

多謝您選購Panasonic微波電子爐。假如您從來沒用過微波爐，您將會領悟到微波爐是使用完全不同的方法，將電能變為熱能。所以，您必須瞭解將食物置入微波爐後，微波是如何產生熱能而將食物煮熟的。我們深信您參閱過這本指南之後，將能夠掌握其基本烹飪技巧，並進而確實地瞭解您新置的微波爐。這本說明書的內容包括開胃小食至甜品的烹飪法，試驗過我們的食譜之後，便可用微波爐烹調您所喜愛的食譜。請即開始試用此微波電子爐，享受第一流的烹調效果。

本菜譜所提供的烹調火力及時間僅供參考。根據所在地區電壓的不同，個人喜好的不同，請自行調節所需烹調火力或時間。

We are glad you have chosen to purchase a Panasonic microwave oven. If you have never used a microwave oven before, you will realise that the oven uses a totally different method of converting energy into heat. This requires an understanding of what exactly happens to food when placed in the oven. After reading the introductory chapter, I am sure you will be able to master the basic technique and thereby develop a firm understanding of your new oven. This book includes recipes from starters to desserts. After trying our recipes be sure to adapt your favourite recipes to microwave methods. Start experimenting now, and enjoy the first class results you will achieve by using your new microwave oven.

The cooking power and time in the cookbook is only for your reference. Please adjust the power and time according to the different voltage or your favor.

Kami berasa sukacita kerana anda telah memilih untuk membeli sebuah ketuhar gelombang mikro **Panasonic**. Jika anda tidak pernah mengguna ketuhar gelombang mikro, anda akan mendapati bahawa ketuhar ini menggunakan cara yang sungguh berlainan untuk menukar tenaga kepada haba. Anda perlu memahami apa yang berlaku kepada makanan yang dimasukkan dalam ketuhar. Selepas membaca bab pengenalan, anda pasti dapat menguasai teknik-teknik asas dan seterusnya memahami ketuhar baru anda dengan lebih mendalam lagi. Resepi-resepi dalam buku ini merangkumi hidangan pembuka selera hingga hidangan pencuci mulut. Selepas mencuba resepi-resepi ini, pastikan resepi-resepi kegemaran anda disesuaikan untuk cara masakan gelombang mikro. Mulalah mencubanya sekarang dan nikmatilah hasil-hasil cemerlang yang anda akan capai dengan ketuhar gelombang mikro baru anda.

Kuasa dan masa memasak dalam buku memasak adalah hanya untuk rujukan anda. Sila laraskan kuasa dan masa menurut voltan berlainan atau pilihan anda.

目錄

TABLE OF CONTENTS

ISI KANDUNGAN

1. 引言	1. INTRODUCTION	1. PENDAHULUAN	2 to 15
2. 特徵	2. SPECIAL FEATURES	2. CIRI-CIRI ISTIMEWA	
解凍	DEFROST	PENCAIRAN	16 to 19
3. 食譜	3. RECIPES	3. RESEPI	
禽類	POULTRY	AYAM	21 to 29
肉類	MEAT	DAGING	30 to 34
海鮮	SEAFOOD	MAKANAN LAUT	35 to 41
蔬菜類	VEGETABLES	SAYURAN	42 to 47
湯類	SOUP	SUP	48 to 51
甜品類	DESSERTS	PENCUCI MULUT	52 to 55
其他	OTHERS	LAIN-LAIN	56 to 60

1. INTRODUCTION

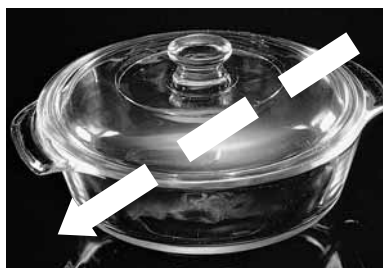
微波烹飪法

微波是一種高頻率的電磁波(波長約12釐米),和無線電採用的電波相似,電流是通過磁控管而變為微波,電磁控管發射的微波被傳送到微波爐內的四週,然後反射,傳導及被吸收。



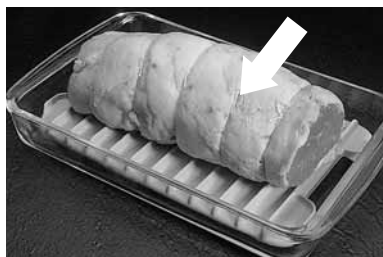
反射

微波會被金屬反射,正如打中牆壁的球會反彈一樣,一個固定物(內壁)和旋轉的金屬(轉盤或攪動扇)組合,幫助將爐內的微波分佈至每個角落,而發揮均勻的烹調效能。



傳導

微波能夠透過一些物質,如紙、玻璃和塑膠,就好像太陽光能透射門窗一樣,由於這些物質不會吸收或反射微波能,所以是理想的微波烹飪廚具。



吸收

微波能被食物吸收,所滲入的深度約2至4釐米,微波能刺激食物的分子(尤其是水,脂肪和糖的分子),而引起它們快速的振動。此振動引起磨擦,進而產生熱能。對於大塊的食物,經由磨擦而產生的熱能傳導至中心,而將食物煮熟。

MICROWAVE COOKING

Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves (app. 12 cm wave length) similar to those used by a radio.

Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube. The microwaves travel from the magnetron tube to the oven cavity where they are reflected, transmitted or absorbed.

Reflection

Microwaves are reflected by metal just as a ball is bounced off a wall. A combination of stationary (interior walls) and rotating metal (turntable or stirrer fan) helps assure that the microwaves are well distributed within the oven cavity to produce even cooking.

Transmission

Microwaves pass through some materials such as paper, glass and plastic much like sunlight shining through a window. Because these substances do not absorb or reflect the microwave energy, they are ideal materials for microwave oven cooking containers.

Absorption

Microwaves are absorbed by food. They penetrate to a depth of about 2 to 4 cm. Microwave energy excites the molecules in the food (especially water, fat and sugar molecules), and causes them to vibrate very quickly. The vibration causes friction and heat is produced. In large foods, the heat which is produced by friction is conducted to the center to finish cooking the food.

CARA MEMASAK GELOMBANG MIKRO

Gelombang mikro adalah sejenis gelombang elektromagnetik frekuensi tinggi (kira-kira 12 cm jarak gelombang) seperti yang digunakan oleh radio. Tenaga elektrik ditukar menjadi tenaga gelombang mikro oleh tiub magnetron. Gelombang mikro bergerak dari tiub magnetron ke ruang ketuhar di mana ia dipantulkan, dipancarkan atau diserapkan.

Pantulan

Gelombang mikro dipantulkan oleh logam seperti bola yang memantul dari dinding. Gabungan logam tetap (dinding dalam) serta logam berputar (cakera berputar atau kipas) menolong mengagihkan gelombang dengan rata dalam ruang ketuhar supaya masakannya rata dan menyeluruh.

Pancaran

Gelombang Mikro menembusi bahan-bahan seperti kertas, kaca dan plastik umpama cahaya matahari menembusi kaca tingkap. Oleh sebab bahan-bahan ini tidak menyerap atau membalikkan tenaga gelombang mikro, ia amat sesuai digunakan sebagai perkakas memasak gelombang mikro.

Serapan

Gelombang mikro diserap oleh makanan, semasa pemanasan. Ia menembusi sedalam 2-4 cm. Tenaga gelombang mikro membangkitkan molekul-molekul dalam makanan (terutamanya air, lemak dan gula), menyebabkan ia bergetar dengan cepat. Getaran ini mewujudkan geseran dan menghasilkan haba. Dalam makanan yang lebih besar, haba yang dihasilkan oleh geseran dialirkan ke tengah untuk memasak makanan tersebut.

微波燒烤

微波燒烤烹調宜於烤焗肉類及家禽。微波燒烤能自動交替地以微波能及薄塊燒烤來烹調。其優點是可取得薄塊燒烤的金黃香脆效果，同時亦縮短烹調時間。微波燒烤有獨立的火力設定。由於是自動化的情況，故此不需要設定爐溫及微波火力。

薄塊燒烤

薄塊燒烤是利用食物接近發熱管，以高溫來完成，因此肉食有更濃的金黃焦香表面。烹調時請選用高品質、肉及脂肪分佈均勻的肉類，以避免乾身的情况。

Combination

Combination cooking is ideal for roasting meats and poultry. Combination cooking automatically alternates between grill and microwave heating. The advantage to combination cooking is that it gives the browning of grill and often shortens the conventional cooking time.

Combination settings are automatic: there is no need to set oven temperature or microwave power level.

Grill

Grill is done at high temperatures with the food close to the heat. This gives meat a rich brown appearance. Only use high-quality, well - marbled meats for grilling since the high temperatures can dry out the less choice meats.

Kombinasi

Memasak secara kombinasi adalah sesuai untuk memanggang daging dan ayam/itik.

Kombinasi memasak secara automatik memasak secara bergilir-gilir antara gril dan gelombang mikro. Kelebihan kombinasi memasak adalah ia memberi pemerangkapan gril dan ada kalanya memendekkan masa memasak konvensional.

Menggunakan kombinasi adalah automatik, jadi tidak perlu untuk memanaskan ketuhar atau memasukkan perigkat kuasa mikro.

Gril

Gril menggunakan suhu tinggi dengan makanan hampir dengan kepanasannya. Daging akan menjadi lebih perang. Gunakan daging yang berkualiti tinggi kerana suhu yang tinggi akan menyebabkan daging menjadi terlampau kering.

烹調器皿及用具指南
COOKWARE AND UTENSIL GUIDE
PANDUAN PINGGAN-MANGKUK & ALATAN DAPUR

	微波烹調 Microwave Oven Ketuhar Gelombang Mikro	微波燒烤 Combination Kombinasi	薄塊燒烤 Grill Gril
金屬鋁箔 Aluminium Foil Kerajang Aluminium	No	No	Yes
陶瓷盤 Ceramic Turntable Talam bulat seramik	Yes	Yes	Yes
脆烤煎盤 Oven Tray Dulang ketuhar	No	No	Yes
微波煎碟 Browning Dish "Browning Dish"	Yes	No	No
棕色紙袋 Brown Paper Bags Beg kertas	No	No	No
快餐用紙碟 Dinnerware Perkakas Hidangan 耐熱/微波用 Oven/Microwave Safe Ketuhar/Tahan panas Gelombang Mikro	Yes	Yes	Yes
非耐熱/微波用 Non Oven/Microwave Safe Tahan panas Ketuhar/Gelombang Mikro	Yes	No	No
餐碟 Paperboard Dishes Pinggan kertas	Yes	No	No
玻璃器皿 Glassware Perkokas Kaca 焗爐用玻璃/瓷器 Oven Glassware & Ceramic Kaca tahan panas & Seramik	Yes	Yes	for short term top browning
非耐熱玻璃/瓷器 Nonheat Resistant Kaca tidak tahan panas	No	No	No
金屬器皿 Metal Cookware Perkakas Logam	No	No	Yes
燒烤架 Wire Rack Rak Dawai	No	Yes	Yes
金屬線 Metal Twist-ties Tali Pintal Logam	No	No	No
焗爐烹飪袋 Oven Cooking Bag Beg Masakan Ketuhar	Yes	Yes	No
廚房紙巾 Paper Towels and Napkins Tuala Kertas dan napkin	Yes	No	No
塑膠碟 Plastic Dishes Pinggan dan cawan plastik 微波用膠碟 Microwave Safe Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	Yes	check mfg's recommendation, must withstand heat	No
非微波用膠碟 Non Microwave Safe Tidak Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	No	No	No
塑性膜(微波爐用) Microwave safe plastic wrap Plastik tahan panas ketuhar gelombang Mikro	Yes	No	No
草、柳及木 Straw, Wicker, Wood Bahan jerami, Anyaman dan kayu	Yes	No	No
溫度計 Thermometers Termometer 微波爐用溫度計 Microwave Safe Gelombang Mikro	Yes	No	No
非微波爐用溫度計 Conventional Ketuhar	No	No	Yes
油紙 Grease proof paper Kertas minyak	Yes	No	No

微波烹飪用具

微波烹飪法為廚具在便利性和適應性上開闢了新的可能性。雖然市面上不斷推出各種不同的微波用具，可是有很多廚房用具也可以採用微波來烹飪及加熱。



玻璃、陶瓷等抗熱的玻璃烹飪器皿是微波烹飪法極寶貴的廚具，其實大多數的家庭都已具備很多這些器皿，例如玻璃量杯，乳蛋漿杯，攪拌碗，麵包盤，有蓋燉鍋，長方形的烤盤，批碟和圓或方形的糕餅碟等。



餐碟器皿也適用於微波熱能，很多商標的餐具用於微波烹飪也極安全，請參閱各種餐具用於微波爐的提示說明，如餐具注明抗爐熱，通常用於微波爐都很安全，不過，為了安全起見，應首先推行微波烹飪試驗。



有幾種玻璃器皿和餐具不適用於微波爐，使用餐具或玻璃器皿時，請記住以下的基本原則。不可採用金屬條紋的餐碟或具有金屬配件的容器，因可能產生電弧而導致碟破裂，不可採用粘上手柄的瓷盅或杯，因不斷感熱可能造成手柄脫落。不可用易碎的玻璃器皿，雖然此種透明的玻璃器皿可能讓微波能滲入，但食物的熱度可能使玻璃器皿破裂。

MICROWAVE COOKING UTENSILS

Microwave cooking opens new possibilities in convenience and flexibility for cooking containers.

Although new microwave accessories are constantly being introduced, many utensils readily available in most kitchens may also be used for microwave cooking and heating.

Glass, Ceramic and China

Heat-Resistant glass cookware is invaluable in microwave cooking. Many of these items are readily available in most homes: glass measures, custard cups, mixing bowls, loaf dishes, covered casseroles, oblong baking dishes, pie plate and round or square cake dishes.

Dinnerware can be used for microwave heating. Many brands of dinnerware are microwave safe. Check the care information for reference to microwave use for dinnerware and serving pieces. If dinnerware is marked ovenproof, it frequently is safe to use in the microwave oven. However, to be sure, check by conducting microwave dish test.

Several types of glassware and dinnerware are not recommended for use in the microwave oven.

Remember these basic rules when using dinnerware and glassware. Do not use dishes with metallic trim or containers with metal parts. Arcing may occur and/or the dish may break.

Do not use ceramic mugs or cups with glued-on handles. The handles may fall off with continued heating.

Do not use delicate glassware.

Although the glassware may be transparent to microwave energy, the heat from the food may cause the glassware to crack.

PERKAKAS MEMASAK DENGAN GELOMBANG MIKRO

Memasak dengan gelombang mikro menimbulkan kemungkinan baru yang menarik bagi alat perkakas masak.

Meskipun alat-alat tambahan untuk masakan cara gelombang mikro sentiasa dihasilkan, namun perkakas yang sedia terdapat di dapur boleh juga digunakan untuk tujuan memasak dan memanaskan cara gelombang mikro:

Kaca, Seramik dan Tembikar

Perkakas Masakan Kaca Tahan Panas amat berguna untuk masakan dengan gelombang mikro. Perkakas-perkakas ini terdapat di kebanyakan rumah: penyukat kaca, cawan kastard, mangkuk adunan, pinggan roti, kaserol bertudung, dulang pembakar bujur, pinggan pai dan pinggan kek bulat atau persegi.

Perkakas Hidangan boleh digunakan untuk memanaskan dengan gelombang mikro. Kebanyakan jenama perkakas hidangan sesuai digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Rujuk keterangan berlaian untuk mengetahui sama ada perkakas hidangan dan lain-lain seumpamanya sesuai untuk kegunaan gelombang mikro. Jika terdapat tanda 'ovenproof', ini bererti ia selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Walau bagaimanapun, lakukan ujian pinggan gelombang mikro untuk memastikan kesesuaiannya.

Beberapa jenis perkakas kaca dan perkakas hidangan tidak sesuai digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Ingat peraturan asas ini bila menggunakan perkakas hidangan dan perkakas kaca. Jangan guna pinggan atau bekas yang menggunakan logam. Pengarkaan atau proses melengkung mungkin berlaku dan/atau pinggan mungkin pecah.

Jangan guna koleh atau cawan seramik yang tangkainya digamkan. Tangkai itu mungkin tanggal bila didedahkan pada haba terlalu lama. Jangan guna perkakas kaca yang mudah pecah. Walaupun perkakas kaca itu dapat menyerap tenaga gelombang mikro, haba daripada makanan mungkin meretakkan perkakas tersebut.



怎樣試驗盛器是否能安全的放進微波爐裏使用：

將一個玻璃杯裝300毫升(½品脫)的水，一起和試驗的盛器放進微波爐裏，高火(High)煮一分鐘。假如這個盛器保持不熱，但水是熱的，那麼它就是安全的微波烹飪盛具。若是這個盛器變熱，證明它已吸收一些微波能，絕對不可使用。這個試驗不可用在塑膠盛器上。



壇和瓶子打開之後，可以用來加熱食物至進食溫度。假如這些盛器不能耐熱，千萬別用來加熱食物，因為食物的溫度會將以上的用具造成破裂。



特製微波熱盤是作煎、炒、炸之用。例如煎肉排、肉餡餅、牛扒等。它的底層由特殊材質構成，以便吸收微波能，使它更加熱。當食物放進去時、它的效果有如煎或炸的一樣。未煎炒時，請按照製造商的用法說明，先把熱盤加熱，燒食物時，必須依照食譜或個人的選擇進行加熱，並用防燙布墊把熱盤從微波爐中拿出。使用特製微波熱盤時不要用自動烹調。請查閱特製微波熱盤的說明書，以尋找詳細指示和煎炒圖。不要用特製微波熱盤煮、煎或炸整隻家禽。

HOW TO TEST A CONTAINER FOR SAFE MICROWAVE OVEN USE:

Fill a 300 ml (½ pt.) glass measure with water and place it in the microwave oven along with the container to be tested; heat one minute at High, if the container is microwave oven safe, it should remain comfortable cool and the water should be hot. If the container is warm, it has absorbed some microwave energy and should not be used. This test cannot be used for plastic containers which should be dishwasher safe.

Jars and Bottles can be used to warm food to serving temperature, if the lid is removed first. Cooking should not be done in these containers since most are not heat resistant and during extended heating times, heat from food would cause cracking or breaking.

Browning Dishes are used to sear chops, meat patties, steaks etc. A special coating on the bottom of the dish absorbs the microwave energy and becomes very hot. When foods are added to the dish, the result is a seared effect. Preheat dish according to manufacturer's directions. Add food to be seared and heat according to recipe or personal preference. Use pot holders to remove dish from microwave oven. Do not use browning dish on Auto Cook. Check information included with browning dish for detailed instructions and heating chart. Do not use browning dish for roasting or whole poultry.

BAGAIMANA MENGUJI SAMA ADA BEKAS ADALAH SELAMAT DIGUNAKAN DALAM KETUHAR GELOMBANG MIKRO:

Isikan penyukat kaca 300 ml (½ pt.) dengan air dan letakkan di dalam ketuhar gelombang mikro bersama-sama bekas yang hendak diuji itu. Panaskan selama 1 minit pada Tinggi. Jika bekas tersebut selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro, ia sepatutnya kekal sejuk dan air pula sepatutnya panas. Jika bekas itu panas sederhana, ia telah menyerap sedikit sebanyak tenaga gelombang mikro dan hendaklah jangan digunakan. Ujian ini tidak boleh digunakan bagi bekas plastik yang seharusnya selamat digunakan dalam mesin cuci pinggan.

Balang dan Botol boleh digunakan untuk memanaskan makanan supaya sesuai dihidangkan, jika tudungnya dibuka terlebih dahulu. Jangan memasak di dalam bekas seperti ini oleh kerana kebanyakannya tidak tahan panas dan apabila dipanaskan terlalu lama, haba atau hawa panas dari makanan akan meretakkan atau memecahkan bekas itu.

Pinggan Hidang (browning dish) digunakan untuk melayur bahan cincang, tembosa daging, stik dsb. Satu lapisan khas pada dasar pinggan menyerap tenaga gelombang mikro lalu menjadi sungguh panas. Apabila makanan dimasukkan ke dalam pinggan maka terdapatlah kesan layur. Pinggan hendaklah dipanaskan mengikut arahan yang diberi oleh syarikat pengeluarannya. Kemudian masukkan bahan makanan yang hendak dilayur dan dipanaskan mengikut resepi atau kesukaan sendiri. Gunakan kain lapik periuk untuk mengangkat pinggan keluar dari oven gelombang mikro. Jangan gunakan pinggan jenis ini pada "Auto Cook". Untuk mendapatkan keterangan dan carta cara memanaskan, rujuklah kepada risalah yang diberi bersama pinggan tersebut. Jangan gunakan pinggan ini untuk memanggang seekor ayam.



紙、餐巾、紙巾、碟與杯

全部都是便於使用微波烹飪法的廚具。用它們烹調短時間和低脂肪的食物。避免使用有臘外層的紙製品，因為當遇上高溫時，臘層便會溶解並黏在食物上。可是臘紙卻適用於避免潑濺。各種大小不同的化學用料包層紙鍋，相當堅硬，用於微波導熱也是理想的。

警告：不可使用再生紙類產品，例如棕色紙袋，因為它們含有雜質會引起電弧(藍火星)，而對微波爐造成損壞。



草、柳與木

將草及柳製籃子短暫的放進微波爐裏，能夠加熱糕類或麵包。大型的木制用具如碗或切板不可用於長時間的微波加熱，這樣會使它們乾燥而且脆裂。



塑膠碟用具杯和某些冰凍庫的容器，也可能適用於微波爐，由於食物的熱度可能使某些塑膠容器軟化，變形或起凹痕，宜小心選用，並確認製造商關於微波爐烹飪的安全推薦。烹煮時間長或高脂肪和糖含量的食物，也不應使用塑膠碟。

Paper, Napkins, Paper Towels, Plates and Cups

All are handy utensils for microwave cooking. Use them for foods with short cooking times and low fat content.

Avoid wax coated paper goods, since the wax may melt onto the food when the food reaches high temperatures. Waxed paper is suitable to use to prevent splatter. Disposable polyester coated paperboard pans are sturdy, come in a variety of sizes and are ideal for microwaving.

CAUTION: DO NOT use recycled paper products, such as brown paper bags, since they contain impurities which may cause arcing (blue sparks) and damage the oven.

Kertas, Napkin, Tuala Kertas, Pinggan dan Cawan

Semua ini merupakan alat perkakas yang berguna untuk masakan dengan gelombang mikro.

Gunakan untuk makanan yang jangka masa memasaknya adalah singkat dan mempunyai kandungan lemak yang kurang. Elakkan barang kertas bersalut lilin, oleh sebab lilin itu akan cair dan bercampur dengan makanan apabila makanan tersebut mencapai suhu tinggi. Kertas berlilin sesuai digunakan untuk mencegah daripada memercik. Periuk kertas kotak pakai-buang yang bersalut polister adalah tegap, dalam berbagai-bagai ukuran dan amat sesuai untuk gelombang mikro.

AWAS: JANGAN gunakan barangan kertas yang telah diproses semula, seperti beg kertas kuning, oleh sebab ia mengandungi benda asing yang boleh menyebabkan pengarkaan (bunga api biru) dan merosakkan oven.

Straw, Wicker and Wood

Straw and wicker baskets may be used in the microwave oven for short periods of time to warm rolls or bread.

Large wooden utensils such as bowls or cutting boards should NOT be used for prolonged heating as the microwave energy may cause the wood to become dry and brittle.

Bahan Jerami, Anyaman dan kayu

Bakul jerami dan anyaman boleh digunakan dalam ketuhar gelombang mikro untuk jangka masa yang singkat untuk menghangatkan kuih gulung atau roti. Perkakas kayu berukuran besar seperti mangkuk atau papan tempat memotong JANGAN digunakan untuk memanaskan lama oleh sebab tenaga gelombang mikro boleh menyebabkan kayu tersebut menjadi kering dan rapuh.

Plastic Dishes, Cups and Some Freezer Containers may be used in the microwave oven. Choose plastic containers carefully since some can become soft, distorted or pitted from the heat of the food. Check manufacturer's recommendations concerning microwave safety. Plastic dishes should not be used for cooking over an extended period of time or with foods having high fat and sugar content.

Pinggan dan cawan plastik serta beberapa bekas peti dingin beku boleh digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Pilihlah bekas plastik dengan cermat kerana ada yang boleh menjadi lembik, herot atau berlubang akibat panas makanan. Rujuk kepada syor pengeluar berkenaan keselamatan gelombang mikro. Jangan guna pinggan plastik untuk memasak terlalu lama atau memasak makanan yang kandungan lemak dan gulanya adalah tinggi.

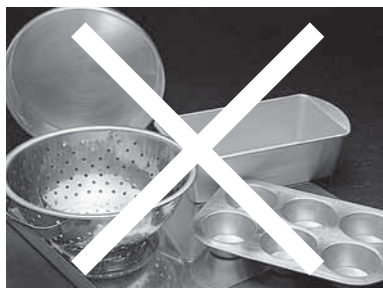


烹飪袋的構造能抵受沸煮，冰凍或舊式的加熱，用於微波爐很安全，根據廠家的說明而準備烹飪袋，使用兼備的尼龍索或棉繩綁紮袋口，或者由袋口的末端剪出一長條，在袋的上部割六條1釐米(1/4英寸)的裂口，讓蒸氣外泄。烹飪袋不可用金屬線綁紮袋口，此種金屬線可充作天線而引起電弧(藍火星)，並可能點燃而損壞微波爐。

不可採用裝盛食物的塑膠袋烹煮，此種塑膠袋不可抗熱，並可能熔化，自動感應烹煮法不可採用燒烤袋。



特製塑性食物薄膜(CLING FILM)適用於遮蓋大多數食譜的廚具。不過，漫長的烹飪時間可能使塑性薄膜稍微變形，當使用塑性膜或任何玻璃鍋蓋時，須小心由相反的方向打開，以避免蒸氣將您燙傷。當燒熱之後，將塑性膜弄鬆但使它仍然蓋著，而擱在一旁，當採用自動感應烹煮法時，不要刺穿或掀開塑性薄膜。



金屬容器或廚具和那些有金屬邊的用具，都不可用於微波爐，因為微波能遇到金屬便會反射，那麼食物便不能均勻的烹調。而且這很有可能引起“電弧”。靜態流射或火花將會發生在金屬之間或金屬和爐的內牆之間。彎裂將會損壞爐的牆。若是發生了，停止烹調，將食物倒入非金屬容器。

雖然金屬容器不能用於微波爐烹調，但是如果正確使用一些金屬會對烹調有幫助。

Cooking Bags designed to withstand boiling, freezing, or conventional heating are microwave safe. Prepare bags according to manufacturer's directions. Close cooking bag with nylon tie provided, otherwise, use a piece of cotton string, or a strip cut from the open end of the bag. Make six 1 cm (1/2 in.) slits in the top of bag to allow steam to escape. DO NOT use wire twist-tie to close bag. They can act as an antenna and cause arcing (blue sparks). Wire twist-ties could ignite and damage the oven. DO NOT cook in plastic food storage bags. They are not heat resistant and may melt. Do not use roaster bags on Auto Sensor programmes.

Plastic Wrap (cling film) can be used to cover dishes in most recipes. Over an extended heating time, some disfiguration of the wrap may occur. When using cling film "covers," as well as any glass lid, be careful to remove it away from you to avoid steam burns. After heating, loosen plastic but let dish stand covered. For Auto Sensor Cooking do not pierce or turn back corners of cling film covers.

Metal containers or utensils, and those with metallic trim, should NOT be used in the microwave oven. Since microwave energy is reflected by metal, foods in metal containers will not cook evenly.

There is also the possibility of "arcing". This is a static discharge or blue spark between gaps in the metal or between the metal and the interior of the oven. Arcing may cause damage to the oven walls. If arcing occurs, turn the unit off and transfer food to a non-metallic container.

Although metal utensils must be avoided in microwave cooking, some metal can be helpful when used correctly.

Beg Masakan yang direka supaya tahan suhu ketika merebus, mendinginku atau memanaskan biasa adalah sesuai untuk gelombang mikro. Sediakan beg mengikut peraturan pengeluar. Ikat beg masakan dengan tali nilon yang disediakan, atau gunakan sehelai benang kapas atau jaluran yang dipotong daripada hujung terbuka beg.

Potong enam belahan 1 cm (1/2 inch) di bahagian atas beg supaya wap dapat keluar. JANGAN gunakan dawai untuk mengikat beg. Ia akan bertindak sebagai antena dan menyebabkan pengarkaan (bunga api biru). Dawai ini boleh menyala dan merosakkan ketuhar.

JANGAN masak dalam beg makanan plastik. Ia tidak tahan panas dan mungkin cair. Jangan guna beg pemanggang pada Sistem Sensor Automatik.

Penyalut Plastik (Selaput Lekat) boleh digunakan untuk menutup hidangan dalam kebanyakan resepi. Setelah dipanaskan beberapa lama, penyalut tersebut mungkin berubah bentuk. Bila mengguna 'tudung' selaput lekat dan sebarang tudung kaca, jauhkan dari badan untuk mengelakkan daripada terlecur. Selepas memanaskan, longgarkan plastik tetapi biarkan bekas hidangan tertutup. Untuk masakan dengan Sistem Sensor Automatik, jangan tebuk atau kelepetkan tepi-tepi tudung selaput lekat.

Bekas atau perkakas logam, dan yang mempunyai jalur logam, JANGAN digunakan dalam oven gelombang mikro. Oleh sebab tenaga gelombang mikro dipantul oleh logam, maka makanan yang berada dalam bekas logam tidak akan masak sama rata. Meskipun perkakas logam elok dielakkan semasa memasak dengan gelombang mikro, tetapi setengah-setengah logam berfaedah jika digunakan dengan cara yang betul.



鋁箔可以安全使用，如果遵守數項指南。這是因為它反射微波能，但是在一些食譜中它也有好處的。它可以用來避免過度烹調。用鋁箔包住食物幼薄的部分如翅膀，烤肉尾端等，這它將不會比其他部分快熟。用一枝木條將箔片置定於一個位置。

Aluminium Foil can be used safely if certain guidelines are followed. Because it reflects microwave energy, foil can be used to an advantage in some recipes. It can be used to prevent overcooking. Small pieces of foil are used to cover areas such as chicken wings, tips of roasts, or other thin parts that cook before the rest of the recipe is finished. Foil is used in these cases to slow or stop the cooking process and prevent overcooking. Pieces of foil can be held in position with pieces of wooden cocktail sticks.

Foil Aluminium boleh digunakan dengan selamat jika beberapa garis panduan dipatuhi. Oleh sebab foil ini memantulkan tenaga gelombang mikro, ia berfaedah digunakan bagi setengah-setengah resepi. Ia boleh digunakan untuk mengelakkan daripada terlampau masak. Keping-keping kecil aluminium digunakan untuk menutup bahagian-bahagian seperti kepek ayam, hujung benda yang dipanggang, atau bahagian nipis yang masak sebelum resepi yang berkenaan sempurna seluruhnya. Di sini foil digunakan untuk memperlahankan atau menghentikan proses memasak dan mengelakkan daripada terlampau masak. Keping-keping aluminium boleh dilekapkan menggunakan batang-batang kayu minumam koktel.



黏上鋁箔片的硬紙或塑膠容器，不可用於微波爐。如牛奶盒子，冷藏濃橙汁罐或烘容器，蛋糕或麵包，必須避免使用。

Foil Lined Containers, either cardboard or plastic, should NOT be used in the microwave oven. Foil lined milk cartons, frozen orange juice concentrate containers, or baking containers, included in some cake mixes are examples of things to be avoided.

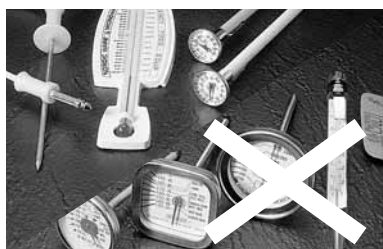
Bekas Beralas foil, sama ada kad bodi atau plastik, JANGAN digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Karton susu beralas foil, bekas pati perahan oren beku, atau bekas pembakar, yang disertakan dengan setengah-setengah adunan kek, adalah contoh benda-benda yang patut dielakkan.



金屬烤肉叉可以用於烤焗食物，不過，烤肉應該佔烤叉的80%。放置烤肉叉時要小心，避免烤肉叉之間或烤肉叉與爐之間的接觸。最好是使用木制烤叉，你可在市場上，雜貨店或家庭用具部門買到。

Metal Skewers can be used if there is a large amount of food in proportion to the amount of metal. Take care in the placement of the skewers to avoid arcing between the skewers or between the skewers and the sides of the oven. Wooden skewers are the best and can be easily purchased at your local market, grocery store, or in the housewares section of many department stores.

Pencucuk Logam boleh digunakan jika bahan yang hendak dimasak banyak berbanding dengan logam yang ada pada pencucuk itu. Hati-hati semasa meletakkan pencucuk-pencucuk, ini untuk mengelakkan terjadinya pengarkaan di antara pencucuk atau di antara pencucuk dengan bahagian sisi oven. Pencucuk yang paling sesuai ialah yang daripada kayu dan boleh didapati dengan mudah dari pasar, kedai runcit atau bahagian perkakas rumah di kebanyakan gedung serbaneka.



溫度錶可以用於微波爐。當用微波爐煮食物時，不可用普通的水銀糖果或肉類溫度表。應用紙或外包塑膠的金屬綁帶，都不可以用於微波爐。請翻閱第8頁烹飪袋的圖樣和資料。

Thermometers are available for use in microwave ovens. DO NOT USE CONVENTIONAL MERCURY TYPE CANDY OR MEAT THERMOMETERS in food while heating in the microwave oven. **Metal Twist-Ties** either paper or plastic coated, should NOT be used in the microwave oven. See pictures and information under COOKING BAGS page 8.

Termometer atau jangka suhu ada yang sesuai untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. JANGAN GUNAKAN TERMOMETER 'CANDY' ATAU DAGING BIASA JENIS RAKSA dalam makanan semasa dipanaskan dalam ketuhar gelombang mikro. **Tali Pintal Logam**, sama ada bersalut kertas atau plastik JANGAN digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Lihat gambar dan keterangan di bawah tajuk BEG MASAKAN muka 8.

食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調法的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。



體積與數量

小份的食物比大的快熟。



形狀

體積相同的食物比較平均燒熟。為了補償大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。



開始的溫度

煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。



骨頭和脂肪

以上兩種都影響熱度。骨頭將會造成食物的溫度不平均。太多的脂肪能夠更快速的吸收微波能而使附近的肉過度熟透。



密度

煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。

FOOD CHARACTERISTICS

Food characteristics which affect conventional cooking are more pronounced with microwave heating.

Size - Small portions cook faster than large ones.

Shape - Uniform sizes heat more evenly. To compensate for irregular shapes, place thin pieces toward the centre of the dish and thicker pieces toward the edge of dish.

Starting Temperatures - Room temperature foods take less time to heat up than refrigerator frozen foods.

Bone and Fat - Both affect heating. Bones may cause irregular heating. Large amounts of fat absorb microwave energy and meat next to these areas may overcook.

Density - Porous, airy foods take less time to heat than heavy, compact foods.

SIFAT-SIFAT MAKANAN

Sifat-sifat makanan yang memberi kesan kepada masakan cara biasa lebih ketara apabila dimasak dengan gelombang mikro.

Saiz - Bahagian kecil masak lebih cepat daripada bahagian besar.

Bentuk - Saiz seragam atau sekata panas lebih sama rata. Untuk mengimbangi keadaan bentuk yang tidak sama, letakkan saiz kecil menghaia ke tengah pinggan sementara saiz besar menghala ke pinggir pinggan.

Suhu Mula - Makanan bersuhu bilik tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan makanan beku atau makanan peti sejuk.

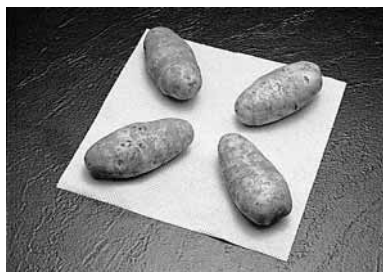
Tulang dan Lemak - Kedua-dua memberi kesan kepada proses masakan. Tulang boleh menyebabkan proses pemanasan yang tidak sekata. Lemak banyak menyerap tenaga gelombang mikro dan daging di sebelah bahagian ini mudah menjadi terlebih masak.

Ketumpatan - Bahan makanan berliang atau berongga tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan bahan makanan berat dan padat.

烹調的方法

時間

每份食譜都有提供烹調時間。食物的形狀，開始烹調溫度和位置的相差都必須在時間上補償差距。常依照食譜上所指示最短的烹調時間，然後試看食物的煮熟程度，如果食物還沒有熟，繼續再煮。這樣比較容易多加時間再煮。若是食物過度煮熟，那就無藥可救了。



空間距離

假如將一個完整的食物如烘馬鈴薯、杯形蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成為圓形。



同樣的，將食物順著烘盤的外形排列，而不是一個接著一個排列。不要將食物疊放在一起。



穿刺

在微波烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣向外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉，或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。

蛋——用牙籤刺穿蛋黃2次，蛋白數次。
蛤和蠔——用牙籤穿刺數次。
馬鈴薯和蔬菜——用叉刺穿。
法國香腸和臘腸——將燻過的香腸和臘腸划痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

COOKING TECHNIQUES

Timing

A range in heating time is given in each recipe. The time range compensates for the uncontrollable differences in food shapes, starting temperature and regional preferences. Always cook food for the minimum cooking time given in the recipe and check for doneness. If the food is undercooked, continue cooking. It is easy to add time to an undercooked product. Once the food is overcooked, nothing can be done!

Spacing

Individual foods, such as baked potatoes, cupcakes and hors d'oeuvres, will heat more evenly if placed in the oven equal distance apart. When possible, arrange foods in a circular pattern.

Similarly, When placing foods in a baking dish, arrange around the outside of dish, not lined up next to each other. Food should NOT be stacked on top of each other.

Piercing

The skin or membranes on some foods will cause steam to build up during microwave cooking. Foods must be pierced, scored or have a strip of skin peeled off before cooking to allow steam to escape.

Eggs - Pierce egg yolk twice and egg white several times with a toothpick.

Whole Clams and Oysters - Pierce several times with a toothpick.

Whole Potatoes and Vegetables - Pierce with a fork.

Frankfurters and Sausages - Score smoked polish sausage and frankfurters. Pierce fresh sausage with a fork.

TEKNIK MEMASAK

Masa memasak

Peringkat masa memasak diberi bagi setiap resepi. Peringkat masa ini mengimbangi perbezaan yang tidak dapat dikawal dari segi bentuk makanan, suhu mula dan kecenderungan kedaerahan. Sentiasa ikut masa minimum yang diberi bagi sesuatu resepi dan menyemak masa masak. Jika belum cukup masak, teruskan memasak. Bagi makanan yang belum cukup masak, adalah mudah menambahkan masa memasaknya. Tetapi kalau sudah terlebih masak, tidak ada apa yang boleh dibuat!

Susunan atau Aturan

Tiap-tiap satu bahan makanan, seperti kentang bakar, 'cupcake' dan 'hors d'oeuvres', akan panas lebih merata jika diletakkan sama jaraknya di dalam oven. Kalau boleh, susun bahan makanan dalam bentuk bulat.

Begitu juga, apabila meletakkan bahan makanan dalam pinggan pembakar, susun di pinggir pinggan, bukan disusun bertindih-tindih. JANGAN dilonggokkan bahan satu tempat.

Menembuk

Kulit atau selaput setengah-setengah makanan akan menyebabkan wap berkumpul semasa memasak dalam ketuhar gelombang mikro. Bahan makanan hendak ditebuk, dikelar atau dikopek sedikit kulitnya sebelum dimasak supaya wap boleh lepas keluar.

Telur - Cucuk kuning telur dua kali dan putih telur beberapa kali dengan pencungkil gigi.

Kepah dan Tiram - Cucuk beberapa kali dengan pencungkil gigi.

Kentang dan Sayur - Cucuk dengan garpu.

Frankfurter dan sausage - kelar sausage dan frankfurter salai. Cucuk sausage baru untuk memastikan sama ada ia sudah masak.



顏色素

食物不會產生如同用傳統方法燒或烤相同的顏色效果。肉類和家禽可以在未燒之前用深色醬油、辣醬油、燒烤沙司或棕色沙司搽過。在烹調前，可先在食物表面抹上棕色沙司與融化牛油或人造牛油的混合調料。做快熟麵包或松餅時，用黃糖代替糖粒，或者在烘之前撒些深色的香料於表面上。



遮蓋

當採用微波烹調時，水份會蒸發。因為微波烹調法是採用時間而不是直接燒熱的，所以蒸發速度不容易控制。但是只要利用不同的物質來遮蓋廚具，這個缺點將會容易的改正過來，可是除非指明，否則全部食譜是沒有加蓋煮的。蒸鍋蓋或塑性薄膜可用於更好的密封。利用蠟紙或紙巾可以保持某種程度食物的水份。



攪動

採用微波烹調期間，通常需要將食物攪動。如果我們需要攪動食物和知道攪動的次數，那麼根據這些詞如一次、二次、時常或偶而進行攪動。常將外面熱的部份攪向中心，而比較不熱的向外攪。

Browning

Foods will not have the same brown appearance as conventionally cooked foods or those foods which are cooked utilizing a browning feature. Meats and poultry may be coated with browning sauce, Worcestershire sauce, barbecue sauce or shake-on browning sauce. To use, combine browning sauce with melted butter or margarine; brush on before cooking. For quick breads or muffins, brown sugar can be used in the recipe in place of granulated sugar, or the surface can be sprinkled with dark spices before baking.

Covering

As with conventional cooking moisture evaporates during microwave cooking. Because microwave cooking is done by time and not direct heat, the rate of evaporation cannot be easily controlled. This, however, can be easily corrected by using different materials to cover dishes. However, unless specified, a recipe is heated uncovered. Casserole lids or cling film are used for a tighter seal. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

Stirring

Stirring is usually necessary during microwave cooking. We have noted when stirring is helpful, using the words once, twice, frequently or occasionally to describe the amount of stirring required. Always bring the cooked outside edges toward the centre and the less cooked centre portions toward the outside.

Pemerangan

Daging, ayam dan itik yang dimasak dengan fungsi gelombang mikro tidak akan menjadi perang. Namun begitu, anda boleh menggunakan sos "Worcestershire" ataupun kicap untuk memberi warna kepada makanan. Masakan akan menjadi lebih sempurna jika disapukan sedikit mentega atau marjerin sebelum dimasukkan ke dalam ketuhar. Untuk makanan ringan seperti roti atau muffin, anda boleh menggantikan gula pasir dengan gula perang.

Menutup

Seperti proses masakan biasa, air sejat semasa memasak dengan gelombang mikro. Oleh kerana masakan gelombang mikro mengikut masa dan bukan mengikut haba, maka dadar penyejatan tidak mudah dikawal. Akan tetapi kekurangan ini boleh diatasi dengan menggunakan pelbagai bahan untuk menutup masakan. Sesuatu resipi boleh di masak tanpa bertudung sekiranya diarahkan begitu. Tudung kaserol atau selaput lekap digunakan untuk menutup lebih ketat. Penyejatan boleh dicegah sedikit sebanyak dengan menggunakan kertas lilin atau tuala kertas.

Mengacau

Mengacau biasanya perlu apabila memasak dengan gelombang mikro. Apabila mengacau diperlukan, kekerapannya akan diarahkan seperti berikut: sekali, dua kali, kerap atau sekali-sekala. Selalu halakan bahagian pinggir luar yang telah masak ke bahagian tengah dan bahagian tengah yang kurang masak ke luar.



轉動和重新放置

有時候不可能將食物攪動以重新分散熱力。這個時候微波能是集中在食物的其中一部份。為了得到平均的烹調，將食物轉移或重新放置。將大塊的食物如烤肉或火雞翻轉。

通常在烹調半途才翻轉食物。



小塊的食物如雞肉、小蝦、漢堡包或豬肉排卻需要移動位置。將盤外面的肉塊向中央移而將中央的移向外面。



放置時間

微波爐停止工作之後，利用導熱法，食物還可以繼續烹調。煮肉類時，假如加蓋放置10至20分鐘，內熱將會上升5°C至15°C。蒸鍋和蔬菜需要比較短的放置時間，但這只是讓食物在邊緣沒有過度煮熟的情況下中央充分的熟透。

Turning and Rearranging

It is not possible to stir some foods to redistribute the heat. At times, microwave energy will concentrate in one area of a food. To help ensure even cooking, some foods need to be turned or rearranged. Turn over large foods such as roasts or turkeys.

Generally, they are turned over once halfway through heating.

Rearrange small items such as chicken pieces, shrimp, hamburger patties or pork chops. Rearrange pieces from the edge to the centre and pieces from the centre to the edge of the dish.

Standing Time

Most foods will continue to cook by conduction after the microwave oven is turned off. In meat cookery, the internal temperature will rise 5 °C to 15 °C if allowed to stand, covered, for 10 to 20 minutes.

Casseroles and Vegetables need a shorter amount of standing time, but this standing time is necessary to allow foods to complete cooking in the centre without overcooking on the edges.

Membalik dan Mengatur Semula

Setengah-setengah makanan memang tidak boleh dikacau untuk menyebarkan haba atau hawa panas. Ada masanya, tenaga gelombang mikro tertumpu ke satu bahagian makanan. Untuk menentukan proses masakan menjadi sama rata, setengah-setengah makanan perlu dibalikkan atau diatur semula. Bahan makanan besar seperti bahan panggang atau ayam boleh dibalikkan. Biasanya, bahan-bahan makanan ini dipusingkan sekali dalam proses masakan.

Bahan-bahan kecil seperti potongan ayam, udang, tembosa burger dan sebagainya boleh diatur semula. Atur semula benda-benda kecil ini dari pinggir ke tengah dan benda-benda dari tengah ke pinggir pinggan.

Masa Biar

Kebanyakan proses memasak akan berterusan walaupun ketuhar gelombang mikro dimatikan suisnya disebabkan konduksi ataupun pengaliran haba.

Bagi masakan daging, suhu akan naik 5 °C hingga 15 °C jika dibiarkan, bertutup, selama 10 hingga 20 minit. Hidangan kaserol dan sayuran tidak memerlukan masa biar yang lama. Tetapi masa biar ini mustahak supaya bahagian tengah makanan akan turut masak tanpa tepi-tepinya terlebih masak.

測試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以採用於微波烹調法。



糕類好了之後，它將不會黏著插進去的木條，也不會黏著盤邊。



雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易被轉動。



肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。



魚好了之後，它的肉會成片且顏色變為不透明的。

Testing for Results

The same test for doneness used in conventional cooking may be used for microwave cooking.

Cakes are done when a wooden stick comes out clean and cake pulls away from side of the pan.

Chicken is done when juices are clear yellow and drumstick moves freely.

Meat is done when fork tender or splits at fibres.

Fish is done when it flakes and is opaque.

Menguji Kesudahan Makanan

Cara yang digunakan seperti dalam masakan biasa boleh digunakan untuk masakan gelombang mikro.

Kek cukup masak apabila ia tidak melekat pada kayu yang dicucukkan padanya dan kek berengсот dari tepi bekas.

Ayam cukup masak apabila airnya yang keluar ialah kuning jernih dan bahagian pahanya mudah digerakkan.

Daging cukup masak apabila permukaan atau urat-uratnya pecah iaitu terasa empuk dicucuk dengan garpu.

Ikan cukup masak apabila ikan mengelupas dan keadaannya legap.



更改喜愛的食譜

選些容易更改為微波烹調的食譜，如蒸鍋，燜，烤雞，魚和蔬菜。而烹調類似 soufflés 或 two crust 派這種食物時，結果不是很理想，不要試圖在微波爐中油煎食物。一個基本的規則，那就是當將普通的食譜更改為微波食譜時，只需減至 $\frac{1}{4}$ 的時間。同時，尋找一個同樣的微波食譜，適應固定的時間和熱力。在烹調之前，應該先用香菜或香料 ($\frac{1}{2}$ 的鹽) 醃食物，加剩下的鹽在烹調之後。



燜的食物是不必在烹調之前預先煎黃。假如有煎的話，應該先把多餘的油或脂肪倒掉。將燜肉切成 2.5 公分 (1 吋) 一塊。將紅蘿蔔，馬鈴薯和其他堅硬的蔬菜切成小塊。

紅蘿蔔應該切成薄片，馬鈴薯切丁，用玻璃蓋蓋住後用高熱度煮至水沸，然後轉向低熱，偶而攪動一次。

注意：放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物切成平均的體積加入湯裏，高湯是很好的底料，選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特制塑膠蓋，可以減少烹調時間。要保持上層碎片脆爽，最好是放置之前撒下。

Converting Favourite Recipes

Select recipes that convert easily to microwave cooking such as casseroles, stews, baked chicken, fish and vegetable dishes. The results from foods such as cooked soufflés or two crust pies would be less than satisfactory. Never attempt to deep fat fry in your microwave oven. A basic rule, when converting conventional recipes to microwave recipes, is to cut the suggested cooking time to a quarter. Also, find a similar microwave recipe and adapt that time and power setting. Season meats with herbs and spices (and half the salt) before cooking, the rest of the salt after cooking.

Stews are not browned before cooking. Omit any oil or fat that would be used for browning. Cut stew meat into 2.5 cm (1 in.) pieces. Cut carrots, potatoes and other firm vegetables into small pieces.

Carrots should be thinly sliced and potatoes cut into dice. Cover with glass lid and cook at HIGH to bring liquid to a boil and cook at LOW until tender. Stir occasionally.

Note: A small plate placed on top of the meat and vegetables will help stop the meat overcooking.

Casseroles microwave cook well. Cut foods into uniform pieces. Condensed soup makes a good base for casseroles. Select a dish that is large enough to allow for stirring. Cooking covered with a glass lid or cling film reduces cooking time. To keep crumb topping crisp sprinkle on before stand time.

Mengubah Cara Masakan Resipi

Kesukaan

Pilihlah resepi yang dengan mudah boleh diubah cara masakannya kepada gelombang mikro. Contohnya, hidangan kaserol, rendidih, ayam bakar, hidangan sayur dan ikan. Tetapi bagi makanan souffle atau pai dua lapis, hasilnya kurang memuaskan. Jangan cuba masak menggunakan minyak banyak dalam ketuhar gelombang mikro. Satu petua yang patut diingat, semasa mengubah resepi masakan biasa kepada resepi masakan gelombang mikro, ialah memendekkan masa memasak yang disyorkan menjadi seperempat saja. Juga dapatkan resepi gelombang mikro yang serupa dan sesuaikan masa dan laras suhunya. Perasakan daging dengan daun perasa dan rempah dan separuh garam sebelum memasak; taburkan baki garam selepas memasak.

Rendidih tidak ditumis sebelum dimasak. Tinggalkan sebarang minyak atau lemak yang akan digunakan untuk menumis. Potong daging rendidih menjadi sebesar 2.5 cm (1 inci.) Lobak merah, kentang dan sayur-sayuran keras yang lain hendaklah dipotong kecil. Lobak merah hendaklah dihiris dan kentang pula dipotong dadu. Tutup dengan tudung kaca dan masak dengan SUHU TINGGI sehingga air mendidih kemudian masak dengan SUHU RENDAH sehingga empuk. Kacau sekali-sekala.

Perhatian: Pinggan kecil yang diletakkan di atas daging dan sayur boleh mencegah bahan makanan itu daripada terlebih masak.

Hidangan kaserol yang dimasak dengan gelombang mikro cukup memuaskan hasilnya. Potong bahannya sama besarnya. Sup pekat amat elok sebagai pati bagi hidangan kaserol. Pilihlah sajian yang kira-kira besar dan boleh dikacau. Masak dengan penutup kaca atau selaput lekat mengurangkan masa masakan. Kacau sekali-sekala semasa memasak. Supaya hiasan serbuk roti tetap rangup, taburkan sebelum dibiarkan iaitu sebaik selepas diangkat.

2. SPECIAL FEATURES

解凍

準備食物以便冷藏至凍結

煮好的食物質量將根據凍結之前原有的質量，在凍結的過程中對食物的處理，及所採用的解凍技巧和時間而定。所選購的食物務求鮮美和質優，並於購買後快速冷藏至凍結。

重型的塑膠膜和袋，與冰凍膜都適用於冰凍庫，有商店原帶包裝的肉類可冷藏至凍結一個短時期。

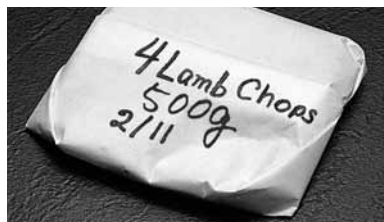
注：如包裝是使用鋁箔，於解凍之前須除去所有的鋁箔，以預防產生電弧。



當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。肉碎應包成2.5至5釐米的長方、方形或圓形。



全隻雞應首先取出內臟，(內臟可隨意分別冷藏至凍結)，將雞洗淨及瀝乾水份，用繩子將腿和翼綁著。



清除所有氣體，然後封密塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。

在冰凍庫內的食物應保持攝氏零下18度或以下，圖表注明的解凍時間是針對已徹底凍結的食物，(即解凍之前已凍結至少24小時的食物。)

DEFROSTING

PREPARING FOODS FOR FREEZING

The finished quality of the prepared food will depend on the original quality before freezing, the care the food receives during freezing, and the techniques and times used for defrosting. Select fresh, good quality food and freeze as soon as possible after purchasing.

Heavy-duty plastic wraps and bags, and freezer wrap are suitable for use in the freezer. Meats may also be frozen in their store packaging for short periods of time.

Note: if aluminium foil is used for wrapping, all pieces of foil must be removed before defrosting to prevent arcing.

When WRAPPING FOR FREEZING, arrange meat, poultry, fish and seafood in thin uniform layers. Package minced meat in 2.5 to 5 cm thick rectangular, square or round shapes.

Remove giblets from fresh whole poultry. (The giblets may be frozen separately, if desired.) Clean and dry poultry. Tie legs and wings with string.

Remove all air before sealing plastic bags. LABEL package with type and cut of meat, date and weight.

FREEZE foods in a freezer which is maintained at -18 °C or lower. Defrosting time given in the charts are for thoroughly frozen foods. (i.e. foods should be frozen at least 24 hours before defrosting.)

PENCAIRAN

MENYEDIAKAN MAKANAN UNTUK MENDINGINBEKU

Mutu akhir makanan yang disediakan bergantung pada mutu awal sebelum mendinginbeku, pengendalian makanan ketika mendinginbeku dan teknik dan masa digunakan untuk mendinginbeku. Pilih makanan segar yang bermutu tinggi dan dinginbekukan seberapa segera selepas dibeli.

Beg dan penyalut plastik 'heavy-duty' serta penyalut dinginbeku sesuai digunakan dalam peti pendinginbeku. Daging boleh didinginbekukan dalam beg asalnya untuk jangka masa yang pendek.

Nota: Jika kerajang aluminium digunakan, buangannya sebelum mencair untuk mengelakkan, pengarkaan.

Bila MENYALUT UNTUK MENDINGINBEKU, susun daging, ayam itik, ikan dan makanan laut dalam lapisan nipis yang seragam. Bentukkan daging cincang menjadi segiempat tepat, persegi atau bulatan setebal 2.5-5 cm.

Keluarkan organ-organ dalam ayam atau itik. (Organ-organ ini boleh didinginbekukan berasingan, jika suka.) Bersihkan ayam atau itik dan keringkan. Ikat kaki dan sayapnya dengan tali.

Keluarkan udara sebelum mengikat beg plastik. LABELKAN bungkusan dengan jenis dan potongan daging, tarikh dan beratnya.

MENDINGINBEKUKAN makanan dalam peti pendinginbeku pada suhu -18 °C atau lebih rendah. Masa-masa mencair dalam carta adalah untuk makanan yang betul-betul beku. (i.e. Makanan harus didinginbekukan sekurang-kurangnya 24 jam sebelum mencair).

超速解凍

超速解凍法是根據重量為多種切開的肉、雞及魚類解凍，其用法很簡便，只須調校超速解凍及食物的公斤 (1.0 kg) 及十分一公斤 (0.1 kg) 的重量，微波爐就會鑑定解凍時間及電力程度。一旦調校微波爐之後，其顯示窗將展示解凍時間。下列是適宜以超速解凍法解凍的食物，為求達致最佳的效果，最低的適當重量為0.1公斤。

發出警號時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。
取出已解凍的肉、肉碎、爇肉、烤肉或雞腿的邊緣薄片，以及雞塊或蝦等，用鋁箔遮蓋雞翼。
拆散爇肉、雞塊和肉碎。分開肉排和漢堡包的肉餅。用鋁箔遮蓋烤肉的末端、脂肪或骨等。

超速解凍法的特別要訣

連骨燒烤，例如烤牛排骨或烤豬腰排骨的肌肉比相等重量的無骨烤肉較小。所以，調校超過2公斤連骨烤肉的重量宜減少0.5公斤。至於調校不到2公斤連骨烤肉的重量，則應減少0.2-0.3公斤。

食物	最高重量
肉碎、雞塊、肉排	2公斤
烤牛肉、羊肉，豬肉，全隻雞	2公斤
全條魚、扇貝，蝦及魚片	1公斤

Turbo Defrost

Turbo Defrost can be used to defrost many cuts of meat, poultry and fish by weight. To use, simply program Turbo Defrost and the weight of the food in kg (1.0) and tenths of a kg (0.1). The oven will determine the defrosting time and power levels. Once the oven is programmed, the defrosting time will appear in the display. Listed below are the recommended foods that can be defrosted on Turbo Defrost. For best results the minimum recommended weight is 0.1 kg.

At beep

TURN OVER all meat, poultry, fish and shellfish.
REMOVE defrosted meat, minced meat, stewing meat, thin ends of roasts or poultry legs and poultry pieces or prawns etc. SHIELD wings with foil.
BREAK APART stewing meat, chicken pieces and minced meat. SEPARATE chops and hamburger patties. SHIELD ends of roasts, fat or bones with foil.

Hints especially for Turbo Defrost

BONE-IN ROASTS, such as a Beef Rib Roast or Pork Loin Rib Roast have a smaller muscle than a boneless roast of the same weight. Therefore, for bone-in roasts weighing over 2 kilograms reduce weight by 0.5 kg.
For bone-in roasts weighing less than 2 kilograms, reduce weight by 0.2-0.3 kg.

FOOD	Maximum Weight
Minced meat, chicken Pieces, chops	2 kg
Beef roasts, lamb, pork, whole chickens	2 kg
Whole fish, scallops, prawns Fish filets	1 kg

Nyahfros Turbo

Nyahfros Turbo boleh digunakan untuk menyahfros kepingan daging, ayam dan ikan mengikut timbangan. Untuk menggunakannya, cuma programkan Nyahfros Turbo dan berat makanan dalam kilogram (1.0) dan persepuluh kilogram (0.1). Ketuhar akan menentukan tempoh pencairan dan tahap kuasa. Bila ketuhar diprogramkan, tingkap pameran akan menunjukkan tempoh pencairan. Di bawah adalah senarai makanan yang boleh dicairkan dengan Nyahfros Turbo. Untuk hasil terbaik, berat minimum yang disyorkan ialah 0.1 kg.

Pada beep pertama

BALIKKAN semua daging, ayam itik, ikan dan makanan laut. KELUARKAN daging yang telah dicairkan, daging cincang, daging stew, hujung nipis daging panggang atau kaki dan kepingan ayam itik atau udang. SALUTKAN sayap dengan foil aluminium.
PECAHKAN daging stew, kepingan ayam dan daging cincang. ASINGKAN daging kisar dan tembosa burger.
SALUTKAN hujung daging panggang lemak atau tulang dengan kerajang aluminium.

Petua khususnya bagi Nyahfros Turbo

DAGING PANGGANG BERTULANG seperti Daging Rusuk mempunyai otot yang lebih kecil daripada daging tanpa tulang yang sama beratnya. Jadi, untuk daging panggang bertulang yang melebihi 2 kg kurangkan 0.5 kg. Untuk daging panggang bertulang yang kurang daripada 2 kg, kurangkan 0.2-0.3 kg.

MAKANAN	Berat Maksima
Daging cincang, kepingan ayam, daging kisar	2 kg
Daging lembu panggang, daging kambing, seekor ayam	2 kg
Seekor ikan, kekapis udang, filet ikan	1 kg

解凍

請遵照這一節列明的解凍說明。

DEFROST

Follow directions given in this section.

PENCAIRAN

Ikuti arahan yang diberi dalam bahagian ini.

**解凍方法**

- (1) 食物應使用防濕和防蒸發的物質包裹，冷藏至凍結。小塊的肉類好像肉排，漢堡包肉餅，魚肉片、雞塊等應分為1或2塊包裹而冷藏至凍結。

Techniques For Defrosting

- (1) Foods should be frozen in moisture and vapor proof wrapping materials. Small items such as chops, hamburger patties, fish fillets, poultry pieces ect. should be frozen in 1 or 2 pieces layers.

Teknik-Teknik Pencairan

- (1) Makanan harus didinginkanbekukan dalam bahan penyalut yang tahan lembapan dan wap. Bahagian-bahagian kecil seperti daging kisar, tembosa daging, isi ikan, kepingan ayam itik dll. Harus didinginkanbekukan dalam satu atau dua lapisan.



- (2) Remove original wrapper. Set meat on a microwave roasting rack placed in a dish. Set DEFROST and heat for the time recommended in the chart.

- (2) Buka penyalut asal. Letakkan daging dalam pinggan di atas rak memanggang gelombang mikro. Pasangkan 'DEFROST' dan panaskan mengikut masa yang disyorkan dalam carta.

- (2) 首先將一個微波烤肉架安置在一個碟上，將除去包裝袋或紙的肉放在架上，根據圖表說明調校解凍加熱的時間。



- (3) Turn over meat or poultry two or three times during defrost. Shield edges and unevenly shaped ends of roasts halfway through the defrost cycle.

- (3) Balikkan daging atau ayam itik dua atau tiga kali semasa pencairan. Salutkan tepian dan hujung daging panggang yang tidak seragam ketika separuh masa edaran pencairan.

- (3) 於解凍時將肉或雞翻轉兩或三次。在循環解凍的半途中，遮蓋烤肉的邊緣及形狀不均勻的末端。



(4) 在解凍的半途中，弄散絞碎的牛肉、蝦、扇貝肉或蟹肉。分開肉排或雞塊，並取出已解凍的肉類。

(4) Halfway through the defrost cycle, break apart ground beef, shrimp, scallops or crabmeat. Separate chops or poultry pieces and remove meat that is defrosted.

(4) ketika separuh masa edaran pencairan, pecahkan daging lembu, udang, kekapis atau isi ketam. Asingkan daging kisar atau kepingan ayam itik dan keluarkan daging yang telah dicairkan.



(5) 大塊的烤肉，或全隻雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。

(5) Large roast, or whole poultry may still be icy in center. Allow to stand.

(5) Daging panggang yang besar atau keseluruhan ayam itik mungkin masih beris di tengahnya. Biarkan seketika.

類別	自選時間式解凍 每500克的解凍時間(分鐘計)
牛 肉 燒牛肉	6至8
牛 扒	5至7
碎牛肉	6至8
豬 肉 燒豬肉	4至6
豬 扒	5至7
羊 肉 燒羊肉	5至7
羊 扒	4至6
魚 魚 柳	4至6
全條魚	4至6
帶 子	6至8
青 蠔	4至6
家畜類 全隻雞	6至8
雞 塊	5至7
全隻火雞	6至8
全 鴨	5至7

ITEM	APPROX. DEFROST TIME PER 500 GRAMS ON TIME DEFROST
Beef Roast	6 to 8
Steak	5 to 7
Mince	6 to 8
Pork Roast	4 to 6
Chops	5 to 7
Lamb Roast	5 to 7
Chops	4 to 6
Fish Fillets	4 to 6
Whole	4 to 6
Scallops	6 to 8
Mussels	4 to 6
Poultry	
Whole Chicken	6 to 8
Chicken Pieces	5 to 7
Whole Turkey	6 to 8
Whole Duck	5 to 7

PERKARA	JANGKAWAKTU DEFROST BAGI SETIAP 500 GRAM
Daging Panggang lembu Stik	6 - 8
Cincang	5 - 7
Daging Panggang kambing Kisar	6 - 8
Ikan Filet	5 - 7
Seekor	4 - 6
Kekapis	4 - 6
Kepah	6 - 8
Ayam/itik	4 - 6
Seekor ayam	6 - 8
Kepingan ayam	5 - 7
Seekor ayam belanda	6 - 8
Seekor itik	5 - 7

3. RECIPES



禽類
肉類
海鮮
蔬菜類
湯類
甜品類
其他

POULTRY
MEAT
SEAFOOD
VEGETABLES
SOUP
DESSERTS
OTHERS

AYAM.....21-29
DAGING30-34
MAKANAN LAUT35-41
SAYURAN42-47
SUP48-51
PENCUCI MULUT.....52-55
LAIN-LAIN.....56-60



咖喱雞

用料:

500克	雞塊
¼杯	椰漿
¼杯	清水
1茶匙	鹽
A: 3釐米	肉桂皮
30克	香茅(拍碎)
½湯匙	咖喱粉
½湯匙	辣椒粉
80克	小蔥頭
15克	蒜頭

加¼杯食油混和

容器:

2.25升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法:

1. 將A用料混和後，放進22釐米燉鍋裏，以高火爆香約6分鐘(無需加蓋)。
2. 加進清水，鹽和雞塊。
3. 加蓋以高火煮6-7分鐘。
4. 拌入椰漿，繼續以高火煮2分鐘。(無需加蓋)
5. 立即上桌。

CURRY CHICKEN

Ingredients:

500 g	chicken pieces
¼ cup	coconut milk
¼ cup	water
1 tsp	salt
A: 3 cm	cinnarmon stick
30 g	lemon grass (crushed)
½ tbsp	curry powder
½ tbsp	chilli powder
80 g	shallots
15 g	garlic

blended with
¼ cup oil

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on power **High**, uncovered for 6 minutes.
2. Add in water, salt and chicken pieces.
3. Cover and cook on power **High** for 6-7 minutes.
4. Stir in coconut milk and cook on power **High**, uncovered for 2 minutes.
5. Serve hot with rice/noodles.

KARI AYAM

Bahan-bahan:

500 g	potongan ayam
¼ cawan	santan
¼ cawan	air
1 camca teh	garam
A: 3 cm	kayu manis
30 g	serai (dihancurkan)
½ camca besar	serbuk kari
½ camca besar	serbuk cili
80 g	bawang merah
15 g	bawang putih

dikisar
dengan ¼
cawan minyak

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dan masak dalam mangkuk kaserol dengan suhu **Tinggi**, tanpa ditutup selama 6 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan air, garam dan potongan ayam.
3. Tutup dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 6-7 minit.
4. Masukkan santan dan kacau. Masak dengan suhu **Tinggi**, tanpa ditutup selama 2 minit atau sehingga ayam masak.
5. Dihidang panas dengan nasi/mi.



烤雞配菠菜

用料：

1公斤	整雞(雞胸處剪開，雞腿內側切開。)
300克	菠菜

醬汁：

40克	大蒜(切片)
2克	牛至葉
30毫升	檸檬汁
30毫升	玉米油
30克	蠔油
1茶匙	芝麻油
1茶匙	鹽
½湯匙	老抽
2茶匙	黑胡椒

容器：

直徑17釐米淺碟；直徑24釐米，深4.5釐米玻璃碗。

製法：

1. 把雞從胸部剪開，用醬汁醃雞2-3小時。放在一邊備用。
2. 將淺碟倒扣在微波安全容器內，然後將雞放置在碟子上，雞背朝下，選擇中火，設置25分鐘。
3. 聽到蜂鳴後，將雞翻身，關上爐門，選擇「微波燒烤 1」，設置13分鐘。
4. 將雞從容器中取出，留下湯汁，放入菠菜與之攪拌均勻，選擇高火，設置3分鐘。(½時間時攪拌)
5. 最後，將菠菜與烤雞一起裝盤。

注：此菜譜僅適用於NN-GF574M機型。

ROAST CHICKEN IN SPINACH

Ingredients:

1 kg	chicken (cut open from breast, cut slit at the thigh area)
300 g	spinach

Sauce:

40 g	garlic (sliced)
2 g	oregano leaves
30 ml	lemon juice
30 ml	corn oil
30 g	oyster sauce
1 tsp	sesame oil
1 tsp	salt
½ tbsp	dark soya sauce
2 tsp	coarse black pepper

Container:

17 cm diameter shallow plate. 24 cm diameter, 4.5 cm deep microwave safe container.

Method:

1. Cut off the breast. Seasoned chicken with sauce for about 2-3 hours. Leave aside.
2. Place the shallow plate upside down in the microwave safe container with the chicken back towards it, cook on **Medium** for 25 minutes.
3. When beep heard, turn it over, close the door and proceed to cook on [Combination 1] for another 13 minutes.
4. Get the chicken out and mix prepared spinach with the chicken soup and cook on **High** for 3 minutes. (stir at half time)
5. Serve together with chicken.

Note: This recipe is only suitable for NN-GF574M.

AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM

Bahan-bahan:

1 kg	ayam (dibelah dari dada, dipotong berhampiran kawasan paha)
300 g	bayam

Sos:

40 g	bawang Putih (hiris)
2 g	daun oregano
30 ml	jus lemon
30 ml	minyak jagung
30 g	sos tiram
1 camca teh	minyak bijan
1 camca teh	garam
½ camca besar	kicap soya pekat
2 camca teh	lada hitam kasar

Bekas:

17 cm diameter shallow plate. 24 cm diameter, 4.5 cm deep microwave safe container.

Cara Membuat:

1. **Cut off the breast.** Perap ayam dengan sos untuk lebih kurang 2-3 jam. Asingkan.
2. **Place the shallow plate upside down in the microwave safe container with the chicken back towards it, cook on Medium for 25 minutes.**
3. **When beep heard, turn it over, close the door and proceed to cook on [Combination 1] for another 13 minutes.**
4. **Get the chicken out and mix prepared spinach with the chicken soup and cook on High for 3 minutes. (stir at half time)**
5. **Serve together with chicken.**

Nota: This recipe is only suitable for NN-GF574M.



薑芽燜鴨

用料:

- | | | |
|-----------|-----------|------|
| 1湯匙 | 粟米粉 | } 混合 |
| 2湯匙 | 清水 | |
| A : 80克 | 嫩薑(切片) | |
| 30克 | 豆醬 | |
| 10克 | 蒜茸 | |
| 2湯匙 | 食油 | |
| B : 500克 | 鴨塊(去皮和脂肪) | |
| 1杯 | 清水 | |
| 1½湯匙 | 黑醬油 | |
| 糖、鹽、胡椒粉酌量 | | |

容器:

2.25升微波爐安全燉鍋、加蓋。

製法:

1. 將A用料放進22釐米燉鍋裏，以高火爆香約5分鐘。(無需加蓋)
2. 加進B用料。加蓋並以高火燜煮約8分鐘。
3. 拌入粟米粉漿，再加蓋以中低火燜煮45分鐘。

GINGER DUCK

Ingredients:

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------|
| 1 tbsp | corn flour | } mixed together |
| 2 tbsp | water | |
| A: 80 g | young ginger, sliced | |
| 30 g | soya bean paste | |
| 10 g | garlic, chopped | |
| 2 tbsp | cooking oil | |
| B: 500 g | duck pieces (remove skin and fat) | |
| 1 cup | water | |
| 1½ tbsp | dark soya sauce | |
| sugar, salt, pepper to taste | | |

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Stir fry ingredients A in a casserole, uncovered on **High** for 5 minutes.
2. Add ingredients B mix well, cook covered on **High** for 8 minutes.
3. Stir in corn flour mixture. Continue to cook duck on **Medium-Low** for 45 minutes.

ITIK HALIA

Bahan - bahan:

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------|
| 1 camca besar | tepung jagung | } dibancuh |
| 2 camca besar | air | |
| A: 80 g | halia muda (hiris) | |
| 30 g | taucu | |
| 10 g | bawang putih (cincang) | |
| 2 camca besar | minyak | |
| B: 500 g | potong itik (dibuang kulit dan lemak) | |
| 1 cawan | air | |
| 1½ camca besar | kicap pekat | |
| gula, garam, lada secukup rasa. | | |

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Tumis bahan-bahan A di dalam kaserol, tidak bertutup pada **Tinggi** selama 5 minit.
2. Tambahkan bahan-bahan B, campur sekata, masak dalam keadaan bertutup pada **Tinggi** selama 8 minit.
3. Campurkan campuran tepung jagung. Teruskan memasak itik pada **Sederhana-Rendah** untuk 45 minit.



雞肉燉蘑菇

用料：

500克	雞塊
1湯匙	食油
3片	蒜頭，剁碎
10克	薑，剁幼
A：3湯匙	蘑菇蠔油
1湯匙	黑醬油
2茶匙	蘑菇蠔油精
B：50克	馬鈴薯，切粒
50克	紅蘿蔔，切粒
C：½杯	水
1湯匙	粟米粉
	糖、鹽及胡椒粉酌量
D：100克	蘑菇(切成四塊)
¼杯	青豆(隨意)

容器：

3.25升微波爐安全燉鍋。

製法：

1. 將油、蒜頭、薑放進一個微波安全深燉鍋裏，以高火爆香約2-3分鐘。
2. 拌入雞塊和A用料以高火煮2分鐘。
3. 加入B用料，加蓋以高火煮7-8分鐘(剩餘一半時間時進行攪拌)，拌入C和D用料加蓋再以高火煮3-4分鐘，至肉和蔬菜熟。

CHICKEN MUSHROOM STEW

Ingredients:

500 g	chicken pieces
1 tbsp	cooking oil
3 pips	garlic (chopped)
10 g	ginger (chopped)
A: 3 tbsp	oyster mushroom sauce
1 tbsp	dark mushroom sauce
2 tsp	oyster mushroom extract
B: 50 g	potato, cut into wedges
50 g	carrot, cut into wedges
C: ½ cup	water
1 tbsp	cornflour
	sugar, salt and pepper to taste
D: 100 g	button mushroom, 4 pieces
¼ cup	green peas (optional)

Container:

3.25 L microwave safe casserole.

Method:

1. Using a deep microwave safe casserole dish, fragrant garlic and ginger with oil until aromatic on **High** for 2-3 minutes.
2. Stir in the chicken pieces together with sauce A and cook on **High** for another 2 minutes.
3. Add ingredients B, cook covered on **High** for 7-8 minutes (Stir halfway), stir in C and D and cook on **High** for another 3-4 minutes until chicken and vegetables are tender.

STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

Bahan-bahan:

500 g	kepingan ayam
1 camca besar	minyak
3	bawang putih, cincang
10 g	halia, cincang
A: 3 camca besar	sos cendawan tiram
1 camca besar	sos cendawan hitam
2 camca teh	Pati cendawan tiram
B: 50 g	kentang, dipotong bentuk biji
50 g	lobak merah, dipotong bentuk biji
C: ½ cawan	air
1 camca besar	tepung jagung
gula, garam dan lada secukup rasa	
D: 100 g	cendawan butang, 4 ketul
¼ cawan	kacang hijau (pilihan)

Bekas:

3.25 L microwave safe casserole.

Cara Membuat:

1. Tumiskan bawang putih bersama halia di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro sehingga berbau harum pada **Tinggi** selama 2-3 minit.
2. Masukkan kepingan ayam bersama dengan sos A dan masak pada **Tinggi** selama 2 minit lagi.
3. Add ingredients B, cook covered on **High** for 7-8 minutes (Stir halfway), stir in C and D and cook on **High** for another 3-4 minutes until chicken and vegetables are tender.



苦瓜炒蛋

用料:

100克	苦瓜
40克	午餐肉
50克	黄豆芽
1湯匙	芝麻油
1個	蛋(去殼 50克)
¼茶匙	鹽

容器:

1.5升微波爐安全燉鍋。

製法:

1. 苦瓜直切成二半去籽及囊。切成2毫米厚，川燙備用。午餐肉切成小條，豆芽菜切成4釐米長。
2. 容器內放入1，加入麻油拌勻。放入微波爐，選擇中火，設置2分鐘-2分30秒，無需加蓋。
3. 將蛋打散，加鹽調味。倒入2中，選擇中高火，設置1分鐘加熱後攪拌，再放入微波爐中高火加熱30秒-1分鐘，無需加蓋。

BITTER GOURD FRIED EGGS

Ingredients:

100 g	bitter gourd
40 g	luncheon meat
50 g	bean sprouts
1 tbsp	sesame oil
1	egg (50 g without shell)
¼ tsp	salt

Container:

1.5 L microwave safe casserole.

Method:

1. Cut the bitter gourd into two and get rid of the seeds and sac. Cut into strips of 2 mm thick for blanching. Cut luncheon meat into small strips, cut bean sprouts into 4 cm-long pieces.
2. Put 1 into the container, add sesame oil and stir evenly. Put into the microwave and cook **Medium** for 2-2½ minutes without lid.
3. Beat the egg, add salt for seasoning and pour into 2. Put into microwave, cook on **Medium-High** for 1 minute, and stir. Then cook on **Medium-High** for an additional 30 seconds to 1 minute without lid.

PERIA GORENG TELUR

Bahan-bahan:

100 g	peria
40 g	daging luncheon
50 g	taugeh
1 camca besar	minyak bijan
1	telur (50 g tanpa cengkerang)
¼ camca teh	garam

Bekas:

1.5 L microwave safe casserole.

Cara Membuat:

1. Belah peria kepada 2 bahagian dan buang biji. Potong panjang berketebalan 2 mm setiap satu. Potong kecil memanjang daging, dan taueh kepada kira-kira 4 cm panjang setiap satu.
2. Masukkan 1 ke dalam bekas, tambahkan minyak bijan dan kacau sekata. Masukkan ke dalam ketuhar dan masak pada **Sederhana** selama 2-2½ minit tanpa penutup.
3. Pukul telur, tambahkan garam untuk perasa dan tuangkan ke dalam 2. Masukkan ke dalam ketuhar, masak pada **Sederhana-Tinggi** selama 1 minit, dan kacau. Kemudian masak sekali lagi pada **Sederhana-Tinggi** untuk tempoh 30 saat ke 1 minit, tanpa penutup.



棒棒雞

用料:

250克(1塊)	雞腿肉
A: ¼茶匙	鹽
2茶匙	黃酒(白酒也可以)
B: 2湯匙	蔥白(切碎)
2湯匙	生抽
2湯匙	芝麻醬
1湯匙	砂糖
½湯匙	薑(切碎)
½湯匙	麻油
1茶匙	醋
½茶匙	辣油

容器:

直徑21釐米微波安全盤。

製法:

1. 肉切斷纖維，用A先調味(靜置10分鐘左右更入味)。
2. 將1放在盤子上，包上保鮮膜放在爐內中央位置。選擇中火，設置5-7分鐘。
3. 待稍涼後取下保鮮膜。肉切成約1釐米寬裝盤，淋上調好的B。

CHICKEN FINGERS JEJARI AYAM

Ingredients:

250 g (1 piece)	chicken leg
A: ¼ tsp	salt
2 tsp	rice wine (or Chinese spirits)
B: 2 tbsp	scallion stalk (minced)
2 tbsp	soy sauce
2 tbsp	sesame oil
1 tbsp	custer sugar
½ tbsp	ginger (diced)
½ tbsp	sesame oil
1 tsp	vinegar
½ tsp	chili oil

Container:

21 cm diameter microwave safe dish.

Method:

1. Cut off the fiber in the chicken, and add seasoning A (leave it standing for 10 minutes for a stronger flavor).
2. Place 1 on a plate, wrap in a plastic wrap, and place at the center of the oven. Cook on **Medium** for 5-7 minutes.
3. Take off the plastic wrap after it has cooled down. Cut the chicken into 1 cm wide slices, serve on a plate dripped with B.

Bahan-bahan:

250 g (1 ketul)	peha ayam
A: ¼ camca teh	garam
2 camca teh	cuka beras (spirit cina)
B: 2 camca besar	scallion stalk (diki-sar)
2 camca besar	kicap
2 camca besar	minyak bijan
1 camca besar	gula kastor
½ camca besar	halia (dicincang)
½ camca besar	minyak bijan
1 camca teh	cuka
½ camca teh	minyak cili

Bekas:

21 cm diameter microwave safe dish.

Cara Membuat:

1. Buangkan urat-urat ayam, dan tambahkan perasa A (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan 1 ke atas pinggan, balut dengan plastic pembalut, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada **Sederhana** selama 5-7 minit.
3. Buka pembalut plastic setelah ia menyejuk. Hiris ketulan ayam kepada kepingan berkelebaran 1 cm, hidangkan di atas pinggan bersama dengan B.



辣醬雞

用料：

500克	雞塊	
A: 100克	小蔥頭(剁幼)	
10克	蒜頭(剁幼)	
50克	生薑(剁幼)	
40克	紅辣椒	} 研磨成漿
10克	辣椒乾(浸軟)	
1茶匙	茴香	
4湯匙	食油	
¼杯	清水	
1茶匙	黑豉油	
B: 1湯匙	浙醋	
½茶匙	鹽	
2茶匙	糖	

容器：

2.25升燉鍋，加蓋。

製法：

1. 混合A用料並放進燉鍋裏，以高火爆香約8-10分鐘。(不必加蓋)
2. 加進B及雞塊。
3. 加蓋，以高火烹煮7-9分鐘，或至雞肉熟。
4. 趁熱送飯。

DEVIL CURRY

Ingredients:

500 g	chicken pieces	
A: 100 g	shallots (finely chopped)	
10 g	garlic (finely chopped)	
50 g	ginger (finely chopped)	
40 g	fresh red chilli	} blend to paste
10 g	dried chilli	
	(soaked)	
1 tsp	cumin powder	
4 tbsp	oil	
¼ cup	water	
1 tsp	thick soya sauce	
B: 1 tbsp	Chinese black winegar	
½ tsp	salt	
2 tsp	sugar	

Container:

2.25 L casserole with lid.

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on power **High**, uncovered for 8-10 minutes.
2. Add in ingredients B and chicken pieces.
3. Cover and cook on power **High** for 7-9 minutes or until meat is done.
4. Serve hot with rice.

KARI DEVIL

Bahan-bahan:

500 g	potongan ayam
A: 100 g	bawang merah (dicincang halus)
10 g	bawang putih (dicincang halus)
50 g	halia (diciang halus)
40 g	cili merah segar
10 g	cili kering
	(direndam)
1 camca teh	serbuk jintan putih
4 camca besar	minyak
¼ cawan	air
1 camca teh	kicap pekat
B: 1 camca besar	cuka hitam
½ camca teh	garam
2 camca teh	gula

Bekas:

2.25 L casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol, dan masak dengan suhu **Tinggi**, tanpa ditutup selama 8-10 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan bahan-bahan B dan potongan ayam.
3. Tutup dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 7-9 minit.
4. Dihidang panas dengan nasi.



脆皮烤雞

用料:

600克 雞，切塊

醃料:

½湯匙 食油
½湯匙 蜜糖
A: 2湯匙 蘑菇蠔油
1湯匙 蜜糖
1湯匙 食油
¼湯匙 蘑菇黑醬油

容器:

直徑26釐米微波安全碟，燒烤架。



製法:

1. 洗淨雞塊，用叉穿刺和用紙巾拍乾。
2. 以A用料醃雞至過夜或最少半個小時，冷藏至雪櫃中。
3. 把醃好的雞塊放置在燒烤架上，然後放在一個微波安全碟上。
4. 烤雞之前搽上油。
5. 以「微波燒烤 1」，設定25-27分鐘，按開始鍵。
6. 在最後5-10分鐘，搽上蜜糖。
7. 排入一精美碟上，趁熱上桌。

注：此菜譜僅適用於NN-GF574M機型。

CRISPY ROAST CHICKEN

Ingredients:

600 g chicken portions, cut into pieces

Marinade:

½ tbsp cooking oil
½ tbsp honey
A: 2 tbsp oyster mushroom sauce
1 tbsp honey
1 tbsp cooking oil
¼ tbsp dark mushroom sauce

Container:

26 cm diameter microwave safe dish, wire rack.



Method:

1. Clean and wash chicken, prick meat with a fork and pat dry with kitchen paper.
2. Marinate chicken with A overnight or at least ½ hour in the fridge.
3. Place marinated chicken on wire rack resting over a microwave safe plate.
4. Baste chicken with oil before roasting.
5. Cook on [Combination 1], set about 25-27 minutes and press Start pad.
6. Baste chicken with honey at the last 5-10 minutes of cooking process.
7. Cut roasted chicken into serving pieces and arrange on an attractive platter. Serve hot.

Note: This recipe is only suitable for NN-GF574M.

AYAM PANGGANG RANGUP

Bahan-bahan:

600 g kepingan ayam

Perapan:

½ camca besar minyak
½ camca besar madu
A: 2 camca besar oyster mushroom sauce
1 camca besar madu
1 camca besar minyak
¼ camca besar dark mushroom sauce

Bekas:

26 cm diameter microwave safe dish, rak dawai.



Cara Membuat:

1. Basuh dan bersihkan ayam, cucuk kepingan ayam dengan garpu dan keringkan dengan tuala kertas.
2. Perap ayam dengan bahan A semalaman atau sekurang-kurangnya ½ jam di dalam peti sejuk.
3. Letakkan ayam di atas rak rendah ke atas pinggan yang tahan gelombang mikro.
4. Gris ayam dengan minyak sebelum panggang.
5. Memasak dengan fungsi [Kombinasi 1], set selama 25-27 minit dan tekan pad Mula.
6. Sapu ayam dengan madu sekurang-kurangnya 5-10 minit sebelum akhir masa memasak.
7. Susun panggang ayam di dalam pinggan dan hidang semasa panas.

Nota: This recipe is only suitable for NN-GF574M.



雞肉沙嗲

用料:

600克 雞肉、切粒

醃料:

A: 5粒 小蔥頭
1盞米 黃薑
¼茶匙 茴香
¼茶匙 莞茜
2片 南薑
2湯匙 黃糖
鹽及胡椒粉酌量

研幼和榨汁

沙嗲醬:

B: 4粒 紅辣椒
4粒 辣椒乾
6粒 小蔥頭
4片 蒜頭
C: ½杯 烘花生, 剉碎
½杯 水
¼杯 即溶椰漿粉
2茶匙 黃糖
1茶匙 亞三膏醬
鹽及胡椒粉酌量

加3湯匙食油研幼

混和

容器:

0.8升燉鍋, 30×26釐米盤子, 燒烤架。

製法:

1. 以A用料醃雞肉至少2個小時或過夜。
2. 把B用料放進一個微波安全燉鍋裏, 以高火3-4分鐘爆香。
3. 拌入C用料, 再以高火煮3-4分鐘, 中間攪拌, 煮至醬濃。
4. 用竹簽把醃好的肉串好, 放在架上, 搽上油。
5. 以「微波燒烤 1」, 烤至18-20分鐘或至肉熟趁熱拌醬吃。

注: 此菜譜僅適用於NN-GF574M機型。

CHICKEN SATAY

Ingredients:

600 g chicken meat, 1.5 cm cube

Marinade:

A: 5 shallots
1 cm turmeric
¼ tsp anise
¼ tsp coriander seed
2 slices galangal root
2 tbsp brown sugar
salt and pepper to taste

finely blended and extract juice

Satay sauce:

B: 4 red chillies
4 dried chillies
6 shallots
4 pips garlic
C: ½ cup roasted peanuts, chopped
½ cup water
¼ cup instant cream
¼ cup coconut powder
2 tsp brown sugar
1 tsp asam jawa
salt and pepper to taste

finely blended with 3 tbsp cooking oil

mixed together

Container:

0.8 L microwave safe casserole, 30x26 cm dish, wire rack.

Method:

1. Marinate chicken meat with A for at least 2 hours or overnight in the fridge.
2. Place ingredients B in a microwave safe dish, fragrant on power **High** for 3-4 minutes or until aromatic.
3. Stir in ingredients C and cook on **High** for another 3-4 minutes. Stirring every now and then, until the sauce is slightly thick. Set aside.
4. Thread marinated meat on to satay sticks. Place onto wire rack. Brush with oil.
5. Cook on [Combination 1] for about 18-20 minutes or until meat is tender and done. Serve hot with satay.

Note: This recipe is only suitable for NN-GF574M.

SATE AYAM

Ingredients:

600 g daging ayam, 1.5 cm dadu

Perapan:

A: 5 bawang merah
1 cm keping kunyit
¼ camca teh jintan manis
¼ camca teh ketumbar
2 keping lengkuas
2 camca besar gula merah
garam dan lada secukup rasa

dikisar halus dan perah jusnya

Sos Sate:

B: 4 cili merah
4 cili kering
6 bawang merah
4 bawang putih
C: ½ cawan kacang, cincang
½ cawan air
¼ cawan santan
2 camca teh gula merah
1 camca teh asam jawa
garam dan lada secukup rasa

dikisar halus dengan 3 camca besar minyak

di campur

Bekas:

0.8 L microwave safe casserole, 30x26 cm dish, rak dawai.

Cara Membuat:

1. Perap daging ayam dengan bahan A sekurang kurangnya 2 jam atau semalaman di peti sejuk.
2. Masukkan bahan B dalam bekas yang tahan gelombang mikro, tumis dengan kuasa **Tinggi** selama 3-4 minit atau sehingga baunya naik.
3. **Stir in ingredients C and cook on High for another 3-4 minutes.** Kacau sesekali sehingga sosnya pekat. Biarkan.
4. Cucuk daging ayam dengan lidi. Letak di atas rak grill. Sapu dengan minyak.
5. **Cook on [Combination 1] for about 18-20 minutes or until meat is tender and done.** Dihidang panas dengan sosnya.

Nota: This recipe is only suitable for NN-GF574M.



酸梅排骨

用料:

250克 小排(切塊, 用叉子在肉上刺孔)

醬汁A:

1湯匙 油
8片 酸梅
1湯匙 酒或者花雕
2湯匙 酸梅粉
1湯匙 玉米粉
¼茶匙 黑胡椒粒
3湯匙 水

容器:

0.8升微波爐安全燉鍋、加蓋。

製法:

1. 用醬汁A醃制小排1小時。
2. 把小排連同醬汁一起放進微波安全容器內, 選擇高火, 設置4-5分鐘, 加蓋。(½時間攪拌)

SOUR PLUM PORK RIB

Ingredients:

250 g rib (cut into pieces, pierce meat with fork)

Sauce A:

1 tbsp oil
8 pieces sour plum
1 tbsp wine or Hua Teow chiew
2 tbsp sour plum powder
1 tbsp corn flour
¼ tsp coarse black pepper
3 tbsp water

Container:

0.8 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Seasoned rib with sauce A for 1 hour.
2. Cook rib with sauce A on **High** for 4-5 minutes in a microwave safe casserole, covered with lid. (Stir at ½ time)

RUSUK KHINZIR PLUM MASAM

Bahan-bahan:

250 g rusuk (potong kepada kepingan, cucuk daging dengan garfu)

Sos A:

1 camca besar minyak
8 kepingan plum masam
1 camca besar wain atau hua teow chiew
2 camca besar serbuk plum masam
1 camca besar tepung jagung
¼ camca teh lada hitam kasar
3 camca besar air

Bekas:

0.8 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Perap rusuk dengan sos A selama 1 jam.
2. Masak rib bersama sos A pada **Tinggi** selama 4-5 minit di dalam kaserol ketuhar gelombang, pastikan ianya ditutup. (Kacau pada separuh masa)



咖喱牛肉

用料：

600克	牛肉(切成薄片)
¼杯	酸乳酪
2瓣	小豆蔻
½茶匙	鹽
1茶匙	黃糖

A：以下的用料烘炙後研幼

1½湯匙	辣椒粉
1½湯匙	芫荽米
1茶匙	粗穀
2茶匙	黑胡椒粒
1茶匙	葫蘆巴子

B：50克	頭絲
15克	薑茸
1克	丁香
5克	蒜絲
5克	咖喱葉
5湯匙	食油

容器：

1.25升燉鍋，加蓋。

製法：

1. 牛肉片加A用料醃約半小時。
2. 將B用料放進22釐米燉鍋裏混和，並以高火爆香約4分30秒(無需加蓋)。
3. 加進酸乳酪，小豆蔻和醃好的牛肉片。
4. 加蓋以高火烹煮4分鐘，接著減至中火再燜煮10-12分鐘。
5. 加進糖和鹽。
6. 攪置時間：10分鐘

FRIED BEEF CURRY

Ingredients:

600 g	beef (thinly sliced)
¼ cup	yoghurt
2 pips	cardamon
½ tsp	salt
1 tsp	brown sugar
A: (to be roasted and finely ground)	
1½ tbsp	chilli powder
1½ tbsp	coriander seed
1 tsp	cumin seed
2 tsp	black peppercon
1 tsp	fenugreek seed
B: 50 g	
15 g	sliced onions
1 g	chopped ginger
1 g	cloves
5 g	cliced garlic
5 g	curry leaves
5 tbsp	oil

Container:

1.25 L casserole with lid.

Method:

1. Season beef slices with ingredients A for ½ hour.
2. Combine ingredients B and fry in 22 cm casserole on power **High** for 4 minutes 30 seconds, uncovered.
3. Add in yoghurt, cardamons and seasoned beef slices.
4. Cover and cook on power **High** for 4 minutes then on **Medium** for 10-12 minutes.
5. Add in sugar and salt.
6. Standing time: 10 minutes.

KARI DAGING GORENG

Bahan-bahan:

600 g	daging lembu (dihiris halus)
¼ cawan	tairu
2 buah	pelaga
½ camca teh	garam
1 camca teh	gula merah
A: (untuk dipanggang dan ditumbuk lambat)	
1½ camca besar	serbuk cili
1½ camca besar	biji ketumbar
1 camca teh	jintan putih
2 camca teh	biji lada
1 camca teh	halba
B: 50 g	
15 g	hirisan bawang merah
1 g	halia cincang
1 g	cengkih
5 g	hirisan bawang putih
5 g	daun kari
5 camca besar	minyak

Bekas:

1.25 L casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A selama ½ jam.
2. Gaul bahan-bahan B dalam mangkuk kaserol 22 cm dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 4 minit 30 saat hingga naik baunya (tanpa tutup).
3. Masukkan tairu, buah pelaga dan daging lembu.
4. Tutup dan masak dengan suhu **Tinggi** selame 4 minit, kemudian dengan suhu **Sederhana** selama 10-12 minit.
5. Masukkan gula dan garam.
6. Tunggu 10 minit sebelum dihidangkan.



薑蔥牛肉

用料:

300克	牛肉(切成薄片)
2½湯匙	蠔油
100克	生蔥(切成4釐米長度)
A: 2湯匙	食油
1茶匙	白酒
½湯匙	粟米粉
B: 150克	嫩薑(切成薄片)
½湯匙	蒜茸
2湯匙	食油

容器:

1.5升燉鍋, 加蓋。

製法:

1. 以A用料醃牛肉片。
2. 將B用料置入燉鍋裏, 以高火爆香約3分鐘(無需加蓋)。
3. 加進蠔油, 再以高火爆香約1分鐘(免蓋)。
4. 拌入醃好的牛肉和生蔥。
5. 加蓋, 以高火燜煮6-7分鐘。
6. 趁熱送飯。

GINGER BEEF

Ingredients:

300 g	beef (thinly sliced)
2½ tbsp	oyster sauce
100 g	spring onions (cut into 4 cm lengths)
A: 2 tbsp	oil
1 tsp	wine
½ tbsp	cornflour
B: 150 g	young ginger (sliced thinly)
½ tbsp	chopped garlic
2 tbsp	oil

Container:

1.5 L casserole with lid.

Method:

1. Season beef slices with ingredients A.
2. Fry ingredients B in a casserole on power **High**, uncovered for 3 minutes.
3. Add in oyster sauce and cook on power **High** for 1 minute.
4. Stir in seasoned beef and spring onions.
5. Cover and cook on power **High** for 6-7 minutes.
6. Serve hot with rice.

DAGING HALIA

Bahan-bahan:

300 g	daging lembu (dihiris nipis)
2½ camca besar	sos tiram
100 g	daun bawang (dipotong sepanjang 4 cm)
A: 2 camca besar	minyak
1 camca teh	wain
½ camca besar	tepung jagung
B: 150 g	halia muda (dihiris nipis)
½ camca besar	bawang putih cincang
2 camca besar	minyak

Bekas:

1.5 L casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A.
2. Masak bahan-bahan B dalam mangkuk kaserol dengan suhu **Tinggi**, tanpa ditutup selama 3 minit hingga naik baunya.
3. Masukkan sos tiram dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 1 minit hingga naik baunya.
4. Masukkan daging lembu dan daun bawang.
5. Tutup dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 6-7 minit.
6. Dihidang panas dengan nasi.



丹都裏羊肉串

用料：

800克	羊肉
A: 2.5釐米	薑
2片	蒜頭
1-2條	紅辣椒
½杯	薄荷葉(大約20片)
1茶匙	茴香
1釐米	黃薑
B: 1茶匙	酸柑汁或檸檬汁
2-3湯匙	酸乳酪
1湯匙	辣椒粉
	鹽, 糖和胡椒調味
	幾滴紅色素
沙律菜隨意	
200克	酸乳酪

容器：

微波安全碟，燒烤架。



製法：

1. 把A用料放進Panasonic攪拌機攪拌，加入B用料混和。
2. 把混和料加入羊肉。醃肉至過夜或最少3個小時。
3. 用竹籤把羊肉串好，放在燒烤架上，然後將燒烤架放入爐腔中央，燒烤架下方放入微波安全碟，烘烤之前抹上油。
4. 以「微波燒烤 1」，調大約18-20分鐘烘烤。

注：此菜譜僅適用於NN-GF574M機型。

TANDOORI LAMB KEBABS

Ingredients:

800 g	lean lamb strips (Australian meat)
A: 2.5 cm pc.	ginger, peeled
2 cloves	garlic, peeled
1-2	red chillies, seeded
½ cup	mint leaves (approximately 20 leaves)
1 tsp	ground cumin
1 cm pc.	yellow ginger
B: 1 tsp	fresh lime or lemon juice
2-3 tbsp	plain non-fat yoghurt
1 tbsp	chilli powder
	salt, sugar and pepper to taste
	a few drops red colouring
	salad vegetables of your choice
200 g	plain non-fat yoghurt

Container:

Microwave safe dish, wire rack.



Method:

1. Blend ingredients A in a Panasonic Blender to a paste. Add B and mix well.
2. Stir grounded mixture into lamb strips. Marinate meat overnight or at least 3 hours in a fridge.
3. Thread lamb strips into satay stick and place it on wire rack with a microwave safe dish underneath. Baste with oil before grilling.
4. Cook on [Combination 1]. Set about 18-20 minutes to grill kebabs.

Note: This recipe is only suitable for NN-GF574M.

TANDOORI KEBAB KAMBING

Bahan-bahan:

800 g	daging kambing (Australian meat)
A: 2.5 cm	halia di buang kulit
2	bawang putih
1-2	cili merah, di buang biji
½ cawan	daun pudina (lebih kurang 20 helai)
1 camca teh	jintan putih, di tumbuk
1 cm	kunyit
B: 1 camca teh	limau nipis atau jus limau
2-3 camca besar	yogurt
1 camca besar	serbuk cili
	garam, gula dan lada secukup rasa
	beberapa titik pewarna merah
	sayur-sayuran kesukaan anda
200 g	yogurt

Bekas:

Microwave safe dish, rak dawai.



Cara Membuat:

1. Kisar bahan A di dalam Panasonic Pengisar sehingga menjadi halus. Tambahkan B dan gaulkan.
2. Masukkan daging kambing dan perap untuk semalaman atau sekurang-kurangnya 3 jam di dalam peti sejuk.
3. Thread lamb strips into satay stick and place it on wire rack with a microwave safe dish underneath. Baste with oil before grilling.
4. Memasak dengan fungsi [Kombinasi 1]. Set masa selama 18-20 minit.

Nota: This recipe is only suitable for NN-GF574M.



酸辣牛肉絲

用料：

400克	腰肉	
A：10粒	小蔥頭(切絲)	一起攪拌
2粒	蒜頭(切片)	
2棵	香茅(切粒)	
一塊2釐米	南薑(拍碎)	
一塊1釐米	薑(拍碎)	
1湯匙	芫茜	
1茶匙	小茴香	
B：1杯	辣椒醬	
1片	鹹柑菜，切細	
1片	黃薑菜	
1茶匙	亞三膏	
1湯匙	糖	
¼杯	椰漿(濃)	
½杯	香焙椰絲	
1	酸柑，榨汁	
	鹽及胡椒粉酌量	

鋪飾：

1枝	薄荷葉
----	-----

容器：

3.0升燉鍋，加蓋。

製法：

1. 把牛肉放在一個微波爐適用深焙盤內，加入適量水份以浸過牛肉，不要加蓋。以高火煮15分鐘，取出，然後放在濾器裏滴乾水份，待冷。用手把牛肉撕成細條。
2. 把A及B料加入牛肉絲，醃15分鐘。
3. 把醃好的牛肉絲連同椰漿一起以高火煮2分鐘，加蓋再以中火煮15分鐘。不時攪拌至混料差不多乾水為止。
4. 加入香焙椰絲，酸柑汁和酌量調味品。加蓋再以中高火煮15-18分鐘或至混料完全乾水為止，中間宜不時攪拌。
5. 加檸檬、蔬菜拌飾後上桌。

HOT AND SOUR SHREDDED BEEF

Ingredients:

400 g	loin of beef	
A: 10	shallots (shred)	blended together
2 cloves	garlic (minced)	
2 stalk	lemon grass (chopped)	
2 cm pc.	galangal root (chopped)	
1 cm pc.	ginger (chopped)	
1 tbsp	corianders	
1 tsp	cumin	
B: 1 cup	chilli sauce	
1 pcs.	Kaffir lime leaf (daun limau purut), sliced finely	
1 pcs.	turmeric leaf	
1 tsp	tamarind paste	
1 tbsp	sugar	
¼ cup	coconut milk (thick)	
½ cup	grated coconut, roasted	
1	lime, extract juice	
	salt and pepper to taste	

Garnishing:

1 sprig	mint leaves
---------	-------------

Container:

3.0 L casserole with lid.

Method:

1. Place beef in a deep microwave safe dish. Add sufficient water to cover meat, uncovered. Cook under power **High** for 15 minutes. Remove and drain in a coriander until dry and cool. Break meat with fingers into strips.
2. Marinate meat strip with A and B for about 15 minutes.
3. Put marinated beef strip and coconut milk to boil on power **High** for 2 minutes with lid. and power **Medium** for about 15 minutes. Stirring every now and then until mixture is almost dry.
4. Stir in roasted coconut, lime juice and season to taste. Cook for another 15-18 minutes on power **Medium-High** or until mixture is completely dry, covered. Stirring every now and then.
5. Garnish with lemon and vegetables to serve.

HOT AND SOUR SHREDDED BEEF

Bahan-bahan:

400 g	daging batang pinang	
A: 10 ulas	bawang merah (carikkan)	dikisar bersama
2 ulas	bawang putih (kisar)	
2 batang	serai (cincang)	
2 cm	lengkuas (cincang)	
1 cm	halia (cincang)	
1 cmca besar	ketumbar	
1 camca teh	jintan putih	
B: 1 cawan	sos cili	
1 helai	daun limau purut, dihiris halus	
1 helai	daun kunyit	
1 camca teh	air asam jawa	
1 cmca besar	gual	
¼ cawan	santan kelapa (pekat)	
½ cawan	kelapa, dibuat kerisek	
1	limau nipis, perah jus	
	garam dan lada secukup rasa	

Hiasan:

1	tangkai daun pudina
---	---------------------

Bekas:

3.0 L casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Letak daging dalam bekas gelombang mikro. Tambahkan air yang cukup hingga menutupi daging. Jangan ditutup. Masak dengan kuasa **Tinggi** untuk 15 minit. Keluar, keringkan dan biar sejuk. Siat menjadi helaian dengan tangan.
2. Perap helaian daging dengan ramuan A dan B kira-kira 15 minit.
3. Put marinated beef strip and coconut milk to boil on power **High** for 2 minutes with lid. and power **Medium** for about 15 minutes. Stirring every now and then until mixture is almost dry.
4. Stir in roasted coconut, lime juice and season to taste. Cook for another 15-18 minutes on power **Medium-High** or until mixture is completely dry, covered. Stirring every now and then.
5. Garnish with lemon and vegetables to serve.



香辣燜魚

用料：

- 1條 鯧魚(350克切成4塊)
 1/3杯 酸乳酪
 1/3杯 清水
 1/4茶匙 鹽
 A: 1湯匙 酥油
 10克 芫荽葉(切成4釐米長度)
 10克 生薑(切成幼絲)
 50克 大蔥頭(切片)
 5克 咖喱葉
 1釐米 肉桂皮
 2粒 丁香
 B: 以下用料加1/4杯食油研幼
 1茶匙 粗穀
 20克 辣椒乾(浸軟)
 10克 蒜頭
 50克 小蔥頭

容器：

3.25升燉鍋，加蓋。

製法：

1. 將A用料置入燉鍋裏混和，以高火爆香約2分鐘(無需加蓋)。
2. 拌入B用料，再以高火爆香約4分鐘(無需加蓋)。
3. 加進魚，酸乳酪，清水和鹽。
4. 加蓋以中高火烹煮約7分鐘。
5. 立即上桌。

FISH MASALA

Ingredients:

- 1 black pomfret (350 g cut into 4 pcs)
 1/3 cup yoghurt
 1/3 cup water
 1/4 tsp salt
 A: 1 tbsp ghee
 10 g coriander leaves (cut into 4 cm lengths)
 10 g ginger (shredded)
 50 g big onion (sliced)
 5 g curry leaves
 1 cm cinnamon stick
 2 cloves
 B: (to be blended with 1/4 cup oil)
 1 tsp cumin seed
 20 g dried chilli (soaked)
 10 g garlic
 50 g small onion

Container:

3.25 L casserole with lid.

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on power **High**, uncovered for 2 minutes.
2. Stir in ingredients B and further fragrant on power **High** for 4 minutes.
3. Add in fish, yoghurt, water and salt.
4. Cover and cook on power **Medium-High** for 7 minutes.
5. Serve hot with rice.

MASALA IKAN

Bahan-bahan:

- 1 ekor bawal hitam (350 g dipotong 4)
 1/3 cawan yoghurt
 1/3 cawan air
 1/4 camca teh garam
 A: 1 camca besar minyak sapi
 10 g daun ketumbar (dipotong sepanjang 4 cm)
 10 g halia (dimayang)
 50 g bawang besar (dihiris)
 5 g daun kari
 1 cm kayu manis
 2 kuntum bunga cengkih
 B: (untuk di kisar dengan 1/4 cawan minyak)
 1 camca teh jintan putih
 20 g cili kering (direndam)
 10 g bawang putih
 50 g bawang merah

Bekas:

3.25 L casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dan masak dalam mangkuk kaserol dengan suhu **Tinggi**, tanpa ditutup selama 2 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan bahan-bahan B dan masak lagi dengan suhu **Tinggi** selama 4 minit.
3. Masukkan ikan, yoghurt, air dan garam.
4. Tutup dan masak dengan suhu **Sederhana-Tinggi** selama 7 minit.
5. Dihidang panas dengan nasi.



怪味蝦

用料：

250克	蝦 (開背)	
40克	小蔥頭 (切片)	
2片	大蒜 (剁碎)	
3個	辣椒 (拍碎)	
3個	香菜根 (拍碎)	
1棵	香茅 (拍碎)	
2片	檸檬葉 (撕開)	
2湯匙	咖喱粉	} 加3湯匙水 攪拌均勻
1茶匙	辣椒粉	
¼茶匙	糖	
¼茶匙	鹽	
1½茶匙	魚露	
2湯匙	椰漿	
2湯匙	青檸檬汁	
100毫升	水	
2½湯匙	油	

容器：

2.25升微波爐安全燉鍋。

製法：

1. 把小蔥頭、大蒜、辣椒、香茅、香菜根、檸檬葉和油放進微波安全容器爆香，選擇高火，設置5分鐘，不要加蓋。
2. 加入椰漿，咖喱粉，選擇高火，設置3分鐘，不要加蓋。
3. 加入檸檬汁、蝦、水攪拌均勻，選擇中火，設置5-6分鐘，不要加蓋。(中途攪拌)

EXOTIC PRAWN

Ingredients:

250 g	prawns (cut slit on top)	
40 g	shallot (sliced)	
2	garlic (chopped)	
3	chilli padi (bashed)	
3	coriander root (bashed)	
1	lemon grass (bashed)	
2	lemon leaf (tear)	
2 tbsp	curry powder	} mix with 3 tbsp water
1 tsp	chilli powder	
¼ tsp	sugar	
¼ tsp	salt	
1½ tsp	fish sauce	
2 tbsp	coconut milk	
2 tbsp	green lemon juice	
100 ml	water	
2½ tbsp	oil	

Container:

2.25 L microwave safe casserole.

Method:

1. Cook shallot, garlic, chilli padi, lemon grass, coriander root, lemon leaf with oil on **High** for 5 minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid.
2. Add coconut milk, curry powder mixture cook on **High** for 3 minutes, uncovered.
3. Add lemon juice, prawns, water, cook on **Medium** for 5-6 minutes, uncovered. (Stir halfway)

UDANG EKSOTIK

Bahan-bahan:

250 g	udang (belah dari atas)	
40 g	bawang merah (dihiris)	
2	bawang putih (dicincang)	
3	cili padi (ditumbuk)	
3	ketumbar (ditumbuk)	
1	serai (ditumbuk)	
2	daun limau (koyakkan)	
2 camca besar	rempah kari	} Campur 3sb air
1 camca teh	serbuk cili	
¼ camca teh	gula	
¼ camca teh	garam	
1½ camca teh	sos ikan	
2 camca besar	santan	
2 camca besar	jus lemon hijau	
100 ml	air	
2½ camca besar	minyak	

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole.

Cara Membuat:

1. Masak shallot, bawang putih, cili padi, serai, serbuk ketumbar, daun limau bersma minyak pada **Tinggi** selama 5 minit di dalam kesarol ketuhar gelombang mikro, tanpa menutupnya.
2. Tambahkan santan kelapa, campuran serbuk kari dan masak pada **Tinggi** selama 3 minit, tanpa menutupnya.
3. Tambahkan jus lemon, udang, air, masak pada **Sederhana** selama 5-6 minit, tanpa menutupnya. (Kacau dipertengahan)



烤鱼

用料:

- 1條 鱸魚(600克)
 A: 3條 紅辣椒, 打碎
 3湯匙 生薑, 切絲
 3湯匙 蒜蓉辣椒醬
 1½湯匙 叉燒醬
 1湯匙 蒜蓉豆豉醬
 1湯匙 食油
 ½湯匙 芫荽菜, 切絲
 糖, 鹽和胡椒粉調味
 1湯匙 桔子水

拌飾:

- 1粒 蕃茄, 切片
 1棵 青蔥, 切成條形

容器:

30×25釐米耐熱平盤, 燒烤架。



製法:

1. 將魚洗淨, 輕拍乾。
2. 用A料醃魚至1-2小時, 把魚放在燒烤架上, 烤架下方放入耐熱平盤以防止油濺落。
3. 以「微波燒烤 1」, 再按時間25分鐘至魚熟。

注: 此菜譜僅適用於NN-GF574M機型。

GRILLED FISH

Ingredients:

- 1 (600 g) whole fish (Siakap)
 A: 3 red chillies, blended
 3 tbsp young ginger, shredded
 3 tbsp garlic chilli sauce
 1½ tbsp char siu sauce
 1 tbsp black bean garlic sauce
 1 tbsp cooking oil
 ½ tbsp coriander leaves, shredded
 sugar, salt, pepper to taste
 1 tbsp lime juice (optional)

Garnishing:

- 1 tomatoes, sliced
 1 stalk spring onions, cut into curls

Container:

30×25 cm heat-proof plate, wire rack.



Method:

1. Wash slit lengthwise and pat dry fish on both sides.
2. Marinate fish with ingredients A for 1-2 hours. Place the marinated fish on the wire rack directly with the plate underneath to catch fat and drips.
3. Cook on [Combination 1]. Set about 25 minutes to grill fish until done.

Note: This recipe is only suitable for NN-GF574M.

IKAN PANGGANG

Bahan-bahan:

- 1 (600 g) seekor ikan (Siakap)
 A: 3 cili merah, dikisar
 3 camca besar halia muda, dihiris
 3 camca besar sos cili bawang putih
 1½ camca besar sos chai siu
 1 camca besar sos black bean garlic
 1 camca besar minyak
 ½ camca besar daun ketumbar, dihiris
 gula, garam dan lada secukup rasa
 1 camca besar juslimau nipis (jika suka)

Hiasan:

- 1 tomato, dihiris
 1 tangkai daun bawang, dipotong ikal

Container:

30×25 cm heat-proof plate, rak dawai.



Cara Membuat:

1. Basuh, kering dan potong tengah ikan pada kedua-dua belah.
2. Perapkan ikan dengan bahan A selama 1-2 jam. **Place the marinated fish on the wire rack directly with the plate underneath to catch fat and drips.**
3. Memasak dengan fungsi [Kombinasi 1]. Set masa selama 25 minit atau sehingga masak.

Nota: This recipe is only suitable for NN-GF574M.



香辣焗蝦

用料：

500克	大蝦(連殼)
¼杯	酸乳酪
½茶匙	鹽
2小枝	咖喱葉
A: 以下用料加¼杯食油研幼	
50克	小蔥頭
20克	蒜頭
8克	辣椒乾(浸軟)
1克	肉桂皮
2粒	丁香
1茶匙	粗穀
½茶匙	胡椒粒

容器：

2.25升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法：

1. 將咖喱葉和A用料置入燉鍋裏，以高火爆香約5分鐘(無需加蓋)。
2. 拌入蝦，酸乳酪和鹽。
3. 加蓋以高火烹煮約6-7分鐘。
4. 立即上桌。

PRAWN MASALA

Ingredients:

500 g	big prawns (with shell)
¼ cup	yoghurt
½ tsp	salt
2 sprigs	curry leaves
A: (to be blended with ¼ cup oil)	
50 g	small onions
20 g	garlic
8 g	dried chilli (soaked)
1 g	cinnamon stick
2 pcs	cloves
1 tsp	cumin seed
½ tsp	peppercorns

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Fry curry leaves with blended ingredients A in a casserole on power **High**, uncovered for 5 minutes.
2. Mix in prawns, yoghurt and salt.
3. Cover and cook on power **High** for 6-7 minutes. Serve immediately.
4. Serve immediately.

MASALA UDANG

Bahan-bahan:

500 g	udang besar berkulit
¼ cawan	yogurt
½ camca teh	garam
2 tangkai	daun kari
A: (untuk dikisar dengan ¼ cawan minyak)	
50 g	bawang merah
20 g	bawang putih
8 g	cili kering (direndam)
1 g	kayu manis
2	kuntum bunga cengkih
1 camca teh	jintan putih
½ camca teh	biji lada.

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Masak daun kari dengan bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol dengan suhu **Tinggi**, tanpa ditutup selama 5 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan udang, yogurt dan garam.
3. Tutup dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 6-7 minit. Dihidang dengan segera.
4. Dihidang dengan segera.



酸辣醬蝦

用料：

500克 新鮮中蝦(去殼和脈絡)
¼杯 濃椰漿

A: 以下用料加上5湯匙食油研幼

35克 香茅
10克 石古仔
10克 藍薑
60克 小蔥頭

3克 辣椒乾(浸軟)
3克 馬拉盞

B: 2克 發瘋柑葉(切絲)

¼茶匙 鹽
1茶匙 亞三膏 } 混和及去核
1湯匙 清水

容器：

3.0升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法：

1. 將A用料置入22釐米燉鍋裏，經常攪拌，以高火爆香約5分鐘(無需加蓋)。
2. 加進B用料，蝦和椰漿。
3. 加蓋並以高火烹煮約6-7分鐘。
4. 擱置時間：5分鐘。

SPICY SOUR SHRIMP

Ingredients:

500 g fresh medium-size prawns (remove shell and devein)
¼ cup thick coconut milk
A: (to be blended with 5 tbsp oil)
35 g lemon grass
10 g candle nuts
10 g galangal root
60 g shallots
3 g dried chilli (soaked)
3 g shrimp paste (belacan)
B: 2 g lime leaves (finely sliced)
¼ tsp salt
1 tsp tamarind pulp } mix and remove seeds
1 tbsp water

Container:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Fry blended ingredients A in 22 cm casserole stirring frequently, on power **High**, uncovered for 5 minutes.
2. Add in ingredients B, prawns and coconut milk.
3. Cover and cook on power **High** for 6-7 minutes.
4. Standing time: 5 minutes.

SPICY SOUR SHRIMP

Bahan-bahan:

500 g udang sederhana yang segar (dibuang kulit dan urat)
¼ cawan pati santan
A: (untuk dibaur dengan 5 camca besar minyak)
35 g serai
10 g buah keras
10 g lengkuas
60 g bawang merah
3 g cili kering (direndam)
3 g belacan
B: 2 g daun limau purut (dihiris halus)
¼ camca teh garam
1 camca teh asam jawa } gaul dan buang bijinya
1 camca besar air

Bekas:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Masak bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol 22 cm dengan suhu **Tinggi** selama 5 minit hingga naik baunya. Kacau sekali-sekala (tanpa tutup).
2. Masukkan bahan-bahan B, udang dan santan.
3. Tutupkan kaserol dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 6-7 minit.
4. Tunggu 5 minit sebelum dihidangkan.



STEAM PRAWNS

Ingredients:

300 g	big prawns with shell
100 g	tomato (sliced)
A: 1/3 cup	water
1/4 tsp	salt
1/4 tsp	sugar
10 g	ginger (shredded)
1 tsp	wine (optional)

Container:

30 × 26 cm plate.

Method:

1. Trim prawn whiskers and skewer prawns from tail to head with cocktail stick.
2. Arrange sliced tomato and prawns in a circle on a dinner plate. Combine ingredients A and pour over prawns.
3. Cover with plastic wrap and cook on power **High** for 7 minutes.
4. Serve hot.

蒸蝦

用料:

300克	大蝦(連殼)
100克	蕃茄(切片)
A: 1/3杯	清水
1/4茶匙	鹽
1/4茶匙	糖
10克	生薑(切絲)
1茶匙	白酒

容器:

30 × 26釐米長形盤子。

製法:

1. 修剪蝦須，用雞尾酒肉籤由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在一個餐碟上將蕃茄和蝦排成一個圓圈，將A用料混和後淋在蝦上。
3. 加塑料膜包裹，以高火烹煮約7分鐘。
4. 趁熱上桌。

UDANG KUKUS

Bahan-bahan:

300 g	udang besar berkulit
100 g	tomato (dihiris)
A: 1/3 cawan	air
1/4 camca teh	garam
1/4 camca teh	gula
10 g	halia (dimayang)
1 camca teh	wain (pilihan)

Bekas:

30 × 26 cm plate.

Cara Membuat:

1. Buangkan sesunggut udang dan cucuk udang daripada ekor hingga kepala dengan pencucuk koktel.
2. Susun hirisan tomato dan udang dalam bulatan di atas pinggan. Gaul bahanbahan A dan tuang ke atas udang.
3. Tutupkan pinggan dengan penyalut plastik dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 7 minit.
4. Dihidang panas.



龍穿鳳尾

用料：

24隻	中等蝦，去殼及脈絡
1茶匙	糖
2湯匙	香辣調味粉
12枝	牙籤
¼杯	食油
拌飾：	
3-4片	生菜葉
1粒	番茄，切片
1條	紅辣椒幼絲
6片	檸檬，切片

容器：

直徑36.5釐米，深3釐米盤子。

製法：

1. 糖醃蝦10分鐘，然後沾均勻香辣調味粉，再用牙籤把兩隻蝦背對串成鳳尾，製12隻鳳尾。
2. 以高火5-6分鐘將煎盤烘熱，倒入油再繼續以高火燒熱油至2分鐘。
3. 將串好的蝦慢慢的放入煎盤裏，以中火4分鐘煮至蝦熟。（烹調至一半時間，將蝦翻轉。）滴乾油。
4. 將蝦與生菜擺飾在碟裏。
5. 沾以番茄醬或辣椒醬享用。

DRAGON BODIED PRAWNS

Ingredients:

24	medium size prawns, shelled and deveined leaving tails
1 tsp	sugar
2 tbsp	spicy season all
12	toothpicks
¼ cup	cooking oil for shallow frying

Garnishing:

3-4	lettuce leaves
1	tomato, slices
1	chilli, cut into strips
6	lemon, slices

Container:

36.5 cm diameter, 3 cm depth plate.

Method:

1. Marinate prawns with sugar for 10 minutes. Coat with spicy season all. Thread 2 prawns into each toothpick, back to back, making 12 pairs of dragon shaped prawns.
2. Preheat browning dish on power **High** for 5-6 minutes. Add sufficient oil for shallow frying, heat up for another 2 minutes.
3. Shallow fry coated prawns in hot oil on power **Medium** for about 4 minutes or until prawns are done. (Invert prawns at half-timing) Drain prawns well.
4. Arrange prawn rolls attractively over a platter lines with lettuce.
5. Serve with garnishing and your favourite chilli or tomato sauce.

DRAGON BODIED PRAWNS

Bahan-bahan:

24	ekor udang saiz sederhana, buang kulit belakang sahaja
1 camca teh	gula
2 camca besar	perasa semua pedas
12	batang lidi pendek
	minyak untuk menggoreng

Hiasan:

3-4	helai daun salad
1	biji tomato, di potong
1	biji cili, di hiris
6	potongan lemon

Bekas:

36.5 cm diameter, 3 cm depth plate.

Cara Membuat:

1. Perap udang dengan gula selama 10 minit. Salut dengan perasa semua pedas. **Thread 2 prawns into each toothpick, back to back, making 12 pairs of dragon shaped prawns.**
2. Panaskan 'browning dish' menggunakan kuasa **Tinggi** selama 5-6 minit. Curahkan minyak separuh paras untuk menggoreng, panaskan minyak selama 2 minit.
3. Goreng udang menggunakan kuasa **Sederhana** selama 4 minit atau sehingga udang masak. (Balikkan udang semasa separuh masa memasak)
4. **Arrange prawn rolls attractively over a platter lines with lettuce.**
5. Dihidang dengan hiasan dan sos cili atau tomato.



蠔油蔬菜

用料:

250克	芥蘭菜(去老葉, 長度在12-15釐米)
A : 2湯匙	蠔油
1茶匙	生抽
2克	糖
1茶匙	麻油
4湯匙	熱水
1克	澱粉

容器:

3.0升微波爐安全燉鍋, 加蓋。

製法:

1. 芥蘭菜洗淨, 將葉, 莖交叉疊放。
2. 將芥蘭菜放入合適的微波爐安全容器中, 加蓋並用高火烹煮3分鐘-3分30秒, 取出, 迅速用冷水沖洗一下, 瀝乾, 切成6-7釐米長的條狀, 置盤。
3. 另取一個微波爐安全容器, 把A用料放入拌勻, 高火爆香1分鐘, 無需加蓋。取出, 淋於菜上, 即成。

OYSTER SAUCE GREEN VEGETABLE

Ingredients:

250 g	cabbage mustard (remove older leaves, leave 12-15 cm length)
A : 2 tbsp	oyster sauce
1 tsp	soy sauce
2 g	sugar
1 tsp	sesame oil
4 tbsp	hot water
1 g	corn starch

Container:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Wash cabbage mustard, cross leaves with stem.
2. Put it into a microwave safe container, cook for 3-3½ minutes on **High** power with lid, take it out and rinse with cold water quickly, after drain up, cut as 6-7 cm string, place it in a dish.
3. Use another microwave safe container, put A into it, stir uniformly and fry for 1 minute on **High** without lid. Take it out and pour over the cabbage mustard and serve.

SAYURAN HIJAU SOS TIRAM

Bahan-bahan:

250 g	sawi (buang daun tua, tinggalkan dengan panjang 12-15 cm)
A : 2 camca besar	sos tiram
1 camca teh	sos soya
2 g	gula
1 camca teh	minyak bijan
4 camca besar	air panas
1 g	tepung jagung

Bekas:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Cuci sawi, ambil daun dengan batangnya.
2. Put it into a microwave safe container, cook for 3-3½ minutes on **High** power with lid, take it out and rinse with cold water quickly, after drain up, cut as 6-7 cm string, place it in a dish.
3. Gunakan bekas ketuhar gelombang mikro yang lain, masukkan A ke dalamnya, kacau serata dan goreng selama 1 minit pada **Tinggi** tanpa penutup. Keluarkan dan tuangkan mustard kobis dan hidangkan.



法式時蔬

用料：

中等1個	茄子
½個	甜椒
½條	櫛瓜
½瓣	蒜頭
A: 50克	番茄
1湯匙	橄欖油
適量	鹽
適量	胡椒

容器：

2.25升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法：

1. 茄子、甜椒、櫛瓜切成2釐米小丁。蒜頭切薄片。
2. 將1和A放入較深的耐熱容器後，仔細攪拌。加蓋後放在爐內中央位置。選擇中火，加熱7-8分鐘。
3. 加熱後用鹽、胡椒調味。

FRENCH SEASONABLE VEGETABLES

Ingredients:

1 medium size	eggplant
½ piece	sweet pepper
½ piece	zucchini
½ piece	garlic
A: 50 g	tomato
1 tbsp	olive oil
Moderate	salt
Moderate	pepper

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Cut the eggplant, sweet pepper, and zucchini into 2 cm cubes. Slice the garlic.
2. Put 1 and A into a deeper heat-resistant container, stir evenly. Put the container at the center of the oven with the lid, select **Medium** and cook for 7-8 minutes.
3. After heated, flavor with salt and pepper.

SAYUR BERMUSIM PERANCIS

Bahan-bahan:

1 saiz sederhana	terung
½ ketul	lada manis
½ ketul	zucchini
½ ulas	bawang putih
A: 50 g	tomato
1 camca besar	minyak zaitun
Secukup rasa	garam
Secukupnya	lada putih

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Potong terung, lada manis, dan zucchini kepada kiub 2 cm. Hiris bawang putih.
2. Letakkan 1 dan A kedalam bekas tahan panas, kacau dengan rata. Letakkan bekas di tengah oven bersama penutupnya, pilih **Sederhana** dan masak selama 7-8 minit.
3. Setelah panas, tambahkan garam dan lada putih.



味噌白蘿蔔

用料：

300克	白蘿蔔(去皮)
A: 230毫升	水
1½茶匙	昆布茶
3湯匙	柚子味噌(市售)
適量	柚子皮(隨個人喜好)

容器：

1.25升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法：

1. 白蘿蔔去皮切成1釐米厚。對切再對切成四塊，分成4等份。將A放入較深的耐熱容器調勻，加入白蘿蔔。加蓋放在爐內中央位置。選擇中火，加熱13分鐘。
2. 將1裝盤，倒入滷汁。把味噌放入較小的耐熱容器中，無需加蓋直接放在爐內中央位置。選擇中火，加熱約1分鐘-1分30秒。
3. 白蘿蔔上淋上味噌。撒上磨成泥的柚子皮。

MISO TURNIP

Ingredients:

300 g	turnip (peeled)
A: 230 ml	water
1½ tsp	kombu tea
3 tbsp	pomelo miso (sold on market)
Moderate	pomelo peel (personal preference)

Container:

1.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Cut the peeled turnips into chunks of 1 cm thick, and then cut them into a total of 4 pieces of equal sizes. Put A into a deeper heat-resistant container and stir evenly. Add in the turnips. Place it at the center of the oven with lid. Cook on **Medium** for 13 minutes.
2. Serve 1 on a dish, pour in the marinating sauce. Put miso into a smaller heat-resistant container, place directly in the center of the oven without lid. Cook on **Medium** for 1-1½ minute.
3. Drip the turnip with miso, and sprinkle with mashed pomelo peel.

LOBAK PUTIH MISO

Bahan-bahan:

300 g	lobak putih (dikupas)
A: 230 ml	air
1½ camca teh	teh kombu
3 camca besar	limau bali miso (dijual di pasaran)
Secukup rasa	kulit limau bali (mengikut citarasa)

Bekas:

1.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Potong lobak putih yang telah dikupas kepada ketebalan 1 cm, kemudian potong ia kepada 4 bahagian yang sama saiz. Letak A kedalam bekas tahan panas dan kacau dengan rata. Tambahkan lobak putih tersebut. **Place it the at center of the oven with lid.** Masak pada **Sederhana** selama 13 minit.
2. Hidangkan 1 pada sebuah pinggan, tuangkan sos perapan. Letak miso kedalam bekas tahan panas yang lebih kecil, letak di tengah oven tanpa penutupnya. Masak pada **Sederhana** selama 1-1½ minit.
3. Titiskan lobak putih dengan miso, dan taburkan ia dengan kulit limau bali yang telah dilenyek.



麻婆茄子

用料:

250克(2大根)	茄子
½湯匙	沙拉油
100克	絞肉
40克	韭菜(切小段)
1湯匙	薑(切碎)
A: 2茶匙	醬油
1茶匙	豆瓣醬
1茶匙	甜麵醬
½茶匙	砂糖
¼茶匙	玉米澱粉
½茶匙	麻油
適量	辣椒

容器:

2.25升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法:

1. 茄子切成一口大小，泡鹽水一段時間，去除澀味後備用。瀝乾後全面撒滿沙拉油。放在耐熱燉鍋裏，加蓋放在爐內中央位置。選擇**中火**，設置約3分钟-3分30秒。
2. 將A混合後，放入1中，仔細攪拌，接著拌入絞肉、韭菜、薑，讓茄子均勻裹上絞肉。加蓋放在爐內中央位置。選擇**中火**，設置5分钟-5分30秒。

SPICY EGGPLANT TERUNG PEDAS

Ingredients:

250 g (2 large)	eggplant
½ tbsp	vegetable oil
100 g	ground meat
40 g	Chinese chives (cut into small segments)
1 tbsp	ginger (minced)
A: 2 tsp	soy sauce
1 tsp	spicy bean paste
1 tsp	sweet bean sauce
½ tsp	custer sugar
¼ tsp	corn starch
½ tsp	sesame oil
Moderate	chili

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Cut eggplant into sizes appropriate for one bite, marinate in salt water for a moderate amount of time, and keep for later use after the bitterness is removed. After drip-dry, cover it with vegetable oil. Place into the casserole, and put at the center of the oven with lid. Cook on **Medium** for 3-3½ minutes.
2. After mixing with A, place it into 1 and stir evenly. Mix in with ground meat, Chinese chives, and ginger, and allow the eggplants to be fully covered with meat. Place at the center of the oven with lid, and cook on **Medium** for 5-5½ minutes.

Bahan-bahan:

250 g (2 biji besar)	terung
½ sudu makan	minyak sayur
100 g	daging
40 g	Chives cina (potong kepada saiz yang kecil)
1 camca besar	halia (dikisar)
A: 2 camca teh	kicap
1 camca teh	bes kacang pedas
1 camca teh	sos Kacang manis
½ camca teh	gula kastor
¼ camca teh	tepung jagung
½ camca teh	minyak bijan
Secukup rasa	lada putih

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Potong terung kepada saiz yang sesuai bagi satu suapan, salutkan ia kedalam air garam untuk seketika, dan simpan bagi kegunaan seterusnya setelah rasa pahitnya berkurangan. Setelah dilap kering, salut iadengan minyak sayuran. Letakkan didalam kaserol, dan letak di tengah-tengah oven dengan penutupnya. Masak pada **Sederhana** selama 3-3½ minit.
2. Setelah mencampurkan ia dengan A, letakkan ia ke dalam 1 dan gaul sekata. Campurkan ia dengan daging, chives cina, serta halia dan biarkan terung tersebut disaluti oleh daging keseluruhannya. Letak di tengah oven berserta penutup, dan masak pada **Sederhana** selama 5-5½ minit.



洋芋時蔬沙拉

用料：

300克	馬鈴薯(去皮，切成厚約7毫米的一口大小，泡水)
50克	紅蘿蔔(切薄片，再對切)
50克	花椰菜(切成小朵)
2片	培根片(切成寬3-4毫米)
10克	牛油(切小塊)
1-2湯匙	水
適量	鹽
烘培紙	

容器：

直徑19釐米，深10釐米玻璃碗。

製法：

1. 在較深的耐熱玻璃碗內，依序放入馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、培根、牛油，再加入水。
2. 用烘培紙作內蓋，再包上保鮮膜後放入爐內中央，選擇中火，設置時間13-15分鐘。
3. 加熱後邊混合材料邊壓碎馬鈴薯，再用鹽調味，裝盤後隨個人喜好淋上沙拉醬或美乃滋等。

POTATOES WITH VEGETABLES SALAD

Ingredients:

300 g	potatoes (peeled, around 7 mm thick, soaked)
50 g	red grapes (slice thinly)
50 g	cauliflower (cut into small pieces)
2 slice	bacon (cut into 3-4 cm)
10 g	butter (chopped)
1-2 tbsp	water
Moderate	salt
baking sheet	

Container:

19 cm diameter, 10 cm depth microwave safe bowl.

Method:

1. Place potatoes, red grapes, cauliflower, bacon, and butter in the deep heat-resistant bowl in turn, then add the water.
2. Lay the baking sheet over the bottom of bowl with foods on top, wrap and place it at the center of the oven, cook on **Medium** power for 13-15 minutes.
3. Smash the potatoes after cooking and stir evenly, season with salt. Serve with salad or mayonnaise as you want.

POTATOES WITH VEGETABLES SALAD

Bahan-bahan:

300 g	potatoes (peeled, around 7 mm thick, soaked)
50 g	red grapes (slice thinly)
50 g	cauliflower (cut into small pieces)
2 kepingan	bacon (cut into 3-4 cm)
10 g	mentega (cincang)
1-2 camca besar	air
Secukup rasa	garam
baking sheet	

Bekas:

19 cm diameter, 10 cm depth microwave safe bowl.

Cara Membuat:

1. Place potatoes, red grapes, cauliflower, bacon, and butter in the deep heat-resistant bowl in turn, then add the water.
2. Lay the baking sheet over the bottom of bowl with foods on top, wrap and place it at the center of the oven, cook on **Medium** power for 13-15 minutes.
3. Smash the potatoes after cooking and stir evenly, season with salt. Serve with salad or mayonnaise as you want.



JAPANESE STYLE STEWED PUMPKIN

Ingredients:

400 g pumpkin (3×4 cm cube)
 A: 150 ml soup stock
 1 tbsp castor sugar
 1 tbsp light soy sauce
 ½ tbsp mirin
 baking sheet

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Put the pumpkin in a deep heat-resistant container with skin side down, add in A.
2. Lay the baking sheet over the bottom of the container with lid, place it at the center of the oven.
3. Cook on **High** power for 10 minutes.

JAPANESE STYLE STEWED PUMPKIN

Bahan-bahan:

400 g pumpkin (3×4 cm cube)
 A: 150 ml soup stock
 1 camca besar gula kaster
 1 camca besar light soy sauce
 ½ camca besar mirin
 baking sheet

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Put the pumpkin in a deep heat-resistant container with skin side down, add in A.
2. Lay the baking sheet over the bottom of the container with lid, place it at the center of the oven.
3. Cook on **High** power for 10 minutes.

日式紅燒南瓜

用料:

400克 南瓜(切成3×4釐米小丁)
 A: 150毫升 高湯
 1湯匙 砂糖
 1湯匙 淡色醬油
 ½湯匙 味醃
 烘培紙

容器:

2.25升微波安全燉鍋，加蓋。

製法:

1. 南瓜皮朝下放入較深的耐熱容器中，加入調好的A。
2. 用烘培紙作內蓋，蓋上蓋子放在爐內中央。
3. 選擇高火，設置10分鐘。



養生梨湯

用料：

350克	排骨(熱水汆燙)
3個	生梨(切塊，不要去皮)
20克	甜杏仁
10克	苦杏仁
30克	乾貝(浸泡)
1個	蜜棗
10克	枸杞
10克	生薑
1升	水
	適量的鹽

容器：

5.0升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法：

1. 除枸杞外，把所有用料放進沙鍋裏。(略加蓋)
2. 選擇中高火，設置20分鐘，中途攪拌一下。選擇中低火，設置70分鐘，繼續燉煮。中途攪拌，放入枸杞。
3. 完成後按個人口味加入適量的鹽。

HEALTHY PEAR SOUP

Ingredients:

350 g	pork rib (blanched in hot water)
3 pears	(cut, with skin)
20 g	sweet almond
10 g	bitter almond
30 g	dried scallop (soaked)
1	honey date
10 g	wolfberry
10 g	ginger (sliced)
1 litre	water
	salt to taste

Container:

5.0 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Put all ingredients except wolfberries in the casserole, covered partially.
2. Set to **Medium-High** for 20 minutes. Continue to cook on **Medium-Low** for 70 minutes. Stir in wolfberries halfway.
3. Lastly add salt to taste.

SUP PIR SIHAT

Bahan-bahan:

350 g	tulang rusuk khinzir (celur dalam air panas)
3 biji pir	(potong, dengan kulit)
20 g	almond manis
10 g	almond pahit
30 g	kapis kering (rendam)
1	kurma madu
10 g	wolfberry
10 g	halia (dihiris)
1 liter	air
	garam mengikut rasa

Bekas:

5.0 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Masukkan kesemua bahan kecuali wolfberry ke dalam kaserol, tutup sebahagiannya.
2. Tetapkan kepada **Sederhana-Tinggi** untuk tempoh 20 minit. Terus memasak pada **Sederhana-Rendah** selama 70 minit. Masukkan separuh wolfberry.
3. Akhirnya, masukkan garam mengikut rasa.



人參雞湯

用料:

- | | |
|--------|--|
| 1只 | 烏骨雞(在熱水中汆一下) |
| 1份 | 中草藥湯料(100克, 把
草藥湯料中的調味包放在
½杯熱水中浸泡半個
小時) |
| 1200毫升 | 水
鹽(可選的) |

容器:

3.0升微波爐安全燉鍋, 加蓋。

製法:

1. 把烏骨雞, 中草藥湯料, 調味包和水放入微波安全容器, 蓋上蓋。選擇中火, 設置14分鐘。
2. 攪拌均勻, 選擇中低火, 設置46分鐘, 加蓋。
3. 完成後, 加入鹽調味。

GINSENG CHICKEN SOUP

Ingredients:

- | | |
|----------|---|
| 1 | black chicken (blanched in hot water) |
| 1 packet | chinese herbs (100 g, soak season packet in ½ cup hot water for ½ hour) |
| 1200 ml | water
salt (optional) |

Container:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Place chicken, Chinese herbs and water in a microwave safe casserole, cover with lid. Cook on **Medium-High** for 14 minutes.
2. Stir. Cook on **Medium-Low** for 46 minutes with cover.
3. When ready, add salt to taste.

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

- | | |
|---------|---|
| 1 | ayam hitam (celur dalam air panas) |
| 1 paket | herba cina (100 g, rendam sepaket dalam ½ cawan air panas selama ½ jam) |
| 1200 ml | air
garam (pilihan) |

Bekas:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Masukkan ayam, herba Cina beserta air ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tutup dengan penutup. Masak pada **Sederhana-Tinggi** selama 14 minit.
2. Kacau. Masak pada **Sederhana-Rendah** selama 46 minit, bertutup.
4. Bila sedia, tambah garam.



海鮮冬陰功湯

用料A:

150克	整蝦	} 加1茶匙糖, ½茶匙胡椒, 醃一下。
150克	魚片	
50克	蘑菇 (罐裝)	
1個	西紅柿	
2湯匙	椰漿	
1把	香菜 (裝飾用)	

用料B:

600毫升	雞湯
2個	香菜根(拍碎)
1棵	香茅(切薄片)
15克	藍薑(拍碎)
6個	辣椒(拍碎)
3個	小蔥頭(切片)
2片	檸檬葉(撕開)

醬汁:

¼茶匙	鹽
1茶匙	生抽
1茶匙	魚露
4湯匙	青檸汁(3個青檸檬)
1茶匙	棕櫚糖

辣椒油:

12個	乾辣椒(浸泡過)	} 絞碎, 拌勻
¼茶匙	鹽	
3湯匙	油	
3片	大蒜	

容器:

3.0升微波爐安全燉鍋, 加蓋。

製法:

1. 製作辣椒油, 把辣椒油原料放進微波安全容器, 選擇**高火**, 設置2分鐘。不要加蓋。中途攪拌數次。
2. 把用料B放進另一個微波安全容器, 選擇**高火**, 設置10分鐘, 加蓋。
3. 加入用料A和醬汁攪拌均勻, 選擇**中火**, 設置8分鐘, 加蓋。
4. 加入椰漿, 選擇**高火**, 設置2分鐘, 加蓋。
5. 完成後, 加入2湯匙辣椒油和香菜裝飾。

SEAFOOD TOM YAM SOUP

Ingredients A:

150 g	prawns	} marinate with 1 tsp sugar, ½ tsp pepper
150 g	fish fillets	
50 g	button mushroom (canned)	
1	tomato	
2 tbsp	coconut milk	
1 stalk	chinese parsley (for garnishing)	

Ingredients B:

600 ml	chicken broth
2	chinese parsley root (bashed)
1 stalk	lemon grass (sliced thinly)
15 g	blue ginger (bashed)
6	red chilli padi (bashed)
3	shallot (sliced)
2	lemon leaf (tear)

Sauce:

¼ tsp	salt
1 tsp	light soya sauce
1 tsp	fish sauce
4 tbsp	green lemon juice (3 green lemon)
1 tsp	palm sugar

Chili oil:

12	dried chilli (soaked)	} blended together
¼ tsp	salt	
3 tbsp	oil	
3	garlic	

Container:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Cook chilli oil ingredients on **High** for about 2 minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid. Stir frequently.
2. Cook ingredients B on **High** for 10 minutes in a microwave safe casserole, covered with lid.
3. Add ingredients A and sauce except coconut milk, cook on **Medium** for 8 minutes, covered.
4. Add coconut milk, cook on **High** for 2 minutes, covered.
5. Serve with 2 tbsp chilli oil and chinese parsley.

SUP TOMYAM MAKANAN LAUT

Bahan-bahan A:

150 g	udang	} Perap dengan 1ct gula, ½ ct lada sulah
150 g	kepingan ikan	
50 g	cendawan butang (dalam tin)	
1	tomato	
2 camca besar	santan	
1 batang	parsli china (untuk hiasan)	

Bahan-bahan B:

600 ml	air rebusan ayam
2	akar Parsli china (pecahkan)
1 batang	serai (hiris nipis)
15 g	halia biru (pecahkan)
6	cili padi merah (tumbuk)
3	bawang merah (hiris)
2	daun limau (koyakkan)

Sos:

¼ camca teh	garam
1 camca teh	sos soya cair
1 camca teh	sos ikan
4 camca besar	jus lemon hijau (3 lemon hijau)
1 camca teh	gula kabung

Minyak cili:

12	cili kering (rendam)	} Kisar bersama
¼ camca teh	garam	
3 camca besar	minyak	
3	bawang putih	

Bekas:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Masak minyak cili pada kuasa **Tinggi** selama 2 minit dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, jangan ditutup. Kacau sentiasa.
2. Masak bahan-bahan B pada **Tinggi** selama 10 minit di dalam kaserol gelombang mikro, tutup dengan penutup.
3. Tambahkan bahan-bahan A dan sos kecuali santan kelapa, masak pada **Sederhana** selama 8 minit, bertutup.
4. Tambahkan santan kelapa, masak pada **Tinggi** selama 2 minit, bertutup.
5. Hidangkan dengan 2 sudu makan minyak cili dan parsli china.



燉冬瓜湯

用料:

1個	冬瓜(1.8公斤)
2杯	清水(用於蒸冬瓜)
A: 125克	雞肉(切方粒)
50克	荸薺(馬蹄)(切方粒)
30克	乾貝(江魚柱)(浸透)
10克	紅棗(浸入及去核)
3克	冬菇(浸入及切粒)
3克	生薑(切片)
2杯	清水
1茶匙	白酒
½茶匙	鹽

容器:

3.25L微波安全炖锅, 加盖。

製法:

1. 由冬瓜頂切出1.5釐米作為一個蓋, 挖出瓜核和囊, 留下1釐米厚的瓜殼。
2. 將A用料置入燉鍋裏, 以高火烹煮約6分鐘(無需加蓋)。
3. 將煮好的A用料塞進瓜殼裏, 蓋上冬瓜蓋, 將冬瓜置入裝盛著2杯清水的燉鍋裏。
4. 加蓋, 以高火烹煮約10-12分鐘。
5. 再以中高火烹煮約28-30分鐘。

WINTER MELON SOUP

Ingredients:

1	winter melon (1.8 kg)
2 cups	water (to steam melon)
A: 125 g	chicken meat (diced)
50 g	water chestnut (diced)
30 g	dried scallop (soaked)
10 g	red dates (soaked and deseeded)
3 g	dried Chinese mushroom (soaked and diced)
3 g	ginger (sliced)
2 cups	water
1 tsp	wine (optional)
½ tsp	salt

Container:

3.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Cut off 1.5 cm from top of winter melon to form lid. Scoop out seeds and pulp, leaving 1 cm thick melon shell.
2. Combine ingredients A in a deep casserole and cook on power **High**, uncovered for 6 minutes.
3. Fill melon shell with cooked mixture A and cover with melon lid. Place melon in casserole filled with 2-cup water.
4. Cook on power **High** for 10-12 minutes with lid.
5. Then cook on power **Medium-High**, covered for 28-30 minutes until melon is tender.

SUP LABU AIR

Bahan-bahan:

1	biji labu air (1.8 kg)
2 cawan	air (untuk mengukus)
A: 125 g	daging ayam (dipotong dadu)
50 g	buah beragan (dipotong dadu)
30 g	kepapis (direndam)
10 g	kurma merah (direndam dan dibuang bijinya)
3 g	cendawan hitam kering (direndam dan dipotong)
3 g	halia (dihiris)
2 cawan	air
1 camca teh	wain (pilihan)
½ camca teh	garam

Bekas:

3.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Potong 1.5 cm daripada bahagian atas labu untuk tudungnya. Buangkan biji dan palpa untuk mendapatkan kulit setebal 1 cm.
2. Gual bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol dan masak dengan suhu **Tinggi**, tanpa ditutup selama 6 minit.
3. Isikan labu dengan bahan-bahan a yang telah dimasak dan tutup dengan tudung labu. Letakkan labu dalam mangkuk kaserol berisi 2 cawan air.
4. Cook on power **High** for 10-12 minutes with lid.
5. Kemudian tutup dan masak dengan suhu **Sederhana-Tinggi** selama 28-30 minit atau sehingga labu air masak.



五香千層糕

用料：

五香糕層：

A: 100克	牛油	} 一起過濾
90克	幼糖	
60克	蛋黃	
B: 95克	自發麵粉	
5克	五香粉	
5克	可可粉	
5湯匙	牛奶	
110克	蛋白	

普通糕層：

A: 100克	牛油
90克	幼糖
60克	蛋黃
B: 105克	自發麵粉
5湯匙	牛奶
110克	蛋白

容器：

直徑24釐米圓形微波蛋糕容器。

製法：

1. 將牛油和糖攪拌成輕質和蓬鬆的牛油。
2. 加進蛋黃，攪拌至混和料徹底混和。
3. 交替地拌入麵粉和牛奶直至徹底混和。
4. 攪拌蛋白至膠粘，並輕柔地和蛋糕混和料拌勻。
5. 倒進直徑24釐米圓形微波蛋糕容器裏，以高火烘烤約4分30秒。
6. 擱置時間：用紙巾蓋著擱置10分鐘。
7. 以同樣方法烘成另一層。
8. 當蛋糕冷卻後，將每個蛋糕切成兩層，四層都以攪拌的奶油夾心。隨意拌飾便妥。

SPICE LAYER CAKE

Ingredients:

Spice Layer:

A: 100 g	butter	} sifted together
90 g	castor sugar	
60 g	egg yolk	
B: 95 g	self-raising flour	
5 g	mix spice	
5 g	cocoa powder	
5 tbsps	milk	
110 g	egg white	

Plain Layer:

A: 100 g	butter
90 g	castor sugar
60 g	egg yolk
B: 105 g	self-raising flour
5 tbsps	milk
110 g	egg white

Container:

24 cm diameter round shape microwave safe cake container.

Method:

1. Cream butter and sugar till mixture is light and fluffy.
2. Add egg yolks to cream mixture, beating mixture until well blended.
3. Fold in flour and milk alternately until completely combined.
4. Whisk egg white till stiff and fold gently into cake mixture.
5. Pour the batter in a 24 cm diameter round shape microwave safe cake container, set **High** power for 4 minutes 30 seconds.
6. Standing time: 10 minutes covered with paper towel.
7. Do the same for the other layer.
8. When the cakes are cold, slice each cake into 2 layers and sandwich the flour layers with whipped cream. Decorate accordingly.

KEK LAPIS BEREMPAH

Bahan-bahan:

Lapisan berempah:

A: 100 g	mentega	} diayak bersama
90 g	gula kaster	
60 g	kuning telur	
B: 95 g	tepung naik sendiri	
5 g	rempah campuran	
5 g	serbuk koko	
5 camca besar	susu	
110 g	putih kaster	

Lapisan kosong:

A: 110 g	mentega
90 g	gula kaster
60 g	kuning telur
B: 105 g	tepung naik sendiri
5 camca besar	susu
110 g	putih telur

Bekas:

24 cm diameter round shape microwave safe cake container.

Cara Membuat:

1. Pukul mentega dan gula hingga kembang.
2. Masukkan kuning telur dan pukul hingga adunan sebat.
3. Masukkan tepung dan susu berselangseli hingga adunan sebat.
4. Pukul putih telur hingga kental dan masukkan dengan cermat dalam adunan kek.
5. Pour the batter in a 24 cm diameter round shape microwave safe cake container, set **High** power for 4 minutes 30 seconds.
6. Tutup dengan tuala kertas selama 10 minit.
7. Ulangi peraturan ini untuk lapisan yang satu lagi.
8. Bila kek sejuk, potong 2 kedua-dua kek dan lapisi keempat-empatnya dengan krim putar. Hiaskan.



橙及巧克力布丁

用料：

1粒	橙
1粒	橙，果汁及磨碎果皮
170克	發粉，篩過
100克	牛油
100克	細白砂糖
2粒	雞蛋，打過
100克	巧克力塊

容器：

2.0升布丁碗。

製法：

1. 將1粒橙切成片狀並排列於2升布丁碗的邊緣。
2. 混合牛油及糖攪拌直至鬆軟。逐漸打入雞蛋。灑入麵粉並攪拌至鬆軟均勻。
3. 加入磨碎果皮，橙汁，巧克力塊並攪拌。混合後倒入容器。
4. 以中高火烹煮10分鐘。上桌前加蓋燜置5分鐘。

ORANGE AND CHOCOLATE DROP PUDDING

Ingredients:

1	whole orange
1	orange, juice and grated rind
170 g	self-raising flour, sifted
100 g	butter
100 g	caster sugar
2	eggs, beaten
100 g	chocolate drops

Container:

2.0 L pudding bowl.

Method:

1. Cut one orange into slices and arrange around the sides of the 2 litre pudding bowl.
2. Cream together the butter and sugar until light and fluffy. Beat in the eggs gradually. Fold in the flour and mix to a soft consistency.
3. Add grated rind, orange juice, chocolate drops and stir. Spoon mixture into container.
4. Cook on power **Medium-High** for 10 minutes. Let stand, covered for 5 minutes before serving.

PUDING OREN DAN COKLAT

Bahan-bahan:

1	biji oren
1	oren, diperah jus dan disayat kulitnya
170 g	tepung penaik sendiri, telah diayak
100 g	mentega
100 g	gula kastor
2	biji telur, dipukul
100 g	coklat cair

Bekas:

2.0 L pudding bowl.

Cara Membuat:

1. Potong sebiji oren ke hirisan kecil dan susun di sekeliling mangkuk puding 2 liter.
2. Gaulkan dan pukul mentega dan gula sehingga ringan dan gebu. Masukkan telur sebiji demi sebiji dan pukul. Masukkan tepung dan gaulkannya sehingga rata.
3. Masukkan kulit oren, jus oren, coklat cair dan gaulkan. Tuang ke dalam bekas.
4. Masak pada **Sederhana-Tinggi** selama 10 minit. Biarkan tutup selama 5 minit sebelum dihidang.



果醬

(100克~500克/水果量)

用料:

200克	水果(例如草莓, 蘋果, 葡萄, 奇異果等)
100克	細白砂糖
1湯匙	檸檬汁
一滴	植物油

容器:

2.25升微波安全燉鍋。

製法:

1. 削皮後將水果切成小塊(1-2釐米)大小, 並放入2.25升的微波爐適用的焙盤內。加入細白砂糖, 檸檬汁及植物油。混合。
2. 以中高火烹煮10-13分鐘。烹煮後攪拌並冷卻。

注:

您不可煮橙醬。
保鮮於雪櫃內。
您可隨意調整糖的份量。
少糖將縮短保鮮期限。

注:

雙份用料可制2杯果醬。

FRUIT JAM

(100 g - 500 g/WEIGHT OF FRUITS)

Ingredients:

200 g	fruit (such as strawberry, apple, grape, kiwi berry. etc.)
100 g	castor sugar
1 tbsp	lemon juice
a drop	vegetable oil

Container:

2.25 L microwave safe casserole.

Method:

1. Peel and cut fruits into bite-size (1-2 cm) pieces and place in 2.25-litre casserole dish. Add castor sugar, lemon juice and vegetable oil. Mix well.
2. Cook on power **Medium-High** for 10-13 minutes. After cooking, stir and cool.

Note:

You cannot cook orange jam.
Preserve in the fridge.
You can adjust the level of the sugar content if you like.
Less sugar makes preservation term shorter.

Note:

Double ingredients for 2 cups fruits jam.

JAM BUAH-BUAHAN

(100 g - 500 g/BERAT BUAH-BUAHAN)

Bahan-bahan:

200 g	Buah-buahan (seperti strawberi, epal, anggur, kiwi, dll)
100 g	Gula kastor
1 camca besar	jus lemon
satu titik	minyak sayuran

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole.

Cara Membuat:

1. Kopek dan potong buah-buahan ke potongan saiz kecil (1-2 cm) dan masukkan dalam bekas kaserol 2.25 liter. Campur gula kastor, jus lemon dan minyak sayuran. Surata.
2. Masak pada **Sederhana-Tinggi** selama 10-13 minit. Selepas masak, kacau dan dibiarkan sejuk.

Nota:

Anda tidak disyorkan menyediakan jem oren.
Awetkan jem oren dalam peti sejuk.
Anda boleh menyukat gula mengikut citarasa.
Kandungan gula yang sedikit-boleh memendekkan tempoh pengawetan.

Nota:

Double ingredients for 2 cups fruits jam.



牧羊人派

用料:

200克	牛肉糜(雞肉)
50克	鮮香菇(切片)
80克	歐芹(切丁)
150克	冷凍雜菜
100克	白洋蔥(切碎)
3瓣	大蒜(剁碎)
1茶匙	鹽
½茶匙	糖
1茶匙	粗黑胡椒粒
少許	辣椒粉
1½湯匙	低筋麵粉
3湯匙	水
½牛肉	湯塊
1湯匙	橄欖油或者玉米油

上層用料:

1公斤	馬鈴薯(洗淨, 用叉子刺穿表皮)
100克	碎的車打芝士

用料A:

1½湯匙	牛奶	混合均勻
3茶匙	融化的牛油	
½茶匙	黑胡椒	
½茶匙	鹽	
½	雞蛋	

容器:

3.0升微波安全燉鍋, 加蓋。

製法:

- 把洋蔥, 大蒜和油放進一個3升的微波安全容器中爆香, 選擇高火, 設置3分鐘。不要加蓋。
- 加入牛肉糜、鹽、糖和黑胡椒, 選擇中火, 設置2分鐘, 不要加蓋。
- 加入冷凍蔬菜, 香菇和芹菜, 選擇中火, 設置2分鐘, 加蓋。
- 拌入麵粉混合物, 選擇高火, 設置2分鐘, 加蓋。放在一邊備用。
- 用3湯匙水煮馬鈴薯, 選擇高火, 設置13-15分鐘, 加蓋。一半時間時翻面。
- 剝去馬鈴薯皮, 用叉子或者食物攪拌器做成馬鈴薯泥。
- 加入用料A攪拌均勻, 取一半馬鈴薯泥鋪在牛肉蔬菜混合物上。
- 取一半芝士撒在馬鈴薯上, 再鋪上剩下的馬鈴薯泥。
- 最後撒上剩下的芝士和辣椒粉。在派的表面刺幾個洞。
- 選擇「微波燒烤 1」, 設置15-20分鐘, 結束後選擇「薄塊燒烤 1」, 設置14分鐘或直至表面金黃。

提示: 當鋪馬鈴薯泥時, 不要壓的太緊。

SHEPHERD'S PIE

Ingredients:

200 g	minced beef (or chicken)
50 g	fresh mushroom (sliced)
80 g	parsley (diced)
150 g	frozen mixed vegetables
100 g	white onion (chopped coarsely)
3	garlic (minced)
1 tsp	salt
½ tsp	sugar
1 tsp	coarse black pepper
a dash	paprika
1½ tbsp	plain flour
3 tbsp	water
½ cube	beef stock
1 tbsp	olive oil or corn oil

Toppings:

1 kg	potato (washed, pierced skin with fork)
100 g	shredded cheddar cheese

Ingredients A:

1½ tbsp	milk	mix together
3 tsp	melted butter	
½ tsp	black pepper	
½ tsp	salt	
½	egg	

Container:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Method:

- Cook onion, garlic and oil in a 3 litre microwave proof casserole on **High** for 3 minutes. Do not cover with lid.
- Add minced beef, salt, sugar and black pepper, cook on **Medium** for 2 minutes, uncovered.
- Add mixed vegetables, mushroom and parsley, cook on **Medium** for 2 minutes, covered with lid.
- Stir in flour mixture, cook on **High** for 2 minutes, covered. Leave aside.
- Cook potato with 3 tbsp water on **High** for 13-15 minutes in a microwave safe casserole, covered with lid, turn over at ½ time.
- Peel skin, mashed with fork or blend in a food processor.
- Add ingredients A and mix well, spread ½ of the potato over the cooked beef mixture.
- Sprinkle ½ of cheese on top, follow by remaining potato.
- Lastly sprinkle remaining cheese and paprika. Pierce through the pie. Do not press the pie too tight.
- Cook on [Combination 1] for 15-20 minutes, after beep, cook on [Grill 1] for another 14 minutes or until golden brown.

Note: Do not push too hard when spreading the potato mash.

PAI SHEPHERD

Bahan-bahan:

200 g	daging kisar (atau ayam)
50 g	cendawan segar (dihiris)
80 g	daun parsli (didadu)
150 g	sayur campur beku
100 g	bawang besar putih (cincang kasar)
3	bawang putih (dicincang)
1 camca teh	garam
½ camca teh	gula
1 camca teh	lada hitam kasar
sedikit	paprika
1½ camca besar	tepung gandum
3 camca besar	air
½ kiub	stok daging
1 camca besar	minyak zaitun atau minyak jagung

Topping:

1 kg	ubi kentang (dibasuh, dibuang kulit dengan garfu)
100 g	keju cheddar yang diparut

Bahan-bahan A:

1½ camca besar	susu	adun bersama
3 camca teh	mentega yang dicairkan	
½ camca teh	lada hitam	
½ camca teh	garam	
½	telur	

Bekas:

3.0 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

- Masak bawang merah, bawang putih dan minyak kaserol ketuhar gelombang mikro berisipadu 3 liter pada **Tinggi** selama 3 minit. Jangan tutup.
- Masukkan daging kisar, garam, gula dan lada hitam, masak pada **Sederhana** selama 2 minit, tanpa penutup.
- Masukkan sayur campur, cendawan dan parsli, masak pada **Sederhana** selama 2 minit, pastikan ianya ditutup.
- Kacaukan campuran tepung, masak pada **Tinggi** selama 2 minit, tutupkan. Ketepikan.
- Masak kentang dengan 3 sudu makan air pada **Tinggi** selama 13-15 minit di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tutup dengan penutup, balikkan pada pertengahan.
- Kupas kulit, hancurkan dengan garfu atau kisar di dalam pengisar makanan.
- Tambah bahan A dan kacau sehati, lepaskan ½ ubi kentang itu di atas campuran daging yang dimasak tadi.
- Tabur ½ keju di atasnya, kemudian tambah ubi kentang selebihnya.
- Akhirnya, tabur keju selebihnya bersama paprika. Cucuk pai. Jangan tekan pai terlalu ketat.
- Cook on [Combination 1] for 15-20 minutes, after beep, cook on [Grill 1] for another 14 minutes or until golden brown.

Nota: Jangan tekan terlalu keras ke atas kentang hancur.



海鮮粥

用料：

100克	米(洗淨後用¼茶匙鹽和¼茶匙芝麻油醃1小時)
150克	魚肉片(½茶匙的鹽、糖、胡椒、芝麻油醃)
150克	蝦(用¼茶匙的鹽、糖、胡椒、芝麻油醃)
3片	生薑
3個	小蔥頭(切片，加1½湯匙油，高火爆香，直到顏色金黃)
750毫升	雞湯
1棵	香菜(裝飾用)

容器：

2.25升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法：

1. 把米、生薑和雞湯放進微波安全容器中，略加蓋。
2. 選擇高火，設置7-8分鐘。中途攪拌。選擇低火，設置20分鐘，略開蓋。
3. 加入蝦和魚，選擇高火，設置4分鐘，加蓋。
4. 按口味加鹽，用香菜、爆香過的小蔥頭做裝飾。

SEAFOOD PORRIDGE

Ingredients:

100 g	rice (seasoned with ¼ tsp salt, ½ tsp sesame oil, for 1 hour)
150 g	fish fillets (seasoned with ½ tsp salt, sugar, pepper, sesame oil)
150 g	prawns (seasoned with ½ tsp salt, sugar, pepper, sesame oil)
3 slices	ginger
3	shallot (sliced, cooked on High with 1½ tbsp oil, till brown)
750 ml	chicken broth
1 stalk	a little salt
	chinese parsley (for garnishing)

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Place rice, ginger and chicken broth in a deep microwave safe casserole, covered partially.
2. Cook on **High** for 7-8 minutes, stirring halfway. Cook on **Low** for 20 minutes, covered with lid partially.
3. Add prawns and fish, cook on **High** for 4 minutes, covered with lid.
4. Add salt to taste, garnish with chinese parsley and golden brown shallot.

BUBUR MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

100 g	beras (diperap dengan ¼ garam, ½ minyak bijan, selama 1 jam)
150 g	kepingan ikan (diperap dengan ½ garam, gula, lada sulah, minyak bijan)
150 g	udang (diperap dengan ½ garam, gula, lada sulah, minyak bijan)
3 kepingan	halia
3	bawang merah (hiris, masak pada Tinggi berserta 1½ sudu the minyak, sehingga keperangan)
750 ml	air rebusan ayam sedikit garam
1 batang	parsli china (untuk hidangan)

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Masukkan beras, halia dan air rebusan ayam ke dalam ketuhar gelombang mikro, tudung sebahagiannya.
2. Masak pada **Tinggi** selama 7-8 minit, kacau di pertengahan. Masak pada **Rendah** selama 20 minit, **covered with lid partially**.
3. Tambahkan udang dan ikan, masak pada **Tinggi** selam 4 minit, tutup dengan penutup.
4. Tambahkan garam mengikut rasa, hiding bersama parsli china, dengan bawang goreng.



海鮮吐司

用料：

4片	切片麵包
40克	番茄醬
100克	馬蘇里拉芝士
A：100克	蝦仁
100克	墨魚段
適量	鹽
適量	味精
適量	蔥

容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋，
燒烤架。



製法：

1. 將A用料放入合適的微波爐安全容器中拌勻，加蓋高火烹煮2分鐘，去水放置在一邊。
2. 在切片麵包上塗上番茄醬，均勻的撒上一半的馬蘇里拉芝士，然後鋪上準備好的蝦仁與墨魚段，最後撒上剩餘的馬蘇里拉芝士。
3. 把麵包放在脆烤煎盤正中放入微波爐上層，選擇「薄塊燒烤 1」，9分鐘或至芝士融化略上烤色即可。

注：此菜譜僅適用於NN-GF574M機型。

SEAFOOD TOAST

Ingredients:

4 pieces	sliced bread
40 g	tomato sauce
100 g	mozzarella cheese
A: 100 g	prawns (peeled)
100 g	cuttlefish (small cut)
certain amount	salt, aginomoto,
	green onion

Container:

Microwave safe casserole with
lid, wire rack.



Method:

1. Put A into a microwave safe container and stir, cook for 2 minutes on **High**, put aside after dehydrated.
2. Apply tomato sauce on the top of the bread, spread mozzarella cheese evenly on it, add some peeled prawns and cuttlefish cut, and add the rest cheese.
3. Put the bread at the center of the metal tray and put the tray on the higher shelves, select [Grill 1], and cook for 9 minutes or until the cheese are completely melted and brown.

Note: This recipe is only suitable for NN-GF574M.

TOS MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

4 kepingan	kepingan roti
40 g	sos tomato
100 g	keju mozzarella
A: 100 g	udang (dikupas kulit)
100 g	sotong (potongan kecil)
sesuatu bahagian	garam, aji no moto,
	bawang hijau

Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar
gelombang mikro, rak dawai.



Cara Membuat:

1. Masukkan A ke dalam bekas ketuhar gelombang mikro dan kacau, masak untuk tempoh 2 minit pada **Tinggi**, letakkan ke tepi setelah dihidrasi.
2. Letakkan sos tomato di atas roti, sapu keju mozzarella dengan rata ke atas roti, tambah udang yang dikupas kulit dan potongan sotong, dan tambah keju selebihnya.
3. Letakkan roti di bahagian tengah dulang besi dan letakkan dulang tersebut di bahagian atas rak, pilih [Gril 1], dan masak selama 9 minit atau sehingga keju cair sepenuhnya dan keperangan.

Nota: This recipe is only suitable for NN-GF574M.



炒飯

用料:

400克	白飯
150克	雜菜
2湯匙	豉油
2茶匙	麻油
A: 150克	小蝦(去殼及脈絡)
50克	蟹肉
1茶匙	豉油
½茶匙	糖
B: 10克	蒜頭(剁幼)
20克	小蔥頭(剁幼)
3湯匙	食油

容器:

2.25升微波安全燉鍋。

製法:

1. 混和A用料，留後用。
2. 將B用料置入燉鍋裏混和，以高火爆香約2分30秒-3分鐘(無需加蓋)。
3. 拌入醃好的A用料，再高火烹煮約3分鐘(無需加蓋)。
4. 加進其餘的用料，並以高火再烹煮10分鐘(無需加蓋)。每隔2分鐘攪拌一次。
5. 立即上桌。

FRIED RICE

Ingredients:

400 g	cooked rice
150 g	mix vegetables
2 tbsp	thin soya sauce
2 tsp	sesame oil
A: 150 g	small prawns (shelled and deveined)
50 g	crab meat
1 tsp	thin soya sauce
½ tsp	sugar
B: 10 g	garlic (chopped)
20 g	shallot (chopped)
3 tbsp	oil

Container:

2.25 L microwave safe casserole.

Method:

1. Combine ingredients A and leave aside.
2. Fry combined ingredients B in the casserole on power **High**, uncovered for 2½-3 minutes.
3. Stir in seasoned ingredients A and further cook on power **High**, uncovered for 3 minutes.
4. Add in remaining ingredients and cook on power **High**, uncovered for 10 minutes. Stir every 2 minutes.
5. No standing time.

NASI GORENG

Bahan-bahan:

400 g	nasi
150 g	sayuran campur
2 camca besar	kicap cair
2 camca teh	minyak bijan
A: 150 g	udang kecil (dibuang kulit dan uratnya)
50 g	isi ketam
1 camca teh	kicap cair
½ camca teh	gula
B: 10 g	bawang putih cincang
20 g	bawang merah cincang
3 camca besar	minyak

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole.

Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dan ketepikan.
2. Fry combined ingredients B in the casserole on power **High**, uncovered for 2½-3 minutes.
3. Masukkan bahan-bahan A, kacau dan masak dengan suhu **Tinggi**, tanpa tutup selama 3 minit.
4. Masukkan baki bahan-bahan dan masak dengan suhu **Tinggi**, tanpa tutup selama 10 minit. Kacau setiap 2 minit.
5. Hidangkan segera.



煲仔飯

用料：

200克	米
250毫升	水
20克	鹹魚(切片)
A：2湯匙	食油
10克	蒜末
10克	薑末
B：250克	雞塊
15克	嫩薑(切絲)
4朵	香菇
1湯匙	醬油
1湯匙	蠔油
1茶匙	麻油

容器：

2.25升微波爐安全燉鍋，加蓋。

製法：

1. 把A用料放入一個合適的微波爐安全容器內，高火爆香2分30秒，無需加蓋。加入鹹魚，加蓋高火烹煮1分鐘。攪拌均勻。
2. 加入B用料，加蓋高火烹煮1分鐘，拌入米和水，放置10分鐘。加蓋放進微波爐，選擇高火加熱4分鐘後無需打開爐門，靜置1分鐘後選擇低火，設置20分鐘。
3. 放置10分鐘後食用。

CASSEROLE RICE NASI KASEROL

Ingredients:

200 g	rice
250 g	water
20 g	salty fish (fillets)
A: 2 tbsp	cooking oil
10 g	garlic (minced)
10 g	ginger (chopped)
B: 250 g	chicken pieces
15 g	ginger (shredded)
4 pieces	mushroom
1 tbsp	soy sauce
1 tbsp	oyster sauce
1 tsp	sesame oil

Container:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Method:

1. Put A into a microwave safe casserole, and fry for 2½ minutes on **High** without lid. Add salty fish to stew for another 1 minute on **High** with lid. Stir evenly.
2. Add B and Cook for 1 minute on **High**, gradually add rice and water, let stand for about 10 minutes. Cook on **High** for 4 minutes with cover. Stand 1 minute. Cook on **Low** for 20 minutes.
3. Stand 10 minutes, then serve.

Bahan-bahan:

200 g	beras
250 g	air
20 g	ikan masin (kepingan)
A: 2 camca besar	minyak masak
10 g	bawang putih (kisar)
10 g	halia (cincang)
B: 250 g	kepingan ayam
15 g	halia (carikkan)
4 kepingan	cendawan
1 camca besar	sos soya
1 camca besar	sos tiram
1 camca teh	minyak bijan

Bekas:

2.25 L microwave safe casserole with lid.

Cara Membuat:

1. Letakkan bahan A ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, dan goreng selama 2½ minit pada **Tinggi** tanpa penutup. Tambahkan ikan masin dan reneh untuk tempoh 1 minit pada **Tinggi**. Kacau serata.
2. Tambahkan bahan B dan masak selama 1 minit pada **Tinggi**, tambahkan beras dan air sedikit demi sedikit, dan biarkan selama 10 minit. Masak pada **Tinggi** selama 4 minit, bertutup. Biarkan selama 1 minit. Masak pada **Rendah** selama 20 minit.
3. Biarkan selama 10 minit, kemudian hidangkan.



法蘭西吐司

用料：

1條	法國麵包
A：100克	牛油(軟化)
10克	蒜末
3克	乾洋香菜
適量	鹽

容器：

燒烤架。



製法：

1. 將法國麵包切成2釐米的厚片
2. 把A用料放入碗中拌勻做成蒜蓉醬。
3. 在法國麵包片上抹上蒜蓉醬，放在脆烤煎盤上放入微波爐上層，選擇「薄塊燒烤1」，設置6分鐘或至金黃色。
4. 抹上牛油即可食用。

FRENCH TOAST

Ingredients:

1 bar	french toast
A: 100 g	butter (melted)
10 g	garlic (chopped)
3 g	dried caraway
a little	salt

Container:

Wire rack.



Method:

1. Cut the French toast into 2 cm slices
2. Stir A in a dish and mix them well
3. Spread the garlic puree on sliced toast. Put toast on metal tray in upper shelf. Cook on [Grill 1] for 6 minutes or till brown.
4. Apply butter and serve.

TOS PERANCIS

Bahan-bahan:

1 bar	tos perancis
A: 100 g	mentega (cair)
10 g	bawang putih (cincang)
3 g	jemuju kering
sedikit	garam

Bekas:

Rak dawai.



Cara Membuat:

1. Potong tos perancis kepada kepingan 2 cm.
2. Kacau A dalam bekas dengan rata.
3. Sapukan puri bawang putih ke atas hirisan roti. Letakkan roti ke atas dulang besi di rak bahagian atas. Masak pada [Gril 1] untuk tempoh 6 minit atau ia menjadi keperangan.
4. Sapu mentega dan hidangkan.

禽類

咖喱雞
烤雞配菠菜
薑芽燜鴨
雞肉燉蘑菇
苦瓜炒蛋
棒棒雞
辣醬雞
脆皮烤雞
雞肉沙嗲

POULTRY

CURRY CHICKEN
ROAST CHICKEN IN SPINACH
GINGER DUCK
CHICKEN MUSHROOM STEW
BITTER GOURD FRIED EGGS
CHICKEN FINGERS
DEVIL CURRY
CRISPY ROAST CHICKEN
CHICKEN SATAY

AYAM

KARI AYAM 21
AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM 22
ITIK HALIA 23
STEW AYAM DENGAN CENDAWAN 24
PERIA GORENG TELUR 25
JEJARI AYAM 26
KARI DEVIL 27
AYAM PANGGANG RANGUP 28
SATE AYAM 29

肉類

酸梅排骨
咖喱牛肉
薑蔥牛肉
丹都裏羊肉串
酸辣牛肉絲

MEAT

SOUR PLUM PORK RIB
FRIED BEEF CURRY
GINGER BEEF
TANDOORI LAMB KEBABS
HOT AND SOUR SHREDDED BEEF

DAGING

RUSUK KHINZIR PLUM MASAM 30
KARI DAGING GORENG 31
DAGING HALIA 32
TANDOORI KEBAB KAMBING 33
HOT AND SOUR SHREDDED BEEF 34

海鮮

香辣燜魚
怪味蝦
烤魚
香辣燜蝦
酸辣醬蝦
蒸蝦
龍穿鳳尾

SEAFOOD

FISH MASALA
EXOTIC PRAWN
GRILLED FISH
PRAWN MASALA
SPICY SOUR SHRIMP
STEAM PRAWNS
DRAGON BODIED PRAWNS

MAKANAN LAUT

MASALA IKAN 35
UDANG EKSOTIK 36
IKAN PANGGANG 37
MASALA UDANG 38
SPICY SOUR SHRIMP 39
UDANG KUKUS 40
DRAGON BODIED PRAWNS 41

蔬菜類

蠔油蔬菜
法式時蔬
味噌白蘿蔔
麻婆茄子
洋芋時蔬沙拉
日式紅燒南瓜

VEGETABLES

OYSTER SAUCE GREEN VEGETABLE
FRENCH SEASONABLE VEGETABLES
MISO TURNIP
SPICY EGGPLANT
POTATOES WITH VEGETABLES SALAD
JAPANESE STYLE STEWED PUMPKIN

SAYURAN

SAYURAN HIJAU SOS TIRAM 42
SAYUR BERMUSIM PERANCIS 43
LOBAK PUTIH MISO 44
TERUNG PEDAS 45
POTATOES WITH VEGETABLES SALAD 46
JAPANESE STYLE STEWED PUMPKIN 47

湯類

養生梨湯
人參雞湯
海鮮冬陰功湯
燉冬瓜湯

SOUP

HEALTHY PEAR SOUP
GINSENG CHICKEN SOUP
SEAFOOD TOM YAM SOUP
WINTER MELON SOUP

SUP

SUP PIR SIHAT 48
SUP AYAM GINSENG 49
SUP TOMYAM MAKANAN LAUT 50
SUP LABU AIR 51

甜品類

五香千層糕
橙及巧克力布丁
果醬
牧羊人派

DESSERTS

SPICE LAYER CAKE
ORANGE AND CHOCOLATE DROP PUDDING
FRUIT JAM
SHEPHERD'S PIE

PENCUCI MULUT

KEK LAPIS BEREMPAH 52
PUDING ORENDAN COKLAT 53
JAM BUAH-BUAHAN 54
PAI SHEPHERD 55

其他

海鮮粥
海鮮吐司
炒飯
煲仔飯
法蘭西吐司

OTHERS

SEAFOOD PORRIDGE
SEAFOOD TOAST
FRIED RICE
CASSEROLE RICE
FRENCH TOAST

LAIN-LAIN

BUBUR MAKANAN LAUT 56
TOS MAKANAN LAUT 57
NASI GORENG 58
NASI KASEROL 59
TOS PERANCIS 60