

Panasonic®

使用說明書

微電腦微波烤箱

Model NN-C236

- 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。
- 請將此使用說明書小心收藏以備後用。

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。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、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。
14. 當電器操作時，門或外部表面溫度可能很高。

⚡ 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。注意一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。（包括移除抗微波能量暴露之外蓋，是具有危險性的）
- (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. 微波爐必須放置在離地面85 cm以上的平面。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15 cm及左右兩壁需留5 cm空隙，後壁需留10 cm。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。

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15 A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「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，再由烹調容器傳至平板玻璃。從爐內取出烹調容器後，平板玻璃仍然很燙。
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，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。（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。

使用注意事項

裝置地點

- 本體請距離電視、收音機、無線機器（WLAN等）或天線4 m以上。
以免影像、聲音不穩定，或通訊錯誤。

烹調時

- 請依記載分量烹調。改變分量可能無法做出滿意的成品。
- 火力及手動加熱時間應視食品狀態（大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉／魚油脂的多寡、保存狀態等）而調整。
特別是冰箱內部分冷凍或零度冷藏的食品，成品的內部溫度可能較低。

微波烹調時

- 加熱食品時請放在爐內中央位置。（放在邊緣可能會加熱過度）
- 罐頭（金屬容器）或真空食品（包裝有部分使用鋁）請換容器後再加熱。

加熱器烹調後

- 雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出。
因為高溫的緣故，取出方盤時請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出。

烹調後請務必

- 爐內附著的油脂、食品殘渣、水滴等請勿放置不管，待爐內冷卻後請務必擦拭乾淨。（可能生鏽）

附件

注意



微波（電波）加熱時請勿只放入容器或附件
以免因火花造成爐內底部紅熱，產生異常高溫，造成燙傷
● 為了避免故障，可能會啟動安全功能而停止。



使用注意事項／附件、選購品

附件

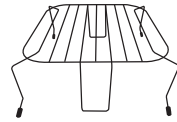
烤盤 1 個

● 為了避免熱變形，特意不做成平面。



若使用微波加熱烹調，
將會因電波而冒出火花，請千萬不要使用。

燒烤架 1 個

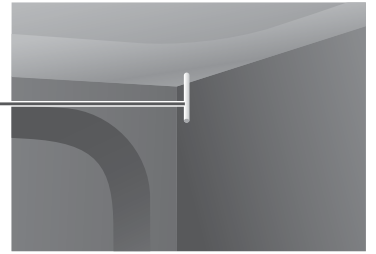


變頻燒烤狀態下，
燒烤架上不可直接放置金屬容器。

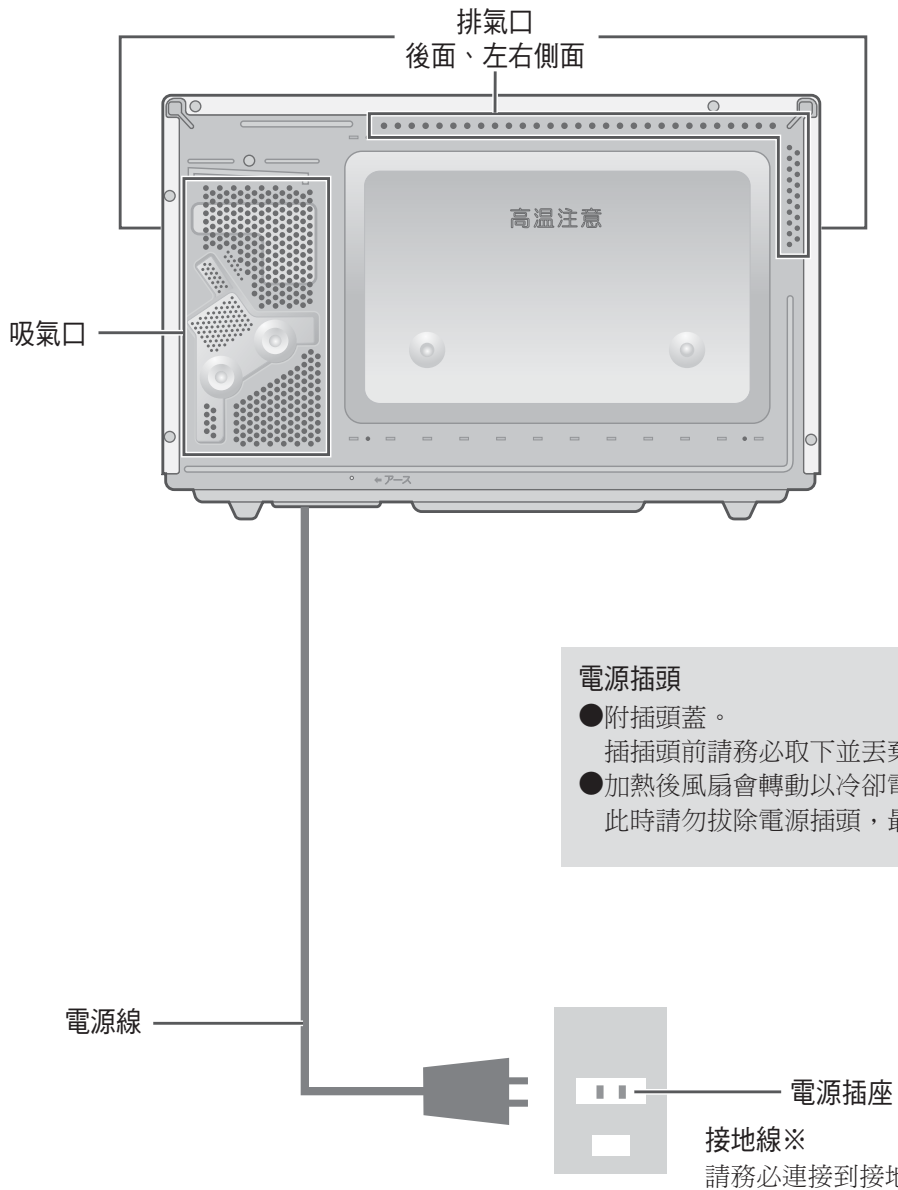
● 圖片可能和實物不同。

各部位名稱

蒸氣感應系統(溫度感應系統)
在內側右上角。



圖片可能和實物不同。且產品會貼上警告標籤。

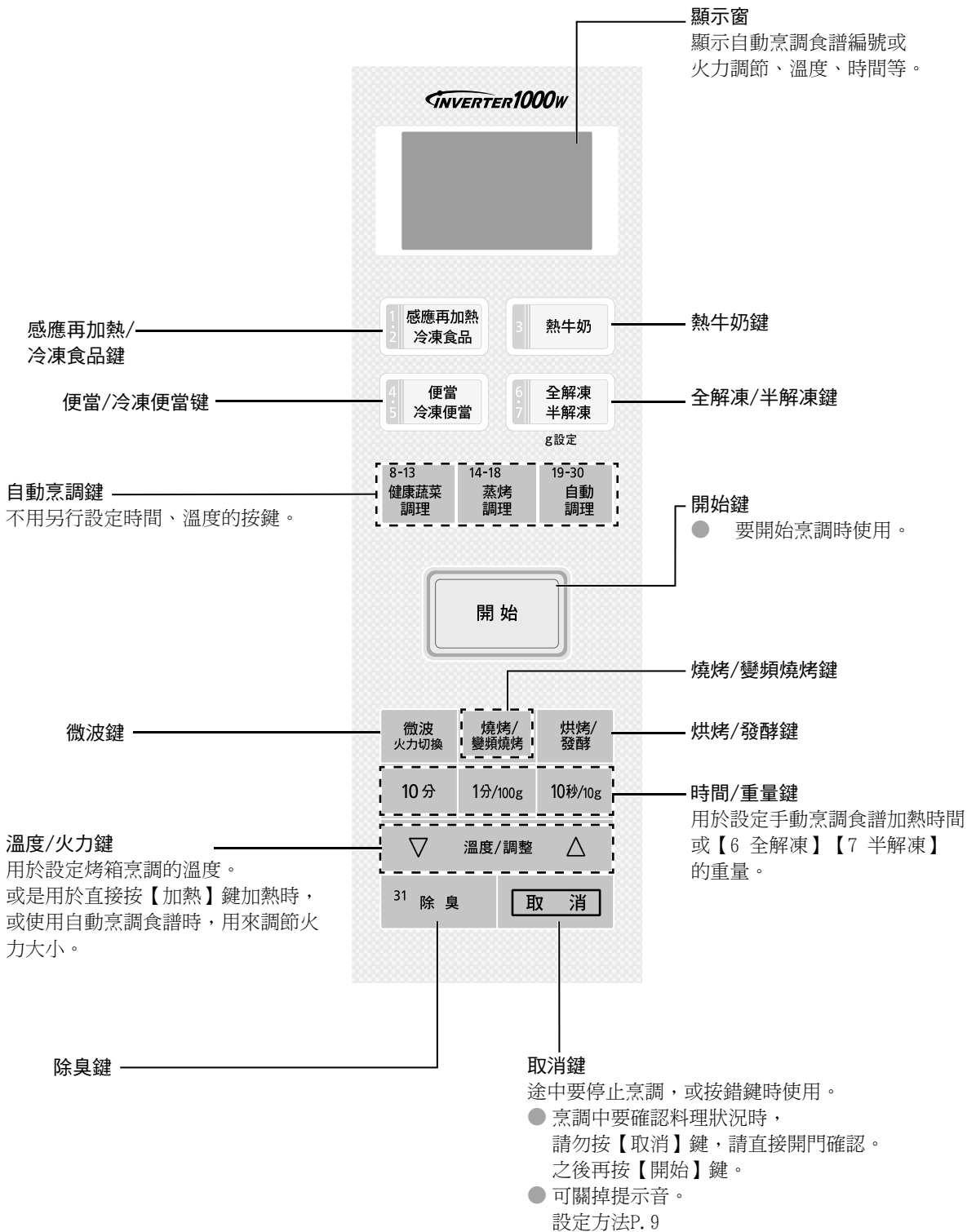


電源插頭

- 附插頭蓋。
插插頭前請務必取下並丟棄插頭蓋。
- 加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，
此時請勿拔除電源插頭，最長約6分。

各部位名稱

控制面板



爐門面板

■ 健康蔬菜調理 (8-13)			■ 蒸烤調理 (14-18)			■ 自動調理 (19-30)		
8 胡麻拌時蔬	11 日式紅燒南瓜	14 茶碗蒸	17 重乳酪蛋糕	19 油炸食品加熱	22 烤雞	25 炸雞塊	28 烤地瓜	
9 醬拌青菜	12 義式番茄時蔬	15 蒸烤麵包	18 蒸烤布丁	20 焗烤料理	23 照燒雞	26 一口炸豬排	29 海綿蛋糕	
10 洋芋時蔬沙拉	13 火腿高麗菜	16 巧克力蛋糕		21 鋁箔燒烤料理	24 烤雞肉	27 冷藏披薩	30 戚風蛋糕	

顯示自動烹調食譜編號與食譜名稱。

- **手動烹調**...本說明書中所指「手動烹調」，包括使用「微波」鍵、「燒烤/變頻燒烤」鍵、「烘烤/發酵」鍵設定微波功率、烤箱溫度、加熱時間等烹調方式。

■ 開啟電源

一般只要插上電源插頭即可開啟電源。

電源自動關閉時，只要開關爐門即可開啟電源。（顯示窗顯示「0」）

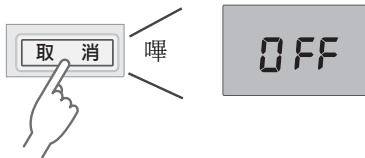
請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約6分。

想關掉提示音時

可關掉操作音與結束音等。

（結束音等包含預防忘記取出的提示音、預防預熱完成忘記取出的提示音、預熱完成提示音等）



按2秒。（重覆3次）

每按一次2秒就會嗶一次。

- 顯示「OFF」，3秒後恢復顯示「0」。
- 要開啟提示音時，操作方式和關閉提示音一樣。

關閉提示音後

- 提示音關閉時，預熱完成時，將不會響起提示音。
- 請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的提示狀態。

可使用／不可使用的容器種類

加熱種類

微波

1000 ~ 250 W



微波加熱

可使用的容器

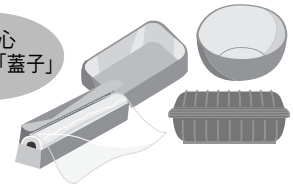
○ 陶器、瓷器、耐熱玻璃



- 但不可使用下列容器。
 - 鑲有金銀的容器（會冒出火花）
 - 有彩繪的容器（會剝落）
- 高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。

○ 耐熱140°C以上的塑膠、保鮮膜、矽膠容器

要小心不耐熱的「蓋子」



- 但不可使用下列物品。
 - 高油多糖的食品（溫度會昇高）
 - 密閉蓋或密封袋
 - 未標示「微波可用」的容器

烘烤/發酵、 燒烤/變頻燒烤



加熱器加熱

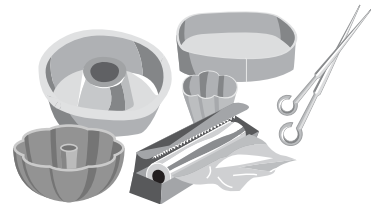
（燒烤只使用上方加熱器）

○ 陶器、瓷器、耐熱玻璃



- 高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。

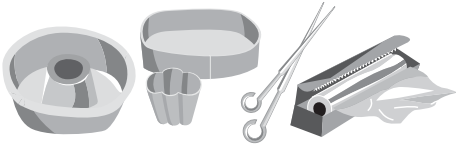
○ 金屬容器、鋁箔、鐵叉、矽膠容器※



- 握把如果是樹脂，會熔化，所以不能使用。
- ※ 矽膠容器只能在烘烤/發酵時使用。請在容器標示的耐熱溫度以下使用。不能用於燒烤。

不可使用的容器

× 金屬容器、鋁箔、鐵叉



- 也不能使用附件烤盤、燒烤架、金屬網、金屬製波浪盤等。

× 耐熱溫度未達 140°C 的塑膠

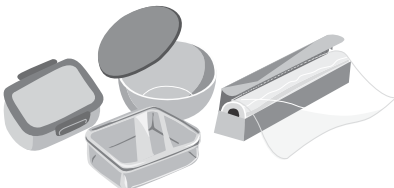
- 高溫時會熔化。



× 聚乙烯、密胺、酚醛樹脂、甲醛樹脂

- 會受電波影響而變質。

× 非烘烤、燒烤用的塑膠、保鮮膜



× 漆器



- 塗層可能剝落或裂開。

× 不耐熱的玻璃



- 雕花玻璃或強化玻璃也會熔化、破裂。

× 紙製品或木、竹製品



- 使用鐵絲的物品容易燃燒。
- 耐熱加工的烘焙紙或烤箱紙等則可依照包裝標示的耐熱溫度使用。

附件

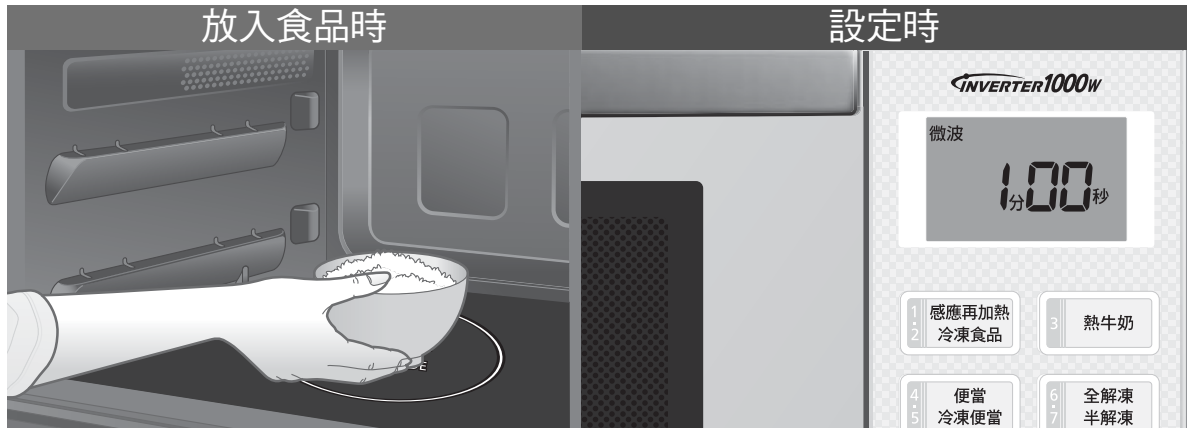
烤盤在使用電波的微波加熱烹調中，會冒出火花，所以不能使用。

× 不能使用

	烤盤
加熱方法	
微波	×
燒烤	○
變頻燒烤	×
烘烤/發酵	○

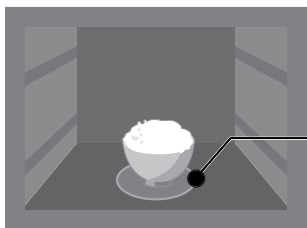
	燒烤架
加熱方法	
微波	×
燒烤	○
變頻燒烤	○
烘烤/發酵	○

基本使用方法



■ 備妥食品

食品應放進容器內 並放在爐內中央位置



請以本圓為基準
放在中央位置。

有時會因加熱方法，而需要使用附件烤盤、燒烤架

■ 加熱等時

爐內熱時使用手動

加熱器加熱後、微波連續使用後等爐內很熱時會顯示「U50」。
按「取消」鍵可用「微波」鍵烹調。

圖片可能和實物不同。

選擇食譜

■ 直接按【感應再加熱】鍵時

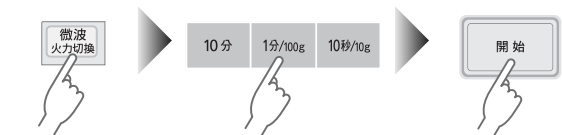


按下按鍵
選擇菜單

開始加熱

立刻開始加熱

■ 微波時



按下按鍵
選擇功率

按下按鍵設
定時間

開始加熱

■ 開始後想改變火力時



● 火力調節指示燈閃爍中
(約14秒) 按下按鍵即可
變更火力。



加熱後

取出時 很燙請小心

- 取出烤盤、燒烤架時請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出，以免掉落。
- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。(6分鐘)
- 加熱等後變熱的容器請使用抹布等取出。

請使用自備的隔熱手套，務必用雙手取出。



加熱不夠時 請再加熱

- 再加熱時間
 - 自動烹調：最長10分
 - 手動烹調：請參考各使用方法說明頁記載的最長設定時間。
- 顯示窗「秒」停止閃爍時，請參考各使用方法說明頁，再次加熱。
- 加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時設定再加熱時間，按【開始】鍵。
- 可改變顯示窗「秒」的閃爍時間（出廠時設定為6分）。

可設定為1~6分鐘

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（1~6分）調整時間即可再加熱。

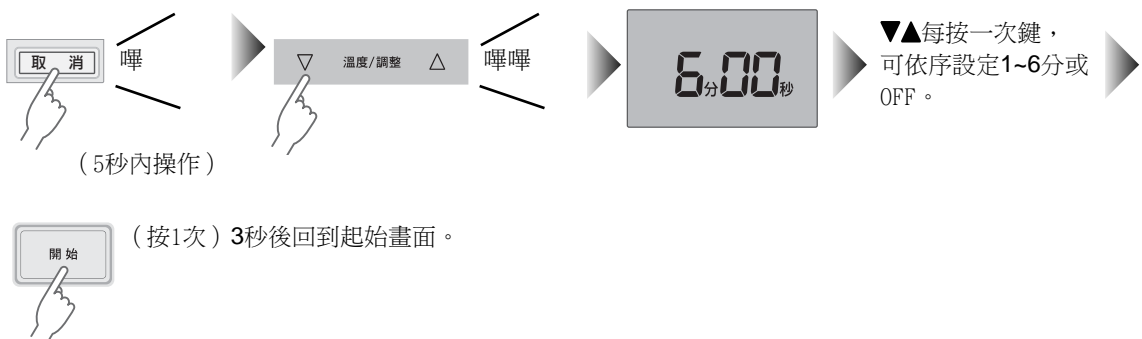
OFF

加熱完成後不能再加熱。

請手動調整時間加熱。

如何改變顯示窗「秒」的閃爍時間（出廠時設定為6分鐘）

在起始畫面狀態下按【取消】鍵2秒，響起提示音「嗶」後5秒內連續按5次▼鍵。

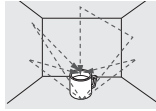


加熱原理

加熱方法

加熱原理

微波



1000~250W

微波加熱

電波作用讓食品的水分子間互相激烈碰撞而產生摩擦熱。因此可以裡外同時快速加熱食品。

■ 電波性質



被食品或水分吸收。



穿過陶瓷器、玻璃等。



被金屬反射。

燒烤
變頻燒烤



燒烤（上層）

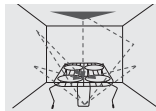
燒烤管加熱

以上方加熱器加熱。兩面都要烤時一定要翻面。

例如：烤吐司、烤魚肉等

● 即使食品分量增加，也不會像電子微波烹調那樣，對加熱時間有太大的影響。請邊觀察樣子邊加熱。

● 脂肪較少的魚類不易著色。



變頻燒烤

燒烤管加熱

以上方加熱器和微波同時加熱。

● 脂肪較少的魚類不易著色。

烤箱
發酵



烤箱（上層）

加熱器加熱

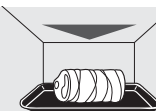
以上下加熱器加熱。

例如：漢堡排、餅乾、鋁箔燒烤

● 加熱中為保持爐內溫度，請減少開關爐門的次數。

● 加熱後為避免烤焦，請儘快取出。

● 有燒烤不均的現象時，在加熱途中可以對調食品的前後位置。



烤箱（下層）

加熱器加熱

以上下加熱器加熱。

例如：海綿蛋糕、奶油麵包、泡芙、披薩、焗烤等

● 「發酵」請視麵包種類、麵團狀態、季節，使用不同的溫度。

自動烹調食譜一覽表

可依食譜加熱或烹調美味料理。

自動控制為最適合食譜的加熱方法與時間。

「1 感應再加熱」「2 冷凍食品」鍵

「3 熱牛奶」鍵

「4 便當」「5 冷凍便當」鍵

「6 全解凍」「7 半解凍」鍵

	食譜編號	食譜名稱	預熱
健康蔬菜調理	8	胡麻拌時蔬	—
	9	醬拌青菜	—
	10	洋芋時蔬沙拉	—
	11	日式紅燒南瓜	—
	12	義式番茄時蔬	—
	13	火腿高麗菜	—
蒸烤調理	14	茶碗蒸	有
	15	蒸烤麵包	有
	16	巧克力蛋糕	有
	17	重乳酪蛋糕	有
	18	蒸烤布丁	有
自動烹調食譜	19	油炸食品加熱	—
	20	焗烤料理	—
	21	鋁箔燒烤料理	—
	22	照燒雞	—
	23	烤雞肉	—
	24	炸雞塊	—
	25	一口炸豬排	—
	26	冷凍披薩	—
	27	烤地瓜	—
	28	海綿蛋糕	—
	29	戚風蛋糕	—

● 烹調時請依記載分量烹調。改變分量可能無法做出滿意的成品。

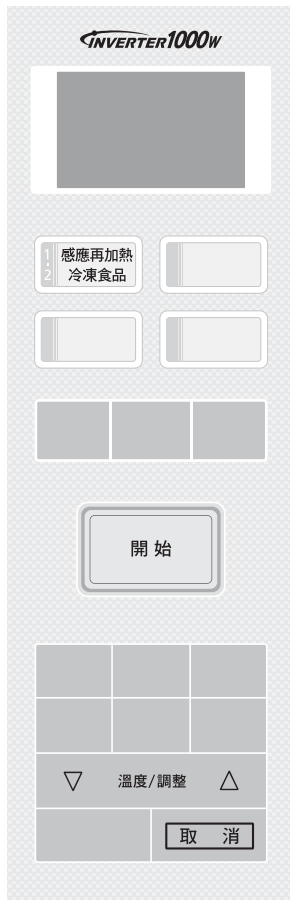
● 火力應視食品狀態（大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉／魚油脂的多寡、保存狀態等）而調整。特別是冰箱內部分冷凍或零度冷藏的食品，成品的內部溫度可能較低。

加熱飯菜

(室溫、冷藏食品)

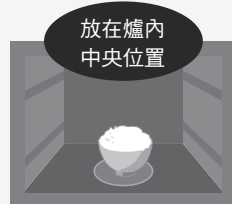
微波加熱

例) 加熱1杯白飯時



1 放入食品

請使用符合食品分量的耐熱容器。
可使用的容器 P. 16
食品分量 P. 23



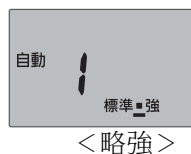
2 按1次選擇感應再加熱

選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △

按下後選擇火力

- 可進行三階段設定。
(標準、略強、強)
- 開始後火力調節指示燈
閃爍中(約14秒)可進行設定。



3 按1次後開始加熱

開始



嗶—嗶—響5次後

完成

- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。(6分鐘)
- 容器會變熱。
請用抹布等小心取出。

■ 加熱不夠時再加熱



取出攪拌、重排等後，按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。

顯示「U50」時，請按【取消】鍵後按【微波】鍵用600W加熱。(請小心避免燙傷)
關於「U50」 P. 85

不能用【加熱】鍵加熱的食品

- 花枝等容易漲破的食品
按【微波】鍵用300W邊觀察樣子邊加熱。
- 乾貨、冷凍水煮蔬菜、爆米花、市售冷凍食品、肉包/豆沙包等有餡的食品
按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。 P. 40
市售冷凍食品等加工食品，請依包裝指示操作。

包／不包保鮮膜的訣竅

包保鮮膜	不包保鮮膜
 <ul style="list-style-type: none"> 炒蔬菜、炒麵等 燒賣等蒸煮食品 咖哩 燉菜 馬鈴薯燉肉等 滷魚 有澆調味汁的食品等 	 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 湯類※ 漢堡排 烤魚 油炸食品、炸蝦

● 用保鮮膜覆蓋容器，要注意和食品間留點空隙，不要拉太緊。（完全密閉可能會破裂）

● 加熱後立刻拆下保鮮膜。（以免食品變形）

※含顆粒的湯、濃湯請包上保鮮膜，按【微波】鍵用600 W加熱。

加熱

順利加熱的訣竅

白飯 分量 100~500 g

白飯

希望白飯鬆軟時可灑上水或酒。

炒飯、西式炒飯

含油的飯類也不要加蓋（或保鮮膜）加熱。

湯汁類 分量 100~500 g

● 放入陶瓷器或耐熱容器，加熱後攪拌。

燉煮、蒸煮食品 分量 100~500 g

● 用較深的耐熱容器加熱。

● 咖哩、燉菜請務必包上保鮮膜，並於加熱後攪拌。

● 真空食品包請依包裝標示的方法加熱。

蓋飯 分量 300~400 g

包上保鮮膜加熱。

警告



直接按【加熱】鍵加熱時

● 請勿加熱未滿100g的食品

以免出火、冒煙

請按【微波】鍵邊觀察樣子邊加熱。 P. 40

● 請勿加熱含顆粒的湯

湯內的料可能飛濺，造成人員燙傷

請包上保鮮膜，按【微波】鍵用500W邊觀察樣子邊加熱。 P. 40

注意



直接按【加熱】鍵加熱時

● 請勿加熱便當

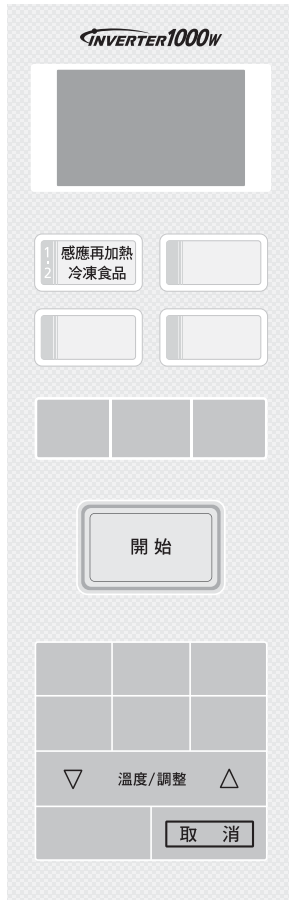
容器可能變形或熔化

● 請拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋、鋁盒、調味料類，按【4 便當加熱】鍵加熱。

加熱飯菜

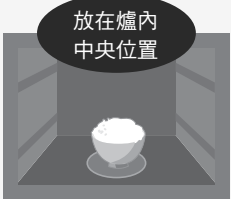
(冷凍食品)

微波加熱



例) 加熱冷凍白飯時

1 放入食品
請使用符合食品分量的耐熱容器。
可使用的容器
食品分量




2 按2次冷凍食品

選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △ 按下後選擇火力

- 可進行三階段設定。
(標準、略強、強)
- 開始後火力調節指示燈
閃爍中(約14秒)可進行設定。



3 按1次後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。(6分鐘)
- 容器會變熱。請用抹布等小心取出。

■ 加熱不夠時再加熱

取出攪拌、重排等後，按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。

冷凍食品要包保鮮膜

冷凍食品
(油炸食品類除外)



白飯 分量 100~300 g

冷凍白飯
用保鮮膜包起放在容器上。
冷凍西式炒飯仔細弄散後放入容器。
冷凍烤飯糰
放入容器內，且勿重疊。

蒸煮 分量 100~400 g

冷凍燒賣
為避免乾燥，在表面灑水後，用保鮮膜包上，
不要包太緊。

- 冷凍咖哩、燉菜請按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。
- 市售冷凍食品請依包裝指示，按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。
- 手動加熱時的參考時間

- 用保鮮膜覆蓋容器，要注意和食品間留點空隙，不要拉太緊。(完全密閉可能會破裂)
- 加熱後立刻拆下保鮮膜。(以免食品變形)

如何順利冷凍

舖平後1人份、1個1個包起來。

警告



直接按【加熱】鍵加熱時

- 請勿加熱未滿100 g的食品
以免出火、冒煙
請按【微波】鍵邊觀察樣子邊加熱。
- 請勿加熱含顆粒的湯
湯內的料可能飛濺，造成人員燙傷
請包上保鮮膜，按【微波】鍵用500 W邊觀察樣子邊加熱。

自動烹調

自動烹調食譜8~13、19~30

■ 自動烹調食譜使用指示

1 放入食品或飲料

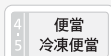
2 ■ 3 飲料



按下後調整杯數



■ 4-5 便當/冷凍便當

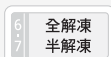


按下選擇食譜編號



4 便當

■ 6-7 全解凍/半解凍



按下選擇食譜編號



再調整重量



6 全解凍時



■ 8-13 健康蔬菜調理



按下後選擇食譜編號



8 胡麻拌時蔬

■ 19-30 自動烹調食譜

19-30
自動
調理

按下後選擇食譜編號



21 鋁箔燒烤料理

選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △

按下後選擇火力

可進行3階段或5階段（弱～強）的火力調整。

開始後，在火力調節指示燈閃爍中（約14秒），按下按鍵即可變更火力。



<強>

3

開始

按下後開始加熱

中途會顯示剩餘時間。

嗶—嗶—響5次後

完成

- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分）
- 容器會變熱。
請用抹布或手邊的隔熱手套等小心取出。

■ 加熱不夠時再加熱（【3 熱牛奶】鍵以外）

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分）設定再加熱時間，按【開始】鍵。關於再加熱。

顯示窗「秒」停止閃爍時，請參考各使用方法說明頁，再次加熱。

（【3 熱牛奶】鍵的再加熱請按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。）

3 熱牛奶 微波加熱

微波加熱

加熱牛乳、咖啡、茶、果汁、水等。

放置方法

■ 不同個數有不同的放置方法



加熱的訣竅

- 1杯分量以200ml為基準
- 加熱前基準溫度
牛乳：冷藏溫度（約8°C）
- 1次可加熱1~4杯。
- 請使用廣口且較淺的容器。
- 容器內只放八分滿。
- 加熱前、加熱後請務必攪拌。
- 2杯以上時每杯的分量應一致。



加熱須知

- 不能用【3 熱牛奶】鍵熱酒。請按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。
 - 火力會因飲料種類或容器形狀而不同，請視喜好按【溫度/火力】鍵調整火力。
- 加熱不夠時再加熱
按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。
再加熱前請務必攪拌。

顯示「U50」時，請按【取消】鍵後按【微波】鍵用600W加熱。
（請小心避免燙傷）
關於「U50」

警告



請勿過度加熱飲料（小心突沸現象）
加熱後取出時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
自動加熱時，請務必依照本頁記載，
使用【3 飲料】鍵配合杯數加熱。

突沸



加熱便利商店買來的招牌便當、蓋飯、義大利麵等。

加熱的訣竅

- 重量介於300~500 g。
- 請務必拆下外包裝的蓋子或保鮮膜。不拆下直接加熱時，火力可能變弱，蓋子可能變形。
- 疊兩層等狀態將無法順利加熱。
- 便利商店賣的小分量單品熟食（炸雞塊、燒賣）、飯糰等不能按【4 便當】鍵加熱。
按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。
- 保存在冰箱時，按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。
- 加熱方法因便當的內容物而不同
- 包裝上【500W】的參考時間為2分以上時，請選擇火力<強>。
-
- 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分）設定再加熱時間，按【開始】鍵。
顯示窗「秒」停止閃爍（6分）時，按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。

注意

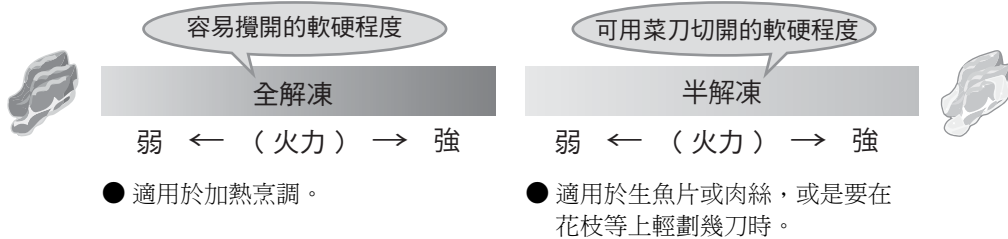


加熱便當時，應拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋或鉛盒、調味料類
以免冒出火花或因破裂造成人員受傷、燙傷

冷凍保存的魚類、肉類，可快速自動解凍。

解凍的訣竅

- 分量介於100～500g。（也可設定100g以下，但無法順利解凍）
- 拆下保鮮膜，用保麗龍盤解凍。
- 如果沒有保麗龍盤，就用耐熱平盤。
- 薄、細的部分用鋁箔包起，可以避免變色或煮熟。
- 區分「全解凍」與「半解凍」使用



- 「6 全解凍」受形狀、開始溫度的影響，有可能將食品部分煮熟。

■ 首先要正確冷凍！

- 選擇新鮮的食材。
- 食材儘量薄（3cm以內）、放平、不要重疊，儘量讓厚度一致。
- 食品請分裝，每包大約為1次的使用量（約300g）。
- 請用保鮮膜確實密封。

■ 以下食品無法順利解凍。以下食品無法順利解凍。

- 由冷凍室拿出後長時間放置的食品。
- 由冷凍室移到冷藏室的食品。
- 分量未滿100g的食品。
按【微波】鍵用250W邊觀察樣子邊加熱。
- 川燙後冷凍的蔬菜。
按【微波】鍵用600W調整解凍時間。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分）設定再加熱時間，按【開始】鍵。
顯示窗「秒」停止閃爍（6分）時，按【微波】鍵用150W邊觀察樣子邊加熱。

■ 手動解凍

按【微波】鍵用250W調整加熱時間。

附件



下段

可加熱烹調完成的油炸食品或炸蝦等，有如剛炸好一樣。

加熱的訣竅

- 不包保鮮膜。
- 同時加熱不同種類的食品時，厚度與重量應一致。
- 食品請直接放在方盤上。（也可使用烤箱紙）
- 依照食品溫度與重量選擇火力。（五階段）

	弱	略弱	標準	略強	強
室溫	100~200g		200~350 g	350~600g	—
用冰箱保存時	—	100~200 g		200~350 g	350~600 g

- 開始後，在火力調節指示燈閃爍中（約14秒），按下按鍵即可變更火力。

- 海鮮蔬菜天麩羅容易焦，請務必邊觀察樣子邊加熱。
- 用冰箱保存時，加熱後可能只會微熱。請邊觀察樣子邊再加熱。
- 炸蝦等底面很濕黏時，請用廚房紙巾等把油吸乾。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分）設定再加熱時間，按【開始】鍵。關於再加熱顯示窗「秒」停止閃爍（6分）時，按【燒烤/變頻燒烤】鍵邊觀察樣子邊加熱。

加熱須知

冷凍油炸食品無法加熱。

蒸烤調理

自動烹調食譜14~18

付屬品



下段

加熱器加熱

例)「14 茶碗蒸」時

預熱時請勿放入方盤、食品。會烤不好。

1

14-18
蒸烤
調理

按下後選擇食譜編號

選擇喜好火力

▽ 溫度/調整 △

按下後選擇火力

- 可進行三階段設定。
(弱、標準、強)



2

開始

按下後開始加熱

開始預熱。

預熱中爐內燈會熄滅，以節約能源。

嗶—嗶—響5次後 預熱完成

預熱開始後約50分保持預熱。

提示音設定為「OFF」時，預熱完成將不會有提示音。
請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的提示狀態。



3

在整個方盤上舖滿二層厚廚房紙巾，不留下任何空隙。

(舖廚房紙巾的原因)

- 防止模型或容器滑動。
- 用廚房紙巾吸水，要取用烹調後的方盤時，殘留的熱水比較不容易灑出。
- 讓食品受熱均勻。

4 把食品放在方盤上 為避免熱水溢出把 方盤放在打開的爐門上 倒入熱水放入下層 (參考右圖)

把方盤放入爐內時，因預熱後的爐門很熱，請使用隔熱手套等，避免用手直接接觸。

- 請小心拿取方盤 (熱水)，以免燙傷。



5 按下後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。(6分)

為了順利使用蒸烤調理

- 倒入的熱水溫度為50°C
(比洗澡水再熱一點的溫度)

熱水溫度差太多就可能影響料理成果，
例如茶碗蒸可能不容易凝固等。
請記得溫度要比洗澡水再熱一點。

此外，熱水量因食譜而異，請遵守食譜指示。

- 小心避免忘記倒入熱水

忘記倒入熱水或熱水量不足時，可能會乾燥、變硬，
無法做出滿意的成品。

- 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時 (6分) 設定再加熱時間，按【開始】鍵。

顯示窗「秒」停止閃爍時，按【烘烤/發酵】鍵選擇無預熱，設定溫度、時間後邊觀察樣子邊加熱。

注意



方盤蒸氣烹調時，請小心使用附件方盤以免燙傷

- 請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出方盤。
- 把熱水倒入方盤，或把方盤放入爐內時，請小心避免用手去碰觸爐門、爐內。
- 烹調後取出方盤時，請小心殘留的熱水。
(熱水殘留量因食譜而異。約50~250ml)

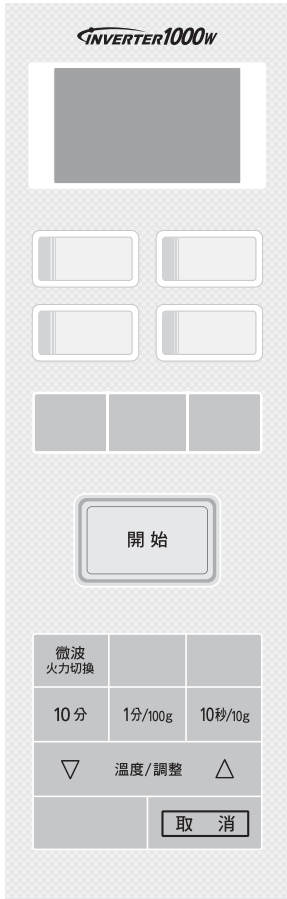
微波加熱

微波

1000~250W

微波加熱

例) 以「600W 1分30秒」烹調時



1 放入食品
有些食品需要加蓋或包保鮮膜。



2 微波火力切換 按下後調整功率
每按一次就會依序切換功率顯示。
1000W→800W→600W→450W→
350W→250W



3 10分 1分/100g 10秒/10g 按下後調整時間



4 感應再加熱 冷凍食品 按下後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

- 爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。(6分)
- 容器會變熱。請用抹布等小心取出。



警告



請勿過度加熱食品、飲料
以免出火或冒煙、燙傷
加熱後取出飲料時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
請縮短設定時間，邊觀察樣子邊加熱。

連動烹調 (搭配不同的功率)

微波加熱

用於黑豆等，先用強火煮大滾後，再用弱火續熬煮的料理

例) 以「600W 10分」「250W 90分」烹調

1 微波
火力切換 按3次

600W

可設定1000~250W。

10分 1分/100g 10秒/10g

按下後調整時間

微波

10分00秒

2 微波
火力切換 按6次

250W

可設定1000W、800W、450W、350W。

10分 1分/100g 10秒/10g

按下後調整時間

微波

90分

3 開始 按下後開始加熱

① 設定時間到了後會自動切換成250W。

每種功率最長設定時間

1000 W	30分
800~250 W	90分

● 連動烹調時最長設定時間並不會因此改變。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時(6分)設定再加熱時間，按【開始】鍵。
顯示窗「秒」停止閃爍時，按【微波】鍵設定功率，邊觀察樣子邊加熱。

微波川燙蔬菜

使用鍵

微波
火力切換

600W



警告



用【微波】鍵加熱時，請縮短設定時間
食品量少、加熱時間過長，可能出火或冒煙
加熱地瓜等根菜類時要特別小心。

葉菜類

菠菜

- 水洗**
較粗的梗切個十字型的切口，切成一半長（剛好可放入盤內），葉與梗交叉擺放。
- 加熱**
留下水氣排放在耐熱平盤上。不要讓食材突出盤子，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。按【微波】鍵用600W加熱。



- 加熱後用流水沖**

花菜果菜類

南瓜

- 烹調前準備**
切成偏厚的相同大小。
- 加熱**
留下水氣排放在較小的耐熱平盤上，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。按【微波】鍵用600W加熱。



根菜類

馬鈴薯

整類使用時

留下水氣排放在耐熱平盤上，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。按【微波】鍵用600W加熱後約蒸5分。
（2個以上放在盤子上時請勿重疊）



切開後使用時

削皮切成相同大小。留下水氣排放在耐熱平盤上，蓋上保鮮膜放到爐內中央位置。按【微波】鍵用600W加熱。

葉菜類

材料名稱	分量	設定時間	加熱後定色
菠菜	200g	約3~4分	要
高麗菜	100g	約1~2分	—
小松菜	200g	約3~4分	要
青江菜	200g	約3~4分	要
豆芽	100g	約1分~1分30秒	—
綠蘆筍	100g	約1分30秒~2分	要

根菜類

材料名稱	分量	設定時間
馬鈴薯	1個（150g）	約4~5分
地瓜	1個（200g）	約4~5分
芋頭	5個（200g）	約4~5分
紅蘿蔔	100g	約1~2分

花菜果菜類

材料名稱	分量	設定時間	加熱前 去除澀味	加熱後 定色
茄子	100g	約1~2分	要	要
青花菜	100g	約1~2分	要	要
豌豆莢	100g	約2分~2分30秒	—	要
南瓜	200g	約2~3分	—	—

訣竅

- 留下水氣加熱。避免食品乾燥或脫水。
- 澀味重的蔬菜要先去除澀味定色。
（去除澀味... 加熱前先泡水。
定色..... 加熱後用流水沖。）

烘烤烹調

烤箱

烘烤 有預熱

加熱器加熱

附件



上段・下段

例) 190°C 有預熱，用烤盤烹調20分時

預熱時請勿放入方盤、食品。

1

烘烤/
發酵

按下

烘烤

°C

2



溫度/調整



按下後調整溫度

- 可設定100~220°C。
- 加熱中也可改變溫度。

烘烤預熱

190°C

3

開始

按下後、

開始加熱

- 開始預熱。

嗶—嗶—響5次後 預熱完成

預熱開始後約50分保持預熱。

提示音設定為「OFF」時，預熱完成將不會有提示音。
請參考各食譜的預熱時間確認預熱完成的提示狀態。

- 使用非本書的食譜進行預熱時，請注意預熱完成的提示狀態。

烘烤預熱 完

烤盤

190°C

4

打開爐門放入食品

5

10分

1分/100g

10秒/10g

按下後調整時間

最長設定時間：90分

烘烤預熱 完

烤盤

20分°C

6

開始

按下後、

開始加熱

- 中途可用和2相同的操作方法改變設定溫度。
- 開始後按【烘烤/發酵】鍵即可確認設定溫度。（約3秒）
- 加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約6分。

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分）

用微波川燙蔬菜／用烤箱烹調（烤箱）

附件  上層・下層

1 放入食品

2 按下

3 按下後調整溫度

- 發酵為40°C，烤箱無預熱可設定為100~220°C。
- 40°C是用來發酵的溫度。

烘烤預熱
190°C

烘烤
烤盤
35°C

用烤盤35°C（發酵）時

4 按下後調整時間

- 最長設定時間：120分
- 操作③後設定時間，就會設定為無預熱。

烘烤預熱 無
烤盤 20分

5 按下後開始加熱

- 中途可用和③相同的操作方法改變設定溫度。發酵中不能改變溫度。
- 開始後按【烘烤/發酵】鍵即可確認設定溫度。（約3秒）
- 加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約6分。
- 為保持發酵溫度，爐內燈會熄滅。
- 發酵中要看爐內樣子時，只要長按【開始】鍵，爐內燈就會亮燈10秒。

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。（6分）

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時（6分）設定再加熱時間，按【開始】鍵。

顯示窗「秒」停止閃爍（6分）時，按【烘烤/發酵】鍵選擇無預熱，邊觀察樣子邊加熱。

關於發酵

- 設定35°C時，室溫接近35°C或高於35°C時（夏季等），請邊觀察樣子邊調節發酵的溫度、時間。
- 冬季等室溫低時，請設定較長時間，邊量麵團溫度邊發酵。
- 爐內溫度會因食品與室溫等而改變，請邊觀察樣子邊調節發酵的溫度與時間，或用噴霧器噴點水。

燒烤 / 變頻燒烤

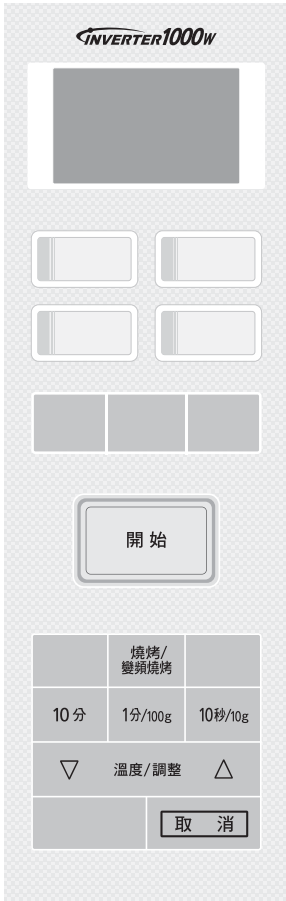
燒烤

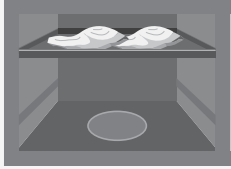

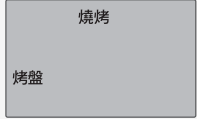



附件  上層

加熱器加熱

附件 

加熱器與微波加熱



- 1 食品放入上層 
- 2  按一下為燒烤
按兩次為變更燒烤 
- 3  按下後
調整時間 
最長設定時間：90分
- 4  按下後開始加熱

嗶—嗶—響5次後

完成

爐內有東西忘記取出時，每隔2分會響起提示音「嗶—嗶—」。(6分)

烤箱烹調 (烤箱)
燒烤烹調 (燒烤)

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後在顯示窗「秒」閃爍時 (6分) 設定再加熱時間，按【開始】鍵。
顯示窗「秒」停止閃爍 (6分) 時，按【燒烤/變頻燒烤】鍵邊觀察樣子邊加熱。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約6分。

手動加熱時的參考時間

● 自己調整時間等烹調時的參考設定溫度、時間。

微波600W (加熱)

種類	食譜名稱	分量	設定時間 微波600W	保鮮膜
室溫、冷藏	冷飯	1杯 (150 g)	約1分~1分20秒	—
	炒飯	1人分 (250 g)	約2分30秒	—
	蓋澆飯	1人分 (350 g)	約2分30秒~3分30秒	有
	味噌湯	1杯 (150 ml)	約1分40秒~2分	—
	咖哩、燉菜	1人分 (300 g)	約2分30秒	有
	濃湯	1杯 (180 ml)	約1分~1分30秒	有
	含顆粒的湯※	1杯 (180 ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1個 (100 g)	約1分~1分30秒	有
	蔬菜燉煮	1人份 (150 g)	約1分30秒	—
	烤魚	1塊 (80 g)	約30~50秒	—
	漢堡排	1個 (90 g)	約1分~1分20秒	—
	炒蔬菜	1人分 (200 g)	約2分~2分30秒	—
	義大利麵、炒麵	1人分 (250 g)	約3~4分	—
	燒賣	8個 (150 g)	約1分20秒~1分40秒	有
	肉包、豆沙包	1個 (80 g)	約40~50秒	有
	漢堡包	1個 (100 g)	約30~40秒	—
	奶油麵包等	1個 (30 g)	約10秒	—
	牛奶	1杯 (200 ml)	約1分30秒~1分40秒	—
	咖啡	1杯 (150 ml)	約1分30秒~1分40秒	—
	酒	1本 (180 ml)	約1分	—
便當	400 g	約1分20秒~1分50秒	—	
可樂餅	1個 (100 g)	約20~30秒	—	

種類	食譜名稱	分量	設定時間 微波600W	保鮮膜
冷藏	白飯 (硬)	1杯 (150g)	約2分~2分30秒	有
	西式炒飯 (散狀)	1人份 (250g)	約3分~3分30秒	有
	咖哩、燉菜	1人份 (300g)	約8~10分	有
	濃湯	1人份 (300g)	約4分30秒~5分	有
	漢堡排	1個 (90g)	約3~4分	有
	燒賣	12個 (170g)	約3分30秒~4分	有
	大阪燒	1袋 (300g)	約6~7分	—
	油炸食品 (炸過後冷凍的食品)	3個 (80g)	約1分~1分30秒	—
	奶油麵包等	1個 (30g)	約20~30秒	—
	綜合蔬菜	100g	約2分~2分30秒	有
	豌豆筴	100g	約2分~2分30秒	有
	芋頭	100g	約2分30秒	有

※ 含顆粒的湯因為湯內顆粒容易跳出，請按【微波】鍵用500W邊觀察樣子邊加熱。

- 食品分量2倍時，加熱時間請調整為不到2倍。
- 花枝、蝦子等請按【微波】鍵用300W邊觀察樣子邊加熱。
- 麵包加熱後放置越久會越硬，請在要吃之前再加熱。
- 咖啡的設定時間是指加熱前溫度為室溫（約20~25°C）時的時間。
- 加熱冷凍咖哩、燉菜時，中途請攪拌，以免黏在容器上烤焦。
- 爆米花、冷凍章魚燒（微波用）請依包裝標示的方法加熱。
- 冷凍食品由冷凍室拿出來如果已經經過一段時間（溫度已上昇的食品），請縮短設定時間。
- 豆沙包的餡會先變熱，請小心。

微波600W (蔬菜在烹調前準備)

川燙葉菜、果菜花菜、根菜時 P. 30

材料名稱	分量	設定時間 微波600W	保鮮膜
冷凍綜合蔬菜	100 g	約1分40秒	—
冷凍豌豆筴	100 g	約1分40秒	—

- 請解凍到冰溶化的程度，以便進行後續烹調。
- 大小不一時請縮短設定時間，先拿出解凍好的食品。

警告



請勿過度加熱食品、飲料
以免出火或冒煙、燙傷
加熱後取出飲料時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷
● 請縮短設定時間，邊觀察樣子邊加熱。

注意



加熱便當時，應拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋或鋁盒、調味料類
以免冒出火花或因破裂造成人員受傷、燙傷



手動加熱するときの目安時間

微波350 W (解凍)

材料名稱	分量	設定時間 微波150W	保鮮 膜
絞肉	300 g	約5~8分	—
薄肉片	300 g	約5~8分	—
厚肉片	300 g	約3~6分	—
雞腿肉 (去骨)	200 g	約3~6分	—
雞腿肉 (帶骨)	200 g	約4~7分	—

材料名稱	分量	設定時間 微波150W	保鮮 膜
蝦	10隻 (約200g)	約1~3分	—
花枝 (身)	100 g	約1~2分	—
鮪魚 (塊狀)	200 g	約2~4分	—
一條魚	1條 (約300g)	約3~5分	—
魚肉	1塊 (約100g)	約1~2分	—

・ 由冷凍室拿出來如果已經經過一段時間 (溫度已上昇的食品)，請縮短設定時間。

烤箱

食譜名稱	標準分量	附件與 棚架位置	預熱	設定時間	烤箱	附註
烤豬肉	700g×1個	烤盤下層	有	200°C	約60~80分	表面有烤過的顏色後 蓋上鋁箔紙
烤洋芋	150g×4個		—	250°C	約50~60分	—
瑪德蓮蛋糕	直徑7cm型 9個		有	180°C	約12~15分	—
地瓜	12個		有	190°C	約20~30分	—
帶骨雞腿肉	250g×2支	烤盤上層	有	210°C	約16~20分	・ 鋪鋁箔紙 ・ 表面有烤過的顏色後 蓋上鋁箔紙
餅乾	厚5mm 約16個		有	170°C	約9~12分	鋪鋁箔紙

烤箱預熱時間參考：
 150°C 約6分 160°C 約7分 170°C 約8分 180°C 約9分
 190°C 約10分 200°C 約11分 220°C 約12分 250°C 約16分

如何烤帶骨雞腿肉

取下關節以下的腿骨，沿著骨頭把肉切開到根部，受熱才會均勻。

- ・ 有些食譜並未記載材料或作法。請參考自己的食譜和上表製作。
- ・ 如何鋪鋁箔避免弄髒方盤

微波爐的保養

警告

- 保養時請拔下電源插頭
以免觸電
- 請待爐內變涼後再進行保養
以免燙傷

注意

- 將爐內附著的油或食品殘渣擦拭乾淨
直接加熱可能出火或冒煙
請務必待爐內冷卻後再擦拭

- 請勿使用下列物品。
(可能讓爐體受損或褪色)



- 稀釋劑·揮發油
- 住宅、家具用合成
清潔劑 (鹼性)



- 玻璃清潔劑
- 噴霧式清潔劑



- 清潔劑



- 請勿將清潔劑或食品殘渣放入縫隙或衝壓孔中。(否則可能造成故障)

每次使用後

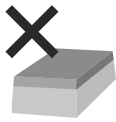
- 方盤 用軟海綿擦拭乾淨
使用後請用中性廚房用清潔劑清洗。



- 清洗時要特別注意四周的溝槽。
不洗乾淨就直接加熱會發出異味。
- 只有在嚴重髒污時，請用科技泡棉(不用清潔劑的白色海綿)擦拭。



鬃刷



海綿的尼龍面



鋼刷

左列刷具會刮傷方盤，請勿使用。
建議使用海綿的柔軟面保養。

每次使用後

■爐內 用乾擰的毛巾濕擦

如有油或食品、水分附著，請隨手擦拭乾淨。否則可能生鏽。

嚴重髒污時，請使用中性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。

- 爐內頂部如有食品殘渣等固體狀髒污附著，請用濕布擦拭乾淨。
- 底面的嚴重髒污用清潔乳擦拭後，再用濕布擦拭乾淨。

- 請勿觸碰到爐內內側右上角的蒸氣感應系統。
(感應系統如果歪斜就無法正確偵測)
- 請勿用力磨擦爐內或四周的襯墊部位。
(爐內的氟素加工可能剝落，造成襯墊部位脫落)
- 請勿在底面澆水，或給予衝擊。
(陶瓷玻璃製，可能會破)
- 出現惱人氣味時請按「31 除臭」進行保養。 參考下方說明

■外圍四周 用軟布沾水擦拭

如有油或食品附著，請隨手擦拭乾淨。

嚴重髒污時，請使用中性廚房用清潔劑，用布沾濕後擦拭乾淨。

- 爐門內側、外側、把手
用布沾濕擦拭後再用乾布擦拭乾淨。

爐內氣味惱人時

■除臭

烤乾爐內氣味的來源(髒污等)以除臭。

除臭時請確實換氣。

(參考時間 約20分)

- 保養前請取出方盤，把爐內髒污擦拭乾淨。

按【31 除臭】鍵

開始除臭



因為會使用加熱器，完成後本體與爐內溫度變得很高。
請務必小心。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約6分。

無法順利烹調

■直接按【加熱】鍵1次，或按2次加熱時

加熱

不熱

- 食品是否包在金屬容器、鋁箔等內？
- 火力狀態有時會因容器種類而異。想再加熱一點時，請按【微波】鍵用600W調整時間再加熱。
- 冷凍咖哩無法自動順利加熱。請包上保鮮膜，按【微波】鍵用600W調整時間加熱。

調味汁飛濺

- 請放入較深的耐熱容器，包上保鮮膜加熱。
- 調味汁請於加熱後再淋上。

太熱

- 加熱分量是否太少？請放入100g以上。

米飯太熱

- 請按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。

冷凍米飯不熱

- 加熱分量是否太多？請放入300g以下。

■3 熱牛奶

太熱

- 杯數設定、放置位置正確嗎？
- 是否使用【3 熱牛奶】鍵？
- 火力調節是否設定為「略強」或「強」？請再次調整合適的火力。
- 加熱分量太少會沸騰。容器內請放八分滿。
- 火力調節請設定為「略弱」或「弱」。
- 酒用【3 熱牛奶】鍵會過熱。請按【微波】鍵用600W邊觀察樣子邊加熱。

■6 全解凍、7 半解凍

食品煮熟了

- 食品厚薄不均時，較薄的部分容易煮熟。冷凍時請讓食品厚薄一致在3cm以下。魚尾等請用鋁箔紙包好。
- 請取下保鮮膜等包裝。
- 受形狀、開始溫度影響，食品有時會煮熟。

■14~18 烤盤蒸氣共通

無法順利成功

- 熱水太少就無法順利成功。請依各食譜記載，放入足夠的熱水。
- 如果熱水溫度太低，可能無法順利凝固。請邊觀察樣子邊再加熱。
- 茶碗蒸請加蓋。

自動烹調

無法順利烹調

■ 焗烤料理

烤後顏色太深、太淺、不夠熱

- 火力調節「強」烤出來顏色較深，「弱」烤出來顏色較淺。顏色也會因為乳酪種類等而不同。
- 如果內部材料冷掉後才烤，烤出來內部可能會不夠熱。請按【微波】鍵用600W溫熱到接近人體體溫後再烤。

■ 海綿蛋糕

蛋糕烤不好
不會膨脹

- 蛋是否確實打發了？要打到拿起打蛋器時，可以用打蛋器前端滴落的泡沫寫字。

無法順利打發

- 碗內是否有油或水？打發時，碗內請勿附著油分或水分。

有些部分會殘留粉

- 麵粉是否確實過篩？過篩可以防止麵粉結塊的狀況，烤好時才不會殘留粉。

烤出來顏色很淺

- 烤出來的顏色會因為材料或作法不同、蛋糕模型種類而不同。（例如使用白砂糖烤出來的顏色較淺）

■ 戚風蛋糕

有空洞

- 打蛋白時如果沒有打到蛋白霜呈現出直立尖角的狀態時，就會產生空洞。此外，攪拌麵糊時請攪拌到蛋白發硬的感覺消失為止。
- 戚風蛋糕模型的底部縫隙大時，底面可能產生較大的空洞。

無法順利成功

- 火力應視食品狀態（大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉／魚油脂的多寡、保存狀態等）而調整。請遵守食譜記載的分量、切法等。

烤色不均

- 奶油麵包等麵團大小不均時，就容易產生烤色不均。請注意麵團的大小應一致。
- 如果擔心烤色不均，在加熱途中可以對調方盤的前後位置。

用紙模型
就烤不好

- 烤海綿蛋糕或戚風蛋糕時，使用紙模型烘烤可能會比用金屬模型烘烤還要花時間。請邊觀察樣子邊加熱。
- 是否使用符合分量大小的紙模型？太大太小都烤不好。

■ 泡芙

烤出來顏色不均
烤出來大小不同

- 麵糊是否擠出成一樣大小？| 麵糊大小不均，烤出來就會有差。

無法順利膨脹

- 充分沸騰後才加入麵粉嗎？「做麵糊的訣竅」P. 67

故障了嗎？

當您懷疑微波爐是否故障時，請依以下項目進行檢查。

問題	原因
微波爐沒有任何動作	<ul style="list-style-type: none">● 是否停電了？● 配電盤的斷路器是否觸發動作？● 電源插頭是否插好？● 顯示窗是否顯示「0」？自動電源關閉功能開啟時，請打開門，待「0」顯示出現後再操作。
本體有聲音	<ul style="list-style-type: none">● 這是電子微波輸出或切換加熱器的開關聲音，或讓零件冷卻的風扇聲音。這是正常現象。
烹調中出現火花	<ul style="list-style-type: none">● 微波（電波）食譜不能使用金屬容器等。● 是否用了含金粉、銀粉的容器或附屬配件的方盤？● 爐內壁是否接觸到金屬（鋁箔、鐵叉等）？
冒煙或有異味	<ul style="list-style-type: none">● 首次使用時，防鏽油被加熱，可能會冒煙或有異味。如果在意味道，請確實換氣進行除臭。● 爐內、爐門內側是否有食品殘渣、油等？ 加熱器烹調中可能會由排氣口等冒出蒸氣或煙，這是正常現象。
烹調中冒出蒸氣	<ul style="list-style-type: none">● 烹調中可能會由排氣口或爐門四周冒出一些蒸氣，這是正常現象。
爐門結霧滴落水滴	<ul style="list-style-type: none">● 有些食譜會產生一些水滴。
預熱中爐內燈未亮燈	<ul style="list-style-type: none">● 預熱中爐內燈會熄滅，以節約能源。
提示音不會響	<ul style="list-style-type: none">● 提示音是否設定為【關閉】？ 【關閉】時提示音不會響。
	<p>表示爐內溫度過高。</p> <ul style="list-style-type: none">● 請打開爐門等待顯示消失，或按【取消】鍵用手動食譜（微波、燒烤、烤箱）烹調。

當顯示窗顯示以下內容時，請確認內容後重新操作。
按【取消】鍵後顯示會消失。

■若檢查以上項目之後仍出現異常，請提供以下內容洽詢購買時的經銷商或服務站。

1. 故障狀況
2. 產品名（烤箱微波）
3. 型號（NN-C236）
4. 購買日期（年月日）

■當顯示窗顯示以下內容時，請提供顯示內容洽詢購買時的經銷商或服務站。
按【取消】鍵後顯示會消失。

H後的□□為2位數的數字。



☆ 售 後 服 務 據 點 一 覽 表 ☆

直屬服務站

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	台中市豐原區圓環東路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	臺北市塔悠路233號	虎尾	(05)6323428	虎尾鎮中正路214號
士林	(02)28850435	臺北市承德路4段22號	嘉義	(05)2852710	嘉義市四維路70號
古亭	(02)23091008	臺北市三元街229號	新營	(06)6322970	台南市新營區長榮路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	新北市中和區建六路57號	澎湖	(06)9273051	馬公市中華路377號
三重	(02)22802579	新北市三重區永福街37號	高雄	(07)5559839	高雄市鼓山區馬卡道路322號
桃園	(03)3014782	桃園市國際路二段629號	岡山	(07)6262868	高雄市岡山區中山南路75號
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)：松山、信義、南港、內湖、大同、中山、士林、北投、淡水、三芝、汐止

★台北南區(古亭)：中正、大安、文山、萬華、新店、深坑、石碇、坪林、烏來

★新北市(中和)：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

顧客商談中心專線：0800 - 098800

網 址：panasonic.com.tw

★注意事項★

服務站因遷移而變更地址或電話號碼時，恕不另行通知，請於每次要求服務時，先確認是否為敝公司直屬服務站，若有收取費用時，請索取敝公司服務站發票。

規格與尺寸

電壓頻率	a.c 110 V / 60 Hz	
輸入電流	13.7 A	
消耗電功率	1,050 W (微波) ; 1500 W (電熱) ; 1,520 W (烘烤)	
微波輸出	1,000 W	
振盪頻率	2,450 MHz	
重量	14 kg	
內容積	23 L	
尺寸	外型	483 mm (寬) x 396 mm (深) x 310 mm (高)
	內部	299 mm (寬) x 350 mm (深) x 199 mm (高)

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

公司地址：新北市中和區建六路57號

連絡地址：新北市中和區員山路579號

連絡電話：(02) 2223-5121