# 目 錄


重要安全措施 ..... 2
裝置及烹調注意事項 ..... 3
加熱原理 ..... 4
烹調技巧 ..... 5
食物的特性 ..... 5
功能指示 ..... 6-7
烹調用具的選擇 ..... 8
控製面板 ..... 9-10
蒸氣設定 ..... 11
燉模式設定 ..... 12
健康炸設定 ..... 13
發酵設定 ..... 14
烘焗設定 ..... 15-16
蒸氣烘焗設定 ..... 17-18
一按蒸氣設定 ..... 19
一鍵啟動設定 ..... 20
兒童安全鎖設定 / 取消 ..... 21
預設食譜設定及食譜 ..... 22-35
翻熱食譜建議烹調時間 ..... 36
常用食譜建議烹調時間 ..... 37-38
清潔（餐具）設定 ..... 39
清潔（奶瓶）設定 ..... 40
爐腔清潔設定 ..... 41-44
　清潔（脫臭） ..... 41
　清潔（爐壁） ..... 42
　清潔（蒸氣系統） ..... 43
　清潔（檸檬酸） ..... 44
清潔保養 ..... 45
要求修理服務之前 ..... 46-48
規格 ..... 49


中文

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2020

# 重要安全措施

## 仔細閱讀並妥善保存

### 使用本產品烹調應注意之事項

**檢查有否損壞：**

使用本產品前應先按下列各項檢查：

1. 產品的門及本體是否有損傷、開裂。若有變形、損傷或開裂，切勿使用。
2. 產品必須接地使用。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。電源插頭必須插在單相兩極帶接地的插座上。
3. 使用前，請仔細閱讀說明書，產品只適用於本說明書所注明的用途。

**預防事項：**

**禁止事項**

1. 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，直到經有資格的維修人員修好為止。
2. 切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。
3. 本產品不能由身體虛弱等（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。
4. 要照看好兒童以免兒童把本產品當成玩具玩耍。
5. 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。
6. 當發現產品工作不正常時，切勿繼續使用。
7. 水箱出現裂紋或缺口時，請勿繼續使用，以免引起因漏水而導致的漏電或觸電。
8. 插座孔變鬆時或電源線、電源插頭有損壞時，切勿使用。如果電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資質的人員進行維修，以避免危險。
9. 切勿用濕手觸摸或插拔電源插頭，可能會引起觸電。
10. 不可敲擊控製面板、機殼、爐腔、爐門等部件，以免產品故障。
11. 不可放置產品及電線於高溫潮濕的地方。例如煤氣爐、帶電區或水槽旁邊。
12. 本產品僅適用於家庭烹調，不能用於實驗室試驗或其他商業用途，且不能放置在櫥櫃中使用。
13. 不要使用粗糙的擦洗工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃。這樣會導致玻璃破裂。
14. 器具不能在外接定時器或獨立的遙控控製系統的方式下運行。
15. 請勿堵塞吸氣口，排風口，否則可能造成火災。請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排風口。

**危險事項**

1. 切勿將易燃物品放在產品周圍或爐腔內，以免導致起火。
2. 如發現有煙霧，應關掉器具開關或拔掉電源插頭，並保持爐門關閉，以抑製火焰蔓延。按【 停止 / 取消 】鍵，然後拔去電源插頭或關掉屋內電源總開關。
3. 切勿用於產品說明書所告知的用途之外，例如用於烘乾物品等，這樣可能會引起火災。
4. 不清潔產品會致使器具表面劣化，這會影響器具的壽命，可能會導致危險的情況。
5. 避免可能對電源線和電源插頭造成損傷的動作或行為，如將電源線或插頭浸入水中，將電源線靠近高溫處，或者強行彎折、扭曲、拉伸、重壓、捆紮電源線等。因為破損後使用，可能會引起短路、觸電、起火等危險事故。器具不得浸入水中。

**注意安全事項**

1. 產品使用時及使用後。表面可能會變得很燙。機殼表面、排風口、爐門以及腔體溫度較高，為了避免燙傷，請不要用手觸摸。兒童應該遠離本產品。
2. 首次使用烘焗功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。這是由於元器件的保護油受熱揮發所致。
3. 烹調途中進行攪拌、食物翻轉或烹調結束後拿取食物時，器皿及食物的溫度很高，請使用隔熱手套或鍋夾，以免燙傷。
4. 在使用蒸氣過程中，如需打開爐門對食物進行攪拌、翻轉或重新排放等操作時，請注意保持距離，以免蒸氣燙傷臉部或手。
5. 爐門開啟時，切勿在爐門上拖拉容器，且爐門負重不能超過 4 公斤。

**指示事項**

1. 使用各種不同材質器皿前，應先確認是否耐高溫。當使用塑料或紙包裝進行烹調時，應注意觀察，以免著火。
2. 食物必須放置在合適的器皿中，不能直接在爐腔中烹調食物。
3. 烹調結束後，產品表面及內部溫度很高。切勿立即清潔，務必在其冷卻後再進行清洗，以避免發生燙傷。
4. 清潔前請拔出電源插頭，不可使用具有腐蝕性的清潔劑，以免損壞或腐蝕產品。
5. 請定期清除電源插頭上的灰塵。長期不使用時，請拔出電源插頭。拔除電源插頭時不要拉拽電線，請手握插頭拔除。

**電源**

本產品必須單獨使用供電系統。本產品從其他設備中分出專用供電系統。如不用於這系統，可能會熔斷電器保險絲，建議使用 10 安培以上的保險絲。在電路中不可使用高容量保險絲。

**接地說明**

本產品必須接地使用。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。本產品提供的接地插頭必須插在單相兩極帶接地的插座上。

注意：錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

**電動風扇**

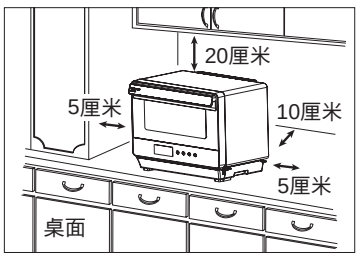
烹調結束後，電動風扇會繼續工作一段時間，這是冷卻爐腔和電子元件，屬於正常現象。

中文

# 裝置及烹調注意事項

## 產品的放置

1. 本產品必須放置在離地面 85 厘米以上的地方。正常使用時，產品的周圍必須保持空氣流通。產品的上方需留 20 厘米，右壁需留 5 厘米，左壁需留 5 厘米。後壁需留 10 厘米空隙。不可堵塞通風口。保持使用環境清潔，防止蟑螂等爬蟲進入產品。




(a) 請勿堵塞吸氣口，排風口，否則可能造成火災。請經常保養，避免垃圾、灰塵等堵塞吸氣口、排風口。
(b) 不可將產品放置於高溫潮濕地方。例如煤氣爐，帶電區或水槽旁邊等。
(c) 產品必須平放。
(d) 不可取掉爐腳，並安放於穩固的位置。
(e) 切勿讓產品的門及頂部承受過大壓力。
(f) 如室內濕度過高則不能使用本產品。

2. 本產品只適用於家庭。本產品僅供檯面使用。不能作為嵌入式產品使用或在櫥櫃內部使用，也不可以放置在櫥櫃中。
3. 請勿使用本產品儲存任何物品。

## 烹調注意事項

1. 加熱湯類、汁類或飲品等液體食物時，取出時必須小心。在烹調時，請留意以下各點：
   (a) 不要過度加熱。否則在取出食物時，會由於突然沸騰導致液體飛濺而燙傷。
   (b) 液體食物加熱時，液體不要少於容器的八成滿。因為加熱少量液體食物會由於沸騰而導致液體突然飛濺。
   (c) 加熱前或加熱途中請攪拌。
   (d) 加熱後，先讓食物在爐內放置片刻，略加攪拌後取出。
   (e) 使用奶瓶或加熱嬰兒食物後，應經過攪拌或搖動，餵食前應檢查溫度，避免燙傷。
2. 不可使用一般的溫度計，必須使用測肉溫度計檢查烹調結果。如果烹調不足則再放入爐內繼續烹調。
3. 烹調食譜僅提供烹調的參考時間。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、食物形狀和容器的種類等。如果您熟悉產品的操作，則可以適當參照以上因素，調整烹調時間。
4. 使用烘焗功能時，必須控製烹調時間，時刻關注所需加熱食物，切勿遠離。過度加熱食物可能引起冒煙、著火。

使用烘焗模式的過程中，爐身、排風口及爐門亦會受熱，請小心開關爐門及取放食物和器皿。

**警告！ 表面高溫**

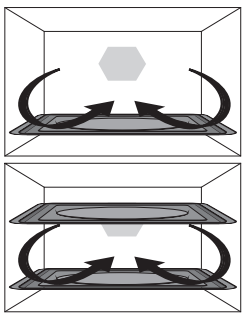
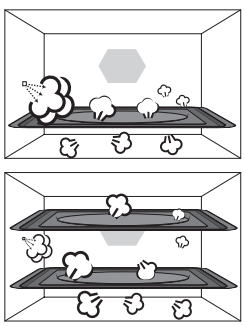
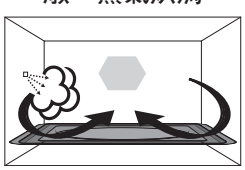
### 警告

(a) 如果門或門密封圈已損壞，不得再使用，直到經有資格的維修人員修好為止。切勿損壞門的安全鎖，包括門鉸鏈等安全部件。如需維修，請撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 認定維修店進行修理。
(b) 除有資格的維修人員外，其他人來執行檢修操作都是非常危險的。請勿擅自對產品進行拆卸、修理或改造。
(c) 請勿讓兒童等不熟悉產品操作的人員使用。只有在已經提供充分指導以使兒童能夠採用安全的操作並且明白不正確的使用會造成危險時，才能允許兒童在無人監控的情況下使用。
(d) 不要使用粗糙的擦洗工具或鋒利的金屬刮刀清潔爐門玻璃，這樣會導致玻璃破裂。

中文

# 加熱原理

以下表格顯示各烹調模式下所使用的附件放置位置，效果會因食品種類和容器條件而異。

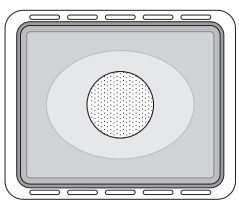
| 烹調模式 | 工作原理及適用類型 | 注意事項 | 放置位置 |
|---|---|---|---|
| **烘焗、發酵、健康炸**<br>  | **利用循環風扇加熱器加熱。**<br>• 快速烘焗糕點如：泡芙，瑞士卷，薄餅等。<br>• 烘焗肉類、禽類等。<br>• 發酵麵糰、乳酪。<br>• 高溫煎炸薄塊食物，如蝦、魚、雞塊等。<br><br>**建議預熱（發酵除外）** | 加熱後請立即取出，以免殘留熱量使烤色變深。加熱中為維持爐內溫度，請儘量避免開關爐門或縮短開門時間。<br>如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉金屬盤。 | 單層烹調：下層<br>雙層烹調：上層、下層 |
| **原氣蒸、低溫蒸**<br>  | **以純蒸氣加熱、蒸煮完成。**<br>• 蒸各類海鮮、禽類、肉類、葉類蔬菜、根莖類蔬菜、米麵類及中式點心。 | 烹調時會產生蒸氣，因此請勿加蓋（保鮮紙）。<br>個別需覆蓋保鮮紙或加蓋的菜，說明書中會特別注明。 | 單層烹調：下層<br>雙層烹調：上層、下層 |
| **燉、蒸氣烘焗**<br>  | **蒸氣和循環風扇加熱器組合工作，進行烹調。**<br>• 燉湯、肉。<br>• 烤濕潤的蛋糕，如梳乎厘等。<br>• 蒸焗濕潤的肉類，如照燒雞等。<br><br>**蒸氣烘焗建議預熱** | 烹調時既能維持較高溫度，也能鎖住食物水分。使用燉功能，容器建議使用 1 升以下的耐熱燉鍋或小盅，需要加蓋。 | 單層烹調：下層 |

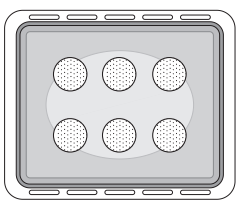
中文

# 烹調技巧

**時間**
每份食譜都備有烹調參考時間。但是由於食物具體的形狀，加熱前的溫度和所處的位置不同，必須相應調整加熱時間。通常按照食譜參考時間設定最短加熱時間，看看食物的熟透程度後再加時間烹調，若一開始就用長時間烹調，食物可能會變焦或過熟。

**空間距離**
烹製小份食物時，儘量將食物排列在中間，這樣受熱程度會比較均勻。
同樣的，將食物順著金屬盤的外形排列，而不是凌亂、無規則地排列，並且不要將食物疊放在一起。





**食物上色**
假如要縮短烹調食物的時間而又要到良好的上色效果，必須在入爐之前，塗上深色醬油或辣醬油。做快熟麵包或鬆餅時，用黃糖代替糖粒，或在入爐前灑些深色的香料於食物表面。

**穿刺**
在烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。在烘焗的時候，也可使食物烤的更好。
馬鈴薯—用叉刺穿。
香腸和臘腸—將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿腸衣。

**轉動和重新放置**
當不可能攪動食物重新分散熱力時，為了達致均勻的烹調，可重新放置或移動食物。如在烹調中途翻轉食物，將大塊的食物如肉或雞翻轉，或在烘焗中途調整金屬盤方向。

# 食物的特性

烹調方法和食物特性是密切相關的。

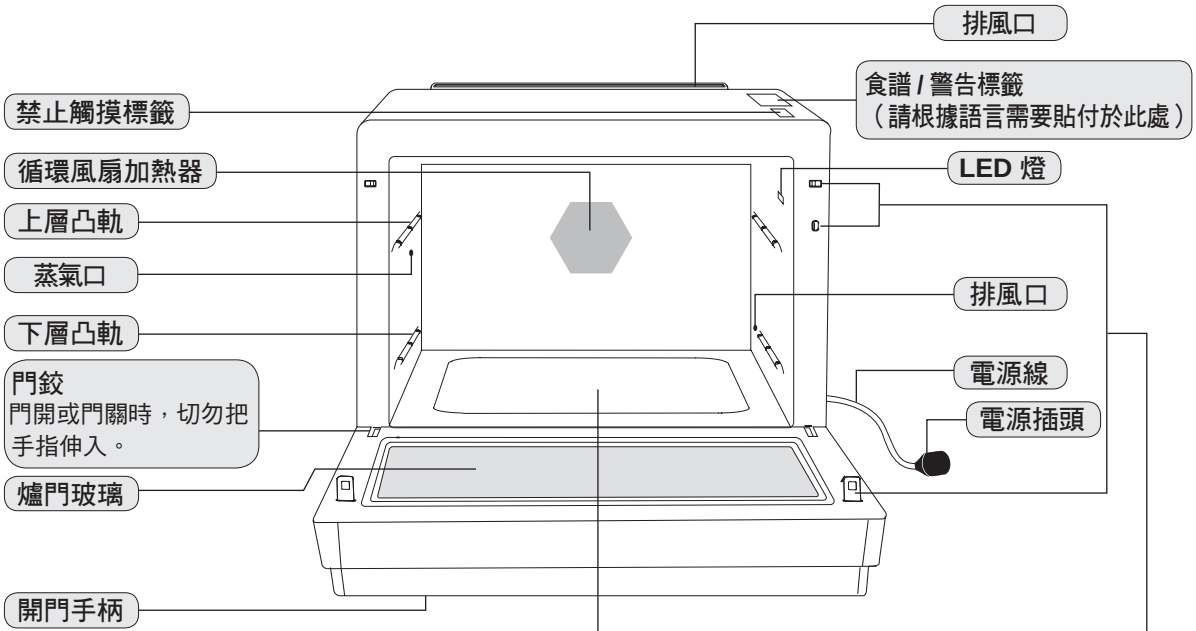
**體積與數量**
一般份量少的食物比份量多的熟得快。

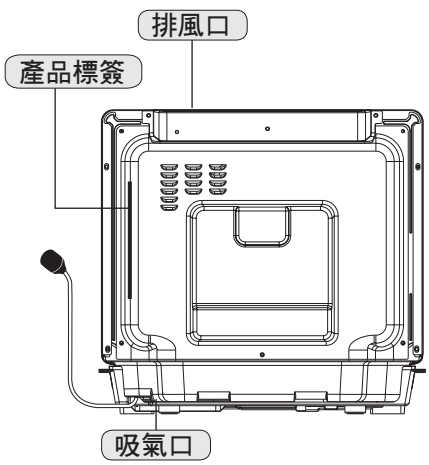
**形狀**
體積大小差不多的食物加熱情況比較平均。為了彌補大小不均而造成的加熱偏差，可在烹調途中調整食物位置。

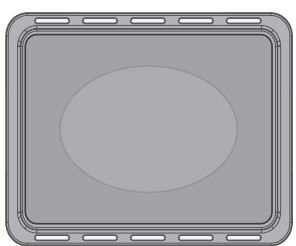
**開始的溫度**
常溫食物比急凍食物的加熱時間短，因此上述兩種狀態的食物加熱特性並不一致。

**密度**
加熱鬆軟食物的時間比加熱硬實食物的時間短。

# 功能指示

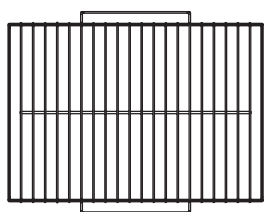


**金屬盤（2 個）**

1. 所有食物烹調務必使用金屬盤，食物不能直接放在底板上。
2. 金屬盤請務必插入凸軌中使用。
3. 烹調結束後，以隔熱手套取出，切勿用手接觸，以免燙傷。
4. 取放時勿在爐門玻璃上拖動，以免損壞爐門玻璃。
5. 金屬盤上的最大放置重量為 3 千克。（包括食物和餐具）



**網架（2 個）**

1. 使用網架可瀝除多餘油脂及水份，使食物更乾身。網架請務必放在金屬盤內使用。不可單獨使用。
2. 使用網架烹調結束後，以隔熱手套取出，切勿用手接觸，避免食物或容器從網架上滑落、燙傷。
3. 網架上的最大放置重量為 2.7 千克。（包括食物和餐具）

附注：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 本產品附件為金屬盤 2 個、網架 2 個，說明書中涉及的其他烹調用具需自行購買。

# 功能指示 （繼續）

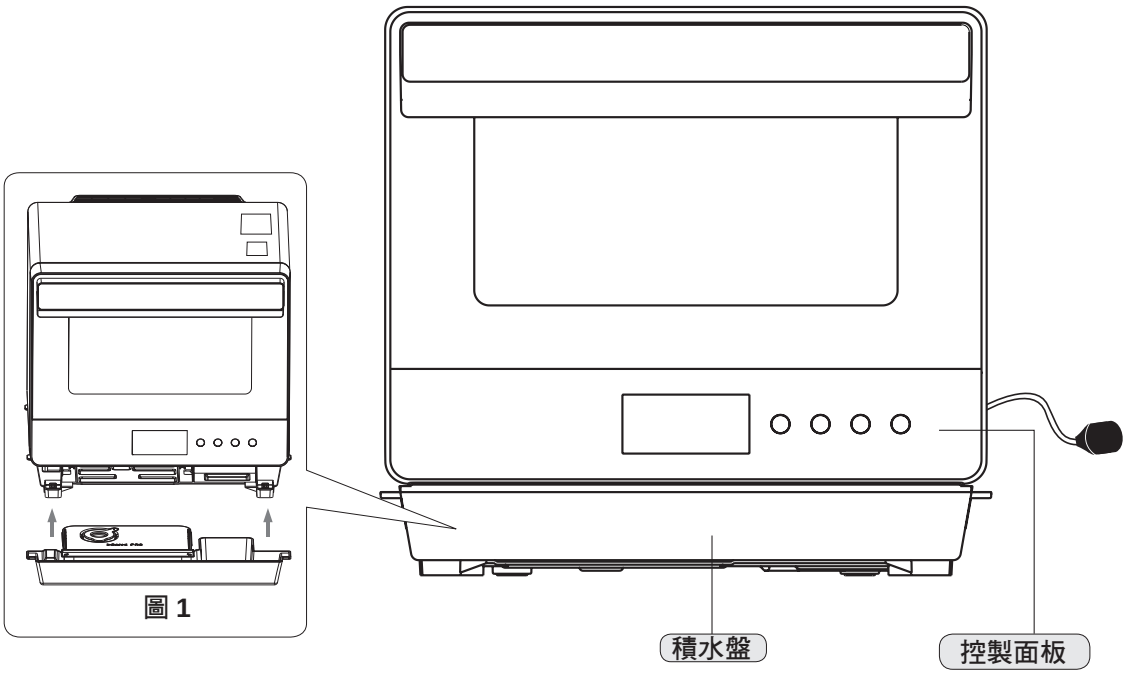
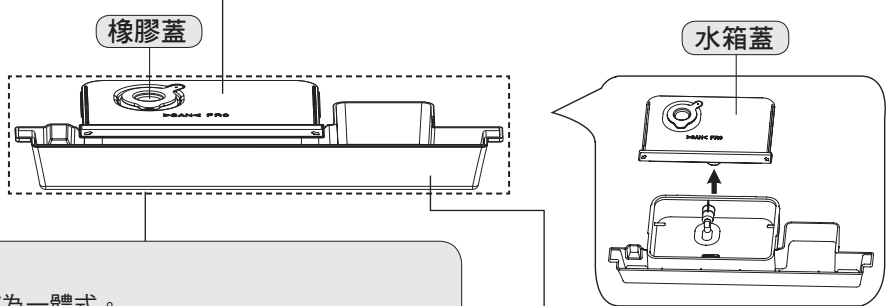



圖 1

**水箱**

1. 水箱的最大滿水位為 800 毫升。加水至 800 刻度處。
2. 請使用蒸餾水，避免使用礦泉水。
3. 水箱加滿水後，將橡膠蓋蓋上。




**一體式水箱**

1. 水箱和積水盤為一體式。
2. 使用前請務必安裝一體式水箱，先從包裝箱中取出一體式水箱，再如圖 1 所示，裝入本產品下方位置。
3. 拆除一體式水箱積水盤時，雙手拿住積水盤兩側凸出部位，輕輕的拉出。
4. 請經常清洗一體式水箱。
5. 請確認一體式水箱是否安裝到位，以避免漏水現象。
6. 請不要使用自動洗碗機來清洗一體式水箱。

注：拆除一體式水箱時，可能會有少許水從底板底部排水口滴落，建議待爐腔冷卻後，再拆除一體式水箱。

**積水盤**

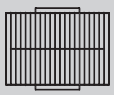
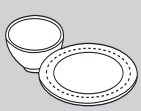
1. 積水盤是用來收集本產品在烹調過程中滴出的多餘的水滴。
2. 每次使用完後請及時清除積水盤內的積水並清洗乾淨。

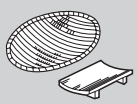
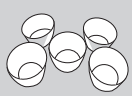
中文

附注：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 開門手柄和控製面板的表面覆有保護貼，使用前可以除下。

# 烹調用具的選擇

| 容器的種類 | 烘焗 *、發酵 | 原氣蒸、低溫蒸 |
|---|---|---|
| 金屬盤 | ✓ | ✓ |
| 網架  | ✓ | ✓ |
| 耐熱性玻璃容器 | ✓ | ✓ |
| 不耐熱性玻璃容器 | 注：發酵可使用。 | ✗ |
| 耐熱性塑料容器 | 注：發酵可使用。 | ✓ |
| 不耐熱性塑料容器 | 注：發酵可使用。 | ✗ |
| 陶瓷　瓷器  | 注：內側有彩圖的容器，可能會引起顏色剝落現象，請不要使用。 | ✓ |

| 容器的種類 | 烘焗 *、發酵 | 原氣蒸、低溫蒸 |
|---|---|---|
| 漆器 | ✗ | ✗ |
| 鋁等的金屬容器 | 注：金屬容器的把手是樹脂材料的，不能使用。 | 注：易生銹金屬容器不能使用。 |
| 木．竹．紙製容器  | 注：經耐熱加工處理且明確標注耐熱溫度高於設定溫度的紙質容器可使用。 | 注：木．竹製容器及經過耐熱加工處理的紙製品可使用。 |
| 微波爐專用保鮮紙 | 注：① 保鮮紙遇到高溫會熔化。<br>② 發酵可使用。 | 注：無特別說明時無需使用。 |
| 錫紙 | ✓ | ✓ |
| 耐高溫矽膠容器  | ✓ | ✓ |

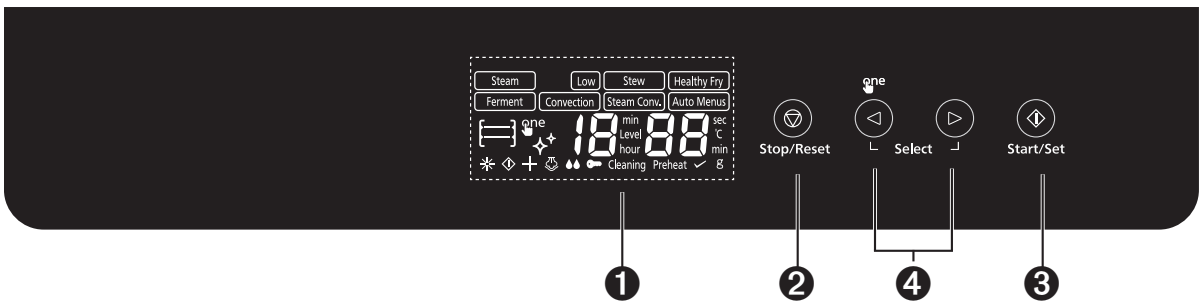
* 使用“健康炸”、“蒸氣烘焗”或“燉”功能時，烹調用具的選擇同“烘焗”。

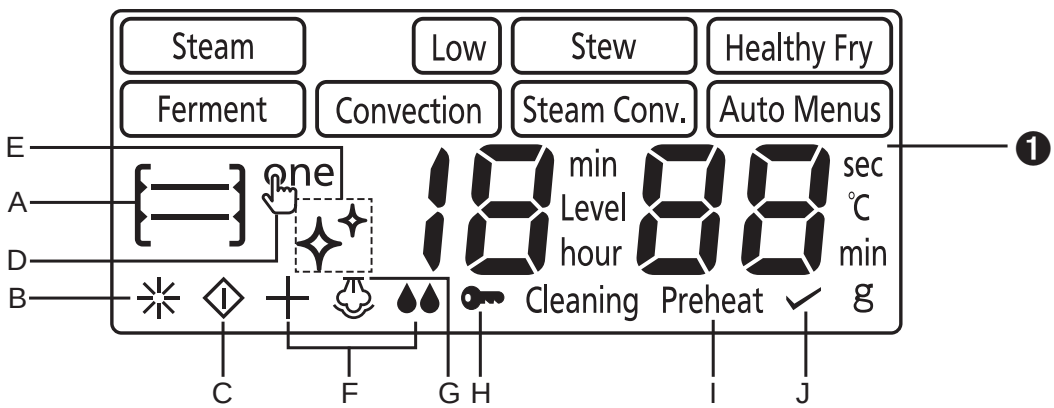
附注：

1. 所有食物烹調務必使用附件。
2. 網架需放置在金屬盤上，不可單獨使用。
3. 烹調結束後務必使用隔熱手套，避免燙傷。
4. 在各種烹調模式下的附件放置位置，參考加熱原理。
5. 預熱階段爐腔內不放置附件或其他容器。

中文

# 控製面板




**❶ 顯示窗：**

A: 附件放置位置

B: 運作圖標
（此標記在正常運行過程中呈旋轉狀態）

C: 開始圖標

D: 一鍵啟動功能圖標

E: 蒸氣系統清潔功能、檸檬酸清洗功能圖標

F: 加滿水圖標

G: 一按蒸氣功能圖標

H: 兒童安全鎖

I: 預熱圖標

J: 預熱完圖標

功能如下：

兩種蒸氣方式：

原氣蒸 .....（參見第 11 頁）

低溫蒸 .....（參見第 11 頁）

燉.....（參見第 12 頁）

健康炸.....（參見第 13 頁）

發酵 .....（參見第 14 頁）

烘焗 .....（參見第 15-16 頁）

蒸氣烘焗 .....（參見第 17-18 頁）

預設食譜 .....（參見第 22-35 頁）

**❷ 停止 / 取消鍵**

**❸ 開始 / 確定鍵**

**❹ 選擇鍵**

中文

# 控製面板 （繼續）

- **一鍵啟動設定 / 取消：**用於設定 / 取消一鍵啟動。（按“one ◁”鍵兩秒）
- **功能設定：**用於選擇不同的功能。
- **時間設定 *：**用於設定各功能烹調所需的時間。
- **食譜設定：**用於在預設食譜中選擇您所需的食譜。
- **重量 / 份數 / 層數設定：**用於設定預設食譜所需的重量 / 份數 / 層數。
- **溫度設定：**用於設定烘焗、發酵和蒸氣烘焗的溫度。

**注：為確保產品各部件的可靠性， 本產品在冷卻狀態下使用 200℃以上進行烹調時，達到設定溫度後保持約 8 分鐘，烘焗溫度會逐步下降至 200℃；連續使用 200℃以上進行烹調，上述時間會進一步縮短，但這並不會影響所烹調食物的效果。**

*** 長按 ◁ / ▷，可快進或快退。**

**蜂鳴器聲訊號：**

| 蜂鳴次數 | 結果 |
|---|---|
| 無聲音 | 設定未被接收或不能接收 |
| 一次 | 接收設定 |
| 二次 | 在烹調過程中提示需對食物翻轉、攪拌、重新擺放位置或錯誤提示 |
| 三次 | 手動食譜預熱完成後 |
| 持續一段時間的長蜂鳴聲 | 預設食譜預熱完成後 |
| 五次 | 整個烹調程序完成後 |

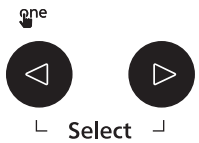
附注：

1. 圖示僅供參考，請以實物為準。
2. 如果您設置完烹調程序後，沒有進行任何操作，包括打開或關閉爐門，6 分鐘之後，電腦程序將自動取消本次設置，恢復到“0”的狀態或進入待機模式。若想恢復操作狀態，可開關爐門一次。在不拔電源的情況下，再次使用本產品，程序預設顯示最近一次使用的功能。
3. ：表示預設食譜中金屬盤的擺放位置。

中文

# 蒸氣設定

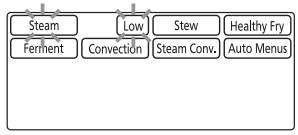
普通蒸氣設定有兩種方式，分別為原氣蒸和低溫蒸。用蒸氣蒸煮，保留濕潤鬆軟，如蔬菜或海鮮類等。此外也可以加熱罐頭或真空食品包。

**❶** 


將網架放在金屬盤內，食物放在網架上，放入下層凸軌。
按【選擇】鍵選擇低溫蒸。

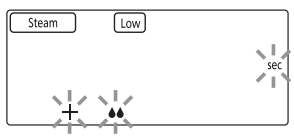
注：每次使用前，請在水箱裡加滿水。

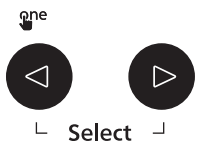
例如：選擇低溫蒸




**❷**


按【確定】鍵，確定所選的低溫蒸模式。



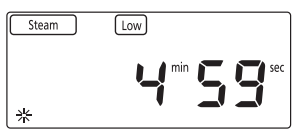

**❸** 


按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

例如：選擇5分鐘

**❹**


按【開始】鍵，開始烹調。
顯示窗開始倒數計時。




| 火力階段 | 適用類型 |
|---|---|
| 原氣蒸 | 饅頭包子類、肉類、海鮮等 |
| 低溫蒸 | 溏心蛋、蝦仁、雞胸等 |

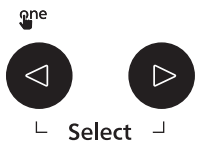
附注：

1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。水箱的滿水位是 800 毫升。
2. 原氣蒸的最大設定時間為 1 小時。
3. 低溫蒸的最大設定時間為 30 分鐘。
4. 顯示窗示意圖中“✳”表示該圖標為閃爍狀態。

中文

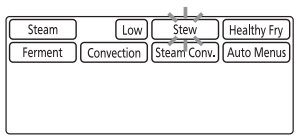
# 燉模式設定

此模式是蒸氣和循環風扇加熱器相結合的一種加熱方式，此模式適合燉湯、燉菜等需長時間燉煮的食物。您只需設定時間即可。

**❶** 

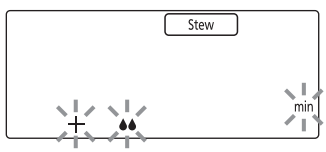

**將網架放在金屬盤上，食物放在網架上，放入下層凸軌。**
**按【選擇】鍵選擇燉模式。**

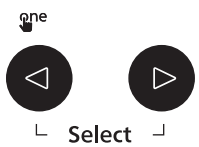
**注：每次使用前，請在水箱裡加滿水。**




**❷**


**按【確定】鍵，確定所選的燉模式。**




**❸** 

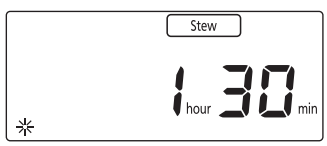

**按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。**

**（設定時間為1小時30分鐘至3小時，30分鐘為一單位檔。）**

**例如：選擇 1 小時 30 分鐘**

**❹**


**按【開始】鍵，開始烹調。**
**顯示窗開始倒數計時。**



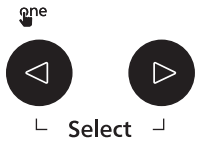

中文

附注：

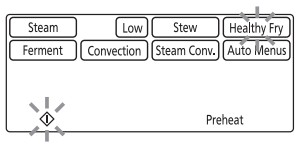
1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 此模式適用小盅燉煮。如選用大容量容器燉煮，建議適當延長燉煮時間。

# 健康炸設定

此模式可使烹調的食物在少油或無油的情況下產生煎炸的效果，比傳統的油炸烹調更健康。適用於煎魚塊、炸日式麵包蝦、炸雞塊等。

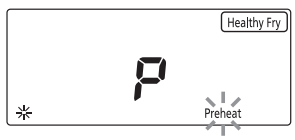
**❶** 


**按【選擇】鍵選擇健康炸模式。健康炸功能預設為有預熱並在顯示窗顯示該圖標。**



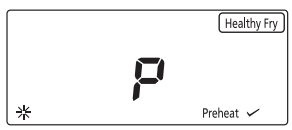

**❷**

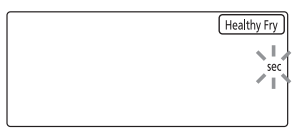

**按【開始】鍵，開始預熱。**

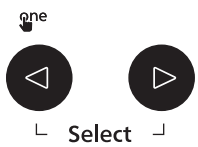



**❸**

**預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“✓”表示預熱完。打開爐門快速將附件連同食物放入下層凸軌。**




**❹** 


**按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。**

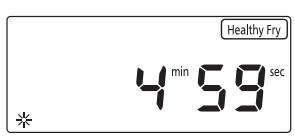
**（最大設定時間為1小時30分鐘）**

**例如：選擇5分鐘**

**❺**


**按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。**

**（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵可增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）**



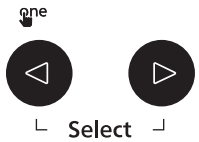

附注：

為確保產品各部件的可靠性， 本產品在冷卻狀態下使用健康炸進行烹調時，達到設定溫度後保持約 8 分鐘，之後溫度會逐步下降，但這並不會影響所烹調食物的效果。

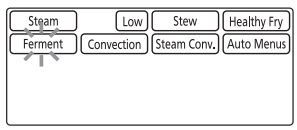
中文

# 發酵設定

發酵模式有兩種溫度選擇，30℃和 40℃。30℃適用於歐式麵包、以及高油類麵團發酵，如法包、丹麥麵包麵團。40℃適用於普通麵團發酵，如中式麵點、薄餅餅底等麵團。

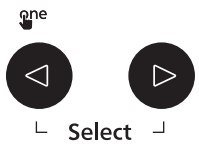
**❶** 


**將需要發酵的食物放在容器內，然後將容器放在金屬盤上，或將食物直接放在金屬盤上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇發酵。**




**❷**

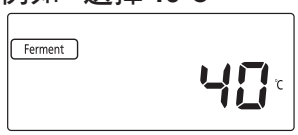

**按【確定】鍵，確定所選的發酵。**

**❸** 


**按【選擇】鍵選擇所需發酵的溫度。**

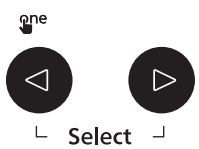
**（可設定 30℃、40℃，默認為 30℃）**

**例如：選擇 40℃**




**❹**

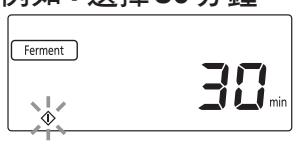

**按【確定】鍵，確定所選的溫度。**

**❺** 


**按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。**

**（最大設定時間為 12 小時）**

**例如：選擇 30 分鐘**




**❻**


**按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。**

**（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 1 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 10 分鐘。）**

中文

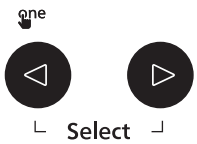
附注：

1. 本產品內的溫度會因食物與室溫的不同而改變，請根據發酵狀態調節發酵的時間。
2. 當爐腔溫度或室溫大於設定的發酵溫度時，食物的發酵效果可能會受影響，顯示窗會自動顯示“U50”。請待爐腔溫度或室溫降低，“U50”消失後再進行發酵操作，或將食物置於室溫進行發酵。
3. 使用發酵功能時如需要蒸氣，可以選用一按蒸氣功能，參考第 19 頁。

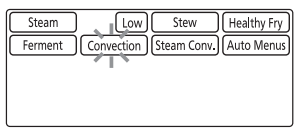
# 烘焗設定

烘焗可設定從 100℃到 230℃範圍內的不同溫度。它適用於烘焗肉類、魚類以及烘焙蛋糕、薄餅之類的西點。把食物放在附件上，選擇合適的溫度和時間後即可開始烹調。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。

## 無需預熱時：

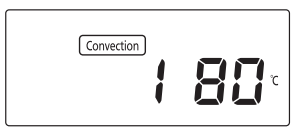
**❶** 

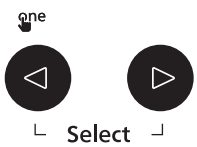

將食物放在附件上，放入上層 / 下層凸軌。按【選擇】鍵選擇烘焗（無需預熱）。




**❷**


按【確定】鍵，確定您所選的烘焗模式（無需預熱）。

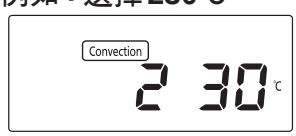



**❸** 


按【選擇】鍵設置您所需烹調的溫度。

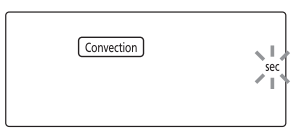
（可設定的溫度範圍為 **100**℃ - **230**℃。默認溫度為 **180**℃。）

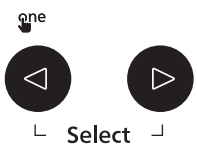
例如：選擇 **230**℃




**❹**


按【確定】鍵，確定所選的溫度。




**❺** 


按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

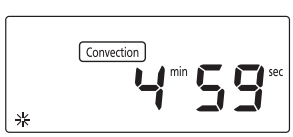
（最大設定時間為 **1** 小時 **30** 分鐘）

例如：選擇 **5** 分鐘

**❻**


按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 **1** 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 **10** 分鐘。）



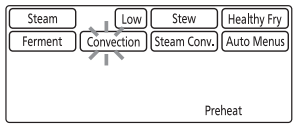

中文

# 烘焗設定 （繼續）

**需要預熱時：**

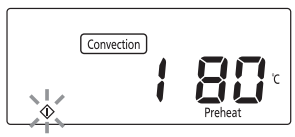
**❶** 按【選擇】鍵選擇烘焗模式（需要預熱）。

Select




**❷** 按【確定】鍵，確定您所選的烘焗模式（需要預熱）。

Start/Set

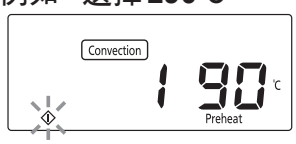



**❸** 按【選擇】鍵設置您所需烹調的溫度。

（可設定的溫度範圍為 **100℃ - 230℃**。默認溫度為 **180℃**。）

Select

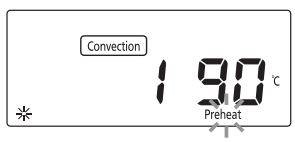
例如：選擇 **190℃**



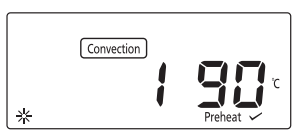

**❹** 按【開始】鍵，開始預熱。

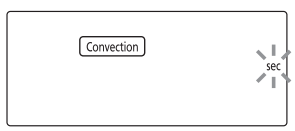
（預熱過程中，您可通過按【選擇】鍵來改變您所選的預熱溫度。）

Start/Set




**❺** 預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“✓”表示預熱完，打開爐門快速將附件連同食物放入上層 / 下層凸軌。




**❻** 按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 **1** 小時 **30** 分鐘）

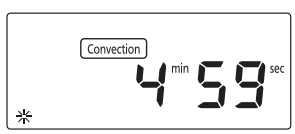
Select

例如：選擇 **5** 分鐘

**❼** 按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 **1** 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 **10** 分鐘。）

Start/Set




中文

# 蒸氣烘焗設定

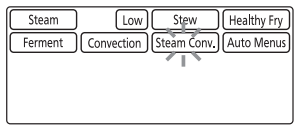
此模式是蒸氣和烘焗相結合的一種加熱方式，即在烘焗的過程中噴射蒸氣，使蛋糕等更加蓬鬆、肉質更加多汁。如果擔心烤色不均勻，請在加熱途中重新調整食物位置或旋轉附件。

**無需預熱時：**

**❶**

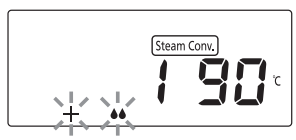

將食物放在附件上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇蒸氣烘焗模式（無需預熱）。

注：每次使用前，請在水箱裡加滿水。




**❷**


按【確定】鍵，確定所選的蒸氣烘焗模式（無需預熱）。

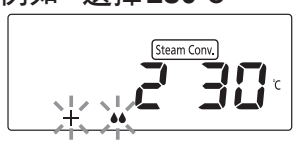



**❸**


按【選擇】鍵設置您所需烹調的溫度。

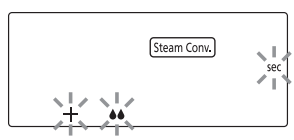
（可設定的溫度範圍為 **190℃ - 230℃**。 默認溫度為 **190℃**。）

例如：選擇 **230℃**




**❹**


按【確定】鍵，確定您所選的溫度。

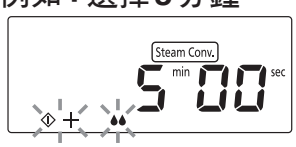



**❺**


按【選擇】鍵，設置您所需烹調的時間。

（最大設定時間為 **1** 小時）

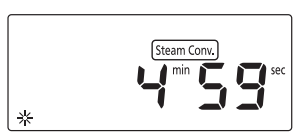
例如：選擇 **5** 分鐘




**❻**


按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 **1** 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 **10** 分鐘。）




中文

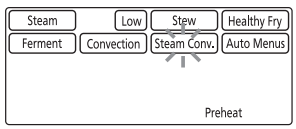
# 蒸氣烘焗設定 （繼續）

**需要預熱時：**

**❶** 按【選擇】鍵選擇蒸氣烘焗模式（需要預熱）。

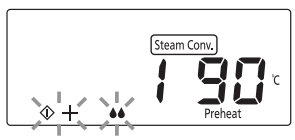
Select

注：每次使用前，請在水箱裡加滿水。




**❷** 按【確定】鍵，確定所選的蒸氣烘焗模式（需要預熱）。

Start/Set

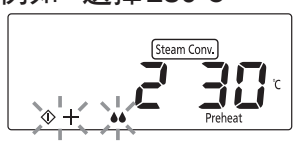



**❸** 按【選擇】鍵設置您所需烹調的溫度。

Select

（可設定的溫度範圍為 **190**℃ - **230**℃。默認溫度為 **190**℃。）

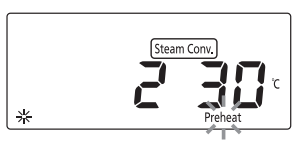
例如：選擇 **230**℃



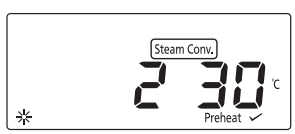

**❹** 按【開始】鍵，開始預熱。

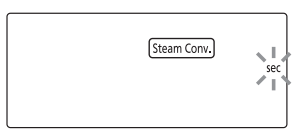
Start/Set

（預熱過程中，您可通過按【選擇】鍵來改變您所選的溫度。）




**❺** 預熱結束後會發出三次蜂鳴聲，顯示窗顯示“✓”表示預熱完，打開爐門快速將附件連同食物放入下層凸軌。




**❻** 按【選擇】鍵設置您所需烹調的時間。

Select

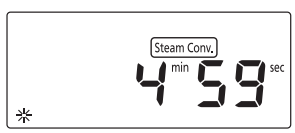
（最大設定時間為 **1** 小時）

例如：選擇 **5** 分鐘

**❼** 按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

Start/Set

（烹調過程中可以根據需要改變烹調時間。按【選擇】鍵增加或減少烹調時間。可以以 **1** 分鐘為單位來逐漸增加或減少。最長 **10** 分鐘。）



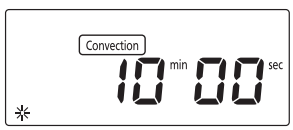

中文

# 一按蒸氣設定

此模式可以在烘焗、發酵烹調過程中追加蒸氣（最多可以追加 3 分鐘）。烹調過程中加入蒸氣能提高腔體濕度，從而使甜點類食物表面更鬆軟、肉類食物表面保持濕潤。發酵初期使用蒸氣可以提高腔體濕度，更有利於麵團發酵。

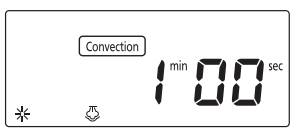
**例如：在烘焗途中追加 1 分鐘蒸氣。**

❶ 烘焗進行中。




❷


按住此鍵 2 秒鐘，顯示窗顯示追加蒸氣 1 分鐘。




❸ 如果您想追加 3 分鐘蒸氣，請在第二步驟出現後的 3 秒鐘內再按 2 次鍵，顯示窗顯示加蒸氣 3 分鐘。
（按三次時間將會變成 0。若想要重新設置時間請重複以上步驟。）

中文

## 在料理中使用“一按蒸氣”的竅門：

**烘焗：**

做泡芙、麵包等料理時，在預熱之後，加熱開始時立即噴入蒸氣；做蛋糕時，在預熱之後，加熱時間過半時噴入蒸氣。

**發酵：**

做包點、法式麵包等料理時，在發酵初期噴入蒸氣。

附注：

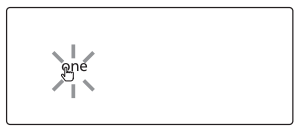
1. 每次使用前，應在水箱裡加滿水。
2. 在烘焗的預熱階段，不能使用此功能。
3. 使用 “一按蒸氣” 功能，原來設定的烘焗、發酵的手動料理時間仍在倒數計時。

# 一鍵啟動設定

一鍵啟動模式可以將繁瑣的操作簡單化，您可以將自己常用的程序保存為一鍵啟動，省去每次使用時過多的操作步驟。

## 保存設定：

❶ 程序結束後，顯示窗中“one”圖標閃爍，表示可以保存當前程序為一鍵啟動。



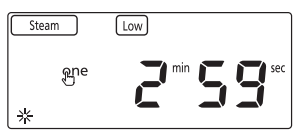

❷ one ◁ 按住此鍵 2 秒，顯示窗中“one”圖標停止閃爍，表示設定已保存。

## 啟動設定：

❶ Start/Set 按【開始 / 確定】鍵，屏幕顯示已保存設定的一鍵啟動程序。

例如：已保存“低溫蒸3分鐘”

❷ Start/Set 按【開始】鍵，開始烹調。

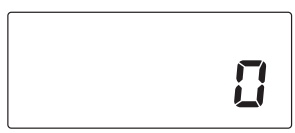



## 取消設定：

❶ Start/Set 按【開始 / 確定】鍵，屏幕顯示已保存設定的一鍵啟動程序。

例如：取消已保存的“低溫蒸3分鐘”

❷ one ◁ 按住此鍵 2 秒，取消已保存的一鍵啟動程序。




附注：

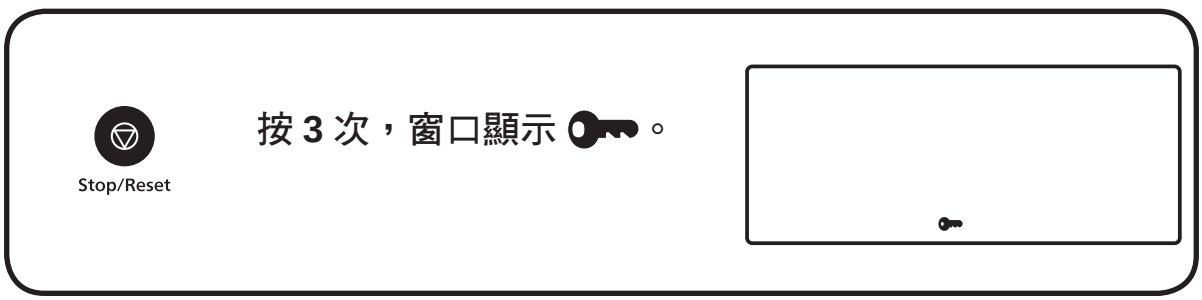
1. 程序結束後，顯示窗中“one”圖標會閃爍，如無需保存為一鍵啟動程序，請按【停止 / 取消】鍵。
2. 一鍵啟動程序保存後，屏幕上會常亮顯示“one”圖標。
3. 一鍵啟動功能只能保存一個程序。如保存了新的程序為一鍵啟動，那麼之前保存的一鍵啟動程序將被覆蓋。
4. 產品斷電後，之前保存的一鍵啟動程序仍然存在。
5. 一鍵啟動適用於所有功能（除一按蒸氣功能）。

中文

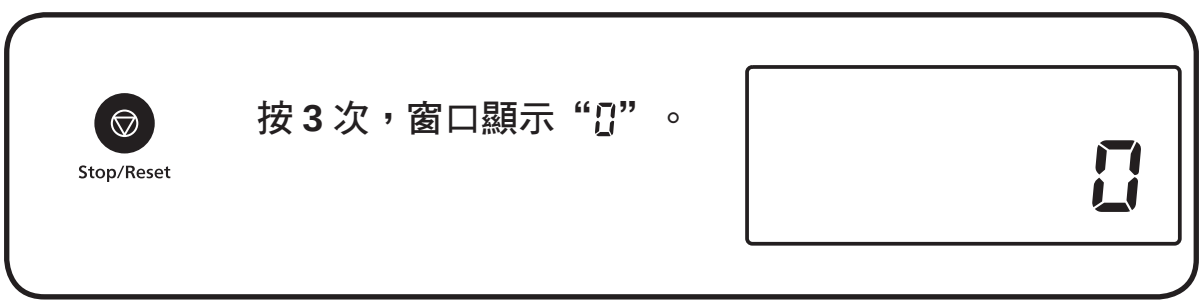
# 兒童安全鎖設定 / 取消

此模式可防止兒童胡亂啟動產品，免生意外。設定後僅對操作鍵鎖定，與門的開閉無關。請在顯示窗呈現“0”狀態時進行設定。

**設定兒童安全鎖：**




**取消兒童安全鎖：**




附注：
操作需在 10 秒鐘內完成。

中文

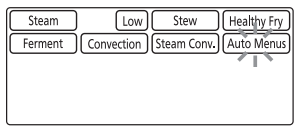
# 預設食譜設定及食譜

此模式為您設定了多個常用食譜不同份量的程序。按提示操作，無需對功能、溫度和時間進行設定，即可自動完成烹調。按【 選擇 】鍵時，顯示窗會顯示相對應的食譜序號。

**操作方法如下（除第 7、10-11、13-18 個食譜）：**

**❶** one ◁ ▷ Select

**按【 選擇 】鍵，選擇預設食譜。**



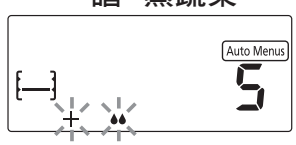

**❷** Start/Set

**按【 確定 】鍵 , 確定您所選擇的預設食譜。**

**❸** one ◁ ▷ Select

**按【 選擇 】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。**
**（參見第 24 頁）**

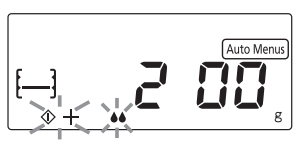
**例如：選擇第 5 個食譜“蒸蔬菜”**




**❹** Start/Set

**按【 確定 】鍵，確定您所需烹調的食譜序號。**

**注：如果選擇的是第 6，8，9，12 個食譜，則省略掉第 4、第 5 步。**

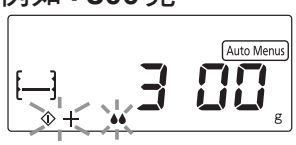



**❺** one ◁ ▷ Select

**按【 選擇 】鍵，設置您所需烹調的重量 / 份數 / 層數。**

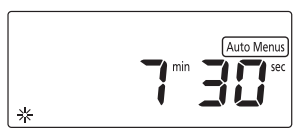
**注：如果選擇的是第 3、4 個食譜，請根據所需烹調的數量選擇層數。如果選擇的是第 2 個食譜，請根據所需烹調的數量選擇份數。**

**例如：300 克**




**❻** Start/Set

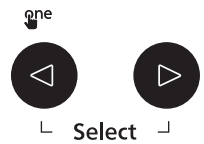
**按【 開始 】鍵，顯示窗開始倒數計時。**



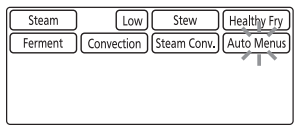

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

**第 7、10-11、13-18 個食譜，操作方法如下：**

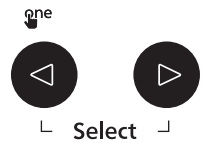
**❶** 


按【選擇】鍵，選擇預設食譜。



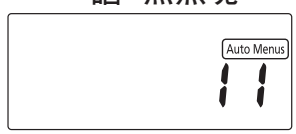

**❷**


按【確定】鍵，確定您所選擇的預設食譜。

**❸** 


按【選擇】鍵，選擇您所需烹調的食譜序號。
（參見第 **24** 頁）

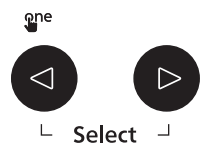
例如：選擇第 **11** 個食譜“煎魚塊”




**❹**


按【確定】鍵，確定您所需烹調的食譜序號。

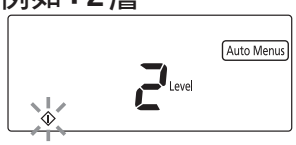
注：如果選擇的是第 **17** 個食譜，則省略掉第 **4**、第 **5** 步。

**❺** 


按【選擇】鍵，設置您所需烹調的重量或層數。

注：如果選擇的是第 **13** 個食譜，請選擇所需烹調的重量。

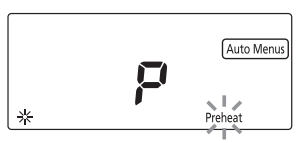
例如：**2** 層




**❻**

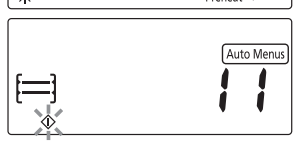

按【開始】鍵，開始預熱。

注：如選擇第**18**個食譜，放入麵團，按【開始】鍵開始發酵，聽到蜂鳴聲後，取出麵團，再按【開始】鍵開始預熱。




**❼**

預熱結束後，會發出長蜂鳴聲，顯示窗顯示“✓”表示預熱完，快速將食物和附件一起放入上層/下層凸軌。

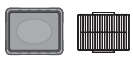
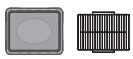
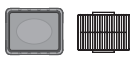
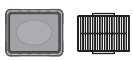
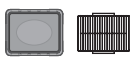
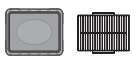
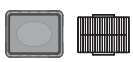
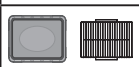
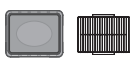
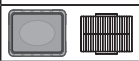
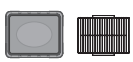
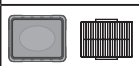
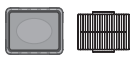



**❽**


按【開始】鍵，顯示窗開始倒數計時。

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

| 編號 | 食譜 | 重量 / 份數 / 層數 | | | | 附件 | 位置 | 參考頁數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 蒸魚 * | 200 克 | 300 克 | 400 克 | 500 克 |  | | 第 26 頁 |
| 2 | 茶碗蒸 * | 1-3（人份） | 4-6（人份） | - | - |  | | 第 26 頁 |
| 3 | 蒸包點 * | 1 層（9 個） | 2 層（18 個） | - | - |  | | 第 27 頁 |
| 4 | 蒸急凍食物 * | 1 層（12 個） | 2 層（24 個） | - | - |  | | 第 27 頁 |
| 5 | 蒸蔬菜 * | 200 克 | 300 克 | 400 克 | 500 克 |  | | 第 28 頁 |
| 6 | 蒸蕃薯粒 * | 50-150 克 | - | - | - |  | | 第 28 頁 |
| 7 | 蒜蓉扇貝 * | 1 層（6 個） | 2 層（12 個） | - | - |  | | 第 29 頁 |
| 8 | 白切雞 * | 1000 克 | - | - | - |  | | 第 29 頁 |
| 9 | 燉排骨湯 * | 2-4（人份） | - | - | - |  | | 第 30 頁 |
| 10 | 麵包糠炸蝦 | 1 層（16 隻） | 2 層（32 隻） | - | - | | | 第 30 頁 |
| 11 | 煎魚塊 | 1 層（350 克） | 2 層（700 克） | - | - | | | 第 31 頁 |
| 12 | 自製乳酪 | 4-8 杯 | - | - | - | | | 第 31 頁 |
| 13 | 蜜汁叉燒 | 400 克 | 600 克 | 800 克 | - |  | | 第 32 頁 |
| 14 | 照燒雞翼 * | 1 層（12 個） | 2 層（24 個） | - | - |  | | 第 32 頁 |
| 15 | 烤蛋撻 | 1 層（9 個） | 2 層（18 個） | - | - | | | 第 33 頁 |
| 16 | 烤曲奇 | 1 層（20 塊） | 2 層（40 塊） | - | - | | | 第 33 頁 |
| 17 | 芝士蛋糕 * | 7 寸 | - | - | - | | | 第 34 頁 |
| 18 | 自製薄餅 | 1 層（1 個） | 2 層（2 個） | - | - | | | 第 35 頁 |
| 19 | 清潔（餐具）* | - | - | - | - |  | | 第 39 頁 |
| 20 | 清潔（奶瓶）* | - | - | - | - |  | | 第 40 頁 |

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

| 編號 | 食譜 | 重量 / 份數 / 層數 | 附件 | 位置 | 參考頁數 |
|---|---|---|---|---|---|
| **21** | 清潔（脫臭） | 爐腔清潔 | | | 第 41 頁 |
| **22** | 清潔（爐壁）* | | | | 第 42 頁 |
| **23** | 清潔（蒸氣系統）* | | | | 第 43 頁 |
| **24** | 清潔（檸檬酸）* | | | | 第 44 頁 |

**注：**

**1. 帶 “*” 為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。檸檬酸清洗功能請在運行前加入預先調好的清潔劑。**

**2. 本說明書食譜中所提到的調味料僅供參考，實際可根據個人口味進行調整。**

**3. 附件擺放位置見下表。**

| 顯示窗顯示 | 附件擺放位置 |
|---|---|
| | 下層 |
| | 上、下層 |

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 蒸魚（200/300/400/500 克） 1

**材料**

魚 ..... 1 條（淨重 300 克）
薑絲 ..... 5 克
蔥段 ..... 3 克

**調味料**

鹽 ..... 適量
料酒 ..... 5 克
蒸魚豉油或生抽 ..... 15 克

**容器**

耐熱淺盤、金屬盤、
網架（下層）、
一體式水箱

**操作方法**

1. 魚洗淨，在魚身兩邊各切 2-3 個刀口。
2. 用鹽和料酒均勻地抹在魚身上，靜置 10 分鐘。
3. 將魚放在耐熱淺盤上，鋪上薑絲和蔥段。
4. 網架放在金屬盤內，耐熱淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇預設食譜 1 及所需份量，按【開始】鍵，開始烹調。
7. 烹調結束後，取出，淋上蒸魚豉油或者生抽即可。

**注：**

**1. 本食譜所列材料為 300 克的配比，烹製不同份量時請按比例換算食材。**
**2. 對於肉厚的魚，建議根據實際情況手動追加“原氣蒸”的烹調時間。**

## 茶碗蒸（1-3 / 4-6 人份） 2

**材料** （2 人份）

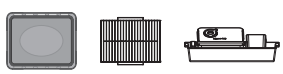
雞蛋 ..... 2 個（去殼約 50 克 1 個）
溫水（40℃左右） ..... 180 毫升

**調味料**

生抽 ..... 2 克
料酒 ..... 2 克
鹽 ..... 適量
麻油 ..... 幾滴

**容器**

湯盅、金屬盤、
網架（下層）、
一體式水箱

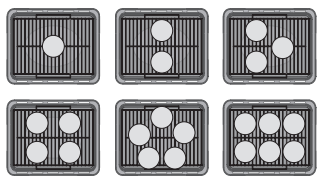


**操作方法**

1. 雞蛋打勻，加入生抽、料酒和鹽，攪拌均勻後，再邊攪拌邊倒入溫水後過濾，倒入湯盅，每盅約 135 克，去沫，蓋上保鮮紙或加蓋。
2. 網架放在金屬盤內，湯盅放在網架上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇預設食譜 2 及所需份量，按【開始】鍵，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，滴上幾滴麻油即可。

**注：**

**本食譜所列材料為 2 人份的配比，烹製不同份時請按比例換算食材，並將食材倒入湯盅內，排列方式參照下圖。**



中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 蒸包點（9 / 18 個） 3

**材料** （1 層，9 個）

**面皮：**
中筋麵粉 .....225 克
幼砂糖.....2 克
酵母 .....2.5 克
溫水（40℃）.....
.....120 毫升左右
油.....5 克

**餡料：**
豬肉碎.....200 克
乾香菇.....40 克
（浸發後份量）
蔥薑水.....40 克
老抽 .....4 克
生抽 .....10 克
白胡椒粉 .....適量
鹽.....3 克
幼砂糖.....6 克
麻油 .....4 克

**容器**

金屬盤、網架（下層）、一體式水箱

**操作方法**

**內餡：**乾香菇用水浸發，切成細粒，豬肉碎加入除蔥薑水的其他餡料食材，攪拌均勻，分次少量加入蔥薑水，朝一個方向攪拌至肉餡上勁。

**麵皮：**

1. 盆內倒入中筋麵粉、幼砂糖、酵母、油及溫水，攪拌均勻，然後揉成光滑的麵糰。
2. 麵糰均勻分成 9 份，擀成中間厚四周薄的圓形片狀，包入 35 克左右的肉餡。
3. 網架放在金屬盤內，將牛油紙剪成合適的大小墊在包子下，以 3 × 3 的方式均勻放在網架上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 3 及所需層數，按【開始】鍵，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出。

**注：**

**1. 本食譜所列材料為 9 個（1 層）肉包的配比，烹製其他個數時請按比例換算食材。烹調兩層時，每層可放置 9 個。將金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。**

**2. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行操作。**

## 蒸急凍食物（12 / 24 個） 4

**材料** （1 層，12 個）

急凍食物（30-40 克 / 個）..... 12 個

**容器**

金屬盤、網架（下層）、一體式水箱

**操作方法**

1. 網架放在金屬盤內，將牛油紙剪成合適的大小墊在急凍食物下面，以 3 × 4 的方式均勻放在網架上，放入下層凸軌。
2. 水箱中加滿水。
3. 選擇預設食譜 4 及所需層數，按【開始】鍵，開始烹調。
4. 烹調結束後，取出。

**注：**

**1. 本食譜適合烹調冷凍食品。無需解凍，直接烹調。個頭較大的冷凍食品請手動追加蒸氣烹調時間。**

**2. 烹調兩層時，每層可放置 12 個，將金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。**

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 蒸蔬菜（200/300/400/500 克） 5

**材料**

蔬菜（青菜，芥蘭等）

**容器**

金屬盤、網架（下層）、
一體式水箱

**操作方法**

1. 蔬菜洗淨，切成合適大小。
2. 網架放在金屬盤內，將蔬菜均勻鋪在網架上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇預設食譜 5 及所需份量，按【開始】鍵，開始烹調。

**注：**
**此程序僅適合烹調葉類或莖類時蔬。蔬菜放置時盡可能平鋪，避免疊放。**

## 蒸蕃薯粒（50-150 克） 6

**材料**

紅薯 ..... 50 - 150 克

**容器**

金屬盤、網架（下層）
一體式水箱

**操作方法**

1. 紅薯洗淨，去皮，切成小丁。
2. 網架放在金屬盤內，將紅薯均勻鋪在網架上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇預設食譜 6，按【開始】鍵，開始烹調。

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 蒜蓉扇貝（6 / 12 個） 7

**材料** （1 層，6 個）

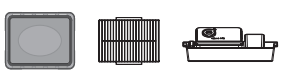
扇貝 ..... 6 個（約 120 克 / 個）
粉絲 ..... 40 克
蒜蓉 ..... 30 克
蔥花 ..... 5 克
紅椒（切絲）..... 2 克

**調味料**

油 ..... 40 克
料酒 ..... 15 克
蒸魚豉油 ..... 25 克

**容器**

金屬盤、網架（下層）、
一體式水箱



**操作方法**

1. 扇貝去泥沙，洗淨，放入碗內加料酒醃製，去腥味。再將貝殼裡外洗乾淨。粉絲用開水浸軟。
2. 油燒熱，加入蒜蓉和紅椒絲炒至蒜蓉變淡黃色後盛入碗內，加入蔥花，調入蒸魚豉油拌勻。
3. 網架放在金屬盤內，將粉絲用筷子卷起來鋪在扇貝殼上，粉絲上面擺上貝肉，將調好的蒜蓉連同油一起均勻淋在扇貝表面，均勻的擺放在網架上。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 7 及所需層數，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，按【開始】鍵，開始烹調。

**注：**

**1. 烹調兩層時，每層可放置 6 個（1 層），將金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇 “2 層”。**
**2. 肉厚的貝肉需劃幾個刀口。**

## 白切雞（1000 克） 8

**材料**

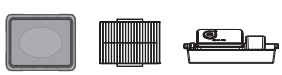
雞 ..... 約 1000 克

**調味料**

鹽 ..... 5 克
薑 ..... 50 克
蔥花 ..... 5 克
油 ..... 5 克

**容器**

耐熱淺盤、金屬盤、
網架（下層）、
一體式水箱



**操作方法**

1. 雞洗淨去頭去腳，薑磨成薑茸，榨出約 15 克的薑汁，榨過汁的薑茸留用。
2. 先用鹽擦勻雞的表面和內腔，再用薑汁塗勻，醃兩小時以上，期間把雞翻動一至二次，確保醃夠味，但不要把雞放雪櫃內，以免影響烹調效果。
3. 網架放在金屬盤內，用牛油紙把整個雞身包好，只留尾部不包（目的是讓蒸氣進入雞腔，避免蒸氣直接接觸雞皮），雞胸朝上，放在耐熱淺盤內，將耐熱淺盤放在網架上，尾部方向朝左側出氣孔位置，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 8，按【開始】鍵，開始烹調。
6. 榨過汁的薑茸和蔥花放入小碗，調入雞汁（蒸煮後耐熱淺盤內的汁水），倒入燒熱的油，做成蔥薑油。
7. 待白切雞涼卻後，斬件上碟，吃時蘸蔥薑油。

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 燉排骨湯（2 - 4 人份） 9

**材料** （ 4 人份 ）

排骨 ..... 350 克
紅蘿蔔..... 130 克
粟米 ..... 130 克
乾香菇..... 4 朵
水 ..... 700 毫升

**調味料**

鹽 ..... 適量

**容器**

300 毫升燉盅 4 個（加蓋 ）、
金屬盤、網架（ 下層 ）、
一體式水箱

**操作方法**

1. 乾香菇提前浸發，排骨洗淨後焯水。
2. 紅蘿蔔去皮切大塊，粟米切成 2 厘米左右的厚片。
3. 網架放在金屬盤內，將 1 和 2 的食材分別均勻的放在 4 個燉盅內，加水，加蓋後均勻的放在網架上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 9，按【 開始 】鍵，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出，加鹽調味即可。

**注：**

**本食譜所列材料為 4 人份的配比，烹製不同份量時，請按比例換算食材。**

## 麵包糠炸蝦（16 / 32 隻） 10

**材料** （ 1 層，16 隻 ）

蝦（ 帶殼 ）.....400 克（ 約 16 隻 ）
雞蛋液.....20 克
麵包糠.....40 克
薑絲 .....5 克

**調味料**

油.....20 克
鹽.....適量
料酒 .....5 克

**容器**

金屬盤（ 下層 ）

**操作方法**

1. 蝦去頭、去殼及腸泥，只留下尾及第一關節的殼，加入薑絲、鹽和料酒醃製備用。
2. 碗內放入麵包糠和油，攪拌均勻。
3. 金屬盤上鋪牛油紙，將蝦依次裹上雞蛋液和麵包糠，以 4 × 4 的方式均勻排列在金屬盤上。
4. 選擇預設食譜 10 及所需層數，按【 開始 】鍵，開始預熱。預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。

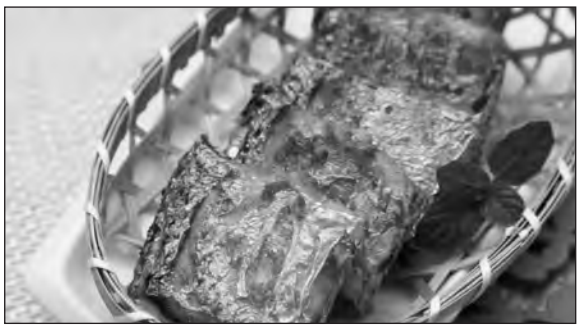
**注：**

**本食譜所列材料為 400 克（1 層）炸蝦的配比，選擇 2 層的份量請按比例換算食材，將金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。**

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 煎魚塊（350 / 700 克） 11



**材料** （1 層，350 克）

帶魚 ..... 350 克（12 塊左右）
粟粉 ..... 10 克

**調味料**

料酒 ..... 12 克
鹽 ..... 適量
油 ..... 10 克

**容器**

金屬盤（下層）

**操作方法**

1. 帶魚洗淨，每段切成 3 厘米左右。
2. 將帶魚段和料酒、鹽混合拌勻，醃製 30 分鐘。
3. 金屬盤上鋪牛油紙，將帶魚裹上薄薄一層粟粉後再均勻刷上油放在金屬盤上，按 3 × 4 的方式均勻排列。
4. 選擇預設食譜 11 及所需層數，按【 開始 】鍵，開始預熱。預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。

注：

**1. 本食譜所列材料為 350 克（1 層）帶魚的配比，選擇 2 層的份量請按比例換算食材。將金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇 “2 層”。**
**2. 如選擇肉較厚的帶魚塊，建議根據實際情況手動追加烘焗時間。**
**3. 為使表面烤色更均勻，建議使用厚度相若的帶魚塊。**

## 自製乳酪（4 - 8 杯） 12

**注：此食譜需要 5 個小時烹製。**

**材料**

| 數量 | 4 杯 | 8 杯 |
|---|---|---|
| 牛奶 | 475 克 | 950 克 |
| 乳酪 | 60 克 | 120 克 |

**容器**

150 毫升小杯 4 個
金屬盤（下層）

**操作方法**

1. 牛奶倒入燉鍋加熱至 45℃左右，倒入乳酪，攪拌均勻後平均倒入小杯內，每杯 130 克左右。
2. 杯子上蓋保鮮紙，放在金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 選擇預設食譜 12，按【 開始 】鍵，開始烹調。

注：

**1. 選擇不同數量，請按比例換算食材。**
**2. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示 “U50”，請待爐腔溫度降低，“U50” 消失後再進行操作。**

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 蜜汁叉燒（400/600/800 克） 13

**材料**

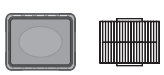
梅頭肉（或五花肉）..... 400 克
麥芽糖（或蜂蜜）..... 30 克
清水 ..... 30 毫升

**醬料**

老抽 ..... 20 克
生抽 ..... 30 克
紅腐乳..... 80 克
幼砂糖..... 90 克
五香粉..... 2 克
蒜蓉 ..... 10 克
蠔油 ..... 50 克
腐乳汁..... 35 克

**容器**

金屬盤、網架（下層）



**操作方法**

1. 將所有醬料全部倒入碗內，攪拌至完全均勻即成叉燒醬。
2. 梅頭肉洗淨擦乾水分，切成厚度為 3-4 厘米左右的長條。將梅花肉放入密封盒裡（用叉子紮若干次可更入味），倒入足夠的叉燒醬（把肉蓋沒），充分拌勻，放入雪櫃醃 1-2 天。
3. 醃漬好的叉燒肉瀝乾擺放在網架上，網架放在鋪有錫紙的金屬盤內。
4. 選擇預設食譜 13 及所需份量，按【 開始 】鍵，開始預熱。預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。
5. 把麥芽糖和清水攪拌均勻製成糖水。聽到蜂鳴聲後取出叉燒，用毛刷蘸糖水刷在叉燒肉表面並翻面後重新放回，按【 開始 】鍵，繼續烹調。（中間有兩次蜂鳴）

**注：**

**1. 本食譜所列材料為 400 克梅頭肉的配比，選擇不同份量請按比例換算食材。**
**2. 烹製 800 克叉燒肉時，將兩個網架分別放入兩個金屬盤內，各放入 400 克梅頭肉，將金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇“800 克”。**
**3. 為保證爐腔內的溫度，刷糖水時建議把爐門關上。**

## 照燒雞翼（12 / 24 個） 14

**材料** （1 層，12 個）

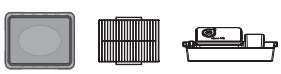
雞翼 ..... 400 克（12 個）

**調味料**

生抽 ..... 30 克
蠔油 ..... 30 克
幼砂糖..... 5 克
麻油 ..... 3 克

**容器**

金屬盤、網架（下層）、一體式水箱



**操作方法**

1. 雞翼洗淨，用叉子或竹籤在雞翼表面刺孔。
2. 將雞翼和所有調味料混合在一起，醃漬 30 分鐘。
3. 將醃漬好的雞翼按 3 × 4 的方式均勻擺放在網架上，網架放在鋪有錫紙的金屬盤內。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇預設食譜 14 及所需層數，按【 開始 】鍵，開始預熱。預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。

**注：**

**本食譜所列材料為 12 個雞翼的配比，選擇 2 層份量請按比例換算食材。將金屬盤放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。**

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 烤蛋撻（9 / 18 個） 15

**材料** （ 1 層，9 個 ）

蛋撻皮..... 9 個

**蛋撻水**

鮮奶油..... 105 克
牛奶 ..... 85 克
低筋麵粉 ..... 8 克
幼砂糖..... 30 克
蛋黃 ..... 2 個
煉奶 ..... 10 克

**容器**

金屬盤（ 下層 ）

**操作方法**

1. 冷凍蛋撻皮在室溫下放置至自然解凍。
2. 將鮮奶油、牛奶、煉奶、幼砂糖放在小鍋裡用小火加熱，邊加熱邊攪拌，至幼砂糖融化時，離火略放涼。加入蛋黃和低筋麵粉攪拌均勻，即成蛋撻水。
3. 將蛋撻水倒入蛋撻皮中，倒至約 8 成滿。
4. 選擇預設食譜 15 及所需層數，按【 開始 】鍵，開始預熱。
5. 蛋撻按 3 × 3 的方式均勻排列在金屬盤上。
6. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。

**注：**

**本食譜所列材料為 9 個（1 層），烹製其他個數時需要按比例換算食材。烹調兩層時，每層可放置 9 個，將金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，選擇 “2 層”。**

## 烤曲奇（20 / 40 塊） 16

**材料** （ 2 層，40 塊 ）

無鹽牛油 ..... 160 克
低筋麵粉 ..... 155 克
糖粉 ..... 35 克
鹽..... 0.6 克
粟粉 ..... 35 克
奶粉 ..... 20 克

**容器**

金屬盤（ 上、下層 ）

**操作方法**

1. 牛油提前取出，室溫軟化，加入糖粉和鹽，用打蛋器攪拌至打發，呈蓬鬆狀。
2. 加入粟粉繼續攪拌至完全融合，再加入過篩的低筋麵粉和奶粉，用橡皮刮刀拌合均勻，製成麵糊備用。
3. 選用8齒或12齒花嘴，放入裱花袋，將步驟 “2” 的麵糊裝入裱花袋。
4. 金屬盤上鋪牛油紙，擠出的麵糊直徑為 2.5 厘米，重約 8-9 克，以 4 × 5 的方式均勻排列。
5. 選擇預設食譜 16 及所需層數，按【 開始 】鍵，開始預熱。
6. 預熱完成後，金屬盤分別放入上、下兩層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。

**注：**

**本食譜所列為 2 層的配比，烘焗 1 層時請按比例換算食材，將金屬盤放入下層凸軌，選擇 “1 層”。**

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 芝士蛋糕（7 寸） 17

### 材料

**餅底：**
消化餅乾 ..... 100 克
無鹽牛油 ..... 40 克

**蛋糕糊：**
乳酪芝士 ..... 250 克
幼砂糖..... 90 克
酸忌廉..... 130 克
無鹽牛油 ..... 33 克
香草莢..... ⅓ 根
全蛋液..... 81 克
蛋黃 ..... 27 克
粟粉 ..... 15 克

### 容器

7 寸蛋糕模具、
金屬盤（下層）、
一體式水箱

### 操作方法

**餅底：**
1. 消化餅乾掰成小塊，放入保鮮袋內，用擀麵棍碾壓成細粒。
2. 牛油融化至液體後和餅乾屑均勻混合。
3. 模具底部和內側鋪牛油紙，將餅乾屑混合物均勻鋪在底面並壓緊，將模具放入雪櫃冰鮮待用。

**蛋糕糊：**
1. 乳酪芝士和牛油切小塊，放至變軟，剖開香草莢，取香草莢的籽待用。
2. 將乳酪芝士倒入攪拌盆中，加入幼砂糖和香草莢籽，用電動打蛋器打至均勻。
3. 把軟化的牛油和酸忌廉依次加入，每加入一種原料都要攪拌均勻。
4. 混合全蛋液和蛋黃，分 3 次加入，每次加入後都要充分攪拌。
5. 加入過篩的粟粉，用手持打蛋器快速攪拌均勻。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇預設食譜 17，按【 開始 】鍵，開始預熱。
8. 從雪櫃中取出模具，倒入蛋糕糊，抹平表面，用竹籤挑破表面氣泡。
9. 預熱完成後，將模具放在金屬盤內，並放入下層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。
10. 烹調結束後取出，放涼，放雪櫃冰鮮4小時左右，即可食用。

中文

# 預設食譜設定及食譜 （繼續）

## 自製薄餅（1 / 2 個） 18

材料 （1 層，1 個）

**餅底：**

低筋麵粉 .....140 克
幼砂糖.....10 克
無鹽牛油 .....10 克
奶粉 .....7 克
鹽.....3 克

**餡料：**

洋蔥（小粒）.....20 克
蘑菇（薄片）.....20 克
香腸（薄片）.....40 克
青椒（薄片）.....20 克

溫水（40℃）.....70 毫升
乾酵母.....3 克
幼砂糖.....1 克
水牛芝士（薄餅專用）.....100 克
番茄醬.....40 克

油.....适量（塗抹用）

容器

耐熱容器，金屬盤（下層）

操作方法

1. 乾酵母和 1 克幼砂糖用溫水混合攪拌靜置 5 分鐘，或至表面起一層細密的氣泡。
2. 把餅底原料加入酵母水充分混合，捏成球狀麵糰。在耐熱容器中塗抹油，放入麵糰，覆上保鮮紙。放置於金屬盤中央位置，放入下層凸軌。
3. 選擇預設食譜 18 及所需層數，按【 開始 】鍵，進入發酵程序。聽到提示音後開門把金屬盤及容器取出後再按【 開始 】鍵，進入預熱程序。
4. 在桌上撒薄薄一層麵粉，把發酵後的麵糰放置於桌上，用手向四周壓開，並去除其中的空氣。
5. 金屬盤內鋪牛油紙。用擀麵杖把麵糰擀成直徑 20 厘米左右的麵餅。把麵餅放在金屬盤上，調整一下形狀，捏出一圈薄餅邊。
6. 在餅底上戳若干小孔。番茄醬均勻塗抹在餅底上，撒上一半的芝士，再撒上餡料，最後覆蓋上另一半的芝士。
7. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，按【 開始 】鍵，開始烹調。

注：

**1. 本食譜所列為 1 個薄餅的配比，選擇 2 個份量請按比例換算食材，將金屬盤放入上、下兩層凸軌，選擇“2 層”。**
**2. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行操作。**
**3. 預熱開始後，請在 30 分鐘內將做完的薄餅放入本產品中，否則程序將自動結束。**

中文

# 翻熱食譜建議烹調時間

**注：第 36 頁到第 38 頁中“①”為使用金屬盤，“②”為網架放在金屬盤內。**

| 分類 | 烹調項目 | 份量 | 附件及位置 | 烹調程序 | 烹調時間 |
|---|---|---|---|---|---|
| 冰鮮 / 急凍點心 | 燒賣 * | 207 克（9 個） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 冰鮮：約 9 分鐘 -10 分鐘 |
| | | | | | 急凍：約 12 分鐘 -13 分鐘 |
| | 腸粉 * | 200 克（5 條） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 冰鮮：約 8 分鐘 -9 分鐘 |
| | | | | | 急凍：約 11 分鐘 -12 分鐘 |
| | 糯米雞 * | 160 克 -320 克（2 個 -4 個） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 冰鮮：約 16 分鐘 -18 分鐘 |
| | | | | | 急凍：約 24 分鐘 -26 分鐘 |
| | 饅頭 * | 100 克 -200 克（4 個 -8 個） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 冰鮮：約 8 分鐘 -9 分鐘 |
| | 米飯 * | 200 克 -300 克（1 人份） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 冰鮮：約 14 分鐘 -16 分鐘 |
| | | | | 190℃ 蒸氣烘焗（無預熱） | 急凍：約 20 分鐘 -22 分鐘 |
| | 薄餅 | 約 320 克（1 個） | ① / 下層 | 230℃ 烘焗（有預熱） | 冰鮮：約 7 分鐘 -9 分鐘 |
| | | | | | 急凍：約 11 分鐘 -13 分鐘 |
| 冰鮮餸菜 | 鹽焗雞（斬塊）* | 200 克 -400 克（1 碟） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 10 分鐘 -11 分鐘 |
| | 雞翼 * | 約 300 克（10 個） | ② / 下層 | 190℃ 蒸氣烘焗（無預熱） | 約 10 分鐘 -11 分鐘 |
| | 蔬菜 * | 200 克 -400 克（1 碟） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 7 分鐘 -9 分鐘 |
| 冰鮮飲料 / 粥 / 湯 | 牛奶 * | 150 毫升 -300 毫升（1 杯 -2 杯） | ① / 下層（保鮮紙） | 原氣蒸 | 約 8 分鐘 -9 分鐘 |
| | 粥 * | 200 克 -250 克（1 碗） | ② / 下層（保鮮紙） | 原氣蒸 | 約 16 分鐘 -17 分鐘 |
| | 湯 * | 200 克 -400 克（1 碗 -2 碗） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 15 分鐘 -16 分鐘 |
| 冰鮮麵包 | 牛角包 | 45 克 -180 克（1 個 -4 個） | ① / 下層 | 160℃ 烘焗（無預熱） | 約 7 分鐘 -8 分鐘 |
| | 芝士麵包 | 約 170 克（1 個） | ① / 下層 | 170℃ 烘焗（無預熱） | 約 9 分鐘 -11 分鐘 |
| | 三文治 | 120 克 -480 克（1 個 -4 個） | ① / 下層 | 180℃ 烘焗 (無預熱） | 約 9 分鐘 -11 分鐘 |
| 常溫麵包 | 菠蘿包 | 50 克 -100 克（1 個 -2 個） | ① / 下層 | 180℃ 烘焗（無預熱） | 約 6 分鐘 -7 分鐘 |
| | 牛角包 | 80 克 -160 克（1 個 -2 個） | ① / 下層 | 170℃ 烘焗（無預熱） | 約 7 分鐘 -8 分鐘 |
| | 穀物麵包 | 165 克（1 個） | ① / 下層 | 180℃ 烘焗（無預熱） | 約 8 分鐘 -9 分鐘 |
| | 軟式麵包 | 約 170 克（1 個） | ① / 下層 | 180℃ 烘焗（無預熱） | 約 7 分鐘 -8 分鐘 |
| | 厚切多士 | 55 克 -110 克（1 片 -2 片） | ② / 下層 | 230℃ 烘焗（有預熱） | 約 5 分鐘 -6 分鐘 |

**注：**

**1. 帶“*”為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。**

**2. 烹調前，請選擇合適的牛油紙或錫紙及耐高溫的烹調用具。**

**3. 急凍指存放溫度為 0℃以下。冰鮮指存放溫度為 0-3℃之間。**

# 常用食譜建議烹調時間

| 烹調項目 | 份量 | 附件及位置 | 烹調程序 | 烹調時間 | 說明 |
|---|---|---|---|---|---|
| 清蒸大閘蟹 * | 3 對（6 隻）<br>每隻約 100-150 克 | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 16-18 分鐘 | 大閘蟹洗淨，腹部朝上鋪薑片。 |
| 蒸三文魚* | 300 克（2 塊） | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 11-13 分鐘 | 三文魚洗淨擦乾水份，撒少許鹽和白葡萄酒醃製 15 分鐘。 |
| 蒸罐頭食品 * | 1 罐 | ① / 下層 | 原氣蒸 | 約 15 分鐘 | 各種市售罐頭食品。 |
| 蜆蒸蛋 * | 3 人份 | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 10-11 分鐘 | 蜆 250 克，洗淨，無需做其他處理直接烹調至開口後平鋪在耐熱淺盤內。 |
| | | | | 約 15-17 分鐘 | 將 3 個雞蛋打散，加 300 克 40℃ 左右的純淨水混合，調味、過濾後倒在鋪有蜆的淺盤內（蓋保鮮紙）。 |
| 急凍春捲 | 8 個<br>（260 克左右） | ② / 下層 | 190℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 15-17 分鐘 | 市售冷藏或自製春捲，表面刷油。 |
| 烤牛肉串 | 8 串<br>（160 克） | ② / 下層 | 180℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 10 分鐘 | 市售急凍牛肉串，解凍後刷油。 |
| 烤羊肉串 | 12 串<br>（250 克） | ② / 下層 | 180℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 12 分鐘 | 各類市售急凍羊肉串，需解凍。 |
| 烤蔬菜 | 350 克 | ① / 下層 | 220℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 14-16 分鐘 | 茄子、青椒、胡蘿蔔、土豆、蘆筍等根莖類蔬菜，洗淨後切成合適的大小，加黑胡椒碎、生抽、橄欖油醃製 10 分鐘。 |
| 烤雞翼 | 400 克<br>（6 個） | ② / 下層 | 210℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 20-23 分鐘 | 市售冰鮮半成品。 |
| 蒸粟米 * | 500-600 克 | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 35-40 分鐘 | 粟米（切塊）。 |
| 蒸米飯 * | 200 克 | ② / 下層 | 原氣蒸 | 約 40 分鐘 | 米 200 克，水 200 克；程序結束後繼續燜 5 分鐘（覆保鮮紙）。 |
| 桃膠糖水 * | 6 小盅<br>（1盅200毫升容量） | ② / 下層 | 燉 | 約 3 小時 | 桃膠，洗淨，浸泡 10 小時後，分別均勻的放入 6 個小盅內，加水、加蓋。 |
| 燉湯 * | 4 盅<br>（1盅300毫升容量） | ② / 下層 | 燉 | 約 3 小時 | 如排骨和雞等食材 300 克，切件焯水；倒入水，加蓋。 |
| 鹽焗鵪鶉蛋 * | 24 個 | ① / 下層 | 190℃蒸氣烘焗<br>（有預熱） | 約 16-18 分鐘 | 粗鹽 2 包，鍋內炒熱，錫紙內先鋪薄薄一層粗鹽，放上鵪鶉蛋，再將粗鹽把鵪鶉蛋完全覆蓋。 |
| 烤腰果 | 500 克 | ① / 下層 | 110℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 60 分鐘 | 市售生腰果。 |
| 炸脆骨串 | 300 克<br>（8 串） | ② / 下層 | 190℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 12-15 分鐘 | 市售急凍脆骨串，需解凍。 |
| 急凍蛋撻 | 150 克 -300 克<br>（4 個 -8 個） | ① / 下層 | 200℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 16-18 分鐘 | 各類市售急凍蛋撻。 |
| 焗牛仔骨 | 250 克<br>（3 片） | ② / 下層 | 210℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 4-6 分鐘 | 牛仔骨印乾水分，撒鹽和黑胡椒碎，醃製片刻。 |
| 炸急凍薯餅 | 260 克<br>（4 塊） | ② / 下層 | 220℃ 烘焗<br>（有預熱） | 約 17-19 分鐘 | 無需解凍，直接烹調。不同薯製品因預炸程度及厚薄不同，烹調時間也不同，請根據實際進行調整。 |
| 炸薯條 | 250 克 | ① / 下層 | 健康炸 | 約 25-30 分鐘 | |
| 椒鹽豬排條 | 200 克 | ① / 下層 | 健康炸 | 約 14-16 分鐘 | 市售冰鮮椒鹽豬排條。 |

中文

# 常用食譜建議烹調時間 （繼續）

| 烹調項目 | 份量 | 附件及位置 | 烹調程序 | 烹調時間 | 說明 |
|---|---|---|---|---|---|
| 炸雞塊 | 350 克 | ② / 下層 | 健康炸 | 約 17-19 分鐘 | 雞腿肉切成 30 克左右塊狀，裹上市售炸雞粉，醃製 15-20 分鐘。 |
| 黑椒牛排 | 1 塊（每塊 200 克左右） | ② / 下層 | 220℃ 烘焗（有預熱） | 約 9-10 分鐘 | 牛排印乾水分，撒鹽和黑胡椒碎醃製 5-10 分鐘（烹調結束後，儘快取出牛排，並用錫紙包裹，放置 3 分鐘後食用）。 |
| | 2 塊（每塊 200 克左右） | | | 約 12-13 分鐘 | |
| 急凍鱈魚排 | 380 克（8 塊） | ② / 下層 | 健康炸 | 約 25-27 分鐘 | 市售急凍鱈魚排，表面刷油。 |
| 急凍薄餅 | 1 個（320 克） | ① / 下層 | 230℃ 烘焗（有預熱） | 約 11-13 分鐘 | 各類市售急凍薄餅。 |
| 烤香腸 | 400 克（6 根） | ② / 下層 | 190℃ 烘焗（有预热） | 約 14-16 分鐘 | 市售冰鮮香腸刷燒烤醬或者喜歡的醬料燒烤（表面劃刀，可防止香腸爆皮）。 |
| 解凍肉碎 * | 400-500 克 | ① / 下層 | 40℃發酵 | 約 30-35 分鐘 | 將食物去除包裝，放在耐熱淺盤上。程序開始時按住開始鍵2秒鐘後，再按一下，追加2分鐘蒸氣，程序進行到一半時間時將食物取出翻面，程序結束後靜置5-10分鐘。 |
| 解凍雞腿 * | 500 克 | ①/ 下層 | 40℃發酵 | 約 40 分鐘 | |
| 解凍雞翼 * | 400-500 克 | ① / 下層 | 40℃發酵 | 約 40 分鐘 | |
| 解凍魚 * | 400-500 克 | ① / 下層 | 30℃發酵 | 約 35-40 分鐘 | |

**注：**

**1. 帶“*”為使用蒸氣的食譜，務必在烹調前給水箱加滿水。**

**2. 急凍指存放溫度為 0℃以下。冰鮮指存放溫度為 0-3℃之間。**

**3. 烹調前，請選擇合適的牛油紙或錫紙及耐高溫的烹調用具。**

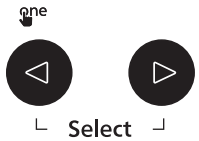
**4. 當爐腔溫度或室溫過高時，顯示窗可能會出現“U50”。這是為避免溫度過高影響發酵或解凍的效果。請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行發酵或解凍操作。**

中文

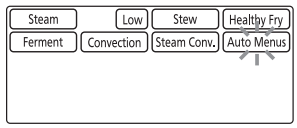
# 清潔（餐具）設定

## 清潔（餐具）

此模式適用於各類餐具的清潔（需 30 分鐘）。

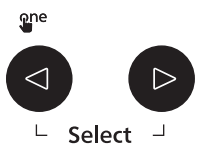
❶ 


**將網架放在金屬盤內，需要清潔的餐具放置在網架上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇預設食譜。**




❷


**按【確定】鍵，確定您所選的預設食譜。**

❸ 


**按【選擇】鍵直到顯示窗顯示“19”。**

❹


**按【開始】鍵 1 次。**

中文

附注：

1. 餐具清潔時，蒸氣溫度非常高。使用前請務必確認餐具的耐熱溫度高於 130℃。
2. 使用前請確認水箱是否加滿水。
3. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行餐具清潔操作。

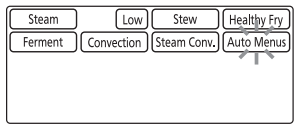
# 清潔（奶瓶）設定

## 清潔（奶瓶）

此模式適用於各類嬰兒奶瓶的清潔。

**1** one Select

**將網架放在金屬盤內，需要清潔的嬰兒奶瓶放置在網架上，放入下層凸軌。按【選擇】鍵選擇預設食譜。**




**2** Start/Set

**按【確定】鍵，確定您所選的預設食譜。**

**3** one Select

**按【選擇】鍵直到顯示窗顯示“20”。**

**4** Start/Set

**按【開始】鍵 1 次。**

中文

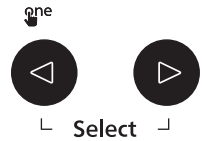
附注：

1. 奶瓶清潔時，蒸氣溫度非常高。使用前請務必確認奶瓶及奶瓶上的各附屬件的耐熱溫度高於 110℃。
2. 使用前請確認水箱是否加滿水。
3. 爐腔溫度過高時，顯示窗會顯示“U50”，請待爐腔溫度降低，“U50”消失後再進行奶瓶清潔操作。
4. 奶瓶清潔結束後，請及時將奶瓶從機內取出。

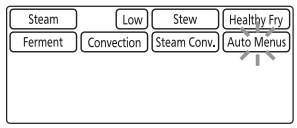
# 爐腔清潔設定

## 清潔（脫臭）

此模式適用爐腔有異味時使用（需 20 分鐘）。保養前先取出所有附件，擦拭爐內臟汙。

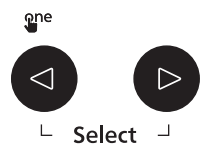
❶ 


**按【選擇】鍵選擇預設食譜。**




❷


**按【確定】鍵，確定您所選的預設食譜。**

❸ 


**按【選擇】鍵直到顯示窗顯示 “21”。**

❹

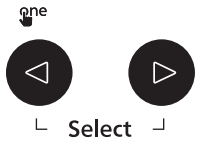

**按【開始】鍵 1 次。**

中文

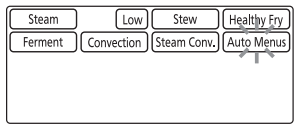
# 爐腔清潔設定 （繼續）

## 清潔（爐壁）

此模式適用於本產品爐腔油污過多時使用（需 30 分鐘）。

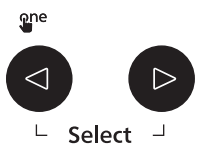
**❶** 


**按【選擇】鍵選擇預設食譜。**




**❷**


**按【確定】鍵，確定您所選的預設食譜。**

**❸** 


**按【選擇】鍵直到顯示窗顯示 “22”。**

**❹**


**按【開始】鍵 1 次。**

中文

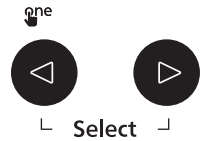
附注：

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

# 爐腔清潔設定 （繼續）

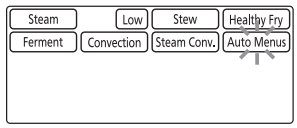
## 清潔（蒸氣系統）

此模式可使您在使用蒸氣功能後把給水管路中的殘留水排到積水盤裡。

**1** 

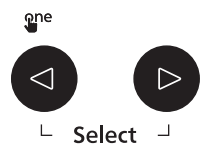

**按【選擇】鍵選擇預設食譜。**

**注：使用前往水箱裡加 100 毫升水並清除積水盤的水。**




**2**

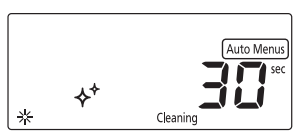

**按【確定】鍵，確定您所選的預設食譜。**

**3** 


**按【選擇】鍵直到顯示窗顯示“23”。**

**4**


**按【開始】鍵 1 次。**




中文

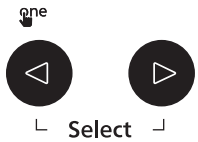
附注：

1. 使用此功能時，不要移除一體式水箱。
2. 清潔結束後，請將積水盤清洗乾淨。

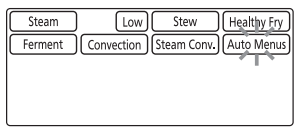
# 爐腔清潔設定 （繼續）

## 清潔（檸檬酸）

如果顯示窗內“✧”閃爍，表示需要使用檸檬酸清洗模式對給水管路進行一次清潔。
檸檬酸清洗後，再用清水沖洗乾淨。清洗和沖洗用的水會排放到積水盤中（需 30 分鐘）。
準備清潔劑：將約 20 克檸檬酸完全溶解在 250 毫升水中，直接倒入一體式水箱中。

**❶** 

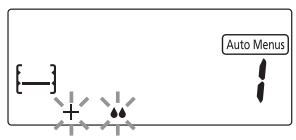

**按【選擇】鍵選擇預設食譜。**

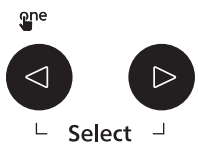



**❷**

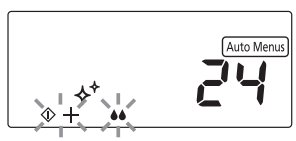

**按【確定】鍵，確定您所選的預設食譜。**

**注：清空積水盤，並確認水箱裡已加入了準備好的清潔劑。**



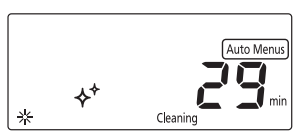

**❸** 


**按【選擇】鍵直到顯示窗顯示“24”。**




**❹**


**按【開始】鍵 1 次。**

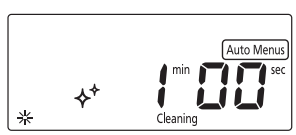



**❺**

**在程序自動暫停後，將積水盤裡的水清除，並將水箱清潔乾淨，加滿水。**

**❻**


**按【開始】鍵 1 次。程序繼續運行 1 分鐘。**




附注：

1. 清潔結束後務必將水箱內殘留的溶液擦乾，並將積水盤清洗乾淨。
2. 使用此功能時，不要移除一體式水箱。

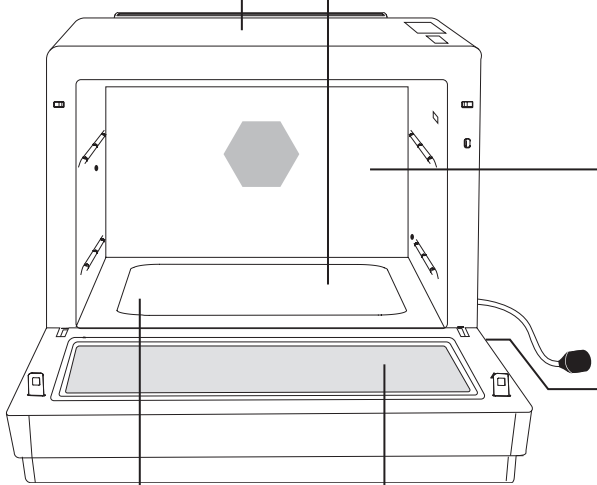
中文

# 清潔保養

**請務必在冷卻狀態下進行清潔與保養。清潔本產品之前，須從插座上拔下電源插頭。請勿使用蒸氣清潔器清洗本產品。**

請用微濕的布來清洗本產品表面部分，為防止損傷產品內操作部件，不要讓水滲入通風口或排風口。

底板必須經常清潔，但是必須在冷卻狀態下使用軟性清潔劑擦洗並擦乾。



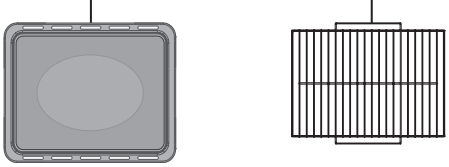
應定期清潔本產品並清除本產品所有食物殘渣。保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。請把爐腔內附著的油漬和食品殘留物擦拭乾淨。附著的油漬和食品殘留物在加熱時可能會引起冒煙。請在爐腔完全冷卻的條件下進行清潔。

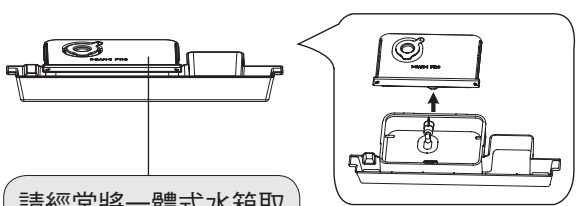
如控製面板被弄濕，請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控製面板。擦完之後請按【 停止/取消 】鍵以清除顯示窗上的顯示。

請使用軟性濕布清洗爐門及爐門玻璃。如果油污難以清洗，可用軟布沾取少量軟性洗劑進行清洗。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑來清洗爐門及爐門玻璃，因為這樣會擦傷表面，可能會導致玻璃破碎。

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

使用後請及時用清潔劑清洗或放入洗碗機內清洗。請勿使用具有磨損性的物品進行清潔。（ 如鋼絲球等 ）





請經常將一體式水箱取下，並用軟海綿沾水清洗。

中文

# 要求修理服務之前

| 問 題 | 起 因 | 解決方法 |
|---|---|---|
| 產品無顯示 | 沒有插緊電源。 | 拔除插頭，待 10 秒後再重新插上電源。 |
| | 居室中供電線路中的保險絲燒斷或漏電保護器動作。 | 重新裝置保險絲或重新設定漏電保護器。 |
| | 插座有問題。 | 用其他電器再測試插座是否有問題。 |
| 產品不能啟動 | 爐門未關妥。 | 小心關好爐門。 |
| | 未按【 開始 / 確定 】鍵。 | 按【 開始 / 確定 】鍵。 |
| | 輸入其他程序。 | 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，正確輸入烹調程序。 |
| | 不慎按下【 停止 / 取消 】鍵。 | 重新輸入烹調程序。 |
| 無蒸氣 | 水箱內有無水？<br>一體式水箱是否正確安裝到位？ | 請將水箱加滿水並妥善安裝。 |
| 顯示窗顯示 H00 | 本產品發生系統故障。 | 撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 認定維修店。 |

# 要求修理服務之前 （繼續）

| 問題 | 起因 | 解決方法 |
| --- | --- | --- |
| 顯示窗顯示 U14 | 水箱中缺水。<br>在滿水情況下，根據使用環境不同，烹調中也可能會出現 U14。 | 烹調中前兩次出現 U14，請重新在水箱中加滿水，裝回到本產品，按【 開始 】鍵繼續烹調。如果第三次再出現 U14 則不可再繼續烹調，請重新在水箱中加滿水。裝回到本產品並按【 停止/取消 】鍵後重新設定。 |
| | 顯示窗顯示“ ✧✧ ”後長時間不進行清洗，水垢會積聚在排水管內壁。 | 請使用檸檬酸清洗功能。 |
| 顯示窗顯示 U50 | 產品腔體內溫度過高 | 待產品冷卻，U50 消失後再使用。 |
| 蒸氣噴出口、積水盤或膽腔內出現白色的粉末 | 白色的粉末是水蒸發後殘留的礦物結晶體，屬自然物質，對人體無害。 | 可使用預設食譜模式中的 23 及 24 以清潔蒸氣系統及給水管路以改善情況。如結晶體依附在噴嘴或爐腔內，可使用擰乾的抹布擦拭。請在使用蒸氣功能或清潔後，將積水盤內的積水倒掉，並使用海綿擦拭乾淨。 |

若本產品出現故障，請立即撥打 Panasonic 顧客諮詢服務中心或聯繫 Panasonic 認定維修店。

中文

# 要求修理服務之前 （繼續）

| 下列情況均屬正常： | |
|---|---|
| 使用蒸氣時有聲音。 | 這是水箱吸水時混入空氣造成的聲音，這是正常現象。 |
| 使用各種烘焗功能的過程中及之後，爐腔後部可能會發出“吧嗒…吧嗒…”的聲音。 | 這是由於產品使用的金屬材料發生熱脹冷縮造成的原因，屬於正常現象。 |
| 蒸氣積聚於爐門和有熱風從排風口排出。 | 烹調時，食物會有蒸氣和熱風散發，而大部分會從排風口排出，但蒸氣會在較涼的地方如爐門上凝聚，這是正常現象。 |
| 蒸氣從爐門四周縫隙處溢出。 | 使用與蒸氣相關的功能時，產品運轉過程中爐腔內會產生大量蒸氣，部分蒸氣可能從門縫四周漏出，這是正常現象。 |
| 未擺放食物而不慎啟動本產品。 | 空著爐短時間工作，對於產品是不會造成損害的，但用戶應儘量避免。 |
| 當使用各種烘焗功能時，產品有白煙冒出及異味。 | 產品必須定期擦洗，特別在使用這些功能後，任何積聚在爐腔頂部及爐壁的油漬都會引起白煙冒出。 |
| 烹調結束後風扇仍在工作。 | 這是產品冷卻腔體和電子元件，屬於正常現象。 |
| 腔體後側有變黃現象。 | 金屬離子受熱作用下產生的黃色印記，這屬於正常現象，既不影響使用，也不會對人體產生危害。 |
| 門密封圈可能會產生變形。 | 門密封圈在高溫作用下可能發生變形的情況，這並非損壞，屬於正常現象，不影響產品本身性能及使用。 |
| 首次使用各種烘焗功能時，產品有少量白煙冒出及異味。 | 這是由爐腔裡保護部件的過多的油脂揮發所引起的。 |
| 電源線連接機器底板部位如有鬆動。 | 這屬於正常現象，非損壞。 |

# 規格

| 型號 | | NU-SC180W |
|---|---|---|
| 額定電壓 | | 220 V ~ 50 Hz |
| 烹調火力 | 蒸氣 | 5.1 A　1130 W |
| | 烘焗 | 5.6 A　1230 W |
| | 組合蒸焗 | 5.6 A　1230 W |
| 額定輸出功率 | 蒸氣 | 1100 W |
| | 烘焗 | 1200 W |
| | 組合蒸焗 | 1200 W |
| 外形尺寸（高×闊×深） | | 376 毫米 × 404 毫米 × 404 毫米 |
| 外形尺寸（含手柄）（高×闊×深） | | 376 毫米 × 404 毫米 × 438 毫米 |
| 腔體尺寸（高×闊×深） | | 220 毫米 × 320 毫米 × 280 毫米 |
| 爐腔容積 | | 20 L |
| 產品淨重 | | 12.3 千克（不含附件） |

* IEC程序測試規格
規格如有改動無須先行通知。

中文