

# Panasonic®

## 使用说明书

## 微波炉

## 仅家庭用

型号: **NN-GT353M**

**NN-GM333W**



型号: **NN-GT353M**

使用前，请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管

**Panasonic**顾客咨询服务中心:  
 400-810-0781; 800-810-0781 (固定电话)  
 **Panasonic**官方网站 <http://panasonic.cn>

社内检查合格产品



# 目次

微波炉的放置 .....	1
微波炉安全注意事项 .....	2~5
微波炉烹调注意事项 .....	6
微波炉烹调用具的选择 .....	7
外观结构图示(NN-GT353M) .....	8
外观结构图示(NN-GM333W) .....	9
控制面板(NN-GT353M) .....	10
操作方法(NN-GT353M) .....	11~13
控制面板(NN-GM333W) .....	14
操作方法(NN-GM333W) .....	15~16
自动烹调菜谱(NN-GT353M) .....	17~18
微波炉加热原理 .....	19
食物的特性及烹调技巧 .....	19
食谱 .....	20~22
微波炉的清洁与保养 .....	23
小窍门 .....	23
常用食物再加热时间表 .....	23
要求修理服务之前 .....	24
关于维修服务 .....	24
问题、起因及解决方法 .....	25
产品中有毒有害物质或元素名称及含量 .....	26
规格 .....	26

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2013



# 微波炉的放置

1. 微波炉必须放置在离地面85 cm以上的地方。  
正常使用时，炉的周围必须保持空气流通。  
炉的顶端须留15 cm空隙，左右两壁须留5 cm，  
后壁须留10 cm空隙。不可堵塞通风口。
2. 微波炉必须平放，不可取掉炉脚，并安放位置  
稳固。
3. 不可将微波炉放置于高温潮湿的地方，例如：  
煤气炉、带电区或水槽边等。
4. 不要接近电视机、收音机和天线等，否则会干  
扰图像和产生噪音。
5. 切勿让炉门、炉顶承受过大压力。
6. 建议微波炉使用独立的供电线路。如不使用独  
立线路，可能会熔断电路保险丝，建议使用规  
格为10安培以上的保险丝。在电路中不可使用  
大容量保险丝。
7. 本产品必须接地。万一漏电，接地可以提供电  
流回路以避免触电。本产品提供的接地插头必  
须接插在单相两极带接地的插座上。
8. 如四周环境温度较高影响到微波炉正常工作，  
则不能使用本微波炉。本微波炉只适用于家庭。

# 微波炉安全注意事项

## I 使用微波炉前请确认以下各项：

炉门、炉体是否有损伤、开裂。



若有变形、损伤或开裂，会发生微波泄漏，切勿使用微波炉。

禁止

炉门内侧金属绝缘(或防泄漏)网板是否弯曲、变形。



若发生弯曲或变形，切勿使用微波炉。

禁止

开门按键或门钩是否正常。



若开门按键不能正常使用或门钩损坏，切勿使用微波炉。

注：并非所有机种都具有开门按键或门钩

禁止

炉门上的金属绝缘网板及炉腔内是否沾上食物或聚积油污。



若沾上食物或积聚油污，在微波炉加热时容易产生打火现象，因此请定期清洁微波炉。

注意安全



使用微波炉前，请仔细阅读说明书，本产品只适用于本说明书所说明的用途。

注意安全



必须接地

本微波炉必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。电源插头必须插在单相两极带接地的插座上。

## II 请注意预防以下事项发生，否则会引起微波泄漏、微波炉损坏或人身伤害等危险情况。

### 1. 禁止事项



**警告：**如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。

注：切勿损坏炉门的安全锁，包括门钩、门铰链等安全部件。如需维修请拨打Panasonic顾客咨询服务中心或联系Panasonic认定维修店进行修理。

禁止



禁止分解

**警告：**除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是非常危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖板等操作。请勿擅自对微波炉进行拆卸、修理以及改造。

注：如需维修请拨打Panasonic顾客咨询服务中心或联系Panasonic认定维修店进行修理。



当发现微波炉工作不正常时，切勿继续使用。

注：如需维修，请拨打Panasonic顾客咨询服务中心或联系Panasonic认定维修店进行修理。

禁止



禁止

用微波炉进行烹调时，切勿放入金属物体，包括金属容器、金属装饰的碟盘或任何金属类的装饰品等。

注：微波炉专用金属附件(烧烤架等)以及铝箔请按照说明书的要求进行使用。

# 微波炉安全注意事项



插座孔变松时或电源线、电源插头有损坏时，切勿使用微波炉。

禁止



切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。

禁止湿手触摸



不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免导致微波炉故障。

禁止



不可将微波炉放置于高温潮湿的地方。例如煤气炉、带电区或水槽旁边。

禁止



本微波炉只适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途。本微波炉不能放置于橱柜。

禁止



切勿擅自拆去炉腔内壁顶部或侧面的波导盖，以免导致微波炉故障。

禁止



**警告：**不要使用粗糙擦洗剂或锋利的金属刮刀清洁炉门的玻璃。这样做会导致玻璃粉碎。

禁止



器具不能在外接定时器或独立的遥控控制系统的方式进行。

禁止

## 2. 危险事项



切勿将易燃物品放在微波炉周围或炉腔内，以免导致起火。

当心火灾



不清洁微波炉会使器具表面劣化，这会影响器具的寿命，可能会导致危险的情况。

注意安全



微波炉不能用作烹调食物以外的用途，例如用于烘干物品等，这样可能会引起火灾。

当心火灾



**如发现有烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。**

按 [停止/再调整] 键或归零 [时间] 旋钮，然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。

必须拔出插头



切勿使用微波炉加热化学试剂或其它非食物制品，以免引起微波外泄。

当心微波



当心触电

避免可能对电源线和电源插头造成损伤的动作或行为，如将电源线或插头浸入水中，将电源线靠近高温处，或者强行弯折、扭曲、拉伸、重压、捆扎电源线等。因为破损后使用，可能会引起短路、触电、起火等危险事故。

# 微波炉安全注意事项

## 3. 注意安全事项



注意安全

**警告：**请勿让儿童等不熟悉微波炉操作的人员使用微波炉。只有在已经提供充分地指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。

注：电脑式微波炉可设定儿童安全锁。



注意安全

**切勿**在没有放置食物的情况下启动微波炉，因为当没有食物或水份在炉内吸收微波能量时，微波能量不停地在炉内反射，会引起炉内温度过高而发生异常。

注：本说明书特别许可的情况除外。



注意安全

切勿让金属烧烤架或铝箔包装碰到炉腔内壁，以免工作时产生打火现象而损坏微波炉。

注：微波炉专用烧烤架请按照说明书的要求进行使用。



必须

**使用微波烹调时，必须控制烹调时间，时刻关注所需加热食物，切勿远离。**

过度加热食物可能引起冒烟、着火。

## 4. 指示事项

### 在微波炉内仅能使用适合的器皿。



必须

使用各种不同材质的器皿前应先确认是否可用于微波炉。金属包装袋不可使用。当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



必须

不能直接在玻璃转盘或平板玻璃上烹调食物，食物必须放入合适的微波炉安全器皿中。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



必须

取出烹调完的食物或在烹调途中进行搅拌翻转时，必须使用锅夹或隔热手套，以免烫伤。因为热量会从高温的食物传到容器、玻璃转盘或平板玻璃上。



当心高温表面

烹调结束后，微波炉很烫。请勿直接清洗微波炉，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。



必须拔出  
插头

清洁微波炉前请先拔掉电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀微波炉。



必须拔出  
插头

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用微波炉时，请拔掉电源插头。拔除电源插头时不要拉扯电线，请手握插头拔除。

# 微波炉安全注意事项

## III 使用烧烤功能时，请注意以下事项：



注意安全

首次使用各种烧烤功能时，如有白烟冒出，这是由于元器件的保护油受热挥发所致，并非是故障现象。



注意安全

**警告：**当器具以组合模式工作，因温度升高，儿童必须在成人的监督下使用。  
烧烤烹调时以及烹调完毕后机壳表面、排风口及炉门温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸。



注意安全

烧烤烹调结束后，烧烤辅助器皿及食物温度很高，请使用隔热手套拿取食物和器皿。



注意安全

清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。



注意安全

烧烤烹调时（含组合烧烤），可使用微波炉专用烧烤架。但在微波烹调时，不可使用，以免发生打火现象。



注意安全

使用组合烧烤或变频烧烤功能时，不可将铝质或其它金属制容器直接放置于烧烤架上，应在两者之间放置微波安全碟，以免发生打火现象。

# 微波炉烹调注意事项



禁止

**警告：**禁止加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样可能发生爆炸。例如**婴儿奶瓶，罐头食品，密闭玻璃瓶等**。因为当气压增加，瓶罐可能会爆炸。



禁止

**微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至加热之后它们可能发生爆炸。带壳的食物（如鸡蛋、板栗等）以及未刺破的蛋黄，由于压力会使鸡蛋、板栗或蛋黄爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生。**



禁止

不可用微波炉煎炸食物，以免发生油滴飞溅，烫伤烹调操作者。



当心火灾

加热塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能，例如快餐食物等。



注意安全

**当加热汤类、汁类或饮品等液体食物时，可能发生液体突然沸腾而飞溅，导致操作者烫伤。因为微波炉加热饮料会导致延迟喷溅沸腾，取出时必须小心谨慎。因此，在烹调时，请留意以下各点：**

- (a) **避免使用“直身窄口”或壁厚细长的容器。**
- (b) 不要过度加热。否则在取出食物时，会由于突然地沸腾，导致液体飞溅而烫伤操作者。
- (c) 液体食物加热时，液体不要少于容器的八成满。因为加热少量的液体食物会由于沸腾而导致液体突然地飞溅。
- (d) 加热前以及加热途中请略加搅拌。
- (e) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
- (f) 使用奶瓶和婴儿食品罐加热食物后应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。



必须

土豆、苹果、红肠、鸡翅等带皮的食物在烹调前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂或爆裂。



必须

烹调爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花可以直接用微波炉烹调。请按照食品制造商的说明指示及用法进行。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。



必须

不可使用一般的温度计，必须使用测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹调不足则再放入炉内用适当的火力及时间再多烹调几分钟。



注意安全

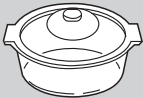



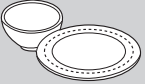


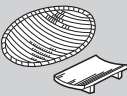


**烹调食物时最好是宁可烹调不足也不要烹调过度。如果食物烹调不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过度则无法补救。**



注意安全

**烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食容器的种类。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。**

# 微波炉烹调用具的选择

容器的种类	微波火力	薄块烧烤	组合烧烤
耐热性玻璃容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>果酱等产生高温的烹调请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃容器。</li> </ul>	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。</li> </ul>	✗	✗
耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>请使用有[可微波炉用]标识的容器。</li> <li>注1: 请注意有的容器盖耐热性较差。</li> <li>注2: 密封性强的盖子禁止使用。</li> <li>注3: 含高油、高糖份的食物容易产生高热, 不能使用耐热性塑料容器。</li> </ul>	✗	✗
不耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>由下列材料制成的容器受微波影响会产生变质, 因此不能使用。(聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等)。</li> <li>注: 只有在解冻生鲜食品时, 泡沫制托盘方可使用。</li> </ul>	✗	✗
陶器·瓷器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 不能使用有彩图、金银装饰的容器会引起颜色剥落、打火等现象。</li> </ul>	注: 内侧有彩图的容器, 可能会引起颜色剥落现象, 请不要使用。	✓
漆器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>有可能会发生漆脱落、断裂现象。</li> </ul>	✗	✗
铝等的金属容器 	✗	注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。	注: 微波炉专用金属附件可在说明书指导下使用。
木·竹·纸制容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>容易引起燃烧。</li> </ul>	注: 烹调温度在250°C以下时, 可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。	✗
微波炉专用保鲜膜 	<ul style="list-style-type: none"> <li>建议使用耐热温度为140°C的保鲜膜。</li> <li>注: 油多的烹调不能使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保鲜膜遇到高温会熔化。</li> </ul>	✗
铝箔 	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 利用微波反射性质, 有时也可使用(比如解冻生鲜食品), 但切记铝箔不可触碰炉腔内壁。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>用铝箔把食物包好进行。</li> </ul>	✗



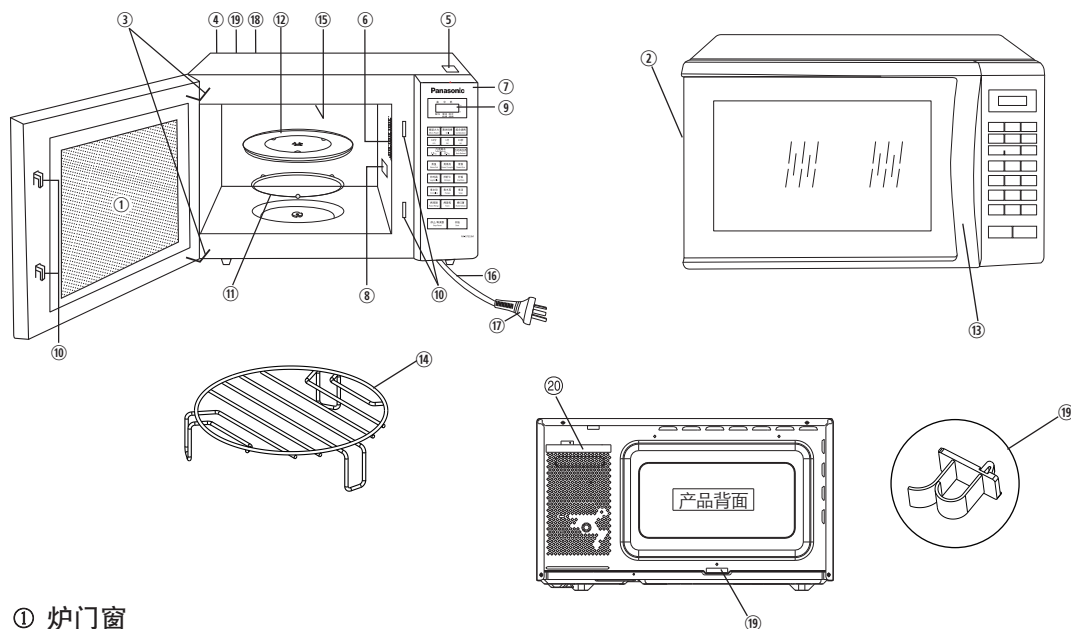
## 检查容器是否可在微波炉内安全使用试验方法:

拿一个玻璃杯装300 ml的冷水, 一起和试验的容器放进微波炉里, 调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热, 但玻璃杯中水变热, 那么它就是安全的微波烹调容器, 若这个容器变热, 证明它已经吸收了一些微波, 绝对不可使用。请注意, 这个试验不可用在塑料容器上。





# 外观结构图示 (NN-GT353M)



## ① 炉门窗

## ② 排风口

## ③ 炉门铰链

## ④ 铭牌标签

## ⑤ 禁止触摸标签

烹调过程中以及结束后，微波炉机壳表面温度较高，请不要用手触摸其表面。

## ⑥ 炉灯孔

## ⑦ 控制面板

## ⑧ 波导盖(切勿拆去)

## ⑨ 显示窗

## ⑩ 炉门安全锁系统

烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

## ⑪ 转盘支架

a. 经常清洁转盘支架和炉底部，以防止产生噪声。

b. 转盘支架必须与烹调用玻璃转盘同时使用。

## ⑫ 玻璃转盘

a. 未放入转盘支架和玻璃转盘时不得操作微波炉。

b. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。

c. 应等玻璃转盘冷却后，再放入水中清洗。

d. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉专用容器中或容器的支架上。

e. 当容器或食物本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。

f. 玻璃转盘可向两个方向转动。

## ⑬ 开门拉手

往外拉即可轻松打开炉门。

烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入的指示。关闭炉门再按[开始]键，微波炉便会继续运转。

烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

## ⑭ 烧烤架

a. 除“薄块烧烤”和“组合烧烤”两种工作状态外，不可使用烧烤架。

b. 必须将烧烤架放置于玻璃盘中央。

## ⑮ 烧烤管

清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。

## ⑯ 电源线

## ⑰ 电源插头

## ⑱ 警告标签

## ⑲ 制动架(切勿拆卸)

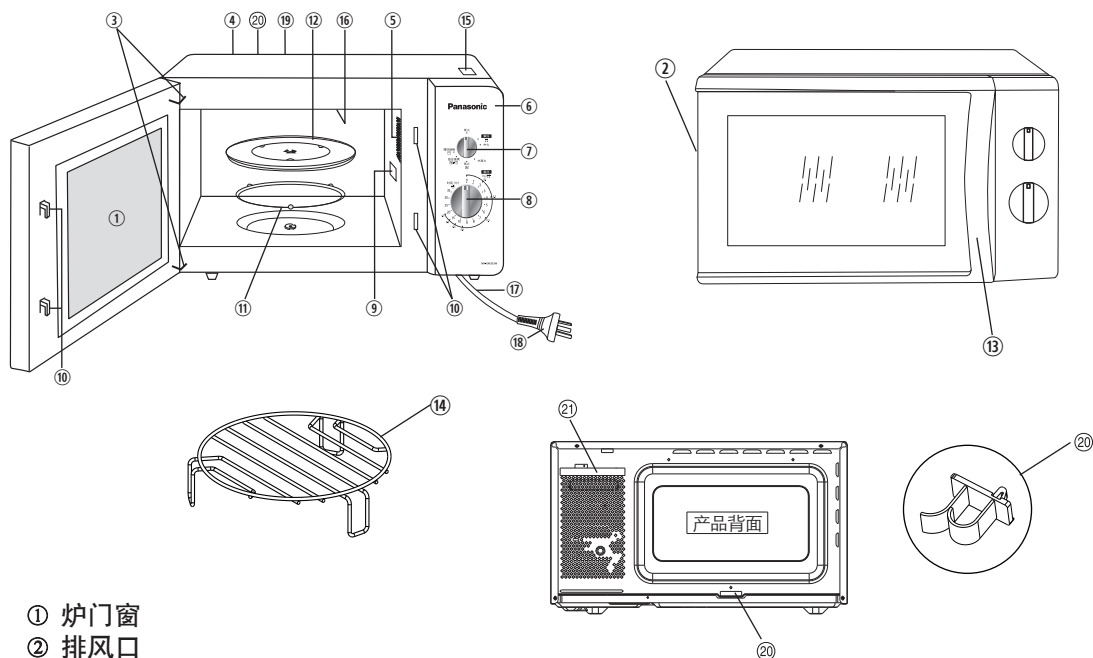
制动架起限位作用，确保微波炉背部与后壁之间留有必须的距离，从而保证风路畅通。

## ⑳ 挡水块(切勿当把手使用)

附注：您所选购的产品外观可能与图示略有不同，但功能、操作都可参阅此说明书。



# 外观结构图示 (NN-GM333W)



① 炉门窗

② 排风口

③ 炉门铰链

④ 铭牌标签

⑤ 炉灯孔

⑥ 控制面板

⑦ 火力旋钮

⑧ 时间/解冻重量旋钮

⑨ 波导盖(切勿拆去)

⑩ 炉门安全锁系统

烹调时开启炉门, 亦十分安全, 不会出现微波外泄的情况。

⑪ 转盘支架

a. 经常清洁转盘支架和炉底部, 以防止产生噪声。

b. 转盘支架必须与烹调用玻璃转盘同时使用。

⑫ 玻璃转盘

a. 未放入转盘支架和玻璃转盘时不得操作微波炉。

b. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘, 不能使用代用品或其它玻璃转盘。

c. 应等玻璃转盘冷却后, 再放入水中清洗。

d. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉专用容器中或容器的支架上。

e. 当容器或食物本身接触微波炉内壁, 使玻璃转盘停止转动时, 玻璃转盘将自动向相反方向转动, 这是正常现象。

f. 玻璃转盘可向两个方向转动。

⑬ 开门拉手

往外拉即可轻松打开炉门。

烹调时打开炉门, 将会自动中止烹调程序, 但会保留已设定的指示。关闭炉门后, 微波炉便会继续运转。

烹调时开启炉门, 亦十分安全, 不会出现微波外泄的情况。

⑭ 烧烤架

a. 除“薄块烧烤”和“组合烧烤”两种工作状态外, 不可使用烧烤架。

b. 必须将烧烤架放置于玻璃盘中央。

⑮ 禁止触摸标签

烹调过程中以及结束后, 微波炉机壳表面温度较高, 请不要用手触摸其表面。

⑯ 烧烤管

清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时, 请务必小心用软布擦拭, 以免烧烤管破损伤害到手指。

⑰ 电源线

⑱ 电源插头

⑲ 警告标签

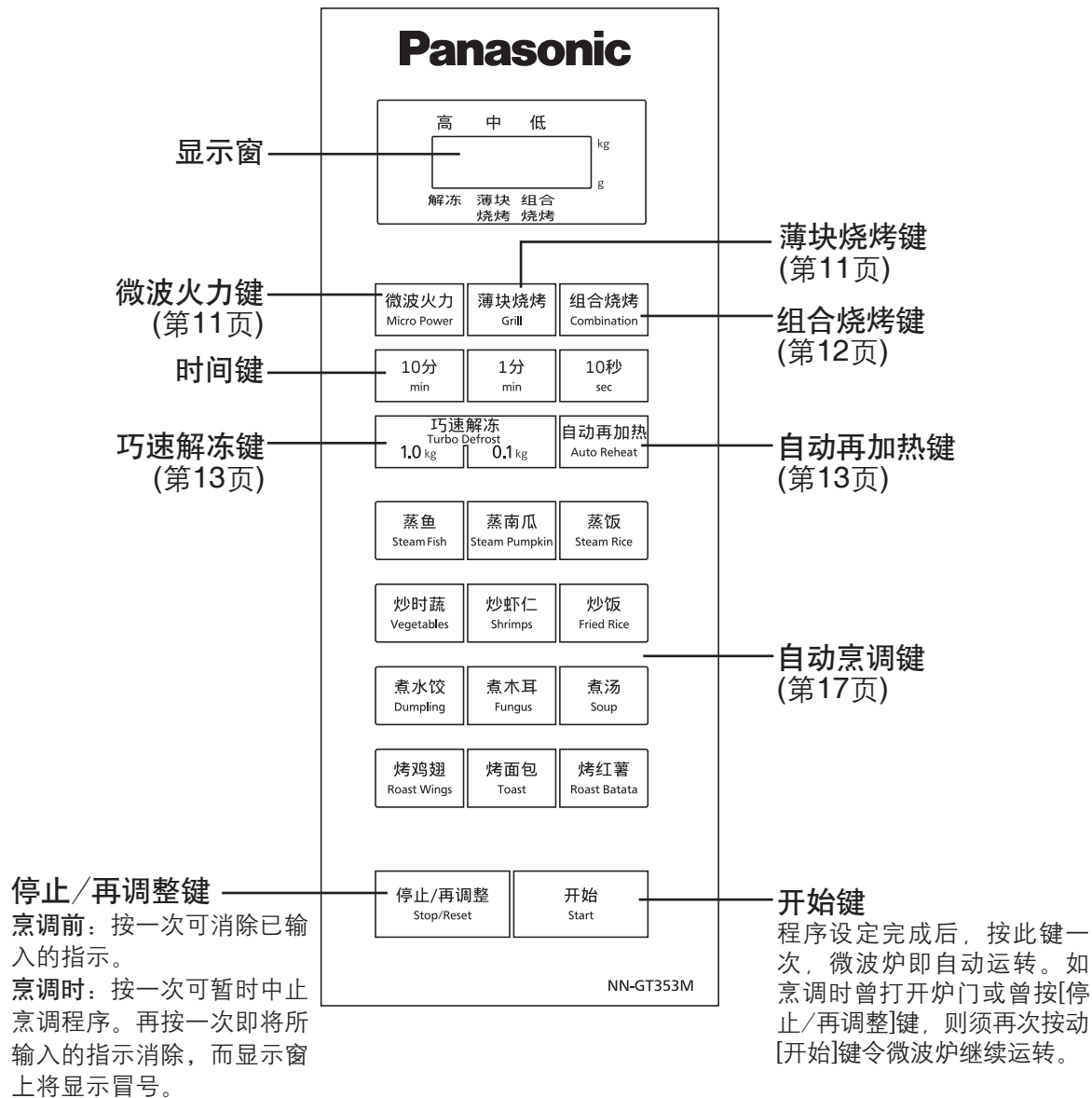
⑳ 制动架(切勿拆卸)

制动架起限位作用, 确保微波炉背部与后壁之间留有必须的距离, 从而保证风路畅通。

㉑ 挡水块(切勿当把手使用)

附注: 您所选购的产品外观可能与图示略有不同, 但功能、操作都可参阅此说明书。

# 控制面板 (NN-GT353M)



## 设定儿童安全锁：

开始 Start 连续按三次。  
▶ "Child"即于显示窗上出现。

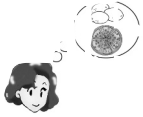
## 取消儿童安全锁：

停止/再调整 Stop/Reset 连续按三次。  
▶ 显示窗上显示冒号。

附注：此功能只可在显示窗上显示冒号时使用。

附注：

- 如果您设置完烹调程序后，没有按[开始]键开始进行烹调；6分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到冒号状态。
- 此微波炉可连续设定3个火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时先连续设定3个阶段的火力和时间，再按[开始]键即可。



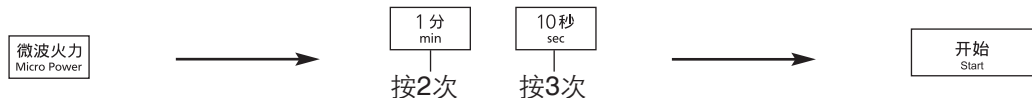
# 操作方法(NN-GT353M)

## 微波火力

此功能可让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。

[微波火力]键	火力程度	火力显示	最大设定时间	适合烹调的食物
按1次	高火	高 —	30分钟	沸煮清水、烹调鲜果、蔬菜、蜜饯糖果。
按2次	中高火	高 中 — —	99分50秒	烹调鱼及海鲜类、烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
按3次	中火	中 —	99分50秒	烹调蛋糕、焖煮食品、融化黄油、巧克力。
按4次	解冻	— 解冻	99分50秒	食物解冻、如肉类、鱼类。
按5次	低火	低 —	99分50秒	食物保温、软化冰淇淋。

例如：设定【中火】烹调2分钟30秒。



1. 按3次，设定中火。

2. 按时间键，设定2分钟30秒。

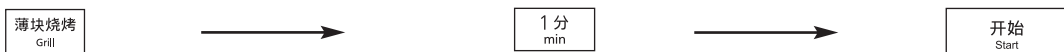
3. 按1次，开始烹调。

## 薄块烧烤

薄块烧烤有两段火力可选择。烧烤时，热量是从炉腔上面的烧烤管上发射出来的。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的火力，然后设定时间启动微波炉。在烧烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

[薄块烧烤]键	火力程度	火力显示	最大设定时间	适合烹调的食物
按1次	薄块烧烤1	— 薄块 烧烤 1	99分50秒	薄肉片，禽肉片
按2次	薄块烧烤2	— 薄块 烧烤 2	99分50秒	薄的海鲜类，蒜味面包，土司

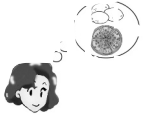
例如：设定【薄块烧烤2】5分钟。



1. 按2次，设定[薄块烧烤2]。

2. 按5次，设定5分钟。

3. 按1次，开始烹调。



# 操作方法(NN-GT353M)

## 组合烧烤

组合烧烤有三段火力可以选择。它是把微波和烧烤有效地结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又达到烧烘烤类食物特有的脆性。当程序进行到一半时间时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

[组合烧烤]键	火力程度	火力显示	最大设定时间	适合烹调的食物
按1次	组合烧烤1	组合烧烤 1	99分50秒	海鲜类。
按2次	组合烧烤2	组合烧烤 2	99分50秒	较薄的禽类，烤土豆。
按3次	组合烧烤3	组合烧烤 3	99分50秒	较厚的肉类，禽类。

例如：设定【组合烧烤3】5分钟。

组合烧烤  
Combination

1分  
min

开始  
Start

1. 按3次，设定[组合烧烤3]。

2. 按5次，设定5分钟。

3. 按1次，开始烹调。

## 三段连动程序

此功能可以使您连续设定三段不同的火力烹调程序。

例如：连续设定【微波中火】2分钟，【组合烧烤3】3分钟，【薄块烧烤2】1分钟。

微波火力  
Micro Power

1分  
min

组合烧烤  
Combination

1分  
min

薄块烧烤  
Grill

1. 按3次，设定[中火]。

2. 按2次。

3. 按3次，设定[组合烧烤3]。

4. 按3次。

5. 按2次，设定[薄块烧烤2]。

开始  
Start

1分  
min

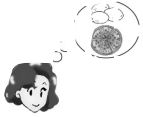
7. 按1次，开始烹调。

6. 按1次。

附注：1. 操作设定时，火力顺序可以前后互换，火力程度也可以自行设定。

2. 运行过程时，在火力切换时有2声蜂鸣。

3. [自动再加热]功能，[巧速解冻]功能和[自动烹调]菜谱不能用于连动设定。

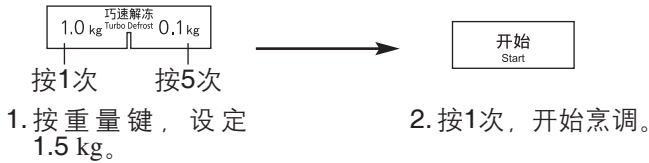


# 操作方法(NN-GT353M)

## 巧速解冻

此功能可根据食物重量自动解冻肉类，鱼类或海鲜类。解冻重量为0.1~2.0 kg。

例如：解冻1.5 kg食物。

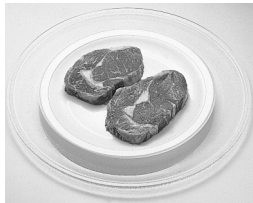


## 附注：

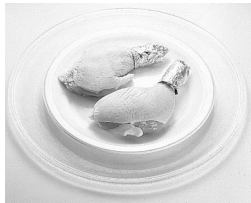
解冻食物时，请在听到两声蜂鸣声后，将食物翻转或改变放置位置。

## 解冻技巧

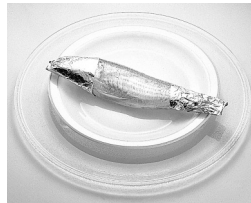
为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



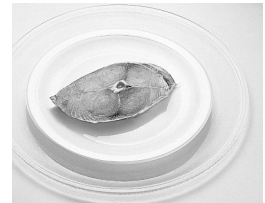
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

## 自动再加热：

- 此程序比较适合于再加热冷饭或冷菜。（冷饭和冷菜是指存放于冰箱冷藏室中的）
- 加热前冷饭中先洒些水，冷菜先搅拌均匀，盖上盖子或覆上微波炉专用的保鲜膜。
- 烹调结束后，请等待1-2分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

自动再加热	重量			
	按1次	按2次	按3次	按4次
	200 g*	400 g	600 g	800 g

## 附注：

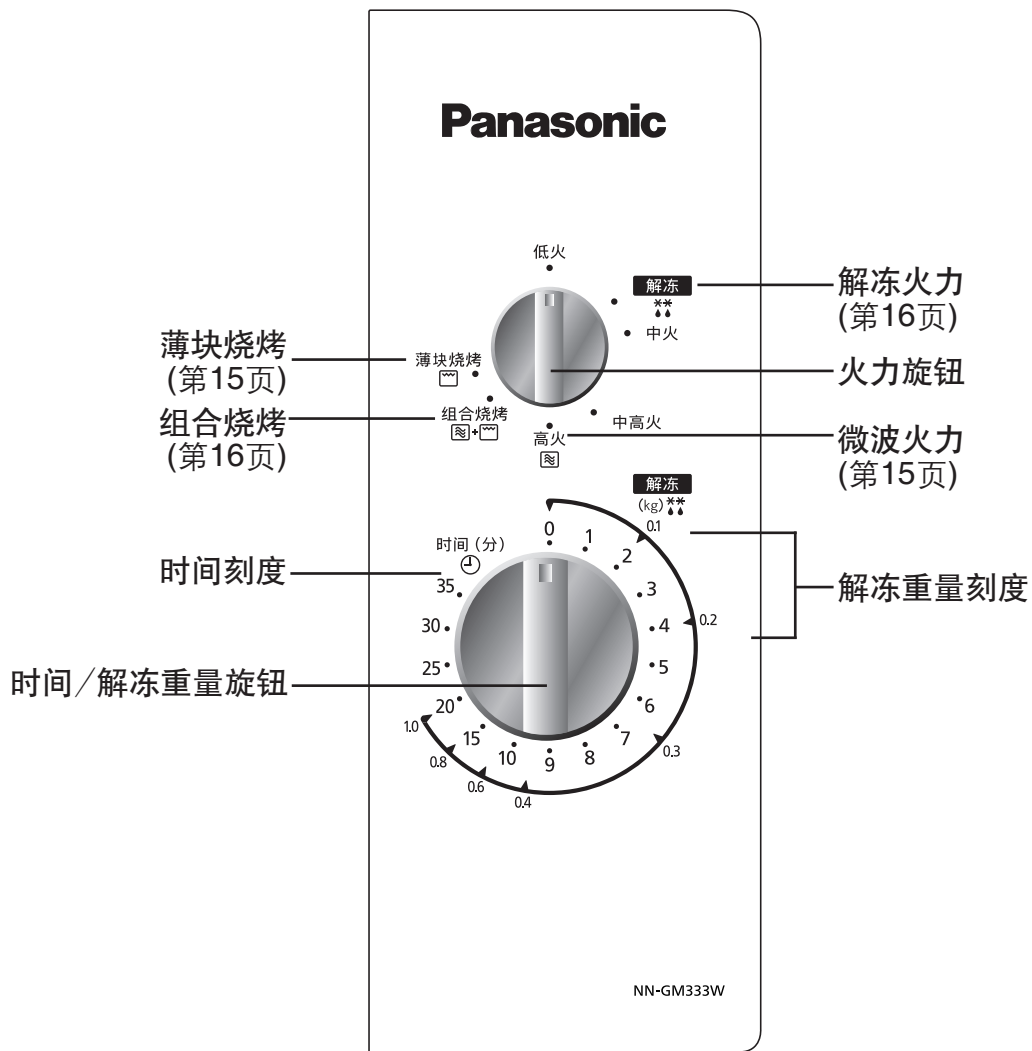
您可通过按[自动再加热]键不同的次数来选择食物的重量，如果您选择带“\*”号的默认份量，只需按1次[自动再加热]键，接着按[开始]键即可。

例如：设定再加热600 g冷饭。



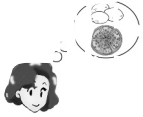
- 按3次，设定600 g。
- 按1次，开始烹调。

# 控制面板 (NN-GM333W)



**附注:**

1. 当烹调时间或所需解冻重量设定后，微波炉即开始烹调。
2. 若设定的时间小于5分钟或设定的解冻重量小于0.3 kg，应先将[时间/解冻重量]旋钮旋过5分钟或0.3 kg以上位置再旋回至欲设定的时间或重量。



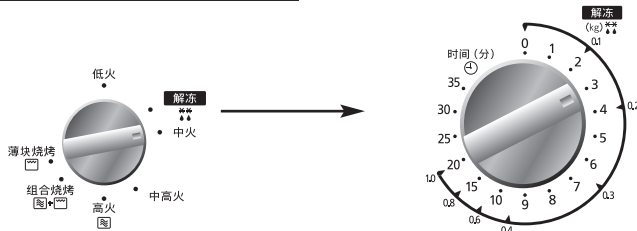
# 操作方法(NN-GM333W)

## 微波火力

旋转火力旋扭到指定位置，设定所需火力。

火力程度	最大设定时间	适合烹调的食物
高火	35分钟	沸煮清水、烹调鲜果、蔬菜、蜜饯糖果。
中高火	35分钟	烹调鱼及海鲜类、烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
中火	35分钟	烹调蛋糕、焖煮食品、融化黄油、巧克力。
解冻	35分钟	食物解冻、如肉类、鱼类。
低火	35分钟	食物保温、软化冰淇淋。

例如：设定中火烹调3分钟。



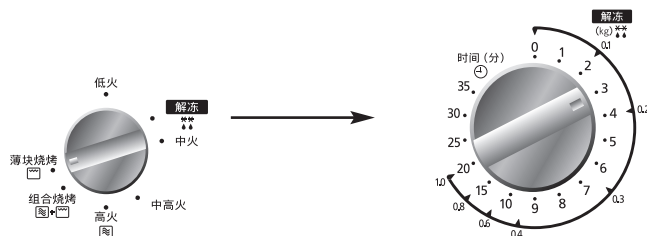
1. 旋转火力旋扭到  
[中火]位置。

2. 旋转时间旋扭到3分  
钟位置，开始烹调。

## 薄块烧烤

烧烤时，热量是从炉腔上面的烧烤管发射出来的。它特别适用于较薄的肉类及海鲜的烧烤，也适合烤面包。烧烤前，不用预热炉子。把腌好的食物放在烧烤架上，设定时间启动炉子。当烧烤进行到一半时间时，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

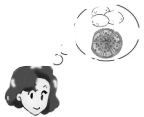
例如：设定【薄块烧烤】3分钟。



1. 旋转火力旋扭到  
[薄块烧烤]位置。

2. 旋转时间旋扭到3分  
钟位置，开始烹调。



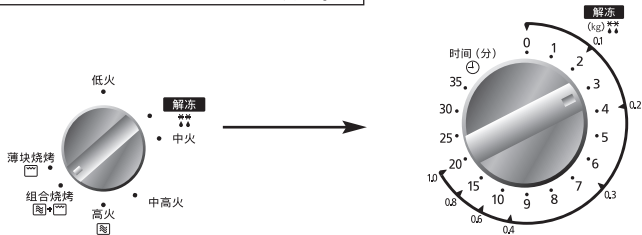


# 操作方法(NN-GM333W)

## 组合烧烤

它是把微波和烧烤有效的结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚实的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又保持了烧烤类食物特有的脆性。当时间过半时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

例如：设定【组合烧烤】3分钟。



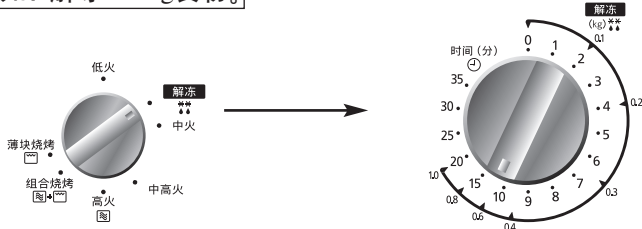
1. 旋转火力旋钮到【组合烧烤】位置。

2. 旋转时间旋钮到3分钟位置，开始烹调。

## 解冻

此功能可根据食物重量自动解决肉类，鱼类或海鲜类。解冻重量为0.1~1.0 kg。

例如：解冻0.6 kg食物。



1. 旋转火力旋钮到【解冻】位置。

2. 旋转解冻重量旋钮到0.6 kg位置，开始解冻。

## 附注：

1. 当微波炉使用完毕或提前取出食物时，应将[时间/解冻重量]旋钮拨回[零]时位置。
2. 烹调程序设定后，若欲停止操作微波炉，只需拉开炉门，炉门安全锁系统即会自动停止发射微波。
3. 如不再使用剩余时间时，在关闭炉门前应先将[时间/解冻重量]旋钮拨回[零]时位置。
4. 控制面板上0.1~1.0 kg的解冻时间仅为建议时间。您可根据实际情况进行调整。如欲解冻大于1.0 kg的食物，请自行设定时间。

# 自动烹调菜谱(NN-GT353M)

此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序，按以下操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。

自动烹调键	重量/份量				烹调器皿
	按1次	按2次	按3次	按4次	
蒸鱼	100 g*	200 g	300 g	400 g	微波安全碟
蒸南瓜	100 g*	200 g	300 g	400 g	微波安全容器
蒸饭	200 g*	300 g	400 g	—	微波安全容器
炒时蔬	100 g*	200 g	300 g	400 g	微波安全容器
炒虾仁	150 g*	250 g	350 g	—	微波安全容器
炒饭	200 g*	400 g	600 g	—	微波安全容器
煮水饺	200 g*	300 g	400 g	—	微波安全容器
煮木耳	1-3 人份*	4-6 人份	—	—	微波安全容器
煮汤	1-3 人份*	4-6 人份	—	—	微波安全容器
烤鸡翅	200 g*	300 g	400 g	—	烧烤架
烤面包	1 片*	2 片	—	—	烧烤架
烤红薯	150 g*	300 g	450 g	—	烧烤架

附注：您可通过按“自动烹调键”不同的次数来选择您所需烹调食物的份量，如果您选择带“\*”号的默认份量，只需按1次“自动烹调键”，接着按[开始]键即可。

例如：设定【炒时蔬】300 g。

炒时蔬  
Vegetables



开始  
Start

1. 连续按3次，选择300 g。

2. 按1次，开始烹调。

# 自动烹调菜谱(NN-GT353M)

## 蒸鱼

- 适合蒸各类的鱼或鱼排。
- 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐，葱，姜和料酒。
- 使用微波炉专用保鲜膜并确保保鲜膜紧绷。

注：鱼的厚度不能超过2厘米。如鱼肉太厚，请切成薄片烹调。

## 蒸南瓜

- 适合煮南瓜。
- 南瓜去皮去籽后切成2厘米见方的块状。加1-2汤匙的水，需加盖或覆上微波炉专用保鲜膜。烹调结束后再调味。

注：如作为婴儿食品，可用汤匙碾成泥状。

## 蒸饭

- 使用微波炉安全容器进行烹调。建议使用直径21厘米，深8厘米的砂锅，以达到最佳效果。
- 米洗净，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例和传统方法相同，但米和水的总量不能超过容器的一半。
- 保持容器通气孔通畅，如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防溢出。
- 烹调结束后，请等待5-10分钟后再开盖食用。

注：建议水量：250毫升/400毫升/500毫升

## 炒时蔬

- 适合烹调叶类蔬菜，如青菜，生菜，苋菜等。
- 将蔬菜洗净沥干后放入微波炉安全容器里，加油并搅拌均匀。需加盖或覆上微波炉专用保鲜膜。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。
- 烹调结束后，再加入调味品，搅拌均匀后食用。

## 炒虾仁

- 将虾仁洗净，去除背上黑线。
- 将调味料和虾仁拌匀，放入冰箱冷藏室里浆30分钟。
- 取出虾仁，沥干，倒入微波安全容器里，加2-5汤匙油，搅拌均匀。需加盖。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。

## 炒饭

- 适合炒什锦饭。
- 将生的杂菜(玉米粒，胡萝卜粒，甜豆粒混合)，熟的肉或海鲜，米饭放入微波安全容器里，加2-6汤匙油，搅拌均匀。需加盖。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。
- 烹调结束后，再加入调味品。

注：饭，菜，肉的比例约为6:2:1

## 煮水饺

- 适合煮冷冻水饺/馄饨。
- 将冷冻水饺/馄饨放入微波安全容器里，注入滚水，总量不能超过容器一半，以防溢出。
- 烹调时要保持容器通气孔通畅，如容器无通气孔或通气孔太小，可略微开盖。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。烹调结束后，再加入调味品。

注：建议水量:800毫升/1000毫升/1200毫升

## 煮木耳

- 适合炖甜品，如银耳羹等。
- 将所有原料预先浸泡待用。
- 将原料和水放入微波安全容器里并加盖，总量不能超过容器一半，以防溢出。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。(1-3人份：白木耳15克/水800毫升。4-6人份：白木耳30克/水1600毫升)

## 煮汤

- 适合煮传统的汤，如鸡汤或排骨汤等。
- 将所有原料预先去血水，辅料洗净待用。将所有原料，辅料和水放入微波安全容器里并加盖，总量不能超过容器一半，以防溢出。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。
- 烹调结束后，再加入调味品。(1-3人份：肉250克/蔬菜150克/水1000毫升。4-6人份：肉500克/蔬菜250克/水1600毫升)

## 烤鸡翅

- 适合烤鸡翅中或薄的鸡排。
- 预先将鸡翅中洗净并用叉穿刺数次，腌渍至少半小时后沥干。
- 将鸡翅中均匀的摆放在烧烤架上。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，将鸡翅中翻面，继续烹调。

## 烤面包

- 适合烤面包片。
- 将面包片放在烧烤架上。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，将面包片翻面。烘烤完以后酥脆可口，可以在面包表面涂黄油或果酱享用。

## 烤红薯

- 适合烤红薯。
- 将红薯洗净后擦干表皮，均匀的摆放在烧烤架上。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，将红薯翻面，继续烹调。

注：红薯厚度不能超过5厘米

# 微波炉加热原理

受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被

食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒钟24亿5千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。



## 食物的特性及烹调技巧

- 1. 体积与数量：**一般份量少的食物比份量多的熟得快。
- 2. 形状：**为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于中间而将厚块放在盘边进行调整。
- 3. 开始的温度：**常温食物与冷冻食物的加热特性并不一致。
- 4. 骨头和脂肪：**加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。
- 5. 密度：**加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。
- 6. 时间：**由于食物具体的形状、加热前的温度和所在的位置不同，必须相应调整加热时间。通常情况下，请使用最短时间，因为熟透的食物是无法变生的。
- 7. 空间距离：**烹调食物尽量将食物排列成圆形或顺着容器的外形排列。
- 8. 穿刺：**有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
- 9. 遮盖：**当采用微波烹调时，水份会蒸发，因此可利用遮盖容器的方法来避免。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
- 10. 搅动：**采用微波烹调时，常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面，以使食物加热更均匀。
- 11. 转动和重新放置：**有时不可能通过搅动食物重新分散热力，这时可重新放置或移动食物。
- 12. 放置时间：**烹调结束后，可放置几分钟，食物受热将更均匀。



# 食谱

使用微波炉烹调简单，方便而且快速、美味。您只要事先略作准备就可以成为一位出色的主人，一面与客人谈笑风生，一面轻松的做出一顿色香味俱全的美味佳肴，而不必躲在厨房里，满脸油污、手忙脚乱。

1 T = 1汤匙 = 15 ml

1 t = 1茶匙 = 5 ml

## (1) 脆皮烤鸡

材料:	
鸡, 切块 .....	600 g
腌料:	
(A)	
蚝油 .....	2 T
麻油 .....	1½ T
黑酱油 .....	1 T
料酒 .....	1 T
(B)	
蜜糖 .....	2 T
油 .....	1 T

制法:

1. 洗净鸡块，用叉穿刺和用纸巾拍干。
2. 以(A)用料腌鸡半小时。
3. 把腌好的鸡块放置在烧烤架上，下面用盘盛底。
4. 烤鸡之前撒上油。
5. NN-GT353M:  
按[组合烧烤]键3次，并设定20分钟。  
NN-GM333W:  
旋转[烧烤火力]旋钮至[组合烧烤]，并设定20分钟。
6. 在最后5~10分钟，撒上蜜糖。
7. 排入一精美碟上，趁热上桌。

## (2) 葱鱼

材料:	
鲜鱼 .....	1条(约600 g)
香菇丝、肉丝、猪油 .....	各1 T
葱丝 .....	半碗
姜丝、辣椒丝 .....	各1 T
油 .....	3 T
调味料:	
(A)	
油、酱油 .....	各1 T
料酒 .....	2 T
盐 .....	2 t
(B)	
姜 .....	2片
葱 .....	2枝

制法:

1. 鱼洗净，在表面划刀痕，加(A)腌泡20分钟。
2. 置盘，加(B)及香菇，肉，猪油，覆上保鲜膜，<高火>6~7分钟。
3. 取出，上铺葱丝，姜丝，辣椒丝。
4. 碗中加油3T，<高火>2分~2分30秒，不加盖，取出趁热淋于葱丝上，即可。



(1) 脆皮烤鸡



(2) 葱鱼



# 食谱

## (3) 麻婆豆腐

### 材料:

豆腐 .....	350 g
绞肉 .....	150 g
油 .....	3 T

### 调味料:

#### (A)

甜面酱、辣豆瓣酱 .....	各1 T
酱油 .....	2 T
酒 .....	1 t
淀粉水 .....	2 T
胡椒、味精 .....	适量

#### (B)

大蒜末 .....	1 T
葱末 .....	2 T
姜末 .....	1 t

### 制法:

1. 豆腐切小丁。
2. 容器内加油3T及(B), 加盖<高火>2分钟。
3. 再放入绞肉, 迅速搅拌均匀, 加盖<高火>2分钟。
4. 放入(A)材料和豆腐, 略搅拌, 加盖<高火>5~6分钟(中途需搅拌)。

## (4) 蘑菇菜心

### 材料:

青菜心 .....	90 g	(约10根)
蘑菇 .....	90 g	(约12只)

### 调味料:

油 .....	3 T
盐 .....	1/2 t
味精 .....	1/4 t

### 制法:

1. 将青菜心、蘑菇洗净后倒入碗中。
2. 加入所有调料拌匀。
3. 略加盖进炉, <高火>3分钟。
4. 出炉后装盘。

## (5) 绿芦笋炒肉丝

### 材料:

绿芦笋 .....	500 g(已削皮)
肉丝 .....	150 g
油 .....	1 1/2 T

### 调味料:

#### (A)

酱油 .....	1 t
酒 .....	1 t
淀粉 .....	1 t

#### (B)

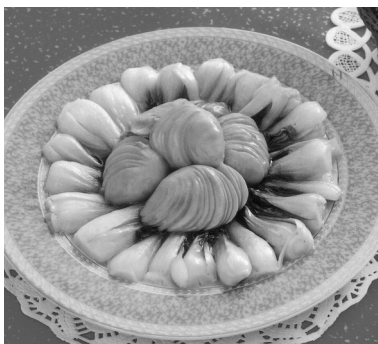
盐 .....	1 t
味精 .....	1/2 t
糖 .....	1/2 t

### 制法:

1. 绿芦笋洗净, 切段, 放入容器。
2. 加盖<高火>3分钟, 取出, 以冷水冲洗, 沥干。
3. 肉丝加(A)拌匀, 腌20分钟, 加油, 绿芦笋及(B)拌匀。
4. 加盖<高火>6分钟。



(3) 麻婆豆腐



(4) 蘑菇菜心



(5) 绿芦笋炒肉丝



# 食谱

## (6) 什锦炒饭

### 材料:

肉丝、虾仁.....各50 g  
香菇丁、火腿丁.....各2 T  
红萝卜丁、豌豆丁、笋丁.....各3 T  
葱末.....2 T  
猪油.....3 T  
白饭.....2碗(约300 g)

### 调味料:

#### (A)

酱油.....1 T  
盐.....1 t  
糖..... $\frac{1}{2}$  t  
胡椒粉.....少许

### 制法:

1. 将白饭以外的材料都放入容器内，加调味料拌匀。
2. 加盖<高火>4分钟，取出，加入白饭，拌匀。
3. 续<高火>3分钟，中途需搅拌1次。

## (7) 玉米飘香

### 材料:

粟米.....70 g  
青豆.....40 g  
胡萝卜丁.....40 g

### 调味料:

色拉酱.....3 T  
盐..... $\frac{1}{2}$  t  
味精..... $\frac{1}{2}$  t

### 制法:

1. 将材料洗净后倒入玻璃器皿中，加入热水与材料持平，并放入精盐、味精拌匀。
2. 器皿加盖，进炉<高火>3分钟。
3. 出炉后沥干水装盘，浇上色拉酱即可。

## (8) 银耳羹

### 材料:

白木耳.....20 g  
热水.....1400 ml  
樱桃、凤梨.....适量

### 调味料:

冰糖.....100 g

### 制法:

1. 白木耳以热水泡开，放入容器，加热水，冰糖。
2. <高火>10~11分钟(煮开即可)。
3. 热食或冷藏后食用皆可，食用前可再加入水果。



(6) 什锦炒饭



(7) 玉米飘香



(8) 银耳羹



# 微波炉的清洁与保养

1. 清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器擦洗微波炉。
2. 请用软性湿布清洗炉门及炉门玻璃。如果油污难以清洗，可用软布沾取少量软性洗涤剂进行擦洗。
3. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，请用湿布擦去。如炉内相当肮脏，则可用软性洗涤剂。不可使用具有磨损性或腐蚀性的洗涤剂。
4. 在微波炉正常运转或湿度高的情况下，炉门周围或炉内都有可能产生水蒸气，可用软布擦净。
5. 如控制面板被弄湿，请用软性干布抹擦，不可用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。
6. 必须经常清洗玻璃盘，可用温肥皂水清洗，再用清水洗净擦干。
7. 必须经常擦洗转盘支架和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉的底面。转盘支架可用热肥皂水清洗，从炉底取下转盘支架清洗后必须放回原位。
8. 请用软性湿布清洗微波炉表面，为防止损坏炉内部件，不要让水渗入通风口。
9. 如需要更换炉灯，请到Panasonic认定维修店，切勿自行拆装。
10. 清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。
11. 请把炉腔内附着的油渍和食物残留物擦拭干净。附着的油渍和食品残留物在加热时可能会引起冒烟和打火。请在炉腔完全冷却的条件下进行清洁。



1. 如在清洁微波炉内壁时，发现油污、杂渍干硬，很难清洗，可以先加热一杯水，使水蒸气布满腔体，稍后清洁会容易得多。
2. 去除炉内异味，可在水杯中放几片柠檬、桔子皮或茶叶，加热1~2分钟。
3. 使变干的食物(例如面包等)变松软时，可在表面淋点水或和牛奶、水同时加热，如放在杯口上效果更好。
4. 把受潮的盐等烘干，可用高火加热30秒即可恢复，也可防止细菌产生。
5. 在加热水份容易蒸发的食物时，可在炉内放一小杯水，以减少水份流失。

## 常用食物再加热时间表

烹调种类	食物	初始状态	再加热份量	高火加热时间	加盖 / 覆膜
饭菜	冷饭	冷藏	1碗(150 g)	1分10秒	加盖
			3碗(450 g)	3分40秒	加盖
	冷菜		1碗(150 g)	1分30秒	加盖
			3碗(450 g)	4分30秒	加盖
点心	圆面包	冷藏	2个(100 g)	20秒	—
	肉包		2个(150 g)	2分钟	覆膜
	奶黄包	冷冻	2个(70 g)	50秒	覆膜
			4个(150 g)	1分30秒	覆膜
	小烧卖	冷冻	4个(120 g)	1分20秒	覆膜
			8个(240 g)	3分钟	覆膜
饮料	牛奶	冷藏	1杯(200 ml)	1分20秒	—
	黄酒	常温	1杯(200 ml)	50秒	—
汤	菜汤或肉汤	冷藏	1碗(200 g)	1分40秒	加盖
			3碗(600 g)	4分40秒	加盖

### 附注：

1. 表格中所列时间为建议时间，您可以根据个人喜好增加或减少烹调时间。
2. 加盖和覆膜时，必须使用微波安全碟和微波专用保鲜膜。
3. 液体食物加热后，请搅拌均匀后再食用，以免烫伤。





## 要求维修服务之前

### 下列情况均属正常：

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌器、吸尘器、电风扇等引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
微波炉灯光暗弱。	烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调时，微波炉的灯光会在工作间隙变的暗弱且炉内有轻微声响发出。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间启动，对于微波炉是不会有损害的，但用户应尽量避免。
使用组合烧烤时，微波炉有响声发出。	这些响声是因为微波炉自动交替微波火力和烧烤火力，以达到组合烧烤功能，属正常现象。
当使用组合烧烤、薄块烧烤功能时，微波炉有白烟或异味冒出。	微波炉必须定期清洗，特别在使用组合烧烤、薄块烧烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。
烧烤管工作时亮度不同。	烧烤管的种类不同，所以在其工作时发出的光亮度会有所不同，属于正常现象。



## 关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请立即拨打Panasonic顾客咨询服务中心或联系Panasonic认定维修店，详情请参考保修证所记内容。

### 注意：

1. 使用时如发现任何问题或困难，请拨打Panasonic顾客咨询服务中心：400-810-0781；800-810-0781(固定电话)，也可登录Panasonic官方网站<http://panasonic.cn>。
2. 维修时一定要送到Panasonic认定维修店由专业维修人员进行修理。
3. 如需要更换炉灯，请向Panasonic认定维修店查询。更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
4. 维修时请参照《维修手册》。
5. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波部件所发出的辐射中。



# 问题、起因及解决方法

## 问题

## 起因

## 解决方法

微波炉不能启动。



没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定漏电保护器。
插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。

微波炉不能加热烹调。



**NN-GM333W:**

炉门未关妥。	小心关好炉门。
没有运行转动。	旋转[时间/解冻重量]旋钮，设定正确的烹调时间或解冻重量。

**NN-GT353M:**

炉门未关妥。	小心关好炉门。
未按[开始]键。	按[开始]键。
输入其它程序	按[停止/再调整]键清除已输入的资料，然后重新输入烹调程序。
烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
不慎按下[停止/再调整]键。	重新输入烹调程序。

启动微波炉，玻璃转盘处发出声响。



转盘支架及炉腔底部有脏物。	请清洁转盘支架，清除炉腔底部脏物。
---------------	-------------------

若通过以上检查仍有问题，请立即拨打Panasonic顾客咨询服务中心或联系Panasonic认定维修店。

## 产品中有毒有害物质或元素名称及含量

部品名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外部部件	○	○	○	○	○	○
电器部件	○	○	○	○	○	○
内部部件	○	○	○	○	○	○
控制部件	X	○	○	○	○	○
附属部件	○	○	○	○	○	○

○：表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求以下。

X：表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求，但对于显示×的情况，Panasonic按照EU RoHS采用了容许的豁免指标并符合EU RoHS标准。



## 规格

型号	NN-GT353M	NN-GM333W
额定电压 频率	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	1250 W
	电热(薄块烧烤)	1000 W
额定输入电流	微波	5.9 A
	电热(薄块烧烤)	4.5 A
额定输出功率	微波*1	800 W
	电热(薄块烧烤)	1000 W
外形尺寸(宽×深×高)	485 mm x 400 mm x 287 mm	
腔体尺寸(宽×深×高)	315 mm x 349 mm x 207 mm	
炉腔总容积	23 L	
微波振荡频率	2450 MHz	
转盘直径	288 mm	
产品净重	13.1 kg	
噪声*2	60 dB(A)(声功率级)	
能效等级	3	
效率值(%)*3	58	
待机功耗(W)*3	1.0	-
烧烤能耗(W·h)*3	1.2	

\*1 微波额定输出功率根据GB/T18800规定方法测试。

\*2 噪声值根据GB19606规定方法测试，并符合规定的噪声限值。

\*3 效率值、待机功耗和烧烤能耗的检测方法依据GB24849的现行有效版本。

本品符合下列国家标准：GB4706.1-2005

GB4706.21-2008

GB4706.14-2008

企业产品标准号：Q/YXSS1

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。

关于生产的批号(机号)和制造商，请参见微波炉的铭牌。

### 松下微波炉满意度有奖调查

感谢您一直以来对我们松下微波炉的关心和信赖，为了使我们产品的设计和外观让您更加满意，我们在相关的网站上提供了与您交流的平台，希望得到您的宝贵意见。

<http://home.panasonic.cn/microwaveoven-poll/>

在您完整的填写完所有问题后，将获得一份小礼品。

上海松下微波炉有限公司  
上海市浦东新区龙东大道888号、898号  
原产地：中国  
售后服务咨询电话：021-50801116

F0003BJ50XP  
IP0313  
发行：2013年3月  
中国 印刷