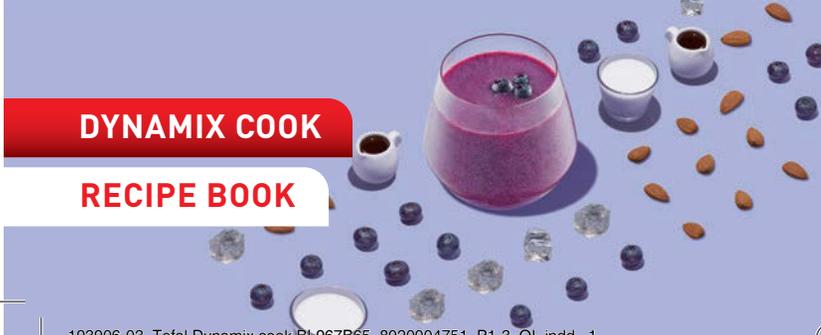




Tefal®

UNLIMITED CHOICE OF COOKED OR REFRESHING
HEALTHY HOMEMADE RECIPES



DYNAMIX COOK
RECIPE BOOK

Tefal[®]

Dynamix Cook

HIGH SPEED BLENDER



RECIPES / 食譜 / RESIPI



- Homemade soy milk
- Cream of mushroom soup
- Walnut and almond dessert
- Classic fish soup
- Nutritious chicken soup
- Broccoli and chicken baby food
- Energy green juice
- Cream of corn soup
- Healthy fruit tea
- Pumpkin and chicken baby food
- Gourmet lobster bisque
- Rose tea
- Borscht soup
- Creamy blueberry smoothie
- Snow fungus and purple yam dessert
- Banana and chocolate smoothie
- Mixed grain porridge
- Black sesame paste

- 自家製豆漿
- 蘑菇濃湯
- 核桃杏仁露
- 蕃茄薯仔魚湯
- 烏雞蟲草滋補湯
- 西蘭花雞肉幼兒糊
- 能量青汁
- 粟米汁
- 養生水果茶
- 南瓜雞肉米糊
- 香濃法式龍蝦湯
- 玫瑰花茶
- 羅宋湯
- 香滑藍莓奶昔
- 雪耳紫薯糖水
- 香蕉朱古力奶昔
- 八寶粥
- 黑芝麻糊

- Susu soya buatan sendiri
- Krim sup cendawan
- Teh walnut dan badam
- Sup ikan klasik
- Sup ayam berkhasiat
- Makanan bayi brokoli dan ayam
- Jus hijau bertenaga
- Krim sup jagung
- Teh buah berkhasiat
- Makanan bayi labu dan ayam
- Bisque udang galah gourmet
- Teh Bunga Ros
- Sup Borscht
- Smoothie Bluberi
- Manisan cendawan salji dan keladi ungu
- Smoothie pisang dan coklat
- Bubur campuran bijiran
- Pes bijan hitam

Number of servings / 份量 / Bilangan hidangan

Blending time / 程式所需時間 / Masa mengisar



HOMEMADE SOY MILK

1 cup (~70 g) soy beans
700 ml water

Mode: Soy milk

- 1 Rinse the soy beans.
- 2 Add the soy beans and the water into the blender and select "Soy milk" program.

Tips

For smoother results, soak the soy beans for at least 4 hours.

自家製豆漿

黃豆一杯 (約70克)
水 700毫升

模式：豆漿

- 1 黃豆洗淨備用。
- 2 將黃豆及水加入攪拌機，然後選擇「豆漿」模式。

Tips

要製作出更幼滑的豆漿，建議將黃豆浸泡至少4小時。

SUSU SOYA BUATAN SENDIRI

1 cawan (~70g) kacang soya
700 ml air

Mode: Susu soya

- 1 Basuh kacang soya.
- 2 Tambahkan kacang soya dan air ke dalam pengisar dan pilih program "Susu soya".

Tips

Untuk hasil yang lebih rata, rendam kacang soya sekurang-kurangnya 4 jam.

4/5



x4



24
mins
分鐘
minit



CREAM OF MUSHROOM SOUP

1/2 onion
2 potatoes
10 button mushrooms
300 ml water
Pinch of salt and pepper

Mode: Creamy soup

- 1 Peel the onion and potatoes and cut them into pieces.
- 2 Wash the button mushrooms and peel them if desired.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Creamy soup" program.

蘑菇濃湯

洋蔥 半個
薯仔 2個
蘑菇 10粒
水 300毫升
鹽及胡椒 少許

模式：中式湯

- 1 洋蔥及薯仔去皮，然後切成小塊。
- 2 蘑菇洗淨，並可按個人喜好去皮。
- 3 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「中式湯」模式。

KRIM SUP CENDAWAN

1/2 bawang
2 biji kentang
10 biji cendawan butang
300 ml air
Secubit garam dan lada

Mode: Sup berkrim

- 1 Kupas bawang dan kentang dan potong kecil.
- 2 Bersihkan cendawan butang dan kupar jika inginkan.
- 3 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Sup berkrim".

6/7





WALNUT AND ALMOND DESSERT

核桃杏仁露

60 g apricot kernels
(Chinese sweet almonds)
50 g walnuts
30 g rock sugar
600ml water

南杏 60克
核桃 50克
冰糖 30克
水 600毫升

Mode: Dessert

模式：中式糖水

- 1 Rinse the apricot kernels and walnuts.
- 2 Place all the ingredients into the blender and select "Dessert" program.

- 1 南杏及核桃洗淨備用。
- 2 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「中式糖水」模式。

TEH WALNUT DAN BADAM

8/9



x4



35
mins
分鐘
minit

60 g biji aprikot
(badam manis China)
50 g kacang walnut
30 g gula batu
600 ml air

Mode: Pencuci mulut

- 1 Basuh biji aprikot dan kacang walnut.
- 2 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Pencuci mulut".



CLASSIC FISH SOUP

1 carp (~400 g)
2 tomatoes
1 potato
3 slices of ginger
1 tbsp vegetable oil
500 ml water
Pinch of salt and pepper

Mode: Soup

- 1 Gut and scale the fish. Cut off the head and rinse under running water.
- 2 Heat up a pan with oil. Add the ginger and stir-fry until fragrant. Add in the fish and pan-fry until both sides are slightly brown.
- 3 Wash the tomatoes, peel the potato and cut them into pieces.
- 4 Place all the ingredients into the blender and select "Soup" program.

蕃茄薯仔魚湯

白鯧魚 1 條 (約400克)
蕃茄 2個
薯仔 1個
薑 3片
菜油 1湯匙
水 500毫升
鹽及胡椒 少許

模式：中式湯

- 1 清除白鯧魚的內臟及魚鱗。去除魚頭，然後洗淨備用。
- 2 平底鍋加油燒熱。加入薑，略煎至香味釋出。將魚放入鍋中，煎至兩面略呈金黃色。
- 3 蕃茄洗淨、去皮，然後切成塊狀備用。
- 4 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「中式湯」模式。

SUP IKAN KLASIK

1 ekor ikan karp
(lebih kurang 400g)
2 biji tomato
1 biji kentang
3 hiris halia
1 sudu besar minyak sayuran
500 ml air
Secubit garam dan lada

Mode: Sup

- 1 Potong dan bersihkan sisik ikan. Potong kepala dan bersihkan di bawah air yang mengalir.
- 2 Panaskan periuk dengan minyak. Tambah halia dan goreng sehingga wangi. Tambah ikan ke dalam periuk dan goreng sehingga kedua-dua bahagian sedikit perang.
- 3 Bersihkan tomato, kupas kentang dan potong kecil.
- 4 Pmasukkan semua bahan dalam pengisar dan pilih program "Sup".



x4

45
mins
分鐘
minit



NUTRITIOUS CHICKEN SOUP

250 g black chicken (boneless)
100 g Chinese yam
1/3 lemongrass stick
1 slice of ginger
10 g goji berries
20 g dried scallops
25 g cordyceps flower
600 ml water
Pinch of salt

Mode: Soup

- 1 Rinse the goji berries, dried scallops and cordyceps flower. Soak them in water until they soften.
- 2 Peel the Chinese yam, rinse the chicken and cut them into pieces.
- 3 Chop the ginger and the lemongrass.
- 4 Place all the ingredients into the blender and select "Soup" program.

烏雞蟲草滋補湯

烏雞肉 250克 (去骨)
山藥 100克
新鮮香茅 1/3條
薑 1片
杞子 10克
乾瑤柱 20克
蟲草花 25克
水 600毫升
鹽 少許

模式：中式湯

- 1 杞子、乾瑤柱及蟲草花洗淨，然後浸泡於水中直至軟化。
- 2 山藥去皮，烏雞肉洗淨，然後切成塊狀。
- 3 薑及香茅切碎。
- 4 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「中式湯」模式。

SUP AYAM BERKHASIAH

250 g daging ayam hitam (tanpa tulang)
100 g keladi China
1/3 batang serai
1 hiris halia
10 g beri goji
20 g kerang kering
25 g bunga kordisep
600 ml air
Secubit garam

Mode: Sup

- 1 Bersihkan beri goji, kerang kering dan bunga kordisep. Rendam sehingga ia lembut.
- 2 Kupas keladi China, bersihkan ayam dan potong kecil.
- 3 Potong halia dan serai.
- 4 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Sup".

12/13



x4



45
mins
分鐘
minit



BROCCOLI AND CHICKEN BABY FOOD

85 g chicken breast
500 g broccoli
15 g garlic
100 g onion
Small bunch of spring onions
30 g low-fat cheddar cheese
1/2 tbsp vegetable oil
200 ml whole milk
500 ml water
Pinch of salt and pepper

Mode: Baby food

- 1 Rinse the chicken and cut it into dices. In a pot, bring water to a boil. Add the chicken then turn the heat to medium and simmer the dices until cooked. Drain the chicken and set aside.
- 2 Rinse the broccoli and cut into pieces.
- 3 Peel the garlic and the onion, rinse the spring onions and chop them.
- 4 Place all the ingredients into the blender and select "Baby food" program.

西蘭花雞肉幼兒糊

雞胸肉 85克
西蘭花 500克
蒜頭 15克
洋蔥100克
蔥白 小段
低脂車打芝士 30克
菜油 1/2湯匙
全脂牛奶 200毫升
水 500毫升
鹽及胡椒 少許

模式：嬰兒糊

- 1 雞胸肉洗淨，切成小塊。汆水後備用。
- 2 西蘭花洗淨，切成小塊。
- 3 蒜頭及洋蔥去皮，蔥白洗淨，然後切碎。
- 4 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「嬰兒糊」模式。

MAKANAN BAYI BROKOLI DAN AYAM

85 g dada ayam
500 g brokoli
15 g bawang putih
100 g bawang besar
Sedikit daun bawang
30 g keju cheddar lemak rendah
1/2 sudu besar minyak sayuran
200 ml susu segar
500 ml air
Secubit garam dan lada

Mode: Makanan bayi

- 1 Bersihkan ayam dan potong dadu. Dalam periuk, panaskan sehingga mendidih. Tambahkan ayam kemudian turunkan api sederhana dan reneh sehingga masak. Toskan ayam dan letak ke tepi.
- 2 Bersihkan brokoli dan potong kecil.
- 3 Kupas bawang putih dan bawang merah, bersihkan daun bawang dan potong.
- 4 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Makanan bayi".



x4

26
mins
分鐘
minit

ENERGY GREEN JUICE

70 g celery
1 apple
1 pear
3 slices of lemon
4 ice cubes
200 ml water

Mode: Juice

- 1 Wash the celery, apple and pear and cut into pieces.
- 2 Peel the lemon, remove the seeds and cut into slices.
- 3 Add the fruits, ice cubes and water into the blender and select "Juice" program.



能量青汁

西芹 70克
蘋果 1個
雪梨 1個
檸檬 3片
冰塊 4粒
水 200毫升

模式：果汁

- 1 西芹、蘋果及雪梨洗淨，然後切成小塊。
- 2 檸檬去皮、去籽，然後切片。
- 3 將所有水果、冰塊及水加入攪拌機，然後選擇「果汁」模式。

JUS HIJAU BERTENAGA

70 g seleri
1 biji epal
1 biji pear
3 hiris lemon
4 kiub ais
200 ml air

Mode: Jus

- 1 Bersihkan seleri, epal dan pear dan potong kecil.
- 2 Kupas lemon, keluarkan biji dan hiris.
- 3 Tambahkan buah, kiub ais dan air ke dalam pengisar dan pilih program "Jus".

16/17



x2



2
mins
分鐘
minit



CREAM OF CORN SOUP

2 fresh corn cobs
50 g Chinese yam
30 g rock sugar
600 ml water

Mode: Creamy soup

- 1 Peel the Chinese yam and cut into pieces.
- 2 Wash the corn cobs and cut the kernels off the cobs.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Creamy soup" program.

粟米汁

新鮮粟米 2條
山藥 50克
冰糖 30克
水 600毫升

模式：粟米汁

- 1 山藥去皮，切成塊狀。
- 2 粟米洗淨，切出粟米粒。
- 3 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「粟米汁」模式。

KRIM SUP JAGUNG

18/19



x4



27
mins
分鐘
minit

2 biji jagung
50 g keladi China
30 g gula batu
600 ml air

Mode: Sup berkrim

- 1 Kupas keladi China dan potong kecil.
- 2 Bersihkan jagung dan potong biji jagung daripada batangnya.
- 3 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Sup berkrim".

HEALTHY FRUIT TEA

1 lemon
1 grapefruit
1 apple
1 pear
800 ml water

Mode: Healthy tea

- 1 Peel the lemon and grapefruit, remove the seeds and cut into slices.
- 2 Remove the seeds from the apple and pear and cut into pieces.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Healthy tea" program.
- 4 Before starting the program, adjust the time to 40 minutes.

Tips

Add sugar to neutralize bitterness.



養生水果茶

檸檬 1個
西柚 1個
蘋果 1個
雪梨 1個
水 800毫升

模式：養生茶

- 1 檸檬及西柚去皮、去籽，然後切片。
- 2 蘋果及雪梨去籽，然後切成小塊。
- 3 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「養生茶」模式。
- 4 啟動程式前，將時間設定為40分鐘。

Tips

加糖可以中和苦澀味。

TEH BUAH BERKHASIAH

1 biji lemon
1 biji limau gedang
1 biji epal
1 biji pir
800 ml air

Mode: Teh sihat

- 1 Kupas lemon dan buah limau gedang, keluarkan biji dan hiris.
- 2 Kerluarkan biji daripada epal dan pir dan potong kecil.
- 3 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Teh sihat".
- 4 Sebelum memulakan program, laraskan masa kepada 40 minit.

Tips

Tambah gula untuk meneutralkan rasa pahit.

20/21



x4



40
mins
分鐘
minit



PUMPKIN AND CHICKEN BABY FOOD

25 g chicken breast
100 g pumpkin
30 g baby rice powder
200 ml water

Mode: Baby food

- 1 Rinse the chicken and cut it into dices. In a pot, bring water to a boil. Add the chicken then turn the heat to medium and simmer the dices until cooked. Drain the chicken and set aside.
- 2 Peel the pumpkin, remove the seeds and cut into pieces.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Baby food" program.

南瓜雞肉米糊

雞胸肉 25克
南瓜 100克
嬰兒米糊粉 30克
水 200毫升

模式：嬰兒糊

- 1 雞胸肉洗淨，切成小塊。煮滾一鍋水，放入雞胸肉，然後轉至中火，煮至雞胸肉熟透。取出雞胸肉，然後放在一邊備用。
- 2 南瓜去皮、去籽，然後切成小塊。
- 3 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「嬰兒糊」模式。

MAKANAN BAYI LABU DAN AYAM

25 g dada ayam
100 g labu
30 g serbuk beras bayi
200 ml air

Mode: Makanan bayi

- 1 Bersihkan ayam dan potong kecil. Dalam periuk, biarkan air mendidih. Masukkan ayam dan turunkan api ke sederhana dan reneh ayam sehingga masak. Toskan ayam, dan letak ke tepi.
- 2 Kupas labu, keluarkan biji dan potong kecil.
- 3 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Makanan bayi".

22/23



x2



26
mins
分鐘
minit

GOURMET LOBSTER BISQUE

1 Boston lobster	1 tbsp of butter
1/2 onion	1 tbsp vegetable oil
1 celery stalk	400 ml chicken stock
1 potato	200 ml water
1 carrot	50 ml cream
2 tomatoes	Pinch of salt
2 tbsp tomato paste	and pepper

Mode: Soup

- 1 Peel the onion, wash the celery and slice them. Set aside.
- 2 Peel the potato and carrot. Wash the tomatoes. Cut them into pieces and set aside.
- 3 Clean the lobster and cut it into pieces.
- 4 Heat up a large pan with butter and oil. Add the lobster pieces, salt and pepper and sear for few minutes. Remove the lobster from the pan and separate the meat from the shell. Keep both, lobster meat and lobster shell.
- 5 Stir-fry the onion, celery and lobster shell over a high heat.
- 6 Add the potato, carrot and tomatoes and stir-fry until fragrant.
- 7 Add the chicken stock and water and simmer over a high heat for 5 minutes. Remove the lobster shell.
- 8 Pour the content of the pan into the blender together with the tomato paste and half of the lobster meat (keep the other half for decoration). Select "Soup" program.
- 9 When the program is finished, pour the lobster bisque into bowls. Add the cream and garnish with the remaining lobster meat before serving.

香濃法式龍蝦湯

波士頓龍蝦 1隻	牛油 1湯匙
洋蔥 半個	菜油 1湯匙
西芹 1條	雞湯 400毫升
薯仔 1個	水 200毫升
甘荀 1條	忌廉 50毫升
蕃茄 2個	鹽及胡椒 少許
茄膏 2湯匙	

模式：中式湯

- 1 洋蔥去皮，西芹洗淨，然後切片。然後放在一邊備用。
- 2 薯仔及甘荀去皮，蕃茄洗淨，切成小塊，然後放在一邊備用。
- 3 龍蝦洗淨切件。
- 4 大平底鍋加入牛油及菜油，然後燒熱。加入龍蝦件、鹽及胡椒，煎幾分鐘。取出龍蝦件，然後拆肉。保留龍蝦肉及龍蝦殼備用。
- 5 以大火翻炒洋蔥、西芹及龍蝦殼。
- 6 加入薯仔、甘荀及蕃茄，翻炒至香味釋出。
- 7 加入雞湯及水大火煮5分鐘後，取出龍蝦殼。
- 8 將平底鍋內的材料倒入攪拌機，並加入茄膏及一半的龍蝦肉（另一半留作裝飾用）。選擇「中式湯」模式。
- 9 當程式完戶後，用碗盛起龍蝦湯，加入忌廉，並用餘下的龍蝦肉作裝飾，然後即可享用。

BISQUE UDANG GALAH GOURMET

1 ekor udang galah Boston	1 sudu besar mentega
1/2 biji bawang besar	1 sudu besar minyak sayuran
1 batang seleri	400 ml stok ayam
1 biji kentang	200 ml air
1 biji lobak merah	50 ml aiskrim
2 biji tomato	Secubit garam dan lada
2 sudu besar pes tomato	

Mode: Sup

- 1 Kupas bawang, bersihkan seleri dan potong kecil. Letak ke tepi.
- 2 Kupas kentang dan lobak merah. Bersihkan tomato. Potong kecil dan letak ke tepi.
- 3 Bersihkan udang galah dan potong kecil.
- 4 Panaskan periuk besar dengan mentega dan minyak. Masukkan kepingan udang galah, garam dan lada dan reneh selama beberapa minit. Keluarkan udang galah daripada periuk dan asingkan isi dengan kulit. Simpan kedua-duanya, isi dan kulit.
- 5 Goreng bawang, seleri dan kulit udang atas api yang tinggi.
- 6 Tambahkan kentang, lobak merah dan tomato dan goreng sehingga berbau wangi.
- 7 Tambahkan stok ayam dan air dan reneh di atas api yang tinggi selama 5 minit. Keluarkan cengerang udang galah.
- 8 Tuangkan bahan dalam periuk ke dalam pengisar sekali dengan pes tomato dan separuh isi udang (simpan separuh lagi untuk hiasan). Pilih program "Sup".
- 9 Apabila program tamat, tuangkan bisque udang ke dalam mangkuk. Tambahkan krim dan baki isi udang sebelum dihidang.

24/25



x4



45
mins
分鐘
minit



ROSE TEA

10 g dried rose petals
5 g goji berries
5 g rock sugar
400 ml water

Mode: Healthy tea

- 1 Rinse the goji berries.
- 2 Place all the ingredients into the blender and select "Healthy tea" program.



玫瑰花茶

乾玫瑰花 10克
杞子 5克
冰糖 5克
水 400毫升

模式：養生茶

- 1 杞子洗淨備用。
- 2 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「養生茶」模式。

TEH BUNGA ROS

10 g kelopak bunga ros kering
5 g beri goji
5 g gula batu
400 ml air

Mode: Teh sihat

- 1 Basuh beri goji.
- 2 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Teh sihat".

26/27



x2



90
mins
分鐘
minit



BORSCHT SOUP

200 g beef brisket
 1/2 red onion
 1 potato
 1 small beetroot
 1 red radish
 2 celery stalks
 2 tomatoes
 1 bay leaf
 600 ml water
 Pinch of salt and pepper

Mode: Soup

- 1 Rinse the beef brisket and cut into dices. In a pot, bring water to a boil. Add the beef then turn the heat to medium and simmer the dices until partially cooked. Drain and rinse the beef under running water. Set aside.
- 2 Peel the red onion, potato and beetroot and cut them into pieces.
- 3 Wash the red radish, celery stalks and tomatoes and cut them into pieces.
- 4 Place all the ingredients into the blender and select "Soup" program.

羅宋湯

牛腩 200克
 紫洋蔥 半個
 薯仔 1個
 紅菜頭 1小個
 紅蘿蔔 1條
 西芹 2條
 蕃茄 2個
 香葉 1塊
 水 600毫升
 鹽及胡椒 少許

模式：中式湯

- 1 牛腩洗淨切粒。汆水後備用。
- 2 紫洋蔥、薯仔及紅菜頭去皮，然後切成小塊。
- 3 紅蘿蔔、西芹及蕃茄洗淨，然後切成小塊。
- 4 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「中式湯」模式。

SUP BORSHT

200 g daging bahagian dada
 1/2 bawang merah
 1 biji kentang
 1 biji ubi bit kecil
 1 biji lobak merah
 2 batang seleri
 2 biji tomato
 1 helai daun bay
 600 ml air
 Secubit garam dan lada

Mode: Sup

- 1 Bersihkan daging kering dan potong kecil. Dalam periuk, biarkan air mendidih. Masukkan daging dan turunkan api ke sederhana dan reneh sehingga separuh masak. Toskan dan bersihkan daging di bawah air yang mengalir. Letakkan ke tepi.
- 2 Kupas bawang merah, kentang dan ubi bit dan potong kecil.
- 3 Bersihkan lobak merah, batang seleri, tomato dan potong kecil.
- 4 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Sup".

28/29



x4



45
mins
分鐘
minit



CREAMY BLUEBERRY SMOOTHIE

125 g blueberries
5 g vanilla powder (optional)
1 tsp honey (adjust as desired)
5 ice cubes
100 ml almond milk

Mode: Smoothie

- 1 Wash the blueberries.
- 2 In the blender, add the blueberries, vanilla powder and honey first then add the ice cubes and the almond milk. Select "Smoothie" program.

Tips

Enjoy this recipe all year round using frozen blueberries.



香滑藍莓奶昔

藍莓 125克
雲呢拿粉 5 克 (可省略)
蜜糖 1茶匙 (按個人喜好)
冰塊 5 粒
杏仁奶 100毫升

模式：沙冰

- 1 藍莓洗淨備用。
- 2 首先將藍莓、雲呢拿粉及蜜糖加入攪拌機，然後再加入冰塊及杏仁奶。選擇「沙冰」模式。

Tips

選用急凍藍莓，令口感更佳。

SMOOTHIE BLUBERI

125 g blueberi
5 g serbuk vanila (pilihan)
1 sudu teh madu (ikut rasa)
5 kiub ais
100 ml susu badam

Mode: Smoothie

- 1 Bersihkan bluberi.
- 2 Dalam pengisar, tambahkan bluberi, serbuk vanila dan madu terdahulu median tambah kiub ais dan susu badam. Pilih program "Smoothie"

Tips

Nikmati resipi ini sepanjang tahun menggunakan bluberi beku.

30/31



x2



1m20s
分鐘 / 秒
minit / saat



SNOW FUNGUS AND PURPLE YAM DESSERT

雪耳紫薯糖水

200 g purple yam
100 g snow fungus
15 g lotus seeds
10 g dried lily bulbs
30 g rock sugar
800 ml water

紫薯 200克
雪耳 100克
蓮子 15克
百合 10克
冰糖 30克
水 800毫升

Mode: Dessert

模式：中式糖水

- 1 Rinse the snow fungus and soak in water until they soften.
- 2 Peel the purple yam and cut into pieces.
- 3 Rinse the lotus seeds and lily bulbs.
- 4 Place all the ingredients into the blender and select "Dessert" program.

- 1 雪耳洗淨，然後浸泡於水中直至軟化。
- 2 紫薯去皮，切成小塊。
- 3 蓮子及百合洗淨備用。
- 4 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「中式糖水」模式。

MANISAN CENDAWAN SALJI DAN KELADI UNGU

32/33



x4



35
mins
分鐘
minit

200 g keladi ungu
100 g cendawan salji
15 g biji lotus
10 g bebawang lili
30 g gula batu
800 ml air

Mode: Pencuci mulut

- 1 Bersihkan cendawan salji dan rendam dalam air sehingga lembut.
- 2 Kupas keladi ungu dan potong kecil.
- 3 Bersihkan biji lotus dan bebawang lili.
- 4 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Pencuci mulut".

BANANA AND CHOCOLATE SMOOTHIE

1 ripe banana
1 tbsp chia seeds
1 tbsp cocoa powder
(adjust as desired)
200 ml almond milk

Mode: Smoothie

- 1 Peel the banana, cut it into round pieces and freeze it.
- 2 Soak the chia seeds for 3 to 5 minutes until translucent.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Smoothie" program.



香蕉朱古力奶昔

熟香蕉 1 隻
奇亞籽 1 湯匙
可可粉 1 湯匙 (按個人喜好)
杏仁奶 200 毫升

模式：沙冰

- 1 香蕉去皮，切成圓形小片，然後雪藏。
- 2 奇亞籽浸泡3至5分鐘，使其發脹成半透明狀。
- 3 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「沙冰」模式。

SMOOTHIE PISANG DAN COKLAT

34/35

1 biji pisang masak
1 sudu besar biji chia
1 sudu besar serbuk koko
(ikut citarasa)
200 ml susu badam

Mode: Smoothie

- 1 Kupas pisang, potong dalam bentuk bulat dan bekukan.
- 2 Rendam biji chia selama 3 hingga 5 minit sehingga ia jernih.
- 3 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Smoothie".



x2



1m20s
分鐘 / 秒
minit / saat



MIXED GRAIN PORRIDGE

Rice, black rice, adzuki beans, mung beans, hyacinth beans, jujube, walnut kernels, oat (total 200g)
35 g rock sugar
600 ml water

Mode: Grain porridge

- 1 Adjust the quantity of each ingredient as desired. Adzuki beans and walnuts are higher in calories.
- 2 Rinse the ingredients.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Grain porridge" program.

Tips

1. Feel free to choose other ingredients to create new mixed grain recipes.
2. For smoother results, soak the adzuki beans, mung beans and hyacinth beans for at least 4 hours.

八寶粥

八寶粥原料（粳米、黑糯米、紅豆、綠豆、扁豆、紅棗、桃仁、燕麥）200克
冰糖 35克
水 600毫升

模式：五穀米糊

- 1 八寶粥原料可按個人喜好配搭份量，其中紅豆及桃仁熱量會較高。
- 2 八寶粥原料洗淨備用。
- 3 將所有材料放入攪拌機，然後選擇「五穀米糊」模式。

Tips

1. 可按個人喜好選擇其他材料，創作風味新穎的八寶粥食譜。
2. 要製作出更幼綿滑的八寶粥，建議將紅豆、綠豆及扁豆浸泡至少4小時。

BUBUR CAMPURAN BIJIRAN

36/37

Beras, beras hitam, kacang adzuki, kacang mung, kacang hyacinth, jujube, kacang walnut, oat (jumlah 200g)
35 g gula batu
600 ml air

Mode: Bubur bijiran

- 1 Sediakan kuantiti bagi setiap bahan seperti yang diinginkan. Kacang adzuki dan walnut mempunyai tahap kalori yang tinggi.
- 2 Basuh semua bahan.
- 3 Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan pilih program "Bubur bijiran".

Tips

1. Pilih bahan lain untuk mencipta resipi bijiran campuran lain.
2. Untuk hasil lebih rata, rendam kacang adzuki, kacang mung dan kacang hyacinth sekurang-kurangnya 4 jam.



x4



50 mins
分鐘
minit



BLACK SESAME PASTE

150 g black sesame seeds
35 g rock sugar
2 tbsp glutinous rice flour
600 ml water

Mode: Sesame paste

- 1 For extra flavour, toast the sesame seeds over a low heat for about 10 minutes.
- 2 In the blender, add the toasted sesame seeds, sugar and water. Select "Sesame paste" program.
- 3 5 minutes before the end of the program, open the lid cap (taking care not to burn yourself with the hot steam) and add the glutinous rice flour.

黑芝麻糊

黑芝麻 150克
冰糖 35克
沾米粉 2湯匙
水 600毫升

模式：芝麻糊

- 1 黑芝麻慢火乾煎約10分鐘，令芝麻更香濃。
- 2 將烘過的黑芝麻、冰糖及水加入攪拌機。選擇「芝麻糊」模式。
- 3 在程式結束前5分鐘打開蓋子（請格外小心，以免被蒸氣燙傷），加入沾米粉。

PES BIJAN HITAM

150 g biji bijan hitam
35 g gula pasir
600 ml air

Mode: Pes bijan

- 1 Untuk rasa tambahan, bakar bijan di atas haba yang rendah selama 10 minit.
- 2 Dalam pengisar, tambah biji bijan bakar, gula dan air. Pilih program "Pes bijan".
- 3 5 minit sebelum program tamat, buka penutup (berhati-hati tidak terkena tangan dengan stim panas) dan tambah tepung beras pulut.

38/39



x4



26
mins
分鐘
minit



Tefal[®]

www.tefal.com



Ref. 8020004751

