

 **Noxxa**
...making people happy

Periuk Nasi Rendah Gula *Resipi*



ISI KANDUNGAN *Resipi*

NASI RENDAH GULA	03
NASI PERANG DENGAN LIMAU & KETUMBAR	04
NASI BRIYANI	05
KARI DHAL	06
SUP AYAM DENGAN CENDAWAN SHIITAKE	07
BUBUR BERAS HITAM	08
BUBUR MILLET	09
SAYUR CAMPUR TUMIS	10
YOGURT HOMEMADE / PARFAIT YOGURT	11
SMOOTHIE YOGURT KIWI	12
AYAM MASAK KICAP	13
RENDANG DAGING	14
CUPCAKE PANDAN KUKUS	15



NASI RENDAH GULA

MENU	MASA MEMASAK	JUMLAH BERAS	NISBAH BIJIRIN:AIR (CAWAN 180ML)	JENIS BERAS
LOW SUGAR WHITE RICE	45-50 min	1-3 cawan	Paras air 3mm-5mm atas permukaan beras	Semua jenis beras putih
LOW SUGAR MULTIGRAIN RICE	60-65 min	1-3 cawan	Paras air 5mm-8mm atas permukaan beras	- Beras 5 grains - Beras 10 grains

Jadual 1.0

1. Cuci beras dan masukkan ke dalam penapis seramik.
2. Masukkan penapis seramik ke dalam periuk dalaman.
3. Tambahkan jumlah air yang sewajarnya (Rujuk kepada Jadual 1.0) dan tutup penutup.
4. Tekan butang **MENU** untuk pilih **LOW SUGAR WHITE RICE** (*Nasi Putih Rendah Gula*) atau **LOW SUGAR MULTIGRAIN RICE** (*Nasi Multigrain Rendah Gula*) dan tekan **START** (*Mula*).

Adalah disyorkan supaya menggunakan cawan penyukat yang disediakan untuk memasak nasi.

*Masa memasak mungkin berbeza bergantung kepada jumlah beras dan air.



NASI PERANG DENGAN LIMAU & KETUMBAR

Bahan

- 2 cawan beras perang
- 4 sudu kecil minyak zaitun
- 2 sudu kecil parutan kulit limau nipis (daripada 2 biji limau)
- 1 sudu kecil garam
- ½ sudu kecil lada hitam
- ½ cawan daun ketumbar cincang
- ½ cawan hirisan daun bawang

1. Cuci beras dan masukkan ke dalam periuk dalaman.
2. Masukkan air selaras dengan jumlah beras mengikut skala di dalam periuk dalaman.
3. Masukkan periuk dalaman ke dalam periuk nasi dan tutup penutup.
4. Tekan butang **MENU** dan pilih **RICE (Nasi)** kemudian tekan **START (Mula)**.
5. Gebukan nasi dengan garpu, kemudian masukkan minyak zaitun, parutan limau, garam and lada hitam.
6. Masukkan daun ketumbar, daun bawang dan tambah garam dan lada hitam secukup rasa.

*Jumlah air boleh dilaras mengikut tahap pengeringan nasi atau mengikut cita rasa anda.



NASI BRIYANI

60g minyak sapi

Bahan A

- 2 bawang besar (Dihiris)
- 2 helai daun salam (bay leaf)
- 3 bunga cengkih
- 1 batang kayu manis
- 5 buah pelaga
- 2 bunga lawang

600g kepingan ayam (Diperap dengan Bahan B)

Bahan B

- 1½ sudu besar serbuk cili
- 1 sudu besar serbuk kari masala
- 1 sudu kecil garam
- 1 sudu besar serbuk rempah briyani
- 1 sudu kecil serbuk kunyit
- 1 sudu besar air
- 1 biji tomato besar (Dipotong)
- 1 sudu besar pes halia bawang putih
- 2 sudu kecil garam
- 1 tangkai daun ketumbar
- 3 cawan beras basmati (Dicuci dan direndam 30 minit)
- 1 cawan susu sejat
- 3 cawan air

1. Panaskan minyak sapi di dalam periuk dalaman menggunakan menu **STIR FRY (Tumis)**.
2. Masukkan Bahan A dan tumis sehingga wangi.
3. Masukkan ayam, tomato dan pes halia bawang putih kemudian gaul sebati.
4. Masukkan garam dan daun ketumbar dan gaul sebati.
5. Masukkan beras, susu sejat, dan air. Gaul sebati dan tutup penutup.
6. Tekan **KEEP WARM|CANCEL (Kekal Hangat|Batal)** dan pilih **RICE (NASI)**, kemudian tekan **START (Mula)**.



KARI DHAL

Bahan A

- 250g kacang dhal campuran (Direndam 30 min)
- 300g air
- 1 bawang besar (Dicincang)
- 10 ulas bawang putih
- 1 inci halia (Dicincang)

Bahan B

- 4 sudu besar minyak
- 1 bawang besar (Dihiris)
- 1 sudu kecil biji sawi
- 2-3 cili kering
- 1-2 tangkai daun kari

Bahan C

- 2 biji tomato (Dipotong baji)
- 2 lobak merah (Dipotong menjadi ketulan besar)
- 3 ubi kentang (Dipotong baji)
- 1 terung bulat (Dipotong baji)
- 30g asam jawa (Dicampur dengan 200g air)
- 2 sudu besar serbuk kari dhal (Dicampur dengan 500g air)
- Garam secukupnya

1. Masukkan Bahan A ke dalam periuk dalaman dan tutup penutup.
2. Pilih menu **SOUP (Sup)** dan set masa kepada 20 minit (00:20). Tekan **START (Mula)**.
3. Setelah proses memasak selesai, tekan **KEEP WARM|CANCEL (Kekal Hangat|Batal)** dan buka penutup. Tuangkan dhal yang telah dimasak ke dalam mangkuk besar dan ketepikan.
4. Bersihkan periuk dalaman dan masukkan semula ke dalam periuk nasi. Panaskan minyak menggunakan menu **STIR FRY (Tumis)**. Tumis Bahan B sehingga wangi.
5. Masukkan Bahan C. Kacau rata dan tutup penutup. Tekan **KEEP WARM|CANCEL**, kemudian pilih menu **SOUP** dan set masa kepada 30 minit (00:30). Tekan **START**.
6. Apabila masa tamat, tekan **KEEP WARM|CANCEL** dan buka penutup.
7. Kacau rata sebelum dihidangkan bersama nasi atau roti.



SUP AYAM DENGAN CENDAWAN SHIITAKE

Bahan

- 150g cendawan Shiitake
- 600g kepingan ayam
- 1 sudu besar biji lada putih
- 2 L air
- Garam secukup rasa

1. Rendam cendawan sehingga lembut. Cuci dan bersihkan ayam.
2. Masukkan semua bahan ke dalam periuk dalaman dan tekan **MENU** untuk pilih **SOUP (Sup)** dan set masa kepada 1 jam 30 minit (01:30). Tekan **START (Mula)**.



BUBUR BERAS HITAM

Bahan

- 1 cawan beras hitam
- 200g cendawan Shiitake (Dipotong kiub)
- 6 sudu kecil halia parut
- 8 cawan air
- Garam secukup rasa

1. Masukkan semua bahan ke dalam periuk dalaman dan kacau.
2. Tutup penutup dan tekan **MENU** untuk pilih **PORRIDGE (Bubur)** selama 1 jam (1:00) dan tekan **START (Mula)**.
3. Apabila masa tamat, tekan **KEEP WARM|CANCEL (Kekal Hangat|Batal)**. Kemudian, buka penutup dan tambah garam secukup rasa.



BUBUR MILLET

Bahan

- 1 cawan millet
- 100g ikan bilis (Dibersihkan dan dibilas)
- 100g bayam (Dicuci dan dibilas)
- 50g lobak merah (Dihiris)
- 8 cawan air
- Garam secukup rasa

1. Masukkan semua bahan ke dalam periuk dalaman dan tutup penutup.
2. Tekan **MENU** untuk pilih **PORRIDGE (Bubur)** dan set masa kepada 1 jam 30 minit (01:30). Tekan **START (Mula)**.
3. Apabila masa tamat, masukkan garam secukup rasa dan hidangkan.



SAYUR CAMPUR TUMIS

Bahan

- 3 cawan air
- Garam secukup rasa
- 1 sudu besar minyak zaitun
- 1 brokoli saiz sederhana (Dipotong)
- 1 lobak merah kecil (Dipotong nipis)
- 4 ulas bawang putih (Dicincang halus)
- 150g cendawan Shimeji putih (Dibuang akar)

1. Masukkan 3 cawan air ke dalam periuk dalaman berserta 1 sudu kecil garam dan 1 sudu kecil minyak. Didihkan air menggunakan menu **STIR FRY (Tumis)**, kemudian masukkan brokoli dan hirisan lobak merah untuk direbus selama 2 minit. Keluarkan dan toskan.
2. Panaskan minyak di dalam periuk dalaman. Masukkan bawang putih cincang dan tumis sehingga wangi.
3. Masukkan brokoli, lobak merah, dan cendawan. Masukkan garam dan tumis selama 2 minit lagi, kemudian hidangkan dengan nasi.



YOGURT HOMEMADE / PARFAIT YOGURT

YOGURT HOMEMADE

- 1 L Susu UHT (Krim penuh, rendah lemak atau susu segar)
- 2 sudu kecil yogurt perisa asli
 1. Tuangkan susu ke dalam periuk dalaman yang telah disterilkan.
 2. Masukkan yogurt dan gaul sehingga sebati.
 3. Tutup penutup dan tekan **MENU** untuk pilih **YOGURT**. Masa asal ialah 8 jam (08:00). Anda boleh tekan butang **+/-** untuk set masa, kemudian tekan **START (Mula)**.
 4. Apabila masa tamat, buka penutup dan keluarkan periuk dalaman untuk dibiarkan sejuk. Jangan kacau yogurt pada ketika ini. Jika tidak, yogurt akan menjadi cair.
 5. Sejukkan yogurt di dalam peti sejuk sekurang-kurangnya 6 jam sebelum dihidangkan.

PARFAIT YOGURT

Bahan

- 1 cawan yogurt homemade
- Sedikit rolled oat atau granola
- Madu (Pilihan)

Topping:

- Beri biru
- Strawberi
- Sebarang buah segar atau yang disejuk beku

1. Masukkan yogurt ke dalam cawan.
2. Tambah buah-buahan segar atau yang disejuk beku di atas yogurt. Tabur rolled oat atau granola di atas dan tambah sedikit madu.



SMOOTHIE YOGURT KIWI

Bahan

- 2 kiwi masak
- 1 pisang
- ¼ cawan yogurt homemade
- 1 cawan minuman susu kelapa tanpa gula
- ½ cawan ais
- 1-2 sudu besar madu (Pilihan)

1. Kupas kulit kiwi dan potong kepada 4. Potong pisang menjadi ketulan.
2. Masukkan semua bahan ke dalam blender dan kisar sehingga licin.
3. Hidangkan dengan serta-merta.



AYAM MASAK KICAP

Bahan

- 4 sudu besar minyak zaitun
- 500 g ayam (Dipotong kepingan besar)
- 1 sudu kecil garam
- 2 sudu kecil serbuk lada hitam
- ½ cawan kicap cair
- ½ cawan sos tomato
- ¼ cawan madu
- 3 ulas bawang putih (Dicincang)
- 2 sudu kecil halia cincang
- Jus 1 biji limau

1. Tekan **MENU** untuk pilih **STIR FRY (Tumis)** dan tekan **START (Mula)** untuk panaskan minyak di dalam periuk dalaman. Perap ayam dengan garam dan lada hitam kemudian masak sehingga berwarna keemasan. Ketepikan.
2. Campur kicap cair dengan sos tomato, madu, bawang putih, halia, dan jus limau kemudian gaul sebati. Masukkan campuran sos ke dalam periuk dalaman dan gaul dengan ayam.
3. Tutup penutup dan pilih **SLOW COOK** selama 3 jam (03:00). Tekan **START**.



RENDANG DAGING

- 1kg daging (Dipotong kiub)
 - 2 bawang besar
 - **Bahan kisar**
 - 4 ulas bawang putih
 - 1 inci halia
 - ½ inci lengkuas
 - ½ inci kunyit hidup
 - 3 tangkai serai
 - 10 cili padi
 - 2 helai daun kunyit
 - 3 sudu besar cili kisar
 - 1 sudu besar serbuk kunyit
 - 1 ½ cawan santan pekat
 - 1 cawan kerisik
 - 2 sudu besar gula perang
 - 1 sudu besar minyak zaitun
 - Garam secukup rasa
 - Gula secukup rasa
 - Daun kunyit (Dihiris nipis untuk hiasan)
1. Masukkan semua bahan ke dalam periuk dalaman dan tutup penutup.
 2. Pilih menu **SLOW COOK** dan set masa kepada 3 jam (03:00). Tekan **START (Mula)**. Apabila masa tamat, tekan **KEEP WARM|CANCEL (Kekal Hangat|Batal)**.
 3. Buka penutup dan mulakan fungsi **STIR FRY (Tumis)**.
 4. Gaul sekali-kala sehingga kuah menjadi agak kering. Hidangkan dengan nasi.



CUPCAKE PANDAN KUKUS

Bahan

- 250g tepung naik sendiri
- $\frac{3}{4}$ sudu kecil baking powder
- 150g gula kastor
- 200ml air pandan (Blend 6 helai daun pandan dengan air)
- 1 biji telur (Besar) dipukul
- 45g minyak jagung

1. Gaul tepung naik sendiri dengan baking powder dan ketepikan.
2. Kacau gula ke dalam air pandan sehingga gula larut.
3. Masukkan telur dan minyak jagung dan kacau rata.
4. Masukkan tepung dan kacau adunan hingga sebati.
5. Tuangkan adunan ke dalam kertas cupcake yang disediakan di atas pinggan.
6. Letak pinggan tersebut di atas penapis seramik di dalam periuk dalaman yang berisi 2 cawan air. Tutup penutup.
7. Tekan **MENU** untuk pilih **STEAM (Kukus)** dan set masa kepada 30 minit (0:30). Tekan **START (Mula)**.





Low Sugar Rice Cooker *Recipes*



Recipes CONTENTS


HEALTHY LOW SUGAR RICE	19
CILANTRO LIME BROWN RICE	20
BIRYANI RICE	21
DHAL CURRY	22
SHIITAKE MUSHROOM CHICKEN SOUP	23
BLACK RICE CONGEE	24
MILLET PORRIDGE	25
STIR FRY MIXED VEGETABLES	26
HOMEMADE YOGURT / YOGURT PARFAIT	27
KIWI YOGURT SMOOTHIE	28
BRAISED CHICKEN	29
BEEF RENDANG	30
STEAMED PANDAN CUPCAKE	31



HEALTHY LOW SUGAR RICE

MENU	COOKING TIME	AMOUNT OF RICE	GRAIN:WATER RATIO (180ML CUP)	TYPE OF RICE
Low Sugar White Rice	45-50 min	1-3 cups	Water level 3mm-5mm above rice surface	All types of white rice
Low Sugar Multigrain Rice	60-65 min	1-3 cups	Water level 5mm-8mm above rice surface	- 5 grains rice - 10 grains rice

Table 1.0

1. Wash the rice and put into the ceramic strainer.
2. Put the ceramic strainer into the inner pot.
3. Add the appropriate amount of water (Refer to Table 1.0) and close the lid.
4. Press  **MENU** button to select **LOW SUGAR WHITE RICE** or **LOW SUGAR MULTIGRAIN RICE** and press **START**.

It is recommended to use the provided measuring cup for rice cooking.


*Cooking time may vary depending on the amount of rice and water.



CILANTRO LIME BROWN RICE

Ingredients

- 2 cups brown rice
- 4 tsp olive oil
- 2 tsp minced lime zest (from 2 limes)
- 1 tsp salt
- ½ tsp black pepper
- ½ cup chopped fresh cilantro
- ½ cup sliced scallions

1. Wash the rice and put into the stainless steel inner pot.
2. Adjust the amount of water to the scale inside the inner pot by the number of cups of rice.
3. Place the inner pot into the cooker and close the lid.
4. Press  **MENU** button to select **RICE** and press **START**.
5. Fluff rice with a fork then stir in olive oil, zest, salt and pepper.
6. Stir in cilantro and scallions and season with additional salt and pepper to taste.

*The amount of water can be adjusted according to the drying condition of the rice or personal preference.



BIRYANI RICE

60g ghee

Ingredient A

- 2 onions (Sliced)
- 2 pcs bay leaf
- 3 cloves
- 1 cinnamon stick
- 5 cardamom
- 2 star anise

600g chicken (Cut into pieces and marinate with Ingredient B)

Ingredient B

- 1½ tbsp chili powder
- 1 tbsp curry powder
- 1 tsp garam masala
- 1 tbsp biryani premix powder
- 1 tsp turmeric powder
- 1 tbsp water

- 1 large tomato (Cut)
- 1 tbsp ginger garlic paste
- 2 tsp salt
- 1 stalk coriander leaves
- 3 cups basmathi rice (Washed and soaked 30 minutes)
- 1 cup evaporated milk
- 3 cups water

1. Heat the ghee in inner pot using **STIR FRY** menu.
2. Add in Ingredient A and stir fry until fragrant.
3. Add in chicken, tomato and ginger garlic paste and mix well.
4. Add in salt and coriander leaves and mix well.
5. Add in rice, evaporated milk, and water. Mix well and close the lid.
6. Press **KEEP WARM|CANCEL** and select **RICE** then press **START**.



DHAL CURRY

Ingredients A

- 250g mixed dhal (soaked 30 mins)
- 300g water
- 1 onion (chopped)
- 10 cloves garlic
- 1 inch ginger (chopped)

Ingredients B

- 4 tbsp oil
- 1 big onion (sliced)
- 1 tsp mustard seeds
- 2-3 dried chili
- 1-2 stalks curry leaves

Ingredients C

- 2 tomatoes (cut into wedges)
- 2 carrots (cut into big chunks)
- 3 potatoes (cut into wedges)
- 1 small round brinjal (cut into wedges)
- 30g asam jawa (mix with 200g water)
- 2 tbsp dhal curry powder (mix with 500g water)
- Salt to taste

1. Add Ingredient A into the inner pot and close the lid.
2. Select **SOUP** and adjust the time to 20 minutes (00:20) press **START**.
3. Once cooking is done, press **KEEP WARM|CANCEL** and open the lid. Pour the cooked dhal into a big bowl and set aside.
4. Clean the inner pot and place back into the rice cooker. Heat up oil using **STIR FRY** menu. Stir fry Ingredient B until fragrant.
5. Add in Ingredient C. Stir well and close the lid. Press **Keep Warm|Cancel**, then select **SOUP** menu and adjust the time to 30 minutes (00:30). Press **START**.
6. When the time is up, press **KEEP WARM|CANCEL** and open the lid.
7. Stir well before serving with rice or roti.



SHIITAKE MUSHROOM CHICKEN SOUP

Ingredients

- 150g Shiitake mushroom
- 600g chicken
- 1 tbsp white pepper corn
- 2 L Water
- Salt to taste

1. Soak the mushrooms until soften. Wash and clean the chicken.
2. Put all the ingredients into the inner pot and press **MENU** to select **SOUP** and adjust the time to 1 hour 30 minutes (01:30). Press **START**.



BLACK RICE CONGEE

Ingredients

- 1 cup Black rice
- 200g Shiitake mushroom (Diced)
- 6 tsp grated ginger
- 8 cups water
- Salt to taste

1. Add all ingredients into rice cooker and stir.
2. Close the lid and press **MENU** to select **PORRIDGE** for 1 hour (1:00) and press **START**.
3. After the time is finished, press **KEEP WARM|CANCEL**. Then, open the lid to add in salt to taste.



MILLET PORRIDGE

Ingredients

- 1 cup millet
- 100g anchovies (Clean and rinse)
- 100g spinach (Clean and rinse)
- 50g carrot (Sliced)
- 8 cups water
- Salt to taste

1. Add all ingredients into the inner pot and close the lid.
2. Press **MENU** to select **PORRIDGE** and set time to 1 hour and 30 minutes (01:30). Press **START**.
3. After the time has finished, add in salt to taste and serve.



STIR FRY MIXED VEGETABLES

Ingredients

- 3 cups water
- Salt to taste
- 1 tbsp olive oil
- 1 medium size broccoli (Cut into florets)
- 1 small carrot (Cut into thin slices)
- 4 garlic cloves (Finely chopped)
- 150g White Shimeji Mushroom (Remove root)

1. Add 3 cups of water into inner pot with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon oil. Boil the water using **STIR FRY** menu and then add the broccoli and carrot slices to cook around 2 minutes. Transfer out and drain.
2. Heat up olive oil in the inner pot. Add in chopped garlic and stir fry until fragrant.
3. Add in broccoli, carrot, and mushroom. Add in salt and stir for 2 minutes and serve with rice.



HOMEMADE YOGURT / YOGURT PARFAIT

HOMEMADE YOGURT

- 1 L UHT Milk (Full cream, low-fat, or fresh milk)
 - 2 tsp plain yogurt
1. Pour the milk into the sterilized stainless steel inner pot.
 2. Add in plain yogurt as the starter and combine until smooth.
 3. Close the lid and press **MENU** to select **YOGURT**. The default time is 8 hours (08:00). You may press **+/-** buttons to adjust the time, then press **START**.
 4. When the time is up, open the lid and remove the inner pot to let it cool. Do not stir the yogurt at this point otherwise your yogurt will become runny.
 5. Cool the yogurt in the refrigerator for at least 6 hours before serving.

YOGURT PARFAIT

Ingredients

- 1 cup homemade yogurt
- Some rolled oats or granola
- Honey (optional)

Toppings:

- Blueberry
- Strawberry
- Any fresh or frozen fruit of your choice

1. Add yogurt into a cup.
2. Toss some fresh or frozen fruit on top of the yogurt. Top it with rolled oats or granola and drizzle some honey.



KIWI YOGURT SMOOTHIE

Ingredients

- 2 ripe kiwis
- 1 medium banana
- ¼ cup homemade yogurt
- 1 cup unsweetened coconut milk drink
- ½ cup ice cubes
- 1-2 tbsp honey (optional)

1. Peel the kiwis and chop them into quarters. Cut the banana into chunks.
2. Place all the ingredients into the blender and blend until smooth.
3. Serve immediately.



BRAISED CHICKEN

Ingredients

- 4 tbsp olive oil
- 500 g chicken (cut into big pieces)
- 1 tsp salt
- 2 tsp ground black pepper
- ½ cup soy sauce
- ½ cup ketchup
- ¼ cup honey
- 3 cloves garlic, minced
- 2 tsp minced ginger
- Juice of 1 lime

1. Press **MENU** to select **STIR FRY** and press **START** to heat up the oil in the inner pot. Season chicken with salt and pepper and sear until golden. Put aside.
2. In a small bowl, whisk together soy sauce, ketchup, honey, garlic, ginger and lime juice. Pour sauce over chicken and toss until coated.
3. Close the lid and select **SLOW COOK** for 3 hours (03:00). Press **START**.



BEEF RENDANG

- 1kg beef, cubed
 - 2 onions
 - 3 tbsp chili paste
 - 1 tbsp turmeric powder
 - 1 ½ cups thick coconut milk
 - 1 cup kerisik (fried coconut)
 - 1 cup brown sugar
 - 2 tbsp brown sugar
 - 1 tbsp olive oil
 - Salt to taste
 - Sugar to taste
 - Turmeric leaves (finely chopped for garnishing)
- Blended Ingredients**
- 4 cloves garlic
 - 1-inch ginger
 - ½ inch galangal
 - ½ inch fresh turmeric
 - 3 stalks lemongrass
 - 10 chili padi
 - 2 pieces turmeric leaves

1. Add all ingredients into the inner pot and close the lid.
2. Select **SLOW COOK** menu and adjust the time to 3 hours (03:00). Press **START**.
3. When time is up, press **KEEP WARM|CANCEL**.
4. Open the lid and turn on the **STIR FRY** menu.
5. Stir occasionally until the liquid almost dries up. Ready to be served with steamed rice.



STEAMED PANDAN CUPCAKE

Ingredients

- 250g self-raising flour
- $\frac{3}{4}$ tsp baking powder
- 150g caster sugar
- 200ml Pandan water (Blend 6pcs pandan leaves with water)
- 1 egg (Large) lightly beaten
- 45g corn oil

1. Mix self-raising flour and baking powder, set aside.
2. Whisk sugar and pandan water till sugar dissolved.
3. Add in egg and corn oil, stir to mix well.
4. Add in flour and stir to combine.
5. Pour the batter into prepared cupcake liners on a plate.
6. Place the plate on the ceramic strainer in the inner pot filled with 2 cups of water. Close the lid.
7. Press **MENU** to select **STEAM** and adjust time to 30 minutes (0:30). Press **START**.



 **Noxxa**
...making people happy

低糖电饭煲食谱



食谱目录

健康低糖米饭	35
香菜青柠糙米饭	36
比亚尼饭	37
达尔咖喱	38
香菇鸡汤	39
黑米粥	40
小米粥	41
炒杂菜	42
自制酸奶 / 酸奶杯	43
奇异果酸奶冰沙	44
焖鸡	45
仁当牛肉	46
班兰发糕	47



健康低糖米饭

MENU 菜单	烹饪时间	米量	谷粮：水比例 (180ml杯)	米种类
LOW SUGAR WHITE RICE 低糖白米饭	45-50 分钟	1-3 杯	水位高于米面 3mm至5mm	所有种类的白米
LOW SUGAR MULTIGRAIN RICE 低糖杂粮米饭	60-65 分钟	1-3 杯	水位高于米面 5mm至8mm	- 五谷米 - 十谷米

图表1.0

1. 将大米洗净，放入陶瓷滤锅里。
2. 将陶瓷滤锅放入内锅。
3. 加入适量的水(参考图表 1.0)，并盖上锅盖。
4. 按 **MENU** (菜单) 按钮选择 **LOW SUGAR WHITE RICE** (低糖白米饭) 或 **LOW SUGAR MULTIGRAIN RICE** (低糖杂粮米饭)，然后按 **START** (开始)。

建议使用提供的量杯煮饭。

*烹调时间可能会因米饭和水的量而异。



香菜青柠糙米饭

材料

- 2杯 糙米
- 4茶匙 橄榄油
- 2茶匙 青柠皮碎（2个青柠）
- 1茶匙 盐
- ½茶匙 黑胡椒粉
- ½杯 香菜碎
- ½杯 青葱碎

1. 将大米洗净，放入不锈钢内锅。
2. 根据米饭的杯数将水量调整到内锅内的刻度。
3. 将内锅放入电饭煲并盖上锅盖。
4. 按 **MENU** (菜单) 按钮选择 **RICE** (米饭)，然后按 **START** (开始)。
5. 用叉子把米饭打松，然后加入橄榄油、青柠皮、盐和胡椒粉搅拌。
6. 拌入香菜和青葱，可再加盐和胡椒调味。

* 水量可根据大米干燥情况或个人喜好调整。



比亚尼饭

60克酥油

材料 A

- 2个 洋葱 (切片)
- 2片 月桂叶
- 3个 丁香
- 1支 肉桂
- 5粒 小豆蔻
- 2颗 八角

材料 B

- 1½汤匙 辣椒粉
- 1汤匙 咖喱粉
- 1茶匙 葛拉姆马萨拉
- 1汤匙 briyani 预混粉
- 1茶匙 姜黄粉
- 1汤匙 水
- 1个大番茄 (切)
- 1汤匙 姜蒜蓉
- 2茶匙 盐
- 1茎 香菜叶
- 3杯 印度香米 (洗净浸泡3钟)
- 1杯 淡奶
- 3杯 水

600克鸡肉

(切块, 用材料B腌制)

1. 使用 **STIR FRY (拌炒)** 菜单加热内锅里的酥油。
2. 加入材料A爆香。
3. 加入鸡肉、番茄和姜蒜蓉拌匀。
4. 加入盐和香菜叶, 搅拌均匀。
5. 加入米、淡奶和水。拌匀并盖上锅盖。
6. 按 **KEEP WARM|CANCEL (保温|取消)** 并选择 **RICE (米饭)**, 然后按 **START (开始)**。



达尔咖喱

材料 A

- 250克 印度扁豆 (浸泡30分钟)
- 300克 水
- 1个 洋葱 (切碎)
- 10瓣 大蒜
- 1寸 姜 (切碎)

材料 B

- 4汤匙 油
- 1个 洋葱 (切片)
- 1茶匙 芥菜籽
- 2-3条 辣椒干
- 1-2枝 咖喱叶

材料 C

- 2个 番茄 (切成楔形)
- 2个 胡萝卜 (切块)
- 3个 马铃薯 (切成楔形)
- 1个 小圆茄子 (切成楔形)
- 30g 亚参膏 (与 200g 水混合)
- 2汤匙 Dhal 咖喱粉 (与500克 水混合)
- 适量盐

1. 将材料 A 加入内锅，盖上锅盖。
2. 选择 **SOUP (汤)** 并将时间调整为 20分钟 (00:20)。按 **START (开始)**。
3. 烹饪完成后，按 **KEEP WARM|CANCEL (保温|取消)** 并打开锅盖。将煮熟的印度扁豆倒入大碗中，放在一边。
4. 清洗内锅再放回电饭煲。使用 **STIR FRY (拌炒)** 菜单加热油。将材料B炒香。
5. 加入材料 C。搅拌均匀，盖上锅盖。按 **KEEP WARM|CANCEL (保温|取消)**，然后选择 **SOUP (汤)** 菜单并将时间调整为 30分钟 (00:30)。按 **START (开始)**。
6. 时间结束后，按 **KEEP WARM|CANCEL (保温|取消)** 并打开锅盖。
7. 搅拌后与米饭或面包一起食用。



香菇鸡汤

材料

- 150克 香菇
- 600克 鸡肉
- 1汤匙 白胡椒粒
- 2升 水
- 适量盐

1. 将香菇泡软。将鸡肉清洗干净。
2. 将所有材料放入内锅，按 **MENU** (菜单) 选择 **SOUP** (汤)，将时间调整为 1小时30分钟 (01:30)。按 **START** (开始)。



黑米粥

材料

- 1杯 黑米
- 200克 香菇 (切丁)
- 6茶匙 姜碎
- 8杯 水
- 盐适量

1. 将所有材料加入内锅，搅拌均匀。
2. 盖上锅盖并按 **MENU** (菜单) 选择**PORRIDGE** (粥) 1小时 (1:00)，然后按 **START** (开始)。
3. 时间结束后，按 **KEEP WARM|CANCEL** (保温|取消)。然后，打开锅盖加入盐调味。



小米粥

材料

- 1 杯小米
- 100克 江鱼仔 (清洗干净)
- 100g 菠菜 (清洗干净)
- 50克 胡萝卜 (切丝)
- 8 杯水
- 盐适量

1. 将所有材料加入内锅，盖上锅盖。
2. 按 **MENU** (菜单) 选择 **PORRIDGE** (粥) 并将时间调整为 1小时30分钟 (01:30)。按 **START** (开始)。
3. 时间结束后，加入盐调味即可食用。



炒杂菜

材料

- 3杯 水
- 盐 适量
- 1汤匙 橄榄油
- 1个 西兰花 (切成小朵状)
- 1个 小胡萝卜 (切片)
- 4瓣 大蒜 (切碎)
- 150g 白玉菇 (去根)

1. 在内锅里加入 3 杯水，1 茶匙盐和 1 茶匙油。使用 **STIR FRY (拌炒)** 菜单将水煮沸，然后加入西兰花和胡萝卜煮约 2 分钟。转移出来并沥干。
2. 在内锅里加热油。加入蒜末，爆香。
3. 加入西兰花、胡萝卜和白玉菇。加入盐搅拌2分钟，与米饭一起食用。



自制酸奶 / 酸奶杯

自制酸奶

- 1 升 UHT 牛奶（全脂、低脂或新鲜牛奶）
 - 2 茶匙原味酸奶
1. 将牛奶倒入消毒过的不锈钢内锅。
 2. 加入原味酸奶，搅拌均匀。
 3. 盖上锅盖并按 **MENU (菜单)** 选择 **YOGURT (酸奶)**。默认时间为 8 小时 (08:00)。您可以按 **+/-** 按钮调整时间，然后按 **START (开始)**。
 4. 时间结束后，打开锅盖，取出内锅放凉。此时切勿搅拌酸奶，否则酸奶会变稀。
 5. 食用前将酸奶放入冰箱里冷却至少 6 小时。

酸奶杯

材料

- 1 杯自制酸奶
- 一些燕麦片或格兰诺拉麦片
- 蜜糖（可选择）

配料：

- 蓝莓
- 草莓
- 任何新鲜或冷冻水果

1. 将酸奶到入杯子里。
2. 在酸奶上撒一些新鲜或冷冻的水果。在上面放上燕麦片或格兰诺拉麦片，淋上一些蜂蜜。



奇异果酸奶冰沙

材料

- 2个 奇异果
- 1个 中等香蕉
- ¼杯 自制酸奶
- 1杯 无糖椰奶
- ½杯 冰块
- 1-2汤匙 蜜糖（可选择）

1. 奇异果去皮，切成块。把香蕉切成小块。
2. 将所有材料放入搅拌机里，搅拌至顺滑。
3. 立即饮用。



焖鸡

材料

- 4汤匙 橄榄油
- 500克 鸡肉（切大块）
- 1茶匙 盐
- 2茶匙 黑胡椒粉
- ½杯 酱油
- ½杯 番茄酱
- ¼杯 蜜糖
- 3瓣 大蒜，切碎
- 2茶匙 姜末
- 1个 青柠汁

1. 按 **MENU** (菜单) 选择 **STIR FRY** (拌炒) 并按 **START** (开始) 加热内锅里的油。用盐和胡椒调味鸡肉，煎至金黄色。放在一边。
2. 在一个小碗里，将酱油、番茄酱、蜜糖、大蒜、姜末和青柠汁搅拌均匀。将酱汁倒在鸡肉上，搅拌。
3. 盖上锅盖，选择 **SLOW COOK** (慢炖) 3个小时 (03:00)。按 **START** (开始)。



仁当牛肉

- 1公斤牛肉，切成块
- 2个洋葱
- 3汤匙 辣椒酱
- 1汤匙 姜黄粉
- 1½杯 浓椰奶
- 1杯 Kerisik (烤椰丝)
- 2汤匙 红糖
- 1汤匙 橄榄油
- 适量 盐
- 适量 糖
- 姜黄叶 (切碎作装饰)
- 4瓣 大蒜
- 1寸 姜
- ½寸 南姜
- ½寸 黄姜
- 3枝 香茅
- 10个 指天椒
- 2片 姜黄叶

搅碎材料

1. 将所有材料加入内锅，盖上锅盖。
2. 选择 **SLOW COOK (慢炖)** 菜单并将时间调整为 3小时 (03:00)。按 **START (开始)**。
3. 时间结束时，按 **KEEP WARM|CANCEL (保温|取消)**。
4. 打开锅盖并启动 **STIR FRY (拌炒)** 菜单。
5. 偶尔搅拌直到酱汁几乎干涸。可与米饭一起食用。



班兰发糕

材料

- 250克 自发面粉
- $\frac{3}{4}$ 茶匙 泡打粉
- 150克 砂糖
- 200毫升 班兰水（将6片班兰叶与水在搅拌机里打碎）
- 1个 鸡蛋（大）轻轻打散
- 45克 玉米油

1. 将自发粉和泡打粉混合，待用。
2. 将糖和班兰水搅拌至糖溶解。
3. 加入鸡蛋和玉米油，搅拌均匀。
4. 加入面粉搅拌成面糊。
5. 将面糊倒入盘子上准备好的蛋糕纸杯。
6. 将陶瓷滤锅放入内锅并加入 2杯水。将盘子摆在陶瓷滤锅上。盖上锅盖。
7. 按 **MENU** (菜单) 选择 **STEAM** (蒸) 并将时间调整为 30分钟 (0:30)。按 **START** (开始)。

