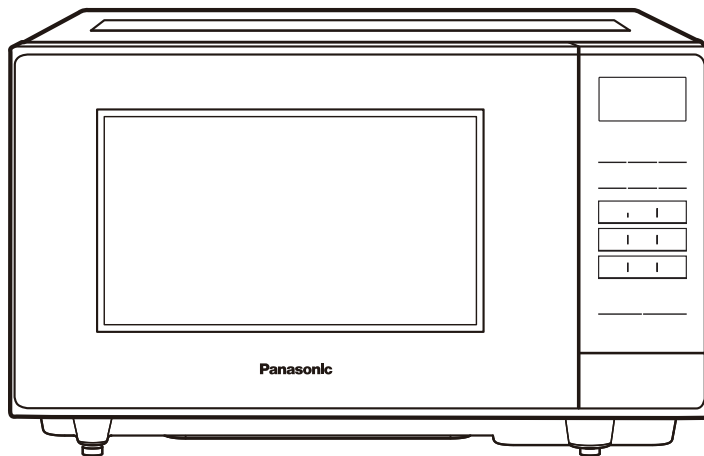


Panasonic®

使用说明书 微波炉

型号: NN-GF31KW
NN-GF32KW

仅家庭用



型号: NN-GF31KW
NN-GF32KW

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:

4008-811-315









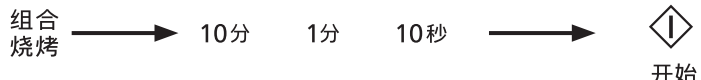
Panasonic官方网站 <http://www.panasonic.com>

社内检查合格产品

目次



简明操作指南	4-5
Quick Guide to Operation (简明操作指南)	6-7
微波炉的放置	8
微波炉安全注意事项	9-12
微波炉烹调注意事项	13
功能指示	14
微波炉烹调用具的选择	15
控制面板	16
儿童安全锁设定 / 取消	17
微波火力设定	18
微波解冻设定	19
薄块烧烤设定	20
组合烧烤设定	21
三段连动烹调程序设定	22-23
一键加热功能	24
自动烹调	25-27
食物的特性	28
烹调技巧	29
微波解冻建议时间	30
解冻技巧	31
微波炉的保养	32
要求修理服务之前	33-34
食品接触用信息	35
产品中有害物质或元素名称及含量	36
规格	36

简明操作指南







功能	使用方法	
儿童安全锁 设定 / 取消 (第 17 页)	设定：  开始 按 3 次	显示：  取消：  取消/停止 按 3 次
微波火力 设定 (第 18 页)	 设定所需火力 设定所需烹调时间 按 1 次	
微波解冻 设定 (第 19 页)	 设定所需解冻的 重量 按 1 次	
薄块烧烤 设定 (第 20 页)	 设定所需火力 设定所需烹调时间 按 1 次	
组合烧烤 设定 (第 21 页)	 设定所需火力 设定所需烹调时间 按 1 次	

附注：

10分键按第四下后会出现黑屏，继续按第五次屏幕即可重新回到10分钟

功能	使用方法
一键加热 设定 (第 24 页)	<p style="text-align: center;"> 一键加热 →  </p> <p style="text-align: center;"> 按 1 次 按 1 次 </p> <p style="text-align: center;"> 开始 </p>
自动烹调 - 自动加热 设定 (第 25 页)	<p style="text-align: center;"> 蒸 鱼 烤鸡翅 煮 饭 烤红薯 热牛奶 热饭菜 → 蒸 鱼 烤鸡翅 煮 饭 烤红薯 热牛奶 热饭菜 →  </p> <p style="text-align: center;"> 选择所需烹调的 菜单 </p> <p style="text-align: center;"> 按多次 选择所需烹调的 重量 / 份量 </p> <p style="text-align: center;"> 开始 </p> <p style="text-align: center;"> 按 1 次 </p>

Quick Guide to Operation (简明操作指南)

Feature	How to operate	
To set/ cancel Child Safety Lock (page 17)	To set:  开始 Press 3 times	Display:  加热 解冻 微波 烧烤
To set Micro Power (page 18)	微波 火力 Set Power	10分 1分 10秒 Set time  开始 Press once
To set Defrost (page 19)	解冻 1kg 0.1kg Press several times to set weight	 开始 Press once
To set Grill Power (page 20)	薄块 烧烤 Set Power	10分 1分 10秒 Set time  开始 Press once
To set Combination Power (page 21)	组合 烧烤 Set Power	10分 1分 10秒 Set time  开始 Press once

Hint:

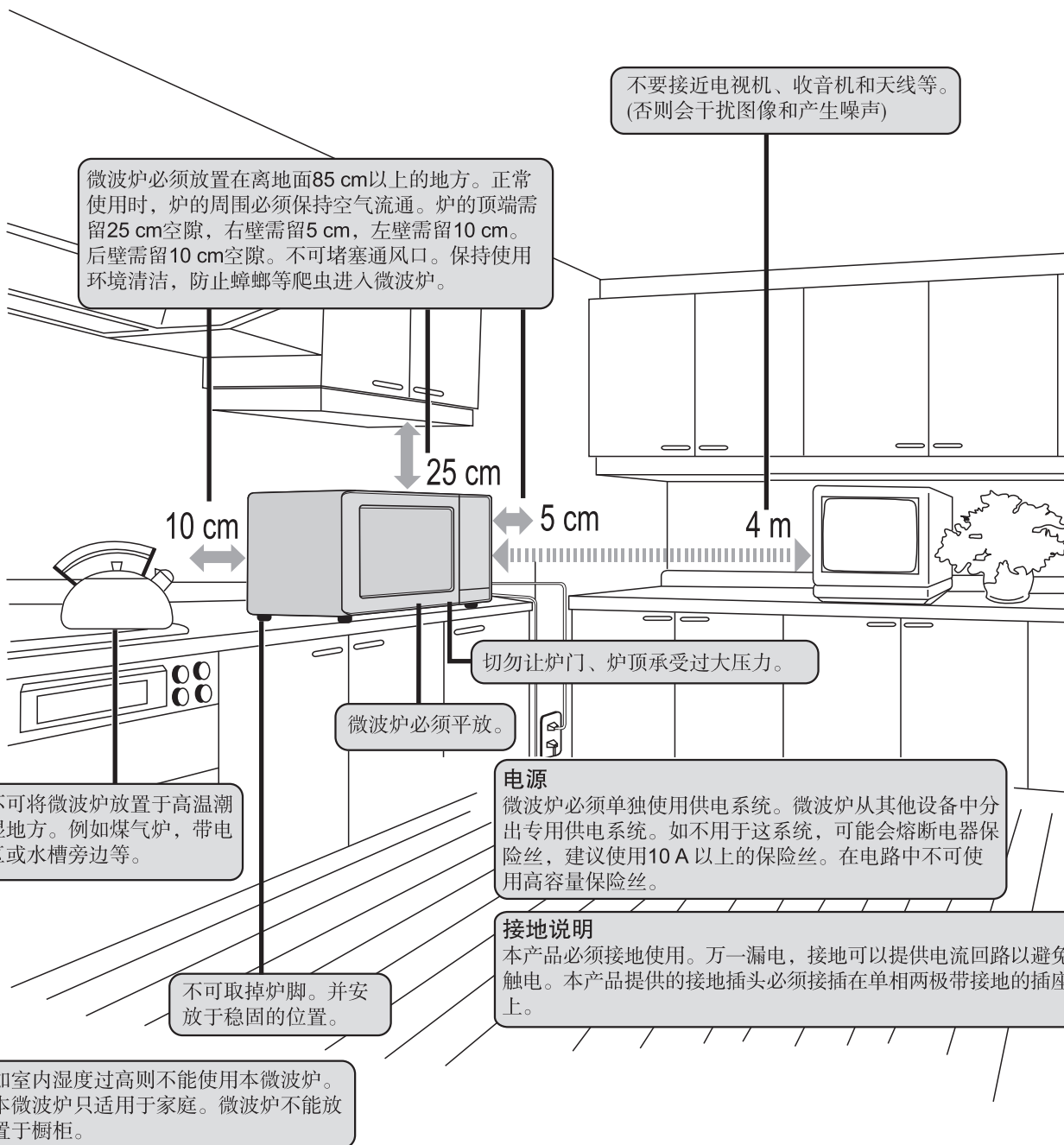
Press the 10-minute button for the fourth time and the screen will turn black.

Press the button for the fifth time and the screen will display 10 minutes

微波炉的放置

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声)

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。炉的顶端需留25 cm空隙，右壁需留5 cm，左壁需留10 cm。后壁需留10 cm空隙。不可堵塞通风口。保持使用环境清洁，防止蟑螂等爬虫进入微波炉。



切勿让炉门、炉顶承受过大压力。

微波炉必须平放。

不可将微波炉放置于高温潮湿地方。例如煤气炉，带电区或水槽旁边等。

电源

微波炉必须单独使用供电系统。微波炉从其他设备中分出专用供电系统。如不用于这系统，可能会熔断电器保险丝，建议使用10 A 以上的保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。

接地说明

本产品必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。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。

不可取掉炉脚。并安放于稳固的位置。

如室内湿度过高则不能使用本微波炉。本微波炉只适用于家庭。微波炉不能放置于橱柜。

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。



禁止

若有变形、损伤或开裂，会发生微波泄漏，切勿使用微波炉。

炉门内侧金属绝缘（或防泄漏）网板是否弯曲、变形。



禁止

若发生弯曲或变形，切勿使用微波炉。

开门按键或门钩是否正常。



禁止

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。

炉门上的金属绝缘网板及炉腔内是否沾上食物或积聚油污。



注意安全

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。



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



禁止

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。



禁止

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

当微波炉进行烹调时，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

(继续)



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



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。这样做会导致玻璃飞溅。

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



不清洁微波炉会致使器具表面劣化，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 [取消 / 停止] 键，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



避免可能对电源线和电源插头造成损伤的行为或动作，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。

当心触电

微波炉安全注意事项

(继续)

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指导以导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。



注意安全

炉门开启时，切勿在炉门上拖拉容器，且炉门负重不能超过5公斤。

注：此项仅适用于下拉门机种。

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

烹调过程中及烹调结束后，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

(继续)

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

使用薄块烧烤或组合烧烤功能时，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。



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。

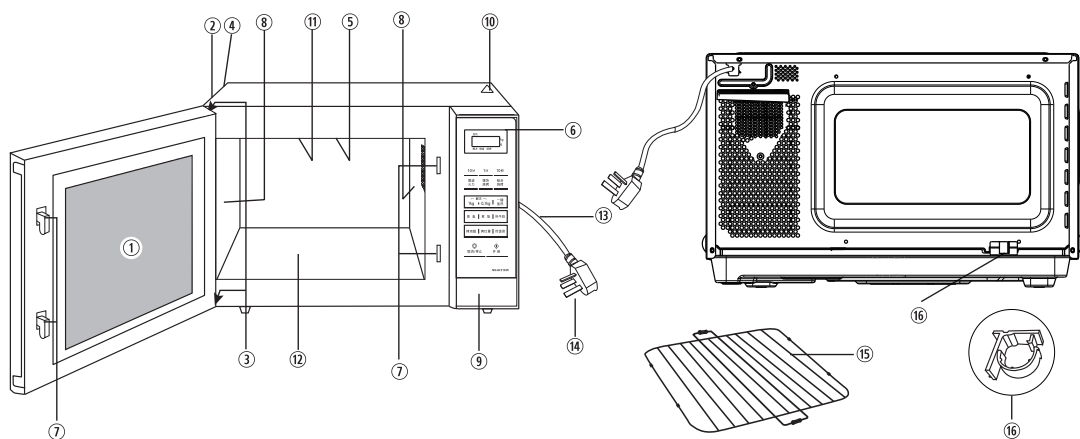
过度加热食物可能引起冒烟、着火。



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。

功能指示



- ① 炉门窗
- ② 排风口
- ③ 门铰链
- ④ 铭牌标签
- ⑤ 炉灯孔
- ⑥ 控制面板
- ⑦ 炉门安全锁系统
- ⑧ 烧烤架放置位 (2层)
- ⑨ 开门按键
- ⑩ 禁止触摸印记

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。

- ⑪ 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，以免烧烤管破损坏到手指。

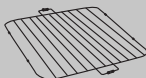




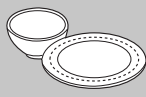


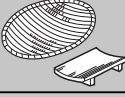
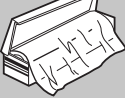

- ⑫ 平板玻璃
烹调结束待平板玻璃冷却后再进行清洁。不得将食物直接放在平板玻璃上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
- ⑬ 电源线
- ⑭ 电源插头
- ⑮ 烧烤架
 1. 使用烧烤功能时，烧烤架必须放置在腔体中的凸台处。(切勿拆除白色保护套)
 2. 烧烤架只可用于烧烤功能。
 3. 在烧烤油多的食物时，可在烧烤架下面放置一个尺寸合适的微波耐热器皿，以免油滴直接滴落在平板玻璃上面，造成清洗不方便。
- ⑯ 制动架 (切勿拆卸)
制动架起限位作用，确保微波炉背部与后壁之间留有必须的距离，从而保证风路畅通。

附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准。

本产品自带附件为烧烤架，其它在本说明书内提及到的烹调用具都需自行购买，例如隔热手套等。

微波炉烹调用具的选择

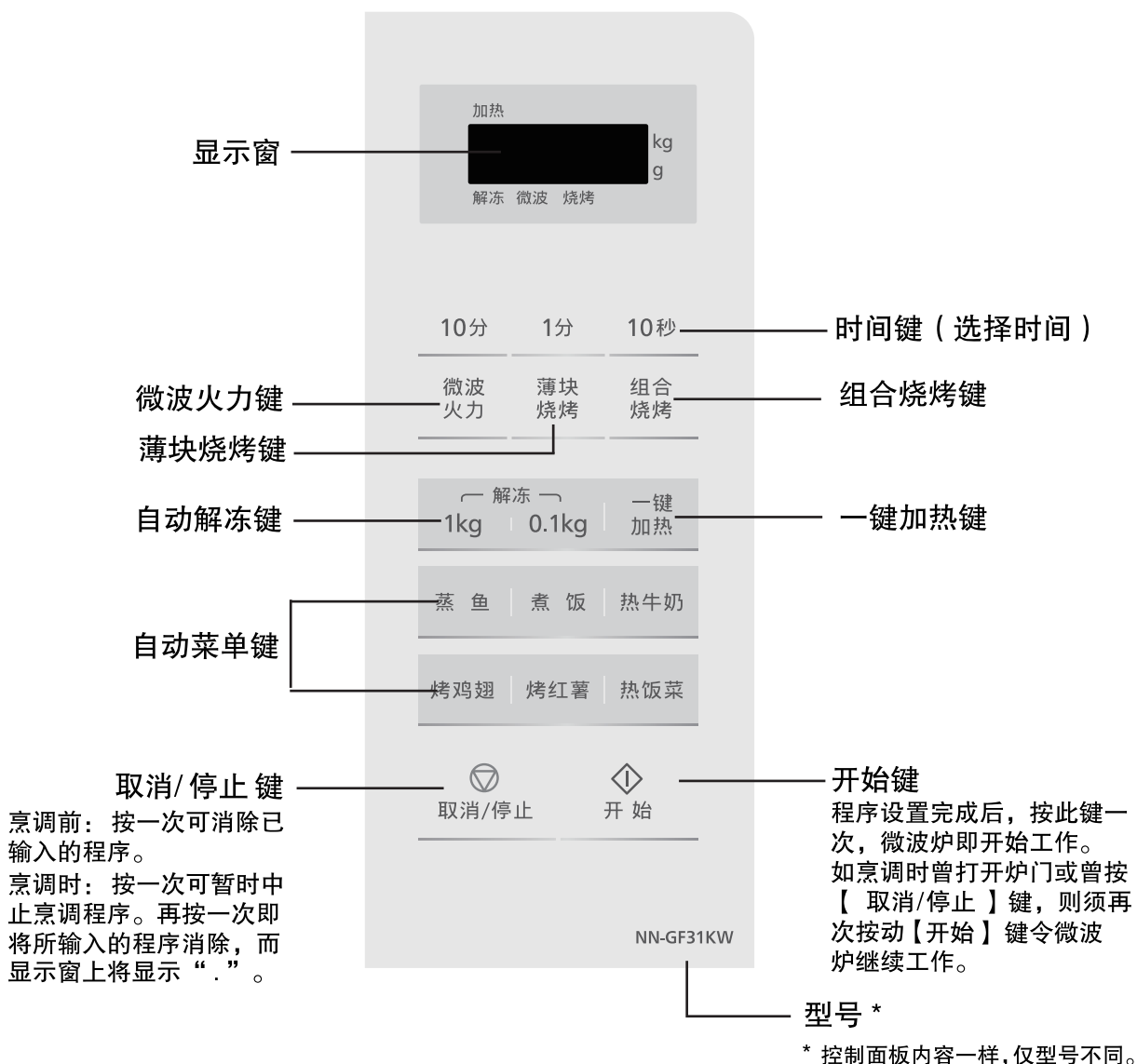
容器的种类	微波火力	薄块烧烤	组合烧烤
烧烤架(附件) 	X	✓	✓
耐热性玻璃容器 	✓	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	X	X	X
耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> 请使用有【可微波炉用】标识的容器。 注1: 请注意有的容器盖耐热性较差。 注2: 密封性强的盖子禁止使用。 注3: 含高油、高糖份的食物容易产生高热, 不能使用耐热性塑料容器。 	X	X
不耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> 由下列材料制成的容器受微波影响会产生变质, 因此不能使用。(聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等)。 注: 只有在解冻生鲜食品时, 泡沫制托盘方可使用。 	X	X
陶器·瓷器 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 有可能会发生漆脱落、断裂现象。 	X	X
铝等的金属容器 	X	<ul style="list-style-type: none"> 注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 容易引起燃烧。 	<ul style="list-style-type: none"> 注: 可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。 	X
微波炉专用保鲜膜 	<ul style="list-style-type: none"> 建议使用耐热温度为 140 °C 的保鲜膜。 注: 高油高糖类食物烹调不能使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 保鲜膜遇到高温会熔化。 	X
铝箔 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 用铝箔把食物包好进行。 	X



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 毫升的冷水, 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。

控制面板



附注：

如果您设置完烹调程序后，没有进行任何操作，包括打开或关闭炉门；6分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到“.”状态。

蜂鸣器声讯号：

正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指令。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。


儿童安全锁设定 / 取消

此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。请在显示窗呈现“.”状态时进行设定。

开启儿童安全锁：



开始

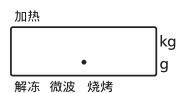
按 3 次，窗口显示 “”。

取消儿童安全锁：



取消/停止

按 3 次，窗口显示 “.”。



附注：

操作在 10 秒内完成有效。

微波火力设定

此功能可以让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。

1

微波
火力

选择您所需烹调的微波火力

(如果您需要选择其它火力,
请参见下表。)



2

10分 1分 10秒

选择您所需烹调的时间。

例如：5分钟



3



开始

按 1 次，开始烹调，显示
窗开始倒数计时。



【微波火力】键	功率(约)	火力	适用类型
按 1 次	800 W	高火	沸煮清水、烹调鲜果、蔬菜、蜜饯糖果。
按 2 次	550 W	中高火	烹调鱼及海鲜类、烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
按 3 次	440 W	中火	烹调蛋糕、焖煮食品、融化黄油、巧克力。
按 4 次	220 W	中低火	烹调较韧的肉块、煲汤或炖品，软化黄油。
按 5 次	80 W	低火	食物保温、软化冰淇淋。食物解冻、如肉类、鱼类。

附注：

1. 微波800W的最长烹调时间为30分钟，其余火力的最长烹调时间为99分钟50秒。
2. 如使用800W微波火力，可跳过第一步，直接从第二步开始操作。
3. 使用此功能烹调食物，不能使用金属容器。
4. 不要将食物直接放在平板玻璃上。可将食物放在微波耐热容器内，再放入炉内的平板玻璃上。使用微波功能加热或烹调食物时，需要加盖或覆盖保鲜膜，除非另有说明。
5. 在烹调过程中打开炉门时或者按“取消/停止”键，烹调暂停，烹调倒计时停止，在炉门闭合后，按“开始”键可重新启动程序。

微波解冻设定

此功能可以让您自行设定所需的重量及时间进行烹调。

1

解冻
1kg | 0.1kg 选择所需解冻实物的重量

例如：0.3kg



2

确定 / 开始

按 1 次，开始烹调，显示窗开始倒数计时。



附注：

1. 建议在烹调中途打开炉门，取出已解冻的部分，并把剩余未能解冻的部分翻身、搅拌或重新排放。
2. 解冻范围是 0.1KG 到 2.0KG。
3. 解冻完成后，请放置 5-10 分钟，再从炉内取出食物。
4. 在烹调过程中打开炉门时或者按“取消/停止”键，烹调暂停，烹调倒计时停止，在炉门闭合后，按“开始”键可重新启动程序。


附注：

解冻食物时，请在听到两声蜂鸣声后，将食物翻转或重新排放。


薄块烧烤设定


薄块烧烤功能是以烧烤管工作来烤制食物。适用于烤制薄块的肉片、禽肉片、海鲜类，也可以用来烤吐司。


1 薄块烧烤 选择所需的烧烤火力 例如：薄块烧烤2

加热  kg g
解冻 微波 烧烤

2 10分 1分 10秒 选择您所需烹调的时间。 例如：30 分钟

加热  kg g
解冻 微波 烧烤

3  开始 按 1 次，开始烹调，显示窗开始倒数计时。

加热  kg g
解冻 微波 烧烤

【薄块烧烤】键	功率（约）	火力	适用类型
按 1 次	1000 W	高火	薄肉片，禽肉片
按 2 次	700 W	中高火	薄的海鲜类，蒜味吐司

附注：

1. 使用此功能烹调食物，烹调结束后附件和炉腔会很烫，请使用隔热手套。
2. 此功能最大烹调时间为 99 分钟 50 秒。
3. 在烹调过程中打开炉门时或者按“取消/停止”键，烹调暂停，烹调倒计时停止，在炉门闭合后，按“开始”键可重新启动程序。

附件使用：

烧烤食物时，烧烤架必须放置在腔体的凸台处，平板玻璃上可放一个微波耐热器皿以收集油滴。

组合烧烤设定

组合烧烤功能是把微波和烧烤有效地结合起来的烧烤方式。把食物放在烧烤架上或连同容器放置在平板玻璃中央，选择合适的火力，然后设定时间启动微波炉。如有必要，在烧烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转或重新放置食物，然后继续烹调。

1 组合烧烤

选择您所需的烧烤火力

例如：组合烧烤2



2 10分 1分 10秒

选择您所需烹调的时间。

例如：30 分钟



3 开始

按 1 次，开始烹调，显示窗开始倒数计时。



【组合烧烤】键	火力
按 1 次	高火
按 2 次	中高火
按 3 次	中火

附注：

1. 使用此功能烹调食物，烹调结束后附件和炉腔会很烫，请使用隔热手套。
2. 此功能最大烹调时间为 99 分钟 50 秒。
3. 在烹调过程中打开炉门时或者按“取消/停止”键，烹调暂停，烹调倒计时停止，在炉门闭合后，按“开始”键可重新启动程序。

附件使用：

1. 直接将食物放入微波耐热容器中，然后放置在炉内的平板玻璃上。或者直接将食物放置在烧烤架上，放置在腔体凸台处底下放置一个微波耐热盘以收集油滴。
2. 使用组合烧烤功能时，切勿把金属容器直接放置在烧烤架上。

三段连动烹调程序设定

例如：连续设定【微波220 W】5分钟，【薄块烧烤2】3分钟及【组合烧烤2】2分钟。

1

微波
火力

按“微波火力”键4次，
选择220W。

加热

220 kg
g
解冻 微波 烧烤

2

10分 1分 10秒

按“1分”键5次，设定5分钟。

加热

5:00 kg
g
解冻 微波 烧烤

3

薄块
烧烤

按“薄块烧烤”键2次，
选择薄块烧烤2。

加热

2 kg
g
解冻 微波 烧烤

4

10分 1分 10秒

按“1分”键3次，设定3分钟。

加热

3:00 kg
g
解冻 微波 烧烤

5

组合
烧烤

按“组合烧烤”键2次，
选择组合烧烤2。

加热

2 kg
g
解冻 微波 烧烤

(下页继续)

三段连动烹调程序设定

(继续)

⑥ 10分 1分 10秒 按“1分”键2次，设定2分钟。



⑦  开始

按【开始】键，显示窗
开始从第一段烹调程序
倒数计时。



附注：

1. 火力顺序可以前后交换，火力段也可以自行设定。
2. 在火力切换时有 2 次蜂鸣。
3. 【自动烹调】及【解冻】功能不能用于三段连动设定。
4. 800W 火力,最大烹调时间为 30 分;其他火力, 最大烹调时间为 99 分 50 秒

一键加热功能

此功能可根据需要快速设定加热时间，默认火力为800W。

1

一键
加热

按“一键加热”键一次，设定30秒
加热时间。每按一次即追加30秒。

例如：加热1分钟



2



开始

按 1 次，开始烹调。



附注：

1. “一键加热”功能最大设定时间为5分钟。
2. 此功能仅适用于微波火力，其它功能不适用。


自动烹调 — 自动加热设定

此功能为您预设了6款常用自动菜单，您不需要设定食物的种类或烹调火力及时间，仅需设定食物重量，即可完成烹调。

例如：使用“热饭菜”功能

1 热饭菜 选择所需加热的食物重量 例如：加热200g米饭

加热
200 kg
解冻 微波 烧烤

2  按 1 次，开始烹调。 加热
2:00 kg
解冻 微波 烧烤

开始

附注：

1. 此程序仅适用于再加热冷饭、冷菜，加热前冷饭中先洒些水，冷菜先搅拌均匀。为了达到最佳烹调效果，加热时建议略微开盖或保鲜膜略微留出透气口。
2. 此程序不适用于加热液体、冷冻食品，高密度食品，以及高脂肪食品等。
3. 烹调结束后，请将食物放置一会儿再取出。掀起盖子或保鲜膜时，请注意高温水蒸气的烫伤危险。

序号	菜单	份量	显示	烹调器皿 或附件
1	蒸鱼	100g	100_	微波安全容器
		200g	200_	
		300g	300_	
		400g	400_	
2	煮饭	200g	200_	微波安全容器
		300g	300_	
		400g	400_	
3	热牛奶	250g	250_	微波适用杯
		500g	500_	
		750g	750_	
4	烤鸡翅	200g	200_	烧烤架
		300g	300_	
		400g	400_	
5	烤红薯	150g	150_	微波耐热碟 烧烤架
		300g	300_	
		450g	450_	
6	热饭菜	200g	200_	微波安全容器
		400g	400_	
		600g	600_	
		800g	800_	

1. 蒸鱼

材料：鱼块 水15g 油5g 料酒10g 姜丝 适量
盐 适量

制作方法：

- ① 鱼块洗净，放入微波炉适用碟中，加入调味料混合均匀腌制10分钟，撒上姜丝，加盖或盖保鲜膜留孔。
- ② 放入微波炉中，关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

2. 煮饭

材料：大米 水。

制作方法：

- ① 大米淘洗干净，倒入微波适用锅中（建议使用宽口且深的碗，以防过程中溢出）。
- ② 按照米:水=1:1.5~2.0（少量时建议按照1:2.0加水）的比例加入清水，加盖或盖保鲜膜留孔，放入微波炉中，关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

3. 热牛奶

材料：牛奶（冷藏）

制作方法：

- ① 将冷藏的牛奶倒入微波炉适用杯中，放入微波炉中，关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

建议：加热完成，均匀搅拌后享用

4. 烤鸡翅

材料：鸡翅中

调料：酱油 10g 糖8g 盐5g 油20g 黑胡椒
少许

制作方法：

- ① 鸡翅洗净，沥干水，加入调料混合均匀，腌制3-4小时。
- ② 在烤架上铺上烘焙纸，鸡翅摆放均匀，将烤架置于下层，关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

5. 烤红薯

材料：红薯（约150g/个）

制作方法：

- ① 红薯洗净擦干表面水分，均匀放置在耐热碟中，连同耐热碟一起放置到烤架上。
- ② 将烤架置于下层，关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

6. 热饭菜

材料：饭菜（冷藏）

制作方法：

- ① 将冷藏的饭菜平铺放在微波炉适用碟中，盖上保鲜膜。
- ② 放入微波炉中，关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。



开始的温度

常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

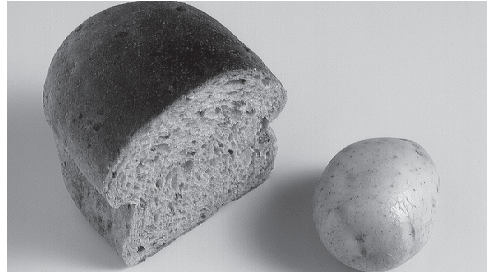
骨头和脂肪

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。



密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



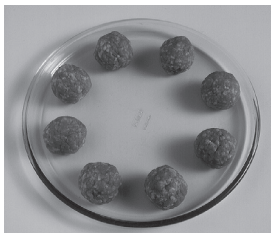
烹调技巧

时间

每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状，加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的熟透程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

空间距离

烹制烘焙小份食物时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。



同样的，将食物顺着烘盘的外形排列，而不是凌乱、不规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。



穿刺

在微波烹调期间，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。

蛋—用牙签刺穿蛋黄2次，蛋白数次。

蛤和蚝—用牙签刺数次。

土豆和蔬菜—用叉刺穿。

香肠和腊肠—将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



颜色素

肉类和家禽被烹制 10-15 分钟后会自动会显有如被烧或烤过的效果，原因是肉类本身的脂肪容易吸收微波，所以能够产生烤或烧的效果。假如要缩短烤或烧食物的时间而又要到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

遮盖

当采用微波烹调时，水份会蒸发。因为微波烹调是内外同时加热而不是直接烧热的，所以蒸发速度不容易控制。但是只要利用遮盖盛器，这个缺点将会容易地改正过来。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。利用蜡纸或纸巾可以保持一定程度的食物水份。

搅动

采用微波烹调时，应根据需要搅动食物。在食谱中，一般用一次、二次、时常或偶尔等词表示所需的食物搅动次数。常将靠近容器的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面。

转动和重新放置

有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。这个时候微波集中在食物中的某一部分。为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。通常在烹调中途翻转食物，将大块的食物如肉或鸡翻转。小块的食物如鸡肉、小虾、汉堡包式猪肉排需要移动位置，交换在盘上排放的食物内外位置。

放置时间

微波炉停止工作之后，利用导热原理，食物还可以继续烹调。煮肉类时，假如加盖放置 10-20 分钟，内热将会上升 5℃ ~ 15℃。蒸冷冻食品和蔬菜的放置时间比较短，但这是为了让热的中央食物向旁边传热，食物本身不会热。

更改喜爱的食谱

选些容易更改为微波烹调的食谱。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至 1/4。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用调味料腌食物，烹调结束再加盐，以免水份析出过多。

焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成 2.5 厘米块。将红萝卜、土豆和其它较硬的蔬菜切成小块。

红萝卜应该切成薄片，土豆切丁，用玻璃盖盖住后用高火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。

附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好，将食物分切均匀，加入汤里。选择比较大的盘以方便搅动。使用玻璃盖或特制塑料盖，可以减少烹调时间。

微波解冻建议时间

食品	重量 / 数量	参考时间	说明
肉类			
解冻碎牛肉	500 克 (1 块)	大约 9-10分钟	在解冻的中途，将食物翻转两至四次。
解冻羊肋排	500 克	大约 9-10分钟	
解冻猪肋排	500 克	大约 9-10分钟	
解冻牛排	200 克 (1 块)	大约 4分 - 5 分钟	
禽类			
解冻整鸡	1200 克	大约 22-23分钟	在解冻的中途，将食物翻转两至四次。
解冻鸡胸肉	400 克 (2 块)	大约 7-8分钟	
解冻鸡翅中	400 克	大约 7-8分钟	
鱼类 & 贝类			
解冻大虾	500 克 (11 只)	大约 9-10分钟	在解冻的中途，将整鱼或鱼块翻面。 此外，分开虾和贝类，并取出已经解冻的，放置 5-10 分钟。
解冻青占鱼	500 克 (2 条)	大约 9-10分钟	
解冻扇贝	300 克 (8 个)	大约 6分钟	
解冻整鱼	500 克 (1 条)	大约 9-10分钟	

解冻技巧

准备食物以便解冻

解冻食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻时间，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。保存一定时间。

厚塑料膜，塑料袋和冷冻薄膜都适用于包裹需要冷藏的食物。

1. 在冷冻肉类、禽类和鱼类时，应将食物分成一到两层包裹好，两层之间可铺一张蜡纸用来间隔。
2. 排去所有气体并密封起来。
3. 在密封袋上加标签注明肉的种类，日期及重量。

注：1. 如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。

2. 在冷冻库内的食物应保持在 -18°C 以下。(解冻之前至少已冷冻 24 小时的食物)

解冻方法

1. 将食物从包装中取出，并放在微波安全容器上，然后将微波安全容器直接放在平板玻璃上。
2. 在快速解冻过程中，微波炉会发出蜂鸣器声。当蜂鸣器响起时，我们需将解冻的肉类、禽类、鱼类和贝类翻身。拆散炖肉、鸡块和肉糜。分开肉排和汉堡包的肉饼。用铝箔遮盖烤肉的末端、禽类的腿和翅膀、脂肪或骨等。
3. 解冻过程中，将一些已经解冻的碎肉或肉块取出。
4. 解冻后，大块烤肉的中心可能仍然结冰。让它静置 15-30 分钟，并放入冰箱中的冷藏室继续解冻。

解冻的特别要诀

连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过 2 千克连骨肉类的重量宜减少 0.5 千克；设定不到 2 千克连骨肉类重量，则应减少 0.2 千克 ~ 0.3 千克。

听到二声蜂鸣声时

翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类。拆散炖肉、鸡块和肉糜；分开肉排和汉堡包的肉饼；用铝箔遮盖鸡翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

放置时间

解冻完毕后，放置一段时间，再将食物从炉中取出。食物的重量越大，放置时间也越长。

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地位置。



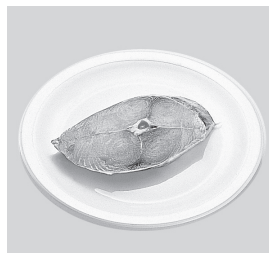
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



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。

微波炉的保养

1. 清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸汽清洁器擦洗微波炉。
2. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物残渣或液体积在炉壁上，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。应定期的清洁微波炉并清除微波炉所有食物残渣。
3. 一定要用中性的清洁剂清洗，不要让清洁剂残留在密封圈上。
4. 在微波炉正常工作或湿度高的情况下，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. 平板玻璃必须经常清洁，特别是在使用完烧烤功能之后，但是必须在冷却状态下使用清洁剂擦洗并擦干。如果一般的清洁剂难以清洗油污，可使用强力去污液。
7. 请用软性湿布清洗微波炉机壳表面，为防止损坏炉内部件，不要让水渗入通风口。
8. 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。
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。



小窍门

1. 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。
2. 把受潮的盐等烘干，可用800W加热 30 秒即可恢复，也可防止细菌产生。
3. 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。

要求维修服务之前

问题

微波炉无显示。



起因

解决方法

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 A 以上的保险丝或重新设定漏电保护器。
插座有问题。	用其它电器测试插座是否有问题。

微波炉不能启动加热。



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【取消/停止】键清除已输入的程序，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【取消/停止】键。	重新输入烹调程序。

若微波炉出现故障，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

下列情况均属正常：

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，广播、电视、无线网络连接、无绳电话、婴儿监视器、蓝牙或其他无线设备可能会发生干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
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。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
烧烤管变为一亮一暗。	烧烤管如进行长时间工作，会致使炉腔温度过高。为保护烧烤管，程序会控制烧烤管进入间断工作状态，这是正常现象。
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。
烹调结束后风扇仍在工作。	这是微波炉冷却腔体和电子元件，属于正常现象。
首次使用组合烧烤、薄块烧烤功能功能时，通风口会有少量烟冒出。	这是由炉腔里保护部件的过多的油脂引起的。

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：4008-811-315；也可登录 Panasonic 官方网站 <http://www.panasonic.com>。
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。更换炉灯等部件必须采用本公司的专用型号。
4. 如果电源软线损坏，为避免危险，必须由我公司、我公司维修部或类似部门的专业人员来更换。
5. 维修时请参照《维修手册》。
6. 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。

食品接触用信息

微波炉食品接触材料信息

请根据说明书要求正常使用本产品。

本产品食品接触用材料及部件符合GB 4806.1-2016、GB 9685-2016以及相应材料食品安全国家标准要求，具体信息如下：

材质	用途	执行标准	备注
ABS	水盒组件（水盒）	GB 4806.7-2016	仅接触水，使用温度20°C~60°C
POM	水盒组件(水管塞)	GB 4806.7-2016	仅接触水，使用温度20°C~60°C
PP	波导盖、水盒组件（导水管）	GB 4806.7-2016	导水管仅接触水，使用温度20°C~60°C
PET	门贴	GB 4806.7-2016	----
铝合金YZAlSi11Cu3	蒸气发生器组件	GB 4806.9-2016	仅接触水，使用温度20°C~160°C
不锈钢06Cr19Ni10	水盒组件（弹簧）、金属发热管、温度传感器探头、水泵、烤架	GB 4806.9-2016	烤架使用温度100°C~300°C
不锈钢10Cr17	门体、内胆、发热管罩	GB 4806.9-2016	----
电镀锌钢板基材/环氧树脂涂层	门体、内胆基材，涂层	GB 4806.9-2016/ GB 4806.10-2016	----
冷轧钢板基材/环氧树脂涂层		GB 4806.9-2016/ GB 4806.10-2016	----
热镀锌钢板基材/环氧树脂涂层		GB 4806.9-2016/ GB 4806.10-2016	----
热镀锌钢板基材/高温有机硅涂层		GB 4806.9-2016/ GB 4806.10-2016	----
不锈钢10Cr17基材/高温有机硅涂层		GB 4806.9-2016/ GB 4806.10-2016	----
不锈钢06Cr19Ni10基材/高温有机硅涂层		GB 4806.9-2016/ GB 4806.10-2016	----
搪瓷钢板基材/搪瓷涂层	内胆、烤盘基材，涂层	GB 4806.9-2016/ GB 4806.3-2016	烤盘为可选配件，使用温度100°C~300°C
钢丝基材/镀铬/镍/铜镀层	烤架基材，涂层	GB 4806.9-2016	可选配件，不得接触酸性食品，使用温度100°C~300°C
玻璃	玻璃盘、烤盘、烧烤管	GB 4806.5-2016	使用温度100°C~300°C
硼硅玻璃或微晶陶瓷	内隔板	GB 4806.5-2016/ GB 4806.4-2016	使用温度40°C~300°C
陶瓷	蒸气发生器组件（盖）	GB 4806.4-2016	仅接触水，使用温度100°C~300°C
云母	波导盖	GB 4806.4-2016	使用温度110°C
硅胶	蒸气发生器组件（水管）、进水管、出水管、密封圈、门体滴胶	GB 4806.11-2016	使用温度20°C~230°C

备注：

注1：所列部品为可能接触食物部品，不宜作为容器长期存储食品；

注2：本系列产品包含以上食品接触材料及部件，但部分机型可能不含个别材料及部件，以实际产品为准。

产品中有害物质或元素名称及含量

部品名称	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	×	○	○	○	○	○
附属部件	○	○	○	○	○	○

本表按照 SJ/T11364 的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T26572 规定的限量要求以下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T26572 规定的限量要求。



本产品说明书所述的正常情况下使用时的“环保使用期限”为15年，该期限引用自中国家用电器协会《关于家用电器环保使用期限的指导意见》。

规格

型号	NN-GF31KW	NN-GF32KW
额定电压	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	1270 W
	电热 (薄块烧烤)	1000 W
	组合烧烤	1270 W
额定输入电流	微波	5.9 A
	电热 (薄块烧烤)	4.5 A
	组合烧烤	5.9 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)	502mm x 371mm x 302mm	
腔体尺寸 (宽 × 深 × 高)	342 mm x 312 mm x 189 mm	
炉腔容积	23 L	
微波振荡频率	2450 MHz	
产品净重	大约 14.3 kg (不含附件)	
噪声 *2	63 dB(A)(声功率级)	
能效等级	2	
效率值 (%) *3	56	
待机功耗 (W) *3	1.0	
烧烤功耗 (W·h) *3	1.2	

*1 微波额定输出功率根据 GB/T18800 规定方法测试。

本产品符合下列国家安全标准：GB4706.1-2005

*2 噪声值根据 GB19606 规定方法测试，并符合规定的噪声限值。

GB4706.21-2008

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须另行通知。

GB4706.14-2008

关于生产的批号 (机号) 和制造商，请参见微波炉的铭牌。

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

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

中国(上海)自由贸易试验区龙东大道 888 号、898 号

原产地：中国

F0003CG30XP

M0319-0

发行：2019 年 3 月

中国印刷