

Panasonic®

Operating Instructions
使用說明書

Panduan
คู่มือการใช้งาน

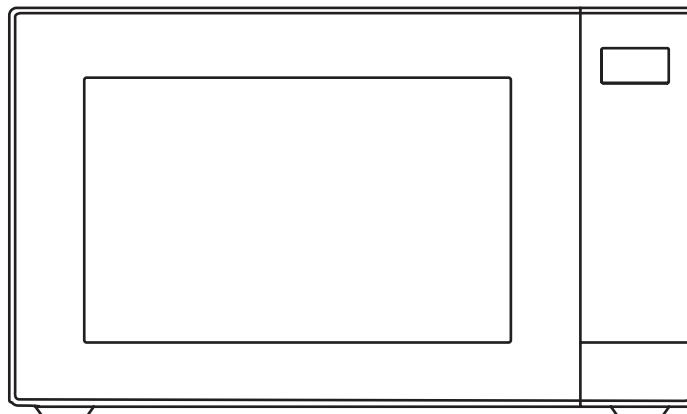
Microwave Oven
微波爐

Ketuhar Gelombang Mikro
เตาอบไมโครเวฟ

Household Use Only
僅家庭用

Kegunaan Rumah Sahaja
สำหรับใช้ในครัวเรือนเท่านั้น

Model No.
型號 : **NN-ST65QB**
NN-ST65QM



Panasonic Kitchen Appliances Technology (Jiaxing) Co., Ltd.
No.369 Chenggong Road, Economic and Technological
Development Zone, Jiaxing, Zhejiang Province, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F0045DH60MP
PA1025-0
Printed in China

Important safety instructions
Read carefully and keep for future reference

重要安全措施

仔細閱讀並妥善保存

Panduan keselamatan penting
Baca dengan teliti dan simpan untuk rujukan masa depan
ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ
อ่านอย่างละเอียดและเก็บไว้อย่างอิงในอนาคต

目 錄

簡易操作指南	2-3
重要安全指引	4-5
安裝及一般說明	6-7
功能指示	8
控制面板	9
烹調用具使用指南	10
蜂鳴聲選擇	11
兒童安全鎖設置	11
時鐘設定	11
微波火力設定	12
快速翻熱設定	13
追加烹調設定	13
計時設定（計時 / 放置時間 / 延時啟動）	14
三階段連續烹調程序設定	15
自動翻熱設定	16
超速解凍設定	17
翻熱飲料功能	18
自動食譜設定	19-22
微波爐的原理	23
食物的特徵	23
烹調的方法	24-26
微波解凍建議時間	27
翻熱食譜建議時間	28
常用食譜烹調建議時間	29
要求修理服務之前	30
微波爐的保養	31
規格	31

簡易操作指南

當您插上微波爐的電源插頭後，顯示窗顯示“88 : 88”，即可開始使用微波爐。

功能	使用方法						
蜂鳴聲設定 <small>(☞ 第 11 頁)</small>	插上電源後： 按一次。 初始模式為“開啟(On)”						
兒童安全鎖設定 / 取消 <small>(☞ 第 11 頁)</small>	設定： 按三次。		顯示： 按三次。		取消： 時間或冒號在顯示窗上顯示		
時鐘設定 <small>(☞ 第 11 頁)</small>	按兩次。		預設時間。(12- 小時)		按一次。		
微波火力設定 (烹調 / 加熱 / 解凍) <small>(☞ 第 12 頁)</small>	按一次。 設定火力 設定所需烹調時間。按一次。						
快速翻熱功能設定 <small>(☞ 第 13 頁)</small>	按此鍵設定所需烹調時間。 按一次。						
追加烹調設定 <small>(☞ 第 13 頁)</small>	料理結束後，“0”在顯示窗上閃爍。 按時間鍵設定追加的烹調時間。 按一次。						
自動翻熱設定 <small>(☞ 第 16 頁)</small>	按一次。 選擇重量。 按一次。						
超速解凍設定 <small>(☞ 第 17 頁)</small>	按一次。 選擇重量。 按一次。						

功能	使用方法			
飲料設定 (第 18 頁)	<p>按一次。 選擇所需食譜編號。 按一次。</p>	Down 減少	Up 增加	Start/Set 開始/決定
	<p>選擇份量。 按一次。</p>	Down 減少	Up 增加	Start/Set 開始/決定
自動食譜設定 (第 19 頁)	<p>按一次。 選擇所需食譜編號。 按一次。</p>	Auto Menu 自動食譜	Down 減少	Up 增加
	<p>選擇份量 / 重量。 按一次。</p>	Down 減少	Up 增加	Start/Set 開始/決定
計時設定 (第 14 頁)	<p>按一次。 設定計時時間。 按一次。</p>	Timer/Clock 計時/時鐘	10 min 分 1 min 分 10 sec 紗	Start/Set 開始/決定
放置時間設定 (第 14 頁)	<p>設定所需烹調程序，最 多 2 段。 (第 15 頁)</p> <p>按一次。 設定放置時間。 按一次。</p>	10 min 分 1 min 分 10 sec 紗	Timer/Clock 計時/時鐘	Start/Set 開始/決定
延時啟動設定 (第 14 頁)	<p>按一次。 設定延時啟動時間。 按一次。</p>	Timer/Clock 計時/時鐘	10 min 分 1 min 分 10 sec 紗	Start/Set 開始/決定

重要安全指引

仔細閱讀並妥善保存

使用微波烹調應注意之事項

檢查有否損壞：

使用微波爐前應先檢查下列各項：

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

預防事項：

請注意以下事項。（否則可能會導致微波外洩）：

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐運作時，請勿使用任何物件，特別是金屬物件，強行打開爐門。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，罐頭或任何金屬物品等。
4. 不可讓其他金屬物體如速食食品之錫紙包裝，碰觸爐壁。
5. 清潔爐門及其邊緣位置、爐腔和相鄰部件的詳細資訊。清潔爐腔，應使用溫和洗潔液清理爐門及其邊緣位置。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐腔。
6. 使用微波爐時必須應用附設的轉盤。
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. 微波爐內切勿使用密封的容器。嬰兒用的奶樽亦算密封容器。

10. 本微波爐不能由身體虛弱（包括未成年人）或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
11. 要看顧兒童以免兒童把微波爐當成玩具。
12. 除受過專業培訓的合資格的維修人員外，其他人員拆下機殼來進行檢修操作是非常危險的，如在檢修過程中錯誤拆下防止微波能量洩漏的機件等操作。
13. 微波爐在使用過程中，表面可能會變得很燙。

接地說明

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

注意 - 錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

使用要點說明

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

1. 在使用本設備前，請參閱重要安全指引。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃器皿及嬰兒用奶樽容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹調。
3. 本設備隻適用於本說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須有監管人監管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損及跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃台邊。

10. 為避免微波爐起火：
 - (a) 不可過度烹調食物。注意放入爐內的材料如：紙，塑膠或其他易燃物品等。
 - (b) 不建議加熱醫用袋，如果要加熱，請勿離開並仔細參照製造商的指示。
 - (c) 放盒子入微波爐時，請取走金屬包裝。
 - (d) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (e) 烹調或加熱進行時，請勿離開。
11. 切勿拆開爐身。
12. 請勿通過外接計時器或獨立遙控系統操作本微波爐。
13. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響微波爐的使用壽命或導致其有所損壞。
14. 警告：在操作設備之前，請確保爐腔中無任何不適合與微波一起使用的物品或器具。
15. 警告：不使用微波爐時，請勿將爐腔用於存放可燃物品、炊具或食物等。
16. 不得使用蒸汽清潔器清潔設備。
17. 設備必須在裝飾門打開的情況下工作。

電源：

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

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。若本產品的門邊及線縫，若有損壞，必須停止使用，並交由維修人員修理。
- (b) 如果門或門邊線縫有損壞，請勿使用微波爐，並交由維修人員修理。
- (c) 必須由指定製造商所訓練的維修人員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- (d) 如電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資格的人員進行維修，以避免危險。
- (e) 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調用具是否適用於微波爐。
- (f) 液體食品或其他食品一定不要放在密封的容器裏加熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應預防被沸騰液體噴濺，以防燙傷。
- (g) 兒童要單獨使用微波爐，父母必須給予正確指導，並清楚讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。
- (h) 從本產品中取出容器時應注意不要移動玻璃轉盤。

安裝及一般說明

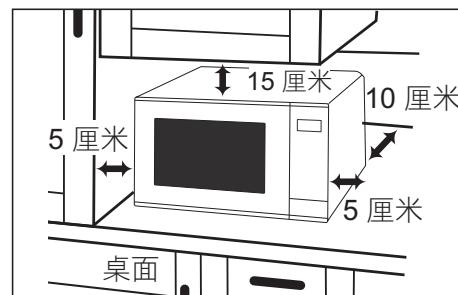
一般使用

1. 為保持高質素的烹調效果，切勿讓微波爐空著操作，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量的情況下，微波能量會不停地在爐內反射。這會導致爐腔損壞。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門並切斷電源，以熄滅爐內之火焰。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按**停止/取消**鍵，以熄滅爐內的火焰。然後中斷電源或關閉電路板及保險絲。
4. 本產品主要用來加熱食物和飲料。切勿用來烘乾食物或衣物，或加熱電熱器，拖鞋，海綿，濕布和其他類似產品，否則可能引起受傷，著火或者火災。
5. 不可使用再生紙製品，因其含有容易引起火花和火種的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控製面板以免損壞控製器。
8. 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轉盤，當烹調容器從爐內取出，玻璃轉盤會非常熱。
9. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在玻璃轉盤上烹調食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. 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。
12. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後方清洗或置於水中。
13. 烹調時，蒸氣會在爐門上及 / 或爐門內會少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
14. 在使用紙，塑料或其他易燃材料製成的容器加熱或烹調食物時，請勿離開，因過度加熱此類製品可能會引起火災。
15. 在使用微波功能時，請不要將食物或飲料放在金屬容器內。
16. 僅使用微波爐適用容器。

微波爐的放置

該產品僅供桌面使用。它不能放置於櫥櫃內。

1. 微波爐必須平穩地擺放在平面上。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留 15 厘米及左右兩壁需留 5 厘米空隙，後壁需留 10 厘米。若微波爐有一側緊靠著牆壁，另一側或頂端必須留出規定的空間。不可取去爐腳。



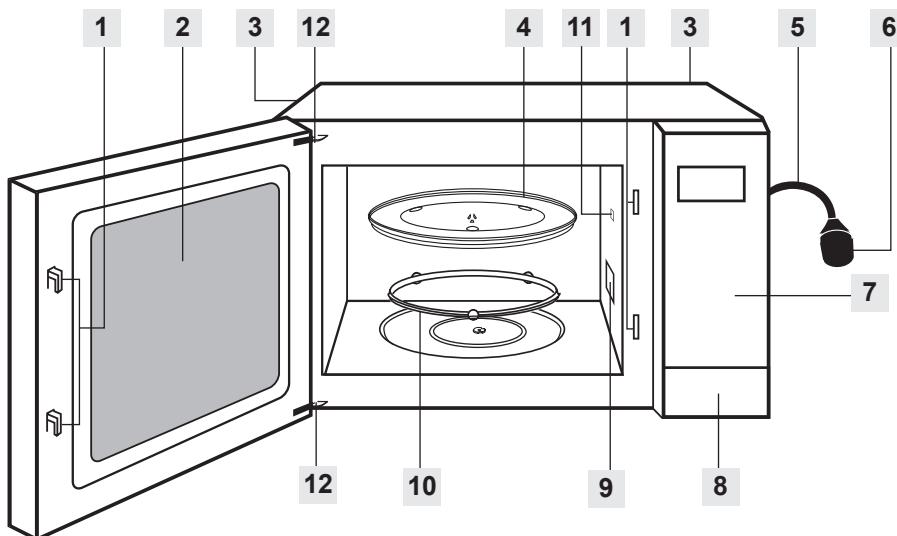
- (a) 不可堵塞通氣口。如在使用過程中被堵塞，會使微波爐過熱，安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
- (b) 不可放置微波爐於高溫潮濕地方，例如煤氣爐，電爐或水槽等。
- (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 本微波爐只適用於家庭使用。
3. 本微波爐也可置入於櫥櫃內，請使用由當地經銷商提供的專用框架，根據安裝說明書的指示進行安裝。（僅供 NN-ST65QM）
櫥櫃不能有門。

安裝及一般說明

食物

1. 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，微波可能會引致罐裝食物變質及進食後可能會對身體有害。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、板栗、紅腸、雞翼等帶皮的食物在烹調前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯，醬汁或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾濺的現象出現。要避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用直身及開口窄的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (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。
 - (e) 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此取出時必須小心謹慎。
 - (f) 一般情況下，在烹調湯，砂鍋，或者肉類的時候，需要加蓋。
6. 不可使用一般的測肉溫度計於微波爐。若檢查肉類的烹調溫度，請使用微波爐專用測肉溫度計。當食物從微波爐拿出後，可以使用一般的測肉溫度計。若烹調不足，則再放入微波爐內用適當的火力和時間多煮數分鐘。確認肉類和禽類完全煮熟是非常重要的。
7. **烹調指南所提供的烹調時間為大約時間。**影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度、海拔高度、份量、大小、食物形狀和盛載器皿。若您熟悉爐的操作，則可以適當參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. **烹調食物時最好是寧可烹調不足也不要烹調過度。**若食物烹調不足則可重新再加以烹調，但若烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爆米花亦適用於微波爐烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
10. 當使用所購食品包裝的塑膠、紙或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
11. 在使用奶樽或其他容器餵食嬰兒前，要對這些食品進行攪拌或搖晃並試一試溫度以防止燙傷嬰兒。

功能指示



1 爐門安全鎖

2 爐門窗

此爐門窗帶有防潮膜（切勿移除）

3 通風口

4 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轉盤，不能使用代用品或其他玻璃轉盤。

c. 應等玻璃轉盤冷卻後，再清掃或放入水中。

d. 不得將食物直接放在玻璃轉盤上。應始終將食物放在微波安全容器中或容器支架上。

e. 烹調時請將容器置於玻璃轉盤的中央。

f. 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。

g. 玻璃轉盤可向兩個方向轉動。

5 電源線

6 電源插頭

7 控制面板

8 爐門開關鍵

按此鍵打開爐門。當你在烹調過程中打開爐門，預定的模式會暫時保留。把爐門再次關上並按下**開始/決定**鍵，程序會恢復運行。烹調時開啟爐門，亦十分安全，不會出現微波外洩的情況。

9 波導蓋（切勿移去）

10 轉環

a. 經常清掃轉環和爐底部，以防止產生噪聲。

b. 轉環必須與玻璃轉盤同時使用。

11 顧內燈

爐內燈在烹飪過程中以及門打開時會亮起。保持門開狀態 1 分鐘後爐內燈會熄滅。

12 門鉸鏈

門開或門關時，切勿把手指伸入。

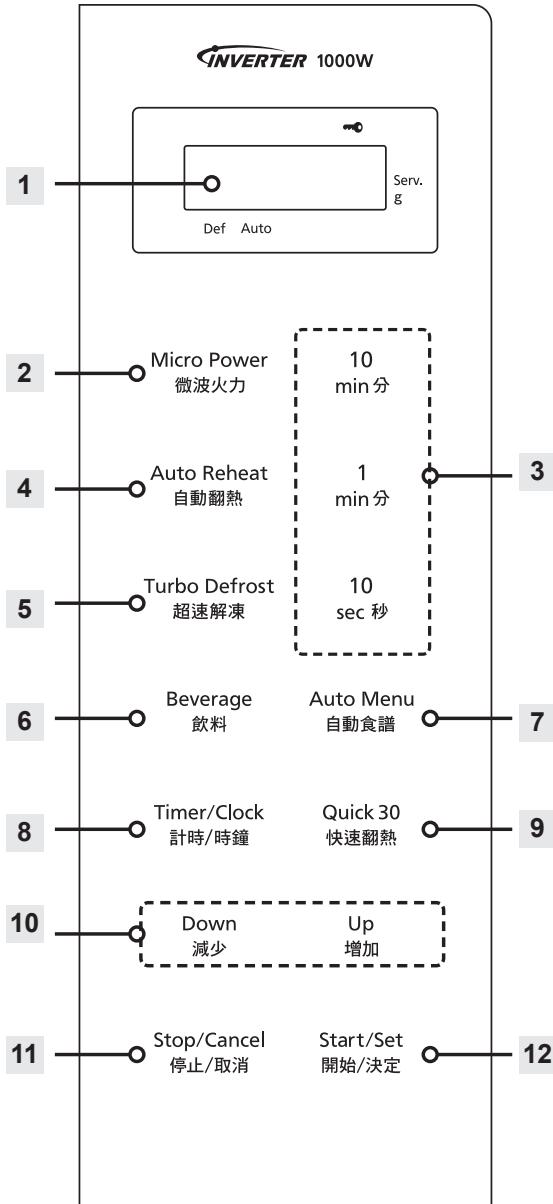


備註：

1. 圖示僅供參考，請以實際產品為準。

2. 玻璃轉盤是微波爐的唯一配件。說明書中提到的其他所有料理器具必須單獨購買。

控制面板



* NN-ST65QB 和 NN-ST65QM 控制面板雖樣式不同，但功能都一樣。

1 顯示窗

2 微波火力鍵 (第 12 頁)

3 時間鍵

4 自動翻熱鍵 (第 16 頁)

5 超速解凍鍵 (第 17 頁)

6 飲料鍵 (第 18 頁)

7 自動食譜鍵 (第 19-22 頁)

8 計時 / 時鐘鍵 (第 11, 14 頁)

9 快速翻熱鍵 (第 13 頁)

10 增加 / 減少鍵

11 停止 / 取消鍵

烹調前：按一次可消除已輸入的指示。

烹調時：按一次可暫時中止烹調程序。再按一次即將所輸的指示消除，而時鐘設定的時間或冒號則會出現在顯示窗上。

12 開始 / 決定鍵

按一次，微波爐即自動運轉。如烹調時曾打開爐門或曾按停止 / 取消鍵，則須再次按動開始 / 決定鍵令微波爐繼續運轉。



備註：

若您設置完烹調程序後，沒有按開始 / 決定鍵開始進行烹調，6 分鐘後，電腦程序將自動取消此次設置，恢復到時鐘或冒號狀態。

蜂鳴器聲訊號：

正確按動微波爐按鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響。如聽不到的話，則表示未能接收指示或蜂鳴聲被關閉。若在烹調過程中，微波爐發出兩次蜂鳴器聲，則是提示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。

烹調用具使用指南

女
性

	微波
錫紙	不可
陶瓷盤	可
微波碟	可
牛皮紙袋	不可
快餐用紙碟 耐熱 / 微波安全	可
非耐熱 / 微波安全	不可
一次性 紙容器	可 *
玻璃器皿 耐熱玻璃 / 陶瓷	可
非耐熱玻璃 / 陶瓷	不可
金屬器皿	不可
金屬線	不可
耐熱烹飪袋	可
廚房紙巾及餐紙	可
塑料解凍架	可
塑膠碟子 微波安全	可
不可用於微波	不可
微波安全保鮮紙	可
草、柳及木製容器	可
溫度計 微波安全	可
常規市售	不可
蠟紙	可
矽膠烤盤	可 *

* 請嚴格按照廠商的建議溫度及食譜操作使用。

蜂鳴聲選擇

微波爐具有“蜂鳴聲開啟”和“蜂鳴聲關閉”兩種模式。Panasonic 微波爐的這一獨特功能可讓您設定微波爐的非料理初始功能。

Start/Set
開始/決定



Down 減少
Up 增加

Stop/Cancel
停止/取消



1. 插上電源後按下開始 / 決定鍵。

顯示窗中顯示“bEEP”。
默認模式為“開啟 (On)”。

2. 按增加 / 減少鍵。
模式改為“關閉 (Off)”。

3. 設置完成後，按停止 / 取消鍵退出。



備註：

- 此功能僅只有在插入電源時才能操作。
- 在第二步再次按增加 / 減少鍵，它將恢復到初始模式“開啟 (On)”。

兒童安全鎖設置

此功能可防止兒童胡亂開動微波爐，以免發生意外。請在顯示窗呈現冒號或時鐘狀態時進行設定

設定：

取消：

Start/Set
開始/決定

Stop/Cancel
停止/取消

按開始 / 決定鍵三次。

時間或冒號於顯示窗消失。其實時間並不會丟失。

顯示窗中顯示“”。

按停止 / 取消鍵三次。

冒號或時鐘出現在顯示窗上。

要啟動或取消兒童安全鎖，開始 / 決定鍵或停止 / 取消鍵必須在 10 秒內按三次。

時鐘設定

您可在不設置時鐘功能的情況下操作微波爐。

Timer/Clock
計時/時鐘



10 min 分
1 min 分
10 sec 級

Timer/Clock
計時/時鐘



1. 按兩次。

冒號開始在顯示窗上閃爍。

2. 通過按時間鍵設定時間。

時間出現在顯示窗上，冒號閃爍。

3. 按一次。

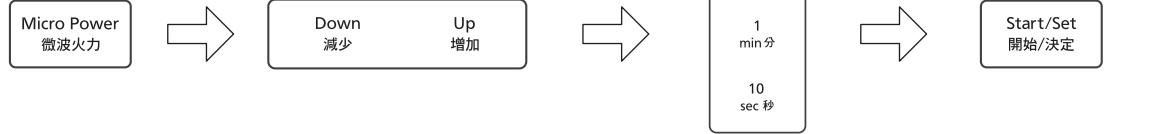
冒號停止閃爍。時間已設定在顯示窗。時鐘以分鐘計時。



備註：

- 若你要重新輸入時間，請重複步驟 1-3。
- 只要不拔掉電源，時鐘會連續運轉。
- 這是 12 小時制的時鐘。
- 冒號在閃動時，微波爐無法操作。

微波火力設定



1. 按此鍵設置微波火力功能。
2. 按增加 / 減少鍵設置所需的火力。
火力將在顯示窗上顯示。
(參考下表)
3. 通過按時間鍵設置所需烹調時間。
(1000 W：最長設定時間為 30 分鐘
其他火力：最長設定時間為 99 分鐘 50 秒)
4. 按開始/決定鍵。
顯示窗顯示烹調時間，並開始倒計時。

微波火力	適用類型
1000 W (高火)	沸煮清水。再加熱。烹調蔬菜、米飯及各種麵食。
800 W (中高火)	烹調家禽、肉類、蛋糕及甜品。加熱牛奶。
600 W (中火)	烹調牛肉，羊肉，雞蛋及魚、貝殼類。融化牛油。
440 W (中低火)	燉湯，燉菜和砂鍋。
300 W (解凍)	解凍食品。
100 W (低火)	食物保溫及煨煮。



備註：

1. 您也可以通過按**微波火力**鍵來選擇火力。
2. 此微波爐可進行三階段連續烹調模式設定。如需設定第二階段或第三階段烹調，只需重複輸入步驟 1 至步驟 3，然後按**開始 / 決定**鍵即可。當第一階段為 1000 W 時，可以跳過步驟 1-2。在程序切換時，會有兩次蜂鳴聲響。(請參閱本說明書第 15 頁。)
3. 烹調過程中可根據需要增加烹調時間。時間會以 1 分鐘為單位逐漸增加，最長 10 分鐘。按**“1 分”**時間鍵進行設定，最長時間為 10 分鐘。烹調過程中不能減少烹調時間。
4. 請不要在微波功能下使用任何金屬容器。
5. 微波功能設置完後可再設置放置時間。參照第 14 頁。

快速翻熱設定

此功能允許您以 30 秒為增量快速設置烹調時間。

Quick 30
快速翻熱



Start/Set
開始/決定

- 按快速翻熱鍵設置您所需烹調的時間。（**最多 5 分鐘**）

每按一下追加 30 秒。顯示窗顯示烹調時間。預設火力為 1000 W。

- 按開始 / 決定鍵。

顯示窗顯示烹調時間，並開始倒計時。烹調結束後，微波爐會發出五次蜂鳴聲。



備註：

- 此功能僅適用於微波火力功能。如果需要，可自行設定火力。在按快速翻熱鍵前請選擇您所需要的微波火力。
- 在使用快速翻熱功能之後，時間鍵無法選擇時間。

追加烹調設定

此功能允許您在烹調結束時，用上階段的火力添加烹調時間。

- 手動烹飪結束後，**“0”** 將顯示窗上閃爍。



10 min 分
1 min 分
10 sec 秒



Start/Set
開始/決定

- 通過按時間鍵設定追加的烹調時間。

最長設定時間：
1000 W：最長設定時間為 30 分鐘；其他火力：最長設定時間為 99 分鐘 50 秒。

- 按開始 / 決定鍵。

時間已被追加。
顯示窗顯示烹調時間，並開始倒計時。



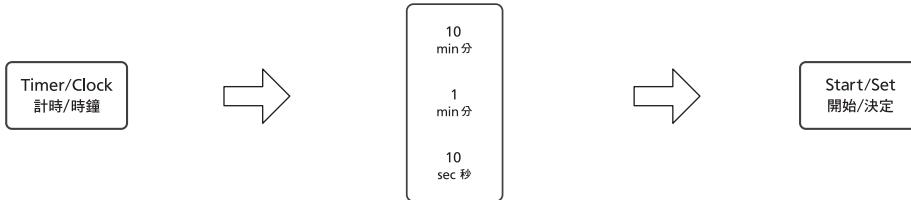
備註：

- 此功能僅適用於微波火力，快速翻熱及計時功能，並不適用自動程序。
- 烹調結束 1 分鐘後追加烹調功能將不能使用。
- 追加烹調功能可以用於三階段連續烹調程序設定之後。追加烹調功能的火力與最後一個程序的火力一致。

計時設定 (計時 / 放置時間 / 延時啟動)

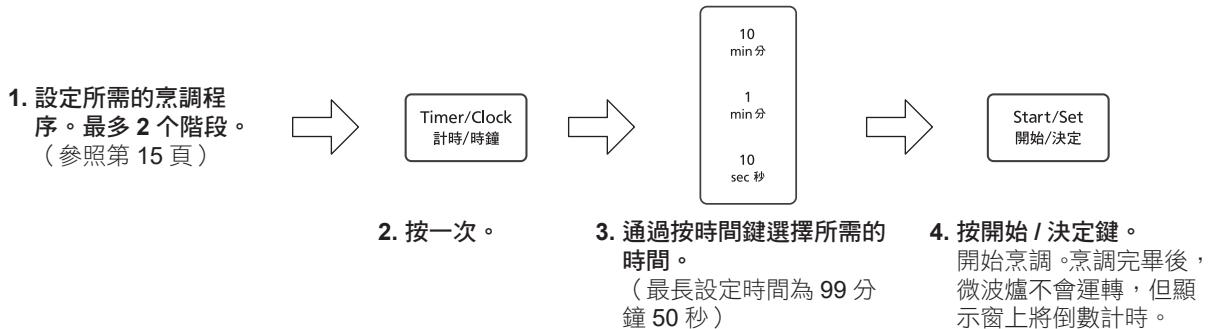
此功能可設定烹飪後放置時間，也可設定為一個以分鐘和秒的計時器，還可設定延時啟動。

計時設定

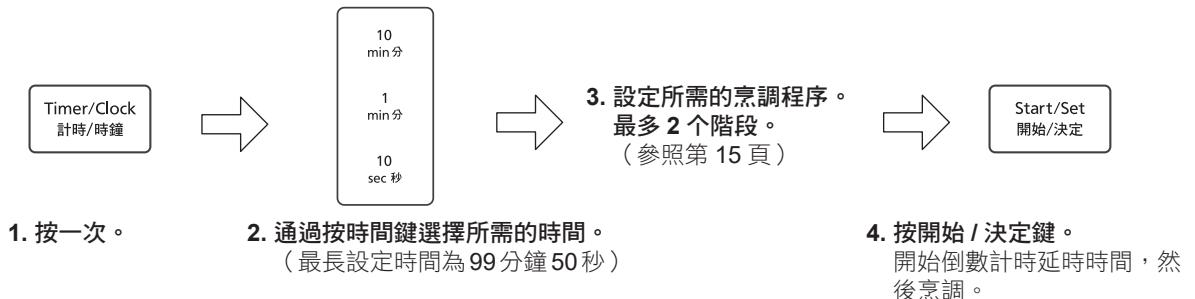


1. 按一次。
2. 通過按時間鍵選擇所需的時間。
(最長設定時間為 99 分鐘 50 秒)
3. 按開始 / 決定鍵。
微波爐不會運作，但顯示窗上將倒數計時。

放置時間設定



延時啟動設定



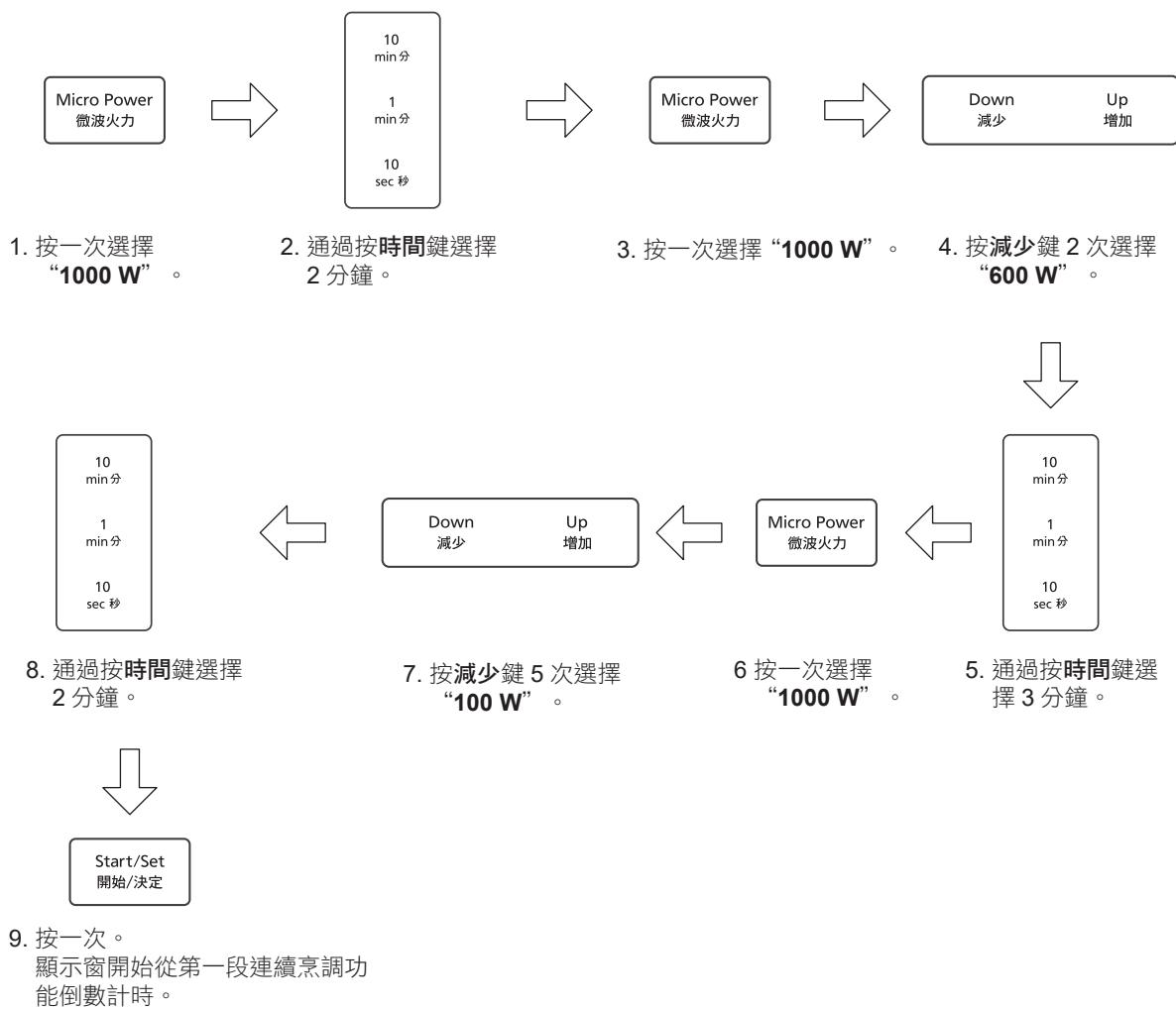
備註：

1. 當使用計時、放置時間及延時啟動功能時，中途若開啟爐門，設定的時間仍會在顯示窗繼續倒數。
2. 放置時間或延時啟動不能與超速解凍、飲料、自動翻熱及自動食譜功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。
3. 當使用放置時間或延時啟動時，最多設定 2 個階段的烹調程序。

三階段連續烹調程序設定

此功能可設定 3 段連續烹調。

例如：設定【1000 W】2 分鐘，【600 W】3 分鐘，【100 W】2 分鐘。

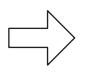


備註：

1. 在火力切換時，微波爐會發出兩次蜂鳴器聲。
2. 此功能不適用於超速解凍，飲料，自動翻熱及自動食譜功能。

自動翻熱設定

此功能可在不設定時間和火力的情況下翻熱食物。僅需設置重量，即可自動翻熱您的食物。



1. 按一次選擇自動翻熱功能。

2. 通過按增加 / 減少鍵選擇所需重量。
(參考下表)

3. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗顯示翻熱時間，並開始倒計時。

食譜名	重量				建議烹調器具及附屬件
自動翻熱	200 克	400 克	600 克	800 克	微波安全碟加蓋或覆上保鮮膜



備註：

1. 你也可以通過按**自動翻熱鍵**選擇食物的重量。
2. 適用於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重量即可。
3. 食物必須處於冷藏的狀態（5-7 °C）。選擇一個合適的微波安全容器，根據需要加入 1 - 4 湯匙水。
4. 烹調時請加蓋或覆保鮮膜，將微波安全容器放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定鍵**。
5. 料理結束後，請等待 3-5 分鐘後再食用。

超速解凍設定

此功能可使您在僅設定食物重量的情況下，自動解凍肉類，禽類和海鮮類。重量從 100 克～ 3000 克。



1. 按一次。

(初始重量為 100 克)

2. 通過按增加 / 減少鍵選擇所 需重量。

3. 按開始 / 決定鍵。

顯示窗顯示解凍時間，並開始倒計時。

食物	最高重量
肉餡、雞塊、肉排	3000 克
牛肉、羊肉、全雞	3000 克
整條魚、貝殼類海鮮、蝦及魚塊	1000 克



備註：

你也可以通過按超速解凍鍵選擇食物的重量。

解凍技巧

相等重量的連骨肉類和無骨肉類相比，連骨肉類中肉的份量輕。所以，設定超過 2000 克連骨肉類的重量宜減少 500 克；設定不到 2000 克連骨肉類重量，則應減少 250 克。

聽到兩聲蜂鳴聲時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。分開燉肉、雞塊和肉餡；取出漢堡包的肉餅。

解凍方法

為了均勻地解凍，請在解凍過程中將食物翻轉，或移動食物在盛器皿中的位置。

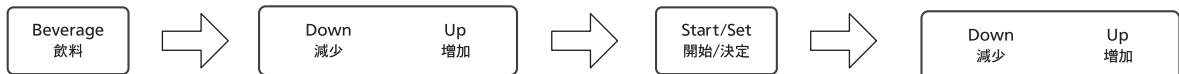


冷藏的生肉要除去包裝
放在盤子上解凍。

切片的魚要除去包裝放在
盤子上解凍。

翻熱飲料功能

不需要設定火力或者時間，可以直接加熱咖啡或牛奶。



- 按一次選擇飲料功能。
- 通過按增加 / 減少鍵來選擇食譜編號。
- 按一次確認。
- 通過按增加 / 減少鍵來選擇飲料的份量。



5. 按開始 / 決定鍵。

顯示窗上出現翻熱時間後開始倒數。

食譜編號	食譜名	份量		建議烹調器具
1	咖啡	1-1 (1 杯咖啡)	1-2 (2 杯咖啡)	微波安全杯
2	牛奶	2-1 (1 杯牛奶)	2-2 (2 杯牛奶)	



備註：

- 你也可以通過按飲料鍵選擇食譜編號。
- 使用一個微波安全杯。如果不與空氣混合，加熱咖啡可能會沸騰溢出。用微波爐加熱咖啡或牛奶，加熱之前和中途都需要攪拌。
- 當使用飲料鍵的時候，一定要注意不能過度加熱咖啡 / 牛奶，建議加熱 1 杯或者 2 杯的咖啡 / 牛奶時，咖啡起始溫度為室溫，牛奶為冷藏。過度加熱會造成燙傷或有溢出的風險。
- 一杯牛奶在 200 毫升到 250 毫升之間，一杯咖啡在 150 毫升到 200 毫升之間。

自動食譜設定

此功能可在不設定時間和火力的情況下烹調食物。僅需設置重量 / 份量，即可自動烹飪您的食物。

1. 按一次選擇自動食譜功能。
2. 通過按增加 / 減少鍵來選擇食譜編號。
(參考下一頁的表格)
3. 按一次確認。
4. 通過按增加 / 減少鍵來選擇食物的重量 / 份量。

5. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗上出現烹調時間後開始倒數。



備註：

- 1 你也可以通過按**自動食譜**鍵選擇食譜編號。
2. 當選擇一個自動食譜後，其食譜編號在顯示窗上顯示。
3. 只能烹調在所述的重量範圍內的食物。
4. 始終須量度食物重量而不是依賴包裝上的信息。
5. 在自動食譜程序結束後，靜置是對大多數食物都有益處，因能讓熱力繼續傳導到中心。
6. 為了適應食物中的某些變化，請檢查食物是否已經徹底煮熟並在上菜前加熱。

食譜編號	食譜名	份量 / 重量						建議烹調器具
3	翻熱餃菜	200 克	400 克	600 克	800 克	-	-	微波安全碟加蓋或覆上保鮮膜
4	翻熱麵包	50 克	100 克	150 克	200 克	-	-	微波安全碟
5	香腸	50 克	100 克	150 克	200 克	-	-	
6	中式包子	70 克	100 克	150 克	200 克	-	-	微波安全碟覆上保鮮膜
7	蔬菜	120 克	180 克	250 克	370 克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）或覆上保鮮膜
8	根莖類蔬菜	250 克	370 克	500 克	900 克	-	-	
9	冷凍蔬菜	120 克	180 克	250 克	370 克	-	-	
10	魚	100 克	200 克	300 克	400 克	-	-	微波安全碟覆上保鮮膜
11	雞肉	200 克	300 克	400 克	500 克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）或覆上保鮮膜
12	速食湯	4-6 人份	1-3 人份	-	-	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）
13	清燉	4-6 人份	1-3 人份	-	-	-	-	
14	煲仔飯	100 克	200 克	300 克	-	-	-	
15	粥	100 克	200 克	300 克	-	-	-	
16	即食麵	1 人份	2 人份	-	-	-	-	
17	奶油芝士	50 克	100 克	150 克	200 克	250 克	300 克	微波安全碟覆上保鮮膜
18	巧克力	50 克	100 克	150 克	200 克	250 克	300 克	微波安全碟
19	牛油	50 克	100 克	150 克	200 克	250 克	300 克	微波安全碟覆上保鮮膜
20	雪糕	300 克	600 克	900 克	1200 克	-	-	-

3. 翻熱餃菜

適用於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重量即可。食物必須處於冷藏的狀態（5-7 °C）。選擇一個合適的微波安全碟，根據需要加入 1 - 4 湯匙水。烹調時請加蓋或覆保鮮膜，將微波安全容器放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。料理結束後，請等待 3-5 分鐘後再食用。

4. 翻熱麵包

適用於翻熱處於冷藏狀態（5-7 °C）的麵包。選擇合適的微波安全碟，把容器放置在玻璃轉盤中央。請勿使用保鮮膜或蓋子。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。

備註：50 克 = 每片麵包的標準重量。

5. 香腸

適用於翻熱香腸，無需解凍，直接將香腸取出放置在微波安全碟中，並呈射線狀排列。將微波安全碟放在玻璃轉盤中央，無需加蓋，選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物翻面，關門後按開始 / 決定鍵繼續烹調。請按以下圖示擺放。



6. 中式包子

適用於蒸煮冷凍包子例如奶黃包等。將包子從冰箱裏拿出後直接放在微波安全碟上，灑少許水。包子排放時盡可能保持一定距離，並沿著盤子邊緣擺放。覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。請按以下圖示擺放。



備註：35-40 克 = 每個包子的標準重量。

7. 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。所有的蔬菜都應清潔乾淨切放。若想使蔬菜鬆軟可以加 1 湯匙至 $\frac{1}{4}$ 杯的水。將食物放置在合適的微波安全燉鍋中，如有需要，可加入牛油、調味料等，但在烹調結束前不要加鹽。烹調時加蓋或覆保鮮膜，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。

8. 根莖類蔬菜

適用於烹調根莖類蔬菜，如馬鈴薯和胡蘿蔔等。將蔬菜洗淨切塊後放入微波安全燉鍋裏，想使蔬菜鬆軟可以加 1 湯匙至 $\frac{1}{4}$ 杯的水。可加入牛油、調味料等，但在烹調結束前不要加鹽。食物需加蓋或覆保鮮膜，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。烹調結束後，進行攪拌，請等待 2-3 分鐘後再開始食用。

9. 冷凍蔬菜

適用於烹調各種冷凍蔬菜例如冷凍青豆，甜玉米或混合蔬菜。將蔬菜放入微波安全燉鍋裏，食物需加蓋或覆保鮮膜。將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品（不要使用加了鹽或牛油的蔬菜）。

10. 魚

適合烹調整條魚或魚片。把準備好的魚放入一個合適的微波安全碟中，加入調料及水。覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。烹煮數量較多的魚時，請在烹調結束後放置 3-5 分鍾。（根據個人喜好添加水或醬汁）

備註：魚身不要超過 3 厘米的厚度。

11. 雞肉

適合烹調雞塊，如雞翅，雞腿，雞胸等大塊雞肉。烹調前，先用叉刺穿數次，可加醬料同蔬菜一起醃制。將準備好的雞肉放在微波安全燉鍋裡。可加入食用油使肉質更鮮嫩，並加蓋或覆上保鮮膜，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。

12. 速食湯

適用於煮傳統的湯，如雞湯或排骨湯等。將所有材料預先去血水洗淨待用。將全部材料及醬料加入一個深高的微波安全燉鍋中，水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾濺。煮時加蓋。將容器放在玻璃轉盤中央。選擇程序及份量按**開始 / 決定**鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。

份量	肉	蔬菜	建議加水量
4-6 人份	500 克	400 克	1000 毫升
1-3 人份	200 克	200 克	650 毫升

13. 清燉

適用於煮傳統例湯，如蓼茸湯、燕窩等，需要用“清燉”這方法使您的食物保持口感不破壞外形，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，注入水（可參考下表），水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。烹調時請加蓋，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及份量按開始 / 決定鍵。在烹調中途，聽到“哩哩”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按開始 / 決定鍵繼續烹調。請在烹調結束後加入鹽。

份量	肉	蔬菜	建議加水量
4-6 人份	500 克	400 克	900 毫升
1-3 人份	250 克	200 克	500 毫升

14. 煲仔飯

適合烹調各類白米飯，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，加入水並保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙），將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。烹調結束後，請等待 5 分鐘後再開始食用。

米	建議加水量	建議容器大小
100 克	200 毫升	2.25 L
200 克	380 毫升	3 L
300 克	550 毫升	4 L

15. 粥

適合烹調粥。把米放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入如下圖所示的水並保留一半的空間以防滾瀉、煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙），將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。在烹調中途，聽到“哩哩”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按開始 / 決定鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待 5~10 分鐘後再開始食用。

米	建議加水量	建議容器大小
100 克	750 毫升	3.25 L
200 克	1200 毫升	3.5 L
300 克	2100 毫升	5 L

16. 即食麵

適用於煮各種即食麵。將麵條和所有調味料一起放入微波爐安全燉鍋，注入沸水（可參考下表）並保留一半的空間以防滾瀉、煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙），將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及份量按開始 / 決定鍵。在烹調中途，聽到“哩哩”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按開始 / 決定鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待 1-2 分鐘後再開始食用。

份量	建議沸水量	建議容器大小
1 人份	500 毫升	3 L
2 人份	800 毫升	4 L

17. 奶油芝士

去除包裝，切成 3 厘米立方塊，放在微波安全碟中，覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

18. 巧克力

去除包裝，把巧克力掰成小塊，放在微波安全碟中，無需加蓋，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。融化後充分攪拌直至完全融化。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

備註：當巧克力融化時仍然保持其形狀。

19. 牛油

去除包裝，切成 3 厘米立方塊，放在微波安全碟中，覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵，烹調後攪拌。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

20. 雪糕

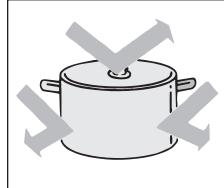
軟化時去除蓋子，放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按開始 / 決定鍵。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

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周，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（玻璃轉盤或攪動天線）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。



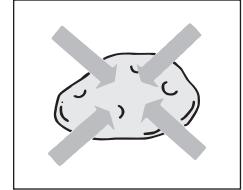
傳導

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



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。

寸
尺

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 — 體積相同的食品比較容易均勻的燒熟。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：

用牙籤穿刺蛋黃兩次，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劃痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

食物上色

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擦過。在烹調前，可先在食物表面抹上棕色沙司與融化牛油或人造牛油的混合調料。

做快熟麵包或鬆餅時，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，全部食譜無需加蓋烹調。砂鍋蓋或保鮮膜可用於更好的密封。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、時常或偶爾來形容攪動的次數。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。將大塊的食物如烤肉或火雞翻轉。通常在烹調半途中翻轉食物。

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，內熱將會上升 5 °C。

蒸鍋和蔬菜需要比較短的放置時間，但這只是讓食物在邊緣沒有過度煮熟的情況下中央充分的熟透。

測試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以用於微波烹調法。

糕類好了之後，它將不會黏著插進去的木條，也不會黏著盤邊。

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，它的肉會成片且顏色變為不透明的。

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，烘雞，魚和蔬菜，用微波料理蛋奶酥及雙殼餡餅的效果將不會很理想。不可用微波爐煎炸食物。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 $\frac{1}{4}$ 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醃食物，可是加鹽卻在烹調之後。



燉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。將燉肉切成 2.5 公分 (1 寸) 一塊。將紅蘿蔔，馬鈴薯和其它堅硬的蔬菜切成小塊。紅蘿蔔應該切成薄片，馬鈴薯切丁。

用玻璃蓋蓋住後用 1000 W 煮至水沸，然後轉向 100 W，偶而攪動一次。**備註：**放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物切成平均的體積加入湯裏，高湯是很好的底料。

選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特製塑膠蓋，可以減少烹調時間。烹調時偶爾攪拌。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瞭微波加熱法，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，例如千層麵或烤釀馬鈴薯，必須由金屬容器內取出，而置入大小適當的微波安全容器裏，加蓋或用保鮮膜蓋著然後加熱。

備註：如食物難以從容器內取出，可用熱水燙容器的底部。

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。

重型的塑膠膜和袋子，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。

備註：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。



全隻雞應首先取出內臟，（內臟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。在袋上加標簽注明肉類，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，第 27 頁的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

其用法是選擇 300 W，並調校解凍的時間。請遵照這一節列明的解凍時間及說明。參閱第 27 頁。

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。小塊的肉類如肉排、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) 首先將肉的包裝袋或紙除去，將一個微波烤肉架安置在一個碟上，將除去包袋或紙的肉放在架上，根據第 27 頁的圖表說明調校 300 W 及加熱的時間。
- 3) 於解凍時將肉或雞翻轉兩或三次。
- 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，或全隻雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。



微波解凍建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考。在烹調途中請時常打開爐門確認食物的料理情況然後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。大份量的食物需要調整時間。解凍時無需加蓋。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
牛肉 / 羊肉 / 大塊肉 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 30 分鐘
牛排 (1) (3)	2 個 250 克	300 W 3-4 分鐘	放置時間 3 分鐘
牛肉碎 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-7 分鐘	放置時間 5 分鐘
燉牛排 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 10 分鐘
整雞 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 5-7 分鐘	放置時間 10 分鐘
雞肉 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 5 分鐘
整魚 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 5 分鐘
魚塊 (2) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 5-6 分鐘	放置時間 5 分鐘
蝦 (2) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 4-6 分鐘	放置時間 5 分鐘
水果，軟的 (1)	250 克	300 W 2-3 分鐘	放置時間 2 分鐘
人造牛油 (3)	250 克	300 W 1-2 分鐘	放置時間 2 分鐘
芝士 (3)	450 克 (1 lb)	300 W 2-4 分鐘	放置時間 2 分鐘
成人份量的饌食 (2)	350 克	300 W 5-6 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
煮熟的水果 (2)	540 克	300 W 4-5 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
熟肉 (2)	520 克	300 W 6-8 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
乳蛋餅 (3)	1 個 65 克	300 W 1-2 分鐘	放置時間 2 分鐘
砂鍋 (1)	750 克	300 W 6-7 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
麵包卷 (1)	1 個 85 克	300 W 20-30 秒	放置時間 5 分鐘
泡芙 (1) (3)	1 個 375 克	300 W 2 分鐘 -2 分鐘 30 秒	放入冰箱放置 20 分鐘
糕點酥皮 (1) (3)	1 個 500 克	300 W 4-5 分鐘	放入冰箱放置 20 分鐘
比薩麵團 (1) (3)	1 個 240 克	300 W 2 分鐘 - 2 分鐘 30 秒	放置時間 10 分鐘
水果餡餅 (3)	470 克	300 W 4-5 分鐘	放置時間 5 分鐘
起司蛋糕 (3)	600 克	300 W 2-3 分鐘	放置時間 5 分鐘
水果派 (3)	500 克	300 W 6-8 分鐘	放置時間 5 分鐘
肉餅 (3)	300 克	300 W 4-6 分鐘	放置時間 3 分鐘

(1) 中途需要攪拌或翻身。

(2) 在解凍途中分離已經解凍的部份並且翻身。

(3) 拆除所有包裝並放入一個耐熱碟中。

翻熱食譜建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考，實際烹調效果會根據食物的起始溫度、大小及數量發生變化。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
飲料 / 咖啡 / 牛奶			
咖啡	1 杯 235 毫升	1000 W 1 分鐘 20 秒	加熱前後需攪拌。
咖啡	2 杯 470 毫升	1000 W 2 分鐘 - 2 分鐘 20 秒	
牛奶	1 杯 235 毫升	1000 W 1 分鐘 20 秒 - 1 分鐘 30 秒	
面包 (冷藏)			
牛角包	1 個 40 克	1000 W 10 秒	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上 無需加蓋 。 中途翻身。
	2 個 80 克	1000 W 20 秒	
麵包卷	1 個 30 克	1000 W 20 秒	
	4 個 120 克	1000 W 20-30 秒	
烤餅麵包	225 克	1000 W 30-40 秒	
比得包	2 個 90 克	1000 W 20-30 秒	
膳食 (自製)			
蔬菜 (熟的)	300 克	1000 W 2 分鐘	加蓋。中途攪拌。
	700 克	1000 W 5 分鐘 -5 分鐘 30 秒	
馬鈴薯泥	500 克	1000 W 3-4 分鐘	
米飯 / 藜麥 / 蒸粗麥粉	300 克	1000 W 2 分鐘 -2 分鐘 20 秒	
嬰兒食品	120 克	600 W 30-40 秒	
罐頭食品			
烤豆	225 克	1000 W 1 分鐘 30 秒 -2 分鐘	把食物放入微波安全碗後再放在玻璃轉盤上。加蓋。 中途攪拌。
番茄醬意粉	200 克	1000 W 1 分鐘 30 秒	
番茄奶油湯	400 克	1000 W 2 分鐘 30 秒	
雞湯	425 克	1000 W 3 分鐘 30 秒	
糕點 (冷凍)			
乳蛋餅	400 克	1000 W 3-3 分鐘 30 秒	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上 無需加蓋 。
咖哩角 / 春捲	4 個 240 克	1000 W 2-2 分鐘 30 秒	
便利食品			
薯仔餡餅 (冷藏)	450 克	1000 W 5-6 分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上 無需加蓋 。
千層麵 (冷藏)	400 克	1000 W 7-8 分鐘	
香腸卷	250 克	600 W 3-5 分鐘	

常用食譜烹調建議時間

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
豆類 — 需要浸泡 (扁豆除外)			
鷹嘴豆	225 克	1000 W 8 分鐘後 440 W 35-40 分鐘	在一個大碗中加入 1000 毫升 (1 升) 沸水。加蓋。中途攪拌。
扁豆	225 克	440 W 15-20 分鐘	
紅腰豆	225 克	1000 W 15 分鐘後 440 W 35-40 分鐘	
水果—去皮，切成均勻大小，放入微波安全容器中			
蘋果，大黃 (煮熟的)	450 克	1000 W 7-8 分鐘	加入 30 毫升 (2 湯匙) 水。 加蓋。中途攪拌。
李子 (煮熟的)	450 克	1000 W 8-10 分鐘	
羊 / 牛肉 - 生的 - 小心：很燙！拿出容器時應當小心。			
羊扒	450 克 (1 lb)	800 W 4-5 分鐘後 600 W 3-4 分鐘	將食物放置在一个微波耐熱容器里。中途翻身。
大塊的羊肉	450 克 (1 lb)	600 W 9-10 分鐘	
意大利面—放置在一個 3 升微波安全碗中			
通心粉	450 克	1000 W 13-15 分鐘	加入 1 升沸水。加蓋。中途攪拌。
意大利麵條，意大利乾麵條	225 克	1000 W 11-12 分鐘	
新鮮冷藏比薩—備註：烹調前需要拆除所有包裝。加熱後的比薩底面會相對較軟。			
薄脆比薩	300 克	1000 W 2-3 分鐘	把食物放入耐熱碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
深盤比薩	400 克	1000 W 4-6 分鐘	
魚 & 貝類			
整魚	350 克	600 W 7-8 分鐘	把食物放入微波耐熱碟，中途翻身或攪拌。
扇貝	450 克	600 W 8-10 分鐘	
對蝦	250 克	600 W 4-5 分鐘	
香腸—熟制 (冷凍) — 注意很燙！拿出容器時應當小心。			
厚的	4 個 240 克	1000 W 2-3 分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上 無需加蓋。 中途翻身。
薄的	4 個 120 克	1000 W 1 分鐘 30 秒 - 2 分鐘 30 秒	



備註：

在微波爐中加熱後，請務必檢查食物是否熟的。如果不確定，請放回爐腔重新加熱。不能攪拌的食物，在料理結束後需要放置一段時間。食物越多所需的放置時間就越長。

要求修理服務之前

下列情況均屬正常

微波爐干擾電視接收。

使用微波爐時，收音機，電視機，無線上網，無線電話，嬰兒監視器，藍牙或其他無線設備可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機，吸塵器，電風扇等所引起之干擾。這並非表示微波爐發生故障。

蒸氣積聚於爐門和有熱風從排氣口排出。

烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部分會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上及 / 或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。

爐門內有少量蒸氣集聚。

烹調時，蒸氣會於較涼的地方如爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用。

未有擺放食物而不慎啟動微波爐。

短時間空爐工作，對於微波爐不會即時造成損害。但用戶應盡量避免這樣使用微波爐。

問題

起因

解決方法

微波爐不能啟動。



沒有接駁電源。

拔除插頭，待 10 秒鐘後再重新插上電源。

保險絲或電源斷路器發生熔斷。

聯絡指定維修中心進行維修。

插座有問題。

用其他電器測試插座是否有問題。

微波爐無法開始烹調。



爐門未關妥。

小心關好爐門。

未按開始 / 決定鍵。

按開始 / 決定鍵。

輸入了其他程序。

按停止 / 取消鍵清除已輸入的程序，然後重新輸入烹調程序。

烹調程序輸入錯誤。

參考說明書，使用正確的程序輸入烹調。

不慎按下停止 / 取消鍵。

重新輸入烹調程序。

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。

“”出現在顯示窗上。



按三次開始 / 決定鍵，兒童安全鎖被設定。

按三次停止 / 取消鍵即可取消。

微波爐停止工作並且顯示窗顯示 “H + 數字 (例如：H98)”



微波爐發生系統故障。

聯絡代理商的維修部門。

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. 清洗微波爐之前，須從插座上拔下插頭。
2. 保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。
3. 請用微濕的布來清洗微波爐表面，為防止損傷爐內操作部分，不要讓水滲入風口。
4. 如控製面板被弄濕，請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控製面板。擦完之後請按**停止 / 取消**鍵以清除顯示窗上的顯示。
5. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能產生這種現象。
6. 必須經常清洗玻璃轉盤，可用暖肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。
7. 必須經常擦洗轉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。而轉環則可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。重複使用期間的蒸氣將聚集于底面，但不影響底面或轉環。從爐底取下轉環清洗後必須放回原位。
8. 請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
9. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
10. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。

規格

型號：	NN-ST65QB	NN-ST65QM/ NN-ST65QB
電源：	230 - 240 V~, 50 Hz	220 V~, 50 Hz
消耗功率：	微波火力	5.3 A 1250 W
輸出功率：	微波火力 *	1000 W
爐身體積（寬 × 高 × 深）：	525 毫米（寬）× 310 毫米（高）× 388 毫米（深）	
爐內體積（寬 × 高 × 深）：	355 毫米（寬）× 251 毫米（高）× 365 毫米（深）	
爐腔總容積：		32 L
轉盤直徑：		Ø340 毫米
操作頻率：		2450 MHz
淨重：		大約 11.3 千克

專用框架（僅供 NN-ST65QM）

型號：	NN-TK612GSQP
外型尺寸（寬 × 高）：	596 毫米（寬）× 410 毫米（高）
櫥櫃尺寸（寬 × 高 × 深）：	562 毫米（寬）× 395 毫米（高）× 480 毫米（深）

* IEC 程序測試規格。

規格如有改動無須先行通知。

關於所需電壓，生產國家和編號，請查閱微波爐的產品標籤。