

Panasonic[®]

使用說明書和食譜

烤爐微波爐

型號：**NN-SV30**



操作本產品前，請詳盡閱讀這些說明，
並妥善予以保管，以備日後參考。



感謝閣下選購本公司的烤爐微波爐。

如果您以前從未使用過微波爐，您會發現這種微波爐採用完全不同的方法將能量轉變成熱能。這便需要了解使用微波爐烹調食品時所發生的確切情況。

閱讀引言之後，相信閣下一定能掌握基本的操作技能並因此對您的新產品擁有確切的了解。

本說明書包括從開胃菜到甜點心的烹調製作方法。

在嘗試本公司的烹調方法之後，您可以加以改進和調整以獲得您最喜愛的烹調方法。

現在就開始體驗，用您全新的烤爐微波爐進行烹調，盡情享用您所製作的一流美食。

目 錄

使用說明書

重要安全指示	2
安裝和接地說明	3
概述	4
特徵圖表	6
微波爐附件	7
控制面板	8
烹調用具	9
微波烹調器具	10
烹調模式；熱源	12
烹調導引	13
烹調行程顯示號誌	13
時間設定	14
兒童安全鎖	14
微波火力	15
蒸氣微波	20
薄塊燒烤	21
熱風對流烘烤 (預熱)	22
(無預熱，發酵)	23
蒸氣噴射	24
微波燒烤	25
蒸氣烹調	26
自動重量解凍	27
預約定時	30
自動感應再加熱	31
蒸氣再加熱	34
自動食譜	35
微波爐保養	109
請求服務之前	112
技術規格	113
售後服務據點一覽表	114

食譜

索引	44
家禽類	45
肉類	55
海鮮類	66
蛋，豆腐類	73
蔬菜類	77
米飯，麵條，湯類	82
甜點，麵包類	91

重要安全指示

使用微波爐加熱食品注意事項

檢查是否損壞：

在檢查確認以下所有事項後方可使用微波爐：

1. 爐內沒有損壞或破裂。
2. 爐門穩固牢靠，開閉自如順暢。
3. 爐門絞鏈狀況良好。
4. 爐門金屬密封框的金屬板沒有彎曲變形。
5. 爐門密封框未被食物覆蓋，也無大的燒灼痕跡。

注意事項：

如未遵守下列注意事項，微波爐產生的微波輻射將會造成有害的影響：

1. 切勿損壞或拆解門上的聯鎖裝置。
2. 切勿在微波爐工作過程中將物體，尤其是金屬物體插入爐門和爐體之間。
3. 切勿將炒鍋、未開啟的罐頭或其他重金屬物體置於微波爐中。
4. 不要將其他金屬物品，如快餐鋁箔製容器，接觸微波爐的邊緣。
5. 定期用水及溫和的洗滌劑清潔爐箱、爐門和密封件。切勿使用任何類型的擦磨清潔器進行清潔，否則可能會刮傷或磨損爐門周圍的表面。
6. 務必使用製造商推薦的托盤或烹調用具的微波爐。
7. 切勿在爐箱中沒有空載(即，諸如食物或水之類的吸收物質)的情況下使用微波爐，除非製造商另有明確說明。
8. 切勿在爐門開啟時，將諸如食品容器之類的重物置於爐門之上。
9. 不要將密封容器置於微波爐中。
裝有旋蓋或奶嘴的嬰兒奶瓶被視為密封容器。
10. 不得在沒有監管的情況下讓幼兒或體弱之人使用本產品。

保管說明書

安全提示：

微波爐的外表面，包括爐箱上的排氣孔和爐門在熱風對流烘烤、微波燒烤和薄塊燒烤過程中會變得很熱。

打開或關閉爐門以及放入或取出食物和附件時應多加小心。

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。

警告

- a) 如果爐門或爐門密封框損壞，則不得使用本產品直至由合格的維修人員修好為止。
- b) 微波爐的爐門用於防止微波能量的洩漏，除本公司服務維修人員外，其他任何人進行與爐門拆卸有關的任何服務或修理操作均有危險。
- c) 液體和其他食品不得置於密封容器中加熱，否則容易造成爆炸。
- d) 對於兒童以及體質虛弱、感覺或精神遲鈍、或缺乏經驗和知識的人，只有在給予充分說明的情況下，方可不用監管允許其使用微波爐，以使兒童及此類人員能夠以安全的方式使用本產品，同時了解使用不當的危險。
應對兒童加以監管，確保其不會玩弄本產品。
- e) 可觸及的部件在使用過程中會變得很熱。幼兒應遠離本產品。
- f) 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。
- g) 僅可使用適用於微波爐的器具。
- h) 使用塑膠或紙質容器加熱食品時，應留心加以看管以防著火。

(接下頁。)

重要安全指示 (接上頁)

警告 (接上頁)

- i) 如果發現冒煙，應關閉電源或拔下電源插頭，同時保持爐門關閉以抑制火焰燃燒。
- j) 加熱飲料罐的微波可能會導致液體沸騰噴濺，因此必須小心操作容器。
- k) 奶瓶和嬰兒食品罐中的物品在食用之前應進行攪拌或搖晃，同時檢查食品的溫度，以防燙傷。
- l) 不得將帶殼蛋和煮熟的蛋置於微波爐中加熱，即使在微波加熱結束之後也不可以，否則可能發生爆炸。
- m) 應用濕布清潔爐門密封件和爐門密封區域。
- n) 應該定期清潔微波爐並去除任何殘留食物。
- o) 如果微波爐未能保持潔淨狀態，則可能導致表面劣化，影響產品的使用壽命，並有可能導致危險。
- p) 本產品在使用過程中會變得很熱。應小心加以操作以免接觸到本產品中的加熱元件。
- q) 不得使用蒸氣清潔器。
- r) 當以微波燒烤模式操作本產品時，由於溫度較高，兒童應在成年人的監管下使用微波爐。

安裝和接地說明

重要說明

警告 — 減少燙傷、觸電、火災、人員傷害或微波能量過度釋放的危險：

1. 使用微波爐前詳讀所有的說明。
2. 某些新產品諸如帶殼的蛋和密封容器 — (例如，密封的玻璃罐和帶奶嘴的嬰兒飲用瓶) — 可能發生爆炸，因此不得在微波爐中加熱。
3. 只可按本說明書中所述的用途使用微波爐。
4. 如同其他產品一樣，兒童使用本產品時須加以密切監管。
5. 如果微波爐工作不正常、受損或摔落，則不要繼續使用。
6. 不要在戶外存放或使用本產品。
7. 不要將電源線或插頭浸入水中。
8. 將電源線遠離加熱的表面。
9. 不要將電源線懸掛在餐桌或櫃臺邊緣的上方。
10. 減少爐箱起火的危險：
 - (a) 不要過度烹調食品。如果在微波爐中使用紙張、塑膠或其他易燃材料時，則需仔細加以看管。
 - (b) 在微波爐中放入包裝食品之前，應去除食品包裝上捆扎扣件。
 - (c) 如果微波爐中的材料起火，應使爐門保持關閉狀態，同時關閉微波爐插座的電源開關，或切斷保險絲或斷路器面板的電源。
11. 不要從微波爐上取下外部面板。

接地說明

本微波爐必須接地。在電氣短路的情況下，通過接地分離電流可以降低觸電的危險。本微波爐配有帶接地插頭的接地電源。必須將插頭插入正確安裝並接地的電源插座。

警告 — 接地插頭使用不當可能導致觸電的危險。

接地線應鎖付固定在本體後面下方有接地圖示“⊕”之位置。

電源

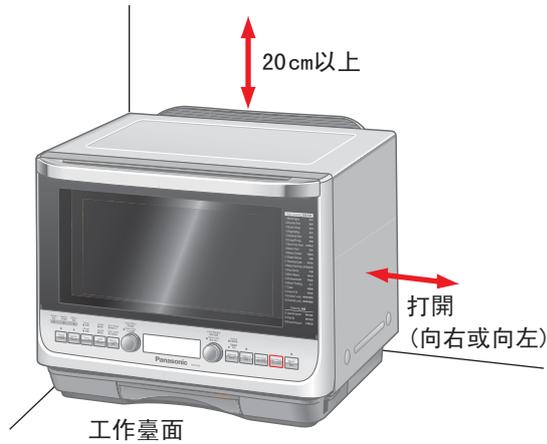
1. 本微波爐須從其它電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與本微波爐所標明之相同。如不適用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並可能延長烹調時間。不可用高容量之保險絲於電路。
2. 請使用 15 A 以上之插座以避免危險，且同一插座請避免再插別的電器製品，以確保安全。

風扇電機運轉

使用微波爐後，風扇仍舊旋轉以冷卻電氣部件。使用微波爐後 5 分鐘之內不要關閉電源。這屬於正常情況，您可以在風扇工作的同時從微波爐中取出食品。

微波爐的放置

1. 微波爐必須放置在平坦、穩定的表面。
微波爐必須有足夠的通風條件以進行正確的操作。微波爐上方應留有 20 cm 的空間。微波爐的背面和一側 (右側或左側) 可以緊靠牆放置。



- (a) 不要將微波爐放置在諸如瓦斯爐、電爐或水槽等高溫或潮濕的表面附近。
- (b) 不要在房間濕度太高時操作微波爐。

2. 微波爐在工作過程中，其頂部、背面和兩側的表面會變得很熱。不要讓電源線接觸到微波爐的這些表面。
3. 本產品僅限於家庭使用，請勿做食物調理以外的使用。
4. 不得將微波爐放置於櫥櫃中。

概述

一般使用方法

1. 為使產品保持較高的品質，不要在沒有負載的情況下操作微波爐。如果爐中沒有食物或水吸收能量，微波能量將會持續在整個微波爐中進行反射。
2. 不要在微波爐中烘乾衣物、報紙或其他材料。否則可能著火。
3. 不要使用再循環紙產品，除非該紙質產品標有微波爐使用安全的說明。再循環紙產品可能包含使用時可以引起火花或火災的雜質。
4. 不要使用報紙或紙袋進行烹調。
5. 不要碰撞或擊打控制面板。否則可能損壞部件。
6. 當食物的熱量傳遞到烹調容器，容器的熱量傳遞到金屬/燒烤盤時，可能需要使用鍋罐夾持器。從微波爐取出烹調容器後，金屬/燒烤盤可能很燙。
7. 不要將易燃材料存放在微波爐旁邊、頂部或爐內。否則可能造成火災。
8. 不要在微波爐頂部放置任何物品以免導致頂部變色或變形。
9. 不要使用微波爐加熱化學製品或其他非食物產品。不要使用標有含腐蝕性化學製品的任何產品清潔微波爐。在微波爐內加熱腐蝕性化學製品可能會造成微波輻射洩漏。
10. 僅使用微波模式烹調時，不要使用金屬/燒烤盤。這樣將會防止產生可能損壞微波爐的火花。
11. 如果金屬/燒烤盤很燙，可在清潔或放入水中之前加以冷卻。

概述 (接上頁)

食物

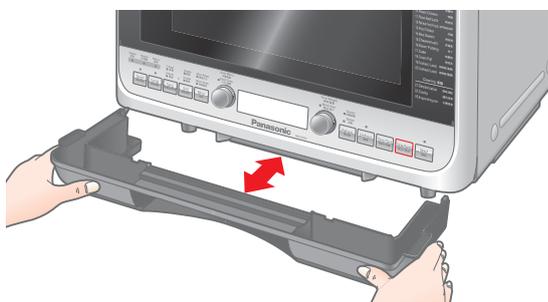
1. 不要使用微波爐進行家庭食品罐裝或加熱任何密封罐。壓力將會增加並造成密封罐爆炸。此外，微波爐也不能在正確罐裝溫度下保鮮食物。罐裝不當的食品可能會損壞並危及食用安全。
2. 不要試圖在微波爐中用熱油煎炸食品。
3. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、雞翅、整個南瓜和香腸均為無孔外皮的食物。這類食物在烹調之前必須加以穿刺，以防爆裂。
4. 在微波爐中加熱諸如湯、醬油和飲料之類的液體時，可能沒有發現起泡就已超過沸點而過度加熱液體。這會造成很燙的液體突然沸騰而溢出。為了防止這種發生情況，應該採取下列措施：
 - a) 避免使用窄頸直邊容器。
 - b) 不要過度加熱。
 - c) 將容器放入微波爐之前應攪拌液體並在烹調過程的中途再次進行攪拌。
 - d) 加熱之後，應讓其在微波爐中擱置一段時間，小心取出容器之前再次進行攪拌。
5. 不要在微波爐中使用傳統的燒烤溫度計。要檢查烤肉和家禽的烹調度數，應使用微波溫度計。也可以在食物從微波爐取出之後使用傳統的燒烤溫度計。如果食物未熟，可將肉食或家禽重新放入微波爐中，依照建議的火力等級再烹調數分鐘。確保肉食和家禽完全做熟非常重要。
6. 食譜中給出的烹調時間為近似值。可能影響烹調時間的要素是食物的首選濕度等級、開始溫度、高度、體積、尺寸、形狀以及所用烹調器具。熟悉微波爐的操作之後，您可以對這些要素進行調整。
7. 寧可食物烹調半熟，也不要過度進行烹調。如果食物未熟，可以始終將其返回到微波爐中進一步烹調。如果食物烹調過度，則無法加以改正。務必以建議的最短烹調時間開始操作。
8. 在微波爐內“爆米花”時應格外小心。依照製造商建議的最短時間進行烹調。應使用適合微波爐功率的指示。“爆米花”時，切勿對微波爐不加看管。
9. 再加熱嬰兒水杯時，務必取下瓶蓋和奶嘴。瓶子上部的液體要比底部的熱得多，因此檢查溫度之前必須徹底搖晃均勻。同樣必須將嬰兒食品罐的罐蓋取下，在檢查溫度之前，還必須攪拌或搖晃罐中的食品。

特徵圖表

正面

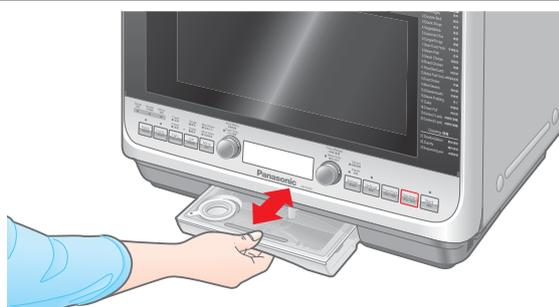


- ① 爐門把手
- ② 爐門
- ③ 微波爐外部排氣孔
- ④ 自動食譜目錄
- ⑤ 控制面板
(請參閱第8頁。)



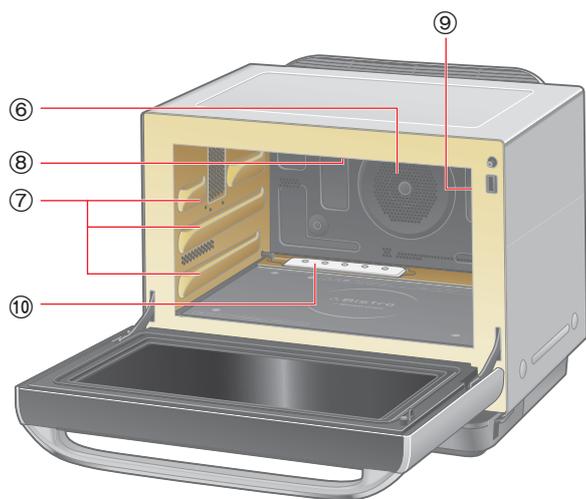
收集盤

用於盛裝食品碎屑、水滴和蒸氣等的托盤。



水箱

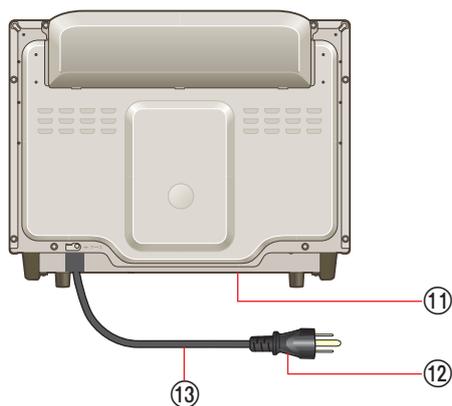
使用蒸氣烹調之前，取出裝入水。



- ⑥ 熱風對流加熱器
- ⑦ 托盤架
(上，中，下)
- ⑧ 上部加熱器
- ⑨ 紅外線感應器
- ⑩ 陶瓷蓋板
底部內置的加熱器可以產生蒸氣。使用本設備時，務必將陶瓷蓋板安裝到位。(請參閱下頁。)

特徵圖表 (接上頁)

背面



⑪ 進風口(底部)

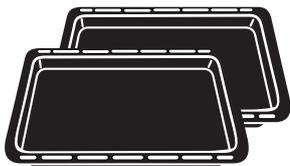
不要在主機上或安裝底座上鋪放布料或放置張紙。否則，會造成進風口堵塞，導致設備故障。

⑫ 插頭

⑬ 電纜

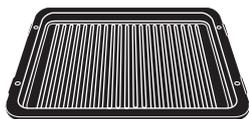
微波爐附件

金屬盤



- 金屬盤用於薄塊燒烤(單面)或熱風對流烘烤烹調。不要將金屬盤用於微波燒烤或薄塊燒烤(雙面)或微波火力烹調(微波火力、蒸氣微波、蒸氣烹調、自動感應再加熱、蒸氣再加熱、解凍)。
- 為了防止因為受熱而變形，托盤的底部不平坦。
- 使用金屬盤的自動食譜：
烤蛋糕、烤泡芙、烤餅乾(單層/雙層)。

燒烤盤

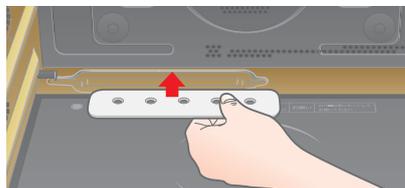


- 燒烤盤用於薄塊燒烤(雙面)烹調和蒸氣烹調。
- 不要將燒烤盤用於其他類型的烹調。
- 使用燒烤盤的自動食譜：
油炸食品加熱、炸雞、烤肉串、茶碗蒸、布丁。

陶瓷蓋板



將陶瓷蓋板放於產生蒸氣的部位。務必確定陶瓷蓋板的位置。



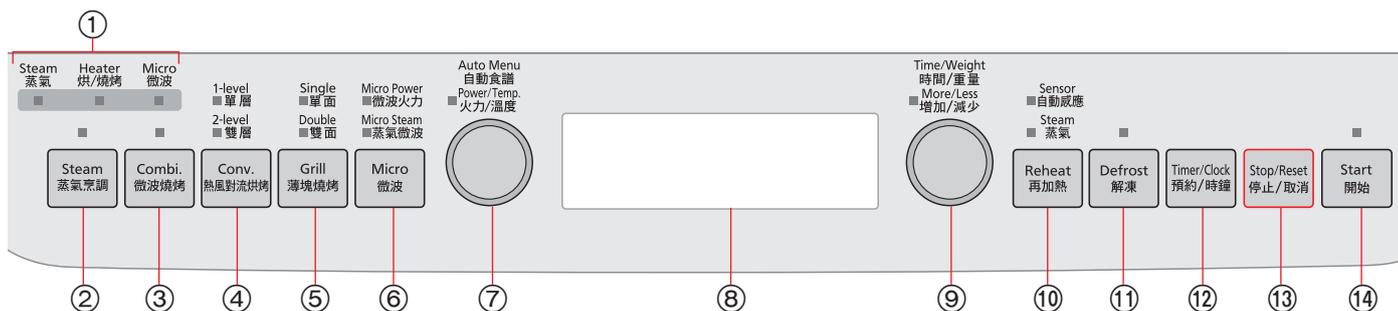
- 輕輕放置，使“上面”朝上。
- 因為是陶瓷製品，所以掉落就會摔壞。

連指手套

用於取出金屬/燒烤盤。使白色一面朝手背側。



控制面板



① 烹調行程顯示號誌

② 蒸氣烹調鍵

③ 微波燒烤鍵

④ 熱風對流烘烤鍵

輕按一下：單層熱風對流烘烤
輕按兩下：雙層熱風對流烘烤

⑤ 薄塊燒烤鍵

輕按一下：單面薄塊燒烤
輕按兩下：雙面薄塊燒烤

⑥ 微波(微波火力)鍵

輕按一下：微波火力
輕按兩下：蒸氣微波

⑦ 自動食譜/火力/溫度選擇旋鈕

⑧ 顯示窗口

⑨ 時間/重量/增加/減少旋鈕

⑩ 再加熱鍵

輕按一下：自動感應再加熱
輕按兩下：蒸氣再加熱

⑪ 解凍鍵

⑫ 預約/時鐘鍵

⑬ 停止/取消鍵：

中途退出烹調或按錯鍵時使用。
檢查烹調進展情況時，應打開爐門，而不要按停止/取消鍵。繼續烹調時，按開始鍵。

烹調之前：
輕按一次清除指令。

烹調過程中：
輕按一次暫時停止烹調程式。再按一次取消所有指令，顯示窗口顯示日期時間。

⑭ 開始鍵：

輕按一次微波爐開始工作。
如果爐門打開或在微波爐工作過程中按過一次停止/取消鍵，則必須再按一次開始鍵以重新啟動微波爐。

演示模式標誌

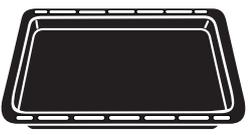
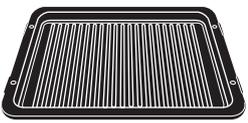


演示模式("D")用於零售商進行產品展示。在演示模式中，不能進行烹調及其他功能的操作。要取消演示模式，按微波鍵，按4次開始鍵，再按4次停止/取消鍵。

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	微波火力， 蒸氣加微波	薄塊燒烤， 蒸氣烹調	熱風對流烘烤	微波燒烤	
	耐熱玻璃： 耐熱陶化玻璃 (Pyrex，FireKing， Corning 等)	可 (不可使用有 金屬鑲邊的 器具)	可	可 如果可耐攝氏 250 度的熱度。	可
	陶瓷類	可 (不可使用有 金屬鑲邊的)	可	可	可 (不可使用有 金屬鑲邊的)
	金屬類	不可	可 (僅限單面 薄塊燒烤)	可	不可
	非耐熱玻璃	不可	不可	不可	不可
	微波專用膠膜	可 (耐熱 140°C 以上 僅限微波火力)	不可	不可	不可
	塑膠膜或包裝紙	可 (僅限微波火力)	不可	不可	不可
	紙類產品	不可	不可	不可	不可
	木條或竹編的籃子	不可	不可	不可	不可
	煎盤	可	不可	不可	不可

附件	微波火力， 蒸氣微波	蒸氣烹調	薄塊燒烤	熱風對流烘烤	微波燒烤
金屬盤 	不可	不可	可 (僅限單面)	可	不可
燒烤盤 	不可	可	可	不可	不可

微波烹調器具

耐熱玻璃烹調用具



耐熱玻璃烹調用具是微波烹調中的貴重用品。

大多數家庭均備有很多這些物品：玻璃量杯、奶油蛋羹杯、攪拌碗、麵包盤、帶蓋砂鍋、橢圓形烤盤、餡餅盤以及圓形或方形蛋糕盤。

餐具



餐具可以用於微波加熱。很多品牌的餐具可以安全用於微波烹調。

對於用於微波使用的餐具和器具，應參考查看注意事項的資訊。如果餐具標有耐熱字樣，則通常可以安全地在微波爐中使用。不過，還應

進行檢查微波盤測試以確保安全。

某些玻璃器皿和餐具不適用



不建議在微波爐中使用某些玻璃器皿和餐具。

使用餐具和玻璃器皿時，應記住一些基本規則：

不要使用帶有金屬鑲邊的盤子或帶有金屬部件的容器，否則可能會產生電弧

或者可能導致盤子破裂；不要使用帶有膠粘把手的陶瓷杯，否則把手可能會因持續加熱而脫落；不要使用精美細緻的玻璃器皿，儘管玻璃器皿可以透過微波能量，但是食物產生的熱量可能導致玻璃器皿破裂。

罐子和瓶子



如果事先取下蓋子，則可使用罐子和瓶子將食物加熱到食用的溫度。不得在這些容器中進行烹調，因為這些容器大多不耐熱，在長時間的加熱過程中，食物產生的熱量會使容器裂開或破損。

燒烤盤



燒烤盤用來燒烤排骨、肉餡餅、牛排等。盤子底部的特製塗層可以吸收微波能量，因此會變得很燙。當食物加入盤中時，就會被加熱燒烤。依照製造商的說明預熱盤子。

添加需要燒烤的食物，依照食譜或個人喜好進行加熱。應使用鍋罐夾持器從微波爐中取出盤子。不要在自動感應功能中使用燒烤盤。查看燒烤盤隨附的資訊以獲得詳細的說明和加熱圖表。不要使用燒烤盤烤製整隻家禽。

稻草、柳條和木頭



草編和柳編筐可以用在微波爐中短時間加熱麵卷或麵包。不得長時間使用諸如碗或案板之類的較大木製器物加熱食物，否則微波能量可能導致木頭乾燥和脆裂。

紙、餐巾、紙巾、盤子和杯子



所有這些都是微波烹調的方便器皿，可將其用於烹調時間短和脂肪含量低的食物。

避免使用帶有蠟塗層的紙產品，因為當食物到達高溫時蠟會融化到食物上。可是蠟紙卻適用於防止潑

濺。各種大小不同使用即丟的化學用料紙鍋相當結實堅硬，用於微波導熱也是理想的。

注意：不要使用諸如牛皮紙袋之類的再生紙產品，因為這些產品包含可能產生電弧（藍色火花）和損壞微波爐的雜質。

塑膠盤、塑膠杯和某些冷凍容器



塑膠盤、塑膠杯和某些冷凍容器可以在微波爐中使用。應仔細選擇塑膠容器，因為某些塑膠容器會因食物產生的熱量而軟化、變形或凹陷。

查看製造商關於微波安全的建議說明。塑膠盤不得長時間用於烹

調，或與高脂肪和含糖高的食物一同使用。

烹調袋



耐煮、抗凍或傳統加熱的烹調袋是安全的微波用品。依照製造商的說明準備好烹調袋。用隨附的尼龍帶，也可以使用棉線，或使用從烹調袋開口處剪下的條帶封閉烹調袋。

在袋頂處設置六條1 cm的縫隙以釋放蒸氣。不要使用電線捆扎封閉烹調袋。因為電線會作為天線而產生電弧（藍色火花）。使用電線捆扎會造成起火並損壞微波爐。不要使用塑膠食物儲藏袋進行烹調。因為這些產品不耐熱並且可能融化。不要在自動感應程式中使用微波烘烤袋。

塑料薄膜



塑料薄膜（保鮮膜）可以用來覆蓋大多數食譜中的菜肴。使用耐熱溫度140°C以上的保鮮膜。在長時間的加熱過程中，薄膜可能會發生一些變形。使用保鮮膜“覆蓋物”時，就像使用玻璃杯蓋子一樣，應小心遠

離身邊取下以免蒸氣燙傷。加熱之後，應鬆開塑料薄膜，但仍將菜肴保持覆蓋狀態。因為自動感應烹調功能不會穿透或翻轉保鮮膜覆蓋物的邊角。

微波烹調器具 (接上頁)

金屬容器或器具



不得在微波爐中使用金屬容器或器具，以及帶有金屬鑲邊的器具。由於金屬會反射微波能量，因而金屬容器中的食物不能均勻烹調。此外還有可能產生“電弧”。這是金屬

的間隙之間或金屬和微波爐內壁之間的靜電放電或藍色火花現象。電弧會使微波爐內壁受損。如果產生電弧，應關閉設備電源並將食物轉移到非金屬容器中。雖然在微波烹調過程必須避免使用金屬用具，但某些金屬如果使用得當，則會很有幫助。

鋁箔



如果遵照一定的指導方法進行操作，則可以安全使用鋁箔。由於鋁箔可以反射微波能量，因此在某些烹調方式中利用這一優勢。可以用其防止烹調過度。小塊的鋁箔可以用來覆蓋某些部位，如雞翅、烤肉

末梢或那些在食物其餘部分做好之前進行烹調的其他較薄的部位。可以在這些情況下使用鋁箔以延緩或停止烹調過程，同時防止過度烹調。可用木籤將鋁箔片固定。

箔襯容器



不得在微波爐中使用箔襯紙板或塑料容器。箔襯奶盒、冷凍濃縮橙汁容器，或某些蛋糕配套材料中所包含的烘烤容器均為避免使用的器具。

金屬烤肉叉



如果食物量很大，與金屬量成一定的比例，則可使用金屬烤肉叉。放置烤肉叉時應多加小心，避免在烤肉叉之間或在烤肉叉與微波爐內壁之間產生電弧。最好使用木質烤肉叉，這種烤肉叉很容易在本地市場、雜貨店，或在很多百貨商店的家用器具櫃臺購買到。

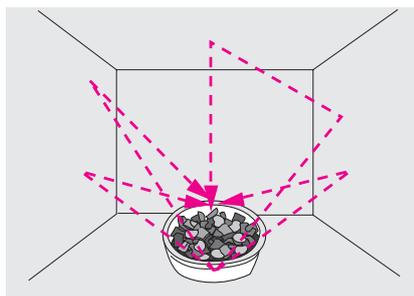
溫度計，金屬捆扎帶



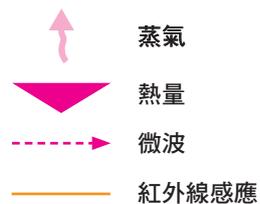
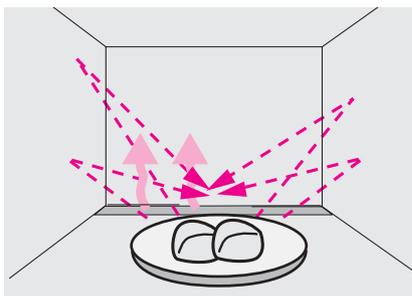
可在微波爐使用溫度計。不要在微波爐中加熱時在食物中使用傳統的水銀型煮糖溫度計或燒烤溫度計。不得在微波爐內使用貼紙或塗塑的金屬捆扎帶。請參閱第 10 頁烹調袋項下的圖片和資訊。

烹調模式；熱源

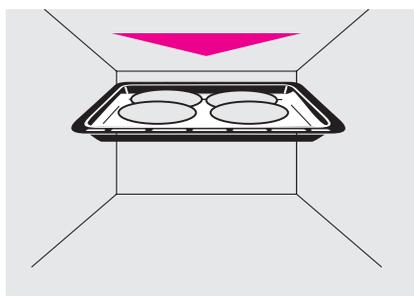
微波火力



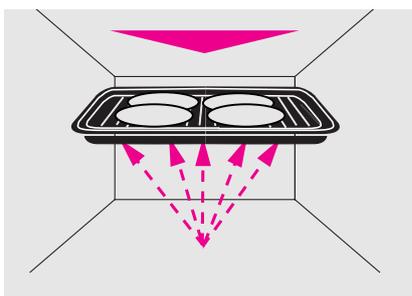
蒸氣微波



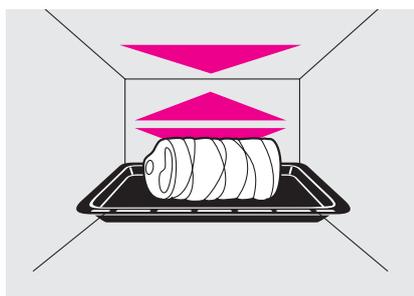
薄塊燒烤(單面)



薄塊燒烤(雙面)



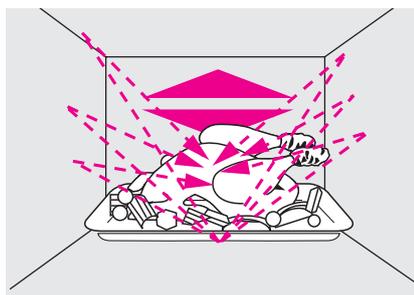
熱風對流烘烤(單層)



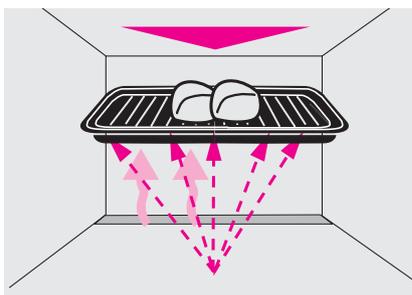
熱風對流烘烤(雙層)



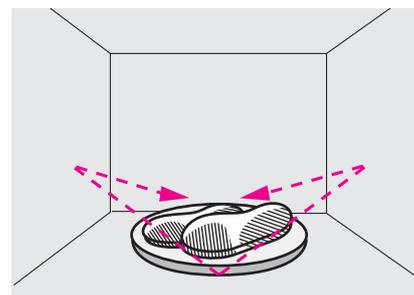
微波燒烤



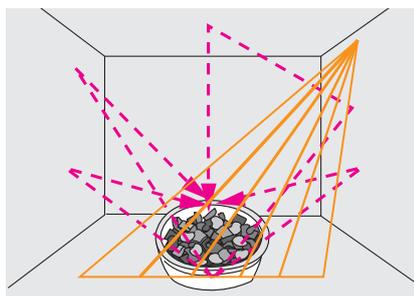
蒸氣烹調



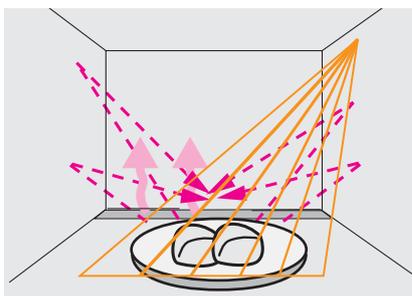
解凍



自動感應再加熱



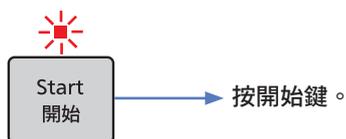
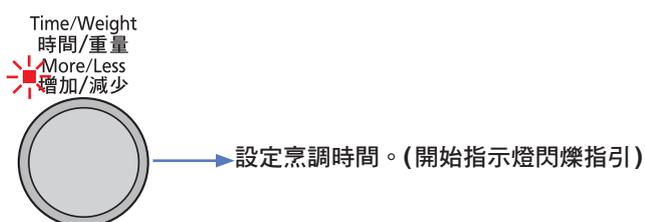
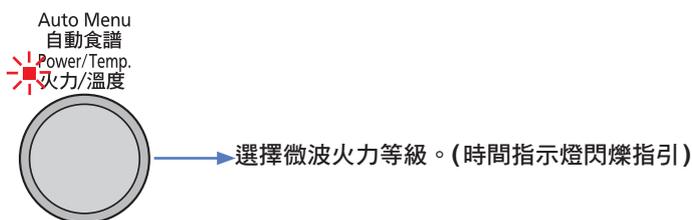
蒸氣再加熱



烹調導引

該功能可以在整個烹調過程為您提供指導。一旦選擇該鍵，微波爐按鍵指示燈將閃爍提示您至下一步直至烹調開始。

例如：微波燒烤・火力指示燈閃爍指引



烹調行程顯示號誌

選擇加熱方式和自動食譜使用的加熱方式的文字下方的燈亮。

例如



微波烹調

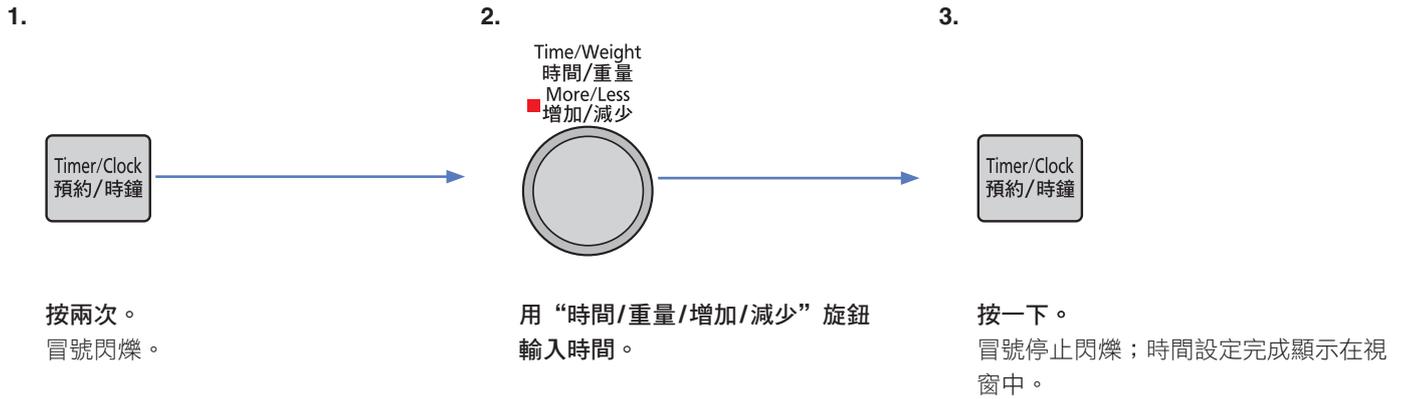


微波燒烤烹調



蒸氣微波烹調

時間設定



註：

1. 要重新設置時間，可重複步驟1至步驟3的操作。
2. 只要微波爐接通電源並且供電，時鐘將會保持運行狀態。
3. 本機顯示時間為12小時。

兒童安全鎖

您可使用該功能防止幼兒操作微波爐；不過，爐門將會打開。
冒號或時間顯示時，可以設定該功能。

設定：



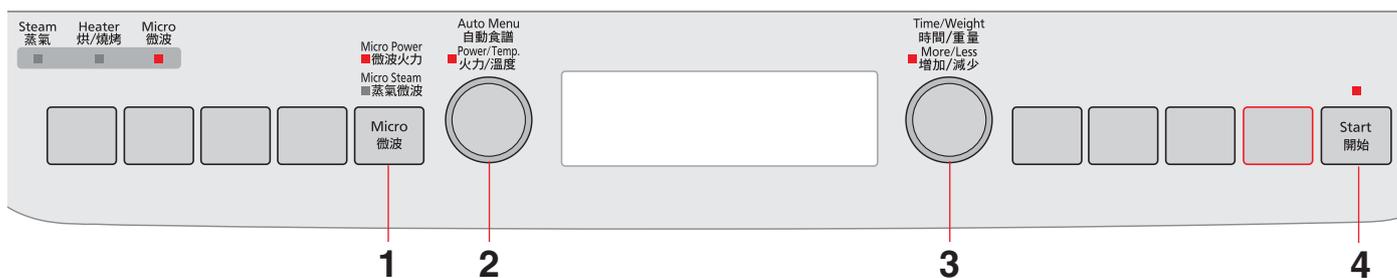
按3次。
🔒 出現在視窗中。

取消：



按3次。
🔒 消失並且顯示冒號或時間。

微波火力



不要使用金屬盤或燒烤盤。
(會導致故障發生。)

1. 按微波鍵。
2. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇微波火力等級。
 - 依次顯示 1000 W、700 W、600 W、300 W、150 W、100 W。
 - 如果設定 1000 W，則可跳過該步驟。
3. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。
 - 100 W、150 W：最多 5 小時
 - 其他：最多 30 分鐘



例如：1000 W，3 分鐘

4. 按開始鍵。
 - 烹調開始。
 - 顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。

註：

1. 對 2 階段的烹調，在按開始鍵之前，重複上述步驟 1 至步驟 3。
不過，在第 2 階段，只可設定 300 W/150 W/100 W/蒸氣微波。
2. 如果增加定時器功能，就能最多設定到 3 個階段。(請參閱第 30 頁。)
在顯示視窗上會顯示正在使用的階段。
3. 1000 W 是短時間高輸出功能(約 1 分鐘)，在烹調過程中火力會自動減弱。
4. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續 6 分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。

微波烹調



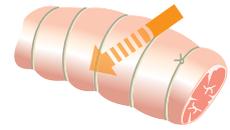
反射

金屬可以反射微波，就像球從牆壁反彈回來一樣。固定的(微波爐內壁)和旋轉的金屬(翻轉或攪動的風扇)結合在一起，有助於確保微波較好地分佈於爐箱中，從而產生均勻的烹調效果。
金屬容器不適於微波烹調。



傳送

微波可以穿透某些材料，如紙張、玻璃和塑膠等，就像陽光透過窗戶一樣。由於這些物質不能吸收或反射微波能量，因而是微波爐烹調容器的理想材料。



吸收

食物吸收微波。微波穿透可達2至4 cm左右的深度。微波能量可以激活食物(特別是水、脂肪和糖分子)中的分子，並可使其快速振動。振動引起摩擦，從而產生熱量。在大塊的食物中，摩擦產生的熱量被傳導到食物的中心，從而可以烹調食物。

可變火力

可變火力的工作方式類似於傳統灶具的加熱控制。當然，並非所有食物都以相同的溫度進行烹調，因此這些控制功能是必要的。這同樣適用於微波爐的可變控制操作。例如，火力設定得越低，食物煮熟就會越均勻，不過這樣需要耗費更多一點的時間。大多數微波爐均具有可變火力的功能。

您可使用可變火力控制選擇不同的火力等級，從而可以節省微波能量的消耗。因此，可以用不同的速度烹調不同類型的食物，如下表所示。

火力等級	用途示例
1000 W	燒開水，烹調新鮮的蔬菜，加熱非牛奶類飲料，製作糕點，預熱燒烤食品
700 W, 600 W	烹調魚類和貝類，製作蛋糕，烹調肉類，烹調家禽，烹調蛋類和乳酪、果醬
300 W	製作奶油蛋糕，融化奶油，融化巧克力，烹調砂鍋食品，烹調較韌的肉片，燉湯和燉品，軟化奶油，軟化奶油乾乳酪，加熱(冷凍)麵包
150 W, 100 W	保溫食物，軟化冰淇淋，製作酸乳酪，人工解凍

食物特性

影響傳統烹調的食物特性對於微波加熱則更加顯著。

尺寸和質量



分量小的要比分量大的烹調速度快。

骨頭和脂肪



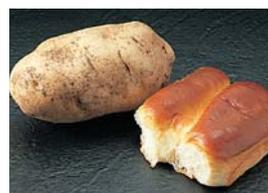
兩者均會影響加熱。骨頭會造成加熱不均。大量的脂肪微波能量，而緊挨著這些部分的肉食則可能會烹調過度。

形狀



相同尺寸的食物加熱更加均勻。為補償不規則形狀食物的受熱量，應將食物的較薄部分朝盤子中心放置，而將較厚的部分朝盤子的邊緣放置。

密度



多孔、透氣的食物與沉重、緊實的食物相比，加熱的時間較少。

開始溫度



室溫存放的食物與冰箱的冷凍食物相比，加熱的時間較少。

微波火力 (接上頁)

烹調技巧

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補償差距。常依照食譜上所指示最長的烹調時間，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，那就無藥可救了。

間隔

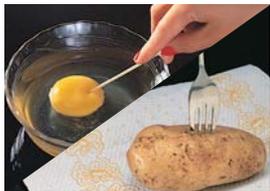


個別食物，如烤馬鈴薯、杯形蛋糕和開胃品，如果將其以相等距離放置在微波爐中，加熱則會更加均勻。可能的話，可以按圓形圖案排列食物。



同樣，在烤盤中放置食物時，應圍繞著盤子的外緣進行放置，而不應彼此緊接著排列成行。不可將食物彼此堆積在一起。

穿刺



某些食物上的皮殼或外膜在微波烹調過程中會造成蒸氣積聚。因此在烹調之前，必須將食物刺穿、切縫，或剝掉皮殼以釋放蒸氣。

蛋 — 用牙籤將蛋黃穿刺兩次，並將蛋白穿刺數次。

蛤蜊和牡蠣 — 用牙籤穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜 — 用餐叉穿刺。

蘋果 — 烹調之前，將皮剝去 2.5 cm。

臘腸和香腸 — 將臘腸或香腸劃痕。用餐叉在新鮮的香腸上穿刺。

雞翅 — 用餐叉穿刺數次。

上色



肉類和家禽，烹調 10 至 15 分鐘，用自身的脂肪烤成焦黃色。烹調時間較短的食物可以佐以棕色調料、調味醬或醬油。只需在加熱前將其中一種調料塗刷在這些肉食或家禽上。焙烤的食品不需要長時間加熱，因此，無需上色。如果在蛋糕或杯形蛋糕上撒上糖霜，則不會注意到這種視覺上的差別。而對於速製麵餅或鬆餅，則可以在烹調過程中用紅糖代替砂糖，或在焙烤之前在食物表面撒上深色香料。

覆蓋



如同傳統的烹調一樣，在微波烹調過程中水分將會蒸發。由於微波烹調是以時間而並非直接加熱完成的，因此不太容易控制蒸發速度。不過，可以用不同材料覆蓋食物的方法解決這一問題。

然而，食物一般無需覆蓋加熱，除非另有規定。砂鍋蓋或保鮮膜用於更加緊實的密封。還可以使用蠟紙或紙巾以保持不同程度的水分。因為自動感應烹調功能不會穿透或翻轉保鮮膜覆蓋物的邊角。

攪拌



在微波烹調過程中通常需要攪拌。我們使用“一次”、“兩次”、“經常”或“偶爾”之類的詞語來描述攪拌的次數，以說明需要攪拌的時間。應始終將食物已熟的外緣部分朝裡放置，而將不太熟的中心

部分朝外放置。

翻轉和重新擺放



某些食物不可能進行攪拌以重新分配熱量。有時，微波能量會集中在食物的某個區域。為了確保均勻烹調，某些食物需要翻轉或重新擺放。

翻轉大塊的食物，如烤肉或火雞。通常，要在加熱中途將其翻轉一次。



重新擺放小塊食物，如雞塊、蝦米、漢堡包小餡餅或肉排。將食物從盤子的邊緣到中心，或從中心到邊緣重新擺放。

放置時間



微波爐關閉之後，多數食物會通過熱量傳導繼續烹調。在肉食烹調過程中，如果將其放置、覆蓋 10 至 20 分鐘，則其內部溫度將會升至 5°C 至 15°C。

雖然砂鍋和蔬菜只需較短的放置時間，但卻有必要留出這段放置時間以使食物完全熟透且不造成邊緣部分烹調過度。

檢查結果

傳統烹調過程中使用的檢查食物生熟程度的方法同樣適用於微波烹調的操作。



如果木筷抽出時很乾淨，且蛋糕可以從鍋邊拉開，則表明蛋糕已經煮熟。



如果汁液晶黃且雞腿可以自由移動，則表明雞肉已熟。



對於肉食，如果餐叉接觸滑嫩，或可將其纖維分開，則說明已經煮熟。



當魚肉可以剝落且不透明時，則表明魚已煮熟。

使用最佳的烹調方法



選擇可以輕鬆進行微波烹調的烹調方式，如做砂鍋、燉煮、烤雞、烹調魚和蔬菜等。而某些食物的微波烹調結果卻不盡人意，如熟的蛋奶酥或雙層餡餅。切勿試圖在微波爐中用熱油煎炸食品。使用傳統的烹調方式進行微波烹調時，可以遵循一項基本規則，就是將建議的烹調時間縮短為四分之一。同樣，還可以查看類似的微波烹調食譜，採用其中的烹調時間和火力設置。烹調肉食之前，可用香料和調味品（以及半份鹽）進行調味；在烹調之後再加入其餘的鹽。



燉煮食品在烹調之前不必煎煮。避免使用任何用於上色的油脂。將燉肉切成 2.5 cm 長的肉片。將胡蘿蔔、馬鈴薯和其他堅硬的蔬菜切成小塊。紅蘿蔔應切成細片，馬鈴薯則切成丁。用玻璃蓋蓋好，用大火將液體煮沸，再用文火燜煮。偶爾加以攪拌。

註：在肉食和蔬菜上放置一只小盤有助於防止肉食過度烹調。



微波可以烹調砂鍋食品。將食物切成均等的片塊。

濃湯可以用作砂鍋的底料。選擇可以用來攪拌的足夠大的盤子。用玻璃蓋或保鮮薄膜覆蓋食物進行烹調可以減少烹調時間。在烹調過程中偶爾進行攪拌。在放置時間之前應防止食物碎屑脆裂噴撒。

微波火力 (接上頁)

再加熱和烹調普通食品

食物項目	重量/份數	火力	預計烹調時間	特別說明
再加熱 咖喱泡芙 油炸圈餅 炸雞 漢堡包	50 g/1 50 g/1 200 g/1 1	1000 W 1000 W 1000 W 600 W	10 – 20 秒 10 – 20 秒 40 秒 – 1 分鐘 1 – 1½ 分鐘	用紙巾包好食品。
包子 炒麵 餃子/粽子	1 (適量) 1 (大份) 100 g 200 g 150 g/1	600 W 600 W 600 W 600 W 600 W	30 – 40 秒 1 分鐘 30 秒 1 分鐘 30 – 50 秒	用微波爐專用保鮮膜包裹或覆蓋。
爆香 蔥花 蒜泥 混合新鮮調味料 或香料 小魚乾 花生	50 g/5 份 25 g/5 份 2 湯匙 100 g 100 g	700 W 700 W 700 W 700 W 700 W	4 – 6 分鐘 2 – 3 分鐘 4 – 6 分鐘 5 – 7 分鐘 2 – 3 分鐘	添加大約 1 – 2 湯匙烹調油，揭蓋翻炒，攪拌。
製作椰絲 椰蓉	100 g	700 W	15 – 20 分鐘	揭蓋翻炒，攪拌。 將其用作乾咖喱和咖喱的底料。
煮 蛋	1	600 W	30 – 40 秒	將蛋打入至微波爐專用碟上。 用餐叉或牙籤在蛋黃上穿刺。
煮 香腸	50 g/2 100 g/4	600 W 600 W	30 – 40 秒 1½ – 2 分鐘	在香腸表面劃痕或穿刺。
煮/蒸 馬鈴薯， 番薯 或芋頭	100 g 150 g 200 g 250 g	700 W 700 W 700 W 700 W	1 – 2 分鐘 2½ – 3½ 分鐘 3½ – 5 分鐘 4½ – 6 分鐘	用餐叉在馬鈴薯皮穿刺。用微波爐專用塑膠套或保鮮膜加以覆蓋或包裹。
甜玉米(整條)	1 條 2 條	1000 W 1000 W	3 – 4 分鐘 4 – 5½ 分鐘	用微波爐專用塑膠套或保鮮膜加以覆蓋或包裹。
肉/雞/鴨 海鮮	100 g 100 g	1000 W 600 W	1 分鐘 1 分鐘	參閱以下食品生熟程度的說明。

注意：

食品生熟程度

上表僅作為預計時間的指導。如果烹調數量更大或更少的食物，則需要更多或更少時間。不過，在增加時間之前，應始終檢查食品的烹製情況，否則，如果烹調過度，食物則會變得堅韌、乾硬或甚至燒焦。

蒸氣微波

用微波火力(300 W)和蒸氣向食物施加水分，以此加熱食物。不要包裹食物。



不要使用金屬盤或燒烤盤。
(會導致故障發生。)

準備

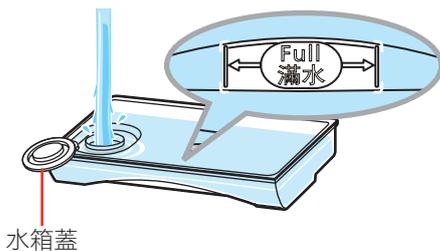
1. 取出水箱。



2. 打開水箱蓋，將純淨/蒸餾水灌注到水箱的“滿水(Full)”標記處。

不要使用礦泉水或自來水。

否則，礦物質將會積聚在微波爐中，造成微波爐損壞。



3. 關閉水箱蓋。

4. 將水箱置入主機。

1. 按微波鍵兩次。

2. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。

最多15分鐘



例如：8分鐘

3. 按開始鍵。

烹調開始。

顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。

註：

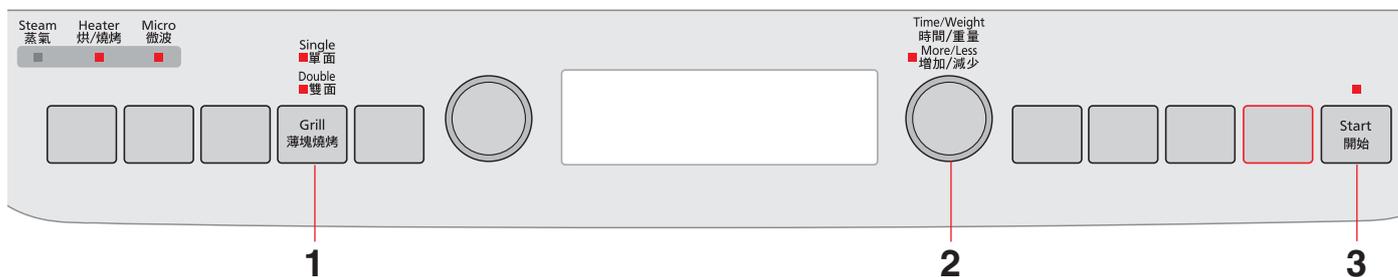
1. 用蒸氣微波烹調時，顯示視窗上會顯示“300 W”。
2. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。
3. 每次烹調之後，務必更換純淨/蒸餾水。
4. 每次使用之後，應清潔水箱和蒸發盤。(請參閱第109和111頁。)
5. 每次使用之後，應擦掉爐箱中殘留的水滴。
6. 如果要繼續使用微波爐，應完全擦掉微波爐中的水分。
7. 水箱中的水不要過夜。
8. 用蒸氣微波烹調時，微波爐的門邊可能有少量蒸氣跑出，這並非故障現象。

薄塊燒烤

能進行兩種薄塊燒烤烹調。

“單面”適用於僅烤焦單面。

“雙面”不用翻轉食品的正反雙面就能將雙面烤得焦黃。



單面

附件



1. 按薄塊燒烤鍵。
“單面”指示燈亮起。
2. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。
最多30分鐘



例如：10分鐘

3. 按開始鍵。
 - 烹調開始。
 - 顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
 - 能用蒸氣噴射。(請參閱第24頁。)

雙面

附件



不要使用金屬盤。
(會導致故障發生。)

1. 按薄塊燒烤鍵兩次。
“雙面”指示燈亮起。
2. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。
最多30分鐘



例如：15分鐘

3. 按開始鍵。
 - 烹調開始。
 - 顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
 - 能用蒸氣噴射。(請參閱第24頁。)

註：

1. 烹調後，燒烤盤和金屬盤溫度很高，請戴好連指手套取出。
2. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。
3. 加熱完成後，不要立即切斷電源。風扇將會轉動最多15分鐘以保護電氣部件。

熱風對流烘烤

預熱



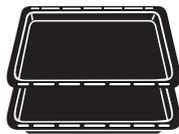
附件

單層



金屬盤

雙層



金屬盤

不要使用燒烤盤。
(會導致故障發生。)

1. 按熱風對流烘烤鍵選擇單層或雙層。

- 輕按一下：單層
- 輕按兩下：雙層

2. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇所需的爐溫。 (100 – 250°C)

3. 按開始鍵。

- 微波爐開始預熱。
不要在預熱過程中打開爐門。
- 顯示視窗的左側顯示已設定的溫度。
微波爐內的溫度高於 100°C 時，顯示視窗的右側顯示微波爐內當前的溫度。



例如：250°C 預熱中

- 預熱之後，將會聽到5聲蜂鳴音，“預熱”將在顯示視窗閃爍。

4. 將食物放入微波爐中。

當使用雙層時，食品放在上層和下層，不放在中層。

5. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。

最多2小時

6. 按開始鍵。

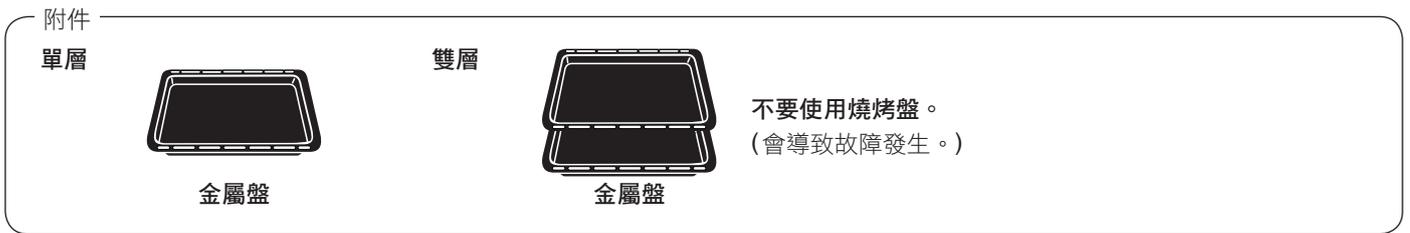
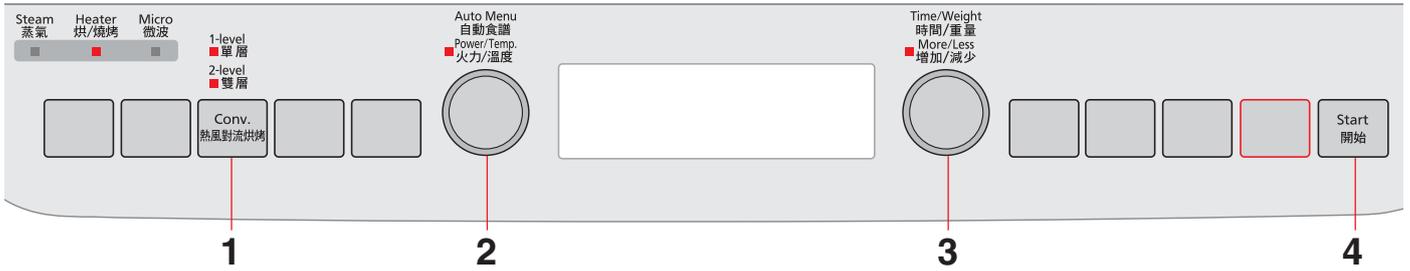
- 烹調開始。顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
- 可使用蒸氣噴射。(請參閱第 24 頁。)

註：

1. 不要放置金屬盤或食物進行預熱。
2. 如果開始預熱後，爐門保持關閉狀態 50 分鐘以上，將不會保持設定的預熱溫度，此時顯示內容轉為時鐘顯示。
3. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續 6 分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。
4. 烹調後，金屬盤溫度很高，請戴好連指手套取出。
5. 加熱完成後，不要立即切斷電源。風扇將會轉動最多 15 分鐘以保護電氣部件。

熱風對流烘烤(接上頁)

無預熱，發酵



1. 按熱風對流烘烤鍵選擇單層或雙層。

- 輕按一下：單層
- 輕按兩下：雙層

2. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇所需的爐溫。

(100 – 250°C。40°C 為發酵溫度。)

3. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。

最多2小時



例如：雙層，250°C，20分鐘

4. 按開始鍵。

- 烹調開始。顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
- 可使用蒸氣噴射。(請參閱下頁。)
- 發酵時，為了保持微波爐內的溫度，爐內燈熄滅。

註：

1. 當使用雙層時，食品放在上層和下層，不放在中層。
2. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。
3. 烹調後，金屬盤溫度很高，請戴好連指手套取出。
4. 加熱完成後，不要立即切斷電源。風扇將會轉動最多15分鐘以保護電氣部件。

蒸氣噴射

在使用薄塊燒烤和熱風對流烘烤的過程中，可以加入蒸氣。用於使火力更好地滲透和改善蛋糕等的蓬鬆度時。

熱風對流烘烤

1. 將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並將水箱固定到位。

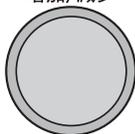
(請參閱第20頁。)

2. 在烹調過程中按蒸氣烹調鍵。



3. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定蒸氣噴射時間。

Time/Weight
時間/重量
More/Less
增加/減少



- 最多3分鐘
但是，不能設定為比烹調剩餘時間更長的時間。

烤蛋糕：
要烤得微焦時，設定為約1分鐘。
烤泡芙：
開始烹調後，馬上設定為約2分鐘。

- 3秒鐘後開始“蒸氣噴射”。
- 顯示視窗上顯示包括蒸氣噴射時間在內的剩餘烹調時間。
例如：



註：

要在“蒸氣噴射”的中途停止蒸氣噴射時，按蒸氣烹調鍵。按停止/取消鍵後，“暫時停止”。

薄塊燒烤

1. 將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並將水箱固定到位。

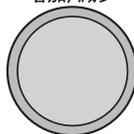
(請參閱第20頁。)

2. 在烹調過程中按蒸氣烹調鍵。



3. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定蒸氣噴射時間。

Time/Weight
時間/重量
More/Less
增加/減少



- 最多3分鐘
但是，不能設定為比烹調剩餘時間更長的時間。

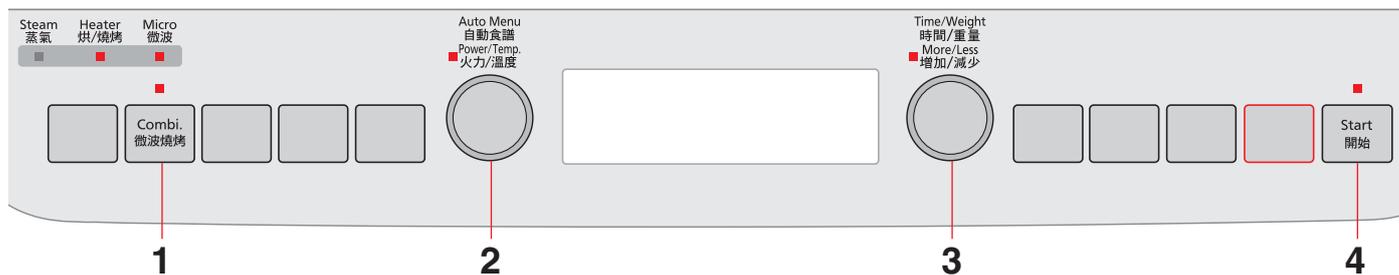
在過了烹調時間的 $\frac{2}{3}$ ，開始出現焦黃色時，設定約1分鐘。

- 3秒鐘後開始“蒸氣噴射”。
- 顯示視窗上顯示包括蒸氣噴射時間在內的剩餘烹調時間。
例如：



微波燒烤

有3個微波燒烤設定模式。無需設定溫度或微波火力等級。
請參閱食譜了解詳細資訊。



不要使用金屬盤或燒烤盤。
(會導致故障發生。)

1. 按微波燒烤鍵。
2. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇微波燒烤設置。

有如下3種設置。

	爐溫	微波火力等級
微波燒烤1	150°C	300 W
微波燒烤2	170°C	300 W
微波燒烤3	200°C	300 W

3. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。
最多4小時



例如：微波燒烤2，15分鐘

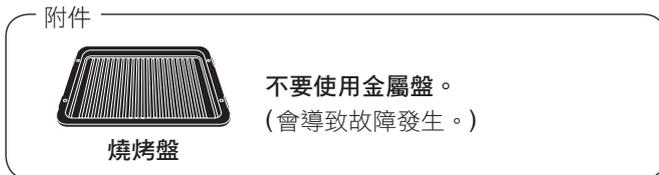
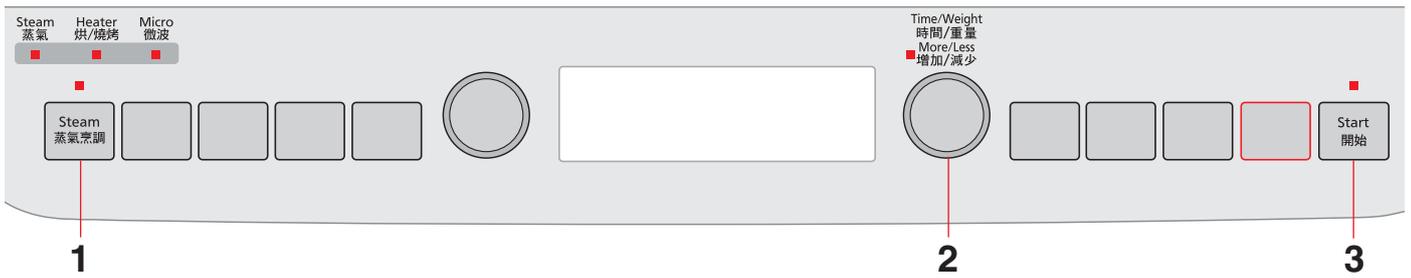
4. 按開始鍵。
烹調開始。顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。

註：

1. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。
2. 加熱完成後，不要立即切斷電源。風扇將會轉動最多15分鐘以保護電氣部件。

蒸氣烹調

組合蒸氣、微波和烘/燒烤的技術，蒸製柔嫩蓬鬆的蔬菜和魚貝類菜肴。不用包裹食物。



準備

將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並固定到位。(請參閱第20頁。)

1. 按蒸氣烹調鍵。
2. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定烹調時間。
最多30分鐘



例如：10分鐘

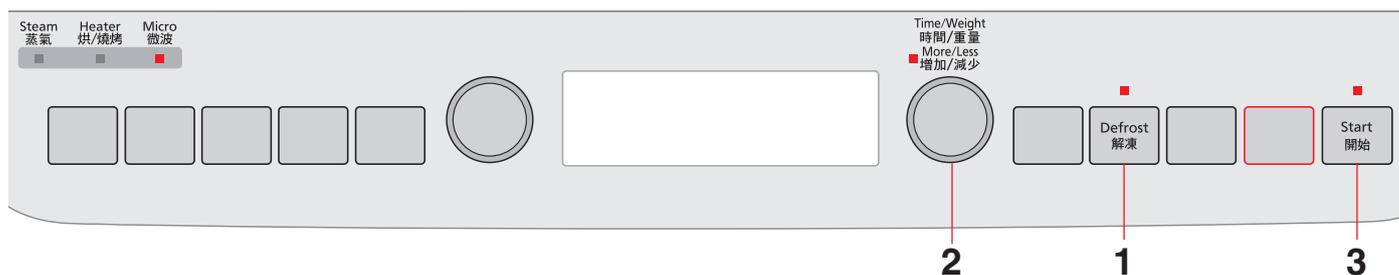
3. 按開始鍵。
 - 約在4分鐘後產生蒸氣。
 - 顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。

註：

1. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。
2. 如果要繼續使用微波爐，應完全擦掉微波爐中的水分。
3. 每次烹調之後，務必更換純淨/蒸餾水。
4. 每次使用之後，應清潔水箱和蒸發盤。(請參閱第109和111頁。)
5. 每次使用之後，應擦掉爐箱中殘留的水滴。
6. 水箱中的水不要過夜。
7. 用蒸氣微波烹調時，微波爐的門邊可能有少量蒸氣跑出，這並非故障現象。

自動重量解凍

該功能可按重量解凍肉類、家禽和海鮮。



不要使用金屬盤或燒烤盤。
(會導致故障發生。)

1. 按解凍鍵。
2. 用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定重量。
(100 g – 3 kg)



例如：1 kg

3. 按開始鍵。
 - 解凍時間出現，顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
 - 在烹調過程的中途，當“翻轉”指示燈亮起並聽到蜂鳴音時，應翻轉食物。或攪拌食物。

註：

烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)

如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間，然後按開始鍵。

預製冷凍食品

預製食品的質量取決於冷凍之前的原先質量、食物在冷凍過程中的保鮮程度，以及解凍的技術和時間。選擇新鮮、優質的食品並在購買之後儘快冷凍。

耐用塑膠保鮮膜和保鮮袋，以及冷凍保鮮膜均適合在冰櫃中使用。肉食品還可以用商店的包裝在短時間裡冷凍。

註：如果使用鋁箔進行包裹，則在解凍之前必須取下所有的鋁箔以防產生電弧。



冷凍包裹時，應將肉食、家禽、魚和海鮮按均勻的薄層進行擺放。肉碎末應按 2.5 至 5 cm 厚度的矩形、方形或圓形加以包裹。



去除新鮮家禽中的內臟雜碎。(如果需要的話，可以將家禽的內臟雜碎單獨冷凍。)將家禽洗淨、掠乾。用線繩將腿和翅膀扎好。



密封塑膠袋前，去除袋內的所有空氣。用標籤在包裹上註明肉食的類型和份數、日期和重量。

在 -18°C 以下的冰櫃中冷凍食品。表中列出的解凍時間適於完全冷凍的食品。(即食品在解凍之前應至少冷凍 24 小時。)

自動重量解凍

可使用該功能輸入重量，微波爐將為大多數食品選擇正確的解凍時間。但不要將其用於多孔的食物，如麵包和蛋糕等。在解凍過程中，微波爐將發出“嗶嗶”的提示音，以提醒您查看食物，即翻轉、遮蔽或分開食物，如下所示。可設置的重量範圍為 100 g 至 3 kg。

解凍特別提示

帶骨烤肉，如牛排的含肉量要少於相同重量的無骨烤肉。因此，重量超過 2 kg 的帶骨烤肉應減少 500 g 的重量。而重量低於 2 kg 的帶骨烤肉則應減少 250 g 的重量。

食物	最大重量
碎肉，雞塊，排骨	2 kg
烤牛肉，羊肉，全雞	3 kg
整條魚，扇貝，蝦，魚片	1 kg

解凍方法

1.



食物應在防潮和氣密的包裝材料中進行冷凍。

小件食品(如排骨、漢堡小餡餅，魚片，家禽肉片等)應擺放 1 層或 2 層冷凍。

2.



取下原包裝。將肉置於菜盤中的微波薄塊燒烤架上。設置解凍(微波火力 150 W)操作，並按表中建議的時間加熱。

3.



在解凍過程中將肉或家禽翻轉二或三次。在解凍過程的中途，遮蓋烤肉的邊緣和形態不均的末端。

4.



在解凍過程的中途，扒開絞細牛肉、蝦、扇貝或蟹肉。分開排骨或家禽肉片，並取出解凍好的肉。

5.



體積大的烤肉，或整隻家禽的中心可能仍有冰凍。可將放置一段時間。

食品		按時解凍模式中每 500 g 的預計解凍時間 (微波火力 150 W) (分鐘)
牛肉	烤牛肉	5 至 7
	牛排	6 至 8
	碎牛肉	5 至 7
羊肉	烤羊肉	9 至 12
	羊排	5 至 7
魚肉	魚片	5 至 7
	整條魚	7 至 8
	扇貝	8 至 10
	青蠔	6 至 8
家禽	全雞	7 至 8
	雞塊	6 至 8
	整隻火雞	5 至 7
	全鴨	7 至 9

自動重量解凍 (接上頁)

加熱冷凍食品

大多數冷凍食品在包裝的背面均標有微波加熱指示。
參閱這些建議火力等級、加熱時間和一般說明的指示。

加熱冷凍食品的一般指示

在襯有紙巾的盤子上按圓形擺放小食品，如開胃菜等。

將炸雞或炸魚夾在2塊紙巾之間置於盤上。
加熱之後，表皮不會變脆。

用餐叉或餐刀在袋裝蔬菜或熟食上穿刺。
加熱之前，將袋裝食品置於盤中。

應按製造商的說明加熱包裝在微波專用容器中的冷凍食物。

如果要加熱放置在超過**2 cm**深的**金屬容器**中的食品，如烤寬麵條或烤馬鈴薯等，則必須將食品從鋁箔容器中取出，然後放置在大小適宜的微波專用容器中。用蓋子或塑膠薄膜覆蓋加熱。

註：如果食物很難從容器中取出，可用熱水沖洗容器的底部。

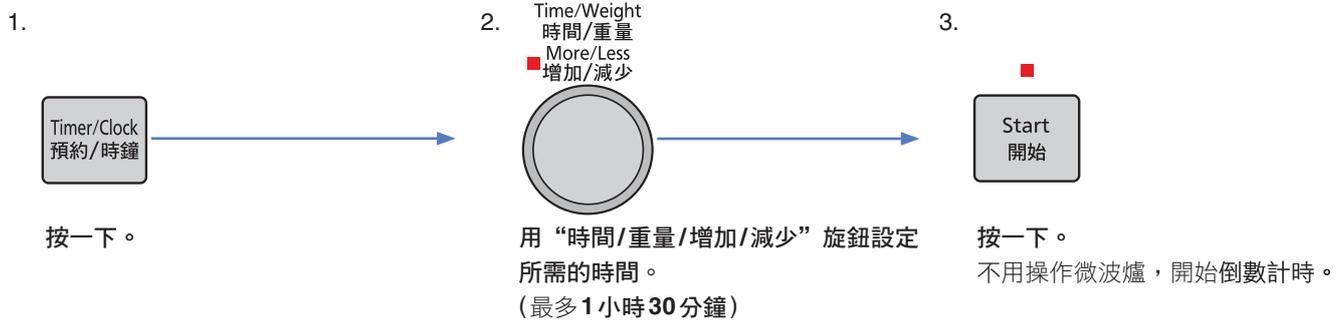
低於**2 cm**深的**金屬容器**中的冷凍食品，可以將容器放置在微波爐中加熱。

若要加熱鋁箔容器中的冷凍飯菜，可從冰箱中取出飯菜，如果包有鋁箔，應將其取下。某些食品用微波不太好加熱，如麵包、炸薯條或諸如核仁巧克力餅之類的牛奶蛋糊類甜食。從盤取出這類食品。除甜食之外用塑料薄膜加以覆蓋。依照製造商的指示進行加熱。將鋁箔盤置於微波爐的中央。鋁箔盤不得接觸微波爐內壁或其他金屬。在鋁箔盤和微波爐內壁之間至少留出**2 – 3 cm**的空間。每次在微波爐中只能加熱一個鋁箔盤食品。

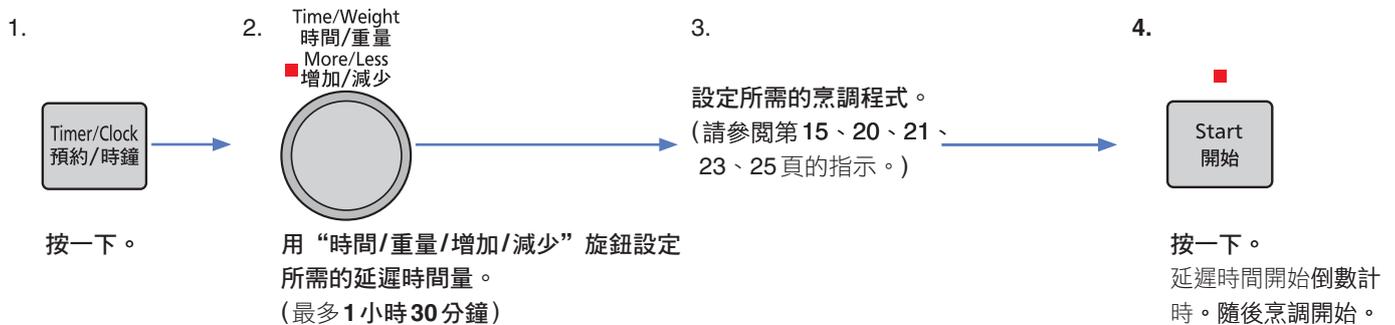
預約定時

可使用該功能將微波爐程式設定為分鐘定時器或設為延時啟動。

用作烹調定時器



設定延時啟動



註：

1. 如果在已經設定放置時間或烹調定時器的同時打開爐門，則顯示視窗中的時間將繼續倒數計時。
2. 不能在任何自動控制功能之前設置延時啟動程式。這是為了防止在解凍或烹調開始之前食物的放置溫度升高。放置溫度方面的變化會造成錯誤的結果。

自動感應再加熱

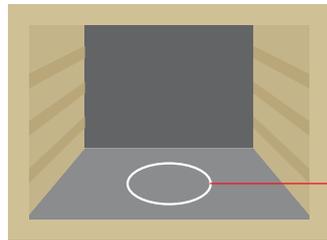
紅外線感應器可以檢測加熱食品的溫度，因此無需設定溫度或時間。



不要使用金屬盤或燒烤盤。
(會導致故障發生。)

準備

將食物置於微波爐的中央。
食物的重量約為 100 – 500 g。



將食品置於該圓上。

1. 按再加熱鍵。

顯示視窗的左側顯示基本設置溫度“70°C”。

可選功能
用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕設定您所需的溫度。(–10°C至90°C)請參閱下頁。

2. 按開始鍵。

- 烹調開始。
- 大約 50 秒中在顯示視窗的右側顯示食物的當前溫度。

可選功能
開始烹調後，在“自動食譜/火力/溫度”旋鈕上的燈亮過程中(14秒)，使用此旋鈕可以更改溫度。(45°C到90°C)

- 在烹調結束後，用微波火力 700 W 進行追加加熱。

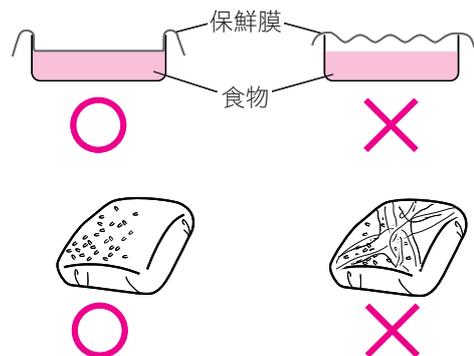
關於溫度指示：

1. 溫度指示食物大致的平均溫度。
2. 指示的溫度可能低於設定的溫度。
3. 對於短時間加熱的食物，可能不指示溫度。
4. 如果食物有薄膜或蓋子覆蓋，則紅外線感應器檢測溫度可能有誤。

如何包裹食物

將保鮮膜緊貼於食物。
如果薄膜未貼在食物上，則紅外線感應器將不會正確發揮作用，從而造成食物不能被充分加熱。

如果食物是直接包裹的，則放置包裹的食物時應將遮蓋部分的薄膜朝下。
否則，食物不能被充分加熱。



某些菜肴需要包裹。

不能使用陶瓷蓋板、玻璃蓋或塑膠蓋，因為這些蓋子會阻斷紅外線自動感應功能。
需要包裹的食品：燉品、煮魚、冷凍食品(除油炸食品外)等。
無需包裹的食品：湯、烤魚/肉、油炸食品等。

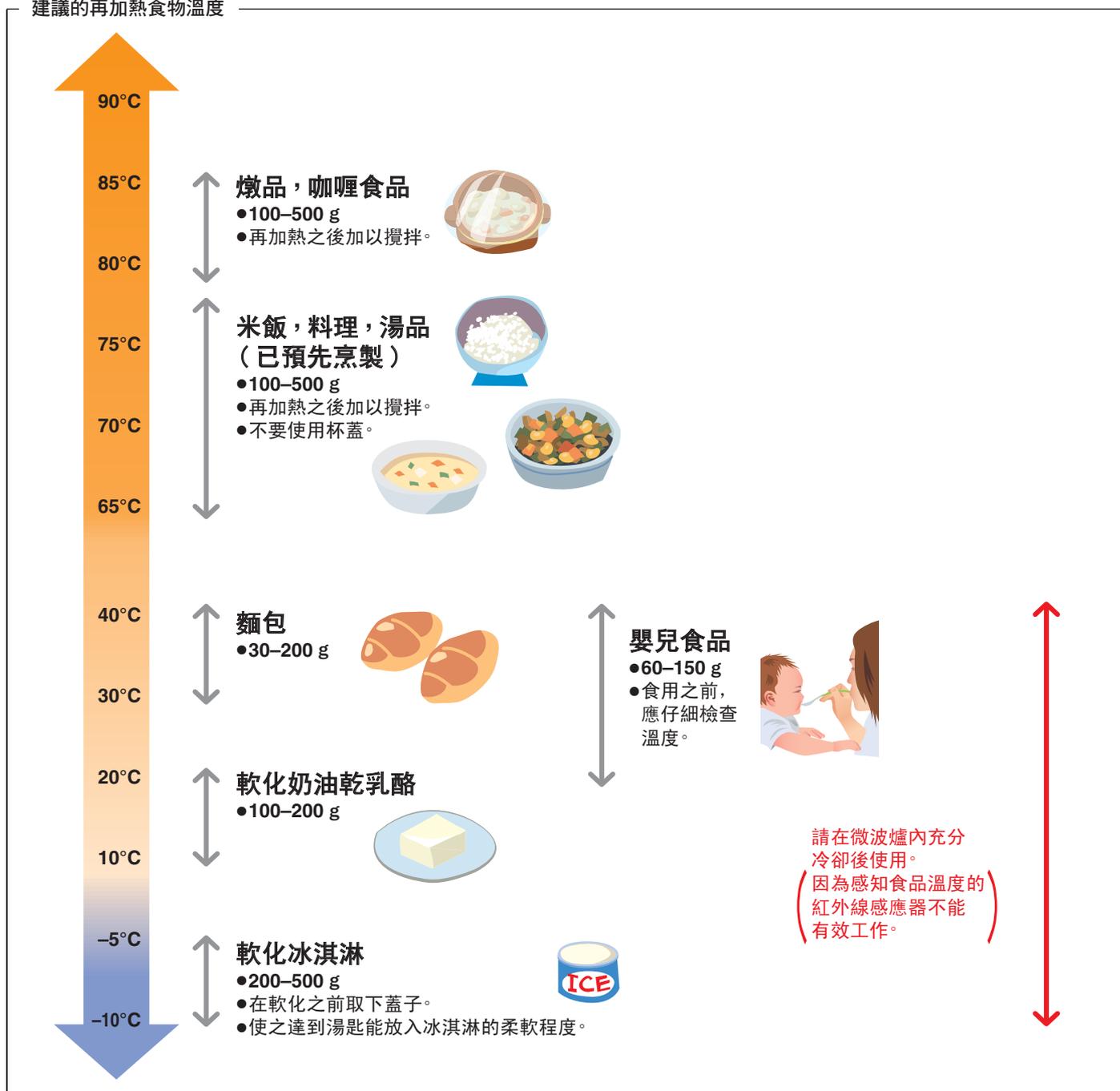
記憶功能：

1. 初始設定為 70°C。
2. 如果溫度設定在 55°C 和 75°C 的範圍內，則將保存所設定的溫度。在下一次加熱操作中，將會指示所記憶的溫度。

註：

1. 不要使用帶蓋的容器。
感應器可能無法感知，導致冒煙和著火。
不要對生食或未熟食品使用再加熱功能。
如果爐箱是熱的，不要使用再加熱功能。
不要對飲料使用再加熱功能。
不要對冷凍食品使用再加熱功能。
自動感應功能將檢測蓋子表面的溫度而非食物本身的溫度，這樣可能會造成食物燒焦起火。
2. 將食物置於底面中央 ● 的內部。無法檢測少量食物的溫度，這將導致加熱過度。應提供 100 g 以上重的食物。
3. 加熱完成後，不要立即切斷電源。風扇將會轉動最多 15 分鐘以保護電氣部件。
4. 如果指示“H02”，則表明感應器存在缺陷。應與維修人員聯繫。此時，可以使用手動烹調，但無法使用自動感應烹調。

建議的再加熱食物溫度



自動感應再加熱 (接上頁)

自動感應烹調提示

1. 湯及燉菜等的液體在加熱前後混合。
2. 咖哩和燉菜等的內容物會四處濺射，放入較深的容器，一定要用膜封口。然後用 80°C 加熱。
3. 市場銷售的冷凍食品等加工食品請依照包裝上的指示進行加熱。
4. 加熱菜肴時，使用廣口的淺容器。
5. 重量超過 200 g 的冷凍粽子可能難以熱透。當無法熱透時，請用微波火力 700 W 繼續加熱。
6. 不能同時加熱以下兩種以上食品。
 - 份量和溫度不同的食品
 - 飯和燉菜等加熱溫度不同的食品
 - 炸雞、燒賣等形狀小、含油多的食品
 - 澆了醬汁和調味汁的食品
 - 湯和飯、菜肴等食品
 - 一種食品超過 300 g 時

7. 不能使用自動感應再加熱功能加熱下列食品。(著火、冒煙、沸騰、加熱不均、濺射)

- 不到 100 g 的食品
 - 便當等放在耐熱性能較弱的容器內的食品
 - 冷凍食品
 - 煮熟之後冷凍的蔬菜
 - 燉品(凝固的)
 - 乾燥食品，乾魚
 - 爆米花
 - 牛奶
- ▶ 使用微波火力(700 W)

- 墨魚 → 使用微波火力(150 W)
- 含顆粒的玉米湯 → 用保鮮膜包好，用微波火力(600 W)加熱
- 咖啡，茶，水 → 以自動食譜“1. 飲料”火力加熱
- 油炸食品 → 以自動食譜“12. 油炸食品加熱”火力加熱

蒸氣再加熱

用微波和蒸氣向食物施加水分，以此加熱食物。不用包裹食物。紅外線感應器可以檢測加熱食品的溫度，因此無需設置溫度或時間。

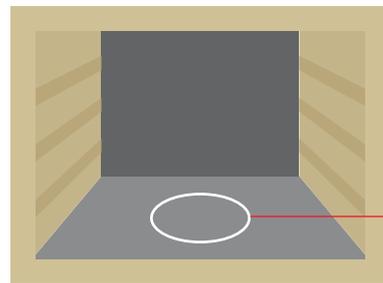


不要使用金屬盤或燒烤盤。
(會導致故障發生。)

準備

將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並固定到位。
(請參閱第 20 頁。)

- 將食物置於微波爐的中央。
食物的重量約為 100 – 500 g。



1. 按再加熱鍵兩次。

再加熱鍵上的“蒸氣”燈亮。

可選功能

增加/減少：

食物的生熟程度因個人習慣而異。使用“蒸氣再加熱”和“自動食譜”功能後，您便可以享用按不同生熟程度烹調的食物。

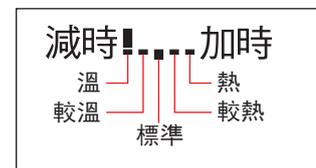
使用“時間/重量/增加/減少”旋鈕可以調整程式，使食物的烹調時間更長或更短。可在按開始鍵之前進行設定。

並且，在按了開始鍵之後，可在 14 秒以內進行設定。

顯示設置狀態。

可進行 5 級設定。

例如：5 級，減少



2. 按開始鍵。

烹調開始。烹調剩餘時間會在中途顯示於顯示視窗上。(有時不顯示。)

註：

- 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續 6 分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間(最多 10 分鐘)，然後按開始鍵。
- 請通過加時設定加熱冷凍粽子。重量超過 200 g 的冷凍粽子可能難以熱透。
當無法熱透時，請用“時間/重量/增加/減少”旋鈕設定時間，繼續加熱。
(6 分鐘以內。“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈熄滅時，請用微波火力 300 W 加熱。)
- 如果指示“H02”，則表明感應器存在缺陷。應與維修人員聯繫。此時，可以使用手動烹調，但無法使用自動感應烹調。
- 每次烹調之後，務必更換純淨/蒸餾水。
- 每次使用之後，應清潔水箱和蒸發盤。(請參閱第 109 和 111 頁。)
- 每次使用之後，應擦掉爐箱中殘留的水滴。
- 如果要繼續使用微波爐，應完全擦掉微波爐中的水分。
- 水箱中的水不要過夜。
- 用蒸氣微波烹調時，微波爐的門邊可能有少量蒸氣跑出，這並非故障現象。

自動食譜



按重量烹調(自動食譜 1 – 6, 11)

不要使用金屬盤或燒烤盤。
(會導致故障發生。)

1. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇食譜編號。

食譜		份數/重量
1	飲料	1份 / 2份 / 3份 / 4份
2	燉湯	1 – 3份 / 4 – 6份
3	煮湯	1 – 3份 / 4 – 6份
4	蔬菜	100 g / 200 g / 300 g / 400 g
5	煮飯	100 g / 150 g / 200 g / 300 g
6	煮粥	100 g / 150 g / 200 g
11	烤肉排	400 g / 600 g / 800 g / 1.0 kg

可選功能

增加/減少：

食物的生熟程度因個人習慣而異。使用“蒸氣再加熱”和“自動食譜”功能後，您便可以享用按不同生熟程度烹調的食物。

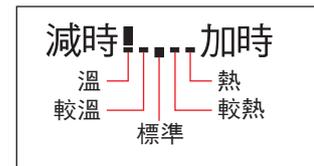
使用“時間/重量/增加/減少”旋鈕可以調整程式，使食物的烹調時間更長或更短。可在按開始鍵之前進行設定。

並且，在按了開始鍵之後，可在 14 秒以內進行設定。

顯示設置狀態。

可進行 5 級或 3 級設定。

例如：1. 飲料，5 級，減少



2. 按開始鍵。

- 烹調開始。顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
- 可以選擇“增加/減少”。
- (按下開始鍵後 14 秒。)

註：

烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續 6 分鐘)

如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間(最多 10 分鐘)，然後按開始鍵。

1. 飲料

適於再加熱飲料、湯、咖啡、茶等

1-4份(1份：200 ml)

在容器內放入8成容量的飲料。(如容量不到8成以上會造成沸騰)

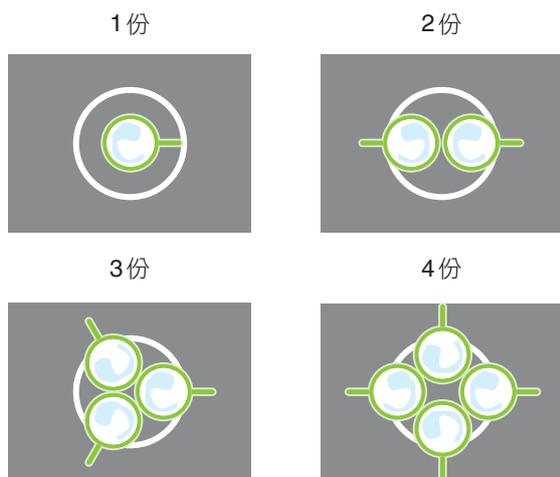
將容器盡量置於微波爐的中央。

加熱前後一定要進行混合。

使用淺的廣口容器。

不要使用該功能加熱牛奶。可手動設置加熱牛奶。

例如：用馬克杯加熱時



- 同時加熱兩份以上時，請使份量保持一致。
- 在微波爐內的邊緣不放置容器。可能導致沸騰。

2. 燉湯

適於烹調需要文火燉湯的傳統湯羹、滋補藥膳湯、燕窩湯等。此法可以保證食物鮮滑柔嫩而又不失原有形狀。並可提取和保留食物的濃郁香味。

請參閱下表。

	份數	水量	配料量
2. 燉湯	1 – 3份	650 ml	250 g
2. 燉湯	4 – 6份	1,300 ml	500 g

3. 煮湯

適於在短時間內烹調的滋補快湯、什錦菜湯、葉菜湯、肉湯等。

請參閱下表。

	份數	水量	配料量
3. 煮湯	1 – 3份	500 ml	600 g
3. 煮湯	4 – 6份	1,000 ml	1,2 kg

4. 蔬菜

適於烹調蔬菜；蘆筍、四季豆、青花菜、甘藍菜、高麗菜、花椰菜、芹菜、茄子、蘑菇、菠菜、蕃茄、南瓜等。

置於大小適當的盤中並用塑膠薄膜或合適的蓋子加以覆蓋。體積較大的蔬菜應以單層擺放並選用容量淺底的盤子。

如果蔬菜看上去有些脫水或希望其質地更加柔軟，可添加1湯匙至1/4杯水。

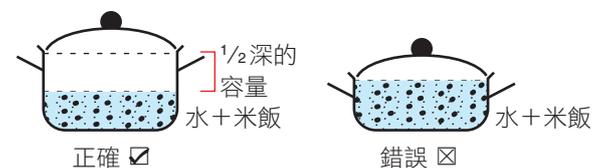
不要在烹調之前加鹽。

烹調完成之後，可以加大攪拌量，並讓其放置2至3分鐘。

5. 煮飯

適於烹調白米飯。務必使用安全係數較高的微波專用砂鍋，並用鍋蓋或微波專用塑膠膜加以覆蓋。上蓋之後，必須至少留出1/2深的蒸發容量以防止液體沸騰溢出。烹調之後，將米飯放置5 – 10分鐘。

量米和加水，就像通常所作的一樣。



6. 煮粥

適於烹調粥或加肉調味粥等。務必使用安全係數較高的微波專用砂鍋(深度10 cm以上，高度為水+米的兩倍以上的容器)並用鍋蓋或微波專用塑膠膜加以覆蓋。上蓋之後，必須至少留出1/2深的蒸發容量以防止液體沸騰溢出。

烹調過程中聽到蜂鳴音時，表明微波爐提示您需要“攪拌”食物。

量米和加水，就像通常所作的一樣。

11. 烤肉排

適於燒烤/烹調牛肉/羊肉或肉塊。

選擇外形均勻的烤肉，如果不均勻，可用線繩將烤肉扎好，以便可以均勻烹調。

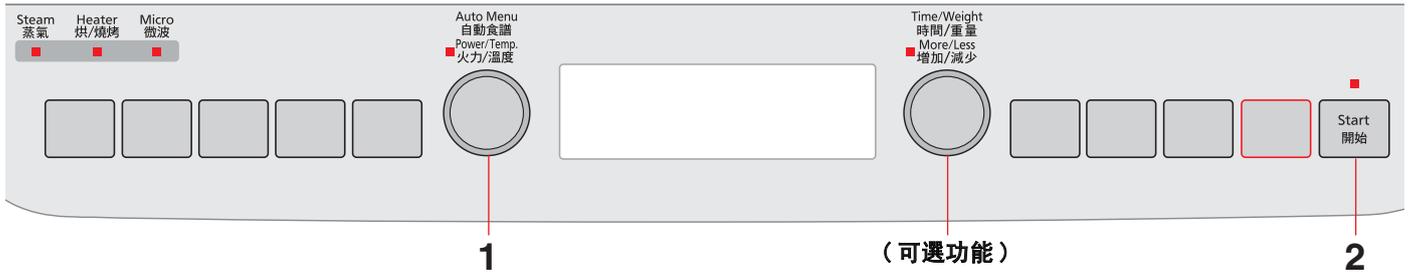
肉塊厚度不得超過10 cm。

將準備好的牛肉置於耐熱盤中，然後設置重量。

烹調過程中聽到蜂鳴音時，表明微波爐提示您需要“翻轉”食物。烹調結束後，應在端拿之前用鋁箔將牛肉包好，並讓其放置10 – 15分鐘。

請參閱第60頁的烹調方法。

自動食譜 (接上頁)

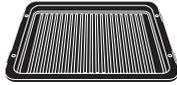


按重量烹調(自動食譜 7 – 10, 15)

附件

自動食譜 7 – 10: 不要使用金屬盤或燒烤盤。(會導致故障發生。)

自動食譜 15:



燒烤盤

不要使用金屬盤。
(會導致故障發生。)

準備

將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並固定到位。(請參閱第20頁。)

1. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇菜譜編號。

食譜		份數/重量
7	冷凍食品	100 g / 150 g / 200 g / 250 g
8	蒸魚	200 g / 300 g / 400 g / 500 g
9	蒸雞肉	200 g / 400 g / 600 g / 800 g
10	烤雞	600 g / 900 g / 1.2 kg / 1.5 kg
15	茶碗蒸	1份 / 2份 / 3份 / 4份 / 5份 / 6份

可選功能

增加/減少：

食物的生熟程度因個人習慣而異。使用“蒸氣再加熱”和“自動食譜”功能後，您便可以享用按不同生熟程度烹調的食物。

使用“時間/重量/增加/減少”旋鈕可以調整程式，使食物的烹調時間更長或更短。

可在按開始鍵之前進行設定。

並且，在按了開始鍵之後，可在14秒以內進行設定。

顯示設置狀態。

可進行3級設定。

- “冷凍食品”根據食品的種類使用“增加/減少”功能。(請參閱下頁。)
- “茶碗蒸”在蛋液不是室溫(25°C)時，使用“增加/減少”功能。(請參閱第75頁。)

例如：7. 冷凍食品，增加



2. 按開始鍵。

- 烹調開始。顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
- 可以選擇“增加/減少”。
- (按下開始鍵後14秒。)

註：

1. 烹調後，燒烤盤溫度很高，請戴好連指手套取出。(僅限於自動食譜 15)
2. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續 6 分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間(最多 10 分鐘)，然後按開始鍵。
3. 每次烹調之後，務必更換純淨/蒸餾水。
4. 每次使用之後，應清潔水箱和蒸發盤。(請參閱第 109 和 111 頁。)
5. 每次使用之後，應擦掉爐箱中殘留的水滴。
6. 如果要繼續使用微波爐，應完全擦掉微波爐中的水分。
7. 水箱中的水不要過夜。
8. 用蒸氣微波烹調時，微波爐的門邊可能有少量蒸氣跑出，這並非故障現象。

7. 冷凍食品

適於蒸氣烹調某些甜點，如小圓麵包等。

不適於烹調分量大的食物。

加熱肉包(或海鮮包)、小饅頭燒賣時，請用增加/減少選擇“增加”。要加熱至微溫時，請選擇“減少”。

食物之間必須留有空間以防止烹調之後食物膨脹和在壓力下變硬。不要包裹或加蓋。

烹調之前將水倒入水箱。將盤子置於微波爐的中央。選擇程式開始烹調。

烹調之後，您必須立即食用。

因為食物放置一會兒面會變乾。

根據冷凍食品的種類，用增加/減少選擇加熱火力。(3 級)

減少	標準	增加
要加熱至微溫時	甜點小麵包 小饅頭	肉包(或海鮮包) 小饅頭燒賣

8. 蒸魚

適於蒸氣烹調不同種類的魚。將魚放置於淺底微波爐專用盤上的蒸層中，加鹽、薑、蔥和料酒進行烹調。不用包裹或加蓋。烹調之前將水倒入水箱。將盤子置於微波爐的中央。選擇程式開始烹調。

9. 蒸雞肉

將雞洗淨切塊。為了便於烹調，可以將骨頭切些裂縫。加鹽、薑、蔥、料酒進行烹調。將雞塊鬆散放置。

不要包裹或加蓋。烹調之前將水倒入水箱。

將盤子置於微波爐的中央。選擇程式開始烹調。

10. 烤雞

適於燒烤/烹調整隻雞和半隻雞。可與肉汁或蔬菜一起醃泡燒烤/烹調。將準備好的雞肉置於耐熱盤中，然後設置重量。

請參閱第 49 頁的烹調方法。

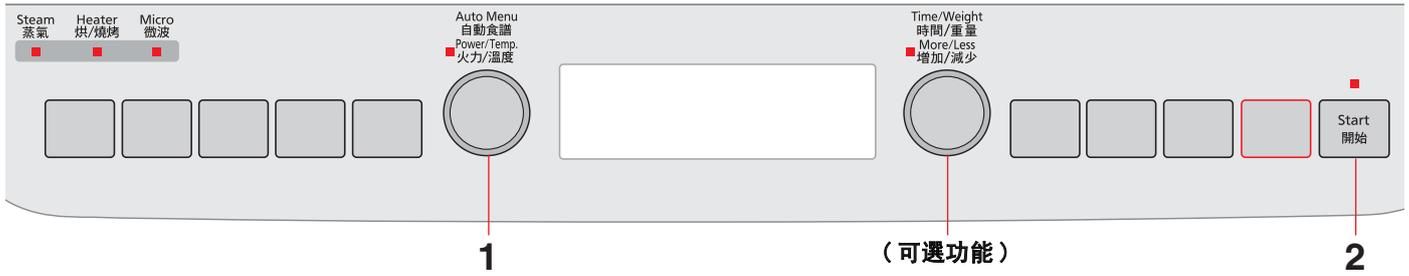
15. 茶碗蒸

該功能可用蒸氣、微波和烘/燒烤等方式進行烹調。

將茶碗蒸用杯置於微波爐中的燒烤盤上。

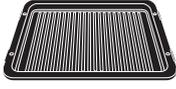
請參閱第 75 頁的烹調方法。

自動食譜 (接上頁)



按重量烹調(自動食譜 12 – 14, 16)

附件



燒烤盤

不要使用金屬盤。
(會導致故障發生。)

準備

將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並固定到位。(請參閱第20頁。)

1. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇菜譜編號。

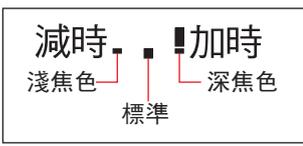
食譜		份數/重量
12	油炸食品加熱	200 – 500 g
13	炸雞	16塊 (30 g / 1塊)
14	烤肉串	12塊 (50 g / 1塊)
16	布丁	6塊

可選功能

增加/減少：
 食物的生熟程度因個人習慣而異。使用“蒸氣再加熱”和“自動食譜”功能後，您便可以享用按不同生熟程度烹調的食物。
 使用“時間/重量/增加/減少”旋鈕可以調整程式，使食物的烹調時間更長或更短。可在按開始鍵之前進行設定。
 並且，在按了開始鍵之後，可在14秒以內進行設定。
 顯示設置狀態。
 可進行3級設定。

“油炸食品加熱”根據食品的種類使用“增加/減少”功能。(請參閱下頁。)

例如：14. 烤肉串，增加



2. 按開始鍵。

- 烹調開始。顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
- 可以選擇“增加/減少”。
- (按下開始鍵後14秒。)

註：

1. 烹調後，燒烤盤溫度很高，請戴好連指手套取出。
2. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間(最多10分鐘)，然後按開始鍵。
3. 每次烹調之後，務必更換純淨/蒸餾水。
4. 每次使用之後，應清潔水箱和蒸發盤。(請參閱第109和111頁。)
5. 每次使用之後，應擦掉爐箱中殘留的水滴。
6. 如果要繼續使用微波爐，應完全擦掉微波爐中的水分。
7. 水箱中的水不要過夜。
8. 用蒸氣微波烹調時，微波爐的門邊可能有少量蒸氣跑出，這並非故障現象。

12. 油炸食品加熱

適於翻熱大多數油炸食品；炸雞、咖喱泡芙、油炸春卷等。
烹調之前將水倒入水箱。
不要使用蓋子或微波爐專用塑膠膜覆蓋烹調。將油炸食品置於燒烤盤上。
鋁箔會導致冒火花，所以不能使用。
不能加熱冷凍食品。
無需預熱微波爐。

根據油炸食品加熱的種類，用增加/減少選擇加熱火力。
(3級)

減少	標準	增加
春卷	炸雞	帶骨炸雞

13. 炸雞

該功能專為薄塊燒烤炸雞而設計。
此種烹調方式有益健康，因為無需用油燒烤。
將炸雞置於燒烤盤上。
烹調之前將水倒入水箱。
無需預熱微波爐。
在烹調的中途無需翻轉食品。
請參閱第50頁的烹調方法。

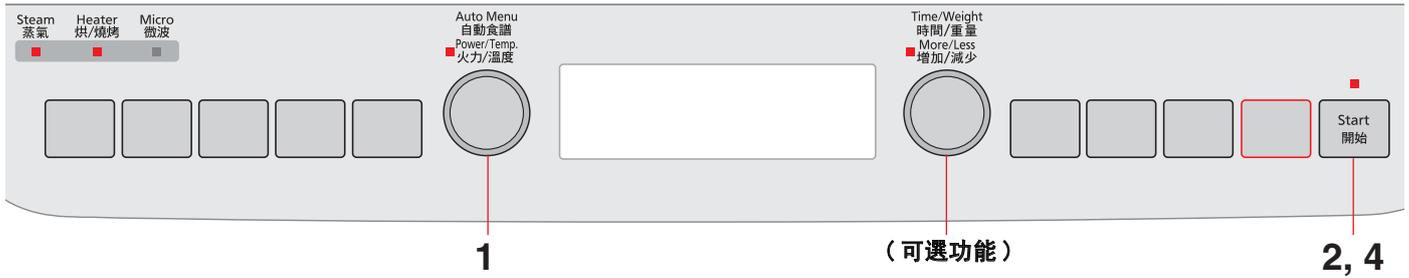
14. 烤肉串

您可使用該功能燒烤您最喜愛的肉食和家禽肉塊。
將準備好的肉置於燒烤盤上。
烹調之前將水倒入水箱。
金屬串籤會導致冒火花，所以不能使用。
請參閱第59頁的烹調方法。

16. 布丁

該功能專為蒸布丁而設計。
烹調之前將水倒入水箱。
因為使用蒸氣和微波進行烹調，所以不使用金屬容器。
將耐熱玻璃容器放在燒烤盤上。
請參閱第103頁的烹調方法。

自動食譜 (接上頁)



按重量烹調 (自動食譜 17 – 20)

附件



金屬盤

不要使用燒烤盤。
(會導致故障發生。)

準備 (僅限於自動食譜 17、18)

將純淨/蒸餾水倒入水箱至“滿水(Full)”標記處並固定到位。(請參閱第 20 頁。)

1. 用“自動食譜/火力/溫度”旋鈕選擇菜譜編號。

請勿將食品或金屬盤放在微波爐中。

食譜		份數/重量
17	烤蛋糕	直徑 21 cm
18	烤泡芙	12 塊
19	烤餅乾 (單層)	24 塊
20	烤餅乾 (雙層)	48 塊

可選功能

增加/減少：

食物的生熟程度因個人習慣而異。使用“蒸氣再加熱”和“自動食譜”功能後，您便可以享用按不同生熟程度烹調的食物。

使用“時間/重量/增加/減少”旋鈕可以調整程式，使食物的烹調時間更長或更短。

可在按開始鍵之前進行設定。

並且，在按了開始鍵之後，可在 14 秒以內進行設定。

顯示設置狀態。

可進行 3 級設定。

例如：增加



2. 按開始鍵。

- 微波爐開始預熱。
不要在預熱過程中打開爐門。
“預熱”指示在顯示視窗亮起。
- 預熱之後，將會聽到 5 聲蜂鳴音，“預熱”將在顯示視窗閃爍。

3. 將食物放入微波爐中。

4. 按開始鍵。

- 烹調開始。顯示視窗中的烹調時間開始倒數計時。
- 可以選擇“增加/減少”。
- (按下開始鍵後 14 秒。)

註：

1. 烹調後，金屬盤溫度很高，請戴好連指手套取出。
2. 烹調過程完成之後，“時間/重量/增加/減少”旋鈕的指示燈將會閃爍。(持續6分鐘)
如果想要繼續加熱，可以在指示燈閃爍的同時，用“時間/重量/增加/減少”旋鈕調整所需的時間(最多10分鐘)，然後按開始鍵。
3. 每次烹調之後，務必更換純淨/蒸餾水。
4. 每次使用之後，應清潔水箱和蒸發盤。(請參閱第109和111頁。)
5. 每次使用之後，應擦掉爐箱中殘留的水滴。
6. 如果要繼續使用微波爐，應完全擦掉微波爐中的水分。
7. 水箱中的水不要過夜。
8. 用蒸氣微波烹調時，微波爐的門邊可能有少量蒸氣跑出，這並非故障現象。

17. 烤蛋糕

該功能可用蒸氣和熱風對流烘烤方式進行烹調。

烹調之前將水倒入水箱。

將烤罐置於金屬盤上。

請參閱第95頁的烹調方法。

18. 烤泡芙

該功能可用蒸氣和熱風對流烘烤方式進行烹調。

烹調之前將水倒入水箱。

將泡芙置於金屬盤上。

請參閱第101頁的烹調方法。

19, 20. 烤餅乾(單層/雙層)

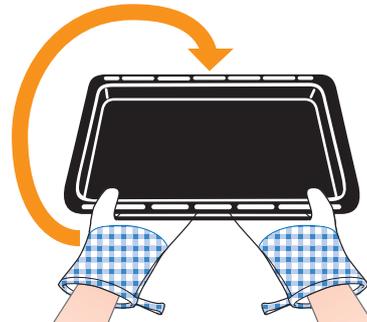
該功能專門設計用於烘焙餅乾。

將餅乾置於金屬盤上。

雙層烘焙時：

烹調過程中聽到蜂鳴音時，表明微波爐提示您需要“轉動”食物。

調換金屬盤的前後。



因為金屬盤會變熱，所以要使用連指手套，注意燙傷。
請參閱第105頁的烹調方法。