售後服務據點一覽表

直屬服務站

VS315D9

站別		地址
基隆		基隆市中山一路231號
台北市	北區	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
	東區	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
	西區	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
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
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
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
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
新竹		新竹市北區中華路三段70號
苗栗		苗栗市中正路46號
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
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

站別	地址
清水	台中市清水區五權東路55號 服務地區：大肚、沙鹿、龍井、梧棲、清水、大甲、外埔、大安
彰化	彰化市建國北路208號
草屯	南投縣草屯鎮太平路一段300號
虎尾	雲林縣虎尾鎮中正路214號
嘉義	嘉義市四維路70號
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
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
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
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
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
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

1. 服務站因遷移而變更地址或電話號碼時，恕不另行通知。
2. 請於每次要求服務時，先確認是否為敝公司直屬服務站。
3. 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 Taiwan (家電)

粉絲團按讚 掌握最新商品訊息及優惠！

Panasonic 顧客服務首頁
365天24小時"快速"與"安心"的受理服務

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

Panasonic Taiwan Co., Ltd.

© Panasonic Taiwan Co., Ltd. 2022

製 造 商：廈門建松電器有限公司
進 口 商：台灣松下電器股份有限公司
地　　址：新北市中和區員山路579號
電　　話：02-2223-5121
商品原產地：中國

中國印刷
BZ51B2131
MX0322Z10422

Panasonic

使用說明書

平面式電烤箱(家庭用)

型號 NB-F3200



保證書另附

非常感謝您購買Panasonic的產品。

- 請仔細閱讀本使用說明書，以確保正確安全使用本產品。
- 使用本產品前**請務必仔細閱讀「安全注意事項」及「重要資訊」。(第 3 - 7 頁)**
- 為確保您的權益，請務必請經銷商於保證書上記入購買日期、經銷商名稱，並妥善保管本使用說明書和保證書，以備將來之用。
- 因對本產品的使用不當或未能遵循相關說明，Panasonic 將不承擔任何責任。

目錄

	頁碼
安全注意事項	3
重要資訊	7
各部件名稱及操作說明	8
使用前須知	11
使用方法	12
食譜	13
料理的製作要領	19
清潔方法	20
故障診斷	21
規格	21

安全注意事項

請務必遵照說明進行操作。

為避免危害使用者以及給他人造成財產損失，請務必遵守以下事項。

■因錯誤操作產生的危害以及損失的程度，予以區分說明。

⚠ **警告：**	有可能導致重傷或死亡的潛在危險。
⚠ **注意：**	有可能導致輕傷或財產損失的潛在危險。

■以下符號說明務必須要遵守的事項。

此符號表示必須避免的行為。	此符號表示必須執行的行為。

⚠ 警告

為了避免出現觸電、因短路引起的火災、出煙、燙傷或受傷的危險。

- **請勿自行拆解、維修或改裝本產品。**
  ➜ 請與 Panasonic 直屬服務站諮詢維修事宜。
- **請勿損壞電源線或電源插頭。**
  嚴格禁止以下行為：
  損傷、加工或將其放置在發熱部件附近，強行彎曲、扭轉、拉扯、從鋒利邊緣拉過電源線，在電源線上放置重物，纏繞電源線以及使用電源線移動本產品。
- **切勿讓嬰兒和兒童玩耍包裝材料 (可能會導致窒息)。**
- **電源線或電源插頭受損或插座鬆動時，切勿使用本產品。**
  ➜ 若電源線損壞時，為了避免危險，必須由 Panasonic 直屬服務站的專業人員進行更換。
- **烘烤前放入搪瓷烤盤、烤網或其他烘烤用器皿時，須注意是否有沾黏不明物體，避免造成意外事件發生。**
- **請勿用潮濕的手插拔電源插頭。**
- **請勿將本產品機身及其電源線和電源插頭浸泡在水中，或被其他液體濺到。**
- **本產品禁止使用延長線，避免功率超過延長線的負荷，造成意外發生。**
- **請勿讓電源線懸掛在桌子或工作檯邊緣，或使其觸碰到高溫表面。**

安全注意事項

請務必遵照說明進行操作。

⚠ 警告

為了避免出現觸電、因短路引起的火災、出煙、燙傷或受傷的危險。

- **本產品不預期提供給生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者 (包含兒童) 使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。**
  兒童應受監護，以確保兒童不嬉玩本產品。
- **請務必確保嬰兒和兒童遠離本產品及其電源線。**
- **烘烤過程中食物可能會燃燒，因此請勿在易燃材料 (如窗簾等) 附近或下方使用本產品。**
- **確保本產品標籤上指示的電壓與當地電源電壓一致。**
  還應避免在同一電源插座中插入其它設備，以免電路過熱。
  但如果連接多個電源插頭，應確保總功率不超過電源插座的額定功率。
- **電源插頭須完全插入電源插座內。**
- **若本產品發生運作異常時，請立即停止使用本產品，並拔出電源插頭。**
  ＜異常、故障事例＞
  - 電源插頭或電源線異常發熱。
  - 電源線破損、無法通電。
  - 機身變形、出現明顯損壞或異常發熱。
  - 飄出異味。
  - 使用中發出異常聲響。
  - 出現其他異常或故障。

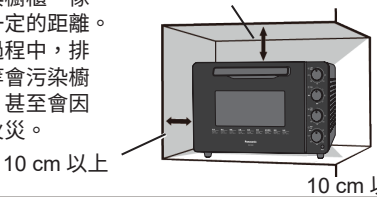
  ➜ 如有以上情況，請立即拔出電源插頭，並與 Panasonic 直屬服務站聯絡進行檢查和維修。
- **請定期清除電源插頭上的灰塵。**
  ➜ 拔出電源插頭，並用乾布擦拭。

⚠ 注意

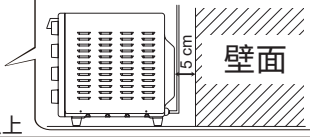
為了避免出現漏電、觸電、因短路造成的火災、燙傷、受傷或財產損失的危險。

- **請勿將本產品用於本說明書所示以外的其他用途。**
- **請勿在下列場所使用本產品。**
  - 不平坦的表面、地毯上面、非防水表面或鋪有桌布等場所。
  - 可能會被濺到水的地方或熱源附近。
  - 靠近水槽等任何開放式水源的附近。
  - 靠近牆壁或傢俱。
  - ➜ 請將本產品放置在平穩、乾燥、乾淨、平坦、耐熱的一般高度桌面上。
- **切勿在靠近傢俱或封閉空間 (如嵌入式櫥櫃) 的場所使用本產品 (可能導致變色或變形)。**

■ 本產品要與櫥櫃、傢俱等保留一定的距離。因為烘烤過程中，排出的油煙等會污染櫥櫃、傢俱，甚至會因過熱引起火災。



為防止本產品與牆壁等物體接觸，須保持安全距離。(至少 5 cm)



- **使用本產品時請勿離開。**
  - ➜ 烘烤易燃食物如餅乾時，尤其不要離開，盡可能全程監控。
- **烘烤時如出現出煙或起火現象，請勿打開玻璃門。**
  - **➜ 立即關閉電源，拔出電源插頭。**
  - **火未熄滅時請勿打開玻璃門。**
  - **不得用水滅火。**
- **請勿直接加熱密封狀態的食物（罐裝和瓶裝類食物等）。**
- **請勿單獨將油放入搪瓷烤盤內加熱。**
- **請勿用潮濕的手觸摸本產品。**

安全注意事項

請務必遵照說明進行操作。

⚠ 注意

為了避免出現漏電、觸電、因短路造成的火災、燙傷、受傷或財產損失的危險。

- **使用中請勿觸碰、堵塞或蓋住散熱孔。**
- **切勿在使用本產品時或剛使用後觸碰高溫表面，如機身頂部表面、搪瓷烤盤、烤網等部位，本產品在使用時容易變熱，使用期間表面溫度很高，待冷卻後再進行使用後的清潔。**
  ➜ 請特別小心使用後的餘熱。
- **請勿在本產品頂部放置任何物品或在底部、縫隙裡塞入任何物品。**
- **請勿使用刀具、尖銳物品或利器，以免損傷發熱管。**
- **請勿使用外接定時器等。**
  ➜ 本產品不能在外接計時器或外接獨立遙控系統的方式下運行。

- **使用本產品時請確保集屑盤清潔乾淨並正確安裝。**
- **使用時小心不要被電源線絆倒或纏繞。**
- **使用和清潔旋轉烤叉時應特別小心割手。**
- **在手握取物夾或取物支架拿取配件時，應夾取配件的中央部位，避免於移動中重心不穩或搖晃，導致液體溢出、食材掉落地面或配件分離脫落，造成意外事件發生。**
- **本產品烘烤時，背面的金屬外殼會產生高溫，請將本產品後表面靠牆放置，避免燙傷等意外發生。**
- **拔出電源插頭時，務必以握拿電源插頭的方式拔出電源插頭。禁止用力拉扯電源線。**
- **不使用本產品時，移動和清潔前務必確保已關閉本產品電源並從電源插座中拔出電源插頭，再次使用前必須把本產品擦乾。**
- **移動、清潔或收納本產品前請確保本產品處於冷卻狀態。**
- **請確保每次使用後清潔本產品，尤其是與食物接觸的表面。(第 20 頁“清潔方法”)**
- **長期使用之本產品，應主動聯繫 Panasonic 直屬服務站進行檢修及保養，以提高商品使用的安全性。**
- **本產品僅限於家庭使用。**

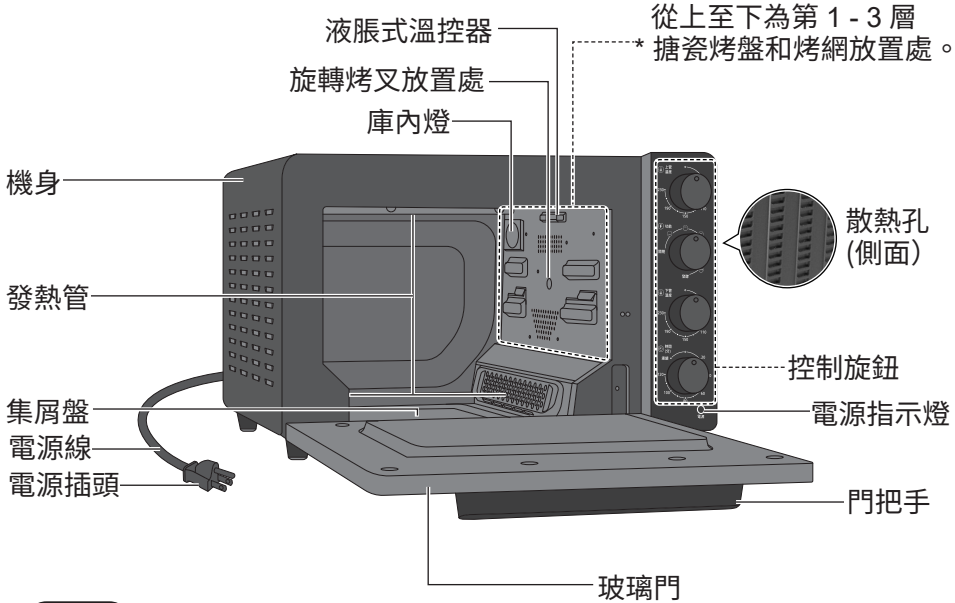
重要資訊

- 請勿摔落本產品，以免造成損壞。
- 拉開玻璃門時請緩慢操作。
- 打開玻璃門時，請勿在玻璃門上放置重物或用力向下壓玻璃門。
- 請勿通過握住烤箱門把手來移動本產品。
- 請勿以外力撞擊玻璃門。
- 請勿用本產品進行不必要的加熱。
- 請勿將本產品靠近水槽等任何有開放式水源的附近。
- 請勿用於商業用途。



此符號表示：本產品表面高溫，觸碰時請小心謹慎。

各部件名稱及操作說明



附註

- ●玻璃門處印有烘烤食譜。(第 13 -18 頁)
- ●用來取出搪瓷烤盤的隔熱厚手套，請顧客自備。
- ●本說明書上圖示與實際可能有所差異，請以實際為準。

配件



搪瓷烤盤

- ●用來烘烤多油食物，如肉類和魚類，以及用來放置烘烤容器。
- * 建議在搪瓷烤盤上鋪一層鋁箔紙，防止烘烤殘渣附著於搪瓷烤盤。



烤網

- ● 用來烘烤如吐司等其他食物。



取物支架

- ● 用來拿取旋轉烤叉。

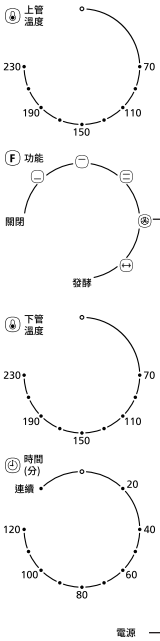
* 使用烤網前需確保集屑盤確實裝入正確位置，防止碎屑掉落或油脂滴落。

* 烘烤完畢後取出旋轉烤叉時，稍微向左傾斜並慢慢取出。

控制旋鈕

- 上、下管溫度旋鈕：
  溫度可設定在 70 °C 至 230 °C 之間。

- 定時器：
  定時器可設定在 0-120 分鐘之間。設定烘烤時間後，電源指示燈亮起。電烤箱發出鈴聲表示烘烤完畢。如烘烤時間少於 20 分鐘，將定時器調整至大於 40 分鐘的位置後，再轉回需設定時間的位置。
  如選擇“連續”模式，由於定時器無法自動調節，烘烤完畢後需手動關閉定時器。



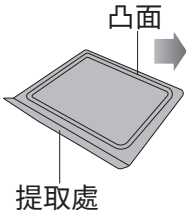
- 功能旋鈕：
  - ㊀ 下管加熱
  - ㊁ 上管加熱
  - ㊂ 上下管同時加熱
  - ㊃ 熱風對流（含上下管加熱）
  - ㊄ 旋轉燒烤（上管加熱）
  - 發酵（第 19 頁）

- 電源指示燈：
  使用產品時，電源指示燈會持續亮起。

附註

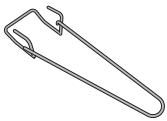
●烤箱內部溫度要快速達到 70 °C - 230 °C 間任一設定溫度時，請將「功能」旋鈕選擇 ㊂ 上下管同時加熱或 ㊃ 熱風對流，並務必同時將「上管溫度」旋鈕與「下管溫度」旋鈕設定為相同溫度值。

集屑盤



- 安裝集屑盤
  1. 請按左圖方向朝內推入。
  2. 確保集屑盤完全插入最底層處。
- 取出集屑盤
  1. 打開玻璃門。
  2. 先讓本產品冷卻再取出集屑盤。

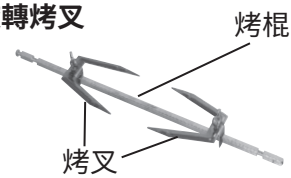
- 用來收集食物烘烤時所掉下的殘渣和油脂。



取物夾

- 用來取出搪瓷烤盤和烤網。

旋轉烤叉



- 用來烘烤全雞或大塊肉類。
  （使用旋轉烤叉 / 取物支架，請見第 10 頁）

各部件名稱及操作說明

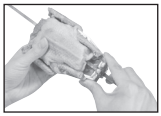
旋轉烤叉 / 取物支架



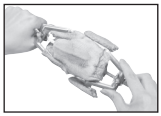
1 將烤棍穿過烤叉。



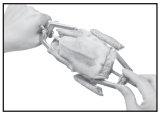
2 旋緊螺絲，使烤叉固定在合適的位置。



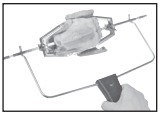
3 將烤棍穿過大塊食物的中央，另一端用烤叉固定。



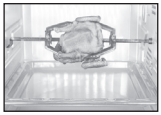
4 將另一個烤叉穿入烤棍中，緊緊壓住食物。



5 旋緊螺絲後，使烤叉固定。



6 使用取物支架將食物放入電烤箱。



7 將旋轉烤叉放入旋轉烤叉放置處，烤棍的尖端插入右側旋轉孔。

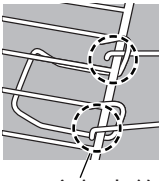


8 確認烤棍左側放置如圖所示放入 ，否則烤棍可能會掉落。

注意

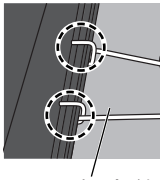
使用和清潔旋轉烤叉時，請小心注意烤叉的尖銳部位，避免受傷。

取物夾



底部卡鉤

- 用來取出烤網。取出烤網前必須確保兩端的底部卡鉤都已經夾著烤網。



上部卡鉤

- 用來取出搪瓷烤盤。取出搪瓷烤盤前必須確保兩端的上部卡鉤都已經夾著搪瓷烤盤。

使用前須知

使用前先將所有包裝和膠帶取下，如首次使用或已長久未使用時，請按照以下步驟清潔電烤箱。

1. 清潔所有的配件 (第 20 頁)。
2. 將搪瓷烤盤、烤網、集屑盤放入電烤箱 (請勿放入任何食物)。
3. 將「功能」旋鈕調至 “ ㊂ ”，「上管溫度」與「下管溫度」旋鈕調至 230 °C，定時器設定 10 分鐘開始烘烤 (將定時器調至 40 分鐘以上，再調回至 10 分鐘的位置)。

附註

- 第一次空燒時，本產品會發出聲響，屬於正常現象。
- 空燒時，會釋放出煙霧與異味。請將玻璃門打開，讓其容易消散。之後使用時將不會再發出。
- 空燒後，待其冷卻後再使用。

使用方法

1 插入電源插頭

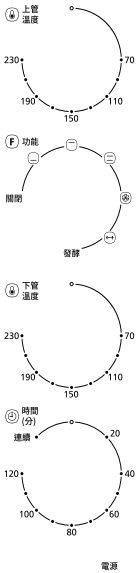


2 放入食物並關上玻璃門

- 將食物放在搪瓷烤盤或烤網中間。
- 按照食物高度，將烤網放在適當的位置。
- 烘烤時請勿打開玻璃門。

3 功能選擇

- 按照食物份量和種類選擇功能。



4 設定溫度

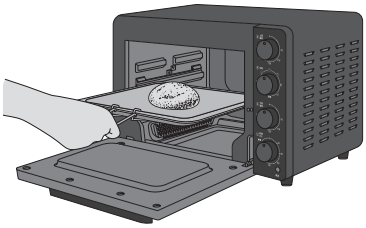
- 按照食物份量和個人喜好選擇溫度。

5 設定時間開始烘烤

- 選擇所要的烘烤時間。
- 關閉定時器即可停止烘烤。

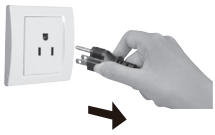
6 烘烤完畢後取出食物 (使用取物夾或隔熱厚手套)

- 須小心打開玻璃門，避免不同份量或形狀的食物掉落到烤網下方。



7 拔出電源插頭

- 使用後請拔出電源插頭。
- 即使電烤箱電源已關閉，定時器轉動時依然會發出聲音，並非出現故障。



食譜

電烤箱內部從上至下共有三層烤盤放置處，分別為第 1 層、第 2 層和第 3 層。

牛排



選擇 ㈢ 或 ㈨ 功能
上下管加熱 : 210 - 230℃ 上下火
時間 : 10 分鐘
位置 : 第 2 層

材料

解凍牛排 .....1 片 (約 150 g)
黑胡椒粒 .....適量
鹽.....適量
迷迭香.....適量
油.....適量

料理方法【使用搪瓷烤盤】

1. 牛排洗淨放在保鮮袋裡捶打斷筋至厚度 1.5 cm 左右。
2. 黑胡椒粒、鹽、迷迭香均勻抹在牛排兩面，醃製 20 分鐘後，再抹上油。
3. 設定功能上下管溫度 220℃預熱 5 分鐘。待預熱完成，將牛排放在舖有鋁箔紙的搪瓷烤盤上，並將搪瓷烤盤放置第 2 層，以 220℃烘烤 10 分鐘即可。

附註

- 如喜歡更加鮮嫩的口感，可以將時間縮短 2-3 分鐘。

地瓜



選擇 ㈢ 或 ㈨ 功能
上下管加熱 : 220 - 230℃ 上下火
時間 : 35 分鐘
位置 : 第 2 層

材料

地瓜 .....3 個 (直徑 3-4 cm 左右，約 110 g /個)

料理方法【使用搪瓷烤盤】

1. 將地瓜用鋁箔紙包裹後放置在搪瓷烤盤上。
2. 設定功能上下管溫度 230℃，預熱 5 分鐘。
3. 待預熱完成，將搪瓷烤盤放置在第 2 層，以 230℃烘烤 35 分鐘即可。

附註

- 若 230g/ 個、直徑約 5-6 cm 的地瓜則需烘烤 60 分鐘。
- 使用搪瓷烤盤時先在上面鋪鋁箔紙較方便清潔。
- 直接用鋁箔紙把整個地瓜包裹起來，烤色更深更漂亮。
- 不需轉面。

食譜

餅乾



選擇 ㊂ 功能
上下管加熱 : 140 - 160℃ 上下火
時間 : 25 分鐘
位置 : 第 2 層

材料 (約 25 個)

無鹽奶油	130 g
糖粉	130 g
雞蛋	1 顆 (約 60 g)
鹽	適量
香草精	適量
低筋麵粉	260 g
無糖可可粉	20 g
蛋白	30 g

料理方法【使用搪瓷烤盤】

1. 無鹽奶油必須室溫軟化至軟膏狀，用刮刀可以非常輕易地撥開。（冬天時必須放在溫暖的地方進行軟化）
   糖粉加入軟化的無鹽奶油，用電動打蛋器高速打發至鬆軟。
2. 雞蛋及鹽分次加入步驟 1，攪拌均勻。
3. 將無鹽奶油糊分兩份，取一份糊滴少許香草精，加入過篩的 140 g 低筋麵粉進行攪拌。
4. 再將另一份糊加入過篩的 120 g 低筋麵粉及無糖可可粉用刮刀進行攪拌。
5. 將兩份麵糰放入保鮮袋內並擀成 1.5 cm 厚，放入冰箱冷凍 1 小時。
6. 麵糰凝固後取出，用刷子在兩個麵糰上刷上一層薄薄的蛋白，將兩個麵糰重疊放在一起靜置一會兒讓麵糰黏合 ，且切掉四周的麵糰，將麵糰的周邊修整齊。
7. 將麵糰切成 1.5 cm 寬的長條，再交叉放好，在麵糰表面塗抹上蛋白，使各個小麵糰互相黏貼。
8. 將麵糰切成 1.5 cm 的小片，並平均擺放在鋪好烘焙紙的搪瓷烤盤上。
9. 設定功能上下管溫度 150℃預熱 5 分鐘。待預熱完成，將搪瓷烤盤放置在烤箱第 2 層，以 150℃烘烤 25 分鐘，完成後取出晾乾即可。

全雞



選擇 ㊀ 功能
上管加熱 : 160 - 180 ºC
時間 : 80 分鐘
位置 : 旋轉烤叉位置，第 3 層

材料

全雞 .....1 隻 (約 1000 g)
醬油 .....35 g
米酒 .....55 g
檸檬 .....1 顆
黑胡椒粒 ..... 適量

料理方法【使用烤叉和搪瓷烤盤】

1. 將全雞的雞頭和雞腳切除後洗淨。
2. 將醬油、米酒、黑胡椒粒放入夾鏈袋中混勻，放入全雞，並將調味料塗抹在雞身表面，醃製 2 小時。
3. 檸檬切半塞入雞身內，用牙籤把雞腹縫住。用棉線將雞翼和雞腿部分一同綁緊。
4. 將烤棍插入全雞，再用烤叉固定。
5. 將固定好的全雞放入烤箱，搪瓷烤盤放置第 3 層以防止油脂直接滴落在烤箱內腔底部，烤箱設定功能旋轉烤叉上管溫度 180℃，烘烤 80 分鐘即可。

附註

- 如使用冷凍雞，請先完全解凍。
- 根據食材重量及個人喜好口感適當增減調理時間。

鮭魚



選擇 ㊁ 或 ㊈ 功能
上下管加熱 : 210 - 230 ºC 上下火
時間 : 15 分鐘
位置 : 第 2 層

材料

鮭魚排 .....3 塊（約 100 g / 塊）
鹽 ..... 少許
黑胡椒粒 ..... 少許
油 ..... 少許

料理方法【使用搪瓷烤盤】

1. 將鮭魚排去鱗片和魚刺後清洗乾淨，並擦乾表面的水分。
2. 撒上少許的鹽和黑胡椒粒後稍微按摩吸收。
3. 在搪瓷烤盤上鋪鋁箔紙，然後輕刷一層油防黏，將鮭魚排擺上。
4. 烤箱設定功能上下管溫度 230℃預熱 5 分鐘。
5. 待預熱完成，將搪瓷烤盤放入烤箱第 2 層，以 230℃烘烤 15 分鐘左右即可。

食譜

焗烤



選擇㊈ 或 ㊂ 功能
上下管加熱 : 220 - 230℃ 熱風
時間 : 12 分鐘
位置 : 第 2 層

材料 (船型盤 2 盤份)

通心麵.....20 g
A
┌ 洋蔥 .....1/2 個（切薄片）
└ 雞肉 .....80 g（2 公分切角）
無鹽奶油 .....20 g
低筋麵粉 .....20 g
牛奶 ..... 300 mL
鹽.....適量
黑胡椒粒 ..... 適量
起司 .....50 g

料理方法【使用搪瓷烤盤】

1. 將 20 g 通心麵用水煮熟後撈出備用。
2. 用無鹽奶油炒 A，加入低筋麵粉防止過焦。
3. 加入牛奶、水煮過的通心麵、鹽、黑胡椒粒，不斷翻炒直至湯汁濃稠。
4. 將上述料理放入表面塗有無鹽奶油的盤子，再將起司放在料理物上。
5. 將放有料理物的盤子放在搪瓷烤盤上並放入烤箱第 2 層。
   以熱風 230℃烘烤 12 分鐘左右即可。

戚風蛋糕



選擇 ㊂ 功能
上下管加熱 : 140 - 150℃ 上下火
時間 : 45 分鐘
位置 : 第 3 層

材料 (6 吋蛋糕模)

雞蛋 ....3 顆 (約 175 g)
細砂糖（蛋黃糊部分）.....13 g
牛奶 .....40 g
沙拉油.....30 g
低筋麵粉 .....60 g
檸檬汁 / 白醋 ..... 幾滴
細砂糖（蛋白部分）.....35 g

料理方法【使用搪瓷烤盤】

蛋黃糊部分

1. 分離蛋黃、蛋白至兩個乾淨無水無油的容器中，注意蛋白裡不要混入蛋黃。蛋白倒入打蛋盆中，覆上保鮮膜，放入冰箱冷藏備用。
2. 在另一個乾淨的容器中，倒入秤好的牛奶、細砂糖和沙拉油，用手動打蛋器攪拌，讓牛奶和沙拉油更好地融合，直至細砂糖全部融化，最後攪拌出來呈現乳化的狀態。
3. 篩入低筋麵粉，用刮刀劃 Z 形攪拌均勻至沒有麵粉顆粒，注意力道不可過重，造成麵糊出筋。

4. 蛋黃分次加入，用手動打蛋器一字形攪拌均勻至麵糊細膩順滑。利用刮刀輕翻拌檢查是否無麵粉顆粒殘留。

蛋白部分

1. 從冰箱裡取出蛋白，加入幾滴檸檬汁或白醋，用電動打蛋器中速檔打發蛋白，打發至魚眼狀粗泡時，加入 1/3 細砂糖。
2. 打蛋器調至高速檔繼續打發至蛋白非常蓬鬆、泡沫細膩時，再加入 1/3 細砂糖，繼續打發約 1 分鐘。
3. 當蛋白開始有紋路且不會馬上消失時，加入剩下的細砂糖，調至中高速檔，打發至拉起打蛋頭可以拉出直立的蛋白尖且不會彎曲即可。

蛋黃糊及蛋白混合

1. 設定功能上下管溫度 140℃預熱 5 分鐘。
2. 先取 1/3 蛋白霜倒入蛋黃糊翻拌均勻，注意動作輕柔避免消泡。
3. 將混合好的蛋白霜與蛋黃糊再倒回盛有蛋白霜的打蛋盆內，繼續翻拌均勻，直到戚風麵糊拌勻，看不見白色蛋白霜為止，麵糊此時的質地是細膩的。
4. 將拌好的麵糊從高處直接倒入模具中，輕輕轉動模具，使麵糊均勻，也可借助刮刀刮平，輕輕晃動使得氣泡散出。
5. 待預熱完成，將盛有模具的搪瓷烤盤放入烤箱第 3 層，以上下火 140℃烘烤 45 分鐘即可 (中途可視情況鋪上鋁箔紙防止過焦）。
6. 蜂鳴器響起後，從烤箱取出蛋糕。先從 15 cm 高度摔下兩次，震出熱氣後，第一時間將蛋糕倒扣置於烤網上放涼。
7. 待蛋糕完全冷卻後（約 2 小時），用手按壓蛋糕邊緣一整圈，使蛋糕體與模具脫離。

披薩



選擇 ㊂ 或 ㊅ 功能
上下管加熱 : 190 - 210℃ 上下火
時間 : 12 分鐘
位置 : 第 2 層

材料 (直徑約 19 cm)
冷凍披薩 .....1 片 (約 250 g)

料理方法【使用搪瓷烤盤】

1. 將冷凍披薩放在舖有鋁箔紙的搪瓷烤盤上。
2. 設定上下管加熱 200℃ 預熱 5 分鐘後。待預熱完成。將搪瓷烤盤放置第 2 層，以 200℃烘烤 12 分鐘。

食譜

肋排



選擇 ㊂ 或 ㊈ 功能
上下管加熱 : 160 - 180℃ 上下火
時間 : 25 分鐘
位置 : 第 2 層

材料

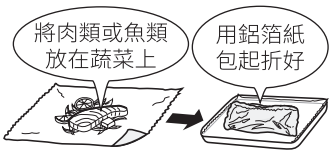
豬肋排（對半切）.....1000 g
薑片 ..... 適量
蔥 ..... 適量
A
- 米酒 ..... 適量
- 醬油 .....100 g
- 蜂蜜 .....15 g
- 烤肉醬.....100 g
- 蒜末 .....10 g
- 蔥末 .....10 g

料理方法【使用搪瓷烤盤】

1. 滾水（加薑片、蔥、米酒適量）大火燙豬肋排 10 分鐘，中途撈去血沫，轉中小火煮 15 分鐘進行煮軟。
2. 調醬汁：將材料 A 混合均勻。
3. 肋排煮軟後撈起來放涼，用叉子戳洞以便入味。
4. 拿一個大的夾鏈袋，放入肋排，加入調醬汁按摩入味，使其均勻沾滿調醬汁後醃製一個晚上（可隨時翻動攪拌）。
5. 烤箱設定功能上下管溫度 170℃預熱 5 分鐘。
6. 將醃製好的肋排放置在鋪有烘焙紙的搪瓷烤盤上。
7. 待預熱完成，將搪瓷烤盤放入烤箱第 2 層，以 170℃烘烤 15 分鐘後翻面（塗一層醬）再烤 10 分鐘，上色即可。

料理的製作要領

- 食譜設定的標準時間會因食物溫度、種類、份量 (重量) 和烘烤所用的容器而有所不同，請按照實際烘烤需求作出調整。
- 請將食物放在電烤箱中間。
- 烘烤時勿打開玻璃門 (可能會影響烘烤效果)。
- 請勿用電烤箱蒸煮食物 (可能會導致故障)。
- 在搪瓷烤盤上鋪上鋁箔紙時，應避免鋁箔紙接觸發熱管。
- 如烘烤水分較多的食物，玻璃內出現霧化或水蒸氣排出現象皆屬正常。

持續烘烤	● 第二次使用時應減少烘烤時間。 ※ 建議先等電烤箱冷卻再進行烘烤。如食物受熱不足，可自行調整時間。
烘烤較厚或較高的食物	● 蓋上鋁箔紙再進行烘烤，避免食物過焦或受熱不足。
油脂較多的食物	● 先用鋁箔紙將肉類或魚類包好再放入電烤箱，避免油脂四濺。請勿直接烘烤未包覆鋁箔紙的食物。 

發酵功能（38 ℃）

- 選擇發酵功能並預熱 3 分鐘，再將麵糰放入電烤箱。
- 發酵溫度為固定溫度，上下管無法自主設定溫度。
- 發酵會因材料、氣候和麵糰質地而有所不同，請按照實際情況調整發酵時間。

注意

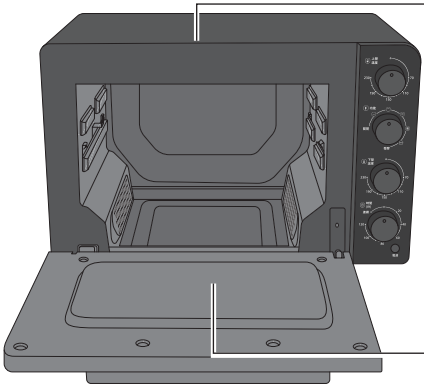
- 請僅使用標示出的第 1-3 層進行烘烤 (第 8 頁)。
- 第 1-2 層烤盤放置處的兩側分為前端和後端，中間留有空隙。
  將搪瓷烤盤和烤網放入電烤箱時，請確保後端位置正確插入，避免搪瓷烤盤或烤網翻倒。

清潔方法

清潔前，請先關閉電源並拔出電源插頭，待電烤箱完全冷卻後再進行清潔。

注意

- 請勿使用揮發油、稀釋劑、酒精、漂白劑、拋光粉、金屬刷或尼龍刷進行清潔，可能會造成機身損壞。
- 清潔完畢後，需將搪瓷烤盤、烤網和集屑盤放回原先位置。
- 請勿使用洗碗機清潔本產品的所有部件。
- 請小心關閉玻璃門，若玻璃門出現裂痕或已損壞，請勿使用電烤箱。
- 請勿將重物放置在烤網上。
- 取出集屑盤時若有殘留物掉落至最底部，請待烤箱溫度完全冷卻後再進行清潔擦拭。



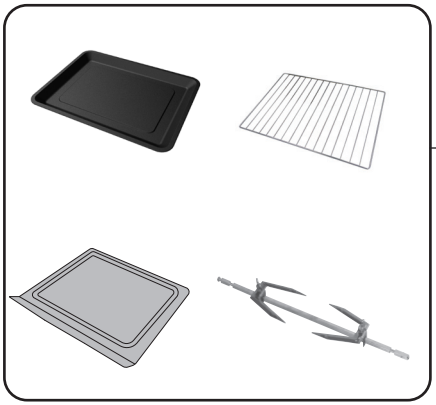
機身和電烤箱內部

以擰乾的布來擦拭或以稀釋的洗潔精 (中性) 及軟海綿清潔，並用水洗淨晾乾。

※ 請勿用洗滌劑等直接噴在機身內部，以免影響調理性能。

玻璃門

以稀釋的洗潔精 (中性) 及軟海綿清潔並擦乾。



搪瓷烤盤 / 烤網 / 集屑盤 / 旋轉烤叉

以稀釋的洗潔精 (中性) 及軟海綿清潔，並用水洗淨晾乾。

※ 如烘烤殘渣黏著難以去除時 ，倒入少量熱水，靜置片刻再進行清潔。

故障診斷

安排維修前，請先檢查下列要點。

問題	原因和解決方法
無法烘烤	● 電源插頭未完全插入。 ➜ 將電源插頭完全插入電源插座。 ● 出現故障。 ➜ 請聯繫 Panasonic 直屬服務站。
出現異味	● 烘烤時間過長。 ➜ 關閉電源，拔下電源插頭，清除電烤箱內導致異味的食物。 ● 搪瓷烤盤出現異味或烤網上黏有食物殘渣。 ➜ 清潔搪瓷烤盤和烤網。(第 20 頁) ● 確認是否有任何油漬或食物碎屑掉落在集屑盤上。 ➜ 清潔集屑盤。(第 20 頁)

規格

電源		110 V ～ 60 Hz		
功率		1500 W		
容積		32 L		
爐心溫度		設定值 : 70 ºC 至 230 ºC（誤差溫度 ± 30 ºC） 設定條件 : 需設定上下管同時加熱且設定的溫度需相同		
自動溫度調節器		上下管　液脹式溫控器	功能切換(約)	上下管　1500 W
		發酵　固定式溫控器		上管　720 W
定時器		120 分鐘 / 連續		下管　780 W
淨重 (約)		10.2 kg		
電源線長度 (約)		0.9 m		
尺寸(約)	外觀尺寸	寬 51.5 cm　深 38.0 cm　高 34.5 cm		
	烤箱內部	寬 35.0 cm　深 33.4 cm　高 27.3 cm		
	搪瓷烤盤 (內部)	寬 29.0 cm　深 23.0 cm　高 2.0 cm		

● 電源插頭插入插座後，待機功率為 0 W。

規格

產品中有害物質的名稱及含量

設備名稱：平面式電烤箱，型號（型式）：NB-F3200						
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	○	○	—	○	○	○
電源線、內部配線	—	○	—	○	○	○
電器迴路組件	○	○	—	○	○	○
加熱配件	○	○	—	○	○	○
馬達	○	○	○	○	○	○
玻璃部件	○	○	○	○	○	○

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。

Memo