

售后服务

Panasonic 官方网站: <http://panasonic.cn>

Panasonic 客户咨询服务中心: 4008-811-315

制造商：厦门建松电器有限公司

厦门火炬高新区火炬园创新路 17 号

原产地：中国

Panasonic Manufacturing (Xiamen) Co., Ltd.

<http://panasonic.cn>

© Panasonic Manufacturing (Xiamen) Co., Ltd. 2019



中国印刷

发行年月：2019年08月

FZ50P199

MX0819W0

Panasonic®

使用说明书 轻脂烤箱（家庭用）

型号 NF-RT1001

国家标准:GB 4706.1-2005

GB 4706.14-2008

企业标准:Q/XMJS 033-2019



扫描二维码

关注松下服务官方微信平台



在线人工客服
一键报修报装
服务进度查询
获取新品资讯

非常感谢您购买 Panasonic 的产品。

- 请仔细阅读本使用说明书，以确保正确安全使用本产品。
- 使用前请务必仔细阅读“安全注意事项”及“重要信息”。（第3～6页）
- 本使用说明书（内含保修证）请妥善保管以备将来之用。
- 如果对本产品操作不当或未能遵循相关说明，Panasonic 将不承担任何责任。

目录

	页码
安全注意事项	3
重要信息	6
部件名称与说明	7
● 机身	7
● 操作面板	8
自动菜单	9
● 准备	9
● 使用方法	11
● 菜单一览	13
● 快速菜单	16
1. 炭烤多春鱼	16
2. 披萨	16
3. 葡式蛋挞	17
4. 盐烤大虾	17
5. 烤扇贝	18
● 减脂菜单	18
1. 盐烤三文鱼块	18
2. 盐烤青花鱼	19
3. 烤鸡翅	19
4. 烤翅根	20
5. 嫩烤鸡胸肉	20
6. 烤带骨牛小排	21

	页码
● 炙烤菜单	21
1. 嫩烤小黄鱼	21
2. 盐烤秋刀鱼	22
3. 盐烤鲷鱼	22
4. 照烧鸡腿肉	23
5. 脆皮乳鸽	23
6. 蜜汁叉烧	24
7. 烤红薯	24
8. 嫩烤蔬菜	25
9. 炭火烤肉串	25
手动烹饪	26
● 使用方法	26
● 菜单一览	28
● 各种花式菜单	29
清洁方法	33
● 库内保养	33
故障诊断	34
常见问题	35
规格	36
保修证	37

安全注意事项

请务必遵照说明进行操作。

为了避免危害使用者以及给他人造成财产损失，特此说明下列务必遵守的事项。

■因错误操作产生的危害以及损失的程度，予以区分说明。



警告： 表示有可能导致重伤或死亡的潜在危险。



注意： 表示有可能导致轻伤或财产损失的潜在危险。

■符号分类和说明如下。



表示必须禁止事项。



表示必须做到的事项。



警告

为了避免出现触电、短路引起的火灾、烧伤、烫伤或受伤的危险。



● **绝对不可自行拆解、修理或改装本产品。**

→ 有关维修事宜，请与经销商或 Panasonic 客户咨询服务中心联系。

● **请勿损坏电源线或电源插头。**

严格禁止以下行为：

损伤、加工或将其放置在加热管附近，强行弯曲、扭转、拉扯、从尖锐边缘拉过电源线，在电源线上放置重物，捆扎电源线以及使用电源线提拉本产品。

● **电源线或电源插头受损或插入插座松动时，切勿使用本产品。**

→ 如果电源线损坏，为了避免危险，必须由制造商、其维修部或类似部门的专业人员更换。

● **请勿用潮湿的手插拔电源插头。**

● **请勿将本产品、电源线和电源插头浸泡在水里（任何液体）或对其喷水。**

● **请勿让电源线悬挂在桌子或工作台边缘，或使其触碰到高温表面。**

● **切勿让婴儿或儿童玩耍包装材料，远离本产品及其电源线。**

● **请勿在靠近可燃材料的地方或窗帘下方使用本产品。**

安全注意事项

请务必遵照说明进行操作。

警告



- 本产品不打算由儿童或有体力、感官或精神缺陷的人或缺乏经验知识的人使用，除非有负责他们安全的人对他们进行与本产品使用有关的监督和指导。应照看好儿童，确保他们不玩耍本产品。
- 若本产品发生运作异常时，请立即停止使用本产品，并拔出电源插头。
异常或故障事例
 - 电源插头和电源线异常发热。
 - 电源线破损、无法通电。
 - 机身变形、有明显损坏或异常发热。
 - 飘出异味。
 - 使用期间发出异常声响。
 - 出现其它异常或故障。→ 请立即拔掉电源插头，并与Panasonic 客户咨询服务中心联系进行检查、维修。
- 确保本产品的标签上指示的电压与当地电源电压一致。还应避免在同一电源插座中插入其它设备，以免电路过热。但如果连接多个电源插头，应确保总功率不超过电源插座的额定功率。
- 电源插头须完全插入插座内。
- 请定期清除电源插头上的灰尘。
→ 拔下电源插头，并用干布进行擦拭。

注意

为了避免出现触电、火灾、冒烟、烧伤、烫伤、受伤或财产损失的危险。



- 本产品使用过程中切勿离开。
- 本产品在使用过程中切勿打开玻璃门。
- 切勿在使用本产品时或刚使用后触碰高温表面，如机身顶部表面、玻璃门等部位，本产品在使用时容易变热，使用期间表面温度很高，待冷却后再进行使用后的清洁。
 - 请特别小心使用后的余热。
- 请勿长时间加热。

⚠ 注意

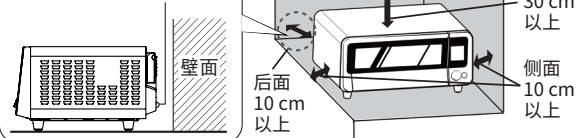


- 上加热管有涂层，在通电中不会通红，切勿用手触碰。
- 请勿触碰上下加热管，触碰可能会导致其破损。
- 请勿在集油盘残留有油脂的状态下进行加热。
- 请勿烘烤涂有黄油或果酱的面包。
- 切勿用湿手触碰本产品。
- 使用中请勿触碰、堵塞或盖住排气口。
- 切勿在机身顶部和底部放置任何物体。
- 请勿使用外接定时器等。
 - 本产品不能在外接定时器或外接独立遥控系统的方式下运行。
- 请勿在下列场所使用本产品。
 - 不平坦的表面、地毯上面、非防水表面或铺有桌布等场所。
 - 可能会被溅到水的地方或热源附近。
 - 靠近水槽等任何开放式水源的附近。
 - 靠近墙壁或家具。

→ 请将本产品放置在平稳、干燥、干净、平坦、耐热的一般高度桌面上。
- 切勿在靠近墙壁、家具或封闭空间（如嵌入式橱柜）的场所使用本产品。（否则可能导致变色或变形。）
 - 距离周围的墙壁 10 cm 以上，上面 30 cm 以上，请勿堵住外面的排气口。

- 本产品要与墙壁、橱柜保留一定的距离。因为烘烤过程中，排出的油烟等会污染墙壁、橱柜，甚至会因过热引起火灾。

烤箱背面有安全阻隔部件，为防止烤箱与墙壁等物体接触，保持安全距离。



- 烘烤时如出现冒烟或起火现象，请勿打开玻璃门。
 - 立即关闭电源，拔出电源插头。
 - 火未熄灭时请勿打开玻璃门。
 - 不得用水灭火。

安全注意事项

请务必遵照说明进行操作。



注意



- 请务必将玻璃门、烤网安装后再使用。
- 不使用本产品时，移动和清洁前务必确保已关闭本产品电源并从电源插座中拔出电源插头，再次使用前必须把本产品擦干。
- 移动、清洁或储存本产品前请确保本产品处于冷却状态。
- 使用本产品时请确保集油盘清洁干净并正确安装。
- 使用时小心不要被电源线绊倒或缠绕。
- 拔出电源插头时，务必拿住电源插头。禁止用力拉扯电源线。
- 每次使用后务必清洁本产品，尤其是表面残留食物时。
(第33页“清洁方法”)。
- 本产品仅限于家庭使用。

重要信息

- 请勿在室外使用本产品。
- 请确保玻璃门关紧。
- 拉开玻璃门时请缓慢操作。
- 移动本产品时请勿使其摔落或受到强烈冲击。
- 请勿使用保鲜膜、烹饪薄膜、烹饪用纸和烧烤用碎石等。
- 请勿烘烤麻糬、鱿鱼干等易膨胀、翘起和粘在加热管上的食物。
- 请勿使用于商业用途。



此符号表示：本产品表面高温，触碰时请小心谨慎。

部件名称与说明

机身

库内

- 库内涂层，在库内保养时，分解加热食材时飞散出的油脂

玻璃门

- 高温情况下请勿擦拭或喷水（否则可能会破裂）
- 开启或关闭玻璃门时需要小心（否则可能会导致损坏）

上加热管

- 有保护罩，防止触碰加热管（否则可能会导致其破损）

排气口（背部）

- 注意高温

下加热管

散热口

操作面板 (第8页)

电源线

电源插头

集油盘

- 用来收集食材烘烤时所掉下来的油脂和残渣

把手（底部）

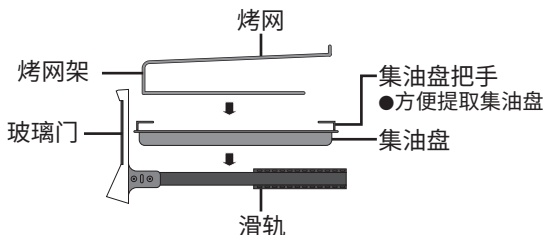
烤网

- 使用烤网前需确保烤网确实装入集油盘正确位置（见下述）
- 请勿将重物放置在烤网上（否则可能会导致变形）

烤网的安装方法

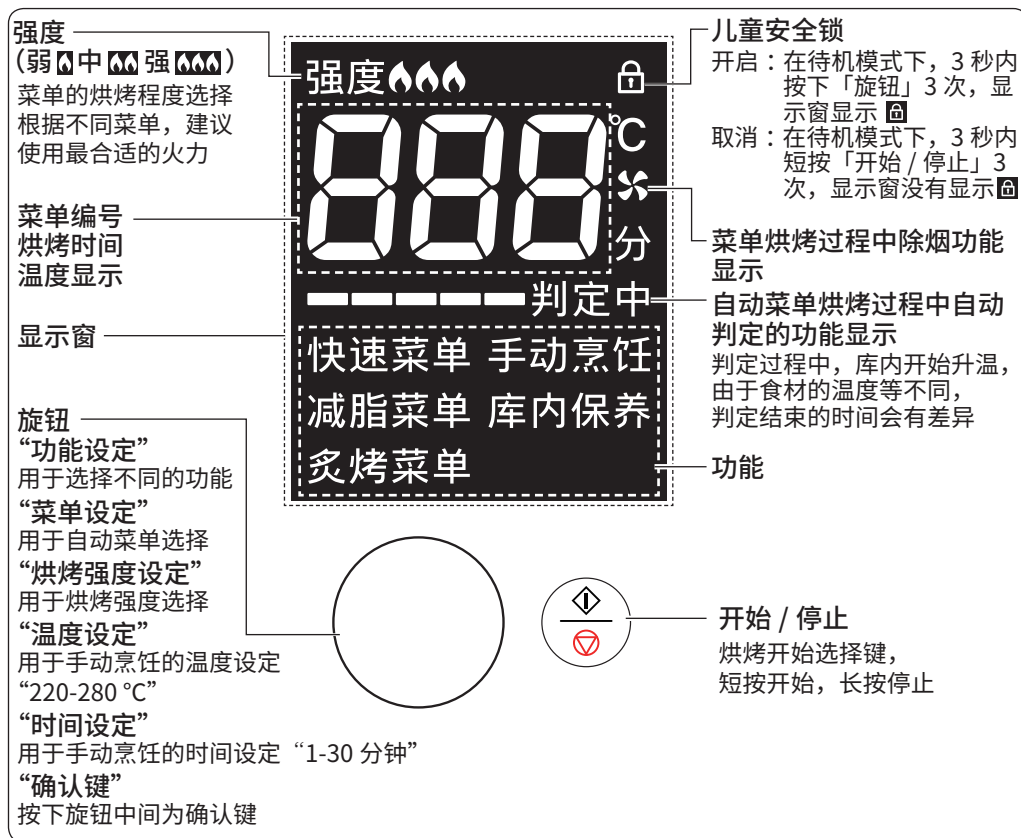
将烤网安装在集油盘上。（如右图）
（若反向安装，玻璃门将无法关闭）

- 滑轨上有少量白色润滑油，是为了让滑轨使用时更顺畅，并非脏污。



部件名称与说明

操作面板



使用须知

使用前, 请先取下所有的保护板、胶布等包装材料。如第一次使用或已长时间未使用时, 请按照以下步骤清洁轻脂烤箱。

1. 清洗所有部件。(第 33 页)
 2. 将烤网、集油盘放入烤箱内。(请勿放入任何食材)
 3. 插上电源, 选择库内保养模式, 烘烤 20 分钟。(第 33 页)
- 第一次使用时, 会有烟和气味冒出, 随着使用过程会消失。
 - 上加热管由于涂装关系在通电时不会通红。
 - 后续使用, 通电之后短时间内, 会有上次烘烤留下的油脂被加热的烟从排气口冒出。
 - 鱼的油脂等直接掉落在下加热管上时, 会有瞬间的火焰或烟冒出。
 - 烘烤中可能会发出“嗡嗡”的声音, 是库内空气对流的排气扇的声音。
 - 烘烤过程中会发出“咔嚓”的声音, 是加热管根据程式设定自动调节开关火力的声音并非异常。

自动菜单

准备

食材准备注意事项

- 请勿将不同种类的食材同时进行烘烤。
- 请将冷冻的食材完全解冻后再烘烤。(披萨除外)
- 放入食材时请注意食材高度，请勿触碰到上加热管保护罩。

烤鱼

(炭烤多春鱼、
小黄鱼、
秋刀鱼、
三文鱼块、
青花鱼块、
鲷鱼)

- 请去鱼鳞与内脏，用水清洗后擦干表面的水分。尤其是秋刀鱼等味道较重的鱼务必去除内脏。
- ① 准备烘烤前 10-15 分钟内，在两面撒上适量的盐。(约鱼的重量的 2%)
- ② 要烘烤时再次水洗之后擦干水分，然后在鱼尾和鱼鳍上抹上食盐。(可防止烤焦和变形)
- 也可在鱼尾和鱼鳍上包上锡纸代替食盐。
- 淡水鱼在烘烤前撒上食盐。
- 体积较大的鱼表面容易烤焦，请使用厚度 4 cm 以下的鱼。(使用鲷鱼菜单时请特别注意)
- 在表面划几刀，会更容易入味，也可避免烘烤时油脂炸开。
- 烘烤完有时鱼皮会粘在烤网上，可以事前在烤网上刷一层油或铺上锡纸。

披萨

- 请勿烘烤现做披萨。(由于使用的温度等不同，可自行使用手动烹饪进行预热后烘烤)
- 有时市售披萨会搭配微波炉用的纸托，请注意不要放入烤箱中以免引起着火。
- 根据披萨的薄厚差别，烤出的披萨效果可能会有所不同。

葡式蛋挞

- 本菜单适用于市售的标准尺寸的现成蛋挞皮 (约上宽 75 mm x 下宽 40 mm x 高 25 mm)
- 由于自己手作的蛋挞皮厚度会有差异，可能会导致起酥的状态会受影响。
- 蛋挞放在烤网上推入烤箱时请务必小心，以免蛋挞液溢出。

盐烤大虾

- 建议去除虾线后洗净擦干水分再进行烘烤。

烤扇贝

- 清洗扇贝时只保留瑶柱和黄，其余的剔除。将扇贝壳刷洗干净后放上瑶柱和黄。
- 根据扇贝搭配的食材不同可能会导致烘烤的效果有所差异。

烤鸡翅

- 鸡翅上划几刀更有助于入味和油脂溢出。
- 本菜单适用于奥尔良腌制配方。如果使用盐烤或者是酱多、糖多的配方请根据实际情况使用手动烹饪调节温度烘烤。
- 烘烤时将皮的那一面朝上 (会使皮烘烤的更香)
- 为了保证鸡翅入味，请务必放置冰箱腌制 4 小时以上。

自动菜单

准备

食材准备注意事项

烤翅根

- 本菜单仅适用于鸡翅根，不适用于大鸡腿或者鸡全腿，可能会导致不熟或者烤焦。
- 鸡翅根上划几刀更有助于入味和熟透。
- 由于市售的鸡翅根大多为急速冷冻产品，血水还保留在骨头中就冷冻。可能会导致烘烤之后鸡翅根顶部出现血浆凝固的现象。此为正常现象。若是在意美观的情况，可在解冻时将鸡翅根泡入水中 4 小时左右泡出血水。

嫩烤鸡胸肉

- 由于鸡胸肉表面有层筋膜有可能导致在烘烤时鸡肉卷缩影响口感，因此建议用刀背将其拍松后腌制烘烤。

烤带骨牛小排

- 本菜单仅适用于带骨牛小排，其他牛排可能会导致口感不佳。

照烧鸡腿肉

- 使用的鸡腿为鸡全腿（手枪腿）。琵琶腿较小，做出的腿排也会偏小。
- 根据使用的酱汁中的酱油和砂糖的比例，有可能会有烤焦的情况。若出现过焦现象可在上面铺上一层锡纸或调整酱汁比例。
- 由于鸡腿肉表面有层膜有可能导致在烘烤时鸡肉卷缩影响口感，因此建议用刀背将其拍松后腌制烘烤。
- 烘烤时将皮的那面朝上（会使皮烤的更香）
- 自动烘烤行程过程中不可打开刷酱，否则会影响库内温度导致烘烤不足或过焦等。若需要刷酱或者麦芽糖水使色泽更好时，请使用手动烹饪调节烘烤。

脆皮乳鸽

- 烤乳鸽请务必从腹部将乳鸽剪开压平，否则有可能乳鸽的翅膀会接触到加热管上导致烤焦或者引起着火。
- 乳鸽的卤制方法可根据不同的卤汁品牌进行调整。

蜜汁叉烧

- 可使用梅花肉或者里脊肉，口感最佳。
- 请注意使用的叉烧酱的比例，由于叉烧酱中含有糖等容易着色的成分，使用过多容易使得烤色过焦。
- 自动烘烤行程过程中不可打开刷酱，否则会影响库内温度导致烘烤不足或过焦等。若需要刷酱或者麦芽糖水使色泽更好时，请使用手动烹饪调节烘烤。
- 由于烘烤时肉汁和油脂等会滴落到集油盘上，可能会导致集油盘难以清洗，可以在集油盘上铺一层锡纸。

烤红薯

- 请使用直径 5 cm 以下的红薯。
- 为了防止破裂，可以在红薯的表面用竹签插几个小孔。

嫩烤蔬菜

- 不同的食材所需要的温度不同，请根据食材的特性进行选择。

炭火烤肉串

- 使用的羊肉串最好肥瘦相间，口感最佳。
- 若使用自制羊肉串时，请将所有的肉都确实串在竹签上，以免放入烤箱时有的肉会触碰到加热管上引起冒烟或者着火。
- 烘烤羊肉串时，最好在竹签上包上锡纸，否则烤出来的木棍会变黑影响美观。

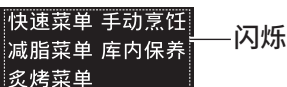
使用方法

- 请勿在集油盘残留有油脂的状态下进行加热，否则残留的油脂可能会起火。
- 连续使用时，请务必清洗干净前回残留的油脂。
- 请勿将水倒入集油盘。(可能会出现无法正确判断自动烘烤的时间而稍微延长的情况，如果倒入水，食材的香味会减少)
- 自动烘烤时，若将玻璃门打开，则无法顺利进行烘烤。
- 使用锡纸时，请注意不要让锡纸碰到加热管。(锡纸碰到加热管会熔化，粘着在上面，可能导致故障)
- 请勿重复使用锡纸，以免发生起火的危险。

操作步骤

1 插入电源，进入待机模式

- 如果 30 秒以上无操作，显示窗会自动进入省电模式，显示窗无显示。
- 省电模式下，任意按键操作，显示窗返回待机模式。
- 将准备好的食材放烤网的中间位置上，把玻璃门完全关闭。
- 食材的状态（季节、鲜度、油脂）可能会影响烘烤效果。



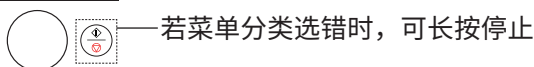
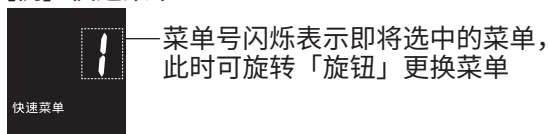
2 旋转「旋钮」选择功能

- 旋转旋钮，功能指示灯按顺序亮起

快速菜单→减脂菜单→炙烤菜单→手动烹饪→库内保养

3 旋转选择相应的功能后，按下「旋钮」，选择的菜单编号会闪烁

[例] 快速菜单



4 确认选择的菜单后，按下「旋钮」，强度会闪烁，旋转「旋钮」调整强度



默认中火力，根据食材的种类大小等，烤色会有所不同，请根据自己的喜好旋转「旋钮」设定强度（第 13 ~ 15 页）

自动菜单

使用方法

5 强度设定完成后，按下「旋钮」，显示窗显示选择烘烤行程的界面



6 短按「开始 / 停止」，烘烤开始



- 显示大致完成时间。



闪烁

「判定中」常亮

「进度条」滚动

(根据食材的不同判定时间长短会不同，判定完成后发出蜂鸣声)

- 开始烘烤 30 秒内可自由设定强度。
- 显示时间以 1 分钟为单位减少。
- 由闪烁变为常亮时，可能比闪烁时的显示时间长或短。
(可能与闪烁时的时间相差几分钟)
- 上加热管有涂层，在通电中不会通红，切勿用手触碰。
- 短按  为确认开始，长按  为停止。

7 烘烤结束后，用食物夹取出食材

- 蜂鸣器发出声响，加热管自动断开，返回待机模式。
- 请握住把手缓慢拉出玻璃门。
- 玻璃门上的玻璃温度较高，请勿用手触碰。
- 烘烤结束后，烤网和集油盘温度较高，待冷却后再进行清洗。(第 33 页)

- 使用后
拔出电源插头。
- 中途想要停止时
长按  (返回待机状态)
- 继续烘烤时
从操作步骤 2 开始设定。
连续使用时请务必清洗干净集油盘与烤网上前回残留的油脂。

- 选错自动菜单时
 - ▶长按 ，再从操作步骤 2 开始设定。
 - ▶超过 30 秒时，库内温度变化，自动菜单无法正确判定该食材所需的烘烤时间，请按照手动烹饪 (第 26 页)，根据烘烤的状态操作。
- 短按  后，想要改变“烘烤强度”时
 - ▶30 秒内可改变。
 - ▶超过 30 秒时，无法改变。
- 想要追加烘烤时
请按照手动烹饪 (第 26 页)，根据烘烤的状态操作。
 - 烘烤时请勿离开，以便观察烘烤状态避免过焦。

菜单一览

● 食材的状态（季节、鲜度、油脂）可能会影响烘烤效果。

			弱	中	强
快速菜单	1	炭烤多春鱼	8 条 (约 180 g)	12 条 (约 270 g)	16 条 (约 360 g)
	2	披萨	三角冷冻披萨 (约 6 寸的 1/4)	6 寸冷冻披萨	10 寸冷冻披萨
	3	葡式蛋挞	3 个 (标准尺寸 75x40x25 mm)	6 个 (标准尺寸 75x40x25 mm)	9 个 (标准尺寸 75x40x25 mm)
	4	盐烤大虾	大虾 8 只	大虾 12 只	大虾 16 只
	5	烤扇贝	6 个黄油烤扇贝	6 个芝士焗扇贝	6 个蒜蓉粉丝扇贝 (要在扇贝上加上少许清水)
减脂菜单	1	盐烤三文鱼块	2 块 (每块约 100 g)	3 块 (每块约 100 g)	4 块 (每块约 100 g)
	2	盐烤青花鱼	2 块 (每块约 85 g)	3 块 (每块约 85 g)	4 块 (每块约 85 g)
	3	烤鸡翅	6 个奥尔良烤翅 (约 230 g)	9 个奥尔良烤翅 (约 350 g)	12 个奥尔良烤翅 (约 470 g)
	4	烤翅根	6 个奥尔良烤翅根 (约 330 g)	9 个奥尔良烤翅根 (约 500 g)	12 个奥尔良烤翅根 (约 670 g)
	5	嫩烤鸡胸肉	1 块鸡胸肉 (约 200 g)	2 块鸡胸肉 (约 400 g)	3 块鸡胸肉 (约 600 g)
	6	烤带骨牛小排	1 块带骨牛小排 (约 100 g)	3 块带骨牛小排 (约 300 g)	5 块带骨牛小排 (约 500 g)
炙烤菜单	1	嫩烤小黄鱼	4 条 10 cm 左右的小黄鱼 (约 200 g)	6 条 10 cm 左右的小黄鱼 (约 300 g)	8 条 10 cm 左右的小黄鱼 (约 400 g)
	2	盐烤秋刀鱼	2 条 10 cm 左右的秋刀鱼 (约 250 g)	3 条 10 cm 左右的秋刀鱼 (约 375 g)	4 条 10 cm 左右的秋刀鱼 (约 500 g)
	3	盐烤鲷鱼	1 条 400 g 左右	1 条 500 g 左右	1 条 600 g 左右

自动菜单

菜单一览

●食材的状态（季节、鲜度、油脂）可能会影响烘烤效果。

			弱	中	强
炙烤菜单	4	照烧鸡腿肉	1 块 (约 200 g)	2 块 (约 400 g)	3 块 (约 600 g)
	5	脆皮乳鸽	1 只 (约 200 g)	2 只 (约 400 g)	2 只 (约 500 g)
	6	蜜汁叉烧	梅花肉或里脊肉 约 200 g	梅花肉或里脊肉 约 400 g	梅花肉或里脊肉 约 600 g
	7	烤红薯	—	3 根直径 4 cm 左右 (约 500 g)	3 根直径 5 cm 左右 (约 600 g)
	8	嫩烤蔬菜	小番茄 (约 400 g)	茄子 2 根直径 4 cm 左右 (约 500 g)	南瓜厚 2 cm (约 500 g)
	9	炭火烤肉串	6 根 (约 120 g)	10 根 (约 200 g)	15 根 (约 300 g)

●由于食材的状态与温度不同，烘烤时间会有变化，大致时间范围如下。

时间单位（分钟）

			弱	中	强
快速菜单	1	炭烤多春鱼	8-16 (初始时间 12 或 14)	8-16 (初始时间 12 或 14)	10-17 (初始时间 13 或 15)
	2	披萨	5-13 (初始时间 12 或 13)	6-14 (初始时间 12 或 13)	8-15 (初始时间 13)
	3	葡式蛋挞	13-22 (初始时间 17 或 19)	15-23 (初始时间 19 或 20)	17-25 (初始时间 20 或 21)
	4	盐烤大虾	7-14 (初始时间 11 或 12)	8-14 (初始时间 12 或 13)	8-15 (初始时间 12 或 14)
	5	烤扇贝	7-15 (初始时间 10 或 12)	8-16 (初始时间 11 或 13)	9-17 (初始时间 12 或 15)
减脂菜单	1	盐烤三文鱼块	7-15 (初始时间 10 或 12)	10-18 (初始时间 12 或 14)	11-19 (初始时间 13 或 17)
	2	盐烤青花鱼	7-15 (初始时间 10 或 12)	9-17 (初始时间 12 或 14)	11-19 (初始时间 14 或 15)
	3	烤鸡翅	12-22 (初始时间 20)	13-23 (初始时间 22 或 23)	15-25 (初始时间 23 或 25)

●由于食材的状态与温度不同，烘烤时间会有变化，大致时间范围如下。

时间单位（分钟）

			弱	中	强
减脂菜单	4	烤翅根	14-22 (初始时间 19 或 20)	16-25 (初始时间 20 或 22)	18-27 (初始时间 22 或 23)
	5	嫩烤鸡胸肉	10-22 (初始时间 17 或 18)	13-23 (初始时间 18 或 19)	13-24 (初始时间 19 或 20)
	6	烤带骨牛小排	7-15 (初始时间 12 或 14)	9-17 (初始时间 12 或 16)	10-17 (初始时间 13 或 16)
炙烤菜单	1	嫩烤小黄鱼	11-12 (初始时间 15 或 16)	12-13 (初始时间 16 或 18)	14-25 (初始时间 18 或 19)
	2	盐烤秋刀鱼	11-22 (初始时间 16)	12-23 (初始时间 17 或 18)	14-25 (初始时间 19)
	3	盐烤鲷鱼	15-26 (初始时间 18 或 20)	15-27 (初始时间 20 或 21)	17-28 (初始时间 20 或 23)
	4	照烧鸡腿肉	8-17 (初始时间 13 或 14)	9-17 (初始时间 14)	10-19 (初始时间 14 或 15)
	5	脆皮乳鸽	14-24 (初始时间 18 或 20)	16-26 (初始时间 20 或 22)	17-27 (初始时间 22 或 24)
	6	蜜汁叉烧	17-25 (初始时间 21 或 22)	22-30 (初始时间 26)	24-32 (初始时间 28 或 30)
	7	烤红薯	18-28 (初始时间 22)	20-30 (初始时间 25)	23-33 (初始时间 28)
	8	嫩烤蔬菜	10-22 (初始时间 17 或 18)	14-25 (初始时间 20 或 22)	17-27 (初始时间 22 或 24)
	9	炭火烤肉串	10-21 (初始时间 18)	12-22 (初始时间 19 或 20)	13-23 (初始时间 20 或 22)

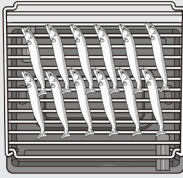
注意

- 如果是较厚的鱼，即使是烘烤强度设为“弱”也会有明显的烤色。
- 盐烤、长时间腌制的食材含盐浓度越高，越容易烤上色或者烤焦。
- 油脂较多的鱼更容易烤上色。
- 含水分较多的鱼、小竹荚鱼、小沙丁鱼等较小的鱼，较难烤上色。
- 蘸酱烘烤时，蘸酱时间长的食材、味道较浓的食材容易烤焦。
- 有光泽的银色的表皮容易反射热量，如觉得烘烤不足时，请使用强度“强”来烘烤。

自动菜单

快速菜单

1 炭烤多春鱼



食材

多春鱼	12 条 (约 270g)
料酒	10 g
食盐	3 g
黑胡椒粉	少许
孜然粉	少许
椒盐	少许
辣椒粉	少许
柠檬	½ 个

做法

1. 多春鱼解冻后，从头部扯住鱼鳃往外拉，鱼肠会一同扯出。清洗干净后擦干水分。
 2. 料酒、黑胡椒粉和食盐腌制 15 分钟以后擦干水分，撒上孜然粉、椒盐和辣椒粉。
 3. 在烤网上排列好多春鱼后放入烤箱内。
 4. 选择快速菜单 1（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
 5. 食用时挤上少许的柠檬汁搭配食用。
- ※ 炭烤多春鱼的“炭烤”是形容炭烤效果，而非使用炭火烘烤，请注意。

2 披萨

食材

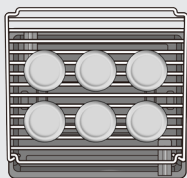
冷冻披萨	6 寸 1 张
------------	---------

※ 推荐使用薄底披萨。

做法

1. 将披萨从冰箱中取出，无需解冻。
 2. 将面饼放在烤网上，放入烤箱内。
 3. 选择快速菜单 2（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
 4. 结束时取出披萨即可食用。
- ※ 如果购买的披萨附有微波炉用的纸托，请勿放入烤箱内避免燃烧。

3 葡式蛋挞



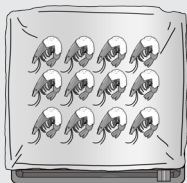
食材

冷冻现成蛋挞皮	6 个
纯牛奶	40 g
淡奶油	80 g
细砂糖	15 g
炼乳	10 g
蛋黄	2 个

做法

1. 蛋挞皮提前半小时以上从冰箱中取出排列开解冻回温，室温较低时可使用带有解冻功能的烤箱解冻或者加长解冻时间，解冻至蛋挞皮发干最佳。
 2. 纯牛奶、淡奶油、细砂糖与炼乳放在一个碗里隔热水（约 50℃）搅拌直至细砂糖融化。（注意轻轻搅拌，不要打发）
 3. 砂糖融化后加入 2 个蛋黄搅拌均匀后过筛备用。
 4. 把蛋挞皮放在烤网上排列整齐，用勺子舀取蛋挞液至蛋挞底中，至 9 分满（约 30 g）。
 5. 将烤网慢慢推入烤箱内避免蛋挞液溢出。
 6. 选择快速菜单 3（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
- ※ 由于烘烤出来的蛋挞温度较高，食用时请注意吹凉以免烫伤口腔。
- ※ 不推荐使用迷你蛋挞皮，由于烤网设计为易于清洗的间隔，若放过小的蛋挞容易发生倾倒。

4 盐烤大虾



食材

大虾	12 只(约 250 g)
▮ 粗海盐	90 g
▮ 蛋清	35 g (约 2 个鸡蛋的量)

做法

1. 将虾挑出虾线后洗净并擦干水分，将 A 组食材搅拌均匀。
 2. 将烤网铺上锡纸后放上大虾，然后将搅拌后的 A 组食材涂在大虾身上。
 3. 选择快速菜单 4（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
- ※ 推荐使用厄瓜多尔白虾，肉质饱满，口感更佳。

自动菜单

快速菜单

5 烤扇贝

食材

扇贝	6 个(8-9 cm 大小)
白兰地酒	少许
食盐	3 g
黑胡椒粉	少许
蒜末	20 g
黄油	30 g
马苏里拉芝士	60 g

做法

1. 将扇贝洗刷干净后去除内脏，只留下可食用的瑶柱和黄的部分。
2. 将瑶柱和黄放入碗中加入少许的白兰地酒、食盐、黑胡椒粉腌制 15 分钟。
3. 腌制扇贝的时候将黄油和蒜末放入锅中炒至香气溢出、蒜末变成金黄色。
4. 将瑶柱和黄放在洗刷干净的扇贝壳上，盖上少许黄油蒜末（各约 5 g）后搭上马苏里拉芝士（各约 10 g）。
5. 将扇贝放在烤网上，推入烤箱内。
6. 选择快速菜单 5（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）

减脂菜单

1 盐烤三文鱼块



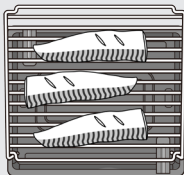
食材

三文鱼	3 块(约 100 g/ 块)
食盐	少许
黑胡椒碎粒	少许

做法

1. 将三文鱼块去鳞片和鱼刺后清洗干净，并擦干表面的水分。
2. 撒上少许的食盐和黑胡椒粒后稍微按压吸收。
3. 将烤网轻刷一层油防粘，将三文鱼块放置于烤网上后放入烤箱内。
4. 选择减脂菜单 1（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）

2 盐烤青花鱼



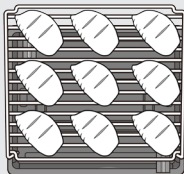
食材

青花鱼片3块(约85 g/块)
食盐 少许
柠檬 $\frac{1}{2}$ 个

做法

1. 将青花鱼的表面水分擦干划几刀划痕，取适量食盐将两面涂抹均匀，腌制半小时左右。
 2. 腌制好后将表面的盐洗净后擦干水分。
 3. 将青花鱼皮朝上铺在烤网上后放入烤箱内。
 4. 选择减脂菜单 2（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
 5. 食用时可挤上少许的柠檬汁搭配食用。
- ※ 若使用整条的青花鱼而非青花鱼片时，请根据实际大小相应调节火力强度。

3 烤鸡翅



食材

鸡翅9个(约350 g)
奥尔良腌料粉35 g
冰水30 g

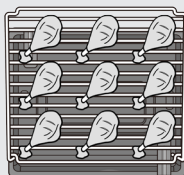
做法

1. 将每个鸡翅洗净后两面各划上两刀。
 2. 将奥尔良腌料粉与冰水混合均匀，将鸡翅放入翻拌均匀后放入冰箱冷藏 4 小时以上。
 3. 将鸡翅取出后沥干腌料，摆放于烤网上放入烤箱内。
 4. 选择减脂菜单 3（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
- ※ 若腌料的汁比较多时，会滴落在加热管上导致加热管清洁困难，因此请务必尽量沥干后放入。
- ※ 每个牌子的腌料粉配比可能存在差异，可根据各个牌子推荐配比进行调整。

自动菜单

减脂菜单

4 烤翅根



食材

鸡翅根	9 个(约 500 g)
奥尔良腌料粉	50 g
冰水	40 g

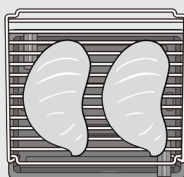
做法

1. 将每个鸡翅根洗净后两面各划上两刀，并泡在冷水中 1 小时左右去除骨头中的血水。
2. 将奥尔良腌料与冰水混合均匀，将鸡翅根放入翻拌均匀后放入冰箱冷藏 4 小时以上。
3. 将鸡翅根取出后沥干腌料，放置于烤网上放入烤箱内。
4. 选择减脂菜单 4（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）

※ 此菜单不可烘烤大根的琵琶腿和手枪腿。

※ 若腌料的汁比较多时，会滴落在加热管上导致加热管清洁困难，因此请务必尽量沥干后放入。

5 嫩烤鸡胸肉



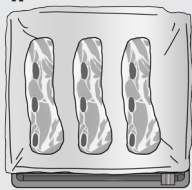
食材

鸡胸肉（去皮）	2 块(约 400 g)
食盐	5 g
料酒	5 g
黑胡椒碎粒	少许
蒜末	6 瓣
蜂蜜	2 匙(约 20 g)
橄榄油	1 匙(约 10 g)

做法

1. 将鸡胸肉洗净，用手撕去筋膜后在表面切几刀（不切断）。
2. 将食盐、料酒和黑胡椒及其他调料搅拌均匀后放入鸡胸肉，倒入密封袋腌制半小时以上。
3. 将鸡胸肉铺在烤网上沥干腌料后放入烤箱内。
4. 选择减脂菜单 5（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）

6 烤带骨牛小排



食材

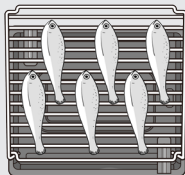
带骨牛小排3 块(约 300 g)
食盐 少许
黑胡椒碎粒 少许

做法

1. 带骨牛小排解冻后擦干水分，撒上适量的食盐和黑胡椒按压片刻即可。
2. 将带骨牛小排放入铺有锡纸的烤网上，将烤网放入烤箱。
3. 选择减脂菜单 6（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）

炙烤菜单

1 嫩烤小黄鱼



食材

小黄鱼6 条(约 300 g)
食盐3 g
料酒10 g
孜然粉 少许
椒盐 少许
辣椒粉 少许

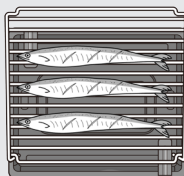
做法

1. 准备新鲜小黄鱼去除内脏等，取食盐和料酒将小黄鱼腌制半小时左右。
2. 将小黄鱼表面的水擦干后撒上少许孜然粉、辣椒粉和椒盐，摆放在烤网上后放入烤箱内。
3. 选择炙烤菜单 1（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）

自动菜单

炙烤菜单

2 盐烤秋刀鱼



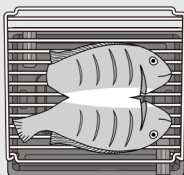
食材

秋刀鱼	3 条 (约 375 g)
食盐	10 g

做法

1. 准备新鲜秋刀鱼。去内脏和腹中的黑膜清洗干净。
 2. 将秋刀鱼的表面水分擦干两面各在表面用刀划三刀，取适量食盐将两面涂抹均匀，腌制半小时左右。
 3. 烤网上轻刷些许油防粘，将秋刀鱼铺在烤网上后放入烤箱内。
 4. 选择炙烤菜单 2（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
- ※ 如果不去除秋刀鱼的内脏，烘烤的时候会有比较重的味道。

3 盐烤鲷鱼



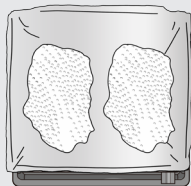
食材

鲷鱼	1 条 (约 500 g)
食盐	5 g
料酒	30 g
椒盐	少许
孜然粉	少许
白胡椒粉	少许
姜片	5-6 片

做法

1. 将鲷鱼用刀从鱼背贴着鱼骨划开，使鱼分为两半，鱼肚部分相连。去除内脏后洗净，剪去鱼鳍和鱼尾。
 2. 用刀在鱼背上划几刀，抹上料酒、食盐、椒盐、孜然粉和白胡椒粉，放姜片腌制 1 个小时。
 2. 将烤网轻刷一层油防粘，将鲷鱼表面的水擦干后再撒少许孜然粉和椒盐摆放在烤网上放入烤箱内。
 3. 选择炙烤菜单 3（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 13 页）
- ※ 厚度请选择 4 cm 以下的鲷鱼，避免鱼过厚烘烤过焦。
- ※ 鱼鳍和鱼尾剪掉是避免烘烤时会烤焦。

4 照烧鸡腿肉



食材

全腿2 块 (约 200 g/ 块)
日式薄味酱油2 勺 (约 32 g)
日式味淋2 勺 (约 32 g)
砂糖1 勺 (约 12 g)
料酒½ 勺 (约 8 g)

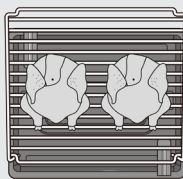
照烧淋酱

日式薄味酱油2 勺 (约 32 g)
日式味淋2 勺 (约 32 g)
砂糖1 勺 (约 12 g)
料酒1 勺 (约 16 g)

做法

1. 要选择手枪腿形状的全腿（琵琶腿太小），用厨房用剪刀顺着骨头剪开后去除鸡骨。
 2. 用刀背将腿排拍松（避免烘烤的时候鸡肉蜷缩影响口感）。
 3. 将鸡腿排与日式酱油、味淋、砂糖、料酒放入一个保鲜袋中混合均匀后放入冰箱冷藏半小时左右。
 4. 烤网上铺上锡纸后将腌制好的鸡腿排皮朝上放入烤箱内。
 5. 选择炙烤菜单 4（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 14 页）
 6. 烘烤过程中制作照烧淋酱：将照烧淋酱表中的调味品全部放入锅中混合均匀后小火烧开，加热至水分为原先的三分之一即可。
 7. 取出后稍微放凉切块，涂抹上一层照烧酱食用。
- ※ 根据腌制的时间以及酱油的品种可能会影响成品效果。
- ※ 若想要烘烤的更加有色泽的话，可在烘烤结束后表面刷一层照烧淋酱，然后用 220℃火力加热 3-5 分钟。

5 脆皮乳鸽



食材

乳鸽2 只 (约 400 g)
卤水汁200 g
水600 g

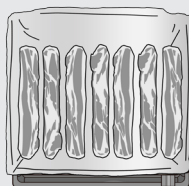
做法

1. 将乳鸽的内脏取出后从腹部剖开，将爪子去除。
 2. 卤水汁和水放入锅中大火烧开后放入乳鸽，中火煮 15 分钟后关火浸渍 2 小时。
 3. 煮制好的乳鸽沥干汁水后背部朝上放置烤网上（为避免乳鸽的头部翘起接触到上加热管罩，可把乳鸽的头压在翅膀根部）。
 4. 选择炙烤菜单 5（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 14 页）
- ※ 请在卤制之前将乳鸽腹部剖开，否则煮后再剖开会致皮破裂等影响美观。

自动菜单

炙烤菜单

6 蜜汁叉烧



食材

梅花肉（或里脊肉）	400 g
叉烧酱	80 g
水	10 g
蒜蓉	4 瓣
姜末	少许

麦芽糖 ※	10 g
水 ※	10 g

做法

1. 梅花肉洗净后擦干水分，切成厚度 2-3 cm 的长条，用叉子插几下更入味。
2. 叉烧酱、水、蒜蓉与姜末调匀后放入梅花肉充分拌匀，密封好后放入冰箱腌制一晚。
3. 腌制好的叉烧肉沥干放在铺有锡纸的烤网上，将烤网放入烤箱内。
4. 选择炙烤菜单 6（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 14 页）

※ 为了让叉烧外观更加诱人，可以利用手动烹饪烘烤加工。

1. 把麦芽糖和水搅拌均匀成为糖水。
2. 烘烤结束后拖出烤网，将叉烧肉翻面，用毛刷蘸糖水刷在叉烧肉表面后放回烤箱内。
3. 选择手动烹饪烘烤“220 °C”“3-5 分钟”进行烹饪，此过程请在旁观察，以免烤制过焦。

7 烤红薯

食材

红薯（直径 4 cm 左右）..3 根（约 500 g）

做法

1. 红薯洗净后放在烤网上，放入烤箱内。
2. 选择炙烤菜单 7（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 14 页）

※ 若需要追加烘烤时，可使用手动烹饪 280 °C 追加。

※ 推荐细长的沙地蜜薯。

8 嫩烤蔬菜

烤茄子 [中火力]

食材

茄子	2 根 (约 500 g)
油	少许
玉米油	15 g
蒜蓉	3 瓣
猪肉末	50 g
生抽	5 g
小米椒	2 个

烤南瓜 [强火力]

食材

南瓜	半个 (约 500 g)
食盐	少许
黑胡椒碎粒	少许

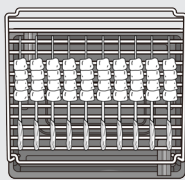
做法

1. 将茄子去头后洗净，擦干水分，用叉子在表面叉几个洞后刷上少许的油。
2. 将茄子放在烤网上，放入烤箱内。
3. 选择炙烤菜单 8（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。
4. 将 15 g 玉米油倒入锅中加热，油温 7 成热时放入蒜蓉炒出香味，然后放入猪肉末和生抽翻炒均匀。
5. 烘烤结束后，取出茄子用刀划开后，往中间淋上准备好的蒜蓉肉酱以及辣椒末再放入烤箱内。
6. 选择手动烹饪烘烤“220 °C”“3-5 分钟”进行烹饪。

做法

1. 将南瓜洗净后切成厚度 2 cm 的块状。
2. 在烤网上铺上锡纸后，将南瓜摆放上去，撒少许的黑胡椒和盐后放入烤箱内。
3. 选择炙烤菜单 8（选择强火力）后短按  开始烘烤。（第 14 页）

9 炭火烤肉串



食材

羊肉串	10 串 (约 200 g)
洋葱	1/2 个
孜然粉	3 g
孜然粒	10 g
辣椒粉	10 g
牛奶	15 g
食盐	5 g
白芝麻	10 g

做法

1. 将洋葱切成小块后放入保鲜袋中用擀面杖敲打出汁水后，将羊肉串以及其它食材放入保鲜袋中腌制半小时以上。
 2. 将羊肉串取出后，在竹签底部包上锡纸摆放在烤网上放入烤箱内。
 3. 选择炙烤菜单 9（默认中火力，可根据实际情况进行调节）后短按  开始烘烤。（第 14 页）
- ※ 因为烘烤可能会导致竹签变黑，若在意的话可以在竹签底部包上锡纸。
- ※ 炭火烤肉串的“炭烤”是形容炭烤效果，而非使用炭火烘烤，请注意。

手动烹饪

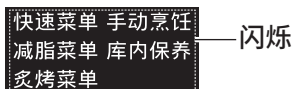
使用方法

- 请勿在集油盘残留有油脂的状态下进行加热，否则残留的油脂可能会起火。
- 连续使用时，请务必清洗干净前回残留的油脂。
- 关于使用容器
请使用底面光滑、耐热的容器。若使用不光滑的容器，请烤网上铺上锡纸。
- 如使用锡纸，可能会不易烘烤，请根据情况调整烘烤时间。
- 使用锡纸时，请注意不要让锡纸碰到加热管。（锡纸碰到加热管会熔化，粘着在上面，可能导致故障）
- 请勿重复使用锡纸，以免发生起火的风险。
- 放入食材时请注意食材高度，请勿触碰到上加热管保护罩。

操作步骤

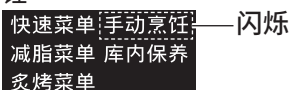
1 插入电源，进入待机模式

- 如果 30 秒以上无操作，显示窗会自动进入省电模式，显示窗无显示。
- 省电模式下，任意按键操作，显示窗返回待机模式。
- 将准备好的食材放烤网的中间位置上，把玻璃门完全关闭。
- 食材的状态（季节、鲜度、油脂）可能会影响烘烤效果。



2 旋转「旋钮」选择功能，按下「旋钮」，确认选择的功能

手动烹饪



3 旋转「旋钮」，设定温度 按下「旋钮」，设定时间



- 旋转「旋钮」，设定温度
220 → 280 °C



- 旋转「旋钮」，设定时间
1 → 30 分钟

- 烘烤时间可在 1 分钟到 30 分钟之间以 1 分钟为单位设定。
- 烘烤时间设定为“1 分钟”时，30 秒钟进行加热，其余 30 秒钟进行除烟。

操作步骤

4 时间温度设定完成后，按下「旋钮」，显示窗显示选择烘烤行程的界面



5 短按「开始 / 停止」，烘烤开始

- 显示完成时间。



- 烘烤过程中可旋转「旋钮」调整时间。
- 显示时间以 1 分钟为单位减少。
- 上加热管有涂层，在通电中不会通红，切勿用手触碰。

6 烘烤结束后，用食物夹取出食材

- 蜂鸣器发出声响，加热管自动断开，返回待机模式。
- 请握住把手缓慢拉出玻璃门。
- 玻璃门上的玻璃温度较高，请勿用手触碰。
- 烘烤结束后，烤网和集油盘温度较高，待冷却后再进行清洗。（第 33 页）

- 使用后
拔出电源插头。
- 中途想要停止时
长按 （返回待机状态）
- 继续烘烤时
从操作步骤 2 开始设定。
连续使用时请务必清洗干净集油盘与烤网上前回残留的油脂。

手动烹饪

菜单一览

菜单	数量	温度(°C)	烘烤时间	要点
烤豆干	6 块	220	7-11 分钟	豆干上刷上油、孜然粉、少许酱油和蚝油等，直接放在烤网上烘烤。
烤金针菇	250 g	220	15-20 分钟	●用锡纸做一个锡纸碗后，将金针菇铺在上面。 ●撒上调味粉以及蒜蓉等，在上面在盖上一层锡纸包严后放入烤箱。
黄油玉米棒	1-2 根	230	25-30 分钟	甜玉米刷上黄油和牛奶，撒上少许的食盐后用锡纸包裹起来放入烤箱。
锡纸烤排骨	500 g	240	20-25 分钟	要包上锡纸后进行烘烤，否则会容易烤焦烤干。
烤奶香小馒头	12 个	250	5-8 分钟	●将馒头两面刷上油后，底部朝上放入烤箱（更均匀）。中途可打开翻面或者刷调味。 ●不可烤生面团。
烤秋葵	1-4 根	250	5-10 分钟	也可以用此温度烤尖椒。
烤肠	4 根	260	5-10 分钟	在烤肠表面要划几刀。
加热炸物	南瓜饼 4 个	260	5-8 分钟	冷冻南瓜饼可能会破裂。
烤黄瓜	1 根	270	5-10 分钟	将黄瓜切成 1-2 cm 的片，然后涂层油撒上孜然等调味粉后放入烤箱。
西班牙蛋卷	1-2 个	270	8-10 分钟	●将蔬菜（土豆、洋葱等）和培根切成小片，然后和黄油一起翻炒后和鸡蛋搅拌均匀。 ●放入大的锡纸碗中进行烘烤。
烤吐司	2 片	280	3-5 分钟	请勿长时间烘烤，同时避免烘烤涂黄油或果酱的吐司，以免库内着火。
烤豆腐	1 块	280	8-10 分钟	●将老豆腐切成合适的大小后，在烤网上铺上锡纸，将豆腐放上。 ●然后在豆腐表面涂抹一层油后，撒上少许的椒盐、孜然以及辣椒面后进行烘烤。

- 根据使用的器具还有食材的大小等因素有可能会 导致烘烤不佳，请根据实际情况进行调整烘烤。
- 手动烹饪时请在旁留意观察，根据实际情况加减时间。
- 厚的食材容易导致烤焦。

手动烹饪

各种花式菜单

印度酸奶烤鸡

温度：220℃ 时间：18-23 分钟

做法

1. 将鸡翅根涂上 A 组食材。
2. 在步骤 1 完成后将鸡翅根放入 B 组食材中腌渍 2 小时。
3. 将腌渍好的鸡翅根沥干酱汁后有序排在烤网上，以 220℃ 烘烤 18-23 分钟。

※ 若怕烤焦等，可在鸡翅根上铺上一层锡纸。

食材

鸡翅根	10 个
┌ 食盐	5 g (1 小匙)
A 黑胡椒粉	少许
┌ 柠檬汁	1/2 个
┌ 原味酸奶	200 g
┌ 生姜（切碎）	1 片
┌ 大蒜（切碎）	2 瓣
┌ 咖喱粉	10 g (2 大匙)
B 番茄酱	15 g (1 大匙)
┌ 红辣椒粉	1 g (1 小匙)
┌ 肉豆蔻粉	少许
┌ 食盐	2.5 g (1/2 小匙)

健康炸（炸虾）

温度：230℃ 时间：10-12 分钟

做法

1. 清理好虾头、虾皮、虾线的虾，用食盐和黑胡椒粉调味，然后以小麦粉→鸡蛋→混合好的 A 组食材的顺序进行蘸取。
2. 在烤网上包上锡纸，将步骤 1 处理好的虾排列上去。
3. 用 230℃ 烘烤 10-12 分钟。

※ 注意不要让锡纸触碰到加热管。

食材

虾	(大) 6-8 只
食盐、黑胡椒粉	少许
小麦粉	少许
鸡蛋	少许
┌ 面包粉	23 g (1/2 量杯)
A 色拉油	10 g (1 大匙)

手动烹饪

各种花式菜单

番茄酱烤鳕鱼

温度：240℃ 时间：14-16 分钟

做法

1. 鳕鱼放入食盐和黑胡椒粉后放在耐热盘里盖上番茄酱。
2. 将整个盘子放在烤网上用 240℃ 烘烤 14-16 分钟。

食材

(20 cm×13 cm 耐热盘 1 个，市售)

鳕鱼 半条
食盐、黑胡椒粉 少许
番茄酱：
洋葱（切碎） ½ 个
大蒜（切碎） 1 瓣
橄榄油 10 g (1 大匙)
意大利面酱（番茄口味） 200 g
食盐、黑胡椒粉 少许
将洋葱、大蒜用油炒后加入意大利面酱（番茄口味）熬煮，放入食盐和黑胡椒粉。

日式味噌葱烧牛肉

温度：250℃ 时间：10-15 分钟

做法

1. 混合 A 组食材。
2. 将牛肉有序排放在烤网上后涂上混合后的 A 组食材
3. 以 250℃ 烘烤 10-15 分钟。

食材

牛肉（厚度约 1 cm） 6 块 (约 300 g)
大葱葱白（切碎） 1 根
味噌 20 g (2 大匙)
A 芝麻碎 15 g (3 大匙)
砂糖 20 g (2 大匙)
蛋黄 1 个

滋味烤肉

温度：250℃ 时间：15-20 分钟

做法

1. 将整块猪肉在酱汁中腌制 5 个小时。(无需切片)可根据自己的喜好选择淡酱汁或浓酱汁。
 2. 在烤网上沥干酱汁后放入烤箱内用 250℃ 烘烤 15-20 分钟。
- ※ 烤好后再切片摆盘。
- ※ 瘦肉推荐去皮猪腿肉。

食材

肉酱：

瘦肉（厚度 3 cm 以下）
.....180 g-200 g

淡酱汁：

日式浓口酱油20 g (2 大匙)
米酒20 g (2 大匙)
砂糖4 g (1 小匙)
芝麻碎3 g (1 小匙)
大蒜（切碎）1 瓣
生姜（切碎）1 片
长葱（切碎）3 cm

应用浓酱汁

※ 比淡酱汁更容易烤焦

日式浓口酱油20 g (2 大匙)
米酒20 g (2 大匙)
砂糖20 g (2 大匙)
味淋20 g (2 大匙)
芝麻碎3 g (1 小匙)
大蒜（切碎）1 瓣
生姜（切碎）1 片
食盐2.5 g (½ 小匙)

香草烤鸡胸肉

温度：260℃ 时间：10-15 分钟

做法

1. 将鸡胸肉横向剖成厚度 1-2 cm 厚度的小片，然后切成每片约 100 g 大小。
2. 将鸡胸肉抹上白葡萄酒，然后搅拌 A 组食材后，腌制 30 分钟。
3. 将步骤 2 完成的鸡胸肉皮向上放置在耐热盘中并涂上橄榄油。
4. 将整个盘子放在烤网上用 260℃ 烘烤 10-15 分钟。

食材

(20 cm×13 cm 耐热盘 1 个，市售)

鸡胸肉（带皮） (4 块) 400 g
白葡萄酒20 g (2 大匙)
[食盐、黑胡椒粉 少许
A 大蒜（切碎）1 瓣
欧芹末（干）1 g (1 大匙)
罗勒末（干）1 g (1 大匙)
橄榄油10 g (1 大匙)

手动烹饪

各种花式菜单

马铃薯茄子肉酱焗盘

温度：260℃ 时间：5-7 分钟

做法

1. 在锅中放入橄榄油（1 大匙）并加热后炒洋葱和大蒜，洋葱变得金黄后加入混合肉馅进行翻炒。
2. 将意大利面酱一起倒入锅中，不停的搅拌直至没有多余的水分后加入 A 组食材调味。
3. 将马铃薯切成薄片后在水中浸泡一会儿，然后放入开水中煮至差不多能够穿透，稍微还有一点硬的程度就取出用滤网过滤去水分，然后撒上盐和黑胡椒粉调味。
4. 茄子切成大概 5 mm 的厚度，然后用 1 大匙的橄榄油炒熟，撒上食盐和黑胡椒粉。
5. 在耐热烤盘中涂上黄油，倒入一半的肉酱摆上马铃薯，剩下一半的肉酱和茄子分 2-3 层分别倒入烤盘中，之后在上面撒上芝士。
6. 将烤盘放在烤网上，用 260℃ 烘烤 5-7 分钟至芝士融化即可。

※ 可撒上香芹末进行装饰。

食材

（直径约 20 cm 的耐热盘 1 个，市售）

肉酱：

洋葱（切碎）	1/2 个
大蒜（切碎）	1 瓣
混合肉馅（牛肉、猪肉）	200 g
意大利面酱（番茄口味）	250 g
番茄酱	大 2
A 食盐	5 g (1 小匙)
黑胡椒粉	少许
马铃薯	（中）2 个
食盐	少许
黑胡椒粉	少许
茄子（5 mm）	1/2 根（约 10-15 片）
橄榄油	20 g (2 大匙)
黄油	少许
披萨用芝士	80 g
香芹	少许

锡纸三文鱼

温度：280℃ 时间：20 分钟

做法

1. 将荷兰豆边上的丝去除，海鲜菇脚清理干净。
2. 在锡纸上涂上薄薄的黄油，然后将洋葱和胡萝卜铺上，在上面摆上三文鱼，然后撒上食盐和黑胡椒粉。
3. 在步骤 2 上放上荷兰豆、海鲜菇，然后撒上米酒，轻轻的包上。
4. 放置在烤网上用 280℃ 烘烤 20 分钟。

食材

三文鱼块	2 块
洋葱（切薄片）	1/2 个
胡萝卜（切丝）	1/4 个
海鲜菇	30 g
荷兰豆	6 条
黄油	少许
食盐、黑胡椒粉	少许
米酒	10 g (1 大匙)

清洁方法

- 清洁前请拔出电源插头,冷却后再进行。
- 每次使用后,请清洗本产品。
- 洗净后务必晾干。
- 请勿使用挥发剂、稀释剂、酒精、漂白剂、抛光粉、硬毛刷、金属刷、金属刮刀等。
(会造成表面刮伤)
- 烤网适用于洗碗机,请勿将烤网以外的其它部件使用洗碗机和烘干机。
- 请小心关闭玻璃门,若玻璃门出现裂痕或已损坏,请勿使用本产品。
- 放进和取出烤网、集油盘时,请注意不要使其受到强烈的碰撞。

库内保养

为了延长本产品使用寿命,使用库内保养功能进行保养(每使用3-5次时)

- ①取下烤网和集油盘
 - ②关紧玻璃门
 - ③旋转「旋钮」选择库内保养
(库内保养指示灯闪烁)
 - ④按下「旋钮」
(库内保养指示灯变为常亮)
 - ⑤短按「开始/停止」
(库内保养常亮,显示时间)
- 约20分钟后结束,返回待机模式
拔出电源插头

- 待冷却后使用拧干的湿毛巾擦拭库内。
- 请勿使用硬毛刷、金属刷、金属刮刀等。
(否则可能会造成涂层破坏)

玻璃门

请用稀释的洗洁精(中性)及软海绵清洗并擦干。

- 使用后进行清洁保养后,脏污将不再容易附着。

机身

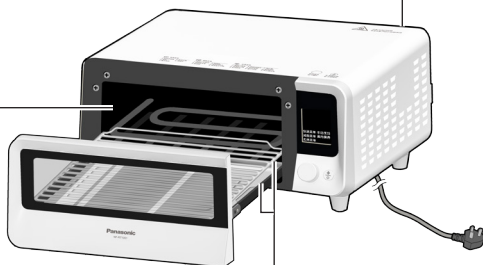
请用拧干后的湿毛巾擦拭

- 请定期擦拭库内底面残留的油脂。
- 请勿擦拭加热管。(否则可能会造成损坏)

排气口

擦掉灰尘

- 附着太多灰尘可能会导致故障。



烤网、集油盘

请用稀释的洗洁精(中性)及软海绵清洗,并用水洗净晾干。

- 未晾干就放入烤箱中,会导致机身生锈。
- 如烘烤残渣粘在烤网上难以去除,建议倒入少量热水,静置片刻后再进行清洗。

请勿触碰上下加热管,触碰可能会导致其破损。

故障诊断

安排维修之前，请检查下列事项。

问题	原因和解决方法
不通电	● 电源插头是否松脱？ → 插上电源插头。 ● 插上电源插头仍不通电？ → 请联系 Panasonic 客户咨询服务中心进行维修。
烘烤过程中发出“嗡嗡”的声响	● 这不是故障 这是库内热气对流的声音。
烘烤过程中发出“咔嚓”的声响	● 这不是故障 这是控制器调节加热的声音。
烘烤过程中库内有瞬间火焰出现，排气口有烟冒出	● 这不是故障 鱼的油脂等直接滴落在加热管上时，会有瞬间的火焰出现，也会冒烟。并且，烘烤油脂较多的食材时，油脂产生的气体可能会燃烧。
烘烤开始时排气口或玻璃窗周围有烟冒出	● 这不是故障 通电后不久，上次烘烤留下的油脂经加热后开始冒烟。 库内保养可以减少油脂附着在加热管上，从而减少加热时冒出的烟。
使用自动菜单时，时间显示闪烁	● 这不是故障 这是正在计算烘烤需要的时间。 计算完成后时间显示将变为常亮状态。（第 12 页）
时间显“U11”	● 这不是故障 食材或集油盘因滴落的油脂起火时，温度感应器会开始运作，烘烤可能会停止。 → 关闭电源开关，将食材取出，待机身冷却后，将集油盘进行清洗，再进行操作。
时间显示“H01”	● 请联系 Panasonic 客户咨询服务中心进行维修。

常见问题

问题	原因和解决方法
在规定时间内加热完成后，颜色却过浅或过深…	●随着食材的种类、分量、开始烘烤的温度还有室温及库内温度的不同，烤色也会有所不同。 颜色浅的情况 · 水分、油脂多的食材不易上色。 · 如冬季时，室温较低，烤色也会较浅。 → 请将时间设为比标准时间长（最多5-6分钟）。 · 使用延长电源线时，电压变低，不易上色。 → 请将电源插头直接插进插座。 颜色深的情况 · 连续使用造成库内温度高，会比一开始使用时颜色深。 · 如夏季时，室温较高，颜色会较深。 → 如想要较浅的颜色，请将烘烤时间设为比标准时间短。
蛋挞皮颜色金黄，但蛋液部分的焦糖色较少	●随着食材的种类、分量、开始烘烤的温度还有室温及库内温度的不同，烤色也会有所不同。 · 可增加蛋挞液中的砂糖多增加10 g。 · 可多倒一些蛋挞液，太低的蛋挞液不易上色。

规格

电源		220 V～ 50 Hz
额定功率		1685 W
烘烤方式		两面烘烤
温度设定		7 段 (220 ～ 280 ℃)
时间设定		1 ～ 30 分钟 (以 1 分钟为单位设定)
尺寸 (约)	外观尺寸	长 46 cm 宽 39 cm 高 22 cm
	调理尺寸	长 28 cm 宽 25 cm 高 6 cm
重量 (约)		9.2 kg
电源线长度 (约)		0.9 m

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
塑料部件	○	○	○	○	○	○
金属部件	○	○	○	○	○	○
电源线、内部配线	○	○	○	○	○	○
电气回路组件	×	○	○	○	○	○
电机	○	○	○	○	○	○
加热组件	○	○	○	○	○	○
玻璃部件	○	○	○	○	○	○

本表格依据SJ/T 11364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/T 26572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/T 26572规定的限量要求。

保修证

保修条款

有关保修期内 Panasonic 商品的保修 (无偿修理)，从购入之日起开始实施。

1. 保修期内的商品只可在 Panasonic 认定维修店进行保修：保修时，请出示本保修证及购机发票。

以下两点需特别注意：

- a. 本保修证遗失后不再补发，请妥善保管；
- b. 本保修证仅限于中华人民共和国国内有效 (香港、澳门、台湾三地区暂不可使用)。

2. 自购入之日起在以下期间内，在正常使用中发生故障的情况下进行保修。

- a. 整机 [壹] 年内无偿；
- b. 附件 [烤网、集油盘] 有偿提供。

3. 属下列情况之一者，即使在保修期内，也不能以保修对待，但是可以实行收费修理：

- a. 未按商品使用说明书要求使用、维护、保管而造成损坏的；
- b. 因不正确操作、电源不正常、破损 (如：摔落等) 而造成损坏的；
- c. 不经 Panasonic 认定维修店维修人员拆动造成损坏的；
- d. 不能出示本保修证及有效购机发票的；
- e. 保修证上记录的信息与商品实物标识不符或者涂改的；
- f. 因不可抗力因素 (如雷电、地震、火灾、水灾等) 造成损坏的；

4. 本保修条款只适用于消费者个人为生活消费需要而购买使用的场合，不适用于经营性等使用。

[商品信息]

商品名称：轻脂烤箱

产地：中国·厦门

商品型号：NF-RT1001



机身号码：参考铭板上的机身号码

松下家电 (中国) 有限公司

Memo

