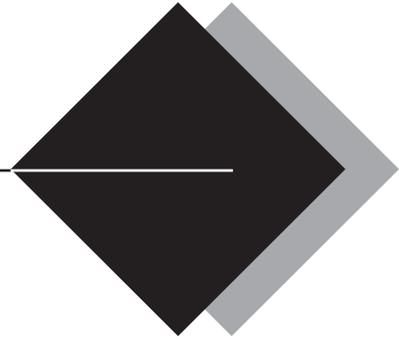




Panasonic®

使用說明書



微電腦微波烤箱

Model NN-GD579

- 非常感謝您購買Panasonic產品。
- 此產品僅供家庭使用。
- 為了正確使用電器並確保您的安全，請在使用前仔細閱讀此說明書。尤其是[注意事項]的第3頁。
- 請將此使用說明書小心收藏以備後用。

目錄

使用微波爐烹調應注意之事項.....	3
裝置.....	4
功能指示.....	5
控制面板.....	6
設定時鐘.....	7
微波烹調/再加熱/解凍.....	7
設定/取消兒童安全鎖.....	7
快速解凍.....	7
喜好設定.....	8
預約/定時功能.....	9
薄塊燒烤.....	10
變頻燒烤.....	10
增加/減少功能.....	11
自動感應再加熱.....	11
感應烹調.....	12
自動烹調.....	13-15
烹調用具.....	16
食物的特徵.....	16
要求修理服務之前.....	17
微波爐的保養.....	18
規格與尺寸.....	18
售後服務據點一覽表.....	19

使用微波爐烹調應注意之事項

I 檢查有否損壞

使用微波爐前應先作下列各項檢查：

1. 烤架有否損裂。
2. 爐門是否妥當，可關閉如常。
3. 門栓是否妥當。
4. 爐門上鑲着金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
5. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。

II 預防事項

預防微波外洩，請注意以下事項。

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐動作時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，碟或任何裝飾品等。
4. 不可讓其它金屬物體如速食食品之鋁箔包裝，碰觸爐壁。
5. 經常清潔爐內，使用溫和洗潔液清理爐門及絕緣孔網。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用微波爐時必須應用附設的轉盤或製造商建議的煮食器皿。
7. 除本說明書特別許可的情況下，使用微波爐時，爐內應放有可吸收能量的物質。（例如：食物、水）。
8. 爐門開啓時，請勿在爐門上放置重物。
9. 切勿使用密封的容器於微波爐內。包括嬰兒的奶瓶。
10. 在無人照看的情況下，該微波爐不適合於小孩或身體虛弱者使用。
11. 請您關照好孩子，絕勿讓其玩弄微波爐。
12. 未將微波爐保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。
13. 微波爐應不得置於櫥櫃內，除其已接受在櫥櫃內的測試。

重要的安全說明書仔細閱讀並妥善保存以備日後參考

III 使用要點說明

注意：預防微波外洩或其它意外產生，使用本微波爐時，必須注意下列基本安全要點：

1. 在使用本微波爐前，請先參閱使用說明書。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶或嬰兒用奶瓶容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹煮。
3. 本微波爐只適用於說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本微波爐時必須注意看管。
5. 當微波爐操作不正常、受損壞或跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃臺邊。
10. 為避免微波爐起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙、塑膠或其它易燃物品等。
 - (b) 放包裝食物入微波爐時，請撤去包裝上的金屬帶。
 - (c) 萬一爐內的東西着火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 請保持爐的內部清潔，如爐內十分骯髒，使用中容易產生發煙發火現象。
11. 切勿拆開爐身。
12. 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此處理容器時應特別注意。
13. 奶瓶和嬰兒食品罐內的食物，食用之前請檢查溫度以免燙傷。

⚡ 接地線說明

本微波爐必須接地線。萬一漏電，則接地線可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有接地線，接地線必須正確的接地。注意—錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

※接地線應鎖付固定在本體後面下方有接地圖示“⚡”之位置。

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門縫，若有損壞，必須停止使用，並送去製造商讓服務修理員修理。
- (b) 必須由指定製造商所訓練的修理員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- (c) 產品的電源線若有損壞，必須更換由製造商提供的特別電源線。
- (d) 若電源線損壞時，必須由製造廠或其服務處或具有類似資格的人員更換以避免危險。
- (e) 使用前，必須檢查清楚所用器具是否適用於微波爐。
- (f) 請絕勿加熱密封包裝食品，因其容易爆炸。
- (g) 只有當孩子受到充分指導，能安全使用，並知道不當使用會造成的危害時，方可讓孩子獨自使用。

裝置

檢查您的微波爐

打開微波爐，撤去所有包裝物。然後檢查微波爐是否有損毀，例如裂痕，門插鎖的破損或門上的裂痕。如有損毀則請立刻通知廠商。如果微波爐有破損則不可安裝使用。

微波爐的放置

1. 微波爐必須平放。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15cm及左右兩壁需留5cm空隙，後壁需留10cm。不可取去爐腳。
 - a. 不可堵塞頂端的通氣口。如在使用過程中被堵塞，造成微波爐過熱，則安全裝置會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - b. 微波爐不可放置於高溫潮濕的地方例如煤氣爐，帶電區或水槽等。
 - c. 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 操作時，爐體會變得很熱，故切勿讓電線觸及爐體，避免發生意外。
3. 本微波爐只適用於家庭。

電源

1. 本微波爐須從其它電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與本微波爐所標明之相同。如不適用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並可能延長烹調時間。不可用大容量之保險絲於電路。
2. 請使用15A以上之插座以避免危險，且同一插座請避免再插別的電器製品，以確保安全。

一般使用

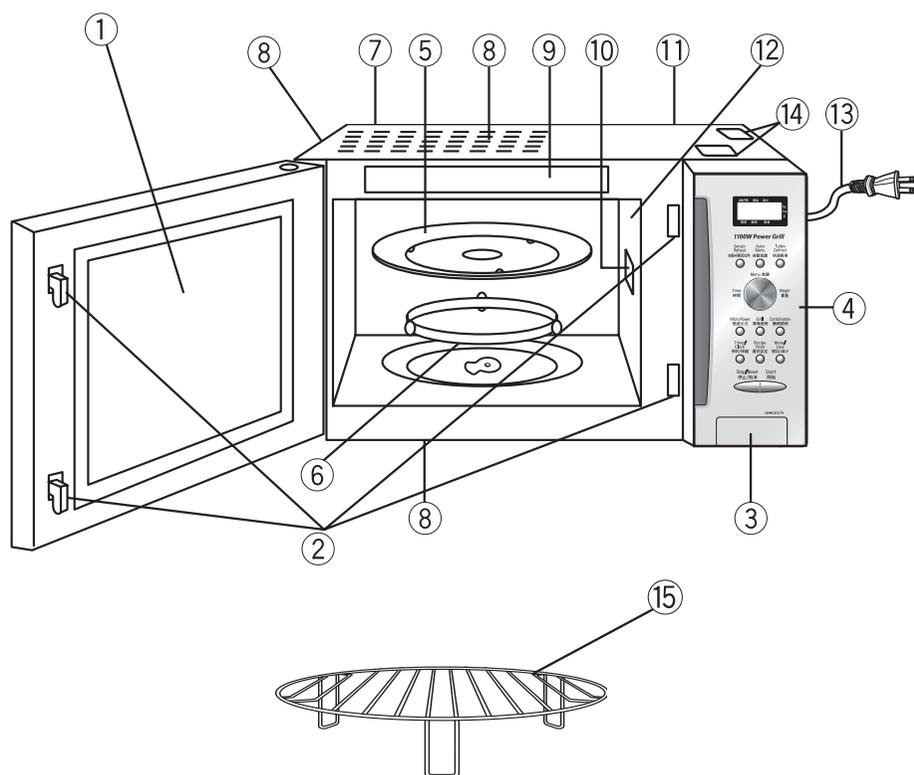
1. 用微波爐烹調時，請用適用於微波爐的器具。
2. 切勿讓微波爐空燒運轉，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「停止/取消」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電源總開關或保險絲處的開關。
4. 不要在爐內烘乾布類，報紙或其它東西，那可能會引起着火。
5. 不可使用再造紙類製品（除特別註明適用於微波爐外），因其可能含有容易引起火花和着火的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控制面板以免導致控制面板破損。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱量會從高溫的食物傳至烹調容器，再由烹調容器傳至玻璃轉盤。從爐內取出烹調容器後，玻璃轉盤仍然很燙。
9. 不可將易燃物品放在爐內、爐側或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在玻璃轉盤上烹煮食物。（食物必須放入合適的烹調器皿中。）
11. 不可使用本微波爐加熱化學劑或其它非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。

12. 當使用微波燒烤功能烹調時，請切勿將任何鋁或金屬容器直接置於燒烤架上。請一定在燒烤架和鋁容器之間，加一防熱的玻璃盤或瓷盤。這樣可防止產生火花，避免微波爐損壞。
13. 當僅使用微波功能烹調時，建議您不要使用燒烤架。
14. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後再清洗或置於水中。
15. 當使用所購食品包覆的塑膠套、紙、或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。

食物

1. 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼生雞蛋和帶膜雞蛋。如果煮帶殼的生雞蛋或者不弄破蛋黃膜就加熱的話，由於壓力使雞蛋爆裂，容易引起產品受損、人員燙傷、受傷等事件發生，也不可加熱熟的白煮蛋。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、栗子、香腸等帶皮的食物在烹煮前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯、汁或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾沸外溢的現象出現。為了避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
6. 微波爐可使用測肉溫度計檢查牛肉或雞肉的烹調結果。如果烹煮不足則再放入爐內用適當的火力及時間多煮數分鐘。
7. 一般烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度，海拔高度，食物的份量，大小，形狀和盛載器皿。如果您熟悉微波爐的操作，則可以適當的參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. 烹調食物時最好是寧可烹煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請時常選用最短烹調時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爐爆米花亦適用於微波爐烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
10. 當加熱奶瓶或嬰兒食品時，必須除去其瓶蓋和奶嘴。奶瓶及嬰兒食品瓶內的食物需攪拌或搖勻。為避免燙傷，進食前應先檢查食物溫度。
11. 再加熱麵包或點心，請勿長時間加熱，避免因內部過熱而造成食物燃燒。

功能指示



- ① 爐門窗
- ② 爐門安全鎖系統
- ③ 開門按鍵
- ④ 控制面板
- ⑤ 玻璃轉盤

- a. 未放入轉環和玻璃轉盤時不得操作微波爐。
- b. 本微波爐只能使用專用玻璃盤，不能使用代用品或其它玻璃轉盤。
- c. 應等玻璃轉盤冷卻後，再清理或放入水中。
- d. 不得將食物直接放在玻璃轉盤上。應將食物放在微波爐專用容器中或容器支架上。
- e. 當玻璃轉盤上的容器中的食物或容器本身接觸微波爐內壁，而使玻璃轉盤停止轉動時，玻璃轉盤將自動向相反方向轉動。這是正常現象。
- f. 玻璃轉盤可向兩個方向轉動。

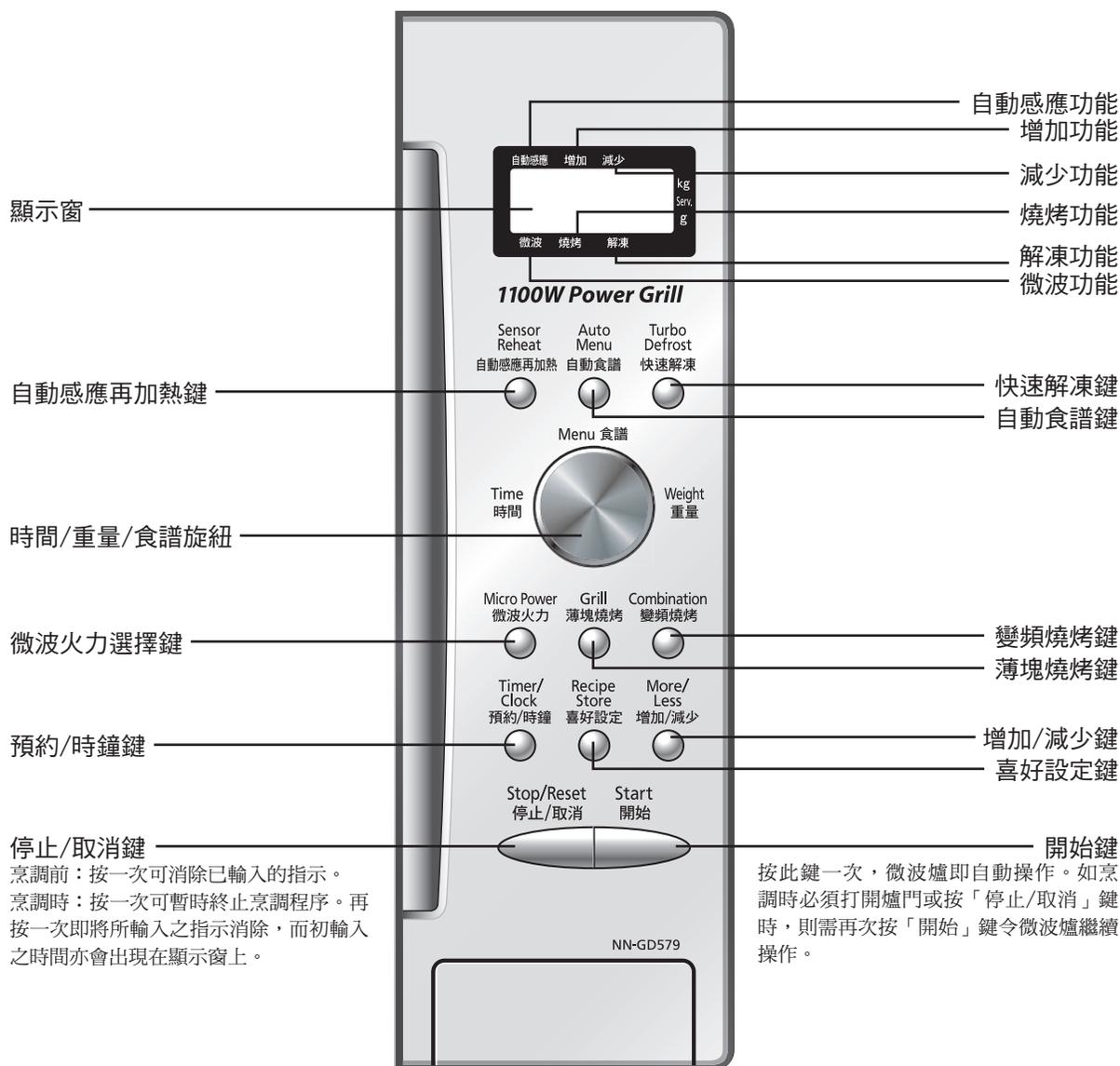
⑥ 轉環

- a. 經常清理轉環和爐底部，以防止產生噪音。
- b. 轉環必須與烹調用玻璃轉盤同時使用。

- ⑦ 型號資料板
- ⑧ 排風口
- ⑨ 食譜標籤(請勿撕去)
- ⑩ 導波蓋(切勿移去)
- ⑪ 外部進風口
- ⑫ 爐燈
- ⑬ 電源線
- ⑭ 警告標籤
- ⑮ 燒烤架

- 註：1. 烤雞或較厚的食物，由於過於靠近石英燒烤熱源，外皮有烤焦之虞，故可選擇不使用燒烤架。
2. 燒烤架必須與玻璃轉盤同時使用。
3. 燒烤架只可用於薄塊燒烤和變頻燒烤功能。

控制面板



“嗶” 聲訊號：

當爐鍵操作確實，便會聽到“嗶”的聲響，如聽不到的話，則表示指示未能接收。於烹調過程中，微波爐會發出兩次“嗶”聲。
當整個烹調程序完成後，則會發出五次“嗶”聲。

附註：

如果您設置完烹調程序後，沒有進行任何操作，包括打開或關閉爐門；6分鐘之後，電腦程序將自動取消本次設置，恢復到冒號狀態。

設定時鐘

不設定時鐘依然可使用微波爐。

例如：設定為 11:25

1. Timer/Clock 預約/時鐘 	<ul style="list-style-type: none"> 連續按「預約/時鐘」鍵二次，冒號將會閃動。
2. Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量 	<ul style="list-style-type: none"> 旋轉旋鈕輸入時間。 ▶ 時間顯示於顯示窗上，冒號繼續閃動。
3. Timer/Clock 預約/時鐘 	<ul style="list-style-type: none"> 再按一次「預約/時鐘」鍵，冒號停止閃動，而輸入之時間會記錄在顯示窗上。

附註：

- 重新輸入時間，請重複步驟1至3。
- 只要電源繼續插上，時鐘會繼續運行。
- 這是一個12小時制的時鐘，故最長的時間是12:59。
- 當冒號閃動時，微波爐不會開動。

微波烹調/再加熱/解凍

如您知道適當時間和火力，怎樣輸入微波火力及時間？

例如：以微波中火加熱1分30秒

1. Micro Power 微波火力  按3次	<ul style="list-style-type: none"> 選擇微波火力。
2. Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量 	<ul style="list-style-type: none"> 旋轉旋鈕設定烹調時間。 (高火→最長設定時間為30分。 其它功能→最長設定時間為90分。)
3. Start 開始 	<ul style="list-style-type: none"> 按「開始」鍵。 ▶ 開始烹調。 烹調時間會於顯示窗上倒數。

附註：

可設定不同時間階段內，變更微波火力。

- 如在一階段烹調時選擇「高火」，則無須按「微波火力」鍵，只須輸入烹調時間及按「開始」鍵即可。
- 此微波爐可連續設定3個火力階段，如在二階段或三階段烹調時，只需重複輸入步驟一及二，然後按「開始」鍵即可。
- 微波火力、薄塊燒烤、變頻燒烤等手動操作加熱運轉中，可旋轉「時間/重量/食譜」旋鈕追加該火力烹調時間。最大設定時間為10分鐘。
- 微波火力選擇鍵

按	微波火力	輸出功率
1次	高火 (HIGH)	約1000W
2次	中高火 (MED-HIGH)	約900W
3次	中火 (MEDIUM)	約700W
4次	中低火 (MED-LOW)	約400W
5次	解凍 (DEFROST)	約300W
6次	低火 (LOW)	約200W

設定/取消兒童安全鎖

此功能可防止兒童誤觸啓動微波爐，避免發生意外，但爐門仍可開啓。

附註：冒號或時間於顯示窗出現時，可用此功能。

設定兒童安全鎖：

 按3次	<ul style="list-style-type: none"> 連續按「開始」鍵三次即可。 ▶ “Child” 即於顯示窗出現。
---	--

取消兒童安全鎖：

 按3次	<ul style="list-style-type: none"> 連續按「停止/取消」鍵三次即可。 ▶ “Child” 字樣消失，時間或冒號會於顯示窗出現。
---	---

快速解凍

可根據重量解凍肉類，家禽類或海鮮類，重量需以千克計算。

例如：解凍1.5kg的肉類

1. Turbo Defrost 快速解凍 	<ul style="list-style-type: none"> 按一次。
2. Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量 	<ul style="list-style-type: none"> 旋轉旋鈕設定所需解凍食物重量。 (最高重量為3kg)
3. Start 開始 	<ul style="list-style-type: none"> 按「開始」鍵。 ▶ 解凍時間會於顯示窗上倒數。

喜好設定

使用此功能，您可簡便地使微波爐記憶一個喜好的烹調程序。

設定一段喜好程序：

例如：把“1分30秒的中火程序”輸入喜好設定鍵	
1.  Recipe Store 喜好設定	• 按一次。
2.  Micro Power 微波火力	• 按三次，選擇中火。（火力選擇） （請參照第7頁）
3.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定1分30秒。 （時間設定）
4.  Recipe Store 喜好設定 或  Start 開始	• 按喜好設定鍵。（設定完成） ▶ 時間或冒號會於顯示窗出現。 如果您按「開始」鍵則會開始烹調，且烹調程序也被固定。

開始進行喜好程序：

1.  Recipe Store 喜好設定	• 按喜好設定鍵。 ▶ 程序顯示於顯示窗。
2.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 ▶ 烹調時間會於顯示窗上倒數。

附註：

1. 此功能只可設定一段烹調程序。
2. 自動功能不能被輸入喜好設定程序。
3. 只要電源繼續插上，設定好的喜好程序便不會被取消。當微波爐的插頭拔離電源時，喜好設定的程序則被取消。
4. 當您輸入一個新的喜好設定程序時，先前的一個便被取消。

預約 / 定時功能

此功能可作為設定烹調完畢後的備用時間，亦可作為分鐘或秒為單位的計時器或設定延遲啟動功能。

設定計時器

例如：5分鐘計時	
1.  Timer/ Clock 預約/時鐘	• 按「預約/時鐘」鍵一次。
2.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定5分鐘。 (最長設定時間為90分)
3.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 ▶ 微波爐不會運轉，顯示窗開始倒數計時。

設定放置時間

例如：食物以微波中火烹調3分鐘後，再放置5分鐘	
1.  Micro Power 微波火力	• 按「微波火力」選擇鍵三次，選擇中火。
2.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定3分鐘。
3.  Timer/ Clock 預約/時鐘	• 按「預約/時鐘」鍵一次。
4.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定5分鐘放置時間。 (最長設定時間為90分)
5.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 ▶ 開始烹調。 烹調完畢後，微波爐不會運轉，顯示窗開始倒數計時。

設定延遲啟動

例如：5分鐘後開機，並以微波中火烹調3分鐘	
1.  Timer/ Clock 預約/時鐘	• 按「預約/時鐘」鍵一次。
2.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定5分鐘延遲時間。 (最長設定時間為90分)
3.  Micro Power 微波火力	• 按「微波火力」選擇鍵三次，選擇中火。
4.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定3分鐘。
5.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 開始倒數計時延時時間，然後開始烹調。

附註：

1. 當使用上述三項功能時，在計時過程中途若開啓爐門，設定的時間仍會在顯示窗繼續倒數。
2. 延遲啟動不能與自動功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。

薄塊燒烤

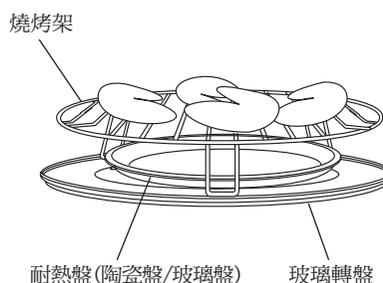
1. Grill 薄塊燒烤 	• 選擇所需燒烤類型。
2. Menu 烹調 Time 時間  Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定所需燒烤時間。 (最長設定時間為90分)
3. Start 開始 	• 按「開始」鍵。 ▶ 顯示窗中的烹調時間開始倒數。

按	燒烤類型	輸出功率
Grill 薄塊燒烤 1次 	薄肉片、禽肉片	1100 W
Grill 薄塊燒烤 2次 	薄的海鮮類、蒜味麵包	800 W
Grill 薄塊燒烤 3次 	麵包、吐司	600 W

薄塊燒烤烹調指南：

薄塊燒烤有三種火力選擇。燒烤時，熱量是從爐腔上面兩根石英管上發射出來的。它特別適用於較薄的肉類及海鮮的烘烤，也適合烤麵包及焗烤。燒烤前，不用預熱爐子。把醃好的食物放在玻璃轉盤裡的燒烤架上，為了防止食物的油漬滴落，可在燒烤架下面放一個耐熱盤。按薄塊燒烤鍵輸入時間即可開始烹調。

如有需要，在燒烤程序進行至一半時間時您可取出食物進行翻轉。當打開門時，程式就被中斷了。用手套小心取出燒烤架，翻轉食物後重新放入爐子內，關好門重新啟動爐子。在燒烤過程中，可以隨時隨地打開爐門查看食物燒烤效果。



附註：

當燒烤結束後食物和器皿會非常燙，取出食物時請用手套。

變頻燒烤

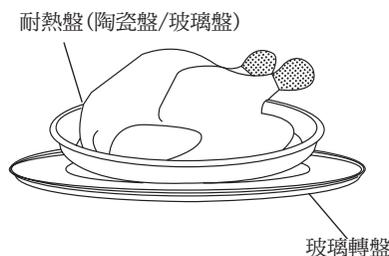
1. Combination 變頻燒烤 	• 選擇所需燒烤類型。
2. Menu 烹調 Time 時間  Weight 重量	• 旋轉旋鈕設定所需燒烤時間。 (最長設定時間為90分)
3. Start 開始 	• 按「開始」鍵。 ▶ 顯示窗中的烹調時間開始倒數。

按	燒烤類型	輸出功率
Combination 變頻燒烤 1次 	海鮮類，布丁	1080 W
Combination 變頻燒烤 2次 	禽類、馬鈴薯	1060 W
Combination 變頻燒烤 3次 	較厚的肉類	1040 W

變頻燒烤烹調指南：

變頻燒烤有三種火力選擇。它是把微波和燒烤有效的結合起來的燒烤方式。它適合燒烤較厚實的家禽類、肉類及海鮮等。既可確保食物熟透，又達到烘烤類食物特有的酥脆。

如有需要，在燒烤程序進行至一半時間時您可取出食物進行翻轉。當打開門時，程式就被中斷了。用手套小心取出耐熱盤，翻轉食物後重新放入爐子內，關好門重新啟動爐子。在燒烤過程中，可以隨時隨地打開爐門查看食物燒烤效果。



附註：

當燒烤結束後食物和器皿會非常燙，取出食物時請用手套。



增加/減少功能

自動感應再加熱/感應烹調：

不同烹調方法出現不同的烹調效果，當使用感應功能後，您或許需要將食物再煮熟一些或只是將食物微幅加熱即可。此時就可用「增加/減少」鍵使烹調食物的時間增加或減少一些。

More/
Less
增加/減少



增加/減少時間

按1次，當需要將食物煮熟一些。

按2次，當需要將食物微幅加熱即可。

按3次，最初設定狀態。

請在按「開始」鍵之前使用「增加/減少」鍵。

如果您認為感應烹調鍵的程序適合您的口味，您就毋需使用「增加/減少」鍵。

自動感應再加熱

自動感應再加熱：

此功能可自動將室溫下或冰箱內已煮熟之食物再加熱，而毋須輸入火力及再加熱時間。

<p>1. Sensor Reheat 自動感應再加熱</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 按「自動感應再加熱」鍵。
<p>2. More/Less 增加/減少</p>  <p>(非必要操作，可選擇)</p>	<p>(請參考增加/減少功能介紹)</p>
<p>3. Start 開始</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 按「開始」鍵。 ▶經感應系統探測後，剩餘的再加熱時間會於顯示窗上倒數。

為取得自動感應再加熱之最好效果請按下列各項操作：

1. 應將再加熱食物分類。所有食物應是預先烹調過的。
2. 為確保烹調效果良好，應保持爐內及玻璃轉盤乾爽。
3. 食物必須用微波保鮮膜或耐熱蓋子蓋得鬆而完全。(切勿蓋得過緊)
4. **若食物重量多於1千克，此功能並不適用。請使用時間烹調。**

注意事項

1. 再加熱麵包或點心時，請以手動自行設定火力及時間。
2. 未經煮熟的食物，請勿使用此功能。
3. 當爐內熱時，請勿使用此功能。
4. 再加熱飲料時，請勿使用此功能。
5. 再加熱冷凍食物時，請勿使用此功能。

感應烹調

此功能為您設定了多個食譜的烹調程序。按以下操作，無需對火力和時間進行設定，也無需規定食物的重量，微波爐會檢測食物冒出的蒸氣以控制烹調時間，自動完成烹調。

例如：蒸300g魚	
1.  Auto Menu 自動食譜	• 按「自動食譜」鍵一次。
2.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕選擇所需食譜代號。
3.  More/ Less 增加/減少 (可選擇)	(請參考第11頁增加/減少功能介紹) 注：如果您認為感應烹調的程序適合您的口味，可直接按「開始」鍵，無需使用「增加/減少」旋鈕。
4.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 ▶ 經感應系統探測後，剩餘的烹調時間會於顯示窗上倒數。

顯示	食譜	份量
1.	蔬菜	110 g - 450 g
2.	清燉	200 g - 900 g
3.	蒸魚	225 g - 900 g
4.	煲湯	200 g - 900 g

蔬菜使用指示

- 適用於烹調葉類蔬菜，如青菜、生菜、莧菜等。
- 將蔬菜洗淨瀝乾後放入微波爐安全容器裡，加少量油並攪拌均勻。
- 烹調時要略微開蓋。
- 烹調後加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

清燉使用指示

- 適用於燉甜品，如銀耳羹等。
- 所有材料預先進行浸泡。
- 將所有材料和水放入微波安全容器裡，需要留一半的容量以防滾洩。
- 勿完全蓋上蓋子或覆蓋微波爐安全保鮮膜進行烹調，以免檢測不到蒸氣。
- 烹調結束後，再加入調味品，然後蓋上蓋子等待5-10分鐘後食用。

附註：

1. 烹調時，食物先加蓋或保鮮膜封緊，切勿將保鮮膜穿孔。由於蒸氣增加而從盤旁膨脹，膨脹的蒸氣會被自動感應系統探測出來，從而計算出剩餘的烹調時間。
2. 當選擇感應烹調功能時，爐門不能開啓超過1分鐘，否則將會影響烹調的效果。當蒸氣被探測出來時，微波爐會發出“嗶”聲兩次，而剩餘的烹調時間會在顯示窗出現，然後倒數，此時可開啓爐門來攪拌，翻轉食物。
3. 當用感應烹調時，室溫不能超過攝氏35°C。
4. 當剩餘的烹調時間超過60分鐘時，小時及分鐘會出現。
5. 用於感應烹調的食物應置於室溫。
6. 當使用感應功能時，需使用乾的玻璃盤以取得最好的烹調效果。
7. 如果烹調使用的容器太厚，請在按「開始」鍵前選擇「增加」設定，以達到預期的烹調效果。
8. 當爐腔內過熱時，不能使用感應功能。這時顯示窗會顯示"HOT"。只有當"HOT"顯示消失後，才能進行感應烹調。

蒸魚使用指示

- 適合蒸各種類的魚或魚片。
- 將洗淨的魚放在微波餐盤上，加鹽、蔥、薑和酒。
- 請使用微波爐專用保鮮膜並確保保鮮膜緊繃。

注：魚身不可超過3cm。如魚肉太厚，請切成薄片烹調。

煲湯使用指示

- 適用於煮傳統的湯，如雞湯或排骨湯等。
- 所有材料預先去血水，佐料洗淨待用。
- 將所有材料、佐料和水放入微波安全容器裡，需要留一半的容量以防滾洩。
- 勿完全蓋上蓋子或覆蓋微波爐安全保鮮膜進行烹調，以免檢測不到蒸氣。
- 烹調結束後，再加入調味品，然後蓋上蓋子等待5-10分鐘後食用。

自動烹調

此功能為您設定了多個常用食譜不同份量的程序，按以下操作，無需對火力和時間進行設定，即可自動完成烹調。

例如：烤150g肉串	
1.  Auto Menu 自動食譜	• 按「自動食譜」鍵。
2.  Menu 食譜 Time 時間 Weight 重量	• 旋轉旋鈕選擇所需菜單和份量。
3.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 ▶ 顯示窗中的烹調時間開始倒數。

食譜	顯示/份量			
	5-1	5-2	5-3	5-4
熱飯	200 g	400 g	600 g	800 g
	6-1	6-2	6-3	6-4
熱菜	200 g	400 g	600 g	800 g
	7-1	7-2	-	-
熱牛奶	200 g	400 g	-	-
	8-1	8-2	8-3	-
煮飯	200 g	300 g	400 g	-
	9-1	9-2	9-3	-
煮粥	50 g	100 g	150 g	-
	10-1	10-2	-	-
泡麵	1人份	2人份	-	-
	11-1	11-2	11-3	-
冷凍食品	100 g	150 g	200 g	-
	12-1	12-2	-	-
蒸蛋	1人份	2人份	-	-
	13-1	13-2	-	-
雲吞水餃	1人份	2人份	-	-
	14-1	14-2	14-3	-
燉肉	250 g	500 g	750 g	-
	15-1	15-2	-	-
吐司	2 pcs	4 pcs	-	-
	16-1	16-2	16-3	16-4
烤肉串	100 g	150 g	200 g	250 g
	17-1	17-2	17-3	-
烤番薯	200 g	400 g	600 g	-
	18-1	18-2	-	-
烤排骨	250 g	500 g	-	-
	19-1	19-2	19-3	-
烤雞翅	200 g	300 g	400 g	-
	20-1	20-2	-	-
烤雞	600 g	900 g	-	-
	21-1	21-2	21-3	-
烤雞腿	200 g	300 g	400 g	-
	22-1	22-2	-	-
烤魷魚	100 g	200 g	-	-
	23-1	23-2	-	-
烤玉米	250 g	500 g	-	-

熱飯使用指示

- 適用於再加熱冷飯。
- 加熱前將冷飯攪拌均勻，蓋上蓋子或覆上微波爐專用的保鮮膜。
- 烹調結束後，請等待5-10分鐘後開蓋，攪拌均勻後食用。

熱菜使用指示

- 適用於再加熱冷菜。
- 加熱前將冷菜攪拌均勻，蓋上蓋子或覆上微波爐專用的保鮮膜。
- 烹調結束後，請等待5-10分鐘後開蓋，攪拌均勻後食用。

註：此程序僅適用於已預先煮熟的菜。

熱牛奶使用指示

- 適用於加熱牛奶或同類飲料。
- 加熱完畢後務必進行攪拌。

註：

1. 此程序不適用於加熱碳酸類飲料。
2. 禁止直接使用窄口的容器（如牛奶瓶）或密封包裝的牛奶進行加熱。
3. 煮熟之白煮蛋不適用。

煮飯使用指示

- 使用微波爐安全容器進行烹調。請盡可能使用微波爐專用容器，以達到最佳效果。
- 米和水的比例與傳統方法相同，但米和水的總量不可超過容器的一半。
- 保持容器通氣孔暢通。如使用的容器無通氣孔或通氣孔太小，建議略微開蓋，以防滾洩。
- 烹調結束後，請等待5-10分鐘後再開蓋食用。

選擇	份量（米）	加水量
8-1	200 g	300 ml
8-2	300 g	400 ml
8-3	400 g	500 ml

自動烹調

煮粥使用指示

- 使用微波爐安全容器進行烹調。請盡可能使用微波爐專用容器，以達到最佳效果。
- 米洗淨後需要浸泡30分鐘左右。
- 米和水的比例與傳統方法相同，但米和水的總量不可超過容器的一半。
- 要保持容器通氣孔暢通。如使用的容器無通氣孔或通氣孔太小，建議略微開蓋，以防滾燙。
- 在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開微波爐，小心將容器取出，用勺進行攪拌。然後略微開蓋，把容器放入爐中，關門後按「開始」鍵繼續烹調。
- 烹調結束後，請等待5-10分鐘後再開蓋食用。

選擇	份量(米)	加水量
9-1	50 g	350 ml
9-2	100 g	600 ml
9-3	150 g	800 ml

泡麵使用指示

- 適用於煮各種泡麵。將麵條和所有調味料一起放入微波爐安全容器，注入溫水。
- 麵和水的總量不可超過容器的一半。烹調時要保持容器的通氣孔通暢，如容器無通氣孔或通氣孔太小，可略微開蓋，以防滾燙。

冷凍食品使用指示

- 適用於蒸各種點心，如燒賣、奶黃包等。
- 點心從冰箱拿出後不必解凍，直接放在微波爐餐盤上，灑水並瀝乾。
- 點心排放時盡可能保持一定距離，以免烹調後點心膨脹，互相擠壓而造成過硬。
- 用微波爐專用保鮮膜包緊盤子後烹調。

蒸蛋使用指示

- 把蛋打勻，加鹽、味精攪拌均勻。
- 在蛋中加入90克常溫水(2人份加190克常溫水)，撈去泡沫。
- 在微波爐專用容器中注入250克常溫水。將盛有蛋液的碗放入容器中，蓋好蓋子，打開蓋子上的氣孔，然後選擇程序，開始烹調。
- 烹調程序結束後，不要開蓋悶2分鐘，然後開蓋即可食用。

雲吞水餃使用指示

- 適用於烹調各種水餃/雲吞。
- 將水餃/雲吞放入微波爐安全容器內，注入溫水。水和水餃/雲吞的總量不可超過容器的一半，保持容器的通氣孔通暢。如容器無通氣孔或通氣太小，可略微開蓋，以防滾燙。
- 1人份約200g
2人份約400g

燉肉使用指示

- 將五花肉洗淨切塊，洗去血水。
- 將五花肉及所有調味料(醬油、糖、酒、食用油、蔥、薑等)拌勻。
- 保持容器的通氣孔通暢，如容器無通氣孔或通氣孔太小，可略微開蓋。然後選擇程序，開始烹調。

吐司使用指示

- 適用於烤吐司。
- 將吐司放在燒烤架上。
- 將燒烤架置於玻璃盤中心。選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將吐司翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

自動烹調

烤肉串使用指示

- 適合烤各種肉串。
- 肉切成薄片，浸在調味料中15-30分鐘，瀝乾後裹粉，用竹籤固定。
- 將肉串均勻的放在燒烤架上。
- 將燒烤架置於玻璃盤中心，選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將肉串翻身，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

注：如選擇市場上的冷凍肉串，則無須醃漬，但必須預先解凍。

烤番薯使用指示

- 選擇大小適中的番薯，洗淨並擦乾。
- 建議將番薯放在微波餐盤中，選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將番薯翻轉，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

烤排骨使用指示

- 適合烤各種排骨。
- 排骨洗淨，拍薄，浸在調味料中15-30分鐘，瀝乾，在表面裹粉。
- 將排骨均勻的放在燒烤架上。
- 將燒烤架置於玻璃盤中心，下面放一個微波餐盤。
- 選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將排骨翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

注：如選擇冷凍排骨，則必須預先解凍。

烤雞翅使用指示

- 適合烤中翅。
- 雞翅洗淨，浸在調味料中10-15分鐘，瀝乾。
- 將雞翅均勻的放在燒烤架上。
- 將燒烤架置於玻璃盤中心，下面放一個微波爐餐盤。
- 選擇程序，開始烹調。
- 建議在時間過半時，打開爐門，將雞翅翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

註：

1. 如選擇冷凍雞翅，則必須預先解凍。
2. 如購買已經過醃漬的雞翅，則無須浸調味料。
3. 此程序不適合烤太厚或太薄的肉。

烤雞使用指示

- 適合烤大塊的雞肉。
- 雞洗淨，浸在調味料中10-15分鐘，瀝乾。
- 建議將雞放在微波餐盤上。
- 將微波餐盤置於玻璃盤中心。
- 選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將雞或雞塊翻身，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

注：烤雞的時候請將雞腹朝上，蜂鳴以後將雞翻身，此時雞腹朝下。

烤雞腿使用指示

- 適合烤棒極狀雞大腿。
- 雞腿洗淨，浸在調味料中10-15分鐘，瀝乾。
- 將雞腿均勻放置在燒烤架上，腿骨朝內。
- 將燒烤架置於玻璃盤中心，下面放一個微波餐盤。
- 選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，請打開爐門，將雞腿翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

烤魷魚使用指示

- 適合烤魷魚串。
- 將魷魚洗淨，整齊地串在竹籤上，瀝乾。
- 將事先調好的調味料放入微波爐高火2-3分鐘，刷在串好的魷魚表面數次。
- 將微波餐盤置於玻璃盤中心。
- 將刷過調味料的魷魚串整齊地排在盤中，盤中最好有適量的調味料能浸到魷魚串。將盤子放在燒烤架上，選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將魷魚串翻身，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

烤玉米使用指示

- 將玉米洗淨切成8-10cm段狀，瀝乾。
- 將切好的玉米整齊放置在燒烤架上，刷上奶油或烤肉醬，選擇程序，開始烹調。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將玉米翻轉，關門後按「開始」鍵繼續烹調。



烹調用具

在下列附圖，你可以找到烹調用具的正確用法：

用 具	微 波 烹 調	燒 烤
	可 (不可使用有金屬鑲邊的器具)	可 (不可使用有金屬鑲邊的器具)
	可 (不可使用有金屬鑲邊的)	可 (不可使用有金屬鑲邊的)
	不可	不可
	不可	不可
	可	不可
	可*	不可
	不可*	不可
	不可*	不可
	只適於變頻燒烤	可

注意*：短時間加熱時可使用，但長時間加熱時，容器可能會燒焦，請勿使用。

食物的特徵

食物的特徵影響烹調手法，茲簡介如下：

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能平均加熱。為了配合大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。

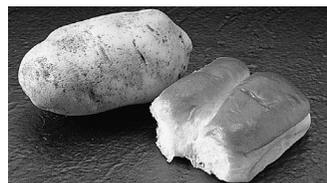


開始的溫度 — 煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。

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，原因是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。



要求修理服務之前

下列情況均屬正常：

微波爐干擾電視接收。	使用微波爐時，收音機及電視機可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機，吸塵機，電風扇等所引起之干擾。這並非表示微波爐發生故障。
蒸氣積聚於爐門及有熱風從排氣口排出。	烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部份會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上凝聚，這是正常現象。
未有擺放食物而不慎啓動微波爐。	爐內空燒運轉，短時間對微波爐不會即時造成損害。但用戶應盡量避免。
使用微波燒烤時，微波爐有聲響發出。	這些聲響是因為微波爐自動交替轉換微波火力和烘烤火力，微波燒烤功能因而產生，故這屬正常現象。
烹調結束後風扇仍在工作。	這是微波爐冷卻腔體和電子元件，屬於正常現象。

問 題	起 因	解決方法
微波爐不能啓動。	<ul style="list-style-type: none"> 沒有緊接電源。 保險絲燒掉或電路斷路器發生作用。 插座有問題。 	<ul style="list-style-type: none"> 拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。 請洽詢購買時的經銷商或服務站人員，更換保險絲或重新調校斷路器。 用其它電器測試插座是否有問題。
微波爐不能開始烹調。	<ul style="list-style-type: none"> 爐門未關妥。 未按「開始」鍵。 輸入了其它程序。 烹調程序輸入錯誤。 不慎按下「停止/取消」鍵。 	<ul style="list-style-type: none"> 小心關好爐門。 按「開始」鍵。 按「停止/取消」鍵清除已輸入的資料，然後重新輸入烹調程序。 參閱說明書，正確輸入烹調程序。 重新輸入烹調程序。
啓動微波爐，玻璃轉盤處發出聲響。	<ul style="list-style-type: none"> 轉環及爐底骯髒。 	<ul style="list-style-type: none"> 請參考“微波爐的保養”(見下頁)，作出適當清理。
顯示「HOT」。	<ul style="list-style-type: none"> 使用微波、燒烤功能後，因爐內過熱而不能立即使用自動感應功能。 	<ul style="list-style-type: none"> 當「HOT」顯示後會立即自動散熱，直到「HOT」顯示消失後，便可使用自動感應功能。急需使用時，可自行選擇微波火力和烹調時間，手動烹調。
微波爐停止工作並且顯示窗顯示“H97”或“H98”。	<ul style="list-style-type: none"> 微波爐發生系統故障。 	<ul style="list-style-type: none"> 請聯繫Panasonic指定維修中心。

若微波爐出現故障，請立即向Panasonic微波爐指定維修點聯絡。

微波爐的保養

1. 清洗微波爐之前，須關掉微波爐，並從插座上拔下插頭。
2. 請保持爐的內部清潔。如食物濺出或漏出的液體積在爐壁上，請用濕布擦去。如爐內十分骯髒，請使用非腐蝕性的洗劑，最好不要使用粗糙或磨損性的洗劑。
3. 請用微濕布來清洗微波爐表面部份，為防止損傷爐內的操作部份，不要讓水份由通風口滲入。
4. 如控制面板被弄濕，則請用濕布抹擦。不能用洗劑、粗糙物或噴劑清潔控制面板。清潔控制面板時請將爐門打開，以防止不小心啓動微波爐。清潔完之後輕按「停止/取消」鍵以消除顯示窗上的顯示。
5. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。這情形在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能產生。
6. 必須經常清洗玻璃轉盤，可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗機內清洗。若油污積聚，可用非磨損性的尼龍網擦及非腐蝕性的洗劑清洗乾淨。
7. 必須經常擦洗軸環和爐壁以避免產生噪音。請用溫和洗劑或擦窗劑清洗爐的底面。而軸環則可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗機內清洗。從爐底取下軸環清洗後必須放回原位。
8. 如需要更換爐燈，請向購買之經銷商或服務站查詢。

緊急處理方法



警告

- 發生異常時（燒焦味等）須停止使用，並拔掉電源插頭。若在異常狀態下繼續使用，會因發熱引起火災，或觸電情況產生。
- 請勿自行進行修理工作，因為修理不善是引起火災及觸電發生的原因。
- 有任何異常或疑慮時，請洽詢購買時的經銷商或服務站。

規格與尺寸

電壓頻率	a.c 110 V / 60 Hz	
消耗電功率	1,450 W（微波）； 1,050 W（電熱）	
微波輸出	1,000 W (IEC)	
振盪頻率	2,450 MHz	
重量	12.5 kg	
尺寸	外型	510 mm（寬）x 392 mm（深）x 304 mm（高）
	內部	359 mm（寬）x 352 mm（深）x 217 mm（高） （玻璃轉盤直徑340 mm）

溫馨提醒

對您長期使用時，請務必定期檢修您所使用的微電腦微波烤箱

有無這樣的情況

- 電源插頭、電源線異常發熱。
- 電源線有割破、觸碰的話會間斷通電。
- 本體變形，異常發熱。
- 運轉中有異常聲音或發出氣味。
- 發生其它異常或故障。

發生以上這些情況時，請停止使用，為防止故障或事故，請將電源插頭從插座上拔下，務必和銷售店聯繫委託檢修。

☆ 售 後 服 務 據 點 一 覽 表 ☆

站別	電 話	地 址	站別	電 話	地 址
宜蘭	(03)9380004	宜蘭市校舍路85號	台中	(04)24720117	台中市南屯區大墩路280號
花蓮	(03)8323841	花蓮市國聯二路153號	豐原	(04)25266091	豐原市圓環東路487號
台東	(089)323184	台東市傳廣路184號	彰化	(04)7266511	彰化市建國北路208號
基隆	(02)24292958	基隆市安樂路1段272號	草屯	(049)2351291	草屯鎮太平路1段300號
松山	(02)27457390	台北市塔悠路233號	虎尾	(05)6323428	虎尾鎮中正路214號
士林	(02)28850435	台北市承德路4段22號	嘉義	(05)2852710	嘉義市四維路70號
古亭	(02)23091008	台北市三元街229號	新營	(06)6322970	新營市長榮路1段339號
金門	(082)324963	金門縣金城鎮民族路231號	台南	(06)2228681	台南市福吉路6號
中和	(02)82267500	中和市建六路57號	澎湖	(06)9273051	馬公市中華路377號
三重	(02)22802579	三重市永福街37號	高雄	(07)5559839	鼓山區馬卡道路322號
桃園	(03)3014782	桃園市永安路1040號	岡山	(07)6262868	岡山鎮前峰路51號之2
新竹	(03)5259817	新竹市磐石里和平路152號	屏東	(08)7352212	屏東市廣東路429號
苗栗	(037)267132	苗栗市中正路46號			

★台北北區：松山、信義、南港、內湖、大同、中山、士林、北投、淡水、三芝、汐止等服務受理電話(02)27457390

★台北南區：中正、大安、文山、萬華、新店、深坑、石碇、坪林、烏來等服務受理電話(02)23091008

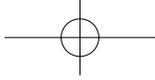
★台北縣區：三峽、樹林、土城、板橋、中和、永和、三重、新莊、五股、泰山、林口、蘆洲、八里等服務受理電話(02)82267500

顧客商談中心專線：0800 - 098800

台灣松下網站：panasonic.com.tw

★注意事項★

如因地址遷移變更電話號碼，請於每次要求服務時確認是否為本公司直屬服務站，若收取費用請索取本公司服務站發票。



製造商：上海松下微波爐有限公司

生產國別：中國

進口商：台松電器販賣股份有限公司

榮譽銷售

公司地址：台北縣中和市建六路57號

連絡地址：台北縣中和市員山路579號

連絡電話：(02) 2223-5121

F00039H60WT

IP0909-0