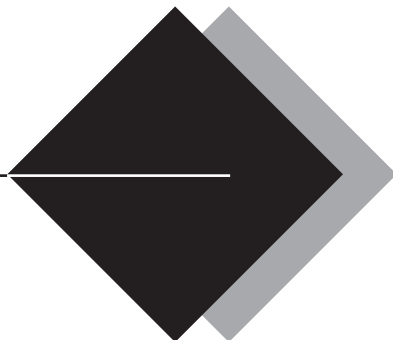


使用說明書



微電腦微波爐

Model No. NN-SF564

- 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
顯示窗介紹.....	7
設定時鐘.....	7
微波烹調/再加熱/解凍.....	7
設定/取消兒童安全鎖.....	8
快速解凍.....	8
三段連動烹調程序設定.....	8
預約/定時功能.....	9
自動加熱烹調.....	10
自動烹調.....	11-14
烹調用具.....	15
食物的特徵.....	15
要求修理服務之前.....	16
微波爐的保養.....	17
規格與尺寸.....	17
售後服務據點一覽表.....	18

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. 爐門是否妥當，可關閉如常。
2. 門栓是否妥當。
3. 爐門上鑲着金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
4. 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。包括嬰兒的奶瓶。
 10. 在無人照看的情況下，該微波爐不適合於小孩或身體虛弱者使用。
 11. 請您關照好孩子，絕勿讓其玩弄微波爐。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶或嬰兒用奶瓶容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹煮。
 3. 本微波爐只適用於說明書所指示之用途。
 4. 小孩使用本微波爐時必須注意看管。
 5. 當微波爐操作不正常、受損壞或跌撞時，應停止繼續使用。
 6. 不可用於室外。
 7. 不可將電線或插頭浸入水中。
 8. 不可將電線接近高溫處。
 9. 不可將電線掛在桌子或櫃臺邊。
 10. 為避免微波爐起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙、塑膠或其它易燃物品等。
 - (b) 放包裝食物入微波爐時，請撤去包裝上的金屬帶。
 - (c) 萬一爐內的東西着火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 請保持爐的內部清潔，如爐內十分骯髒，使用中容易產生發煙發火現象。
 11. 切勿拆開爐身。
 12. 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此處理容器時應特別注意。
 13. 奶瓶和嬰兒食品罐內的食物，食用之前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。

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。

⚡ 接地線說明

本微波爐必須接地線。萬一漏電，則接地線可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有接地線，接地線必須正確的接地。注意—錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。
※接地線應鎖付固定在本體後面下方有接地圖示“⚡”之位置。

重要的安全說明書仔細閱讀並妥善保存以備日後參考

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，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。
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. 微波爐是設計於開放空間使用，應不得置於櫥櫃內，除其已接受在櫥櫃內的測試。
4. 本微波爐只適用於家庭。

電源

1. 本微波爐須從其它電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與本微波爐所標明之相同。如不適用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並可能延長烹調時間。不可用大容量之保險絲於電路。
2. 請使用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

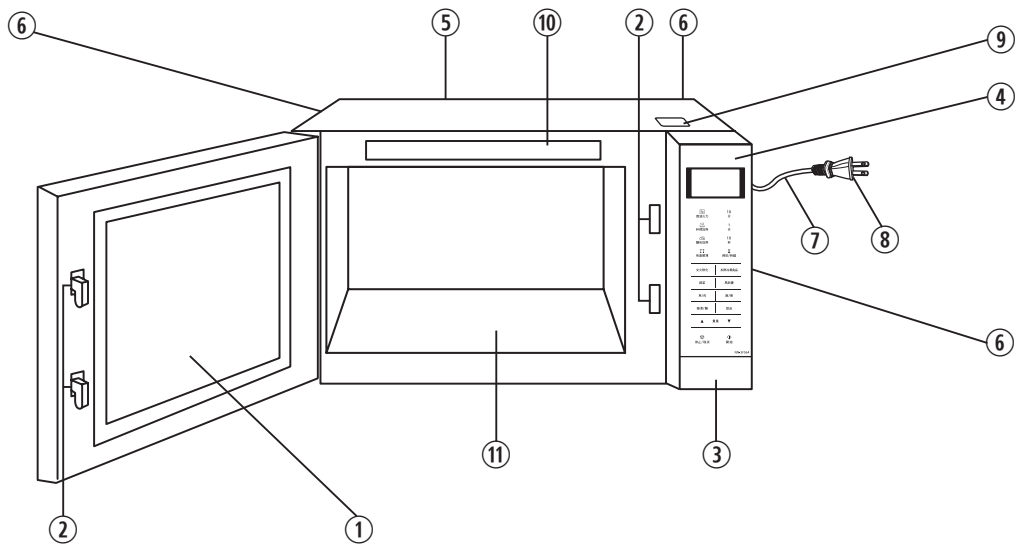
1. 用微波爐烹調時，請用適用於微波爐的器具。
2. 切勿讓微波爐空燒運轉，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「停止/取消」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電源總開關或保險絲處的開關。
4. 不要在爐內烘乾布類，報紙或其它東西，那可能會引起着火。
5. 不可使用再造紙類製品（除特別註明適用於微波爐外），因其可能含有容易引起火花和着火的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控制面板以免導致控制面板破損。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱量會從高溫的食物傳至烹調容器，再由烹調容器傳至平板玻璃。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。
13. 微波爐應定期清潔並清除食物殘渣。
14. 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溢的現象出現。為了避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
6. 微波爐可使用測肉溫度計檢查牛肉或雞肉的烹調結果。如果烹煮不足則再放入爐內用適當的火力及時間多煮數分鐘。
7. 一般烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度，海拔高度，食物的份量，大小，形狀和盛載器皿。如果您熟悉微波爐的操作，則可以適當的參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. 烹調食物時最好是寧可烹煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請時常選用最短烹調時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爐爆米花亦適用於微波爐烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
10. 當加熱奶瓶或嬰兒食品時，必須除去其瓶蓋和奶嘴。奶瓶及嬰兒食品瓶內的食物需攪拌或搖勻。為避免燙傷，進食前應先檢查食物溫度。
11. 再加熱麵包或點心，請勿長時間加熱，避免因內部過熱而造成食物燃燒。

功能指示



① 爐門窗

② 爐門安全鎖系統

③ 開門按鈕

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 本體銘板

⑥ 排風口

⑦ 電源線

⑧ 電源插頭

⑨ 警告標籤

⑩ 食譜標籤

⑪ 平板玻璃

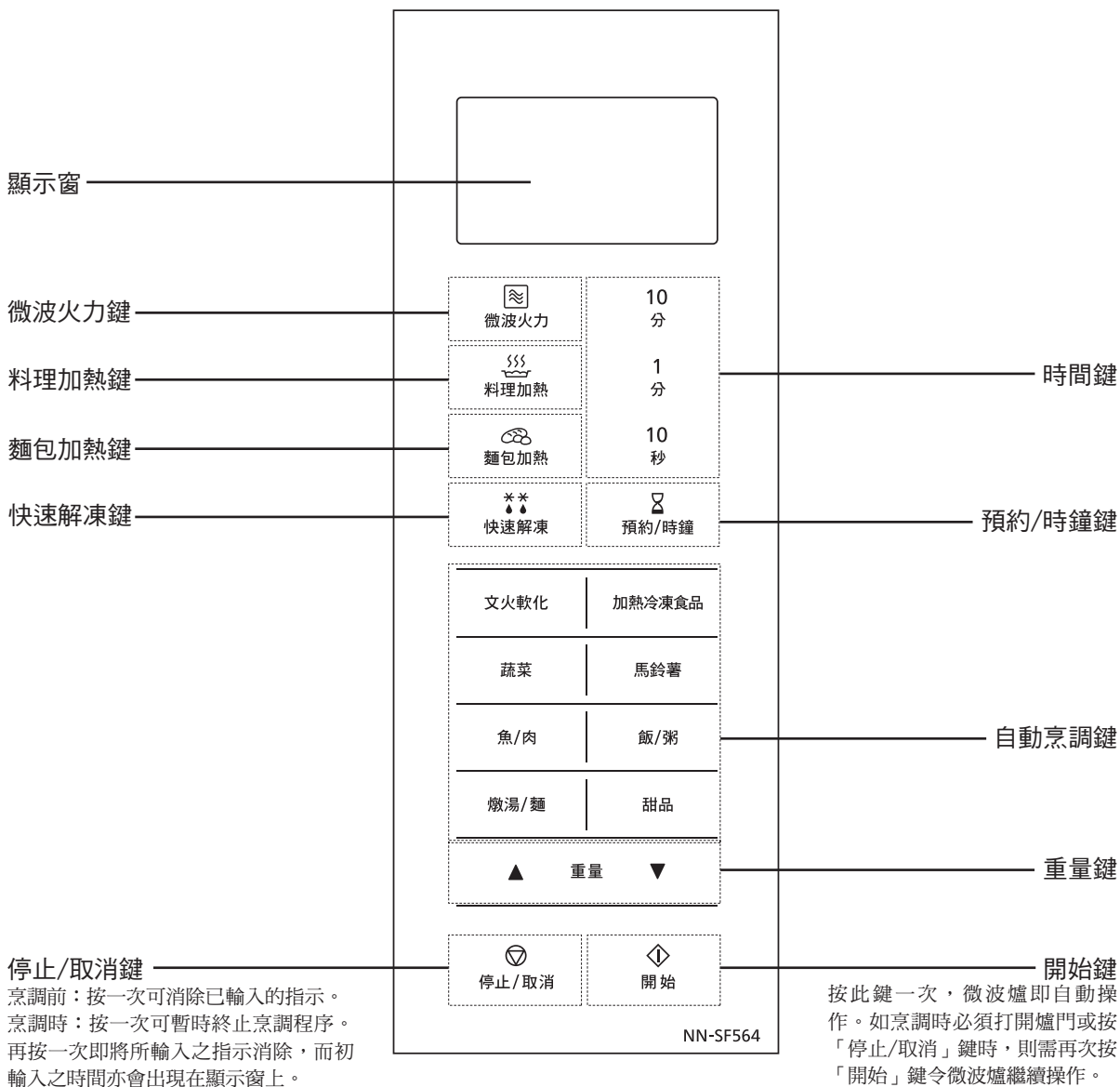
註：1. 烹調結束後，待平板玻璃冷卻後再進行清潔。

2. 不得將食物直接放在平板玻璃上，應始終將食物放在微波爐專用容器中或容器支架上。

附註：

圖示僅供參考，請以實際產品為準。

控制面板



停止/取消鍵
 烹調前：按一次可消除已輸入的指示。
 烹調時：按一次可暫時終止烹調程序。
 再按一次即將所輸入之指示消除，而初輸入之時間亦會出現在顯示窗上。

開始鍵
 按此鍵一次，微波爐即自動操作。如烹調時必須打開爐門或按「停止/取消」鍵時，則需再次按「開始」鍵令微波爐繼續操作。

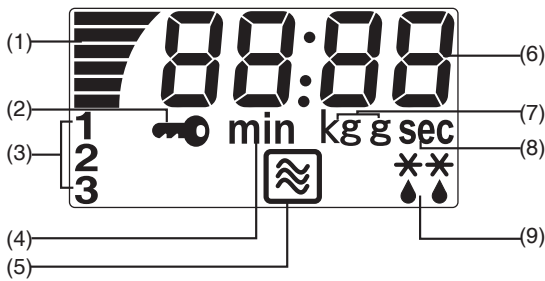
“嗶” 聲訊號：
 當爐鍵操作確實，便會聽到“嗶”的聲響，如聽不到的話，則表示指示未能接收。於烹調過程中，微波爐會發出兩次“嗶”聲。
 當整個烹調程序完成後，則會發出五次“嗶”聲。

附註：

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

顯示窗介紹

為了幫助您更容易操作微波爐，您當前的操作狀態將會出現在顯示窗上，下面為您介紹顯示窗。

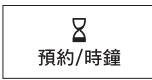
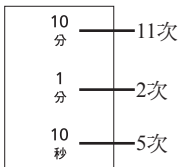
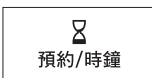


- (1) 火力顯示
- (2) 兒童安全鎖鎖定狀態顯示
- (3) 階段顯示
- (4) 時間單位顯示(分鐘)
- (5) 微波狀態顯示
- (6) 數字顯示(時間/重量/食譜編號)
- (7) 重量單位顯示(千克/克)
- (8) 時間單位顯示(秒)
- (9) 解凍顯示

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.	 預約/時鐘	• 按「預約/時鐘」鍵2次，冒號將會閃動。
2.	 10分 — 11次 1分 — 2次 10秒 — 5次	• 使用時間鍵設定時間。 ▶ 時間顯示於顯示窗上，冒號繼續閃動。
3.	 預約/時鐘	• 再按一次「預約/時鐘」鍵，冒號停止閃動，而輸入之時間會記錄在顯示窗上。


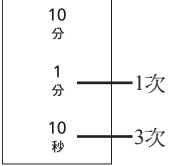

附註：

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.	 微波火力 按3次	• 選擇微波火力。
2.	 10分 1分 — 1次 10秒 — 3次	• 設定所需烹調時間。 (高火→最長設定時間為30分鐘。 其它火力→最長設定時間為99分50秒。)
3.	 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。
3. 微波火力選擇鍵



按	微波火力	輸出功率
1次	高火 (HIGH)	約1000 W
2次	中高火 (MED-HIGH)	約700 W
3次	中火 (MEDIUM)	約600 W
4次	中低火 (MED-LOW)	約450 W
5次	解凍 (DEFROST)	約350 W
6次	低火 (LOW)	約250 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：1. 冒號或時間於顯示窗出現時，可用此功能。
2. 設定/取消兒童安全鎖，操作在10秒種內完成有效。


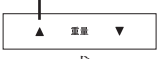


設定兒童安全鎖：

 開始 按3次	<ul style="list-style-type: none"> 連續按「開始」鍵三次即可。 ▶ “ <h3>取消兒童安全鎖：</h3>
--	---

 停止/取消 按3次	<ul style="list-style-type: none"> 連續按「停止/取消」鍵三次即可。 ▶ “ <h2>快速解凍</h2>
---	--

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1.5千克的肉類

1.  快速解凍	<ul style="list-style-type: none"> 按1次
2. 14次  或  快速解凍 14次	<ul style="list-style-type: none"> 按「重量」鍵或「快速解凍」鍵選擇食物的份量。 (食物的重量應在0.1千克到3.0千克之間。)
3.  開始	<ul style="list-style-type: none"> 按「開始」鍵。 ▶ 解凍時間會於顯示窗上倒數。

適用解凍的食物

絞肉、雞塊、肉排
牛肉、羊肉、整雞
整條魚、扇貝、蝦及魚片


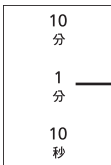

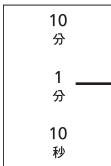

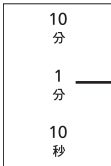

附註：

- 此功能可根據重量來解凍肉類，家禽類和魚類。程序將自動控制火力和時間，顯示窗將顯示解凍時間。為保證解凍效果，建議最小解凍份量為0.2千克。
- 解凍帶骨頭的食物(如牛排等)時，需適當調整所設定的份量，如果食物份量超過2千克，設定時按減少0.5千克的份量計，如果食物份量低於2千克，設定時按減少0.25千克的份量計。
- 烹調過程中聽到蜂鳴聲，將食物翻身，移去已解凍的部份，並將帶骨食物薄片／脂肪含量低的部份用鋁箔包裹。

三段連動烹調程序設定

此功能可連續進行2-3個烹調程序的設定。

例如：連續設定「微波中火」2分鐘，「中低火」3分鐘，「低火」2分鐘烹調程序

1.  微波火力	<ul style="list-style-type: none"> 按「微波火力」選擇鍵3次，選擇中火。 (請參閱第7頁的說明)
2. 	<ul style="list-style-type: none"> 設定所需烹調的時間
3.  微波火力	<ul style="list-style-type: none"> 按「微波火力」選擇鍵4次，選擇中低火。 (請參閱第7頁的說明)
4. 	<ul style="list-style-type: none"> 設定所需烹調的時間
5.  微波火力	<ul style="list-style-type: none"> 按「微波火力」選擇鍵6次，選擇低火。 (請參閱第7頁的說明)
6. 	<ul style="list-style-type: none"> 設定所需烹調的時間
7.  開始	<ul style="list-style-type: none"> 按「開始」鍵。 顯示窗開始從第一階段烹調程序倒數計時。


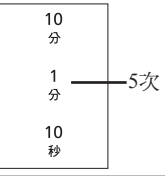

附註：

- 如果第一階段選擇高火的話，可跳過步驟1。
- 在火力切換時會有兩次蜂鳴。
- 此功能不適用於快速解凍及自動烹調程序。


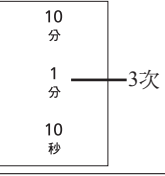
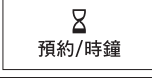
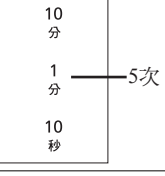

預約/定時功能

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。


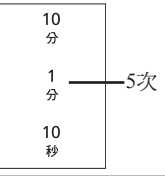

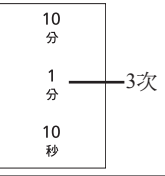

設定計時器

例如：5分鐘計時	
1. 	• 按「預約/時鐘」鍵一次。
2. 	• 輸入所需時間。 (最長設定時間為99分50秒)
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：食物以微波中火烹調3分鐘後，再放置5分鐘	
1. 	• 按「微波火力」選擇鍵三次，選擇中火。 (請參閱第7頁的說明)
2. 	• 輸入烹調時間。
3. 	• 按「預約/時鐘」鍵一次。
4. 	• 設定放置時間。 (最長設定時間為99分50秒)
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

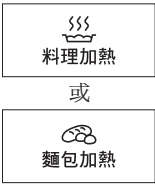

例如：5分鐘後開機，並以微波中火烹調3分鐘	
1. 	• 按「預約/時鐘」鍵一次。
2. 	• 設定延遲時間。 (最長設定時間為99分50秒)
3. 	• 按「微波火力」選擇鍵三次，選擇中火。 (請參閱第7頁的說明)
4. 	• 輸入烹調時間。
5. 	• 按「開始」鍵。 開始倒數計時延時時間，然後開始烹調。

附註：

1. 當使用上述三項功能時，在計時過程中途若開啓爐門，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。
3. 使用延時啟動或放置等待功能時，其它火力最多可設置兩個階段程序。

自動加熱烹調

此功能可用於加熱食物。按建議操作，無需對火力和時間進行設定，即可自動完成加熱。

1. 	<ul style="list-style-type: none">選擇所需按鍵。 按所需按鍵直到顯示窗上顯示所需烹調重量。 附註： 在你選擇食譜後，你也可以按「重量」鍵選擇重量。
2. 	<ul style="list-style-type: none">按「開始」鍵。 ▶ 顯示窗中的烹調時間開始倒數。

食譜	重量				建議使用的容器
料理加熱	1人份	2人份	3人份	4人份	微波安全容器，加蓋或使用保鮮膜
麵包加熱	100克	200克	300克	500克	微波安全容器

料理加熱



適用於加熱預先煮熟的食物。食物必須處於冷藏的狀態(5-7 °C)。選擇合適的微波爐安全燉鍋，根據需要加入1~4湯匙水，煮時請加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

附註：1人份 = 200克

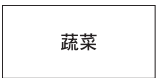


麵包加熱



適用於加熱處於冷藏的狀態(5-7 °C)的小麵包。選擇合適的微波爐安全碟，把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。請勿使用保鮮膜或蓋子。

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250克冷凍蔬菜	
1. 	• 按兩次，選擇冷凍蔬菜。
2. 	• 選擇所需烹調的食物重量。
3. 	• 按「開始」鍵。 ▶ 顯示窗中的烹調時間開始倒數。

文火軟化

文火軟化

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		50克	100克	150克	200克	250克	300克	
1	巧克力	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全容器
2	奶油	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全容器，加蓋
3	奶油起司	50克	100克	150克	200克	250克	300克	或使用保鮮膜
4	冰淇淋	200克	500克	1000克	2000克	-	-	-

1. 巧克力

去除包裝，把巧克力掰成小塊，放在微波爐安全碟中，無需加蓋。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。熔化後充分攪拌直至完全熔化。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，熔化烹調可選擇解凍功能。

附註：當巧克力熔化時仍然保持其形狀。

2. 奶油

去除包裝，切成3厘米立方塊，放在微波爐安全碟中，熔化時加蓋或使用保鮮膜，烹調後攪拌。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，熔化烹調可選擇解凍功能。

3. 奶油起司

去除包裝，切成3厘米立方塊，放在微波爐安全碟中，熔化時加蓋或使用保鮮膜。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，軟化烹調可選擇解凍功能。

4. 冰淇淋

軟化時去除蓋子。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，軟化烹調可選擇解凍功能。

加熱冷凍食品

加熱冷凍食品

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		100克	150克	200克	250克	-	-	
5	加熱冷凍食品	100克	150克	200克	250克	-	-	微波安全容器，使用保鮮膜

5. 加熱冷凍食品

適用於加熱包子之類的甜點，但不適用於體積偏大的食物和各類冷凍水餃等。點心從冰箱裏拿出後不必解凍，直接放在微波安全碟上，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，互相擠壓而造成僵硬。使用保鮮膜。將微波安全碟放在平板玻璃中央，選擇程序及重量按「開始」鍵。

自動烹調 (續)

蔬菜

蔬菜

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
6	時令蔬菜	100克	200克	300克	400克	-	-	微波安全容器，加蓋
7	冷凍蔬菜	120克	250克	500克	700克	-	-	或使用保鮮膜

6. 時令蔬菜

適用於烹調葉類蔬菜。將蔬菜洗淨瀝乾後放入微波安全容器裏，加少量油並攪拌均勻。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

7. 冷凍蔬菜

適用於烹調各種冷凍蔬菜。將蔬菜放入微波安全容器裏，根據個人喜好加水。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

馬鈴薯

馬鈴薯

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
8	馬鈴薯	250克	370克	500克	900克	-	-	微波安全容器
9	根莖蔬菜	180克	250克	370克	500克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜

8. 馬鈴薯

適用於烹調整個馬鈴薯。為了讓料理達到一個較好的效果，請選用150~200克的馬鈴薯。用廚刀在馬鈴薯表面開十字型的淺切口。將準備好的馬鈴薯後放入微波安全容器裏。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將馬鈴薯翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請勿使用保鮮膜或蓋子。

9. 根莖蔬菜

適用於烹調根莖類蔬菜，如馬鈴薯和胡蘿蔔等。將蔬菜洗淨切塊後放入微波安全容器裏，根據個人喜好加水。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

魚/肉

魚/肉

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
10	蒸魚	100克	200克	300克	400克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
11	蒸雞塊	100克	200克	300克	400克	-	-	
12	羊肉&牛肉	100克	200克	300克	400克	-	-	

10. 蒸魚

適用於蒸整條魚或魚片(魚身不要超過3厘米的厚度)。把魚排放在一個微波安全碟上，並使有皮的一面朝下。根據口味加入奶油、調味料、香料或檸檬汁。請將魚片較薄的部分重迭，以防止過度烹煮。如果要烹煮釀滿餡料的魚，則需延長烹煮時間。應將魚的頭部及尾部用少量鋁箔包好，以防止過度烹煮。加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。烹煮數量較多的魚，請在烹調結束後放置3~5分鐘。

11. 蒸雞塊

適用於蒸雞塊，雞翅，雞腿及雞胸等。將雞洗淨並切成塊狀，根據喜好加蔥薑醃製。把準備好的雞放置到微波安全碟中。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

12. 羊肉&牛肉

適用於燒羊肉和牛肉。將肉洗淨並切成塊狀，根據喜好加蔥薑醃製。把準備好的肉放置到微波安全碟中。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

自動烹調 (續)

飯/粥

飯/粥

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		1杯	1.5杯	2杯	2.5杯	-	-	
13	米飯	1杯	1.5杯	2杯	2.5杯	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
14	粥	50克	100克	150克	200克	-	-	微波安全容器，略 開蓋

13. 米飯

適用於煮米飯。烹調時，將米及適當的水放入耐熱深鍋內。米和水的量參考下表：

米	1杯	1.5杯	2杯	2.5杯
建議加水量	275毫升	350毫升	500毫升	575毫升

米和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。如使用的容器無通氣孔或通氣孔太小，建議略微開蓋，以防滾瀉。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，略開蓋，關門後按「開始」鍵繼續烹調。飯熟後請先放置5~10分鐘。

附註：1杯米 = 150克

14. 粥

適用於煲粥。烹調時，將米及適當的水放入耐熱深鍋內。米和水的量參考下表：

米	50克	100克	150克	200克
建議加水量	300~350毫升	500~600毫升	800~850毫升	1200~1250毫升

需浸泡10分鐘左右，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，以防滾瀉。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，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。

附註：在攪拌及烹調結束時，由於蒸氣溫度高，請小心打開飯煲蓋，以防燙傷。

燉湯/麵

燉湯/麵

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		150克	250克	350克	500克	-	-	
15	義大利麵	150克	250克	350克	500克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
16	泡麵	1人份	2人份	-	-	-	-	
17	燉湯	4-6人份	1-3人份	-	-	-	-	

15. 義大利麵

適用於煮各種各樣的義大利麵，例如義大利麵條，通心粉、及各種形狀的麵食。將義大利麵及適當的沸水放入耐熱深鍋內。義大利麵和沸水的量參考下表：

義大利麵	150克	250克	350克	500克
建議加水量(沸水)	900克	1125克	1350克	1800克
容器大小	3升	3.5升	4升	4升

在烹飪之前可加入適量鹽和油，防止麵條粘在一起。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，並開蓋，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待5~10分鐘後再瀝乾食用。

16. 泡麵

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，注入冷水。泡麵和水的量參考下表：

泡麵	1人份	2人份
建議加水量(冷水)	500毫升	800毫升

麵和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

自動烹調 (續)

17. 燉湯

這功能使您能煮傳統的湯，如蔘茸湯、燕窩等，需要用慢火“清燉”。這方法使您的食物柔嫩不破壞形狀，也使您的食物保持原味。把所有的用料和水份放進一個微波安全深燉鍋裏，下表中的水和料作為參考：

份量	4-6人份	1-3人份
肉	500克	250克
建議加水量(冷水)	1300毫升	650毫升

肉和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

甜品

甜品

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		150克	250克	500克	700克	-	-	
18	水果	150克	250克	500克	700克	-	-	微波安全容器
19	布丁	2人份	4人份	-	-	-	-	

18. 水果

適用於燉或煮水果。可使用蘋果、梨、無花果、菠蘿、奇異果或者草莓等。把水果去皮並切塊後放入微波安全容器裏。下表中的水和料作為參考：

水果	150克	250克	500克	700克
水	75克	125克	250克	375克
糖	35克	55克	110克	165克

攪拌直至糖融化，根據需要可放些香料。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

19. 布丁



適用於海綿布丁，不適用水果布丁。下面表中的料作為參考：

	2人份	4人份
自髮粉	60克	120克
可可粉	1/2湯匙	1湯匙
細砂糖	34克	68克
牛奶	100克	175克
香草精	1/2茶匙	1茶匙
巧克力	25克	50克
奶油	50克	100克
紅糖	75克	140克
可可粉(額外的)	1湯匙	2湯匙
水	35克	70克

篩自發粉和可可粉，加入糖，牛奶和香草精。充分混合後放在一邊。在一個安全容器中融化奶油和巧克力，趁熱和之前的混合物混合。在一個杯子中混合紅糖，額外的可可粉和水。把所有的混合物放在一個微波安全容器中。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。請勿使用保鮮膜或蓋子。

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
 <p>耐熱玻璃： 耐熱陶化玻璃 (Pyrex, Fire King, Corning等)</p>	可 (不可使用有金屬鑲邊的器具)
 <p>陶瓷類</p>	可 (不可使用有金屬鑲邊的)
 <p>金屬類</p>	不可
 <p>非耐熱玻璃</p>	不可
 <p>微波專用膠膜</p>	可
 <p>塑膠膜或包裝紙</p>	可*
 <p>紙類產品</p>	不可*
 <p>木條或竹編的籃子</p>	不可*

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。

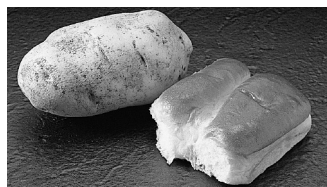
形狀 — 體積相同的食物比較能平均加熱。為了配合大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。



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。




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。

要求修理服務之前

下列情況均屬正常

微波爐干擾電視接收。	使用微波爐時，收音機及電視機可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機，吸塵機，電風扇等所引起之干擾。這並非表示微波爐發生故障。
蒸氣積聚於爐門及有熱風從排氣口排出。	烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部份會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上及/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。但用戶應盡量避免。

問 題	起 因	解 決 方 法
微波爐不能啓動。	沒有緊接電源。	拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。
	保險絲燒掉或電路斷路器發生作用。	請洽詢購買時的經銷商或服務站人員，更換保險絲或重新調校斷路器。
	插座有問題。	用其它電器測試插座是否有問題。
微波爐不能開始烹調。	爐門未關妥。	小心關好爐門。
	未按「開始」鍵。	按「開始」鍵。
	輸入了其它程序。	按「停止/取消」鍵清除已輸入的資料，然後重新輸入烹調程序。
	烹調程序輸入錯誤。	參閱說明書，正確輸入烹調程序。
	不慎按下「停止/取消」鍵。	重新輸入烹調程序。
“  ”字樣於顯示窗出現。	按下三次「開始」鍵。	再按「停止/取消」鍵三次即可取消。
微波爐停止工作並且顯示窗顯示“H00”，“H97”或“H98”。	微波爐發生系統故障。	請聯繫Panasonic指定維修中心。

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. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。
2. 清洗微波爐之前，須關掉微波爐，並從插座上拔下插頭。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 必須經常清潔平板玻璃，可用溫和洗劑擦洗。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潔乾淨。
8. 如爐門或爐門周圍有水蒸氣積聚，可用軟布擦淨。在微波爐正常工作和濕度高的情況下都有可能產生這種現象。
9. 請勿使用含有腐蝕性的成分的清潔劑或尖銳的金屬清潔用品清潔爐門玻璃，這會刮傷表面導致爐門玻璃損壞。
10. 如需要更換爐燈，請向購買之經銷商或服務站查詢。
11. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響爐子的使用壽命或導致其有所損壞。

緊急處理方法

警告

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

規格與尺寸

電壓頻率	a.c 110 V / 60 Hz	
消耗電功率	1040 W (微波)	
微波輸出	1000 W (IEC)	
振盪頻率	2450 MHz	
淨重	11.7 kg	
尺寸	外型	529 mm (寬) x 422 mm (深) x 326 mm (高)
	內部	354 mm (寬) x 338 mm (深) x 230 mm (高)

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爐

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，務必和銷售店聯繫委託檢修。

設備名稱：微電腦微波爐，型號：NN-SF564

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
塑膠部件	○	○	○	○	○	○
金屬部件	○	○	○	○	○	○
電路板部件	—	○	○	○	○	○
電源線/配線	○	○	○	○	○	○
配件	○	○	○	○	○	○

備考1. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

備考2. “—” 係指該項限用物質為排除項目。

☆ 售後服務據點一覽表 ☆

直屬服務站

VS31575

站別	地 址	站別	地 址
基隆	基隆市中山一路231號		台中市清水區五權東路55號
台北市	台北市北投區承德路七段162號 服務地區：大同、士林、北投、淡水、三芝	清水	服務地區：大肚、沙鹿、龍井、梧棲、清水、大甲、外埔、大安
	台北市松山區塔悠路233號 服務地區：中山、松山、信義、內湖、南港、汐止	彰化	彰化市建國北路208號
	台北市萬華區貴陽街二段51號 服務地區：中正、大安、萬華、文山、深坑、石碇、新店、坪林、烏來	草屯	南投縣草屯鎮太平路一段300號
三重	新北市三重區中正北路2-1號 服務地區：三重、新莊、泰山、林口、蘆洲、五股、八里	虎尾	雲林縣虎尾鎮中正路214號
中和	新北市中和區建六路57號 服務地區：板橋、永和、中和、土城、三峽、樹林	嘉義	嘉義市四維路70號
桃園	桃園市桃園區國際路二段629號 服務地區：桃園、龜山、八德、大溪、復興、大園、蘆竹、鶯歌	新營	台南市新營區長榮路一段339號 服務地區：義竹、布袋、官田、佳里、將軍、學甲、北門、新營、後壁、白河、東山、六甲、下營、柳營、鹽水
中壢	桃園市平鎮區復興里文化街1號 服務地區：中壢、平鎮、龍潭、楊梅、新屋、觀音	台南	台南市南區福吉路6號 服務地區：中西區、東區、南區、北區、安平、安南、永康、歸仁、新化、左鎮、玉井、楠西、南化、仁德、關廟、龍崎、麻豆、西港、七股、善化、大內、山上、新市、安定、湖內、茄萣
新竹	新竹市北區中華路三段70號	岡山	高雄市岡山區中山南路75號 服務地區：岡山、路竹、阿蓮、田寮、燕巢、橋頭、梓官、彌陀、永安
苗栗	苗栗市中正路46號	高雄北區	高雄市鼓山區馬卡道路322號 服務地區：新興、前金、鹽埕、鼓山、旗津、三民、楠梓、左營、仁武、大社、鳥松、大樹
豐原	台中市豐原區圓環東路487號 服務地區：卓蘭、豐原、后里、石岡、東勢、和平、新社、潭子、神岡	高雄南區	高雄市苓雅區正言路73號 服務地區：苓雅、前鎮、小港、鳳山、大寮、林園
台中	台中市南屯區大墩路280號 服務地區：中區、東區、南區、西區、北區、北屯、西屯、南屯、太平、大里、霧峰、烏日、大雅	澎湖	澎湖縣馬公市西文里92之45號
		屏東	屏東市建國路223號
		台東	台東市傳廣路184號
		花蓮	花蓮市國聯二路153號
		宜蘭	宜蘭市東港路二段248號
		金門	金門縣金城鎮伯玉路一段80巷9號

★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。

顧客商談服務專線

(市話)0800-098800/(手機)02-412-8222

Panasonic 顧客服務首頁

365天24小時"快速"與"安心"的受理服務



Panasonic Taiwan (家電)

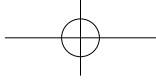


粉絲團按讚 掌握最新商品訊息及優惠!

CLUB Panasonic 會員俱樂部

免費加入會員 享專屬好康及免費體驗課程





製造廠商：上海松下微波爐有限公司

商品原產地：中國

進口商：台灣松下銷售股份有限公司

榮譽銷售

公司地址：新北市中和區建六路57號

連絡電話：0800-098800

F0003BN58WT

PA0415-80221