

Panasonic

Model: NU-SC300B



Delicious, Healthy, Quick
COOK BOOK

Recipes

JAPANESE-STYLE ROASTED WINGS.....	4	ROASTED WHITE FISH WITH VEGETABLES.....	64
CHICKEN AND TOFU HAMBURG STEAK.....	6	SPANISH PAELLA.....	66
CHICKEN ROLL.....	8	STEAMED EGG WITH DRIED SCALLOP & BABY	
FRIED CHICKEN WITH SEASAME.....	10	CABBAGE.....	68
NAPA CABBAGE AND CHICKEN ROLLS.....	12	BAKED CHEESE MUSHROOM.....	70
INDONESIAN STYLE KEBAB.....	14	ROASTED CABBAGE WITH CREAM.....	72
STEAMED CHICKEN WITH MUSHROOMS.....	16	STEAMED EGG WITH VEGETABLES.....	74
BANG-BANG CHICKEN.....	18	GRILLED EGGPLANT STUFFED WITH TUNA.....	76
BEEF BRISKET AND RADISH SOUP.....	20	OKONOMIYAKI.....	78
ROAST LAMB LEG.....	22	ROASTED VEGETABLES.....	80
ROAST LAMB CHOPS WITH CUMIN.....	24	BAKED POTATO WEDGES.....	82
SLICED BEEF SHANK.....	26	VEGETABLE SALAD WITH POTATOES.....	84
GRILLED BEEF AND PINEAPPLE.....	28	DRIED SCALLOPS & ENOKI MUSHROOM.....	86
BEEF AND VEGETABLE ROLL.....	30	FRESH SHRIMP & VEGETABLE DUMPLINGS.....	88
CHONGQING SPICY GRILLED FISH.....	32	SHRIMP DUMPLING.....	90
STEAMED CLAM WITH LEMON JUICE.....	34	CROQUETTE.....	92
STEAMED RAZOR CLAM.....	36	MEXICO PIZZA.....	94
STEAMED SALMON WITH THYME.....	38	BAKED VEGETABLE HASH BROWN.....	96
STEAMED SHRIMP.....	40	TUNA TOAST.....	98
STEAMED FISH IN MEDITERRANEAN STYLE.....	42	SHRIMP TOAST.....	100
ITALIAN MUSSEL.....	44	STEAMED SHUMAI.....	102
PROVENCE BAKED FISH STEAK.....	46	BUTTER COOKIE.....	104
ROAST SAURY WITH SALT.....	48	MACARON.....	106
SHRIMP & BEAN VERMICELLI WITH MINCED GARLIC.....	50	WHOLE WHEAT WALNUT & RAISIN BREAD.....	108
BAKED SCALLOPS WITH CHEESE.....	52	PALMIER.....	110
THAI LEMON SHRIMP.....	54	ORANGE CAKE.....	112
STEAMED EGG WITH CLAMS.....	56	BREAD PUDDING.....	114
STEAMED FISH HEAD WITH DICED HOT RED		STRAWBERRY CREAM CAKE.....	116
PEPPERS.....	58	COCOA CHIFFON.....	118
SALMON FLAKE.....	60	ALMOND WAFER.....	120
BAKED RICE WITH SWEET PEPPERS, FRESH		CINNAMON ROLLS.....	122
PRAWNS & CREAM.....	62		

目錄

和風烤雞翼.....	5	墨汁白魚烤野菜.....	65
豆腐漢堡排.....	6	西班牙海鮮飯.....	66
雞肉卷.....	9	乾瑤柱娃娃菜燉蛋.....	69
胡麻炸雞塊.....	10	焗芝士蘑菇.....	70
白菜雞肉卷.....	13	白汁烤白菜.....	73
印尼風串燒.....	14	蔬菜流心蛋.....	74
香菇蒸雞.....	17	烤吞拿魚茄子.....	77
棒棒雞.....	18	大阪燒.....	78
牛腩蘿蔔湯.....	21	烤蔬菜.....	81
秘制烤羊腿.....	22	烤薯角.....	82
孜然烤羊排.....	25	薯仔沙律.....	85
清燉牛腩.....	26	瑤柱蒸金菇.....	86
焗烤鳳梨牛肉.....	29	鮮蝦蔬菜粉果.....	89
牛肉鮮蔬卷.....	30	蝦餃.....	90
重慶香辣烤魚.....	33	可樂餅.....	93
檸汁蒸蜆.....	34	墨西哥薄餅.....	94
蒸鱸子.....	37	烤蔬菜薯餅.....	97
百里香蒸三文魚.....	38	烤吞拿魚多士.....	98
蒸蝦.....	41	蝦仁多士.....	101
地中海風蒸魚.....	42	花式燒賣.....	102
意式青口.....	45	牛油曲奇.....	105
普羅旺斯烤魚排.....	46	馬卡龍.....	106
鹽烤秋刀魚.....	49	全麥核桃提子麵包.....	109
蒜蓉粉絲蝦.....	50	蝴蝶酥.....	110
芝士焗扇貝.....	53	香橙蛋糕.....	113
泰式檸檬蝦.....	54	麵包布丁.....	114
蜆肉蒸蛋.....	57	草莓忌廉蛋糕.....	117
剝椒魚頭.....	58	朱古力戚風.....	118
三文魚鬆.....	61	杏仁片.....	121
甜椒鮮蝦忌廉焗飯.....	62	肉桂卷.....	122

Resipi

KEPAK AYAM PANGGANG ALA JEPUN.....	5	IKAN PUTIH PANGGANG DENGAN SAYURAN.....	65
STIK HAMBURG AYAM DAN TAUHU.....	7	PAELLA ALA SEPANYOL.....	67
AYAM GULUNG.....	9	TELUR KUKUS DENGAN KEKAPIS KERING &	
AYAM GORENG DENGAN BIJAN.....	11	KUBIS BRUSSEL.....	69
KUBIS NAPA DAN AYAM GULUNG.....	13	CENDAWAN KEJU BAKAR.....	71
KEBAB ALA INDONESIA.....	15	KUBIS PANGGANG DENGAN KRIM.....	73
AYAM KUKUS DENGAN CENDAWAN.....	17	TELUR KUKUS DENGAN SAYURAN.....	75
AYAM BANG-BANG.....	19	TERUNG SUMBAT TUNA PANGGANG.....	77
DAGING DADA DAN SUP LOBAK PUTIH.....	21	OKONOMIYAKI.....	79
KAKI KAMBING PANGGANG.....	23	SAYURAN PANGGANG.....	81
DAGING KAMBING PANGGANG DENGAN JINTAN PUTIH.....	25	KENTANG POTONG BAJI BAKAR.....	83
HIRISAN DAGING PAHA.....	27	SALAD SAYURAN DENGAN KENTANG.....	85
DAGING GRIL DAN NANAS.....	29	KEKAPIS KERING & CENDAWAN EMAS.....	87
DAGING DAN SAYURAN GULUNG.....	31	LADU UDANG SEGAR & SAYUR.....	89
IKAN GRIL PEDAS CHONGQING.....	33	LADU UDANG.....	91
KEPAH KUKUS DENGAN JUS LEMON.....	35	CROQUETTE.....	93
SIPUT BULUH KUKUS.....	37	PIZA ALA MEXICO.....	95
SALMON KUKUS DENGAN TAIM.....	39	HASH BROWN SAYURAN BAKAR.....	97
UDANG KUKUS.....	41	ROTI BAKAR TUNA.....	99
IKAN KUKUS ALA MEDITERRANEAN.....	43	ROTI BAKAR UDANG.....	101
KUPANG ALA ITALI.....	45	SHUMAI KUKUS.....	103
STIK IKAN BAKAR ALA PROVENCE.....	47	BISKUT MENTEGA.....	105
IKAN SAURY PANGGANG DENGAN GARAM.....	49	MAKARON.....	107
VERMISELI KACANG DAN UDANG		ROTI WALNUT & KISMIS GANDUM LENGKAP.....	109
DENGAN BAWANG PUTIH DICINCANG.....	51	PALMIER.....	111
KEKAPIS BAKAR DENGAN KEJU.....	53	KEK PAUN OREN.....	113
UDANG LEMON ALA THAI.....	55	PUDING ROTI.....	115
TELUR KUKUS DENGAN KEPAH.....	57	KEK KRIM STRAWBERI.....	117
KEPALA IKAN KUKUS DENGAN CILI PADI.....	59	SIFON KOKO.....	119
EMPING SALMON.....	61	WAFER BADAM.....	121
NASI BAKAR DENGAN LADA BENGGALA, UDANG		ROTI GULUNG KULIT KAYU MANIS.....	123
SEGAR & KRIM.....	63		



Utensil

用具

Perkakas



Accessories

配件

Aksesori



Serving/Weight

份量 / 重量

Hidangan/Berat



Cooking mode

烹調方式

Mod Memasak



Cooking time

烹調時間

Masa Memasak





JAPANESE-STYLE ROASTED WINGS

Ingredients

chicken wings	500 g (10-12)
salt	2 g
black pepper	taste
corn starch	12 g
oil	10 g (brush surface)

Seasoning:	
light soy sauce	35 g
dark soy sauce	10 g
fish sauce	5 g
lemon juice	5 g
castor sugar	12 g
red chili pepper	2 g (cut into rings)
white sesame	5 g

Settings

Metal tray + wire rack
500 g
190 °C Healthy Steam
19-20 minutes

Method

1. Marinate with salt, black pepper and corn starch for 15 minutes.
2. Fill water tank, select 190 °C "Healthy Steam" program and start preheating.
3. Put the wire rack on the metal tray, place the chicken wings evenly on the wire rack, and brush the wing surface with oil.
4. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 19-20 minutes and press Start.
5. Put all the seasoning into a saucepan and bring to a boil.
6. After cooking, pour the chicken wings into the saucepan while they are hot and mix the seasoning thoroughly.

和風烤雞翼

材料

雞翼	500 克 (10-12 隻)
鹽	2 克
黑胡椒	適量
粟粉	12 克
油	10 克 (刷表面)

調味料：

生抽	35 克
老抽	10 克
魚露	5 克
檸檬汁	5 克
細砂糖	12 克
小紅椒	2 克(切圈)
白芝麻	5 克

設定

金屬盤 + 網架
500 克
190 度健康蒸
19-20 分鐘

操作方法

1. 加鹽、黑胡椒、粟粉醃制 15 分鐘。
2. 水箱加滿水，選擇【健康蒸】程序 190 度，開始預熱。
3. 網架放入金屬盤中，雞翼平均地擺放在網架上，表面刷油。
4. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 19-20 分鐘，開始烹調。
5. 將調味料中所有材料放入小鍋中，煮開備用。
6. 烹調結束後，趁熱將雞翼倒入小鍋中，充分混合調味料即可。

KEPAK AYAM PANGGANG ALA JEPUN

Bahan-bahan

kepak ayam	500 g (10-12)
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
tepung jagung	12 g
minyak	10 g (sapu permukaan)

Perasa:

kicap cair	35 g
kicap pekat	10 g
sos ikan	5 g
jus lemon	5 g
gula kastor	12 g
cili merah	2 g (dipotong bulat)
bijian putih	5 g

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
500 g
190 °C Healthy Steam
19-20 minit

Cara Membuat

1. Perap dengan garam, lada hitam dan tepung jagung selama 15 minit.
2. Isi bekas air, pilih program 190 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
3. Letakkan rak dawai di atas dulang logam, letakkan kepak ayam dengan sekata pada rak dawai dan sapu permukaan kepak dengan minyak.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 19-20 minit dan tekan Start.
5. Masukkan semua perasa ke dalam periuk dan biarkan mendidih.
6. Selepas memasak, masukkan kepak ayam ke dalam periuk yang masih panas dan gaulkan perasa hingga sehati.

CHICKEN AND TOFU HAMBURG STEAK

Ingredients

chicken minced meat	300 g
momen tofu	200 g
chopped onion	200 g
butter	15 g
breadcrumbs	50 g
milk	30 g

egg	1
salt	3 g
black pepper	taste
nutmeg	taste
sesame	7 g
sesame oil	17 g (leave 1-2 g to grease)

Settings

Metal tray + baking paper
4 pieces
Healthy Fry
18-19 minutes

Method

1. Soak breadcrumbs in milk. Wrap Tofu with a kitchen paper towel and place on a plate. Place a heavy weight on tofu and let stand for 5 minutes to remove moisture.
2. Heat in a saucepan, add in the butter, stir-fry the onion until transparent. Set aside.
3. Mix tofu, chicken minced meat, onion, breadcrumbs, egg, salt, pepper, nutmeg, sesame and sesame oil. Stir until sticky, divide it into 4 equal parts.
4. Apply sesame oil to your hands and pat the two sides of the burger with both hands to remove the air in the burger. Pinch the meat into a 2 cm thick round cake.
5. Select "Healthy Fry" program and start preheating.
6. Put baking paper on the metal tray, and put burgers in the metal tray evenly in the form of 2 × 2.
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 18-19 minutes and press Start.
8. After cooking, serve with vegetables and your favorite sauce.

豆腐漢堡排

材料

雞絞肉	300 克
盒裝豆腐	200 克
洋蔥末	200 克
牛油	15 克
麵包糠	50 克
牛奶	30 克

雞蛋	1 個
鹽	3 克
胡椒	適量
肉豆蔻	適量
芝麻	7 克
麻油	17 克 (留 1-2 克塗抹用)

設定

金屬盤 + 牛油紙
4 個
健康炸
18-19 分鐘

操作方法

1. 麵包糠浸泡於牛奶中。豆腐用廚房紙巾包起放在盤子上，上面再壓一個重物靜置 5 分鐘，去除水分。
2. 平底鍋燒熱，加入牛油，倒入洋蔥末炒至透明，放涼備用。
3. 將豆腐、雞絞肉、洋蔥末、麵包糠、雞蛋、鹽、胡椒、肉豆蔻、芝麻、麻油混合攪拌，攪拌至產生黏性後，分成 4 等分。
4. 手上塗麻油，以雙手將肉排兩面交互拍打，去除肉排內的空氣。將肉捏成 2 厘米厚的圓餅狀。
5. 選擇【健康炸】程序，開始預熱。
6. 金屬盤內放入牛油紙，將漢堡排以 2×2 的形式均勻擺放在金屬盤內。
7. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 18-19 分鐘開始烹調。
8. 烹調結束後，配蔬菜和喜歡的醬汁食用。



STIK HAMBURG AYAM DAN TAUHU

Bahan-bahan

daging ayam kisar	300 g
tauhu	200 g
bawang dicincang	200 g
mentega	15 g
serbuk roti	50 g
susu	30 g

telur	1
garam	3 g
lada hitam	secukup rasa
buah pala	secukup rasa
bijan	7 g
minyak bijan	17 g (simpan 1-2 g untuk menggriss)

Tetapan

Dulang logam + kertas pembakar
4 ketul
Healthy Fry
18-19 minit

Cara Membuat

1. Rendam serbuk roti bersama susu. Balut Tauhu dengan tuala kertas dapur dan letakkan di atas pinggan. Letakkan pemberat pada tauhu dan biarkan selama 5 minit untuk mengeluarkan air.
2. Panaskan periuk, masukkan mentega, goreng kilas bawang sehingga kekuningan. Ketepikan.
3. Campurkan tauhu, daging ayam kisar, bawang, serbuk roti, telur, garam, cili, buah pala, bijan dan minyak bijan. Kacau sehingga sehati, bahagikan kepada 4 bahagian yang sama.
4. Sapu minyak bijan pada tangan anda dan tepuk kedua-dua bahagian burger dengan kedua-dua belah tangan untuk mengeluarkan udara di dalam burger. Gentel daging sehingga menjadi kek bulat setebal 2 cm.
5. Pilih program "Healthy Fry" dan mulakan prapemanasan.
6. Letakkan kertas pembakar di atas dulang logam, kemudian letakkan burger di dalam dulang logam dengan sekata dengan aturan 2 × 2.
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 18-19 minit dan tekan Start.
8. Selepas memasak, hidangkan bersama sayuran dan sos kegemaran anda.

CHICKEN ROLL

Ingredients

chicken breast (with skin)	3 pieces (150 g each)
asparagus	3 pieces
sweet pepper	10 g
salt	3 g
black pepper	1 g
baking paper	3 pieces (25×15 cm)

Settings

Metal tray + wire rack + baking paper
3 rolls
Steam-Med
14-15 minutes

Method

1. Cut the chicken breast in halves and spread it out. Pat the chicken repeatedly with the back of the knife and beat the entire piece of meat until it is about 1 cm thick.
2. Sprinkle the chicken with salt and black pepper on both sides and marinate for about 10 minutes.
3. Remove the asparagus root and cut it vertically. Cut the sweet pepper into shreds.
4. Place the chicken with facing down, spread horizontally, put asparagus and sweet pepper evenly, and roll up about 5cm in diameter.
5. Roll it up with baking paper and tighten both ends (candy wrap method).
6. Put the wire rack in the metal tray, and place the chicken rolls on the wire rack and arrange from top to bottom. Put the metal tray in the middle shelf position.
7. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 14-15 minutes and press Start.
8. After the cooking, leave the chicken rolls in cavity for 2 minutes, then take it out and cool slightly.



雞肉卷

材料

雞胸肉 (帶皮)	3 塊 (每塊 150 克)
蘆筍	3 支
甜椒	10 克
鹽	3 克
黑胡椒	1 克
牛油紙	3 張 (25×15 厘米)

設定

金屬盤 + 網架 + 牛油紙
3 條
原氣蒸
14-15 分鐘

操作方法

1. 雞胸肉對半切開，攤開鋪平。用刀背反復拍打雞肉，將整片肉的厚度均勻打成約 1 厘米。
2. 雞肉兩面撒鹽、黑胡椒，醃制 10 分鐘左右。
3. 將蘆筍去根、垂直對切。甜椒切絲。
4. 醃制好的雞肉，皮朝下，水平展開，均勻放上蘆筍、甜椒，卷成直徑約 5 厘米的棒狀。
5. 用牛油紙包卷起來，兩頭擰緊（糖果包法）。
6. 網架放入金屬盤中，雞肉卷放在網架上，自上而下排列，金屬盤放入中層凸軌。
7. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 14-15 分鐘，開始烹調。
8. 烹調結束後，靜置 2 分鐘後取出，待稍微冷卻即可。

AYAM GULUNG

Bahan-bahan

dada ayam (dengan kulit)	3 keping (150 g setiap satu)
asparagus	3 ketul
lada benggala	10 g
garam	3 g
lada hitam	1 g
kertas pembakar	3 keping (25×15 cm)

Tetapan

Dulang logam + rak dawai + kertas pembakar
3 gulung
Steam-Med
14-15 minit

Cara Membuat

1. Potong dada ayam kepada dua bahagian dan ratakannya. Tepuk ayam berulang kali menggunakan belakang pisau dan ketuk seluruh kepingan daging sehingga kira-kira 1 cm.
2. Taburkan garam dan lada hitam pada kedua-dua belah kepingan ayam dan perap selama 10 minit.
3. Buang akar asparagus dan potong secara menegak. Mayang lada benggala.
4. Terbalikkan ayam, ratakannya, letakkan asparagus dan lada benggala dengan sekata, kemudian gulung kira-kira berdiameter 5cm.
5. Gulungkannya dengan kertas pembakar dan ketatkan hujung kedua-duanya (kaedah membungkus gula-gula).
6. Letak rak dawai ke dalam dulang logam, letakkan gulungan ayam pada rak dawai dan susun dari atas ke bawah. Letakkan dulang logam di rak tengah.
7. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 14-15 minit dan tekan Start.
8. Selepas memasak, biarkan gulungan ayam di dalam ketuhar selama 2 minit, kemudian keluarkan dan biarkannya sejuk seketika.

FRIED CHICKEN WITH SEASAME

Ingredients

boneless chicken thigh (with skin)	500 g
Seasoning:	
fish sauce	5 g
lemon juice	10 g
light soy sauce	16 g

beaten eggs	10 g
salt	3 g
black pepper	taste
corn starch	20 g
white sesame (cooked)	15 g

Settings

Metal tray + baking paper
500 g
Healthy Fry
16-18 minutes

Method

1. Cut the chicken thigh into 4 cm pieces, about 30 g each.
2. Place the chicken pieces and all seasonings in a plastic bag, rub it evenly and marinate for 10 minutes.
3. Add the corn starch and mix well till without any dry powder. Sprinkle with white sesame.
4. Select "Healthy Fry" program and start preheating.
5. Put the baking paper on the metal tray, and place the chicken evenly with skin upwards in the metal tray.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 16-18 minutes and press Start.

胡麻炸雞塊

Material

去骨雞腿肉 (帶皮)	500 克
調味料:	
魚露	5 克
檸檬汁	10 克
生抽	16 克

蛋液	10 克
鹽	3 克
黑胡椒	適量
粟粉	20 克
熟白芝麻	15 克

設定

金屬盤 + 牛油紙
500 克
健康炸
16-18 分鐘

操作方法

1. 將雞腿肉切成 4 厘米左右的塊狀，每塊約 30 克。
2. 雞塊加入所有調味料，放入保鮮袋裡，揉搓均勻，醃制 10 分鐘。
3. 加入粟粉，拌勻至表面不留乾粉。撒上白芝麻。
4. 選擇【健康炸】程序，開始預熱。
5. 金屬盤內放入牛油紙，將雞塊皮朝上，均勻擺放在金屬盤內。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 16-18 分鐘開始烹調。

AYAM GORENG DENGAN BIJAN

Bahan-bahan

paha ayam tanpa tulang (dengan kulit)	500 g
Perasa:	
sos ikan	5 g
jus lemon	10 g
kicap cair	16 g

telur yang dipukul	10 g
garam	3 g
lada hitam	secukup rasa
tepung jagung	20 g
bijan putih (dimasak)	15 g

Tetapan

Dulang logam + kertas pembakar
500 g
Healthy Fry
16-18 minit

Cara Membuat

1. Potong paha ayam kepada kepingan 4 cm, kira-kira 30g setiap satu.
2. Letakkan kepingan ayam dan semua perasa ke dalam beg plastik, sapukannya hingga sekata dan perap selama 10 minit.
3. Tambah tepung jagung dan gaul rata sehingga tiada serbuk kering yang tinggal. Taburkan bijan putih.
4. Pilih program "Healthy Fry" dan mulakan prapemanasan.
5. Letakkan kertas pembakar pada dulang logam, letakkan ayam dengan sekata dengan bahagian kulit menghadap ke bahagian atas.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 16-18 minit dan tekan Start.





NAPA CABBAGE AND CHICKEN ROLLS

Ingredients

napa cabbage leaf	10 pieces (350 g)
green onion	10 g (for binding)
Fillings:	
chicken breast	250 g
shrimp	125 g
carrot	40 g (finely diced)

green onion	10 g
oyster sauce	10 g
light soy sauce	15 g
salt	3 g
white pepper	1 g
corn starch	5 g
sesame oil	5 g

Settings

	24 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	10 pieces
	120 °C Healthy Steam
	14-15 minutes

Method

- Mince chicken breast. Devein the shrimp, wash it, pat dry with kitchen paper towel, crush it with a knife, then chop it into shrimp paste.
- Finely chop the carrot, green onion, mix the chicken and shrimp paste, add the remaining ingredients in the filling, and stir well to make the meat filling.
- Remove the roots from the cabbage leaves, leaving them about 15 cm long. Heat a pan of boiling water, blanch the cabbage leaves to soft, then soak them in ice water to remove heat. Drain and set aside.
- Spread out a piece of cabbage leaf, take 45 g of meat filling, roll and wrap from the bottom, and tie with a green onion. Repeat the above operation with 10 cabbage rolls.
- Place the cabbage rolls evenly on the heat-proof shallow dish, and place the dish on wire rack and metal tray in the middle shelf position.
- Fill water tank, select 120 °C "Healthy Steam" program, set for 14-15 minutes and press Start.
- After cooking, the food is placed in the cavity and left for 2 minutes, and then take it out.

白菜雞肉卷

材料

大白菜葉	10 片 (350 克)
小蔥	10 克 (捆紮用)
肉餡:	
雞胸肉	250 克
蝦仁	125 克
胡蘿蔔	40 克 (切細粒)
小蔥	10 克

蠔油	10 克
生抽	15 克
鹽	3 克
白胡椒	1 克
粟粉	5 克
麻油	5 克

設定

	24 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	10 個
	120 度健康蒸
	14-15 分鐘

操作方法

- 雞胸肉剁成蓉。蝦仁去蝦線，洗淨，用廚房紙吸乾水分，逐個用刀壓爛，然後輕輕剁細成蝦蓉。
- 胡蘿蔔切米粒大小，小蔥切末，混合雞肉蓉和蝦蓉，加入內餡中其餘材料，攪拌均勻，製成肉餡。
- 大白菜葉去除根部，留約 15 厘米長。燒一鍋開水，將白菜葉焯水變軟，然後撈出浸入冰水去熱。撈出瀝乾備用。
- 鋪開一張白菜葉，取 45 克肉餡，從底部開始卷起並包裹，用一根蔥葉綁在中央。重複以上操作，卷 10 個白菜卷。
- 將白菜卷均勻擺放在耐熱淺碟上，將網架放在金屬盤內，淺碟放在網架上，放入中層凸軌。
- 水箱加滿水，選擇【健康蒸】程序 120 度，設置 14-15 分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後，食物放在爐腔中，靜置 2 分鐘後取出即可。

KUBIS NAPA DAN AYAM GULUNG

Bahan-bahan

daun kubis napa	10 helai (350 g)
daun bawang	10 g (untuk mengikat)
Isi:	
dada ayam	250 g
udang	125 g
lobak merah	40 g (dipotong dadu)

daun bawang	10 g
sos tiram	10 g
kicap cair	15 g
garam	3 g
lada putih	1 g
tepung jagung	5 g
minyak bijan	5 g

Tetapan

	24 cm bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	10 ketul
	120 °C Healthy Steam
	14-15 minit

Cara Membuat

- Kisar dada ayam. Buang urat udang, bersihkan dan keringkannya dengan tuala kertas dapur, hancurkannya menggunakan pisau, kemudian cincang sehingga menjadi pes udang.
- Potong dadu lobak merah, daun bawang, gaulkan dengan ayam dan pes udang, tambah baki bahan ke dalam isi, dan gaulkannya sekata untuk membuat isi daging.
- Buang akar daripada daun kubis, simpan kira-kira 15 cm panjang. Panaskan air dalam periuk hingga mendidih, celur daun kubis sehingga lembut, kemudian rendamkannya dalam air sejuk untuk menyejukkannya. Keringkan dan ketepikan.
- Ratakan daun kubis, ambil 45 g isi daging, gulung dan balut daripada bawah, kemudian ikat dengan daun bawang. Ulangi proses di atas dengan 10 gulungan kubis.
- Letakkan gulungan kubis dengan sekata ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, kemudian letakkan bekas tersebut pada rak dawai dan dulang logam di rak tengah.
- Isi bekas air, pilih program 120 °C "Healthy Steam", tetapkan selama 14-15 minit dan tekan Start.
- Selepas memasak, biarkan makanan di dalam ketuhar dan biarkan selama 2 minit, kemudian keluarkan.

INDONESIAN STYLE KEBAB

Ingredients

chicken thigh (boneless)	500 g
Seasoning:	
peanut butter	40 g
light soy sauce	30 g
coconut milk (or milk)	20 g

tomato sauce	40 g
curry powder	1.5 g
minced garlic	5 g
bruised ginger	5 g
castor sugar	10 g
chili powder	2 g
cumin powder	1 g

Settings

	Bamboo sticks 6-7
	Metal tray + wire rack
	6-7
	190 °C Healthy Steam
	12-13 minutes

Method

1. Select boneless chicken thigh with skin, cut it into pieces of meat of about 2 cm.
2. Mix all the seasonings, marinate chicken pieces with seasoning mixture for about 20 minutes.
3. Skewer the chicken pieces with a bamboo stick.
4. Fill water tank, select 190 °C "Healthy Steam" program and start preheating.
5. Put the wire rack on the metal tray, and place the chicken kebab on the wire rack and metal tray.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 12-13 minutes and press Start.



印尼風串燒

材料

雞腿肉 (去骨)	500 克
調味料:	
花生醬	40 克
生抽	30 克
椰奶 (或牛奶)	20 克

番茄醬	40 克
咖喱粉	1.5 克
蒜蓉	5 克
姜末	5 克
細砂糖	10 克
辣椒粉	2 克
孜然粉	1 克

設定

	竹簽 6-7 枝
	金屬盤 + 網架
	6-7 串
	190 度健康蒸
	12-13 分鐘

操作方法

1. 雞腿肉切成 2 厘米左右的肉塊。
2. 混合所有調味料，將雞肉塊放入調味料，醃制 20 分鐘左右。
3. 用竹簽將肉串起來。
4. 水箱加滿水，選擇【健康蒸】程序 190 度，開始預熱。
5. 網架放入金屬盤中，肉串擺放在網架上。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 12-13 分鐘，開始烹調。

KEBAB ALA INDONESIA

Bahan-bahan

paha ayam (tanpa tulang)	500 g
Perasa:	
mentega kacang	40 g
kicap cair	30 g
santan (atau susu)	20 g

sos tomato	40 g
serbuk kari	1.5 g
bawang putih dicincang	5 g
halia diketuk	5 g
gula kastor	10 g
serbuk cili	2 g
serbuk jintan putih	1 g

Tetapan

	Lidi buluh 6-7
	Dulang logam + rak dawai
	6-7
	190 °C Healthy Steam
	12-13 minit

Cara Membuat

1. Pilih paha ayam tanpa tulang dengan kulit, potong menjadi kepingan daging sebesar kira-kira 2 cm.
2. Campurkan semua perasa, perap kepingan ayam dengan campuran perasa selama kira-kira 20 minit.
3. Cucuk kepingan ayam dengan lidi buluh.
4. Isi bekas air, pilih program 190 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
5. Letak rak dawai di atas dulang logam, kemudian letakkan kebab ayam pada rak dawai dan dulang logam.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 12-13 minit dan tekan Start.

STEAMED CHICKEN WITH MUSHROOMS

Ingredients

chicken thigh	600 g
fresh mushroom	100 g (10-12)
Auxiliary ingredients:	
green onion (cut into small pieces)	3 g
ginger (crushed)	5 g
light soy sauce	45 g

fish sauce	10 g
corn starch	8 g
ground pepper	taste
Seasoning:	
light soy sauce	45 g
sesame oil	10 g
castor sugar	10 g
chopped green onion	taste

Settings

	Heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	600 g
	Steam-Med
	27-28 minutes

Method

1. Cut chicken thigh into pieces, add in auxiliary ingredients and marinate for 15 minutes.
2. Cut the mushroom into about 5 mm pieces, add in seasoning and mix well. Spread mushroom in the heat-proof shallow dish, and put the marinated chicken pieces on them.
3. Spread the castor sugar evenly over the prepared mushrooms and chicken.
4. Put the wire rack on the metal tray, place the heat-proof shallow dish on the wire rack, and put it in the middle shelf position.
5. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 27-28 minutes and press Start.
6. After steaming, sprinkle the green onion and pour with sesame oil. Stir well.



香菇蒸雞

材料

雞腿肉	600 克
鮮香菇	100 克 (10-12 朵)
輔料:	
大蔥 (切小段)	3 克
生薑 (拍碎)	5 克
生抽	45 克

魚露	10 克
粟粉	8 克
胡椒粉	適量
調味料:	
生抽	45 克
麻油	10 克
細砂糖	10 克
蔥花	適量

設定

	耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	600 克
	原氣蒸
	27-28 分鐘

操作方法

1. 雞腿肉切塊，加入輔料，醃制 15 分鐘。
2. 香菇切 5 mm 左右片狀，加入調味料拌勻，鋪在耐熱淺碟中，再將醃制好的雞塊放在上面。
3. 將細砂糖均勻撒在鋪好的香菇和雞肉上。
4. 網架放入金屬盤中，耐熱淺碟放在網架上，放入中層凸軌。
5. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 27-28 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束，撒蔥花，再淋上麻油攪拌均勻即可。

AYAM KUKUS DENGAN CENDAWAN

Bahan-bahan

paha ayam	600 g
cendawan segar	100 g (10-12)
Bahan-bahan sampingan:	
daun bawang (dipotong kecil)	3 g
halia (diketuk)	5 g
kicap cair	45 g
sos ikan	10 g

tepung jagung	8 g
lada kasar	secukup rasa
Perasa:	
kicap cair	45 g
minyak bijan	10 g
gula kastor	10 g
daun bawang	secukup
dicincang	rasa

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	600 g
	Steam-Med
	27-28 minit

Cara Membuat

1. Potong paha ayam menjadi kepingan kecil, tambah bahan-bahan sampingan dan perap selama 15 minit.
2. Potong cendawan kepada kepingan kira-kira 5 mm, tambah perasa dan gaulkannya. Masukkan cendawan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, dan letakkan kepingan ayam yang diperap di atasnya.
3. Taburkan gula kastor dengan sekata ke atas cendawan dan ayam yang telah disediakan.
4. Letak rak dawai di atas dulang logam, letakkan bekas kalis haba yang tidak begitu dalam pada rak dawai, kemudian letakkannya di rak tengah.
5. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 27-28 minit dan tekan Start.
6. Selepas mengukus, taburkan daun bawang dan tuangkan sedikit minyak bijan. Gaul sekata.

BANG-BANG CHICKEN

Ingredients

chicken thigh (boneless)	500 g (2 pieces)
A:	
salt	1 g
fish sauce	10 g
B:	
fistular onion stalk	15 g (chopped)

light soy sauce	30 g
sesame paste	30 g
castor sugar	15 g
bruised ginger	8 g
sesame oil	5 g
vinegar	10 g
chili oil	10 g

Settings

	Heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med
	21-22 minutes

Method

1. Cut the fiber off the chicken thigh and marinate it with the A for about 10 minutes.
2. Lay the marinated chicken on the heat-proof shallow dish without overlapping.
3. Put the wire rack on the metal tray, place the heat-proof shallow dish on the wire rack in the middle shelf position.
4. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 21-22 minutes and press Start.
5. Mix all the B together and set aside.
6. After cooking, when it is cooled, cut the meat into about 1 cm wide to the tray and drizzle with the prepared B.

棒棒雞

Material

雞腿肉 (去骨)	500 克 (2 塊)
A:	
鹽	1 克
魚露	10 克
B:	
蔥白	15 克 (切碎)

生抽	30 克
芝麻醬	30 克
細砂糖	15 克
薑末	8 克
麻油	5 克
醋	10 克
辣油	10 克

設定

	耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	1 份
	原氣蒸
	21-22 分鐘

操作方法

1. 雞腿肉切斷纖維，用 A 料先調味，靜置 10 分鐘左右。
2. 醃制好的雞肉平鋪在耐熱淺碟上，不要重疊。
3. 網架放入金屬盤中，耐熱淺碟放在網架上，放入中層凸軌。
4. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 21-22 分鐘，開始烹調。
5. 將所有的 B 料混合調勻備用。
6. 烹調結束後，待冷卻後，將肉切成約 1 厘米寬裝盤，淋上調好的 B 料。

AYAM BANG-BANG

Bahan-bahan

paha ayam (tanpa tulang)	500 g (2 keping)
A:	
garam	1 g
sos ikan	10 g
B:	
daun bawang	15 g (dicincang)

kicap cair	30 g
pes bijan	30 g
gula kastor	15 g
halia diketuk	8 g
minyak bijan	5 g
cuka	10 g
minyak cili	10 g

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med
	21-22 minit

Cara Membuat

1. Buang gantian otot pada paha ayam dan perapkannya dengan bahan A kira-kira 10 minit.
2. Letakkan ayam yang diperap ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam tanpa bertindan.
3. Letak rak dawai di atas dulang logam, letakkan bekas kalis haba yang tidak begitu dalam pada rak dawai di rak tengah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 21-22 minit dan tekan Start.
5. Campurkan semua bahan B dan ketepikan.
6. Selepas memasak, setelah sejuk, potong daging kepada kepingan kira-kira 1 cm lebar ke dalam bekas dan renjiskan dengan bahan B yang telah disediakan tadi.





BEEF BRISKET AND RADISH SOUP

Ingredients

beef brisket	300 g
radish	300 g
ginger	15 g
green Chinese onion	15 g
pure water	1080 g
salt	6 g

Settings

	300 ml stew pots × 6
	Metal tray + wire rack + baking paper
	6 serves
	Stew
	2 hours 30 minutes

Method

1. Cut the beef brisket into pieces of uniform size of about 5 cm. Boil beef cubes with cold water in pot. Blanch it and remove the blood droplets. Rinse it.
2. Cut the radish into the hob pieces, divide them into six equal sections with the washed beef and put them into the stew pot. Add ginger and green onion, pour the pure water and cover with the lid.
3. Fill water tank, put the wire rack on the metal tray, place the stew pot evenly on the wire rack, and put it in the middle shelf position.
4. Select "Stew" program, set for 2 hours and 30 minutes and press Start.
5. Season with salt and serve after cooking.

牛腩蘿蔔湯

材料

牛腩	300 克
蘿蔔	300 克
生薑	15 克
大蔥	15 克
純淨水	1080 克
鹽	6 克

設定

	300 毫升燉盅 6 個
	金屬盤
	6 人份
	燉
	2 小時 30 分鐘

操作方法

1. 牛腩切成大小均勻 5 厘米左右的塊狀，鍋中放入冷水，牛肉放入鍋中，大火燒開，焯水去掉血沫後洗淨。
2. 蘿蔔滾刀切塊，和洗淨的牛肉一起均勻分成六等分放入燉盅，加入生薑和大蔥，加入純淨水，蓋上蓋子。
3. 水箱中加滿水，網架放入金屬盤內，燉盅均勻放在網架上，放入中層凸軌。
4. 選擇【燉】程序，設置 2 小時 30 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，加鹽調味即可。

DAGING DADA DAN SUP LOBAK PUTIH

Bahan-bahan

daging dada	300 g
lobak putih	300 g
halia	15 g
daun bawang	15 g
air bersih	1080 g
garam	6 g

Tetapan

	periuk stew 300 ml × 6
	Dulang logam + rak dawai + kertas pembakar
	6 hidangan
	Stew
	2 jam 30 minit

Cara Membuat

1. Potong daging dada kepada kepingan yang sama saiz sebesar 5 cm. Rebus potongan daging itu bersama air sejuk di dalam periuk. Celur dan buang titisan darah. Bilaskannya.
2. Potong lobak putih kepada beberapa ketulan, bahagikan kepada enam bahagian yang sama bersama daging lembu yang dibersihkan kemudian masukkan kesemuanya ke dalam periuk stew. Masukkan halia dan daun bawang, tuangkan air bersih dan tutup dengan tudung.
3. Isi bekas air, letak rak dawai di atas dulang logam, letakkan periuk stew dengan sekata pada rak dawai, kemudian letakkannya di rak tengah.
4. Pilih program "Stew", tetapkan selama 2 jam dan 30 minit dan tekan Start.
5. Perasakan dengan garam dan hidang selepas memasak.

ROAST LAMB LEG

Ingredients

lamb leg	1800~2000 g (1)
salt	8 g
black pepper	1 g
cumin powder	1 g
olive oil	20 g
Side dishes:	
mini potato	320 g (6-7)
carrot	150 g (1)

garlic	40 g (1)
pumpkin	200 g
mushroom	80 g (6-7)
salt	5 g
black pepper	1 g
cumin powder	1 g
olive oil	20 g

Settings

Metal tray + aluminum foil
1 plate
190°C Healthy Steam
30 minutes

Method

1. Wash the lamb leg and pat dry the surface with kitchen paper towel. Make a cut every 3 cm on each side of the leg for tasty.
2. Sprinkle the lamb leg with salt, black pepper, cumin and olive oil on both sides evenly. Massage evenly. Wrap the lamb leg with plastic wrap and refrigerate for more than 4 hours.
3. Cut the mini potatoes into halves, the carrots into hob piece, pumpkin into 5 cm large pieces. Peel the garlic and keep the mushroom size. Mix all side dishes together and marinate with seasonings for 2 hours in refrigerator.
4. Take the marinated lamb leg out in advance and return it to room temperature.
5. Fill water tank. Select 190 °C "Healthy Steam" and start preheating.
6. Place aluminum foil on the metal tray, place the lamb leg in the center of the metal tray, spread the side dishes all around, and put in the lower shelf position, set for 30 minutes and start cooking.
7. For the remaining 18 minutes, take out the lamb leg and turn it over. Continue cooking until the end.

Notes:

1. Choose good quality lamb leg so the meat is tender.
2. Marinated lamb leg can be operated overnight, if the curing time is longer, it will be tastier.



秘制烤羊腿

材料

羊腿	1800~2000 克 (一隻)
鹽	8 克
黑胡椒	1 克
孜然粉	1 克
橄欖油	20 克
配菜:	
迷你薯仔	320 克 (6-7 個)

胡蘿蔔	150 克 (一條)
大蒜	40 克 (一顆)
南瓜	200 克
蘑菇	80 克 (6-7 個)
鹽	5 克
黑胡椒	1 克
孜然粉	1 克
橄欖油	20 克

設定

金屬盤 + 錫紙
一盤
190 度健康蒸
30 分鐘

操作方法

1. 羊腿洗淨，用廚房紙巾擦乾表面。羊腿兩面每隔 3 厘米劃一道口，以便入味。
2. 羊腿兩面均勻撒鹽、黑胡椒、孜然粉以及橄欖油，按摩均勻，用保鮮紙將羊腿包裹，放入雪櫃冰鮮醃制 4 小時以上。
3. 配菜中迷你薯仔一切二，胡蘿蔔滾刀切塊，南瓜切 5 厘米大塊，大蒜去皮，蘑菇整個即可，加入配菜所需的調味料，拌勻並冰鮮醃制 2 小時。
4. 提前取出醃制的羊腿恢復至室溫。
5. 水箱加滿水，選擇【健康蒸】190 度，開始預熱。
6. 金屬盤中放入錫紙，羊腿放置在金屬盤中間，配菜鋪滿四周，並放入下層凸軌，設置 30 分鐘，開始烹調。
7. 剩餘 18 分鐘時，將羊腿取出翻面，繼續烹調至結束。

注意事項

1. 選擇品質好的羊腿，這樣肉質更嫩。
2. 醃制羊腿可以隔夜操作，醃制的時間長，更易入味。

KAKI KAMBING PANGGANG

Bahan-bahan

kaki kambing	1800~2000 g (1)
garam	8 g
lada hitam	1 g
serbuk jintan putih	1 g
minyak zaitun	20 g
Hidangan sampingan:	
kentang mini	320 g (6-7)

lobak merah	150 g (1)
bawang putih	40 g (1)
labu	200 g
cendawan	80 g (6-7)
garam	5 g
lada hitam	1 g
serbuk jintan putih	1 g
minyak zaitun	20 g

Tetapan

Dulang logam + kerajang aluminium
1 pinggan
190°C Healthy Steam
30 minit

Cara Membuat

1. Bersihkan kaki kambing dan keringkan dengan tuala kertas dapur. Kelar bahagian kaki setiap 3 cm untuk menjadikannya lebih enak.
2. Taburkan garam, lada hitam, jintan putih dan minyak zaitun pada kedua-dua bahagian kaki kambing dengan sekata. Urut dengan sekata. Balut kaki kambing dengan pembalut plastik dan sejukkan lebih daripada 4 jam.
3. Potong kentang mini kepada dua bahagian, lobak merah kepada beberapa ketulan, labu kepada ketulan sebesar 5 cm. Kupas bawang putih dan biarkan cendawan tanpa dipotong. Campurkan semua hidangan sampingan dan perap dengan perasa selama 2 jam di dalam peti sejuk.
4. Keluarkan kaki kambing yang diperap terlebih dahulu dan biarkan ia sementara pada suhu bilik.
5. Isi bekas air. Pilih 190 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
6. Letakkan kerajang aluminium pada dulang logam, letakkan kaki kambing di tengah-tengah dulang logam, masukkan hidangan sampingan di sekelilingnya, dan masukkan di rak bawah, tetapkan selama 30 minit dan mula memasak.
7. Untuk baki 18 minit, keluarkan kaki kambing dan terbalikkannya. Teruskan memasak sehingga selesai.

Nota:

1. Pilih kaki kambing yang berkualiti supaya dagingnya lembut.
2. Kaki kambing boleh juga diperap semalaman, semakin lama daging diperap, semakin enak rasanya.

ROAST LAMB CHOPS WITH CUMIN

Ingredients

lamb chops	600 g (7-8)
bruised ginger	10 g
chopped garlic	20 g
cumin powder	1 g
salt	2 g
castor sugar	5 g
light soy sauce	25 g

Settings

Metal tray + wire rack
600 g (7-8)
190 °C Healthy Steam
10 minutes

- ### Method
1. Wash and drain the lamb chops and set aside.
 2. Mix the bruised ginger, chopped garlic and all seasonings, apply to the surface of the lamb chops and marinate for 2 hours.
 3. Place the lamb chops evenly on wire rack and metal tray.
 4. Fill water tank, select "Healthy Steam", set for 190 °C and start preheating.
 5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 10 minutes and start cooking.



孜然烤羊排

材料

羊排	600 克 (7-8 根)
薑末	10 克
蒜末	20 克
孜然粉	1 克
鹽	2 克
細砂糖	5 克
生抽	25 克

設定

金屬盤 + 網架
600 克 (7-8 根)
190 度健康蒸
10 分鐘

- ### 操作方法
1. 羊排洗淨瀝乾備用。
 2. 將薑末、蒜末以及所有調味料拌勻，塗抹在羊排表面，並醃制 2 小時。
 3. 網架放入金屬盤內，羊排均勻地鋪在網架上。
 4. 水箱加滿水，選擇【健康蒸】設置 190 度，開始預熱。
 5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 10 分鐘，開始烹調。

DAGING KAMBING PANGGANG DENGAN JINTAN PUTIH

Bahan-bahan

daging kambing	600 g (7-8)
halia diketuk	10 g
bawang putih dicincang	20 g
serbuk jintan putih	1 g
garam	2 g
gula kastor	5 g
kicap cair	25 g

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
600 g (7-8)
190 °C Healthy Steam
10 minit

- ### Cara Membuat
1. Bersihkan dan keringkan daging kambing dan ketepikan.
 2. Campurkan halia yang diketuk, bawang putih dicincang dan semua perasa, sapukan pada permukaan daging kambing dan perap selama 2 jam.
 3. Letakkan daging kambing pada rak dawai dan dulang logam dengan sekata.
 4. Isi bekas air, pilih "Healthy Steam", tetapkan untuk 190 °C dan mulakan prapemanasan.
 5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 10 minit dan mulakan memasak.

SLICED BEEF SHANK

Ingredients

beef shank	500 g
green onion	10 g
ginger	10 g
fennel	1-2 g (1)

cinnamon	2 g (1 small piece)
myrcia	2.5 g (3 tablets)
water	650 ml

Settings

	1 L heat-proof stew pot
	Metal tray
	500 g
	Stew
	3 hours

Method

1. Wash beef shank, cut it into strips of about 4.5 cm in diameter, cover with water, blanch with green onion and ginger, and wash.
2. Put the beef shank into 1L heat-proof stew pot, pour the water at room temperature, add fennel, cinnamon and myrcia, then cover.
3. Fill water tank, put the wire rack on the metal tray, place the stew pot on the wire rack in the middle shelf position.
4. Select "Stew" program, set for 3 hours and start cooking.
5. After cooking, soak the beef shank in ice water until it is completely cooled, then slice.

清燉牛腱

材料

牛腱肉	500 克
小蔥	10 克
生薑	10 克
茴香	1-2 克 (1 顆)

桂皮	2 克 (1 小塊)
香葉	2.5 克 (3 片)
水	650 毫升

設定

	耐熱 1L 燉鍋
	金屬盤
	500 克
	燉
	3 小時

操作方法

1. 牛腱洗淨，切成直徑 4.5 厘米左右的長條，加清水蓋沒，和蔥姜一起焯水，洗去浮沫。
2. 將牛腱肉放入 1 升耐熱燉鍋中，倒入常溫水，加茴香、桂皮、香葉，加蓋。
3. 水箱中加滿水，網架放入金屬盤內，燉鍋放在網架上，放入中層凸軌。
4. 選擇【燉】程序，設置 3 小時，開始烹調。
5. 烹調結束後，將煮熟的牛腱肉浸在冰水裡，至完全冷卻後切片。

HIRISAN DAGING PAHA

Bahan-bahan

daging paha	500 g
daun bawang	10 g
halia	10 g
jintan hitam	1-2 g (1)

kulit kayu manis	2 g (1 kepingan kecil)
minyak salam	2.5 g (3 biji)
air bersih	650 ml

Tetapan

	periuk stew tahan haba 1 L
	Dulang logam
	500 g
	Stew
	3 jam

Cara Membuat

1. Bersihkan daging paha, potong menjadi kepingan berdiameter 4.5 cm, biarkan terendam dalam air, celur dengan daun bawang dan halia, dan kemudian bersihkannya.
2. Letakkan daging paha ke dalam periuk stew tahan haba 1L, masukkan air bersih bersuhu bilik, tambahkan jintan hitam, kulit kayu manis dan minyak salam, kemudian tutup periuk.
3. Isi bekas air, letak rak dawai di atas dulang logam, letakkan periuk stew di atas rak dawai di rak tengah.
4. Pilih program "Stew", tetapkan selama 3 jam dan mulakan memasak.
5. Selepas memasak, rendam daging paha dalam air sejuk sehingga ia benar-benar sejuk, kemudian hiriskannya.





GRILLED BEEF AND PINEAPPLE

Ingredients

pineapple	300 g
beef (for barbecue)	400 g
Seasoning:	
light soy sauce	40 g

castor sugar	10 g
minced garlic	8 g
sesame oil	5 g
ground pepper	1 g

Settings

	Bamboo sticks 6
	Metal tray + wire rack
	6 series
	190 °C Healthy Steam
	10-12 minutes

Method

1. Cut the pineapple into 3 cm pieces and set aside, 12 pieces in total; cut the beef into 2.5 cm pieces, 18 pieces in total, and marinate with seasoning for 10 minutes.
2. String the beef cubes and pineapple pieces to the bamboo sticks at intervals.
3. Fill water tank. Select 190 °C "Healthy Steam" program and start preheating.
4. After preheating, put the wire rack on the metal tray, and lay the meat skewers on the wire rack, and put in the lower shelf position. Set for 10-12 minutes and start cooking.

焗烤鳳梨牛肉

材料

鳳梨	300 克
牛肉 (燒烤用)	400 克
調味料:	
生抽	40 克

細砂糖	10 克
蒜茸	8 克
麻油	5 克
胡椒粉	1 克

設定

	竹簽 6 根
	金屬盤 + 網架
	6 串
	190 度健康蒸
	10-12 分鐘

操作方法

1. 鳳梨切 3 厘米左右的塊狀備用，共 12 塊；牛肉切 2.5 厘米左右的塊狀，共 18 塊，加入調味料醃制 10 分鐘入味。
2. 醃入味的牛肉塊和鳳梨間隔串到竹簽上。
3. 選擇【健康蒸】程序 190 度，開始預熱。
4. 預熱結束後，網架放入金屬盤中，肉串放置在網架上，並放入下層凸軌，設置 10-12 分鐘，開始烹調。

DAGING GRIL DAN NANAS

Bahan-bahan

nanas	300 g
daging (untuk barbeku)	400 g
Perasa:	
kicap cair	40 g

gula kastor	10 g
bawang putih dicincang	8 g
minyak bijan	5 g
lada kisar	1 g

Tetapan

	Lidi buluh 6
	Dulang logam + rak dawai
	6 siri
	190 °C Healthy Steam
	10-12 minit

Cara Membuat

1. Potong nanas menjadi kepingan 3 cm dan ketepikan, 12 keping keseluruhannya; potong daging menjadi kepingan 2.5 cm, 18 keping keseluruhannya, dan perap dengan perasa selama 10 minit.
2. Cucuk kiub daging dan kepingan nanas pada lidi buluh secara berselang-seli.
3. Isi bekas air. Pilih program 190 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
4. Selepas prapemanasan, letakkan rak dawai di atas dulang logam, dan letakkan pencucuk daging pada rak dawai, dan letakkannya di rak bawah. Tetapkan selama 10-12 minit dan mulakan memasak.

BEEF AND VEGETABLE ROLL

Ingredients

beef	350 g
asparagus	80 g (6)
red sweet pepper	100 g
Seasoning:	
black pepper	1 g
oyster sauce	20 g
light soy sauce	20 g
sesame oil	5 g

Settings

Metal tray + wire rack
12 pieces
200 °C Steam Convection
8-10 minutes

Method

1. Cut the beef into 4×6 cm thin slices and marinate with all seasonings for 15 minutes.
2. Cut asparagus into 5 cm sections and red sweet peppers into 5 cm strips.
3. Put one asparagus and one red sweet pepper in the center of the beef, roll it up and fix it with a toothpick.
3. Lay aluminum foil on the metal tray, place the wire rack on the metal tray and arrange the beef rolls on the wire rack in a way of 3×4.
4. Fill water tank. Select "Steam Conv." to preheat at 200 °C .
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 8-10 minutes and press Start.

牛肉鮮蔬卷

材料

牛肉	350 克
蘆筍	80 克 (6 條)
紅甜椒	100 克
調味料：	
黑胡椒	1 克
蠔油	20 克
生抽	20 克
麻油	5 克

設定

金屬盤 + 網架
12 個
200 度蒸氣烘焗
8-10 分鐘

操作方法

1. 牛肉切成 4×6 厘米薄片，加入所有調味料醃制 15 分鐘。
2. 蘆筍切成 5 厘米的段，紅甜椒切成 5 厘米的條。
3. 取蘆筍、紅甜椒各一根放到牛肉中間，卷起來再用牙籤固定。
4. 金屬盤內鋪錫紙，網架放入金屬盤內，牛肉卷以 3×4 的方式均勻地排列在網架上。
5. 水箱加滿水，選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 200 度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 8-10 分鐘，開始烹調。



DAGING DAN SAYURAN GULUNG

Bahan-bahan

daging	350 g
asparagus	80 g (6)
lada benggala merah	100 g
Perasa:	
lada hitam	1 g
sos tiram	20 g
kicap cair	20 g
minyak bijan	5 g

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
12 ketul
200 °C Steam Convection
8-10 minit

Cara Membuat

1. Potong daging menjadi kepingan nipis 4×6 cm dan perap dengan semua perasa selama 15 minit.
2. Potong asparagus dan lada benggala merah sepanjang kira-kira 5 cm.
3. Letak sebatang asparagus dan sehiris lada benggala merah di tengah-tengah daging, gulungkannya dan cucuk dengan pencungkil gigi.
4. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam, letakkan rak dawai di atas dulang logam dan susun gulungan daging pada rak dawai mengikut aturan 3×4.
5. Isi bekas air. Pilih "Steam Conv." untuk prapemanasan pada suhu 200 °C .
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 8-10 minit dan tekan Start.

CHONGQING SPICY GRILLED FISH

Ingredients

bass	500 g (1)	castor sugar	10 g
A:		fish sauce	30 g
salt	1 g	water	50 g
castor sugar	1 g	chopped garlic	20 g
lemon juice	15 g	bruised ginger	20 g
B:		green onion	40 g
bean paste	30 g	dried chilli	5 g
cumin powder	1 g	Chinese prickly ash	2 g

Settings

Metal tray + aluminum foil
1 plate
150 °C Healthy Steam
20-22 minutes

- ### Method
1. Clean the fish and cut its surface. Cut through in half but intact. Mix A and apply evenly to the fish.
 2. Mix the B evenly and set aside.
 3. Place aluminum foil on the metal tray, lay fish on the aluminum foil, and evenly spread B.
 4. Fill water tank. Select "Healthy Steam" program 150 °C and start preheating.
 5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 20-22 minutes and press Start.



重慶香辣烤魚

材料

鱸魚	1 條 500 克	細砂糖	10 克
A:		魚露	30 克
鹽	1 克	水	50 克
細砂糖	1 克	蒜末	20 克
檸檬汁	15 克	薑末	20 克
B:		蔥	40 克
豆瓣醬	30 克	乾辣椒	5 克
孜然粉	1 克	花椒	2 克

設定

金屬盤 + 錫紙
一盤
150 度健康蒸
20-22 分鐘

- ### 操作方法
1. 魚洗淨後表面劃刀，從肚子處剖開至脊背，不要切斷。A 料混合均勻抹至魚身。
 2. B 料混合均勻，備用。
 3. 金屬盤內鋪錫紙，將魚平鋪於錫紙上，均勻撒上 B 料。
 4. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】程序 150 度，開始預熱。
 5. 預熱結束後，金屬盤放入下層凸軌，設置 20-22 分鐘，開始烹調。

IKAN GRIL PEDAS CHONGQING

Bahan-bahan

ikan bass	500 g (1)	gula kastor	10 g
A:		sos ikan	30 g
garam	1 g	air	50 g
gula kastor	1 g	bawang putih	20 g
jus lemon	15 g	dicincang	20 g
B:		halia diketuk	20 g
pes kacang	30 g	daun bawang	40 g
serbuk jintan putih	1 g	cili kering	5 g
		Ketumbar china	2 g

Tetapan

Dulang logam + kerajang aluminium
1 pinggan
150 °C Healthy Steam
20-22 minit

- ### Cara Membuat
1. Bersihkan ikan dan kelar permukaannya. Potong kepada dua bahagian tanpa memisahkannya. Campurkan bahan A dan sapukan dengan sekata pada ikan.
 2. Campurkan bahan B dengan sekata dan ketepikan.
 3. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam, letakkan ikan pada kerajang aluminium dan taburkan bahan B dengan sekata.
 4. Isi bekas air. Pilih program "Healthy Steam" 150 °C dan mulakan prapemanasan.
 5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 20-22 minit dan tekan Start.

STEAMED CLAM WITH LEMON JUICE

Ingredients

clam (with shell)	300 g
bruised ginger	2 g
minced green onion	2 g
lemon juice	5 g
butter	6 g

Settings

	Heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	300 g
	150 °C Healthy Steam
	12-14 minutes

Method

1. Place the clam on the heat-proof shallow dish. Spread the clam without overlap. Sprinkle with butter, bruised ginger and minced green onion and drizzle with lemon juice.
2. Place the shallow dish on wire rack and metal tray.
3. Fill water tank. Select 150 °C "Healthy Steam" and start preheating.
4. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 12-14 minutes and press Start.

Notes: How to spit sand from clam:
Soak the clam in saline water of 3% concentration (30 g salt in 1 liter water), put it in the shade, cover it with aluminum foil or newspaper, and leave for 2 to 3 hours.

檸檬汁蒸蜆

材料

蜆 (帶殼)	300 克
薑末	2 克
小蔥末	2 克
檸檬汁	5 克
牛油	6 克

設定

	耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	300 克
	150 度健康蒸
	12-14 分鐘

操作方法

1. 蜆放入耐熱淺碟中，平鋪不要重疊，撒上牛油、薑末和蔥末，淋上檸檬汁。
2. 將網架放在金屬盤內，淺碟放在網架上。
3. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】150 度，開始預熱。
4. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 12-14 分鐘，開始烹調。

注意事項 蜆吐沙方法：
將蜆浸泡在 3% 濃度的鹽水中（即 1 升水加 30 克鹽），放在陰暗處，用錫紙或報紙蓋好後，放置 2-3 小時。

KEPAH KUKUS DENGAN JUS LEMON

Bahan-bahan

kepah (dengan cangkang)	300 g
halia diketuk	2 g
daun bawang dicincang	2 g
jus lemon	5 g
mentega	6 g

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	300 g
	150 °C Healthy Steam
	12-14 minit

Cara Membuat

1. Letakkan kepah ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam. Ratakan kepah tanpa bertindan. Taburkan mentega, halia diketuk dan daun bawang dicincang kemudian renjis dengan jus lemon.
2. Letak bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam.
3. Isi bekas air. Pilih 150 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 12-14 minit dan tekan Start.

Nota: Cara membuang pasir daripada kepah:
Rendam kepah dalam air garam dengan 3% kepekatan (30 g garam dalam 1 liter air), letak di tempat teduh, tutup dengan kerajang aluminium atau surat khabar dan biarkan selama 2 hingga 3 jam.





STEAMED RAZOR CLAM

Ingredients

razor clam	500 g
Seasoning:	
ginger slice	5 g
green onion	5 g
potherb mustard sauce	15 g

Settings

	large, deep bowl
	Metal tray + wire rack
	500 g
	150 °C Healthy Steam
	15-16 minutes

Method

1. Cut ginger into shreds and green onions into segments. Clean the razor clam and remove the sand. Place the razor clam standing with feeler down in a deep bowl.
2. Insert the green onion and ginger slice in razor clams, and pour into the potherb mustard juice.
3. Place the bowl on wire rack and metal tray.
4. Fill water tank. Select 150 °C "Healthy Steam" and start preheating.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 15-16 minutes and press Start.

Notes:

1. Razor clam meat tastes salty, and cold-natured, it is particularly beneficial on heart, liver and kidney, with the effect of nourishing Yin, clearing and detoxifying, depression and alcohol dispel from the perspective of Chinese medicine.
2. If the potherb mustard sauce is not available, you can use the sauce instead, mix the steamed fish soy sauce, sugar and salt, pour it to the razor clam.
3. As the seafood itself has a salty taste, you can add chopped onion and ginger directly in pursuit of original flavor without adding any seasoning.

蒸 蜆 子

材料

調味料:	蜆子 500 克
	薑片 5 克
	蔥 5 克
	雪菜汁 15 克

設定

	較深的大碗
	金屬盤 + 網架
	500 克
	150 度健康蒸
	15-16 分鐘

操作方法

1. 薑切絲，蔥切段。蜆子去泥沙、洗淨，觸角朝下，倒豎著整齊碼入齊深或更深的碗內。
2. 插入蔥、薑段，倒入雪菜汁。
3. 網架放入金屬盤內，裝蜆子的碗放在網架上。
4. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】150 度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 15-16 分鐘，開始烹調。

注意事項

1. 蜆肉味甘鹹、性寒，入心、肝、腎經，具有補陰、清熱、除煩，解酒毒等功效。
2. 如果沒有雪菜汁可以調醬汁替代，將蒸魚豉油、糖、鹽混合，倒在蜆子上即可。
3. 因海鮮本身就有鹹味，追求原味的可直接放蔥薑，無需添加任何調味料。

SIPUT BULUH KUKUS

Bahan-bahan

Perasa:	siput buluh 500 g
	hirisan halia 5 g
	daun bawang 5 g
	sos daun-daun perasa 15 g

Tetapan

	mangkuk besar yang dalam
	Dulang logam + rak dawai
	500 g
	150 °C Healthy Steam
	15-16 minit

Cara Membuat

1. Hiris halia halus-halus dan potong daun bawang kepada bahagian kecil. Bersihkan siput buluh dan buang pasir. Letakkan siput buluh secara menegak dengan bahagian tirus menghala ke bawah mangkuk.
2. Masukkan daun bawang dan hirisan halia ke dalam mangkuk berisi siput buluh dan tuang ke dalam jus daun-daun perasa.
3. Letak mangkuk pada rak dawai dan dulang logam.
4. Isi bekas air. Pilih 150 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 15-16 minit dan tekan Start.

Nota:

1. Isi siput buluh berasa agak masin dan tergolong dalam makanan sejuk. Ia bermanfaat khususnya untuk jantung, hati dan buah pinggang dengan kesan Yin yang berkhasiat, membersihkan serta membuang toksin, penyakit kemurungan dan menghilangkan kesan alkohol menurut pandangan perubatan Cina.
2. Selain sos daun-daun perasa, anda boleh menggantikannya dengan sos campuran sos ikan, gula dan garam dan tuangkannya ke dalam bekas berisi siput buluh.
3. Oleh sebab makanan laut mempunyai rasa masin yang tersendiri, anda boleh menambah bawang dan halia yang dicincang bagi mendapatkan rasa asli tanpa menambah apa-apa perasa.

STEAMED SALMON WITH THYME

Ingredients

fresh salmon	200 g (2 pieces)
red sweet pepper	20 g
yellow sweet pepper	20 g
baby corn	15 g (3 pieces)
salt	0.5 g

Seasoning:	
lemon juice	10 g
olive oil	4 g
salt	1 g
black pepper	taste
thyme	2 g

Settings

	24 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray
	2 serves
	Steam-Med
	9-10 minutes

Method

1. Spread the salmon with the seasoning and marinate for 15 minutes.
2. Cut sweet pepper into thin slices and cut the baby corn in halves then sprinkle with salt.
3. The salmon is placed on the heat-proof shallow dish, sprinkled with sweet pepper slices and baby corns, be careful not to overlap with the salmon.
4. Place the shallow dish on wire rack and metal tray in the middle shelf position.
5. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 9-10 minutes and press Start.
6. After cooking, leave the salmon in cavity for 2 minutes.

Notes:

Salmon should not be more than 3 cm thick.



百里香蒸三文魚

材料

新鮮三文魚	200 克 (2 塊)
紅甜椒	20 克
黃甜椒	20 克
玉米筍	15 克 (3 根)
鹽	0.5 克

調味料：	
檸檬汁	10 克
橄欖油	4 克
鹽	1 克
黑胡椒	適量
百里香	2 克

設定

	24 厘米耐熱淺碟
	金屬盤
	2 人份
	原氣蒸
	9-10 分鐘

操作方法

1. 三文魚均勻撒上調味料，醃制 15 分鐘。
2. 甜椒切薄片、玉米筍直切成兩半，撒上鹽。
3. 三文魚放在耐熱淺碟上，周圍撒上甜椒片和玉米筍，小心不要和三文魚重疊。
4. 將網架放入金屬盤內，淺碟放在網架上，放入中層凸軌。
5. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，三文魚放在爐腔中，靜置 2 分鐘後取出即可。

注意事項

三文魚的厚度不要超過 3 厘米。

SALMON KUKUS DENGAN TAIM

Bahan-bahan

ikan salmon segar	200 g (2 keping)
lada benggala merah	20 g
lada benggala kuning	20 g
jagung muda	15 g (3 keping)
garam	0.5 g

Perasa:	
jus lemon	10 g
minyak zaitun	4 g
garam	1 g
lada hitam	secukup rasa
taim	2 g

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 24 cm
	Dulang logam
	2 hidangan
	Steam-Med
	9-10 minit

Cara Membuat

1. Sapukan perasa pada salmon dan perap selama 15 minit.
2. Potong lada benggala kepada hirisan nipis, manakala potong jagung muda kepada dua bahagian kemudian taburkan garam.
3. Letakkan salmon ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, taburkan hirisan lada benggala dan jagung muda, berhati-hati supaya tidak menutupi ikan.
4. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak tengah.
5. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, biarkan ikan salmon di dalam ketuhar selama 2 minit.

Nota:

Tebal salmon mestilah tidak lebih daripada 3 cm.

STEAMED SHRIMP

Ingredients

shrimp	250 g
fish sauce	10 g
green onion	2 g (3 cm section)
ginger	3 g (shredded)
salt	1 g

Settings

	24 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	250 g
	Steam-Med
	7-8 minutes

Method

1. Wash and drain the shrimps. Add in fish sauce, green onion, shredded ginger, salt and marinate for 10 minutes.
2. Spread the shrimps evenly on the heat-proof shallow dish.
3. Place the shallow dish on wire rack and metal tray in the middle shelf position.
4. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 7-8 minutes and press Start.
5. After cooking, leave the shrimp in cavity for 1 minute.

Notes:

The nutrient-rich shrimp, with its soft, digestible flesh, is an excellent food for the weak and sick.



蒸蝦

材料

蝦	250 克
魚露	10 克
蔥	2 克 (3 厘米的段)
薑	3 克 (切絲)
鹽	1 克

設定

	24 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	250 克
	原氣蒸
	7-8 分鐘

操作方法

1. 蝦洗淨瀝乾水分，加入魚露、蔥段、薑絲、鹽醃制 10 分鐘。
2. 將蝦均勻鋪在耐熱淺碟上。
3. 將網架放入金屬盤內，耐熱淺碟放在網架上，放入中層凸軌。
4. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 7-8 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，蝦放在爐腔中，靜置 1 分鐘後取出即可。

注意事項

蝦營養豐富，其肉質鬆軟，易消化，對身體虛弱以及病後需要調養的人是極好的食物。

UDANG KUKUS

Bahan-bahan

udang	250 g
sos ikan	10 g
daun bawang	2 g (bahagian 3 cm)
halia	3 g (dimayang)
garam	1 g

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 24 cm
	Dulang logam + rak dawai
	250 g
	Steam-Med
	7-8 minit

Cara Membuat

1. Bersihkan dan keringkan udang. Masukkan sos ikan, daun bawang, halia dimayang, garam dan perap selama 10 minit.
2. Letakkan udang ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dengan sekata.
3. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak tengah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 7-8 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, biarkan udang di dalam ketuhar selama 1 minit.

Nota:

Udang mempunyai zat makanan yang tinggi, dengan isi yang lembut serta mudah dihadam, ia merupakan sumber makanan terbaik untuk mereka yang lemah dan sakit.

STEAMED FISH IN MEDITERRANEAN STYLE

Ingredients

white meat fish	240 g	garlic	4 g
salt	2 g	clam (sand removed)	120 g (8-10)
ground pepper	taste	fish sauce	10 g
thyme (dry)	taste	olive oil	15 g
cherry tomato	60 g (6)		

Settings

	24 cm baking tray
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	150 °C Healthy Steam
	15-16 minutes

Method

1. Evenly cut the fish into 6 pieces, sprinkle with salt and pepper, add in all thymes and marinate for a while.
2. Cut cherry tomatoes into halves, and slice garlic.
3. Put the fish into the baking tray evenly with skin facing upwards, add in clams and cherry tomatoes evenly, and sprinkle with garlic slices on the surface. Drizzle with fish sauce and olive oil.
4. Put the baking tray on wire rack and metal tray.
5. Fill water tank. Select "Healthy Steam" program and preheat at 150 °C .
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 15-16 minutes and press Start.

地中海風蒸魚

材料

白肉魚 魚肉	240 克	車厘茄	60 克 (6 個)
鹽	2 克	大蒜	4 克
胡椒粉	適量	蜆 (已吐沙)	120 克 (8-10 個)
百里香 (乾燥)	適量	魚露	10 克
		橄欖油	15 克

設定

	24 厘米焗盤
	金屬盤 + 網架
	1 份
	150 度健康蒸
	15-16 分鐘

操作方法

1. 魚肉均勻切成 6 塊，撒上的鹽和胡椒，加入全部的百里香，醃制片刻。
2. 車厘茄對半切，大蒜切薄片。
3. 將魚肉（魚皮朝上）均勻放入焗盤中，均勻放入蜆和車厘茄，表面撒蒜片。淋上魚露和橄欖油。
4. 將網架放在金屬盤內，焗盤放在網架上。
5. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】程序，設置 150 度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 15-16 分鐘，開始烹調。

IKAN KUKUS ALA MEDITERRANEAN

Bahan-bahan

ikan isi putih	240 g	bawang putih	4 g
garam	2 g	kepah (pasir dibersihkan)	120 g (8-10)
lada kisar	secukup rasa	sos ikan	10 g
taim (kering)	secukup rasa	minyak zaitun	15 g
tomato ceri	60 g (6)		

Tetapan

	dulang pembakar 24 cm
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	150 °C Healthy Steam
	15-16 minit

Cara Membuat

1. Potong ikan kepada 6 bahagian yang sama, taburkan garam dan cili, tambahkan semua taim dan perap seketika.
2. Potong tomato ceri kepada dua bahagian dan hiris bawang putih.
3. Letakkan ikan ke dalam dulang pembakar dengan bahagian kulit di sebelah atas, masukkan kepah dan tomato ceri dengan sekata, kemudian taburkan hirisan bawang putih di atasnya. Renjiskan sos ikan dan minyak zaitun.
4. Letak dulang pembakar pada rak dawai dan dulang logam.
5. Isi bekas air. Pilih program "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan pada suhu 150 °C .
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 15-16 minit dan tekan Start.





ITALIAN MUSSEL

Ingredients

Mussel	10 (600-700 g)
olive oil	15 g
red onion	10 g (chopped)
chopped garlic	5 g

fish sauce	30 g
cherry tomato	100 g (10)
parsley	2 g (chopped)
butter	15 g (finely diced)
black pepper	taste

Settings

	26 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack

	150 °C Healthy Steam
	16-17 minutes

Method

1. Evenly spread the mussels on the heat-proof shallow dish without overlapping. Sprinkle with cherry tomatoes, chopped red onion and chopped garlic. Add in olive oil, lemon juice and fish sauce.
2. Fill water tank, select "Healthy Steam" program and preheat at 150 °C .
3. Place the shallow dish on wire rack and metal tray.
4. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 16-17 minutes and press Start.
5. After cooking, sprinkle with diced butter, chopped parsley and black pepper and stir well.

Notes:

As the mussel itself has a salty taste of sea water, there is no need to add salt when cooking.

意式青口

材料

青口	10 個 (600-700 克)
橄欖油	15 克
紅蔥	10 克 (切末)
蒜末	5 克

魚露	30 克
車厘茄	100 克 (10 顆)
芫茜	2 克 (切末)
牛油	15 克 (切小粒)
黑胡椒	適量

設定

	26 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架

	150 度健康蒸
	16-17 分鐘

操作方法

1. 耐熱淺碟內均勻鋪上青口，不要重疊。撒上車厘茄、紅蔥末與蒜末，加入橄欖油、檸檬汁和魚露。
2. 水箱加滿水，選擇【健康蒸】程序，設置 150 度，開始預熱。
3. 網架放入金屬中，耐熱淺碟放入網架上。
4. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 16-17 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，撒上牛油、芫茜末和黑胡椒攪拌均勻即可。

注意事項

由於青口本身帶有海水鹹味，烹調時不必加鹽。

KUPANG ALA ITALI

Bahan-bahan

Kupang	10 (600-700 g)
minyak zaitun	15 g
bawang merah	10 g (dicincang)
bawang putih dicincang	5 g

sos ikan	30 g
tomato ceri	100 g (10)
pasli	2 g (dicincang)
mentega	15 g (dipotong dadu)
lada hitam	secukupnya

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 26 cm
	Dulang logam + rak dawai

	150 °C Healthy Steam
	16-17 minit

Cara Membuat

1. Letakkan kupang ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dengan sekata tanpa bertindan. Taburkan tomato ceri serta bawang merah dan bawang putih yang dicincang. Tambahkan minyak zaitun, jus lemon dan sos ikan.
2. Isi bekas air, pilih program "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan pada suhu 150 °C .
3. Letak bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 16-17 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, taburkan mentega yang dipotong dadu, pasli dicincang dan lada hitam serta gaul sekata.

Nota:

Oleh sebab kupang sedia ada masin, anda tidak perlu menambah garam semasa memasak.

PROVENCE BAKED FISH STEAK

Ingredients

white meat fish	600 g (4 pieces)
lemon juice	15 g
salt	3 g
black pepper	taste

Provence breadcrumbs:	
breadcrumbs	100 g
chopped garlic	20 g
chopped parsley	3 g
olive oil	45 g

Settings

Metal tray
1 serve
200 °C Convection
16-18 minutes

Method

1. Divide the white meat into 4 equal pieces and season with salt, black pepper and lemon juice for 15 minutes.
2. Make the provence breadcrumbs and stir all the ingredients well.
3. Put the marinated white meat fish into the breadcrumbs and apply pressure to make the breadcrumbs evenly cover both sides of the fish.
4. Lay aluminum foil on the metal tray, brush with a thin layer of oil on the surface and evenly place the fish fillets on the metal tray.
5. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 200 °C.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 16-18 minutes and press Start.

Notes:

The Provence breadcrumbs with a blend of olive oil and spices are crispy after steam convection.



普羅旺斯烤魚排

材料

白肉魚	600克(4片)
檸檬汁	15克
鹽	3克
黑胡椒	適量

普羅旺斯麵包糠：	
麵包糠	100克
蒜末	20克
芫茜末	3克
橄欖油	45克

設定

金屬盤
1份
200度烘焗
16-18分鐘

操作方法

1. 白肉魚分成大小差不多的4塊，撒上鹽、黑胡椒以及檸檬汁醃制15分鐘。
2. 製作普羅旺斯麵包糠，將所有材料攪拌均勻即可。
3. 將醃制後的白肉魚放入麵包糠中，輕輕按壓，使麵包糠均勻包裹魚肉兩面。
4. 金屬盤中鋪錫紙，表面刷一層薄薄的油（分量外），將魚片均勻放入金屬盤內。
5. 選擇【烘焗】有預熱程序，設置200度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置16-18分鐘開始烹調。

注意事項

混合了橄欖油與香料的普羅旺斯麵包糠，經過烘焗後口感更加酥脆。

STIK IKAN BAKAR ALA PROVENCE

Bahan-bahan

ikan isi putih	600 g (4 keping)
jus lemon	15 g
garam	3 g
lada hitam	secukup rasa

Serbuk roti provence:	
serbuk roti	100 g
bawang putih dicincang	20 g
pasli dicincang	3 g
minyak zaitun	45 g

Tetapan

Dulang logam
1 hidangan
200 °C Convection
16-18 minit

Cara Membuat

1. Bahagikan isi ikan kepada 4 saiz yang sama dan perasakan dengan garam, lada hitam dan jus lemon selama 15 minit.
2. Sediakan serbuk roti provence dan kacau semua bahan dengan sekata.
3. Masukkan isi ikan putih yang diperap ke dalam serbuk roti dan tekan sedikit supaya serbuk roti menutupi kedua-dua belah bahagian ikan dengan sekata.
4. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam, sapukan sedikit minyak pada permukaannya dan letakkan filet ikan dengan sekata pada dulang logam.
5. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 16-18 minit dan tekan Start.

Nota:

Serbuk roti provence dengan gabungan minyak zaitun dan rempah ratus menjadi garing selepas melalui proses perolakan kukus.

ROAST SAURY WITH SALT

Ingredients

saury	350 g (3)
white vinegar	25 g
salt	10 g
olive oil	5 g (for smearing)

Settings

---	---
Metal tray	
3	
230 °C Convection	
15-16 minutes	

Method

1. Wash the surface of the saury and pat dry with kitchen paper towel.
2. Evenly apply white vinegar to both sides of the saury, sprinkle with salt, and then marinate at room temperature for 30 minutes.
3. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 230 °C .
4. Lay aluminum foil on the metal tray and apply a thin layer of olive oil evenly on the surface. Place the marinated saury on the metal tray.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 15-16 minutes and press Start.



鹽烤秋刀魚

材料

秋刀魚	350 克 (3 條)
白醋	25 克
鹽	10 克
橄欖油	5 克 (塗抹用)

設定

---	---
金屬盤	
3 條	
230 度烘焗	
15-16 分鐘	

操作方法

1. 秋刀魚洗淨表面，用廚房紙巾擦乾。
2. 秋刀魚的兩面均勻塗抹白醋，撒上鹽，塗抹後在室溫醃制 30 分鐘。
3. 選擇【烘焗】有預熱程序，設置 230 度，開始預熱。
4. 金屬盤內鋪錫紙，表面均勻塗抹一層薄薄的橄欖油。將醃制好的秋刀魚放入金屬盤。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 15-16 分鐘開始烹調。

IKAN SAURY PANGGANG DENGAN GARAM

Bahan-bahan

ikan saury	350 g (3)
cuka putih	25 g
garam	10 g
minyak zaitun	5 g (untuk dilumurkan)

Tetapan

---	---
Dulang logam	
3	
230 °C Convection	
15-16 minit	

Cara Membuat

1. Bersihkan ikan saury dan keringkan dengan tuala kertas dapur.
2. Sapu cuka putih dengan sekata pada kedua-dua bahagian ikan saury, taburkan garam, kemudian perap pada suhu bilik selama 30 minit.
3. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 230 °C .
4. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam, sapukan sedikit minyak zaitun pada permukaannya dengan sekata. Letakkan ikan saury yang diperap pada dulang logam.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 15-16 minit dan tekan Start.

SHRIMP & BEAN VERMICELLI WITH MINCED GARLIC

Ingredients

fresh shrimp	8 (200 g)
bean vermicelli	50 g (1 handful)
minced garlic	60 g
oil	40 g
light soy sauce	20 g

salt	2 g
castor sugar	8 g
white pepper powder	taste
chopped green onion	5 g

Settings

	24 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	150 °C Healthy Steam
	7-8 minutes

Method

1. Soak bean vermicelli in boiling water. Cut off the feelers and tail of the shrimp, then devein. Cut the shrimp three times on the stomach (don't cut it off) to avoid curling after steaming.
2. Pour the oil into the hot pan, Stir-fry the minced garlic until light yellow.
3. Mix the light soy sauce with the salt, castor sugar and white pepper powder, then add in the stir-fried minced garlic to make garlic sauce.
4. Spread the bean vermicelli on the heat-proof shallow dish, lay the shrimp on the bean vermicelli, and then pour on the garlic sauce.
5. Place the shallow dish on wire rack and metal tray.
6. Fill water tank. Select "Healthy Steam" program and preheat at 150 °C .
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 7-8 minutes and press Start.
8. After cooking, sprinkle chopped green onions and immediately serve.

蒜蓉粉絲蝦

材料

鮮蝦	8隻(200克)
粉絲	50克(1把)
蒜蓉	60克
油	40克
生抽	20克

鹽	2克
細砂糖	8克
白胡椒粉	適量
蔥花	5克

設定

	24 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	1 份
	150 度健康蒸
	7-8 分鐘

操作方法

1. 粉絲用開水泡軟。剪去蝦鬚蝦尾，然後從蝦背剪開，去除蝦線。在蝦腹上切三刀（注意不要將蝦切斷），以免蒸後捲曲。
2. 熱鍋倒入油，加入蒜蓉炒至淡黃色後盛出備用。
3. 生抽加入鹽、細砂糖、白胡椒粉調勻後加入炒制的蒜蓉做成蒜蓉汁。
4. 將泡軟的粉絲鋪在耐熱淺碟上，再將蝦鋪在粉絲上，然後澆上蒜蓉汁。
5. 水箱加滿水。將網架放在金屬盤內，耐熱淺碟放在網架上。
6. 選擇【健康蒸】程序，設置 150 度，開始預熱。
7. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 7-8 分鐘，開始烹調。
8. 烹調結束後，撒上蔥花，即可享用。

VERMISELI KACANG DAN UDANG DENGAN BAWANG PUTIH DICINCANG

Bahan-bahan

udang segar	8 (200 g)
vermisieli kacang	50 g (1 genggam)
bawang putih dicincang	60 g
minyak	40 g
kicap cair	20 g

garam	2 g
gula kastor	8 g
serbuk lada putih	secukup rasa
daun bawang dicincang	5 g

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 24 cm
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	150 °C Healthy Steam
	7-8 minit

Cara Membuat

1. Rendam vermisieli kacang dalam air mendidih. Potong sesungut dan ekor udang, kemudian buang uratnya. Kelar sebanyak tiga kali di bahagian perut udang (elakkan daripada terputus) untuk mengelakkannya melengkung selepas dikukus.
2. Tuang minyak ke dalam kualiti panas. Goreng kilas bawang putih dicincang sehingga kekuningan.
3. Campurkan kicap cair dengan garam, gula kastor dan serbuk lada putih, kemudian tambah bawang putih dicincang yang telah digoreng kilas untuk membuat sos bawang putih.
4. Letakkan vermisieli kacang ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, letakkan udang di atas vermisieli kacang, kemudian tuangkan sos bawang putih.
5. Letak bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam.
6. Isi bekas air. Pilih program "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan pada suhu 150 °C .
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 7-8 minit dan tekan Start.
8. Selepas memasak, taburkan daun bawang dicincang dan hidangkan dengan segera.





BAKED SCALLOPS WITH CHEESE

Ingredients

scallops	10
chopped garlic	10 g
chopped onion	20 g
chopped parsley	2 g

fish sauce	15 g
mozzarella cheese	60 g
salt	2 g
black pepper	taste

Settings

Metal tray + wire rack
10
210 °C Steam Convection
8-9 minutes

Method

1. Clean scallops and marinate with fish sauce for 15 minutes.
2. Mix the chopped garlic, chopped onion and chopped parsley with salt and black pepper.
3. Place the scallops on wire rack and metal tray. Spread the ingredients from step 2 evenly on the scallops, and sprinkle the mozzarella cheese evenly.
4. Select "Steam Conv." (with preheating) program and preheat at 210 °C .
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 8-9 minutes and press Start.

Notes:

Scallops are of medium size. The total weight of scallops meat is about 200 g.

芝士焗扇貝

材料

扇貝	10 個
蒜末	10 克
洋蔥末	20 克
番荳末	2 克

魚露	15 克
馬蘇里拉芝士	60 克
鹽	2 克
黑胡椒	適量

設定

金屬盤 + 網架
10 個
210 度蒸氣烘焗
8-9 分鐘

操作方法

1. 扇貝洗淨，加魚露醃制 15 分鐘。
2. 蒜末、洋蔥末、番荳末與鹽、黑胡椒混合備用。
3. 網架放入金屬盤內，扇貝均勻擺放在網架上，將 2 的材料均勻鋪在扇貝上，再均勻撒上馬蘇里拉芝士。
4. 選擇【蒸氣烘焗】有預熱程序，設置 210 度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 8-9 分鐘開始烹調。

注意事項

扇貝為中等大小，貝肉的重量共計約 200 克。

KEKAPIS BAKAR DENGAN KEJU

Bahan-bahan

kekapis	10
bawang putih dicincang	10 g
bawang dicincang	20 g
pasli dicincang	2 g

sos ikan	15 g
keju mozarella	60 g
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
10
210 °C Steam Convection
8-9 minit

Cara Membuat

1. Bersihkan kekapis dan perap dengan sos ikan selama 15 minit.
2. Campurkan bawang putih, bawang dan pasli dicincang dengan garam dan lada hitam.
3. Letak kekapis pada rak dawai dan dulang logam. Sapu bahan daripada langkah 2 dengan sekata pada kekapis, kemudian taburkan keju mozarella.
4. Pilih program "Steam Conv." (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 210 °C .
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 8-9 minit dan tekan Start.

Nota:

Kekapis bersaiz sederhana. Berat keseluruhan isi kekapis ialah kira-kira 200 g.

THAI LEMON SHRIMP

Ingredients

white shrimp	500 g (about 12)
cayenne pepper	10 g
chopped garlic	10 g
minced parsley	5 g

Seasoning:	
lemon juice	45 g
salt	2 g
castor sugar	15 g

Settings

	24 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	12 pieces
	Steam-Med
	9-10 minutes

Method

1. Devein the shrimp, cut off its long feelers, wash, drain and place on the heat-proof shallow dish.
2. Mix the cayenne pepper, chopped garlic, minced parsley and all seasonings into a sauce and pour over the shrimp.
3. Place the shallow dish on wire rack and metal tray in the middle shelf position.
4. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 9-10 minutes and press Start.
5. After cooking, leave the food in the cavity for 2 minutes before removing.

泰式檸檬蝦

材料

白蝦	500 克 (約 12 尾)
辣椒末	10 克
蒜末	10 克
芫茜末	5 克

調味料：	
檸檬汁	45 克
鹽	2 克
細砂糖	15 克

設定

	24 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	12 個
	原氣蒸
	9-10 分鐘

操作方法

1. 白蝦去蝦線，剪去長須後洗淨瀝乾放置耐熱淺碟上。
2. 將辣椒末、蒜末、芫茜末及所有調味料拌勻成醬汁後，淋在蝦上。
3. 網架放入金屬盤中，耐熱淺碟放在網架上，並放入中層凸軌。
4. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，食物放在爐腔中，靜置 2 分鐘後取出即可。



UDANG LEMON ALA THAI

Bahan-bahan

udang putih	500 g (kira-kira 12 ekor)
serbuk cayenne	10 g
bawang putih dicincang	10 g

pasli dicincang	5 g
Perasa:	
jus lemon	45 g
garam	2 g
gula kastor	15 g

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 24 cm
	Dulang logam + rak dawai
	12 ketul
	Steam-Med
	9-10 minit

Cara Membuat

1. Buang urat udang, potong sesungutnya, bersihkan, keringkan dan letakkan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam.
2. Campurkan serbuk cayenne, bawang putih, pasli dicincang dan semua perasa ke dalam sos dan tuangkan ke atas udang.
3. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak tengah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, biarkan makanan di dalam ketuhar selama 2 minit sebelum mengeluarkannya.

STEAMED EGG WITH CLAMS

Ingredients

clam	200 g
egg	2
water	180 g (40 °C)
salt	2 g
light soy sauce	5 g
chopped green onion	2 g
sesame oil	2 g

Settings

	22 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	150 °C Healthy Steam + Steam-Med
	18-20 minutes

Method

1. Lay the clams on the heat-proof shallow dish without overlapping. Place the shallow dish on wire rack and metal tray.
2. Fill water tank. Select "Healthy Steam" program and preheat at 150 °C.
3. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 9-10 minutes and press Start.
4. After cooking, remove and check whether all the clams are open (discard the clams without opening), and remove the shell of the clam.
5. Beat eggs, then add in water, light soy sauce and salt. Stir and sieve. And then pour them into the heat-proof shallow dish with clams. Cover with plastic wrap. Put them in the middle shelf position.
6. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 9-10 minutes and press Start.
7. After cooking, leave the clams out for 1 minute. Remove and sprinkle chopped green onions and drizzle with sesame oil.



蜆肉蒸蛋

材料

蜆	200 克
雞蛋	2 個
水	180 克 (40 度)
鹽	2 克
生抽	5 克
蔥花	2 克
麻油	2 克

設定

	22 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	1 份
	150 度健康蒸 + 原氣蒸
	18-20 分鐘

操作方法

1. 蜆放入耐熱淺碟中，平鋪不要重疊。將網架放在金屬盤內，淺碟放在網架上。
2. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】程序，設置 150 度，開始預熱。
3. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
4. 烹調結束後，取出檢查蜆是否全部開口（剔除沒有開口的蜆），蜆肉去殼。
5. 雞蛋打散，加入水、生抽、鹽，攪拌均勻後過濾，倒入盛有蜆的耐熱淺碟中，蓋上保鮮紙。放入中層凸軌。
6. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】程序，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
7. 烹調結束後，靜置 1 分鐘後取出即可。取出撒蔥花，淋上麻油即可。

TELUR KUKUS DENGAN KEPAH

Bahan-bahan

kepah	200 g
telur	2
air	180 g (40 °C)
garam	2 g
kicap cair	5 g
daun bawang dicincang	2 g
minyak bijan	2 g

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 22 cm
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	150 °C Healthy Steam + Steam-Med
	18-20 minit

Cara Membuat

1. Letakkan kepah ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam tanpa bertindan. Letak bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam.
2. Isi bekas air. Pilih program "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan pada suhu 150 °C.
3. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
4. Selepas memasak, keluarkan bekas dan periksa sama ada semua kepah telah terbuka (buang kepah yang tidak terbuka), dan kupas kulit kepah.
5. Pukul telur, kemudian tambahkan air, kicap cair serta garam. Kacau dan tapis. Kemudian tuang ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam yang berisi kepah. Tutup dengan pembalut plastik. Letak bekas di rak tengah.
6. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
7. Selepas memasak, biarkan kepah selama 1 minit. Keluarkannya, kemudian taburkan daun bawang dicincang dan renjis sedikit minyak bijan.

STEAMED FISH HEAD WITH DICED HOT RED PEPPERS

Ingredients

fish head	1 (1000 g)
ginger	10 g
diced hot red pepper	60 g

Seasoning:

fish sauce	15 g
salt	2 g
oil	30 g
chopped green onion	3 g

Settings

	24 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med
	28-30 minutes

Method

1. Wash fish head and cut through in half while keeping intact as 1 piece. Marinate with fish sauce and salt for 1 hour.
2. Lay it on the heat-proof shallow dish and cover with chopped pepper and ginger.
3. Place the shallow dish on wire rack and metal tray in middle shelf position.
4. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 28-30 minutes and press Start.
5. After cooking, pour out the excess water, sprinkle the chopped green onions and drizzle with the heated oil.

剁椒魚頭

材料

魚頭	1個(1000克)
薑	10克
剁椒	60克

調味料：

魚露	15克
鹽	2克
油	20克
蔥花	3克

設定

	24 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	1 份
	原氣蒸
	28-30 分鐘

操作方法

1. 魚頭洗淨，從中間剖開，但不要切斷，用魚露、鹽醃制 1 小時。
2. 魚頭平鋪在耐熱淺碟上，鋪上剁椒、薑絲。
3. 將網架放在金屬盤內，耐熱淺碟放在網架上。放入中層凸軌。
4. 選擇【原氣蒸】程序，設置 28-30 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，倒掉多餘的水，撒蔥花，淋上加熱的油。

KEPALA IKAN KUKUS DENGAN CILI PADI

Bahan-bahan

kepala ikan	1 (1000 g)
halia	10 g
cili padi dipotong dadu	60 g

Perasa:

sos ikan	15 g
garam	2 g
minyak	30 g
daun bawang dicincang	3 g

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 24 cm
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med
	28-30 minit

Cara Membuat

1. Bersihkan kepala ikan dan potong kepada dua bahagian tanpa memisahkannya. Perap dengan sos ikan dan garam selama 1 jam.
2. Letakkan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dan tutup dengan cili dan halia dicincang.
3. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak tengah.
4. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 28-30 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, buang air berlebihan, taburkan daun bawang dicincang dan renjis sedikit minyak panas.





SALMON FLAKE

Ingredients

salmon (boneless)	300 g
Seasoning:	
fish sauce	15 g

castor sugar	10 g
white sesame	8 g
seaweed (crushed)	10 g

Settings

Metal tray + wire rack
300 g
Steam-Med + 100 °C Convection
8-9 minutes/Approx. 1 hour 30 minutes

Method

- Cut salmon into 1 cm pieces and marinate with fish sauce and castor sugar for 15 minutes; then lay on the wire rack. Place the wire rack on the metal tray in the middle shelf position.
- Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 8-9 minutes and press Start. When the program is over, remove and cool it.
- Put baking paper on the metal tray, mash the fish as much as possible, and lay flat on the metal tray.
- Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 100 °C .
- After preheating, put the metal tray in the lower shelf position and set for 1 hour. Take it out halfway through and stir, pave and continue to bake.
- At the end of the program, remove and cool slightly. Pour it into blender and mix further.
- After crushing into small particles, add in the white sesame and mix, then pour on the metal tray. Put metal tray in the lower shelf position and select "Convection" (without preheating) mode, then bake it at 100 °C for 20-30 minutes until dry. Stir in seaweed after cooling.

Notes:

- Keep it completely cooled and sealed, and eat as soon as possible.
- If you like a softer texture, after cooking, cool slightly and put it into food processor to mix.

三文魚鬆

材料

三文魚(無骨)	300 克
調味料:	
魚露	15 克

細砂糖	10 克
白芝麻	8 克
海苔碎	10 克

設定

金屬盤 + 網架
300 克
原氣蒸 + 100 度烘焗
8-9 分鐘 / 約 1 小時 30 分鐘

操作方法

- 三文魚切成 1 厘米左右的片狀，加入魚露和細砂糖醃制 15 分鐘；平鋪在網架上。將網架放入金屬盤內，放入中層凸軌。
- 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】程序，設置 8-9 分鐘，開始烹調。程序結束後，取出晾涼。
- 金屬盤內鋪牛油紙，將魚肉盡可能搗碎，平鋪在金屬盤內。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 100 度，開始預熱。
- 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 1 小時。一半時間取出攪拌，鋪平後繼續烘焗。
- 程序結束後，取出稍冷卻，倒入食物攪拌機打碎。
- 粉碎至較小顆粒後加入白芝麻混合，倒在金屬盤內，放入下層凸軌，選擇【烘焗】無預熱模式，設置 100 度，烘焗 20-30 分鐘，至乾燥即可。晾涼後拌入海苔碎。

注意事項

- 完全冷卻密封保存，儘快食用。
- 如果喜歡鬆軟口感，烹調結束後，稍冷卻再放入食物攪拌機裡粉碎。

EMPING SALMON

Bahan-bahan

ikan salmon (tanpa tulang)	300 g
Perasa:	
sos ikan	15 g

gula kastor	10 g
bijan putih	8 g
rumpai laut (dihancurkan)	10 g

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
300 g
Steam-Med + 100 °C Convection
8-9 minit/Anggaran 1 jam 30 minit

Cara Membuat

- Potong ikan salmon menjadi kepingan sebesar 1 cm dan perap dengan sos ikan serta gula kastor selama 15 minit; kemudian letakkan di atas rak dawai. Letak rak dawai di atas dulang logam di rak tengah.
- Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 8-9 minit dan tekan Start. Setelah selesai, keluarkan dan sejukkannya.
- Letakkan kertas pembakar pada dulang logam, lenyapkan ikan sebanyak mungkin, kemudian ratakan atas dulang logam.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 100 °C .
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah dan tetapkan selama 1 jam. Keluarkan dulang dipertengahan sesi memasak, kemudian kacau, ratakan semula dan teruskan membakar.
- Setelah selesai, keluarkan dan sejukkan sementara waktu. Tuang ke dalam pengisar dan adunkannya.
- Selepas menghancurkan salmon menjadi kepingan kecil, tambahkan bijan putih dan gaul, kemudian tuang ke atas dulang logam. Letakkan dulang logam di rak bawah dan pilih mod "Convection" (tanpa prapemanasan), kemudian bakar pada suhu 100 °C selama 20-30 minit hingga kering. Masukkan rumpai laut selepas sejuk.

Nota:

- Biarkan ia benar-benar sejuk dan simpan di dalam bekas kedap udara, dan makan secepat mungkin.
- Jika anda inginkan tekstur yang lebih lembut, biarkan sejuk seketika selepas memasak, kemudian masukkan ke dalam pemproses makanan untuk diadun.

BAKED RICE WITH SWEET PEPPERS, FRESH PRAWNS & CREAM

Ingredients

prawns	300 g (12)
salt	2 g
black pepper	1 g
lemon juice	5 g
fish sauce	7 g
ginger juice	10 g
cream cheese	80 g
water after boiling the prawns	20 g

A:	rice	240 g
	olive oil	10 g
	salt	2 g
	black pepper	1 g
	red sweet pepper	4
	mozzarella cheese	40 g
	breadcrumbs	10 g
	parsley (chopped)	2 g

Settings

Metal tray
4 serves
190 °C Healthy Steam
15-16 minutes



Method

1. Remove shells and devein prawns. Wash and pat dry with kitchen paper towel, then marinate with salt and black pepper. Place in a pan, add lemon juice, fish sauce and ginger juice. Heat for about 30 seconds.
2. Put the water after boiling the prawns into the cream cheese and mix well.
3. Lay aluminum foil on the metal tray. Cut the top third of the red sweet pepper and remove the seeds.
4. After mixing A, fill in the sweet pepper and press it tightly. Add the cream cheese, mozzarella cheese, shrimp and breadcrumbs, then place on the metal tray.
5. Fill water tank. Select "Healthy Steam", set 190 °C and start preheating.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 15-16 minutes and press Start.
7. After cooking, set the dish and sprinkle with parsley for decoration.

甜椒鮮蝦忌廉焗飯

材料

大蝦	300 克 (12 隻)
鹽	2 克
黑胡椒	1 克
檸檬汁	5 克
魚露	7 克
薑汁	10 克
忌廉芝士	80 克
煮蝦後的水	20 克

A:	米飯	240 克
	橄欖油	10 克
	鹽	2 克
	黑胡椒	1 克
	紅甜椒	4 個
	馬蘇里拉芝士	40 克
	麵包糠	10 克
	芫茜 (切碎)	2 克

設定

金屬盤
4 份
190 度健康蒸
15-16 分鐘

操作方法

1. 大蝦去殼去蝦線洗淨，用廚房紙巾吸乾水分，撒鹽和黑胡椒醃制後放入鍋中，倒入檸檬汁、魚露和薑汁加熱 30 秒左右。
2. 在忌廉芝士中加入煮蝦後的水進行混合均勻備用。
3. 金屬盤上鋪錫紙。紅甜椒切去頂部三分之一，去掉裡面的籽。
4. 將 A 混合後填入甜椒中壓緊，再依次放上忌廉芝士、馬蘇里拉芝士、蝦和麵包糠，放在金屬盤上。
5. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】190 度，開始烹調預熱。
6. 預熱結束後，金屬盤放入下層凸軌，設置 15-16 分鐘，開始烹調。
7. 程序結束後裝盤，撒上芫茜進行裝飾。

NASI BAKAR DENGAN LADA BENGALA, UDANG SEGAR & KRIM

Bahan-bahan

udang	300 g (12)
garam	2 g
lada hitam	1 g
jus lemon	5 g
sos ikan	7 g
jus halia	10 g
keju krim	80 g
air rebusan udang	20 g

A:	beras	240 g
	minyak zaitun	10 g
	garam	2 g
	lada hitam	1 g
	lada benggala merah	4
	keju mozarella	40 g
	serbuk roti	10 g
	pasli (dicincang)	2 g

Tetapan

Dulang logam
4 hidangan
190 °C Healthy Steam
15-16 minit

Cara Membuat

1. Kopek kulit udang dan buang urat udang. Bersihkan dan keringkan dengan tuala kertas dapur, kemudian perap dengan garam dan lada hitam. Letakkan di dalam kualiti, tambah jus lemon, sos ikan dan jus halia. Panaskan selama kira-kira 30 saat.
2. Masukkan air rebusan udang ke dalam keju krim dan kacau sehati.
3. Lapis kerajang aluminium pada dulang logam. Potong satu per tiga daripada bahagian atas lada benggala merah dan keluarkan bijinya.
4. Selepas menggaul bahan A, isikan ke dalam lada benggala dan tekan sedikit. Tambah keju krim, keju mozarella, udang dan serbuk roti, kemudian letakkan ke dalam dulang logam.
5. Isi bekas air. Pilih "Healthy Steam", tetapkan pada suhu 190 °C dan mulakan prapemanasan.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 15-16 minit dan tekan Start.
7. Selepas memasak, sediakan hidangan dan taburkan pasli sebagai hiasan.

ROASTED WHITE FISH WITH VEGETABLES

Ingredients

A:	cod (sliced)	360 g
	butter	10 g
	salt	2 g
	black pepper	0.5 g
	rosemary (finely chopped)	3 g
B:	olive oil	10 g
	fish sauce	5 g
	lemon juice	5 g
C:	red sweet pepper (diced)	60 g

Settings	pumpkin (thinly sliced)	150 g
	apricot mushroom (cut in half lengthwise)	100 g
	snow beans	30 g (8 pieces)
	olive oil	10 g
	salt	2 g
C:	black pepper	taste
	black vinegar	30 g
	light soy sauce	10 g
	castor sugar	10 g

Settings	---
	Metal tray
	2 serves
	200 °C Steam Convection
	13-15 minutes

Method

- Mix A and marinate cod fillets for 30 minutes. Remove the cod fillets and drain with a kitchen paper towel.
- Cut the red sweet pepper in B into pieces, cut pumpkin and apricot mushrooms into about 5 mm thin slices, cut the head of snow beans into sections, add in salt, black pepper and olive oil, and mix well.
- Fill water tank. Select "Steam Conv." (with preheating) program and preheat at 200 °C.
- Place 1 and 2 on two metal trays lined with baking paper respectively.
- After preheating, put the vegetable metal tray in upper shelf position and the cod metal tray in the lower shelf positions, set for 13-15 minutes and press Start.
- Heat C in a saucepan for a little while, then add in the butter. Let it melt into a black sauce.
- When cooking is finished, serve on a platter and drizzle with black sauce to garnish.



墨汁白魚烤野菜

材料

A:	鱈魚 (切片)	360 克
	牛油	10 克
	鹽	2 克
	黑胡椒	0.5 克
	迷迭香 (切碎)	3 克
B:	橄欖油	10 克
	魚露	5 克
	檸檬汁	5 克
C:	紅甜椒 (切塊)	60 克

Settings	南瓜 (切薄片)	150 克
	杏鮑菇 (縱切成半)	100 克
	荷蘭豆	30 克(8 根)
	橄欖油	10 克
	鹽	2 克
C:	黑胡椒	適量
	黑醋	30 克
	生抽	10 克
	砂糖	10 克

Settings	---
	金屬盤
	2 人份
	200 度蒸氣烘焗
	13-15 分鐘

操作方法

- 混合 A 料，並醃制鱈魚片 30 分鐘。取出鱈魚片，用廚房紙巾吸乾表面水分。
- 將 B 料中的紅甜椒切塊，南瓜和杏鮑菇切成 5 毫米左右薄片，荷蘭豆去頭斜切成段，加鹽、黑胡椒、橄欖油混合均勻。
- 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 200 攝氏度，開始預熱。
- 將 1 和 2 分別放在兩個鋪有牛油紙的金屬盤上。
- 預熱結束後，蔬菜金屬盤和鱈魚金屬盤分別放入上、下層凸軌，設置 13-15 分鐘，開始烹調。
- 將 C 中的材料放入鍋中稍微加熱一下，然後放入牛油，待融化後做成黑汁。
- 烹調結束後，裝盤，淋上黑汁裝飾後食用。

IKAN PUTIH PANGGANG DENGAN SAYURAN

Bahan-bahan

A:	ikan kod (dihiris)	360 g
	mentega	10 g
	garam	2 g
	lada hitam	0.5 g
	rosemary (dicincang halus)	3 g
B:	minyak zaitun	10 g
	sos ikan	5 g
	jus lemon	5 g
C:	lada benggala merah (dipotong dadu)	60 g

Tetapan	labu (dihiris nipis)	150 g
	cendawan aprikot (dipotong memanjang)	100 g
	kacang pis	30 g (8 keping)
	minyak zaitun	10 g
	garam	2 g
C:	lada hitam	secukup rasa
	cuka hitam	30 g
	kicap cair	10 g
	gula kastor	10 g

Settings	---
	Dulang logam
	2 hidangan
	200 °C Steam Convection
	13-15 minit

Cara Membuat

- Campurkan bahan-bahan A dan perap filet ikan kod selama 30 minit. Keluarkan filet ikan kod dan keringkan dengan tuala kertas dapur.
- Potong lada benggala merah dalam bahan-bahan B, hiris labu dan cendawan aprikot kira-kira senipis 5 mm, potong pangkal kacang pis, tambah garam, lada hitam dan minyak zaitun, kemudian gaul sebati.
- Isi bekas air. Pilih program "Steam Conv." (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C.
- Letakkan bahan-bahan 1 dan 2 ke dalam dua dulang logam yang dilapik dengan kertas pembakar.
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam berisi sayuran di rak atas dan dulang logam berisi ikan kod di rak bawah, tetapkan selama 13-15 minit dan tekan Start.
- Panaskan bahan-bahan C dalam periuk untuk seketika, kemudian tambahkan mentega. Biarkan ia sehingga kehitaman.
- Selepas selesai memasak, hidangkan di atas pinggan leper dan renjis sos hitam sebagai hiasan.

SPANISH PAELLA

Ingredients

fresh shrimp	150 g (6)
clam	150 g (10)
rice	150 g
water	200 g
onion	80 g
green pepper	60 g
tomato	100 g

Seasoning:

salt	5 g
olive oil	20 g
black pepper	1 g
turmeric powder	5 g
fish sauce	10 g
saffron flower	5-6 pieces

Settings

9-inch deep pizza dish
Metal tray
2 serves
230 °C Steam Conv.
30 minutes

Method

1. Mince the onion, cut the green pepper and tomato into small pieces, and wash and devein the shrimp. Remove any sand from clams.
2. Fill water tank. Select "Steam Conv." (with preheating) program and preheat at 230 °C .
3. In a saucepan, add in the olive oil, add in the onion and stir-fry until clear. Add in the tomatoes, green peppers, rice and all seasonings and stir-fry evenly. Add in water and cook until slightly boiling.
4. Pour the ingredients from 3 into a 9-inch deep pizza dish. Cover the dish with aluminum foil and use a bamboo stick to poke holes in the surface.
5. After preheating, place the pizza dish in the center of the metal tray, and put it in the lower shelf position. Set for 30 minutes and start cooking.
6. After cooking, stand for 2 minutes before removing.

西班牙海鮮飯

材料

鮮蝦	150 克(6 隻)
蜆	150 克(10 隻)
米	150 克
水	200 克
洋蔥	80 克
青椒	60 克
番茄	100 克

調味料:

鹽	5 克
橄欖油	20 克
黑胡椒	1 克
薑黃粉	5 克
魚露	10 克
藏紅花	5~6 根

設定

9 寸薄餅深盤
金屬盤
2 人份
230 度蒸氣烘焗
30 分鐘

操作方法

1. 洋蔥切末，青椒、番茄分別切小塊，蝦洗淨，去蝦線。蜆吐沙。
2. 水箱加滿水，選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 230 度，開始預熱。
3. 取一平底鍋，倒入橄欖油，放入洋蔥炒至透明，再放入番茄、青椒、大米以及所有調味料翻炒均勻後，加入水攪拌均勻煮至微沸。
4. 將 3 的材料倒入一個 9 寸的薄餅深盤，表面均勻鋪海鮮用錫紙將薄餅盤遮蓋起來，並用竹簽在表面戳一些小孔。
5. 預熱結束後，將薄餅盤放在金屬盤中央，並放入下層凸軌，設置 30 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，食物放在爐腔內靜置 2 分鐘後取出即可。

PAELLA ALA SEPANYOL

Bahan-bahan

udang segar	150 g (6)
kepah	150 g (10)
beras	150 g
air	200 g
bawang	80 g
lada benggala hijau	60 g
tomato	100 g

Perasa:

garam	5 g
minyak zaitun	20 g
lada hitam	1 g
serbuk kunyit	5 g
sos ikan	10 g
bunga safron	5-6 keping

Tetapan

kuali piza bersaiz 9 inci
Dulang logam
2 hidangan
230 °C Steam Conv.
30 minit

Cara Membuat

1. Cincang bawang, potong lada benggala hijau dan tomato, kemudian basuh serta buang urat udang. Buang pasir daripada kepah.
2. Isi bekas air. Pilih program "Steam Conv." (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 230 °C .
3. Masukkan minyak zaitun ke dalam periuk, kemudian tambah bawang dan goreng kilas sehingga kekuningan. Masukkan tomato, lada benggala hijau, beras dan semua perasa dan goreng kilas dengan sekata. Masukkan air dan masak sehingga sedikit mendidih.
4. Tuangkan bahan-bahan 3 ke dalam kuali piza bersaiz 9 inci. Tutup kuali dengan kerajang aluminium dan gunakan lidi buluh untuk mencucuk lubang pada permukaan.
5. Selepas prapemanasan, letakkan kuali piza di tengah-tengah dulang logam, dan letakkan di rak bawah. Tetapkan selama 30 minit dan mulakan memasak.
6. Selepas memasak, biarkan selama 2 minit sebelum mengeluarkannya.





STEAMED EGG WITH DRIED SCALLOP & BABY CABBAGE

Ingredients

baby cabbage	150 g
egg	2
salt	3 g
dried scallop	20 g (about 10)
hot water	50 g

Settings

	22 cm heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med
	14-16 minutes

Method

1. Soak dried scallops in hot water at about 60 °C for more than 2 hours.
2. Cut the baby cabbages into thin shreds and spread them evenly in the heat-proof shallow dish. Drizzle with the water the dried scallops are soaking in and sprinkle with the soaked scallops.
3. Place the shallow dish on the wire rack and metal tray in the middle shelf position.
4. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 8 minutes and press Start.
5. After cooking, beat the eggs with salt. Pour it evenly over the baby cabbages. Put in the middle shelf position again, select "Steam-Med", set for 6-8 minutes and press Start.

Notes:

1. Dried scallops can be replaced by dried shrimp and baby cabbages by Chinese cabbages.
2. After cooking, add a touch of sesame oil for flavor.

乾瑤柱娃娃菜燉蛋

材料

娃娃菜	150 克
雞蛋	2 個
鹽	3 克
乾瑤柱	20 克 (約 10 個)
熱水	50 克

設定

	22 厘米耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	1 份
	原氣蒸
	14-16 分鐘

操作方法

1. 乾瑤柱用 60 度左右的熱水浸發 2 小時以上。
2. 娃娃菜切細絲，均勻地鋪在耐熱淺碟內，淋上浸發乾瑤柱的乾瑤柱水，撒上浸的乾瑤柱。
3. 網架放入金屬盤內，把淺碟放在網架上，並放入中層凸軌。
4. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 8 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，將雞蛋和鹽混合攪打成蛋液，均勻地淋在娃娃菜上。重新放入中層凸軌，選擇【原氣蒸】，設置 6-8 分鐘，開始烹調。

注意事項

1. 乾瑤柱可以用蝦米代替，娃娃菜也可以用白菜代替。
2. 烹調結束後淋少許麻油增加風味。

TELUR KUKUS DENGAN KEKAPIS KERING & KUBIS BRUSSEL

Bahan-bahan

kubis brussel	150 g
telur	2
garam	3 g
kekapis kering	20 g (kira-kira 10 ketul)
air panas	50 g

Tetapan

	bekas kalis haba yang tidak begitu dalam 22 cm
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med
	14-16 minit

Cara Membuat

1. Rendam kekapis kering dalam air panas pada suhu kira-kira 60 °C selama lebih 2 jam.
2. Cincang halus kubis Brussel dan taburkannya dengan sekata dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam. Renjiskan air rendaman kekapis kering dan taburkan kekapis yang telah direndam.
3. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam di atas rak dawai dan dulang logam di rak tengah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 8 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak pukul telur dengan garam. Tuangkannya dengan sekata ke atas kubis Brussel. Letakkan di rak tengah sekali lagi, pilih "Steam-Med", tetapkan selama 6-8 minit dan tekan Start.

Nota:

1. Kekapis kering boleh digantikan dengan udang kering, kubis Brussel boleh digantikan dengan kubis Cina.
2. Selepas memasak, renjis sedikit minyak bijan sebagai penambah rasa.

BAKED CHEESE MUSHROOM

Ingredients

mixed fresh mushroom	160 g (Hongxi mushrooms, Maitake mushrooms, shiitake mushrooms, mushrooms, etc.)
tomato	90 g (seeded)
mozzarella cheese	50 g
Seasoning:	
butter	10 g
salt	2 g
pepper	taste
Surface decoration:	
chopped parsley	2 g

Settings

	7×12 cm rectangular baking trays
	Metal tray + wire rack
	2 serves
	150 °C Healthy Steam
	9-10 minutes

Method

1. Cut the mixed fresh mushrooms into one-bite size. Remove the seeds from the tomato and cut into about 1 cm cubes.
2. Fill water tank, select 150 °C "Healthy Steam" and start preheating.
3. Mix fresh mushrooms, tomatoes with all seasonings thoroughly and move into 2 rectangular baking trays, and spread with mozzarella cheese.
4. After preheating, place the baking trays on the wire rack and metal tray in the lower shelf position. Set for 9-10 minutes and start cooking.
5. After the cooking, take it out and garnish with the chopped parsley.

Notes:

Tomatoes must be seeded to remove excess moisture and acid.



焗芝士蘑菇

材料

綜合鮮菇	160 克 (靈芝菇、舞菇、香菇、磨菇等)
番茄	90 克 (去籽)
馬蘇里拉芝士	50 克
調味料:	
牛油	10 克
鹽	2 克
胡椒	適量
表面裝飾:	
芫茜	2 克

設定

	7×12 厘米 長方形焗烤盤 2 個
	金屬盤 + 網架
	2 人份
	150 度健康蒸
	9-10 分鐘

操作方法

1. 綜合鮮菇切成一口大小。番茄去籽，切成 1 厘米左右的小粒。
2. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】150 度，開始預熱。
3. 鮮菇和番茄與調味料均勻，均分入 2 個方形焗烤盤中，表面撒馬蘇里拉芝士。
4. 預熱結束後，將網架放在金屬盤內，焗烤盤放在網架上，並放入下層凸軌。設置 9-10 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，撒芫茜碎裝飾即可。

注意事項

番茄一定要去籽，去除多餘水分和酸味。

CENDAWAN KEJU BAKAR

Bahan-bahan

campuran cendawan segar	160 g (Cendawan Hongxi, cendawan Maitake, cendawan shiitake, cendawan dll.)
tomato	90 g (dibuang biji)
keju mozarella	50 g
Perasa:	
mentega	10 g
garam	2 g
	cili secukup rasa
Hiasan atas:	
pasli dicincang	2 g

Tetapan

	dulang pembakar segi empat tepat 7 × 12 cm
	Dulang logam + rak dawai
	2 hidangan
	150 °C Healthy Steam
	9-10 minit

Cara Membuat

1. Potong campuran cendawan segar sebesar saiz satu suapan. Buang biji tomato dan potong dadu sebesar kira-kira 1 cm padu.
2. Isi bekas air, pilih 150 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
3. Campurkan cendawan segar, tomato dan semua perasa dengan sehati, kemudian masukkan ke dalam 2 dulang pembakar segi empat tepat dan taburkan keju mozarella.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar di atas rak dawai dan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 9-10 minit dan mulakan memasak.
5. Selepas memasak, keluarkan dan hiaskan dengan pasli dicincang.

Nota:

Biji tomato mesti dibuang untuk mengeluarkan lebihan lembapan dan asid.

ROASTED CABBAGE WITH CREAM

Ingredients

Chinese cabbage	300 g
mozzarella cheese	50 g
salt	2 g
White sauce:	
butter	15 g
flour	20 g
cold milk	200 ml

Settings

	14×20 cm baking tray
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med + 220 °C Convection
	26-29 minutes

Method

1. Cut the cabbages into 3 cm sections. Put the wire rack on the metal tray, lay the cabbages evenly on the wire rack, and put in the middle shelf position.
2. Select "Steam-Med" program, set for 8-9 minutes and press Start. Drain and set aside.
3. When the butter is melted in a sauce pan, add the flour and stir-fry until wet and soft. Add the cold milk in batches and stir while adding. Stir well to make a white sauce.
4. Place the cabbages in the baking tray, add in white sauce and mix well with salt. Sprinkle with mozzarella cheese. Place the baking tray on the metal tray.
5. Select "Convection" (with preheating) and preheat at 220 °C .
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 18-20 minutes and start cooking until the surface is golden.



白汁烤白菜

材料

大白菜	300 克
馬蘇里拉芝士	50 克
鹽	2 克
白醬：	
牛油	15 克
麵粉	20 克
凍牛奶	200 毫升

設定

	14×20 厘米焗烤盤
	金屬盤 + 網架
	1 份
	原氣蒸 + 220 度烘焗
	26-29 分鐘

操作方法

1. 大白菜切 3 厘米左右的段。網架放入金屬盤內，大白菜均勻地鋪在網架上，放入中層凸軌。
2. 選擇【原氣蒸】程序，設置 8-9 分鐘，開始烹調。結束後取出瀝乾水分備用。
3. 鍋中放入牛油融化後，加入麵粉翻炒至濕軟後，分次加入凍牛奶，一邊加入一邊攪拌。攪拌均勻後成白醬。
4. 將大白菜放入焗烤盤中，加入白醬和鹽攪拌均勻，表面撒上馬蘇里拉芝士。焗烤盤放在金屬盤內。
5. 選擇【烘焗】有預熱，設置 220 度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 18-20 分鐘，開始烹調，直至表面金黃即可。

KUBIS PANGGANG DENGAN KRIM

Bahan-bahan

Kubis Cina	300 g
keju mozarella	50 g
garam	2 g
Sos putih:	
mentega	15 g
tepung	20 g
susu sejuk	200 ml

Tetapan

	dulang pembakar 14×20 cm
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med (Kukus-Med)+ 220 °C Convection (Konveksi)
	26-29 minit

Cara Membuat

1. Potong kubis sebesar 3 cm. Letakkan rak dawai di atas dulang logam, letakkan kubis dengan sekata di atas rak dawai, dan letakkannya di rak tengah.
2. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 8-9 minit dan tekan Start. Keringkan dan ketepikan.
3. Setelah mentega cair dalam kualiti, tambah tepung dan goreng kilas sehingga sebatu. Tambah susu sejuk sedikit demi sedikit sambil mengacaukannya. Gaul dengan sekata untuk membuat sos putih.
4. Letakkan kubis ke dalam dulang pembakar, masukkan sos putih, garam dan gaul sehingga sebatu. Letakkan dulang pembakar di atas dulang logam.
5. Pilih "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 220 °C .
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 18-20 minit dan mulakan memasak sehingga bahagian atas bertukar keemasan.

STEAMED EGG WITH VEGETABLES

Ingredients

cabbage	40 g
sweet pepper	20 g
cherry tomato	40 g (4)
egg	4
milk	12 g
mozzarella cheese	10 g
butter	5 g (for greasing)
salt	1 g
pepper	taste

Settings

	Pudding mold of Φ 7 cm
	Metal tray + wire rack
	4 serves
	150 °C Healthy Steam
	13-15 minutes

Method

1. Cut the cabbages and sweet peppers into 5 mm widthwise, and cut cherry tomatoes into 4 equal sections. Sprinkle with salt and pepper and mix well.
2. Grease the butter evenly on the inside of the pudding mold. Put 1 into the mold in 4 equal parts.
3. Break the egg in center, add the milk, and sprinkle with mozzarella cheese all around.
4. Fill water tank, select "Healthy Steam" program and preheat at 150 °C .
5. Place the pudding mold on the wire rack and metal tray.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 13-15 minutes and press Start.

Notes:

At the end of 13 minutes of cooking, the egg yolk is slightly runny. You can adjust the maturity of eggs according to your preference.

蔬菜流心蛋

材料

椰菜	40 克
甜椒	20 克
車厘茄	40 克 (4 個)
蛋	4 個
牛奶	12 克
馬蘇里拉芝士	10 克
牛油	5 克 (塗抹用)
鹽	1 克
胡椒	適量

設定

	直徑 7 厘米的布丁模
	金屬盤 + 網架
	4 份
	150 度健康蒸
	13-15 分鐘

操作方法

1. 椰菜、甜椒切成 5 毫米寬的細條狀，車厘茄切成 4 等分。撒上鹽和胡椒拌勻。
2. 布丁模內壁均勻塗抹牛油。將 1 的材料分 4 等分放入模具中。
3. 將雞蛋扣在中間，滴上牛奶，四周撒上馬蘇里拉芝士。
4. 水箱加滿水，選擇【健康蒸】程序，設置 150 度，開始預熱。
5. 網架放入金屬盤中，將布丁模放入網架上。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 13-15 分鐘開始烹調。

注意事項

13 分鐘烹調結束後，蛋黃稍有流心狀態。可按照自己的喜好增減時間調整蛋的成熟度。

TELUR KUKUS DENGAN SAYURAN

Bahan-bahan

kubis	40 g
lada benggala	20 g
tomato ceri	40 g (4)
telur	4
susu	12 g
keju mozarella	10 g
mentega	5 g (untuk menggris)
garam	1 g
cili	secukup rasa

Tetapan

	Acuan puding Φ 7 cm
	Dulang logam + rak dawai
	4 hidangan
	150 °C Healthy Steam
	13-15 minit

Cara Membuat

1. Potong kubis dan lada benggala kepada 5 mm mengikut lebarnya, manakala potong tomato ceri kepada 4 bahagian yang sama. Taburkan garam dan cili, kemudian gaul sehingga sebat.
2. Griskan mentega dengan sekata pada bahagian dalam acuan puding. Letakkan bahan-bahan 1 ke dalam acuan kepada 4 bahagian yang sama banyak.
3. Pecahkan telur di tengah-tengah, tambah susu, dan taburkan keju mozarella di sekelilingnya.
4. Isi bekas air, pilih program "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan pada suhu 150 °C .
5. Letakkan acuan puding di atas rak dawai dan dulang logam.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 13-15 minit dan tekan Start.

Nota:

Setelah tamat 13 minit masa memasak, kuning telur masih lagi sedikit cair. Anda boleh menyesuaikan kecairan telur mengikut kesukaan anda.





GRILLED EGGPLANT STUFFED WITH TUNA

Ingredients

eggplant	300 g (1)	cheese powder	5 g
chopped onion	60 g	olive oil	10 g
canned tuna in oil (drained)	80 g	salt	taste
breadcrumbs	15 g	black pepper	taste
		cherry tomato	100 g (10)

Settings

	Heat-proof shallow dish
	Metal tray
	1 serve
	Steam-Med/ 210 °C Convection
	23-24 minutes

Method

1. Cut the eggplant in half and lay on the heat-proof shallow dish, put the shallow dish on the wire rack and metal tray in the middle shelf position.
2. Select "Steam-Med" program, set for 8-9 minutes and press Start.
3. After cooking, take out the eggplant that has been softened, dig it into a boat shape, and cut the eggplant meat into thick chunks. Mix well with salt, black pepper, chopped onion and tuna meat.
4. Fill 3 back into the eggplant. Mix breadcrumbs, cheese powder and olive oil and sprinkle over the eggplant.
5. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 210 °C .
6. Line the metal tray with baking paper, place the eggplant on the metal tray and cherry tomatoes all around.
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 15 minutes and press Start.

烤吞拿魚茄子

材料

茄子	300 克(1 個)
洋蔥末	60 克
油浸吞拿魚	80 克(瀝乾)
麵包糠	15 克
芝士粉	5 克

橄欖油	10 克
鹽	適量
黑胡椒	適量
車厘茄	100 克(10 個)

設定

	耐熱淺碟
	金屬盤
	1 份
	原氣蒸 /210 度烘焗
	23-24 分鐘

操作方法

1. 茄子對半切後，放在耐熱淺碟上，網架放入金屬盤內，淺碟放在網架上，放入中層凸軌。
2. 選擇【原氣蒸】程序，設置 8-9 分鐘，開始烹調。
3. 烹調結束後取出加熱變軟後的茄子，挖成船型，將挖出的茄子肉切成粗末。撒上鹽、黑胡椒、洋蔥末以及油浸吞拿魚仔細拌勻。
4. 將 3 的材料填回茄子內。麵包糠、芝士粉加上橄欖油拌勻撒在茄子表面。
5. 選擇【烘焗】有預熱程序，設置 210 度，開始預熱。
6. 金屬盤內鋪牛油紙，將茄子放在金屬盤內，四周擺放車厘茄。
7. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 15 分鐘開始烹調。

TERUNG SUMBAT TUNA PANGGANG

Bahan-bahan

terung	300 g (1)
bawang dicincang	60 g
ikan tuna dalam tin (dibuang minyak)	80 g
serbuk roti	15 g

serbuk keju	5 g
minyak zaitun	10 g
garam	secukup rasa
lada hitam	secukup rasa
tomato ceri	100 g (10)

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam
	1 hidangan
	Steam-Med/ 210 °C Convection
	23-24 minit

Cara Membuat

1. Potong terung kepada dua bahagian dan letakkan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, letakkan bekas tersebut di atas rak dawai dan dulang logam di rak tengah.
2. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 8-9 minit dan tekan Start.
3. Selepas memasak, keluarkan terung yang telah dilembutkan, korek bahagian tengahnya menjadi seperti bot, kemudian potong isi terung menjadi ketulan tebal. Gaul garam, lada hitam, bawang dicincang dan isi tuna sehingga sebatu.
4. Isikan bahan-bahan 3 ke dalam terung. Campurkan serbuk roti, serbuk keju dan minyak zaitun, kemudian taburkan ke atas terung.
5. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 210 °C .
6. Lapik dulang logam dengan kertas pembakar, letakkan terung di atas dulang logam dan tomato ceri di sekelilingnya.
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 15 minit dan tekan Start.

OKONOMIYAKI

Ingredients

low gluten flour	100 g	chopped green onion	20 g
egg	2	mayonnaise	30 g
yam	100 g	Japanese okonomiyaki sauce	20 g
dried small shrimp	10 g	tomato sauce	20 g
cabbage	200 g	ground seaweed	3 g
salt	5 g	butter	5 g (for greasing)
soup-stock	100 g		

Settings

	8-inch detachable cake tin
	Metal tray
	1 serve
	200 °C Convection
	18-20 minutes



Method

1. Grease the bottom and sides of the cake tin with butter.
2. The yam is ground into puree, sift in low gluten flour, add eggs, dried small shrimps and salt, and then add the stock. Mix well with egg whisk.
3. Cut the cabbages into small pieces and add them into 2. Mix thoroughly with the rubber scraper. Then pour into the prepared tin and put the tin on the metal tray.
4. Select "Convection" (with preheating) and preheat at 200 °C .
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 18-20 minutes and press Start.
6. After cooking, remove the tin, evenly spread with Japanese ramen sauce and tomato sauce, squeeze in mayonnaise, and sprinkle with ground seaweed and chopped green onion.

大阪燒

材料

低筋麵粉	100 克	蔥花	20 克
雞蛋	2 個	沙律醬	30 克
淮山	100 克	日式大阪燒醬	20 克
蝦乾	10 克	番茄醬	20 克
椰菜	200 克	海苔粉	3 克
鹽	5 克	牛油	5 克(塗抹用)
雞湯	100 克		

設定

	8 寸活底蛋糕模
	金屬盤
	1 份
	200 度烘焗
	18-20 分鐘

操作方法

1. 蛋糕模底部和側面抹牛油備用。
2. 淮山磨成泥，篩入低筋麵粉，加入雞蛋、蝦乾和鹽，然後加入高湯，用打蛋器混合均勻。
3. 椰菜切小塊加入 2 中，用橡皮刮刀充分拌勻後，倒入準備好的模具中，模具放入金屬盤內。
4. 選擇【烘焗】有預熱，設置 200 度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 18-20 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，脫模，均勻抹上日式炒麵醬和番茄醬，擠上沙律醬，撒上海苔粉和蔥花即可。

OKONOMIYAKI

Bahan-bahan

tepung rendah gluten	100 g
telur	2
keladi	100 g
udang kering kecil	10 g
kubis	200 g
garam	5 g
air rebusan	100 g

daun bawang dicincang	20 g
mayones	30 g
Sos okonomiyaki Jepun	20 g
sos tomato	20 g
rumput laut kisar	3 g
mentega	5 g (untuk menggris)

Tetapan

	loyang boleh tanggal 8 inci
	Dulang logam
	1 hidangan
	200 °C Convection
	18-20 minit

Cara Membuat

1. Griskan bahagian bawah dan tepi loyang dengan mentega.
2. Kisar keladi menjadi puri, ayak tepung rendah gluten ke dalamnya, tambahkan telur, udang kering kecil dan garam, kemudian masukkan air rebusan. Gaul menggunakan pemukul telur sehingga sehati.
3. Potong kubis kemudian tambahkan ke dalam bahan-bahan 2. Gaul dengan sehati menggunakan sudip getah. Kemudian tuangkan ke dalam loyang dan letakkan loyang di atas dulang logam.
4. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C .
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 18-20 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, keluarkan loyang, masukkan sos ramen Jepun dan sos tomato dengan sekata, picitkan mayones, kemudian taburkan dengan rumput laut kisar dan daun bawang dicincang.

ROASTED VEGETABLES

Ingredients

red sweet pepper	100 g	salt	3 g
yellow pepper	100 g	black pepper	taste
fresh mushroom	40 g (4)	olive oil	15 g
sweet potato	100 g	cooking oil	5 g (for greasing)
pumpkin	120 g		

Settings

Metal tray
1 serve
190 °C Healthy Steam
18 minutes

Method

1. Cut the sweet pepper into 4 pieces and remove the feet from the mushrooms. Cut the unpeeled sweet potatoes into slices about 1 cm thick and soak in water to remove astringency. Cut unpeeled pumpkin into pieces about 1 cm thick.
2. Add salt, pepper and olive oil to vegetables and marinate for 5-10 minutes. Cover the metal tray with aluminum foil, brush the surface with oil, and spread the vegetables evenly on the aluminum foil.
3. Fill water tank. Select 190 °C "Healthy Steam" program and start preheating.
4. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 18 minutes and start cooking.
5. When cooking is over, take it out.



烤蔬菜

材料

紅甜椒	100 克
黃甜椒	100 克
新鮮香菇	40 克 (4 朵)
紅薯	100 克
南瓜	120 克

鹽	3 克
黑胡椒	適量
橄欖油	15 克
食用油	5 克 (塗抹用)

設定

金屬盤
1 份
190 度健康蒸
18 分鐘

操作方法

1. 甜椒切成 4 塊，香菇去蒂。紅薯不去皮，切成約 1 厘米厚片狀，浸水去澀味。南瓜不去皮，切成約 1 厘米厚片狀。
2. 將 1 的蔬菜加入鹽、胡椒、橄欖油拌勻，醃制 5-10 分鐘。金屬盤內鋪錫紙，表面刷油，蔬菜均勻地平鋪在錫紙上。
3. 水箱加滿水。選擇【健康蒸】程序 190 度，開始預熱。
4. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 18 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出即可。

SAYURAN PANGGANG

Bahan-bahan

lada benggala merah	100 g
lada benggala kuning	100 g
cendawan segar	40 g (4)
keledek	100 g
labu	120 g

garam	3 g
lada hitam	secukup rasa
minyak zaitun	15 g
minyak masak	5 g (untuk menggriss)

Tetapan

Dulang logam
1 hidangan
190 °C Healthy Steam
18 minit

Cara Membuat

1. Potong lada benggala kepada 4 bahagian dan potong batang cendawan. Potong keledek yang belum dikupas menjadi kepingan setebal 1 cm dan rendamkannya di dalam air untuk menghilangkan kekelatan. Potong labu yang belum dikupas menjadi kepingan setebal 1 cm.
2. Tambah garam, cili dan minyak zaitun ke dalam sayuran dan perap selama 5-10 minit. Lapis dulang logam dengan kerajang aluminium, sapu permukaan dengan minyak, dan taburkan sayuran dengan sekata pada kerajang aluminium.
3. Isi bekas air. Pilih program 190 °C "Healthy Steam" dan mulakan prapemanasan.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 18 minit dan mulakan memasak.
5. Setelah selesai memasak, keluarkannya.

BAKED POTATO WEDGES

Ingredients

mini potatoes	500 g
cooking oil	15 g
red pepper powder	1-2 g
salt	2 g
black pepper	taste
mayonnaise	20 g
chopped green onion	5 g

Settings

Metal tray
500 g
Healthy Fry
16-17 minutes

Method

1. Clean potatoes without peeling. Cut potato into six pieces to form a wedge. Pat dry with a kitchen paper towel.
2. Put the potatoes into the bag and add the cooking oil, red pepper powder, salt and black pepper. Tighten the bag and shake well. Mix potatoes and seasonings thoroughly.
3. Select "Healthy Fry" program and start preheating.
4. Lay aluminum foil on the metal tray and spread the potato pieces evenly without overlap.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 16-17 minutes and press Start.
6. After cooking remove and serve hot. Decorate and flavor with mayonnaise and chopped green onions.

Notes:

Cut the potatoes as evenly as possible to make sure they are evenly heated.

烤薯角

材料

迷你薯仔	500 克
食用油	15 克
紅椒粉	1-2 克
鹽	2 克
黑胡椒	適量
沙律醬	20 克
蔥花	5 克

設定

金屬盤
500 克
健康炸
16-17 分鐘

操作方法

1. 薯仔刷洗乾淨，不用去皮，每個都豎切六瓣，成楔形。用廚房紙擦乾水分。
2. 將薯仔塊裝入保鮮袋中，加入食用油、紅椒粉、鹽和黑胡椒。紮緊袋口，搖勻，充分混合薯仔和調味料。
3. 選擇【健康炸】程序，開始預熱。
4. 金屬盤內鋪錫紙，將薯仔塊均勻鋪滿整個烤盤，儘量不要重疊。
5. 預熱結束後，金屬盤放入下層凸軌，設置 16-17 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出，趁熱裝盤，按個人喜好裝飾沙律醬和蔥花即可。

注意事項

薯仔儘量切大小均勻的塊，確保受熱均勻。

KENTANG POTONG BAJI BAKAR

Bahan-bahan

kentang mini	500 g
minyak masak	15 g
serbuk cili merah	1-2 g
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
mayones	20 g
daun bawang dicincang	5 g

Tetapan

Dulang logam
500 g
Healthy Fry
16-17 minit

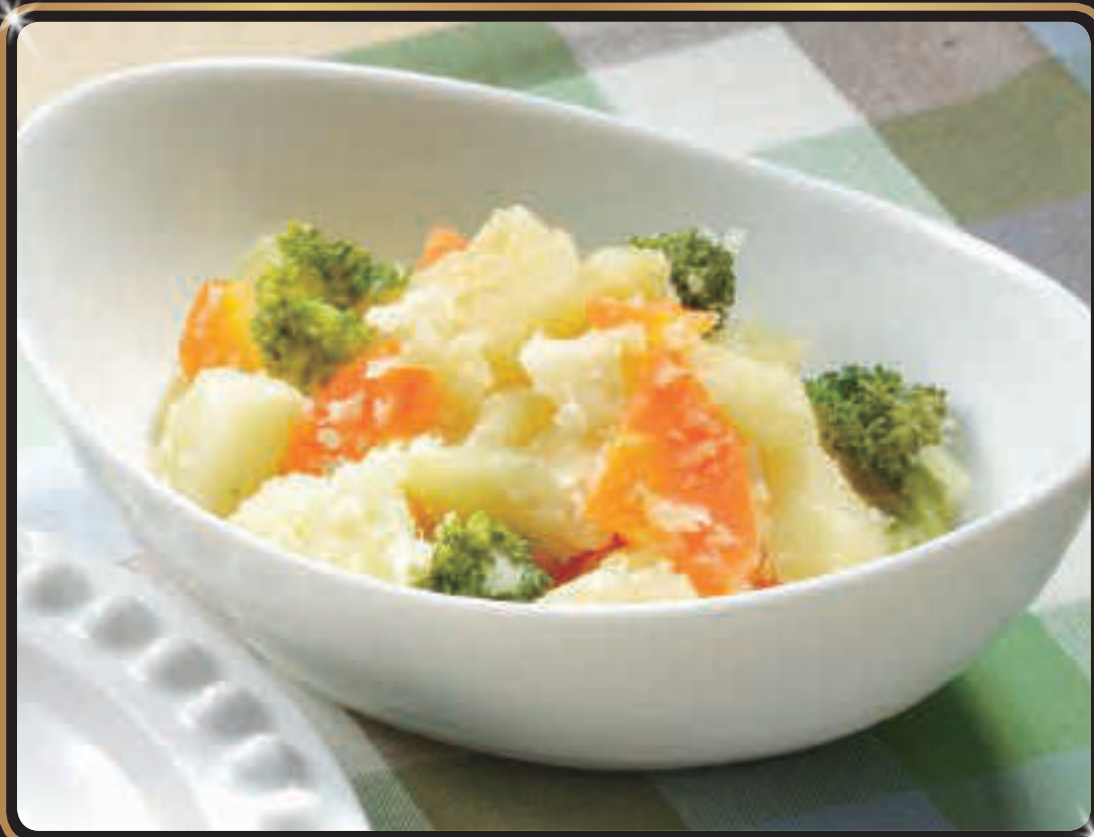
Cara Membuat

1. Bersihkan kentang tanpa mengupasnya. Potong kentang kepada enam bahagian untuk membentuk baji. Keringkan dengan tuala kertas dapur.
2. Masukkan kentang ke dalam beg, kemudian masukkan minyak masak, serbuk cili merah, garam dan lada hitam. Ketatkan beg dan goncangkan dengan sehati. Gaul kentang dan perasa dengan sehati.
3. Pilih program "Healthy Fry" dan mulakan prapemanasan.
4. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam dan taburkan kepingan kentang dengan sekata tanpa bertindan.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 16-17 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, keluarkan dan hidangkan ketika masih panas. Hiaskan dan hidangkan dengan mayones dan daun bawang cincang.

Nota:

Potong kentang sama besar supaya ia masak dengan sekata.





VEGETABLE SALAD WITH POTATOES

Ingredients

potatoes	300 g
carrot	50 g
broccoli	50 g
salt	3 g
butter	10 g
mayonnaise	30 g
black pepper	1 g

Settings

	Heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med
	20-22 minutes

Method

1. Wash potatoes and cut them into about 40 g pieces. Slice the carrots and cut in halves. Cut the broccoli into small pieces.
2. Put the wire rack on the metal tray, place the potatoes, carrots and broccoli evenly on the wire rack, and put it in the middle shelf position.
3. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 20-22 minutes and press Start.
4. Half of the cooking, remove the carrots and broccoli, return the potatoes and continue to cook.
5. After cooking, peel and crush the potatoes, add carrots and broccoli, season with salt and black pepper, and drizzle with mayonnaise as desired.

薯仔沙律

材料

薯仔	300 克
胡蘿蔔	50 克
西蘭花	50 克
鹽	3 克
牛油	10 克
沙律醬	30 克
黑胡椒	1 克

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	1 份
	原氣蒸
	20-22 分鐘

操作方法

1. 薯仔洗淨，切 40 克左右的塊狀。胡蘿蔔切薄片，再對切，西蘭花切成小朵。
2. 網架放入金屬盤中，薯仔、胡蘿蔔、西蘭花均勻放在網架上，並放入中層凸軌。
3. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 20-22 分鐘，開始烹調。
4. 烹調至一半時間時，取出胡蘿蔔和西蘭花，將薯仔放回，繼續烹調。
5. 烹調結束後，將薯仔去皮壓碎，加入胡蘿蔔和西蘭花，用鹽和黑胡椒調味，按照個人喜好淋上沙律醬。

SALAD SAYURAN DENGAN KENTANG

Bahan-bahan

kentang	300 g
lobak merah	50 g
brokoli	50 g
garam	3 g
mentega	10 g
mayones	30 g
lada hitam	1 g

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med
	20-22 minit

Cara Membuat

1. Basuh kentang dan potong menjadi kepingan kira-kira 40 g. Hiris lobak dan potong dua. Potong brokoli.
2. Letakkan rak dawai di atas dulang logam, letakkan kentang, lobak merah dan brokoli dengan sekata di atas rak dawai, kemudian letakkannya di rak tengah.
3. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 20-22 minit dan tekan Start.
4. Di pertengahan sesi memasak, keluarkan lobak merah dan brokoli, teruskan memasak kentang sehingga masak.
5. Selepas memasak, kupas dan lenyek kentang, masukkan lobak merah dan brokoli, tambahkan garam dan lada hitam sebagai perasa, kemudian renjiskan mayones mengikut kesukaan.

DRIED SCALLOPS & ENOKI MUSHROOM

Ingredients

dried scallops	10 g
enoki mushrooms	300 g
ginger slices	3 g
light soy sauce	10 g
castor sugar	5 g

cooking oil	5 g
corn starch	2 g
water	10 g
chopped green onion	2 g

Settings

	Heat-proof shallow dish
	Metal tray + wire rack
	1 plate
	Steam-Med
	9-10 minutes

Method

1. After washing the dried scallops, add in ginger slices and soak them in 30 g warm water for 3-4 hours.
2. Wash the golden mushrooms, cut off their roots and put them into the heat-proof shallow dish. Cover with dried scallop shreds.
3. Put the wire rack on the metal tray, place the shallow dish on the wire rack, and put it in the middle shelf position.
4. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 9-10 minutes and press Start.
5. After cooking, strain out the tasty juices and set aside.
6. Heat the pan, add in cooking oil, and boil with the light soy sauce, castor sugar and the juices of the golden mushrooms.
7. Put water into the corn starch and mix well. Add it to 6. After boiling, pour it on the enoki mushrooms and sprinkle with the chopped green onion.



瑤柱蒸金菇

材料

乾瑤柱	10 克
金菇	300 克
薑片	3 克
生抽	10 克
砂糖	5 克

食用油	5 克
粟粉	2 克
水	10 克
蔥花	2 克

設定

	耐熱淺碟
	金屬盤 + 網架
	一盤
	原氣蒸
	9-10 分鐘

操作方法

1. 乾瑤柱洗淨後，放入薑片，加 30 克溫水（分量外）浸泡 3-4 小時後搥散備用。
2. 金菇洗淨，切掉根部放入耐熱淺碟中，表面鋪上乾瑤柱絲。
3. 將網架放入金屬盤之後，把淺碟放在網架上，並放入中層凸軌。
4. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】程序，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，蒸出的湯汁濾出備用。
6. 取鍋燒熱，加入食用油，倒入生抽、砂糖和蒸金菇的湯汁煮開。
7. 粟粉加入 10 克水混合均勻後，加入 6 中，煮開後，淋在金菇上，最後撒上蔥花即可。

KEKAPIS KERING & CENDAWAN EMAS

Bahan-bahan

kekapis kering	10 g
cendawan enoki	300 g
hirisan halia	3 g
kicap cair	10 g
gula kastor	5 g

minyak masak	5 g
tepung jagung	2 g
air	10 g
daun bawang dicincang	2 g

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	1 pinggan
	Steam-Med
	9-10 minit

Cara Membuat

1. Selepas membersihkan kekapis kering, masukkan hirisan halia dan rendamkannya dalam 30 g air suam selama 3-4 jam.
2. Bersihkan cendawan emas, potong akarnya dan letakkannya ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam. Tutup dengan kepingan kekapis kering.
3. Letakkan rak dawai di atas dulang logam, letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai, kemudian letakkannya di rak tengah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, simpan jus yang terhasil dan ketepikan.
6. Panaskan kuah, masukkan minyak masak, dan didihkan dengan kicap cair, gula kastor dan jus cendawan emas.
7. Masukkan air dalam tepung jagung dan gaul sehati. Masukkan ke dalam bahan-bahan 6. Selepas mendidih, tuangkan ke atas cendawan enoki dan taburkan dengan daun bawang dicincang.

FRESH SHRIMP & VEGETABLE DUMPLINGS

Ingredients

tapioca powder	75 g	green vegetable	250 g
wheat starch	75 g	shrimp meat	150 g
boiling water	120 ml	salt	5 g
vegetable oil	10 g	castor sugar	5 g
bamboo shoot	100 g	ginger paste	5 g
dried mushrooms	6 g (3)	sesame oil	10 g

Settings

Metal tray + wire rack
24 pieces
Steam-Med
15-16 minutes

Method

1. Soak dried mushrooms early.
2. After mixing tapioca powder and wheat starch, stir while adding boiling water, then add vegetable oil. Mix with scraping board to form a dough, knead it smooth, and wrap with plastic wrap and let it stand.
3. Peel bamboo shoots then cut in half. Boil the water, sprinkle in the salt and boil the bamboo shoots for 30 seconds. Scald the green vegetables in the boiling water with salt and vegetable oil. When softened, remove and rinse with cold water.
4. Wring the green vegetables and chop evenly. Dice bamboo shoots and mushrooms.
5. Chop the shrimp meat and mix with 4. Add the ginger paste, salt, castor sugar and sesame oil.
6. Divide the dough into 12 g each. Roll the dough round. Wrap in 15 g filling each. Make 24 dumplings in total.
7. Put the wire rack on the metal tray and place baking paper on the wire rack. Put the wrapped dumplings on the wire rack in the form of 3×4.
8. Put the wire rack in the upper and middle shelf positions respectively. Select "Steam-Med" program, set for 15-16 minutes and press Start.

Notes:

The dough is easy to dry. Cover with plastic wrap when forming.



鮮蝦蔬菜粉果

材料

木薯粉	75 克	青菜	250 克
澄粉	75 克	蝦仁	150 克
滾水	120 毫升	鹽	5 克
植物油	10 克	細砂糖	5 克
春筍	100 克	薑泥	5 克
乾香菇	6 克 (3 朵)	麻油	10 克

設定

金屬盤 + 網架
24 個
原氣蒸
15-16 分鐘

操作方法

1. 乾香菇提前浸發。
2. 木薯粉和澄粉混合後，加滾水，邊加邊攪拌，再加入植物油，用刮板拌成麵糰後揉搓光滑，包上保鮮紙醒面。
3. 春筍去殼切半。煮沸水，水開後撒鹽，下筍煮 30 秒。青菜也在加了鹽和植物油的沸水中燙一下，變軟後撈出，沖一下冷水。
4. 青菜擰乾後切碎，筍切粒，香菇切粒。
5. 蝦仁剁碎後與上一步混合，再加入薑泥、鹽、細砂糖和麻油拌勻。
6. 麵糰分為 12 克一個，擰圓，包入餡料，15 克一個。一共是 24 個粉果。
7. 網架放入金屬盤中，網架上鋪牛油紙，將包好的粉果以 3×4 的形式擺放在網架上。
8. 將網架分別放入上、中層凸軌。選擇【原氣蒸】程序，設置 15-16 分鐘，開始烹調。

注意事項

麵糰很容易乾，閒置時注意蓋好保鮮紙。

LADU UDANG SEGAR & SAYUR

Bahan-bahan

tepung ubi kayu	75 g	sayuran hijau	250 g
tepung gandum	75 g	isi udang	150 g
air mendidih	120 ml	garam	5 g
minyak sayuran	10 g	gula kastor	5 g
rebung	100 g	pes halia	5 g
cendawan kering	6 g (3)	minyak bijan	10 g

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
24 ketul
Steam-Med
15-16 minit

Cara Membuat

1. Rendam cendawan kering terlebih dahulu.
2. Selepas mengaulkan tepung ubi kayu dan tepung gandum, kacau sambil menambah air yang mendidih, kemudian tambahkan minyak sayuran. Untuk membentuk doh, uli dengan lembut menggunakan pengikis, kemudian balut dengan pembalut plastik dan rehatkannya.
3. Buang kulit rebung dan potong dua. Didihkan air, taburkan garam dan rebus rebung selama 30 saat. Celur sayuran hijau dalam air mendidih yang dicampur garam dan minyak sayuran. Setelah layu, keluarkan dan basuh dengan air sejuk.
4. Perah sayuran hijau dan cincang dengan sekata. Potong dadu rebung dan cendawan.
5. Cincang isi udang dan kacau dengan bahan-bahan 4. Masukkan pes halia, garam, gula kastor dan minyak bijan.
6. Bahagikan doh kepada 12 g setiap satu. Canai doh. Balut isi kira-kira 15 g setiap satu. Buat 24 biji ladu.
7. Letakkan rak dawai di atas dulang logam dan letakkan kertas pembakar pada rak dawai. Letakkan ladu yang dibalut di atas rak dawai mengikut aturan 3×4.
8. Letakkan rak dawai di rak atas dan rak tengah. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 15-16 minit dan tekan Start.

Nota:

Doh mudah kering. Tutup doh dengan pembalut plastik semasa memprosesnya.

SHRIMP DUMPLING

Ingredients

Fillings:	
shrimp meat	300 g
bamboo shoot dices	50 g
salt	5 g
castor sugar	8 g
chicken powder	5 g
white pepper	1 g

sesame oil	15 g
corn starch	5 g
Dumpling pastries:	
wheat starch	100 g
corn starch	50 g
boiling water	130 ml

Settings

Metal tray + wire rack
24 pieces
Steam-Med
13-14 minutes

Method

1. Finely dice bamboo shoots into small pieces the size of rice grains.
2. Cut half of shrimp to 1 cm. Chop another half shrimp meat into a puree. Add in the castor sugar, chicken powder, white pepper and corn starch in turn and stir briskly till sticky.
3. Add diced bamboo shoots and sesame oil and continue stirring, then refrigerate for half an hour.
4. Put the boiling water into the wheat starch and half of the corn starch and stir quickly. Move to the table, mix with the remaining half of corn starch and knead smooth into a ball.
5. Divide the dough to 12 g each. Roll the dough round and add in 15 g stuffing.
6. Fill water tank. Put the wire rack on the metal tray and line baking paper on the wire rack. Put the wrapped dumplings on the wire rack in the form of 3×4. Make 12 for each plate.
7. Put the metal tray in the upper and middle shelf positions respectively. Select "Steam-Med" program, set for 13-14 minutes and press Start.

Notes:

1. The dough is easy to dry. Cover with plastic wrap when forming.
2. When steaming a plate separately, put the metal tray in the middle shelf position, select "Steam-Med" program and set for 10-12 minutes.

蝦餃

材料

餡料:	
蝦肉	300 克
筍粒	50 克
鹽	5 克
細砂糖	8 克
雞粉	5 克
白胡椒粉	1 克

麻油	15 克
粟粉	5 克
蝦餃皮:	
澄粉	100 克
粟粉	50 克
滾水	130 毫升

設定

金屬盤 + 網架
24 個
原氣蒸
13-14 分鐘

操作方法

1. 筍粒切成米粒大小的小粒。
2. 一半的蝦仁切一厘米左右的小塊，一半的蝦仁剁成泥，依次加入細砂糖、雞粉、白胡椒、粟粉迅速攪拌至有黏性。
3. 加入筍粒和麻油繼續攪拌，然後放入雪櫃冷凍半小時。
4. 澄粉和一半的粟粉，加入滾水快速攪拌，倒在裱墊上，和剩餘一半的粟粉混合並按壓成團，揉搓光滑成團。
5. 麵糰分為，12 克一個，擀圓，包入 15 克餡料。
6. 水箱加滿水。網架放入金屬盤中，網架上鋪牛油紙，將包好的蝦餃以 3×4 的形式擺放在網架上，每盤 12 個。
7. 將金屬盤放入上、中層凸軌。選擇【原氣蒸】程序，設置 13-14 分鐘，開始烹調。

注意事項

1. 麵糰很容易乾，閒置時注意蓋好保鮮紙。
2. 單獨蒸一盤時，將金屬盤放入中層凸軌，選擇【原氣蒸】程序，設置 10-12 分鐘。

LADU UDANG

Bahan-bahan

Isi:	
daging udang	300 g
rebung dipotong dadu	50 g
garam	5 g
gula kastor	8 g
serbuk ayam	5 g
lada putih	1 g

minyak bijan	15 g
tepung jagung	5 g
Pastri ladu:	
tepung gandum	100 g
tepung jagung	50 g
air mendidih	130 ml

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
24 ketul
Steam-Med
13-14 minit

Cara Membuat

1. Rebung dipotong dadu sebesar butiran beras.
2. Potong separuh daripada bahagian udang menjadi sebesar 1 cm, manakala cincang separuh bahagian lagi menjadi puri. Masukkan gula kastor, serbuk ayam, lada putih dan tepung jagung secara bergilir-gilir dan kacau sehingga sebati.
3. Tambahkan rebung yang dipotong dadu dan minyak bijan, teruskan menggaulnya, kemudian sejukkan selama setengah jam.
4. Masukkan air mendidih ke dalam tepung gandum dan separuh sukatan tepung jagung dan gaul dengan cepat. Alihkan ke meja, campurkan baki separuh sukatan tepung jagung dan uli doh menjadi bebola.
5. Bahagikan doh kepada 12 g setiap satu. Canai doh dan masukkan kira-kira 15 g isi.
6. Isi bekas air. Letakkan rak dawai di atas dulang logam dan lapik kertas pembakar di atas rak dawai. Letakkan ladu yang dibalut di atas rak dawai mengikut aturan 3×4. Buat 12 ladu untuk setiap pinggan.
7. Letakkan dulang logam di rak atas dan rak tengah. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 13-14 minit dan tekan Start.

Nota:

1. Doh mudah kering. Tutup doh dengan pembalut plastik semasa memprosesnya.
2. Apabila mengukus secara berasingan, letakkan dulang logam di rak tengah, pilih program "Steam-Med" dan tetapkan selama 10-12 minit.





CROQUETTE

Ingredients

potato	250 g (peeled)	black pepper	taste	Settings	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>---</td> </tr> <tr> <td>Metal tray</td> </tr> <tr> <td>8 pieces</td> </tr> <tr> <td>Steam-Med/ 220 °C Convection</td> </tr> <tr> <td>34-38 minutes</td> </tr> </tbody> </table>	---	Metal tray	8 pieces	Steam-Med/ 220 °C Convection	34-38 minutes

Metal tray										
8 pieces										
Steam-Med/ 220 °C Convection										
34-38 minutes										
sweet potato	250 g (peeled)	cheese slice	50 g							
parsley	1 g (drain)	breadcrumbs	50 g							
butter	25 g	olive oil	20 g							
salt	2 g	beaten eggs	50 g (1 pcs)							
		flour	30 g							

Method

1. Peel the potatoes and sweet potatoes, cut them into 30-40 g pieces, put the wire rack on the metal tray, place the potatoes and sweet potato pieces on the wire rack, and put them in the middle shelf position.
2. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 22-24 minutes, and steam the potatoes and sweet potatoes till soft.
3. Puree the steamed potatoes and sweet potatoes. Add in the chopped parsley, salt, black pepper and butter. Stir well.
4. Cut the cheese slice into about 1 cm pieces and add the potato puree.
5. Mix breadcrumbs and olive oil well. Divide the potato puree into 8 equal portions, each covered with a layer of flour, egg mixture and breadcrumbs in turn.
6. Line the metal tray with baking paper, put 8 potato balls evenly on the metal tray, and press slightly to form a cake.
7. Select "Convection" (with preheating) and preheat at 220 °C .
8. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 12-14 minutes and press Start. Bake until the cakes are golden brown.

可樂餅

材料

薯仔	250 克 (去皮)	芝士片	50 克
紅薯	250 克 (去皮)	麵包糠	50 克
芫茜	1 克 (切碎)	橄欖油	20 克
牛油	25 克	蛋液	50 克 (1 隻蛋)
鹽	2 克	麵粉	30 克
黑胡椒	適量		

設定

金屬盤 + 錫紙
一盤
190 度健康蒸
34-38 分鐘

操作方法

1. 去皮的薯仔和紅薯，切 30-40 克的塊，將網架放在金屬盤內，薯仔和紅薯塊放在網架上，放入中層凸軌。
2. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】程序，設置 22-24 分鐘，將薯仔和紅薯蒸至熟軟。
3. 蒸好的薯仔和紅薯搗成蓉，加入芫茜碎、鹽、黑胡椒、牛油，攪拌均勻。
4. 芝士片切成 1 厘米左右的塊狀，放入薯蓉中。
5. 麵包糠和橄欖油混合攪拌均勻。將薯蓉均勻分成 8 份，每一份裹一層麵粉、然後裹蛋液，再裹上麵包糠。
6. 金屬盤內鋪牛油紙，將 8 個薯球均勻放在金屬盤內，略微按壓成餅狀。
7. 選擇【烘焗】有預熱，設置 220 度，開始預熱。
8. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 12-14 分鐘，開始烹調。烤至薯餅呈金黃色為止。

CROQUETTE

Bahan-bahan

kentang	250 g (dikupas)	lada hitam	secukup rasa	Tetapan	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>---</td> </tr> <tr> <td>Dulang logam</td> </tr> <tr> <td>8 ketul</td> </tr> <tr> <td>Steam-Med (Kukus-Med)/ Convection (Konveksi) 220 °C</td> </tr> <tr> <td>34-38 minit</td> </tr> </tbody> </table>	---	Dulang logam	8 ketul	Steam-Med (Kukus-Med)/ Convection (Konveksi) 220 °C	34-38 minit

Dulang logam										
8 ketul										
Steam-Med (Kukus-Med)/ Convection (Konveksi) 220 °C										
34-38 minit										
keledek	250 g (dikupas)	kepingan keju	50 g							
pasli	1 g (ditos)	serbuk roti	50 g							
mentega	25 g	minyak zaitun	20 g							
garam	2 g	telur yang dipukul	50 g (1)							
		tepung	30 g							

Cara Membuat

1. Kupas kentang dan keledek, potong menjadi ketulan 30-40 g, letakkan rak dawai di atas dulang logam, letakkan kentang dan keledek di atas rak dawai, dan letakkannya di rak tengah.
2. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 22-24 minit, dan kukus kentang dan keledek sehingga lembut.
3. Purikan kentang dan keledek kukus. Tambah pasli cincang, garam, lada hitam dan mentega. Gaul sekata.
4. Potong kepingan keju menjadi kepingan sebesar 1 cm dan tambahkan puri kentang.
5. Gaul serbuk roti dan minyak zaitun dengan sekata. Bahagikan puri kentang kepada 8 bahagian yang sama, setiap satu disaluti lapisan tepung, adunan telur dan serbuk roti secara berturutan.
6. Lapik dulang logam dengan kertas pembakar, letakkan 8 bebola kentang dengan sekata di atas dulang logam, kemudian tekan sedikit untuk membentuk kek.
7. Pilih "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 220 °C .
8. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 12-14 minit dan tekan Start. Bakar sehingga kek berwarna coklat keemasan.

MEXICO PIZZA

Ingredients

tacos	1, 8-inch (available in the market)	light soy sauce	5 g
mushrooms	30 g	cherry tomato	2 (30 g)
crab mushrooms	30 g		20 g
salt	1 g	pizza sauce	(available in the market)
black pepper	taste	mozzarella cheese	30 g
		basil leaves	2 g (4)

Settings

	Metal tray
	8-inch
	190 °C Convection
	12-13 minutes

Method

1. Cut the mushrooms into 3 mm thin slices, the crab mushrooms into 5 cm long sections and the cherry tomatoes into 3 mm thin slices.
2. Mix the mushrooms and crab mushrooms with salt, pepper and light soy sauce. And then marinate for 5 minutes.
3. Spread the pizza sauce evenly on the tacos, lay the ingredients from 2 evenly, and then add the cherry tomato slices. Sprinkle with mozzarella cheese evenly.
4. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 190 °C .
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 12-13 minutes and press Start.
6. After cooking, decorate with basil leaves.



墨西哥薄餅

材料

墨西哥薄餅	8寸1張(市售)	生抽	5克
蘑菇	30克	車厘茄	2個(30克)
靈芝菇	30克	比薩醬	20克(市售)
鹽	1克	馬蘇里拉芝士	30克
黑胡椒	適量	羅勒葉	2克(4片)

設定

	金屬盤
	8寸
	190度烘焗
	12-13分鐘

操作方法

1. 蘑菇切3毫米薄片，靈芝菇切5厘米長的段，車厘茄切3毫米薄片。
2. 蘑菇和靈芝菇加入鹽、胡椒以及生抽拌勻，醃制5分鐘。
3. 墨西哥薄餅均勻塗抹一層比薩醬，將2的材料均勻鋪上，然後放上車厘茄片。均勻撒上馬蘇里拉芝士。
4. 選擇【烘焗】有預熱程序，設置190度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置12-13分鐘開始烹調。
6. 烹調結束後，裝飾羅勒葉即可。

PIZA ALA MEXICO

Bahan-bahan

taco	1, 8 inci (boleh didapati dalam pasaran)
cendawan	30 g
cendawan ketam	30 g
garam	1 g
lada hitam	secukup rasa

kicap cair	5 g
tomato ceri	2 (30 g)
	20 g
sos piza	(tersedia di pasaran)
keju mozarella	30 g
daun basil	2 g (4)

Tetapan

	Dulang logam
	8 inci
	190 °C Convection
	12-13 minit

Cara Membuat

1. Potong cendawan kepada kepingan nipis bersaiz 3 mm, cendawan ketam bersaiz 5 cm dan tomato ceri kepada hirisan nipis bersaiz 3 mm.
2. Campurkan cendawan dan cendawan ketam dengan garam, cili dan kicap cair. Kemudian perap selama 5 minit.
3. Ratakan sos piza ke atas taco, letakkan bahan-bahan 2 dengan sekata, kemudian tambah hirisan tomato ceri. Taburkan keju mozarella dengan sekata.
4. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 190 °C .
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 12-13 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, hiaskan dengan daun basil.

BAKED VEGETABLE HASH BROWN

Ingredients

hash brown (frozen)	(8) 500 g
corn kernel	60 g
carrot kernel	60 g
green bean	60 g
tomato sauce	40 g
Tabasco chilli sauce	5 g

salt	2 g
black pepper	taste
mozzarella cheese	40 g
chopped parsley	1 g (for decoration)

Settings

Metal tray
8
200 °C Convection
16 minutes

Method

1. Blanch corn kernels, carrot kernels and green beans in boiling water for a while. Drain and set aside.
2. Mix 1 with tomato sauce, Tabasco chilli sauce, salt and black pepper.
3. Put baking paper on the metal tray and place the frozen hash browns in the form of 2×4. Divide 2 into 8 equal portions and place them on the hash browns. Then sprinkle Mozzarella cheese evenly on top.
4. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 200 °C.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 16 minutes and press Start.
6. After the cooking, garnish with the chopped parsley.

Notes:

1. Corn kernels, carrot kernels and green beans can be replaced by frozen mixed vegetables on the market.
2. No need to defrost the potato cakes, just cook them.



烤蔬菜薯餅

材料

急凍薯餅	8片(500克)
粟米粒	60克
胡蘿蔔粒	60克
青豆	60克
番茄醬	40克

Tabasco 辣椒醬	5克
鹽	2克
黑胡椒	適量
馬蘇里拉芝士	40克
芫茜碎	1克(裝飾用)

設定

金屬盤
8塊
200度烘焗
16分鐘

操作方法

1. 粟米粒、胡蘿蔔粒、青豆粒放入滾水中汆燙至熟，瀝乾水分備用。
2. 將 1 加入番茄醬、Tabasco 辣椒醬、鹽、黑胡椒拌勻。
3. 金屬盤內鋪上牛油紙，將薯餅以 2×4 的形式擺放。將 2 的材料均分為 8 等份放在薯餅上，表面均勻撒上馬蘇里拉芝士。
4. 選擇【烘焗】有預熱程序，設置 200 度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 16 分鐘開始烹調。
6. 烹調結束後，撒上芫茜碎裝飾。

注意事項

1. 粟米粒、胡蘿蔔粒、青豆粒可用市售急凍雜菜替代。
2. 薯餅無需解凍，直接烹飪即可。

HASH BROWN SAYURAN BAKAR

Bahan-bahan

hash brown (beku)	(8) 500 g
biji jagung	60 g
kernel lobak merah	60 g
kacang hijau	60 g
sos tomato	40 g

Sos cili Tabasco	5 g
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
keju mozarella	40 g
pasli dicincang	1 g (untuk hiasan)

Tetapan

Dulang logam
8
200 °C Convection
16 minit

Cara Membuat

1. Celur biji jagung, kernel lobak merah dan kacang hijau dalam air mendidih untuk seketika. Keringkan dan ketepikan.
2. Campurkan bahan-bahan 1 dengan sos tomato, sos cili Tabasco, garam dan lada hitam.
3. Letakkan kertas pembakar di atas rak dawai dan letakkan hash brown beku mengikut aturan 2×4. Bahagikan bahan-bahan 2 kepada 8 bahagian yang sama dan letakkan di atas hash brown. Kemudian, taburkan keju Mozarella dengan sekata di atasnya.
4. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 16 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, hiaskan dengan pasli dicincang.

Nota:

1. Biji jagung, kernel lobak merah dan kacang hijau boleh digantikan dengan sayuran campuran beku di pasaran.
2. Kek kentang tidak perlu dinyahfros, boleh dimasak terus.

TUNA TOAST

Ingredients

pain de campagne	4 pieces (2 cm thick and 15 cm diameter)
butter	30 g
canned tuna in oil	30 g (drained)
cheese slice	4 (50 g)
garlic	10 g (2 cloves)
black pepper	taste

Settings

Metal tray
4
200 °C Convection
8 minutes

Method

1. Soften the butter and mix with the drained tuna.
2. Evenly divide 1 into 4 equal parts and spread on the bread slices.
3. Cut cheese slices in halves to place on the bread slice evenly. Slice the garlic and spread on top.
4. Put baking paper on the metal tray and place the bread slices in the form of 2 × 2.
5. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 200 °C.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 8 minutes and press Start.

Notes:

1. Drain tuna meat before use. Canned tuna in natural spring can also be used.
2. Choose cheese slices that can be melted.

烤吞拿魚多士

材料

長法包	4片(厚2厘米、直徑15厘米)
牛油	30克
油浸吞拿魚	30克(瀝乾)
芝士片	4片(50克)
大蒜	10克(2瓣)
黑胡椒	適量

設定

金屬盤
4片
200度烘焗
8分鐘

操作方法

1. 牛油軟化後和油浸吞拿魚拌勻。
2. 將1的材料均勻分成4等份塗抹在長法包片上。
3. 芝士片一切二，均勻地擺放在麵包片上，大蒜切片，放在芝士片上。
4. 金屬盤內鋪上牛油紙，將麵包片以2×2的形式擺放。
5. 選擇【烘焗】有預熱程式，設置200度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置8分鐘開始烹調。

注意事項

1. 油浸吞拿魚使用前，瀝乾水分。也可以用水浸吞拿魚。
2. 選擇可融化的芝士片。

ROTI BAKAR TUNA

Bahan-bahan

roti perancis	4 keping (2 cm tebal dan 15 cm diameter)
mentega	30 g
ikan tuna dalam tin	30 g (dibuang minyak)
kepingan keju	4 (50 g)
bawang putih	10 g (2 ulas)
lada hitam	secukup rasa

Tetapan

Dulang logam
4
200 °C Convection
8 minit

Cara Membuat

1. Lembutkan mentega dan campurkan dengan tuna yang telah dikeringkan.
2. Bahagikan bahan-bahan 1 kepada 4 bahagian yang sama, kemudian sapu di atas kepingan roti.
3. Potong kepingan keju kepada dua bahagian untuk diletakkan di atas kepingan roti. Hiris bawang putih dan letakkan di atas roti.
4. Lapik kertas pembakar pada dulang logam dan letakkan kepingan roti mengikut aturan 2 × 2.
5. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 8 minit dan tekan Start.

Nota:

1. Keringkan isi ikan tuna sebelum digunakan. Tuna dalam tin dalam air semula jadi juga boleh digunakan.
2. Pilih kepingan keju yang boleh dicairkan.





SHRIMP TOAST

Ingredients

toast	4 (220 g)	pepper	0.1 g
shrimp meat	80 g	cheese slice	4 (70 g)
olive oil	8 g	tomato sauce	32 g
salt	1 g	basil leaves	4 tablets

Settings

Metal tray
1 serve
200 °C Convection
8 minutes

Method

1. Mix the shrimp meat well with olive oil, salt and pepper.
2. Put the cheese slice on the toast, spread the tomato sauce, place the shrimp meat, and then sprinkle with the shredded basil leaves.
3. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 200 °C .
4. Put baking paper on the metal tray and evenly arrange the toast on the metal tray.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 8 minutes and press Start.
6. When the cooking is over, take it out.

蝦仁多士

材料

多士	4片(220克)
蝦仁	80克
橄欖油	8克
鹽	1克

胡椒	0.1克
芝士片	4片(70克)
番茄醬	32克
羅勒葉	4片

設定

金屬盤
1份
200度烘焗
8分鐘

操作方法

1. 蝦仁加入橄欖油、鹽、胡椒拌勻調味。
2. 多士上放上芝士片，塗上番茄醬，擺放好蝦仁，撒上撕碎的羅勒葉。
3. 選擇【烘焗】有預熱程式，設置200度，開始預熱。
4. 金屬盤內鋪上牛油紙，將多士均勻擺放在金屬盤內。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置8分鐘開始烹調。
6. 烹調結束後，取出即可。

ROTI BAKAR UDANG

Bahan-bahan

roti bakar	4 (220 g)
isi udang	80 g
minyak zaitun	8 g
garam	1 g

cili	0.1 g
kepingan keju	4 (70 g)
sos tomato	32 g
daun basil	4 keping

Tetapan

Dulang logam
1 hidangan
200 °C Convection
8 minit

Cara Membuat

1. Gaulkan isi udang dengan minyak zaitun, garam dan cili dengan sehati.
2. Letakkan kepingan keju di atas roti bakar, sapu sos tomato, letakkan isi udang, kemudian taburkan dengan daun basil dicincang.
3. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C .
4. Lapik kertas pembakar pada dulang logam dan letakkan kepingan roti dengan sekata di atas dulang logam.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 8 minit dan tekan Start.
6. Apabila selesai memasak, keluarkanannya.

STEAMED SHUMAI

Ingredients

beef minced	200 g
Seasoning:	
salt	2 g
black pepper	taste
cheese powder	8 g
chicken powder	2 g
ginger juice	5 g
light soy sauce	25 g
castor sugar	5 g
olive oil	10 g

onion	80 g (chopped)
corn starch	5 g
mozzarella cheese	30 g
cherry tomato	6 (cut in half)
Shumai pastries	12
cilantro	5 g
black vinegar	20 g

Settings

Metal tray + wire rack
12
Steam-Med
18-20 minutes



Method

1. Mix the minced beef with all seasonings and stir well until sticky.
2. Mix corn starch and chopped onion evenly, add them to 1, stir well and set aside.
3. Put the wire rack on the metal tray, and place baking paper on the wire rack. Divide 2 into 12 equal parts, fill the cherry tomatoes and mozzarella cheese in center, then knead them into balls and place evenly on the baking paper.
4. Cut the Shumai pastries into 1 cm lengthwise and wrap them around the surface of the beef ball.
5. Fill water tank. Put the metal tray in the lower shelf position. Select "Steam-Med" program, set for 18-20 minutes and press Start.
6. After cooking, decorate with cherry tomatoes (cut into 5 mm squares) and cilantro and dip in black vinegar.

花式燒賣

材料

牛肉碎	200 克
調味料:	
鹽	2 克
黑胡椒	適量
芝士粉	8 克
雞粉	2 克
薑汁	5 克
生抽	25 克
細砂糖	5 克

橄欖油	10 克
洋蔥	80 克 (切碎)
粟粉	5 克
馬蘇里拉芝士	30 克
車厘茄	6 個 (對半切)
燒賣皮	12 張
芫茜	5 克
黑醋	20 克

設定

金屬盤 + 網架
12 個
原氣蒸
18-20 分鐘

操作方法

1. 將牛肉碎加入所有調味料，充分攪拌直至有黏性。
2. 將粟粉和洋蔥碎混合均勻，加入 1 中，攪拌均勻備用。
3. 網架放入金屬盤內，網架上鋪牛油紙。將 2 的材料分成 12 等份，中間加入車厘茄和馬蘇里拉芝士後搓圓，均勻擺放在牛油紙上。
4. 燒賣皮切成 1 厘米寬的條狀，包在牛肉團的表面。
5. 水箱加滿水。將金屬盤放入中層凸軌。選擇【原氣蒸】程式，設置 18-20 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，用車厘茄（切成 5 毫米方形）和香菜進行裝飾，蘸黑醋食用。

SHUMAI KUKUS

Bahan-bahan

daging kisar	200 g
Perasa:	
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
serbuk keju	8 g
pati ayam	2 g
jus halia	5 g
kicap cair	25 g
gula kastor	5 g

minyak zaitun	10 g
bawang	80 g (dicincang)
tepung jagung	5 g
keju mozarella	30 g
tomato ceri	6 (dipotong dua)
Pastri Shumai	12
ketumbar	5 g
cuka hitam	20 g

Tetapan

Dulang logam + rak dawai
12
Steam-Med
18-20 minit

Cara Membuat

1. Campurkan daging kisar dengan semua perasa dan gaul dengan sekata.
2. Campurkan tepung jagung dan bawang dicincang dengan sekata, tambahannya ke dalam bahan-bahan 1, gaul sehingga sehati dan ketepikan.
3. Letakkan rak dawai di atas dulang logam dan lapik kertas pembakar pada rak dawai. Bahagikan bahan-bahan 2 kepada 12 bahagian yang sama, masukkan tomato ceri dan keju mozarella di tengahnya, kemudian uli menjadi bentuk bebola dan letakkan dengan sekata di atas kertas pembakar.
4. Potong pastri Shumai kepada 1 cm memanjang dan balutkan bebola daging.
5. Isi bekas air. Letakkan dulang logam di rak bawah. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 18-20 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, hiaskan dengan tomato ceri (dipotong kira-kira 5 mm) dan ketumbar, kemudian celupkan dalam cuka hitam.

BUTTER COOKIE

Ingredients

butter	160 g
low gluten flour	155 g
icing sugar	35 g
salt	1 g
corn starch	35 g
milk powder	20 g

Settings

---	---
Metal tray	
1 plate (42)	
120 °C Convection	
38-40 minutes	

Method

1. Take out the butter in advance and soften it at room temperature. Add in the icing sugar and salt and stir with an electric egg whisk until whipped.
2. Add in the corn starch and continue to whisk evenly.
3. Add in the sifted low gluten flour and milk powder and mix well with rubber scraper.
4. Choose 8-gear or 12-gear pastry tube, put them into the pastry bag, and then put the mixture from step 3 into the bag.
5. Put the baking paper on the metal tray and squeeze the flowers in the form of 6×7. The diameter of the paste is about 2.5 cm.
6. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 120 °C .
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 38-40 minutes and press Start.
8. After the cooking, take it out and put cookies together with the baking paper on the wire rack to cool.



牛油曲奇

材料

牛油	160 克
低筋麵粉	155 克
糖粉	35 克
鹽	1 克
粟粉	35 克
奶粉	20 克

設定

---	---
金屬盤	
一盤 (42 個)	
120 度烘焗	
38-40 分鐘	

操作方法

1. 牛油提前取出室溫軟化，加入糖粉和鹽用電動打蛋器攪拌至打發。
2. 加入粟粉繼續打發均勻。
3. 加入過篩的低筋麵粉和奶粉，用橡皮刮刀拌合均勻。
4. 選用 8 齒或 12 齒花嘴，放入擠花袋，將 3 的麵糊裝入擠花袋。
5. 金屬盤上放入牛油紙，以 6×7 的形式擠花，麵糊的直徑約為 2.5 厘米。
6. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 120 度，進行預熱。
7. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 38-40 分鐘，開始烹調。
8. 烹調結束後取出，連同牛油紙一起放在網架上晾涼。

BISKUT MENTEGA

Bahan-bahan

mentega	160 g
tepung rendah gluten	155 g
gula aising	35 g
garam	1 g
tepung jagung	35 g
susu tepung	20 g

Tetapan

---	---
Dulang logam	
1 pinggan (42)	
120 °C Convection	
38-40 minit	

Cara Membuat

1. Keluarkan mentega daripada peti sejuk dan lembutkannya pada suhu bilik. Masukkan gula aising dan garam, pukul dengan pemukul telur elektrik sehingga kembang.
2. Masukkan tepung jagung dan pukul sehingga sehati.
3. Masukkan tepung rendah gluten dan susu tepung yang telah diayak, gaul dengan sehati menggunakan sudip getah.
4. Pilih tiub pastri 8 gear atau 12 gear, masukkan bahan-bahan ke dalam beg pastri, kemudian masukkan adunan daripada langkah 3 ke dalam beg.
5. Lapik kertas pembakar pada dulang logam dan picit cetakan berbentuk bunga mengikut aturan 6×7. Diameter cetakan ialah kira-kira 2.5 cm.
6. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 120 °C .
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 38-40 minit dan tekan Start.
8. Selepas memasak, keluarkan dan letakkan biskut bersama dengan kertas pembakar di atas rak dawai untuk menyejukkannya.

MACARON

Ingredients

almond powder	70 g
icing sugar	70 g
egg whites	60 g
castor sugar	60 g

Lemon filling:	
lemon juice	80 ml
castor sugar	120 g
beaten eggs	110 g (eggs 2 pcs)
butter	130 g
lemon zest	5 g

Settings

Metal tray
1 plate (30)
110 °C Convection
23-25 minutes

Method

Macaron making:

- Put the egg whites in the blender and beat at a slow speed for 1 minute until bubbly.
- Add in 60 g castor sugar a third at a time in 2 minute increments, and beat it until stiff peaks form.
- After sifting almond powder and icing sugar, mix the whipped egg whites into icing sugar and almond powder for a third at a time.
- Put the nozzle with a diameter of 1 cm round mouth into pastry bag, then place the mixed paste in the pastry bag. Put the baking paper on the metal tray, and squeeze the paste into shapes with a diameter of about 3.5 cm in a 5×6 arrangement.
- Leave the precooked macarons at room temperature until the skin is not sticky.
- Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 120 °C. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 23-25 minutes and press Start.
- After cooking, take it out and put macaron together with baking paper on the wire rack to cool.

Lemon filling preparation:

- Put half the castor sugar into the beaten eggs and stir until there are no sugar granules.
- Place the other half of the castor sugar and lemon juice into the sauce pan. Heat until the sugar has dissolved.
- Put the heated lemon juice into the beaten eggs in batches. Mix well and put it back into the pan. Whisk continuously while heating with low power until about 82 °C.
- Add lemon zest, cool off with cold water, add softened butter, and beat with electric egg whisk.
- Put the lemon filling into the pastry bag, which can be added to the macarons.

Notes:

- Egg white whipping requires patience to ensure that it is stiff and firm.
- If color is needed, food coloring can be added in the later stage of egg white whipping to mix evenly.
- Macaron germination needs to be adjusted according to season and environmental humidity.

馬卡龍

材料

杏仁粉	70 克
糖粉	70 克
蛋白	60 克
細砂糖	60 克

檸檬餡：	
檸檬汁	80 毫升
細砂糖	120 克
蛋液	110克(蛋2隻)
牛油	130 克
檸檬皮屑	5 克

設定

金屬盤
一盤 (30 個)
110 度烘焗
23-25 分鐘

操作方法

馬卡龍製作：

- 蛋白放入攪拌機，慢速攪打1分鐘後至粗大泡。
- 將60克細砂糖3次加入，每次2分鐘，打至硬性發泡。
- 杏仁粉和糖粉混合過篩後，將打發的蛋白分3次加入糖粉和杏仁粉中攪拌均勻。
- 擠花袋中裝入直徑1厘米的圓口擠花嘴，再將攪拌好的麵糊裝入擠花袋，金屬盤中鋪牛油紙，以5×6的排列方式擠出直徑約3.5厘米的麵糊。
- 擠好的麵糊放在室溫下，晾到表皮不黏手。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，設置120度，進行預熱。預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置23-25分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後取出，連同牛油紙一起放在網架上晾涼。

檸檬餡製作：

- 蛋液加入一半的細砂糖，攪拌至沒有糖的顆粒。
- 奶鍋中加入另一半的細砂糖和檸檬汁，加熱至糖全部溶化。
- 把加熱過的檸檬汁少量分次加入蛋液中，混合均勻，重新倒入鍋中。小火加熱，邊加熱邊攪拌，至82攝氏度左右。
- 加入檸檬皮屑，隔冷水降溫之後，加入軟化的牛油，用電動打蛋器攪打均勻即可。
- 檸檬餡裝入擠花袋，擠至馬卡龍上即可。

注意事項

- 蛋白打發需要耐心，確保打發至硬性，成為結實的蛋白霜。
- 如需添加顏色，可在蛋白打發後期加入食用色素混合均勻。
- 馬卡龍麵糊晾乾需要根據季節以及環境濕度來調整時間。

MAKARON

Bahan-bahan

serbuk badam	70 g
gula aising	70 g
putih telur	60 g
gula kastor	60 g

Isi lemon:	
jus lemon	80 ml
gula kastor	120 g
telur yang dipukul	110 g (Telur 2 biji)
mentega	130 g
parutan kulit lemon	5 g

Tetapan

Dulang logam
1 pinggan (30)
110 °C Convection
23-25 minit

Cara Membuat

Pembuatan makaron:

- Masukkan putih telur ke dalam pengisar dan kisarkan pada kelajuan perlahan selama 1 minit hingga berbuih.
- Tambah 60 g gula kastor, satu pertiga sukatan pada satu-satu masa dengan selang 2 minit, kemudian pukul sehingga puncak kental terbentuk.
- Selepas mengayak serbuk badam dan gula aising, campurkan putih telur putar ke dalam gula aising dan serbuk badam, satu pertiga sukatan pada satu-satu masa.
- Letakkan nozel bulat berdiameter 1 cm ke dalam beg pastri, kemudian letakkan adunan ke dalam beg pastri. Lapik kertas pembakar pada dulang logam, kemudian picit adunan menjadi bentuk bulat berdiameter kira-kira 3.5 cm mengikut aturan 5×6.
- Biarkan makaron pramasak pada suhu bilik sehingga lapisan luarnya tidak lagi melekit.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 120 °C. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 23-25 minit dan tekan Start.
- Selepas memasak, keluarkan dan letakkan makaron bersama dengan kertas pembakar di atas rak dawai untuk menyetuikannya.

Penyediaan isi lemon:

- Letakkan separuh gula kastor ke dalam telur yang dipukul dan kacau sehingga tiada lagi butiran gula.
- Letakkan baki separuh sukatan gula kastor dan jus lemon ke dalam periuk. Panaskan gula sehingga larut.
- Letakkan jus lemon yang dipanaskan ke dalam telur yang dipukul sedikit demi sedikit. Gaul sebat dan masukkan kembali ke dalam kualiti. Pukul berterusan sambil memanaskannya dengan api perlahan sehingga mencecah suhu kira-kira 82 °C.
- Tambahkan parutan kulit lemon, sejukkan dengan air sejuk, tambah mentega yang dilembutkan, dan pukul dengan pemukul telur elektrik.
- Masukkan isi lemon ke dalam beg pastri, ia akan diletakkan pada makaron.

Nota:

- Proses memukul putih telur memerlukan kesabaran untuk memastikannya kental dan kembang.
- Sekiranya warna diperlukan, pewarna makanan boleh ditambah di peringkat akhir proses memukul putih telur supaya ia sekata.
- Proses pembuatan makaron perlu diselaraskan mengikut musim dan kelembapan persekitaran.



全麥核桃提子麵包

材料

高筋麵粉	175 克
全麥粉	75 克
乾酵母 (低糖)	2-3 克
細砂糖	8 克
鹽	4 克

水	168 克
提子乾	40 克
核桃碎	50 克
全麥粉	20 克 (表面裝飾)
牛油	5 克 (塗抹用)

設定

金屬盤
250 克 / 2 個
30 度發酵 / 190 度烘焗
發酵 90 分鐘 / 烘焗 23 分鐘

操作

方法

1. 將除提子和核桃碎以外的所有原料混合，揉至麵糰擴展階段後，加入提子和核桃碎揉勻，放入塗抹了油的盆中，蓋上保鮮紙。
2. 水箱加滿水，麵糰連盆放在金屬盤中，放入下層凸軌，選擇【烘烤】無預熱模式，設定30度，設置60分鐘，開始發酵。程式開始時，長按【開始】一次，再短按【開始】一次，噴一次3分鐘蒸氣，程式剩餘30分鐘時，重複操作再噴一次3分鐘蒸氣。
3. 基礎發酵結束，將麵糰取出均分成2份，滾圓後蓋濕布鬆弛20分鐘。
4. 將鬆弛後的麵糰按扁，翻面後自上下各1/3處向內折，再將麵糰對折後壓緊封口處，搓成橄欖形。
5. 金屬盤中鋪牛油紙，將整形好的麵糰放入金屬盤，放入下層凸軌，選擇【烘焗】無預熱模式，設定30度，設置30分鐘，對麵糰進行二次發酵。程式開始時，長按【開始】一次，短按【開始】一次，噴一次3分鐘蒸氣，確保蒸烤箱內空氣濕潤。
6. 程式結束後，麵糰發酵至約2倍大，取出麵糰，用鋒利的刀劃出格子花紋，表面均勻篩上全麥粉。
7. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置190度，開始預熱。預熱結束後，將麵糰放入下層凸軌，設置23分鐘，開始烹調。
8. 程式開始時，長按【開始】一次並短按【開始】一次，噴一次3分鐘蒸氣，剩餘10分鐘時加，重複操作噴一次3分鐘蒸氣。
9. 程式結束後出爐立即將麵包移至網架上放涼。

注意事項

當室溫高於30度時，麵糰可放於室溫下發酵。



WHOLE WHEAT WALNUT & RAISIN BREAD

Ingredients

high gluten flour	175 g
whole wheat flour	75 g
dry yeast (low sugar)	2-3 g
castor sugar	8 g
salt	4 g

water	168 g
raisin	40 g
chopped walnut	50 g
whole wheat flour	20 g (surface decoration)
butter	5 g (for greasing)

Settings

Metal tray
250 g / 2
30 °C fermentation / 190 °C Convection
90 minutes fermentation / 23 minutes Convection

Method

1. Mix all ingredients except raisins and walnuts and knead until dough is extended. Add in raisins and walnuts and knead well. Place in a bowl greased with oil and cover with plastic wrap.
2. Fill water tank, place the dough on the metal tray together with the bowl and put in the lower shelf position. Select "Convection" (without preheating) program, set for 60 minutes and start fermentation at 30 °C. At the beginning of the program, long press "Start" once and short press "Start" once to set the steam for 3 minutes. When the program has 30 minutes left, repeat and set the steam for another 3 minutes.
3. At the end of the basic fermentation, take out the dough and divide into 2 pieces. After rolling it round, cover with the wet cloth and stand for 20 minutes.
4. Flat the dough, turn it over and fold it from 1/3 of the top and bottom to the inside. Then fold the dough in half and press the sealing surface tightly to form what looks like a shuttle.
5. Line the metal tray with baking paper, place the dough on the metal tray, and put it in the lower shelf position. Select "Convection" (without preheating) program, set for 30 minutes and start the secondary fermentation at 30 °C. At the beginning of the program, long press "Start" once and short press "Start" once to set the steam for 3 minutes to ensure the air in the steam oven is moist.
6. At the end of the program, ferment the dough to double size. Take out the dough, draw a pattern with a sharp knife, and screen the flour evenly on the surface.
7. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 190 °C. After preheating, put the dough in the lower shelf position, set for 23 minutes and then start cooking.
8. At the beginning of the program, long press "Start" once and short press "Start" once to set the steam for 3 minutes. When the program has 10 minutes left, repeat and set the steam for another 3 minutes.
9. After the completion of the program, immediately remove the bread from the oven and cool it on the wire rack.

Notes:

when the temperature is above 30 °C, the dough can be fermented at room temperature.

ROTI WALNUT & KISMIS GANDUM LENGKAP

Bahan-bahan

tepung tinggi gluten	175 g
tepung gandum lengkap	75 g
yis kering (rendah gula)	2-3 g
gula kastor	8 g
garam	4 g

air	168 g
kismis	40 g
walnut dicincang	50 g
tepung gandum lengkap	20 g (hiasan atas)
mentega	5 g (untuk menggriss)

Tetapan

Dulang logam
250 g / 2
30 °C penapaian / 190 °C Convection
90 minit penapaian / 23 minit Convection

Cara Membuat

Method

1. Campurkan semua bahan-bahan kecuali kismis dan walnut, uli sehingga doh menjadi lembut. Masukkan kismis dan walnut, kemudian uli dengan sekata. Letakkan dalam mangkuk yang telah digris dengan minyak dan tutup dengan pembalut plastik.
2. Isi tangki air, letakkan mangkuk yang berisi doh ke dalam dulang logam dan letakkan di rak bawah. Pilih program "Convection" (tanpa prapemanasan), tetapkan selama 60 minit dan mulakan penapaian pada suhu 30 °C. Pada permulaan program ini, tekan lama "Start" sekali dan tekan pendek "Start" sekali untuk menetapkan pengukusan selama 3 minit. Apabila program mempunyai baki 30 minit lagi, ulang proses di atas dan tetapkan pengukusan selama 3 minit sekali lagi.
3. Pada akhir proses penapaian asas, keluarkan doh dan bahagikan kepada 2 bahagian. Selepas menggulungnya, tutup dengan kain basah dan rehatkannya selama 20 minit.
4. Canai doh, terbalikkannya dan lipat 1/3 bahagian atas dan bahagian bawah ke bahagian dalam. Kemudian lipat dua doh tersebut dan tekan permukaan yang berbalut untuk menghasilkan bentuk bujur.
5. Lapis dulang logam dengan kertas pembakar, letakkan doh di atas dulang logam dan letakkan di rak tengah. Pilih program "Convection" (tanpa prapemanasan), tetapkan selama 30 minit dan mulakan penapaian kedua pada suhu 30 °C. Pada permulaan program ini, tekan lama "Start" sekali dan tekan pendek "Start" sekali untuk menetapkan pengukusan selama 3 minit bagi memastikan udara dalam ketuohar pengukusan lembap.
6. Setelah program selesai, penapaian doh menjadi dua kali ganda daripada saiz asal. Keluarkan doh, lukis corak dengan pisau tajam, kemudian taburkan tepung dengan sekata pada permukaan.
7. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 190 °C. Selepas prapemanasan, letakkan doh di rak bawah, tetapkan selama 23 minit kemudian mulakan memasak.
8. Pada permulaan program ini, tekan lama "Start" sekali dan tekan pendek "Start" sekali untuk menetapkan pengukusan selama 3 minit. Apabila program mempunyai baki 10 minit lagi, ulang proses di atas dan tetapkan pengukusan selama 3 minit sekali lagi.
9. Selepas selesai program, keluarkan roti daripada ketuohar dengan segera dan sejukkannya di atas rak dawai.

Nota:

apabila suhu melebihi 30 °C, doh boleh ditapai pada suhu bilik.

PALMIER

Ingredients

high gluten flour	125 g
low gluten flour	125 g
salt	5 g
butter	40 g
cold water	125 g

Fold into butter:

butter 185 g

Shaping:

castor sugar 50 g

Settings

Metal tray
2 plates
200 °C Convection
20 minutes

Method

Pie crust making:

- Mix and sift low gluten flour and high gluten flour and set aside. Soften butter at room temperature.
- Mix the combined flour, salt and butter in a mixing bowl. Add in cold water and mix all the ingredients well.
- Knead the dough into a smooth roll and cut a deep cross with a knife in the center. Wrap it in baking paper and refrigerate for 45 minutes.
- Fold into the butter to form a square 1 cm thick and 20 cm long.
- Take out the dough and sprinkle the flour on the table. Roll the dough into a square dough about 30 cm square. Fold the butter into the dough, stagger 90 °C and put it in the center of the dough.
- Pull the four corners of the short crust pastry separately and fold them into the center. Fix the sealed area.
- Roll out the whole dough with length about 3 times its width, trisection-fold once, rotate the dough 90 °C in the longitudinal direction, continue to roll out the dough into a rectangle, repeat trisection-fold, wrap with the baking paper and refrigerate for 1 hour.
- Repeat trisection folding another twice and refrigerate for another hour. Trisection-fold it six times in total.

Shaping:

- Divide the dough into two equal portions. Sprinkle a layer of castor sugar on the table. Roll out the short crust pastry into a rectangle. Cut off the sides and make a rectangle of 25×40 cm.
- Sprinkle the surface of the short crust pastry evenly with the castor sugar. Mark the long side with six equal parts. Fold one third from each side to the middle and repeat. Finally fold it in half. Gently press it with a rolling pin in the middle to shape. Wrap it with baking paper and freeze for 30 minutes.
- Take out, cut into 1 cm strips, horizontally put on 2 metal trays in the form of 4×3, with enough space around for expansion.
- Select "Convection" (with preheating) program and start preheating at 200 °C. At the end of preheating, place 2 metal trays in the upper and lower shelf positions, set for 20 minutes and start cooking.
- After browning the edges to golden (about 10-12 minutes), take out and turn it over and continue to cook until the end.

蝴蝶酥

材料

高筋麵粉	125 克
低筋麵粉	125 克
鹽	5 克
牛油	40 克
冷水	125 克

折入牛油：

牛油 185 克

成型：

細砂糖 50 克

設定

金屬盤
2 盤
200 度烘焗
20 分鐘

操作方法

派皮的製作：

- 低筋粉和高筋粉混合過篩備用，牛油室溫軟化。
- 攪拌盆中放入混合面粉、鹽和牛油混合均勻。加入冷水，將所有材料混合均勻。
- 將麵糰揉成表面光滑的圓形，中央用刀子切出深十字。包上牛油紙，放入雪櫃靜置 45 分鐘。
- 折入牛油整形成 1 厘米厚，20 厘米長的正方形。
- 取出靜置好的麵糰，桌面撒粉，將麵糰擀成 30 厘米平方的正方形派皮。將整形好的折入牛油放在麵糰中央。
- 將派皮麵糰的四角分別拉起往中央折，接合處按壓固定。
- 將整個麵糰擀成長約寬的 3 倍，進行一次三折，將派皮旋轉 90 度縱向，繼續擀成長方形，再進行一次三折，包牛油紙，入雪櫃冷藏 1 小時。
- 再重複進行 2 次三折後，再冷藏 1 小時即可使用。一共是六次 3 折。

蝴蝶酥成型：

- 將派皮三等分。在桌面上撒一層細砂糖，將派皮擀成長方形，切去四邊後成 25×40 厘米的長方形。
- 擀好的派皮表面均勻撒細砂糖，長邊做六等份記號，從兩邊往中間各折三分之一，之後再往中間各折三分之一，最後對折。中間用擀麵杖輕壓一下定型。包牛油紙急凍 30 分鐘。
- 取出，切 1 厘米的條狀，以 4×3 的形式平放入 2 張金屬盤，周圍需留出足夠的膨脹空間。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 200 度，開始預熱。預熱結束後，將 2 張金屬盤分別放入上、下層凸軌，設置 20 分鐘，開始烹調。
- 邊緣出現金黃烤色後（大約 10～12 分鐘左右），取出翻面，繼續烹調至結束。



PALMIER

Bahan-bahan

tepung tinggi gluten	125 g
tepung rendah gluten	125 g
garam	5 g
mentega	40 g

air sejuk	125 g
Lipat doh berisi mentega:	
mentega	185 g
Membentuk:	
gula kastor	50 g

Tetapan

Dulang logam
2 pinggan
200 °C Convection
20 minit

Cara Membuat

Pembuatan kerak pai:

- Campurkan dan ayak tepung rendah gluten dan tepung tinggi gluten, kemudian ketepikan. Lembutkan mentega pada suhu bilik.
- Gaulkan adunan tepung tadi, garam dan mentega di dalam mangkuk adunan. Masukkan air sejuk dan gaulkan semua bahan dengan sekata.
- Uli doh menjadi gulungan, kemudian potong dengan pisau di tengah-tengah. Balutkannya dalam kertas pembakar dan sejukkan selama 45 minit.
- Lipat doh berisi mentega menjadi kepingan berukuran 1 cm tebal dan 20 cm panjang.
- Keluarkan doh dan taburkan tepung ke atas meja. Canai doh menjadi adunan segi empat kira-kira 30 cm persegi. Lipat doh berisi mentega, berselang-seli 90 °C, kemudian letakkan mentega di tengah-tengah doh.
- Tarik keempat-empat sudut pastru rapuh satu demi satu dan tarik kesemuanya ke tengah-tengah doh. Kemaskan bahagian yang dilipat.
- Canai keseluruhan doh dengan panjang 3 kali ganda daripada lebarnya, lakukan pembahagian tiga sama, pusingkan doh 90 °C dalam arah membujur, teruskan mencanai doh sehingga menjadi bentuk segi empat tepat, ulangi langkah pembahagian tiga sama, balut dengan kertas pembakar dan sejukkan selama 1 jam.
- Ulangi langkah pembahagian tiga sama sebanyak dua kali dan sejukkan selama satu jam lagi. Pembahagian tiga sama dilakukan sebanyak enam kali secara keseluruhannya.

Membentuk:

- Bahagikan doh menjadi dua bahagian yang sama. Taburkan lapisan gula kastor di atas meja. Canai pastru rapuh menjadi bentuk segi empat tepat. Potong bahagian tepi dan buat segi empat tepat berukuran 25×40 cm.
- Tabur permukaan pastru rapuh dengan gula kastor dengan sekata. Tandakan sisi panjang dengan enam bahagian yang sama besar. Lipat satu pertiga daripada setiap sisi ke tengah dan ulang semula. Akhir sekali lipat dua. Tekan dengan perlahan-lahan menggunakan torak di tengah-tengah untuk membentuknya. Balut dengan kertas pembakar dan sejukkan selama 30 minit.
- Keluarkan dari peti sejuk, potong menjadi kepingan bersaiz 1 cm, letakkan secara mendatar di atas 2 dulang logam mengikut aturan 4×3 dengan ruang yang mencukupi untuk pengembangan.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C. Selepas prapemanasan berakhir, letakkan 2 dulang logam tersebut di rak atas dan rak bawah, tetapkan selama 20 minit dan mulakan memasak.
- Setelah bahagian tepi kerak bertukar keemasan (kira-kira 10-12 minit), keluarkan dan terbalikkannya, kemudian teruskan sehingga masak.

ORANGE CAKE

Ingredients

butter	50 g
light cream	50 g
beateneegs	100 g
castor sugar	100 g
low gluten flour	80 g
almond powder	50 g
baking powder	2 g
salt	1 g

orange zest	4 g
orange wine	15 g
butter	5 g (for greasing)
low gluten powder	5 g (for greasing)
pickled orange:	
orange slices	3
castor sugar	50 g
water	50 g

Settings

	Cake tin
	Metal tray
	1 piece
	160 °C Convection
	35-36 minutes

Method

1. Wash and pat dry the orange. Grind and make orange zest. Set aside. Mix low gluten powder, almond powder, baking powder and salt. Grease the cake tin with butter and refrigerate.
2. Preparing pickled oranges: combine the sliced oranges, sugar and water and boil for 7 minutes. Cool and set aside. The rest of the syrup is used to spread the cake.
3. Melt butter and light cream with warm water. Set aside.
4. Mix all the beaten eggs with castor sugar and evenly heat till 40 °C through a container that filled with hot water, then whisk with an egg whisk.
5. Put the orange zest and orange wine into the ingredients of step 4. Stir in half of the powder mixture evenly.
6. Add in the butter and cream mixture well. Then add in the remaining powder mixture and stir well.
7. Take the cake tin out of the refrigerator, sprinkle the low gluten powder in the tin and shake it off. Let the inner wall of the tin adhere to a layer of low gluten powder evenly. Put the pickled orange slices into the bottom of the cake tin evenly and pour the cake batter.
8. Select Convection (with preheating) program and preheat at 160 °C.
9. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 35-36 minutes and press Start.
10. At the end of the program, take out the cake and brush with the remaining syrup from step 2 while it is hot. Remove from tin and cool.



香橙蛋糕

材料

牛油	50 克
忌廉	50 克
全蛋液	100 克
細砂糖	100 克
低筋麵粉	80 克
杏仁粉	50 克
泡打粉	2 克
鹽	1 克

橙皮屑	4 克
橙酒	15 克
牛油	5 克(塗抹用)
低筋粉	5 克(塗抹用)
糖漬橙片	
橙片	3 片
細砂糖	50 克
水	50 克

設定

	蛋糕模
	金屬盤
	1 個
	160 度烘焗
	35-36 分鐘

操作方法

1. 橙洗乾淨擦乾，將外皮磨成皮屑，備用。低筋粉、杏仁粉、泡打粉、鹽混合備用。模具內均勻地塗抹上牛油放入雪櫃備用。
2. 製作糖漬橙片：橙片、細砂糖和水一起煮 7 分鐘，冷卻備用。剩餘的糖漿用來塗抹蛋糕。
3. 牛油與忌廉隔熱水融化備用。
4. 全蛋液加細砂糖攪拌均勻隔水加熱至 40 度左右，然後用打蛋器快速打發。
5. 在 4 中加入橙皮屑、橙酒，一半的粉類攪拌均勻。
6. 加入牛油和忌廉的混合物攪拌均勻。然後加入剩餘的粉類攪拌均勻。
7. 從雪櫃中取出模具，模具內撒低筋粉然後抖掉，讓模具內壁均勻附著一層低筋粉，將糖漬橙片均勻地放入模具底部，倒入蛋糕糊。
8. 選擇【烘焗】程式有預熱模式，設置 160 度，進行預熱。
9. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 35-36 分鐘，開始烹調。
10. 程式結束後，取出蛋糕，趁熱刷上步驟 2 剩餘的糖漿。脫模冷卻。

KEK PAUN OREN

Bahan-bahan

mentega	50 g
krim rendah lemak	50 g
telur dipukul	100 g
gula kastor	100 g
tepung rendah gluten	80 g
serbuk badam	50 g
serbuk penaik	2 g
garam	1 g

parutan kulit oren	4 g
wain oren	15 g
mentega	5 g (untuk menggriss)
serbuk rendah gluten	5 g (untuk menggriss)
oren jeruk:	
hirisan oren	3
gula kastor	50 g
air	50 g

Tetapan

	Loyang kek paun
	Dulang logam
	1 bekas
	160 °C Convection
	35-36 minit

Cara Membuat

1. Basuh dan keringkan oren. Kisar dan sediakan parutan kulit oren. Ketepikan. Campurkan serbuk rendah gluten, serbuk badam, serbuk penaik dan garam. Griskan tin kek dengan mentega dan sejukkan.
2. Menyediakan oren jeruk: gabungkan hirisan oren, gula dan air dan didihkan selama 7 minit. Sejukkan dan ketepikan. Baki sirap akan digunakan untuk disapukan pada kek.
3. Cairkan mentega dan krim ringan dengan air suam. Ketepikan.
4. Campurkan semua telur yang dipukul dengan gula kastor dan panaskan dengan sekata sehingga mencecah suhu 40 °C menggunakan bekas yang berisi air panas, kemudian pukul dengan pemukul telur.
5. Masukkan parutan kulit oren dan wain oren ke dalam bahan-bahan langkah 4. Gaul separuh daripada campuran serbuk dengan sekata.
6. Tambahkan mentega dan krim, gaul sehingga sehati. Kemudian masukkan baki campuran serbuk dan gaul dengan sekata.
7. Keluarkan loyang daripada peti sejuk, taburkan serbuk rendah gluten ke dalam loyang dan goncangkannya. Pastikan bahagian tepi loyang dilapisi serbuk rendah gluten dengan sekata. Letakkan hirisan oren jeruk di bahagian bawah loyang dengan sekata dan tuangkan bater kek.
8. Pilih program Convection (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 160 °C.
9. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 35-36 minit dan tekan Start.
10. Setelah program selesai, keluarkan kek dan sapukan dengan baki sirap daripada langkah 2 sementara kek masih panas. Keluarkan daripada loyang dan biarkan sejuk.

BREAD PUDDING

Ingredients

croissant	150 g (2)	egg yolk	20 g (1)
milk	170 g	beaten eggs	100 g (2 eggs)
castor sugar	50 g	raisin	20 g
vanilla pod	1/2 piece	water	15 g
light cream	170 g	almond slice	10 g

Settings

	14×20 cm baking tray
	Metal tray + wire rack
	1 piece
	190 °C Steam Convection
	23-25 minutes

Method

1. Soak the raisins in water for more than half an hour until soft.
2. Heat the milk with castor sugar and vanilla pod until the sugar is dissolved.
3. Mix light cream with egg yolk and beaten eggs well.
4. Mix 2 and 3 evenly and sift. Set aside.
5. Cut large pieces of bread into the baking tray. Pour in the egg and milk liquid. Sprinkle with raisins and almond slices.
6. Select "Steam Conv." (with preheating) program and preheat at 190 °C.
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 23-25 minutes and press Start.
8. After cooking, take it out and serve hot.

Notes:

Other bread may be used instead of croissants. Dry bread not good enough for other uses can be used as bread pudding for a richer flavor.

麵包布丁

材料

牛角包	150 克 (2 個)	蛋黃	20 克 (1 個)
牛奶	170 克	全蛋液	100 克 (2 個蛋)
細砂糖	50 克	提子乾	20 克
香草豆莢	1/2 根	水	15 克
忌廉	170 克	杏仁片	10 克

設定

	14×20 厘米焗烤盤
	金屬盤 + 網架
	1 個
	190 度蒸氣烘焗
	23-25 分鐘

操作方法

1. 提子乾加入水，浸泡半小時以上至提子乾變軟。
2. 牛奶加細砂糖和香草豆莢加熱至糖溶化。
3. 忌廉加蛋黃和全蛋液攪拌均勻。
4. 將 2 和 3 混合均勻成蛋奶液，過篩備用。
5. 麵包切大塊放入焗烤盤中，倒入蛋奶液，撒上提子乾和杏仁片。
6. 選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 190 度，進行預熱。
7. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 23-25 分鐘，開始烹調。
8. 烹調結束後，取出，趁熱食用。

注意事項

可用其他麵包替代牛角包。乾掉的麵包不好吃，正好可以拿來做麵包布丁，變化出更豐富的口感。

PUDING ROTI

Bahan-bahan

kroisan	150 g (2)	telur kuning	20 g (1)
susu	170 g	telur yang dipukul	100 g (2 telur)
gula kastor	50 g	kismis	20 g
lenggai vanila	1/2 batang	air	15 g
krim rendah lemak	170 g	hirisan badam	10 g

Tetapan

	dulang pembakar 14×20 cm
	Dulang logam + rak dawai
	1 bekas
	190 °C Steam Convection
	23-25 minit

Cara Membuat

1. Rendam kismis dalam air selama lebih setengah jam sehingga lembut.
2. Panaskan susu dengan gula kastor dan lenggai vanila sehingga gula larut.
3. Campurkan krim ringan dengan kuning telur dan telur putar dengan sekata.
4. Campurkan bahan-bahan 2 dan 3 dengan sekata dan ayakkannya. Ketepikan.
5. Potong roti dan masukkan ke dalam dulang pembakar. Tuangkan campuran telur dan susu. Taburkan kismis dan hirisan badam.
6. Pilih program "Steam Conv." (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 190 °C.
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 23-25 minit dan tekan Start.
8. Selepas memasak, keluarkan dan hidang sementara masih panas.

Nota:

Roti lain juga boleh digunakan selain kroisan. Roti kering yang tidak lagi sesuai untuk kegunaan lain boleh digunakan untuk membuat puding roti bagi mendapatkan rasa yang lebih sedap.





STRAWBERRY CREAM CAKE

Ingredients

sponge cake embryo:	
beaten eggs	150 g (3 eggs)
castor sugar	90 g
low gluten flour (sifted)	90 g
milk	10 g
unsalted butter	15 g
vanilla extract	1 g

whipped light cream:	
light cream	400 ml
castor sugar	30 g
Syrup:	
castor sugar	30 g
water	80 g
brandy	15 g
fresh strawberry	300 g (for decoration)
butter	5 g (for greasing)

Settings

	Φ 18 cm cake tin
	Metal tray
	1 piece
	160 °C Convection
	35 minutes

Method

- Preparation: grease the cake tin with butter and line with baking paper. Wash fresh strawberries, then drain and cut them in halves. Mix the castor sugar in the syrup with water and boil it. Cool and add in brandy. Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 160 °C.
- Make cake batter: beat the eggs, mix it with castor sugar and heat with water till warm (around 40 °C) through a container that filled with hot water.
- Put vanilla extract into the heated egg liquids and whisk at high speed with an electric eggbeater while hot.
- The egg liquids become white and expand. Switch to low speed whisking when the drops leave on surface after lifting the beater.
- Mix milk and unsalted butter and heat to about 40 °C through a container that filled in hot water.
- The whipped egg foam is delicate and smooth. Add in the sifted low gluten flour and mix evenly with the scraper from bottom to top.
- Put the mixture in step 5 into the mixture of step 6 and stir briskly and evenly. Pour the batter into the cake tin, place on the metal tray, put in the lower shelf position, set for 35 minutes and start cooking.
- Bake until the surface is golden, if you touch the center of the cake with your fingers and it should feel elastic.
- After cooking, tap from 20 cm high to remove the hot air to avoid shrinking of the cake. Remove the cake tin and upside down the cake on the wire rack to cool.
- Whisk the light cream with castor sugar until 80% of well done. Slice the cooled cake into 2 pieces, each 2 cm thick.
- Apply syrup and whipped cream on the first sponge cake and spread strawberries. Cover with the second piece of sponge cake, apply syrup, and top with whipped cream. Garnish with remaining whipped cream and strawberries.

草莓忌廉蛋糕

材料

海綿蛋糕底：	
蛋液	150 克 (3 個蛋)
細砂糖	90 克
低筋麵粉 (過篩)	
牛奶	10 克
無鹽牛油	15 克
香草精	1 克

打發忌廉：	
忌廉	400 毫升
細砂糖	30 克
糖漿：	
細砂糖	30 克
水	80 克
白蘭地	15 克
新鮮草莓	300 克 (裝飾用)
牛油	5 克 (塗抹用)

設定

	18 厘米圓形蛋糕模
	金屬盤
	1 個
	160 度烘焗
	35 分鐘

操作方法

- 準備：將模具內側塗上一層薄薄的牛油，底面和內側都鋪上牛油紙。新鮮草莓洗淨後，吸乾水分，對半切開。糖漿中細砂糖和水混合煮滾，冷卻後加入白蘭地。選擇【烘焗】有預熱程式，選擇160度，開始預熱。
- 製作蛋糕底。蛋液打散，加入細砂糖混合，同時隔水加熱至溫熱（約40度）。
- 加熱後的蛋液加入香草精，趁熱用電動打蛋器以高速打發。
- 等到蛋液發泡變白膨脹，提起攪拌器蛋液滴下來不會輕易消失，改用低速攪拌打發。
- 將牛奶和無鹽牛油混合隔水加熱至40度左右。
- 打發後的蛋液泡沫細膩光滑，將過篩後低筋麵粉加入，用刮刀由下往上翻拌均勻。
- 將步驟5的混合液加入6中，快速均勻攪拌。攪拌好的麵糊倒入模具中，放在金屬盤上，放入下層凸軌，設置35分鐘，開始烹調。
- 烤到表面金黃，用手指觸碰蛋糕中央，感覺到有彈性即可。
- 烹調結束後，由20厘米高的地方往下敲，震出熱空氣以避免蛋糕縮小。脫模後倒扣在網架上放涼。
- 忌廉加入細砂糖打發至8分，冷卻後的蛋糕胚橫切成2片，每片厚2厘米。
- 在第一片海綿蛋糕上塗上糖漿，並塗上打發的忌廉，排上縱切對半的草莓。蓋上第二片海綿蛋糕，塗上糖漿，表面全部塗抹打發的忌廉，用剩下的忌廉和草莓裝飾蛋糕。

KEK KRIM STRAWBERI

Bahan-bahan

embrio kek span:	
telur yang dipukul	150 g (3 telur)
gula kastor	90 g
tepung rendah gluten (diayak)	90 g
susu	10 g
mentega tanpa garam	15 g
ekstrak vanila	1 g

krim rendah lemak putar:	
krim rendah lemak	400 ml
gula kastor	30 g
Sirap:	
gula kastor	30 g
air	80 g
brandi	15 g
strawberi segar	300 g (untuk hiasan)
mentega	5 g (untuk menggriss)

Tetapan

	tin kek Φ 18 cm
	Dulang logam
	1 bekas
	160 °C Convection
	35 minit

Cara Membuat

- Penyediaan: griskan loyang dengan mentega dan lapik dengan kertas pembakar. Bersihkan strawberi segar, kemudian toskan dan potong dua. Campurkan gula kastor dalam sirap dengan air dan dididhannya. Sejukkan dan tambahkan brandi. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 160 °C.
- Membuat mentega kek: pukul telur, campurkan dengan gula kastor dan panaskan dengan air sehingga suam (sekitar 40 °C) menggunakan bekas yang berisi air panas.
- Masukkan ekstrak vanila ke dalam telur yang dipanaskan dan pukul pada kelajuan tinggi menggunakan pemukul telur elektrik sementara masih panas.
- Telur menjadi putih dan kental. Tukar kepada kelajuan perlahan apabila tekstur adunan pekat, tiada adunan meleleh ketika pemukul diangkat.
- Campurkan susu dan mentega tawar dan panaskan sehingga mencah suhu kira-kira 40 °C menggunakan bekas yang berisi air panas.
- Buih telur yang dipukul sangat halus dan lembut. Masukkan tepung rendah gluten yang telah diayak dan gaul dengan sudip getah dari bawah ke atas dengan sekata.
- Masukkan adunan langkah 5 ke dalam adunan langkah 6 dan gaul dengan cepat dan rata. Tuang bater ke dalam loyang, letakkan di atas dulang logam, masukkan ke rak rendah, tetapkan selama 35 minit dan mulakan memasak.
- Bakar sehingga permukaannya bertukar keemasan, ia harus berasa kenyal jika anda menyentuh bahagian tengah kek anda dengan jari.
- Selepas memasak, ketuk daripada ketinggian 20 cm untuk mengeluarkan udara panas bagi mengelakkan kek bantat. Keluarkan loyang dan terbalikkan kek di atas rak dawai untuk menyejukkannya.
- Pukul krim rendah lemak dengan gula kastor sehingga 80% sedia. Potong kek yang telah sejuk kepada 2 lapisan, setiap satu berketebalan 2 cm.
- Sapukan sirap dan krim putar pada kek span pertama dan taburkan strawberi. Tutup dengan lapisan kedua kek span, sapukan sirap, dan letakkan krim putar di atasnya. Hiaskan dengan lebihan krim dan strawberi.

COCOA CHIFFON

Ingredients

egg yolk	5	low gluten flour	67 g
castor sugar	32 g (for egg yolk)	cocoa powder	25 g
milk	67 g	egg whites	5
cooking oil	50 g	castor sugar	60 g (for egg whites)

Settings

	8-inch chiffon mold
	Metal tray
	1 piece
	150 °C Convection
	50 minutes

Method

- Mix egg yolks with milk, oil, castor sugar and cocoa powder until the sugar is melted. Then sift in the low gluten flour and stir in a zig-zag pattern. Don't draw circles to avoid gluten formed.
- Add the castor sugar to the egg whites gradually. Whisk until the mixture leaves a short tail when lifting the eggbeater.
- Put egg whites paste into the egg yolk paste over two times to stir well, and then pour it into the chiffon mold.
- Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 150 °C .
- After preheating, put the chiffon mold on the metal tray and then put it in the lower shelf position. Set for 50 minutes and press Start.
- After cooking, take it out and remove the mold after cooling.

Notes:

When removing from mold, it is necessary to use a spatula to scrape the cake and the mold off along the edge. Then invert the mold and remove the cake.



朱古力戚風

材料

蛋黃	5 個	低筋麵粉	67 克
細砂糖	32 克 (蛋黃用)	可可粉	25 克
牛奶	67 克	蛋白	5 個
食用油	50 克	細砂糖	60 克 (蛋白用)

設定

	8 寸戚風模
	金屬盤
	1 個
	150 度烘焗
	50 分鐘

操作方法

- 蛋黃加入牛奶、油、細砂糖和可可粉攪拌至充分混合糖融化。然後篩入低筋麵粉，用之字形手法攪拌。不要畫圈，以免起筋。
- 蛋白分三次加入細砂糖。打發到拉起打蛋器呈小尖角狀態。
- 蛋白糊分 2 次加入蛋黃糊攪拌均勻，倒入戚風模。
- 選擇【烘焗】有預熱程式，設置 150 度，開始預熱。
- 預熱結束後，戚風模放入金屬盤，放入下層凸軌。設置 50 分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後，取出，倒扣冷卻後脫模。

注意事項

脫模時，需用抹刀沿著模具邊緣將蛋糕和模型刮分離，倒扣模具後脫模。

SIFON KOKO

Bahan-bahan

telur kuning	5
gula kastor	32 g (untuk kuning telur)
susu	67 g
minyak masak	50 g

tepung rendah gluten	67 g
serbuk koko	25 g
putih telur	5
gula kastor	60 g (untuk putih telur)

Tetapan

	acuan sifon 8 inci
	Dulang logam
	1 bekas
	150 °C Convection
	50 minit

Cara Membuat

- Campurkan kuning telur dengan susu, minyak, gula kastor dan serbuk koko sehingga gula cair sepenuhnya. Kemudian ayakkan tepung rendah gluten dan gaul secara zig-zag. Jangan kacau secara corak bulatan untuk mengelakkan pembentukan gluten.
- Masukkan gula kastor ke dalam putih telur sedikit demi sedikit. Pukul sehingga adunan mendapat tekstur yang diinginkan.
- Masukkan pes putih telur ke dalam pes kuning telur dalam dua sukatan supaya lebih sekata, kemudian tuangkan adunan ke dalam acuan sifon.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 150 °C .
- Selepas prapemanasan, letakkan acuan sifon di atas dulang logam, kemudian letakkannya di rak rendah.
- Selepas memasak, keluarkan dan tanggalkan acuan selepas sejuk.

Nota:

Apabila mengeluarkan kek daripada acuan, gunakan spatula untuk mengikis bahagian tepi acuan. Kemudian terbalikkan acuan dan keluarkan kek.

ALMOND WAFER

Ingredients

almond slices	100 g
egg whites	40 g
castor sugar	70 g
butter	15 g
low gluten flour	10 g

Settings

---	---
Metal tray	
2 levels	
160 °C Convection	
18-19 minutes	

Method

1. Mix the castor sugar and egg whites thoroughly with the rubber scraper. Add in the almond slices and stir well. Don't crush the almond slices.
2. Melt the butter to add to 1. Sift in the low gluten flour and stir well. Refrigerate for 1 hour.
3. Line the baking paper on the metal tray, and use a fork to scoop paste and spread on the metal tray. Shape thin and even. Arrange on the metal tray in 3×4 form, about 10 g each.
4. Select "Convection" (with preheating) and preheat at 160 °C .
5. After preheating, put the metal tray in the upper and lower shelf positions, set for 18-19 minutes and press Start.



杏仁片

材料

杏仁片	100 克
蛋白	40 克
細砂糖	70 克
牛油	15 克
低筋麵粉	10 克

設定

---	---
金屬盤	
2 層	
160 度烘焗	
18-19 分鐘	

操作方法

1. 細砂糖、蛋白用橡皮刮刀充分混合。加入杏仁片翻拌均勻，注意不要壓碎杏仁片。
2. 牛油融化後加入 1 中，同時篩入低筋麵粉，攪拌均勻後放入雪櫃冰鮮靜置 1 小時。
3. 金屬盤內鋪牛油紙，用叉子舀適量麵糊鋪在金屬盤內，稍稍整形，麵糊要鋪得薄且均勻。以 3×4 的形式排列在金屬盤內，每片約 10 克。
4. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 160 攝氏度，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入上、下兩層凸軌，設置 18-19 分鐘，開始烹調。

WAFER BADAM

Bahan-bahan

hirisan badam	100 g
putih telur	40 g
gula kastor	70 g
mentega	15 g
tepung rendah gluten	10 g

Tetapan

---	---
Dulang logam	
2 lapis	
160 °C Convection	
18-19 minit	

Cara Membuat

1. Gaul gula kastor dan putih telur dengan sebati menggunakan sudip getah. Masukkan hirisan badam dan gaul dengan sekata. Jangan hancurkan hirisan badam.
2. Cairkan mentega untuk ditambah ke dalam bahan-bahan 1. Ayak tepung rendah gluten dan gaul dengan sekata. Sejukkan selama 1 jam.
3. Lapik kertas pembakar pada dulang logam, gunakan garpu untuk mengaup pes, kemudian sapukan pada dulang logam. Bentukkan dengan nipis dan sekata. Susun dalam dulang logam mengikut aturan 3×4, kira-kira 10 g setiap satu.
4. Pilih "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 160 °C .
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak atas dan rak bawah, tetapkan selama 18-19 minit dan tekan Start.

CINNAMON ROLLS

Ingredients

Dough:	
medium gluten flour	300 g
dry yeast	3 g
castor sugar	18 g
milk	120 g
beaten eggs	50 g
butter	15 g

Cinnamon filling:	
brown sugar	45 g
cinnamon powder	5 g
butter	15 g
Sugar cream:	
icing sugar	50 g
water	15 ml
beaten eggs	20 g (for brushing surface)
butter	3 g (for greasing)

Settings

	22×22 cm square mold
	Metal tray
	9
	40 °C fermentation/ 190 °C Convection
	75 minutes fermentation/ 20 minutes Convection

Method

- Put medium gluten flour, castor sugar, dry yeast and butter (softened) in the stand mixer, then add in eggs, add milk in small amounts several times, and stir to form a smooth dough.
- Put the dough into the bowl greased with butter and cover with plastic wrap.
- Fill water tank, place the dough on the metal tray together with the bowl and put in the lower shelf position. Select "Convection" (without preheating) program, set for 45 minutes and start fermentation at 40 °C. At the beginning of the program, long press "Start" once and short press "Start" once to set the steam for 3 minutes to ensure the air in the steam oven is moist.
- At the end of the basic fermentation, take out the dough and flat. Stand for 15 minutes. During this time, prepare the cinnamon filling. Melt the butter and stir in the brown sugar and cinnamon powder.
- Roll the dough into 36×25 cm rectangles, evenly brush the cinnamon filling, roll up from the long side and cut it into about 4 cm rolls. Slightly flatten to make 9 in total.
- Line baking paper on the square mold, and put 9 cinnamon rolls evenly into the mold in the form of 3×3. Keep well-spaced, put them in the center of the metal tray, then put in the lower shelf position. Select "Convection" (without preheating) program, set for 30 minutes, and conduct secondary fermentation at 40 °C. At the beginning of the program, long press "Start" once and short press "Start" once to set the steam for 3 minutes to ensure the air in the steam oven is moist.
- At the end of the program, the dough is fermented to about double size. Take out the dough and brush with egg liquids.
- Select "Convection" (with preheating) program and preheat at 190 °C. After preheating, put the dough in the lower shelf position, set for 20 minutes and start cooking.
- At the end of the cooking, place the cinnamon roll together with the baking paper on the wire rack to cool.
- Mix icing sugar with water, and then put into the paste bag. Cut the small mouth, decorate as inclined thread and flavor.

Notes: The water absorption of flour is slightly. The dough can be soft and non-sticky after forming.

肉桂卷

材料

麵糰:	
中筋麵粉	300 克
乾酵母	3 克
細砂糖	18 克
牛奶	120 克
蛋液	50 克
牛油	15 克

肉桂餡:	
紅糖	45 克
肉桂粉	5 克
牛油	15 克
糖霜:	
糖粉	50 克
水	15 毫升
蛋液	20 克 (刷表面用)
牛油	3 克 (塗抹用)

設定

	22×22 厘米 方形模具
	金屬盤
	9 個
	40 度發酵 / 190 度烘焗
	發酵 75 分鐘 / 烘焗 20 分鐘

操作方法

- 廚師機裡加入中筋麵粉、細砂糖、乾酵母、牛油 (軟化後)，然後加入雞蛋，分次少量加入牛奶，攪拌成光滑的麵糰。
- 麵糰放入塗抹了牛油的盆中，蓋上保鮮紙。
- 水箱加滿水，麵糰連盆放在金屬盤中，放入下層凸軌，選擇【烘焗】無預熱模式，設定40度，設置45分鐘，開始發酵。程式開始時，長按【開始】一次，短按【開始】一次，設定一次3分鐘蒸氣，確保蒸烤箱內空氣濕潤。
- 基礎發酵結束，將麵糰取出排氣壓扁，鬆弛15分鐘。這段時間準備肉桂餡，牛油融化加入紅糖、肉桂粉攪拌均勻即可。
- 把麵糰擀成36×25厘米的長方形，均勻抹上肉桂餡，從長邊卷起，切成4厘米左右的卷，略按扁，共9個。
- 方形模具中鋪牛油紙，將9個肉桂卷以3×3的形式均勻放入模具中，保持一定間距，放在金屬盤中央，放入下層凸軌，選擇【烘焗】無預熱模式，設定40度，設置30分鐘，對麵糰進行二次發酵。程式開始時，長按【開始】一次，短按【開始】一次，設定一次3分鐘蒸氣，確保蒸烤箱內空氣濕潤。
- 程式結束後，麵糰發酵至約2倍大，取出麵糰，表面刷蛋液。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，設置190度，開始預熱。預熱結束後，將麵糰放入下層凸軌，設置20分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後，將肉桂卷連牛油紙一起放到網架上冷卻。
- 糖粉加水攪拌均勻，裝入裱糊袋，剪小口，裱斜線裝飾，並增加風味。

注意事項 麵粉的吸水量略有不同，麵糰成形後柔軟不粘即可。

ROTI GULUNG KULIT KAYU MANIS

Bahan-bahan

Doh:	
tepung sederhana gluten	300 g
yis kering	3 g
gula kastor	18 g
susu	120 g
telur yang dipukul	50 g
mentega	15 g

Isi kulit kayu manis:	
gula perang	45 g
serbuk kulit kayu manis	5 g
mentega	15 g
Krim gula:	
gula aising	50 g
air	15 ml
telur yang dipukul	20 g (untuk menyapu permukaan)
mentega	3 g (untuk menggriss)

Tetapan

	acuan segi empat 22×22 cm
	Dulang logam
	9
	40 °C penapaian/ 190 °C Convection
	75 minit penapaian/ 20 minit Convection

Cara Membuat

- Masukkan tepung sederhana gluten, gula kastor, yis kering dan mentega (dilembutkan) ke dalam pengadun berdiri, kemudian tambahkan telur, susu sedikit demi sedikit, dan kacau untuk menghasilkan doh yang lembut.
- Masukkan doh ke dalam mangkuk yang telah digris dengan mentega, kemudian tutup dengan pembalut plastik.
- Isi tangki air, letakkan mangkuk yang berisi doh ke dalam dulang logam dan letakkan di rak bawah. Pilih program "Convection" (tanpa prapemanasan), tetapkan selama 45 minit dan mulakan penapaian pada suhu 40 °C. Pada permulaan program ini, tekan lama "Start" sekali dan tekan pendek "Start" sekali untuk menetapkan pengukusan selama 3 minit bagi memastikan udara dalam ketuhar pengukusan lembap.
- Pada akhir proses penapaian asas, keluarkan dan canai doh. Biarkan selama 15 minit. Dalam tempoh ini, sediakan isi kulit kayu manis. Cairkan mentega dan gaul sambil masukkan gula perang dan serbuk kulit kayu manis.
- Gulungkan doh menjadi bentuk segi empat tepat bersaiz 36×25 cm, sapukan isi kulit kayu manis dengan sekata, gulungkan daripada sisi panjang dan potong kepada gulungan kira-kira 4 cm panjang. Canai sedikit untuk membuat 9 gulungan kesemuanya.
- Lapik kertas pembakar pada acuan segi empat, kemudian letakkan 9 roti gulung kulit kayu manis dengan sekata ke dalam acuan mengikut aturan 3×3. Pastikan ruang mencukupi, letakkannya di tengah-tengah dulang logam, kemudian letakkan di rak rendah. Pilih program "Convection" (tanpa prapemanasan), tetapkan selama 30 minit, dan lakukan penapaian kedua pada suhu 40 °C. Pada permulaan program ini, tekan lama "Start" sekali dan tekan pendek "Start" sekali untuk menetapkan pengukusan selama 3 minit bagi memastikan udara dalam ketuhar pengukusan lembap.
- Setelah program selesai, penapaian doh menjadi dua kali ganda daripada saiz asal. Keluarkan doh dan sapu dengan telur.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 190 °C. Selepas prapemanasan, letakkan doh di rak bawah, tetapkan selama 20 minit dan mulakan memasak.
- Selesai memasak, letakkan roti gulung kulit kayu manis bersama dengan kertas pembakar di atas rak dawai untuk menyejukkannya.
- Campurkan gula aising dengan air, kemudian masukkan ke dalam beg pastri. Potong sedikit, kemudian hiaskan mengikut corak dan kesukaan.

Nota: Tepung akan menyerap sedikit air. Doh akan menjadi lembut dan tidak melekat selepas gula aising mengeras.



Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F000BCE30HP
FLE0918-0
Printed in China