

Panasonic®

Operating Instructions and Cookbook

使用說明書，精選食譜

Panduan dan Buku Resipi

คู่มือการใช้

Hướng Dẫn Sử Dụng và Nấu Ăn

Microwave Oven

微波爐

Ketuhar Gelombang Mikro

เตาอบไมโครเวฟ

Lò Vi Ba

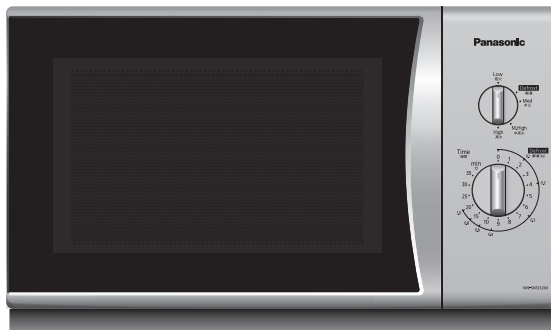
For home use

僅限家用

Untuk kegunaan rumah

สำหรับใช้ในครัวเรือน

Để sử dụng trong nhà



Models No. **NN-SM332M/W**
NN-ST 342M/W

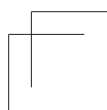
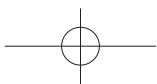
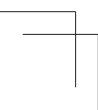
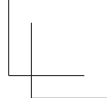
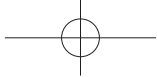
Please read these instructions carefully before using this product, and save this manual for future use.

使用本產品前請詳閱這些說明，並妥善保管以備未來使用。

Sila baca arahan ini dengan cermat sebelum menggunakan produk ini dan simpan manual ini untuk kegunaan masa depan.

กรุณาอ่านคำแนะนำเหล่านี้ให้ละเอียดก่อนใช้งานผลิตภัณฑ์ และเก็บคู่มือไว้สำหรับการใช้งานในอนาคต

Xin đọc kỹ hướng dẫn này trước khi sử dụng sản phẩm, và giữ lại bản hướng dẫn để sử dụng lại sau này.



Important Safety Instructions

READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

Precautions to be taken when using Microwave Ovens for Heating Foodstuffs

Inspection for Damage:

A microwave oven should only be used if an inspection confirms all of the following conditions:

1. The door fits squarely and securely and opens and closes smoothly.
2. The door hinges are in good condition.
3. The metal plates of a metal seal on the door are neither buckled nor deformed.
4. The door seals are neither covered with food nor have large burn marks.

Precautions:

Microwave radiation from microwave ovens can cause harmful effects if the following precautions are not taken:

1. Never tamper with or deactivate the interlocking devices on the door.
2. Never poke an object, particularly a metal object, through a grille or between the door and the oven while the oven is operating.
3. Never place saucepans, unopened cans or other heavy metal objects in the oven.
4. Do not let other metallic articles, e.g. fast food foil containers, touch the side of the oven.
5. Clean the oven cavity, the door and the seals with water and a mild detergent at regular intervals. Never use any form of abrasive cleaner that may scratch or scour surfaces around the door.
6. Always use the oven with the trays or cookware recommended by the manufacturer.
7. Never operate the oven without a load (i.e. an absorbing material such as food or water) in the oven cavity unless specifically allowed in the manufacturer's literature.
8. For horizontally hinged doors, never rest heavy objects such as food containers on the door while it is open.
9. Do not place sealed containers in the microwave oven. Baby bottles fitted with a screw cap or a teat are considered to be sealed containers.
10. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
11. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
12. It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation that involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.

Important Instructions

WARNING—To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons or excessive microwave energy:

1. Read all instructions before using microwave oven.
2. Some products such as whole eggs and sealed containers - (for example, closed glass jars **and sealed baby bottles with teat**) may explode and should not be heated in microwave oven. Refer to cookbook for more detail.
3. Use this microwave oven only for its intended use as described in this manual.
4. As with any appliance, close supervision is necessary when used by children.
5. Do not operate this microwave oven, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.
6. Do not store or use this appliance outdoors.
7. Do not immerse cord or plug in water.
8. Keep cord away from heated surfaces.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter.
10. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
 - (a) Do not overcook food. Carefully attend microwave oven if paper, plastic, or other combustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.
 - (b) Remove wire twist-ties from bags before placing bag in oven.
 - (c) If materials inside the oven should ignite, keep oven door closed, turn oven off at the wall switch, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
 - (d) Never leave microwave unattended while cooking or reheating.
11. Do not remove outer panel from oven.
12. The instructions shall state that appliances are not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.
13. Appliances are not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.

Circuits

Your microwave ovens should be operated on a separate circuit from other appliances. The voltage used must be the same as specified on this microwave oven. Failure to do this may cause the power board fuse to blow, and/or food to cook slower. Do not insert higher value fuse in the power board.

Earthing Instructions

This microwave oven must be earthed. In the event of an electrical short circuit, earthing reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for the electric current. This microwave oven is equipped with an earthing plug. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and earthed.

WARNING—Improper use of the earthing plug can result in electric shock.

English

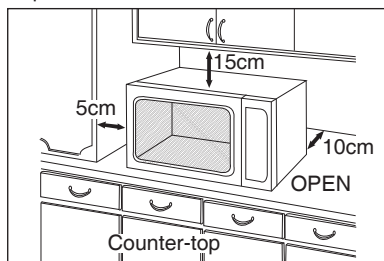
Installation and General Instructions

General Use

1. In order to maintain high quality, do not operate the oven when empty. The microwave energy will reflect continuously throughout the oven if no food or water is present to absorb energy.
2. If smoke is observed, press the **Stop/Reset** Pad or turn Timer/Weight Select Dial to zero, and leave door closed. Disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
3. Do not dry clothes, newspapers or other materials in oven. They may catch on fire.
4. Do not use recycled paper products, as they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used.
5. Do not use newspapers or paper bags for cooking.
6. Do not hit or strike control panel. Damage to controls may occur.
7. **POT HOLDERS** may be needed as heat from food is transferred to the cooking container and from the container to the glass tray. The glass tray can be very hot after removing the cooking container from the oven.
8. Do not store flammable materials next to, on top of, or in the oven. It could be a fire hazard.
9. Do not cook food directly on glass tray unless indicated in recipes. (Food should be placed in a suitable cooking utensil.)
10. **DO NOT** use this oven to heat chemicals or other nonfood products. **DO NOT** clean this oven with any product that is labeled as containing corrosive chemicals. **The heating of corrosive chemicals in this oven may cause microwave radiation leaks.**
11. If glass tray is hot, allow to cool before cleaning or placing in water.
12. During cooking, some steam will condense inside and/or on the oven door. This is normal and safe. Steam will disappear after the oven is cool down.

Placement of Oven

1. The microwave oven shall not be placed in a cabinet. The oven must be placed on a flat, stable surface, more than 85 cm above the floor. For correct operation, the oven must have sufficient air flow. Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at back and 5 cm on both sides. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked. Do not remove feet.



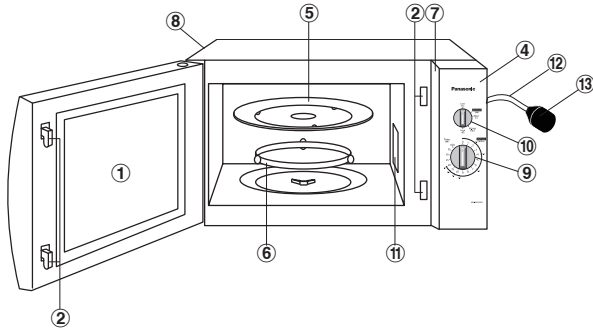
- (a) Do not block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat. If the oven overheats, a thermal safety device will turn the oven off. The oven will remain inoperable until it has cooled.
 - (b) Do not place oven near a hot or damp surface such as a gas stove, electric range or sink etc.
 - (c) Do not operate oven when room humidity is too high.
2. This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:
 - staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
 - farm houses;
 - by clients in hotels, motels and other residential environments;
 - bed and breakfast type environments.

Food

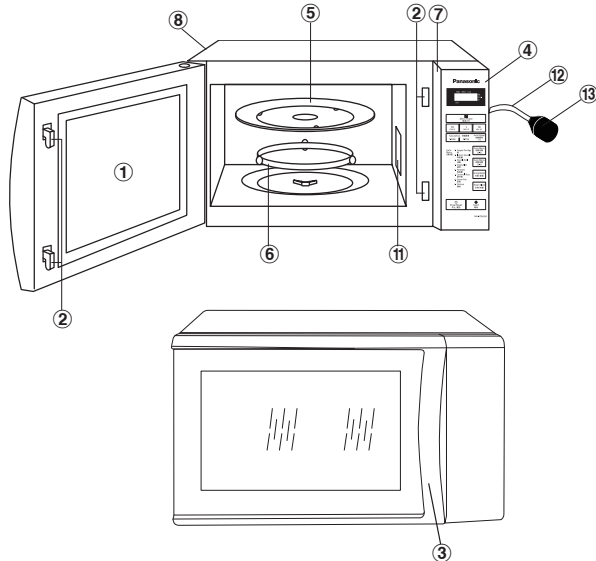
1. Do not use your oven for home canning or the heating of any closed jar. Pressure will build up and the jar may explode. In addition, the microwave oven cannot maintain the food at the correct canning temperature. Improperly canned food may spoil and be dangerous to consume.
2. Do not attempt to deep fat fry in your microwave oven.
3. Do not boil eggs in their shell (unless otherwise stated in cookbook). Pressure will build up and the eggs will explode.
4. Potatoes, apples, egg yolks, whole squash and sausages are examples of foods with nonporous skins. This type of food must be pierced before cooking, to prevent bursting.
5. When heating liquids, e.g. soup, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken.
 - (a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.
 - (b) Do not overheat.
 - (c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through cooking time.
 - (d) After heating, allow to stand in the oven for a short time, stirring again before carefully removing the container.
6. **DO NOT USE A CONVENTIONAL MEAT THERMOMETER IN THE MICROWAVE OVEN. To check the degree of cooking of roasts and poultry use a MICROWAVE THERMOMETER.** Alternatively, a conventional meat thermometer may be used after the food is removed from the oven. If undercooked, return meat or poultry to the oven and cook for a few more minutes at the recommended power level. It is important to ensure that meat and poultry are thoroughly cooked.
7. **COOKING TIMES given in the cookbook are APPROXIMATE.** Factors that may affect cooking time are preferred degree of moisture content, starting temperature, altitude, volume, size, shape of food and utensils used. As you become familiar with the oven, you will be able to adjust for these factors.
8. It is better to **UNDERCOOK RATHER THAN OVERCOOK** foods. If food is undercooked, it can always be returned to the oven for further cooking. If food is overcooked, nothing can be done. Always start with minimum cooking times recommended.
9. Extreme care should be taken when cooking popcorn in a microwave oven. Cook for minimum time as recommended by manufacturer. Use the directions suitable for the wattage of your microwave oven. **NEVER** leave oven unattended when popping popcorn.
10. When heating food in plastic or paper containers, check the oven frequently due to the possibility of ignition.
11. The contents of feeding bottles and baby food jars are to be stirred or shaken and the temperature is to be checked before consumption, in order to avoid burns.

Feature Diagram

NN-SM332M/W



NN-ST342M/W



- ① **Oven Window**
- ② **Door Safety Lock System**
- ③ **Pull Door Handle**
Pull to open the door. Opening the door during cooking will stop the cooking process without cancelling the program. It is quite safe to open the door at any time during a cooking program and there is no risk of Microwave exposure.
For NN-ST342M/W models, cook resumes as soon as the door is closed and Start Pad is pressed.
- ④ **Control Panel**
- ⑤ **Glass Tray**
- ⑥ **Roller Ring**
 - a. Roller Ring should be cleaned regularly to avoid excessive noise.
 - b. Roller Ring and Glass Tray should be used at the same time.
- ⑦ **Identification Plate**
- ⑧ **Oven Air Vent**
- ⑨ **Timer/Weight Select Dial**
- ⑩ **Micro Power Dial**
- ⑪ **Waveguide Cover (do not remove)**
- ⑫ **Power Supply Cord**
- ⑬ **Power Supply Plug**

Glass Tray

- a. **DO NOT** operate the oven without the Roller Ring and Glass Tray in place.
- b. Only use the Glass Tray specifically designed for this oven. Do not substitute any other Glass Tray.
- c. If the Glass Tray is hot, allow to cool before cleaning or placing in water.
- d. **DO NOT** cook directly on the Glass Tray. Always place food on a microwave-safe dish, or on a rack set in a microwave-safe dish.
- e. If food or utensil on the Glass Tray touches oven walls, causing the tray to stop moving, the tray will automatically rotate in the opposite direction. This is normal.
- f. Glass Tray can rotate in either direction.

NOTE:

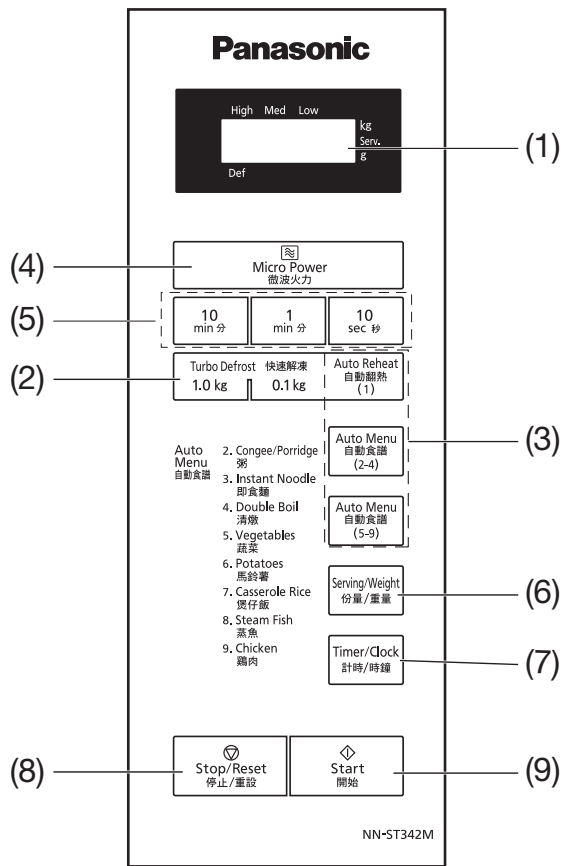
The illustration is for reference only.

Warning

- (a) The door seals and door seal areas should be cleaned with a damp cloth. The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
- (b) It is dangerous for anyone other than a service technician trained by the manufacturer to perform repair service.
- (c) If the supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced by the special cord available only from the manufacturer.
- (d) Before use, the user should check that whether the utensils are suitable for use in microwave ovens.
- (e) Liquids or other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode, at the same time it should avoid the boiling liquids splash.
- (f) Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.

Control Panel (NN-ST342M/W)

English



- (1) **Display Window**
- (2) **Turbo Defrost Pad** (Page 8)
- (3) **Auto Cook Pads** (Page 6)
- (4) **Micro Power Pad** (Page 6)
- (5) **Time Pads**
- (6) **Serving/Weight Pad**
- (7) **Timer/Clock Pad** (Page 9, 10)
- (8) **Stop/Reset Pad**

Before cooking: One tap clears your instruction.

During cooking: One tap temporarily stops the cooking process. Another tap cancels all your instructions and time of day or colon appears on the **Display Window**.

- (9) **Start Pad**

One tap allows oven to begin functioning. If door is opened or **Stop/Reset Pad** is pressed once during oven operation, **Start Pad** must be pressed again to restart oven.

Beep Sound:

When a pad is pressed correctly, a beep will be heard. If a pad is pressed and no beep is heard, the unit did not or cannot accept the instruction. The oven will beep twice between programmed stages. At the end of any complete program, the oven will beep 5 times.

Note:

If an operation is set and **Start** pad is not pressed, after 6 minutes, the oven will automatically cancel the operation. The display will revert back to clock or colon mode.

Operation (NN-ST342M/W)

To Set : **Start pad** press 3 times.

Ch,ld appears in the display window.

To Cancel : **Stop/Reset pad** press 3 times.

Ch,ld disappears and Colon or time of day appears.

NOTE:

1. Child Safety Lock can be set when colon or time of day is displayed.
2. This feature allows you to prevent operation of the oven by a young child; however, the door will open.
3. To set or cancel child safety lock, **Start** pad or **Stop/Reset** pad must be pressed 3 times within 10 seconds.

Operation (NN-SM332M/W)

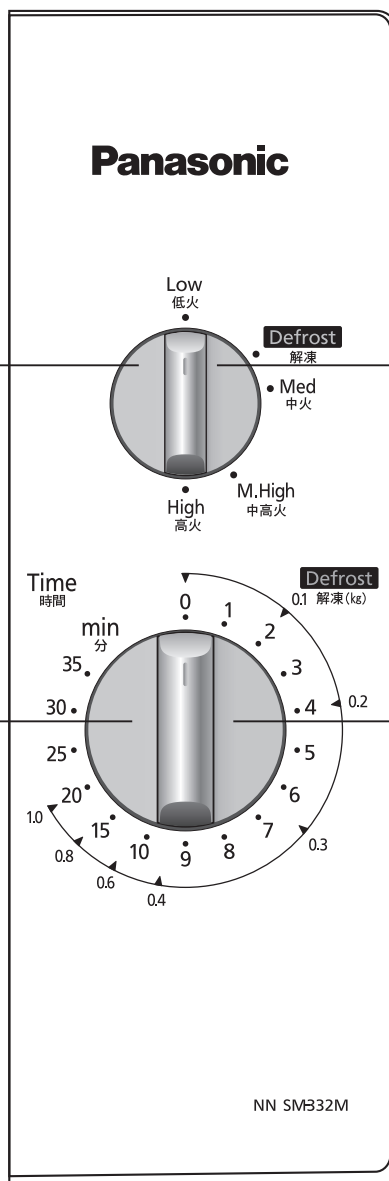
English

To Set Cooking and Reheating Program

1. Set the Power Level

2. Set the Cooking Time

NOTE: When selecting the time for shorter than 5 minutes, turn Time/Weight Select Dial past 5 minutes and then return to the correct time.



To Defrost by Setting Weight of Food

1. Set the Power Level at Defrost

2. Set the Weight of Food

NOTE: When selecting weight for less than 0.2 kg, turn Time/Weight Select Dial past 0.2 kg and then return to correct weight.

* Please refer to page 16 for "Cooking Techniques" for DEFROST.

Power Level	Example of use
HIGH	Boil water. Cook fresh fruit, vegetables, rice, pasta and noodles.
MED-HIGH	Cook poultry, meat, cakes, desserts, heat milk.
MEDIUM	Cook pot roasts, casseroles and meat loaves, melt chocolate. Cook eggs and cheeses. Cook fish.
DEFROST	Thaw foods.
LOW	Keep cooked foods warm, simmer slowly.

NOTE:

As soon as the TIME/WEIGHT SELECT DIAL is turned, the oven will start cooking the food.

ALWAYS RETURN TIME/WEIGHT SELECT DIAL BACK TO "0" position if food is removed from oven before set cooking time is complete and when oven is not in use.

TO STOP OVEN when a cooking program is set, open the door—microwaves automatically stop entering the oven cavity because of the safety door lock system. If the remaining cooking time is not required, turn the Time/Weight Select Dial back to "0" before closing the door.

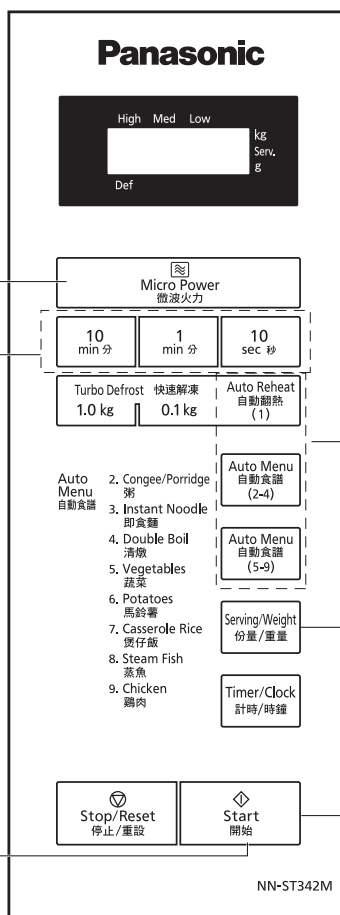
Operation (NN-ST342M/W)

English

Power & Time Setting

1. Put the food into the oven
2. Select Power Level
(See below chart)
3. Set cooking time
High power: up to 30 minutes
Other power: up to 99 minutes 50 seconds

4. Press
The time in the Display Window will count down.



Auto Menu

1. Put the food into the oven
2. Select desired menu number
Press the Auto Cook pad until the desired menu number appears in the display window.
3. Select desired Serving/Weight
Press the Serving/weight pad until the desired number of serving or weight appears in the display window.
4. Press
The time in the Display Window will count down.

Pads	1 tap	2 taps	3 taps	4 taps	5 taps
Micro Power	HIGH	MED-HIGH	MEDIUM	DEFROST	LOW

Menu number	Category	Serving/Weight Pad			
		1 tap	2 taps	3 taps	4 taps
1	Auto Reheat	200 g	400 g	600 g	800 g
2	Congee/Porridge	50 g	100 g	150 g	—
3	Instant Noodle	1 Serv.	2 Serv.	—	—
4	Double Boil	4-6 Serv.	1-3 Serv.	—	—
5	Vegetables	120 g	180 g	250 g	370 g
6	Potatoes	200 g	400 g	600 g	—
7	Casserole Rice	100 g	200 g	300 g	—
8	Steam Fish	100 g	200 g	300 g	400 g
9	Chicken	200 g	400 g	600 g	800 g

Micro Power

Select power level according to the chart on page 5.

NOTE:

1. For 2 or 3 stage cooking, repeat step 2 and 3 above before pressing Start Pad. (Please refer to page 9 for details).
2. When selecting High Power on the first stage, you can skip step 2.

Operation (NN-ST342M/W)(continued)

1. Auto Reheat

Pre-cooked foods are reheated automatically by setting the food's weight. You need not select power level or reheating time. The foods should be at refrigerator temperature (5-7°C). Use suitable size microwave safe bowl, add 1-4 tbsp of water, and cover with a microwave safe plastic wrap. Stir after beep sounds. After cooking, stir the food.

Note: When reheating items such as soups, stews, and casseroles, it is recommended that they are stirred at half of reheating time and at completion of reheating.

2. Congee/Porridge

It is suitable for cooking congee/porridge. Place the rice/porridge in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cook without lid. Stir after beep sounds.

Rice/Porridge	Recommended Water
50 g	250-400 ml
100 g	600-800 ml
150 g	800-1000 ml

3. Instant Noodle

It is suitable for cooking instant noodle. Place the instant noodle and seasonings in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with lid. Stir after beep sounds.

Serving	Recommended Water
1 Serv.	450 ml
2 Serv.	800 ml

4. Double Boil

It is suitable for cooking traditional soups; herbal soup, birdnest soup, etc., that requires slow simmer or "double boil". This method ensures food remains tender without losing its shape. It also extracts and retains the aromatic flavour of the food.

Place all ingredients in a microwave safe casserole. Add recommended water listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with lid. Stir after beep sounds.

Serving	Recommended Water
4-6 Serv.	800 ml
1-3 Serv.	600 ml

5. Vegetables

It is suitable for cooking all types of leaf, green and soft varieties, including broccoli, squash, cauliflower, cabbage, asparagus, beans, celery, zucchini, spinach, capsicum or a mixture of these. Cut all vegetables into the same size pieces. Place in a suitable size microwave safe casserole. Add 2-4 tbsp of water if desired. Cover with lid. Stir after beep sounds.

6. Potatoes

It is suitable for cooking potatoes. Pierce the potatoes 6 times with a fork. Place in a suitable size microwave safe casserole. Add 1-3 tbsp of water if desired. Cover with lid. Turn over after beep sounds.

7. Casserole Rice

It is suitable for cooking white rice including short, long grain, jasmine and basmati. Place rice in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with lid.

Rice	Recommended Water
100 g	150 ml
200 g	300 ml
300 g	450 ml

8. Steam Fish

It is suitable for cooking whole fish and fish fillets. Put the prepared fish in a microwave safe dish. Add recommended sauce and water listed below. Cover dish securely with plastic wrap.

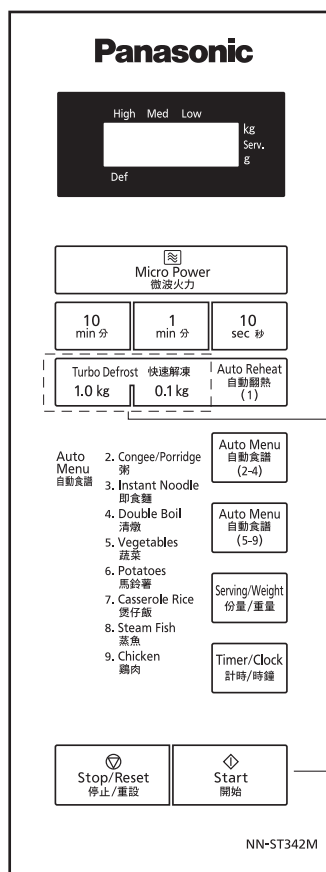
Fish	Recommended Water or Stock
100 g	2 tbsps water or stock
200 g	2 tbsps water or stock
300 g	3 tbsps water or stock
400 g	3 tbsps water or stock

9. Chicken

It is suitable for cooking chicken pieces such as wings, drumsticks, thighs, half breasts etc. Pierce the chicken pieces before cooking. Place prepared chicken pieces in a suitable size microwave safe casserole. Add 1-5 tbsp oil if desired. Cover with lid. Stir after beep sounds.

Operation (NN-ST342M/W)(continued)

English



Turbo Defrost

1. Put the food into the oven

2. Select the weight of food (0.1-2.0 kg)

Food	Maximum Weight
Minced meat, Chicken Pieces, Chops	2.0 kg
Beef roast, lamb, whole chickens	2.0 kg
Whole fish, scallops, prawns, fish fillets	1.0 kg

3. Press

The time in the **Display Window** will count down.

Turbo Defrost

Turbo Defrost can be used to defrost many cuts of meat, poultry and fish by weight. To use, simply program Turbo Defrost and the weight of the food in kg (1.0) and tenths of a kg (0.1). The oven will determine the defrosting time and power levels. Once the oven is programmed, the defrosting time will appear in the display. For best results the minimum recommended weight is 0.2 kg.

At beep

TURN OVER all meat, poultry, fish and shellfish.

REMOVE defrosted meat, minced meat, stewing meat, thin ends of roasts or poultry legs and poultry pieces or prawns etc.

SHIELD wings with foil.

BREAK APART stewing meat, chicken pieces and minced meat.

SEPARATE chops and hamburger patties.

SHIELD ends of roasts, fat or bones with foil.

Hints especially for Turbo Defrost

BONE-IN ROASTS, such as a Beef Rib Roast have a smaller muscle than a boneless roast of the same weight. Therefore, for bone-in roasts weighing over 2.0 kg reduce weight by 0.5 kg.

For bone-in roasts weighing less than 2.0 kg, reduce weight by 0.2 kg.

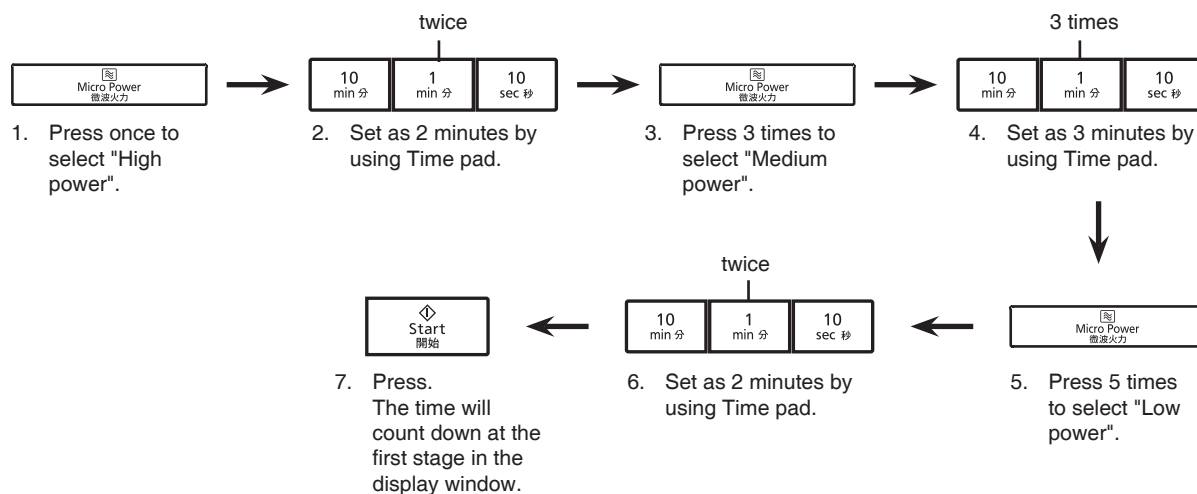
* Please refer to page 16 for "Cooking Techniques" for DEFROST.

Operation (NN-ST342M/W)(continued)

3-Stages Setting

This feature allows you to program 3 Stages of cooking continuously.

E.g.: Continually set [High power] 2 minutes, [Medium power] 3 minutes and [Low power] 2 minutes.



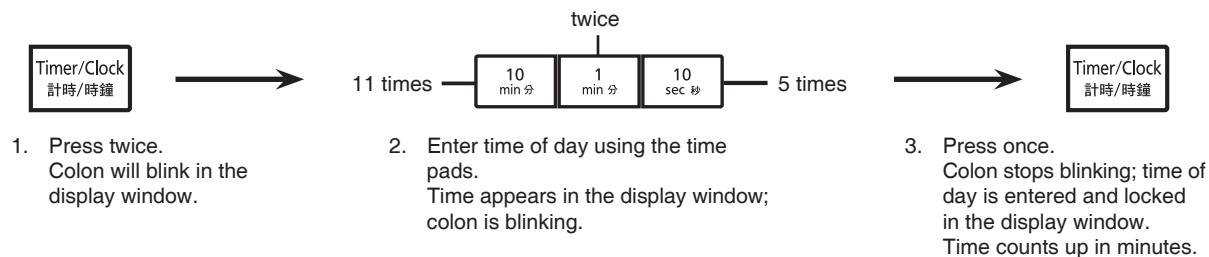
English

NOTES:

1. When operating, two beeps will sound between each stage.
2. This feature is not available for Auto Cook or Turbo Defrost function.

Clock Setting

To Set Clock: Example: To set 11:25 a.m.



NOTES:

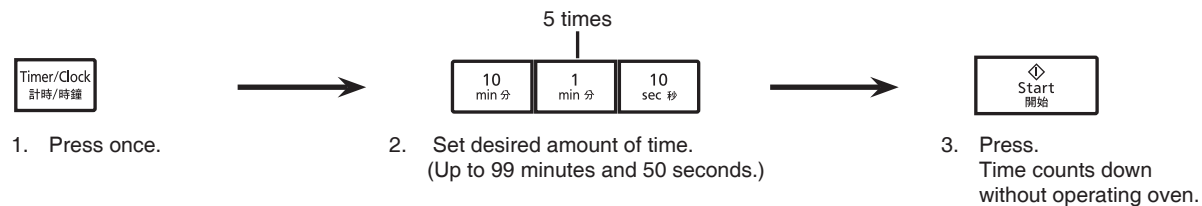
1. To reset time of day, repeat steps 1-3.
2. The clock will keep the time of day as long as oven is plugged in and electricity is supplied.
3. Clock is a 12-hour display.
4. Oven will not operate while colon is blinking.

Operation (NN-ST342M/W)(continued)

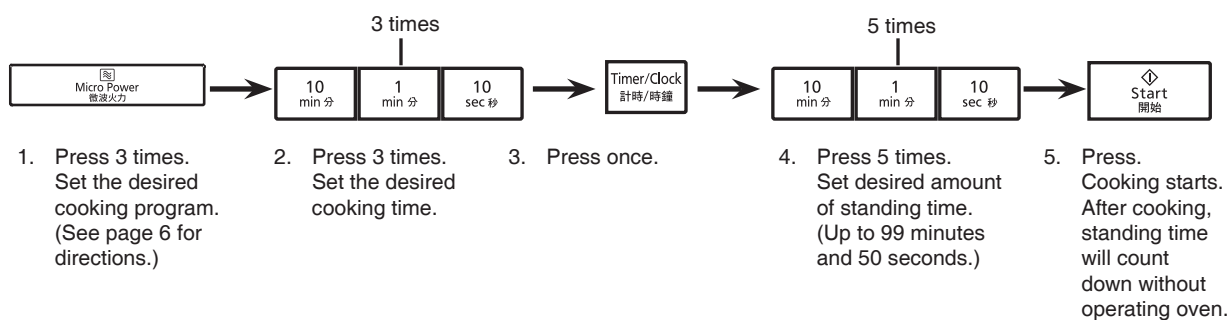
Timer Setting

This feature allows you to program standing time after cooking is completed and to program the oven as a minute or 10 seconds timer or program delay start.

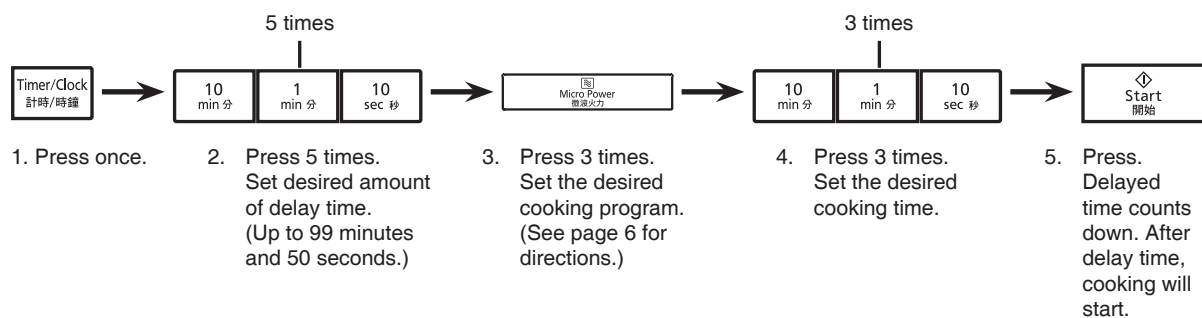
To use as a Kitchen Timer: Example: To count 5 minutes



To Set Standing Time: Example: To stand for 5 minutes after cooking (3 mins. at Medium)



To Set Delay Start: Example: To start cooking 5 minutes later (3 mins. at Medium)



NOTES:

1. If oven door is opened while Standing Time, Delay Start or Kitchen Timer has been set, the time in the display window will continue to count down.
2. Delay Start and Standing Time can not be programmed before any Auto control Function. This is to prevent the standing temperature of the food from rising before defrosting or cooking begins. A change in the starting temperature could cause inaccurate results.
3. When using Standing time or Delay Start, it's up to 2 Power stages.

Before Requesting Service

English

ALL THESE THINGS ARE NORMAL:

The oven causes interference with my TV.	Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, hair dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.
The oven lights dim.	When cooking with a power other than HIGH, the oven must cycle to obtain the lower power levels. The oven light will dim and clicking noises can be heard when the oven cycles.
Steam accumulates on the oven door and warm air comes from the oven vents.	During cooking, steam and warm air are given off from the food. Most of the steam and warm air are removed from the oven by the air which circulates in the oven cavity. However, some steam will condense on cooler surfaces such as inside and/or on the oven door. This is normal and safe. Steam will disappear after the oven is cool down.
I accidentally operate my microwave oven without any food in it.	Operating the oven empty for a short time will not damage the oven. However, we do not recommend this to be done.

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	REMEDY
Oven will not turn on.	The oven is not plugged in securely.	Remove plug from outlet, wait 10 seconds and re-insert.
	Circuit breaker or fuse is tripped or blown.	Reset circuit breaker or replace fuse.
	There is a problem with the outlet.	Plug another appliance into the outlet to check if the outlet is working.
Oven will not start cooking.	The door is not closed completely.	Close the oven door securely.
When the oven is turning on, there is noise coming from Glass Tray.	The roller ring and oven bottom are dirty.	Clean these parts according to care of your oven (See next page).
(Only for NN-ST342M/W)		
Oven will not start cooking.	Start Pad was not pressed after programming.	Press Start Pad.
	Another program has already been entered into the oven.	Press Stop/Reset Pad to cancel the previous program and program again.
	The program has not been entered correctly.	Program again according to the Operating Instructions.
	Stop/Reset Pad has been pressed accidentally.	Program oven again.
The word "Child" appears in the Display Window .	The Child Lock was activated by pressing Start Pad 3 times.	Deactivate Lock by pressing Stop/Reset Pad 3 times.

If it seems there is a problem with the oven, contact an authorized Service Centre.

Care of your Microwave Oven

English

1. The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.
2. Turn the oven off and remove the power plug from the wall socket before cleaning, if possible.
3. Keep the inside of the oven clean. When food splatters or spilled liquids adhere to oven walls, wipe with a damp cloth. Mild detergent may be used if the oven gets very dirty. The use of harsh detergent or abrasives is not recommended.
4. The outside oven surfaces should be cleaned with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
5. Do not allow the Control Panel to become wet. Clean with a soft, damp cloth. Do not use detergents, abrasives or spray-on cleaners on the Control Panel. When cleaning the Control Panel, leave oven door open to prevent oven from accidentally turning on. After cleaning press STOP/RESET Pad to clear display window or make sure TIME/WEIGHT SELECT DIAL is set to zero position.
6. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates malfunction of the unit.
7. It is occasionally necessary to remove the glass tray for cleaning. Wash the tray in warm sudsy water or in a dishwasher.
8. The roller ring and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the bottom surface of the oven with mild detergent, water or window cleaner and dry. The roller ring may be washed in mild sudsy water or dish washer. Cooking vapors collect during repeated use but in no way affect the bottom surface or roller ring wheels. When removing the roller ring from cavity floor for cleaning, be sure to replace in the proper position.
9. When it becomes necessary to replace the oven light, please consult a dealer to have it replaced.
10. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Technical Specifications

Model name	NN-SM332M/W		NN-ST342M/W	
	Power Source	220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz	220 V 50 Hz
Power Consumption	5.9 A 1,270 W	5.5 A 1,270 W	5.9 A 1,270 W	5.5 A 1,270 W
Cooking Power*	800 W			
Outside Dimensions	485 mm (W) x 287 mm (H) x 400 mm (D)			
Oven Cavity Dimensions	315 mm (W) x 227 mm (H) x 349 mm (D)			
Overall Cavity Volume	25 L			
Glass Tray Diameter	Ø288 mm			
Operating Frequency	2,450 MHz			
Net Weight	Approx. 12.4 kg		Approx. 12.7 kg	

* IEC Test Procedure

Specifications subject to change without notice.

As for the voltage requirement, the production month, country and serial number, please refer to the identification plate on the microwave oven.

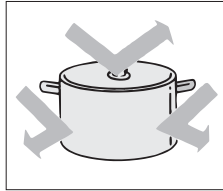
Microwaves and How They Work

Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves (app. 12 cm wave length) similar to those used by a radio.

Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube. The microwaves travel from the magnetron tube to the oven cavity where they are reflected, transmitted or absorbed.

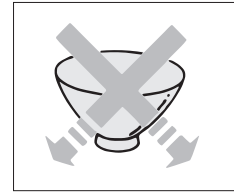
Reflection

Microwaves are reflected by metal just as a ball is bounced off a wall. A combination of stationary (interior walls) and rotating metal (turntable or stirrer fan) helps assure that the microwaves are well distributed within the oven cavity produce even cooking.



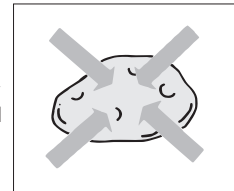
Transmission

Microwaves pass through some materials such as paper, glass and plastic much like sunlight shining through a window. Because these substances do not absorb or reflect the microwave energy, they are ideal materials for microwave oven cooking containers.



Absorption

Microwaves are absorbed by food. They penetrate to a depth of about 2-4 cm. Microwave energy excites the molecules in the food (especially water, fat and sugar molecules), and causes them to vibrate very quickly. The vibration causes friction and heat is produced. In large foods, the heat which is produced by friction is conducted to the center to finish cooking the food.



English

Utensil Guide

	Microwave
Aluminum foil	No
Glass tray	Yes
Browning dish	Yes
Dinnerware: Oven/Microwave safe	Yes
Non-Oven/Microwave safe	No
Disposable polyester/Paperboard dishes	Yes
Glassware: Oven glassware & ceramic	Yes
Non-heat resistant	No
Metal cookware	No
Metal twist-ties	No
Paper towels and napkins	Yes
Plastic dishes: Microwave safe	Yes
Non Microwave safe	No
Microwave safe plastic wrap	Yes
Straw, Wicker, Wood	Yes
Thermometers: Microwave safe	Yes
Conventional	No
Grease proof paper	Yes

Food Characteristics

FOOD CHARACTERISTICS

Food characteristics which affect conventional cooking are more pronounced with microwave heating.

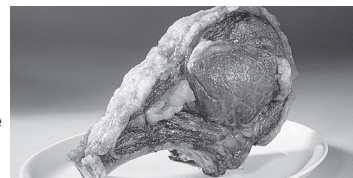
Size — Small portions cook faster than large ones.

Shape — Uniform sizes heat more evenly. To compensate for irregular shapes, place thin pieces toward the centre of the dish and thicker pieces toward the edge of dish.



Starting Temperatures — Room temperature foods take less time to heat up than refrigerator frozen foods.

Bone and Fat — Both affect heating. Bones may cause irregular heating. Large amounts of fat absorb microwave energy and meat next to these areas may overcook.



Density — Porous, airy foods take less time to heat than heavy, compact foods.



Cooking Techniques

Timing

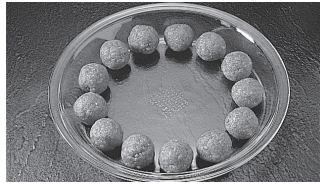
A range in heating time is given in each recipe. The time range compensates for the uncontrollable differences in food shapes, starting temperature and regional preferences. Always cook food for the minimum cooking time given in the recipe and check for doneness. If the food is undercooked, continue cooking. It is easy to add time to an undercooked product. Once the food is overcooked, nothing can be done!

Spacing

Individual foods, such as baked potatoes, cupcakes and hors d'oeuvres, will heat more evenly if placed in the oven equal distance apart. When possible, arrange foods in a circular pattern.



Similarly, when placing foods in a baking dish, arrange around the outside of dish, not lined up next to each other. Food should NOT be stacked on top of each other.

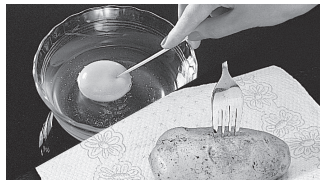


Piercing

The skin or membranes on some foods will cause steam to build up during microwave cooking. Foods must be pierced, scored or have a strip of skin peeled off before cooking to allow steam to escape.

Eggs:

Pierce egg yolk twice and egg white several times with a toothpick.



Whole Clams and Oyster:

Pierce several times with a toothpick.

Whole Potatoes and Vegetables: Pierce with a fork.

Frankfurters and Sausages: Score smoked polish sausage and frankfurters. Pierce fresh sausage with a fork.

Browning

Foods will not have the same brown appearance as conventionally cooked foods or those foods which are cooked utilizing a browning feature. Meats and poultry may be coated with browning sauce, Worcestershire sauce, barbecue sauce or shake-on browning sauce. To use, combine browning sauce with melted butter or margarine; brush on before cooking.

For quick breads or muffins, brown sugar can be used in the recipe in place of granulated sugar, or the surface can be sprinkled with dark spices before baking.

Covering

As with conventional cooking moisture evaporates during microwave cooking. Because microwave cooking is done by time and not direct heat, the rate of evaporation cannot be easily controlled. This, however, can be easily corrected by using different materials to cover dishes. However, unless specified, a recipe is heated uncovered. Casserole lids or cling film are used for a tighter seal. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

Stirring

Stirring is usually necessary during microwave cooking. We have noted when stirring is helpful, using the words once, twice, frequently or occasionally to describe the amount of stirring required. Always bring the cooked outside edges toward the centre and the less cooked centre portions toward the outside.

Turning and Rearranging

It is not possible to stir some foods to redistribute the heat. At times, microwave energy will concentrate in one area of a food. To help ensure even cooking, some foods need to be turned or rearranged. Turn over large foods such as roasts or turkeys. Generally, they are turned over once halfway through heating.

Rearrange small items such as chicken pieces, shrimp or hamburger patties. Rearrange pieces from the edge to the centre and pieces from the center to the edge of the dish.

Standing Time

Most foods will continue to cook by conduction after the microwave oven is turned off. In meat cookery, the internal temperature will rise 5°C if allowed to stand, covered, for 10-20 minutes.

Casseroles and vegetables need a shorter amount of standing time, but this standing time is necessary to allow foods to complete cooking in the center without overcooking on the edges.

Testing for Results

The same test for doneness used in conventional cooking may be used for microwave cooking.

Cakes are done when a wooden stick comes out clean and cake pulls away from side of the pan.

Chicken is done when juices are clear yellow and drumstick moves freely.

Meat is done when fork tender or splits at fibres.

Fish is done when it flakes and is opaque.

Cooking Techniques (continued)

Converting Favorite Recipes

Select recipes that convert easily to microwave cooking such as casseroles, stews, baked chicken, fish and vegetable dishes. The results from foods such as cooked souffles or two-crust pies would be less than satisfactory. Never attempt to deep fat fry in your microwave oven. A basic rule, when converting conventional recipes to microwave recipes, is to cut the suggested cooking time to a quarter. Also, find a similar microwave recipe and adapt that time and power setting. Season meats with herbs and spices (and half the salt) before cooking; the rest of the salt after cooking.



Stews are not browned before cooking. Omit any oil or fat that would be used for browning. Cut stew meat into 2.5 cm pieces. Cut carrots, potatoes and other firm vegetables into small pieces. Carrots should be thinly sliced and potatoes cut into dice.

Cover with glass lid and cook at HIGH to bring liquid to a boil and cook at LOW until tender. Stir occasionally. Note: A small plate placed on top of the meat and vegetables will help stop the meat overcooking.



Casseroles microwave cook well. Cut foods into uniform pieces. Condensed soup makes a good base for casseroles. Select a dish that is large enough to allow for stirring.

Cooking covered with a glass lid or cling film reduces cooking time. Stir occasionally during cooking. To keep crumb topping crisp sprinkle on before stand time.



Heating Frozen Foods

Most frozen convenience foods have microwave heating directions on the back of the package. Refer to these directions for recommended power levels, heating times and general instructions.

General Directions for Heating Frozen Convenience Foods

Pierce pouch vegetables or entrees with a fork or knife. Place pouch in a dish before heating.

Frozen foods in **metal containers deeper than 2 cm** such as lasagna or baked stuffed potatoes, must be removed from the foil container and placed in an appropriately sized microwave-safe container. Heat covered with a lid or plastic wrap.

Note: If food is difficult to be removed from container, rinse the bottom of the container with hot water.

To heat frozen dinner in foil containers, remove dinner from box, if there is a foil cover, remove it. Some foods, such as bread, French fries or batter type desserts such as brownies, do not microwave well. Remove these types of food from tray. Cover tray except desserts with plastic wrap. Heat according to manufacturers' directions. Place foil tray in the center of the oven. Foil tray should not touch oven walls or other metals. Leave at least 2-3 cm space between foil tray and oven walls. Heat only 1 foil tray in the oven at a time.

Cooking Techniques (continued)

DEFROST

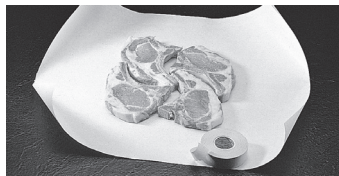
Preparing Foods for Freezing

The finished quality of the prepared food will depend on the original quality before freezing, the care the food receives during freezing, and the techniques and times used for defrosting. Select fresh, good quality food and freeze as soon as possible after purchasing.

Heavy-duty plastic wraps and bags, and freezer wrap are suitable for use in the freezer. Meats may also be frozen in their store packaging for short periods of time.

Notes: If aluminum foil is used for wrapping, all pieces of foil must be removed before defrosting prevent arcing.

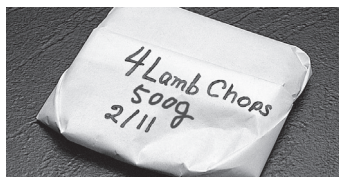
When WRAPPING FOR FREEZING, arrange meat, poultry, fish and seafood in thin uniform layers. Package minced meat in 2.5-5 cm thick rectangular, square or round shapes.



Remove giblets from fresh whole poultry. (The giblets may be frozen separately, if desired.) Clean and dry poultry. Tie legs and wings with string.



Remove all air before sealing plastic bags. LABEL package with type and cut of meat, date and weight.



FREEZE foods in a freezer which is maintained at - 18°C or lower. Defrosting time given in the charts are for thoroughly frozen foods. (i.e. foods should be frozen at least 24 hours before defrosting)

DEFROST

To use, select DEFROST and program the defrosting time. Follow defrosting times and directions given in this section.

Techniques for Defrosting

- 1) Foods should be frozen in moisture and vapor proof wrapping materials. Small items such as chops, hamburger patties, fish fillets, poultry pieces etc. should be frozen in 1 or 2 pieces layers.



- 2) Remove original wrapper. Set meat on a microwave roasting rack placed in a dish. Set DEFROST and heat for the time recommended in the chart.
- 3) Turn over meat or poultry two or three times during defrost. Shield edges and unevenly shaped ends of roasts halfway through the defrost cycle.
- 4) Halfway through the defrost cycle, break apart ground beef, shrimp, scallops or crabmeat. Separate chops or poultry pieces and remove meat that is defrosted.



- 5) Large roast, or whole poultry may still be icy in center. Allow to stand.



Item		Approx. Defrost Time per 500 g on Time Defrost
Beef	Roast	9 - 11
	Steak	11 - 13
	Mince	9 - 11
Lamb	Roast	11 - 13
	Chops	9 - 11
Fish	Fillets	7 - 11
	Whole	9 - 11
	Scallops	15 - 17
	Mussels	9 - 11
Poultry	Whole chicken	13 - 15
	Chicken Pieces	7 - 9
	Whole turkey	11 - 14
	Whole duck	11 - 13

Recipes

NOTES:

The cooking power and time in the recipes are only for your reference. Please adjust the power and time according to the different voltage, output power or your favor.



CHICKEN MUSHROOM STEW

500 g chicken pieces
1 tbsp cooking oil
3 pips garlic (chopped)
1 cm ginger (chopped)
A: 3 tbsp oyster mushroomsauce
1 tbsp dark mushroomsauce
2 tsp oyster mushroom extract
B: 1 potato, cut into wedges
1 carrot, cut into wedges
C: $\frac{3}{4}$ cup water
1 tbsp cornflour
sugar, salt and pepper to taste
D: $\frac{1}{4}$ cup button mushroom, halved
 $\frac{1}{4}$ cup green peas (optional)

1. Using a deep microwave safe casserole dish, fragrant garlic and ginger with oil until aromatic on power **High** for 3-5 minutes.
2. Stir in the chicken pieces together with sauce A and cook on power **High** for another 2-3 minutes.
3. Add ingredients B, cook covered for 5-8 minutes, stir in C and D and cook for another 2-4 minutes until chicken and vegetables are tender.

Makes: 4-6 servings



STEAM PRAWNS

300 g big prawns with shell
100 g tomato (sliced)
A: $\frac{1}{3}$ cup water
 $\frac{1}{4}$ tsp salt
 $\frac{1}{4}$ tsp sugar
10 g ginger (shredded)
1 tsp wine (optional)

1. Trim prawn whiskers and skewer prawns from tail to head with cocktail stick.
2. Arrange sliced tomato and prawns in a circle on a dinner plate. Combine ingredients A and pour over prawns.
3. Cover with plastic wrap and cook on power **High** for 3-5 minutes.
4. Serve hot.

Makes: 4-6 servings



SAUTEED CUTTLE-FISH IN SOY SAUCE

450 g fresh cuttle-fish
1 sprig green onion
2 tbsp oil
3 slices ginger
2 cloves garlic
Seasonings:
1 tbsp Chinese wine
 $1\frac{1}{2}$ tbsp dark soy sauce
 $\frac{1}{2}$ tbsp light soy sauce
 $\frac{1}{2}$ tbsp sugar
dash sesame oil

1. Remove the tough skin and eyes from cuttle-fish, cut into pieces.
2. Cut green onion into sections, crush garlic.
3. Put 2 tbsp oil into heat-proof glassware, add ginger slices and crushed garlic. Cook on power **High** for 3-4 minutes.
4. Stir in cuttle-fish, seasonings and green onion.
5. Cook on power **High** for 6-7 minutes and serve immediately.

Recipes (continued)

English



POACHED CHINESE BROCCOLI WITH HAM AND MUSHROOM SAUCE

300 g Chinese broccoli
1 slice ham
6 pcs button mushroom
 $\frac{1}{4}$ cup water
1 tbsp oil
 $\frac{1}{2}$ tsp salt

Seasonings:

1 tbsp oyster sauce
 $\frac{1}{2}$ cup water
1 tbsp cornflour
dash pepper

1. Wash and cut broccoli into sections.
2. Dice ham and mushroom and set aside.
3. Prepare seasonings in a measuring cup. Place diced ham and mushroom into the seasoning sauce.
4. Place broccoli in $\frac{1}{4}$ cup water, 1 tbsp of oil and $\frac{1}{2}$ tsp salt. Cook on power **High** for 3-4 minutes.
5. Cook seasonings on power **High** for 2-3 minutes and stir once in between.
6. Pour seasonings on broccoli and serve.



FRIED RICE

400 g cooked rice
150 g mix vegetables
2 tbsp thin soya sauce
2 tsp sesame oil
A: 150 g small prawns (shelled and deveined)
50 g crab meat
1 tsp thin soya sauce
 $\frac{1}{2}$ tsp sugar
B: 10 g garlic (chopped)
20 g shallot (chopped)
3 tbsp oil

1. Combine ingredients A and leave aside.
2. Fry combined ingredients B in 22 cm casserole on power **High**, uncovered for 2 $\frac{1}{2}$ -4 minutes.
3. Stir in seasoned ingredients A and further cook on power **High**, uncovered for 3-4 minutes.
4. Add in remaining ingredients and cook on power **High**, uncovered for 10 minutes. Stir every 2 minutes.
5. No standing time.

Makes: 3-4 servings



ALMOND JELLY

A: 300 ml water
300 ml milk
150 g sugar
4 tbsp gelatine
 $\frac{1}{2}$ -1 tsp almond essence
1 can canned peaches/mandarine or mixed fruits
sugar syrup as desired
Decoration:
cherries
mint leaves

1. Place A in a deep microwave safe dish. Cook on power **High** for about 3-4 minutes, stirring once or twice to ensure gelatine and sugar are well dissolved. (Do not over boil, otherwise milk will curdle.)
2. Stir in almond essence and pour mixture into a wet tray. Put to chill until jelly is well set. When almond jelly is firm and set, cut into diamond shapes.

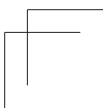
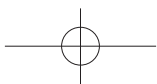
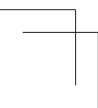
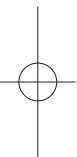
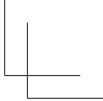
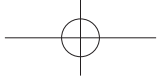
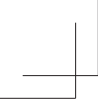
To serve:

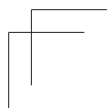
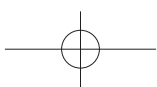
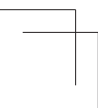
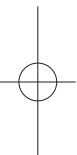
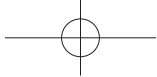
3. Place cut almond jelly, canned fruits, syrup in a large dessert bowl. Decorate with cherries and mint leaves. Serve well chilled.

Makes: 4-6 servings

Tips:

Dessert is even more refreshing when serve with some crushed ice. For Muslim consumers, you may substitute gelatine with 12-15 g jelly powder. Add in milk only when jelly powder is dissolved and mixture is cool. This prevents the milk from curdling.





重要安全措施

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

使用微波爐前應先按下列各項檢查：

1. 爐門是否妥當，可開關如常。
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。

預防事項

請注意以下事項。（否則可能會微波外洩）

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐操作時，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. 也不可讓其他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附設的轉盤。
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，請勿在爐門上置重物。
9. 切勿使用密封的容器於微波爐內。嬰兒用的奶瓶亦算密封容器。
10. 本微波爐不能由身體虛弱等（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. 要照看好兒童以免兒童把微波爐當成玩具玩耍。
12. 除受過專業培訓的有資格的維修人員外，其他人員來進行檢修操作是非常危險的，包括拆下防止微波能量洩漏的機殼等操作。

使用要點說明

使用本電子設備時，必須注意下列基本安全要點：
注意：為避免產生意外。

（否則可能會微波外洩）

1. 在使用本設備前，請參閱使用要點。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶及嬰兒用奶瓶容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹煮。
3. 本設備隻適用於本冊所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須注意看管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損壞及跌撞時，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，請撤去金屬包裝帶。
 - (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) 烹調或加熱時，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. 本微波爐不得透過外部計時器或獨立遙控系統操作。

電源：

Panasonic微波爐從其他電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與此微波爐標明之相同。如不用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並/或會延長烹調時間。不可用大容量之保險絲於電路。

接地說明：

本設備必須接地。萬一漏電，則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。

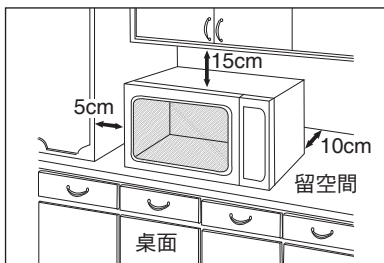
裝置及一般說明

一般使用

1. 切勿讓微波爐空着操作，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。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「停止/重設」鍵或將時間鍵/重量選擇調校至零。或按「停止/重設」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電路開關或保險絲處的開關。
3. 不要在爐內烘乾布類、報紙或其他東西。
4. 不可使用再生紙製品類，因其含有容易引起火花和着火雜質。
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導致控制器破損。
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玻璃盛盒，當烹調容器從爐內取出，玻璃盛盒會非常熱。
8. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。沒有放入玻璃盤和軸環時則不可使用微波爐。
9. 如非食譜所指定，不可直接在玻璃盤上烹煮食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
10. 請勿使用該微波爐加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。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。
11. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後方清洗或置於水中。
12. 烹調時，蒸氣會在爐門上及/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。

微波爐的放置

1. 本微波爐不能置放於櫥櫃內。微波爐必須放置在離地面85cm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15cm及左右兩壁需留5cm空隙，後壁需留10cm。不可取去爐腳。



- (a) 不可堵塞頂上的通氣口。如在使用過程中被堵塞，令微波爐過熱，則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，帶電區或水槽等。
- (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。

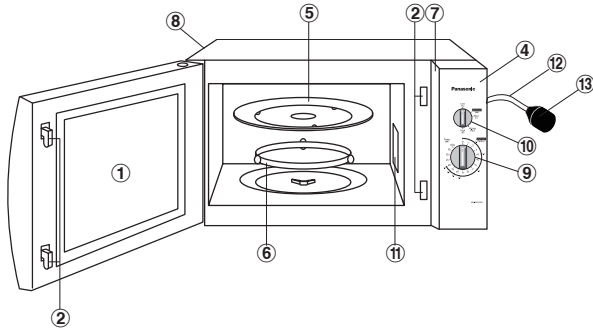
2. 本微波爐只適用於家庭及類似應用，如：
 - 商店、辦公室及其他工作環境中的廚房員工；
 - 農家；
 - 旅館、汽車旅館及其他住宿環境中的顧客；
 - 住宿加早餐類型的環境。

食物

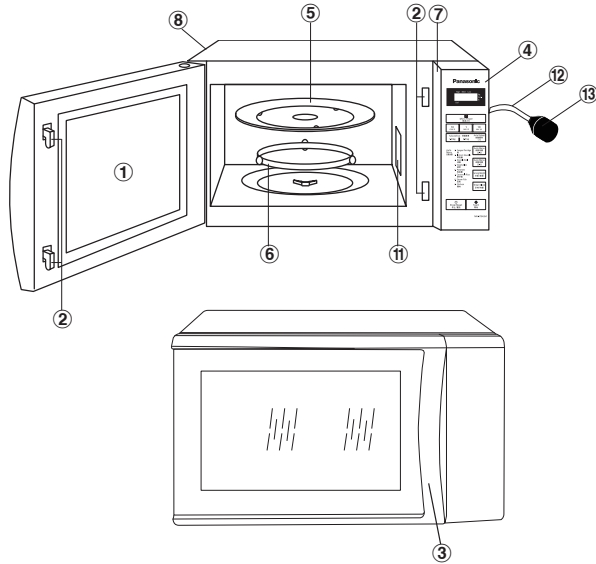
1. 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、板栗、紅腸等帶皮的食物在烹煮前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯，汁料或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾瀉的現象出現。要避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
6. 使用微波爐用測肉溫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。不可使用一般的測肉溫計於微波爐。（詳細情況則請參閱您的烹飪食譜）。
7. 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、份量、大小、食物形狀和盛載器皿。如果您熟悉爐的操作，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不足也不要煮過度。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. 當使用原帶的塑料、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。
11. 在給嬰兒餵食裝在奶瓶或其它容器中的嬰兒食品之前，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。

功能指示

NN-SM332M/W



NN-ST342M/W



- ① 爐門窗
- ② 爐門安全鎖系統
- ③ 拉出式門柄
烹調時打開爐門，烹調程序將會自動終止，但已輸入之指示則會保留。於烹調時開查爐門，亦十分安全，不會有微波外洩情況出現。
對於NN-ST342M/W機型，關閉爐門再按「開始」鍵，微波爐便會繼續操作。
- ④ 控制面板
- ⑤ 玻璃轉盤
- ⑥ 轉環
 - a. 經常清掃轉環和爐底部，以防止產生噪聲。
 - b. 轉環必須與烹調用玻璃轉盤同時使用。
- ⑦ 銘牌
- ⑧ 通風口
- ⑨ 時間/重量選擇鍵
- ⑩ 微波火力鍵
- ⑪ 波導蓋（切勿移去）
- ⑫ 電源線
- ⑬ 電源插頭

玻璃轉盤

- a. 未放入轉環和玻璃轉盤時不得操作微波爐。
- b. 本微波爐只能使用專用玻璃盤，不能使用代用品或其它玻璃盤。
- c. 應等玻璃盤冷卻後，再清掃或放入水中。
- d. 不得將食物直接放在玻璃盤上。應始終將食物放在微波爐用容器中或容器支架上。
- e. 當玻璃轉盤上的容器中的食物或容器本身接觸微波爐內壁，使玻璃轉盤停止轉動時，玻璃轉盤將自動向相反方向轉動。這是正常現象。
- f. 玻璃轉盤可向兩個方向轉動。

附注：

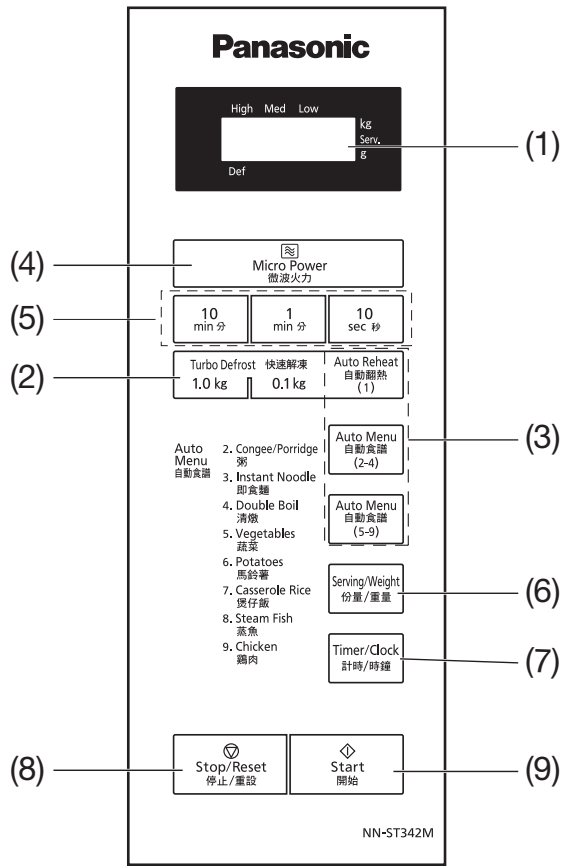
圖示僅供參考，請以實際產品為準。

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門邊線縫，若有損壞，必須停止使用，并送去制造商讓服務修理員修理。
- (b) 必須由指定制造商所訓練的修理員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- (c) 產品的電源線若有損壞，必須更換由制造商提供的特別電源線。
- (d) 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調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里加熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應防止沸騰液體延遲噴濺，以防燙傷。
- (f) 只有讓兒童學會如何使用微波爐后，才可讓他們安全使用微波爐，并讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。

控制面板 (NN-ST342M/W)

中文



- (1) 顯示窗
- (2) 快速解凍鍵 (第8頁)
- (3) 自動烹調鍵 (第6頁)
- (4) 微波火力鍵 (第6頁)
- (5) 時間鍵
- (6) 份量/重量鍵
- (7) 計時/時鐘鍵 (第9, 10頁)
- (8) 停止/重設鍵

烹調前：按一次可消除已輸入的指示。
 烹調時：按一次可暫時中止烹調程序。再按一次即可將所輸入的指示消除，而顯示窗回到最初的状态。

- (9) 開始鍵
 按此鍵一次，微波爐即自動運轉。如烹調時曾開爐門或曾按「停止/重設」鍵，則須再次按動「開始」鍵令微波爐繼續運轉。

蜂鳴器訊號：
 正確按動爐鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響，如聽不到的話，則表示未能接收指示。
 在烹調過程中，微波爐會發出兩次蜂鳴器聲，以提示對食物翻身或一個烹調階段的結束。當整個烹調程序完成後，則會發出五次蜂鳴器聲。

附注：
 如果您設置完烹調程序後，沒有進行任何操作，6分鐘後，電腦程序將自動取消本次設置，恢復到時鐘或冒號狀態。

操作說明 (NN-ST342M/W)

設定： 按3次「開始」鍵。
Ch, id 於顯示窗出現。

取消： 按3次「停止/重設」鍵。
Ch, id 消失，時間或冒號於顯示窗出現。

附注：
 時間或冒號於顯示窗出現時，可用此功能。
 此功能可防止兒童胡亂開動微波爐，免生意外，但爐門仍可開啟。
 操作在10秒鐘內完成有效。

操作說明 (NN-SM332M/W)

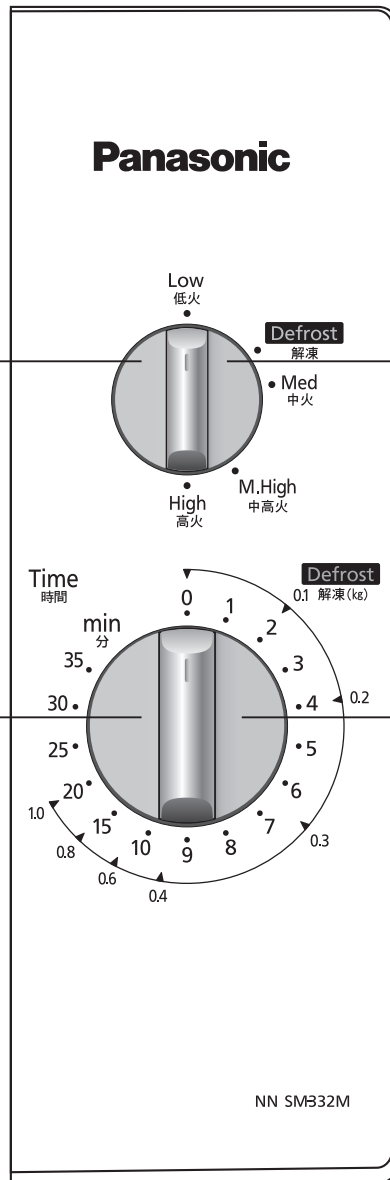
設定烹調及自動翻熱程序

按重量解凍

1. 調校微波火力

2. 調校烹調時間

注：若烹調時間短於五分鐘，則先將選擇鍵鈕轉至超過五分鐘，再回轉到所需的時間。



1. 調校火力至解凍

2. 調校食物重量

注：當選擇食物重量少於0.2千克，則先將選擇鍵鈕轉至超過0.2千克，再回轉至正確的重量。

* 請參考第16頁關於解凍的說明內容

微波火力	用途
高火	沸煮清水，烹煮鮮果、蔬菜、米飯及各種麵食。
中高火	烹煮鷄鴨，烹煮肉類，烹煮糕餅及點心，加熱牛奶。
中火	烹煮罐爛牛肉卷、砂鍋菜及肉糕，融化巧克力。 烹煮蛋及干酪，烹煮魚類。
解凍	解凍食品。
低火	食物保溫及煨煮。

附注：

當時間調校後，微波爐即開始烹調。

當微波爐不需操作，或食物於指定時間前取出，應當將「時間」撥回「零」時位置。

當設定烹調程序後，如欲微波爐停止操作，只需拉開爐門，爐門安全鎖系統即會自動停止發放微波。

如不需應用剩餘之時間，在關閉爐門前應先將「時間」撥回「零」時位置。

操作說明 (NN-ST342M/W)

調校火力及時間

1. 將食物放入爐內

2. 選擇微波火力
(參考下表)

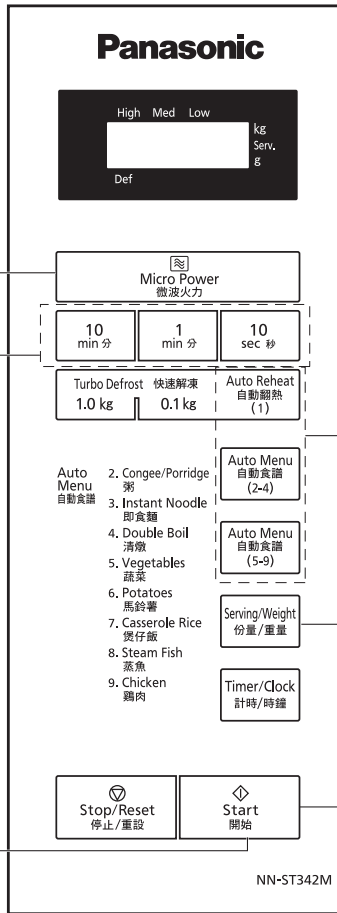
3. 輸入烹調時間

高火：最大設定時間為30分

其他：最大設定時間為99分50秒

4. 按

顯示窗上將倒數計時。



自動烹調

1. 將食物放入爐內

2. 選擇菜單號

選擇自動烹調鍵直到所需的菜單號在顯示窗出現。

3. 選擇份量/重量

選擇份量/重量鍵直到所需的份量/重量在顯示窗出現。

4. 按

顯示窗上將倒數計時。

鍵	按1下	按2下	按3下	按4下	按5下
微波火力	高火	中高火	中火	解凍	低火

菜單號	種類	份量/重量			
		按1下	按2下	按3下	按4下
1	自動翻熱	200克	400克	600克	800克
2	粥	50克	100克	150克	—
3	即食麵	1人份	2人份	—	—
4	清燉	4-6人份	1-3人份	—	—
5	蔬菜	120克	180克	250克	370克
6	馬鈴薯	200克	400克	600克	—
7	煲仔飯	100克	200克	300克	—
8	蒸魚	100克	200克	300克	400克
9	雞肉	200克	400克	600克	800克

微波火力

請根據第5頁圖表之指示選擇微波火力。

附注：

- 如在第二階段或第三階段烹調時，只需重復輸入步驟2選擇微波火力及步驟3輸入烹調/再加熱/解凍時間，然後按「開始」鍵即可。(詳情參照第9頁)
- 如在第一階段烹調時選擇高火，則無需按「微波火力」鍵，只需輸入烹調時間及按「開始」鍵即可。

操作說明 (NN-ST342M/W) (續)

1. 自動翻熱

以自動翻熱來翻熱預先煮熟的食物，您不需要選擇火力和翻熱時間，只要選擇適合的食物份量即可。食物必須處於冷藏的狀態（5-7°C）。選擇適用形狀的碟子，根據需要加入1-4湯匙水並以微波用保鮮膜密封。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。在加熱結束後，攪拌食物。

注意：當翻熱食物，例如炊煮類或湯類。請在煮至一半時間及翻熱完畢後，將食物拌勻。

2. 粥

適合烹調粥。把米或麥片放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

米/麥片	建議的水
50克	250-400毫升
100克	600-800毫升
150克	800-1000毫升

3. 即食麵

適合烹調即食麵。把即食麵和調料放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

份量	建議的水
1人份	450毫升
2人份	800毫升

4. 清燉

這功能使您能煮傳統的湯，如參茸湯、燕窩等，需要用慢火煨煮的食品。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。把所有的用料放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

份量	建議的水
4-6人份	800毫升
1-3人份	600毫升

5. 蔬菜

適合烹調各種葉類、綠葉菜以及軟組織蔬菜，包括花椰菜、南瓜、花菜、捲心菜、蘆筍、蠶豆、芹菜、菠菜、辣椒或以上之混合物。將所有的蔬菜切成相同大小，放入一個合適的微波安全燉鍋中，根據需要加入2-4湯匙水。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

6. 馬鈴薯

適合烹調馬鈴薯。用叉子把馬鈴薯叉6次，並把它放入微波安全燉鍋中，根據需要加入1-3湯匙水。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物翻轉。

7. 煲仔飯

適合烹調白米飯，包括長米，短米，香米等。將洗好的米放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋。

米	建議的水
100克	150毫升
200克	300毫升
300克	450毫升

8. 蒸魚

適合烹調整條魚和魚片。把準備好的魚放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入調料及水（可參考下表）。煮時請覆上微波保鮮膜。

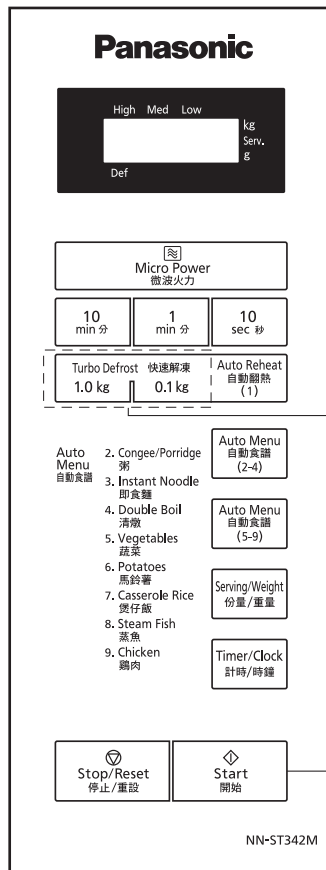
魚	建議的調料或水
100克	2 湯匙調料或水
200克	2 湯匙調料或水
300克	3 湯匙調料或水
400克	3 湯匙調料或水

9. 雞肉

適合烹調雞塊，如雞翅、雞腿等大塊雞肉。烹調前，先用叉子刺穿雞皮。把準備好的雞塊放一個合適的微波安全燉鍋中，根據需要加入1-5湯匙油。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

操作說明 (NN-ST342M/W) (續)

中文



快速解凍

1. 將食物放入爐內

2. 調校食物重量 (0.1-2.0公斤)

食物	最高重量
肉碎、雞塊、肉排	2.0公斤
烤牛肉、羊肉、全只雞	2.0公斤
全條魚、扇貝、蝦及魚片	1.0公斤

3. 按
顯示窗上將倒數計時。

快速解凍

快速解凍法是根據重量為多種切開的肉、雞及魚類解凍，其用法很簡單，只須調校快速解凍及食物的公斤 (1.0) 及十分一公斤 (0.1) 的重量，微波爐就會自動鑒定其解凍時間及火力。一旦調校微波爐之後，顯示窗將顯示解凍時間。為求達致最佳的效果，最低的適當重量為0.2公斤。

發出警號時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。
取出已解凍的肉、肉碎、焗肉、烤肉或雞腿的邊緣薄片，以及雞塊或蝦等，用鋁箔遮蓋雞翼。
拆散焗肉、雞塊和肉碎。
分開肉排和漢堡包的肉餅。
用鋁箔遮蓋烤肉的末端、脂肪和骨等。

快速解凍法的特別要訣

連骨燒烤，例如烤牛排骨的肌肉比相等重量的無骨烤肉較小。所以，調校超過2.0公斤連骨烤肉的重量宜減少0.5公斤。
至於調校不到2.0公斤連骨烤肉的重量，則應減少0.2克。

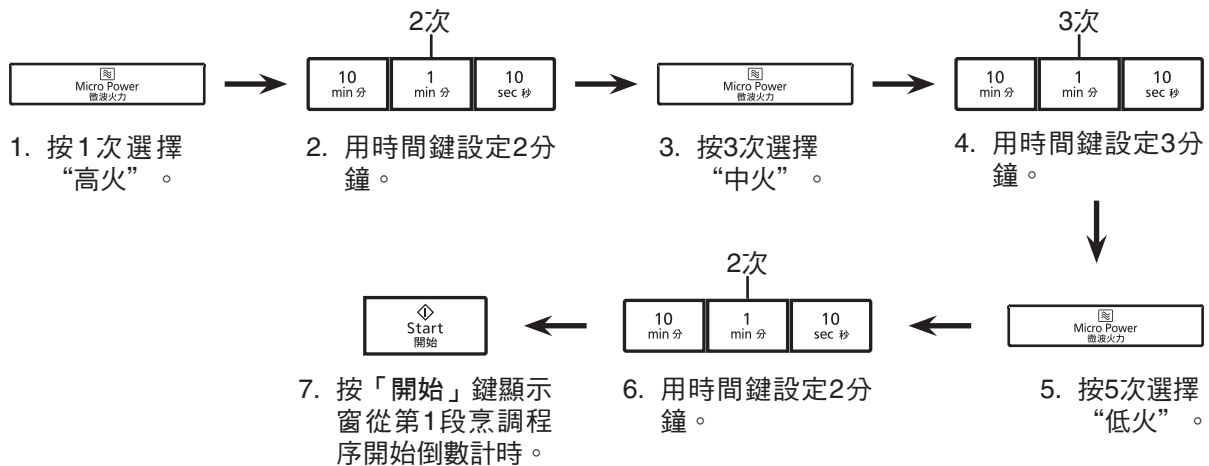
* 請參考第16頁關於解凍方法的說明內容。

操作說明 (NN-ST342M/W) (續)

三段連動烹調程序設定

此功能可連續進行三個烹調程序的設定。

例如：設定 [微波高火] 2分鐘，[微波中火] 3分鐘，[微波低火] 2分鐘的連動烹調設定。

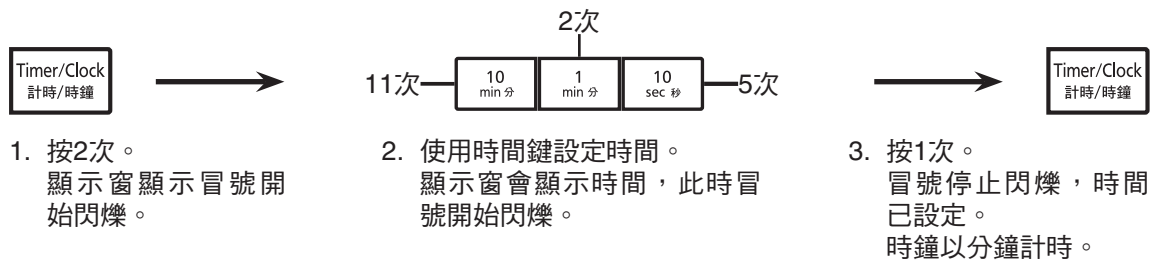


附注：

1. 在程序切換時，會有2次蜂鳴聲。
2. 此功能不適用於快速解凍和自動菜單功能。

時鐘設定

設定時鐘： 例如：11:25



附注：

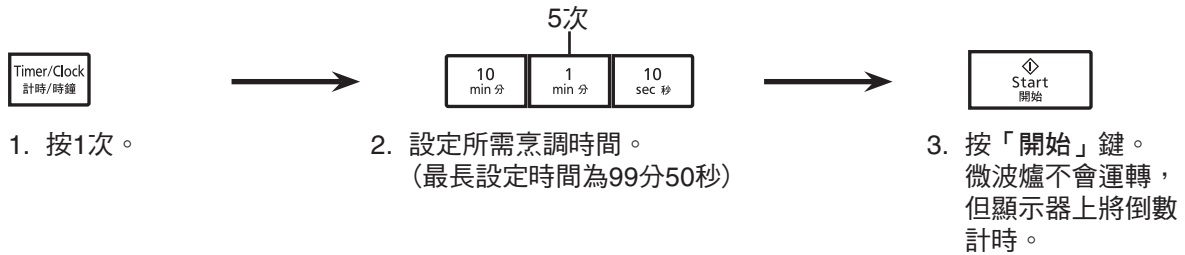
1. 重新輸入時間，請重復步驟1至3。
2. 只要不拔掉電源，時鐘會連續運轉。
3. 這是12小時制的時鐘。
4. 冒號在閃動時，微波爐會停止操作。

操作說明 (NN-ST342M/W) (續)

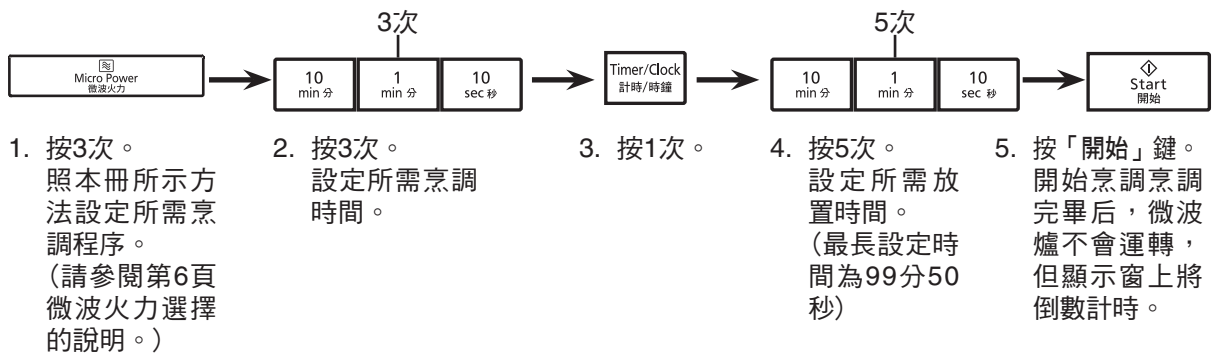
計時設定

此功能可作為設定烹調完畢後的放置時間，亦可作為以分鐘或10秒為單位的計時器或設定延時啟動功能。

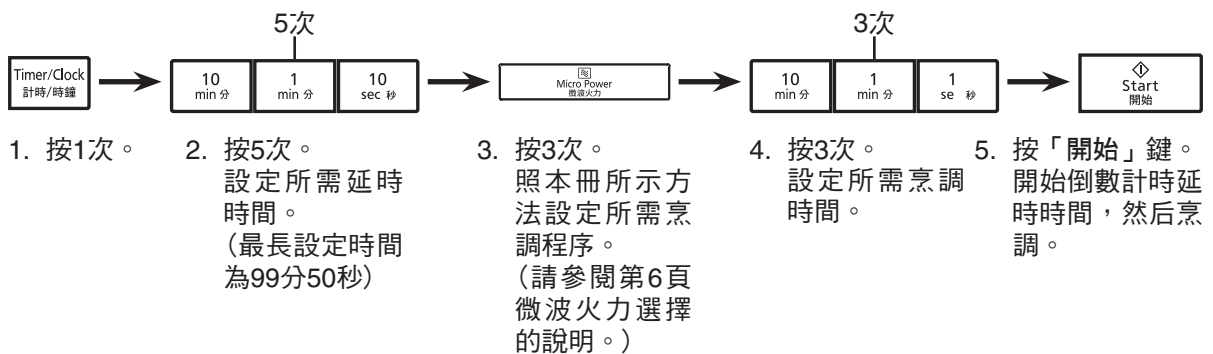
計時設定： **例如：5分鐘計時**



放置時間設定： **例如：食物以微波中火3分鐘烹調后，再放置5分鐘**



延時啟動設定： **例如：5分鐘后開機，并以微波中火烹調3分鐘**



附注：

1. 當使用計時器，備用時間及延時啟動功能時，中途若開啟爐門，顯示窗上將仍然倒數計時。
2. 延時啟動及放置等待功能不能與自動功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前后，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。

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、電吹風等所引起之干擾。這并非表示微波爐發生故障。
微波爐燈光暗弱。	烹調時若不以微波高火而用以較低的火力烹調，微波爐的燈光會變得暗弱及有聲響產生。
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。	空著爐短時間啟動，對於微波爐是不會即時造成損害。但用戶應盡量避免。

問題	起因	解決方法
微波爐不能啟動。	沒有緊接電源。	拔除插頭，待10秒鐘后再重新插上電源。
	保險絲燒掉或電路斷路器生作用。	重新裝置保險絲或重新調校電發路斷路器。
	插座有問題。	用其他電器測試插座是否有問題。
微波爐不能加熱烹調。	爐門未關妥。	小心關好爐門。
開動微波爐，玻璃轉盤處發出聲響。	轉環及爐底骯髒。	請參考“微波爐的保養”（見下頁），清理骯髒部份。
(僅對應於NN-ST342M/W)		
微波爐不能加熱烹調。	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資料，然后重新輸入烹調程序。
	烹調程序輸入錯誤。	參考說明書，正確輸入烹調程序。
	不慎按下停止/重設鍵。	重新輸入烹調程序。
“Child”字樣於顯示窗出現。	開始鍵已按了三次。	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。

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，盡可能從插座上拔下插頭。
3. 保持爐的內部清潔。如濺出的食物或漏出的液體積在爐壁上，則請用濕布擦去。如爐內十分骯髒則可使用軟性洗劑。最好不要使用粗糙，磨損性的洗劑。
4. 請用微濕布來清洗微波爐表面部分，為防止損傷爐內的操作部分，不要讓水份由通風口滲入。
5. 如控制面板被弄濕，則請用軟的濕布抹擦。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/重設」鍵以消除顯示窗上的顯示或設定時間 (Time) 回零位。
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. 必須經常清洗玻璃盤，可用暖肥皂水清洗或置于洗碗碟機內清洗。
8. 必須經常擦洗軸環和爐壁以避免產生噪音。請用軟性洗劑或擦窗劑洗爐的底面。而軸環則可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。從爐底取下軸環清洗後必須放回原位。
9. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
10. 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。

規格

型號	NN-SM332M/W		NN-ST342M/W	
電源	220 V 50 Hz	230-240 V 50 Hz	220 V 50 Hz	230-240 V 50 Hz
消耗功率	5.9 A 1,270 W	5.5 A 1,270 W	5.9 A 1,270 W	5.5 A 1,270 W
輸出功率*	800 W			
爐身體積	485 mm (寬) x 287 mm (高) x 400 mm (深)			
爐內體積	315 mm (寬) x 227 mm (高) x 349 mm (深)			
爐腔總容積	25 L			
轉盤直徑	Ø288 mm			
操作頻率	2,450 MHz			
淨重	約 12.4 kg		約 12.7 kg	

* IEC程序測試。

規格如有改動毋須先行通知。

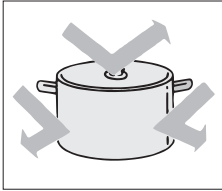
關於電壓的要求，產品的生產年份，國家和編號，請查閱微波爐的型號資料板。

微波爐的原理

微波是一種高頻率的電磁波（波長約12厘米），和無線電採用的電波相似，電流是通過磁控管而變為微波，電磁控管發射的微波被傳送到微波爐內的四週，然後反射，傳導及被吸收。

反射

微波會被金屬反射，正如打中牆壁的球會反彈一樣，一個固定（內壁）和旋轉的金屬（轉盤或攪動扇）組合，幫助將爐內的微波分佈至每個角落，而發揮均勻的烹調效能。



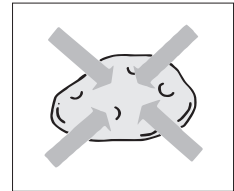
傳導

微波能夠透過一些物質，如紙、玻璃和塑膠，就好像太陽光能透射門窗一樣，由于這些物質不會吸收或反射微波能，所以是理想的微波烹飪廚具。



吸收

微波能被食物吸收，所滲入的深度約2至4厘米，微波能刺激食物的分子（尤其是水，脂肪和糖的分子），而引起它們很快速的振動。此振動引起磨擦，進而產生熱能。對於大塊的食物，經由磨擦而產生的熱能傳導至中心，而將食物煮熟。



用具指南

	微波烹調
金屬鋁箔	不可
玻璃轉盤	可
微波煎盤	可
晚餐器皿：耐熱/微波用	可
非耐熱/微波用	不可
餐碟	可
玻璃器皿：焗爐用玻璃/瓷器	可
非耐熱玻璃/瓷器	不可
金屬器皿	不可
金屬扭線	不可
焗爐烹飪袋	可
塑膠碟：微波用膠碟	可
非微波用膠碟	不可
塑性膜（微波用）	可
草、柳及木	可
溫度計：微波用	可
非微波用	不可
油紙	可

食物的特徵

食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調法的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。

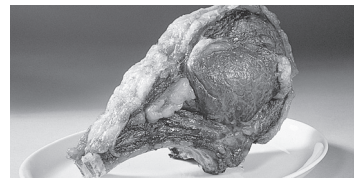
體積與數量—小份的食物比大的快熟。

形狀—體積相同的食物比較平均燒熟。為了補償大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。



開始的溫度—煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。

骨頭和脂肪—以上兩種都影響熱度。骨頭將會造成食物的溫度不平均。原因是太多的脂肪能夠更快速的吸收微波能而使附近的肉過度熟透。



密度—煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。



烹調的方法

時間

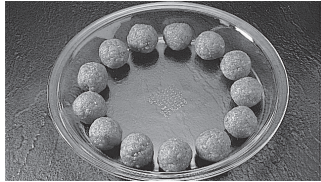
每份食譜都有提供烹調時間。食物的形狀，開始烹調溫度和位置的相差都必須在時間上補償差距。常依照食譜上所指示最短的烹調時間，然後試看食物的煮熟程度，如果食物還沒有熟，繼續再煮。這樣比較容易多加時間再煮。若是食物過度煮熟，那就無藥可救了。

空間距離

假如將一個完整的食物如烘馬鈴薯、杯形蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成為圓形。



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



穿刺

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



蛋—用牙籤穿刺蛋黃
2次，蛋白數次。

蛤和蠔—用牙籤穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜—用叉刺穿。

法國香腸和臘腸—將熏過的香腸和臘腸划痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

顏色素

食物不會產生如同用傳統方法燒或烤相同的顏色效果。肉類和家禽可以在未燒之前用深色醬油、辣醬油、燒烤沙司或棕色沙司搽過。在烹調前，可先在食物表面抹上棕色沙司與融化黃油或人造黃油的混合調料。做快熟麵包或松餅時，用黃糖代替糖粒，或者在烘之前撒些深色的香料於表面上。

遮蓋

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

攪動

採用微波烹調期間，通常需要將食物攪動。如果我們需要攪動食物，常用這些詞如一次、二次、時常或偶而來形容攪動的次數。通常將外面熟的部分攪向中心，而比較不熟的向外面攪。

轉動和重新放置

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

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

放置時間

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

嘗試食物的煮熟程度

普通烹調法試熱度的方法，也可以用於微波烹調法。

糕類好了之後，它將不會粘著插進去的木條，也不會粘著盤邊。

雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易轉動。

肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。

魚好了之後，它的肉會成片和不透明的。

烹調的方法（續）

更改喜愛的食譜

選些容易更改為微波烹調的食譜，如蒸鍋，燉，烘鷄，魚和蔬菜，一個基本的規則，那就是當將普通的食譜更改為微波食譜時，只需減至1/4的時間。同時，尋找一個同樣的微波食譜，適應固定的時間和熱力，在烹調之前，應該先用香菜或香料腌食物，可是加鹽卻在烹調之後。



燜的食物是不必在烹調之前預先煎黃。假如有煎的話，應該先把多余的油或脂肪倒掉。將燜肉切成2.5公分（1寸）一塊。將紅蘿卜，馬鈴薯和其它堅硬的蔬菜切成小塊。

紅蘿卜應該切成薄片，馬鈴薯切丁，用玻璃蓋蓋住后用高火煮至水沸，然後轉向低火，偶而攪動一次。

注意：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，將食物切成平均的體積加入湯里，選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特制塑膠蓋，可以減少烹調時間。要保持上層碎片脆爽，最好是放置之前撒下。



加熱急凍食品

大多數急凍食品的包裝後面列明了微波加熱法，請參閱所推薦的電力，加熱時間及一般的說明。

加熱急凍食品的一般方法說明

用一支叉或刀將包裝的蔬菜或小菜戳穿，將包裝置在一個碟上然後加熱。

使用超過2厘米深的金屬容器裝盛的冷凍食品，例如 lasagna 或烤釀馬鈴薯，必須由金屬容器內取出，而置入大小適當的微波安全容器里，加蓋或用塑料膜蓋著然後加熱。

注意：如食物難以從容器內取出，可用熱水燙容器的底部。

欲加熱鋁箔容器內的冷凍晚餐，先取出容器內的晚餐食品，如有鋁箔包裹也應除去。一些食物，例如麵包、薯條或巧克力方餅等甜品，使用微波能不大適宜。由盤中取出這幾種食品之後，用塑料膜將盤蓋著。依照廠家說明的方法加熱，將鋁箔盤置入爐內的中央，鋁箔盤不應觸及爐壁或其他金屬，鋁箔盤和爐壁相隔至少2至3厘米，每次只可在微波爐內加熱一個鋁箔盤的食物。

烹調的方法 (續)

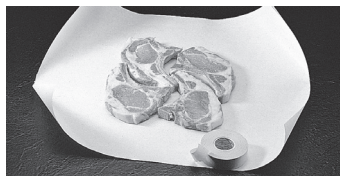
解凍

準備食物以便冷藏至凍結

煮好的食物質量將根據凍結之前原有的質量，在凍結的過程中處理的方法，及所採用的解凍技巧和時間而定。所選購的食物務求鮮美和質優，並於購買後快速冷藏至凍結。

大型的塑膠膜和袋子，與冰凍膜都適用於冰凍庫，有商店原來包裝的肉類可冷藏至凍結一個短時期。注：如包裝是使用鋁箔，於解凍之前須除去所有的鋁箔，以預防產生電弧。

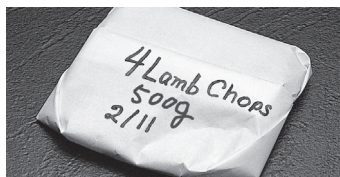
當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。肉碎應包成2.5至5厘米的長方形、方形或圓形。



全只雞應首先取出內髒，（內髒可隨意分別冷藏至凍結），將雞洗淨及瀝乾水分，用繩子將腿和翼綁著。



清除所有氣體，然後封密塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。



在冰凍庫內的食物應保持攝氏零下18度或以下，圖表注明的解凍時間是針對已徹底凍結的食物。（即解凍之前已凍結至少24小時的食物。）

解凍

其用法是輕觸解凍 (DEFROST) 按鈕，並調校解凍的時間。請遵照這一節列明的解凍時間及說明。

解凍方法

1) 食物應使用防濕和防蒸發的物質包裹冷藏至凍結。小塊的肉類好像肉排、漢堡包肉餅、魚肉片、雞塊等應分為1或2塊包裹而冷藏至凍結。



- 2) 首先將一個微波烤肉架安置在一個碟上，將除去包裝或紙的肉放在架上，根據圖表說明調校解凍及加熱的時間。
- 3) 於解凍時將肉或雞翻轉兩或三次。在循環解凍的半途中，遮蓋烤肉的邊緣及形狀不均勻的末端。
- 4) 在解凍的半途中，弄散絞碎的牛肉、蝦、扇貝或蟹肉。分開肉排或雞塊，並取出已解凍的肉類。



5) 大塊的烤肉，或全只雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。



類別	自選時間式解凍每500克的解凍時間 (分鐘計)	
牛肉	燒牛肉	9至11
	牛扒	11至13
	碎牛肉	9至11
羊肉	燒羊肉	11至13
	羊扒	9至11
魚	魚柳	7至11
	全條魚	9至11
	扇貝	15至17
	青蚶	9至11
家禽	全只雞	13至15
	雞塊	7至9
	全只火雞	11至14
	全鴨	11至13

食譜

附注：

本食譜所提供的烹調火力及時間僅供參考。根據所在地區電壓的不同，輸出功率不同，個人喜好的不同，請自行調節所需烹調火力或時間。



蘑菇燜雞肉

500克	雞塊
1湯匙	食油
3片	蒜頭、剁碎
1公分	姜、剁幼
A： 3湯匙	蘑菇蠔油
1湯匙	黑醬油
2茶匙	蘑菇蠔油精
B： 1條	馬鈴薯，切粒
1條	紅蘿卜，切粒
C： 3/4杯	水
1湯匙	粟米粉
糖、鹽及胡椒粉	酌量
D： 1/4杯	蘑菇（切塊）
1/4杯	青豆（隨意）

1. 將油、蒜頭、薑放進一個微波安全深燉鍋裡，以高火爆香約3-5分鐘。
2. 拌入雞塊和A用料以高火多煮2-3分鐘。
3. 加入B用料，蓋好以高火煮5-8分鐘，拌入C和D用料再以高火多煮2-4分鐘，至雞肉和蔬菜熟。

制：4-6份



蒸蝦

300克	大蝦（連殼）
100克	蕃茄（切片）
A： 1/3杯	清水
1/4茶匙	鹽
1/4茶匙	糖
10克	生薑（切絲）
1茶匙	白酒

1. 修剪蝦須，用雞尾酒肉簽由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在一個餐碟上將蕃茄和蝦排成一個圓圈，將A用料混和后淋在蝦上。
3. 加塑膠膜包裹，以高火烹煮約3-5分鐘。
4. 立即上桌。

制：4-6份



紅燒小卷

450克	鮮魷
1條	葱
2湯匙	油
3片	薑
2粒	蒜肉
腌料：	
1湯匙	紹酒
1 1/2湯匙	老抽
半湯匙	生抽
半湯匙	糖
少許	麻油

1. 鮮魷去外皮，眼睛，洗淨切成塊。
2. 葱切段，蒜肉拍碎。
3. 將2湯匙油放入玻璃深盤中，加入薑片，蒜肉用高火煮約3-4分鐘。
4. 將鮮魷塊放入略加拌炒，加入調味拌勻，放上葱段。
5. 將上項材料用高火煮約6-7分鐘即成。

制：4-6份

食譜 (續)



火腿蘑菇汁燴芥蘭

300克	芥蘭
1片	火腿
6只	蘑菇
$\frac{1}{4}$ 杯	水
1湯匙	油
$\frac{1}{2}$ 茶匙	鹽
調味料：	
1湯匙	蠔油
$\frac{1}{2}$ 杯	水
1湯匙	生粉
胡椒粉	少許

1. 芥蘭洗淨，切成段。
2. 火腿及蘑菇切成小粒。
3. 以量杯或碗盛入調味料，加火腿粒及蘑菇粒，拌勻。
4. 芥蘭盛碟上，加 $\frac{1}{4}$ 杯水、1湯匙油、 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽，以高火加熱3-4分鐘。
5. 調味料以高火加熱2-3分鐘，中途須攪拌一下。
6. 將調味料淋在芥蘭上即成。

制：4-6份



炒飯

400克	白飯
150克	雜菜
2湯匙	豉油
2茶匙	麻油
A：	150克 小蝦（去殼及脈絡）
	50克 蟹肉
	$\frac{1}{2}$ 茶匙 糖
B：	10克 蒜頭（剝幼）
	20克 小頭（剝幼）
	3湯匙 食油

1. 混和A用料，留後用。
2. 將B用料置入22厘米燉鍋裡混和，以高火爆香約2 $\frac{1}{2}$ 至4分鐘（無需加蓋）。
3. 拌入醃好的A用料，再高火烹煮約3-4分鐘（無需加蓋）。
4. 加進其餘的用料，並以高火再烹煮10分鐘（無需加蓋）。每隔2分鐘攪拌一次。
5. 立即上桌。

制：4-6份



杏仁豆腐

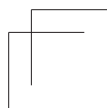
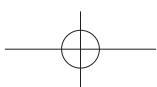
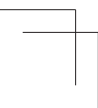
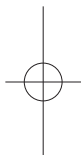
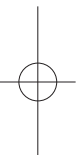
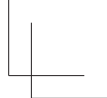
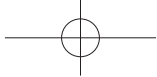
A：	300毫升 水
	300毫升 牛奶
	150克 糖
	4湯匙 明膠
	$\frac{1}{2}$ -1茶匙 杏仁精
	1罐 桃子/橙或雜果
	糖精
裝飾：	紅櫻桃
	薄荷葉

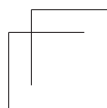
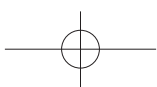
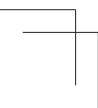
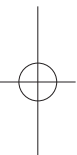
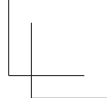
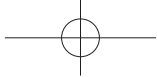
1. 把A用料放進一個微波安全深燉里，以高火煮3-4分鐘，中間攪拌數次，使明膠和糖完全溶解。（不可煮過火，不然牛奶會變成凝乳。）
 2. 把杏仁精拌入，然後倒進一個濕遮里印模，待冷和凝結之後切成鑽石形。
- 食用：
3. 把杏仁豆腐，罐頭雜果，糖精倒進一個大盤里，以紅櫻桃，薄荷葉裝飾。

制：4-6份

注：

- 這甜品可以加冰糖。
- 回教徒顧客，你們可以用燕菜12-15克來代替明膠，當燕菜溶解，待冷後，加入牛奶，這可以預防牛奶會變成凝乳





Panduan Keselamatan Penting

BACA DENGAN TELITI DAN SIMPAN UNTUK RUJUKAN MASA DEPAN

Langkah berjaga-jaga semasa menggunakan Ketuhar Gelombang Mikro untuk memasak atau memanaskan makanan

Pemeriksaan Kerosakan:

Ketuhar gelombang mikro hanya boleh digunakan jika pemeriksaan mengesahkan semua perkara berikut:

1. Pintunya muat dengan sempurna dan selamat serta boleh dibuka dan ditutup dengan senang.
2. Engsel pintu berada di dalam keadaan yang baik.
3. Plat logam pada kedap logam di pintu tidak dikancing atau cacat.
4. Kedap pintu tidak ditutupi oleh makanan ataupun kesan terbakar.

Langkah Berjaga-jaga:

Sinaran Gelombang mikro daripada ketuhar gelombang mikro boleh menyebabkan kesan-kesan yang membahayakan jika langkah-langkah berikut tidak diambil:

1. Jangan rosakkan atau menjejaskan peranti antara kunci di pintu.
2. Jangan cucuk objek terutamanya objek logam menerusi gril atau di antara pintu dan ketuhar semasa ketuhar digunakan.
3. Jangan letakkan kualiti, tin yang belum dibuka atau lainlain objek logam yang berat ke dalam ketuhar.
4. Jangan biarkan bahan-bahan logam contohnya bekas makanan segera yang beraluminium menyentuh ketuhar gelombang mikro.
5. Sentiasa membersihkan rongga ketuhar, pintu dan kedap dengan air berdegeren lembut. Jangan gunakan sebarang alat pencuci yang kasar kerana ia akan mencalarakan permukaan pintu ketuhar.
6. Sentiasa menggunakan ketuhar dengan dulang yang disyorkan oleh pengeluar.
7. Jangan gunakan ketuhar tanpa sesuatu muatan (contohnya bahan penyerap seperti makanan atau air) di dalam rongga ketuhar kecuali dibenarkan secara terperinci di dalam panduan pengeluar.
8. Jangan sandarkan objek yang berat seperti bekas makanan di pintu semasa ia terbuka.
9. Jangan letakkan bekas kedap di dalam ketuhar gelombang mikro. Botol bayi yang dipasang dengan penutup berskru atau puting dianggap sebagai bekas kedap.
10. Ketuhar gelombang mikro ini tidak disyorkan untuk kegunaan orang (termasuk kanak-kanak) dan orang yang kurang upaya dari segi fizikal, deria atau mental, atau kurang pengalaman dan pengetahuan, melainkan mereka diberi pengawasan atau arahan mengenai kegunaan ketuhar gelombang mikro oleh orang yang bertanggungjawab ke atas keselamatan mereka.
11. Kanak-kanak perlu diawasi untuk memastikan mereka tidak bermain dengan ketuhar gelombang mikro.
12. Adalah berbahaya untuk sesiapa selain daripada orang yang kompeten untuk menjalankan apa-apa operasi perkhidmatan atau pembaikan yang melibatkan pengeluaran penutup yang memberi perlindungan terhadap pendedahan kepada tenaga gelombang mikro.

Arahan Penting

AMARAN - Untuk mengurangkan risiko terbakar, kejutan elektrik, kebakaran, kecederaan kepada orang atau tenaga gelombang mikro yang berlebihan:

1. Baca semua arahan sebelum menggunakan ketuhar gelombang mikro.
2. Sebahagian barangan seperti telur dan bekas kedap (contohnya jar kaca tertutup **dan botol bayi kedap dengan puting**) boleh meletup dan tidak boleh dipanaskan di dalam ketuhar gelombang mikro. Sila rujuk kepada buku masakan untuk maklumat lanjut.
3. Gunakan ketuhar gelombang mikro hanya untuk kegunaan yang disyorkan dalam buku panduan ini.
4. Seperti barangan elektrik lain, pengawasan yang teliti adalah perlu apabila ia digunakan oleh kanak-kanak.
5. Jangan gunakan ketuhar gelombang mikro apabila ia tidak berfungsi dengan sempurna, atau sekiranya ia telah rosak atau terjatuh.
6. Jangan simpan atau guna ketuhar di luar rumah.
7. Jangan rendam wayar dan plag di dalam air.
8. Jauhkan wayar dari permukaan panas.
9. Jangan biarkan wayar tersangkut pada penjuru meja.
10. Untuk mengurangkan risiko kebakaran di dalam rongga ketuhar:
 - (a) Jangan memasak makanan terlalu lama. Berhati-hati semasa menggunakan perkakas yang diperbuat daripada bahan yang mudah terbakar seperti kertas atau plastik di dalam ketuhar.
 - (b) Tanggalkan wayar ikatan-berpintal daripada beg sebelum memasukkan beg ke dalam ketuhar.
 - (c) Jika bahan-bahan di dalam ketuhar terbakar, pastikan pintu ketuhar tertutup, matikan suis di dinding, atau matikan bekalan kuasa di fius atau pada panel pemutus litar.
 - (d) Jangan tinggalkan gelombang mikro tanpa pengawasan semasa memasak atau memanaskan.
11. Jangan pindahkan panel luaran dari ketuhar.
12. Arahan hendaklah menyatakah bahawa ketuhar gelombang mikro adalah tidak disyorkan untuk dikendalikan dengan cara pemasa luar atau sistem kawalan jauh berasingan.
13. Peralatan tidak direka untuk digunakan dengan pemasa atau sistem kawalan jauh berasingan.

Litar

Ketuhar gelombang mikro anda mestilah dikendalikan pada litar berasingan daripada peralatan elektrik yang lain. Voltan yang digunakan mestilah sama seperti yang dinyatakan pada ketuhar gelombang mikro ini. Kegagalan untuk berbuat demikian boleh menyebabkan papan kuasa fius terbakar, dan/atau proses memasak makanan menjadi lebih perlahan. Jangan masukkan fius bernilai tinggi di dalam papan kuasa.

Arahan Pembumian

Ketuhar gelombang mikro ini mestilah dibumikan. Jika litar pintas elektrik berlaku, pembumian mengurangkan risiko kejutan elektrik dengan menyediakan wayar lepas arus elektrik. Ketuhar gelombang mikro ini dilengkapi dengan plag pembumian. Plag mestilah diplagkan ke bekalan kuasa yang dipasangkan dengan sempurna dan dibumikan.

AMARAN - Penyalahgunaan plag pembumian akan mengakibatkan risiko kejutan elektrik.

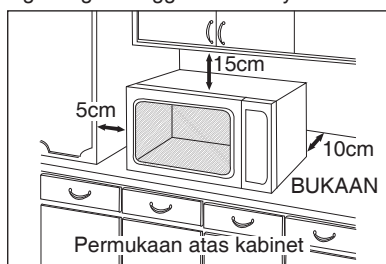
Pemasangan dan Arahan Am

Kegunaan Am

1. Untuk mengekalkan kualiti yang tinggi, jangan gunakan ketuhar apabila ia kosong. Tenaga gelombang mikro akan memantulkan secara berterusan di seluruh ketuhar jika tiada makanan atau air untuk menyerap tenaga.
2. Jika terdapat asap dalam ketuhar, tekan Pad **Berhenti/Pasang Semula** atau pastikan pemasa ketuhar pada kedudukan kosong dan biarkan Pintu Tertutup. Putuskan kord kuasa, atau matikan kuasa di fius atau panel pemutus litar.
3. Jangan keringkan pakaian, surat khabar atau lain-lain bahan di dalam ketuhar. Ia mudah terbakar.
4. Jangan gunakan barangan kertas kitar semula kerana ia mungkin mengandungi bendasing yang boleh menyebabkan bunga api dan/atau api jika digunakan.
5. Jangan gunakan surat khabar atau beg kertas untuk memasak.
6. Jangan ketuk atau hentak panel kawalan kerana ini boleh menyebabkannya rosak.
7. PEMEGANG PERIUK mungkin diperlukan kerana haba daripada makanan dipindahkan ke bekas memasak dan dari bekas ke meja rata. Meja rata boleh jadi menjadi sangat panas selepas bekas memasak dikeluarkan dari ketuhar.
8. Jangan letakkan bahan-bahan yang mudah bakar di sebelah, di atas atau di dalam ketuhar. Ia boleh menjadi punca kebakaran.
9. Jangan memasak makanan secara langsung di atas meja rata kecuali telah dijelaskan dalam resepi. (Makanan mestilah diletakkan di dalam bekas memasak yang sesuai.)
10. **JANGAN** gunakan ketuhar ini untuk memanaskan bahan-bahan kimia atau lain-lain barangan bukan makanan. **JANGAN** bersihkan ketuhar ini dengan sebarang produk yang mengandungi bahan-bahan kimia kakisan. **Pemanasan bahan kimia kakisan di dalam ketuhar ini boleh menyebabkan kebocoran sinaran gelombang mikro.**
11. Jika dulang kaca panas, biarkan ia menyejuk dahulu sebelum dicuci atau diredam di dalam air.
12. Semasa memasak sebahagian wap akan terkondensasi di dalam dan/atau pada pintu ketuhar. Stim akan hilang selepas ketuhar sejuk.

Kedudukan Ketuhar

1. Ketuhar gelombang mikro tidak boleh ditempatkan di dalam kabinet. Ketuhar mestilah diletakkan atas permukaan rata, stabil, lebih daripada 85cm dari atas lantai. Untuk pengendalian yang betul, ketuhar mestilah mempunyai aliran udara yang mencukupi. Berikan ruang 15 cm pada bahagian atas, 10 cm di belakang dan 5 cm di kedua-dua bahagian tepi ketuhar. Jika salah satu bahagian tepi ketuhar diletakkan dekat dengan dinding, bahagian tepi yang lain atau bahagian atas hendaklah jangan dihadang. Jangan tanggalkan kakinya.



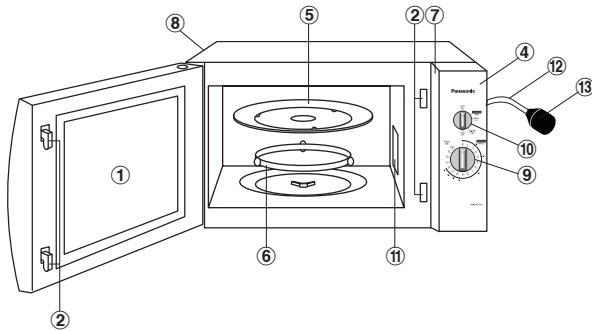
- (a) Jangan sekat liang udara. Jika ia tersekat semasa digunakan, ketuhar akan menjadi terlalu panas. Sekiranya ketuhar terlalu panas, peranti keselamatan termal akan mematikan ketuhar. Ketuhar tidak boleh digunakan sehingga ia telah sejuk.
 - (b) Jangan letakkan ketuhar berhampiran dengan permukaan panas atau lembab seperti dapur gas, rangkaian elektrik atau sinki dan sebagainya.
 - (c) Jangan gunakan ketuhar apabila kelembapan bilik terlalu tinggi.
2. Peralatan ini adalah untuk digunakan dalam rumah dan penggunaan yang sama contohnya:
 - kawasan dapur staf di kedai, pejabat dan kawasan bekerja yang lain;
 - rumah ladang;
 - oleh pengguna di hotel, motel dan kawasan residensi yang lain;
 - persekitaran perniagaan inap-sarapan.

Makanan

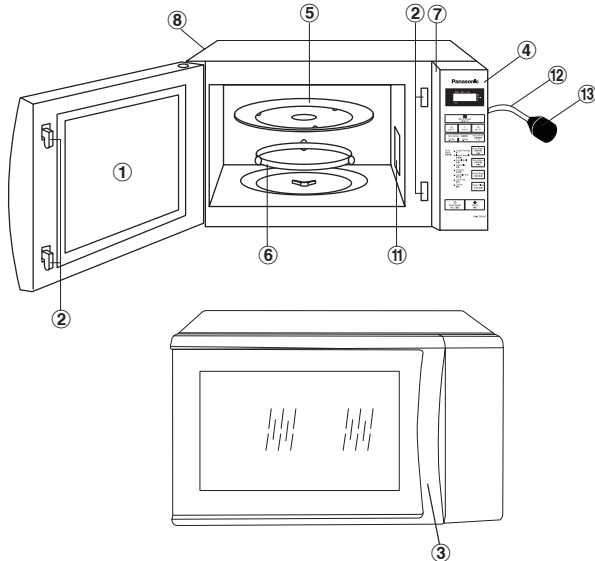
1. Jangan gunakan ketuhar untuk pengetinan di rumah atau memanaskan sebarang balang tertutup. Tekanan akan terhasil dan balang boleh meletup. Disamping itu, ketuhar gelombang mikro tidak boleh mengekalkan makanan pada suhu pengetinan yang betul. Makanan yang ditinkan dengan tidak sempurna adalah berbahaya untuk dimakan.
2. Jangan menggoreng makanan yang berlemak menggunakan minyak yang banyak di dalam ketuhar gelombang mikro anda.
3. Jangan merebus telur bersama kulitnya (kecuali dinyatakan di dalam buku masakan). Tekanan akan terhasil dan telur boleh pecah.
4. Ubi Kentang, epal, kuning telur, labu bulat dan sosej adalah contoh makanan dengan kulit tidak berliang. Makanan jenis ini mestilah ditetek sebelum dimasak untuk mencegah supaya ia tidak merekah.
5. Apabila memanaskan cecair seperti sup, sos dan minuman di dalam ketuhar gelombang mikro terlalu lama sehingga melebihi takat didih tanpa menunjukkan tanda-tanda mendidih. Ini boleh mengakibatkan didihan secara mengejut terhadap cecair tersebut. Langkah-langkah berikut perlu diambil untuk mengelakkan kejadian tersebut.
 - (a) Elakkan daripada menggunakan bekas yang berbentuk tirus di bahagian atas.
 - (b) Jangan memanaskan makanan terlampau lama.
 - (c) Kacaukan cecair di dalam bekas sebelum dimasukkan ke dalam ketuhar and sekali lagi selepas separuh masa memasak.
 - (d) Selepas memanaskan, biarkan bekas di dalam ketuhar untuk seketika. Kacaukan cecair sekali lagi, selepas itu keluarkan bekas daripada ketuhar dengan berhati-hati.
6. **JANGAN GUNAKAN TERMOMETER DAGING KONVENSIONAL DI DALAM KETUHAR GELOMBANG MIKRO. Untuk memeriksa tahap memasak bagi makanan panggang, gunakanlah TERMOMETER GELOMBANG MIKRO.** Sebagai alternatif, termometer daging biasa boleh digunakan selepas makanan dikeluarkan daripada ketuhar. Jika makanan masih belum masak, masukkan kembali makanan tersebut ke dalam ketuhar dan masak semula pada tahap kuasa yang disyorkan. Sebelum menghidang, pastikan daging dimasak dengan sempurna.
7. **MASA MEMASAK yang diberikan dalam buku masakan adalah anggaran.** Faktor yang boleh menjejaskan masa masakan adalah tahap kandungan lembapan yang diperlukan, suhu permulaan, ketinggian, isi padu, saiz, bentuk makanan dan perkakas yang digunakan. Apabila anda sudah biasa dengan ketuhar, anda akan berupaya menyesuaikan faktor-faktor ini.
8. Makanan yang **KURANG MASAK** lebih baik **DARIPADA TERLAMPAU MASAK**. Jika makanan tidak cukup masak, ia boleh dimasukkan semula ke dalam ketuhar untuk dimasak seterusnya. Jika makanan terlampau masak, tiada apa yang boleh dilakukan. Setiap kali menggunakan ketuhar, mulakanlah dengan masa memasak minima yang disyorkan.
9. Perhatian rapi perlu di ambil ketika memasak bertih jagung di dalam ketuhar gelombang mikro. Masak untuk jangka masa yang telah ditetapkan oleh pengeluar. Sila ikut arahan bagi kuasa watt yang sesuai dengan ketuhar gelombang mikro anda. Jangan tinggalkan ketuhar tanpa pengawasan apabila memasak bertih jagung.
10. Apabila memanaskan makanan di dalam bekas plastik atau kertas, sila periksa ketuhar dengan kerap kerana berkemungkinan berlakunya nyalaaan.
11. Kandungan botol susu dan balang makanan bayi hendaklah dikacau atau digoncang dan suhu harus diperiksa sebelum menggunakan ketuhar untuk mengelakkannya daripada terbakar.

Diagram Bahagian

NN-SM332M/W



NN-ST342M/W



NOTA:

Ilustrasi di atas adalah untuk rujukan sahaja.

① Tingkap Ketuhar

② Sistem Kunci Keselamatan Pintu

③ Pemegang Pintu

Tarik untuk membukakan pintu. Pembukaan pintu semasa memasak akan menghentikan proses masakan tanpa membatalkan program. Ia adalah selamat untuk membuka pintu pada bila-bila masa semasa program memasak dan tidak terdapat risiko pendedahan Gelombang mikro. Untuk model NN-ST342M/W, masakan akan bermula sebaik saja pintu telah ditutup dan Pad Mula telah disentuh.

④ Panel Kawalan

⑤ Dulang Kaca

⑥ Relang Gelendung

- Relang Gelendung haruslah dibersihkan dengan kerap untuk mengelakkan kebisingan yang melampau.
- Relang Gelendung dan Dulang Kaca haruslah digunakan pada masa yang sama.

⑦ Plat Pengepalastian

⑧ Liang Udara Ketuhar Dalaman

⑨ Dail Pilih Masa/Berat (Timer/Weight Select Dial)

⑩ Dail Kuasa Mikro (Mikro Power)

⑪ Penutup (jangan diubah)

⑫ Kord Bekalan Kuasa

⑬ Plag Bekalan Kuasa

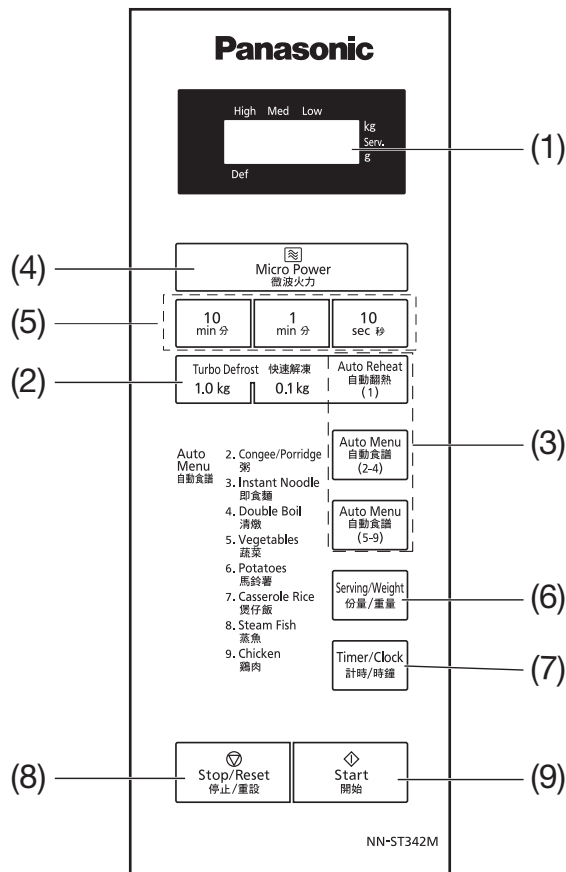
Dulang Kaca

- JANGAN** mengendalikn ketuhar tanpa Relang Gelendung dan Dulang Kaca pada tempat yang betul.
- Gunakan hanya Dulang Kaca yang direka khusus untuk ketuhar ini. Jangan menggantikannya dengan sebarang Dulang Kaca yang lain.
- Jika korda bekalan kuasa ketuhar telah rosak, ia mesti digantikan dengan korda khas yang hanya boleh didapati daripada pengeluar.
- JANGAN** memasak secara terus dengan Dulang Kaca. Hendaklah sentiasa meletakkan makanan dalam mangkuk keselamatan gelombang mikro, atau pada set pepara di dalam mangkuk keselamatan gelombang mikro.
- Jika makanan atau perkakas pada Dulang Kaca menyentuh dinding ketuhar dan menyebabkan dulang berhenti dari bergerak, dulang akan secara automatik berputar dalam arah yang bertentangan. Ini adalah perkara biasa.
- Dulang Kaca boleh berputar dalam mana-mana arah.

Amaran

- Pengedap pintu dan bahagian pengedap pintu haruslah dibersihkan dengan kain lembap. Ketuhar seharusnya diperiksa kerosakannya pada pengedap pintu dan bahagian pengedap pintu, dan sekiranya bahagian ini mengalami kerosakan, ketuhar tidak boleh digunakan sehingga ia telah dibaiki oleh teknisyen khidmat yang telah dilatih oleh pengeluar.
- Amatlah berbahaya untuk sesiapa selain daripada teknisyen khidmat yang telah dilatih oleh pengeluar untuk melakukan servis pembaikan.
- Jika korda bekalan kuasa ketuhar telah rosak, ia mesti digantikan dengan korda khas yang hanya boleh didapati daripada pengeluar.
- Sebelum menggunakannya, pengguna haruslah memeriksa bahawa sama ada perkakas memasak adalah sesuai untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro.
- Cecair atau makanan lain tidak boleh dipanaskan di dalam bekas kedap kerana ia boleh meletup, dan pada masa yang sama ketuhar hendaklah dihindari daripada simbahannya yang mendidih.
- Hanya benarkan kanak-kanak menggunakan ketuhar tanpa penyeliaan apabila arahan yang cukup telah diberikan agar mereka dapat menggunakan ketuhar ini dalam keadaan yang selamat dan mereka memahami risiko-risiko penggunaan yang salah.

Panel Kawalan (NN-ST342M/W)



- (1) Tetingkap Paparan
- (2) Pad Nyahfros Turbo (Halaman 8)
- (3) Pelapik Memasak Automatik (Auto Cook) (Halaman 6)
- (4) Pad Kuasa Mikro (Halaman 6)
- (5) Pad Masa
- (6) Pad Hidangan/Berat
- (7) Pad Pemasa/Jam (Halaman 9,10)
- (8) Pad Berhenti/Pasang Semula

Sebelum Memasak: Sekali tekan akan hilangkan arahan anda.

Semasa Memasak: Sekali tekan akan berhenti sementara waktu proses memasak. Tekan semula membatalkan semua arahan anda dan titik bertindih akan muncul pada **Tetingkap Paparan**.

- (9) Pad Mula
- Sekali tekan membolehkan ketuhar memulakan fungsinya. Sekiranya pintu dibuka atau Pad **Berhenti/Pasang Semula** ditekan sekali semasa operasi ketuhar, Pad **Mula** mesti ditekan sekali lagi untuk memulakan fungsinya semula.

Bunyi Bip:

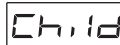
Apabila pad ditekan dengan betul, bunyi bip akan kedengaran. Jika pad ditekan dan tiada bunyi bip yang kedengaran, unit tersebut belum lagi menerima sebarang arahan. Ketuhar akan berbunyi dua kali di antara peringkat program. Di akhir sebarang program yang sempurna, ketuhar akan berbunyi bip sebanyak lima kali.

Nota:

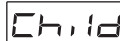
Jika satu operasi telah ditetapkan dan pad **Mula** tidak ditekan, selepas 6 minit, ketuhar akan membatalkan operasi ini secara automatik. Paparan akan kembali semula kepada mod jam atau kolon.

Operasi (NN-ST342M/W)

Untuk mengeset: Tekan pad **Mula** 3 kali.

 Simbol muncul pada Tetingkap Paparan.

Untuk batalkan: Tekan pad **Berhenti/Pasang Semula** 3 kali.

 hilang dan Kolon atau masa semasa muncul.

NOTA:

1. Fungsi Kunci Keselamatan Kanak-kanak ini boleh diset apabila noktah bertindih atau masa bagi hari dipaparkan.
2. Ciri ini membolehkan anda menghalang pengoperasian ketuhar oleh kanak-kanak. Walau bagaimanapun, pintu ketuhar akan terbuka.
3. Untuk mengeset atau membatalkan kunci keselamatan kanak-kanak, pad **Mula** atau **Berhenti/Pasang Semula** mesti ditekan 3 kali dalam tempoh 10 saat.

Operasi (NN-SM332M/W)

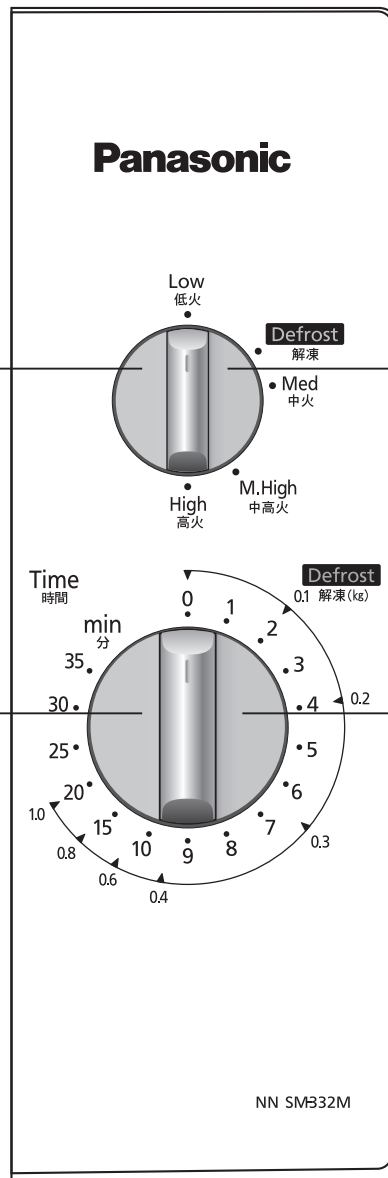
Untuk Menetapkan Program Memasak dan Panas Semula

Untuk Menyahfros Dengan Mengeset Berat Makanan

1. Setkan Aras Kuasa

2. Setkan Masa Memasak

NOTA: Apabila memilih masa kurang daripada 5 minit, pusingkan Dail Pilih Masa/Berat (Time/Weight Select Dial) melebihi 5 minit dan kemudian kembali pada masa yang dikehendaki.



1. Set Aras Kuasa Pada Nyahfros (Defrost)

2. Setkan berat makanan

NOTA: Apabila memilih berat makanan kurang daripada 0.2 kg, pusingkan Dail Pilih Masa/Berat (Time/Weight Select Dial) melebihi 0.2 kg dan kemudian kembali pada berat yang dikehendaki.

* Sila rujuk ke halaman 16 untuk "Teknik Memasak" untuk PENCAIRAN.

Bahasa

Peringkat Kuasa	Contoh Kegunaan
TINGGI	Memasak air, buah-buahan segar, Sayuran, nasi, pasta dan mi, pencuci mulut.
SEDERHANA-TINGGI	Memasak daging ayam, itik, lembu, kambing, kek dan memanaskan susu.
SEDERHANA	Memasak daging panggang, kaserol, pastrri daging, telur, keju, ikan dan mencairkan coklat.
NYAHFROS	Mencairkan makanan.
RENDAH	Mengekalkan kepanasan makanan yang telah dimasak dengan merenehkan perlahan-lahan.

NOTA:

Apabila Dail Pilih Masa/Berat (TIME/WEIGHT SELECT DIAL) dipusingkan, ketuhar akan memasak makanan. SENTIASA KEMBALIKAN DAIL PILIH MASA/BERAT (TIME/WEIGHT SELECT DIAL) KEPADA KEDUDUKAN "0" jika makanan dikeluarkan daripada ketuhar sebelum masa memasak selesai dan ketika ketuhar tidak digunakan. UNTUK MEMBERHENTIKAN KETUHAR ketika program memasak disetkan, buka pintunya – gelombang mikro akan berhenti memasuki ruang ketuhar secara automatik kerana sistem keselamatan pintu berkunci. Jika baki masa memasak tidak dikehendaki, pusingkan Dail Pilih Masa/Berat (TIME/WEIGHT SELECT DIAL) kembali ke kedudukan "0" sebelum menutup pintu.

Operasi (NN-ST342M/W)

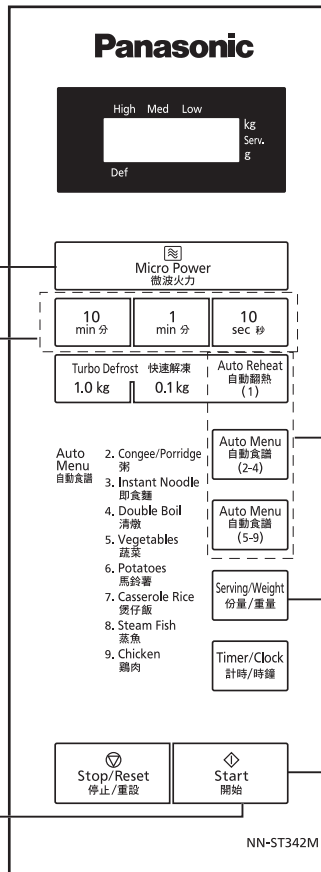
Pengesetan Kuasa dan Masa

1. Masukkan makanan ke dalam ketuhar

2. Pilih Aras Kuasa
(lihat carta di bawah)

3. Setkan Masa Memasak
Kuasa tinggi: sehingga 30 minit
Kuasa lain: sehingga 99 minit 50 saat

4. Tekan
Masa pada **Tingkap Paparan (Display Window)** akan memulakan pengiraan.



Menu Auto

1. Masukkan makanan ke dalam ketuhar

2. Pilih kategori makanan yang dikehendaki

Tekan pad Auto Masak sehingga nombor menu yang diingini muncul pada **tetingkap paparan**.

3. Pilih Hidangan/Berat yang diingini

Tekan pad Hidangan/Berat sehingga nombor menu yang diingini muncul pada **tetingkap paparan**.

4. Tekan

Masa pada **Tingkap Paparan (Display Window)** akan memulakan pengiraan.

Bahasa

Pelapik	1 ketukan	2 ketukan	3 ketukan	4 ketukan	5 ketukan
Kuasa Mikro	TINGGI	SEDERHANA-TINGGI	SEDERHANA	NYAHFROS	RENDAH

Nombor menu	Kategori	Pad Hidangan/Berat			
		1 ketukan	2 ketukan	3 ketukan	4 ketukan
1	Memasak Auto	200 g	400 g	600 g	800 g
2	Kanji/Bubur	50 g	100 g	150 g	—
3	Mi Segera	1 hidangan	2 hidangan	—	—
4	Mereneh	4-6 hidangan	1-3 hidangan	—	—
5	Sayuran	120 g	180 g	250 g	370 g
6	Ubi Kentang	200 g	400 g	600 g	—
7	Nasi Kaserol	100 g	200 g	300 g	—
8	Stim Ikan	100 g	200 g	300 g	400 g
9	Ayam	200 g	400 g	600 g	800 g

Kuasa Mikro

Pilih aras kuasa mengikut carta pada halaman 5.

NOTA:

- Untuk memasak 2 atau 3 peringkat, ulangi langkah 2 dan 3 di atas sebelum menekan Pad Mula (Sila rujuk ke halaman 9 untuk perincian).
- Apabila memilih kuasa tinggi pada peringkat pertama, anda boleh langkau langkah 2.

Operasi (NN-ST342M/W) (bersambung)

1. Memanas Auto

Makanan yang sudah dipra-masak akan dipanaskan semula secara automatik dengan menetapkan berat makanan. Anda tidak perlu memilih paras kuasa atau tempoh pemanasan semula. Makanan patut berada pada suhu peti sejuk (5-7 °C) Guna mangkuk yang sesuai saiznya dan tahan gelombang mikro, tambah 1-4 sudu besar air, dan tutup dengan penutup plastik yang selamat serta tahan gelombang mikro. Kacau selepas bunyi beep. Selepas memasak, kacaukan makanan. Nota: Bila memanaskan semula hidangan kaserol dan sup, anda dinasihatkan untuk mengacau makanan bila tingkappameran menunjukkan masa dan selepas tempohpemanasan.

2. Kanji/Bubur

la sesuai untuk memasak kanji/bubur. Tempatkan nasi/ bubur dalam casserole yang sesuai saiznya dan selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambahkan air yang disarankan seperti di bawah. Pastikan ada sekurang-kurangnya ½ kedalaman isipadu untuk pengewapan dan mengelakkan tumpahan. Masak tanpa penutup. Kacau selepas bunyi beep.

Nasi/Bubur	Air yang Disarankan
50 g	250-400 ml
100 g	600-800 ml
150 g	800-1000 ml

3. Mi Segera

la sesuai untuk memasak mi segera. Tempatkan mi segera dan perencah dalam casserole yang sesuai saiznya dan selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambahkan air yang disarankan di bawah. Pastikan ada sekurang-kurangnya ½ kedalaman isipadu cawan untuk pengewapan, dan mengelakkan tumpahan. Tutup dengan penutup. Kacau selepas bunyi beep.

Hidangan	Air yang Disarankan
1 Hidangan	450 ml
2 Hidangan	800 ml

4. Mereneh

la sesuai untuk memasak sup tradisional, sup herba, sup sarang burung dan sebagainya yang memerlukan proses yang perlahan atau "mereneh". Kaedah ini memastikan bahawa makanan kekal lembut tanpa menjejaskan bentuk. Ia juga mengekstrak dan mengekalkan rasa aromatik makanan. Tempatkan semua bahan dalam casserole yang selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambahkan air yang disarankan di bawah. Pastikan ada sekurang-kurangnya ½ kedalaman isipadu cawan untuk pengewapan, dan mengelakkan tumpahan. Tutup dengan penutup. Kacau selepas bunyi beep.

Hidangan	Air yang Disarankan
4-6 Hidangan	800 ml
1-3 Hidangan	600 ml

5. Sayuran

la sesuai untuk memasak semua jenis dedaun, sayuran hijau dan sayuran lembut termasuk brokoli, squash, cauliflower, kubis, asparagus, kekacang, celery, zucchini, bayam, capsicum atau campuran sayuran ini. Potong semua sayuran supaya semuanya sama saiz. Tempatkan sayuran di dalam casserole yang sesuai saiznya dan selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambah 2-4 sudu besar air jika anda mahu. Tutup dengan penutup. Kacau selepas bunyi beep.

6. Ubi Kentang

la sesuai untuk memasak ubi kentang. Cucuk ubi kentang 6 kali dengan garpu. Tempatkan kentang dalam casserole yang sesuai saiznya dan selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambah 1-3 sudu besar air jika anda mahu. Tutup dengan penutup. Alih ke sebelah yang satu lagi selepas bunyi beep.

7. Nasi Kaserol

la sesuai untuk memasak nasi putih termasuk beras pendek, beras panjang, jasmine dan basmati. Tempatkan beras di dalam casserole yang sesuai saiznya dan selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambahkan air yang disarankan di bawah. Pastikan ada sekurang-kurangnya ½ kedalaman isipadu cawan untuk pengewapan, dan mengelakkan tumpahan. Tutup dengan penutup.

Nasi	Air yang Disarankan
100 g	150 ml
200 g	300 ml
300 g	450 ml

8. Stim Ikan

la sesuai untuk memasak seluruh ikan atau filet ikan. Tempatkan ikan yang disediakan di dalam pinggan yang sesuai saiznya dan selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambah sos dan air yang disarankan di bawah. Tutup pinggan dengan penutup plastik.

Ikan	Air atau Stok yang disarankan
100 g	2 sudu besar air atau stok
200 g	2 sudu besar air atau stok
300 g	3 sudu besar air atau stok
400 g	3 sudu besar air atau stok

9. Ayam

la sesuai untuk memasak kepingan ayam seperti kepak, paha, separuh dada dan sebagainya. Cucuk kepingan ayam sebelum memasak. Tempatkan ayam yang sudah disediakan dalam casserole yang sesuai saiznya dan selamat dalam ketuhar gelombang mikro. Tambah 1-5 sudu besar air jika anda mahu. Tutup dengan penutup. Kacau selepas bunyi beep.

Operasi (NN-ST342M/W) (bersambung)

Nyahfros Turbo

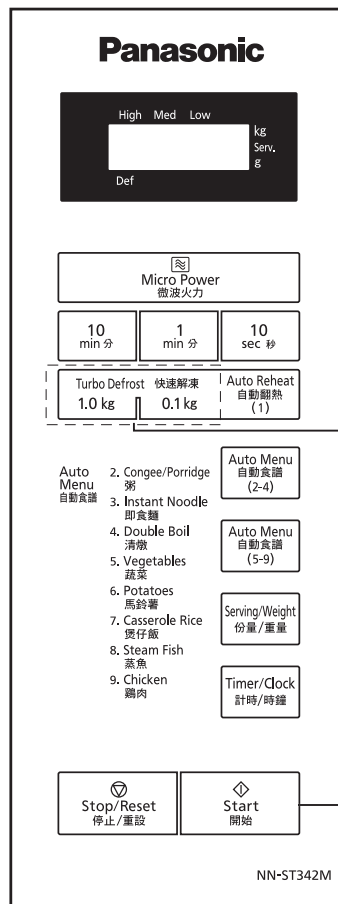
1. Masukkan makanan ke dalam ketuhar

2. Pilih berat makanan (0.1-2.0 kg)

Makanan	Berat Maksimum
Daging cincang, kepingan ayam, daging kisar	2.0 kg
Daging lembu panggang, daging kambing, seekor ayam	2.0 kg
Seekor ikan, kekapis, udang, filet ikan	1.0 kg

3. Tekan

Masa pada **Tingkap Paparan (Display Window)** akan memulakan pengiraan.



Bahasa

Nyahfros Turbo

Nyahfros Turbo boleh digunakan untuk mencairkan pelbagai potongan daging, ayam itik dan ikan mengikut beratnya. Untuk menggunakannya, cuma programkan Nyahfros Turbo dan berat makanan dalam kg (1.0) dan persepuluh kg (0.1). Ketuhar akan menentukan masa pencairan dan tahap kuasa. Bila ketuhar diprogramkan, tingkap pameran akan menunjukkan masa pencairan. Untuk hasil terbaik, berat minima yang disyorkan ialah 0.2 kg.

Pada beep pertama

TERBALIKKAN semua daging, ayam/itik, ikan dan makanan laut.

KELUARKAN daging yang telah dicairkan, daging cincang, daging stew, hujung nipis daging panggang atau kaki dan kepingan ayam itik atau udang.

SALUTKAN sayap dengan foil aluminium.

PECAHKAN daging stew, kepingan ayam dan daging cincang.

ASINGKAN daging kisar dan tembosa burger.

SALUTKAN hujung daging panggang lemak, atau tulang dengan kerajang aluminium.

Petua-petua khas untuk Nyahfros Turbo

PANGGANG dengan TULANG sekali, seperti Beef Rib Roast mempunyai otot lebih kecil berbanding panggang tanpa tulang dengan berat yang sama. Justeru, untuk daging termasuk tulang yang melebihi 2.0 kg, kurangkan sebanyak 0.5 kg.

Untuk daging panggang bertulang yang kurang daripada 2.0 kg, kurangkan 0.2 kg.

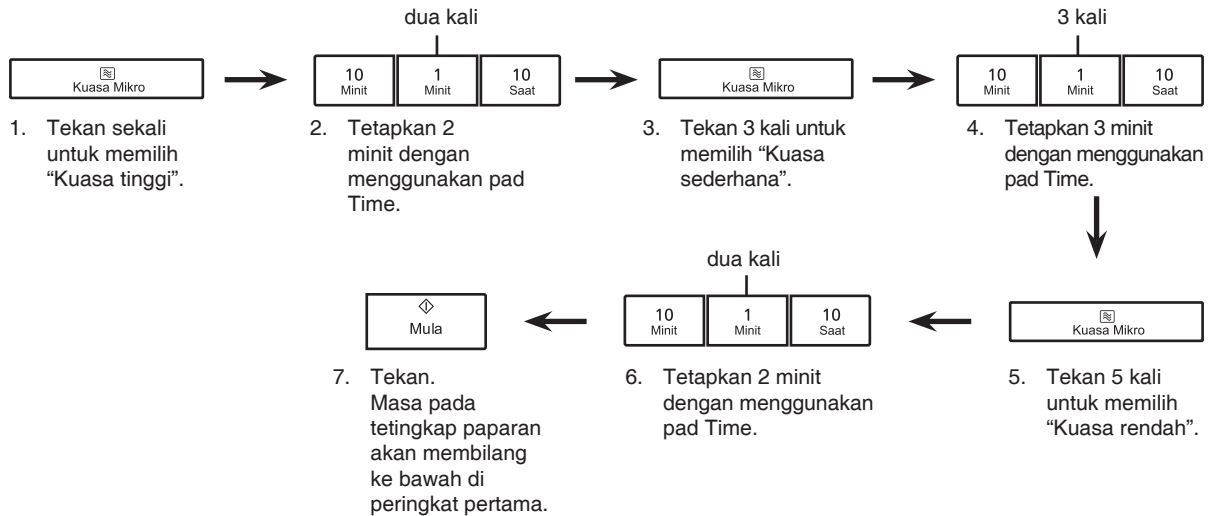
* Sila rujuk ke halaman 16 untuk "Teknik Memasak" untuk PENCAIRAN.

Operasi (NN-ST342M/W) (bersambung)

Seting 3-Peringkat

Ciri ini membolehkan anda untuk memprogram 3 peringkat memasak berterusan.

Contoh: Tetapkan [Kuasa tinggi] 2 minit, [Kuasa sederhana] 3 minit dan [Kuasa rendah] 2 minit.

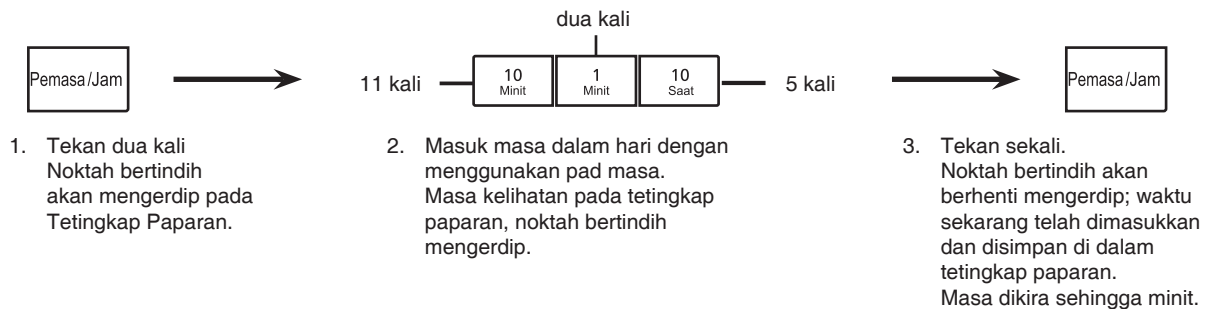


NOTA:

1. Apabila beroperasi, dua bip akan kedengaran pada setiap peringkat.
2. Ciri ini tidak terdapat untuk fungsi Auto Masak atau Nyahfros Turbo.

Seting Jam

Untuk Mengeset Jam: Contoh: Untuk setkan 11.25 a.m



NOTA:

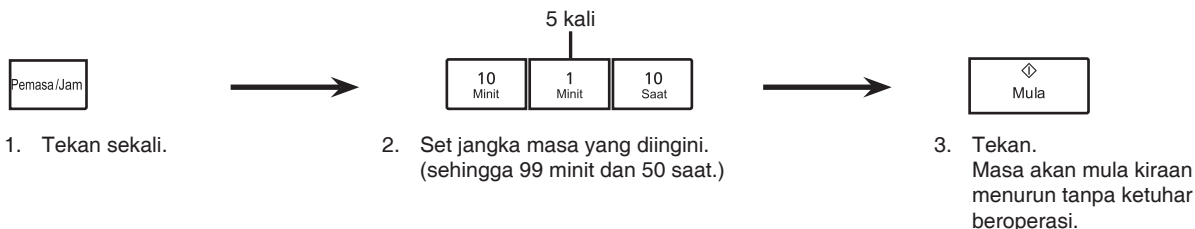
1. Untuk mengeset semula waktu sekarang, sila ulangi langkah 1-3.
2. Jam akan terus berfungsi selagi ketuahr disambungkan ke plag dan kuasa elektrik dibekalkan.
3. Jam dipaparkan dalam sistem 12 jam.
4. Ketuahr tidak akan berfungsi ketika noktah bertindih sedang mengerdip.

Operasi (NN-ST342M/W) (bersambung)

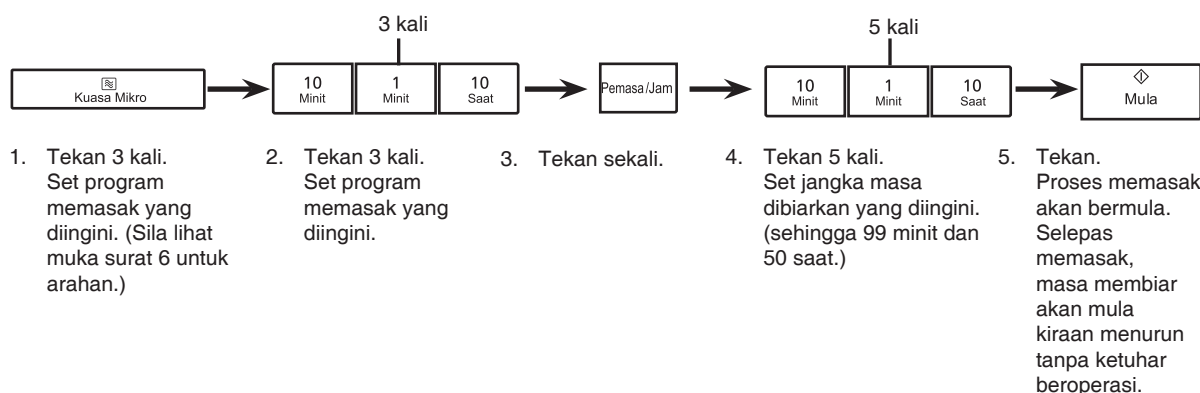
Seting Pemasa

Ciri ini membolehkan anda untuk menetapkan masa lengah atau masa menunggu selepas pemasakan sudah lengkap. Ciri ini turut membolehkan anda untuk menetapkan ketuhar sebagai pemasa minit atau 10 saat atau bermula selepas satu ketika.

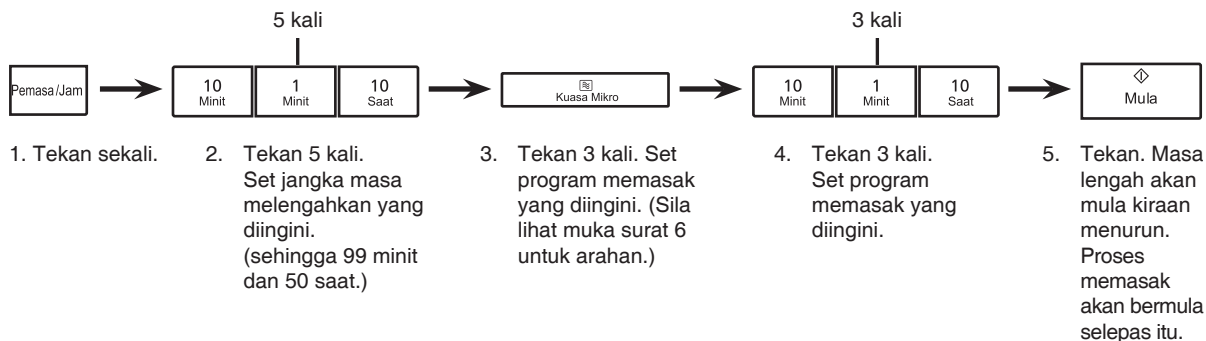
Untuk digunakan sebagai Pemasa dapur: **Contoh: Untuk mengira masa 5 minit**



Untuk Mengeset Masa Membiar: **Contoh: Untuk membiar selama 5 minit selepas memasak (3 minit pada SEDERHANA)**



Untuk Mengeset Masa Lengah: **Contoh: Untuk mula memasak 5 minit lewat (3 minit pada SEDERHANA)**



NOTA:

1. Jika pintu ketuhar dibuka ketika Masa Membiar, Masa Lengah atau Pemasa Dapur telah disetkan, masa pada Tetingkap Paparan akan meneruskan kiraan menurun.
2. Masa Lengah dan Masa Membiar tidak boleh diprogramkan sebelum sebarang Fungsi kawalan Auto. Ini bertujuan untuk mengelakkan suhu tetap makanan daripada meningkat sebelum menyahfros atau memasak bermula. Sebarang perubahan dalam suhu permulaan boleh menyebabkan hasil yang tidak tepat.
3. Apabila menggunakan masa Membiar atau masa Melengah, ia sehingga 2 peringkat Kuasa.

Sebelum Meminta Perkhidmatan

PERKARA YANG BERIKUT ADALAH BIASA:

Ketuhar menyebabkan gangguan kepada televisyen saya.	Sesetengah gangguan televisyen dan radio mungkin berlaku apabila anda memasak dengan ketuhar gelombang mikro. Gangguan ini serupa dengan gangguan yang disebabkan oleh peralatan elektrik yang kecil seperti pemukul telur, penyedut hampagas, pengering rambut dan sebagainya. Ini tidak menunjukkan sebarang kerosakan berlaku kepada ketuhar anda.
Lampu ketuhar kabur.	Bila memasak menggunakan kuasa selain dari kuasa TINGGI, peredaran ketuhar berlaku untuk mendapatkan tahap kuasa rendah. Lampu ketuhar akan kabur dan bunyi bising kedengaran bila peredaran ketuhar berlaku.
Wap terkumpul di pintu ketuhar dan udara panas keluar dari liang udara ketuhar.	Semasa memasak, wap dan udara panas keluar daripada makanan. Kebanyakan wap dan udara panas dikeluarkan daripada ketuhar oleh udara yang beredar di dalam rongga ketuhar. Bagaimanapun, sebahagian wap akan terkondensasi pada permukaan sejuk seperti di dalam dar/ atau pada pintu ketuhar. Ini adalah perkara biasa dan selamat. Stim akan hilang selepas ketuhar sejuk.
Saya dengan tidak sengaja menggunakan ketuhar gelombang tanpa meletakkan makanan di dalamnya.	Menggunakan ketuhar tanpa makanan dalam jangka masa yang pendek tidak akan merosakkan ketuhar. Walau bagaimanapun, kami tidak menggalakkannya.

MASALAH	SEBAB YANG MUNGKIN	CARA PENYELESAIAN
Ketuhar tidak akan beroperasi.	Plag ketuhar tidak dipasang dengan betul.	Keluarkan plag daripada pengalir elektrik, tunggu 10 saat dan pasang semula plag.
	Pemutus Litar atau fius terserandung atau terbakar.	Setkan semula pemutus litar atau gantikan fius.
	Ada masalah dengan pengalir elektrik.	Pasangkan peralatan elektrik yang lain ke dalam pengalir untuk memeriksa sama ada pengalir berfungsi.
Ketuhar tidak akan mula memasak.	Pintu tidak ditutup dengan betul.	Tutup pintu ketuhar dengan rapat.
Apabila ketuhar dihidupkan, terdapat bunyi dari Dulang Kaca.	Relang Gelendung dan bahagian bawah ketuhar kotor.	Cucikan bahagian ini seperti mana dalam Penjagaan Ketuhar Anda (Sila lihat muka surat di sebelah).
(Hanya untuk NN-ST342M/W)		
Ketuhar tidak akan mula memasak.	Pad Mula tidak ditekan selepas memprogram.	Tekan pad Mula .
	Program lain telah diprogramkan dalam ketuhar.	Tekan pad Berhenti/Pasang Semula untuk membatalkan program lama dan programkannya semula.
	Program tidak dimasukkan dengan betul.	Programkan semula mengikut Arahan Pengoperasian.
	Pad Berhenti/Pasang Semula telah ditekan secara tidak sengaja.	Programkan semula ketuhar.
Perkataan "Child" akan muncul dalam Tetingkap Paparan .	Kunci Keselamatan Kanak-kanak telah dihidupkan dengan menekan pad Mula 3 kali.	Matikan kunci tersebut dengan menekan pad Berhenti/Pasang Semula 3 kali.

Jika terdapat masalah dengan ketuhar, sila hubungi Pusat Khidmat yang diiktiraf.

Penjagaan Ketuhar Gelombang Mikro

1. Bahagian dalam ketuhar hendaklah dibersihkan selepas digunakan untuk mengelakkan terdapatnya sisa-sisa makanan.
2. Keluarkan plag kuasa dari soket dinding sebelum membersihkan ketuhar, jika boleh.
3. Pastikan keadaan di dalam ketuhar bersih. Apabila deriaan makanan atau cecair tertumpah dan melekat pada dinding ketuhar, bersihkan dengan kain lembab. Bahan pencuci yang lembut boleh digunakan jika ketuhar terlalu kotor. Penggunaan bahan pencuci yang kasar adalah tidak digalakkan.
4. Bahagian permukaan luar ketuhar hendaklah dibersihkan dengan kain lembab. Untuk mengelakkan sebarang kerosakan pada ketuhar, pastikan anda tidak merenjis air ke liang udara ketuhar dalaman.
5. Jangan biarkan Panel Kawalan menjadi basah. Bersihkan dengan kain lembut yang lembap. Jangan gunakan bahan pencuci, pelepas ataupun pencuci semburan pada Panel Kawalan.
Apabila membersihkan Panel Kawalan, biarkan pintu ketuhar terbuka untuk mencegah ketuhar daripada dihidupkan dengan tidak sengaja. Selepas membersihkannya, tekan Pad BERHENTI/PASANG SEMULA untuk mengosongkan tetingkappaparan atau pastikan DAIL PILIH MASA/BERAT diset pada kedudukan sifar.
6. Jika wap terhimpun di dalam atau di sekeliling bahagian luar pintu ketuhar, lapkan dengan kain yang lembut. Ini boleh terjadi apabila ketuhar gelombang mikro digunakan dalam keadaan kelembapan yang tinggi dan ini tidak menunjukkan bahawa ia tidak berfungsi.
7. Kadangkala anda perlu menanggalkan dulang kaca untuk dibersihkan. Basuh dulang kaca dalam air berbuih panas atau dalam pencuci pinggan mangkuk.
8. Relang gelendung dan lantai rongga ketuhar mestilah dibersihkan selalu untuk mengelakkan bunyi bising yang melampau.
Anda hanya perlu mengelap permukaan bawah ketuhar dengan bahan pencuci yang lembut, air atau pembersih tingkap dan keringkan.
Relang gelendung boleh dibasuh dalam air berbuih yang lembut atau pencuci pinggan mangkuk. Wap memasak yang terkumpul semasa menggunakan ketuhar berulang kali tidak akan merosakkan permukaan ketuhar atau roda relang gelendung. Apabila membuka relang gelendung daripada lantai rongga untuk dibersihkan, sila pastikan anda memasang semula dalam kedudukan yang sempurna.
9. Apabila tiba masanya untuk menggantikan lampu ketuhar, sila hubungi pengedar untuk menggantikannya dengan yang baru.
10. Kegagalan untuk menjaga oven ini dalam keadaan yang bersih akan memburukkan permukaan oven dan memendekkan jangka hayat barangan serta kemungkinan akan membahayakan keadaan.

Spesifikasi Teknikal

Nama model	NN-SM332M/W		NN-ST342M/W	
	220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz	220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz
Sumber Kuasa	220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz	220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz
Penggunaan Kuasa	5.9 A 1,270 W	5.5 A 1,270 W	5.9 A 1,270 W	5.5 A 1,270 W
Keluaran*	800 W			
Dimensi Luar	485 mm (W) x 287 mm (H) x 400 mm (D)			
Dimensi Rongga Ketuhar	315 mm (W) x 227 mm (H) x 349 mm (D)			
Isipadu Kaviti Keseluruhan	25 L			
Diameter Dulang Kaca	Ø288 mm			
Frekuensi Operasi	2,450 MHz			
Berat Bersih	Anggaran 12.4 kg		Anggaran 12.7 kg	

* IEC Prosedur Ujian

Spesifikasi adalah tertakluk kepada pindaan tanpa sebarang notis.

Untuk keperluan voltan, bulan pengeluaran, negara dan nombor siri, sila rujuk kepada plat pengenalanpastian yang terdapat pada ketuhar gelombang mikro.

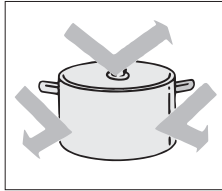
Bagaimana Gelombang Mikro Berfungsi

Gelombang Mikro adalah sejenis gelombang elektromagnetik frekuensi tinggi (kira-kira 12 cm jarak gelombang) seperti yang digunakan oleh radio.

Tenaga elektrik ditukar menjadi tenaga Gelombang Mikro oleh tiub magnetron. Gelombang Mikro bergerak dari tiub magnetron ke ruang ketuhar di mana ia dipantulkan, dipancarkan atau diserapkan.

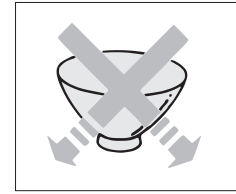
Pantulan

Gelombang Mikro dipantulkan oleh logam seperti bola yang memantul dari dinding. Gabungan logam tetap (dinding dalam) serta logam berputar (cakera berputar atau kipas) menolong mengagihkan gelombang dengan rata dalam ruang ketuhar supaya masakannya rata dan menyeluruh.



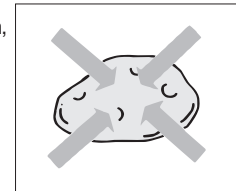
Pancaran

Gelombang Mikro menembusi bahan-bahan seperti kertas, kaca dan plastik umpama cahaya matahari menembusi kaca tingkap. Oleh sebab bahan-bahan ini tidak menyerap atau membalikkan tenaga Gelombang Mikro, ia amat sesuai digunakan sebagai perkakas memasak Gelombang Mikro.



Serapan

Gelombang Mikro diserap oleh makanan, semasa pemanasan, ia menembusi sedalam 2-4 cm. Tenaga Gelombang Mikro membangkitkan molekulmolekul dalam makanan (terutamanya air, lemak dan gula), menyebabkan ia bergetar dengan cepat. Getaran ini mewujudkan geseran dan menghasilkan haba. Dalam makanan yang lebin besar, haba yang dihasilkan oleh geseran dialirkan ke tengah untuk memasak makanan tersebut.



Panduan Perkakas Dapur

	Gelombang Mikro
Kerajang Aluminium	Tidak
Dulang Kaca	Ya
"Browning Dish"	Ya
Perkakas Hidangan: Ketuhar/Tahan panas Gelombang Mikro Tidak tahan panas Katuhar/ Gelombang Mikro	Ya Tidak
Pinggan aluminium/Pinggan Kertas	Ya
Perkakas Kaca: Kaca tahan panas & Seramik Kaca tidak tahan panas	Ya Tidak
Perkakas Logam	Tidak
Tali Pintal Logam	Tidak
Tuala Kertas dan napkin	Ya
Pinggan dan cawan plastik: Tahan Ketuhar Gelombang Mikro Tidak Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	Ya Tidak
Plastik tahan panas ketuhar gelombang Mikro	Ya
Bahan jerami, Anyaman dan kayu	Ya
Termometer: Gelombang Mikro Ketuhar	Ya Tidak
Kertas minyak	Ya

Sifat-Sifat Makanan

SIFAT-SIFAT MAKANAN

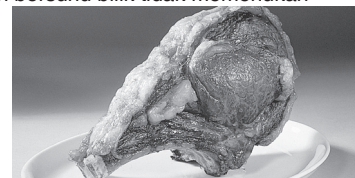
Sifat-sifat makanan yang memberi kesan kepada masakan cara biasa adalah ketara apabila dimasak di dalam ketuhar gelombang mikro.

Size — Bahagian kecil masak lebin cepat daripada bahagian besar.

Bentuk — Saiz seragam atau sekata panas lebih sama rata. Untuk mengimbangi keadaan bentuk yang tidak sama, letakkan saiz kecil menghala ke tengah pinggan sementara saiz besar menghala ke pinggir pinggan.



Suhu Mula — Makanan bersuhu bilik tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan makanan beku atau makanan peti sejuk.



Tulang dan Lemak — Kedua-dua memberi kesan kepada proses masakan. Tulang boleh menyebabkan proses pemanasan yang tidak serata. Lemak banyak menyerap tenaga mikrogelombang dan daging di sebelah bahagian ini mudah menjadi terlampau masak.

Ketumpatan — Bahan makanan berliang atau berongga tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan bahan makanan berat dan padat.



Teknik Memasak

Masa Memasak

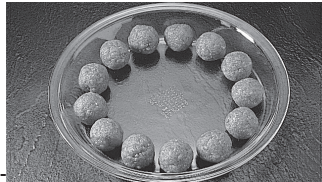
Panduan jangka masa memasak diberi bagi setiap resipi. Panduan ini mengimbangi perbezaan yang tidak dikawal dari segi bentuk makanan, suhu mula dan kecenderungan kedaerahan. Sentiasa memasak dengan masa minimum yang diberi. Jika masakan tidak cukup masak, anda boleh menambah masa masakan mengikut kesesuaian.

Susunan atau Aturan

Untuk mendapatkan masakan yang lebih serata, anda dinasihatkan supaya menjarakkan makanan serta menyusunnya di pinggir pinggan (seperti gambarajah di sebelah).



Sehubungan itu, apabila menempatkan makanan dalam pinggan memasak, susun di bahagian luar pinggan, dan bukan bersebelahan satu sama lain. Makanan TIDAK patut disusun di atas satu sama lain.



Menebuk

Kulit atau selaput setengah-setengah makanan akan menyebabkan wap berkumpul semasa memasak dalam ketuhar Gelombang Mikro. Bahan-bahan makanan hendaklah ditebuk, dikelar atau dikopek sedikit kulitnya sebelum dimasak supaya wap boleh lepas keluar.



Telur:

Cucuk kuning telur dua kali dan putih telur beberapa kali dengan pencungkil gigi.

Kepah dan Tiram:

Cucuk beberapa kali dengan pencungkil gigi.

Ubi Kentang dan Sayuran: Cucuk dengan garpu.

'Frankfurter' dan sosej: Kelar sausage dan frankfurter salai.

Cucuk sausage baru untuk memastikan sama ada ia sudah masak.

Pemerangan

Daging, ayam dan itik yang dimasak dengan fungsi gelombang mikro tidak akan menjadi perang. Namun begitu, anda boleh menggunakan sos "Worcestershire" ataupun kicap untuk memberi warna kepada makanan. Masakan akan menjadi lebih sempurna jika disapukan sedikit mentega atau marjerin sebelum dimasukkan ke dalam ketuhar.

Untuk makanan ringan seperti roti atau muffin, anda boleh menggantikan gula pasir dengan gula perang.

Menutup

Seperti proses masakan biasa, air sejat semasa memasak dengan Gelombang Mikro. Oleh kerana masakan Gelombang Mikro mengikut masa dan bukan mengikut haba, maka kadar penyejatan tidak mudah dikawal. Akan tetapi kekurangan ini boleh diatasi dengan menggunakan pelbagai bahan untuk menutup masakan. Sesuatu resipi boleh dimasak tanpa ditutup sekiranya diarahkan begitu. Anda boleh menggunakan penutup kaserol atau selaput lekap. Penyejatan boleh dicegah sedikit sebanyak dengan menggunakan kertas lilin atau tuala kertas.

Mengacau

Mengacau biasanya perlu apabila memasak dengan Gelombang Mikro. Apabila mengacau diperlukan, kekerapannya akan diarahkan seperti berikut: sekali, dua kali, kerap atau sekali-sekala. Selalu halakan bahagian pinggir luar yang telah masak ke bahagian tengah dan bahagian tengah yang kurang masak ke luar.

Menbalik dan Mengatur Semula

Setengah makanan tidak boleh dikacau untuk menyebarkan haba atau hawa panasnya. Adakala tenaga gelombang mikro tertumpu pada satu bahagian makanan. Untuk menentukan proses masakan yang serata, anda dinasihatkan supaya membalikkan atau mengatur makanan pada setengah masa memasak.

Susun semula item kecil seperti kepingan ayam, udang atau pati daging burger. Susun semula kepingan dari bahagian tepi ke bahagian tengah dan dari bahagian tengah ke tepi pinggan.

Masa Biar

Kebanyakan proses memasak akan berterusan walaupun ketuhar Gelombang Mikro dimatikan suisnya disebabkan konduksi ataupun pengaliran haba. Bagi masakan daging, suhu akan naik 5°C jika dibiarkan, bertutup, selama 10-20 minit.

Hidangan kaserol dan sayuran tidak memerlukan masa biar yang lama. Tetapi masa biar ini mustahak supaya bahagian tengah makanan akan turut masak tanpa tepi-tepinya terlebih masak.

Menguji Kesudahan Makanan

Cara yang digunakan seperti dalam masakan biasa boleh digunakan untuk masakan Gelombang Mikro.

Kek cukup masak apabila ia tidak melekat pada kayu yang dicucukkan padanya dan kek berenggot dari tepi bekas.

Ayam cukup masak apabila airnya yang keluar ialah kuning jernih dan bahagian pehanya mudah digerakkan.

Daging cukup masak apabila permukaan atau uraturatnya pecah iaitu terasa empuk dicucuk dengan garpu.

Ikan cukup masak apabila ikan mengelupas dan keadaannya legap.

Teknik Memasak (bersambung)

Mengubah Cara Masakan Resipi Kesukaan

Pilihlah resipi yang mudah dimasak dengan Ketuhar gelombang mikro, seperti, hidangan kaserol, rendidih, ayam bakar, hidangan sayur dan ikan. Tetapi bagi makanan souffle atau pai dua lapis, hasilnya akan kurang memuaskan. Jangan cuba mengoreng dengan minyak yang banyak di dalam ketuhar gelombang mikro. Satu petua yang patut diingat, semasa mengubah resipi masakan biasa kepada resipi masakan Gelombang Mikro, ialah memendekkan masa memasak yang disyorkan menjadi seperempat saja. Juga dapatkan resipi Gelombang Mikro yang serupa dan sesuaikan masa dan laras suhunya. Perasakan daging dengan daun perasa dan rempah dan separuh garam sebelum memasak; taburkan baki garam selepas memasak.



Rendidih tidak ditumis sebelum dimasak. Tinggalkan sebarang minyak atau lemak yang akan digunakan untuk menumis. Potong daging rendidih menjadi sebesar 2.5 cm. Lobak merah, ubi kentang dan Sayuran keras yang lain hendaklah dipotong-potong kecil. Lobak merah hendaklah dihiris dan ubi kentang pula dipotong dadu. Tutup dengan tudung kaca dan masak dengan suhu TINGGI sehingga air mendidih kemudian masak dengan suhu RENDAH sehingga empuk. Kacau sekali-sekala. Perhatian: Pinggan kecil yang diletakkan di atas daging dan Sayuran boleh mencegah bahan makanan itu daripada terlebih masak.



Hidangan kaserole yang dimasak dengan Gelombang Mikro cukup memuaskan hasilnya. Potong bahannya sama besarnya. Sup pekat amat elok sebagai pati bagi hidangan kaserol. Pilihlah sajian yang kira-kira besar dan boleh dikacau. Memasak dengan penutup kaca atau selaput lekat mengurangkan masa masakan. Kacau sekali-sekala semasa memasak. Supaya hiasan serbuk roti tetap rangup, taburkan sebelum dibiarkan iaitu sebaik selepas diangkat.



Memanaskan Makanan Beku

Kebanyakan makanan hidangan beku mempunyai panduan memanaskan Gelombang Mikro di bahagian belakang bungkusannya. Rujuk panduan-ini untuk mengetahui tahap kuasa, masa memanaskan dan panduan am.

Panduan Am untuk Memanaskan Makanan Hidangan Beku
Cucuk beg sayuran atau hidangan pembuka selera dalam beg dengan garfu atau pisau. Letakkan beg di dalam pinggan sebelum dipanaskan.

Makanan beku yang disimpan di **dalam bekas logam yang lebih daripada 2 cm** tebal seperti "lasagna" atau ubi kentang panggang mestilah dikeluarkan daripada bekas logam dan dimasukkan ke bekas yang selamat digunakan di dalam ketuhar gelombang mikro.

Nota: Jika makanan sukar dikeluarkan daripada bekas, bilas bahagian bawahnya dengan air panas.

Untuk memanaskan makanan malam beku dalam bekas kerajang, keluarkan dari kotak. Jika ada penutup kerajang, buangkannya. Setengahsetengah makanan seperti roti, kentang goreng atau hidangan jenis bater umpamanya biskut "brownies" tidak begitu sesuai dengan ketuhar Gelombang Mikro. Keluarkan makanan ini daripada dulang. Tutup dulang kecuali hidangan pencuci mulut dengan penyalut plastik. Panaskan mengikut panduan pengeluar. Letakkan dulang kerajang di tengah ketuhar. Dulang tidak harus menyentuh dinding ketuhar atau logam yang lain. Biarkan ruang sekurang-kurangnya 2-3 cm di antara dulang kerajang dan dinding ketuhar. Panaskan 1 dulang saja dalam ketuhar setiap kali.

Teknik Memasak (bersambung)

PENCAIRAN

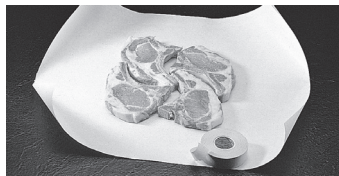
Menyediakan Makanan Untuk Mendinginbeku

Mutu akhir makanan yang disediakan bergantung pada mutu awal sebelum mendinginbeku, pengendalian makanan ketika mendinginbeku dan teknik dan masa digunakan untuk mendinginbeku.

Pilih makanan segar yang bermutu tinggi dan dinginbekukan seberapa segera selepas dibeli. Beg dan penyalut plastik 'heavy-duty' serta penyalut dinginbeku sesuai digunakan dalam peti pendinginbeku. Daging boleh didinginbekukan dalam beg asalnya untuk jangka masa yang pendek.

Nota: Jika kerajang aluminium digunakan, buangkannya sebelum mencair untuk mengelakkan, pengarkaan.

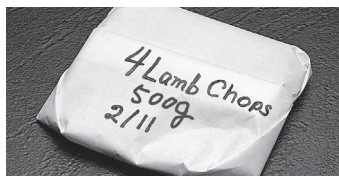
Bila MENYALUT UNTUK MENDINGINBEKU, susun daging, ayam itik, ikan dan makanan laut dalam lapisan nipis yang seragam. Bentukkan daging cincang menjadi segiempat tepat, persegi atau bulatan setebal 2.5-5 cm.



Keluarkan organ-organ dalam ayam atau itik. (Organ -organ ini boleh didinginbekukan berasingan, jika suka.) Bersihkan ayam atau itik dan keringkan. Ikat kaki dan kepaknya dengan tali.



Keluarkan udara sebelum mengikat beg plastik. LABELKAN bungkusan dengan jenis dan potongan daging, tarikh dan beratnya.



DINGINBEKUKAN makanan dalam peti pendinginbeku pada suhu -18°C atau lebih rendah. Masa-masa mencair dalam carta adalah untuk makanan yang betul-betul beku. (i.e. makanan harus didinginbekukan sekurang-kurangnya 24 jam sebelum mencair)

PENCAIRAN

Untuk menggunakan, tekan pad pencairan dan programkan masa PENCAIRAN. Sila patuhi masa pencairan dan arahan yang diberikan dalam seksyen ini.

Teknik-Teknik Pencairan

1) Makanan harus didinginbekukan dalam bahan penyalut yang tahan lembapan dan wap. Bahagian-bahagian kecil seperti daging kisar, tembosa daging, isi ikan, kepingan ayam itik dll, harus didinginbekukan dalam satu atau dua lapisan.



- 2) Buka penyalut asal. Letakkan daging dalam pinggan di atas rak memanggang Gelombang Mikro. Pasangkan "DEFROST" dan panaskan mengikut masa yang disyorkan dalam carta.
- 3) Balikkan daging atau ayam itik dua atau tiga kali semasa pencairan. Salutkan tepian dan hujung daging panggang yang tidak seragam ketika separuh masa edaran pencairan.
- 4) Ketika separuh masa edaran pencairan, pecahkan daging lembu, udang, kekapis atau isi ketam. Asingkan daging kisar atau kepingan ayam itik dan keluarkan daging yang telah dicairkan.



5) Daging panggang yang besar atau keseluruhan ayam itik mungkin masih ber ais di tengahnya. Biarkan seketika.



Perkara	Jangkawaktu Defrost Bagi Setiap 500g
Daging lembu	
Panggang	9 - 11
Stik	11 - 13
Cincang	9 - 11
Daging Kambing	
Panggang	11 - 13
kisar	9 - 11
Ikan	
Filet	7 - 11
Seekor	9 - 11
Kekapis	15 - 17
Kepah	9 - 11
Ayam/itik	
Seekor ayam	13 - 15
Kepingan ayam	7 - 9
Seekor ayam belanda	11 - 14
Seekor itik	11 - 13

Resepi

NOTA:

Paras kuasa dan masa dalam resipi adalah untuk rujukan anda sahaja. Sila sesuaikan paras kuasa dan masa mengikut voltan, kuasa keluaran atau cita rasa anda.



STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

500 g	kepingan ayam
1 camca besar	minyak
3	bawang putih, cincang
1 cm	halia, cincang
A: 3 camca besar	dark mushroom sauce
1 camca besar	dark mushroom sauce
2 camca kecil	oyster mushroom extract
B: 1	kentang, dipotong bentuk baji
1	lobak merah dipotong bentuk baji
C: 3/4 cawan	air
1 camca besar	tepung, japung gula, garam dan lada secukup rasa
D: 1/4 cawan	cendawan butang
1/4 cawan	kacang hijau (opsional)

1. Tumis bawang putih dan halia serta minyak di dalam bekas yang tahan gelombang mikro dengan kuasa **Tinggi** selama 3-5 minit.
2. Masukkan kepingan ayam dengan sos A dan masak dengan kuasa **Tinggi** selama 2-3 minit lagi.
3. Tambahkan bahan B, tutup dan masak untuk 5-8 minit. Masukkan C dan D selama 2-4 minit lagi sehingga ayam dan sayuran masak.

Hidangan: 4-6 orang



UDANG KUKUS

300 g	udang besar berkulit
100 g	tomato (dihiris)
A: 1/3 cawan	air
1/4 camca kecil	garam
1/4 camca kecil	gula
10 g	halia (dimayang)
1 camca kecil	wain (pilihan)

1. Buang sesunggut udang dan cucuk udang daripada ekor hingga kepala dengan pencucuk koktel.
2. Susun hirisan tomato dan udang dalam bulatan di atas pinggan. Gaul bahan-bahan A dan tuang ke atas udang.
3. Tutupkan pinggan dengan penyalutplastik dan masak dengan suhu **Tinggi** selama 3-5 minit.
4. Dihidang panas.

Hidangan: 4-6 orang



SAUTEED SOTONG

450 g	sotong, segar
1	bawang
2 camca besar	minyak
3 keping	halia
2 ulas	bawang putih
Perapan:	
1 camca besar	wain cina
1 1/2 camca besar	kicap pekat
1/2 camca besar	light kicap cair
1/2 camca besar	gula
sedikit minyak bijan	

1. Buang kulit dan mata sotong, dipotong keping.
2. Cincang bawang dan tumbuk bawang putih.
3. Masukkan dua camca besar minyak di dalam pinggan yang tahan panas. Tambahkan kepingan halia dan bawang putih, masak dengan kuasa **Tinggi** selama 3-4 minit.
4. Masukkan sotong, perapan dan bawang.
5. Masak dengan kuasa **Tinggi** selama 6-7 minit dan hidang dengan segera.

Resepi (bersambung)



BROKOLI, HAM DENGAN SOS TIRAM

300 g brokoli
1 helai ham
6 biji cendawan butang
 $\frac{1}{4}$ cawan air
1 camca besar minyak
 $\frac{1}{2}$ camca kecil garam

Sos:
1 camca besar sos tiram
 $\frac{1}{2}$ cawan air
1 camca besar tepung jagung
sedikit lada

1. Basuh brokoli dan dipotong bunga.
2. Ham dan cendawan dipotong dadu. Ketepikan.
3. Sediakan sos di dalam cawan, Letakkan ham dan cendawan di dalam sos itu.
4. Masukkan brokoli di dalam $\frac{1}{4}$ cawan air, 1 camca besar minyak dan $\frac{1}{2}$ camca kecil garam. Masak dengan kuasa **Tinggi** selama 3-4 minit.
5. Masak sos dengan kuasa **Tinggi** selama 2-3 minit. Kacau sekali-kala.
6. Tuangkan sos di atas brokoli dan hidang dengan segera.



NASI GORENG

400 g nasi
150 g sayuran campur
2 camca besar kicap cair
2 camca kecil minyak bijan

A: 150 g udang kecil (dibuang kulit dan uratnya)

50 g isi ketam
1 camca kecil kicap cair
 $\frac{1}{2}$ camca kecil gula

B: 10 g bawang putih cincang
20 g bawang merah cincang
3 camca besar minyak

1. Gaul bahan-bahan A dan ketepikan.
2. Masak bahan-bahan B dalam mangkuk kaserol 22 cm dengan suhu **Tinggi**, tanpa tutup selama $2\frac{1}{2}$ -4 minit hingga nalk baunya.
3. Masukkan bahan-bahan A, kacau dan masak dengan suhu **Tinggi**, tanpa tutup selama 3-4 minit.
4. Masukkan baki bahan-bahan dan masak dengan suhu **Tinggi**, tanpa tutup selama 10 minit. Kacau setiap 2 minit.
5. Hidangkan segera.

Hidangan: 3-4 orang



AGAR-AGAR BADAM

A: 300 ml air
300 ml susu
150 g gula
4 camca besar gelatine halal
 $\frac{1}{2}$ -1 camca kecil esen badam
1 tin peaches/mandarine atau buah-buahan campuran

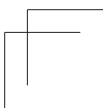
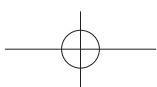
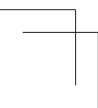
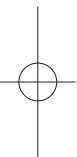
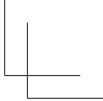
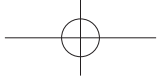
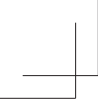
syrup

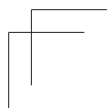
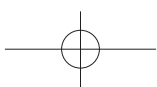
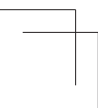
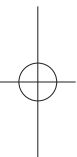
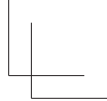
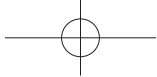
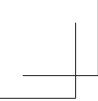
Hiasan:
ceri
daun pudina

1. Masukkan bahan A di dalam mangkuk yang tahan gelombang mikro. Masak dengan menggunakan kuasa **Tinggi** selama 3-4 minit, kacaulah sekali dua bagi memastikan "gelatine" dan gula menjadi larut. (Jangan biarkan terlalu lama mendidih, kerana susu akan pecah minyak.)
 2. Campurkan esen badam dan tuangkan adunan kedalam acuan yang telah di basahkan. Biarkannya sejuk sehingga agar-agar menjadi beku. Apabila agar-agar badam telah beku, potonglah seperti bentuk berlian.
- Cara menghidangk:**
3. Letakkan agar-agar badam, buahbuahan, air gula didalam mangkuk yang besar. Hiaskan dengan ceri dan daun pudina. Hidang selepas disejukkan.

Hidangan: 4-6 orang

Tips:
Pencuci mulut adalah lebih enak apabila dihidangkan bersama ketulan ais batu. Bagi pengguna yang beragama Islam, anda bolehlah menggantikan "gelatine" dengan 12-15 g agar-agar. Campurkan susu sahaja apabila agar-agar telah larut dan adunan telah sejuk sedikit bagi mengelakan susu menjadi pecah minyak.





ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ

อ่านอย่างละเอียดและเก็บไว้อ้างอิงในอนาคต

การตรวจสอบก่อนใช้เตาอบไมโครเวฟ ตรวจสอบความเสียหายหรือชำรุด:

ตรวจสอบความเสียหายหรือชำรุด:

ก่อนใช้เตาอบไมโครเวฟ ควรตรวจสอบรายการเหล่านี้ให้เรียบร้อยเสียก่อน

1. ประตูเตาอบปิดได้สนิททุกที และเปิด-ปิดได้อย่างสะดวก
2. บานพับประตูติดเรียบรอยดี
3. แผ่นโลหะกันรั่วซึมที่ประตู ไม่บุบหรืองอ เสียรูป
4. วัสดุกันรั่วขอบประตู ไม่มีเศษอาหารติดค้างอยู่ และไม่มีรอยไหม้

ข้อควรระวัง:

การแผ่กระจายคลื่นไมโครเวฟของเตาอบ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ หากละเลยสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่ควรพยายามแก้ไข ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ ในระบบลือคประจุดเตาอบ
2. อย่าสอดวัสดุใด ๆ โดยเฉพาะโลหะเข้าไปในเตาอบ หรือระหว่างประตูเตาอบในขณะที่เครื่องทำงาน
3. อย่านำกระทะ กระจกป้องกันที่ไม่ได้เปิดฝา หรือวัสดุที่เป็นโลหะหนา ๆ เข้าไปในเตาอบ
4. ระวัง อย่านำโลหะอื่น ๆ เช่น แผ่นฟอยล์ห่ออาหารไปแตะผนังภายในเตาอบ
5. ทำความสะอาดส่วนต่าง ๆ ด้วยน้ำยาอย่างอ่อน ๆ อย่างสม่ำเสมอ อย่าใช้น้ำยาหรือแผ่นขัดใด ๆ ที่อาจทำให้พื้นผิวหรือประตูเตาอบมีรอยขีดข่วนหรือขรุขระ
6. ให้ใช้เตาอบโดยใช้เครื่องครัวซึ่งแนะนำโดยผู้ผลิตทุกครั้ง
7. อย่าให้เครื่องทำงานโดยไม่มีอาหารอยู่ข้างใน (อาหาร น่าจะดูดซับพลังงานไว้) ยกเว้น กรณีที่คู่มือระบุไว้ว่าให้ทำได้
8. กรณีประตูเตาอบเปิดในแนวนอน ห้ามวางของหนักบนบานประตูในขณะที่เปิดอยู่
9. อย่านำภาชนะที่ปิดสนิทเข้าไปในเตาอบ เช่น ขวดนมที่มีฝาเกลียว หรือหัวจุกนมปิดปากขวดก็ถือว่าเป็นปิดสนิทเช่นกัน
10. เตาอบนี้ไม่เหมาะสำหรับบุคคล (ซึ่งรวมถึงเด็ก) ที่ทุพพลภาพทางร่างกาย การเคลื่อนไหว หรือทางจิตใจ หรือบุคคลซึ่งไม่เคยใช้งาน หรือวิธีใช้งานเตาอบนี้มาก่อน เว้นเสียแต่จะมีผู้ที่สามารถคอยดูแลความปลอดภัยรวมทั้งคอยให้คำแนะนำและวิธีใช้งานเตาอบนี้อยู่ด้วย
11. ควรสอนหรือให้คำแนะนำแก่เด็ก มิให้เล่นกับเตาอบนี้
12. การบำรุงรักษาหรือซ่อมแซมเครื่องโดยผู้ที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ทำให้เกิดอันตรายได้ เนื่องจากการถอดฝาครอบออกจะทำให้ร่างกายสัมผัสกับพลังงานไมโครเวฟ

ข้อแนะนำที่สำคัญ

เพื่อหลีกเลี่ยงจากการถูกเผาไหม้ ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคล จากการใช้เตาอบไมโครเวฟ ควรปฏิบัติตามดังนี้

1. อ่านคำแนะนำ ทำความเข้าใจก่อนใช้เตาอบ
2. อาหารบางอย่าง เช่น ไข่ดิบทั้งฟองและภาชนะที่ปิดสนิท (เช่นขวดแก้วปิดสนิท ขวดนมเด็กที่ปิดสนิท) อาจเกิดระเบิดได้ จึงไม่ควรนำเตาอบไมโครเวฟ (โปรดอ่านรายละเอียดเพิ่มเติม ในคู่มือทำอาหาร)
3. ควรใช้เตาอบไมโครเวฟให้ถูกวิธี ตามที่อธิบายไว้ในหนังสือคู่มือ
4. เช่นเดียวกับอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่น ๆ ต้องดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะเมื่อยอมให้เด็กใช้เตาอบไมโครเวฟนี้ด้วย
5. หยุดใช้เตาอบทันทีที่มีปัญหา เช่น เตาอบทำงานผิดปกติ ชาร์ตหรือทำตกพื้น
6. อย่าติดตั้งและใช้งานเตาอบไมโครเวฟนอกอาคาร
7. อย่าให้ปลั๊กไฟและสายไฟเปียกน้ำ
8. เก็บสายไฟให้ห่างจากพื้นผิวที่ร้อน
9. อย่าปล่อยให้สายไฟห้อยอยู่กับขอบโต๊ะหรือเคาน์เตอร์
10. เพื่อป้องกันเหตุไฟไหม้ในเตาอบ
 - (ก) อย่าปรุงอาหารนานเกินไป ระวังอย่าให้กระดาษ พลาสติก หรือภาชนะใด ๆ ที่ติดไฟ เข้าไปอยู่ในเตาอบเด็ดขาด
 - (ข) แกะลวด ยางรัดภาชนะก่อนนำเข้าเตาอบ
 - (ค) ถ้าเกิดการลัดวงจรภายในเตาอบ ให้ปิดประตูเตาอบไว้ รีบถอดปลั๊ก ตัดไฟที่ฟิวส์หรือแผงวงจรไฟฟ้าทันที
 - (ง) อย่าปล่อยให้เตาอบไมโครเวฟทิ้งไว้โดยไม่ใส่ใจในขณะที่ปรุงหรืออุ่นอาหาร
11. ไม่ควรถอดแผงที่คลุมตัวตู้ออกจากเตาอบ
12. เตาอบนี้ไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ตั้งเวลาภายนอกหรือระบบควบคุมระยะไกลที่ไม่ได้แนะนำ
13. เตาอบนี้ไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ตั้งเวลาภายนอกหรือระบบควบคุมระยะไกลที่ไม่ได้แนะนำ

วงจรไฟฟ้า

ควรตรวจสอบไฟฟ้าของเตาอบไมโครเวฟนี้แยกต่างหากจากอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่น ๆ จำนวนโวลต์ที่ใช้กับเตาอบนี้จะต้องเป็นไปตามที่ระบุไว้ในคู่มือการใช้งานเตาอบนี้ ถ้าไม่ปฏิบัติตามนี้ อาจทำให้แผงฟิวส์ร้อนจนหลอมเหลวและอาจติดไฟได้ หรือมีผลทำให้อาหารสุกช้า อย่าเพิ่มหรือตัดแปลงขนาดของฟิวส์บนแผงฟิวส์

คำแนะนำเกี่ยวกับสายดิน

เตาอบไมโครเวฟนี้จำเป็นต้องต่อสายดิน เพราะในกรณีที่เกิดไฟฟ้าลัดวงจร การต่อสายดินจะช่วยลดความเสี่ยงจากไฟฟ้าช็อต โดยจะเป็นตัวกลางให้กระแสไฟฟ้าไหลผ่านลงดิน เตาอบไมโครเวฟนี้ได้รับการต่อปลั๊กสายดินไว้ด้วย ซึ่งจะต้องเสียบปลั๊กนี้เข้ากับเตาเสียบที่ได้รับติดตั้งอย่างเหมาะสมและมีสายดินอยู่ด้วย
คำเตือน - การใช้ปลั๊กไฟที่มีสายดินอย่างไม่ถูกต้อง อาจเป็นต้นเหตุของอันตรายจากไฟฟ้าดูดได้

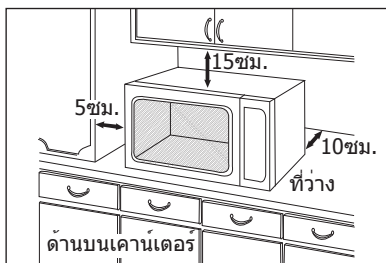
การติดตั้งและคำแนะนำทั่วไป

การใช้งานโดยทั่ว ๆ ไป

1. เพื่อรักษาคุณภาพที่ดีของเตาอบ ไม่ควรเดินเครื่องทำงานในขณะที่เตาอบไม่มีอาหารและนำอยู่ภายใน คลื่นไมโครเวฟจะแผ่กระจายไปทั่วเตาอบอย่างต่อเนื่อง
2. หากเกิดควันไฟในเตาอบ ให้กดปุ่ม "หยุด/ยกเลิก" หรือหมนปุ่มตั้งเวลา/นำหนักไปยังตำแหน่ง "0" และปิดประตูค้างไว้ ถอดปลั๊กออกหรือสับสวิตช์ที่แผงวงจรไฟฟ้า
3. อย่านำผ้า หนังสือพิมพ์ หรือวัสดุอื่น ๆ เข้าอบแห้งในเตาอบ เพราะจะลุกเป็นไฟขึ้นได้
4. อย่ายใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นกระดาษรีไซเคิล เพราะอาจมีส่วนผสมที่ไม่บริสุทธิ์อื่นจะทำให้เกิดประกายไฟและไฟไหม้ได้
5. อย่านำถุงกระดาษหรือหนังสือพิมพ์ห่ออาหารเข้าอบในเตาอบ
6. ห้ามกระแทกแผงควบคุมโดยตรง เพราะอาจทำให้ระบบควบคุมเตาอบชำรุด
7. อาจจำเป็นต้องใช้ถุงมือจับภาชนะร้อนเพราะความร้อนจากอาหารจะส่งผ่านไปยังภาชนะปรุงอาหาร และส่งผ่านจากภาชนะปรุงอาหารไปยังพื้นเตาอบไมโครเวฟ พื้นเตาอบไมโครเวฟจะร้อนมีความร้อนสูงมากหลังจากนำภาชนะปรุงอาหารออกจากเตาอบ
8. อย่าวางสิ่งของไวไฟไวบนเตา ครอบ ๆ เตาหรือในเตาอบ เพราะอาจติดไฟได้
9. ห้ามปรุงอาหารลงบนพื้นเตาอบไมโครเวฟโดยตรง เว้นแต่จะระบุไว้ในสูตรอาหาร (ตรวจสอบอาหารไว้ในอุปกรณ์ปรุงอาหารที่เหมาะสม)
10. อย่ายใช้เตาอบไมโครเวฟนึ่งสารเคมีหรือสิ่งใด ๆ ที่มีโซดาอาหาร อย่ายใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใด ๆ ที่มีสารเคมีกัดผิวโลหะ ทำความสะอาดเตาอบอย่างเด็ดขาด **เพราะอาจทำให้คลื่นไมโครเวฟ รั่วไหลได้**
11. ถ้าถอดแกวที่ยังร้อนอยู่ ควรปล่อยให้เย็นลงเสียก่อน ก่อนที่จะนำไปล้างหรือจุ่มลงน้ำ
12. ขณะปรุงอาหาร จะมีไอน้ำเกาะที่ด้านใน และ/หรือที่บานประตู ให้นำตั้งกลาเป็นสิ่งที่ปกติและมีความปลอดภัย โดยที่ไอน้ำจะหายไปเองเมื่อเตาอบเย็นลง

การติดตั้งเตาอบไมโครเวฟ

1. ไม่ควรวางเตาอบไมโครเวฟไว้ในตัววางของ จะต้องวางเตาอบบนพื้นผิวที่ราบเรียบมั่นคง และสูงกว่าพื้น 85 ซม. เพื่อให้เครื่องทำงานอย่างถูกต้อง เตาอบต้องมี อากาศหมุนเวียนมากเพียงพอ มีช่องว่างเหนือเตาอบ 15 ซม. และด้านหลังของเตาอบ 10 ซม. และด้านข้างทั้งสองข้าง 5 ซม. หากด้านหลังของเตาอบถูกวางชิดติดผนัง ด้านอื่น ๆ ที่เหลือ หรือด้านหลังจะต้องไม่ถูกปิดกั้น อย่ายเอาแหวนวางเตาอบออก



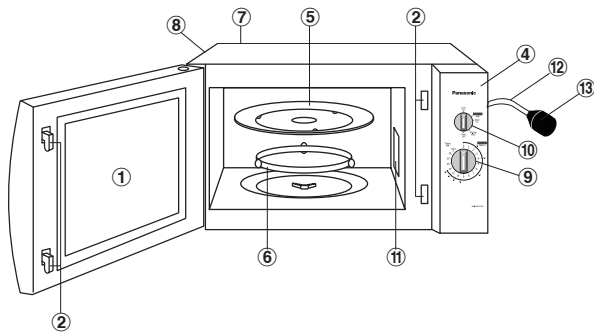
- (a) อย่ายปิดช่องระบายอากาศในขณะที่เตาอบกำลังทำงาน มิฉะนั้นเตาอบจะร้อนเกินไป ระบบอุปกรณ์ควบคุมอุณหภูมิที่ติดตั้งไว้จะเปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ เตาอบจะไม่ทำงาน จนกว่าอุณหภูมิจะลดลงอยู่ในระดับปกติ
 - (b) อย่าวางเตาอบไวใกล้กับวัสดุที่มีพื้นผิวร้อนหรือชื้น เช่น เตาแก๊ส เครื่องใช้ไฟฟ้า หรืออ่างล้างจาน
 - (c) ไม่ควรใช้เตาอบในห้องที่มีระดับความชื้นสูงมาก
2. เตาอบนี้ถูกออกแบบมาเพื่อใช้งานในครัวเรือนและการใช้งานในลักษณะที่ใกล้เคียง เช่น
 - ห้องครัวสำหรับบุคลากรในร้านค้า สำนักงานและสภาพแวดล้อมการทำงานอื่นๆ
 - บ้านสวน
 - ลูกคาในโรงแรม และสถานที่พักอื่นๆ
 - สภาพแวดล้อมประเภทที่พักพร้อมอาหารเช้า

เกี่ยวกับอาหาร

1. อย่ายใช้เตาอบนี้กับอาหารกระป๋องหรือขวดแก้วที่ปิดฝาแน่นสนิท แรงอัดที่สะสมจะทำให้ระเบิดได้ นอกจากนี้เตาอบไม่สามารถทำให้อาหารในกระป๋อง มีอุณหภูมิที่ถูกต้องตามต้องการได้ และอาหารกระป๋องนี้อาจจะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้
2. อย่ายทอดอาหารในเตาอบโดยใช้น้ำมัน
3. อย่ายต้มไข่ทั้งเปลือก (ยกเว้นตำราอาหารระบุให้ทำ) แรงอัดและการขยายตัวทำให้ไข่แตกได้ (ระเบิด)
4. มันฝรั่ง แอปเปิ้ล ไข่แดง ไส้กรอก ผักที่เป็นผลเช่นพริกทองทั้งลูก เป็นอาหารที่มีผิวหรือเปลือกเรียบไม่มีรูพรุน ควรใช้ส้อมจิ้มให้เป็นรูก่อนนำเข้าอบ เพื่อป้องกันการแตกกระจายของอาหาร
5. เมื่ออุ่นของเหลว เช่น น้ำซूप น้ำซอสต่าง ๆ และเครื่องดื่มด้วยเตาอบ อาหารดังกล่าวอาจร้อนเกินจุดเดือด โดยไม่มีฟองเดือดปุด ๆ ให้เห็น เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ควรปฏิบัติด้วยวิธีดังต่อไปนี้
 - (ก) พยายามหลีกเลี่ยงภาชนะที่มีขอบสูงและคอแคบ
 - (ข) อย่ายใช้ความร้อนเกินอัตรา
 - (ค) คุณอาหารเหลวให้ทั่ว ก่อนที่จะนำภาชนะใส่เข้าเตาอบและต้องคนอีกครั้งหนึ่ง เมื่ออบไปได้ครึ่งเวลา
 - (ง) หลังจากอุ่นอาหารจนร้อนแล้ว ปล่อยให้เย็นลงสักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคนให้ทั่วอีกครั้งก่อนนำออกจากเตาอบ
6. **อย่ายใช้เทอร์โมมิเตอร์ธรรมดาวัดอุณหภูมิอาหารในเตาอบ** ควรใช้เทอร์โมมิเตอร์เฉพาะสำหรับเตาอบเท่านั้น. ท่านสามารถใช้เทอร์โมมิเตอร์ธรรมดาวัดอุณหภูมิของอาหารได้ก็ต่อเมื่อได้นำอาหารออกจากเตาอบแล้ว หากยังไม่สุกดี ให้นำอาหารกลับเข้าเตาอบแล้วอบต่ออีกสักครู่ ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารได้สุกทั่วถึงตลอดทั้งชิ้น
7. **เวลาที่ใช้ในการอบอาหารที่ระบุในหนังสือคู่มือการประกอบอาหาร เป็นเวลาที่ประมาณไว้เท่านั้น** เนื่องจากการอบแต่ละครั้งย่อมขึ้นอยู่กับส่วนประกอบต่าง ๆ เช่น ความชื้น รูปลักษณะ ปริมาณ ขนาดของอาหารและภาชนะที่ใช้ รวมทั้งอุณหภูมิภายในเตาอบ เมื่อใช้บ่อย ๆ จนคุ้นเคย ก็จะสามารถปรับเวลาได้ถูกต้อง
8. สำหรับเตาอบไมโครเวฟแล้ว **การปรุงอาหารไม่สุกไว้จะดีกว่าปรุงจนสุกเกินไป** เพราะถ้าอาหารไม่สุก สามารถนำกลับเข้าเตาอบได้อีก แต่ถาอบจนสุกเกินไปแล้ว จะไม่สามารถแก้ไขอะไรได้อีก ควรเริ่มต้นการตั้งเวลาในระดับต่ำไว้ก่อนตามคำแนะนำในคู่มือ
9. ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อต้องการทำข้าวโพดคั่ว ควรตั้งเวลาดำสุดตามคำแนะนำของผู้ผลิต ใช้ระดับความร้อนที่เหมาะสม ควรเผ่าดูเตาอบในขณะที่กำลังอบข้าวโพดอยู่
10. เวลาอุ่นอาหารที่ใส่ในภาชนะที่เป็นพลาสติกหรือกระดาษ ควรคอยตรวจสอบอยู่เสมอ เพื่อป้องกันภาชนะติดไฟ
11. ควรเขย่าหรือขยั่นนมในขวดหรืออาหารเด็กในขวดอาหาร และควรตรวจสอบอุณหภูมิก่อนป้อนอาหารเด็ก ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้ป้อนอาหารที่ร้อนเกินไปแก่เด็ก

ผังแสดงคุณลักษณะ

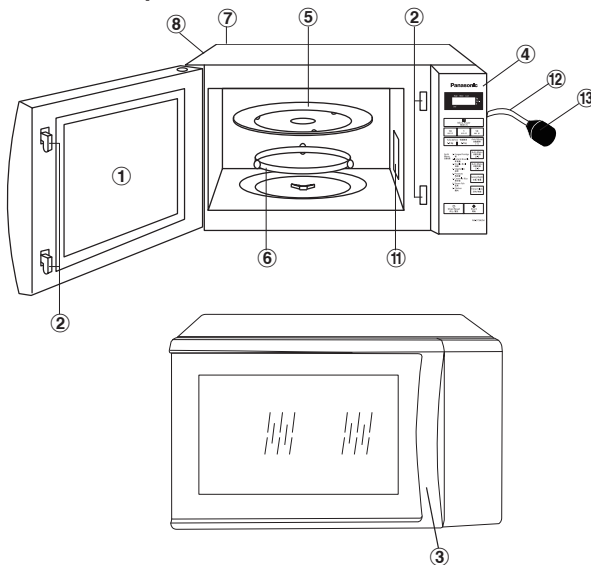
NN-SM332M/W



- ① ประตูเตาอบ
- ② ระบบล๊อคประตู
- ③ มือจับประตู
ใช้สำหรับดึงเปิดประตูเตาอบ หากประตูถูกเปิดในระหว่างปรุงอาหารเตาอบจะหยุดกระบวนการปรุงอาหาร แต่จะไม่ยกเลิกโปรแกรมการทำงานที่ได้ตั้งไว้ ในขณะที่ปรุงอาหารท่านสามารถเปิดประตูเตาอบได้ทุกเวลา โดยจะไม่เป็นอันตรายใด ๆ และจะไม่เสี่ยงต่อการได้รับคลื่นไมโครเวฟ สำหรับรุ่น NN-ST342M/W เตาอบจะเริ่มทำงานต่อไปทันทีที่ปิดประตูและโดกดปุ่ม START

- ④ แผงควบคุม
- ⑤ ถาดแก้ว
- ⑥ แหวนลูกกลิ้ง
ก. ควรทำความสะอาดแหวนลูกกลิ้งเป็นประจำ เพื่อป้องกันการเกิดเสียงดัง
ข. เวลาปรุงอาหาร ควรใช้แหวนลูกกลิ้งและถาดแก้วด้วยกันเสมอ
- ⑦ แผงป้ายแสดงรุ่น
- ⑧ ช่องระบายอากาศภายนอกเตาอบ
- ⑨ ปุ่มหมุนตั้งเวลาและน้ำหนัก
- ⑩ ปุ่มตั้งระดับความร้อน
- ⑪ แผงปิด (ห้ามเอาออก)
- ⑫ สายไฟ
- ⑬ ปลั๊กสายไฟ

NN-ST342M/W



- ④ แผงควบคุม
- ⑤ ถาดแก้ว
- ⑥ แหวนลูกกลิ้ง
ก. อย่าเปิดให้เตาอบทำงานโดยที่ไม่มีแหวนลูกกลิ้งและถาดแก้วอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง
ข. ใช้เฉพาะถาดแก้วที่ได้รับการออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับเตาอบนี้เท่านั้น อย่าใช้ถาดอย่างอื่นแทนถาดแก้ว
ค. ถ้าถาดแก้วร่วน ปล่อยให้เย็นสักครู่ก่อนนำไปล้าง หรือจุ่มลงในน้ำ
ง. อย่าใช้ถาดแก้วเป็นภาชนะปรุงอาหารโดยตรง ให้ใส่อาหารที่จะปรุงในจานที่ใช้กับเตาอบไมโครเวฟ หรือบนตะแกรงลวด
จ. ถ้าอาหารหรือเครื่องใช้ปรุงอาหารที่วางอยู่บนถาดแก้วเกิดและหรือโดนผนังของเตาอบ เป็นผลทำให้ถาดหยุดหมุน ถาดนี้จะหมุนกลับในทิศทางตรงกันข้ามโดยอัตโนมัติ ซึ่งถือว่าเป็นเหตุการณ์ปกติ
ฉ. ถาดแก้วสามารถหมุนได้ในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง

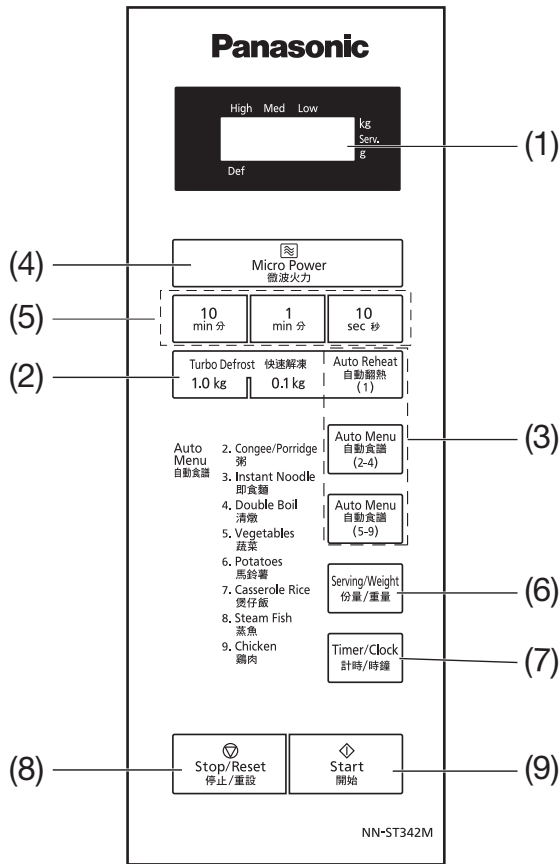
หมายเหตุ:
ภาพข้างต้นสำหรับใช้อ้างอิงเท่านั้น

คำเตือน

- (ก) ควรใช้ผ้าหมาด ๆ เช็ดทำความสะอาดอย่างเคลือบประตูและบริเวณรอบ ๆ ทั้งหมด ควรตรวจสอบดูว่ายางเคลือบประตูและบริเวณรอบ ๆ ชำรุด หรือเสียหายใด ๆ หรือไม่ หากพบว่าชำรุด หรือเสียหาย ท่านไม่ควรใช้เตาอบนี้ จนกว่าจะได้รับการซ่อมแซมโดยช่างผู้ชำนาญงานจากบริษัทตัวแทนผู้ผลิต
- (ข) ไม่ควรอนุญาตให้บุคคลอื่นที่มีไข้ห่างจากบริษัทตัวแทนผู้ผลิตซ่อมเตาอบนี้ เพราะอาจเป็นอันตรายได้
- (ค) หากสายไฟของเตาอบชำรุดหรือเสียหาย ควรเปลี่ยนด้วยสายไฟที่ได้รับจากบริษัทตัวแทนผู้ผลิตเท่านั้น
- (ง) ก่อนใช้เตาอบ ท่านควรตรวจสอบดูว่าภาชนะหรือเครื่องใช้ต่าง ๆ เหมาะสมที่จะใช้กับเตาอบไมโครเวฟหรือไม่
- (จ) ไม่ควรอุ่นอาหารเหลวหรืออาหารอื่น ๆ ในภาชนะที่บีบอัด เพราะภาชนะอาจจะระเบิดได้ และในเวลาเดียวกัน ก็ควรหลีกเลี่ยงมิให้อาหารที่กำลังเดือดกระเด็นออกจากภาชนะด้วย
- (ฉ) หากไม่มีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือ ควรอนุญาตให้เด็กใช้เตาอบนี้ได้ก็ต่อเมื่อได้สอน หรือให้คำแนะนำแก่เด็กเป็นอย่างดีแล้วเท่านั้น ทั้งนี้ เพื่อว่าเด็กจะสามารถใช้เตาอบได้อย่างปลอดภัย และเข้าใจถึงอันตราย หากใช้เตาอบไม่ถูกต้อง

การดูแล

แผงควบคุม (NN-ST342M/W)



- (1) จอหน้าปัด
- (2) ปุ่มละลายอาหารแช่แข็งแบบเทอร์โบ (หน้า 8)
- (3) ปุ่มปรุงอาหารอัตโนมัติ (หน้า 6)
- (4) ปุ่มตั้งระดับความร้อน (หน้า 6)
- (5) ปุ่มตั้งเวลา
- (6) ปุ่มเสิร์ฟ/น้ำหนัก
- (7) ปุ่มตั้งเวลาลงหน้า/นาฬิกา (หน้า 9, 10)
- (8) ปุ่มหยุด/ยกเลิก
 การปรุงอาหาร : กด 1 ครั้ง เพื่อลบคำสั่งเก่าออก
 ระหว่างการปรุงอาหาร : กด 1 ครั้ง เต้าอบจะหยุดปรุงอาหารชั่วคราว
 กดซ้ำอีกครั้ง เต้าอบจะยกเลิกรายการที่ตั้งเอาไว้ทั้งหมด และ
 เครื่องหมาย : จะปรากฏบนจอหน้าปัด
- (9) ปุ่มเริ่มการทำงาน
 กด 1 ครั้ง เครื่องจะเริ่มทำงาน ถ้าประตูเปิดออก หรือกดปุ่ม หยุด/
 ยกเลิก 1 ครั้ง ระหว่างที่เต้าอบทำงาน ต้องกดปุ่มเริ่มการทำงาน
 อีกครั้ง เพื่อให้เต้าอบเริ่มทำงานใหม่

เสียงสัญญาณ
 เมื่อกดปุ่มคำสั่งต่าง ๆ จะมีเสียงสัญญาณดังขึ้น 1 ครั้ง ถ้าไม่มีเสียง
 สัญญาณ แสดงว่าเครื่องยังไม่พร้อม หรือยังไม่สามารถรับคำสั่งได้
 ระหว่างตั้งโปรแกรมการทำงาน จะมีเสียงสัญญาณดังขึ้น 2 ครั้ง
 เมื่อสิ้นสุดขั้นตอนการปรุงอาหารจะมีเสียงสัญญาณดังขึ้น 5 ครั้ง

หมายเหตุ:
 หากตั้งค่าการทำงานแล้วและยังไม่ได้กดปุ่ม เริ่มการทำงาน
 หลังจากผ่านไป 6 นาที เต้าอบจะยกเลิกการทำงานนั้นโดยอัตโนมัติ
 หน้าจอจะกลับไปแสดงเวลาหรือโหมดเครื่องหมาย ":"

ภาษาไทย

วิธีการใช้ (NN-ST342M/W)

การตั้งค่า: กดปุ่ม เริ่มการทำงาน 3 ครั้ง.
 เครื่องหมาย **Ch, id** จะปรากฏบนหน้าจอ

การยกเลิก: กดปุ่ม หยุด/ยกเลิกการทำงาน 3 ครั้ง
Ch, id จะหายไปและเครื่องหมาย ":" หรือเวลาจะแสดงขึ้นมา

หมายเหตุ

1. สามารถตั้งค่าการล๊อคป้องกันเด็กใช้งานได้เมื่อเครื่องหมาย ":" หรือเวลาแสดงขึ้นมา
2. ในรายการนี้จะช่วยท่านป้องกันมิให้เด็กใช้งานเต้าอบด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม โปรดสามารถจะเปิดออกได้
3. การตั้งค่าหรือยกเลิกระบบล๊อคป้องกันเด็กใช้งาน ทำได้โดยการกดปุ่มเริ่มการทำงาน หรือปุ่มหยุด/ยกเลิกการทำงาน 3 ครั้ง ภายใน 10 วินาที

วิธีการใช้ (NN-SM332M/W)

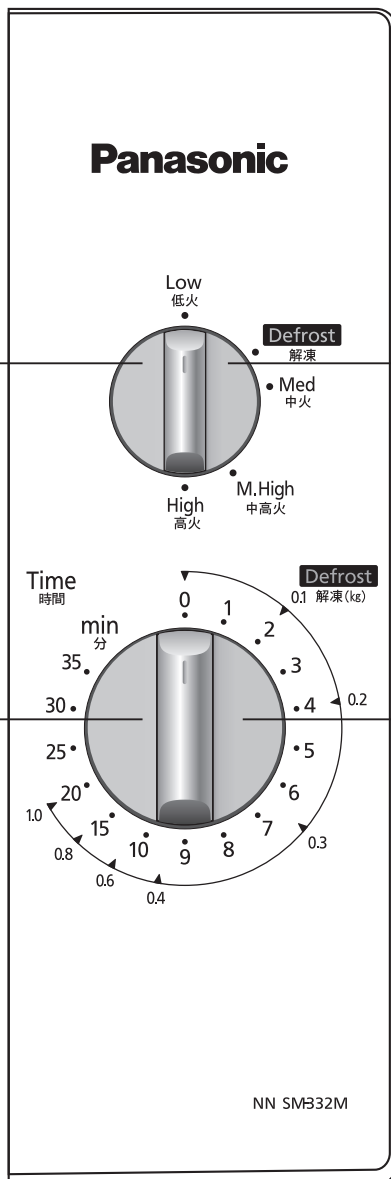
การตั้งค่าโปรแกรมการปรุงอาหารและการอุ่น

การละลายอาหารแช่แข็งโดยวิธีตั้งน้ำหนักอาหาร

1. ตั้งระดับความร้อน

2. ตั้งเวลาการปรุงอาหาร

หมายเหตุ : หากต้องการตั้งเวลาน้อยกว่า 5 นาที ให้หมุนปุ่มตั้งเวลา/น้ำหนักเลย 5 นาทีไปก่อนแล้วจึงย้อนกลับมาที่เวลาที่ต้องการ



1. ตั้งระดับความร้อนที่ละลายอาหารแช่แข็ง

2. ตั้งน้ำหนักอาหาร

หมายเหตุ : หากอาหารมีน้ำหนักน้อยกว่า 0.2 กก. ให้หมุนปุ่มตั้งเวลา/น้ำหนักเลย 0.2 กก. ไปก่อนแล้วจึงย้อนกลับมาที่น้ำหนักจริง

* ดู "เทคนิคการปรุงอาหาร" สำหรับระบบละลายอาหารแช่แข็งที่หน้า 16

ระดับความร้อน	ตัวอย่างการใช้
สูง	ต้มน้ำ ปรุงอาหารจำพวกผักผลไม้ หุงข้าว พาสต้าหรือก๋วยเตี๋ยว
ปานกลาง-สูง	ปรุงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ขนมหวาน อุ่นนมสด
ปานกลาง	อบหรือย่างเนื้อต่าง ๆ ละลายชีสคอกแล็ต ทอดไข่และชีส ทอดหรืออบปลา
ละลายอาหารแช่แข็ง	ละลายอาหารแช่แข็ง
ต่ำ	อุ่นหรืออุ่นอาหาร

หมายเหตุ:

เตาอบจะทำงานทันทีที่มีการหมุนปุ่มตั้งเวลา/น้ำหนัก ให้หมุนปุ่มตั้งเวลา/น้ำหนักไปที่ "0" ทุกครั้งเมื่อนำอาหารออกจากเตาอบก่อนหมดเวลาที่ตั้งไว้หรือเมื่อไม่ได้ใช้งานเตาอบ หากต้องการให้เตาอบหยุดทำงานตามโปรแกรมที่ตั้งไว้ ให้เปิดประตูเตาอบ เตาอบจะหยุดทำงาน โดยอัตโนมัติ และถ้าไม่ต้องการปรุงอาหารต่อ แต่ยังมีเวลาเหลืออยู่ ให้หมุนปุ่มตั้งเวลา/น้ำหนักกลับไป "0" ก่อนปิดประตูเตาอบ

วิธีการใช้ (NN-ST342M/W)

การตั้งระดับความร้อน และเวลา

1. นำอาหารเข้าเตาอบ

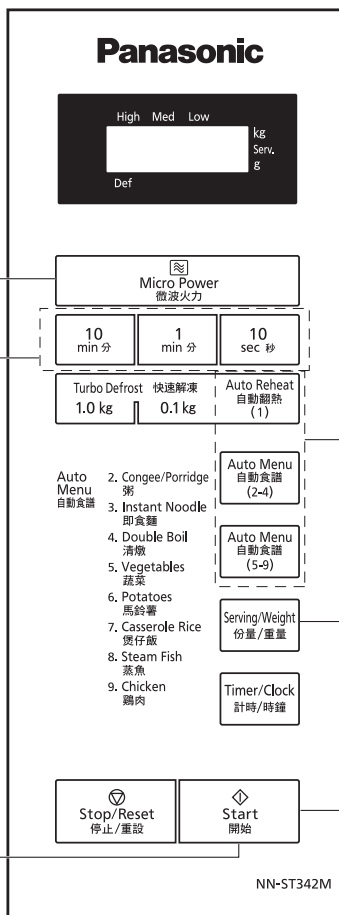
2. ตั้งระดับความร้อน (ดูแผนภูมิด้านล่าง)

3. ตั้งเวลาการปรุงอาหาร

ระดับความร้อนสูง : ไม่เกิน 30 นาที
ระดับความร้อนอื่น ๆ : สูงสุด 99 นาที 50 วินาที

4. กดปุ่มเริ่มทำงาน

เวลาบนหน้าจอจะนับถอยหลัง



รายการอัตโนมัติ

1. นำอาหารเข้าเตาอบ

2. เลือกประเภทของอาหารตามต้องการ

กดปุ่ม ปรุงอาหารอัตโนมัติ จนกว่าหมายเลขเมนูที่ต้องการจะปรากฏใน หน้าต่างแสดงผล

3. เลือก เสิร์ฟ/น้ำหนักที่ต้องการ

กดปุ่ม เสิร์ฟ/น้ำหนักจนกว่าหมายเลขเสิร์ฟหรือน้ำหนักที่ต้องการปรากฏใน หน้าต่างแสดงผล

4. กดปุ่มเริ่มทำงาน

เวลาบนหน้าจอจะนับถอยหลัง

ภาษาไทย

ปุ่ม	กด 1 ครั้ง	กด 2 ครั้ง	กด 3 ครั้ง	กด 4 ครั้ง	กด 5 ครั้ง
ระดับความร้อน	สูง	ปานกลาง-สูง	ปานกลาง	ละลายอาหารแช่แข็ง	ต่ำ

หมายเลขเมนู	ประเภทอาหาร	ปุ่มเสิร์ฟ/น้ำหนัก			
		กด 1 ครั้ง	กด 2 ครั้ง	กด 3 ครั้ง	กด 4 ครั้ง
1	อุ่นอัตโนมัติ	200 ก.	400 ก.	600 ก.	800 ก.
2	โจ๊ก/ข้าวต้ม	50 ก.	100 ก.	150 ก.	—
3	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1 ท	2 ท	—	—
4	ตุ๋นอาหาร	4-6 ท	1-3 ท	—	—
5	ผัก	120 ก.	180 ก.	250 ก.	370 ก.
6	มันฝรั่ง	200 ก.	400 ก.	600 ก.	—
7	อบข้าว	100 ก.	200 ก.	300 ก.	—
8	นึ่งปลา	100 ก.	200 ก.	300 ก.	400 ก.
9	ไก่	200 ก.	400ก.	600 ก.	800 ก.

ระดับความร้อน

เลือกระดับพลังไฟตามแผนภูมิในหน้า 5

หมายเหตุ:

- สำหรับการปรุงอาหาร 2 หรือ 3 ขั้นตอน ให้ตั้งค่าขั้นตอนที่ 2 และ 3 ตามวิธีข้างต้นก่อนที่จะกดปุ่มเริ่มการทำงาน ในขณะทำงาน (โปรดดูรายละเอียดที่หน้า 9).
- เมื่อทำการเลือกระดับความร้อนสูงในขั้นตอนแรก คุณสามารถเลือกข้ามขั้นตอนที่ 2 ได้

วิธีการใช้ (NN-ST342M/W) (ต่อ)

1. อนุัตโตโนมิต

จะอนุอาหารที่ปรุงสุกก่อนแล้วโดยอัตโนมัติด้วยการตั้งน้ำหนักของอาหารไม่จำเป็นต้องเลือกกระดิมพลังงานหรือเวลาในการอนุอาหารควรอยู่ที่อุณหภูมิเย็น (5 – 7 องศาเซลเซียส) ใช้ขามที่ขนาดเหมาะสมและปลอดภัยเมื่อใช้งานกับไมโครเวฟ รินน้ำลงไป 1- 4 ขอนโต๊ะ แล้วปิดด้วยวัสดุห่อหุ้มที่ใช้ได้กับไมโครเวฟ คนหลังจากได้ยินเสียงเตือน หลังการปรุงแล้ว ให้คนอาหารหมาหยเหตุ: เมื่ออนุอาหาร เช่น ฟู สตูว์ และอาหารอบ ควรคนอาหารเมื่อเวลาผ่านไปครึ่งหนึ่งแล้ว และคนอีกครั้งเมื่ออนุเสร็จ

2. โจ๊ก/ข้าวต้ม

เหมาะสำหรับการปรุงโจ๊ก/ข้าวต้ม เทข้าว/ข้าวต้มลงในขามที่ขนาดเหมาะสมและใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำในปริมาณที่แนะนำซึ่งแสดงรายการไว้ด้านล่าง ปล่อยให้หมีเนื้อที่วางอย่างน้อย 1/2 ของความสูงสำหรับการระเหยกลายเป็นไอเพื่อป้องกันการเดือดจนล้น ปรุงโจ๊ก/ข้าวต้มโดยไม่ตมปิดฝา คนหลังจากได้ยินเสียงเตือน

ข้าว/ข้าวต้ม	ปริมาณน้ำที่แนะนำ
50 ก.	250-400 มล.
100 ก.	600-800 มล.
150 ก.	800-1000 มล.

3. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

เหมาะสำหรับการปรุงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและเครื่องปรุงลงในขามที่ขนาดเหมาะสมและใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำในปริมาณที่แนะนำซึ่งแสดงรายการไว้ด้านล่าง ปล่อยให้เนื้อที่วางอย่างน้อย 1/2 ของความสูงสำหรับการระเหยกลายเป็นไอ เพื่อป้องกันการเดือดจนล้น ปิดฝา คนหลังจากได้ยินเสียงเตือน

เส้นฟ	ปริมาณน้ำที่แนะนำ
1 ที่	450 มล.
2 ที่	800 มล.

4. ดันอาหาร

เหมาะสำหรับการปรุงซุปรดตั้งเดิม ซุปสมนไพร ซุปรังก ฯลฯ ที่ต้องการการเคียวหรือหมีการเดือด 'ซ่า' วิธีนี้ทำให้หมีใจว่าอาหารจะยังคงอ่อนนุ่มโดยไม่เสียรูปทรง อีกทั้งยังสกัดและรักษากลิ่นรสของอาหารได้อีกด้วย ใส่เครื่องปรุงทั้งหมดลงในขามที่ใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำในปริมาณที่แนะนำซึ่งแสดงรายการไว้ด้านล่าง ปล่อยให้หมีเนื้อที่วางอย่างน้อย 1/2 ของความสูงสำหรับการระเหยกลายเป็นไอเพื่อป้องกันการเดือดจนล้น ปิดฝา คนหลังจากได้ยินเสียงเตือน

เส้นฟ	ปริมาณน้ำที่แนะนำ
4-6 ที่	800 มล.
1-3 ที่	600 มล.

5. ผัก

เหมาะสำหรับการปรุงผักใบ ผักสีเขียว และผักอ่อนนุ่มทุกประเภท รวมทั้งบรอกโคลี ฟัก กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี หน่อไม้ฝรั่ง คื่นฉ่าย กว๊าน ผักคินี ผักขม ฟริก หรือผักเหล่านี้รวมกัน หั่นผักให้มีขนาดเท่ากัน ใส่ลงในขามที่ขนาดเหมาะสมและใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำ 2 - 4 ขอนโต๊ะหากต้องการ แล้วปิดฝา คนหลังจากได้ยินเสียงเตือน

6. มันฝรั่ง

เหมาะสำหรับการปรุงมันฝรั่ง ใช้ส้อมแทงมันฝรั่ง 6 ครั้ง ใส่ลงในขามที่ขนาดเหมาะสมและใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำ 1 - 3 ขอนโต๊ะหากต้องการ แล้วปิดฝา พลิกหลังจากได้ยินเสียงเตือน

7. อกขาว

เหมาะสำหรับหุงข้าวขาว รวมทั้งข้าวเมล็ดสั้น ข้าวเมล็ดยาว ข้าวหอมมะลิ และข้าวบาสมาดิ เทข้าวลงในขามที่ขนาดเหมาะสมและใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำในปริมาณที่แนะนำซึ่งแสดงรายการไว้ด้านล่าง ปล่อยให้เนื้อที่วางอย่างน้อย 1/2 ของความสูงสำหรับการระเหยกลายเป็นไอเพื่อป้องกันการเดือดจนล้น ปิดฝา ปล่อยให้ 5 นาทีหลังจากปรุงเสร็จ

ข้าว	ปริมาณน้ำที่แนะนำ
100 ก.	180 มล.
200 ก.	300 มล.
300 ก.	450 มล.

8. ึ่งปลา

เหมาะสำหรับการปรุงปลาทั้งตัวและปลาแลเป็นชิ้น วางปลาที่เตรียมไว้ลงในขามที่ใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำและน้ำในปริมาณที่แนะนำซึ่งแสดงรายการไว้ด้านล่าง คลุมจานให้เรียบร้อยด้วยวัสดุห่อหุ้ม

ปลา	น้ำหรือน้ำซุปรดุดที่แนะนำ
100 ก.	น้ำหรือน้ำซุปรดุด 2 ขอนโต๊ะ
200 ก.	น้ำหรือน้ำซุปรดุด 2 ขอนโต๊ะ
300 ก.	น้ำหรือน้ำซุปรดุด 3 ขอนโต๊ะ
400 ก.	น้ำหรือน้ำซุปรดุด 3 ขอนโต๊ะ

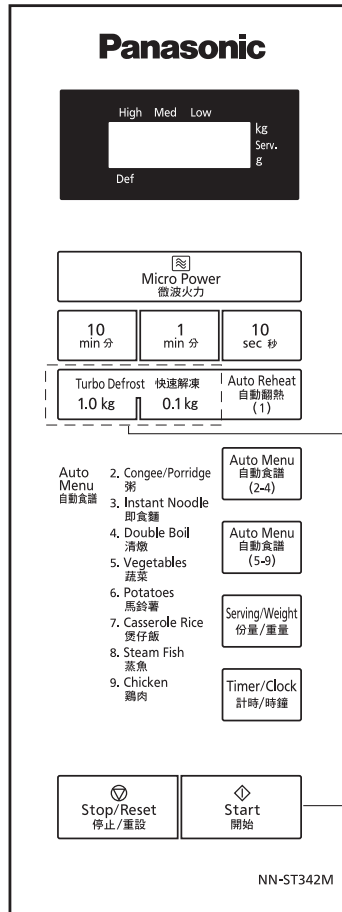
9. ไก่

เหมาะสำหรับการปรุงไก่ที่หั่นเป็นชิ้น เช่น ปีก น่อง สะโพก อก ฯลฯ แทงชิ้นไก่ก่อนที่จะอบ วางชิ้นไก่ที่เตรียมไว้ในขามที่ขนาดเหมาะสมและใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำ 1 - 5 ขอนโต๊ะ หากต้องการ ปิดฝา คนหลังจากได้ยินเสียงเตือน

วิธีการใช้ (NN-ST342M/W) (ต่อ)

ละลายอาหารแช่แข็งแบบเทอร์โบ

1. วางอาหารในเตาอบ



2. เลือกน้ำหนักอาหาร (0.1 – 2.0 กก.)

อาหาร	น้ำหนักสูงสุด
เนือบด, เนื้อไก่, ชิ้นเนื้อ	2.0 กก.
เนื้อวัว, เนื้อแกะ, ไก่ทั้งตัว	2.0 กก.
ปลาทั้งตัว, หอยแครง, กุ้ง, เนื้อปลา	1.0 กก.

3. กด

เวลาบนจอหน้าปัดจะเริ่มนับถอยหลัง

ภาษาไทย

ละลายอาหารแช่แข็งแบบเทอร์โบ

รายการละลายอาหารแช่แข็งแบบเทอร์โบสามารถใช้ละลายน้ำแข็งในเนื้อสัตว์หรือปลาแช่แข็งได้โดยวัดจากน้ำหนัก คุณเพียงเลือกรายการละลายอาหารแช่แข็งแบบเทอร์โบและเลือกน้ำหนักของอาหาร เตาอบจะตั้งเวลาและระดับความร้อนอัตโนมัติ ทันทีที่กดปุ่มเริ่มทำงาน เวลาจะปรากฏที่หน้าจอเตาอบ ด้านล่างเป็นรายการอาหารที่แนะนำให้ใช้การละลายอาหารแช่แข็งแบบเทอร์โบ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด อาหารควรมีน้ำหนักอย่างน้อย 0.2 กก.

เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ

ให้พลิกเนื้อ ปลา หรืออาหารทะเลที่กำลังละลายน้ำแข็งอยู่ เอาเนื้อที่ละลายน้ำแข็งแล้ว ชิ้นเนื้อเล็ก ๆ เนือบด ขาไก่ เนื้อไก่ และกุ้งออก หุ้มปีกไก่ด้วยแผ่นฟอยล์ แยกเนื้อสัตว์ ชิ้นส่วนของไก่ หรือเนือบดออกจากกัน แยกเนื้อและใส่แฮมเบอร์เกอร์ออกจากกัน หุ้มส่วนปลายของเนื้อส่วนที่เป็นไขมันหรือกระดูกด้วยแผ่นฟอยล์

ข้อแนะนำสำหรับการละลายอาหารแช่แข็งแบบเทอร์โบ

การอบทั้งกระดูก เช่น ซีโรงเนื้ออบมีเนื้อนุ่มกว่าการอบเนื้อที่ไม่มีกระดูกที่มีน้ำหนักเท่ากัน ดังนั้นการอบทั้งกระดูกที่มีน้ำหนักมากกว่า 2.0 กก. ให้ลดน้ำหนักลง 0.5 กก. และลดลง 0.2 กก. กรณีเนื้อที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2.0 กก.

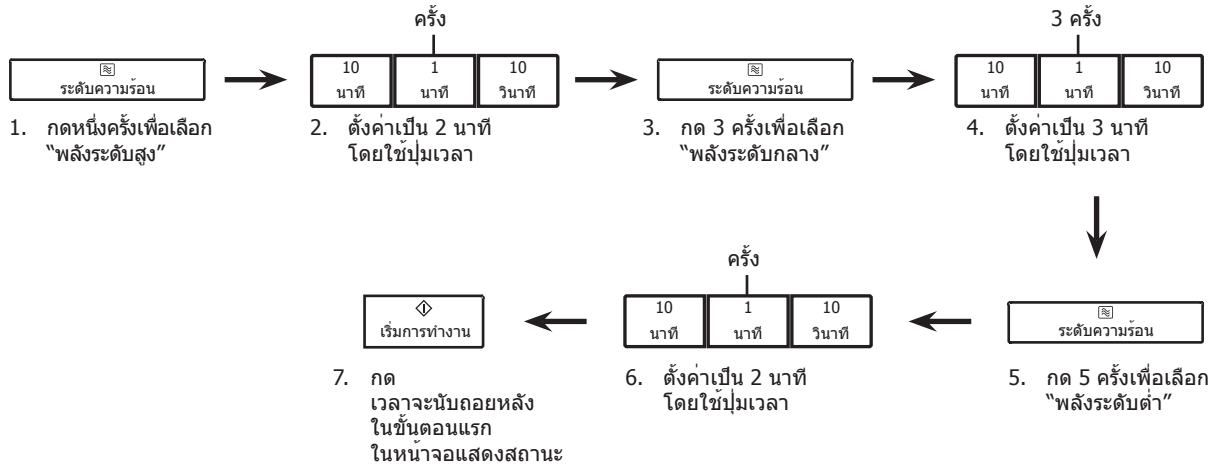
*ดู "เทคนิคการปรุงอาหาร" สำหรับระบบละลายอาหารแช่แข็ง ที่หน้า 16

วิธีการใช้ (NN-ST342M/W) (ต่อ)

การตั้งค่า 3 ขั้นตอน

คุณสมบัตินี้ช่วยให้คุณสามารถตั้งโปรแกรมการปรุงอาหารได้ 3 ขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างเช่น: ตั้ง [พลังระดับสูง] 2 นาที [พลังระดับกลาง] 3 นาที และ [พลังระดับต่ำ] ติดต่อกัน

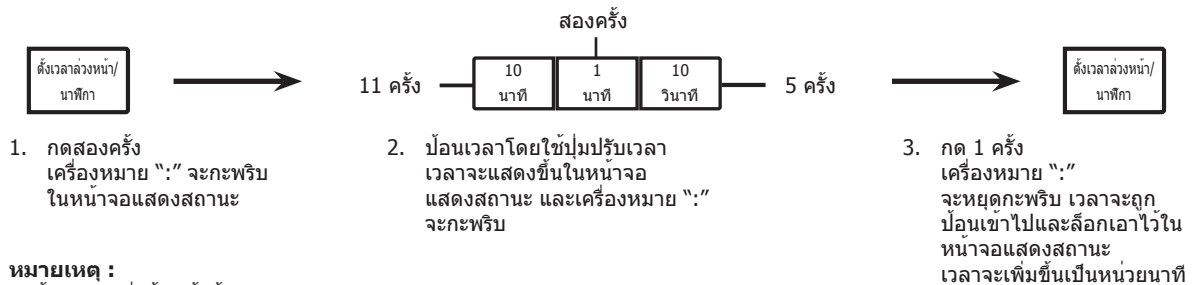


หมายเหตุ:

1. ในขณะที่ทำงาน จะมีเสียงเตือน 2 ครั้งระหว่างการเปลี่ยนขั้นตอน
2. คุณลักษณะนี้ไม่มีในฟังก์ชันปรุงอัตโนมัติ หรือฟังก์ชันละลายน้ำแข็งเทอร์โบ

การตั้งค่านาฬิกา

ใช้ตั้งเวลานาฬิกา ตัวอย่าง ตั้งเวลา 11:25 เข้า หรือค่า



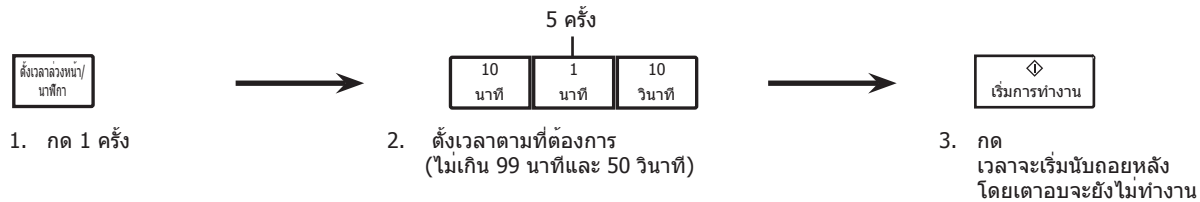
หมายเหตุ :

1. ตั้งเวลาใหม่ให้ทำซ้ำขั้นตอน 1-3
2. นาฬิกาจะแสดงเวลาที่ตั้งไว้ตรงเวลาที่เดาอบยังคงเสียบปลั๊ก และกระแสไฟยังคงมีอยู่
3. เวลาของนาฬิกาที่ปรากฏบนจอเป็นแบบ 12 ชั่วโมง
4. ในขณะที่เครื่องหมาย : กะพริบ เดาอบจะไม่ทำงาน

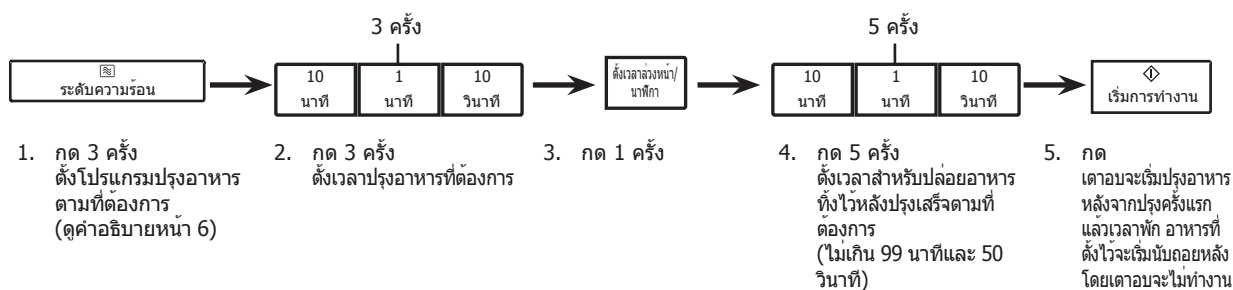
วิธีการใช้ (NN-ST342M/W) (ต่อ)

การตั้งค่านาฬิกาจับเวลา

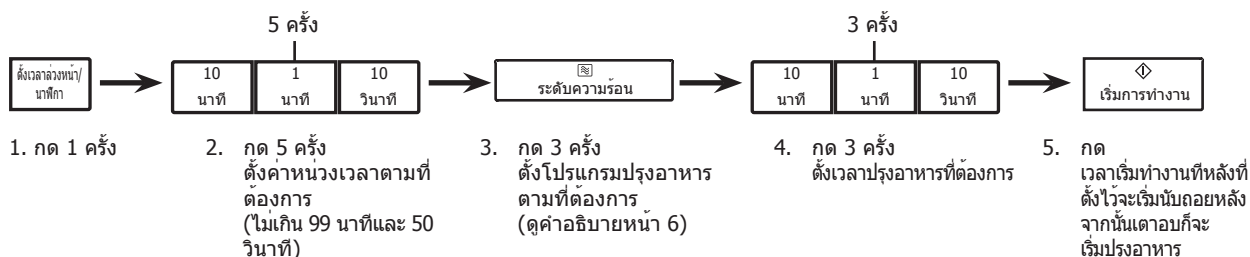
การทำงานนี้ช่วยให้คุณตั้งค่าเวลาสำหรับปล่อยอาหารทิ้งไว้หลังปรุงเสร็จและตั้งเวลาเป็นนาฬิกาหรือวินาที หรือหน่วงเวลาเริ่มการทำงาน ไข่เดอบเป็นนาฬิกาจับเวลา **ตัวอย่าง ให้จับเวลา 5 นาที**



ใช้ตั้งเวลาพักอาหาร **ตัวอย่าง ต้องการตั้งเวลาพักอาหาร 5 นาทีหลังจากปรุงอาหารแล้ว (3 นาทีใช้ความร้อนปานกลาง)**



ใช้ตั้งเวลาให้เดอบเริ่มทำงานทีหลัง **ตัวอย่าง ต้องการให้เดอบเริ่มทำงานในอีก 5 นาทีข้างหน้า (3 นาทีใช้ความร้อนปานกลาง)**



หมายเหตุ :

- หากประตูเดอบเปิดออกในขณะที่เวลาพักอาหาร หรือเวลาเริ่มทำงานทีหลัง หรือเวลาที่ไข่เดอบเป็นนาฬิกาจับเวลาได้ตั้งไว้แล้ว เวลาตั้งกลาวนจอนาฬิกาจะยังคงนับถอยหลังต่อไป
- ระบบการตั้งเวลาให้เดอบเริ่มทำงานทีหลังหรือเวลาพักอาหาร ไม่สามารถใช้กับโปรแกรมอัตโนมัติได้ ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้อุณหภูมิของอาหารสูงขึ้นก่อนที่กระบวนการละลายอาหารแข็งหรือปรุงอาหารจะเริ่มขึ้น หากอุณหภูมิขณะเริ่มทำงานของเดอบเปลี่ยนไป จะทำให้ได้ผลคลาดเคลื่อน
- เมื่อใช้การตั้งเวลาปล่อยอาหารหลังปรุงเสร็จหรือการหน่วงเวลาเริ่มทำงานนั้น ต้องขึ้นอยู่กับขั้นตอนการปรุงที่ใช้ระดับความร้อน 2 ขั้นตอน

สิ่งที่ควรตรวจตราก่อนส่งช่างบริการ

ลักษณะดังต่อไปนี้ เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นเวลาใช้เตาอบไมโครเวฟ	
เตาอบก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่วี	วิทยุและโทรทัศน์อาจเกิดคลื่นรบกวนในขณะที่ใช้เตาอบไมโครเวฟปรุงอาหาร คลื่นรบกวนโทรทัศน์ เช่นเดียวกับการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดเล็กอื่น ๆ เช่น เครื่องผสมอาหาร เครื่องดูดฝุ่น เครื่องเป่าผม เป็นต้น
ไฟที่เตาอบมีติดลง	เมื่อทำอาหารโดยใช้ความร้อนระดับอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ระดับสูง เตาอบจะทำการค้นหาระดับความร้อนไฟในเตาอบจะมีติดลง และอาจมีเสียงดังเล็กน้อย
ประตูเตาอบมีหยดน้ำเกาะ และมีไอน้ำออกมาจากช่องระบายอากาศของเตาอบ	ขณะปรุงอาหารจะมีไอน้ำและไอน้ำร้อนออกมาจากอาหาร ไอน้ำและไอน้ำร้อนส่วนใหญ่ จะระบายออกมากับอากาศที่หมุนเวียนอยู่ในเตาอบ อย่างไรก็ตาม ไอน้ำบางส่วนจะกลายเป็นหยดน้ำเกาะอยู่บนพื้นผิวที่มีความเย็น เช่น ด้านใน และ/หรือที่บานประตูของเตาอบ ไอน้ำดังกล่าวเป็นสิ่งปกติและมีความปลอดภัย โดยที่ไอน้ำจะหายไปเองเมื่อเตาอบเย็นลง
เตาอบทำงานในขณะที่ไม่มีอาหารอยู่ภายในเตา	หากเตาอบทำงานขณะที่เตาอบว่างในช่วงระยะเวลาเพียงสั้น ๆ จะไม่เกิดผล เตาอบว่าง เสียหายใด ๆ แต่เพื่อความปลอดภัยไม่ควรใช้งานลักษณะดังกล่าว

ปัญหา	สาเหตุที่เป็นไปได้	วิธีแก้ไข
เตาอบไม่ทำงาน	ไม่ได้เสียบปลั๊กเตาอบให้แน่น	ถอดปลั๊กออกจากเตาเสียบ แล้วรอประมาณ 10 วินาที แล้วเสียบปลั๊กอีกครั้ง
	สวิตช์ตัดวงจรไฟฟ้าอัตโนมัติหรือฟิวส์ขาด	ตั้งอุปกรณ์ตัดวงจรหรือเปลี่ยนฟิวส์ใหม่
	ปัญหาเกี่ยวกับเตาเสียบ	ทดลองเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่น ๆ เข้าใน เตาเสียบที่มีปัญหา เพื่อตรวจสอบว่าเตาเสียบนั้นยังใช้งานได้ตาม ปกติหรือไม่
เตาอบไม่เริ่มปรุงอาหาร	ประตูเตาอบปิดไม่สนิท	ปิดประตูเตาอบให้สนิท
มีเสียงมาจากถาดแก้ว เวลาเครื่องทำงาน	แหวนลูกกลิ้งหรือพื้นของเตาอบสกปรก	ทำความสะอาดส่วนนี้ ตามรายละเอียด ภายใต้อัฒจันทร์ดูแลรักษาเตาอบไมโครเวฟ (หน้าถัดไป)
(สำหรับรุ่น NN-ST342M/W เท่านั้น)		
เตาอบไม่เริ่มปรุงอาหาร	ไม่ได้กดปุ่ม เริ่มการทำงาน หลังจากเลือกโปรแกรมนั้น	กดปุ่ม เริ่มการทำงาน
	ได้กดเลือกโปรแกรมนั้นไว้แล้ว	กดปุ่ม หยุด/ยกเลิกการทำงาน เพื่อยกเลิกโปรแกรมนั้นก่อนหน้า แล้วตั้งโปรแกรมใหม่อีกครั้ง
	เลือกโปรแกรมนั้นไว้ไม่ถูกต้อง	เลือกโปรแกรมนั้นใหม่อีกครั้งตามวิธีการใช้งาน
	กดปุ่ม หยุด/ยกเลิกการทำงาน โดยไม่ตั้งใจ	เลือกโปรแกรมนั้นใหม่อีกครั้ง
คำว่า "เด็ก" ปรากฏในหน้าต่างแสดงผล	โปรแกรมล็อคเพื่อความปลอดภัยของเด็กถูกตั้งไว้ โดยกดปุ่ม เริ่มการทำงาน 3 ครั้ง	ยกเลิกการล็อคโดยกดปุ่ม หยุด/ยกเลิกการทำงาน 3 ครั้ง

ถ้าเกิดปัญหาที่ไม่ใช่ปัญหาต่าง ๆ ข้างต้น ควรติดต่อศูนย์บริการทันที

การดูแลรักษาเตาอบไมโครเวฟ

1. ควรทำความสะอาดตู้เครื่อง และจัดคราบอาหารทิ้งอย่างสม่ำเสมอ
2. ปิดเตาอบแล้วถอดปลั๊กไฟออกจากเต้ารับติดผนังก่อนทำความสะอาด หากทำได้
3. รักษาความสะอาดภายในเตาอบอย่างสม่ำเสมอ ถ้าคราบอาหารติดอยู่ที่ผนัง ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดทำความสะอาด แต่ถ้าสกปรกมากให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดเตาอบที่ไม่มีกรด ไม่ควรใช้น้ำยาทำความสะอาดชนิดรุนแรงหรือใช้ผงขัด
4. การทำความสะอาดภายนอกเตาอบไมโครเวฟ ให้ใช้ผ้าหมาด ๆ เช็ดทำความสะอาด เพื่อป้องกันส่วนประกอบภายในเครื่องชำรุด ควรระวังอย่าให้น้ำไหลซึมเข้าไปในช่องระบายอากาศ
5. อย่านำสิ่งสกปรกเปื้อนอื่น ทำความสะอาดโดยใช้ผ้านุ่มชุบน้ำบิดหมาดเช็ด ห้ามใช้ผงซักฟอก สารเคมี ผงขัด หรือน้ำยาทำความสะอาดแบบสเปรย์ ฉีดทำความสะอาด ผงควบคุม ในขณะที่ทำความสะอาดผงควบคุม ควรเปิดประตูเตาอบค้างไว้ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจ หลังจากทำความสะอาดแล้ว กดปุ่ม หยุด/ยกเลิกการทำงาน เพื่อลบโปรแกรมที่ค้างบนหน้าจอหน้าปัดออก หลังจากทำความสะอาด ให้กดปุ่มหยุด/ยกเลิกการทำงาน เพื่อยกเลิกการทำงานที่ค้างอยู่บนหน้าจอหรือตรวจสอบว่าปุ่มตั้งเวลา/นำหนักอยู่ที่ตำแหน่ง "0"
6. เมื่อมีไอน้ำเกาะอยู่มากบริเวณภายใน หรือรอบ ๆ ภายนอกเตาอบ ให้ใช้ผ้านุ่ม ๆ เช็ดออก เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นได้เมื่อเปิดใช้เตาอบในขณะที่มีความชื้นสูง นั้นไม่ได้หมายความว่าเตาอบทำงานผิดปกติ
7. ล้างทำความสะอาดถาดแก้ว ควรล้างในน้ำอุ่น ๆ ผสมสบู่อ่อน ๆ หรือล้างในเครื่องล้างจาน ถ้ามีไขมันเกาะมากให้ใช้ผ้าล้างจานชนิดผ้าไมลอนถูไปรงถูทำความสะอาด
8. แหวนลูกกลิ้งและพื้นภายในเตาอบ ต้องทำความสะอาดเป็นประจำ เช็ดพื้นภายในด้วยสารเคมีทำความสะอาดชนิดน้ำอย่างอ่อนหรือน้ำยาสำหรับเช็ดกระจก แล้วเช็ดในแห้ง ส่วนแหวนลูกกลิ้งทำความสะอาดในน้ำสบู่อย่างอ่อนหรือใช้เครื่องล้างจาน เมื่อนำแหวนลูกกลิ้งออกมาล้างทำความสะอาดควรนำกลับใส่ที่เดิมใหญ่ถูกต้อง
9. เมื่อมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนหลอดไฟในเตาอบ ให้แจ้งศูนย์บริการ
10. การทำความสะอาดพื้นผิวของตู้เครื่องอย่างผิดวิธี อาจทำให้พื้นผิวถูกทำลายและอาจมีผลกระทบต่ออายุการใช้งานของตู้เครื่องรวมทั้งมีความเป็นไปได้ในการเกิดอันตรายต่อการใช้งานอีกด้วย

ภาษาไทย

ข้อมูลจำเพาะทางเทคนิค

ชื่อรุ่น	NN-SM332M/W		NN-ST342M/W	
ระบบกระแสไฟฟ้า	220 โวลต์ 50 เฮิรท์ซ์	230 - 240 โวลต์ 50 เฮิรท์ซ์	220 โวลต์ 50 เฮิรท์ซ์	230 - 240 โวลต์ 50 เฮิรท์ซ์
การใช้ไฟฟ้าสูงสุด	5.9 แอมป์ 1,270 วัตต์	5.5 แอมป์ 1,270 วัตต์	5.9 แอมป์ 1,270 วัตต์	5.5 แอมป์ 1,270 วัตต์
กำลังไฟฟ้าในการทำอาหาร*	800 วัตต์			
ขนาดภายนอก	485 มม. (กว้าง) x 287 มม. (สูง) x 400 มม. (ลึก)			
ขนาดภายใน	315 มม. (กว้าง) x 227 มม. (สูง) x 349 มม. (ลึก)			
ปริมาตรความจุ	25 ลิตร			
เส้นผ่านศูนย์กลางของถาดแก้ว	Ø288 มม.			
ความถี่คลื่นขณะทำงาน	2,450 เมกะเฮิรท์ซ์			
น้ำหนักสุทธิ	ประมาณ 12.4 กก.		ประมาณ 12.7 กก.	

* การใช้ไฟฟ้า ทดสอบโดยวิธี IEC

รายละเอียดทางเทคนิคอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

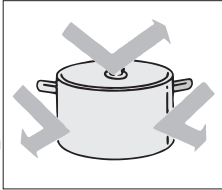
รายละเอียดเกี่ยวกับอัตราการใช้ไฟฟ้า หมายเลขเครื่อง วันเดือนปีและประเทศที่ผลิต ดูได้จากป้ายข้อมูลสินค้าที่ติดกับตู้เครื่อง

ไมโครเวฟและการทำงานของไมโครเวฟ

คลื่นไมโครเวฟเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าความถี่สูงชนิดหนึ่ง (ความยาวคลื่นประมาณ 12 ซม.) เหมือนกับคลื่นวิทยุ หลอดแมกนีตรอนจะเปลี่ยนกระแสไฟฟ้าให้เป็นพลังคลื่นไมโครเวฟ การเดินทางของคลื่นไมโครเวฟจากหลอดแมกนีตรอนไปยังด้านในของเตาอบซึ่งเป็นบริเวณที่จะสะท้อน ส่งผ่านหรือดูดซับคลื่นไมโครเวฟไว้

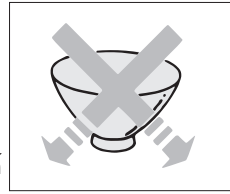
การสะท้อน

คลื่นไมโครเวฟจะกระทบกับโลหะและสะท้อนกลับซึ่งมีลักษณะคล้ายกับลูกบอลที่กระเด้งออกจากผนัง การทำงานร่วมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ (ผนังด้านใน) และโลหะที่หมุนได้ (จานหมุนหรือพัดลมพัดคลื่น) จะช่วยให้อุ่นใจได้ว่าคลื่นไมโครเวฟจะถูกระบายทั่วเตาอบในขณะที่เตาอบทำงาน



การส่งผ่าน

คลื่นไมโครเวฟสามารถทะลุผ่านวัสดุต่าง ๆ เช่น กระดาษ แก้ว หรือพลาสติกได้ดี เหมือนแสงแดดที่ส่องผ่านหน้าต่าง เนื่องจากวัสดุดังกล่าวไม่สามารถดูดซับหรือสะท้อนพลังคลื่นไมโครเวฟได้ จึงเป็นวัสดุที่เหมาะสมสำหรับนำมาใช้เป็นภาชนะปรุงอาหารที่ใช้กับไมโครเวฟได้

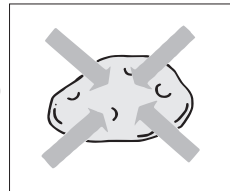


การดูดซับ

อาหารจะดูดซับคลื่นไมโครเวฟไว้ คลื่นไมโครเวฟสามารถทะลุผ่านได้ประมาณ 2 - 4 ซม.

พลังคลื่นไมโครเวฟจะกระตุ้นโมเลกุลในอาหาร (โดยเฉพาะโมเลกุลของน้ำ ไขมัน และน้ำตาล) ทำให้โมเลกุลเหล่านั้นสั่นอย่างรวดเร็ว การสั่นของโมเลกุลที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้เกิดการเสียดสีจนกลายเป็นความร้อนขึ้น หากปริมาณอาหารมาก

ความร้อนที่เกิดจากการเสียดสีจะเกิดตรงกลางของอาหารทำให้อาหารสุก



คำแนะนำเกี่ยวกับภาชนะที่ใช้

	ไมโครเวฟ
อะลูมิเนียมฟอยล์	ใช้ไม่ได้
ถาดแก้ว	ใช้ได้
จานบราวนิ่ง	ใช้ได้
ชุดโต๊ะอาหาร	ปลอดภัยเมื่อใช้กับไมโครเวฟ/เตาอบ ไม่ปลอดภัยเมื่อใช้กับไมโครเวฟ/เตาอบ
จานกระดาษ/จานโพลีเอสเตอร์ที่ใช้แล้วทิ้ง	ใช้ได้
เครื่องแก้ว:	เครื่องแก้วและเซรามิกที่ใช้กับเตาอบ ไม่ทนความร้อน
เครื่องครัวที่เป็นโลหะ	ใช้ไม่ได้
ตะแกรงย่าง	ใช้ไม่ได้
กระดาษชำระและผ้ากระดาษ	ใช้ได้
จานพลาสติก:	ปลอดภัยกับเมื่อใช้ไมโครเวฟ ไม่ปลอดภัยเมื่อใช้กับไมโครเวฟ
วัสดุห่อหุ้มที่ใช้ได้กับไมโครเวฟ	ใช้ได้
ฟาง เครื่องสาน ไม้	ใช้ได้
เทอร์โมมิเตอร์:	ปลอดภัยกับเมื่อใช้กับไมโครเวฟ ทั่วไป
กระดาษกันไขมัน	ใช้ได้

ลักษณะของอาหาร

ลักษณะของอาหาร

ลักษณะของอาหารที่มีผลต่อการปรุงอาหารแบบเดิมจะเห็นได้ชัดยิ่งขึ้นด้วยความร้อนจากคลื่นไมโครเวฟ

ขนาด - ชิ้นขนาดเล็กจะสุกเร็วกว่าชิ้นที่ใหญ่กว่า

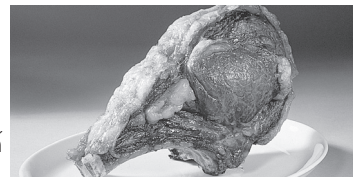
รูปร่าง - อาหารที่มีรูปร่างเหมือนกันจะมีความร้อนสม่ำเสมอกว่า เพื่อเป็นการทดแทนในกรณีที่อาหารมีรูปร่างแตกต่างกัน ให้วางชิ้นที่บางกว่าไว้ตรงกลางจาน ส่วนชิ้นที่หนากว่าควรวางไว้ริมจาน



อุณหภูมิเริ่มต้น - อาหารที่อยู่ในอุณหภูมิห้องจะร้อนเร็วกว่าอาหารที่อยู่ในตู้เย็น

กระดูกและไขมัน

ทั้งสองชนิดนี้มีผลต่อความร้อน กระดูกอาจทำให้เกิดความร้อนผิดปกติ ส่วนไขมันจะดูดซับพลังคลื่นไมโครเวฟไว้ทำให้อุณหภูมิติดกับไขมันเกรียมได้



ความหนาแน่น

อาหารที่มีรูพรุนหรือมีโพรงอากาศจะใช้เวลาน้อยกว่าอาหารที่เนื้อแน่นและหนากว่า



เทคนิคการปรุงอาหาร

เวลา

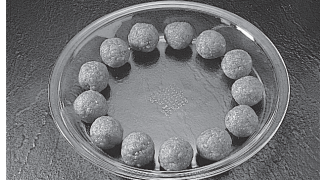
ช่วงเวลาที่ใช้ความร้อนแสดงอยู่กับสูตรอาหารแล้ว ช่วงเวลาดังกล่าวได้รวมความแตกต่างที่ไม่สามารถควบคุม ๆ ได้ในคาบปรุงรังของอาหาร อุณหภูมิเริ่มต้น และสภาพอากาศแต่ละท้องถิ่นไว้ด้วย ควรปรุงอาหารด้วยเวลาปรุงอาหารที่น้อยที่สุดซึ่งแสดงไว้ในวิธีการปรุงอาหารแล้วจึงตรวจดูว่าอาหารสุกหรือไม่ หากอาหารไม่สุกให้ปรุงต่อไป การเพิ่มเวลาให้กับอาหารที่ยังไม่สุกจะทำให้ได้ง่ายกว่า หากอาหารนั้นสุกเกินไปจะไม่สามารถแก้ไขได้ ๆ ได้

ระยะห่าง

อาหารที่มีลักษณะเฉพาะตัว เช่น มันฝรั่งอบ คัพเค้ก และออเดิร์ฟจะร้อนได้เร็วกว่าเมื่อจัดเรียงในเตาอบด้วยระยะห่างที่เท่ากัน หากเป็นไปได้ควรวางอาหารให้เว้นช่องลม



ในท่านองเดียวกันเมื่อวางอาหารในจานอบให้วางกระจายที่ริมขอบจาน ไม่ควรวางเรียงแถวติดกัน ไม่ควรวางอาหารทับซ้อนกัน



เจาะ

ผิวหรือเนื้อเยื่อของอาหารบางชนิดอาจทำให้เกิดความร้อนสะสมระหว่างปรุงอาหารด้วยไมโครเวฟ ดังนั้นควรเจาะ ขีด หรือลอกเปลือกออกก่อนนำเข้าเตาอบ เพื่อให้ไอน้ำสามารถระเหยออกจากอาหารได้

ไข่

เจาะไข่แดงสองครั้ง และไข่ขาวหลาย ๆ ครั้ง ด้วยไม้จิ้มฟัน



หอยนางรมและหอยกาบทั้งตัว:

จิ้มด้วยไม้จิ้มฟันหลาย ๆ ครั้ง

ผักและมันฝรั่งทั้งหัว: จิ้มด้วยส้อม

แฟรงก์ฟอเดอร์และไส้กรอก: หากเป็นไส้กรอกรมควันและแฟรงก์ฟอเดอร์ให้ขีดเป็นริ้ว และสวมนไส้กรอกสดให้จิ้มด้วยส้อม

ความเกรียม

อาหารจะมีลักษณะเหลืองเกรียมไม่เหมือนกับอาหารที่ปรุงด้วยวิธีดั้งเดิมหรืออาหารที่ใช้ส่วนผสมที่ทำให้เกิดสีเหลืองเกรียม อาจทาซอสสีน้ำตาล ซอสวูสเตอร์ ซอสบาร์บีคิว หรือผงซอสสีน้ำตาลลงบนเนื้อและไก่เพื่อมีสีเหลืองเกรียมก็ได้ ในการผสม ให้ผสมซอสสีน้ำตาลกับเนยเหลวหรือมูการ์ลินแล้วนำมาทา ก่อนนำเข้าเตาอบ ส่วนขนมปังหรือมีฟฟันควรใช้น้ำตาลทรายแดงแทนน้ำตาลละเอียด หรือสามารถแต่งหน้าด้วยเครื่องเทศก่อนอบ

การปิดคลุม

การปรุงอาหารโดยทั่วไป ความชื้นจะระเหยออกมาในระหว่างการปรุงอาหารด้วยไมโครเวฟ เนื่องจากการปรุงอาหารด้วยไมโครเวฟขึ้นอยู่กัเวลาและไม่ได้ใช้ความร้อนโดยตรง ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่สามารถควบคุมอัตรา การระเหยของไอน้ำได้ แต่ลักษณะดังกล่าวสามารถแก้ไขได้ง่าย ๆ ด้วยการ ใช้วัสดุต่าง ๆ มาปิดคลุมจาน

อย่างไรก็ตามหากไม่มีการระบุไว้ ควรปรุงอาหารโดยไม่ต้องปิดคลุม ปิดด้วยฝาปิดขามไมโครเวฟหรือคลุมด้วยฟิล์มเพื่อให้อุ่นขึ้น หากต้องการเพิ่มระดับความชุ่มชื้นให้ใช้กระดาษไขหรือผ้ากระดาษก็ได้เช่นกัน

การคน

ควรคนอาหารอย่างสม่ำเสมอระหว่างการปรุงอาหารด้วยไมโครเวฟ เพื่อให้การคนเกิดผลดีต่ออาหาร จึงได้กำหนดค่าของลักษณะการคนอาหารว่า คนหนึ่งครั้ง คนสองครั้ง คนบ่อย ๆ และคนเป็นครั้งคราว มาอธิบายจำนวนการคนที่เหมาะสม ควรสลับอาหารที่สุกแล้วซึ่งวางอยู่ริมขอบจานมาวางแทนที่อาหารที่ยังไม่สุกน้อยกว่า ซึ่งวางอยู่ตรงกลางจาน

การพลิกและการเรียงอาหารใหม่

อาหารบางอย่างไม่สามารถคนเพื่อกระจายความร้อนได้ บางครั้งพลังไมโครเวฟจะมีผลอาหารเพียงด้านเดียว ควรพลิกหรือเรียงใหม่ เพื่อให้อาหารสุกสม่ำเสมอ พลิกอาหารชิ้นใหญ่ เช่น เนื้อย่าง หรือไก่ทรง โดยทั่วไปควรพลิกหนึ่งครั้งเมื่อเวลาในการปรุงผ่านไปครึ่งหนึ่ง

จัดเรียงอาหารชิ้นขนาดเล็ก เช่น ไก่หั่นชิ้น กุ้ง หรือแผ่นเนื้อสับเบอร์เกอร์ใหม่ นำชิ้นอาหารที่อยู่ริมจานไปวางสลับที่กับชิ้นที่อยู่ตรงกลาง

เวลาในการรอ

การปรุงอาหารส่วนใหญ่จะดำเนินต่อไปโดยการนำความร้อนหลังจากที่เตาอบไมโครเวฟปิดแล้ว ในการปรุงเนื้อสัตว์ อุณหภูมิภายในจะเพิ่มขึ้น 5 องศาเซลเซียส หากพักไว้พร้อมกับปิดคลุมอาหารไว้ประมาณ 10 - 20 นาที

แคลเซียมโรลและผักจะใช้เวลาในการรอน้อยกว่า แต่เวลาในการรอเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้อาหารที่อยู่ตรงกลางสุกพอดีและอาหารที่อยู่ริม ภาชนะไม่สุกจนเกินไป

การทดสอบความสุกของอาหาร

อาจใช้การทดสอบความสุกของอาหารที่ปรุงด้วยวิธีดั้งเดิมกับอาหารที่ปรุงอาหารด้วยไมโครเวฟก็ได้

หากแห้งไม่สะอาดและเนื้อเค็มไม่ติดข้างถาดแสดงว่าเค็มสุกแล้ว

หากน้ำที่ไหลออกมาจากเนื้อไก่เป็นสีเหลืองใสและสามารถดึงน่องไก่ออกมาได้แสดงว่าไก่สุกแล้ว

หากนำส้อมมาจิ้มเนื้อ ถ้าเนื้อนุ่มและยุ่ยแสดงว่าเนื้อสุกแล้ว

หากเนื้อปลาเป็นเกล็ดหรือขุ่นแสดงว่าปลาสุกแล้ว

เทคนิคการปรุงอาหาร (ต่อ)

การปรับเปลี่ยนสูตรอาหารจานโปรด

เลือกสูตรอาหารที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่ายด้วยการปรุงโดยไม่โครเวฟ เช่น แคลเซอโรล สตูว์ ไก่อบ ปลา หรือผัก การสุกอาหารเช่น ชูเฟล ที่สุกแล้ว หรือพาย อาจไม่เป็นไปตามคาด หากทอดอาหารโดยไม่โครเวฟเด็ดขาด หลักการง่าย ๆ ในการเปลี่ยนสูตรอาหารจากสูตรแบบดั้งเดิมมาเป็นสูตรไมโครเวฟคือลดเวลาที่ใช้ในการปรุงอาหารที่แนะนำให้เป็นหนึ่งในสี่ นอกจากนี้ควรหาสูตรอาหารไมโครเวฟที่เหมือนกันแล้วจึงปรับเวลาและการตั้งระดับพลังไฟที่เหมาะสมปรุงรสเนื้อด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศ (ใส่เกลือครึ่งหนึ่ง) ก่อนปรุงส่วนเกลืออีกครั้งหนึ่งที่เหลือใส่หลังจากปรุงเสร็จแล้ว

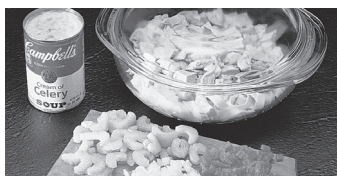


สตูว์จะไม่เป็นสีน้ำตาลเกรียมก่อนการปรุง ไม่ควรใช้น้ำมันหรือไขมันมาช่วยทำให้อาหารเป็นสีน้ำตาลเกรียม หั่นเนื้อสตูว์ให้มีขนาด 2.5 ซม. หั่นแครอท มันฝรั่ง และผักเนื้อแน่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หั่นแครอทให้เป็นชิ้นบาง ๆ ส่วนมันฝรั่งหั่นเป็นลูกเต๋า ปิดด้วยฝาแก้วแล้วปรุงด้วยไฟสูงเพื่อให้น้ำเดือดจากนั้นจึงปรุงด้วยไฟต่ำ จนเนื้อและผักนุ่ม คนเป็นครั้งคราว

หมายเหตุ: งานขนาดเล็กที่วางไว้บนเนื้อและผักจะช่วยให้เนื้อสุกจนเกินไป



ปรุงแคลเซอโรลให้สุกด้วยไมโครเวฟ หั่นอาหารให้เป็นชิ้นเหมือนกัน นำซूपที่ข้นจะช่วยให้แคลเซอโรลโรสต์ เลือกงานที่มีขนาดใหญ่พอที่จะคนอาหารได้ การปรุงอาหารด้วยการปิดฝาแก้วหรือปิดคลุมด้วยฟิล์มจะช่วยลดเวลาในการปรุงอาหารลง คนเป็นครั้งคราวในระหว่างการปรุงเพื่อให้ขนมปังโรยหน้าคงความกรอบควรโรยก่อนที่จะถึงเวลาในการรอ



การอุ่นอาหารแช่แข็ง

อาหารสะดวกซื้อแช่แข็งส่วนใหญ่จะมีคำแนะนำในการอุ่นด้วยไมโครเวฟแสดงอยู่ด้านบนของบรรจุภัณฑ์ ดูระดับพลังไฟเวลาที่ใช้ในการอุ่น และขอแนะนำทั่วไปจากคำแนะนำดังกล่าว

คำแนะนำทั่วไปสำหรับการอุ่นอาหารสะดวกซื้อแช่แข็ง

เจาะถุงผักหรืออาหารตวยส้อมหรือมีด วางถุงลงในจานก่อนการอุ่น อาหารแช่แข็งที่บรรจุในภาชนะโลหะที่สูงมากกว่า 2 ซม. เช่น ลาซานญ่า หรือมันฝรั่งอบยัดไส้ จะต้องนำฟอยล์ออกก่อนแล้วจึงนำไปวางบนจานที่ขนาดเหมาะสมและใช้กับไมโครเวฟ ปิดฝาหรือคลุมด้วยวัสดุห่อหุ้มก่อนอุ่น

หมายเหตุ: หากนำอาหารออกจากภาชนะบรรจุได้ยาก ให้รินน้ำร้อนรดด้านล่างของภาชนะบรรจุ

ในการอุ่นอาหารเย็นแช่แข็งซึ่งบรรจุในภาชนะฟอยล์ นำอาหารออกจากกล่อง หากมีฟอยล์ปิดอยู่ ให้ดึงออกอาหารบางอย่าง เช่น ขนมปังมันฝรั่งทอด หรือขนมประเภทอบ เช่น บราวนี่ ไม่จำเป็นต้องอุ่นให้ร้อนจนเกินไป นำอาหารดังกล่าวออกจากถาด แล้วปิดคลุมถาดยกเว้นขนมที่มีวัสดุห่อหุ้ม อบอุ่นตามคำแนะนำของผู้ผลิต วางถาดฟอยล์กลางไมโครเวฟ ไม่ควรให้ถาดฟอยล์สัมผัสกับผนัง ของเตาอบหรือโลหะอื่น ๆ ไม้มีช่องว่างระหว่างถาดฟอยล์และผนัง ของเตาอบอย่างน้อย 2 – 3 ซม. อุณหภูมิที่อยู่ในถาดฟอยล์ ได้ครั้งละหนึ่งถาดเท่านั้น

เทคนิคการปรุงอาหาร (ต่อ)

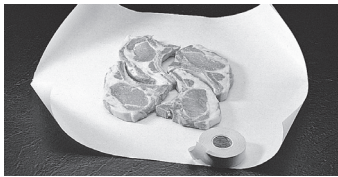
การละลายน้ำแข็ง

การเตรียมอาหารสำหรับแช่แข็ง

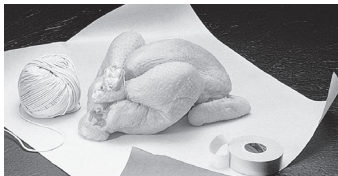
คุณภาพของอาหารที่เตรียมไว้ขึ้นอยู่กับคุณภาพเดิมก่อนแช่แข็ง การรักษาอาหารในระหว่างการแช่แข็ง รวมทั้งเทคนิคและเวลาที่ใช้ในการละลายน้ำแข็ง เลือกอาหารที่มีคุณภาพดีและสดใหม่ แล้วจึงนำมาแช่แข็งให้เร็วที่สุดหลังจากซื้อ ใช้วัสดุห่อหุ้มและถุงที่มีความทนทาน และวัสดุห่อหุ้มสำหรับใช้กับตู้แช่แข็งที่มีความเหมาะสมต่อการใช้งานกับตู้แช่แข็ง อาจแช่เนื้อสัตว์ในบรรจุภัณฑ์จากร้านที่ซื้อเนื้อสัตว์มาสำหรับการแช่แข็งในระยะเวลาไม่นาน

หมายเหตุ: หากมีอะลูมิเนียมฟอยล์หุ้มอยู่ จะต้องดึงฟอยล์ทุกชั้นออกก่อนการละลายน้ำแข็งเพื่อป้องกันการเกิดประกายไฟ

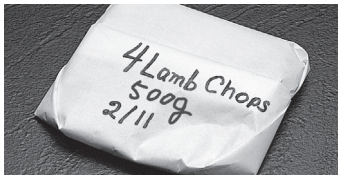
เมื่อห่ออาหารเพื่อแช่แข็ง ไม่ควรห่อเนื้อสัตว์ ไก่ ปลา และอาหารทะเลให้หนาเกินไปและควรห่อเนื้อให้สม่ำเสมอ ห่อเนื้ออบเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า สีเหลืองจืดหรือรูปวงกลมหนา 2.5 ซม.



หากเป็นไก่ทั้งตัวให้แยกเครื่องในออก (อาจแช่เครื่องในแยกต่างหากได้ตามต้องการ) ล้างไก่ให้สะอาดแล้วผึ่งให้แห้ง มัดขาและปีก



ใส่อากาศออกให้หมดก่อนปิดถุงพลาสติก ตัดป้ายถุงตามประเภทลักษณะการแล วันที่ และน้ำหนัก



แช่แข็งอาหารในตู้แช่แข็งที่รักษาอุณหภูมิไว้ไม่เกิน -18 องศาเซลเซียส เวลาในการละลายน้ำแข็งแสดงไว้ในแผนภูมิโดยละเอียด (ตัวอย่างเช่น ควรแช่แข็งอาหารไว้อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนการละลายน้ำแข็ง)

การละลายน้ำแข็ง

เมื่อต้องการใช้ ให้เลือก ละลายน้ำแข็ง แล้วตั้งโปรแกรมเวลาในการละลายน้ำแข็ง ปฏิบัติตามเวลาในการละลายน้ำแข็งและคำแนะนำที่แสดงไว้ในหัวข้อนี้

เทคนิคสำหรับการละลายน้ำแข็ง

- 1) ควรแช่แข็งอาหารในวัสดุห่อหุ้มที่ทนต่อความชื้นและไอน้ำ อาหารชิ้นเล็ก ๆ เช่น เนื้อติดซี่โครง เนื้อสับเบอร์เกอร์ เนื้อปลาไม่ติดมัน ชิ้นไก่ ฯลฯ ควรแช่ชั้นละ 1 หรือ 2 ชั้น



- 2) ตั้งวัสดุที่ห่ออยู่ออก แล้ววางเนื้อบนตะแกรงย่างที่ใช้กับไมโครเวฟที่วางอยู่บนจานรอง ตั้งละลายน้ำแข็งแล้วอุ่นตามเวลาที่แนะนำในแผนภูมิ
- 3) พลิกเนื้อหรือเนื้อไก่สองหรือสามครั้งระหว่างการละลายน้ำแข็ง ปิดขอบและปลายเนื้อที่มีรูปร่างไม่เรียบสม่ำเสมอเมื่อถึงครึ่งหนึ่งของเวลาในการละลายน้ำแข็ง
- 4) หยุดเวลาในการอุ่นเนื้อไว้บด กุ้ง หอยแมลงภู่ หรือเนื้อปู เมื่อถึงครึ่งหนึ่งของเวลาในการละลายน้ำแข็ง แยกเนื้อติดกระดูกหรือชิ้นไก่ออก แล้วนำเนื้อที่ละลายน้ำแข็งแล้วออกมา



- 5) ตรงกลางของเนื้อสำหรับที่มีขนาดใหญ่หรือไก่ทั้งตัวอาจยังมีน้ำแข็งเกาะอยู่ ปล่อยให้ละลาย



รายการ	เวลาในการละลายน้ำแข็งโดยประมาณต่อน้ำหนัก 500 ก. ในการตั้งเวลาละลายน้ำแข็ง	
เนื้อวัว	เนื้อสำหรับอบ	9 - 11
	เนื้อสแต็ก	11 - 13
	เนื้อสับ	9 - 11
เนื้อแกะ	เนื้อสำหรับอบ	11 - 13
	เนื้อติดกระดูก	9 - 11
ปลา	เนื้อปลาไม่ติดมัน	7 - 11
	ปลาทั้งตัว	9 - 11
	หอยเชลล์	15 - 17
	หอยแมลงภู่	9 - 11
เนื้อไก่	ไก่ทั้งตัว	13 - 15
	ชิ้นไก่	7 - 9
	ไก่ทรงทั้งตัว	11 - 14
	เปิดทั้งตัว	11 - 13

สูตรอาหาร

หมายเหตุ:

พลังไฟในการปรุงอาหารและเวลาในสูตรอาหารมีไว้สำหรับอ้างอิงเท่านั้น โปรดปรับพลังไฟและเวลาตามแรงดันไฟฟ้า กำลังส่งหรือตามความชอบของท่าน



สตูวุ้นไก่เห็ดหอม

ส่วนผสม	
ชิ้นไก่	500 ก.
น้ำมันปรุงอาหาร	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม (สับ)	3 กลีบ
ขิง (ซอย)	1 ชม.
ซอสหอยนางรม	A: 3 ช้อนโต๊ะ
ซอสเห็ดหอมดำ	1 ช้อนโต๊ะ
เห็ดนางรมสด	2 ขอนชา
มันฝรั่งหั่นชิ้น	B: 1 หัว
แครอทหั่นชิ้น	1 หัว
น้ำ	C: $\frac{3}{4}$ ถ้วย
แป้งข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล เกลือและพริกไทยเพื่อปรุงรส	
เห็ดกระดุมผัดครึ่ง	D: $\frac{1}{4}$ ถ้วย
ถั่วงอก (เลือกได้)	$\frac{1}{4}$ ถ้วย

1. ผัดกระเทียมและขิงด้วยน้ำมันจนหอม โดยใช้ไฟ สูง ประมาณ 3 – 5 นาที ในชามก้นลึกที่ใช้ได้กับไมโครเวฟ
2. คนชิ้นไก่ผสมกับซอสในข้อ A แล้วปรุงด้วยไฟ สูง ต่อไปอีก 2 – 3 นาที
3. เติมน้ำมันในข้อ B ปิดฝาแล้วปรุงอีก 5 – 8 นาที เทส่วนผสมในข้อ C และ D ลงไปคนให้เข้ากัน ปรุงต่อไปอีก 2 – 4 นาที จนกว่าไก่และผักจะนุ่ม

ปรุงสำหรับ: 4 – 6 ที่



นึ่งกุ้ง

ส่วนผสม	
กุ้งขนาดใหญ่ที่ยังไม่ได้แกะเปลือก	300 ก.
มะเขือเทศ (หั่นบาง)	100 ก.
น้ำ	A: $\frac{1}{3}$ ถ้วย
เกลือ	$\frac{1}{4}$ ขอนชา
น้ำตาล	$\frac{1}{4}$ ขอนชา
ขิง (หั่นฝอย)	10 ก.
ไวน์ (เลือกได้)	1 ขอนชา

1. ตัดหัวกุ้งออกแล้วใช้ไม้เสียบคอคเทลเสียบกุ้งจากส่วนหางมายังหัว
2. เรียงกุ้งและมะเขือเทศที่หั่นแล้วให้เป็นวงกลมในจานอาหาร คลุกส่วนผสมในข้อ A แล้วราดบนตัวกุ้ง
3. ปิดด้วยวัสดุหุ้มแล้ว ปรุงด้วยไฟสูง ประมาณ 3 – 5 นาที
4. เสริฟขณะร้อน

ปรุงสำหรับ: 4 – 6 ที่



ปลาหมึกผัดซีอิ๊ว

ส่วนผสม	
ปลาหมึกสด	450 ก.
ต้นหอม	1 ต้น
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
ขิงหั่น	3 ชิ้น
กระเทียม	2 กลีบ
เครื่องปรุง	
เหล้าจีน	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
ผสมน้ำมันงา	

1. ตีดาและหนังปลาหมึกที่เหนียวออกแล้วหั่นปลาหมึกเป็นชิ้น
2. หั่นต้นหอมออกเป็นชิ้น ๆ ทบกระเทียม
3. เทน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะลงในถ้วยแก้ว ทนความร้อนแล้วโรยขิงซอยและกระเทียมทบลงไป ปรุงด้วยไฟสูง ประมาณ 3 – 4 นาที
4. เทปลาหมึก เครื่องปรุง และต้นหอมลงไป คนให้เข้ากัน
5. ปรุงด้วยไฟสูงประมาณ 6 – 7 นาที แล้วตักเสิร์ฟทันที

สูตรอาหาร (ต่อ)



บรอกโคลีจิ้มกับแฮมผัดซีอิ้วเห็ดหอม

ส่วนผสม	
บรอกโคลีจิ้ม	300 ก.
แฮมหั่น	1 ชิ้น
เห็ดกระดุม	6 ดอก
น้ำ	1/4 ถ้วย
น้ำมัน	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/2 ช้อนชา
เครื่องปรุง:	
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1/2 ถ้วย
แป้งข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	

- ล้างบรอกโคลีให้สะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ
- หั่นแฮมและเห็ดหอมเป็นลูกเต๋า แล้วพักไว้
- เตรียมเครื่องปรุงรสในถ้วยตวง เทแฮมและเห็ดหอมหั่นเต๋าลงในช้อนสปริงรส
- เทบรอกโคลีลงในน้ำปริมาณ 1/4 ถ้วย แล้วเติมน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ และเกลือ 1/2 ช้อนชา ปรุงโดยใช้ไฟสูงประมาณ 3-4 นาที
- ปรุงเครื่องปรุงรสโดยใช้ไฟสูงประมาณ 2-3 นาที แล้วคนหนึ่งครั้งในระหว่างการปรุง
- ราดเครื่องปรุงรสลงบนบรอกโคลี แล้วเสิร์ฟ



ข้าวผัด

ส่วนผสม	
ข้าวสุก	400 ก.
ผักกวมมิตร	150 ก.
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2 ช้อนชา
กุ้งตัวเล็ก	A: 150 ก.
(ปอกเปลือกแล้วซีกไส้ออก)	
เนื้อปู	50 ก.
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1/2 ช้อนชา
กระเทียม (สับ)	B: 10 ก.
หอมแดง (สับ)	20 ก.
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ

- ผสมส่วนผสมในข้อ A ให้เข้ากันแล้วพักไว้ก่อน
- ผัดส่วนผสมที่ผสมไว้ในข้อ B ในจานขนาด 22 ซม. โดยใช้ไฟสูงประมาณ 2 1/2-4 โดยไม่ต้องปิดฝา
- คลุกในส่วนผสมที่ปรุงรสแล้วในข้อ A แล้วปรุงต่อด้วยไฟสูงประมาณ 3-4 นาที โดยไม่ต้องปิดฝา
- เติมส่วนผสมที่เหลืออยู่ แล้วปรุงโดยใช้ไฟสูงโดยไม่ต้องปิดฝาประมาณ 10 นาที คนทุก ๆ 2 นาที
- ไม่ต้องตั้งเวลาพัก

ปรุงสำหรับ: 3-4 ที่



เยลลี่อัลมอนด์

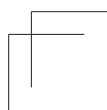
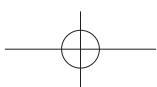
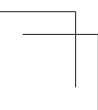
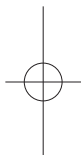
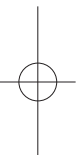
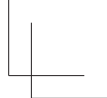
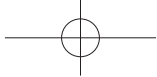
ส่วนผสม	
น้ำ	300 มล.
นม	300 มล.
น้ำตาล	4 ช้อนโต๊ะ
เจลาติน	1/2-1 ช้อนชา
กลีเซอรีนอัลมอนด์สกัด	1 กระป๋อง
ลูกพีช/ส้มแมนดารินหรือผลไม้กระป๋อง	
น้ำเชื่อมตามต้องการ	
ตกแต่งด้วยเชอร์รี่และใบสะระแหน่	

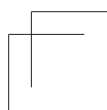
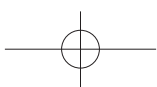
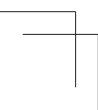
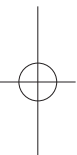
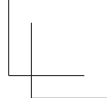
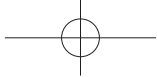
- เทส่วนผสมในข้อ A ลงในจานกวนลิกที่ใช้กับไมโครเวฟ ปรุงโดยใช้ไฟสูงประมาณ 3-4 นาที แล้วคนหนึ่งหรือสองครั้งเพื่อให้เจลาตินและน้ำตาลละลายจนหมด (อย่าปรุงส่วนผสมนานเกินไป มิฉะนั้นจะข้นและแข็ง)
- เทกลีเซอรีนอัลมอนด์สกัดลงไปคน แล้วเทส่วนผสมลงในถาดที่เปียง ทิ้งไว้ให้เย็นและแข็งตัว เมื่อเยลลี่อัลมอนด์แข็งตัวแล้ว ได้ที่แล้วให้ตัดออกเป็นรูปข้าวหลามตัด
- เมื่อเสิร์ฟ: วางเยลลี่ที่ตัดเป็นรูปข้าวหลามตัด เทผลไม้กระป๋องลงในซอของหวานขนาดพอเหมาะแล้วราดด้วยน้ำเชื่อม ตกแต่งด้วยเชอร์รี่และใบสะระแหน่ เสิร์ฟขณะเยลลี่เย็นจัด

ปรุงสำหรับ: 4-6 ที่

ข้อแนะนำ:

เยลลี่จะให้ความสดชื่นมากยิ่งขึ้นหากเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็งบด สำหรับผู้ที่เป็นมุสลิม ควรใช้ผงเยลลี่ 12-15 ก. แทนเจลาติน เดิมเฉพาะนมลงไปเมื่อผงเยลลี่ละลายและส่วนผสมเย็นตัวแล้วซึ่งช่วยไม่ให้มันข้นและแข็ง





Hướng Dẫn An Toàn Quan Trọng

ĐỌC KỸ VÀ CẤT GIỮ ĐỂ THAM KHẢO LẠI SAU NÀY

Thận trọng khi sử dụng Lò vi ba để Làm nóng Đồ ăn

Kiểm tra Hồng hóc:

Chỉ được sử dụng lò vi ba khi đã kiểm tra kỹ và đảm bảo tất cả các yêu cầu sau:

1. Cửa lò đậy kín và chắc chắn, đóng mở dễ dàng.
2. Bản lề cửa ở tình trạng tốt.
3. Bản kim loại của khóa kim loại trên cửa không bị cong hay biến dạng.
4. Khoá cửa không bị lấp đầy đồ ăn hay có vết cháy khét.

Thận trọng:

Bức xạ lò vi ba có thể tạo ra những ảnh hưởng có hại nếu những biện pháp phòng ngừa sau không được thực hiện:

1. Không bao giờ được can thiệp hoặc làm hỏng các bộ phận liên khóa trên cửa lò.
2. Không bao giờ chọc đồ vật, đặc biệt là vật kim loại, qua ví lưới hoặc chọc vào giữa cửa lò và lò trong khi lò đang hoạt động.
3. Không đặt xoong, hộp kín hoặc các vật kim loại trong lò.
4. Không để các vật kim loại khác, như hộp đựng đồ ăn nhanh bằng thiếc chạm vào thành lò.
5. Thường xuyên làm sạch bên trong, cửa và các vành cửa bằng nước và chất tẩy rửa nhẹ. Không được dùng bất kỳ vật cọ rửa thô ráp nào có thể làm xây xước hoặc mài mòn bề mặt quanh cửa.
6. Thường xuyên sử dụng lò cùng với các dụng cụ bếp mà nhà sản xuất khuyến dùng.
7. Không bao giờ để lò hoạt động không tải (ví dụ như đồ ăn hoặc nước) bên trong lò, trừ khi được cho phép riêng trong sách hướng dẫn của nhà sản xuất.
8. Với những lò có cửa nằm ngang, không được đặt những vật nặng như vỏ hộp đồ ăn trên cửa khi cửa đang mở.
9. Không đặt những hộp kín trong lò vi ba. Bình sữa của trẻ em được đậy bằng nắp vận hoặc nút vú cao su được coi là hộp kín.
10. Thiết bị này không dùng cho những người (gồm cả trẻ em) bị suy giảm về thể chất, cảm giác, thiếu năng trí tuệ, hoặc thiếu kinh nghiệm và hiểu biết, trừ khi được người có trách nhiệm đảm bảo an toàn cho họ giám sát hoặc hướng dẫn sử dụng thiết bị.
11. Trẻ nhỏ cần được giám sát để đảm bảo chúng không nghịch thiết bị này.
12. Sẽ rất nguy hiểm cho bất cứ ai khác ngoài người có thẩm quyền để thực hiện bất kỳ dịch vụ hoặc hoạt động sửa chữa nào liên quan tới việc tháo lớp vỏ dùng để chống cháy nổ đối với năng lượng viba.

Hướng dẫn Quan trọng

CẢNH BÁO—Để giảm nguy cơ bị bỏng, điện giật, hoả hoạn, thương tích cho người hoặc dư thừa năng lượng vi ba:

1. Đọc tất cả hướng dẫn trước khi sử dụng lò vi ba.
2. Một vài sản phẩm như trứng nguyên vỏ và những hộp kín - (ví dụ, lọ thủy tinh đóng kín và **bình sữa của trẻ em được đóng kín bằng nút vú cao su**) có thể phát nổ và không được làm nóng trong lò vi ba. Đọc sách nấu ăn để có thêm thông tin.
3. Sử dụng lò vi ba này chỉ với những cách sử dụng đã được chỉ định trong bản hướng dẫn này.
4. Cũng như với bất cứ thiết bị nào, sự giám sát chặt chẽ là cần thiết khi cho trẻ em sử dụng.
5. Không vận hành lò vi ba, nếu nó không hoạt động chính xác, hoặc nếu nó đã bị hỏng hoặc đánh rơi.
6. Không để hoặc sử dụng thiết bị này ngoài trời.
7. Không nhúng dây hoặc phích cắm vào nước.
8. Giữ dây tránh xa bề mặt nóng.
9. Không để dây vắt ngang mép bàn hoặc bệ bếp.
10. Để giảm nguy cơ cháy bên trong lò:
 - (a) Không nấu đồ ăn quá lâu. Chú ý cẩn thận đến lò vi ba nếu giấy, nhựa hoặc các vật liệu dễ cháy khác đặt trong lò để nấu nướng dễ dàng.
 - (b) Bỏ dây buộc khỏi túi trước khi đặt túi vào trong lò.
 - (c) Nếu thực phẩm trong lò bốc cháy, giữ cửa lò đóng kín, tắt lò vi ba bằng công tắc trên tường, hoặc tắt nguồn điện ở cầu chì hoặc bảng điều khiển ngắt điện.
 - (d) Không được để lò viba ngoài tầm quan sát khi nấu ăn hoặc hâm nóng.
11. Không tháo nắp che phía ngoài ra khỏi lò.
12. Thiết bị không được phép vận hành bằng bộ hẹn giờ bên ngoài hoặc một hệ thống điều khiển từ xa tách biệt.
13. Thiết bị không được phép vận hành bằng bộ hẹn giờ bên ngoài hoặc một hệ thống điều khiển từ xa tách biệt.

Mạch điện

Lò vi ba của bạn nên được vận hành trên một mạch điện tách biệt với các thiết bị khác. Điện áp sử dụng phải giống như điện áp đã được ghi rõ trên lò vi ba này. Không thực hiện những nội dung này sẽ khiến cầu chì bo mạch điện bị đứt. Không được đặt cầu chì có trị số cao hơn vào bo mạch điện.

Hướng dẫn Nối đất

Lò vi ba này phải được nối đất. Trong trường hợp bị đoàn mạch điện, nối đất làm giảm nguy cơ bị điện giật bằng cách cung cấp một dây thoát cho dòng điện. Lò vi ba này được trang bị phích cắm tiếp đất. Phích cắm phải được cắm vào ổ cắm được lắp đặt chính xác và được tiếp đất.

CẢNH BÁO—Việc sử dụng phích cắm tiếp đất không chính xác có thể dẫn đến bị điện giật.

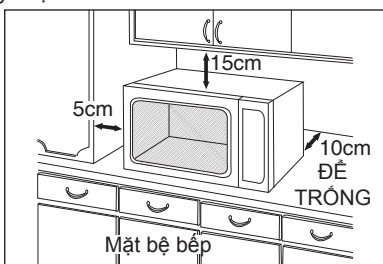
Hướng Dẫn Cài Đặt và Hướng Dẫn Chung

Sử Dụng Chung

- Để duy trì chất lượng tốt, không vận hành lò khi lò trống. Năng lượng vi ba sẽ phản xạ liên tục qua lò nếu không có đồ ăn hoặc nước để hấp thụ năng lượng.
- Nếu bạn nhìn thấy khói xuất hiện thì hãy nhấn Nút **Stop/Reset** hoặc vận Nút xoay Chọn Timer/Weight (Thời gian/Trọng lượng) về số không và đóng cửa lò lại. Rút dây điện, hoặc ngắt nguồn điện ở cầu chì hoặc bảng điều khiển ngắt điện.
- Không sấy khô quần áo, báo hoặc các vật liệu khác trong lò. Chúng có thể bắt lửa.
- Không sử dụng các sản phẩm tái chế từ giấy, vì chúng có thể chứa tạp chất có thể phát ra tia lửa và/hoặc bốc cháy khi sử dụng.
- Không sử dụng báo hoặc túi giấy để nấu ăn.
- Không đập hoặc đánh vào bảng điều khiển. Hư hại với bộ điều khiển có thể xảy ra.
- Có thể cần đến **TẮM ĐỆM NỒI** do sức nóng từ thực phẩm truyền vào hộp đựng đồ nấu ăn và từ hộp đựng truyền xuống tấm đáy phẳng. Tấm đáy phẳng có thể rất nóng sau khi đưa hộp đựng đồ nấu ăn ra khỏi lò.
- Không để vật liệu dễ cháy bên cạnh, ở phía trên, hoặc bên trong lò. Đó có thể là nguy cơ gây hỏa hoạn.
- Không được nấu thức ăn trực tiếp trên đĩa thủy tinh trừ khi được hướng dẫn trong công thức nấu ăn. (Thực phẩm nên được đựng trong dụng cụ phù hợp.)
- KHÔNG** sử dụng lò vi ba để làm nóng hoá chất hoặc các sản phẩm không phải thực phẩm khác. **KHÔNG** rửa lò vi ba với bất cứ sản phẩm nào dán nhãn có chứa hoá chất ăn mòn. **Việc làm nóng hoá chất ăn mòn trong lò vi ba có thể khiến bức xạ vi ba rò rỉ.**
- Nếu Đĩa Thủy Tinh còn nóng thì nên để nguội trước khi cọ rửa hoặc nhúng vào nước.
- Trong quá trình nấu, một chút hơi nước sẽ tích tụ ở phía trong và/hoặc trên cửa lò. Điều này là bình thường và an toàn. Hơi nước sẽ biến mất sau khi lò nguội đi.

Vị Trí Đặt Lò Vi Ba

- Không được đặt lò trong tủ kín. Lò phải được đặt trên một bề mặt phẳng, vững chắc, cao hơn 85 cm so với sàn. Để hoạt động tốt, thì lò cần có đủ luồng không khí. Không gian cho phép là 15 cm trên đỉnh lò, 10 cm phía sau và 5 cm ở cả hai bên. Nếu một mặt của lò bị đặt sát tường, thì mặt khác hoặc đỉnh không được bị chặn. Không được tháo chân.



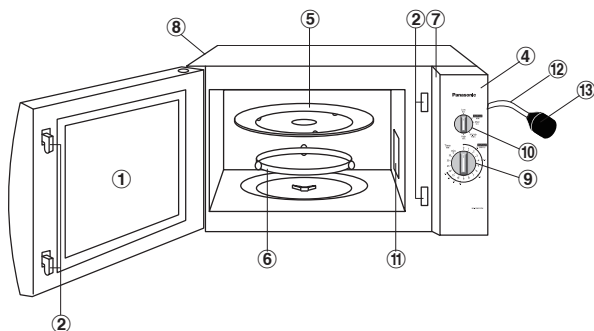
- Không được chặn lỗ thông gió. Nếu lỗ thông gió bị chặn trong lúc vận hành, lò sẽ bị quá nhiệt. Nếu lò bị quá nhiệt, thiết bị nhiệt an toàn sẽ ngắt lò. Lò sẽ không vận hành cho đến khi nguội.
 - Không đặt lò gần bề mặt nóng và ẩm như bếp ga, bếp điện hoặc bồn rửa bát, v.v...
 - Không vận hành lò khi độ ẩm trong phòng quá cao.
- Thiết bị này được phép sử dụng trong gia đình và một số nơi tương tự chẳng hạn như:
 - khu vực bếp ăn cho nhân viên trong cửa hàng, văn phòng và các môi trường làm việc khác;
 - nhà ở trong trang trại;
 - dành cho khách hàng trong các khách sạn, nhà nghỉ bên đường và môi trường cư trú khác;
 - các môi trường dạng nhà nghỉ dành cho ăn sáng và ngủ qua đêm.

Đồ ăn

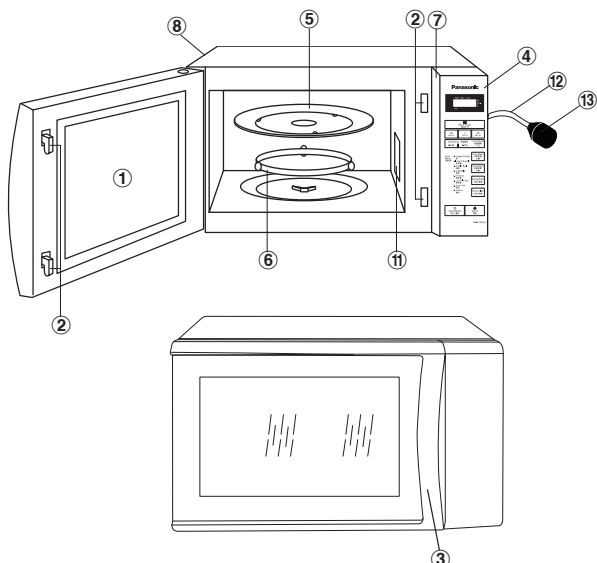
- Không sử dụng lò để đóng hộp hoặc làm nóng lọ đóng kín. Áp lực sẽ hình thành và lọ có thể bị nổ. Ngoài ra, lò vi ba không thể duy trì thực phẩm ở nhiệt độ đóng hộp thích hợp. Thực phẩm đóng hộp không đúng cách có thể hỏng và gây nguy hiểm cho việc sử dụng.
- Không rán ngập dầu mỡ trong lò vi ba.
- Không luộc trứng còn trong vỏ (trừ khi được hướng dẫn trong sách nấu ăn). Khi áp lực gia tăng trứng sẽ bị nổ.
- Khoai, táo, lòng đỏ trứng, bí nguyên quả và xúc xích là ví dụ về đồ ăn có bề mặt không xốp. Loại đồ ăn này phải được đục lỗ trước khi nấu, để tránh gây nổ.
- Khi làm nóng chất lỏng, ví dụ như súp, nước sốt và đồ uống trong lò vi ba, hiện tượng quá nhiệt độ sôi sẽ xảy ra mà không có dấu hiệu sủi bong bóng. Điều này có thể dẫn đến chất lỏng nóng sôi bất ngờ. Để tránh điều này cần làm theo các bước sau.
 - Tránh sử dụng hộp đựng có mặt bên thẳng với cổ hẹp.
 - Không nấu quá nhiệt.
 - Khuấy chất lỏng trước khi đặt vào hộp đựng trong lò và khuấy giữa chừng trong thời gian nấu.
 - Sau khi làm nóng, giữ trong lò trong một khoảng thời gian ngắn, khuấy lại lần nữa trước khi lấy cẩn thận ra khỏi hộp đựng.
- KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT KẾ THÔNG THƯỜNG TRONG LÒ VI BA. Để kiểm tra nhiệt độ của thịt nướng và thịt gia cầm sử dụng NHIỆT KẾ VI BA.** Bằng cách khác, có thể sử dụng nhiệt kế thông thường khi đồ ăn đã được lấy ra khỏi lò. Nếu chưa nấu chín, đưa thịt hoặc gia cầm trở lại lò và nấu thêm vài phút nữa ở mức công suất được khuyến dùng. Đảm bảo rằng thịt và gia cầm được nấu chín là rất quan trọng.
- THỜI GIAN NẤU đưa ra ở trong sách nấu ăn là XẤP XỈ.** Các yếu tố có thể ảnh hưởng đến thời gian nấu ăn là kích cỡ, hình dạng của đồ ăn và thiết bị sử dụng. Khi bạn đã quen với lò, bạn có thể điều chỉnh những yếu tố này.
- Đồ ăn **NẤU CHƯA CHÍN TỐT HƠN NẤU QUÁ CHÍN.** Nếu đồ ăn được nấu chưa chín, có thể cho vào lò để nấu thêm. Nếu đồ ăn bị nấu quá chín, không thể làm gì khác. Luôn luôn bắt đầu với thời gian nấu tối thiểu được khuyến dùng.
- Cần chú ý đặc biệt khi nổ bỏng ngô trong lò vi ba. Nổ bỏng trong thời gian tối thiểu được nhà sản xuất khuyến dùng. Sử dụng hướng dẫn thích hợp với công suất lò vi ba. **KHÔNG BAO GIỜ** sao nhãng lò khi nổ bỏng ngô.
- Khi làm nóng đồ ăn trong hộp nhựa hoặc giấy, hãy kiểm tra lò thường xuyên vì có khả năng cháy.
- Những thành phần trong bình sữa và lọ đồ ăn của trẻ em cần được khuấy hoặc lắc và nhiệt độ phải được kiểm tra trước khi sử dụng, để tránh bị bỏng.

Sơ đồ Chi tiết

NN-SM332M/W



NN-ST342M/W



Lưu ý:

Hình minh họa trên chỉ dùng để tham khảo.

- ① **Cửa Sổ Lò**
- ② **Hệ Thống Khóa Cửa An Toàn**
- ③ **Tay nắm Cửa Kéo**
Kéo để mở lò. Mở cửa lò trong khi đang nấu sẽ làm ngưng công đoạn nấu nhưng chương trình vẫn sẽ hoạt động. Việc mở cửa lò vào bất kỳ khoảng thời gian nào khi chương trình nấu đang hoạt động là an toàn và không có nguy cơ vì ba chiều vào người. Đối với kiểu NN-ST342M/W, quá trình nấu sẽ được tiếp tục ngay khi cửa lò được đóng và Nút Start được nhấn.
- ④ **Bảng Điều Khiển**
- ⑤ **Đĩa Thủy Tinh**
- ⑥ **Vòng Xoay**
 - a. Cần lau chùi Vòng Xoay thường xuyên để tránh gây tiếng ồn.
 - b. Vòng Xoay và Đĩa Thủy Tinh nên được sử dụng cùng lúc.
- ⑦ **Nhãn Nhận Dạng**
- ⑧ **Lỗ Thông Hơi của Lò**
- ⑨ **Nút Xoay Chọn Thời Gian/Trọng Lượng**
- ⑩ **Nút Xoay Công suất Vi ba**
- ⑪ **Tấm Chắn Định Hướng Sóng** (không được tháo ra)
- ⑫ **Dây điện nguồn**
- ⑬ **Phích Cắm Điện**

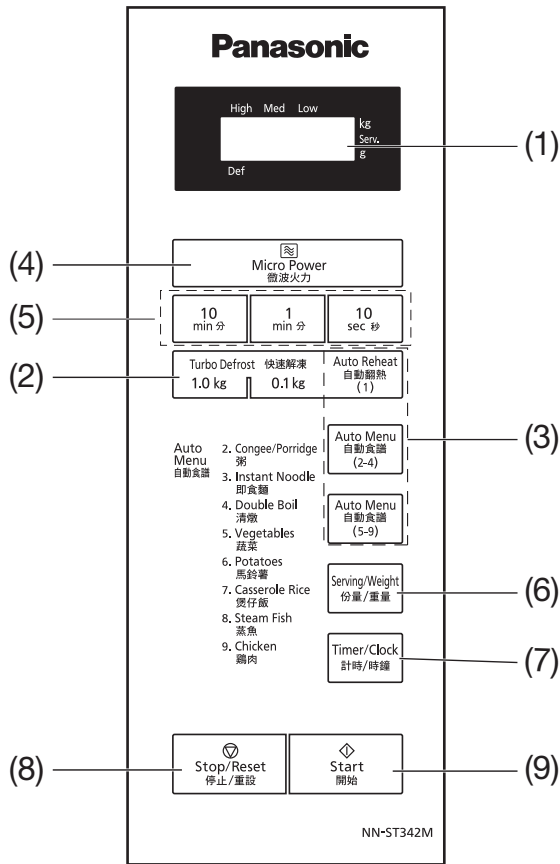
Đĩa Thủy Tinh

- a. **KHÔNG ĐƯỢC** vận hành lò nếu không đặt Vòng Xoay và Đĩa Thủy Tinh bên trong.
- b. Chỉ được sử dụng Đĩa Thủy Tinh được chế tạo đặc biệt dành cho loại lò vi ba. Tuyệt đối không được thay thế bằng loại Đĩa Thủy Tinh khác.
- c. Nếu Đĩa Thủy Tinh đang nóng thì nên để nguội trước khi cọ rửa hoặc nhúng vào nước.
- d. **KHÔNG ĐƯỢC** nấu thức ăn trực tiếp trên Đĩa Thủy Tinh. Luôn luôn đặt thực phẩm trên đĩa chịu vi ba hoặc trên một bộ vỉ đặt trong đĩa chịu vi ba.
- e. Nếu thực phẩm hoặc bát đĩa đặt trên Đĩa Thủy Tinh chạm vào thành lò khiến cho đĩa không quay được thì lập tức đĩa sẽ được xoay theo hướng ngược lại. Điều này là bình thường.
- f. Đĩa Thủy Tinh có thể xoay theo cả hai hướng.

Cảnh Báo

- (a) Nên lau vành cửa lò và các vùng quanh vành cửa bằng giẻ ẩm. Nên kiểm tra xem vành cửa và các khu vực quanh đó có bị hư hại gì không. Nếu phát hiện hư hại thì không được sử dụng lò cho đến khi thiết bị được một kỹ thuật viên do nhà sản xuất đào tạo, tiến hành sửa chữa.
- (b) Việc tự ý sửa chữa mà không phải do kỹ thuật viên được nhà sản xuất đào tạo, sẽ rất nguy hiểm.
- (c) Nếu dây dẫn bị hỏng thì phải được thay thế bằng loại dây đặc biệt do nhà sản xuất chế tạo.
- (d) Trước khi sử dụng, người dùng nên kiểm tra xem bát hay đĩa đựng có phải là loại phù hợp để sử dụng trong lò vi ba hay không.
- (e) Không được chứa chất lỏng hoặc các loại thực phẩm khác trong hộp kín khi hâm nóng bởi chúng có thể dễ dàng phát nổ.
- (f) Chỉ cho phép trẻ em sử dụng lò vi ba sau khi đã hướng dẫn cận kề cho chúng cách sử dụng để chúng có thể vận hành thiết bị một cách an toàn và hiểu được các nguy hại có thể phát sinh nếu sử dụng lò không đúng.

Bảng Điều khiển (NN-ST342M/W)



- (1) Màn Hiển Thị
- (2) Nút Turbo Defrost (Trang 8)
- (3) Các Nút Auto Cook (Trang 6)
- (4) Nút Micro Power (Trang 6)
- (5) Các Nút Time
- (6) Nút Serving/Weight
- (7) Nút Timer/Clock (Trang 9, 10)
- (8) Nút Stop/Reset

Trước khi nấu: Nhấn một lần để tắt chỉ dẫn.

Trong khi nấu: Nhấn một lần để tạm thời dừng quá trình nấu lại. Nhấn một lần nữa sẽ hủy mọi cài đặt và Màn hình hiển thị thời gian hoặc dấu hai chấm.

- (9) Nút Start
- Nhấn một lần để lò bắt đầu hoạt động. Nếu cửa lò đang mở hoặc Nút **Stop/Reset** đã được nhấn một lần trong khi lò hoạt động thì phải nhấn Nút **Start** một lần nữa để khởi động lại lò.

Tiếng Bíp:

Khi một nút được nhấn đúng, sẽ nghe thấy tiếng Bíp. Nếu một nút được nhấn và không nghe thấy tiếng bíp, nghĩa là lò đã không hoặc không thể chấp nhận nút nhấn. Lò sẽ kêu bíp hai lần giữa các giai đoạn đã được lập trình sẵn. Khi bất kỳ chương trình nào được hoàn tất, lò sẽ kêu bíp 5 lần.

Lưu ý:

Nếu bạn cài đặt một thao tác mà không ấn nút **Start** thì, sau 6 phút, lò sẽ tự động hủy bỏ thao tác. Màn hình sẽ trở lại chế độ đồng hồ hoặc chế độ dấu hai chấm.

Vận hành (NN-ST342M/W)

Tiếng Việt

Để cài đặt: Nhấn nút **Start** 3 lần.

Ch, id xuất hiện trên màn hiển thị.

Để hủy: Nhấn nút **Stop/Reset** 3 lần.

Ch, id biến mất và Dấu hai chấm hoặc giờ trong ngày xuất hiện.

Lưu ý:

1. Khóa An Toàn Cho Trẻ Em có thể được cài đặt khi dấu hai chấm hoặc giờ trong ngày đang hiển thị.
2. Tính năng này cho phép bạn ngăn ngừa việc trẻ em nghịch lò; tuy nhiên, cửa lò vẫn mở được.
3. Để cài đặt hoặc hủy bỏ khóa an toàn cho trẻ em, phải bấm nút **Start** hoặc **Stop/Reset** 3 lần trong vòng 10 giây.

Vận hành (NN-SM332M/W)

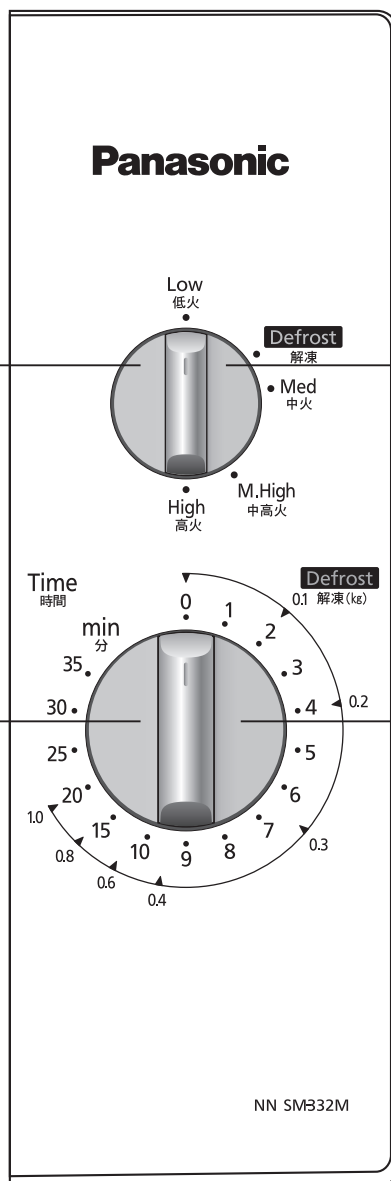
Cài Đặt Chương Trình Nấu Và Hâm Nóng

Để Rã đông theo Trọng lượng Thực phẩm

1. Cài đặt Mức Công Suất

2. Cài Đặt Thời Gian Nấu

LƯU Ý: Khi chọn thời gian ít hơn 5 phút, xoay nút Thời gian/Trọng lượng (Time/Weight) quá 5 phút và sau đó trả lại thời gian cần thiết.



1. Cài đặt Mức Công Suất cho Rã đông

2. Cài đặt Trọng lượng Thực phẩm

LƯU Ý: Khi chọn trọng lượng dưới 0,2 kg, xoay nút Thời gian/Trọng lượng (Time/Weight) quá 0,2 kg và trả lại trọng lượng đúng.

* Xin vui lòng tham khảo trang 16 về "Kỹ Thuật Nấu" để biết thêm về RÃ ĐÔNG.

Mức Công Suất	Ví dụ về cách Sử dụng
CAO (HIGH)	Đun nước. Nấu quả tươi, rau, gạo, pasta và mì.
TRUNG BÌNH CAO (MEDIUM-HIGH)	Nấu thịt gia cầm, thịt gia súc, bánh ngọt, món tráng miệng, sữa nóng.
TRUNG BÌNH (MEDIUM)	Nấu món quay bỏ lò, hầm và cuộn thịt, làm nóng chầy sô cô la. Nấu trứng và phô mát. Nấu cá.
RÃ ĐÔNG (DEFROST)	Làm tan đá cho thức ăn.
THẤP (LOW)	Giữ thức ăn chín ấm, sủi tăm chậm.

LƯU Ý:

Ngay khi XOAY NÚT THỜI GIAN/TRỌNG LƯỢNG, lò sẽ bắt đầu nấu thực phẩm.

LUÔN XOAY NÚT THỜI GIAN/TRỌNG LƯỢNG TRỞ VỀ vị trí "0" nếu bạn nhắc thực phẩm khỏi lò trước khi kết thúc thời gian nấu và khi không sử dụng lò.

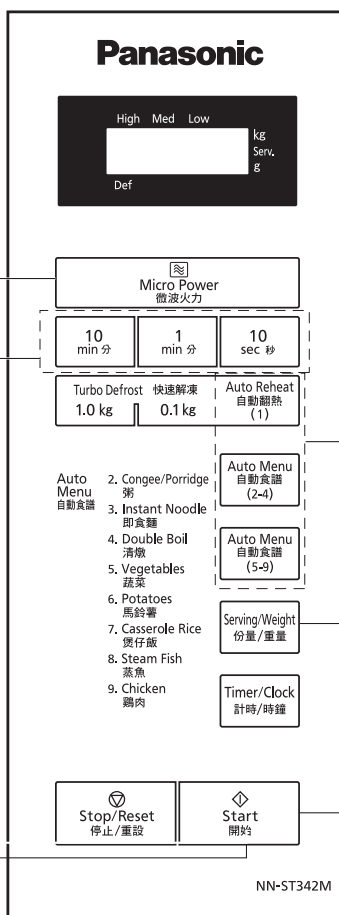
ĐỂ NGỪNG LÒ khi bạn đã đặt chương trình nấu, hãy mở cửa lò – vì ba sẽ tự động ngưng hoạt động vì có hệ thống khóa cửa an toàn. Nếu thời gian nấu còn lại không cần thiết thì xoay nút Thời gian/Trọng lượng trở về "0" trước khi đóng cửa lò.

Vận hành (NN-ST342M/W)

Cài đặt Công suất và Thời gian

1. Cho thực phẩm vào trong lò
2. Chọn Mức Công suất
(Xem biểu đồ dưới đây)
3. Đặt Thời Gian Nấu
Công suất cao: tối đa là 30 phút
Các mức công suất khác: tối đa là 99 phút 50 giây

4. Nhấn
Thời gian trên Màn Hiển Thị sẽ được đếm ngược.



Thực đơn Tự động

1. Cho thực phẩm vào trong lò
2. Chọn mục thực phẩm mong muốn
Nhấn nút Auto Cook cho đến khi số thực đơn mong muốn xuất hiện trên màn hiển thị.
3. Chọn Số người ăn/Trọng lượng mong muốn
Nhấn nút Serving/Weight cho đến khi số người ăn hoặc trọng lượng mong muốn xuất hiện trên màn hiển thị.
4. Nhấn
Thời gian trên Màn Hiển Thị sẽ được đếm ngược.

Các Nút	nhấn 1 lần	nhấn 2 lần	nhấn 3 lần	nhấn 4 lần	nhấn 5 lần
Công suất Vi Ba	CAO (HIGH)	TRUNG BÌNH CAO (MED-HIGH)	TRUNG BÌNH (MEDIUM)	RÃ ĐÔNG (DEFROST)	THẤP (LOW)

Số Thực Đơn	Loại thực phẩm	Nút Số người ăn/Trọng lượng			
		nhấn 1 lần	nhấn 2 lần	nhấn 3 lần	nhấn 4 lần
1	Hâm nóng Tự động	200 g	400 g	600 g	800 g
2	Nước Cháo/Cháo	50 g	100 g	150 g	—
3	Mỳ Ăn Liền	1 người ăn	2 người ăn	—	—
4	Hấp Cách Thủy	4-6 người ăn	1-3 người ăn	—	—
5	Rau quả	120 g	180 g	250 g	370 g
6	Khoai tây	200 g	400 g	600 g	—
7	Nấu Cơm	100 g	200 g	300 g	—
8	Cá Hấp	100 g	200 g	300 g	400 g
9	Gà	200 g	400 g	600 g	800 g

Công suất Vi ba

Chọn mức công suất căn cứ vào biểu đồ trong trang 5.

Lưu ý:

1. Để nấu 2 hoặc 3 giai đoạn, lặp lại các bước 2 và 3 ở trên trước khi bấm nút **Start**. (Xin vui lòng tham khảo trang 9 để biết thêm chi tiết).
2. Khi chọn mức công suất cao ở giai đoạn đầu tiên, bạn có thể bỏ qua bước 2.

Vận hành (NN-ST342M/W) (tiếp theo)

1. Hâm nóng Tự động

Thực phẩm đã nấu sẵn sẽ được hâm nóng tự động bằng cách cài đặt trọng lượng thực phẩm. Bạn không cần chọn mức công suất hoặc thời gian hâm nóng. Thực phẩm nên để ở nhiệt độ trong tủ lạnh (5-7°C). Sử dụng bát có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba, thêm 1-4 thìa súp nước và đậy lại bằng tấm nhựa sử dụng được trong lò vi ba. Trộn đều sau khi nghe thấy tiếng bíp. Sau khi nấu xong, trộn đều thức ăn.

Lưu ý: Khi hâm nóng những món như súp, món hầm và ninh bạn nên trộn đều thực phẩm vào giữa thời gian hâm nóng và khi hâm nóng xong.

2. Nước Cháo/Cháo

Phù hợp để nấu nước cháo/cháo. Đặt gạo/cháo vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba. Thêm nước khuyến nghị như được nêu dưới đây. Chờ lại ít nhất ½ độ sâu của nồi để nước có thể bay hơi và tránh bị trào ra ngoài. Nấu không cần đậy nắp. Trộn đều sau khi nghe thấy tiếng bíp.

Gạo/Cháo	Nước Khuyến Nghị
50 gram	250-400 ml
100 gram	600-800 ml
150 gram	800-1000 ml

3. Mỳ Ăn Liền

Phù hợp để nấu nước cháo/cháo. Đặt gạo/cháo vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba. Thêm nước khuyến nghị như được nêu dưới đây. Chờ lại ít nhất ½ độ sâu của nồi để nước có thể bay hơi và tránh bị trào ra ngoài. Nấu không cần đậy nắp. Trộn đều sau khi nghe thấy tiếng bíp.

Số người ăn	Nước Khuyến Nghị
1 người ăn	450 ml
2 người ăn	800 ml

4. Hấp Cách Thủy

Phù hợp để nấu các loại súp truyền thống; súp thảo dược; súp yến, v.v... cần ninh nhỏ lửa hoặc "hấp cách thủy". Phương pháp này đảm bảo thực phẩm vẫn được làm mềm mà không mất đi hình dạng. Nó đồng thời cũng có thể chiết xuất và lưu lại hương thơm của món ăn. Đặt tất cả nguyên liệu vào nồi sử dụng được trong lò vi ba. Thêm nước khuyến nghị như được nêu dưới đây. Chờ lại ít nhất ½ độ sâu của nồi để nước có thể bay hơi và tránh bị trào ra ngoài. Đậy nắp lại. Trộn đều sau khi nghe thấy tiếng bíp.

Số người ăn	Nước Khuyến Nghị
4-6 người ăn	800 ml
1-3 người ăn	600 ml

5. Rau quả

Phù hợp để nấu các loại lá xanh và mềm, bao gồm bông cải xanh, bí, súp lơ, cải bắp, măng tây, đậu, cần tây, zucchini, rau bina, ớt hoặc món trộn của các loại rau trên. Cắt tất cả các loại rau quả thành các miếng đều nhau. Đặt rau quả vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba. Thêm 2-4 thìa súp nước nếu muốn. Đậy nắp lại. Trộn đều sau khi nghe thấy tiếng bíp.

6. Khoai tây

Phù hợp để nấu khoai tây. Chọc thủng khoai tây 6 lần bằng một chiếc nĩa. Đặt vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba. Thêm 1-3 thìa súp nước nếu muốn. Đậy nắp lại. Lật khoai tây sau khi nghe thấy tiếng bíp.

7. Nấu Cơm

Phù hợp để nấu nước cháo/cháo. Đặt gạo/cháo vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba. Thêm nước khuyến nghị như được nêu dưới đây. Chờ lại ít nhất ½ độ sâu của nồi để nước có thể bay hơi và tránh bị trào ra ngoài. Nấu không cần đậy nắp. Đậy nắp lại.

Cơm	Nước Khuyến Nghị
100 gram	150 ml
200 gram	300 ml
300 gram	450 ml

8. Cá Hấp

Phù hợp để nấu cá nguyên con và thân cá. Đặt cá đã sơ chế vào đĩa sử dụng được trong lò vi ba. Thêm gia vị và nước khuyến nghị như được nêu dưới đây. Bọc đĩa cẩn thận bằng giấy gói ni-lông.

Cá	Nước hoặc Nước Dùng Khuyến Nghị
100 gram	2 thìa súp nước hoặc nước dùng
200 gram	2 thìa súp nước hoặc nước dùng
300 gram	3 thìa súp nước hoặc nước dùng
400 gram	3 thìa súp nước hoặc nước dùng

9. Gà

Phù hợp để nấu các miếng thịt gà như cánh, cẳng, đùi, lườn, v.v... Chọc thủng miếng thịt gà trước khi nấu. Đặt các miếng thịt gà đã sơ chế vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba. Thêm 1-5 thìa súp dầu nếu muốn. Trộn đều sau khi nghe thấy tiếng bíp.

Vận hành (NN-ST342M/W) (tiếp theo)

Rã đông Nhanh

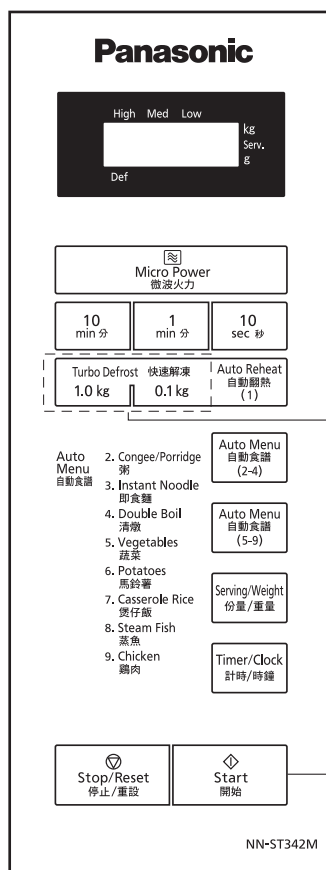
1. Cho thực phẩm vào trong lò

2. Để Sử dụng Rã đông Nhanh (0,1~2,0 kg):

Thực phẩm	Trọng Lượng Tối Đa
Thịt băm, Thịt Gà Viên, Chặt	2,0 kg
Thịt bò quay, thịt cừu, gà nguyên con	2,0 kg
Cá nguyên con, sò, tôm, thân cá	1,0 kg

3. Nhấn

Thời gian trên **Màn Hiển Thị** sẽ được đếm ngược.



Rã Đông Nhanh

Chức năng Rã đông Nhanh có thể sử dụng để rã đông các miếng thịt gia súc, gia cầm và cá theo trọng lượng. Để sử dụng chỉ cần lập trình chế độ Rã Đông Nhanh và trọng lượng của thực phẩm theo kg (1,0 kg) và lạng (0,1 kg). Lò sẽ quyết định thời gian rã đông và mức công suất. Ngay khi lò được lập trình, thời gian rã đông sẽ hiển thị. Để đạt hiệu quả cao nhất, trọng lượng rã đông tối thiểu nên là 0,2 kg.

Khi nghe tiếng bíp

LẬT HẠN toàn bộ thịt gia súc, gia cầm, cá và động vật có vỏ.

NHẮC thịt gia súc, thịt xay, thịt hầm, miếng thịt quay mỏng hoặc chân gia cầm và miếng thịt gia cầm hoặc tôm đã rã đông v.v..

CHE cánh bằng màng thiếc mỏng.

BỀ RỜI thịt hầm, thịt gà miếng và thịt xay.

TÁCH thịt chặt khúc và miếng thịt làm ham bơ gơ.

CHE những phần cuối của thịt quay, mỡ hoặc xương bằng màng thiếc mỏng.

Gợi ý riêng cho Rã đông Nhanh

CÁC MÓN QUAY KHÔNG BỎ XƯƠNG, như Sườn Bò Quay có ít cơ hơn các loại thịt quay bỏ xương cùng trọng lượng. Do vậy, đối với các loại thịt quay không bỏ xương nặng hơn 2,0 kg thì giảm trọng lượng xuống 0,5 kg. Còn với các loại dưới 2,0 kg thì giảm 0,2 kg.

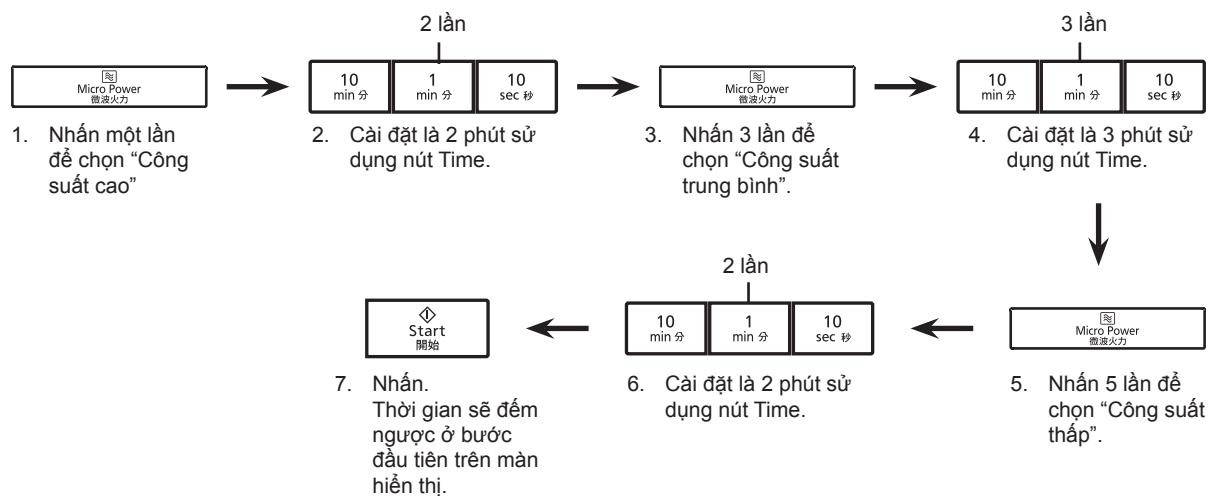
* Xin vui lòng tham khảo trang 16 về "Kỹ Thuật Nấu" để biết thêm về RÃ ĐÔNG.

Vận hành (NN-ST342M/W) (tiếp theo)

Cài Đặt 3-Giai Đoạn

Tính năng này cho phép bạn lập trình 3 giai đoạn nấu liên tục.

Ví dụ: Cài đặt liên tiếp [Công suất cao] 2 phút, [Công suất trung bình] 3 phút và [Công suất thấp] 2 phút.

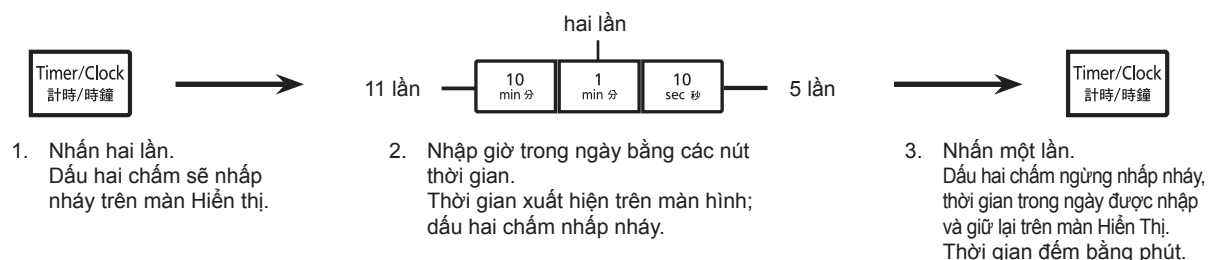


Lưu ý:

1. Khi vận hành, hai tiếng bíp sẽ phát ra giữa các giai đoạn.
2. Chức năng này không dùng được cho Nấu Tự Động hoặc Rã Đông Nhanh.

Cài Đặt Đồng Hồ

Để Cài Đặt Đồng Hồ: Ví dụ: Để cài đặt 11:25



Lưu ý:

1. Để đặt lại giờ trong ngày, lặp lại từ bước 1 tới bước 3.
2. Đồng hồ sẽ hiển thị thời gian trong ngày miễn là lò được cắm điện nguồn.
3. Đồng hồ hiển thị ở chế độ 12 giờ.
4. Lò sẽ không hoạt động khi dấu hai chấm vẫn đang nhấp nháy.

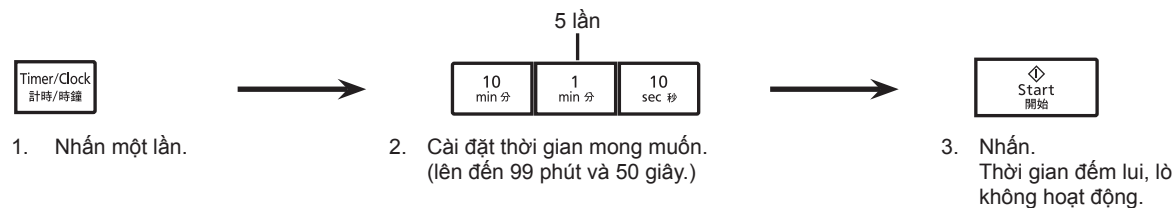
Tiếng Việt

Vận hành (NN-ST342M/W) (tiếp theo)

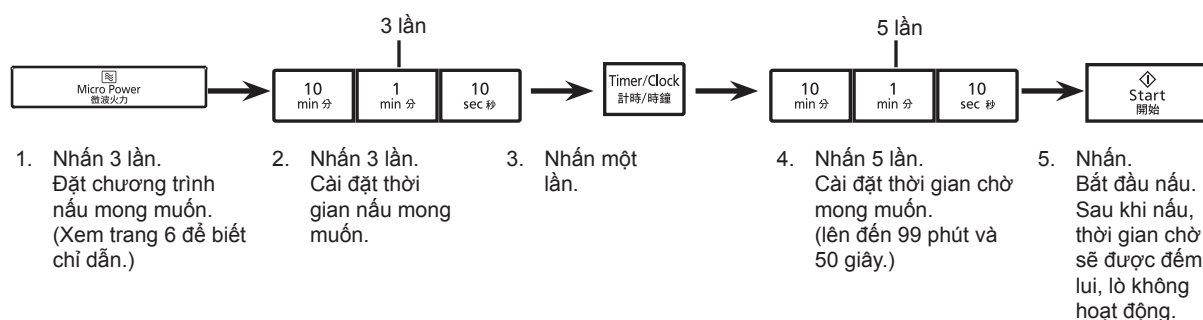
Cài Đặt Hẹn Giờ

Tính năng này cho phép bạn lập trình thời gian chờ sau khi nấu xong và lập trình lò để hẹn giờ theo phút hoặc giây hoặc hẹn khởi động chương trình.

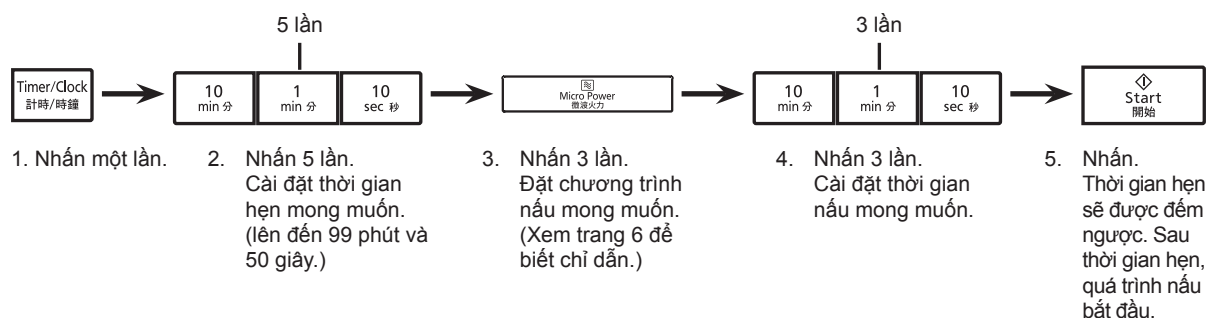
Sử dụng như một Đồng Hồ Bấm Giờ Làm Bếp: Ví dụ: Để bấm giờ trong 5 phút



Đặt Khởi Động Hẹn Giờ: Ví dụ: Chờ trong 5 phút sau khi nấu (3 phút ở mức TRUNG BÌNH)



Đặt Khởi Động Hẹn Giờ: Ví dụ: Để bắt đầu nấu sau 5 phút (3 phút ở mức TRUNG BÌNH)



Tiếng Việt

Lưu ý:

- Nếu cửa lò mở trong khi Khởi Động Hẹn Giờ, Thời Gian Hẹn hoặc Đồng Hồ Bấm Giờ Làm Bếp đã được đặt, thời gian trên Màn Hiển thị sẽ tiếp tục đếm ngược.
- Không thể lập trình Khởi Động Hẹn Giờ và Thời Gian Chờ trước bất cứ Chức Năng điều khiển Tự Động nào. Tính năng này được sử dụng để tránh trường hợp nhiệt độ của thực phẩm tăng cao trước khi công đoạn rã đông hoặc nấu bắt đầu. Thay đổi nhiệt độ khởi đầu có thể gây ra các kết quả không như mong muốn.
- Khi sử dụng Thời Gian Chờ hoặc Khởi Động Hẹn Giờ, có thể thực hiện tối đa là 2 giai đoạn Công Suất.

Trước khi Yêu cầu Sửa chữa

TẤT CẢ NHỮNG HIỆN TƯỢNG SAU ĐÂY ĐỀU LÀ BÌNH THƯỜNG:

Lò vi ba gây ra nhiễu sóng TV.	Có thể xuất hiện hiện tượng radio và TV bị nhiễu sóng khi bạn nấu ăn với lò vi ba. Sự giao thoa ở đây tương tự sự giao thoa gây ra bởi thiết bị nhỏ như máy trộn, máy hút bụi, máy sấy tóc...Đó không phải là vấn đề với lò vi ba của bạn.
Đèn lò mờ đi.	Khi nấu ở chế độ khác không phải mức công suất CAO, lò phải xoay vòng để đạt được mức công suất thấp hơn. Đèn lò sẽ mờ đi và bạn sẽ nghe thấy tiếng lách cách khi lò xoay vòng.
Hơi nước tích lại trên cửa lò và không khí ẩm bay ra từ lỗ thông hơi.	Trong thời gian nấu ăn, hơi nước và không khí ẩm bay ra từ thức ăn. Hầu hết hơi nước và không khí ẩm bị loại bỏ từ lò bởi gió luân chuyển trong khoang lò. Tuy nhiên, một ít hơi nước sẽ tích tụ trên mặt ngoài cũng như mặt trong và/hoặc trên cửa lò. Điều này là bình thường và an toàn. Hơi nước sẽ biến mất sau khi lò nguội đi.
Tôi vô tình khởi động lò vi ba mà không có thức ăn trong đó.	Vận hành lò trống trong một thời gian ngắn sẽ không gây sự cố với lò. Tuy nhiên, chúng tôi không khuyến khích điều này.

VẤN ĐỀ	CÁC NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ	SỬA CHỮA
Lò không bật.	Lò chưa được cắm điện một cách chắc chắn.	Tháo phích cắm khỏi ổ cắm điện, chờ 10 giây rồi cắm lại vào.
	Bộ ngắt điện hay cầu chì bị ngắt hay nổ.	Cài đặt lại bộ ngắt điện hoặc thay cầu chì.
	Vấn đề với ổ cắm điện.	Cắm thiết bị khác vào ổ cắm điện để kiểm tra xem ổ cắm có hoạt động không.
Lò không bắt đầu nấu nướng.	Cánh cửa không đóng hoàn toàn.	Đóng cửa lò chắc chắn.
Khi lò được bật, có tiếng ồn phát ra từ Dĩa Thủy Tinh.	Vòng xoay và đáy lò bị bẩn.	Làm sạch các phần này theo như hướng dẫn bảo quản lò (Xem trang sau).
(Chỉ dành cho NN-ST342M/W)		
Lò không bắt đầu nấu nướng.	Không nhấn nút Start sau khi lập trình.	Nhấn nút Start .
	Chương trình khác đã được nhập vào lò.	Nhấn nút Stop/Reset để hủy chương trình trước đó và lập trình lại.
	Chương trình không được nhập đúng.	Cài đặt lại chương trình tùy theo Hướng Dẫn Sử Dụng.
	Nút Stop/Reset bị vô tình nhấn phải.	Cài đặt lại chương trình cho lò.
Từ "Child" xuất hiện trên Màn Hiển Thị.	Khóa Trẻ Em được kích hoạt bằng cách nhấn nút Start 3 lần.	Khử Kích Hoạt Khóa bằng cách nhấn nút Stop/Reset 3 lần.

Tiếng Việt

Nếu dường như đây là một vấn đề với lò, liên hệ trung tâm dịch vụ được ủy quyền.

Chăm sóc Lò Vi Ba

1. Nên thường xuyên lau chùi lò và gỡ bỏ các mảng bám thức ăn bên trong lò.
2. Nếu có thể, tắt lò và rút phích cắm điện khỏi ổ cắm trên tường trước khi làm sạch.
3. Giữ lò sạch bên trong. Khi có tiếng lộp bộp của thức ăn hay chất lỏng tràn ra dính vào bên cạnh lò, làm sạch với khăn ướt. Chất tẩy rửa nhẹ có thể sử dụng nếu lò quá bẩn. Xà phòng thô hay chất mài mòn không được khuyến dùng.
4. Bề mặt bên ngoài lò nên được làm sạch với khăn ẩm. Để ngăn ngừa thiệt hại đối với các bộ phận hoạt động trong lò vi ba, không nên cho nước thấm vào lỗ thông gió.
5. Không để Bảng Điều khiển bị ẩm. Làm sạch với một khăn ướt mềm. Không sử dụng chất tẩy rửa, chất mài mòn hay chai chất tẩy dạng phun vào Bảng Điều khiển. Khi làm sạch Bảng Điều khiển, cửa lò nên mở để tránh lò tự bật ngẫu nhiên. Sau khi làm sạch nhấn Nút STOP/RESET để xóa màn hiển thị hoặc chắc chắn là NÚT XOAY CHỌN THỜI GIAN/TRỌNG LƯỢNG đã được đặt vào vị trí số không.
6. Nếu hơi nước đọng bên trong hoặc quanh bên ngoài cửa lò, làm sạch bằng khăn mềm. Điều này có thể xảy ra khi lò vi ba hoạt động dưới điều kiện độ ẩm cao và không phải là lỗi trực tiếp của thiết bị.
7. Thỉnh thoảng nên lấy đĩa thủy tinh ra để lau chùi. Khi rửa thì phải rửa bằng nước xà phòng ấm hoặc máy rửa bát.
8. Vòng xoay và sàn khoang lò nên được lau chùi thường xuyên để không phát ra tiếng ồn quá mức. Chùi bề mặt đáy của lò bằng chất tẩy rửa nhẹ, nước hoặc nước lau kính. Vòng xoay có thể được rửa trong nước xà phòng loãng hoặc máy rửa bát. Hơi nước tích tụ trong quá trình sử dụng không làm hại đến bề mặt đáy và các bánh xe của vòng xoay. Sau khi tháo vòng xoay ra khỏi sàn khoang lò để làm sạch thì phải lắp vòng xoay vào lại đúng vị trí cũ.
9. Khi cần phải thay đèn trong lò, hãy liên hệ Trung tâm dịch vụ.
10. Không giữ gìn lò trong tình trạng sạch sẽ có thể làm xuống cấp bề mặt bên ngoài, gây ảnh hưởng đến tuổi thọ của thiết bị và có thể dẫn đến những trường hợp nguy hiểm.

Các Tính năng Kỹ Thuật

Tên kiểu lò	NN-SM332M/W		NN-ST342M/W	
Nguồn Điện	220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz	220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz
Mức Tiêu Hao Điện	5,9 A 1.270 W	5,5 A 1.270 W	5,9 A 1.270 W	5,5 A 1.270 W
Công suất Nấu*	800 W			
Kích Thước Bên Ngoài Lò	485 mm (W) x 287 mm (H) x 400 mm (D)			
Kích Thước Bên Trong Lò	315 mm (W) x 227 mm (H) x 349 mm (D)			
Dung Lượng Tổng Thể Của Khoang Lò	25 L			
Đường Kính Đĩa Thủy Tinh	Ø288 mm			
Tần Số Hoạt Động	2.450 MHz			
Trọng Lượng Tịnh	Xấp xỉ 12,4 kg		Xấp xỉ 12,7 kg	

* Quy trình Kiểm tra IEC

Đặc điểm kỹ thuật có thể thay đổi mà không báo trước.

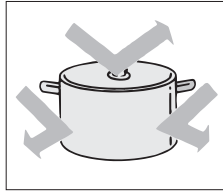
Xem nhãn nhận dạng để biết về điện áp yêu cầu, ngày sản xuất, quốc gia và số hiệu của lò vi ba.

Vi Ba và Cơ Chế Hoạt Động

Vi ba là một dạng sóng điện từ tần số cao (bước sóng khoảng 12 cm) tương tự như sóng vô tuyến. Điện năng được chuyển hóa thành năng lượng vi ba nhờ đèn Magnetron. Vi ba đi từ đèn Magnetron vào khoang lò là nơi chúng được phản xạ, truyền tải và hấp thu.

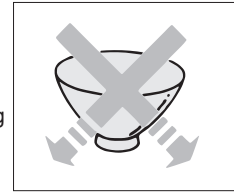
Phản xạ

Vi ba phản xạ bởi kim loại giống như một quả bóng nảy vào tường. Sự kết hợp của thành phần tĩnh (các thành lò) và tấm kim loại xoay (đĩa xoay hoặc tấm đảo chiều) giúp cho vi ba được phân bố đều trong lò khi nấu.



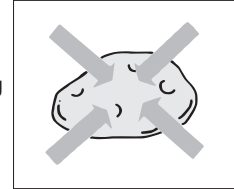
Truyền dẫn

Vi ba xuyên qua một số vật liệu như giấy, thủy tinh và nhựa giống như ánh sáng chiếu qua cửa sổ. Vi các vật chất này không hấp thu hoặc phản xạ năng lượng vi ba nên chúng là vật liệu lý tưởng để chế tạo các vật đựng dùng cho lò vi ba.



Sự Hấp Thu

Vi ba được hấp thu bởi thực phẩm. Chúng xuyên qua một độ sâu khoảng 2-4 cm. Năng lượng vi ba kích thích các phân tử hóa học trong thực phẩm (đặc biệt là các phân tử nước, chất béo, đường) và làm chúng rung lên rất nhanh. Quá trình rung động này tạo ra ma sát và hơi nóng. Trong các loại thực phẩm lớn, nhiệt lượng được tạo ra bởi ma sát sẽ được dẫn tới phần chính giữa để nấu chín thức ăn hoàn toàn.



Hướng Dẫn Sử Dụng Đồ Dùng Làm Bếp

	Vi Ba
Lá Nhôm	Không
Khay thủy tinh	Được
Đĩa browning tạo màu	Được
Bát đĩa: Dùng cho lò/chịu được Vi Ba/Không dùng cho lò/Không chịu được Vi Ba	Được/Không
Đĩa polyester/Đĩa giấy dùng một lần rồi bỏ	Được
Đồ thủy tinh: Đồ thủy tinh và gốm dùng cho lò/Không chịu nhiệt	Được/Không
Đồ nấu ăn bằng kim loại	Không
Các dây buộc xoắn bằng kim loại	Không
Khăn giấy và khăn ăn	Được
Đĩa nhựa: Chịu được vi ba/Không chịu được vi ba	Được/Không
Giấy gói bằng nhựa chịu được vi ba	Được
Ống hút, đồ đan bằng liễu, đồ gỗ	Được
Nhiệt kế: Chịu được vi ba/Loại thông thường	Được/Không
Giấy không hút mỡ	Được

Các Đặc Tính của Thực Phẩm

CÁC ĐẶC TÍNH CỦA THỰC PHẨM

Các đặc tính của thực phẩm ảnh hưởng đến việc nấu ăn thông thường lại càng có ý nghĩa hơn khi sử dụng lò vi ba đun nấu.

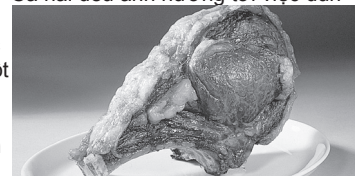
Cỡ — Nấu khẩu phần nhỏ nhanh hơn khẩu phần lớn.

Hình dạng — Kích cỡ đồng nhất sẽ được đun nóng đều hơn. Để bù nhiệt cho các miếng thực phẩm có hình dạng không đồng đều, bạn có thể xếp các miếng mỏng ở giữa đĩa và các miếng dày hơn nằm ở phần rìa của đĩa.



Nhiệt độ Khởi đầu — Thực phẩm đang ở nhiệt độ trong phòng tốn ít thời gian đun nóng hơn thực phẩm đông lạnh.

Xương và Chất béo — Cả hai đều ảnh hưởng tới việc đun nóng. Xương làm cho thực phẩm không được đun nóng đồng đều. Một lượng lớn chất béo hấp thu năng lượng vi ba làm cho phần thịt ở gần đó bị chín quá.



Mật độ — Các loại thực phẩm xốp, thoáng khí tốn ít thời gian hơn đun nóng hơn các loại thực phẩm chắc và nặng.



Tiếng Việt

Kỹ Thuật Nấu

Tính giờ

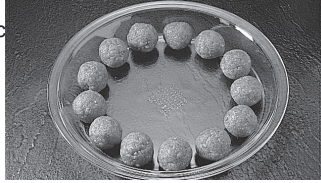
Thời gian nấu được chỉ rõ trong từng công thức. Thời gian nấu sẽ khác phục sự khác biệt không thể tránh khỏi về hình dạng thực phẩm, nhiệt độ khởi đầu và một số sở thích vùng miền. Luôn nấu thực phẩm với thời gian nấu thấp nhất trong công thức, sau đó mới kiểm tra độ chín. Nếu thực phẩm vẫn chưa chín, hãy tiếp tục nấu. Bạn có thể nấu tiếp các thực phẩm chưa chín một cách dễ dàng. Khi thực phẩm đã bị chín quá thì không thể khắc phục được nữa!

Không gian

Một số loại thực phẩm nhất định như khoai tây nướng, bánh nướng nhỏ và hors d'oeuvres sẽ được đun nóng đều hơn nếu được xếp giãn cách đều nhau. Nếu có thể thì bạn nên xếp thực phẩm theo hình tròn.



Tương tự, khi đặt thực phẩm lên đĩa nướng, đặt chúng vòng quanh ở phần ngoài của đĩa. KHÔNG được đặt thực phẩm chồng lên nhau.



Đâm thủng

Da hoặc các lớp màng của một số loại thực phẩm có thể sản sinh ra hơi nước khi chịu tác động của vi ba. Nên xử lý các loại như vậy bằng cách đâm thủng, cắt rạch để giúp hơi nước có thể thoát ra dễ dàng.

Các Loại Trứng:

Chọc thủng lòng đỏ hai lần và lòng trắng trứng vài lần bằng một cây tăm.



Sò và Hàu Nguyên con:

Đâm thủng vài lần bằng tăm.

Khoai tây Nguyên củ và Rau: Đâm thủng bằng nĩa.

Các loại xúc xích và xúc xích Đức: Giò Ba lan và xúc xích Đức khía cạnh xông khói. Đâm thủng xúc xích tươi bằng nĩa.

Tạo màu nâu

Thực phẩm sẽ không có được màu nâu giống như các loại thực phẩm được nấu bằng cách thông thường hoặc các loại thực phẩm được nấu bằng dụng cụ chuyên biệt tạo màu nâu. Thịt gia súc và thịt gia cầm có thể được tẩm sốt tạo màu nâu, sốt Worcestershire, sốt barbecue hoặc sốt tạo màu nâu đánh đều. Để sử dụng, hãy kết hợp sốt tạo màu nâu với bơ lỏng hoặc margarine, quét nhẹ trước khi nấu. Để làm bánh mì hoặc bánh xốp nhanh, bạn có thể sử dụng đường nâu thay cho đường bột hoặc rắc gia vị có màu tối lên trên bề mặt trước khi nướng.

Che chắn

Giống như hình thức nấu truyền thống, hơi ẩm cũng bốc hơi trong khi nấu bằng vi ba. Do kiểu nấu vi ba được thực hiện theo thời gian và không tác động nhiệt trực tiếp nên tỉ lệ bốc hơi không thể kiểm soát dễ dàng được. Tuy nhiên, việc này có thể được khắc phục bằng cách sử dụng nhiều loại vật liệu khác nhau để bọc thức ăn. Tuy nhiên, trừ phi đã được chỉ định thì các món ăn vẫn được đun nóng mà không sử dụng vật liệu che chắn. Nắp nồi hoặc màng mỏng có thể được sử dụng để che đậy kín hơn. Bạn có thể sử dụng giấy sáp hoặc khăn giấy để giữ ẩm.

Trộn

Khí nấu nướng bằng vi ba thì việc trộn thực phẩm thường là cần thiết. Chúng tôi lưu ý rằng nếu cần phải trộn, hãy sử dụng những từ như một lần, hai lần, thường xuyên hoặc thỉnh thoảng để mô tả mức độ khuấy trộn cần thiết. Luôn luôn đưa vào chính giữa phần rìa bên ngoài đã được nấu và đưa các phần chính giữa ra phía ngoài.

Lật và Sắp Xếp Lại

Đối với một số loại thực phẩm, bạn không thể sử dụng phương pháp trộn để phân bố lại nhiệt. Trong một số thời điểm, công suất vi ba sẽ chỉ tập trung vào một khu vực nhất định. Để có thể được nấu chín đều, một số loại thực phẩm cần được lật hoặc sắp xếp lại vị trí. Lật các loại thực phẩm lớn như thịt quay hoặc gà tây.

Thông thường, chúng được lật vào giữa quá trình đun nóng.

Thay đổi vị trí một số loại nhỏ như miếng thịt gà, tôm hoặc nhân hamburger. Thay đổi vị trí các miếng ở ngoài rìa vào giữa và ngược lại.

Thời Gian Chờ

Hầu hết các loại thực phẩm vẫn được tiếp tục nấu bằng truyền nhiệt sau khi lò vi ba đã được tắt. Khi nấu các loại thịt, nhiệt độ bên trong sẽ tăng thêm 5°C nếu được đặt ở chế độ chờ, được bọc kỹ trong vòng 10-20 phút.

Đối với món hầm và món rau thì thời gian chờ sẽ ít hơn.

Nhưng khoảng thời gian chờ này là cần thiết để thực phẩm được chín vào tận bên trong mà không làm phần bên ngoài bị chín quá.

Kiểm tra Kết Quả

Phương pháp kiểm tra độ chín trong kiểu nấu thông thường cũng có thể áp dụng đối với nấu bằng lò vi ba.

Bánh ngọt chín khi đưa đũa gỗ vào, rút ra vẫn sạch không bị dính và bánh nở đều.

Thịt gà chín khi nước thịt màu vàng tươi và căng gà chuyển động thoải mái.

Thịt chín khi chạm nĩa vào thấy mềm hoặc có thể xé thịt theo các thớ.

Cá chín khi thịt cá chuyển sang màu đục.

Kỹ Thuật Nấu (tiếp theo)

Chuyển Đổi Các Công thức Ưa Thích

Chọn các công thức nấu ăn có thể chuyển đổi dễ dàng sang việc nấu bằng lò vi ba như các món hầm, gà nướng, cá và các món rau. Một số món rán phồng như soufflé và bánh nướng vỏ đan caro cho kết quả không như mong đợi. Không được rán ngập mỡ trong lò vi ba. Khi chuyển từ hình thức nấu truyền thống sang nấu bằng lò vi ba, bạn nên giảm thời gian nấu mỗi món xuống còn ¼. Bên cạnh đó, bạn cũng nên tìm một phương thức nấu bằng lò vi ba và làm quen với cài đặt thời gian và công suất. Tẩm ướp thịt với các loại thảo mộc và gia vị (một nửa phần muối) trước khi nấu; phần muối còn lại sẽ ướp sau khi đã nấu xong.



Không được tạo màu các món hầm trước khi nấu. Bỏ qua bất kỳ loại dầu hoặc chất béo được dùng để có màu nâu. Cắt thịt hầm thành các miếng 2,5 cm. Cắt cà rốt, khoai tây và các loại rau cứng thành nhiều miếng nhỏ. Cà rốt nên được xắt nhỏ và khoai tây nên được thái vuông.

Đậy bằng nắp thủy tinh và nấu ở mức công suất CAO để làm sôi nước và chuyển sang THẤP cho đến khi chín. Thỉnh thoảng trộn thực phẩm lên. Lưu ý: Đặt một chiếc đĩa lên trên thịt và rau sẽ làm thịt không bị chín quá.



Các món hầm bằng lò vi ba cho kết quả tốt. Cắt thực phẩm thành các miếng đều nhau. Súp đặc là nền tảng tốt cho món hầm. Chọn một chiếc đĩa đủ lớn để có thể trộn thực phẩm. Nấu bằng nồi đậy nắp thủy tinh hoặc bọc bằng màng mỏng sẽ làm giảm thời gian nấu. Thường xuyên đảo thực phẩm trong khi nấu. Rắc bột cà mỳ trước thời gian chờ.



Đun nóng Thực phẩm Đông Lạnh

Hầu hết các loại thực phẩm đông lạnh có chỉ dẫn sử dụng với lò vi ba ở mặt sau. Vui lòng tham khảo các chỉ dẫn đó để được biết về mức công suất, thời gian nấu phù hợp và những chỉ dẫn chung.

Chỉ Dẫn Chung cho việc Đun nóng Thực phẩm Đông Lạnh

Đảm bảo bao rau hoặc các món ăn đầu bữa bằng đĩa hoặc dao. Đặt bao vào đĩa trước khi đun nóng.

Phải chuyển thực phẩm đông lạnh ra khỏi **hộp chứa bằng kim loại sâu hơn 2 cm** như lasagna hoặc khoai tây nướng và đặt vào các bát đĩa chịu vi ba với kích cỡ thích hợp. Đậy nắp hoặc bọc bằng nhựa khi đun nóng.

Lưu ý: Nếu gặp khó khăn trong việc gỡ thực phẩm khỏi hộp đựng thì nên ngâm đáy vào nước nóng.

Để đun nóng thực phẩm đông lạnh trong hộp kim loại, thì phải bỏ thực phẩm ra ngoài trước, nếu có nắp thiếc che thì phải lấy ra. Một vài loại thực phẩm như bánh mì, các món rán kiểu Pháp hoặc các món tráng miệng như bánh brownie không nên nấu lâu. Bỏ những loại thực phẩm đó ra khỏi khay. Bọc khay, trừ các món tráng miệng, bằng giấy gói ni lông. Đun nóng theo chỉ dẫn của nhà sản xuất. Đặt khay lá thiếc vào giữa lò. Khay lá thiếc không được chạm vào thành lò hoặc các miếng kim loại khác. Để trống ít nhất 2-3 cm giữa khay lá và thành lò. Mỗi lần chỉ đun nóng duy nhất 1 khay lá.

Kỹ Thuật Nấu (tiếp theo)

RÃ ĐÔNG

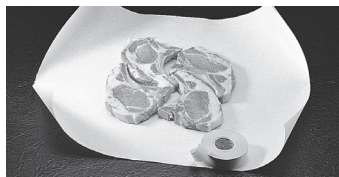
Chuẩn bị Thực Phẩm để làm Đông Lạnh

Chất lượng thực phẩm sau đông lạnh sẽ phụ thuộc vào chất lượng ban đầu trước khi đông lạnh, mức độ bảo quản và phương thức, thời gian rã đông. Chọn lựa thực phẩm tươi, chất lượng tốt và làm đông ngay sau khi mua về.

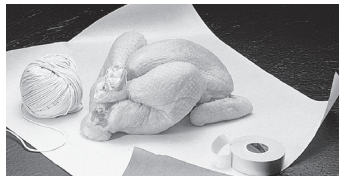
Sử dụng các loại giấy gói bằng nhựa và túi chuyên dụng, giấy bọc lạnh phù hợp cho sử dụng tủ cấp đông. Thịt có thể sẽ được làm đông lạnh một khoảng thời gian ngắn trong bao bì bảo quản.

Lưu ý: Nếu thực phẩm được gói trong hộp nhôm thì phải gỡ bỏ tất cả các miếng nhôm trước khi rã đông để đề phòng đánh lửa hồ quang.

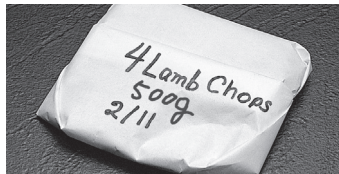
Khi ĐÓNG GÓI ĐỂ ĐÔNG LẠNH, sắp xếp thịt, cá, hải sản theo các lớp mỏng đều nhau. Cắt thịt thành các miếng dày từ 2,5-5 cm hình vuông hoặc tròn.



Bỏ lòng đối với thịt gia cầm tươi. (Lòng có thể được đông lạnh riêng biệt, nếu muốn.) Rửa sạch và để khô thịt gia cầm. Buộc chân và cánh bằng dây nhỏ.



Đẩy hết không khí ra ngoài trước khi dán túi nhựa. DÁN NHÃN với tên với loại thịt, ngày tháng cùng trọng lượng.



LÀM ĐÔNG LẠNH thực phẩm ở nhiệt độ -18°C hoặc thấp hơn. Thời gian rã đông trong bảng dành cho các loại thực phẩm đông lạnh hoàn toàn. (ví dụ như các loại thực phẩm nên được đông lạnh ít nhất 24 tiếng trước khi rã đông)

RÃ ĐÔNG

Để sử dụng, hãy chọn DEFROST và lập trình thời gian rã đông. Làm theo thời gian và chỉ dẫn rã đông đã nêu trong mục này.

Kỹ thuật Rã đông

1) Thực phẩm nên được đông lạnh trong vật liệu gói chịu hơi ẩm và bốc hơi. Các thứ nhỏ như nhân hamburger, thân cá, thịt gia cầm viên nên được đông lạnh theo các lớp từ 1 đến 2 viên.



- 2) Bỏ giấy gói ban đầu. Đặt thịt lên giá quay vì ba đặt trong đĩa. Đặt DEFROST và đun nóng theo thời gian khuyến dùng trong bảng.
- 3) Lật thịt gia súc hoặc gia cầm từ hai đến ba lần trong khi rã đông. Che các cạnh và các góc không đều của món quay khi được nửa chu kỳ rã đông.
- 4) Khi đạt tới nửa quá trình rã đông, bẻ rời các phần thịt bò, tôm, cá hoặc thịt cua. Tách riêng các miếng thịt gia cầm và bỏ bớt các phần thịt đã được rã đông.



5) Những khối thịt quay lớn hoặc nguyên cả con gia cầm có thể vẫn bị đóng đá ở bên trong. Chờ một lát.



Tiếng Việt

Loại thực phẩm		Ước Lượng Thời Gian Rã Đông cho mỗi 500 gram ở chế độ Rã Đông Thời Gian
Thịt bò	Thịt quay	9 - 11
	Bít tết	11 - 13
	Thịt xay	9 - 11
Thịt lợn	Thịt quay	11 - 13
	Chặt miếng	9 - 11
Cá	Thần	7 - 11
	Nguyên con	9 - 11
	Sò	15 - 17
	Trai	9 - 11
Thịt gia cầm	Gà nguyên con	13 - 15
	Gà chặt miếng	7 - 9
	Gà Tây Nguyên Con	11 - 14
	Vịt Nguyên Con	11 - 13

Công Thức

Lưu ý:

Công suất và thời gian nấu ở phần công thức nấu ăn chỉ để bạn tham khảo. Hãy điều chỉnh công suất và thời gian theo điện áp, nguồn điện đầu ra khác nhau hoặc theo sở thích của bạn.



GÀ HẦM NẤM

500 g	gà miếng
1 thìa súp	dầu ăn
3 ống	tỏi (đã băm)
1 cm	gừng (đã băm)
A: 3 thìa súp	sốt nấm hàu
1 thìa súp	sốt nấm đen
2 thìa cà phê	chiết xuất nấm hàu
B: 1	khoai tây thái nộm
1	cà rốt thái nộm
C: 3/4 cốc	nước
1 thìa súp	tinh bột ngô
đường, muối, hạt tiêu để nếm	
D: 1/4 cốc	nấm mỡ cắt đôi
1/4 cốc	đậu Hà Lan (tùy ý)

1. Sử dụng một đĩa sâu lòng chịu nhiệt, phi tỏi và gừng với dầu đến khi dậy mùi ở công suất **Cao** trong vòng 3-5 phút.
2. Trộn các miếng thịt gà với nhau trong sốt A và nấu ở công suất **Cao** trong vòng 2-3 phút tiếp theo.
3. Thêm thành phần B, nấu đậy nắp từ 5-8 phút, trộn C và D vào rồi nấu tiếp trong 2-4 phút nữa cho đến khi gà và rau mềm.

Khẩu phần: 4-6 người ăn



TÔM HẤP

300 g	tôm to có vỏ
100 g	cà chua (xắt lát)
A: 1/3 cốc	nước
1/4 thìa cà phê	muối
1/4 thìa cà phê	đường
10 g	gừng (đã băm)
1 thìa cà phê	rượu (tùy chọn)

1. Cắt râu tôm và xiên tôm từ cuối tới đầu bằng que xiên cố định.
2. Xếp cà chua cắt lát và tôm thành hình tròn trên đĩa ăn. Trộn các nguyên liệu A và rải đều lên tôm.
3. Đậy lại bằng màng nhựa và nấu ở mức công suất **Cao** từ 3 đến 5 phút.
4. Ăn nóng.

Khẩu phần: 4-6 người ăn



MỰC XÀO XÌ DẦU

450 g	mực tươi
1 nhánh	hành lá
2 thìa súp	dầu
3 lát	gừng
2 cây đinh hương	tỏi
Gia vị:	
1 thìa súp	Rượu Mai quế lộ
1 1/2 thìa súp	xì dầu
1/2 thìa súp	nước tương
1/2 thìa súp	đường
dầu vừng	

1. Lọc bỏ da dày và mất mực, cắt thành miếng.
2. Cắt hành lá thành khúc, đập tỏi.
3. Cho 2 thìa dầu ăn vào bát thủy tinh chịu nhiệt, thêm vài lát gừng và tỏi đập dập. Nấu ở mức công suất **Cao** trong 3-4 phút.
4. Trộn mực, gia vị và hành lá.
5. Đậy nắp và nấu ở mức công suất **Cao** trong 6-7 phút và ăn ngay.

Tiếng Việt

Công Thức (tiếp theo)



CẢI RỎ HẤP JAMBON VÀ SÓT NẤM

300 g cải rỏ
1 lát jambon
6 miếng nấm mỡ
 $\frac{1}{4}$ cốc nước
1 thìa súp dầu
 $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối

Gia vị:
1 thìa súp sốt hào
 $\frac{1}{2}$ cốc nước
1 thìa súp tinh bột ngô
hạt tiêu xay nhỏ

1. Rửa và cắt cải rỏ thành khúc.
2. Thái vuông nấm và jambon.
3. Chuẩn bị gia vị trong một cốc đong được. Cho nấm và jambon vào nước sốt.
4. Cho cải rỏ vào $\frac{1}{4}$ cốc nước, 1 thìa súp dầu ăn và $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối. Nấu ở công suất **Cao** trong 3-4 phút.
5. Nấu gia vị ở mức công suất **Cao** trong 2-3 phút và khuấy một lần ở giữa khoảng thời gian này.
6. Cho gia vị lên cải rỏ và dọn ăn.



CƠM CHIÊN

400 g cơm
150 g rau hỗn hợp
2 thìa súp nước tương
2 thìa cà phê dầu vừng
A: 150 g tôm nhỏ (đã bóc vỏ và bỏ đường chỉ)
50 g thịt cua
1 thìa cà phê nước tương
 $\frac{1}{2}$ thìa cà phê đường
B: 10 g tỏi (đã băm)
20 g củ hành đỏ (đã băm)
3 thìa súp dầu ăn

1. Trộn nguyên liệu A và để riêng.
2. Chiên nguyên liệu B trong chảo đường kính 22 cm ở mức công suất **Cao**, không đậy nắp từ $2\frac{1}{2}$ đến 4 phút.
3. Đảo chung vò nguyên liệu A và nấu tiếp ở mức công suất **Cao**, không đậy nắp từ 3 đến 4 phút.
4. Cho nốt các nguyên liệu còn lại và nấu ở mức công suất **Cao**, không đậy nắp 10 phút. Cứ 2 phút lại đảo thức ăn.
5. Không cần thời gian chờ.

Khẩu phần: 3-4 suất



THẠCH HẠNH NHÂN

A: 300 ml nước
300 ml sữa
150 g đường
4 thìa súp keo gelatine
 $\frac{1}{2}$ -1 thìa cà phê tinh dầu hạnh nhân
1 cốc đào/quýt đóng hộp hoặc hoa quả tươi
nước đường theo ý muốn

Trang trí:
quả anh đào
lá bạc hà

1. Đặt A vào đĩa lòng sâu chịu được vi ba. Nấu ở mức công suất **Cao** khoảng từ 3 đến 4 phút, đảo một đến hai lần để đảm bảo keo gelatine và đường hòa tan hẳn. (Không được đun sôi quá, nếu không sữa sẽ bị vón cục.)
2. Khuấy tinh dầu hạnh nhân và đổ hỗn hợp vào khay ướm. Để nguội. Khi thạch hạnh nhân đã chắc và thành hình, hãy cắt thành các miếng hình thoi.

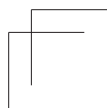
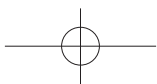
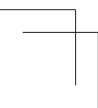
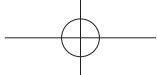
Cách dọn:

3. Đặt thạch hạnh nhân đã cắt, hoa quả đóng hộp, si rô vào bát lớn tráng miệng. Trang trí bằng quả anh đào và lá bạc hà. Dọn ăn mát.

Khẩu phần: 4-6 người ăn

Mẹo:

Món tráng miệng sẽ tươi ngon hơn nữa nếu ăn cùng đá xay. Đối với những người ăn theo kiểu đạo Hồi, bạn có thể thay keo gelatine bằng 12 đến 15 gram rau câu. Chỉ cho thêm sữa khi rau câu đã tan và hỗn hợp đã nguội. Làm như vậy sẽ giúp sữa không bị vón cục.



Panasonic Corporation
Web Site: <http://panasonic.net>

© Panasonic Corporation 2012

PN:261800311977
Printed in China