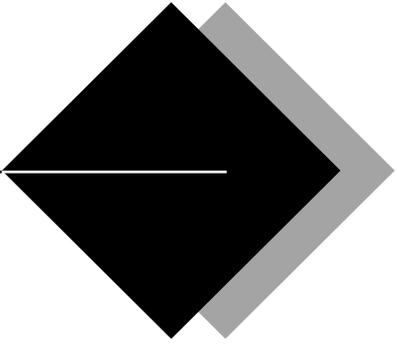


**Panasonic®**

# 使用說明書

---

微電腦微波烤箱



**Model No. NN-GD372**

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
變頻式快速解凍 .....	8
喜好設定 .....	8
預約/定時功能 .....	9
薄塊燒烤 .....	10
變頻燒烤 .....	10
自動烹調 .....	11-12
烹調用具 .....	13
食物的特徵.....	13
烹調的方法.....	14
要求修理服務之前.....	15
微波爐的保養 .....	16
緊急處理方法 .....	16
規格與尺寸.....	16
售後服務據點一覽表 .....	17
食譜 .....	18-19

# 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. 爐門上鑲著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Panasonic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. 爐門開啟時，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，絕勿讓他們玩弄微波爐。
12. 未將微波爐保持在清潔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。

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，請除去包裝上的金屬帶。
  - (c) 萬一爐內的東西著火，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，食用之前應攪動和搖動與檢查溫度以免燙傷。
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。

## 重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

### 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Panasonic讓直屬服務站服務人員修理。
- (b) 如果爐門或爐門密封條損壞時，應待專業人員完成修復後方能繼續使用。
- (c) 必須由指定Panasonic所訓練的直屬服務站服務人員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- (d) 除了專業人員以外的任何人對微波爐進行任何的保養與維修作業，包括移除抗微波能量曝露之外蓋，是具有危險性的。
- (e) 產品的電源線若有損壞，必須更換由Panasonic提供的特別電源線。
- (f) 若電源線損壞時，必須由Panasonic直屬服務站或具有類似資格的人員更換以避免危險。
- (g) 使用前，必須檢查清楚所用器具是否適用於微波爐。
- (h) 請絕勿加熱密封包裝食品，因其容易爆炸。
- (i) 液體或其他食物，不得置於封閉容器內加熱，因為可能會爆炸。
- (j) 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，除去所有包裝物。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及左右兩側須留5 cm空隙，後方須留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。
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。
4. 微波爐應不得置於櫥櫃內，除其已接受在櫥櫃內的測試。

## 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示之相同。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。不可用高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

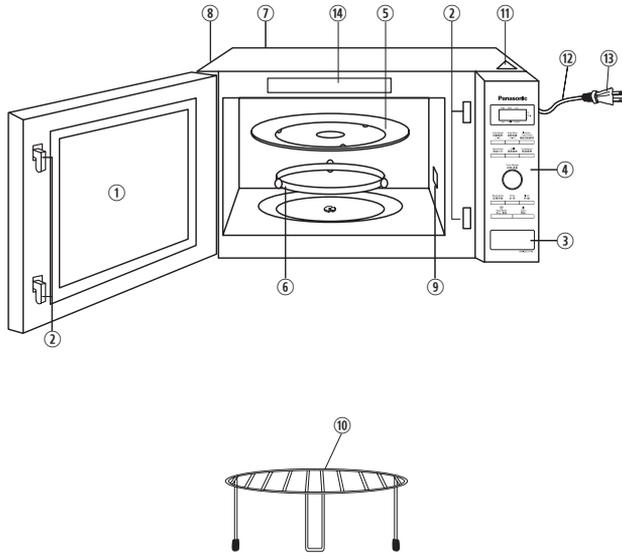
1. 用微波爐烹調時，請用適用於微波爐的器具。
2. 切勿讓微波爐空燒運轉，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「停止/取消」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電源總開關或保險絲處的開關。
4. 不要在爐內烘乾布類，報紙或其它東西，那可能會引起著火。
5. 不可使用再造紙類製品（除特別註明適用於微波爐外），因其可能含有容易引起火花和著火的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控制面板以免導致控制面板破損。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱量會從高溫的食物傳至烹調容器，再由烹調容器傳至玻璃轉盤。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. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後再清洗或置於水中。
13. 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。
14. 當僅使用微波功能烹調時，建議您不要使用燒烤架。
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。
16. 微波爐應定期清潔並清除食物殘渣。
17. 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。

## 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瀉的現象出現。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

烹調時打開爐門，將會自動終止烹調程序，但會保留已輸入的指示。烹調時開啟爐門，亦十分安全，不會出現微波外洩的情況。

- 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) 轉環必須與烹调用玻璃轉盤同時使用。

- ⑦ 本體銘板

- ⑧ 排風口

- ⑨ 導波蓋(切勿移去)

- ⑩ 燒烤架

- (a) 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。
- (b) 燒烤架只可用於薄塊燒烤和變頻燒烤功能。
- (c) 燒烤架需經常清洗。

- ⑪ 警告標籤

- ⑫ 電源線

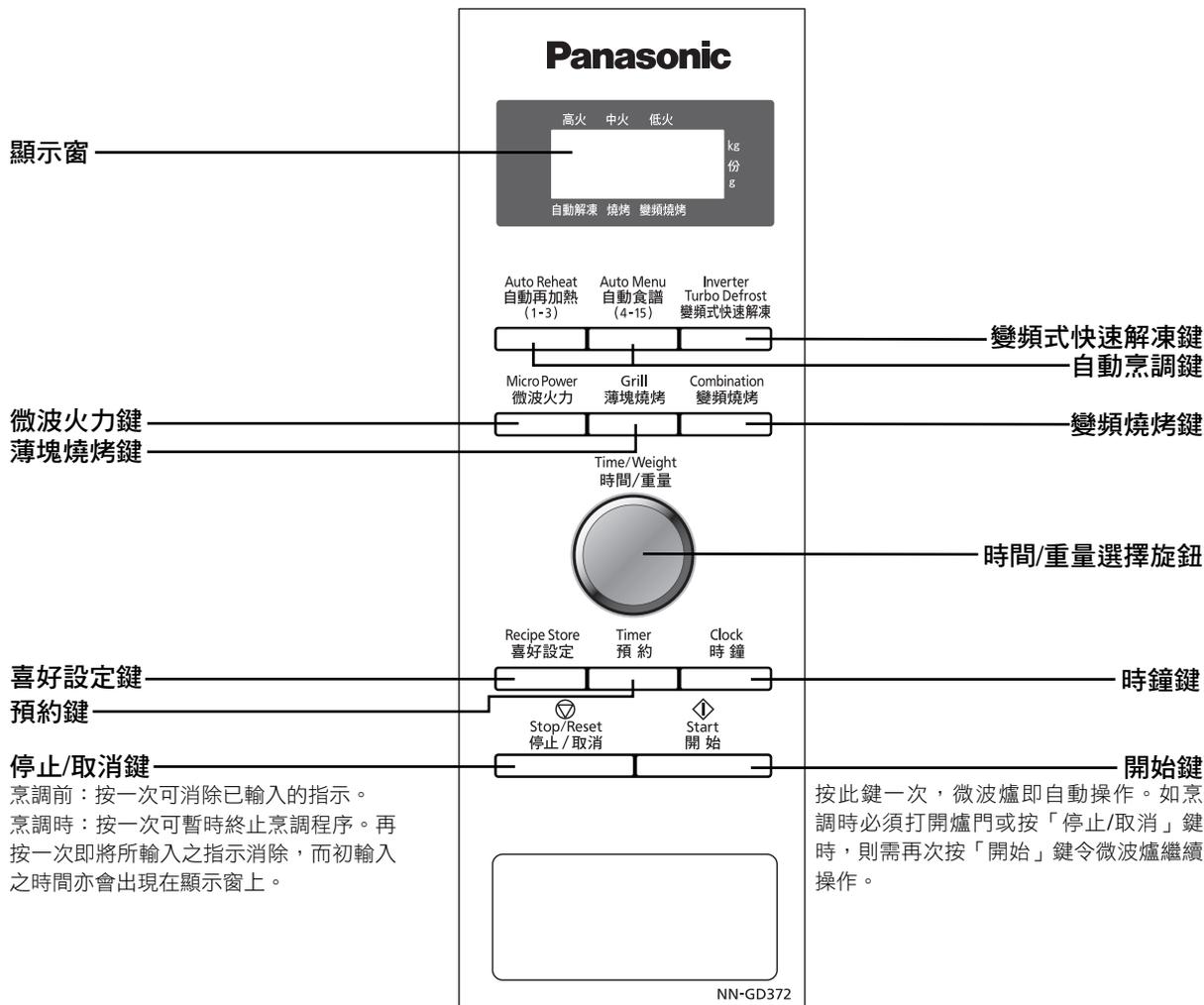
- ⑬ 電源插頭

- ⑭ 食譜標籤

## 附註：

圖示僅供參考，請以實際產品為準。

# 控制面板



## “嗶” 聲訊號：

當按鍵操作確實，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，恢復到時鐘或冒號狀態。

## 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.  Clock 時鐘	• 按「時鐘」鍵一次，冒號將會閃動。
2.  Time/Weight 時間/重量	• 旋轉旋鈕輸入時間。 ▶ 時間顯示於顯示窗上，冒號繼續閃動。
3.  Clock 時鐘	• 再按一次「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：

1. 重新輸入時間，請重複步驟1至3。
2. 只要電源繼續插上，時鐘會繼續運行。
3. 這是一個12小時制的時鐘，故最長的時間是12:59。
4. 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	• 選擇微波火力。
2.  Time/Weight 時間/重量	• 旋轉旋鈕設定烹調時間。 (高火→最長設定時間為30分。 其它→最長設定時間為90分。)
3.  Start 開始	• 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。

1. 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。
2. 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。如有需要，烹調過程中調整時間，可通過旋轉「時間/重量」旋鈕增加/減少烹調時間。最小增/減量為1分鐘，最大為10分鐘。旋轉至0時烹調結束。
3. 微波火力選擇鍵

按	微波火力	輸出功率
1次	高火 (HIGH)	約950 W
2次	中高火 (MED-HIGH)	約600 W
3次	中火 (MEDIUM)	約440 W
4次	中低火 (MED-LOW)	約300 W
5次	解凍 (DEFROST)	約270 W
6次	低火 (LOW)	約100 W

## 設定/取消兒童安全鎖

此功能可防止兒童誤觸啟動微波爐，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。操作在10秒鐘內完成有效。

設定兒童安全鎖：

 Start 開始	• 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：

 Stop/Reset 停止/取消	• 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。
--	--

## 變頻式快速解凍

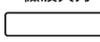
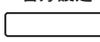
可根據重量解凍肉類，家禽類或海鮮類，重量需以千克計算。

例如：解凍1.5 kg的肉類	
1.  Inverter Turbo Defrost 變頻式快速解凍	• 按一次。
2.  Time/Weight 時間/重量	• 旋轉旋鈕設定所需解凍食物重量。 (最高重量為2 kg)
3.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 ▶ 解凍時間會於顯示窗上倒數。

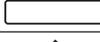
## 喜好設定

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.  Time/Weight 時間/重量	• 旋轉按鈕設定所需烹調的時間。 (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(如自動烹調、變頻式快速解凍)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。

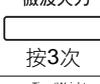
## 設定計時器：

例如：5分鐘計時	
1. 	• 按「預約」鍵一次。
2. 	• 旋轉旋鈕設定5分鐘。 (最長設定時間為90分)
3. 	• 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3分鐘烹調後，再放置5分鐘	
1. 	• 照本冊所示方法設定所需烹調程序。 (請參閱第7頁說明)
2. 	• 旋轉旋鈕設定3分鐘。
3. 	• 按「預約」鍵一次。
4. 	• 旋轉旋鈕設定5分鐘放置時間。 (最長設定時間為90分)
5. 	• 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. 	• 按「預約」鍵一次。
2. 	• 旋轉旋鈕設定5分鐘延遲時間。 (最長設定時間為90分)
3. 	• 照本冊所示方法設定所需烹調程序。 (請參閱第7頁說明)
4. 	• 旋轉旋鈕設定3分鐘。
5. 	• 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啟爐門，設定的時間仍會在顯示窗繼續倒數。
2. 放置時間設定及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後，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。

## 薄塊燒烤

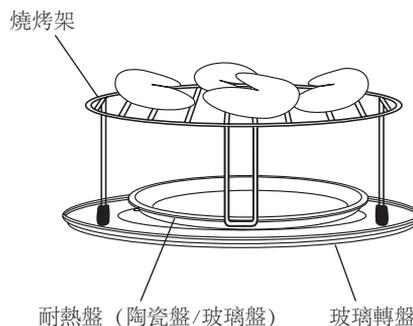
1. Grill 薄塊燒烤 	• 選擇所需燒烤類型。
2. Time/Weight 時間/重量 	• 旋轉旋鈕設定所需燒烤時間。 (最長設定時間為90分)
3. Start 開始 	• 按「開始」鍵。 ▶ 顯示窗中的烹調時間開始倒數。

按	燒烤類型	輸出功率
Grill 薄塊燒烤 1次 	薄肉片、禽肉片	1000 W
Grill 薄塊燒烤 2次 	薄的海鮮類、蒜味麵包	700 W

### 薄塊燒烤烹調指南：

薄塊燒烤有二種火力選擇。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。

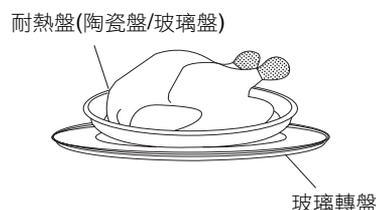
## 變頻燒烤

1. Combination 變頻燒烤 	• 選擇所需燒烤類型。
2. Time/Weight 時間/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 	禽類、馬鈴薯	1255 W
Combination 變頻燒烤 2次 	海鮮類，布丁	955 W

### 變頻燒烤烹調指南：

變頻燒烤有二種火力選擇。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。

# 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：烹調370 g蔬菜	
1.  Auto Menu 自動食譜 (4-15)	• 按七次，選擇所需類別。
2.  Time/Weight 時間/重量	• 旋轉旋鈕選擇所需份量或重量。
3.  Start 開始	• 按「開始」鍵。 ▶ 顯示窗中的烹調時間開始倒數。

食譜種類	份量/重量			
	200 g	400 g	600 g	800 g
1. 料理加熱	200 g	400 g	600 g	800 g
2. 比薩加熱	200 g	300 g	400 g	-
3. 湯品加熱	1杯	2杯	3杯	4杯
4. 冷凍食品	50 g	100 g	150 g	200 g
5. 煮粥	50 g	100 g	150 g	-
6. 泡面	1人份	2人份	-	-
7. 蔬菜	120 g	180 g	250 g	370 g
8. 燉湯	1-3人份	4-6人份	-	-
9. 煮飯	100 g	200 g	300 g	-
10. 魚	100 g	200 g	300 g	400 g
11. 雞肉	200 g	400 g	600 g	800 g
12. 烤雞	600 g	900 g	1200 g	-
13. 烤肉排	200 g	400 g	600 g	-
14. 烤肉串	200 g	400 g	600 g	-
15. 油炸食品加熱	50 g	150 g	350 g	-

## ① 料理再加熱使用指示

- 適用於再加熱冷菜或煲類食物。
- 冷藏食物和室溫下食物都可加熱。
- 加熱前將食物攪拌均勻並在表面灑少許水，蓋上蓋子或覆蓋微波爐專用保鮮膜進行加熱。
- 烹調結束後，請等待5-10分鐘後開蓋，攪拌均勻後食用。

## ② 比薩加熱使用提示

- 適合再加熱處於冷藏狀態（5-7 °C）的熟制比薩。
- 把比薩放置在燒烤架上進行加熱，請勿加蓋。

## ③ 湯品加熱使用提示

- 適合再加熱處於冷藏狀態（5-7 °C）的罐裝湯或其他湯類。
- 使用微波安全杯進行加熱。
- 加熱時請勿加蓋。加熱完畢後將湯攪拌後食用。  
注：1杯約等於236 ml

## ④ 冷凍食品使用指示

- 適用於蒸各種點心，如叉燒包、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。

## ⑤ 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，以防滾洩。
- 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。

份量（米）	加水量
50 g	300 ml
100 g	500 ml
150 g	850 ml

## ⑥ 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，以防滾洩。

# 自動烹調 (續)

## ⑦ 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。
- 蓋上蓋子或覆蓋微波爐專用保鮮膜進行烹調。
- 烹調後加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

## ⑧ 燉湯使用指示

- 適用於燉傳統的湯，如雞湯或排骨湯等。
- 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。
- 烹調時加蓋或覆蓋微波爐安全保鮮膜。
- 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。

份量	用料	水量
1-3人份	250 g	1000 ml
4-6人份	500 g	1500 ml

## ⑨ 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。

按	份量 (米)	加水量
1次	100 g	150 ml
2次	200 g	300 ml
3次	300 g	400 ml

## ⑩ 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。
- 蓋上蓋子或覆蓋微波爐專用保鮮膜進行烹調。

注：魚身不可超過3 cm。如魚肉太厚，請切成薄片烹調。

## ⑪ 雞肉使用指示

- 適用於烹調雞塊，如雞翅、雞腿等大塊雞肉。
- 烹調前，雞塊必須完全解凍，用調味料醃過後放在微波安全容器裏，蓋上蓋子或覆上微波爐專用保鮮膜進行烹調。
- 在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開微波爐，取出容器，將雞肉進行翻轉或重新放置，然後把容器放入爐中，開門後按「開始」鍵繼續烹調。

## ⑫ 烤雞使用指示

- 適合烤大塊的雞肉或整雞。
- 雞洗淨，浸在調味料中10-15分鐘，瀝乾。
- 將雞放在微波餐盤上。
- 將微波餐盤置於玻璃轉盤中心。
- 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：烤整雞的時候請將雞腹朝上，蜂鳴以後將雞翻身，此時雞腹朝下。

## ⑬ 烤肉排使用指示

- 適合烤各種肉排。
- 肉排洗淨，拍薄，浸在調味料中15-30分鐘，瀝乾。在表面裹上澱粉。
- 將肉排均勻的放在燒烤架上。
- 將燒烤架置於玻璃轉盤中心，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，將肉排翻身，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

注：如選擇冷凍肉排，則必須預先解凍。肉排建議厚度約2 cm。

## ⑭ 烤肉串使用指示

- 適合烤各種肉串。
- 肉切成粒狀，浸在調味料中15 - 30分鐘，瀝乾後用竹籤固定。
- 將肉串均勻的放在燒烤架上。
- 將燒烤架置於玻璃轉盤中心，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，將肉串翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

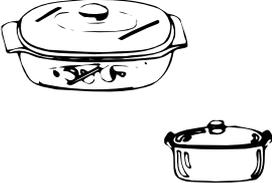
注：如選擇市場上的冷凍肉串，則無須醃漬，但必須預先解凍。

## ⑮ 油炸食品加熱使用指示

- 適合再加熱多種油炸食品，例如炸雞塊、咖喱包、傳統春捲等。
- 將油炸食品均勻的放在燒烤架上。
- 將燒烤架置於玻璃轉盤中心，下面放一個微波餐盤。
- 在烹調途中，在聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後，打開爐門，將油炸食品翻面，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器具)	可 (不可使用有金屬鑲邊的器具)
	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。



# 烹調的方法

## 時間

每份食譜都有提供烹調時間。食物的形狀，開始烹調溫度和位置的相差都必須在時間上作調整。當依照食譜上所指示最短的烹調時間，然後試看食物的煮熟程度，如果食物還沒有熟，繼續再煮。這樣比較容易多加時間再煮。若是食物過度煮熟，那就無法挽救了。

## 空間距離

假如將一個完整的食物如烤馬鈴薯、杯子蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成圓形。



同樣的，將食物順著烤盤的外形排列，而不是一個接著一個排列，不要將食物疊放在一起。



## 穿刺

在微波烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣向外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉，或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣散發。

**蛋**—用牙籤穿刺蛋黃2次，蛋白數次。

**蛤和蠔**—用牙籤穿刺數次。

**馬鈴薯和蔬菜**—用叉刺穿。

**法國香腸和臘腸**—將燻過的香腸和臘腸用刀劃破。用叉刺穿新鮮的香腸。



## 食物顏色

食物不會產生如同用傳統方法燒或烤相同的顏色效果。肉類和家禽可以在未烹調之前用深色醬油、辣醬油、燒烤沙茶或棕色沙茶醃過。也可先在食物表面抹上棕色沙茶與融化奶油或人造奶油的混合調料。做快熟麵包或鬆餅時，用砂糖代替糖粒，或者在烘之前撒些深色的香料於表面上。

## 遮蓋

當採用微波烹調時，水份會蒸發。因為微波烹調法是採用時間而不是直接燒熱的，所以蒸發速度不容易控制。但是只要利用不同的覆蓋物來遮蓋容器，這個缺點將會容易的改正過來。可是除非指明，全部食譜沒有加蓋煮的。利用蠟紙或紙巾可以保持某種程度食物的水份。

## 攪動

採用微波烹調期間，通常需要將食物攪動。如果我們需要攪動食物和知道攪動的次數，那麼用這些詞如一次、二次、時常或偶爾。常將外面熟的部分攪向中心，而比較不熟的向外攪。

## 轉動和重新放置

有時候不可能將食物攪動以重新分散熱力。這個時候微波能是集中在食物的其中一部分。為了得到平均的烹調，將食物轉移或重新放置過。將大塊的食物如烤肉或火雞反轉。通常在烹調半途反轉食物。

小塊的食物如雞肉、小蝦、漢堡排（肉）需要移動位置時，將盤外面的肉塊向中央移而將中央的移向外面。

## 放置時間

微波爐停止之後，利用導熱法，食物還可以繼續保溫。煮肉類時，假如加蓋放置10至20分鐘，內熱將會昇上5°C至15°C。蒸鍋和蔬菜需要比較短的放置時間，但這只是讓食物中央充分的熟透。

## 嘗試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以採用於微波烹調法。

糕類好了之後，它將不會粘著插進去的木條，也不會粘著盤邊。

雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易轉動。

肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。

魚好了之後，它的肉會成片和不透明的。

# 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，吸塵器，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及/或爐門內凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用。
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。但用戶應儘量避免。
使用變頻燒烤時，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。
當使用變頻燒烤及薄塊燒烤功能時，微波爐有白煙冒出及產生異味。	微波爐必須定期洗抹乾淨，特別在使用變頻燒烤或薄塊燒烤功能後。任何積聚在爐頂及爐壁的油漬，都會引起白煙冒出。

問 題	起 因	解決方法
微波爐不能啓動。	<ul style="list-style-type: none"> <li>沒有緊接電源。</li> <li>保險絲燒掉或電路斷路器發生作用。</li> <li>插座有問題。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。</li> <li>請洽詢購買時的經銷商或Panasonic直屬服務站人員，更換保險絲或重新調校斷路器。</li> <li>用其它電器測試插座是否有問題。</li> </ul>
微波爐不能開始烹調。	<ul style="list-style-type: none"> <li>爐門未關妥。</li> <li>未按「開始」鍵。</li> <li>輸入了其它程序。</li> <li>烹調程序輸入錯誤。</li> <li>不慎按下「停止/取消」鍵。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小心關好爐門。</li> <li>按「開始」鍵。</li> <li>按「停止/取消」鍵清除已輸入的資料，然後重新輸入烹調程序。</li> <li>參閱說明書，正確輸入烹調程序。</li> <li>重新輸入烹調程序。</li> </ul>
“Child”字樣於顯示窗出現。	<ul style="list-style-type: none"> <li>按下三次「開始」鍵。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>再按「停止/取消」鍵三次即可取消。</li> </ul>
微波爐停止工作並且顯示窗顯示“H97”，“H98”或“H00”。	<ul style="list-style-type: none"> <li>微波爐發生系統故障。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>請聯繫Panasonic直屬服務站。</li> </ul>

若微波爐出現故障，請立即向Panasonic直屬服務站聯絡。

# 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，以防止不小心啟動微波爐。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. 當使用薄塊燒烤或變頻燒烤功能烹調後，必須使用溫和的清潔劑清洗爐的內壁，特別是要保持爐內腔體的清潔。如爐內藏有頑固的污漬，可使用少量的洗劑或噴劑，沾在軟而濕的抹布上，塗在污漬部份，稍等一會，再抹乾便可。注意：請勿將洗劑或噴劑直接噴在爐壁上。請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
9. 如需要更換爐燈，請向購買之經銷商或Panasonic直屬服務站查詢。

## 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Panasonic直屬服務站。

# 規格與尺寸

電壓頻率	a.c 110 V / 60 Hz	
消耗電功率	1150 W（微波）；1000 W（電熱）	
微波輸出	950 W (IEC)	
振盪頻率	2450 MHz	
重量	10 kg	
尺寸	外型	488 mm（寬）x 395 mm（深）x 279 mm（高）
	內部	315 mm（寬）x 353 mm（深）x 178 mm（高） （玻璃轉盤直徑285 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。
- 電源線有劃破、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，務必和經銷商或Panasonic直屬服務站聯繫委託檢修。

# ☆ 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。

# 食譜

## 附注：

本食譜所提供的烹調火力及時間僅供參考。根據個人喜好的不同，請自行調節所需烹調火力或時間。

1t=1茶匙=5 ml 1T=1湯匙=15ml 1C=1杯=236 ml



### 蘑菇燜雞肉

#### 材料

雞肉(切塊) 500g	紅蘿蔔..... 1個
食用油..... 1T	(切粒)
蒜頭..... 3片	(C)
(切末)	水..... 3/4 C
薑..... 1公分	太白粉..... 1T
(切末)	糖、鹽、胡椒粉
(A)	..... 酌量
蘑菇蠔油..... 3T	(D)
醬油..... 1T	蘑菇..... 1/4 C
蘑菇蠔油精..... 2t	青豆..... 1/4 C
(B)	
馬鈴薯..... 1個	
(切粒)	

#### 製法

1. 將油、蒜頭、薑放進一個微波安全深燉鍋裡，以<高火>爆香約1分鐘。
2. 拌入雞肉和(A)用料，以<高火>多煮4分鐘。
3. 加入(B)用料，蓋好以<高火>煮10-11分鐘，拌入(C)和(D)用料再以<高火>多煮6分鐘，至雞肉和蔬菜熟。



### 烹煮大蝦

#### 材料

大蝦..... 300g	(A)
(連殼)	清水..... 1/3 C
蕃茄..... 100g	鹽..... 1/4 t
(切片)	糖..... 1/4 t
	生薑..... 10g
	(切絲)
	白酒..... 1t

#### 製法

1. 修剪蝦鬚，用牙籤由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在餐碟上將蕃茄和蝦排成一個圓圈，將(A)用料混合後淋在蝦上。
3. 加保鮮膜包裹，以<高火>烹煮約5-6分鐘。
4. 趁熱上桌。



### 鮮果牛柳串燒

#### 材料

嫩裡脊肉..... 250g	蔬果：
調味料：	水蜜桃..... 1/2 罐
醬油..... 1 1/2 T	(切成2x2公分粒狀)
豉油..... 1T	青椒..... 1個
糖..... 1T	(切成2x2公分粒狀)
太白粉..... 2t	紅椒..... 1個
薑汁..... 1t	(切成2x2公分粒狀)
	竹籤..... 數支

#### 製法

1. 將裡脊肉切成2x2公分四方粒狀，用調味料把肉醃至2小時或醃至過夜。
2. 用竹籤將肉塊及各種蔬果交替串好。
3. 將肉串放到燒烤架上，再將燒烤架放在一個耐熱平盤上，放入爐中。
4. 按「變頻燒烤功能」鍵1次，選擇15分鐘，然後按「開始」鍵烹調，烘烤至一半時間時翻轉肉串，如需要的話可抹上食用油。

# 食譜 (續)



## 羅漢齋

### 材料

香菇.....20g	(A)
(浸軟)	花椰菜.....100g
蠔油.....1T	(切成小花)
蒜蓉.....15g	蕃茄.....100g
食用油.....3T	(切成小塊)
豌豆.....100g	小玉米筍.....70g
	(切開兩邊)
	紅蘿蔔.....60g
	(切片)
	蘑菇.....50g

### 製法

1. 用燉鍋以<高火>爆香蒜蓉和食用油約2-3分鐘(無需加蓋)。
2. 加進香菇和蠔油以<高火>烹煮約1-2分鐘(無需加蓋)。
3. 拌入(A)用料並加緊密的鍋蓋。
4. 以<高火>再烹煮約4分鐘。
5. 加豌豆，再加蓋以<高火>烹煮5-6分鐘。
6. 加上白飯。



## 什錦炒飯

### 材料

肉絲、蝦仁. 各50g	調味料：
香菇丁、火腿丁	醬油.....1T
.....各2T	鹽.....1t
紅蘿蔔丁、	糖.....1/2t
豌豆仁、筍丁	胡椒粉.....少許
.....各3T	
蔥末.....2T	
食用油.....3T	
白飯.....2碗	

### 製法

1. 將白飯以外的材料，都放入容器內，加調味料拌勻。
2. <高火>6分鐘，取出，加入白飯，拌勻。
3. 續<高火>4分鐘，中途需攪拌2次，即成。



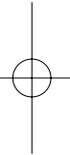
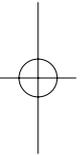
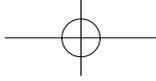
## 杏仁豆腐

### 材料

(1)	(3)
洋菜.....30g	糖.....1/2C
熱水.....4C	水.....4C
(2)	裝飾水果
糖.....5T	
奶水.....1/4C	
杏仁露.....2T	

### 製法

1. 洋菜泡軟，洗淨，加熱水4C，加蓋。
2. <高火>4分鐘，<中火>10分鐘，將洋菜煮滾加入(2)拌勻。
3. 冷卻，切塊，加入拌勻的(3)，即可。



**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**

F0003BJ00WT  
IP0812-0

