

目錄

| | |
|-------------------|-------|
| 簡明操作指南 | 2-4 |
| 重要安全指引 | 5-6 |
| 安裝及一般說明 | 6-7 |
| 微波爐加熱原理 | 7 |
| 烹調技巧 | 8-9 |
| 食物的特性 | 9 |
| 功能指示 | 10-11 |
| 控制面板 | 12 |
| 顯示屏的介紹 | 13 |
| 滑動感應條的介紹 | 13 |
| 烹調用具使用指南 | 14 |
| 示範功能 | 15 |
| 兒童安全鎖設定 | 15 |
| 快速加時設定 | 16 |
| 微波火力設定 | 17-18 |
| 蒸氣設定 | 19-20 |
| 快速蒸氣設定 | 21 |
| 單面燒烤設定 | 22-23 |
| 雙面燒烤設定 | 24 |
| 微波燒烤設定 | 25-26 |
| 蒸氣微波設定 | 27 |
| 烘焗設定 | 28-30 |
| 發酵設定 | 31 |
| 自動翻熱設定 | 32-35 |
| 蒸氣翻熱設定 | 36 |
| 超速解凍設定 | 37 |
| 微波解凍設定 | 38 |
| 解凍技巧 | 39 |
| 三階段連續烹調程序設定 | 40-41 |
| 自動食譜設定 | 42-44 |
| 自動食譜 | 45-62 |
| 爐腔清潔設定 | 63-66 |
| 清潔（脫臭） | 63 |
| 清潔（蒸氣系統） | 64 |
| 清潔（檸檬酸） | 65 |
| 清潔（爐壁） | 66 |
| 微波解凍建議時間 | 67 |
| 翻熱食譜建議時間 | 68 |
| 常用食譜烹調建議時間 | 69 |
| 微波爐的保養 | 70-71 |
| 要求修理服務之前 | 72-73 |
| 規格 | 74 |

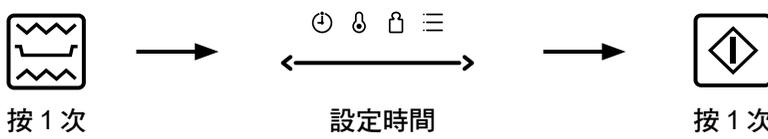
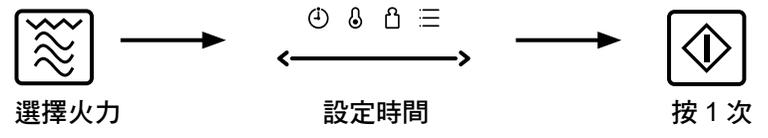
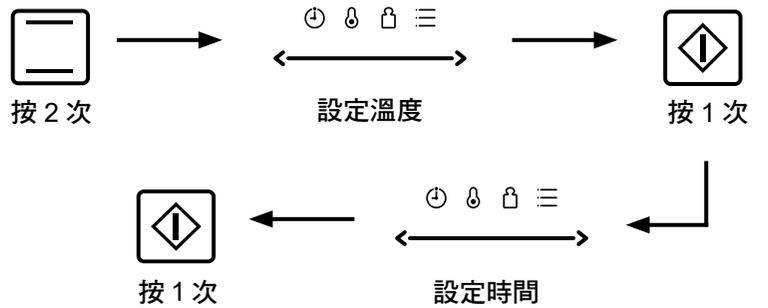
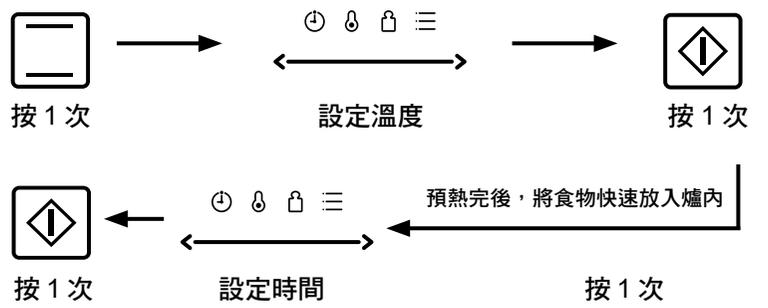
簡明操作指南

當您插上微波爐的電源插頭後，顯示屏顯示“88:88”，即可開始使用微波爐。

| 功能 | 使用方法 |
|--------------------------|--|
| 兒童安全鎖設定 / 取消 (第 15 頁) | <p>設定：(顯示屏顯示冒號狀態下)</p>  → 顯示 “:” 按 3 次 <p>取消：  → 顯示 “:” 按 3 次</p> |
| 快速加時設定 (第 16 頁) | <p>烹調中 →     → 設定時間</p> |
| 微波火力設定 (第 17-18 頁) | <p> →     →  按 1 次</p> <p>選擇火力 設定時間</p> |
| 微波解凍設定 (第 38 頁) | <p> →     →  按 1 次</p> <p>按 5 次 設定時間</p> |
| 超速解凍設定 (第 37 頁) | <p> →     →  按 1 次</p> <p>按 1 次 設定所需解凍的重量</p> |
| 蒸氣設定 (第 19-20 頁) | <p> →     →  按 1 次</p> <p>選擇火力 設定時間</p> |
| 快速蒸氣設定 (第 21 頁) | <p>烹調中 →  按 2 秒</p> |
| 蒸氣微波設定 (第 27 頁) | <p> →     →  按 1 次</p> <p>按 1 次 設定時間</p> |
| 單面燒烤設定 (第 22-23 頁) | <p> →     →  按 1 次</p> <p>選擇火力 設定時間</p> |

簡明操作指南

(續)

| 功能 | 使用方法 |
|------------------------------|--|
| 雙面燒烤設定 (第 24 頁) |  <p>按 1 次 → 設定時間 → 按 1 次</p> |
| 微波燒烤設定 (第 25-26 頁) |  <p>選擇火力 → 設定時間 → 按 1 次</p> |
| 烘焗設定 (無預熱) (第 28 頁) |  <p>按 2 次 → 設定溫度 → 按 1 次 按 1 次 → 設定時間 → 按 1 次</p> |
| 烘焗設定 (有預熱) (第 29-30 頁) |  <p>按 1 次 → 設定溫度 → 按 1 次 預熱完後，將食物快速放入爐內 → 按 1 次 按 1 次 → 設定時間 → 按 1 次</p> |
| 發酵設定 (第 31 頁) |  <p>按 3 次 → 設定時間 → 按 1 次</p> |

繁體中文

重要安全指引

仔細閱讀並妥善保存

使用微波烹調應注意之事項

檢查有否損壞：

使用微波爐前應先檢查下列各項：

1. 燒烤保護網柵有否損裂。
2. 爐門是否妥當，可暢順開關。
3. 門鉸是否妥當。
4. 爐門的金屬邊緣不可弄曲或變形。
5. 爐門的邊緣不可沾上食物或積聚油污。

注意事項：

請注意以下事項。（否則可能會導致微波外洩）：

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐運作時，請勿使用任何物件，特別是金屬物件，強行打開爐門。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，罐頭或任何金屬物品等。
4. 不可讓其他金屬物體如速食食品之錫紙包裝，碰觸爐壁。
5. 清潔爐腔，應使用溫和洗潔液清理爐門及其邊緣位置。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐腔。
6. 使用微波爐時必須使用建議的烹調器皿。
7. 使用微波爐時，爐內應放有可吸收能量的物質。（例如：食物，水）。除本說明書特別許可的情況外。
8. 爐門開啟時，切勿在爐門上拖拉容器，且爐門負重不能超過10公斤。
9. 微波爐內切勿使用密封的容器。嬰兒用的奶樽亦算密封容器。
10. 本微波爐不能由身體虛弱（包括未成年人）或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
11. 要看顧兒童以免兒童把微波爐當成玩具。
12. 除受過專業培訓的合資格的維修人員外，其他人員拆下機殼來進行檢修操作是非常危險的，如在檢修過程中錯誤拆下防止微波能量洩漏的機件等操作。
13. 微波爐在使用過程中，表面可能會變得很燙。
14. 請勿騎上爐門或吊掛在爐門上，微波爐可能傾倒、掉落，造成人員受傷。

操作要點：

1. 首次使用微波燒烤、單面燒烤、烘焗及雙面燒烤功能時，如有白煙冒出，並非故障現象。
2. 使用微波燒烤、蒸氣、單面燒烤、烘焗及雙面燒烤功能的過程中，爐身、排風口及爐門亦會受熱，請小心開關爐門及取放食物和器皿。



警告！高溫表面

3. 微波爐頂部有加熱器。使用微波燒烤、蒸氣、單面燒烤、烘焗及雙面燒烤功能後，加熱器部件將處於高溫狀態。

4. 使用微波燒烤、蒸氣、單面燒烤、烘焗及雙面燒烤功能時，配件會變熱，兒童請務必遠離。
5. 在第一次使用微波燒烤、單面燒烤、烘焗及雙面燒烤功能之前，請在沒有放置任何食物及配件的情況下選擇烘焗功能設定攝氏220度運作10分鐘。這樣可以燃燒掉燒烤管上的保護油。只有此情況下微波爐才可在沒有負載情況下啟動。

電源：

Panasonic微波爐需以獨立電源運作，而所用的電壓應與標籤上提供的資料一致。否則電路保險線有機會被溶斷或會延長所需烹調時間。禁止插入高容量的電線板。

使用要點說明

注意-使用本微波爐時，為避免發生著火，漏電，傷人或微波外泄等意外，必須注意以下安全要點：

1. 在使用本設備前，請參閱重要安全指引。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃器皿及嬰兒用奶樽容易引起爆裂，故不能放入爐內翻熱烹煮。詳細情況則請參閱您的烹飪食譜。
3. 本設備隻適用於本說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須有監管人監管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損及跌撞時，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台邊。
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，塑膠或其他易燃物品等。
 - (b) 放盒子入微波爐時，請取走金屬包裝。
 - (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) 烹調或翻熱進行時，請勿離開。
11. 切勿拆開爐身。
12. 請勿通過外接計時器或獨立遙控系統操作本微波爐。
13. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響微波爐的使用壽命或導致其有所損壞。

重要安全指引

(續)

接地說明

本設備必須接地。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有一個接地插頭。這插頭必須接插在確實接地的插座上。

注意-錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

電動風扇的操作：

在使用某些功能食譜後，電動風扇會繼續開動。這是正常情況，此時也可隨意取出食物。

警告

- a) 門縫範圍應以濕布清潔。若本產品的門邊及線縫，若有損壞，必須停止使用，並交由維修人員修理。
- b) 必須由指定製造商所訓練的維修人員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- c) 如電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資格的人員進行維修，以避免危險。
- d) 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調用具是否適用於微波爐。
- e) 液體食品或其他食品一定不要放在密封的容器裏翻熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應預防被沸騰液體噴濺，以防燙傷。
- f) 若兒童要單獨使用微波爐，父母必須給予正確指導，並清楚讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。
- g) 當微波爐運行微波燒烤、蒸氣、單面燒烤、烘焗及雙面燒烤功能時，由於會產生高溫，兒童必須在成人監護下使用。

繁體中文

安裝及一般說明

一般使用

1. 為保持高質素的烹調效果，切勿讓微波爐空著操作，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量的情況下，微波能量會不停地在爐內反射。這會導致爐腔損壞。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按**停止/重設**鍵，以熄滅爐內的火焰。然後中斷電源或關閉電路板及保險絲。
3. 不要在爐內烘乾布類、報紙或其他東西。可能會引起火警。
4. 不可使用再生紙製品，因其含有容易引起火花和火種的雜質。
5. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
6. 不可敲打控制面板以免損壞控制器。
7. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱力會從高溫的食物傳至烹調容器，然後再由烹調容器傳至平板玻璃，當烹調容器從爐內取出，平板玻璃會非常熱。
8. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。
9. 如非食譜所指定，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。
(食物必須放入適合的烹調器皿中)
10. 請勿使用該微波爐翻熱化學劑或其他非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。**在爐內翻熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。**
11. 當使用**微波燒烤**功能烹調時，切勿將任何鋁或金屬容器直接置於燒烤架上。必須在其與燒烤架之間放置微波安全及耐熱容器如玻璃盤或碟。這樣可防止打火花，避免微波爐損壞。
12. 當僅使用微波功能烹調時，請勿使用燒烤架。
13. 烹調時，蒸氣會在爐門上及/或爐門內會少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
14. 本產品主要用來翻熱食物和飲料。切勿用來烘乾食物或衣物，或加熱電熱器，拖鞋，海綿，濕布和其他類似產品，否則可能引起受傷，著火或者火災。
15. 在使用微波功能時，請勿將食物或飲料放在金屬容器內。

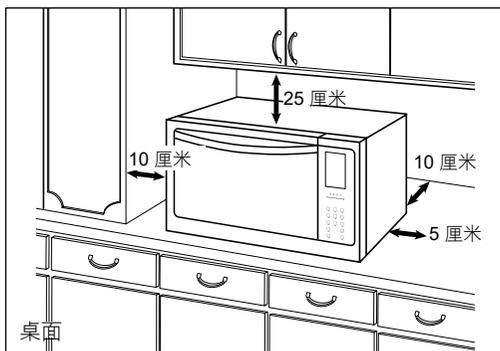
安裝及一般說明

(續)

微波爐的放置

該產品僅供桌面使用。它不能放置於櫥櫃內。

1. 微波爐必須平穩地擺放在高於地板85厘米的平面上。正常使用時，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留25厘米，後壁和左壁均需留10厘米空隙，右壁需留5厘米空隙。



- (a) 不可堵塞通氣口。如在使用過程中被堵塞，會使微波爐過熱，安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - (b) 不可放置微波爐於高溫潮濕地方，例如煤氣爐，電爐或水槽等。
 - (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 本微波爐只適用於家庭使用。

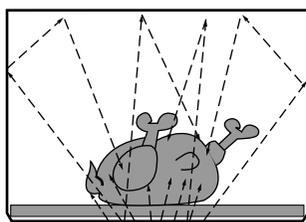
食物

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，微波可能會引致罐裝食物變質及進食後可能會對身體有害。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。

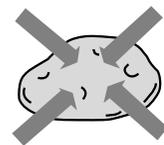
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、栗子、紅腸、雞翼等帶皮的食物在烹煮前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當翻熱湯，醬汁或飲品等液體食物時，若翻熱過度便會有滾瀉的現象出現。要避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用直身及開口窄的容器。
 - (b) 不要翻熱過度。
 - (c) 翻熱前以及翻熱中途略加攪拌。
 - (d) 翻熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
 - (e) 微波翻熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此取出時必須小心謹慎。
 - (f) 一般情況下，在烹調湯，砂鍋，或者肉類的時候，需要加蓋。
6. 不可使用一般的測肉溫度計於微波爐。若檢查肉類的烹調溫度，請使用微波爐專用測肉溫度計。當食物從微波爐拿出後，可以使用一般的測肉溫度計。若烹調不足，則再放入微波爐內用適當的火力和時間多煮數分鐘。確認肉類和禽類完全煮熟是非常重要的。
7. 烹調指南所提供的烹調時間為大約時間。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、份量、大小、食物形狀和盛載器皿。若您熟悉爐的操作，則可以適當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煮煮不足也不要煮煮過度。若食物煮煮不足則可重新再加以烹調，但若烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
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. 當使用所購食品包裝的塑膠、紙或其他易燃材料的容器翻熱或烹調時，請時常留意翻熱情況，以免容器過熱而燃燒。
11. 在使用奶樽或其他容器餵食嬰兒前，要對這些食品進行攪拌或搖晃並試一試溫度以防止燙傷嬰兒。

繁體中文

微波爐加熱原理



受到微波照射時



含水食物的吸收



穿過陶瓷、
玻璃等



被金屬反射

微波是一種高頻率的電磁波，其本身並不產生熱，在宇宙、自然界中到處都有微波，但存在自然界中的微波，因為分散不集中，故不能翻熱食品。微波爐是利用其內部的磁控管，將電能轉變成微波，以每秒2450 MHz的振盪頻率穿透食物，當微波被食物吸收時，食物內的極性分子

(如水、脂肪、蛋白質、糖等)即被吸引，以每秒鐘24億5千萬次的速度快速振盪，使得分子間互相碰撞而產生大量摩擦熱，微波爐即是利用此種由食物分子本身產生的摩擦熱，裡外同時快速加熱食物的。

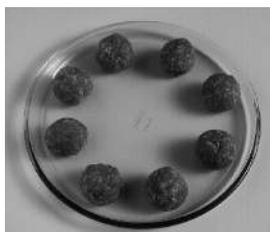
烹調技巧

時間

每份食譜都備有烹調參考時間。但是由於食物具體的形狀，翻熱前的溫度和所處的位置不同，必須相應調整翻熱時間。通常按照食譜參考時間設定最短翻熱時間，看看食物的熟透程度後再加時間烹調，若一開始就用長時間烹調的話，熟透食物是無法變生的。

空間距離

烹製烘焙小份食物時，儘量將食物排列成圓形，這樣烘焗程度會比較均勻。



同樣的，將食物順著烘盤的外形排列，而不是凌亂、無規則地排列，並且，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，以便讓蒸氣蒸發。

蛋—用牙籤刺穿蛋黃 2 次，蛋白數次。

蛤和蠔—用牙籤刺數次。

馬鈴薯和蔬菜—用叉刺穿。

香腸和臘腸—將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿腸衣。



食物上色

肉類和家禽被烹製 10-15 分鐘後自動會顯有如被燒或烤過的效果，原因是肉類本身的脂肪容易吸收微波，所以能夠產生烤或燒的效果。假如要縮短烤或燒食物的時間而又要到良好的顏色效果，必須在未烤之前，塗上深色醬油或辣醬油。做快熟麵包或華夫餅時，用黃糖代替糖粒，或者在烘焗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。因為微波烹調是內外同時翻熱而不是直接燒熱的，所以蒸發速度不容易控制。但是只要利用遮蓋盛器，這個缺點將會容易地改正過來。可是除非指明，全部食譜是不加蓋煮的。利用蠟紙或紙巾可以保持一定程度的食物水份。

攪拌

採用微波烹調時，應根據需要攪拌食物。在食譜中，一般用一次、二次、時常或偶爾等詞表示所需的食物攪拌次數。常將靠近容器的部分攪向中心，而將未熟熟的攪向外面。

轉動和重新放置

有時候不可能通過攪拌食物重新分散熱力。這個時候微波集中在食物中的某一部分。為了得到均勻的烹調，可重新放置或移動食物。通常在烹調中途翻轉食物，將大塊的食物如肉或雞翻轉。小塊的食物如雞肉、小蝦、漢堡排需要移動位置，交換在盤上排放的食物內外位置。

放置時間

微波爐停止工作之後，利用導熱原理，食物還可以繼續烹調。煮肉類時，假如加蓋放置 10-20 分鐘，內熱將會上升 5°C-15°C。蒸冷凍食品和蔬菜的放置時間比較短，但這是為了讓熱的中央食物向旁邊傳熱，食物本身不會熱。

更改喜愛的食譜

選些容易更改為微波烹調的食譜。作為基本規則，是將普通的食譜更改為微波食譜時，將時間減至 $\frac{1}{4}$ 。同時，尋找同樣的微波食譜和相應固定的時間和火力，在烹調之前，應該先用調味料醃食物，烹調結束再加鹽，以免水份釋出過多。燜的食物不必在烹調之前預先煎黃。假如有煎油的話，應該先把多餘的油或脂肪倒掉。將燜肉切成 2.5 厘米塊。將紅蘿蔔、馬鈴薯和其它較硬的蔬菜切成小塊。紅蘿蔔應該切成薄片，馬鈴薯切塊，用玻璃蓋蓋住後用高火煮至水沸，然後轉向低火，偶爾攪拌一次。

備註：放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。

微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物分切均勻，加入湯裡。選擇比較大的盤以方便攪拌。使用玻璃蓋或特製塑膠蓋，可以減少烹調時間。

食物的特性

體積與數量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形狀

體積大小差不多的食物翻熱情況比較平均。為了彌補大小不均而造成的翻熱偏差，可將薄片置於盤中間而將厚塊放在盤邊進行調整。



開始的溫度

常溫食物比冷凍食物的翻熱時間短，因此上述兩種狀態的食物翻熱特性並不一致。

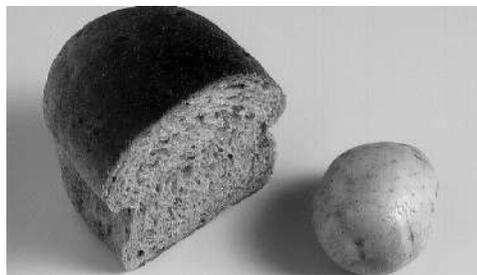
骨頭和脂肪

翻熱帶骨的食物時，因為脂肪吸收微波能力比骨頭強，其周圍部分比較容易熟，所以帶骨食物的翻熱情況不均勻。



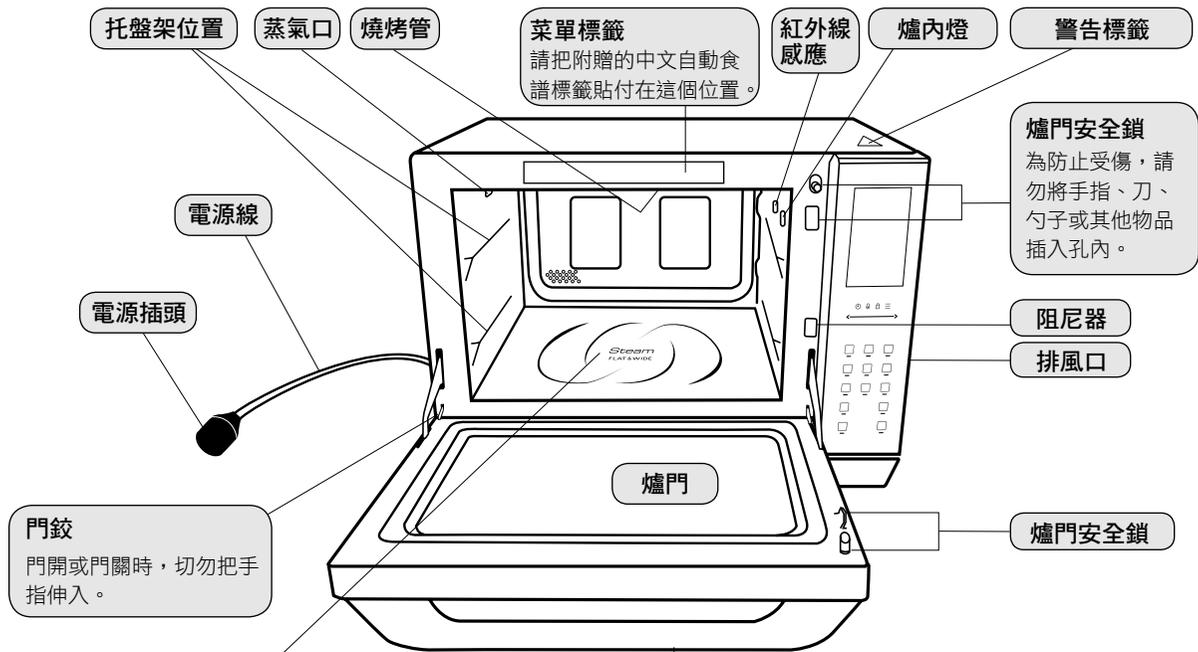
密度

翻熱鬆軟食物的時間比翻熱硬實食物的時間短。



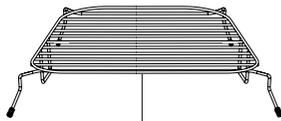
功能指示

繁體中文



平板玻璃

1. 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。將食物放在微波爐用容器中或容器支架上。



開門手柄

向下拉動手柄開啟爐門。當你在烹調過程中打開爐門，預定的模式會暫時保留。把爐門再次關上並按下**開始/設定**鍵，程序會恢復運行。當打開爐門，爐內燈將點亮。

燒烤架

1. 使用微波爐附送的燒烤架可以燒烤小份量食物。
2. 燒烤架需經常清洗。
3. **單面燒烤、烘焗、微波燒烤**功能時可以使用燒烤架。請選擇使用耐熱容器。塑膠容器或紙制容器會引起燃燒。
4. 使用**微波燒烤**功能時，燒烤架上切勿直接放置金屬容器或鋁制器皿。如需使用金屬容器或鋁制容器，必須在其與燒烤架之間放置耐熱的微波安全盤或碟，以免火花損壞微波爐。
5. 當僅使用微波功能烹調時，請勿使用燒烤架。
6. 燒烤架上的最大放置重量為3.5千克（包括食物和餐具）。

提示：

1. 在爐腔內沒有食物的情況下，請勿啟動**微波**程序。
2. 當使用蒸氣功能時，微波爐後會產生大量水蒸氣，待微波爐冷卻後可擦乾爐腔、集水盤及平板玻璃。
3. 初次使用**微波燒烤、單面燒烤、烘焗及雙面燒烤**功能，微波爐可能有白煙及異味冒出，屬於正常現象。
4. 微波爐烹調結束後電動風扇會繼續工作一段時間，屬於正常現象。

備註：

以上圖示僅供參考，請以實際產品為準。

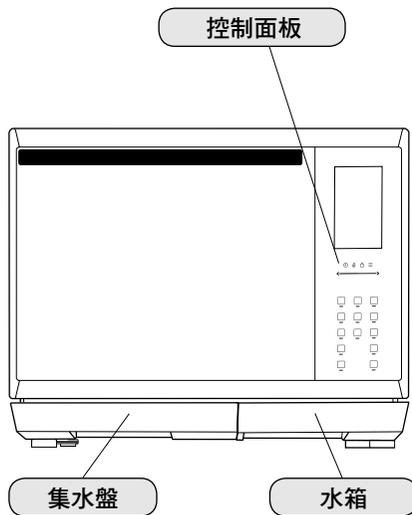
燒烤盤

1. 不要將燒烤盤放在爐門上。否則，爐門會被損壞。
2. 取出燒烤盤時，請使用隔熱手套。因為燒烤盤、烤箱頂部和內壁將會非常熱。
3. 燒烤盤需經常清洗。
4. 燒烤盤可以放入自動洗碗機清洗。
5. 燒烤盤上的最大放置重量為5 千克（包括食物和餐具）。

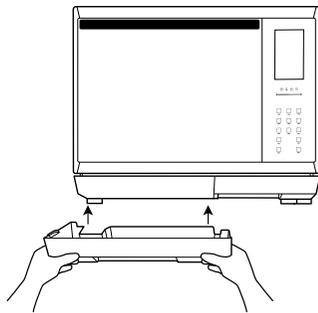
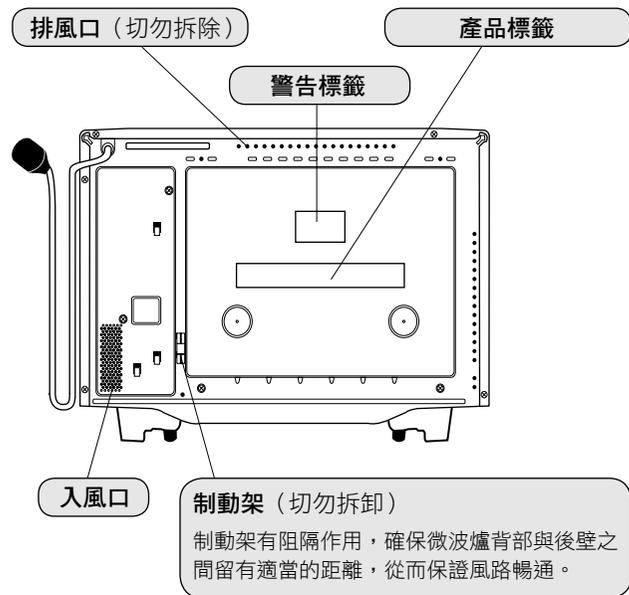
功能指示

(續)

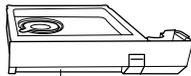
正面圖



背面圖



重新將集水盤安裝回爐腳處。



水箱

小心將水箱從微波爐上取下。打開膠蓋，倒入蒸餾水（不要使用礦泉水）。蓋上膠蓋，放入微波爐。確保膠蓋被蓋緊，水箱安裝到配合位置，否則會發生漏水現象。建議每個星期用溫水清潔水箱。參見第71頁。



集水盤

1. 使用微波爐前請務必安裝集水盤，它是用來收集微波爐在烹調過程中滴出的多餘水滴。集水盤應經常拆下來進行清洗。
2. 微波爐使用前，請將集水盤安裝在爐腳上，如左圖所示。
3. 拆除集水盤時，雙手拿住集水盤，輕輕的拉出。放入溫熱的肥皂水中清洗。清洗完後，重新安裝到微波爐上。
4. 請不要使用自動洗碗機來清洗集水盤。

爐燈：

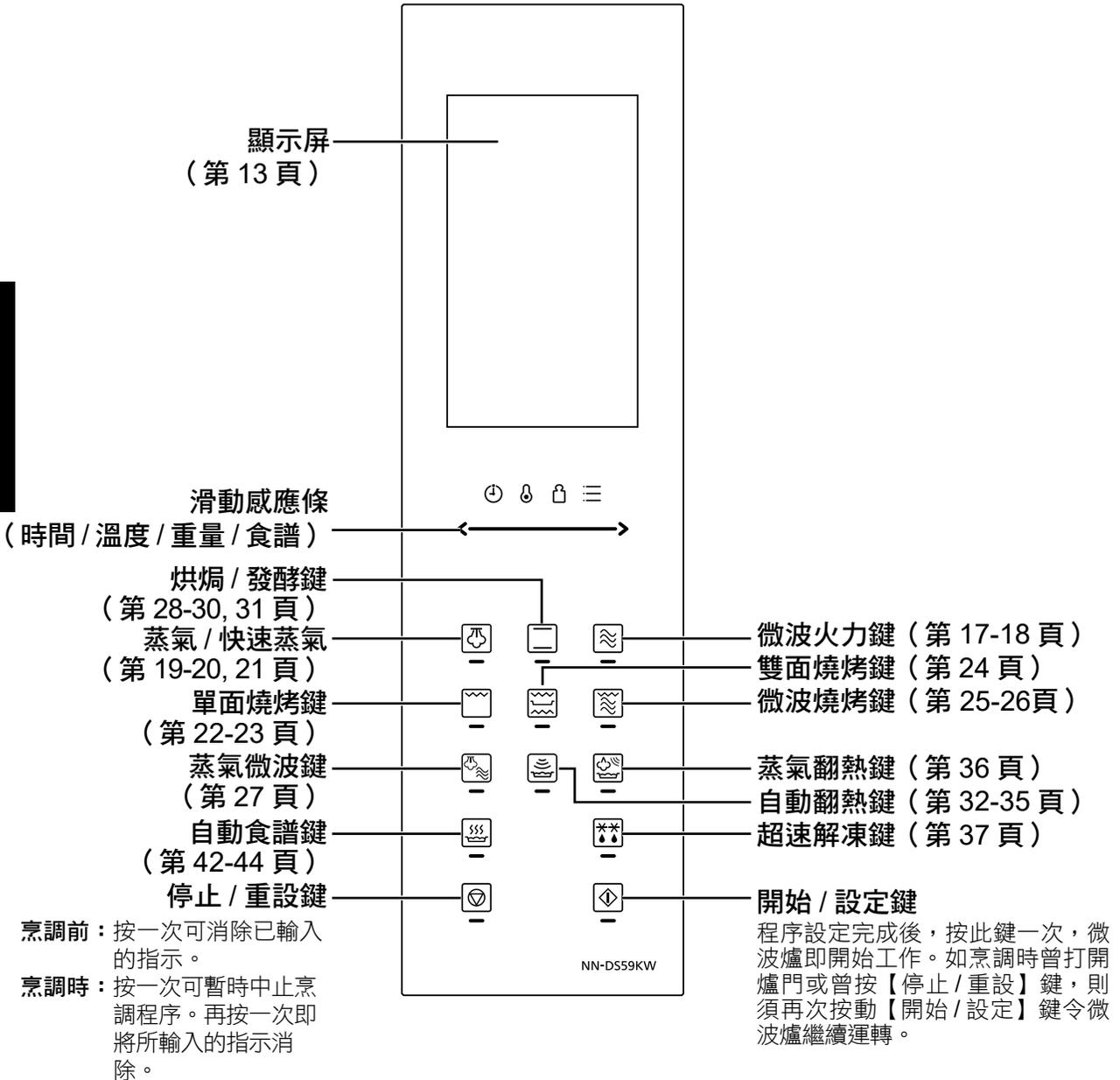
門開時及微波爐工作時，爐燈自動亮起。

備註：

以上圖示僅供參考，請以實際產品為準。

控制面板

繁體中文



蜂鳴聲提示：

正確按動微波爐按鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響，如聽不到的話，則表示未能接收指示。若在中途烹調過程中，微波爐發出兩次蜂鳴器聲，則是提示需對食物翻身或攪拌或表示一個烹調階段的結束。預熱完成後，微波爐會發出三次蜂鳴聲。當整個烹調程序完成後，則會發出五次蜂鳴器聲。

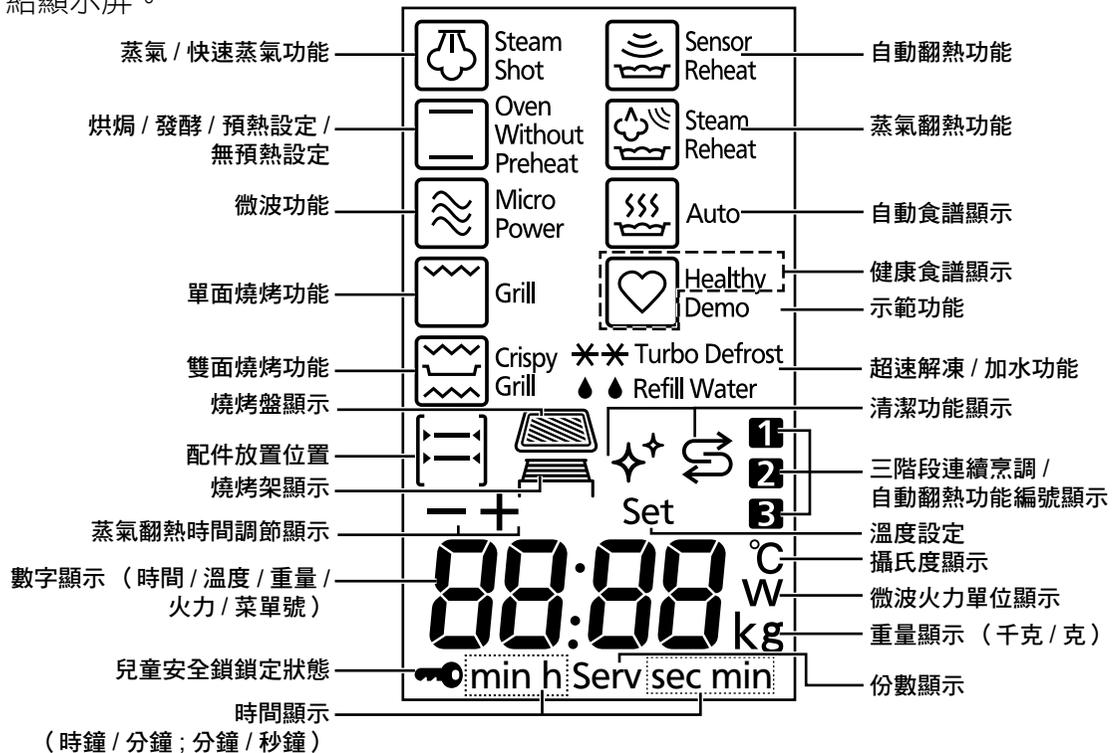
備註：

如果您設定完烹調程序後，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定。如果進入待機模式，顯示屏將無顯示；若要繼續操作，需要爐門開關一次，恢復到顯示屏顯示冒號狀態。

在首次使用單面燒烤，雙面燒烤，微波燒烤或烘焗功能前，先使用烘焗 220 °C 將微波爐（無食物，無附屬件）翻熱 10 分鐘。目的是將爐腔裡保護部件的過多的油脂除去。這也是唯一一次對空的微波爐進行操作。

顯示屏的介紹

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屏上。下面為您介紹顯示屏。



滑動感應條的介紹



時間設定：
用於設定烹調所需的時間。

溫度設定：
用於設定自動翻熱、烘焗的溫度。

重量設定：
用於設定解凍、自動食譜菜譜所需的重量或份數。

食譜設定：
用於自動食譜菜譜中選擇您所需的菜譜。

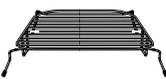
“增加”或“減少”設定：
用於增加或減少烹調的時間。

注：

- “<”是“-”
- “>”是“+”

附注：設定時間長按“<”和“>”鍵，可快進或快退。

烹調用具使用指南

| | 微波 | 單面 燒烤 | 蒸氣 | 烘焗/ 發酵 | 雙面 燒烤 | 組合烹調功能 | |
|--|------|----------|-----|-----------|----------|--------|------|
| | | | | | | 微波燒烤 | 蒸氣微波 |
| 燒烤盤 (微波爐配件)  | 不可 | 可 | 可 | 可 | 可 | 不可 | 不可*2 |
| 燒烤架 (微波爐配件)  | 不可 | 可 | 不可 | 可 | 不可 | 可 | 不可 |
| 錫紙 | 不可*4 | 可 | 可 | 可 | 不可*4 | 不可*4 | 不可*4 |
| 陶瓷盤 | 可 | 可 | 可 | 可 | 不可 | 可 | 可 |
| 微波碟 | 可 | 不可 | 不可 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 可 |
| 牛皮紙袋 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 快餐用紙碟 耐熱/微波安全 | 可 | 可 | 可 | 可 | 不可 | 可 | 可 |
| 非耐熱/微波安全 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 一次性 紙容器 | 可*1 | 可*1 | 不可 | 可*1 | 不可 | 可*1 | 不可 |
| 玻璃器皿 耐熱玻璃/陶瓷 | 可 | 可 | 可 | 可 | 不可 | 可 | 可 |
| 非耐熱玻璃/陶瓷 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 金屬器皿 | 不可 | 可 | 可 | 可 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 金屬線 | 不可 | 可 | 可 | 可 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 耐熱烹飪袋 | 可 | 可*1 | 可 | 可*1 | 不可 | 可 | 可 |
| 廚房紙巾及餐紙 | 可 | 不可 | 不可 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 塑料解凍架 | 可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 塑料碟子 微波安全 | 可 | 不可 | 可 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 可 |
| 不可用於微波 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 微波安全保鮮紙 | 可 | 不可 | 無需 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 無需 |
| 草、柳及木製容器 | 可 | 不可 | 可 | 不可*3 | 不可 | 不可 | 可 |
| 溫度計 微波安全 | 可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 常規市售 | 不可 | 可 | 不可 | 可 | 不可 | 不可 | 不可 |
| 蠟紙 | 可 | 可 | 可 | 可 | 不可 | 可 | 可 |
| 矽膠烤盤 | 可*1 | 可*1 | 可*1 | 可*1 | 不可 | 可*1 | 可*1 |

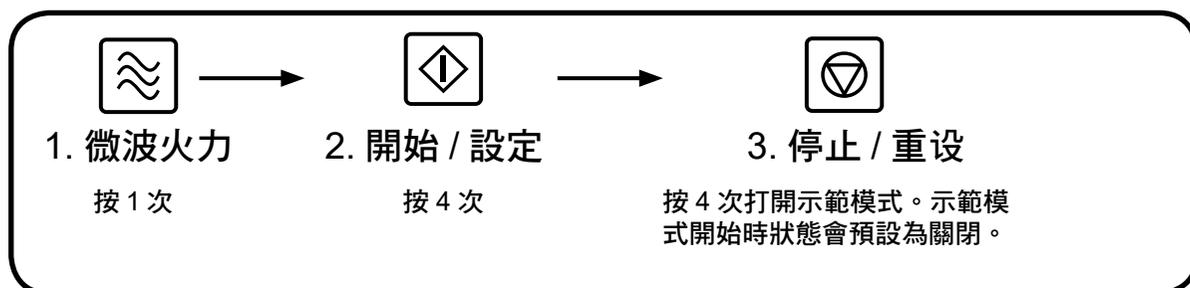
*1 請嚴格按照廠商的建議溫度及菜譜操作使用。

*2 參照烹調指南使用。

*3 發酵可用。

*4 遮蓋可用

示範功能



備註：

1. 若你想要關閉示範模式，請重複步驟 1-3。
2. 示範模式是為了零售店展示商品所設計的模式。在此模式下，微波爐可以在不運行的情況下進行示範。

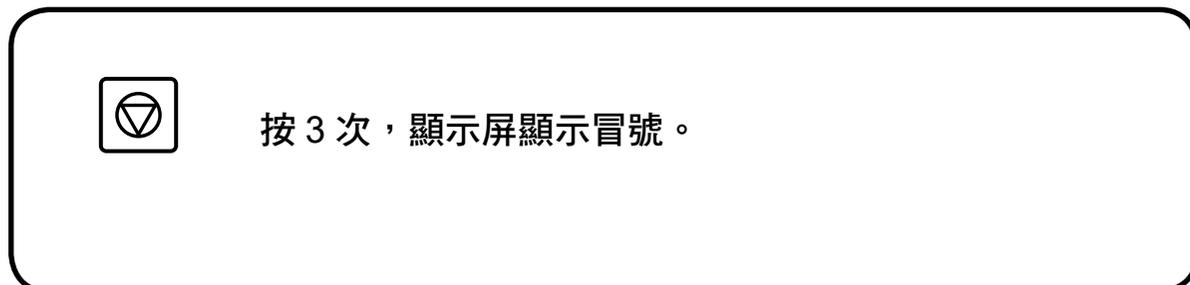
兒童安全鎖設定

此功能可防止兒童胡亂開動微波爐，免生意外。設定後僅對操作鍵鎖定，與爐門的開閉無關。請在顯示屏呈現冒號狀態時進行設定。

開啟兒童安全鎖：



取消兒童安全鎖：



備註：

操作必須在 10 秒鐘內完成。

快速加時設定

此功能可使追加或減少烹調的時間。最多可追加或減少 10 分鐘。

例如：烹調時間還剩 5 分鐘時，需追加 3 分鐘。

1 烹調中，還剩 5 分鐘。

5.00
min sec

2 按“>” 3 次。

例如：追加 3 分鐘

注：烹調途中按“</>”追加時間。
烹調暫停時，可以滑動感應條
或按“</>”追加時間。

8.00
min sec

備註：

1. 此功能不能用於預熱狀態，超速解凍，自動翻熱、蒸氣翻熱和自動食譜。
2. 請根據烹調實際情況使用，防止增加時間過長使食物過熟。
3. 烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按“</>”來減少或增加烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少，最長 10 分鐘。按“<”到零會結束烹調。在烹調過程中，不能滑動感應條來調整時間。
4. 如果減少的烹調時間小於程序所剩餘時間，程序即停止。
5. 追加的時間和烹調所剩時間的總和不能超過最大烹調時間。

微波火力設定



此功能可以讓您自行設定所需的微波火力及時間進行烹調。

1  例如：800 W

按 2 次，選擇您所需烹調的微波火力 800 W。

(程序默認為 1000 W)

 Micro Power

800 W

2  滑動感應條或按 “</>” 設定您所需烹調的時間。

例如：5 分鐘

 Micro Power

5.00
min sec

3  按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。

 Micro Power

4.59
min sec

微波火力設定

(續)

| 按  鍵 次數 | 狀態圖標 | 微波火力 | 功率(約) | 適用類型 |
|---|--|------|--------|---------------------------|
| 1 次 |  1000 W | 高火 | 1000 W | 沸煮清水，烹調鮮果、蔬菜，烹調蜜餞糖果。 |
| 2 次 |  800 W | 中高火 | 800 W | 烹調魚及海鮮類，烹調肉類，家禽類及蛋類。烹調糕餅。 |
| 3 次 |  600 W | 中火 | 600 W | 烹調蛋糕，燜煮食品，熔化牛油、朱古力。 |
| 4 次 |  440 W | 中低火 | 440 W | 烹調較韌的肉塊，煲湯或燉品，軟化牛油。 |
| 5 次 |  ❄️❄️ Defrost 300 W | 解凍 | 300 W | 解凍肉類、家禽類或海鮮類。 |
| 6 次 |  100 W | 低火 | 100 W | 軟化冰淇淋 |

備註：

- 微波 1000 W 的最長烹調時間為 30 分鐘，其餘火力的最長烹調時間為 1 小時 30 分鐘。
- 如在第一階段烹調時選擇高火，則無需按【微波火力】鍵，只須直接滑動感應條設定烹調時間後按【開始/設定】鍵即可。
- 烹調時間超過 1 小時的，顯示屏以小時和分鐘計時。
- 使用此功能烹調食物，不能使用金屬容器。
- 不要將食物直接放在平板玻璃上。可將食物放在微波耐熱容器或玻璃盤內，再放入爐內的平板玻璃上。使用微波功能翻熱或烹調食物時，需要加蓋或覆蓋保鮮紙，除非另有說明。

蒸氣設定



用蒸氣對食物進行蒸煮，既充分保留食物的水份，又能讓食物受熱均勻，適合烹調各類蔬菜、海鮮和肉類等。

1  例如：蒸氣 “3”

按 3 次，選擇蒸氣 “3”。
(程序默認為蒸氣 “1”)

 Steam
Refill Water
3

* 使用前，將水箱加滿水。

2  例如：30 分鐘

滑動感應條或按 “</>” 選擇您所需烹調的時間。

 Steam
Refill Water
30.00
min sec

(最大烹調時間為 30 分鐘)

3  按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。

 Steam
29.59
min sec

備註：

1. 蒸氣模式下無微波。
2. 此功能只能在爐門關閉的狀態下才能運行。
3. 使用蒸氣功能前，應在水箱里加滿水。
4. 使用此功能時，顯示屏上會出現 “Refill Water”，是提示將水箱加滿水，這屬正常現象。
5. 如果在烹調過程中，水箱中沒有水了，微波爐就會停止運行，顯示屏上會出現 “Refill Water” 和 “U14” 提示將水箱重新加滿水。將水箱加滿水後裝回微波爐，按【開始/設定】鍵，烹調繼續。
6. 蒸氣功能最長設定時間為 30 分鐘。如果需要烹調更長時間，請重新將水箱加滿水，再重複上面的操作來烹調。
7. 使用此功能烹調食物，烹調結束後附件和爐腔會很燙，請使用隔熱手套。
8. 在烹調途中或烹調結束，打開爐門時，要注意保持距離，以免蒸氣燙傷面部或手。
9. 烹調結束後，請將爐腔內的多餘水分擦乾。並將集水盤取出，用溫水清洗乾淨，再裝回原處。
10. 附件的使用及蒸氣火力見下頁。

蒸氣設定

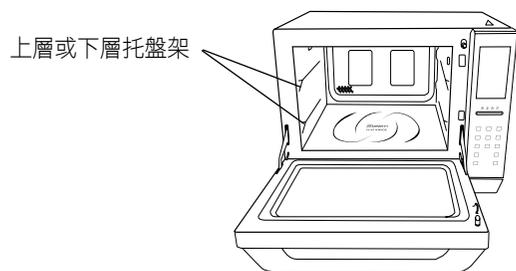
(續)

繁體中文

| 狀態圖標 | 火力 | 適用類型 |
|---|----|--------------|
|  <p>Steam ●● Refill Water 1</p> | 高 | 蔬菜，雞肉，肉類等。 |
|  <p>Steam ●● Refill Water 2</p> | 中 | 海鮮，水煮蛋，梳乎厘等。 |
|  <p>Steam ●● Refill Water 3</p> | 低 | 軟化朱古力，莓類等。 |

附件使用：

烹調時建議將燒烤盤放置在上層托盤架。如烹調食物較大，無法放置上層時，請將燒烤盤放置在下層托盤架。



例如：



快速蒸氣設定



此功能可在微波，單面燒烤，烘焗，雙面燒烤，微波燒烤過程中，追加蒸氣料理。
在烹調過程中加入蒸氣可以使食物在烹調過程中保持水分，避免乾燥，使麵包、蛋糕和點心更蓬鬆柔軟。

例：在烘焗剩餘 5 分鐘時，追加 2 分鐘蒸氣。



按蒸氣鍵兩秒，聽到蜂鳴
後再按 1 次。



- * 使用前，將水箱加滿水。
- * 每按一次鍵追加 1 分鐘蒸氣料理，最多可追加至 3 分鐘。

2.00
min sec

繁體中文

備註：

1. 快速蒸氣功能不適用於預熱階段和發酵功能。
2. 使用此功能前，將水箱加滿水。
3. 如果在烹調過程中，水箱中沒有水了，微波爐就會停止運行，顯示屏上會出現“💧💧 Refill Water”和“U14”提示將水箱重新加滿水。將水箱加滿水後裝回微波爐，按【開始/設定】鍵，烹調繼續。
4. 在追加蒸氣時間後，原來程序設定的時間仍在倒數計時。
5. 使用蒸氣和快速蒸氣功能後，爐內會有水蒸氣，待爐子冷卻後，將爐內的多餘水分擦乾。
6. 設定快速蒸氣後，經過 3 秒後開始蒸氣料理，如果在 3 秒內，暫停、門開或改變料理時間，快速蒸氣功能將被取消。
7. 當烹調時間在大於 2 分鐘不足 3 分鐘時，快速蒸氣最多只能增加 2 分鐘。
8. 當烹調時間在大於 1 分鐘不足 2 分鐘時，快速蒸氣最多只能增加 1 分鐘。

單面燒烤設定



單面燒烤功能是以上部燒烤管工作來烤制食物。適用於烤制薄的肉類和海鮮，也可以用來烤麵包。

1



例如：單面燒烤“3”



按 3 次，選擇您所需烹調的單面燒烤火力“3”。
(程序默認為單面燒烤“1”)

3

2



滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的時間。

例如：30 分鐘

(最大烹調時間為 1 小時 30 分鐘)



30.00
min sec

3



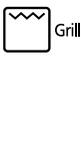
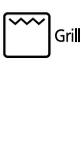
按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。



29.59
min sec

單面燒烤設定

(續)

| 狀態圖標 | 火力 | 適用類型 |
|---|----|-----------|
|  | 高 | 薄的肉類，麵包。 |
|  | 中 | 薄的海鮮類。 |
|  | 低 | 較厚的肉片或肉塊。 |

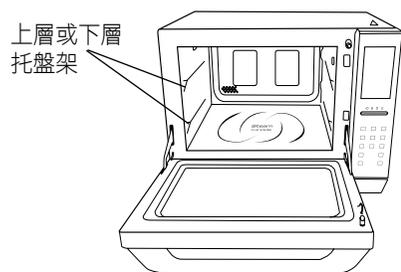
繁體中文

備註：

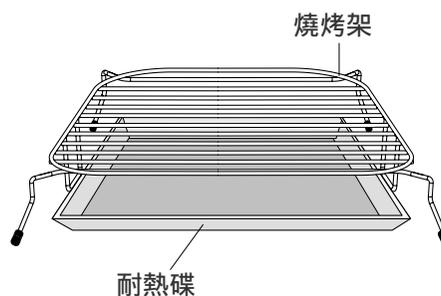
使用此功能烹調食物，烹調結束後附件和爐腔會很燙，請使用隔熱手套。

附件使用：

燒烤食物時，燒烤架可以放在平板玻璃上，平板玻璃上再放一個盤子以收集油滴。您也可以選擇使用燒烤盤，放置在上層或下層托盤架。



例如：



例如：



雙面燒烤設定



雙面燒烤功能利用燒烤盤的特殊設計，使用此功能時食物務必直接放置在燒烤盤上，使食物無需翻面也能上下兩面都達到金黃酥脆的效果。適用於各種較薄的肉類，麵包及海鮮類。

1



按 1 次，選擇雙面燒烤。



2



滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的時間。

例如：30 分鐘

(最大烹調時間為 30 分鐘)



3



按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。



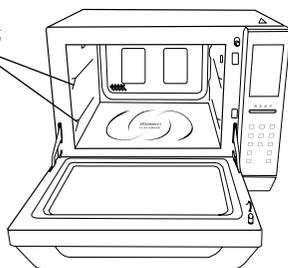
備註：

1. 雙面燒烤不能設定為三段連動烹調程序。
2. 使用此功能烹調食物，烹調結束後燒烤盤和爐腔會很燙，請使用隔熱手套。

附件使用：

使用燒烤盤時，建議將燒烤盤直接放入上層托盤架。如需加深食物底部烤色或煎烤較厚的食物時，也可放在下層托盤架。

上層或下層托盤架



例如：



微波燒烤設定



微波燒烤有三段火力選擇。此功能是把微波和燒烤有效的結合起來的燒烤方式。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，又達到烘焗類食物特有的脆性。

1



例如：微波燒烤“2”
按 2 次。
選擇微波燒烤“2”。
(程序默認為微波燒烤“1”)



2

2



滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的時間。

例如：30 分鐘

(最大烹調時間為 1 小時
30 分鐘)



30.00
min sec

3



按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。



29.59
min sec

微波燒烤設定

(續)

繁體中文

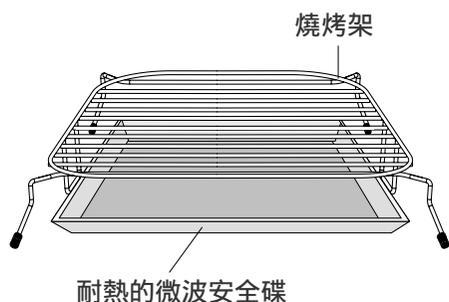
| 狀態圖標 | 火力 | 適用類型 |
|--|----|----------|
|  1 | 高 | 海鮮類，布甸。 |
|  2 | 中 | 禽類，烤馬鈴薯。 |
|  3 | 低 | 較薄的肉類。 |

備註：

1. 燒烤盤不要在微波燒烤狀態下使用。
2. 使用此功能烹調食物，烹調結束後附件和爐腔會很燙，請使用隔熱手套。

附件使用：

1. 直接將食物放入微波耐熱容器中，然後放置在爐內的平板玻璃上。或者直接將食物放置在燒烤架上，底下放置一個微波耐熱盤以收集油滴。
2. 使用微波燒烤功能時，不要把金屬容器直接放置在燒烤架上。



例如：



例如：

將食物放入一個耐熱的微波安全容器中，將容器直接放在平板玻璃中央。



蒸氣微波設定



蒸氣微波設定是蒸氣和微波有效結合的一種烹調方式。使食物在確保濕潤的前提下，能快速進行烹調。

1  按 1 次，選擇蒸氣微波。

* 使用前，請將水箱加滿水。

 Refill Water

2  滑動感應條或按“</>”選擇烹調時間。

例如：5 分鐘

(最大烹調時間為 30 分鐘)

 Refill Water

5.00
min sec

3  按【開始 / 設定】鍵，開始烹調。

 Refill Water

4.59
min sec

備註：

1. 此功能不能使用燒烤盤和燒烤架，需將食物放入微波耐熱容器中，直接放在平板玻璃上。
2. 使用此功能時，顯示屏上會出現“ Refill Water”，是提示將水箱加滿水，這屬正常現象。
3. 如果在烹調過程中，水箱中沒有水了，微波爐就會停止運行，顯示屏上會出現“ Refill Water”和“U14”提示將水箱重新加滿水。將水箱加滿水後裝回微波爐，按【開始 / 設定】鍵，烹調繼續。
4. 蒸氣功能最長設定時間為 30 分鐘。如果需要烹調更長時間，請重新將水箱加滿水，再重複上面的操作來烹調。
5. 在烹調途中或烹調結束，打開爐門時，要注意保持距離，以免蒸氣燙傷面部或手。
6. 使用此功能烹調食物，烹調結束後附件和爐腔會很燙，請使用隔熱手套。
7. 使用蒸氣功能後，請擦去爐腔中的水。
8. 烹調結束後，請將爐腔內的多餘水分擦乾。並將集水盤取出，用溫水清洗乾淨，再裝回原處。

烘焗設定



烘焗功能設定

烘焗功能特別適用於烤蛋糕、薄餅和麵包。先把食物放在燒烤盤上，然後放到上層或下層托盤架。選擇合適的溫度和時間後即可開始烹調。

無需預熱時：

1



按2次。
選擇烘焗（無預熱）。
（默認溫度為 150 °C）



Set
150 °C

2



滑動感應條或按“</>”選擇您所需的溫度。

例如：200 °C



（100 - 220 °C, 每增減單位為 10 °C）

Set
200 °C

3



按【開始 / 設定】鍵，確認所需溫度。



4



滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的時間。

例如：30 分鐘



（最大烹調時間為 1 小時 30 分鐘）

30.00
min sec

5



按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。



29.59
min sec

烘焗設定

(續)

需要預熱時：

| | | | |
|---|---|--|---|
| 1 |  | 按 1 次。 選擇烘焗 (預熱)。 (默認溫度為 150 °C) |  Set 150 °C |
| 2 |  | 滑動感應條或按 “</>” 選擇您所需的溫度。 (100-220 °C，每增減單位為 10 °C) | 例如：200 °C  Set 200 °C |
| 3 |  | 按【開始 / 設定】鍵，確認所需溫度，預熱開始。 |  Set 200 °C |
| 4 | | 3 次蜂鳴聲後，預熱結束。 快速放入食物。 | |
| 5 |  | 滑動感應條或按 “</>” 設定您所需烹調的時間。 (最大烹調時間為 1 小時 30 分鐘) | 例如：30 分鐘  30.00 min sec |
| 6 |  | 按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。 |  29.59 min sec |

烘焗設定

(續)

例如：

| 溫度 (攝氏度) | 適用種類 |
|------------|---------------------|
| 150/160 °C | 馬卡龍 |
| 160/170 °C | 砂鍋，餡餅，曲奇餅 |
| 180 °C | 紙杯蛋糕，肉塊 |
| 190 °C | 烘焗酥脆的食物，千層麵，點心派，雞 |
| 200 °C | 釀青椒，英國鬆餅，瑞士卷，瑪芬，烤薄餅 |
| 220 °C | 蔬菜卷，烤麵包，蒜味麵包，烤馬鈴薯 |

繁體中文

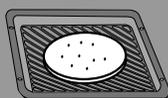
備註：

1. 預熱完成後，請儘快將食物放入微波爐內進行烹調。
2. 開始烹調後，您所選擇的溫度可以顯示和改變。按【烘焗】鍵一次，顯示屏會顯示溫度。當溫度出現在顯示屏上時，您可以通過按“<”或“>”來改變溫度。
3. 在爐門沒有打開的情況下，微波爐會保留所選擇的預熱溫度大約30分鐘。如果沒有食物放入微波爐或不設定時間，微波爐將蜂鳴聲5次，然後程序會自動中斷，微波爐會返回到冒號狀態。一旦打開過爐門，但不進行任何操作，6分鐘後微波爐將自動取消預熱程序，進入待機模式，需爐門開關一次，恢復到冒號狀態才能繼續操作。
4. 使用此功能烹調食物，烹調結束後附件和爐腔會很燙，請使用隔熱手套。

附件使用：

1. 使用燒烤盤時，請直接將其放置在上層或下層托盤架。
2. 燒烤食物時，燒烤架可以放在平板玻璃上，平板玻璃上再放一個盤子以收集油滴。

例如：烤薄餅



材料：9寸薄餅一張
(約400克)

1. 將薄餅直接從冷凍箱中拿出，無須解凍，放在燒烤盤上。
2. 按【烘焗】鍵1次。
3. 滑動感應條或按“</>”選擇200°C
4. 按【開始/設定】鍵開始預熱。
5. 當聽到三次蜂鳴聲時，打開爐門，迅速將盛放薄餅的燒烤盤放到下層托盤架。
6. 輸入時間15~16分鐘。
7. 按【開始/設定】鍵，開始烹調。

發酵設定



發酵功能設定

發酵功能是用於麵團發酵，如薄餅的餅底或者製作麵包時的麵團。

1 按 3 次，選擇發酵（40 °C）。

2 滑動感應條或按 “</>” 設定您所需烹調的時間。
（最大烹調時間為 1 小時 30 分鐘）

3 按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。

例如：30 分鐘

40 °C

30.00 min sec

29.59 min sec

繁體中文

| 溫度（攝氏度） | 適用種類 |
|---------|------------|
| 40 °C | 發酵麵包或薄餅的麵餅 |

備註：

1. 使用發酵功能前，可設定 3 分鐘以內的蒸氣功能，使爐腔濕潤並提高機內濕度，然後再啟動發酵，可使發酵的效果更理想。
2. 本產品內的溫度會因食物與室溫的不同而改變，請根據發酵狀態調節發酵的時間。

附件使用：

可以使用燒烤盤和燒烤架，也可以將需要發酵的麵團放在安全容器中，直接放置在平板玻璃上。

自動翻熱設定



自動翻熱設定 1

自動翻熱設定 1 適合翻熱冷藏或冷凍狀態的固體食物。自動翻熱功能是利用爐腔內部的紅外線溫度傳感器來檢測食物表面發出的紅外線，從而控制翻熱的溫度和時間。範圍從 -10°C ~ 90°C ，無須設定火力和時間。最佳翻熱的食物重量為 100 克 ~ 500 克。

1



按 1 次，顯示屏顯示“ 70°C ”，並提示設定所需翻熱的溫度。



1

Set
70 °C

注：初次使用時，默認設定為 70°C 。第二次使用起，若前一次設定溫度在 55°C ~ 75°C ，默認值改為前次設定的溫度。如直接選擇預設溫度，請跳過步驟 2。

2



滑動感應條或按“ \langle / \rangle ”設定翻熱溫度。

例如： 80°C



(範圍從 -10°C ~ 90°C)

Set
80 °C

3



按【開始 / 設定】鍵，開始翻熱。



Set
80 °C

備註：

1. 此功能不能翻熱生制食物。
2. 經過一段時間的檢測後，按【自動翻熱】鍵 () 顯示屏會顯示現在大約已達到的溫度。

自動翻熱設定

(續)

自動翻熱設定 2

自動翻熱設定 2 適用於加熱常溫或冷藏的飲料（咖啡，茶等）。範圍從 35 °C ~ 70 °C，無須設定火力和時間。

1  按2次，顯示屏顯示“1份”，並提示您選擇所需翻熱的份數。

 Sensor Reheat

2

Serv

注：初次使用時，默認設定為 1 份。

2  滑動感應條或按“</>”設定份數。 例如：3 份

 Sensor Reheat

3  按【開始 / 設定】鍵，顯示初始溫度。

 Sensor Reheat

初次使用時，默認設定為 60 °C。
第二次使用起，默認值改為前次設定的溫度。如直接選擇預設溫度，請跳過步驟 4。

Set 60 °C

4  滑動感應條或按“</>”設定翻熱溫度。 例如：50 °C

 Sensor Reheat

(範圍從 35 °C ~ 70 °C)

Set 50 °C

5  按【開始 / 設定】鍵，開始翻熱。

 Sensor Reheat

Set 50 °C

備註：

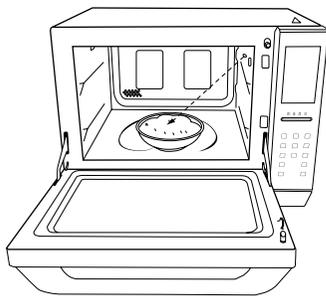
經過一段時間的檢測後，按【自動翻熱】鍵 () 顯示屏會顯示現在大約已達到的溫度。

自動翻熱設定

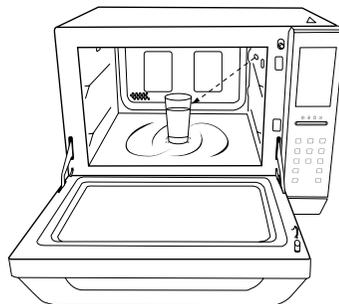
(續)

由於紅外線溫度傳感器位於爐腔側壁的上部，如果不能直接檢測到食物或者翻熱飲料表面發出的紅外線，檢測到的溫度就會和實際翻熱溫度不符。因此，建議不要使用細長容器翻熱少量的食物或者翻熱飲料，因為容器壁會阻擋食物表面發出的紅外線直達溫度傳感器從而引起誤檢測。為獲得更好的自動翻熱效果，在操作時請注意以下事項：

1. 翻熱固體食物時，請使用敞口，扁平的容器。食物重量不要少於 100 克。
2. 翻熱液體飲料時，不得使用細長容器，液體不要少於 200 毫升。
3. 容器請放置於平板玻璃的中央。



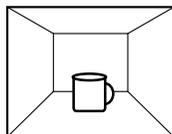
紅外線傳感器直接檢測到食物溫度



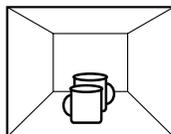
紅外線傳感器未能直接檢測到食物溫度，
容器壁阻擋了食物表面發出的紅外線。

4. 初次使用時，默認設定為 70 °C。第二次使用起，若前一次設定溫度在 55 °C ~ 75 °C，默認值改為前次設定的溫度。
5. 翻熱結束，請進行攪拌後食用。
6. 加熱飲料範圍為 1 ~ 4 杯（200 毫升 / 杯）。初始溫度為 8 ~ 10 °C。請使用廣口且較淺的容器。容器內放 8 分滿。翻熱後務必攪拌。圖示為翻熱牛奶時的擺放方法（容器不得放在邊緣，有沸騰的危險）。

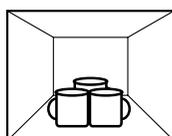
1 杯



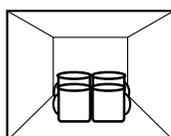
2 杯



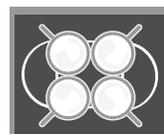
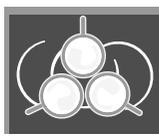
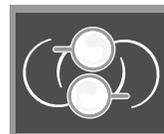
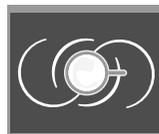
3 杯



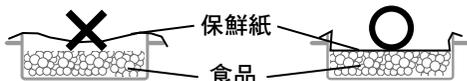
4 杯



爐門位置



7. 如翻熱食品必須使用保鮮紙，保鮮紙要緊貼食物表面，以免檢測不到食品的温度。如包裹的保鮮紙重疊，重疊面應朝下放置。

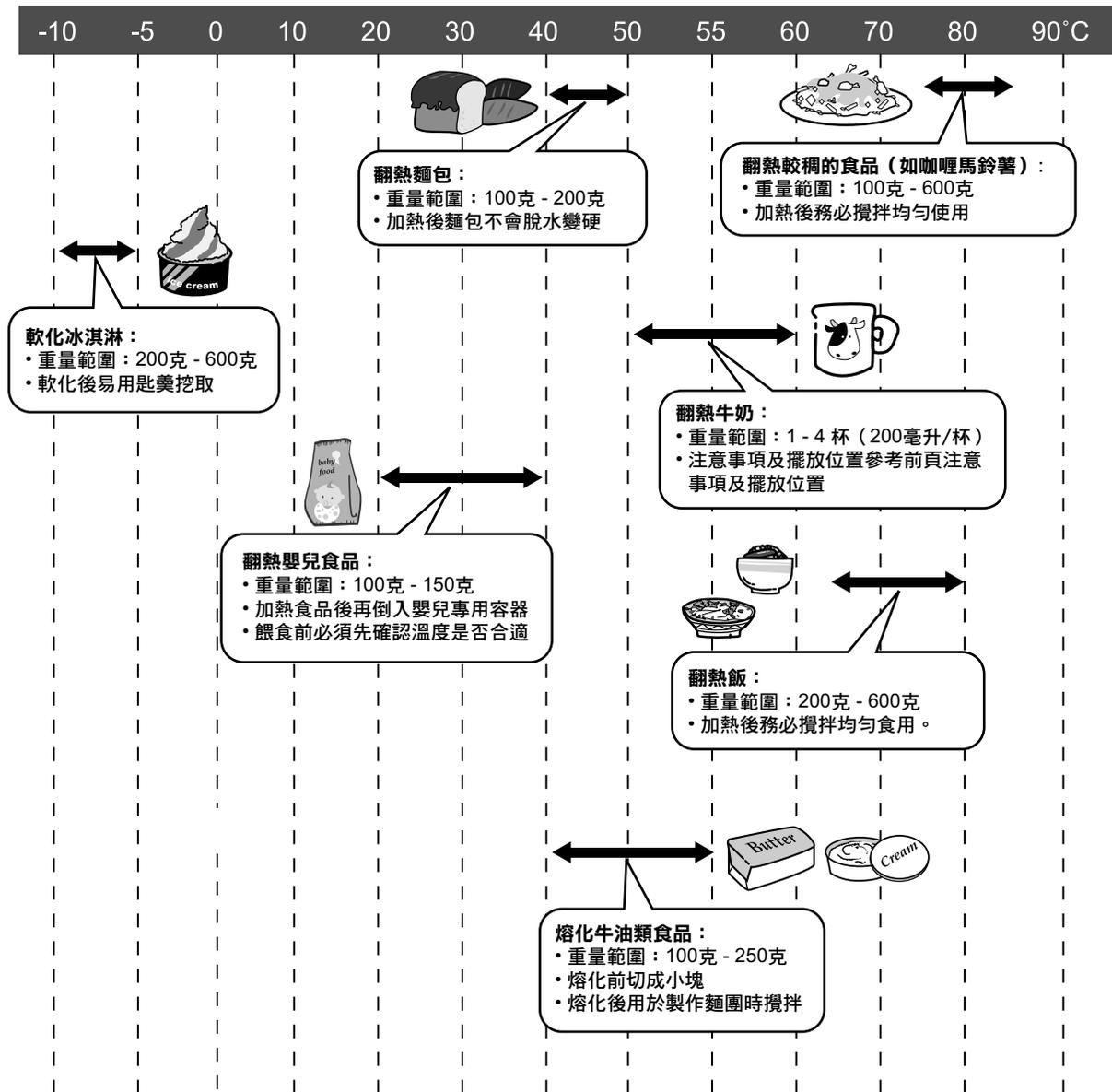


8. 當爐腔內過熱時，顯示屏將顯示“HOT”，此時不能使用該功能。只有當“HOT”顯示消失後，才能使用。
9. 食物溫度與設定值之間的誤差取決於當時的爐溫、食物的密度、容器的材質及食物擺放在平板玻璃上的位置。
10. 避免翻熱重量小於 100 克的食品，因為食品溫度很難被檢測到，食品可能被翻熱過頭。
11. 在使用自動翻熱功能時，避免使用直身細頸的容器。

自動翻熱設定

(續)

自動翻熱 (建議翻熱食品的溫度)



繁體中文

備註：

1. 表格中的再翻熱溫度是建議溫度，但是再翻熱時也不要超過最高建議溫度。
2. 翻熱牛奶時，溫度不要超過攝氏 60 度，以免液體流出。

蒸氣翻熱設定



此功能為您設定了適合米飯、菜的翻熱程序，按以下操作，無需設定火力和時間，即可自動完成翻熱。建議翻熱範圍為 100 克 ~ 500 克。烹調前，請將水箱注滿水。

1



按 1 次，顯示屏顯示蒸氣翻熱。



Steam Reheat

● ● Refill Water

注：烹調前，請將水箱加滿水。

2

(非必要步驟) 如果您需要選擇翻熱的溫度可以在按【開始 / 設定】鍵前滑動感應條或按“</>”進行調節，顯示屏會顯示“+”或“-”，程序會相應增加或減少烹調的時間。



Steam Reheat

● ● Refill Water

+



Steam Reheat

● ● Refill Water

-

無“+”、“-”顯示，表示為標準狀態。

3



按【開始 / 設定】鍵，開始翻熱。



Steam Reheat



熱飯

- 翻熱前將冷飯攪拌均勻，水箱中加滿水。
- 切勿加蓋或保鮮紙。
- 翻熱結束，攪拌均勻後食用。

熱菜

- 翻熱前將冷菜攪拌均勻，水箱中加滿水。
- 切勿加蓋或保鮮紙。
- 翻熱結束，攪拌均勻後食用。

備註：

1. 使用此功能前請將水箱加滿水。
2. 此程序僅適用於已預先煮熟的米飯和菜。
3. 此程序不適用於翻熱液體。
4. 此程序可用於翻熱冷凍食品，但不適合翻熱高密度食品。
5. 當爐腔內過熱時，顯示屏將顯示“H0t”，此時不能使用該功能。只有當“H0t”顯示消失後，才能使用。
6. 不要同時翻熱不同種類的食物。
7. 在烹調途中，打開爐門時蒸氣會外泄，避免將臉靠爐門太近，且使用隔熱手套拿取食物。
8. 烹調結束後，請將爐腔內的多餘水分擦乾。並將集水盤取出，用溫水清洗乾淨，再裝回原處。

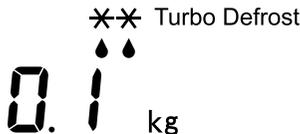
超速解凍設定



此功能可根據食物重量自動解凍肉類，魚類或海鮮類。解凍重量為 0.1 千克 ~ 3 千克。

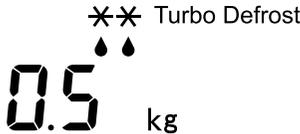
1  按 1 次
選擇超速解凍。

(默認解凍食物的重量是 0.1 千克)

 Turbo Defrost
0.1 kg

2  滑動感應條或按 “</>” 設
定您所需解凍食物的重量。

例如：0.5 千克

 Turbo Defrost
0.5 kg

3  按【開始 / 設定】鍵，顯示
屏開始倒數計時。

 Turbo Defrost
10.29
min sec

備註：

1. 解凍食物時，請在聽到兩聲蜂鳴聲後，將食物翻轉或改變放置位置。
2. 解凍完成後，請放置 5 ~ 10 分鐘，再從爐內取出食物。

微波解凍設定



此功能可讓您自行決定時間進行微波解凍。

1



按 5 次，選擇微波解凍。



Defrost

300 W

2



滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的時間。

例如：30 分鐘

(最大烹調時間為 1 小時 30 分鐘)



Defrost

30.00
min sec

3



按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。



Defrost

29.59
min sec

備註：

1. 建議在烹調中途打開爐門，取出已解凍的部分，並把剩餘未能解凍的部分翻轉、攪拌或重新排放。
2. 解凍完成後，請放置 5 ~ 10 分鐘，再從爐內取出食物。

解凍技巧

準備食物以便解凍

解凍食品的品质取決於食品冷凍前的質量，同時取決於食品冷凍時間，以及解凍技巧和解凍時間。所選購的食物務求鮮美和品質優良，並在購買後迅速冷凍，保存一定時間。

厚塑膠膜，塑膠袋和保鮮紙都適用於包裹需要冷藏的食物。

1. 在冷凍肉類、禽類和魚類時，應將食物分成一到兩層包裹好，兩層之間可鋪一張蠟紙用來間隔。
2. 排去所有氣體並密封起來。
3. 在密封袋上加標籤注明肉的種類，日期及重量。

備註：1. 如包裝是使用錫紙，在解凍之前須除去所有的錫紙，以防止產生電弧。

2. 在冷凍庫內的食物應保持在 -18°C 以下。（解凍之前至少已冷凍 24 小時的食物）

解凍方法

1. 將食物從包裝中取出，並放在碟子上，然後將碟子直接放在平板玻璃上。
2. 在快速解凍過程中，微波爐會發出蜂鳴器聲。當蜂鳴器響起時，我們需將解凍的肉類、禽類、魚類和貝類翻轉。拆散燉肉、雞塊和肉塊。分開肉排和漢堡包的肉餅。用錫紙遮蓋烤肉的末端、禽類的腿和翅膀、脂肪或骨等。
3. 解凍過程中，將一些已經解凍的碎肉或肉塊取出。
4. 解凍後，大塊烤肉的中心可能仍然結冰。讓它靜置 15 到 30 分鐘，並放入雪櫃中繼續解凍。

解凍的特別要訣

連骨肉類，例如，相等重量的連骨肉類和無骨肉類相比，連骨肉類中肉的分量輕。所以，設定超過 2 千克連骨肉類的重量宜減少 0.5 千克；設定不到 2 千克連骨肉類重量，則應減少 0.2-0.3 千克。

聽到兩聲蜂鳴聲時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。拆散燉肉、雞塊和肉糜；分開肉排和漢堡包的肉餅；用錫紙遮蓋雞翼、烤肉的末端、脂肪或骨等。

放置時間

解凍完畢後，放置一段時間，再將食物從爐中取出。食物的重量越大，放置時間也越長。

解凍技巧

為了均勻地解凍，請在解凍過程中將食物翻轉，或移動食物在盛器中的位置。



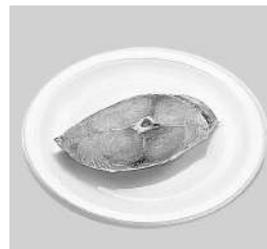
冷凍的生肉要除去包裝放在盤子上解凍。



雞腿前端細的部分要用錫紙紙包裹再解凍。



整條魚的頭和尾部用錫紙紙包好再解凍。



切片的魚要除去包裝放在盤子上解凍。

三階段連續烹調程序設定

例如：連續設定微波 800 W 5 分鐘，單面燒烤 1（高火）5 分鐘，微波燒烤 2（中火）5 分鐘。

1



按 2 次，選擇您所需烹調的微波火力 800 W。



800 W

2



例如：5 分鐘

滑動感應條或按 “< / >” 設定您所需烹調的時間。



5.00
min sec

3



按 1 次，選擇單面燒烤 “1”。



!

4



例如：5 分鐘

滑動感應條或按 “< / >” 設定您所需烹調的時間。



5.00
min sec

5



按 2 次，選擇微波燒烤 “2”。



2

三階段連續烹調程序設定

(續)

6  例如：5 分鐘

←————→

滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的時間。



1
2
3

5.00
min sec

7  按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始從第一段烹調程序倒數計時。

 Micro Power

1
2
3

4.59
min sec

繁體中文

備註：

1. 在火力切換時會有兩次蜂鳴聲。
2. 三階段連續烹調不能設定預熱，烘烤 / 發酵，超速解凍，雙面燒烤，自動翻熱，蒸氣翻熱和自動食譜，只能用於微波燒烤、蒸氣微波、單面燒烤、微波及蒸氣功能。

自動食譜設定



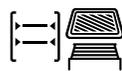
此功能為您設定了多個常用菜譜，烹調時無需設定火力和時間，只需選擇所需烹調食物的編號，重量和份數即可。

無需預熱的食譜（編號：1~18, 27, 33, 35-46）操作方法：

1  按 1 次，選擇自動食譜。

備註：

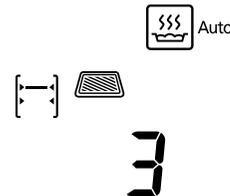
當你選擇一個自動食譜時，自動食譜編號與如下圖示將會出現在顯示屏上。



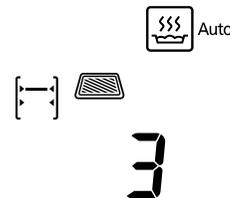
- *  表示烹調中需要用到的配件為燒烤架和燒烤盤，以及燒烤盤的擺放位置。
- *  Auto 表示自動食譜
- *  Healthy 表示健康食譜

2  滑動感應條或按“</>”選擇所需烹調的自動食譜編號。

例如：自動食譜“3”

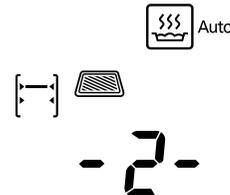


3  按【開始 / 設定】鍵，確認所選自動食譜。



4  滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的重量或份數。

例如：2 份



5  按【開始 / 設定】鍵，開始烹調。



自動食譜設定

(續)

需要預熱的食譜（編號：19 ~ 26, 28-32, 34）操作方法：

1



按 1 次，選擇自動食譜。

2



滑動感應條或按“</>”選擇所需烹調的自動食譜編號。

例如：自動食譜“20”
（自製薄餅）



20

3



按【開始 / 設定】鍵，確認所選自動食譜。



20

4



滑動感應條或按“</>”設定您所需烹調的重量或份數。



- 1 -

5



按【開始 / 設定】鍵，開始預熱。



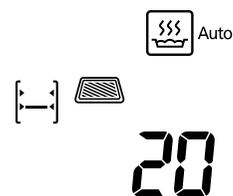
20

自動食譜設定

(續)

6

預熱結束後，微波爐會蜂鳴，" Preheat " 不會閃爍，請在 2 分鐘內將食物及附件放在托盤架上，然後立刻關閉爐門。



注：[] 表示燒烤盤使用位置的提示。



表示燒烤盤使用提示



表示燒烤架使用提示

7



按【開始 / 設定】鍵，開始烹調。



自動食譜

| 編號 | 食譜 | 重量 / 份數 | | | 建議烹調器具 | 烤盤位置 |
|-----|-------|---------|--------|-------|----------------|------|
| 1* | 蒸包點 | 100 克 | 200 克 | 300 克 | 耐熱碟 + 燒烤盤 | 上層 |
| 2 | 烤多士 | 1 片 | 2 片 | 3 片 | 燒烤盤 | 上層 |
| 3 | 煎煙肉 | 2 人份 | 4 人份 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 4 | 烤香腸 | 2 人份 | 4 人份 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 5 | 燕麥粥 | 2 人份 | 4 人份 | - | 微波耐熱容器 | - |
| 6* | 自製饅頭 | 4 個 | 9 個 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 7* | 茶碗蒸 | 2 人份 | 3 人份 | 4 人份 | 耐熱湯盅 + 燒烤盤 | 下層 |
| 8* | 蒸河魚 | 300 克 | 400 克 | 500 克 | 耐熱碟 + 燒烤盤 | 上層 |
| 9* | 蒸海魚 | 300 克 | 400 克 | 500 克 | 耐熱碟 + 燒烤盤 | 上層 |
| 10* | 蒸大閘蟹 | 2 隻 | 4 隻 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 11* | 蒜蓉蒸扇貝 | 4 個 | 8 個 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 12* | 剁椒魚頭 | 3 人份 | - | - | 耐熱碟 + 燒烤盤 | 下層 |
| 13* | 香菇蒸雞 | 3 人份 | - | - | 耐熱碟 + 燒烤盤 | 上層 |
| 14* | 米粉蒸肉 | 3 人份 | - | - | 耐熱碟 + 燒烤盤 | 上層 |
| 15* | 時令蔬菜 | 100 克 | 200 克 | 300 克 | 燒烤盤 | 上層 |
| 16* | 蒸雜糧 | 100 克 | 200 克 | 300 克 | 燒烤盤 | 上層 |
| 17* | 糯米糕 | 9 個 | - | - | 耐熱碗 + 燒烤盤 | 上層 |
| 18* | 草莓大福 | 9 個 | - | - | 耐熱盤 + 燒烤盤 | 上層 |
| 19 | 曲奇餅 | 16 個 | - | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 20 | 自製薄餅 | 1 個 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 21 | 焦糖布甸 | 9 個 | - | - | 9 個玻璃布甸杯 + 燒烤盤 | 下層 |
| 22 | 瑪芬蛋糕 | 12 個 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 23 | 蘇式月餅 | 9 個 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 24* | 廣式月餅 | 9 個 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 25 | 烤牛扒 | 1 人份 | 2 人份 | 3 人份 | 燒烤盤 | 下層 |
| 26 | 烤羊架 | 1 人份 | 2 人份 | 3 人份 | 燒烤盤 | 下層 |
| 27 | 烤馬鈴薯 | 500 克 | 1000 克 | - | 燒烤架 | - |
| 28 | 烤雞翼 | 2 人份 | 4 人份 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 29* | 泡芙 | 9 個 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 30* | 芝士蛋糕 | 7 寸 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 31* | 戚風蛋糕 | 8 寸 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 32* | 朱古力蛋糕 | 8 寸 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 33 | 烤全雞 | 1200 克 | - | - | 燒烤架 | - |
| 34* | 烤鴨 | 1500 克 | - | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 35* | 烤三文魚 | 1 人份 | 2 人份 | 3 人份 | 燒烤盤 | 上層 |
| 36* | 水煎餃子 | 6 個 | 12 個 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 37* | 水煎南瓜餅 | 6 個 | 12 個 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 38* | 水煎包 | 9 個 | - | - | 燒烤盤 | 上層 |

自動食譜

(續)

| | | | | | | |
|-----|---------|-------|------|---|--------------|----|
| 39* | 水煎玉米餅 | 9 個 | - | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 40* | 炸雞塊 | 2 人份 | 4 人份 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 41 | 炸豬扒 | 2 人份 | 4 人份 | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 42 | 炸薯條 | 250 克 | - | - | 燒烤盤 | 上層 |
| 43 | 百合白果炒西芹 | 3 人份 | - | - | 微波耐熱煲， 加蓋 | - |
| 44 | 白灼蝦 | 3 人份 | - | - | 微波耐熱煲， 加蓋 | - |
| 45 | 自製乳酪 | 3 人份 | 6 人份 | - | 燒烤盤 | 下層 |
| 46 | 冰糖蓮子雪耳羹 | 2 人份 | 4 人份 | - | 微波耐熱煲， 加蓋 | - |

備註：

1. 帶“*”為使用蒸氣的菜譜，請在烹調前給水箱加滿水。
2. 當爐腔內過熱時，顯示屏將顯示“HOT”，此時不能使用該功能。只有當“HOT”顯示消失後，才能使用。
3. 請按照提供的烹調方法程序及預設重量、份數進行操作。
4. 在 [烤全雞] 烹調時，可在燒烤架下面放置微波安全碟或者長方形微波耐熱器皿，以免油及湯汁直接滴落在平板玻璃上面。
5. No. 40 ~ No. 46 是健康食譜。

1. 蒸包點 (100 克 / 200 克 / 300 克)

材料

各類冷凍包子

製作方法

1. 適合蒸各類冷凍食品，如奶黃包，鮮肉包，叉燒包等，每個30 - 40 克左右。
2. 包子放在耐熱碟上。耐熱碟放在燒烤盤上，並放入微波爐上層托盤架。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇程序和重量，開始烹調。
 - 無需解凍，直接烹調。
 - 體積較大的食物請手動設定翻熱時間。

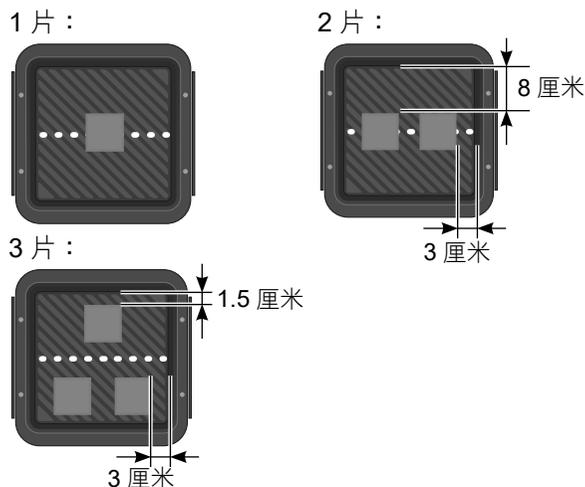
2. 烤多士 (1 / 2 / 3 片)

材料

麵包 1 - 3 片

製作方法

1. 麵包片按圖示放在燒烤盤上。
2. 燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
3. 選擇程序和片數，開始烹調。



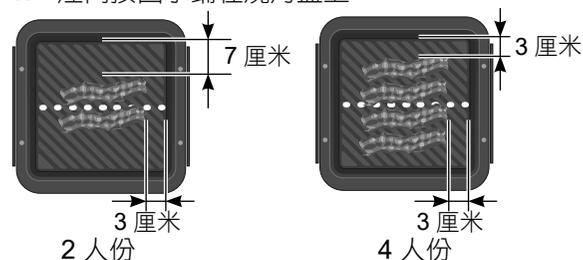
3. 煎煙肉 (2 / 4 人份)

材料 (2 人份)

煙肉 2 片

製作方法

1. 煙肉按圖示鋪在燒烤盤上。



2. 燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
3. 選擇程序和份數，開始烹調。

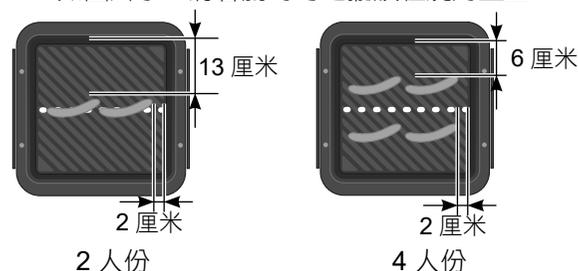
4. 烤香腸 (2 / 4 人份)

材料 (2 人份)

義大利香腸 2 根 (約 200 克)

製作方法

1. 如圖所示，將香腸均勻地擺放在燒烤盤上。



2. 將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
3. 選擇程序和份數，開始烹調。

5. 燕麥粥 (2 / 4 人份)

材料 (2 人份)

燕麥 50 克

牛奶 350 毫升

製作方法

1. 微波耐熱容器內倒入燕麥和牛奶。
2. 容器加蓋，放入微波爐。
3. 選擇程序和份數，開始烹調。聽到蜂鳴聲後攪拌。

6. 自製饅頭 (4 個 / 9 個)

材料 (9 個)

外皮:

| | |
|------------------|------------|
| 高筋麵粉 | 200 克 |
| 酵母 | 3 克 |
| 細砂糖 | 20 克 |
| 鹽 | 3 克 |
| 溫水 (40 °C) | 110-120 毫升 |

內餡:

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 免治豬肉 | 180 克 (半精半肥) |
| 乾冬菇 | 20 克 |
| 料酒 | 1 茶匙 |
| 老抽 | 1 茶匙 |
| 生抽 | 1 茶匙 |
| 蛋白液 | 1 個 |
| 薑末, 蔥末, 胡椒粉, 鹽, 細砂糖, 味精 | 適量 |

製作方法

內餡:

乾冬菇用水發開, 切成細粒。加入其他所有材料, 用筷子向一個方向攪拌至糊狀。

麵皮:

1. 酵母用溫水混合, 倒入高筋麵粉, 細砂糖和鹽, 攪拌均勻。(水不一定要加完, 根據麵團的乾濕情況進行加減。)
2. 麵團靜置 30 分鐘, 碗口可蓋一層濕布。(冬天室內較冷的話, 可以用微波爐發酵 20 分鐘。)
3. 靜置後的麵團略有發大, 分成 9 份, 擀成圓形, 中間厚兩邊薄。包入肉餡。
4. 剪 9 張 6 x 6 厘米的烹調紙墊在包子下, 放在燒烤盤上。
5. 燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇程序和份數, 開始烹調。
8. 程序結束後等 2 分鐘再取出包子。

注:

- 製作刀切饅頭: 靜置後的麵團, 擀成長方形, 然後從長邊將麵皮卷起來, 平均切成 9 份即可。

7. 茶碗蒸 (2 / 3 / 4 人份)

材料 (2 人份)

| | |
|---------------|---------------|
| 雞蛋 | 2 個 (約 100 克) |
| 高湯 (或水) | 180 毫升 |
| 生抽 | ½ 茶匙 |
| 米酒 | ½ 茶匙 |

輔料

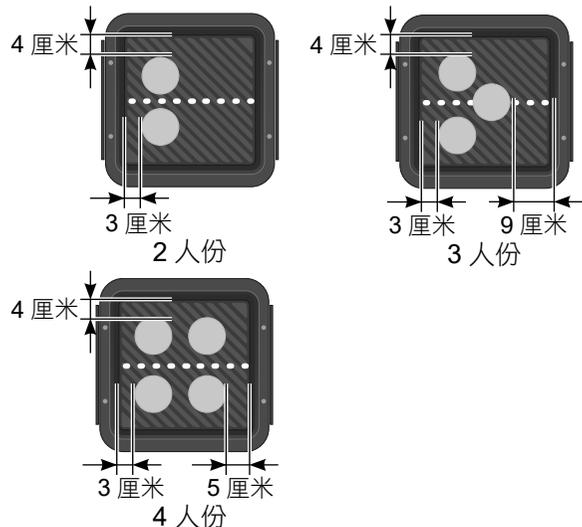
| | |
|------------|-----|
| 蝦仁 | 2 隻 |
| 魚板 | 2 片 |
| 鮮冬菇絲 | 4 條 |
| 白果仁 | 4 粒 |

調味料

| | |
|-----------|------|
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒粉 | 適量 |
| 料酒 | ½ 茶匙 |
| 麻油 | 幾滴 |

製作方法

1. 雞蛋打成蛋液, 加入高湯 (或水), 生抽, 米酒, 攪拌均勻, 靜置並去沫。
2. 所有輔料加鹽, 胡椒粉, 料酒混合, 醃制 10 分鐘。
3. 取小湯盅, 分別放入輔料, 再緩緩倒入混合蛋液, 蓋上蓋子。
4. 水箱中加滿水。
5. 如圖所示, 將湯盅放在燒烤盤上, 並放入微波爐下層托盤架。



6. 選擇程序和份數, 開始烹調。

7. 程序結束後, 等待 3 分鐘再取出湯盅, 開蓋滴上幾滴麻油即可。

注:

- 湯盅蓋子要蓋緊, 不要留縫, 或者先在湯盅口包上保鮮紙, 再蓋上蓋子也可。

8. 蒸河魚 (300 克 / 400 克 / 500 克)

材料

河魚 1 條

輔料

薑絲 適量

蔥段 適量

調味料

鹽 適量

料酒 適量

胡椒粉 適量

蒸魚豉油或麻油 適量

製作方法

1. 魚洗淨，除去鰓，內臟等。魚身上用刀切幾個刀口。
2. 用鹽，料酒，胡椒粉均勻地抹在魚身上，靜置 10 分鐘。
3. 將魚放在耐熱碟上，鋪上薑絲和蔥段。
4. 耐熱碟放在燒烤盤上，並將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇程序和重量，開始烹調。
7. 出爐後，淋上蒸魚豉油或者麻油。

9. 蒸海魚 (300 克 / 400 克 / 500 克)

材料

海魚 1 條

輔料

薑末 適量

蔥末 適量

豆豉 適量

調味料

鹽 適量

白酒 適量

胡椒粉 適量

蒸魚豉油或麻油 適量

製作方法

1. 魚洗淨，除去鰓，內臟等。魚身上用刀切幾個刀口。
2. 用鹽，白酒，胡椒粉均勻地抹在魚身上，靜置 10 分鐘。

3. 將魚放在耐熱碟上，撒上豆豉、薑末、蔥末。
4. 耐熱碟放在燒烤盤上，並將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇程序和重量，開始烹調。
7. 出爐後，淋上蒸魚豉油或者麻油即可。

注：

- 如果是魚肉較厚的魚類，可以從魚腹處將魚剖半，勿切斷，平鋪在耐熱碟上。
- 海魚本身帶有鹹味，請控制鹽的份量。

10. 蒸大閘蟹 (2 隻 / 4 隻)

材料

大閘蟹 約 2-3 兩 1 隻

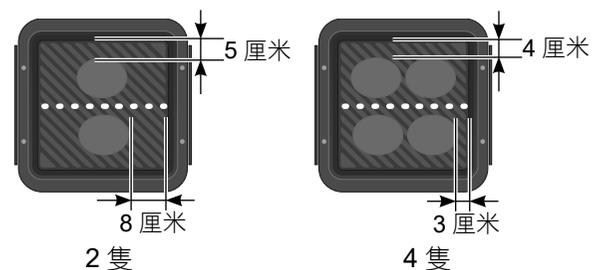
蘸料：

蔥末、薑末、細砂糖、生抽、香醋、

麻油 適量

製作方法

1. 把大閘蟹先在淨水中養半天，使它排淨腹中污物。
2. 在流水下用刷子把大閘蟹刷乾淨，並用細繩綁住蟹鉗和蟹腳。
3. 蘸料製作：所有材料混合，微波高火 30 秒即可。
4. 如圖所示，將大閘蟹倒放在燒烤盤上，腹部朝上，並鋪上薑片。



5. 將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇程序和份數，開始烹調。

11. 蒜蓉蒸扇貝 (4 / 8 個)

材料 (4 個)

扇貝 4 個

輔料

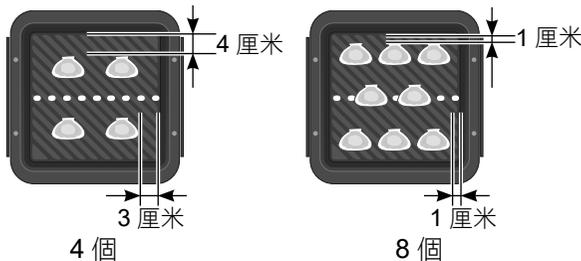
粉絲 10 克
 蒜蓉 10 克
 豆豉醬 4 茶匙
 水 4 茶匙

調味料

黑胡椒粉 適量

製作方法

1. 扇貝洗淨，去泥沙。粉絲用開水泡軟，分成 4 份。豆豉醬加水混合。
2. 每個扇貝上鋪上粉絲，撒上蒜蓉，淋上 2 茶匙豆豉醬水。
3. 如圖所示，將扇貝放在燒烤盤上，並將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。



4. 水箱中加滿水。
5. 選擇程序和份量，開始烹調。
6. 出爐後，撒上黑胡椒粉即可。

注:

- 豆豉醬也可以用海鮮醬代替。

12. 剁椒魚頭 (3 人份)

材料

魚頭 1 個 (500 克)
 剁椒醬 100 克
 薑絲 適量

醃料:
 料酒 1 湯匙
 鹽 適量
 胡椒粉 適量

調味料

油 3 湯匙
 蔥花 適量

製作方法

1. 魚頭洗淨，從中間切開，但不要切斷。用料酒，鹽，胡椒粉醃制 1 小時。
2. 魚頭平放在耐熱碟上，鋪上剁椒醬和薑絲。
3. 耐熱碟放在燒烤盤上，燒烤盤放入微波爐下層托盤架。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 出爐，撒上蔥花，淋上翻熱後的油。

13. 香菇蒸雞 (3 人份)

材料

雞腿肉 200 克
 冬菇 100 克

輔料

鹽 1 茶匙
 薑絲 適量
 油 1 湯匙
 蠔油 1 湯匙
 料酒 2 茶匙
 麻油 1 湯匙
 生抽 1 茶匙
 胡椒粉 適量

調味料

蔥花 適量

製作方法

1. 雞腿肉切成小塊。冬菇切大塊。
2. 雞肉和冬菇中加入所有輔料醃制 30 分鐘。
3. 取一耐熱碟，先鋪上冬菇，上面再放雞塊。
4. 將耐熱碟放在燒烤盤上，燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇程序，開始烹調。
7. 出爐後，撒上蔥花，略攪拌即可。

14. 米粉蒸肉 (3 人份)

材料

五花肉.....300 克
蒸肉粉.....4 湯匙

輔料

料酒.....½ 湯匙
細砂糖.....½ 湯匙
生抽.....1 湯匙
鹽.....½ 茶匙
胡椒粉.....適量

調味料

蔥花.....適量

製作方法

1. 五花肉切成 0.5 厘米厚的片，加料酒，細砂糖，生抽，鹽，胡椒粉醃制 30 分鐘。
2. 醃制好的肉片兩面裹上蒸肉粉，排在耐熱碟上。
3. 水箱中加滿水。
4. 耐熱碟放在燒烤盤上，燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
5. 選擇程序，開始烹調。
6. 出爐後撒上蔥花。

15. 時令蔬菜 (100 克 / 200 克 / 300 克)

材料

蔬菜 (小青菜，西蘭花等)

製作方法

1. 適合蒸葉類或細莖類時蔬，不適合蒸根類蔬菜。
2. 蔬菜洗淨，切成中等大小。
3. 如圖所示，將蔬菜鋪在燒烤盤上，並將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。



4. 水箱中加滿水。
5. 選擇程序和重量，開始烹調。

16. 蒸雜糧 (100 克 / 200 克 / 300 克)

材料

各類雜糧

製作方法

1. 適合烹調如紅薯，南瓜，淮山等五穀雜糧。
2. 雜糧洗淨去皮，切成小塊狀。
3. 如圖所示，將雜糧鋪在燒烤盤上，並將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。



4. 水箱中加滿水。
5. 選擇程序和重量，開始烹調。

17. 糯米糕 (9 個)

材料

糯米粉.....100 克
粟粉.....30 克

輔料

核桃肉.....30 克
乾紅棗.....3 個
細砂糖.....50 克
水.....130 毫升
沙拉油.....20 毫升

製作方法

1. 核桃肉搗碎。乾紅棗去核，切成小塊。
2. 糯米粉，粟粉，細砂糖混合均勻，倒入水，沙拉油攪拌均勻。靜置 10 分鐘。
3. 取 13 x 18 厘米一長方形玻璃碗，裡面鋪上保鮮紙，並在保鮮紙上刷上一層油。均勻倒入粉漿。
4. 將耐熱碗放在燒烤盤上，燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇程序，開始烹調。
7. 冷卻後脫模，切成 9 塊食用。

18. 草莓大福 (9 個)

材料

外皮：
糯米粉.....60 克
粟粉.....20 克
水.....100 毫升
細砂糖.....25 克
橄欖油.....2 茶匙

內餡：
豆沙.....135 克
草莓.....5 顆

糕粉料：
粟粉.....適量

製作方法

外皮製作：

1. 在容器內將糯米粉，粟粉，水混合均勻，加入細砂糖繼續攪拌至均勻，並放置 10 分鐘。
2. 水箱中加滿水。
3. 取一耐熱盤，抹上 1 茶匙橄欖油，將放置後的粉漿，倒在盤子裡。
4. 將耐熱盤放在燒烤盤上，燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
5. 選擇程序，開始烹調。

內餡製作：

1. 草莓洗淨，瀝乾，一切為二。
2. 豆沙分成 9 份，每份 15 克，用豆沙把草莓包裹起來。

出爐：

1. 另取 50 克粟粉，放入微波爐高火翻熱 1 分鐘，作為糕粉。
2. 蒸好的外皮，略放涼幾分鐘後，倒入 1 茶匙橄欖油，充分揉勻。
3. 手上沾上糕粉，將外皮分成 9 等份，包入內餡，收口，搓圓即可。

注：

- 內餡中的草莓也可以用芒果等軟性水果代替。
- 放入雪櫃冷藏後食用，味道更佳。

19. 曲奇餅 (16 個)

材料

無鹽牛油.....50 克
細砂糖.....40 克
雞蛋蛋液.....25 克
低筋麵粉.....90 克

輔料

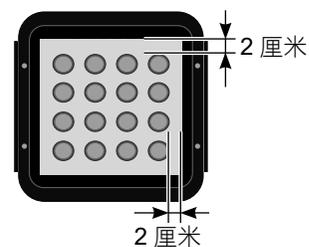
各類堅果.....適量 (約 20 克)

調味料

雲呢拿香油.....2 ~ 3 滴

製作方法

1. 牛油切成小塊，放至室溫後和細砂糖打至發白。
2. 倒入蛋液繼續攪拌均勻，滴入雲呢拿香油。
3. 篩入低筋麵粉，用木鏟攪拌至麵粉和上述混合液充分混合，無結塊。
4. 麵團放入雪櫃冷藏室 10 分鐘備用。
5. 隨後將麵團分成 16 份，做成 16 個餅乾胚，每個約 13 克，並在上面嵌入堅果。
6. 選擇程序，開始預熱。
7. 燒烤盤上鋪上錫紙，按 4 x 4 放 16 塊。
8. 預熱完成後，放入上層托盤架，開始烹調。



20. 自製薄餅 (1 個)

材料

餅底:

| | |
|------------------|-------|
| 低筋麵粉 | 130 克 |
| 細砂糖 | 10 克 |
| 無鹽牛油 | 10 克 |
| 酵母 | 3 克 |
| 鹽 | 3 克 |
| 奶粉 | 7 克 |
| 溫水 (40 °C) | 65 毫升 |

輔料

| | |
|-------------------|-------|
| 洋蔥 (小粒) | 30 克 |
| 蘑菇 (薄片) | 30 克 |
| 香腸 (薄片) | 70 克 |
| 青椒 (薄片) | 30 克 |
| 馬蘇里拉芝士 (薄餅專用) ... | 100 克 |
| 番茄醬 | 45 克 |

調味料

| | |
|----------|----|
| 牛至 | 適量 |
|----------|----|

製作方法

- 餅底製作：把餅底材料充分混合，捏成球狀麵團。在微波耐熱容器中塗一層油，放入麵團，包上保鮮紙（不要包緊）。放置於燒烤盤中央位置，把燒烤盤及容器一起放入微波爐下層托盤架位置。選擇40 °C進行發酵，時間設定30分鐘。
- 在桌上撒薄薄一層低筋麵粉，把發酵後的麵團放置於桌上，用手向四周壓開，並去除其中的空氣。
- 用擀麵杖把麵團擀成直徑23厘米的圓餅。把圓餅放在事先塗過油的燒烤盤上，調整一下形狀，捏出一圈薄餅邊。餅面用叉紮若干小孔，在薄餅底上先塗一層番茄醬，撒上一半的芝士，再撒上輔料，最後覆蓋上另一半的芝士。
- 選擇程序，開始預熱。
- 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。
- 出爐撒上牛至。

21. 焦糖布甸 (9 個)

材料 (使用9個玻璃布甸杯)

| | |
|-----------|-------------|
| 牛奶 | 500 毫升 |
| 細砂糖 | 85 克 |
| 雞蛋 | 4 個 (200 克) |

輔料

| | |
|-----------|------|
| 焦糖醬 | 27 克 |
|-----------|------|

調味料

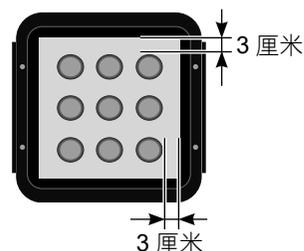
| | |
|-------------|---------|
| 雲呢拿香油 | 2 ~ 3 滴 |
| 牛油 | 適量 |

製作方法

- 布甸杯底面和側面抹上薄薄的一層牛油。每個布甸杯內倒入3克左右的焦糖醬。
- 微波耐熱容器內倒入牛奶和細砂糖，用微波中火翻熱4~5分鐘。翻熱後均勻攪拌，使細砂糖融化，此時牛奶溫度約為70 °C。
- 雞蛋打成均勻的蛋液。在牛奶中緩緩倒入蛋液，同時用打蛋器均勻攪拌。滴入雲呢拿香油，拌勻。混合液靜置幾分鐘，並除去泡沫。此時，混合液溫度約為40 °C。
- 在裝有焦糖醬的布甸杯內倒入混合液，每個約80克，但不要超過布甸杯的8成滿。
- 選擇程序，開始預熱。
- 燒烤盤上鋪上廚房用紙，布甸杯按3x3排列放在廚房用紙上。
- 預熱完成後，在燒烤盤內倒入400毫升的50 °C熱水，並快速放入微波爐下層托盤架，開始烹調。
- 烹調結束後，取出布甸杯，稍冷卻，用竹籤在布甸周圍劃一圈脫膜。也可冷卻後放入雪櫃冷藏室，冷藏後脫膜食用。

注:

- 此烹調方法為蒸烤法(水浴法)，倒入熱水時，請注意高溫。



22. 瑪芬蛋糕 (12 個)

材料

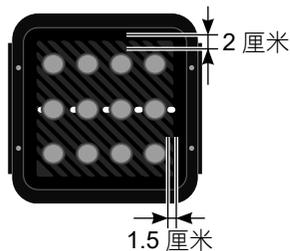
| | |
|------------|-------|
| 低筋麵粉 | 200 克 |
| 細砂糖 | 60 克 |
| 泡打粉 | 12 克 |
| 雞蛋蛋液 | 50 克 |
| 牛奶 | 120 克 |
| 牛油 | 80 克 |
| 鹽 | ½ 茶匙 |

輔料

| | |
|-----------|------|
| 水果乾 | 50 克 |
|-----------|------|

製作方法

1. 融化的牛油，牛奶，蛋液，細砂糖，鹽，混合均勻。
2. 篩入低筋麵粉，泡打粉。最後放入水果乾。
3. 選擇程序，開始預熱。
4. 將麵糊倒入瑪芬蛋糕紙杯中，每個約 40 ~ 45 克，按 4 x 3 放在燒烤盤上。
5. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。



23. 蘇式月餅 (9 個)

材料

| | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 水油皮麵團: | | 油酥麵團: | |
| 普通麵粉 | 150 克 | 普通麵粉 | 100 克 |
| 豬油 | 60 克 | 豬油 | 50 克 |
| 細砂糖 | 25 克 | | |
| 水 | 42 克 | | |

肉餡:

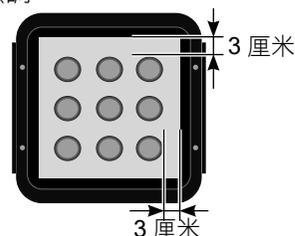
| | | | |
|------------|-------|----------|------|
| 免治豬肉 | 200 克 | 生抽 | ½ 湯匙 |
| 細砂糖 | 20 克 | 料酒 | 1 茶匙 |
| 蜂蜜 | 1 湯匙 | 鹽 | 1 茶匙 |
| 麻油 | 1 茶匙 | 薑末 | 適量 |

調味料

| | |
|-----------|----|
| 蛋黃液 | 半個 |
| 熟芝麻 | 適量 |

製作方法

1. 把豬肉及細砂糖、蜂蜜、麻油、生抽、料酒、薑末、鹽等所有調味料倒入大碗裡。用筷子不斷的攪拌肉餡，直到肉餡出現粘性。拌好的肉餡備用。
2. 將水油皮麵團的所有配料混合揉成光滑的麵團。
3. 將油酥麵團的所有配料也混合揉成麵團。
4. 將水油皮麵團和油酥麵團分別分成大小均等的 9 份，並靜置鬆弛 15 分鐘左右。
5. 取一個小的水油皮麵團，在手掌上壓扁。把小油酥麵團放在壓扁的水油皮麵團上用水油皮麵團把油酥麵團包起來。包好的麵團收口朝上放在案板上，並用手掌壓扁。用擀麵杖把麵團擀成長橢圓形。從外往內卷起來。把卷好的麵團，再次用擀麵杖擀成長橢圓形麵片。再次把麵片卷起來。
6. 將卷好的麵團用擀麵杖擀成圓形的麵片，將肉餡放在麵片中央，並包起來。
7. 將包好的麵團收口朝下放在鋪了錫紙的燒烤盤上。用手掌握住麵團，輕輕壓扁。
8. 選擇程序，開始預熱。
9. 在麵團表面刷一層蛋黃液，再撒上一些熟芝麻。
10. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。



24. 廣式月餅 (9 個)

材料

| | |
|------------|-------|
| 麵粉 | 180 克 |
| 吉士粉 | 10 克 |
| 沙律油 | 40 克 |
| 轉化糖漿 | 110 克 |
| 梳打粉 | 1 克 |
| 水 | 4 毫升 |

輔料

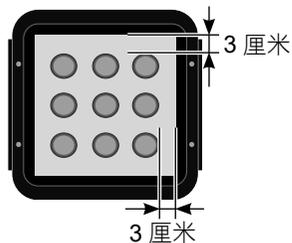
| | |
|----------|-------|
| 豆沙 | 540 克 |
|----------|-------|

調味料

| | |
|----------|-----|
| 雞蛋 | 1 個 |
|----------|-----|

製作方法

1. 梳打粉和水攪拌均勻，製成梘水。雞蛋打成蛋液。
2. 容器內轉化糖漿，沙律油，梘水混合攪拌均勻。
3. 篩入 160 克麵粉，吉士粉，和成麵團。用保鮮紙包好，放進雪櫃冷藏室保存 1 小時。
4. 豆沙分成 60 克一個，搓成圓球。
5. 取出麵團，分成 35 克一個，擀成月餅皮。
6. 取一份豆沙餡，放在月餅皮中間，小心地圍攏四周的麵皮，將整個餡料包裹在裡面，搓成圓形。
7. 水箱中加滿水。
8. 選擇程序和份數，開始預熱。
9. 在月餅模具裡面，另撒入一層麵粉，將月餅球直接壓在烘焙紙上。
10. 將月餅連同烘焙紙放在燒烤盤上。
11. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。
12. 聽到蜂鳴聲，取出燒烤盤，在月餅上刷上一層蛋液，並將燒烤盤調轉 180° 放回微波爐繼續烘焗。



25. 烤牛扒 (1/2/3 人份)

材料

| | |
|----------|-------------|
| 牛扒 | 1 塊 (150 克) |
|----------|-------------|

輔料

| | |
|----------|----------|
| 牛油 | 適量 (塗抹用) |
|----------|----------|

調味料

| | |
|------------|----|
| 鹽 | 適量 |
| 黑胡椒粉 | 適量 |
| 白酒 | 適量 |

製作方法

1. 牛扒拍鬆，用廚房紙吸乾水份，加適量鹽，黑胡椒粉，白酒醃制 1 小時。
2. 燒烤盤上抹一層牛油，將牛扒放在上面。
3. 選擇程序和份數，開始預熱。
4. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。

26. 烤羊架 (1/2/3 人份)

材料 (1 人份)

| | |
|----------|-------------|
| 羊架 | 2 塊 (170 克) |
|----------|-------------|

輔料

| | |
|----------|----------|
| 牛油 | 適量 (塗抹用) |
|----------|----------|

調味料

| | |
|----------|----|
| 鹽 | 適量 |
| 孜然 | 適量 |
| 白酒 | 適量 |

製作方法

1. 羊架用廚房紙吸乾水份，加適量鹽，孜然，白酒醃制 1 小時。
2. 燒烤盤上抹一層牛油，將羊架放在上面。
3. 選擇程序和份數，開始預熱。
4. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。

27. 烤馬鈴薯 (500 克 / 1000 克)

材料

馬鈴薯.....500 克 / 1000 克

製作方法

1. 馬鈴薯洗淨，在表面用刀劃十字。
2. 將馬鈴薯放在燒烤架上。
3. 將燒烤架和馬鈴薯放入爐中。
4. 選擇程序和重量，開始烹調。

注：

- 此程序也可用來烤紅薯。

28. 烤雞翼 (2 / 4 人份)

材料 (2 人份)

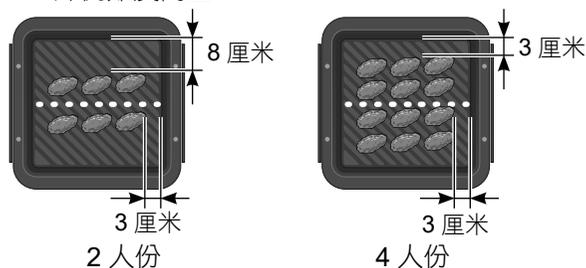
雞翼.....240 克 (6 個)

調味料

生抽.....1 湯匙
 麻油.....1 茶匙
 細砂糖.....1 茶匙
 料酒.....2 茶匙
 蠔油.....1 湯匙
 胡椒粉.....適量
 薑末.....適量

製作方法

1. 雞翼洗淨，用叉子或竹籤在雞翼表面插幾下。
2. 將雞翼和所有調味料混合在一起，醃制 30 分鐘。
3. 將醃制好的雞翼按照圖示擺放在燒烤盤上，外側雞皮向上。



4. 選擇程序和份數，開始預熱。
5. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐上層托盤架，開始烹調。

29. 泡芙 (9 個)

材料

無鹽牛油.....60 克
 水.....100 毫升
 低筋麵粉.....60 克
 雞蛋.....2 ~ 3 個

輔料

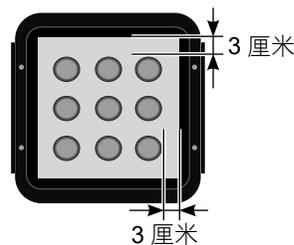
卡士達醬或奶油.....適量

調味料

糖粉.....適量

製作方法

1. 牛油切成小塊，和水放在中型的微波耐熱容器中，不加蓋微波中高火翻熱 2 分鐘至沸騰。
2. 迅速倒入低筋麵粉，並用木鏟快速攪拌至完全混合。
3. 雞蛋打成蛋液 (約 100 克左右)，一部分一部分地加入麵團，不停地用木鏟攪拌，直至木鏟鏟取麵團，麵團呈亮黃色帶狀緩慢落下。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇程序，開始預熱。
6. 燒烤盤上鋪上錫紙，抹上一層牛油或者撒上一層低筋麵粉，將麵團裝入裱花袋，在燒烤盤上以每個 28 克左右擠成 9 個，以 3 x 3 排列，每個之間保持一定距離。
7. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。
8. 趁熱將泡芙胚從錫紙上取下。
9. 冷卻後，開一小口，擠入卡士達醬或奶油，表面撒上糖粉即可。



30. 芝士蛋糕 (7 寸)

材料 (使用 7 寸蛋糕模具)

餅底:

消化餅乾..... 70 克
無鹽牛油..... 50 克

蛋糕胚:

奶油乳酪..... 130 克
淡奶油 (稀奶油)..... 75 克
雞蛋..... 1 個 (50 克)
優酪乳油..... 100 克
細砂糖..... 70 克
無鹽牛油..... 25 克
粟粉..... 30 克
檸檬汁..... 2 湯匙
檸檬果皮..... 10 克

調味料

雲呢拿香油..... 2 ~ 3 滴

製作方法

餅底:

1. 消化餅乾掰成小塊，放入保鮮袋內，用擀面杖碾壓成細粒。
2. 牛油 40 克，以微波中火翻熱 30 秒左右至融化，和餅乾屑均勻混合。
3. 模具底上鋪上烘焙紙，將餅乾屑均勻鋪在底面，並壓緊。
4. 模具內壁薄薄地抹一層牛油，將模具放入雪櫃冷藏室備用。

蛋糕胚:

1. 奶油乳酪和牛油切小塊，放至變軟。
2. 在電動打蛋器的容器內放入奶油乳酪，優酪乳油，牛油，以高速打至均勻。
3. 滴入雲呢拿香油，放入檸檬果皮，用刮鏟攪拌均勻。
4. 接著加入細砂糖，雞蛋，粟粉，淡奶油 (稀奶油)，檸檬汁，繼續攪拌至所有材料充分混合。
5. 水箱加滿水。選擇程序，開始預熱。
6. 從雪櫃中取出模具，倒入蛋糕胚麵糊，抹平表面，並在桌子上震幾下，震出氣泡。
7. 預熱完成後，將模具放在燒烤盤上，並放入微波爐下層托盤架，開始烹調。

31. 戚風蛋糕 (8 寸)

材料 (使用 8 寸戚風蛋糕模具)

雞蛋..... 5 個
細砂糖..... 130 克
沙律油..... 70 毫升
牛奶..... 50 毫升
低筋麵粉..... 130 克

調味料

雲呢拿香油..... 2 ~ 3 滴

製作方法

1. 將雞蛋的蛋黃和蛋清分離，實際使用 4 個蛋黃和 5 個蛋清。
2. 電動打蛋器的容器內放入蛋黃和一半的細砂糖 (65 克)，高速打至發泡發白。
3. 速度改為中速，緩緩加入沙律油，牛奶，雲呢拿香油，混合均勻。
4. 篩入低筋麵粉，用刮鏟攪拌均勻。
5. 另取一容器，放入蛋清和剩餘的細砂糖，用電動打蛋器打至硬性發泡。
6. 將發泡的蛋清分 3 次加入麵糊中，用刮鏟充分攪拌，直至完全混合。
7. 水箱加滿水，選擇程序，開始預熱。
8. 將混合液倒入蛋糕模具，並在桌子震幾下，震出氣泡。
9. 預熱完成後，將放置了蛋糕模具的燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。

32. 朱古力蛋糕 (8 寸)

材料 (使用 8 寸蛋糕模具)

| | |
|------|-------------|
| 雞蛋 | 3 個 (150 克) |
| 細砂糖 | 90 克 |
| 低筋麵粉 | 75 克 |
| 可可粉 | 15 克 |
| 牛奶 | 10 毫升 |
| 無鹽牛油 | 15 克 |
| 泡打粉 | 5 克 |

輔料

奶油:

| | |
|-----------|--------|
| 淡奶油 (稀奶油) | 200 毫升 |
| 細砂糖 | 15 克 |
| 糖漿 | 90 克 |
| 白蘭地 | 10 克 |
| 朱古力碎 | 適量 |

調味料

| | |
|-------|----|
| 雲呢拿香油 | 適量 |
|-------|----|

製作方法

1. 牛奶和牛油以微波中火翻熱 20 秒至融化，並攪拌均勻，放置常溫備用。
2. 蛋糕模具底部用烘焙紙鋪墊，內壁四周用烘焙紙包圍。
3. 電動打蛋器的容器內放入雞蛋和細砂糖，高速打至發泡發白。
4. 水箱加滿水。選擇程序，開始預熱。
5. 篩入低筋麵粉和可可粉，泡打粉，用刮鏟攪拌均勻。
6. 倒入牛奶牛油混合液，雲呢拿香油幾滴，攪拌至均勻。
7. 將麵糊倒入蛋糕模具，並在桌子上震幾下，震出氣泡。
8. 模具放在燒烤盤中央位置。
9. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。

出爐:

1. 淡奶油 (稀奶油) 和細砂糖混合打發備用。糖漿和白蘭地混合調勻。
2. 蛋糕出爐後冷卻，從中間橫向將蛋糕分為上下 2 個部分。下部上層表面先抹一層糖漿，再抹上 $\frac{1}{3}$ 的奶油，蓋上半部蛋糕，將另外 $\frac{2}{3}$ 的奶油，均勻地塗抹在上層及四周。
3. 表面均勻撒上朱古力碎即可。

33. 烤全雞 (1200 克)

材料

| | |
|----|-----------------|
| 全雞 | 1 隻 (淨重 1200 克) |
|----|-----------------|

調味料

| | |
|-----------|------|
| 生抽 | 3 湯匙 |
| 料酒 | 2 湯匙 |
| 蠔油 | 2 湯匙 |
| 麻油 | 2 茶匙 |
| 細砂糖 (或蜂蜜) | 10 克 |
| 胡椒粉 | 適量 |

製作方法

1. 雞洗淨，用叉子在雞身上刺幾下。加入所有調味料，醃制 1 小時後瀝乾。
2. 將雞放在燒烤架上，雞胸向下。
3. 將燒烤架放入爐中的平板玻璃上。
4. 選擇程序，開始烹調。
5. 聽到蜂鳴聲，打開爐門，將雞翻身，再進爐繼續烘焗。

注:

- 雞的醃料可以根據自己的口味調整。
- 烤雞時，可在燒烤架下面放置耐熱碟或者長方形耐熱器皿，以免油及湯汁直接滴落在平板玻璃上面。

34. 烤鴨 (1500 克)

材料

| | |
|-----------|--------------|
| 白鴨 | 1 隻 (1500 克) |
| 啤酒 | 1000 毫升 |
| 醃料： | |
| 料酒 | 2 湯匙 |
| 生抽 | 1 湯匙 |
| 麻油 | 1 茶匙 |
| 五香粉 | 1 茶匙 |
| 蜂蜜 | 1 湯匙 |
| 香辣醬 | 2 湯匙 |
| 咖喱粉 | 1 茶匙 |
| 油 | 1 湯匙 |
| 胡椒粉 | 適量 |
| 脆皮水： | |
| 麥芽糖 | 10 克 |
| 白醋 | 5 克 |
| 清水 | 5 克 |

製作方法

1. 鴨子洗淨，用開水氽燙一下，使得表皮膨脹，但勿燙熟。
2. 把鴨子浸泡在啤酒裡面，醃制 3 小時。
3. 將所有醃料混合，均勻地塗在鴨子身上，晾乾後再塗一層醃料，再晾乾。
4. 選擇程序，開始預熱。
5. 晾乾的鴨子表皮上刷脆皮水，並將鴨子放在鋪了錫紙的燒烤盤上。
6. 水箱中加滿水。
7. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層托盤架，開始烹調。
8. 聽到蜂鳴聲，打開爐門，將鴨翻身，再進爐繼續烘焗。

注：

- 烤鴨時，可以在鴨下面墊一個反扣的碟子，以免鴨浸在烤出的油水中。
- 鴨的醃料可以根據自己喜歡調整。

35. 烤三文魚 (1/2/3 人份)

材料 (1 人份)

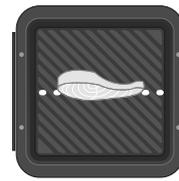
三文魚塊 (冷藏) ... 180 克 (每塊魚片最大份量)

調味料

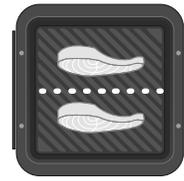
鹽 2 克 黑胡椒粉 0.5 克

製作方法

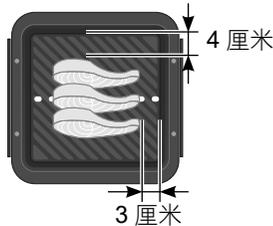
1. 三文魚表面抹調味料，醃制 30 分鐘。
2. 按如下圖示將三文魚塊放在燒烤盤上，並將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。



1 人份



2 人份



3 人份

3. 水箱中加滿水。
4. 選擇程序和份數，開始烹調。

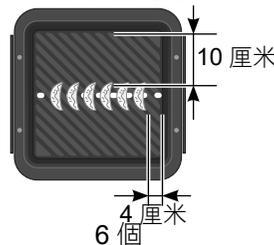
36. 水煎餃子 (6 / 12 個)

材料

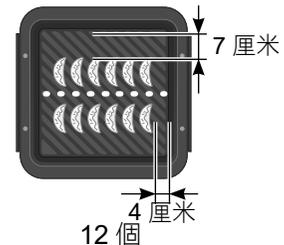
冷凍煎餃 6 個 / 12 個 油 7 克

製作方法

1. 燒烤盤上刷一層油，將冷凍煎餃如圖所示直接放在燒烤盤上。



6 個



12 個

2. 水箱中加滿水。
3. 燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
4. 選擇程序和份量，開始烹調。

注：

- 市售冷凍煎餃，無需解凍。不建議用冷凍水餃代替冷凍煎餃。

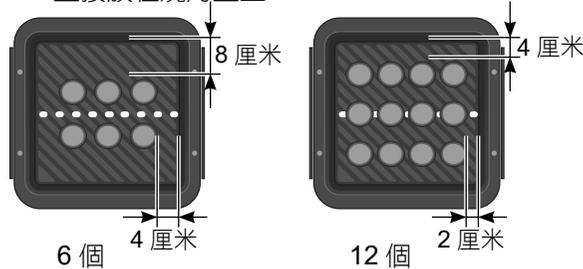
37. 水煎南瓜餅 (6 / 12 個)

材料

冷凍南瓜餅... 6 個 / 12 個 油.....7 克

製作方法

1. 燒烤盤上刷一層油，將冷凍南瓜餅如圖所示直接放在燒烤盤上。



2. 水箱中加滿水。
3. 燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
4. 選擇程序和份數，開始烹調。

注：

· 市售冷凍南瓜餅，無需解凍。

38. 水煎包 (9 個)

材料

油 (刷燒烤盤用)7 克

麵團：

中筋麵粉150 克
 乾酵母1 克
 細砂糖8 克
 水 (40 °C 左右)100 克
 橄欖油7 毫升
 鹽適量

餡料：

免治豬肉150 克
 韭菜20 克
 蛋清半個
 蔥姜水20 毫升
 料酒、生抽、魚露、細砂糖、鹽、胡椒粉、
 麻油、粟粉水適量

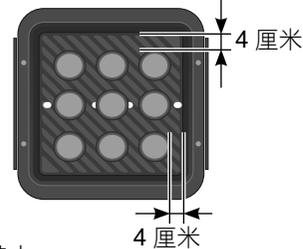
粟粉水：

粟粉15 克
 水25 克

製作方法

1. 將中筋麵粉、乾酵母、細砂糖、鹽放入容器內，加水攪拌成團，再加入橄欖油拌成光滑有彈性的麵團。放在容器內蓋上保鮮紙室溫發酵 1 小時。
2. 發酵期間做肉餡，豬肉內加料酒、生抽、魚露、細砂糖、胡椒粉和蛋清朝一個方向攪拌，加鹽調味，然後分次少量加入蔥姜水，待肉完全吸收後再加，重複加入，直到豬肉起粘性，加麻油調勻，冷藏備用。

3. 發酵好的麵團排氣，鬆弛 15 分鐘，分割成每個約 25 克左右的小劑子。
4. 肉餡中拌入切成末狀的韭菜 (根據個人喜好也可不加)，將劑子壓扁並擀薄，將調好的餡料 (一個約包 25 克) 放在麵皮上，邊包邊收邊，收口朝上。
5. 燒烤盤上刷一層油，在每個包好的包子底面刷上事先調好的粟粉水 (可厚些)，然後放到刷好油的燒烤盤上，並在每個包子的表面再刷層油。如圖所示，一排放 3 個，放 3 排。



6. 水箱中加滿水。
7. 燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
8. 選擇程序，開始烹調。

注：

· 不建議用市售冷凍包子使用此程序烹調。

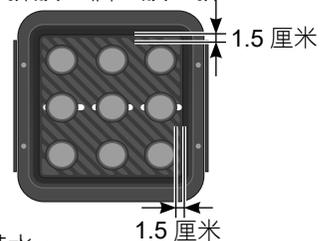
39. 水煎玉米餅 (9 個)

材料

粟粉140 克
 黃豆粉40 克
 麵粉100 克
 細砂糖40 克
 小蘇打3 克
 牛奶 (40 °C 左右)90 克
 蛋液50 克
 油13 克

製作方法

1. 將粟粉、黃豆粉、麵粉先後放入容器中。
2. 再加入細砂糖和小蘇打拌勻。
3. 分次少量加入牛奶和蛋液攪拌麵團。
4. 攪拌成光滑的麵團即可。
5. 將麵團分成 9 個，50 克左右一個，按壓成餅狀。
6. 燒烤盤上刷一層油，將麵團放到刷好油的燒烤盤上，並在每個麵團的表面再刷些油。如圖所示，一排放 3 個，放 3 排。



7. 水箱中加滿水。
8. 燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
9. 選擇程序，開始烹調。

40. 炸雞塊 (2/4 人份)

材料 (2 人份)

帶皮雞腿肉.....250 克

調味料

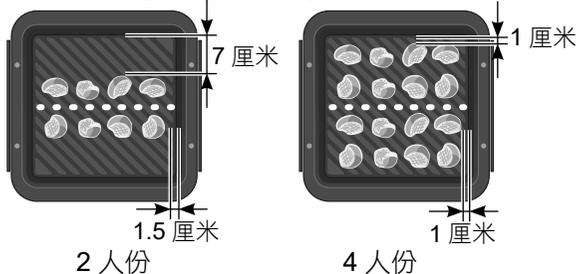
炸雞粉.....60 克 (或粟粉)

A:

蛋液.....½ 個
 蒜蓉.....適量
 生抽.....½ 湯匙
 料酒.....½ 湯匙
 鹽.....適量
 胡椒粉.....適量

製作方法

1. 雞腿肉洗淨，去骨，切成8小塊，每塊約30 克。
2. 在容器內將雞腿肉和 A 混合在一起，攪拌均勻，醃制 30 分鐘。
3. 將醃制好的雞腿肉均勻地裹上炸雞粉，按圖所示，均勻地擺放在燒烤盤上，雞皮向上。



4. 水箱中加滿水。將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
 5. 選擇程序和份數，開始烹調。
- 注：
 · 沒有炸雞粉，可以用粟粉代替。

41. 炸豬扒 (2/4 人份)

材料 (2 人份)

去骨豬扒.....2 塊 (200 克)

輔料

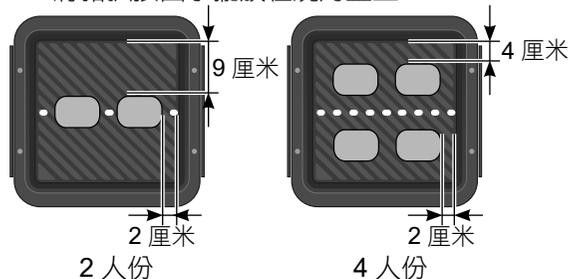
麵包糠.....50 克
 麵粉.....適量
 雞蛋.....1 個

調味料

生抽.....1 湯匙
 料酒.....1 湯匙
 鹽.....適量
 胡椒粉.....適量

製作方法

1. 豬扒肉用刀背拍鬆，加調味料醃制 30 分鐘。雞蛋打成蛋液。
2. 豬扒的兩面按照順序均勻地裹上麵粉，蛋液，麵包糠。
3. 將豬扒按圖示擺放在燒烤盤上。



4. 將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
5. 選擇程序和份數，開始烹調。
6. 食用時沾上辣醬油，味道更佳。

注:

- 可以使用市售的炸豬扒粉代替麵包糠。

42. 炸薯條 (250 克)

材料

冷凍薯條.....250 克

調味料

鹽.....適量
 胡椒粉.....適量
 番茄醬.....適量

製作方法

1. 將冷凍薯條直接平鋪在燒烤盤上，不要重疊。
2. 將燒烤盤放入微波爐上層托盤架。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 出爐撒上鹽，胡椒粉，攪拌均勻，沾番茄醬食用。

注:

- 薯條無需解凍，直接烹調。
- 購買預炸過的細薯條效果更佳。

43. 百合白果炒西芹 (3 人份)

材料

西芹 150 克
白果仁 50 克
百合 10 克

輔料

油 2 湯匙
蒜末 適量
鹽 ½ 茶匙
細砂糖 ¼ 茶匙

製作方法

1. 西芹洗淨，切塊。白果仁浸泡 1 小時。百合洗淨，浸泡 1 小時。
2. 微波耐熱煲內放入所有材料，加蓋進爐。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 聽到蜂鳴聲，均勻攪拌，繼續回爐烹調至結束。

44. 白灼蝦 (3 人份)

材料

蝦 500 克

輔料

水 150 毫升
薑片 適量
蒜片 適量
蔥段 適量

調味料

料酒 1 湯匙
鹽 1 茶匙
胡椒粉 適量

製作方法

1. 蝦洗淨，剪去蝦鬚和蝦腳，挑去泥沙線。
2. 微波耐熱煲內，放入所有材料，攪拌均勻，加蓋進爐。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 聽到蜂鳴聲，取出攪拌均勻，回爐繼續烹調至結束。

45. 自製乳酪 (3 / 6 人份)

| 原料 | 3 人份 | 6 人份 |
|----|-------|--------|
| 乳酪 | 75 克 | 150 克 |
| 牛奶 | 500 克 | 1000 克 |

1. 倒入牛奶在燉鍋裡翻熱至 40 °C 左右，倒入乳酪，攪拌均勻。
2. 燉鍋加蓋放在燒烤盤上，放入下層托盤架。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 烹調結束後，將乳酪放進雪櫃冷藏一晚。

46. 冰糖蓮子雪耳羹 (2 / 4 人份)

材料 (2 人份)

銀耳 10 克
蓮子 20 克
枸杞 3 克
水 600 毫升

輔料

冰糖 35 克

製作方法

1. 銀耳泡開，剪成小朵。蓮子和枸杞洗淨，泡水 1 小時。
2. 微波耐熱煲內放入所有材料，加蓋進爐。
3. 選擇程序，開始烹調。
4. 聽到第一次蜂鳴聲，放入冰糖，並攪拌，回爐繼續烹調。
5. 聽到第二次蜂鳴聲，再次攪拌，繼續回爐烹調至程序結束。

爐腔清潔設定

清潔（脫臭）

此功能適用爐腔有異味時使用（需20分鐘）。保養前先取出所有附件，擦拭爐內髒污。

The diagram illustrates the three steps to activate the oven's cleaning cycle. Step 1 shows a button with a steam icon. Step 2 shows a touch-sensitive slider and arrow buttons, with the number 47 displayed on the screen. Step 3 shows a button with a downward arrow icon, with the screen displaying 20.00 minutes and seconds.

1  按 1 次，選擇自動食譜。

2  滑動感應條或按“</>”選擇編號“47”。

3  按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。

爐腔清潔設定

(續)

清潔 (蒸氣系統)

此功能可使您在使用蒸氣功能後把管道中的水排到集水盤裡，請在使用後待爐腔完全冷卻後擦乾。

繁體中文

1



按 1 次，選擇自動食譜。

注：使用前往水箱里加 100 毫升水及清除集水盤的水。

2



滑動感應條或按 “</>” 選擇編號 “48”。



48

3



按【開始 / 設定】鍵，開始排水。



30
sec

備註：

1. 使用排水功能時，不能移除集水盤。
2. 排水功能結束後，請將集水盤清洗乾淨。

爐腔清潔設定

(續)

清潔（檸檬酸）

此功能適用於清洗給水管路。檸檬酸清洗後，再用清水沖洗乾淨。清洗和沖洗用的水會排放到集水盤中。

準備清潔劑：將約 16 克檸檬酸完全溶解在 200 毫升水中，直接倒入水箱中。

1



按 1 次，選擇自動食譜。

2



滑動感應條或按“</>”選擇編號“49”。



注：確保水箱裡加入了準備好的清潔劑，且確保集水盤是空的。

49

3



按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。



29.00
min sec

4

在程序自動暫停後，將集水盤裡的水清除，並將水箱加滿水。

5



按【開始 / 設定】鍵，程序繼續運行 1 分鐘。

備註：

1. 清潔結束後務必將水箱內殘留的溶液擦乾，並將集水盤清洗乾淨。
2. 使用此功能時，不要移除集水盤。
3. 如果料理結束後，顯示屏內“↻”閃爍，表示需要使用檸檬酸清洗功能對爐子進行一次清潔。

爐腔清潔設定

(續)

清潔（爐壁）

此功能適用於本產品爐腔油污過多時使用（需 20 分鐘）。

繁體中文

1



按 1 次，選擇自動食譜。

2



滑動感應條或按“</>”選擇編號“50”。



50

3



按【開始 / 設定】鍵，顯示屏開始倒數計時。



20.00
min sec

備註：

1. 使用前請確認水箱是否加滿水。
2. 清潔結束後打開爐門，用濕布擦拭乾淨。

微波解凍建議時間

圖表中的解凍時間為完全解凍食物所需的時間（即在零下 18 攝氏度或更低的溫度下冷凍至少 24 小時的食物）。

| 食品 | 大致參考時間 以 500 克計（分鐘） | 說明 |
|--------------------|------------------------|--|
| 肉類 | | |
| 牛肉 | | 在解凍的半途中，弄散絞碎的牛肉、分開肉排，並取出已解凍的肉類。 解凍過程中，將肉類翻轉兩至三次。 在解凍的半途中，遮蓋烤肉邊緣及形狀不均勻的末端。 大塊烤肉的中心可能仍然結冰。將它擱置一段時間。 |
| 碎牛肉 | 6 - 8 | |
| 烤：牛腿肉 | 7 - 9 | |
| 烤：牛柳 | 7 - 9 | |
| 烤：頸部或臀部 | 6 - 8 | |
| 烤：牛腩，牛肉卷 | 7 - 9 | |
| 牛扒 | 6 - 7 | |
| 牛五花 | 6 - 8 | |
| 羊肉 | | |
| 燒羊肉 | 6 - 8 | |
| 羊扒 | 5 - 7 | |
| 羊肋骨 | 5 - 7 | |
| 家禽類 | | |
| 全雞 | 7 - 9 | 在解凍過程中將禽類翻轉兩至四次。在解凍的半途中用錫紙遮蓋雞腿、雞翅、脂肪或骨頭。弄散雞塊，並將小塊的雞塊取出，例如雞翅部位會比大塊的雞肉更快完成解凍。用冷水沖洗禽類去除表面的冰晶。在烹飪前，將它放置 5 到 10 分鐘。 |
| 雞塊 | 6 - 8 | |
| 雞柳 | 6 - 8 | |
| 鴨 | 6 - 8 | |
| 魚類 & 貝類 | | |
| 魚柳 | 6 - 8 | 在解凍的半途中，將整條魚或魚塊翻身。此外，分開蝦和貝類，並取出已經解凍的魚塊在烹飪前，將它放置 5 到 10 分鐘。 |
| 整條魚 | 6 - 8 | |
| 蟹肉 | 5 - 7 | |
| 龍蝦尾 | 5 - 7 | |
| 扇貝 | 4 - 6 | |
| 大蝦 | 5 - 7 | |

翻熱食譜建議時間

下面表格中的建議的時間僅供參考，翻熱時間長短取決於初始溫度，食物的份量及容器的大小。通過微波爐再加熱的糕點與麵包只會變得鬆軟不會變脆。

| 食品 | 重量 / 數量 | 火力檔 | 參考時間 (大約) | 說明 |
|-------|---------|--------|------------------|---|
| 冷藏的食品 | 200 克 | 1000 W | 2 分鐘 - 2 分鐘 30 秒 | 將它放在耐熱碟上，將耐熱碟放在平板玻璃上。 |
| 冷凍的食品 | 200 克 | 1000 W | 3 分鐘 30 秒 - 4 分鐘 | 將它放在耐熱碟上，將耐熱碟放在平板玻璃上。 |
| 三文治 | 100 克 | 1000 W | 50 秒 | 將它放在耐熱碟上，將耐熱碟放在平板玻璃上。 |
| 翻熱飲料 | 235 毫升 | 1000 W | 1 分鐘 30 秒 | 將它倒入一個耐熱杯中，將耐熱杯放在平板玻璃中央。在料理進行至一半以及料理結束時，進行攪拌。 |
| 牛奶 | 250 毫升 | 1000 W | 1 分鐘 - 1 分鐘 30 秒 | 將它倒入一個耐熱杯中，將耐熱杯放在平板玻璃中央。在料理進行至一半以及料理結束時，進行攪拌。 |
| 罐頭蔬菜 | | | | |
| - 豆類 | 415 克 | 1000 W | 2 分鐘 30 秒 - 3 分鐘 | 將它放在耐熱碗中並加蓋，將耐熱碗放在平板玻璃中央。在料理進行至一半時進行攪拌。 |
| - 番茄 | 400 克 | 1000 W | 2 分鐘 | |
| - 蘑菇 | 290 克 | 1000 W | 2 分鐘 - 2 分鐘 30 秒 | |
| - 粟米 | 330 克 | 1000 W | 2 分鐘 - 2 分鐘 30 秒 | |
| 肉醬派 | 150 克 | 1000 W | 1 分鐘 30 秒 - 2 分鐘 | 將它放在耐熱碗中，將耐熱碗放在平板玻璃中央。 |
| | | 雙面燒烤 | 6-7 分鐘 | 從餐盒中取出食物，並放在燒烤盤上，放入下層托盤架。 |
| 春卷 | 200 克 | 雙面燒烤 | 5-7 分鐘 | 將它放在燒烤盤上，放入上層托盤架。 |
| 煎餃 | 200 克 | 雙面燒烤 | 5-7 分鐘 | 從餐盒中取出食物，並放在燒烤盤上，放入上層托盤架。 |
| 薄餅 | 300 克 | 雙面燒烤 | 7-9 分鐘 | 從餐盒中取出食物，並放在燒烤盤上，放入上層托盤架。 |

常用食譜烹調建議時間

| 食品 | 重量 / 數量 | 火力檔 | 參考時間 (大約) | 說明 |
|---------------|----------------|---------|------------------------------|---|
| 肉類 | | | | |
| 羊腿 | 最大重量 1.5 千克 | 180 攝氏度 | 每 500 克 20 分鐘 最多 25-30 分鐘 | 預熱微波爐。將它放在燒烤盤上並放入下層托盤架。中途翻身。料理結束後用錫紙紙包裹並靜置 10 分鐘。 |
| 牛扒 - 五分熟 | 150 克 | 單面燒烤 1 | 7-8 分鐘 | 將它放在燒烤盤上並放入上層托盤架。中途翻身。 |
| 牛扒 - 全熟 | | | 9-10 分鐘 | |
| 牛腿 - 全熟 | 最大重量 1 千克 | 220 攝氏度 | 每 500 克 20 分鐘 最多 30-35 分鐘 | 預熱微波爐。將它放在燒烤盤上並放入下層托盤架。中途翻身。 |
| 肉串 | 400 克 | 雙面燒烤 | 14-15 分鐘 | 將它放在燒烤盤上，並放入上層托盤架。 |
| 魚和貝類 | | | | |
| 新鮮魚柳 | 500 克 | 600 W | 5-7 分鐘 | 將它放在耐熱碟上並加蓋，將耐熱碟放在平板玻璃中央。 |
| 冰凍魚柳 | 500 克 | 1000 W | 9-10 分鐘 | |
| 蝦 | 500 克 | 600 W | 5-7 分鐘 | |
| 青貝 | 500 克 | 600 W | 5-7 分鐘 | |
| 薄魚片 | 500 克 | 蒸氣微波 | 5-7 分鐘 | 將水箱加滿水。將食物放在耐熱碟上無需加蓋，將耐熱碟放在平板玻璃中央。 |
| 扇貝 | 500 克 | 雙面燒烤 | 11-12 分鐘 | 將它放在燒烤盤上，並放入上層托盤架。 |
| 蝦 | 400 克 | 雙面燒烤 | 12-13 分鐘 | 將它放在燒烤盤上，並放入上層托盤架。 |
| 秋刀魚 | 400 克 | 雙面燒烤 | 20-22 分鐘 | 將它放在燒烤盤上，並放入上層托盤架。 |
| 鯧魚 | 400 克 | 雙面燒烤 | 16-17 分鐘 | 將它放在燒烤盤上，並放入上層托盤架。 |
| 帶魚 | 300 克 | 雙面燒烤 | 12-13 分鐘 | 將它放在燒烤盤上，並放入上層托盤架。 |
| 禽類 | | | | |
| 雞胸肉 (去骨去皮) | 250 克 | 蒸氣 1 | 30 分鐘 | 將水箱加滿水。將食物放在燒烤盤上並放入上層托盤架。 |
| 雞腿 | 1 千克 | 單面燒烤 1 | 30 分鐘 | 將它放在燒烤盤上並放入下層托盤架。中途翻身。 |
| 全雞 | 每 500 克 | 190 攝氏度 | 30-35 分鐘 | 預熱微波爐。將整隻雞放在燒烤架上並在燒烤架下方放置一個耐熱碟，中途翻身。 |
| 新鮮蔬菜 | | | | |
| 蘆筍 | 200 克 | 蒸氣微波 | 5-6 分鐘 | 將水箱加滿水。將食物放置在一個耐熱碟中無需加蓋。將容器放在平板玻璃中央。 |
| 西蘭花 | 250 克 | 蒸氣微波 | 7-8 分鐘 | |
| 豌豆 | 200 克 | 蒸氣微波 | 4-5 分鐘 | |
| 蒸馬鈴薯 | 500 克 | 蒸氣微波 | 14-15 分鐘 | |
| 米飯 | | | | |
| 白飯 | 250 克 | 1000 W | 11-13 分鐘 | 使用一個 5 升的微波耐熱容器。加入 550 毫升滾水。加蓋但不要密封，中途攪拌。 |

微波爐的保養

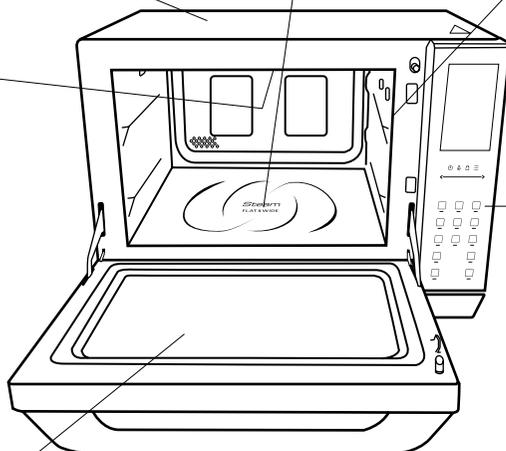
微波爐應定期清洗並去除食物殘渣。清洗微波爐之前，須從插座上拔下插頭。

請用微濕的布來清洗微波爐表面，為防止損傷爐內操作部分，不要讓水滲入通風口。

等微波爐溫度冷卻後，使用軟性洗劑清潔並擦乾。

保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。

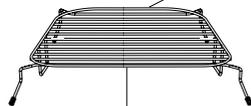
清潔燒烤管必須待燒烤管完全冷卻之後方可進行，在清潔時，請務必用軟布擦拭，以免燒烤管破損傷害到手指。



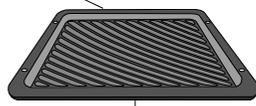
如控制面板被弄濕。請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控制面板。擦完之後請按停止/重設鍵以清除顯示屏上的顯示。

如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能產生這種現象。

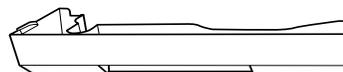
使用後請及時用清潔劑清洗或放入洗碗機內清洗。



燒烤架



燒烤盤



集水盤

1. 保持集水盤乾淨。
2. 每次使用完後請及時清除集水盤內的積水並清洗乾淨。
3. 清洗後應及時安裝回爐腳處。
4. 請不要使用自動洗碗機來清洗集水盤。

備註：

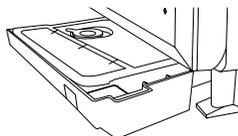
1. 當使用單面燒烤，雙面燒烤，烘焗或微波燒烤功能時，食物的油污可能會留在爐的內壁上。如不作定期清洗，可能引至在使用時冒煙。這些污漬必須及時清洗。
2. 當使用單面燒烤，雙面燒烤，烘焗或微波燒烤功能後，必須使用溫和的清潔劑清洗爐的內壁，特別是要保持爐內腔體的清潔。如爐內藏有頑固的污漬，可使用少量的清潔劑或噴劑，沾在軟而濕的抹布上，塗在污漬部份，稍等一會，再抹乾便可。以上清洗方法不可使用於爐門，只須用布抹淨便可。
注意：請勿將洗劑或噴劑直接噴在爐壁上。
請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
3. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響微波爐的使用壽命或有所損壞。
4. 當高頻率使用蒸氣功能，特別是在高濕度或通風條件差的使用環境下，有可能有少量蒸氣凝結水滴落在微波爐放置的工作臺上，請及時擦除。
5. 如需更換微波爐燈，請與 Panasonic 維修中心聯繫。

微波爐的保養

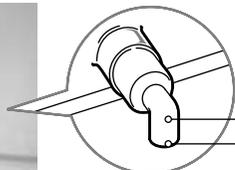
(續)

清潔水箱

用海綿沾水清洗



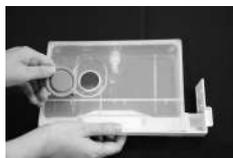
移除水箱，清潔水箱安裝口。



排水管蓋
確保此面向下

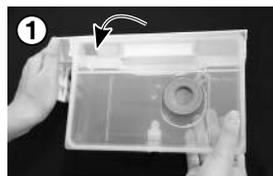
排水管蓋難以取下時，請左右輕輕搖動後取下。
重新安裝時，請依以上圖示，朝下安裝。

水箱前面蓋子也可以被拆下進行清洗。



打開加水的頂蓋，拉開水箱蓋和排水管蓋並進行清洗。

拆除前端的蓋子



1. 輕輕轉動，鬆開底部的卡榫。
2. 再轉動一下，鬆開另一個卡榫。

重新安裝前端的蓋子



1. 對準水箱和水箱蓋的安裝口。
2. 用力壓入，直到聽見底部的 2 個卡榫發出緊合的聲音。

備註：

1. 為避免產生水垢等，請至少每週清洗一次水箱。
2. 請不要利用自動洗碗機來清洗水箱或水箱的部件。

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，電視機，無線上網，無繩電話，嬰兒監視器，藍牙或其他無線設備可能會受到干擾。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。 |
| 蒸氣積聚於爐門和有熱風從排氣口排出。 | 烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部分會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上及/或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。 |
| 未有擺放食物而不慎啟動微波爐。 | 短時間空爐工作，對於微波爐不會即時造成損害。但用戶應盡量避免這樣使用微波爐。 |
| 使用 微波燒烤 功能時，微波爐有聲響發出。 | 這些聲響是因為微波爐自動開關單面燒烤的提示，故這屬正常現象。 |
| 當使用 微波燒烤 ， 烘焗 ， 雙面燒烤 和 單面燒烤 功能時，微波爐有白煙冒出及產生異味。 | 微波爐必須定期，清潔乾淨，特別在使用 微波燒烤 ， 烘焗 ， 雙面燒烤 和 單面燒烤 功能後。任何積聚在爐頂及爐壁的油污，都會引起白煙冒出。 |
| 首次使用 微波燒烤 ， 烘焗 ， 雙面燒烤 和 單面燒烤 功能時，通風口會有少量煙冒出。 | 這是由爐腔裏保護部件的過多的油脂引起的。 |

要求修理服務之前

(續)

| 問題 | 起因 | 解決辦法 |
|---|---------------------------|--|
| 微波爐不能啟動。 | 沒有緊接電源。 | 拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。 |
| | 保險絲或電源斷路器生熔斷。 | 聯絡指定維修中心進行維修。 |
| | 插座有問題。 | 用其他電器測試插座是否有問題。 |
| 微波爐無法開始烹調 | 爐門未關妥 | 小心關好爐門。 |
| | 未按開始鍵 | 按開始鍵。 |
| | 輸入了其他程序。 | 按 停止/重設 鍵清除已輸入的程序，然後重新輸入新的烹調程序。 |
| | 烹調程序輸入錯誤。 | 參考說明書，使用正確的程序輸入烹調。 |
| | 不慎按下 停止/重設 鍵 | 重新輸入烹調程序。 |
| “H0L”出現在顯示屏上。 | 爐腔溫度過熱。 | 等待爐腔冷卻後再使用。請打開爐門以便使爐腔裡的溫度盡快下降。 |
| 只有“U14”出現在顯示屏上。 | 水箱中沒有水。 | 重新在水箱中加滿水。裝回到微波爐，按 停止/重設 鍵重新設定。 |
| “H97”，“H98”或“H00”出現在顯示屏上。 | 微波爐發生系統故障 | 聯絡代理商的維修部門。 |
| “Demo”出現在顯示屏上。 | 微波爐處於示範模式下。 | 退出示範模式操作： 【微波火力】鍵1次， 【開始/設定】鍵4次， (按此鍵時無聲音是正常的) 【停止/重設】鍵4次。 |
| “  ”出現在顯示屏上。 | 按3次 開始 鍵，兒童安全鎖被設定。 | 按 停止/重設 鍵三次即可取消。 |

若微波爐出現故障，請立即聯絡代理商的維修部門。

規格

| | | |
|-----------------------|-----------------------------------|------------------|
| 型號： | | NN-DS59KW |
| 電源： | | 220 V, 50 Hz |
| 消耗功率*： | 微波 | 4.6 A 1000 W |
| | 蒸氣 | 4.8 A 1020 W |
| | 單面燒烤 | 5.6 A 1220 W |
| | 微波燒烤 | 8.3 A 1800 W |
| | 烘焗 | 5.8 A 1270 W |
| 最大消耗功率： | | 1800 W |
| 輸出功率*： | 微波 | 1000 W |
| | 單面燒烤 | 1200 W |
| | 烘焗 | 1250 W |
| 爐身體積（寬 × 高 × 深）： | 512 毫米（寬） × 347 毫米（高） × 416 毫米（深） | |
| 爐身體積（含手柄）（寬 × 高 × 深）： | 512 毫米（寬） × 347 毫米（高） × 460 毫米（深） | |
| 爐內體積（寬 × 高 × 深）： | 335 毫米（寬） × 238 毫米（高） × 350 毫米（深） | |
| 爐腔容積： | | 27 L |
| 操作頻率： | | 2450 MHz |
| 淨重： | | 大約 16.5 千克（不含配件） |

* IEC 程序測試規格

規格如有改動無須先行通知。

關於所需電壓，生產日期，國家和編號，請查閱微波爐的產品標籤。