

Panasonic

Operating Instructions and Cookbook

使用說明書，精選食譜

Panduan dan Buku Resipi

คู่มือการใช้งานและตำราอาหาร

Microwave / Grill Oven

微波 / 烤爐

Ketuhar gril/gelombang mikro

เตาอบไมโครเวฟและย่าง



Model No. **NN-GD371M**

Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://panasonic.net>

F0003BB22HP
IP0811-20612
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
ขอแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ
อ่านอย่างละเอียดและเก็บไว้อ้างอิงในอนาคต

重要安全措施

仔細閱讀並妥善保存

使用微波烹調應注意之事項

檢查有否損壞

使用微波爐前應先按下列各項檢查：

1. 烤架有否損裂。
2. 爐門是否妥當，可開關如常。
3. 門栓是否妥當。
4. 爐門上鑲著金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
5. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。

預防事項

請注意以下事項。(否則可能會微波外洩)

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐操作時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，碟或任何裝飾品等。
4. 也不可讓其他金屬物體如速食食品之鋁箔包裝，碰觸爐壁。
5. 經常清潔爐內，使用溫和洗潔液清理爐門及絕緣孔網。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用微波爐時必須應用附設的轉盤。
7. 使用微波爐時，爐內應放有可吸收能量的物質。(例如：食物，水)。除本說明書特別許可的情況外。
8. 爐門開啟時，請勿在爐門上置重物。
9. 切勿使用密封的容器於微波爐內。嬰兒用的奶瓶亦算密封容器。
10. 本微波爐不能由身體虛弱等(包括未成年人)或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
11. 要照看好兒童以免兒童把微波爐當成玩具玩耍。
12. 除受過專業培訓的有資格的維修人員外，其他人員來進行檢修操作是非常危險的，包括拆下防止微波能量洩漏的機殼等操作。

使用要點說明

使用本電子設備時，必須注意下列基本安全要點：

注意：為避免產生意外。

(否則可能會微波外洩)

1. 在使用本設備前，請參閱使用要點。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶及嬰兒用奶瓶容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹煮。
3. 本設備只適用於本冊所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須注意看管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損壞及跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃台邊。
10. 為避免微波爐起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙，塑膠或其他易燃物品等。
 - (b) 放盒子入微波爐時，請拆去金屬包裝帶。
 - (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 烹調或加熱時，請勿離開。
11. 切勿拆開爐身。
12. 請勿通過外接計時器或獨立遙控系統操作本微波爐。

電源：

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

使用要點：

1. 首次使用任何一種燒烤功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。
2. 使用任何一種燒烤功能過程中，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。且勿讓孩童接近。
3. 微波爐頂部有加熱器，使用薄塊燒烤和微波燒烤功能後，加熱器部件將處於高溫狀態。
4. 使用薄塊燒烤和微波燒烤時，附屬件會變熱，兒童請務必遠離。

接地說明：

本設備必須接地。萬一漏電，則接地可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有一個接地插頭。

這插頭必須接插在確實接地的插座上。

注意：錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

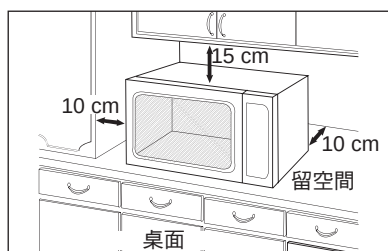
裝置及一般說明

一般使用

1. 切勿讓微波爐空著操作，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。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「停止 / 重設」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電路閘刀板或保險絲處的開關。
3. 不要在爐內烘乾布類、報紙或其他東西。
4. 不可使用再生紙製品類，因其含有容易引起火花和著火雜質。
5. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
6. 不可敲打控制面板以免導致控制器破損。
7. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱力會從高溫的食物傳至烹調容器，然後再由烹調容器傳至玻璃盛盒，當烹調容器從爐內取出，玻璃盛盒會非常熱。
8. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。沒有放入玻璃盤和軸環時則不可使用微波爐。
9. 如非食譜所指定，不可直接在玻璃盤上烹煮食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
10. 請勿使用該微波爐加熱化學劑或其他非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。
11. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後方清洗或置於水中。
12. 當使用微波燒烤功能烹調時，請切勿將任何鋁或金屬容器直接置於燒烤架上。請一定在燒烤架和鋁容器之間，加一防熱的玻璃盤或瓷盤。這樣可防止打火花，避免微波爐損壞。
13. 當僅使用微波功能烹調時，建議您不要使用燒烤架。
14. 烹調時，蒸氣會在爐門上及／或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。

微波爐的放置

1. 本微波爐不能置放於櫥櫃內。微波爐必須放置在離地面85 cm以上的平面。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15 cm及左右兩壁需留10 cm空隙，後壁需留10 cm。不可取去爐腳。

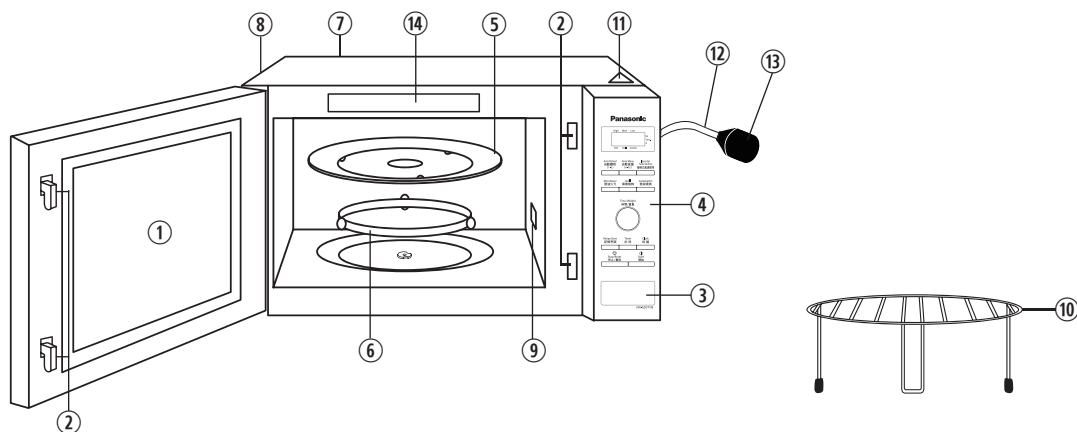


- (a) 不可堵塞頂上的通氣口。如在使用過程中被堵塞，令微波爐過熱，則安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - (b) 不可放置微波爐於高溫潮濕地方例如煤氣爐，帶電區或水槽等。
 - (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 本微波爐只適用於家庭。

食物

1. 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、板栗、紅腸等帶皮的食物在烹煮前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯，汁料或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾瀉的現象出現。要避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用「直身窄口」或壁厚細長的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
6. 使用微波爐用測肉溫計檢查牛肉或雞肉的烹調結果。如果烹煮不足則再放入爐內用適當的火力及時間多煮數分鐘。不可使用一般的測肉溫計於微波爐。（詳細情況則請參閱您的烹飪食譜）。
7. 烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度、海拔高度、份量、大小、食物形狀和盛載器皿。如果您熟悉爐的操作，則可以適當參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. 烹調食物時最好是寧可烹煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爆米花亦適用於微波爐烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
10. 當使用原帶的塑料、紙或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
11. 在給嬰兒餵食裝在奶瓶或其他容器中的嬰兒食品之前，要對這些食品進行攪拌或搖晃並試一試溫度以防止燙傷嬰兒。

功能指示



① 爐門窗

② 爐門安全鎖系統

③ 爐門開關鍵

烹調時打開爐門，將會自動終止烹調程序，但會保留已輸入的指示。烹調時開啟爐門，亦十分安全，不會出現微波外洩的情況。

④ 控制面板

⑤ 玻璃轉盤

- 未放入轉環和玻璃轉盤時不得操作微波爐。
- 本微波爐只能使用專用玻璃盤，不能使用代用品或其他玻璃轉盤。
- 應等玻璃轉盤冷卻後，再清掃或放入水中。
- 不得將食物直接放在玻璃轉盤上。應始終將食物放在微波爐用容器中或容器支架上。
- 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。
- 玻璃轉盤可向兩個方向轉動。

⑥ 轉環

- 經常清掃轉環和爐底部，以防止產生噪聲。
- 轉環必須與烹调用玻璃轉盤同時使用。

⑦ 銘牌

⑧ 通風口

⑨ 波導蓋(切勿移去)

⑩ 燒烤架

- 使用微波爐附送的燒烤架可以燒烤小份量食物。
- 燒烤架需經常清洗。
- 薄塊燒烤和微波燒烤功能時可以使用燒烤架。請選擇使用耐熱容器。塑膠容器或紙制容器會引起燃燒。
- 使用微波燒烤功能時，燒烤架上切勿直接放置金屬容器或鋁制器皿。如需使用金屬容器或鋁制容器，必須在其與燒烤架之間放置耐熱玻璃盤，以免由於打火損壞微波爐。
- 燒烤架不可在微波狀態下使用。

⑪ 禁止觸摸標籤

⑫ 電源線

⑬ 電源插頭

⑭ 菜單標籤

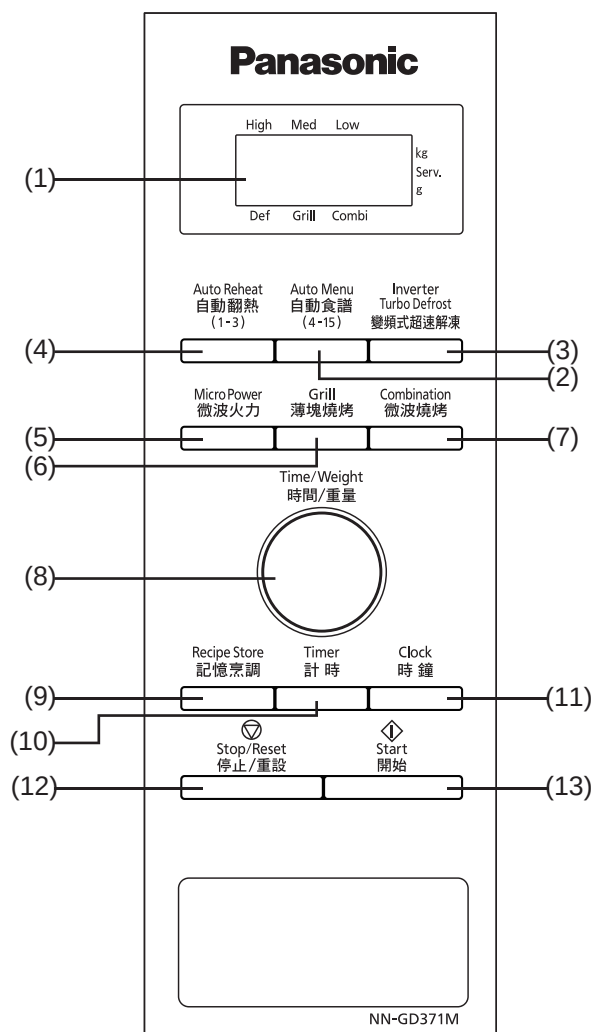
附注：

圖示僅供參考，請以實際產品為準。

警告

- 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門邊線縫，若有損壞，必須停止使用，並送去製造商指定的維修店修理。
- 必須由指定製造商所訓練的修理員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- 產品的電源線若有損壞，必須更換由製造商提供的特別電源線。
- 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調具是否適用於微波爐。
- 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，同時應防止沸騰液體延遲噴濺，以防燙傷。
- 只有讓兒童學會如何使用微波爐後，才可讓他們安全使用微波爐，並讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。
- 當微波爐處於薄塊燒烤和微波燒烤時，由於溫度過高，兒童必須在成人監護下使用。

控制面板



- (1) 顯示窗
- (2) 自動食譜鍵 (第11頁)
- (3) 變頻式超速解凍鍵 (第10頁)
- (4) 自動翻熱鍵 (第11頁)
- (5) 微波火力鍵 (第6頁)
- (6) 薄塊燒烤鍵 (第7頁)
- (7) 微波燒烤鍵 (第8頁)
- (8) 時間/重量選擇旋鈕
- (9) 記憶烹調鍵 (第9頁)
- (10) 時計鍵 (第14頁)
- (11) 時鐘鍵 (第5頁)
- (12) 停止/重設鍵

烹調前：按一次可消除已輸入的指示。

烹調時：按一次可暫時中止烹調程序。再按一次即將所輸入的指示消除，顯示窗將顯示冒號或時鐘。

- (13) 開始鍵

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

蜂鳴器聲訊號：

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

附注：

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

操作說明（兒童安全鎖）

設定： 按3次「開始」鍵。

Child 於顯示窗出現。

取消： 按3次「停止／重設」鍵。

Child 消失，時間或冒號於顯示窗出現。

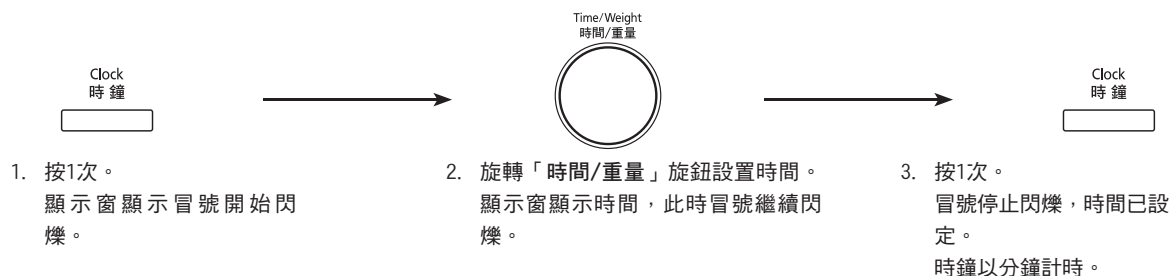
附注：

1. 時間或冒號於顯示窗出現時，可用此功能。
2. 此功能可防止兒童胡亂開動微波爐。
3. 操作在10秒鐘內完成有效。

操作說明（時鐘設定）

時鐘功能只作為參考備選，時鐘的準確性有可能會受當地電源供應情況所影響。

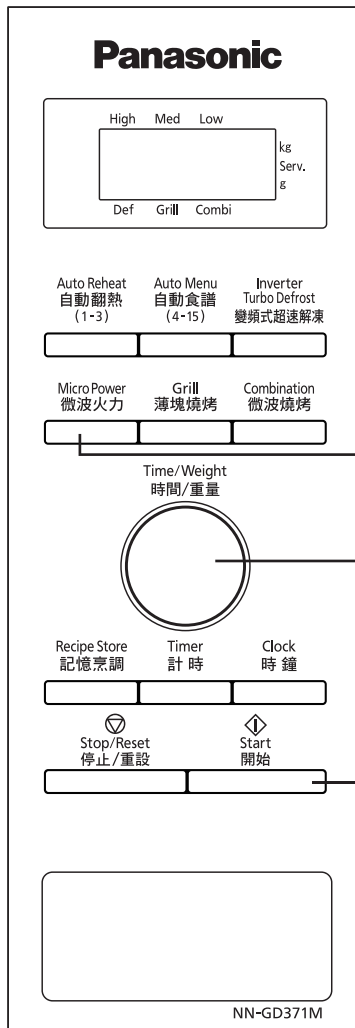
設定時鐘： 例如： 11:25



附注：

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

操作說明 (設定微波火力及時間)



1. 將食物放入爐內

2. 選擇微波火力

(參考下表)

3. 設定烹調時間

高火：最大設定時間為30分鐘

其他：最大設定時間為90分鐘

4. 按

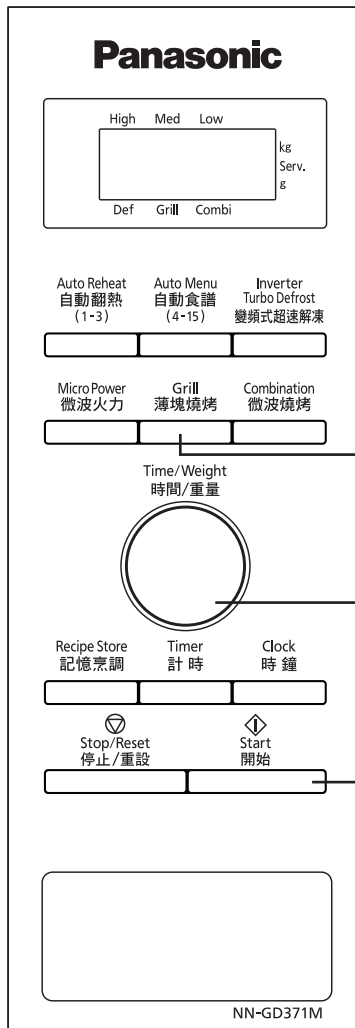
顯示窗上將倒數計時。

按	微波火力	用途
1	高火	沸煮清水。烹煮鮮果、蔬菜、米飯及各種麵食和甜品。
2	中高火	烹煮魚類、家禽、肉類、蛋糕，加熱牛奶。
3	中火	烹煮魚、貝殼類，烹煮蛋乳製品。
4	中低火	烹煮燉肉，煲仔及肉糜。融化巧克力、黃油。
5	解凍	解凍食品。軟化冰淇淋和奶油乾酪。
6	低火	食物保溫及煨煮。

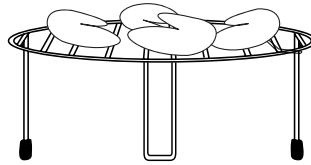
附注：

- 如在第二階段或第三階段烹調時，只需重複輸入步驟2選擇微波火力及步驟3輸入烹調／再加熱／解凍時間，然後按「開始」鍵即可。(詳情參考第9頁)
- 如在第一階段烹調時選擇高火，則無需按「微波火力」鍵，只需輸入烹調時間及按「開始」鍵即可。
- 如有需要，烹調過程中調整時間，可通過旋轉「時間/重量」旋鈕增加/減少烹調時間。最小增/減量為1分鐘，最大為10分鐘。旋轉至0時烹調結束。

操作說明 (薄塊燒烤)



1. 將食物放入爐內



2. 選擇薄塊燒烤

3. 設定烹調時間

(最大設定時間為90分鐘)

4. 按

顯示窗上將倒數計時。

中文

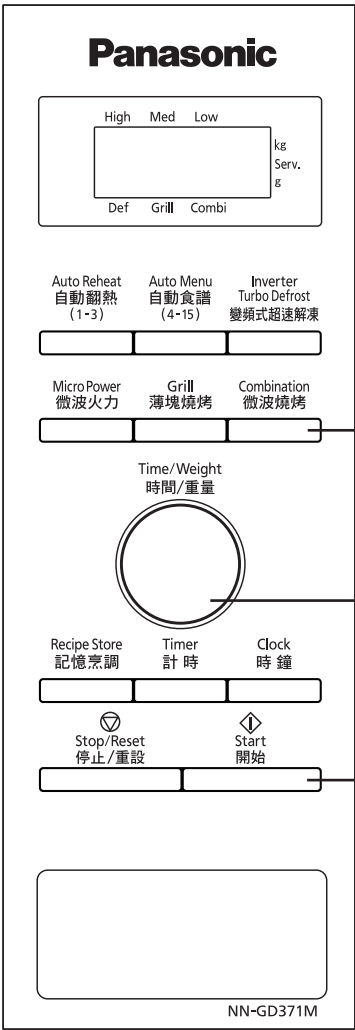
薄塊燒烤功能的指示

烘烤時，熱量是從爐腔上面二根石英管上發射出來的。它特別適用於薄的肉片、牛排、排骨、串燒、紅腸或雞片的烘烤，也適合熱三明治及奶汁烤菜。

為了防止料理的氣味在廚房裏擴散以及節省能源，要把爐門關緊。發熱管不用預先加熱。所需燒烤食物放在燒烤架上，下面用盤子盛底。選擇烘烤的強度，然後設定時間啟動爐子，在烘烤了一半的時間後通常開始翻轉食物。當打開門時，程式就被中斷了，翻轉好食物放回爐內，關好門重新啟動爐子，在烘烤過程中，可以隨時隨地打開爐門查看食物燒烤效果。

按	火力	食物種類
1次	薄塊燒烤 1	肉片，禽肉片。
2次	薄塊燒烤 2	海鮮類，蒜味麵包，吐司。

操作說明 (微波燒烤)



1. 將食物放入爐內



2. 選擇微波燒烤

3. 設定烹調時間 (最大設定時間為90分鐘)

4. 按 顯示窗上將倒數計時。

微波燒烤功能的指示

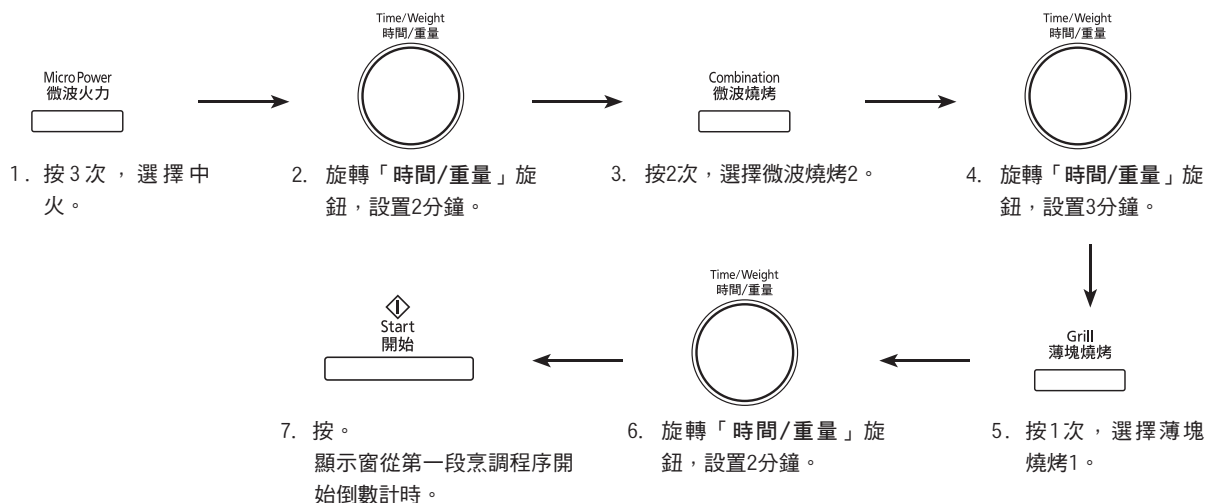
微波燒烤的意思是把微波和燒烤功能有效地結合起來進行烹調。這個程序既可確保食物熟透，又達到燒烤類食物特有脆性。當程式進行到一半時間時，請打開爐門小心翻轉食物，然後繼續烹調。

按	火力	食物種類
1次	微波燒烤 1	家禽類。
2次	微波燒烤 2	牛肉，羊肉，海鮮類。
3次	微波燒烤 3	烤土豆， 布丁。

連動烹調程序設定

此功能可連續進行2-3個烹調程序的設定。

例如：設定[微波中火]2分鐘，[微波燒烤2]3分鐘，[薄塊燒烤1]2分鐘。



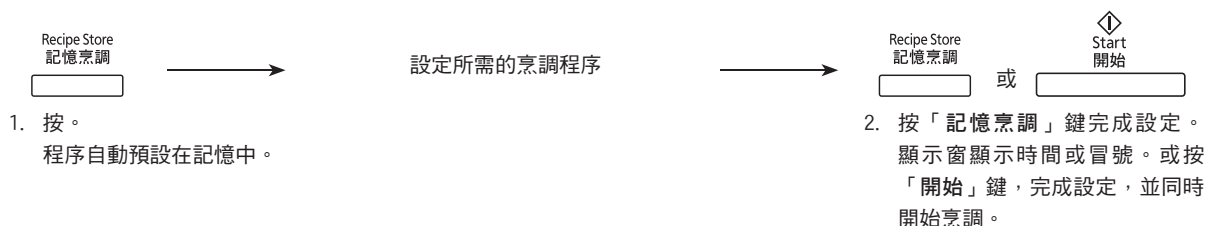
附注：

1. 在程序切換時，會有2次蜂鳴聲響。
2. 此功能不適用於自動烹調程序。

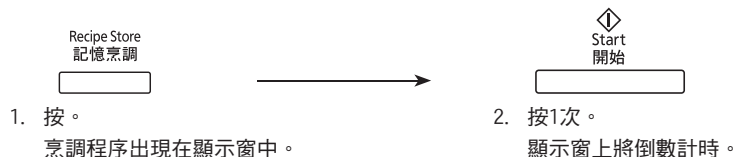
記憶烹調設定

此功能可以存儲經常使用的加熱或烹調程序。為了便於操作，您可以將一些特定的火力和時間預設在微波爐作為記憶程序。

設定記憶烹調程序：



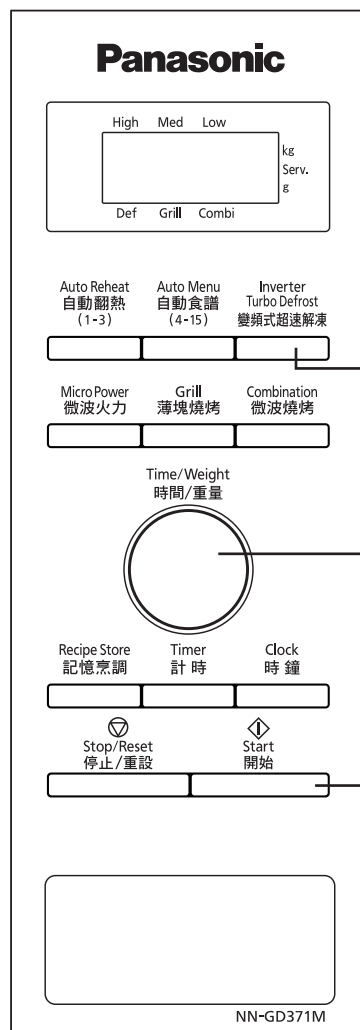
使用記憶烹調程序：



附注：

1. 電腦控制的功能（如自動烹調、變頻式超速解凍）不能設定為記憶烹調程序。
2. 記憶烹調程序僅能存儲一個階段的烹調，不適用於兩個或三個階段的烹調。
3. 新的烹調程序輸入後，前一次輸入的程序將被替換。
4. 微波爐插頭拔出之後，記憶烹調程序將被清除。

操作說明 (變頻式超速解凍)



1. 將食物放入爐內

2. 按變頻式超速解凍鍵

3. 調校食物重量 (0.1-2.0公斤)

食物	最高重量
肉碎、雞塊、肉排	2公斤
烤牛肉、羊肉、全只雞	2公斤
全條魚、扇貝、蝦及魚片	1公斤

4. 按

顯示窗上將倒數計時。

變頻式超速解凍

變頻式超速解凍按重量進行操作設置，能解凍多種切開的雞、肉、魚等產品。其操作很簡單。旋轉旋鈕設定所需解凍食品的重量，微波爐會自動設置所需火力和烹調時間。設置完畢，顯示窗會顯示解凍時間。為求達到最佳效果，最小解凍重量為0.2公斤。

發出警號時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。

取出已解凍的肉、肉碎、燉肉、烤肉或雞腿的邊緣薄片以及雞塊或蝦等，用鋁箔遮蓋雞翼。

拆散燉肉、雞塊和肉碎。

分開肉排和漢堡包的肉餅。

用鋁箔遮蓋烤肉的末端、脂肪和骨等。

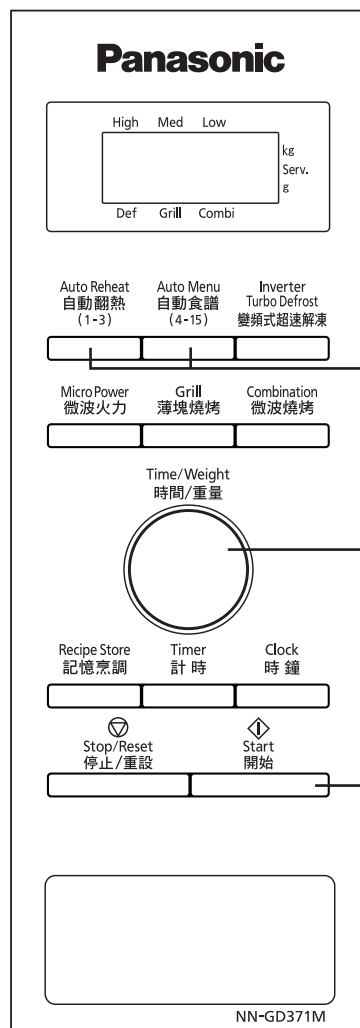
變頻式超速解凍法的特別要訣

連骨燒烤，例如烤牛排骨肌肉此相等重量的無骨烤肉較小。所以，調校超過2.0公斤連骨烤肉的重量宜減少0.5公斤。

至於調校不到2.0公斤連骨烤肉的重量，則應減少0.25公斤。

* 請參考第20頁關於解凍方法的說明內容。

操作說明 (自動烹調)



1. 將食物放入爐內

2. 按食物類別鍵

3. 選擇重量/份量

旋轉旋鈕選擇所需重量/份量。

4. 按

顯示窗上將倒數計時。

中文

序號	菜單	重量/份量			
1	餛飩菜翻熱	200克	400克	600克	800克
2	比薩翻熱	200克	300克	400克	—
3	熱湯	1杯	2杯	3杯	4杯
4	翻熱急凍食品/點心	50克	100克	150克	200克
5	粥	50克	100克	150克	—
6	即食麵	1份	2份	—	—
7	蔬菜	120克	180克	250克	370克
8	清燉	4-6人份	1-3人份	—	—
9	煲仔飯	100克	200克	300克	—
10	蒸魚	100克	200克	300克	400克
11	蒸雞	200克	400克	600克	800克
12	烤(全)雞	0.6公斤	0.9公斤	1.2公斤	—
13	烤牛肉/羊肉	200克	400克	600克	—
14	烤肉片	200克	400克	600克	—
15	翻熱煎炸食品	50克	150克	350克	—

操作說明 (自動烹調)

(續)

1. 燴菜翻熱

以自動翻熱來翻熱預先煮熟的食物，您不需要選擇火力和翻熱時間，只要選擇適合的食物份量即可。食物必須處於冷藏的狀態（5-7℃）。選擇適用形狀的微波爐安全燴鍋，根據需要加入3-5湯匙水。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物攪拌。

2. 比薩翻熱

適合翻熱處於冷藏狀態（5-7℃）的熟制比薩。把比薩放在燒烤架上，切勿加蓋。

3. 熱湯

適合翻熱處於冷藏的狀態（5-7℃）的湯。使用微波安全杯。煮時請勿加蓋。

注意：1杯 = 180毫升

4. 翻熱急凍食品/點心

適合翻熱急凍食品/點心，例如：蒸包，燒賣等。將急凍食品放在一個合適的微波爐安全碟上，略微灑水。烹調時加蓋或保鮮膜。

5. 粥

適合烹調粥。把米或麥片放入一個合適的微波安全燴鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙）。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物攪拌。

米／麥片	建議的水
50克	250毫升
100克	650毫升
150克	850毫升

6. 即食麵

適合烹調即食麵把即食麵和調料放入一個合適的微波安全燴鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物攪拌。烹調完成後請擱置5分鐘。

份量	建議的水
1人份	450毫升
2人份	800毫升

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。將所有的蔬菜切成相同大小，放入一個合適的微波安全燴鍋中，如果你想讓蔬菜的口感更鬆軟請加入適量的水。黃油，香草可在烹調前加入，但是鹽要在烹調之後加入。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物攪拌。

蔬菜	建議的水
120克	3 湯匙調料或水
180克	4 湯匙調料或水
250克	5 湯匙調料或水
370克	7 湯匙調料或水

8. 清燉

這功能使您能煮傳統的湯，如參茸湯、燕窩等，需要用慢火燉煮的食品。這方法使您的食物柔嫩不破壞形狀，也使您的食物保持原味。把所有的用料放入一個合適的微波安全燴鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物攪拌。

份量	建議材料
4-6人份	400克肉，300克根莖類蔬菜，800毫升水
1-3人份	200克肉，150克根莖類蔬菜，600毫升水

9. 煲仔飯

適合烹調白米飯，包括長米，短米，香米等。將洗好的米放入一個合適的微波安全燴鍋中，加入水（可參考下表），需要保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋。烹調完成後請擱置5分鐘。

米	建議的水
100克	180毫升
200克	300毫升
300克	450毫升

10. 蒸魚

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

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

11. 蒸雞

適合烹調雞塊，如雞翅，雞腿，雞胸等大塊雞肉。烹調前，先用叉字刺穿，加肉汁或蔬菜醃過。將準備好的雞肉放在微波爐安全碟上。烹調時加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物翻身。

雞塊	建議的油
200克	3茶匙油
400克	4茶匙油
600克	5茶匙油
800克	5茶匙油

12. 烤(全)雞

適合烤全雞。在烤雞之前把雞切開，並用叉子把雞皮刺穿。把準備好的雞放在合適的微波爐安全碟上。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物翻身。

13. 烤牛肉/羊肉

適合烤肉，也可以把肉混合著蔬菜和肉汁一起烤。把準備好的肉放在燒烤架上，下面用盤子盛底。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物翻身。

14. 烤肉片

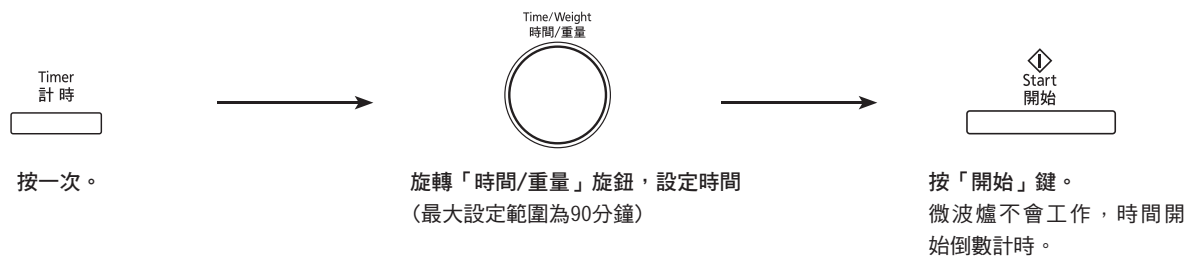
適合烘烤肉片。用叉子刺穿肉片，把肉混合著蔬菜和肉汁一起醃漬。將肉片擺放在燒烤架上，下面用盤子盛底。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物翻身。

15. 翻熱煎炸食品

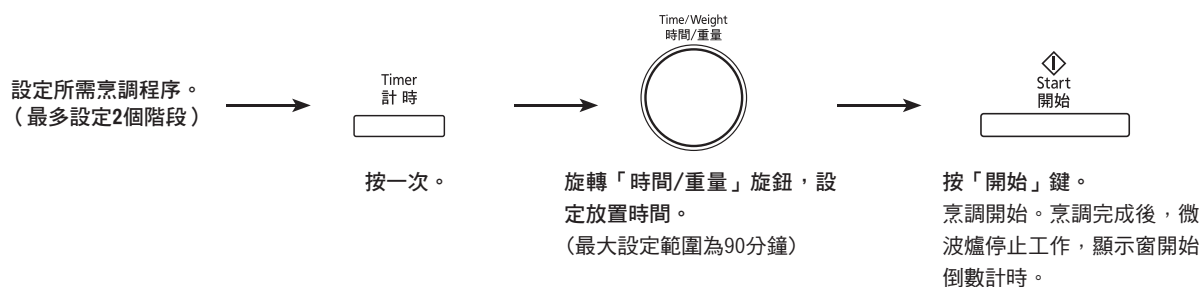
適合翻熱多種煎炸食品，例如炸雞，咖喱包，傳統春捲等。將煎炸食品擺放在燒烤架上烹調。微波爐會發出蜂鳴聲提示將食物翻身。

操作說明 (計時設定)

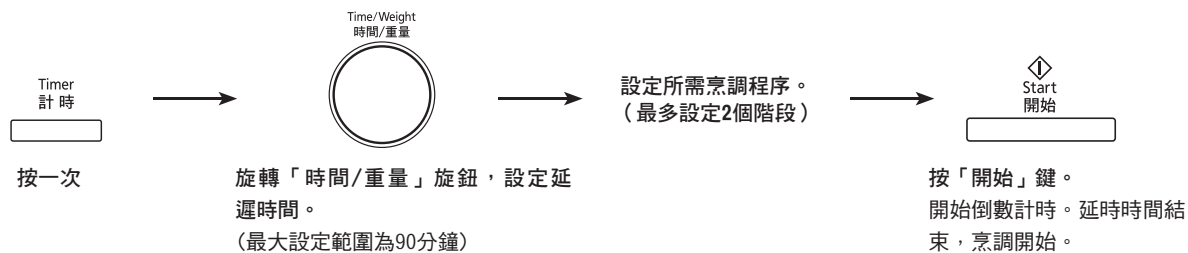
計時設定



放置時間設定



延時啟動設定



附注：

1. 當使用計時設定，放置時間及延時啟動功能時，無論爐門是否打開，顯示窗都將倒數計時。
2. 延時啟動，放置時間不能和自動功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前後，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。
3. 延時啟動/備用時間可作為連動烹調程序設定。

要求修理服務之前

下列情況均屬正常

微波爐干擾電視接收。	使用微波爐時，收音機及電視機可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機、吸塵機、電吹風等所引起之干擾。這並非表示微波爐發生故障。
蒸氣積聚於爐門及有熱風從排氣口排出。	烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部分會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上及／或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
未有擺放食物而不慎啟動微波爐。	空著爐短時間啟動，對於微波爐是不會即時造成損害。但用戶應儘量避免。
使用微波燒烤時，微波爐有聲響發出。	這些聲響是因為微波爐自動交替轉換微波火力和烘烤火力，微波燒烤功能因而產生，故這屬正常現象。
當使用微波燒烤及薄塊燒烤功能時，微波爐有白煙冒出及產生異味。	微波爐必須定期抹拭乾淨，特別在使用微波燒烤或薄塊燒烤功能後。任何積聚在爐頂及爐壁的油漬，都會引起白煙冒出。

問題	起因	解決方法
微波爐不能啟動。	沒有緊接電源。	拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。
	保險絲燒掉或電路斷路器生作用。	重新裝置保險絲或重新調校電發路斷路器。
	插座有問題。	用其他電器測試插座是否有問題。
微波爐不能加熱烹調。	爐門未關妥。	小心關好爐門。
	未按「開始」鍵。	按「開始」鍵。
	輸入其他程序。	按「停止/重設」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/重設」鍵。	重新輸入烹調程式。
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。
"Child"字樣於顯示窗出現。	按3次「開始」鍵，兒童安全鎖被設定。	按3次「停止/重設」鍵，兒童安全鎖設定取消。
微波爐停止工作並且顯示窗顯示"H97"，"H98"或"H00"。	微波爐發生系統故障。	請聯繫松下指定維修中心。

若微波爐出現故障，請立即聯絡代理商的維修部門。

微波爐的保養

1. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。
 2. 清洗微波爐之前，須關掉微波爐，盡可能從插座上拔下插頭。
 3. 保持爐的內部清潔。如濺出的食物或漏出的液體積在爐壁上，則請用濕布擦去。如爐內十分骯髒則可使用軟性洗劑。最好不要使用粗糙，磨損性的洗劑。
 4. 請用微濕布來清洗微波爐表面部分，為防止損傷爐內的操作部分，不要讓水份由通風口滲入。
 5. 如控制面板被弄濕，則請用軟的濕布抹擦。不能用洗劑、粗糙物或噴劑清潔控制面板。清潔控制面板時請將爐門打開，以防止不小心啟動微波爐。清潔完之後輕按「停止／重設」鍵以消除顯示窗上的顯示。
 6. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。這情形在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能產生。
 7. 必須經常清洗玻璃盤，可用暖肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。
 8. 必須經常擦洗軸環和爐壁以避免產生噪音。請用軟性洗劑或擦窗劑洗爐的底面。而軸環則可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。從爐底取下軸環清洗後必須放回原位。
 9. 當使用薄塊燒烤或微波燒烤功能時，有些食物的油漬可能會留在爐的內壁上。如不作定期清洗，可能在使用時冒煙。這些污漬必須及時清洗。請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
 10. 當使用薄塊燒烤或微波燒烤功能烹煮後，必須使用溫和的清潔劑清洗爐的內壁，特別是要保持爐內腔體的清潔。如爐內藏有頑固的污漬，可使用少量的洗劑或噴劑，沾在軟而濕的抹布上，塗在污漬部份，稍等一會，再抹乾便可。以上清洗方法不可使用於爐門和微波發出口處（位爐壁右邊），只須用布抹乾淨便可。
- 注意：請勿將洗劑或噴劑直接噴在爐壁上。
11. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
 12. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響爐子的使用壽命或導致其有所損壞。

規格

電源		220 V 50 Hz	230-240 V 50 Hz
消耗功率	微波火力	5.3 A 1,150 W	4.9 A 1,150 W
	薄塊燒烤	4.7 A 1,050 W	4.4 A 1,050 W
	組合燒烤	8.0 A 1,750 W	7.4 A 1,750 W
輸出功率	微波火力	950 W	
	薄塊燒烤	1,000 W	
爐身體積		488 mm (寬) x 279 mm (高) x 395 mm (深)	
爐內體積		315 mm (寬) x 178 mm (高) x 353 mm (深)	
爐腔總容積		23 L	
轉盤直徑		Ø285 mm	
操作頻率		2,450 MHz	
淨重		約 10 kg	

* IEC 程序測試。

規格如有改動毋須先行通知。

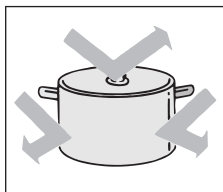
關於電壓的要求，產品的生產年份，國家和編號，請查閱微波爐的型號資料板。

微波爐的原理

微波是一種高頻率的電磁波(波長約12厘米)，和無線電採用的電波相似，電流是通過磁控管而變為微波，電磁控管發射的微波被傳送到微波爐內的四周，然後反射，傳導及被吸收。

皮射

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



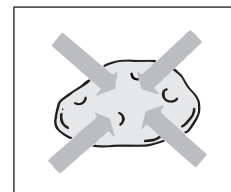
傳導

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



吸收

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



中文

用具指南

		微波烹調	薄塊燒烤	微波燒烤
金屬鋁箔		不可	可	不可
玻璃轉盤		可	可	可
微波煎盤		可	不可	不可
棕色紙袋		不可	不可	不可
晚餐器皿：	耐熱微波用	可	可	可
	非耐熱／微波用	不可	不可	不可
餐碟		可*	不可	不可
玻璃器皿：	焗爐用玻璃／瓷器	可	可	可
	非耐熱玻璃／瓷器	不可	不可	不可
金屬器皿		不可	可	不可
金屬網架		不可	可	可
金屬扭線		不可	不可	不可
焗爐烹飪袋		可	可	可
廚房紙巾		可*	不可	不可
塑膠碟：	微波用膠碟	可*	不可	不可
	非微波用膠碟	不可	不可	不可
塑性膜(微波用)		可*	不可	不可
草、柳及木		可*	不可	不可
溫度計：	微波用	可	不可	不可
	非微波用	不可	可	不可
油紙		可	不可	不可

*注意：

• 塑料製品：

使用塑膠碟用具和某些冷藏容器時應多加注意，由於食物的熱度可能使某些塑膠容器軟化，變形或起凹痕，宜小心選用。

• 紙製品和冷藏包裝紙：

當使用薄塊燒烤和微波燒烤加熱或烹煮食物時，應避免使用蠟紙，紙碟，紙杯和餐巾。由於冷藏包裝紙不具有耐熱性，所以不應用於遮蓋或包裝食物，應使用焗爐烹飪紙。

食物的特徵

食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調法的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。

體積與數量——小份的食物比大的快熟。

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



開始的溫度——煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。

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



密度——煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。



以
母

烹調的方法

時間

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

空間距離

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



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



穿刺

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

蛋：

用牙籤穿刺蛋黃2次，蛋白數次。



蛤和蠔：

用牙籤穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜：

用叉刺穿。

法國香腸和臘腸：將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

顏色素

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

遮蓋

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

攪動

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

轉動和重新放置

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

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

放置時間

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

嘗試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以用於微波烹調法。

糕類好了之後，它將不會粘著插進去的木條，也不會粘著盤邊。

雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易轉動。

肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。

魚好了之後，它的肉會成片和不透明的。

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，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¼的時間。同時，尋找一個同樣的微波食譜，適應固定的時間和熱力，在烹調之前，應該先用香菜或香料腌食物，可是加鹽卻在烹調之後。



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

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

注意：放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物切成平均的體積加入湯里，選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特製塑膠蓋，可以減少烹調時間。要保持上層碎片脆爽，最好是放置之前撒下。



加熱急凍食品

大多數急凍食品的包裝後面列明瞭微波加熱法，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lasagna或烤釀馬鈴薯，必須由金屬容器內取出，而置入大小適當的微波安全容器里，加蓋或用塑料膜蓋著然後加熱。

注意：如食物難以從容器內取出，可用熱水燙容器的底部。

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

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，并于購買後快速冷藏至凍結。

大型的塑膠膜和袋子，與冰凍膜都適用於冰凍庫，有商店原來包裝的肉類可冷藏至凍結一個短時期。

注：如包裝是使用鋁箔，於解凍之前須除去所有的鋁箔，以預防產生電弧。

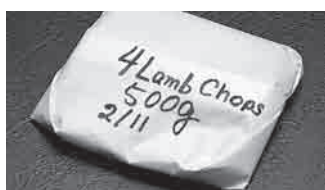
當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。肉碎應包成2.5至5厘米的長方形、方形或圓形。



全只雞應首先取出內臟，（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。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。



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

解凍

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

解凍方法

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



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



- 5) 大塊的烤肉，或全只雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。



類別		自選時間式解凍每500克的 解凍時間(分鐘計)
牛肉	燒牛肉	8至10
	牛扒	9至11
	碎牛肉	8至10
羊肉	燒羊肉	9至11
	羊扒	8至10
魚	魚柳	7至9
	全條角	8至10
	扇貝	11至13
	青蚶	8至10
家禽	全只雞	10至12
	雞塊	7至9
	全只火雞	8至10
	全鴨	8至10

附注：

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



黃梨燜雞

用料：

600克	雞塊	
1湯匙	粟米粉	} 混和
2湯匙	清水	
5克	生葱用於拌飾（切成細絲）	
A: 1湯匙	胡椒粉	
10克	嫩薑（剁幼）	
2湯匙	蕃茄醬	
2湯匙	蠔油	
2湯匙	白酒	
B: 200克	黃梨（切成½厘米楔狀）	
5克	鮮辣椒（去核及切幼絲）	
½茶匙	鹽	

製法：

1. 將雞塊放進一個燉鍋裡，以混合的A調味料醃約1小時。
2. 加進B用料。
3. 加蓋以中高火烹煮約14分鐘。
4. 拌入粟米粉漿，攪置時間：5分鐘。
5. 趁熱送飯。

製：4-6 份



脆皮烤雞

600克 雞，切塊

腌料：

A: 2湯匙	蘑菇蠔油
1湯匙	蜜糖
1湯匙	食油
¼湯匙	蘑菇黑醬油
½湯匙	食油
½湯匙	蜜糖

製法：

1. 洗淨雞塊，用叉穿刺和用紙巾拍乾。
2. 以A用料腌雞至過夜或最少半個鐘頭。
3. 把腌好的雞塊放置在金屬網架，然後放在一個微波安全碟上。
4. 烤雞之前搽上油。
5. 按「微波燒烤」鍵一次，然後設定15分鐘，按「開始」鍵開始烹調。
6. 在最後5-10分鐘，搽上蜜糖。
7. 把雞切成塊狀排入一精美碟上，趁熱上桌。

製：4-6份



蒸蝦

用料：

300克	大蝦（連殼）
100克	蕃茄（切片）
A: ½杯	清水
¼茶匙	鹽
¼茶匙	糖
10克	生薑（切絲）
1茶匙	白酒

製法：

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

製：4-6份



香辣燜魚

用料:

- | | |
|------------------|---------------|
| 1條 | 鯧魚 (350克切成4塊) |
| 1/3 杯 | 酸乳酪 |
| 1/3 杯 | 清水 |
| 1/4 茶匙 | 鹽 |
| A: 1湯匙 | 酥油 |
| 10克 | 芫荽菜 (切成4厘米長度) |
| 10克 | 生薑 (切成幼絲) |
| 50克 | 大湊頭 (切片) |
| 5克 | 咖喱葉 |
| 1厘米 | 肉桂皮 |
| 2粒 | 丁香 |
| B: 以下用料加1/4杯食油研幼 | |
| 1茶匙 | 粗穀 |
| 20克 | 辣椒干 (浸軟) |
| 10克 | 蒜頭 |
| 50克 | 小蔥頭 |

製法:

1. 將A用料置入燉鍋裡混和，以高火爆香約2分鐘 (無需加蓋)。
2. 拌入B用料，再以高火爆香約4分鐘 (無需加蓋)。
3. 加進魚，酸乳酪，清水和鹽。
4. 加蓋以中高火烹煮約8分鐘。
5. 立即上桌。

製: 4-6份



炒飯

用料:

- | | |
|---------|------------|
| 400克 | 白飯 |
| 150克 | 雜菜 |
| 2湯匙 | 豉油 |
| 2茶匙 | 麻油 |
| A: 150克 | 小蝦 (去殼及脈絡) |
| 50克 | 蟹肉 |
| 1茶匙 | 豉油 |
| 1/2茶匙 | 糖 |
| B: 10克 | 蒜頭 (剁幼) |
| 20克 | 小蔥頭 (剁幼) |
| 3湯匙 | 食油 |

製法:

1. 混和A用料，留后用。
2. 將B用料置入22厘米燉鍋裡混和，以高火爆香約2分30秒 (無需加蓋)。
3. 拌入醃好的A用料，再高火烹煮約3分鐘 (無需加蓋)。
4. 加進其餘的用料，並以高火再烹煮10分鐘 (無需加蓋)。每隔3分鐘攪拌一次。
5. 立即上桌。

製: 3-4份



果醬

用料:

- | | |
|------|-------------------------|
| 200克 | 水果 (例如草莓, 蘋果, 葡萄, 奇異果等) |
| 100克 | 細白砂糖 |
| 1湯匙 | 植物油 |
| 1茶匙 | 檸檬汁 |

製法:

1. 削皮後將水果切成小塊 (1-2cm) 大小，並放入2升的微波爐適用的焙盤內。加入細白砂糖，檸檬汁及植物油。混合。
2. 以中高火烹煮12-13分鐘。烹煮後攪拌並冷卻。

注: 您不可煮橙醬。
保鮮於雪櫃內。
您可隨意調整糖的份量。
少糖將縮短保鮮期限。
注: 雙份用料可制2杯果醬。

製: 約1杯