

# IKEA 365+



Design and Quality  
IKEA of Sweden



<b>English</b>	<b>4</b>
<b>Español</b>	<b>7</b>
<b>Portugues</b>	<b>10</b>
<b>中文</b>	<b>13</b>
<b>繁中</b>	<b>16</b>
<b>한국어</b>	<b>19</b>
<b>日本語</b>	<b>22</b>
<b>Bahasa Indonesia</b>	<b>25</b>
<b>Bahasa Malaysia</b>	<b>28</b>
<b>عربي</b>	<b>31</b>
<b>ไทย</b>	<b>34</b>
<b>Tiếng Việt</b>	<b>37</b>

# English

Table of cooking times

Food	Cooking time	Cooking level
<b>Soups</b>		
Bean soup (pre-soaked)	15-20 min	1
Pea soup (not pre-soaked)	20-25 min	1
Pea soup (pre-soaked)	10-15 min	1
Vegetable soup	4-8 min	1
Pearl barley	18-20 min	1
Semolina	3-5 min	1
Goulash	15-20 min	1
Porridge	3-4 min	1
Potato soup	5-6 min	1
Bone broth	20-25 min	1
Lentils (not pre-soaked)	15-20 min	1
Lentils (pre-soaked)	8-10 min	1
Minestrone	6-8 min	1
Pot-au-Feu	20-25 min	1
Beef bouillon (depending on quantity of meat)	35-40 min (depending of quantity of meat)	1
Stewing hen	25-30 min (depending on size and age)	1
Pasta soup	3-5 min	1
Tomato soup	8-10 min	1
Onion soup	2-3 min	1
Fish soup	8-10 min	1

Food	Cooking time	Cooking level
<b>Meat</b>		
Knuckle of pork	30-40 min	2
Mutton	15 min	2
Veal, schnitzel	6 min	2
Rabbit	15-20 min	2
Roast beef	20-25 min	2
Ham, fried	20-25 min	2
Ham, boiled	30-35 min	2
Roast pork	25-30 min	2
Ox tongue, fresh or smoked	50-60 min	2
Pork chop	10-12 min	2
Pig's trotters	25-30 min	2
Pork loin	12-16 min	2
Stewed lamb	10-14 min	2
Leg of lamb	15-20 min	2
Roast veal	15-20 min	2
Stewed veal	15-20 min	2
Veal liver	6-10 min	2
Veal tongue	20-25 min	2

<b>Food</b>	<b>Cooking time</b>	<b>Cooking level</b>
<b>Fish and seafood</b>		
Fishsoup	16 min	2
Clams	2-4 min	2
Tuna	4-5 min	2
Squid	6-10 min	2
Conger	8 min	2
Lobster	5-10 min	2
Prawns	4-6 min	2
Sole	3-7 min	2
Codfish	4-8 min	2
Mussels	2-3 min	2
Hake (frozen)	3-6 min	2
Hake (fresh)	3-4 min	2
Angler fish	5-8 min	2
Trout	4-7 min	2
Salmon	5-8 min	2

<b>Food</b>	<b>Cooking time</b>	<b>Cooking level</b>
<b>Poultry and game</b>		
Quail	10-15 min	2
Wild rabbit	20-25 min	2
Pheasant	10-15 min	2
Hare	25-28 min	2
Duck	20-25 min	2
Turkey	20-25 min	2
Partridge	14-18 min	2
Pigeon	12-15 min	2
Chicken (depending on size and weight)	20-25 min	2

Food	Cooking time	Cooking level
<b>Vegetables</b>		
Cauliflower	4-6 min	1
Cauliflower, whole	6-8 min	1
Endive	6-8 min	1
Carrots	5-7 min	1
Potatoes, in skins	10-15 min	1
Potatoes, peeled	6-8 min	1
Turnip	4-6 min	1
Carrots, chopped	6 min	1
Peppers	6-8 min	1
Mushrooms	6-8 min	1
Brussel sprouts	4-6 min	1
Beetroot	15-25 min	1
Red cabbage, green cabbage, savoy cabbage	8-10 min	1
Black salsify	5-6 min	1
Celery	15-25 min	1
Asparagus	7-8 min	1
Tomatoes	2-3 min	1
Artichokes	5-8 min	1
Pumpkin	7-9 min	1
Onion	5-7 min	1
Spinach	3-5 min	1
Leek	3-5 min	1

Food	Cooking time	Cooking level
<b>Pulses</b>		
Beans (pre-soaked)	15-20 min	1
Peas (not pre-soaked)	20-25 min	1
Peas (pre-soaked)	10-15 min	1
Peas, green (pre-soaked)	20-25 min	1
Lentils (not pre-soaked)	15-20 min	1
Lentils (pre-soaked)	8-10 min	1
Broad beans	5-8 min	1
Chickpeas	20-27 min	1

Food	Cooking time	Cooking level
<b>Fruit</b>		
Apricots	1-4 min	1
Cherries	1-2 min	1
Prunes	1-3 min	1
Apples	2-5 min	1
Peaches	2-5 min	1
Oranges	4-7 min	1
Pears	4-6 min	1

Food	Cooking time	Cooking level
<b>Food other</b>		
Rice	15-20 min	1
Pasta	4-6 min	1

# Español

Tabla de tiempos de cocción

Alimentos	Tiempos de cocción	Nivel de cocción
<b>Sopas y purés.</b>		
Puré de judías (pre-remojadas).	15-20 min	1
Puré de guisantes (no pre-remojados).	20-25 min	1
Puré de guisantes (pre-remojados).	10-15 min	1
Sopa de verduras.	4-8 min	1
Cebada perlada.	18-20 min	1
Sémola.	3-5 min	1
Goulash.	15-20 min	1
Gachas de avena (porridge).	3-4 min	1
Sopa de patata.	5-6 min	1
Caldo de huesos.	20-25 min	1
Lentejas (no pre-remojadas).	15-20 min	1
Lentejas (pre-remojadas).	8-10 min	1
Sopa minestrone.	6-8 min	1
Cocido.	20-25 min	1
Caldo de buey (según la cantidad de carne).	35-40 min (dependiendo de la cantidad de carne)	1
Pollo hervido.	25-30 min (dependiendo del tamaño y edad)	1
Sopa de pasta.	3-5 min	1
Sopa de tomate.	8-10 min	1
Sopa de cebolla.	2-3 min	1
Sopa de pescado.	8-10 min	1

Alimentos	Tiempos de cocción	Nivel de cocción
<b>Carnes</b>		
Jarrete de cerdo	30-40 min	2
Cordero	15 min	2
Escalope de ternera	6 min	2
Conejo	15-20 min	2
Carne asada	20-25 min	2
Jamón frito	20-25 min	2
Jamón cocido	30-35 min	2
Cerdo asado	25-30 min	2
Lengua de buey fresca o ahumada	50-60 min	2
Chuletas de cerdo	10-12 min	2
Manitas de cerdo	25-30 min	2
Lomo de cerdo	12-16 min	2
Estofado de cordero	10-14 min	2
Pierna de cordero	15-20 min	2
Ternera asada	15-20 min	2
Estofado de ternera	15-20 min	2
Hígado de ternera	6-10 min	2
Lengua de ternera	20-25 min	2

<b>Alimentos</b>	<b>Tiempos de cocción</b>	<b>Nivel de cocción</b>
<b>Pescados y mariscos</b>		
Sopa de pescado.	16 min	2
Almejas.	2-4 min	2
Atún.	4-5 min	2
Calamar.	6-10 min	2
Congrio.	8 min	2
Langosta.	5-10 min	2
Gambas.	4-6 min	2
Lenguado.	3-7 min	2
Bacalao.	4-8 min	2
Mejillones.	2-3 min	2
Merluza (congelada).	3-6 min	2
Merluza (fresca).	3-4 min	2
Rape.	5-8 min	2
Trucha.	4-7 min	2
Salmón.	5-8 min	2

<b>Alimentos</b>	<b>Tiempos de cocción</b>	<b>Nivel de cocción</b>
<b>Aves y caza</b>		
Conejo.	10-15 min	2
Conejo salvaje.	20-25 min	2
Faisán.	10-15 min	2
Liebre.	25-28 min	2
Pato.	20-25 min	2
Pavo.	20-25 min	2
Perdiz.	14-18 min	2
Pichón.	12-15 min	2
Pollo (según peso y tamaño).	20-25 min	2



<b>Alimentos</b>	<b>Tiempos de cocción</b>	<b>Nivel de cocción</b>
<b>Vegetales</b>		
Coliflor	4-6 min	1
Coliflor entera	6-8 min	1
Endivias	6-8 min	1
Zanahoria	5-7 min	1
Patatas con piel	10-15 min	1
Patatas peladas	6-8 min	1
Nabo	4-6 min	1
Zanahorias cortadas	6 min	1
Pimientos	6-8 min	1
Champiñones	6-8 min	1
Coles de Bruselas	4-6 min	1
Remolacha	15-25 min	1
Lombarda, repollo, col	8-10 min	1
Salsifí negro (escorzonera)	5-6 min	1
Apio	15-25 min	1
Espárragos	7-8 min	1
Tomates	2-3 min	1
Alcachofas	5-8 min	1
Calabaza	7-9 min	1
Cebolla	5-7 min	1
Espinacas	3-5 min	1
Puerro	3-5 min	1

<b>Alimentos</b>	<b>Tiempos de cocción</b>	<b>Nivel de cocción</b>
<b>Legumbres</b>		
Alubias (pre-remojadas).	15-20 min.	1
Guisantes (no pre-remojados).	20-25 min.	1
Guisantes (pre-remojados).	10-15 min.	1
Guisantes verdes (pre-remojados).	20-25 min.	1
Lentejas (no pre-remojadas).	15-20 min.	1
Lentejas (pre-remojadas).	8-10 min.	1
Habas.	5-8 min.	1
Garbanzos.	20-27 min.	1

<b>Alimentos</b>	<b>Tiempos de cocción</b>	<b>Nivel de cocción</b>
<b>Fruta</b>		
Albaricoque	1-4 min.	1
Cerezas	1-2 min.	1
Ciruelas	1-3 min.	1
Manzanas	2-5 min.	1
Melocotones	2-5 min.	1
Naranjas	4-7 min.	1
Peras	4-6 min.	1

<b>Alimentos</b>	<b>Tiempos de cocción</b>	<b>Nivel de cocción</b>
<b>Otros alimentos</b>		
Arroz	15-20 min.	1
Pasta	4-6 min.	1

# Portugues

## Tabela de tempos de cozedura

Alimentos	Tempo de cozedura	Nível de cozedura
<b>Sopas</b>		
Sopa de feijão (demolhado)	15-20 min	1
Sopa de ervilhas (por demolhar)	20-25 min	1
Sopa de ervilhas (demolhadas)	10-15 min	1
Sopa de legumes	4-8 min	1
Cevadinha	18-20 min	1
Semolina	3-5 min	1
Goulash	15-20 min	1
Papas de aveia	3-4 min	1
Sopa de batata	5-6 min	1
Sopa de ossos	20-25 min	1
Lentilhas (por demolhar)	15-20 min	1
Lentilhas (demolhadas)	8-10 min	1
Minestrone	6-8 min	1
Cozido	20-25 min	1
Caldo de carne (dependendo da quantidade de carne)	35-40 min (dependendo da quantidade de carne)	1
Frango guisado	25-30 min (dependendo do tamanho e idade)	1
Sopa de massinhas	3-5 min	1
Sopa de tomate	8-10 min	1
Sopa de cebola	2-3 min	1
Sopa de peixe	8-10 min	1

Alimentos	Tempo de cozedura	Nível de cozedura
<b>Carne</b>		
Pernil de porco	30-40 min	2
Borrego	15 min	2
Vitela, à milanesa	6 min	2
Coelho	15-20 min	2
Rosbife	20-25 min	2
Presunto, frito	20-25 min	2
Presunto, cozido	30-35 min	2
Porco assado	25-30 min	2
Língua de boi, fresco ou fumada	50-60 min	2
Costeleta de porco	10-12 min	2
Pé de porco	25-30 min	2
Lombo de porco	12-16 min	2
Ensapado de borrego	10-14 min	2
Perna de borrego	15-20 min	2
Vitela assada	15-20 min	2
Vitela estufada	15-20 min	2
Iscas de vitela	6-10 min	2
Língua de vaca	20-25 min	2

<b>Alimentos</b>	<b>Tempo de cozedura</b>	<b>Nível de cozedura</b>
<b>Peixe e marisco</b>		
Sopa de peixe	16 min	2
Ameijoas	2-4 min	2
Atum	4-5 min	2
Lulas	6-10 min	2
Safio	8 min	2
Lagosta	5-10 min	2
Gambas	4-6 min	2
Solha	3-7 min	2
Bacalhau	4-8 min	2
Mexilhões	2-3 min	2
Pescada (congelada)	3-6 min	2
Pescada (fresca)	3-4 min	2
Tamboril	5-8 min	2
Truta	4-7 min	2
Salmão	5-8 min	2

<b>Alimentos</b>	<b>Tempo de cozedura</b>	<b>Nível de cozedura</b>
<b>Aves e caça</b>		
Codorniz	10-15 min	2
Coelho bravo	20-25 min	2
Pheasant	10-15 min	2
Lebre	25-28 min	2
Pato	20-25 min	2
Peru	20-25 min	2
Perdiz	14-18 min	2
Pombo	12-15 min	2
Frango (depende do tamanho e peso)	20-25 min	2

<b>Alimentos</b>	<b>Tempo de cozedura</b>	<b>Nível de cozedura</b>
<b>Vegetais</b>		
Couve-flor	4-6 min	1
Couve-flor, inteira	6-8 min	1
Endívia	6-8 min	1
Cenouras	5-7 min	1
Batatas, com casca	10-15 min	1
Batatas, descascadas	6-8 min	1
Nabo	4-6 min	1
Cenouras, cortadas	6 min	1
Pimentos	6-8 min	1
Cogumelos	6-8 min	1
Couves-de-bruxelas	4-6 min	1
Beterraba	15-25 min	1
Couve roxa, repolho, couve lombarda	8-10 min	1
Cercefi	5-6 min	1
Aipo	15-25 min	1
Espargo	7-8 min	1
Tomates	2-3 min	1
Alcachofras	5-8 min	1
Abóbora	7-9 min	1
Cebola	5-7 min	1
Espinafres	3-5 min	1
Alho-francês	3-5 min	1

<b>Alimentos</b>	<b>Tempo de cozedura</b>	<b>Nível de cozedura</b>
<b>Leguminosas</b>		
Feijão (demolhado)	15-20 min	1
Ervilhas (por demolhar)	20-25 min	1
Ervilhas (demolhadas)	10-15 min	1
Ervilhas, verdes (demolhadas)	20-25 min	1
Lentilhas (por demolhar)	15-20 min	1
Lentilhas (demolhadas)	8-10 min	1
Favas	5-8 min	1
Grão	20-27 min	1

<b>Alimentos</b>	<b>Tempo de cozedura</b>	<b>Nível de cozedura</b>
<b>Fruta</b>		
Damascos	1-4 min	1
Cerejas	1-2 min	1
Ameixas	1-3 min	1
Maças	2-5 min	1
Pêssegos	2-5 min	1
Laranjas	4-7 min	1
Peras	4-6 min	1

<b>Alimentos</b>	<b>Tempo de cozedura</b>	<b>Nível de cozedura</b>
<b>Outros alimentos</b>		
Arroz	15-20 min	1
Massa	4-6 min	1

# 中文

## 烹饪时间表

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>汤</b>		
豆类汤 (已浸泡)	15-20 分钟	1
浓豌豆汤 (未浸泡)	20-25 分钟	1
浓豌豆汤 (已浸泡)	10-15 分钟	1
蔬菜汤	4-8 分钟	1
珍珠麦	18-20 分钟	1
粗粒小麦粉	3-5 分钟	1
菜炖牛肉	15-20 分钟	1
麦片粥	3-4 分钟	1
土豆汤	5-6 分钟	1
骨头汤	20-25 分钟	1
扁豆 (未浸泡)	15-20 分钟	1
扁豆 (已浸泡)	8-10 分钟	1
蔬菜通心粉汤	6-8 分钟	1
蔬菜牛肉浓汤	20-25 分钟	1
牛肉汤 (根据牛肉质量而定)	35-40 分钟 (根据肉的质量决定)	1
老母鸡汤	25-30 分钟 (根据大小及年份决定)	1
通心粉汤	3-5 分钟	1
番茄汤	8-10 分钟	1
洋葱汤	2-3 分钟	1
鱼汤	8-10 分钟	1

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>肉</b>		
猪肘	30-40 分钟	2
羊肉	15 分钟	2
炸小牛肉片	6 分钟	2
烤小牛肉/兔肉	15-20 分钟	2
烤牛排	20-25 分钟	2
炸火腿	20-25 分钟	2
煮火腿	30-35 分钟	2
烤猪肉	25-30 分钟	2
原味/烟熏牛舌	50-60 分钟	2
猪排	10-12 分钟	2
猪蹄	25-30 分钟	2
猪里脊	12-16 分钟	2
炖羊肉	10-14 分钟	2
羊腿	15-20 分钟	2
烤小牛肉	15-20 分钟	2
炖小牛肉	15-20 分钟	2
小牛肝	6-10 分钟	2
小牛舌	20-25 分钟	2

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>鱼和海鲜</b>		
鱼汤	16 分钟	2
蛤蜊	2-4 分钟	2
金枪鱼	4-5 分钟	2
鱿鱼	6-10 分钟	2
康吉鳕	8 分钟	2
龙虾	5-10 分钟	2
明虾	4-6 分钟	2
比目鱼	3-7 分钟	2
鳕鱼	4-8 分钟	2
蚌类	2-3 分钟	2
鳕鱼 (冷冻)	3-6 分钟	2
鳕鱼 (生鲜)	3-4 分钟	2
琵琶鱼	5-8 分钟	2
鲑鱼	4-7 分钟	2
三文鱼	5-8 分钟	2

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>家禽和野味</b>		
鹌鹑	10-15 分钟	2
野兔	20-25 分钟	2
野鸡	10-15 分钟	2
野兔	25-28 分钟	2
鸭子	20-25 分钟	2
火鸡	20-25 分钟	2
山鹑	14-18 分钟	2
鸽子	12-15 分钟	2
鸡 (根据大小及重量决定)	20-25 分钟	2

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>蔬菜</b>		
花椰菜	4-6 分钟	1
整颗花椰菜	6-8 分钟	1
菊苣	6-8 分钟	1
胡萝卜	5-7 分钟	1
带皮土豆	10-15 分钟	1
去皮土豆	6-8 分钟	1
芜菁	4-6 分钟	1
碎胡萝卜	6 分钟	1
辣椒	6-8 分钟	1
蘑菇	6-8 分钟	1
甘蓝球	4-6 分钟	1
甜菜根	15-25 分钟	1
紫甘蓝、绿甘蓝、皱叶甘蓝	8-10 分钟	1
茄子	5-6 分钟	1
芹菜	15-25 分钟	1
芦笋	7-8 分钟	1
番茄	2-3 分钟	1
洋葱	5-8 分钟	1
南瓜	7-9 分钟	1
洋葱	5-7 分钟	1
菠菜	3-5 分钟	1
青蒜	3-5 分钟	1

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>可食用结荚植物</b>		
豆类 (已浸泡)	15-20 分钟	1
豌豆 (未浸泡)	20-25 分钟	1
豌豆 (已浸泡)	10-15 分钟	1
青豆 (已浸泡)	20-25 分钟	1
扁豆 (未浸泡)	15-20 分钟	1
扁豆 (已浸泡)	8-10 分钟	1
蚕豆	5-8 分钟	1
鹰嘴豆	20-27 分钟	1

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>水果</b>		
杏	11-4 分钟	1
樱桃桃	1-2 分钟	1
李子	1-3 分钟	1
苹果	2-5 分钟	1
桃子	2-5 分钟	1
桔子	4-7 分钟	1
生梨	4-6 分钟	1

食物	烹饪时间	烹饪等级
<b>其他食物</b>		
米饭	15-20 分钟	1
意大利面	4-6 分钟	1

# 繁中

## 烹調時間表

食物	烹調時間	火力設定
<b>湯類</b>		
豆子湯(預先浸泡)	15-20分鐘	1
豌豆湯(未預先浸泡)	20-25分鐘	1
豌豆湯(預先浸泡)	10-15分鐘	1
蔬菜湯	4-8分鐘	1
珍珠麥	18-20分鐘	1
粗粒小麥粉	3-5分鐘	1
菜燉牛肉	15-20分鐘	1
麥片粥	3-4分鐘	1
馬鈴薯湯	5-6分鐘	1
大骨湯	20-25分鐘	1
扁豆(未預先浸泡)	15-20分鐘	1
扁豆(預先浸泡)	8-10分鐘	1
義大利雜菜湯	6-8分鐘	1
火鍋	20-25分鐘	1
清燉牛肉湯(依肉量而定)	35-40分鐘(依份量而定)	1
母雞湯	25-30分鐘(依大小和年齡而定)	1
義大利湯麵	3-5分鐘	1
番茄湯	8-10分鐘	1
洋蔥湯	2-3分鐘	1
魚湯	8-10分鐘	1

食物	烹調時間	火力設定
<b>肉類</b>		
豬蹄	30-40分鐘	2
羊肉	15分鐘	2
小牛肉、小牛肉排	6分鐘	2
烤小牛肉、兔肉	15-20分鐘	2
烤牛肉	20-25分鐘	2
火腿、油炸食物	20-25分鐘	2
火腿、水煮食物	30-35分鐘	2
烤豬肉	25-30分鐘	2
牛舌(新鮮或煙燻)	50-60分鐘	2
豬排	10-12分鐘	2
豬腳	25-30分鐘	2
豬腰肉	12-16分鐘	2
燉羊肉	10-14分鐘	2
羊腿	15-20分鐘	2
烤小牛肉	15-20分鐘	2
燉小牛肉	15-20分鐘	2
小牛肝	6-10分鐘	2
小牛舌	20-25分鐘	2



食物	烹調時間	火力設定
<b>魚類和海鮮類</b>		
魚湯	16分鐘	2
蛤蜊	2-4分鐘	2
鮪魚	4-5分鐘	2
烏賊	6-10分鐘	2
鰻魚	8分鐘	2
龍蝦	5-10分鐘	2
蝦	4-6分鐘	2
比目魚	3-7分鐘	2
鱈魚	4-8分鐘	2
淡菜	2-3分鐘	2
海鱸(冷凍)	3-6分鐘	2
海鱸(新鮮)	3-4分鐘	2
鮫鱈魚	5-8分鐘	2
鱒魚	4-7分鐘	2
鮭魚	5-8分鐘	2

食物	烹調時間	火力設定
<b>家禽類和山產類</b>		
鵪鶉	10-15分鐘	2
野生兔	20-25分鐘	2
野雞	10-15分鐘	2
野兔	25-28分鐘	2
鴨子	20-25分鐘	2
火雞	20-25分鐘	2
鷓鴣	14-18分鐘	2
鴿子	12-15分鐘	2
雞(依大小和重量而定)	20-25分鐘	2

食物	烹調時間	火力設定
<b>蔬菜類</b>		
花椰菜	4-6分鐘	1
花椰菜(整個)	6-8分鐘	1
菊苣	6-8分鐘	1
胡蘿蔔	5-7分鐘	1
馬鈴薯(帶皮)	10-15分鐘	1
馬鈴薯(削皮)	6-8分鐘	1
蕪菁	4-6分鐘	1
胡蘿蔔(切片)	6分鐘	1
胡椒	6-8分鐘	1
香菇	6-8分鐘	1
球芽甘藍	4-6分鐘	1
甜菜根	12-25分鐘	1
紫高麗菜、綠高麗菜、皺葉高麗菜	8-10分鐘	1
黑波羅門參	5-6分鐘	1
芹菜	15-25分鐘	1
蘆筍	7-8分鐘	1
番茄	2-3分鐘	1
朝鮮蓴	5-8分鐘	1
南瓜	7-9分鐘	1
洋蔥	5-7分鐘	1
菠菜	3-5分鐘	1
韭蔥	3-5分鐘	1

食物	烹調時間	火力設定
<b>豆類</b>		
豆子(預先浸泡)	15-20分鐘	1
豌豆(未預先浸泡)	20-25分鐘	1
豌豆(預先浸泡)	10-15分鐘	1
綠豌豆	20-25分鐘	1
扁豆(未預先浸泡)	15-20分鐘	1
扁豆(預先浸泡)	8-10分鐘	1
蠶豆	5-8分鐘	1
鷹嘴豆	20-27分鐘	1

食物	烹調時間	火力設定
<b>水果類</b>		
杏桃	1-4分鐘	1
櫻桃	1-2分鐘	1
梅乾	1-3分鐘	1
蘋果	2-5分鐘	1
水蜜桃	2-5分鐘	1
橘子	4-7分鐘	1
梨子	4-6分鐘	1

食物	烹調時間	火力設定
<b>其他食物</b>		
米	15-20分鐘	1
義大利麵	4-6分鐘	1

# 한국어

## 조리시간표

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>수프 종류</b>		
콩 수프(불린 콩)	15-20 분	1
완두콩 수프(불리지 않은 콩)	20-25 분	1
완두콩 수프(불린 콩)	10-15분	1
야채 수프	4-8분	1
통보리 수프	18-20분	1
세몰리나	3-5분	1
굴라시	15-20분	1
죽	3-4분	1
감자 수프	5-6분	1
사골국	20-25분	1
렌즈콩 수프(불리지 않은 콩)	15-20분	1
렌즈콩 수프(불린 콩)	8-10분	1
미네스트로네	6-8분	1
포토퍼	20-25분	1
소고기 수프(고기의 양에 따라 조리 가능)	35-40분(고기의 양에 따라 다름)	1
닭고기 스투	25-30분(크기와 숙성도에 따라 다름)	1
파스타 수프	3-5분	1
토마토 수프	8-10분	1
양파 수프	2-3분	1
생선 수프	8-10분	1

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>육류</b>		
돼지고기 도가니	30-40	2
양고기	15분	2
송아지 커틀릿	6분	2
토끼고기	15-20분	2
소고기 구이	20-25분	2
기름에 구운 햄	20-25분	2
삼은 햄	30-35분	2
돼지고기 구이	25-30분	2
우설(생/훈제)	50-60분	2
폭찹	10-12분	2
돼지족발	25-30분	2
돼지 등심	12-16분	2
양고기 스투	10-14분	2
양 다릿살	15-20분	2
송아지 고기 구이	15-20분	2
송아지 고기 스투	15-20분	2
송아지 간	6-10분	2
송아지 혀	20-25분	2

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>생선과 해산물</b>		
생선 수프	16 분	2
조개	2-4분	2
참치	4-5분	2
오징어	6-10분	2
붕장어	8분	2
바닷가재	5-10분	2
새우	4-6분	2
가자미	3-7분	2
대구	4-8분	2
홍합	2-3분	2
헤이크(냉동)	3-6분	2
헤이크(선어)	3-4분	2
아귀	5-8분	2
송어	4-7분	2
연어	5-8분	2

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>가금류 등</b>		
메추라기	10-15분	2
산토끼	20-25분	2
꿩	10-15분	2
토끼	25-28분	2
오리	20-25분	2
칠면조	20-25분	2
자고새	14-18분	2
비둘기	12-15분	2
닭고기(크기와 무게에 따라 다름)	20-25분	2

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>야채</b>		
콜리플라워	4-6	1
콜리플라워(통째로 조리시)	6-8분	1
꽃상추	6-8분	1
당근	5-7분	1
감자(껍질 포함)	10-15분	1
감자(껍질 벗긴 감자)	6-8분	1
순무	4-6분	1
잘게 썬 당근	6분	1
피망	6-8분	1
버섯	6-8분	1
쌈양배추	4-6분	1
비트	15-25분	1
적양배추, 양배추, 사보이 양배추	8-10분	1
블랙 샐시파이	5-6분	1
셀러리	15-25분	1
아스파라거스	7-8분	1
토마토	2-3분	1
아티초크	5-8분	1
호박	7-9분	1
양파	5-7분	1
시금치	3-5분	1
부추	3-5분	1

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>콩류</b>		
콩(불린 콩)	15-20분	1
완두콩(불리지 않은 콩)	20-25분	1
완두콩(불린 콩)	10-15분	1
푸른 완두콩(불린 콩)	20-25분	1
렌즈콩(불리지 않은 콩)	15-20분	1
렌즈콩(불린 콩)	8-10분	1
누에콩	5-8분	1
병아리콩	20-27분	1

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>과일</b>		
살구	1-4분	1
체리	1-2분	1
말린 자두	1-3분	1
사과	2-5분	1
복숭아	2-5분	1
오렌지	4-7분	1
배	4-6분	1

조리할 수 있는 음식	조리 시간	조리 단계
<b>기타</b>		
쌀	15-20분	1
파스타	4-6분	1

# 日本語

## 調理時間の目安

料理	調理時間	圧力設定
<b>スープ</b>		
豆のスープ (水で戻した豆を使用)	15-20分	1
グリーンピースのスープ (乾燥豆を使用)	20-25分	1
グリーンピースのスープ (水で戻した豆を使用)	10-15分	1
野菜スープ	4-8分	1
精麦	18-20分	1
セモリナ	3-5分	1
グーラッシュ (ビーフシチュー)	15-20分	1
ポリッジ (オートミール粥)	3-4分	1
じゃがいものスープ	5-6分	1
骨のスープ	20-25分	1
レンズ豆 (乾燥豆を使用)	15-20分	1
レンズ豆 (水で戻した豆を使用)	8-10分	1
ミネストローネ	6-8分	1
ポトフ	20-25分	1
ビーフブイヨン	35-40分 (肉の量による)	1
雌鶏のシチュー	25-30分 (サイズと年齢による)	1
パスタスープ	3-5分	1
トマトスープ	8-10分	1
オニオンスープ	2-3分	1
魚のスープ	8-10分	1

料理	調理時間	圧力設定
<b>豚肉・羊肉・牛肉</b>		
豚の膝肉 (ポークナックル)	30-40分	2
羊肉	15分	2
子牛のカツレツ	6分	2
ウサギ	15-20分	2
ローストビーフ	20-25分	2
揚げたハム	20-25分	2
茹でたハム	30-35分	2
ローストポーク	25-30分	2
牛タン (生またはスモーク)	50-60分	2
ポークチョップ	10-12分	2
豚足	25-30分	2
豚ロース	12-16分	2
ラムシチュー	10-14分	2
羊の足	15-20分	2
子牛のロースト	15-20分	2
子牛のシチュー	15-20分	2
子牛のレバー	6-10分	2
子牛のタン	20-25分	2

料理	調理時間	圧力設定
<b>魚介</b>		
魚のスープ	16分	2
貝	2-4分	2
マグロ	4-5分	2
イカ	6-10分	2
アナゴ	8分	2
ロブスター	5-10分	2
エビ	4-6分	2
カレイ・ヒラメ	3-7分	2
タラ	4-8分	2
ムール貝	2-3分	2
メルルーサ (冷凍)	3-6分	2
メルルーサ (生)	3-4分	2
アンコウ	5-8分	2
マス	4-7分	2
サケ	5-8分	2

料理	調理時間	圧力設定
<b>鶏肉・その他の肉</b>		
ウズラ	10-15分	2
ワイルドラビット (野ウサギ)	20-25分	2
キジ	10-15分	2
ヘア (野ウサギ)	25-28分	2
カモ	20-25分	2
七面鳥	20-25分	2
ヤマウズラ	14-18分	2
ハト	12-15分	2
チキン (サイズや重さによる)	20-25分	2

料理	調理時間	圧力設定
<b>野菜</b>		
カリフラワー	4-6分	1
カリフラワー (丸ごと)	6-8分	1
エンダイブ	6-8分	1
ニンジン	5-7分	1
じゃがいも (皮付き)	10-15分	1
じゃがいも (皮なし)	6-8分	1
かぶ	4-6分	1
ニンジン (カットしたもの)	6分	1
トウガラシ	6-8分	1
マッシュルーム	6-8分	1
芽キャベツ	4-6分	1
赤かぶ	15-25分	1
紫キャベツ、キャベツ、サボイキャベツ	8-10分	1
ブラックサルシファイ (西洋黒ゴボウ)	5-6分	1
セロリ	15-25分	1
アスパラガス	7-8分	1
トマト	2-3分	1
アーティチョーク	5-8分	1
かぼちゃ	7-9分	1
玉ねぎ	5-7分	1
ほうれん草	3-5分	1
ネギ	3-5分	1

料理	調理時間	圧力設定
<b>豆</b>		
大豆 (水で戻した豆を使用)	15-20分	1
エンドウ豆 (乾燥豆を使用)	20-25分	1
エンドウ豆 (水で戻した豆を使用)	10-15分	1
グリーンピース (水で戻した豆を使用)	20-25分	1
レンズ豆 (乾燥豆を使用)	15-20分	1
レンズ豆 (水で戻した豆を使用)	8-10分	1
そら豆	5-8分	1
ヒヨコ豆	20-27分	1

料理	調理時間	圧力設定
<b>果物</b>		
あんず	1-4分	1
さくらんぼ	1-2分	1
すもも	1-3分	1
りんご	2-5分	1
もも	2-5分	1
オレンジ	4-7分	1
梨	4-6分	1

料理	調理時間	圧力設定
<b>その他</b>		
米	15-20分	1
パスタ	4-6分	1



# Bahasa Indonesia

Tabel waktu memasak

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Sop</b>		
Sop kacang (telah direndam)	15-20 mnt	1
Sop kacang polong (belum direndam)	20-25 mnt	1
Sop kacang polong (telah direndam)	10-15 mnt	1
Sop sayuran	4-8 mnt	1
Beras Belanda	18-20 mnt	1
Semolina	3-5 mnt	1
Goulash	15-20 mnt	1
Bubur	3-4 mnt	1
Sop kentang	5-6 mnt	1
Kaldu tulang	20-25 mnt	1
Kacang-kacangan (belum direndam)	15-20 mnt	1
Kacang-kacangan (telah direndam)	8-10 mnt	1
Minestrone	6-8 mnt	1
Pot-au-Feu	20-25 mnt	1
Kaldu daging sapi (tergantung pada jumlah daging)	35-40 mnt (tergantung jumlah daging)	1
Rebusan ayam	25-30 mnt (tergantung ukuran dan usia)	1
Sop pasta	3-5 mnt	1
Sop tomat	8-10 mnt	1
Sop bawang	2-3 mnt	1
Sop ikan	8-10 mnt	1

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Daging</b>		
Tulang kaki babi	30-40 mnt	2
Daging kambing	15 mnt	2
Schnitzel sapi muda	6 mnt	2
Kelinci	15-20 mnt	2
Daging sapi panggang	20-25 mnt	2
Ham, goreng	20-25 mnt	2
Ham, rebus	30-35 mnt	2
Daging babi panggang	25-30 mnt	2
Lidah sapi, segar atau asap	50-60 mnt	2
Pork chop	10-12 mnt	2
Kaki babi	25-30 mnt	2
Pork loin	12-16 mnt	2
Rebusan kambing	10-14 mnt	2
Kaki kambing	15-20 mnt	2
Daging sapi muda panggang	15-20 mnt	2
Rebusan daging sapi muda	15-20 mnt	2
Hati sapi muda	6-10 mnt	2
Lidah sapi muda	20-25 mnt	2

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Ikan dan hasil laut</b>		
Sop ikan	16 mnt	2
Kerang	2-4 mnt	2
Tuna	4-5 mnt	2
Cumi-cumi	6-10 mnt	2
Belut	8 mnt	2
Lobster	5-10 mnt	2
Udang besar	4-6 mnt	2
Ikan sebelah	3-7 mnt	2
Ikan cod	4-8 mnt	2
Remis	2-3 mnt	2
Ikan hake (beku)	3-6 mnt	2
Ikan hake (segar)	3-4 mnt	2
Ikan angler	5-8 mnt	2
Ikan trout	4-7 mnt	2
Salmon	5-8 mnt	2

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Unggas dan binatang buruan</b>		
Burung puyuh	10-15 mnt	2
Kelinci liar	20-25 mtnt	2
Burung pegar	10-15 mnt	2
Kelinci	25-28 mnt	2
Bebek	20-25 mnt	2
Kalkun	20-25 mnt	2
Ayam hutan	14-18 mnt	2
Burung dara	12-15 mnt	2
Ayam (tergantung ukuran dan berat)	20-25 mnt	2

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Sayuran</b>		
Kembang kol	4-6 mnt	1
Kembang kol, utuh	6-8 mnt	1
Endive	6-8 mnt	1
Wortel	5-7 mnt	1
Kentang, dengan kulit	10-15 mnt	1
Kentang, dikupas	6-8 mnt	1
Turnip	4-6 mnt	1
Wortel, cincang	6 mnt	1
Cabai	6-8 mnt	1
Jamur	6-8 mnt	1
Kubis Brussel	4-6 mnt	1
Bit	15-25 mnt	1
Kol merah, kol hijau, kol savoy	8-10 mnt	1
Salsify hitam	5-6 mnt	1
Seledri	15-25 mnt	1
Asparagus	7-8 mnt	1
Tomat	2-3 mnt	1
Artichoke	5-8 mnt	1
Labu	7-9 mnt	1
Bawang	5-7 mnt	1
Bayam	3-5 mnt	1
Leek	3-5 mnt	1

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Kacang-kacangan</b>		
Kacang (telah direndam)	15-20 mnt	1
Kacang polong (belum direndam)	20-25 mnt	1
Kacang polong (telah direndam)	10-15 mnt	1
Kacang hijau (telah direndam)	20-25 mnt	1
Lentil (belum direndam)	15-20 mnt	1
Lentil (telah direndam)	8-10 mnt	1
Kacang fava	5-8 mnt	1
Chickpea	20-27 mnt	1

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Buah</b>		
Apricot	1-4 mnt	1
Cherry	1-2 mnt	1
Prune	1-3 mnt	1
Apel	2-5 mnt	1
Peach	2-5 mnt	1
Jeruk	4-7 mnt	1
Pear	4-6 mnt	1

Makanan	Waktu memasak	Tingkat memasak
<b>Makanan lain</b>		
Beras	15-20 mnt	1
Pasta	4-6 mnt	1

# Bahasa Malaysia

## Jadual masa memasak

Makanan	Masa memasak	Paras memasak
<b>Sup</b>		
Sup kacang (direndam awal)	15-20 min	1
Sup kacang pea (tidak direndam awal)	20-25 min	1
Sup kacang pea (direndam awal)	10-15 min	1
Sup sayuran	4-8 min	1
Beras barli	18-20 min	1
Suji	3-5 min	1
Goulash	15-20 min	1
Bubur	3-4 min	1
Sup ubi	5-6 min	1
Sup tulang	20-25 min	1
Lentil (tidak direndam awal)	15-20 min	1
Lentil (direndam awal)	8-10 min	1
Minestrone	6-8 min	1
Pot-au-Feu	20-25 min	1
Kaldu daging lembu (bergantung kepada kuantiti daging)	35-40 min (bergantung kepada kuantiti daging)	1
Sup ayam 'stewing hen'	25-30 min (bergantung kepada saiz dan umur)	1
Sup pasta	3-5 min	1
Sup tomato	8-10 min	1
Sup bawang	2-3 min	1
Sup ikan	8-10 min	1

Makanan	Masa memasak	Paras memasak
<b>Daging</b>		
Daging kambing	15 min	2
Daging lembu muda	6 min	2
Daging arnab	15-20 min	2
Daging lembu panggang	20-25 min	2
Ham, goreng	20-25 min	2
Ham, rebus	30-35 min	2
Lidah lembu, segar atau diasapi	50-60 min	2
Loin	12-16 min	2
Stew daging bebiri	10-14 min	2
Kaki bebiri	15-20 min	2
Daging lembu muda panggang	15-20 min	2
Stew daging lembu muda	15-20 min	2
Hati lembu muda	6-10 min	2
Lidah lembu muda	20-25 min	2

<b>Makanan</b>	<b>Masa memasak</b>	<b>Paras memasak</b>
<b>Ikan dan makanan laut</b>		
Sup ikan	16 min	2
Kepah	2-4 min	2
Tuna	4-5 min	2
Sotong	6-10 min	2
Ikan malong	8 min	2
Udang galah	5-10 min	2
Udang	4-6 min	2
Ikan sebelah	3-7 min	2
Ikan kod	4-8 min	2
Kupang	2-3 min	2
Ikan bagan (sejuk beku)	3-6 min	2
Ikan bagan (segar)	3-4 min	2
Ikan pemancing	5-8 min	2
Ikan trout	4-7 min	2
Ikan salmon	5-8 min	2

<b>Makanan</b>	<b>Masa memasak</b>	<b>Paras memasak</b>
<b>Daging burung dan binatang buruan</b>		
Burung puyuh	10-15 min	2
Arnab liar	20-25 min	2
Burung kuang	10-15 min	2
Arnab	25-28 min	2
Itik	20-25 min	2
Ayam belanda	20-25 min	2
Ayam hutan	14-18 min	2
Burung merpati	12-15 min	2
Ayam (bergantung kepada saiz dan berat)	20-25 min	2

Makanan	Masa memasak	Paras memasak
<b>Sayuran</b>		
Kubis bunga	4-6 min	1
Seluruh kubis bunga	6-8 min	1
Endive	6-8 min	1
Lobak	5-7 min	1
Ubi kentang berkulit	10-15 min	1
Ubi kentang dikupas	6-8 min	1
Lobak putih	4-6 min	1
Lobak, dicincang	6 min	1
Lada	6-8 min	1
Cendawan	6-8 min	1
Tauge	4-6 min	1
Ubi bit	15-25 min	1
Kubis merah, kubis hijau, kubis biasa	8-10 min	1
Salsify hitam	5-6 min	1
Saderi	15-25 min	1
Asparagus	7-8 min	1
Tomato	2-3 min	1
Articok	5-8 min	1
Labu	7-9 min	1
Bawang	5-7 min	1
Bayam	3-5 min	1
Daun bawang kucai	3-5 min	1

Makanan	Masa memasak	Paras memasak
<b>Kecacang</b>		
Kacang (direndam awal)	15-20 min	1
Kacang pea (tidak direndam awal)	20-25 min	1
Kacang pea (direndam awal)	10-15 min	1
Kacang pea, hijau (direndam awal)	20-25 min	1
Lentil (tidak direndam awal)	15-20 min	1
Lentil (direndam awal)	8-10 min	1
Kacang buncis besar	5-8 min	1
Kacang kuda	20-27 min	1

Makanan	Masa memasak	Paras memasak
<b>Buah-buahan</b>		
Aprikot	1-4 min	1
Ceri	1-2 min	1
Prun	1-3 min	1
Epal	2-5 min	1
Pic	2-5 min	1
Oren	4-7 min	1
Pear	4-6 min	1

Makanan	Masa memasak	Paras memasak
<b>Lain-lain makanan</b>		
Nasi	15-20 min	1
Pasta	4-6 min	1

## جدول مدة الطهي

مستوى الطهي	مدة الطهي	الأطعمة
		<b>الشوربات</b>
1	15 - 20 دقيقة	شوربة فاصوليا (منقوعة)
1	20 - 25 دقيقة	شوربة بازلاء (غير منقوعة)
1	10 - 15 دقيقة	شوربة بازلاء (منقوعة)
1	4 - 8 دقيقة	شوربة خضار
1	18 - 20 دقيقة	شعير
1	3 - 5 دقيقة	سميد
1	15 - 20 دقيقة	يخني
1	3 - 4 دقيقة	عصيدة
1	5 - 6 دقيقة	شوربة بطاطس
1	20 - 25 دقيقة	شوربة كوارع
1	15 - 20 دقيقة	عدس (غير منقوع)
1	8 - 10 دقيقة	عدس (منقوع)
1	6 - 8 دقيقة	مينيسترونه
1	20 - 25 دقيقة	شوربة لحم مع الخضار
1	35 - 40 دقيقة (حسب كمية اللحوم)	شوربة لحم البقر (حسب كمية اللحم)
1	25 - 30 دقيقة (حسب الحجم والعمر)	شوربة دجاج
1	3 - 5 دقيقة	شوربة مكرونة
1	8 - 10 دقيقة	شوربة طماطم
1	2 - 3 دقيقة	شوربة بصل
1	8 - 10 دقيقة	شوربة سمك

مستوى الطهي	مدة الطهي	الأطعمة
		<b>اللحوم</b>
2	30 - 40 دقيقة	مفاصل غنم
2	15 دقيقة	لحم غنم
2	6 دقيقة	لحم عجل، شريحة
2	15 - 20 دقيقة	أرنب
2	20 - 25 دقيقة	لحم بقر مشوي
2	20 - 25 دقيقة	لحم غنم، مقلي
2	30 - 35 دقيقة	لحم غنم، مسلوق
2	25 - 30 دقيقة	لحم غنم مشوي
2	50 - 60 دقيقة	لسان ثور، طازج أو مدخن
2	10 - 12 دقيقة	ربيش غنم
2	25 - 30 دقيقة	كوارع غنم
2	12 - 16 دقيقة	لحم خاصة عجل
2	10 - 14 دقيقة	لحم غنم مطبوخ
2	15 - 20 دقيقة	رجل غنم
2	15 - 20 دقيقة	لحم عجل مشوي
2	15 - 20 دقيقة	لحم عجل مطبوخ
2	6 - 10 دقيقة	كبدة عجل
2	20 - 25 دقيقة	لسان عجل

الأطعمة		مدة الطهي	مستوى الطهي
<b>الأسمك والمأكولات البحرية</b>			
شورية سمك	16 دقيقة	2	
محار	4 - 2 دقيقة	2	
تونا	5 - 4 دقيقة	2	
حبار	10 - 6 دقيقة	2	
أنقليس بحري	8 دقيقة	2	
استكوزا	10 - 5 دقيقة	2	
جمبري	6 - 4 دقيقة	2	
سمك موسى	7 - 3 دقيقة	2	
سمك القد	8 - 4 دقيقة	2	
صدف	3 - 2 دقيقة	2	
نازلي (مجمد)	6 - 3 دقيقة	2	
نازلي (طازج)	4 - 3 دقيقة	2	
سمك الشص	8 - 5 دقيقة	2	
الترونة	7 - 4 دقيقة	2	
سلمون	8 - 5 دقيقة	2	

الأطعمة		مدة الطهي	مستوى الطهي
<b>الطيور والطرائد</b>			
سمان	15 - 10 دقيقة	2	
أرنب	25 - 20 دقيقة	2	
التدرج	15 - 10 دقيقة	2	
أرنب بري	28 - 25 دقيقة	2	
بط	25 - 20 دقيقة	2	
ديك رومي	25 - 20 دقيقة	2	
حجل	18 - 14 دقيقة	2	
حمام	15 - 12 دقيقة	2	
دجاج (حسب الحجم والوزن)	25 - 20 دقيقة	2	



مستوى الطهي		مدة الطهي	الأطعمة
			<b>الخضروات</b>
1	4 - 6 دقيقة	قرنبيط	
1	6 - 8 دقيقة	قرنبيط، كامل	
1	6 - 8 دقيقة	هندباء	
1	5 - 7 دقيقة	جزر	
1	10 - 15 دقيقة	بطاطس مع القشر	
1	6 - 8 دقيقة	بطاطس مقشور	
1	4 - 6 دقيقة	لفت	
1	6 دقيقة	جزر، مفروم	
1	6 - 8 دقيقة	فلفل أخضر	
1	6 - 8 دقيقة	فطر	
1	4 - 6 دقيقة	كرنب بلجيكي	
1	15 - 25 دقيقة	شمندر	
1	8 - 10 دقيقة	ملفوف أحمر، ملفوف أخضر، ملفوف سافوي	
1	5 - 6 دقيقة	ساليشي أسود	
1	15 - 25 دقيقة	كرفس	
1	7 - 8 دقيقة	هليون	
1	2 - 3 دقيقة	طماطم	
1	5 - 8 دقيقة	خرشوف	
1	7 - 9 دقيقة	يقطين	
1	5 - 7 دقيقة	بصل	
1	3 - 5 دقيقة	سبانخ	
1	3 - 5 دقيقة	كراث	

مستوى الطهي		مدة الطهي	الأطعمة
			<b>البقوليات</b>
1	15 - 20 دقيقة	فاصوليا (منقوعة)	
1	20 - 25 دقيقة	بازلاء (غير منقوعة)	
1	10 - 15 دقيقة	بازلاء (منقوعة)	
1	20 - 25 دقيقة	بازلاء، خضراء (منقوعة)	
1	15 - 20 دقيقة	عدس (غير منقوع)	
1	8 - 10 دقيقة	عدس (منقوع)	
1	5 - 8 دقيقة	فول	
1	20 - 27 دقيقة	حمص	

مستوى الطهي		مدة الطهي	الأطعمة
			<b>الفواكه</b>
1	1 - 4 دقيقة	مشمش	
1	1 - 2 دقيقة	كرز	
1	1 - 3 دقيقة	خوخ	
1	2 - 5 دقيقة	تفاح	
1	2 - 5 دقيقة	خوخ	
1	4 - 7 دقيقة	برتقال	
1	4 - 6 دقيقة	كمثرى	

مستوى الطهي		مدة الطهي	الأطعمة
			<b>أطعمة أخرى</b>
1	15 - 20 دقيقة	أرز	
1	4 - 6 دقيقة	مكرونه	

# ไทย

## ตารางแสดงเวลาที่ใช้ในการปรุงอาหาร

อาหาร	เวลาปรุง	หมัดที่ใช้
<b>ซูปต่างๆ</b>		
ซูปถั่ว (ถั่วเมล็ดแข็งแช่น้ำจมนิ่ม)	15-20 นาที	1
ซูปถั่ว (ถั่วฝักไม่โตแช่น้ำ)	20-25 นาที	1
ซูปถั่ว (ถั่วฝักแช่น้ำจมนิ่ม)	10-15 นาที	1
ซูปผัก	4-8 นาที	1
ข้าวบาร์เลย์	18-20 นาที	1
แป้งเซโมลินา	3-5 นาที	1
ซูปขั้วกลาง (Goulash)	15-20 นาที	1
ข้าวต้ม	3-4 นาที	1
ซูปมันฝรั่ง	5-6 นาที	1
น้ำต้มกระดูก	20-25 นาที	1
ถั่วเลนทิล (ไม่ได้แช่น้ำ)	15-20 นาที	1
ถั่วเลนทิล (แช่น้ำจมนิ่ม)	8-10 นาที	1
ซูปมินเนสโตรเน่ (Minestrone)	6-8 นาที	1
ซูปโป โอ เฟอ (Pot-au-Feu)	20-25 นาที	1
น้ำซูปเนื้อ Beef bouillon (ขึ้นอยู่กับปริมาณเนื้อ)	35-40 นาที	1
ซูปไก่	25-30 นาที (ขึ้นอยู่กับขนาดและความ แก่อ่อน)	1
ซูปพาสต้า	3-5 นาที	1
ซูปมะเขือเทศ	8-10 นาที	1
ซูปหัวหอมใหญ่	2-3 นาที	1
ซูปปลา	8-10 นาที	1

อาหาร	เวลาปรุง	หมัดที่ใช้
<b>เนื้อสัตว์</b>		
ขาหมู	30-40 นาที	2
เนื้อแกะ (mutton)	15 นาที	2
เนื้อลูกวัวขุนแปงทอด (Veal, schnitzel)	6 นาที	2
กระต่าย	15-20 นาที	2
เนื้อวัวอบ	20-25 นาที	2
แฮมทอด	20-25 นาที	2
แฮมต้ม	30-35 นาที	2
หมูอบ	25-30 นาที	2
สันวัว (สดหรือรมควัน)	50-60 นาที	2
พอร์คชอป	10-12 นาที	2
คาคี	25-30 นาที	2
พอร์คลอยน์	12-16 นาที	2
สตูแกะ	10-14 นาที	2
ขาแกะ	15-20 นาที	2
เนื้อลูกวัวอบ	15-20 นาที	2
สตูเนื้อลูกวัว	15-20 นาที	2
ตุ๋นลูกวัว	6-10 นาที	2
สันลูกวัว	20-25 นาที	2

อาหาร	เวลาปรุง	โหมดที่ใช้
<b>ปลาและอาหารทะเล</b>		
ซูปลลา	16 นาที	2
หอยลาย	2-4 นาที	2
ปูน้ำ	4-5 นาที	2
ปลาหมึก	6-10 นาที	2
ปลาไหลทะเล	8 นาที	2
กุ้งลือบสเตอร์	5-10 นาที	2
กุ้งทะเล	4-6 นาที	2
ปลาสิ้นหมา	3-7 นาที	2
ปลาค็อด	4-8 นาที	2
หอยแมลงภู่	2-3 นาที	2
ปลาแฮกแซ่แข็ง	3-6 นาที	2
ปลาแฮกสด	3-4 นาที	2
ปลาแองเกลอ	5-8 นาที	2
ปลาเทราต์	4-7 นาที	2
ปลาแซลมอน	5-8 นาที	2

อาหาร	เวลาปรุง	โหมดที่ใช้
<b>สัตว์ปีกและสัตว์ป่า</b>		
นกกระทา (quail)	10-15 นาที	2
กระต่ายป่า (wild rabbit)	20-25 นาที	2
ไก่ฟ้า	10-15 นาที	2
กระต่ายป่า (hare)	25-28 นาที	2
เป็ด	20-25 นาที	2
ไก่งวง	20-25 นาที	2
นกกระทา (partridge)	14-18 นาที	2
นกพิราบ	12-15 นาที	2
ไก่ (ตามขนาดและน้ำหนัก)	20-25 นาที	2

อาหาร	เวลาปรุง	โหมดที่ใช้
<b>ผัก</b>		
กะหล่ำดอก	4-6 นาที	1
กะหล่ำดอก (ทั้งดอก)	6-8 นาที	1
เอนโดว์ (endive)	6-8 นาที	1
แครอท	5-7 นาที	1
มันฝรั่งทั้งเปลือก	10-15 นาที	1
มันฝรั่งลอกเปลือก	6-8 นาที	1
เทอรับิว	4-6 นาที	1
แครอทสับ	6 นาที	1
พริกไทย	6-8 นาที	1
เห็ด	6-8 นาที	1
กะหล่ำดาว	4-6 นาที	1
บิกนุก	15-25 นาที	1
กะหล่ำม่วง กะหล่ำปลี กะหล่ำปลีโยน	8-10 นาที	1
Black salsify	5-6 นาที	1
เซเลอริ	15-25 นาที	1
หน่อไม้ฝรั่ง	7-8 นาที	1
มะเขือเทศ	2-3 นาที	1
อาร์ติโชค	5-8 นาที	1
ฟักทอง	7-9 นาที	1
หัวหอมใหญ่	5-7 นาที	1
ผักโขม	3-5 นาที	1
ต้นกระเทียม	3-5 นาที	1

อาหาร	เวลาปรุง	โหมดที่ใช้
<b>ถั่ว</b>		
ถั่วเมล็ดแข็ง (แช่น้ำจมนิ่ม)	15-20 นาที	1
ถั่วฝัก (ไม่ได้แช่น้ำ)	20-25 นาที	1
ถั่วฝัก (แช่น้ำจมนิ่ม)	10-15 นาที	1
ถั่วหวาน (ไม่ได้แช่น้ำ)	20-25 นาที	1
ถั่วเลนทิล (ไม่ได้แช่น้ำ)	15-20 นาที	1
ถั่วเลนทิล (แช่น้ำจมนิ่ม)	8-10 นาที	1
ถั่วปากอ้า	5-8 นาที	1
ถั่วลูกไก่	20-27 นาที	1

อาหาร	เวลาปรุง	โหมดที่ใช้
<b>ผลไม้</b>		
แอปริคอต	1-4 นาที	1
เชอร์รี่	1-2 นาที	1
พรุณ	1-3 นาที	1
แอปเปิล	2-5 นาที	1
พีช	2-5 นาที	1
สับ	4-7 นาที	1
แพร์	4-6 นาที	1

อาหาร	เวลาปรุง	โหมดที่ใช้
<b>อาหารประเภทแป้ง</b>		
ข้าว	15-20 นาที	1
พาสต้า	4-6 นาที	1

# Tiếng Việt

## Danh mục thời gian nấu nướng

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Súp</b>		
Súp đậu (đã ngâm đậu trước)	15-20 phút	1
Súp đậu Hà Lan (không ngâm đậu trước)	20-25 phút	1
Súp đậu Hà Lan (không ngâm đậu trước)	10-15 phút	1
Súp rau củ quả	4-8 phút	1
Lúa mạch ngọc trai	18-20 phút	1
Bột semolina	3-5 phút	1
Súp goulash	15-20 phút	1
Cháo	3-4 phút	1
Súp khoai tây	5-6 phút	1
Nước hầm xương	20-25 phút	1
Đậu lăng (không ngâm đậu trước)	15-20 phút	1
Đậu lăng (đã ngâm đậu trước)	8-10 phút	1
Súp rau củ minestrone	6-8 phút	1
Súp thịt bò hầm pot-au-feu	20-25 phút	1
Bột nêm bò (tùy theo số lượng thịt)	35-40 phút (tùy theo lượng thịt)	1
Gà hầm	25-30 phút (tùy theo kích thước và tuổi tác)	1
Súp mì ống	3-5 phút	1
Súp cà chua	8-10 phút	1
Súp hành tây	2-3 phút	1
Súp cá	8-10 phút	1

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Thịt</b>		
Giò heo (phần trên)	30-40 phút	2
Thịt cừu	15 phút	2
Thịt bê, chiên giòn kiểu món schnitzel	6 phút	2
Thịt thỏ	15-20 phút	2
Thịt bò nướng	20-25 phút	2
Thịt ngỗng, chiên	20-25 phút	2
Thịt ngỗng, luộc	30-35 phút	2
Thịt heo nướng	25-30 phút	2
Lưỡi trâu, tươi hoặc hun khói	50-60 phút	2
Thịt heo cốt lết	10-12 phút	2
Chân heo (phần dưới)	25-30 phút	2
Thăn heo	12-16 phút	2
Thịt cừu hầm	10-14 phút	2
Chân cừu	15-20 phút	2
Thịt bê nướng	15-20 phút	2
Thịt bê hầm	15-20 phút	2
Gan bê	6-10 phút	2
Lưỡi bê	20-25 phút	2

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Cá và hải sản</b>		
Súp cá	16 phút	2
Nghêu sò	2-4 phút	2
Cá ngừ	4-5 phút	2
Mực	6-10 phút	2
Cá chình biển	8 phút	2
Tôm hùm	5-10 phút	2
Tôm	4-6 phút	2
Cá bơn	3-7 phút	2
Cá tuyết	4-8 phút	2
Vẹm	2-3 phút	2
Cá tuyết hake (đông lạnh)	3-6 phút	2
Cá tuyết hake (tươi)	3-4 phút	2
Cá vây chân	5-8 phút	2
Cá hồi chấm trout	4-7 phút	2
Cá hồi	5-8 phút	2

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Gia cầm và các loại thịt săn bắt</b>		
Chim cút	10-15 phút	2
Thỏ hoang	20-25 phút	2
Gà lôi	10-15 phút	2
Thỏ rừng	25-28 phút	2
Vịt	20-25 phút	2
Gà tây	20-25 phút	2
Gà gô (chim đa đa)	14-18 phút	2
Chim bồ câu	12-15 phút	2
Gà (tùy thuộc vào kích thước và trọng lượng)	20-25 phút	2

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Rau củ quả</b>		
Bông cải trắng	4-6 phút	1
Bông cải trắng, nguyên cây	6-8 phút	1
Rau diếp xoăn (endive)	6-8 phút	1
Cà rốt	5-7 phút	1
Khoai tây, nguyên vỏ	10-15 phút	1
Khoai tây, gọt vỏ	6-8 phút	1
Cải turnip	4-6 phút	1
Cà rốt, cắt nhỏ	6 phút	1
Ớt chuông	6-8 phút	1
Nấm	6-8 phút	1
Cải Brussel	4-6 phút	1
Củ dền	15-25 phút	1
Bắp cải tím, bắp cải xanh, bắp cải xoăn	8-10 phút	1
Diếp củ (salsify)	5-6 phút	1
Cần tây	15-25 phút	1
Măng tây	7-8 phút	1
Cà chua	2-3 phút	1
Atisô	5-8 phút	1
Bí ngô	7-9 phút	1
Hành tây	5-7 phút	1
Rau chân vịt	3-5 phút	1
Tỏi tây	3-5 phút	1

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Các loại đậu</b>		
Đậu (ngâm trước)	15-20 phút	1
Đậu Hà Lan (không ngâm trước)	20-25 phút	1
Đậu Hà Lan (ngâm trước)	10-15 phút	1
Đậu Hà Lan, xanh (ngâm trước)	20-25 phút	1
Đậu lăng (không ngâm trước)	15-20 phút	1
Đậu lăng (ngâm trước)	8-10 phút	1
Đậu răng ngựa	5-8 phút	1
Đậu gà	20-27 phút	1

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Trái cây</b>		
Trái mơ	1-4 phút	1
Trái anh đào	1-2 phút	1
Trái mận	1-3 phút	1
Trái táo	2-5 phút	1
Trái đào	2-5 phút	1
Trái cam	4-7 phút	1
Trái lê	4-6 phút	1

Thực phẩm	Thời gian nấu	Mức độ nấu
<b>Thực phẩm khác</b>		
Gạo	15-20 phút	1
Mì ống	4-6 phút	1

