

# Panasonic®

## 使用说明书 微波炉

型号: **NN-DS1000**  
**NN-DS1100**  
仅家庭用



型号: **NN-DS1000**

使用前, 请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管



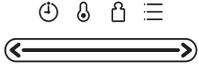
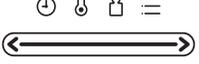
社内检查合格产品

# 目次

简明操作指南 .....	序1 ~ 序3
Quick Guide to Operation (英文简明操作指南) .....	序4 ~ 序6
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
功能指示 .....	7-8
微波炉烹调用具的选择 .....	9-10
控制面板 (NN-DS1000) .....	11
显示窗的介绍 .....	12
滑动感应条 .....	12
儿童安全锁设定/取消 .....	13
微波火力设定 .....	14-15
快速加时设定 .....	16
变频巧解冻设定 .....	17
微波解冻设定 .....	18
解冻技巧 .....	19
纯蒸设定 .....	20-21
追加蒸气设定 .....	22
单面烧烤设定 .....	23-24
双动力烤设定 .....	25
变频快速烤设定 .....	26-27
快速蒸设定 .....	28
烘烤设定 .....	29-31
发酵设定 .....	32
温控加热设定 .....	33-36
蒸气加热设定 .....	37
三段连动烹调程序设定 .....	38-39
电脑烹调设定及菜单 .....	40-60
菜单中英文对照表 (Ch-En menu) .....	61-62
自动清洁设定 .....	63-66
炉腔除味 .....	63
蒸气加热器清洁 .....	64
柠檬酸清洗 .....	65
炉腔清洁 .....	66
微波炉加热原理 .....	67
食物的特性 .....	67
烹调技巧 .....	68
微波解冻建议时间 .....	69
再加热食谱建议时间 .....	70
常用食谱烹调建议时间 .....	71
微波炉的保养 .....	72
要求修理服务之前 .....	73-74
规格 .....	75

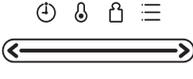
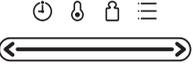
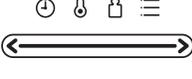
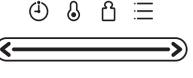
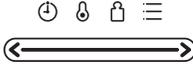
# 简明操作指南

当您插上微波炉的电源插头，显示屏显示“88:88”，即可开始使用微波炉。

功能	使用方法
儿童锁设定 / 取消 (第 13 页)	<p>设定: (显示屏显示冒号状态下)</p>  → 显示“∞” 按 3 次 <p>取消:</p>  → 显示“:” 按 3 次
微波火力设定 (第 14-15 页)	 →  →  选择火力                      设定时间                      按 1 次
微波解冻设定 (第 18 页)	 →  →  按 5 次                      设定时间                      按 1 次
变频巧解冻设定 (第 17 页)	 →  →  按 1 次                      设定所需解冻的重量                      按 1 次
纯蒸设定 (第 20-21 页)	 →  →  选择火力                      设定时间                      按 1 次
快速蒸设定 (第 28 页)	 →  →  按 1 次                      设定时间                      按 1 次
单面烧烤设定 (第 23-24 页)	 →  →  选择火力                      设定时间                      按 1 次

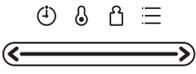
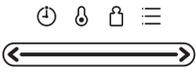
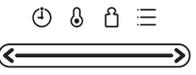
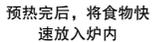
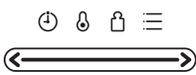
# 简明操作指南

( 继续 )

功能	使用方法
双动力烤设定 ( 第 25 页 )	 →  →  按 1 次                      设定时间                      按 1 次
变频快速烤设定 ( 第 26-27 页 )	 →  →  选择火力                      设定时间                      按 1 次
烘烤设定 ( 无预热 ) ( 第 29 页 )	 →  →  按 2 次                      设定温度                      按 1 次  ←  ←  按 1 次                      设定时间
烘烤设定 ( 有预热 ) ( 第 30-31 页 )	 →  →  按 1 次                      设定温度                      按 1 次  ←  ←  按 1 次                      设定时间                      按 1 次 预热完后, 将食物快速放入炉内
发酵设定 ( 第 32 页 )	 →  →  按 3 次                      设定时间                      按 1 次

# 简明操作指南

( 继续 )

功能	使用方法
温控加热设定 ( 第 33-36 页 )	 →  →  选择所需加热模式      设定所需温度      按 1 次
蒸气加热设定 ( 第 37 页 )	 →  →  按 1 次      ( 非必要步骤 )      按 1 次
电脑烹调设定 ( 无预热 ) ( 第 40 页 )	 →  →  按 1 次      选择菜单      按 1 次  ←  ←  按 1 次      选择份数或重量
电脑烹调设定 ( 有预热 ) ( 第 41-42 页 )	 →  →  按 1 次      选择菜单      按 1 次  ←  ←  ←  ←  按 1 次      按 1 次      选择份数或重量

## 注意事项

1. 在炉腔内没有食物的情况下, 请不要启动微波程序。
2. 使用蒸气功能后会产生大量水蒸气, 待微波炉冷却后及时擦干腔体、水槽及装饰板。
3. 初次使用微波炉时, 可能会有白烟及异味冒出, 这是由于机油加热后挥发所致, 而非元件、电线烧焦引起, 属于正常现象, 使用数次后此现象会消失。
4. 微波炉烹调结束后电动风扇会继续工作一段时间, 这是正常现象。

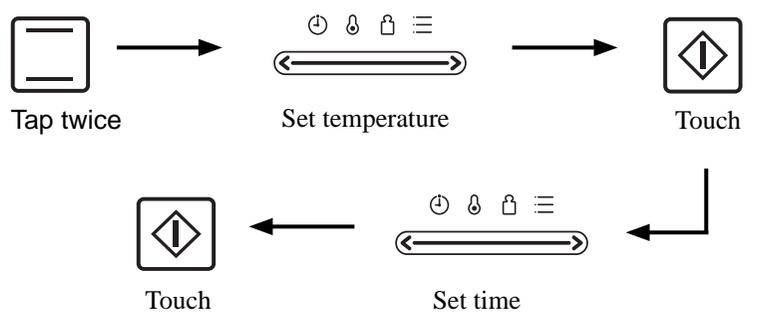
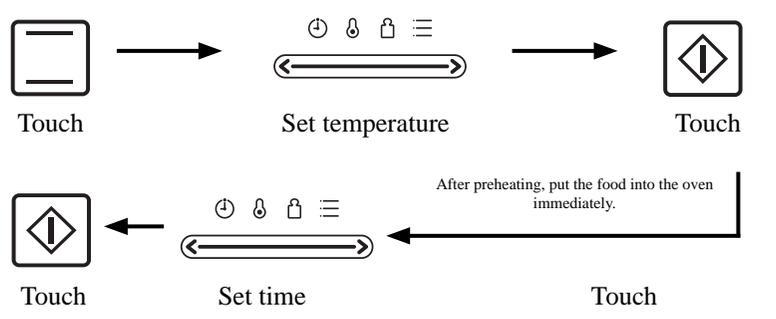
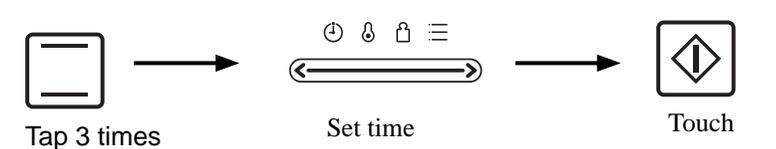
# Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

After plugging in, "88:88" will appear in the display window, then you can start to operate.

Feature	How to Operate
To Set/Cancel Child Safety Lock (page 13)	<p>To Set: (on colon mode)</p>  → Display " " <p>Tap 3 times</p> <p>Cancel:</p>  → Display " : " <p>Tap 3 times</p>
To Set Microwave Power (page 14-15)	 →  →  <p>Select power                      Set time                      Touch</p>
To Use Microwave Defrost (page 18)	 →  →  <p>Tap 5 times                      Set time                      Touch</p>
To Use Turbo Defrost (page 17)	 →  →  <p>Touch                      Set weight                      Touch</p>
To Use Grill (page 23-24)	 →  →  <p>Select power                      Set time                      Touch</p>
To Use Steam (page 20-21)	 →  →  <p>Touch                      Set time                      Touch</p>
To Use Quick Steam (page 28)	 →  →  <p>Touch                      Set time                      Touch</p>

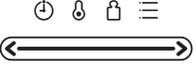
# Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

(continued)

Feature	How to Operate
<p>To Use Crispy Grill (page 25)</p>	 <p>Touch → Set time → Touch</p>
<p>To Use Combination (page 26-27)</p>	 <p>Select power → Set time → Touch</p>
<p>To Use Oven No Preheating is required (page 29)</p>	 <p>Tap twice → Set temperature → Touch</p> <p>Touch → Set time</p>
<p>To Use Oven Preheating is required (page 30-31)</p>	 <p>Touch → Set temperature → Touch</p> <p>Touch → Set time</p> <p>After preheating, put the food into the oven immediately.</p>
<p>To Use Ferment (page 32)</p>	 <p>Tap 3 times → Set time → Touch</p>

# Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

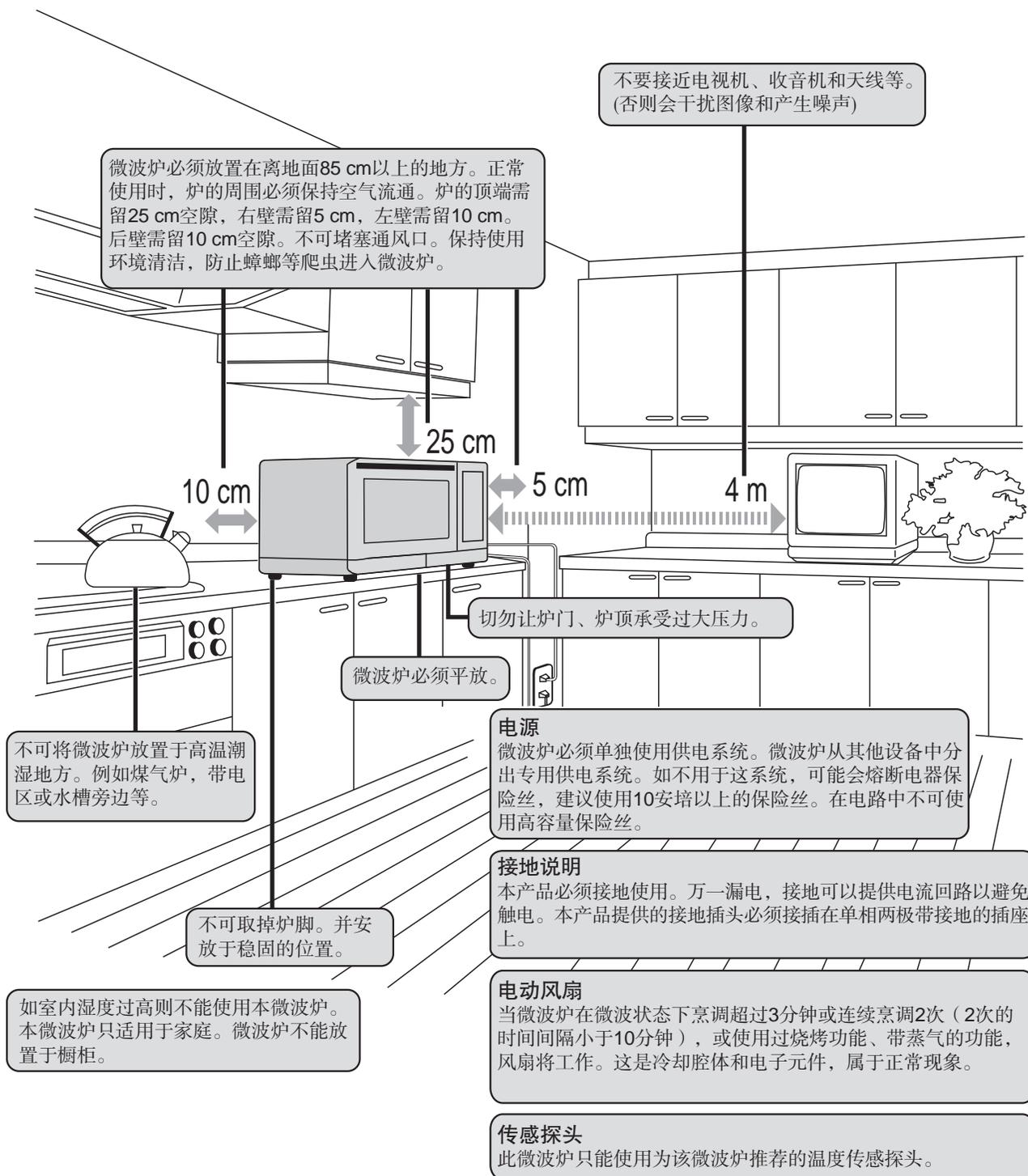
(continued)

Feature	How to Operate
To Use Sensor Reheat (page 33-36)	 →  →  Select desired mode      Set temperature      Touch
To Use Steam Reheat (page 37)	 →  →  Touch      (Optional)      Touch
To cooking using Auto Cook No Preheating is required (page 40)	 →  →  Touch      Select the menu      Touch  ←  ←  Touch      Set serving/weight
To cooking using Auto Cook Preheating is required (page 41-42)	 →  →  Touch      Select the menu      Touch  ←  ←  ←  Touch      Touch      Set serving/weight After preheating, put the food into the oven immediately.

## Cautions

1. Never use micro power without a load in the cavity.
2. When using the steam function, always clean and wipe the cavity, flume and decorative plate after cooling the oven.
3. It's normal if white smoke gives off when first time using the heater select function.
4. After using the microwave oven, the fan motor will continue operating several minutes. It's normal.

# 微波炉的放置



# 微波炉安全注意事项

(继续)

## 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、损失或开裂，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聚积油污。



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：**如果发现微波炉门或门封已损坏则不得再使用，直到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，其他人员进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、带电区或水箱旁边。

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门的玻璃。这样做会导致玻璃的粉碎。

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，以抑制火焰的蔓延。**

按[停止/再调整]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品制品，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

切勿让铝箔包装碰触到炉腔内壁，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：请参与[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

(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），可使用微波炉专用烤盘。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。

## IV 使用蒸气功能时，请注意以下事项：



禁止

陶瓷盖上不要放置任何物品，以免引起溶化和变形。



禁止

在蒸气烹调后，陶瓷盖的温度会很高，请勿直接用冷水冲洗。



禁止

水箱出现裂纹或缺口时，请勿继续使用，以免引起因漏水而导致的漏电或触电。



注意安全

在蒸气烹调过程中，如需打开炉门进行翻面或搅拌等操作，请注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。

# 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，因为在使用微波加热时甚至加热之后它们可能会发生爆炸。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地温度，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。



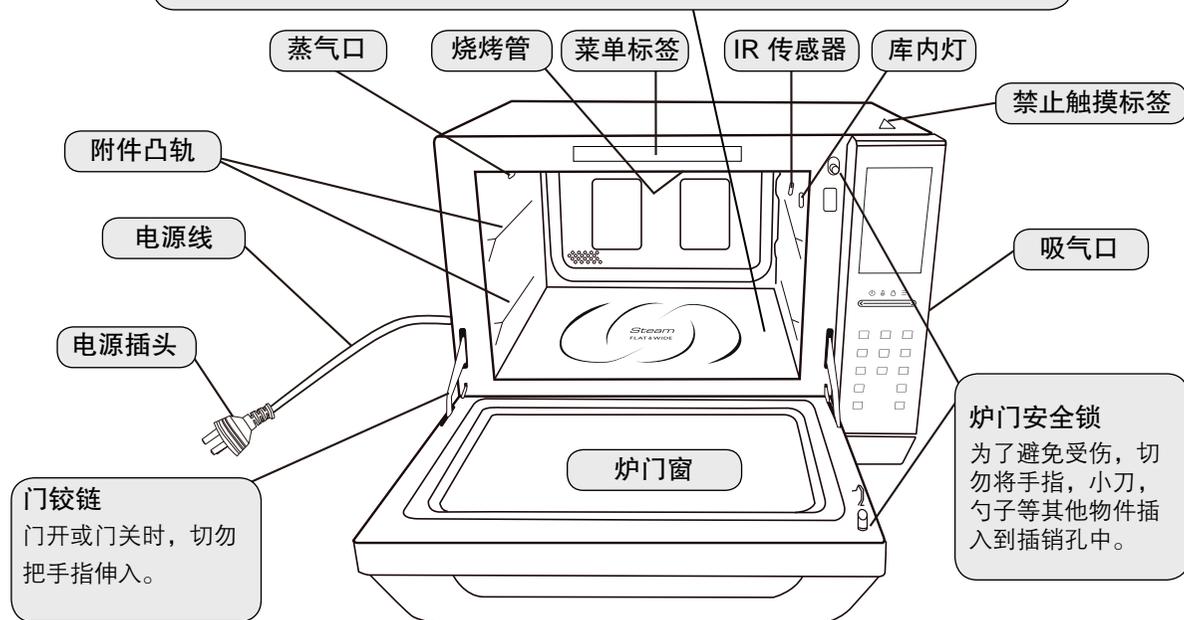
注意安全

**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。如果你熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。

# 功能指示

## 平板玻璃

1. 烹调结束待平板玻璃冷却后再进行清洁。
2. 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。



### 门铰链

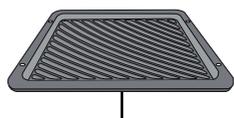
门开或门关时，切勿把手指伸入。

### 炉门安全锁

为了避免受伤，切勿将手指，小刀，勺子等其他物件插入到插销孔中。

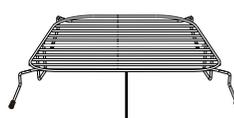
## 开门手柄

在烹调途中，炉门打开将停止烹调。关上炉门并按【决定/开始】键后，继续进行烹调。炉门打开时炉灯会一直保持点灯状态。烹调途中打开炉门无微波外泄。



### 煎烤盘

1. 取放时勿在炉门窗上拖动，以免损坏炉门窗。
2. 放到凸轨上使用。
3. 使用后此煎烤盘及整个炉腔内壁及顶部都很烫，以隔热手套拿取，切勿用手接触，以免烫伤。
4. 经常清洁此煎烤盘。
5. 可以使用洗碗机清洗。
6. 使用后以隔热手套拿取，切勿用手接触，以免烫伤。烹调食物时，把食物放在煎烤盘中间波浪状区域。避免因食物进入四周的凹槽而不能完全烤熟。



### 烧烤架

1. 放到平板玻璃上使用。
2. 使用后以隔热手套拿取，切勿用手接触，以免烫伤。
3. 使用变频快速烤时，不要将任何金属的容器直接放在烧烤架上。
4. 烧烤架不能用于微波功能。

## 附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准。

# 功能指示

(继续)

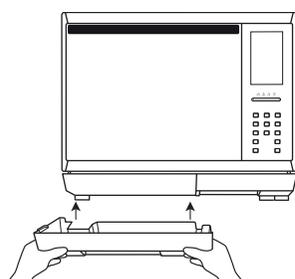
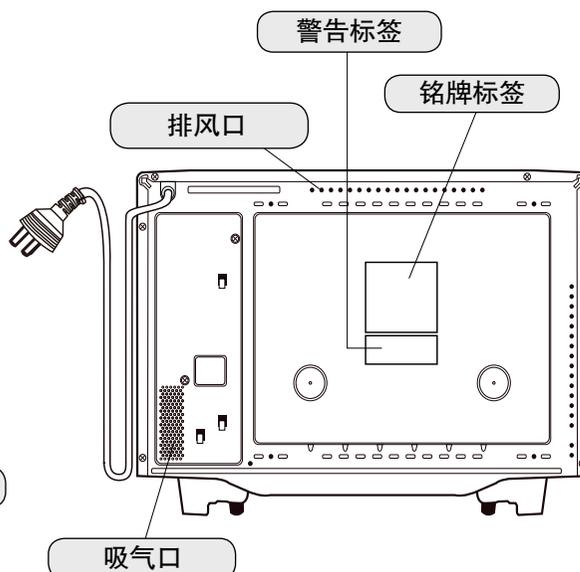
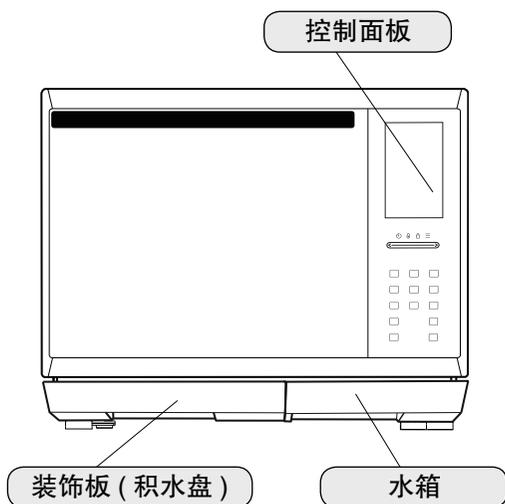
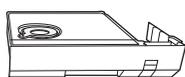


图 1



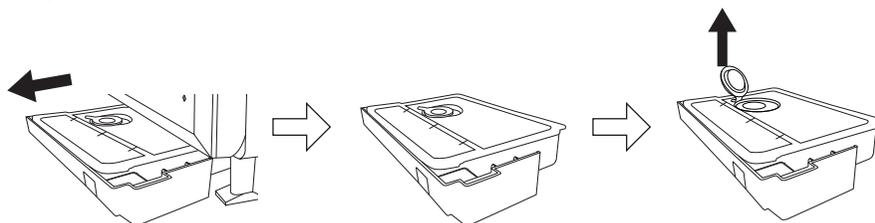
## 水箱

1. 注水不要超过水箱上的满水刻线。
2. 使用蒸馏水，勿使用矿泉水。
3. 确认水箱是否安装到位，以避免漏水现象。
4. 小心移出水箱，经常清洗水箱及橡皮盖。
5. 勿拆卸水箱上的橡皮盖，防止水箱滴水。
6. 建议每周用温水清洗水箱。

## 装饰板 (积水盘)

1. 使用微波炉前请务必安装积水盘，它是用来收集微波炉在烹调过程中滴出的多余的水滴。积水盘应该经常拆下来进行清洗。
2. 微波炉在使用前，请将积水盘的卡口卡在炉脚上，如图 1 所示。
3. 安装时，请务必使用双手将卡扣卡在炉脚上。
4. 拆除积水盘时，双手拿住积水盘，轻轻的拉出。放在温热的肥皂水中清洗。清洗完后，重新安装到微波炉上。
5. 每次使用完后请及时清除积水盘内的积水并清洗干净。
6. 不要使用自动洗碗机来清洗积水盘。
7. 清洗后应及时安装回炉脚处。

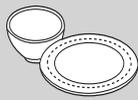
## 水箱的操作指南：



## 附注：

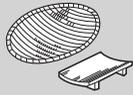
以上图示仅供参考，请以实物为准

# 微波炉烹调用具的选择

容器的种类	微波火力	单面烧烤	变频快速烤	烘烤 / 发酵	双动力烤	纯蒸	快速蒸
 <p>耐热性玻璃容器</p>	<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>	✓	✓	✗	✗	✓	✓
 <p>不耐热性玻璃容器</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。</li> </ul>	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 <p>耐热性塑料容器</p>	<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>	✗	✗	✗	✗	✓	✓
 <p>不耐热性塑料容器</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>由下列材质制成的容器容易受到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: 只有在解冻盛鲜食品时, 泡沫制托盘方可使用。</li> </ul>	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 <p>陶瓷·瓷器</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	✗	✓	✓
 <p>漆器</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可能会发生漆脱落、断裂现象。</li> </ul>	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 <p>铝等的金属容器</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 微波炉专用金属附件, 可在说明书指导下使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。</li> </ul>	✗	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。</li> </ul>	✗	✓	✗

# 微波炉烹调用具的选择

( 继续 )

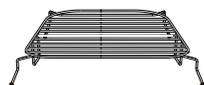
容器的种类	微波火力	单面烧烤	变频快速烤	烘烤 / 发酵	双动力烤	纯蒸	快速蒸
木·竹·纸制容器 	容易引起燃烧 X	注：烹调温度在 220°C 以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。 X	X	注：烹调温度在 220°C 以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。 X	X	注：木·竹制容器及经过耐热加工处理的纸制品可使用。 X	✓
微波炉专用保鲜膜 	建议使用耐热温度为 140°C 的保鲜膜。 注：油多的烹调不能使用。 X	保鲜膜遇到高温会熔化。 X	X	保鲜膜遇到高温会熔化。 X	X	X	X
铝箔 	注：利用微波反射性质，有时也可使用（比如解冻生鲜食品），但切记铝箔不可触碰炉腔内壁。 X	用铝箔把食物包好进行。 ✓	X	✓	X	✓	用铝箔把食物包好进行。 ✓



## 检查容器是否可以在微波炉内安全使用试验方法：

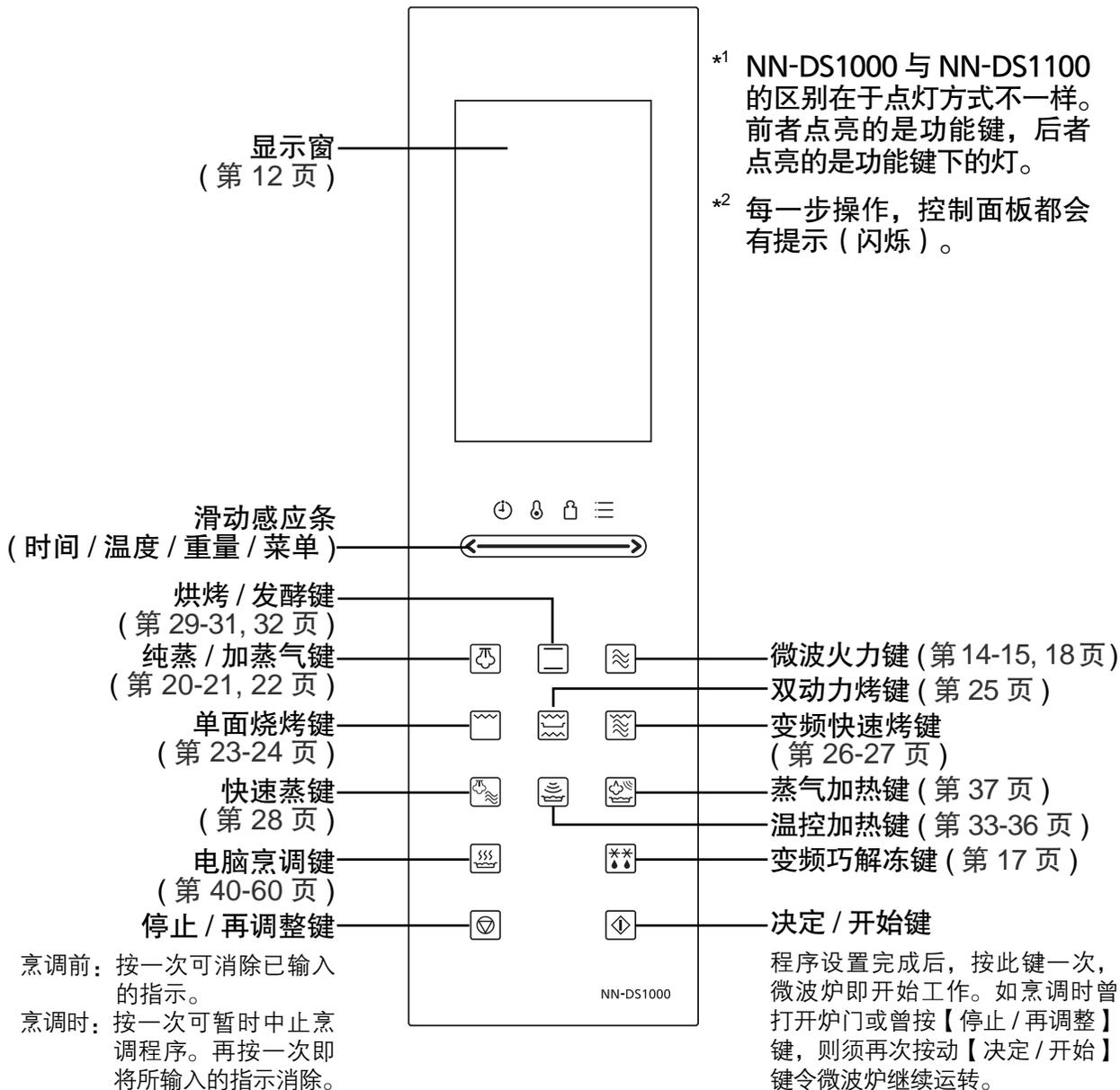
拿一个玻璃杯装 300 ml 的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但玻璃杯中水变热，那么它就是安全的微波烹调容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波，绝对不可使用。请注意，这个试验不可用在塑料容器上。

## 附件的使用方法：

容器的种类	微波	单面烧烤	变频快速烤	烘烤 / 发酵	双动力烤	纯蒸	快速蒸
	X	✓	X	✓	✓	✓	X
	X	✓	✓	✓	X	X	X

电脑烹调菜单中请根据屏幕的提示使用合适的附件。

# 控制面板 (NN-DS1000)



\*1 NN-DS1000 与 NN-DS1100 的区别在于点灯方式不一样。前者点亮的是功能键, 后者点亮的是功能键下的灯。

\*2 每一步操作, 控制面板都会有提示 (闪烁)。

## 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, 则表示未能接收指示。如果在烹调过程中, 微波炉发出两次蜂鸣器声, 则是提示需对食物翻身或搅拌或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后, 则会发出五次蜂鸣器声。

## 附注:

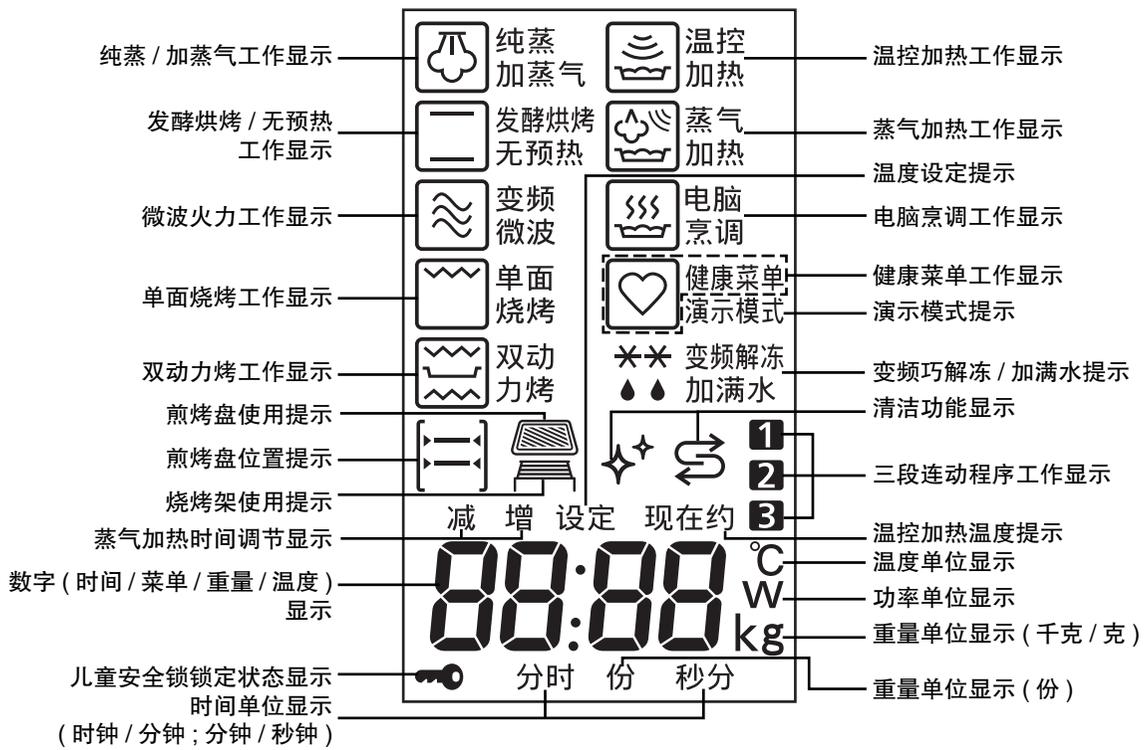
如果您设置完烹调程序后, 没有进行任何操作, 包括打开或关闭炉门; 6 分钟之后, 电脑程序将自动取消本次设置, 进入待机模式, 显示窗无显示; 若要继续操作, 需要炉门开关一次, 恢复到显示窗显示冒号状态。

微波炉操作完成后会进入待机模式, 显示窗无显示。当微波炉进入待机模式后, 显示窗的亮度会减弱。当进入待机模式后, 如需使用微波炉, 需将炉门开关一次。

在首次使用纯蒸, 单面烧烤, 双动力烤, 变频快速烤, 快速蒸或烘烤功能前, 先使用烘烤 220 °C 将微波炉 (无食物, 无附件) 加热 10 分钟。目的是将炉腔里保护部件的过多的油脂除去。这也是唯一一次对空的微波炉进行操作。

# 显示窗的介绍

为了帮助您更容易操作微波炉，您当前的操作状态将会出现在显示窗上。下面为您介绍显示窗。



# 滑动感应条



注:

- “<” 是 “-”
- “>” 是 “+”

- 时间设定:  
用于设定烹调所需的时间。
- 温度设定:  
用于设定温控加热, 烘烤的温度。
- 重量设定:  
用于设定解冻、电脑烹调菜谱所需的重量或份数。
- 菜单设定:  
用于电脑烹调菜谱中选择您所需的菜谱。
- “增加” 或 “减少” 设定:  
用于增加或减少烹调的时间。

# 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。请在显示窗呈现冒号状态时进行设定。

开启儿童安全锁：



按 3 次，窗口显示 。

取消儿童安全锁：



按 3 次，窗口显示冒号。

# 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**  例如：800 W

按 2 次，选择您所需烹调的微波火力 800 W。

( 程序默认为 1000 W。 )

 变频微波

**800** W

---

**2**  滑动感应条或按 “</>” 设置您所需烹调的时间。

例如：5 分钟

 变频微波

**5.00**  
分 秒

---

**3**  按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

 变频微波

**4.59**  
分 秒

# 微波火力设定

( 继续 )

按  键 次数	状态图标	微波火力	功率(约)	适用类型
1 次	  1000 <sup>W</sup>	高火	1000 W	沸煮清水, 烹调鲜果、蔬菜, 烹调蜜饯糖果。
2 次	  800 <sup>W</sup>	中高火	800 W	烹调鱼及海鲜类, 烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
3 次	  600 <sup>W</sup>	中火	600 W	烹调蛋糕, 焖煮食品, 熔化黄油、巧克力。
4 次	  440 <sup>W</sup>	中低火	440 W	烹调较韧的肉块, 煲汤或炖品, 软化黄油。
5 次	 ** 解冻 300 <sup>W</sup>	解冻	300 W	解冻。解冻肉类、家禽类或海鲜类。
6 次	  100 <sup>W</sup>	低火	100 W	软化冰淇淋。

## 附注:

- 1.微波 1000 W 的最长烹调时间为 30 分钟, 其余火力的最长烹调时间为 1 小时 30 分钟。
- 2.如在第一阶段烹调时选择高火, 则无需按【微波火力】键, 只须直接滑动感应条设置烹调时间后按【决定/开始】键即可。
- 3.烹调时间超过 1 小时的, 显示窗以小时和分钟计时。
- 4.使用此功能烹调食物, 不能使用金属容器。
- 5.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或玻璃盘内, 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。

# 快速加时设定

此功能可使追加或减少烹调的时间。最多可追加或减少 10 分钟。

例如：烹调时间还剩 5 分钟时，需追加 3 分钟。

**1** 烹调中，还剩 5 分钟。 

5.00  
分 秒

---

**2**  按“>”3次。  例如：追加 3 分钟

注：烹调途中按“</>”追加时间。  
烹调暂停时，可以滑动感应条或按“</>”追加时间。

8.00  
分 秒

注：

1. 此功能不能用于预热状态，变频巧解冻，温控加热和电脑烹调。
2. 请根据烹调实际情况使用，防止增加时间过长使食物过熟。
3. 烹调过程中可以根据需要改变烹调时间。按“</>”来减少或增加烹调时间。可以以 1 分钟为单位来逐渐增加或减少，最长 10 分钟。按“<”到零会结束烹调。在烹调过程中，不能滑动感应条来调整时间。
4. 如果减少的烹调时间小于程序所剩余时间，程序即停止。
5. 追加的时间和烹调所剩时间的总和不能超过最大烹调时间。

# 变频巧解冻设定



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 千克 ~ 3 千克。

**1**  按 1 次  
选择变频巧解冻。

(默认解冻食物的重量是 0.1 千克)

**0.1** kg

**2**  滑动感应条或按“</>”设置  
您所需解冻食物的重量。

例如：0.5 千克

**0.5** kg

**3**  按【决定 / 开始】键，显示  
窗开始倒数计时。

## 附注：

- 1.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。
- 2.解冻完成后，请放置 5 ~ 10 分钟，再从炉内取出食物。

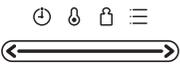
# 微波解冻设定

此功能可让您自行决定时间进行微波解冻。

**1**  按 5 次，选择微波解冻。

 变频微波 \*\* 解冻  
3:00<sup>W</sup>

---

**2**  滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。  
(最大烹调时间为 1 小时 30 分钟)

例如：30 分钟

 变频微波 \*\* 解冻  
30.00  
分 秒

---

**3**  按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

 变频微波 \*\* 解冻  
29.59  
分 秒

## 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. 解冻完成后，请放置 5 ~ 10 分钟，再从炉内取出食物。

# 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  $-18^{\circ}\text{C}$  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，并放在碟子上，然后将碟子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 到 30 分钟，并放入冰箱中继续解冻。

## 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 0.2-0.3 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。

# 纯蒸设定



## 纯蒸功能设定

用蒸气对食物进行蒸煮，保留湿润松软，适合烹调各类蔬菜、海鲜和肉类等。

**1**  例如：纯蒸“3”  纯蒸

按 3 次，选择纯蒸“3”。  
(程序默认为纯蒸“1”)

加满水  3

..... \* 使用前，将水箱加满水。 .....

**2**  例如：30 分钟  纯蒸

滑动感应条或按“</>”选择您所需烹调的时间。

加满水  30:00  
分 秒

(最大烹调时间为 30 分钟)

.....

**3**  按【决定/开始】键，显示窗开始倒数计时。  纯蒸

29:59  
分 秒

### 附注：

1. 纯蒸模式下无微波。
2. 此功能只能在炉门关闭的状态下才能操作。
3. 使用蒸气功能前，应在水箱里加满水。
4. 使用此功能时，显示窗上会出现“加满水”，是提示往水箱里加满水。属正常现象。
5. 如果在烹调过程中，水箱中没有水了，微波炉就会停止运行，显示窗上会出现“加满水”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回微波炉，按【决定/开始】键，烹调继续。
6. 蒸气功能最长设定时间为 30 分钟。如果需要烹调更长时间，请重新将水箱加满水，再重复上面的操作来烹调。
7. 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。
8. 在烹调途中或烹调结束，打开炉门时，要注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。
9. 烹调结束后，请将炉腔内的多余水分擦干。并将积水盘取出，用温水清洗干净，再装回原处。
10. 附件的使用及纯蒸火力见下页。

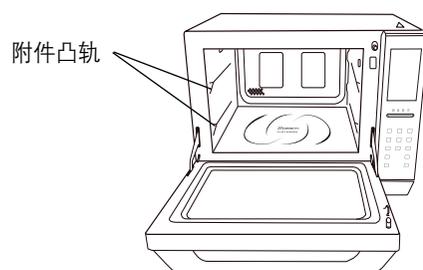
# 纯蒸设定

( 继续 )

状态图标	火力	适用类型
	高	蔬菜, 鸡肉, 肉类等。
	中	海鲜, 荷包蛋, 蛋奶酥等。
	低	软化巧克力, 解冻覆盆子等。

## 附件使用:

烹调时建议将煎烤盘放置在上层凸轨。如烹调食物较大, 无法放置上层时, 请将煎烤盘放置在下层凸轨。



# 追加蒸气设定

此功能可在微波, 烧烤, 烘烤, 双动力烤, 微波 + 烧烤过程中, 追加蒸气料理。  
在合适的时间加蒸气可以使食物在烹调过程中保持水分, 避免干燥, 西点更蓬松柔软。

例: 在烘烤剩余 5 分钟时, 追加 2 分钟蒸气。



按纯蒸键两秒, 听到蜂鸣  
后再按 1 次。



加蒸气



烘烤

- \* 使用前, 将水箱加满水。
- \* 每按一次键追加 1 分钟蒸气料理, 最多可追加至 3 分钟。

2.00  
分 秒

## 附注:

1. 纯蒸功能不适用与预热阶段和发酵功能。
2. 使用此功能前, 将水箱加满水。
3. 如果在烹调过程中, 水箱中没有水了, 微波炉就会停止运行, 显示窗上会出现“加水”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回微波炉, 按【决定 / 开始】键, 烹调继续。
4. 在追加蒸气时间后, 原来程序设定的时间继续开始倒数计时。
5. 使用纯蒸和追加蒸气功能后, 炉内会有水蒸气, 待炉子冷却后, 将炉内的多余水分擦干。
6. 设定追加蒸气后, 经过 3 秒开始蒸气料理, 如果在 3 秒内, 暂停、门开或改变料理时间, 追加蒸气功能将被取消。
7. 当烹调时间在大于 2 分钟不足 3 分钟时, 追加蒸气最多只能增加 2 分钟。
8. 当烹调时间在大于 1 分钟不足 2 分钟时, 追加蒸气最多只能增加 1 分钟。

# 单面烧烤设定



## 单面烧烤设定：

单面烧烤功能是以上部烧烤管工作来烤制食物。适用于烤制薄片的肉片、禽肉片、海鲜类，也可以用来烤土司。

**1**  例如：单面烧烤“3”  单面烧烤

按 3 次，选择您所需烹调的单面烧烤火力“3”。  
(程序默认为单面烧烤“1”)

**3**

---

**2**  滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。 例如：30 分钟

(最大烹调时间为 1 小时 30 分钟)

 单面烧烤

**30.00**  
分 秒

---

**3**  按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

 单面烧烤

**29.59**  
分 秒

# 单面烧烤设定

( 继续 )

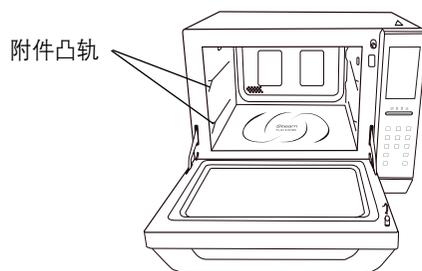
状态图标	火力	适用类型
 1	高	薄肉片, 禽肉片, 土司。
 2	中	薄的海鲜类, 蒜味面包。
 3	低	较厚的肉或禽类。

## 附注:

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。

## 附件使用:

烧烤食物时, 烧烤架可以放在平板玻璃上, 平板玻璃上再放一个盘子以收集油滴。您也可以选择使用煎烤盘, 放置在上层或下层凸轨上。



# 双动力烤设定



## 双动力烤功能设定

双动力烤功能利用煎烤盘的特殊设计，使用此功能时食物务必直接放置在煎烤盘上，使食物无需翻面也能上下两面都达到烧烤的效果。适用于各种较薄的肉类及海鲜类的烤制。

**1**  按 1 次，选择双动力烤。

 双动力烤

.....

**2**  滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。 例如：30 分钟

(最大烹调时间为 30 分钟)

 双动力烤

 30.00  
分 秒

.....

**3**  按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

 双动力烤

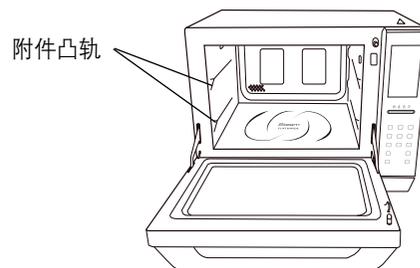
 29.59  
分 秒

### 附注：

1. 双动力烤不能设置为三段连动烹调程序。
2. 使用此功能烹调食物，烹调结束后煎烤盘和炉腔会很烫，请使用隔热手套。

### 附件使用：

使用煎烤盘时，建议将煎烤盘直接放入上层凸轨上。如需加深食物底部烤色或煎烤较厚的食物时，也可放在下层凸轨上。



# 变频快速烤设定



## 变频快速烤设定：

变频快速烤有三段火力选择。它是把微波和烧烤有效的结合起来的烧烤方式。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，又达到烘烤类食物特有的脆性。

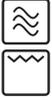
**1**  例如：变频快速烤“2”  
按 2 次。  
选择变频快速烤“2”。  
(程序默认为变频快速烤“1”)

 **2**

---

**2**  滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。  
(最大烹调时间为1小时30分钟)

例如：30 分钟

 **30.00**  
分 秒

---

**3**  按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

 **29.59**  
分 秒

# 变频快速烤设定

( 继续 )

状态图标	火力	适用类型
 1	高	海鲜类，布丁。
 2	中	禽类，烤土豆。
 3	低	较厚的肉类。

## 附注：

1. 煎烤盘不要在变频快速烤状态下使用。
2. 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。

## 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，底下放置一个微波耐热盘以收集油滴。
2. 使用变频快速烤功能时，不要把金属容器直接放置在烧烤架上。

# 快速蒸设定

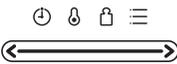


快速蒸设定是纯蒸和微波有效结合的一种烹调方式。

**1**  按 1 次，选择快速蒸。 

\* 使用前，请将水箱加满水。  加满水

---

**2**  滑动感应条或按“</>”选择烹调时间。 例如：5 分钟 

(最大烹调时间为 30 分钟)  加满水

 5.00  
分 秒

---

**3**  按【决定 / 开始】键，开始烹调。 

 4.59  
分 秒

## 附注：

1. 此功能不能使用煎烤盘和烧烤架，需将食物放入微波耐热容器中，直接放在平板玻璃上。
2. 使用此功能时，显示窗上会出现“ 加满水”，是提示往水箱里加满水。属正常现象。
3. 如果在烹调过程中，水箱中没有水了，微波炉就会停止运行，显示窗上会出现“ 加满水”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回微波炉，按【决定 / 开始】键，烹调继续。
4. 蒸气功能最长设定时间为 30 分钟。如果需要烹调更长时间，请重新将水箱加满水，再重复上面的操作来烹调。
5. 在烹调途中或烹调结束，打开炉门时，要注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。
6. 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。
7. 使用蒸气功能后，请擦去炉腔中的水。
8. 烹调结束后，请将炉腔内的多余水分擦干。并将积水盘取出，用温水清洗干净，再装回原处。

# 烘烤设定



## 烘烤功能设定

烘烤功能特别适用于烤蛋糕、比萨之类的西点。把食物放在煎烤盘上，放到上层或下层附件凸轨上。选择合适的温度和时间后即可开始烹调。

### 无需预热时：

1



按 2 次。  
选择烘烤 (无预热)。  
(默认温度为 150 °C)



烘烤  
无预热

设定  
150 °C

2



滑动感应条或按 “</>” 选择您所需的温度。

(100-220 °C, 增幅为 10 °C)

例如：200 °C



烘烤  
无预热

设定  
200 °C

3



按【决定 / 开始】键，确认所需温度。



烘烤

秒

4



滑动感应条或按 “</>” 设置您所需烹调的时间。

(最大烹调时间为 1 小时 30 分钟)

例如：30 分钟



烘烤

30.00  
分 秒

5



按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



烘烤

29.59  
分 秒

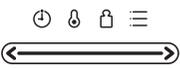
# 烘烤设定

( 继续 )

需要预热时：

1  按 1 次。  
选择烘烤 ( 预热 )。  
( 默认温度为 150 °C )

 烘烤  
预热  
设定  
150 °C

2  滑动感应条或按 “</>” 选  
择您所需的温度。

例如：200 °C

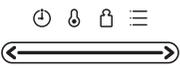
 烘烤  
预热  
设定  
200 °C

( 100-220 °C , 增幅为 10 °C )

3  按【决定 / 开始】键，确认  
所需温度，预热开始。

 烘烤  
预热  
设定  
200 °C

4 3 次蜂鸣后，预热结束。  
快速放入食品。

5  滑动感应条或按 “</>” 设  
置您所需烹调的时间。

例如：30 分钟

 烘烤  
30.00  
分 秒

( 最大烹调时间为 1 小时 30 分钟 )

6  按【决定 / 开始】键，显示  
窗开始倒数计时。

 烘烤  
29.59  
分 秒

( 下页继续 )

# 烘烤设定

( 继续 )

例如：

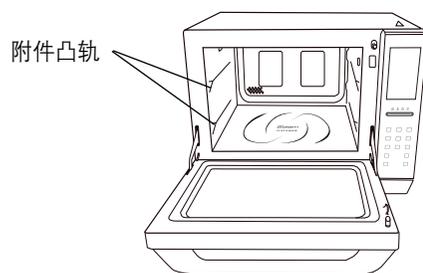
温度 ( 摄氏度 )	适用种类
40 °C	发酵面包或比萨的面饼
150/160 °C	马卡龙
160/170 °C	砂锅, 馅饼, 饼干
180 °C	纸杯蛋糕, 肉块
190 °C	烘烤酥脆的食物, 千层面, 点心派, 鸡
200 °C	酿青椒, 烤饼, 瑞士卷, 玛芬
220 °C	蔬菜卷, 烤面包, 蒜味面包, 烤马铃薯, 烤比萨。

附注：

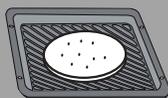
1. 预热完成后, 请尽快将食物放入微波炉内进行烹调。
2. 开始烹调后, 您所选择的温度可以显示和改变。按【烘烤 / 发酵】键一次, 显示屏会显示温度。当温度出现在显示屏上时, 您可以通过按“<”或“>”来改变温度。(除了 40 °C不能改温度)
3. 在炉门没有打开的情况下, 微波炉会保留所选择的预热温度大约 30 分钟。如果没有食物放入微波炉或不设定时间, 微波炉将蜂鸣 5 次, 然后程序会自动中断, 微波炉会返回到冒号状态。一旦打开过炉门, 但不进行任何操作, 6 分钟后微波炉将自动取消预热程序, 进入待机模式, 需炉门开关一次, 恢复到冒号状态才能继续操作。
4. 使用此功能烹调食物, 烹调结束后附件和炉腔会很烫, 请使用隔热手套。

附件使用：

1. 使用煎烤盘时, 请直接将其放置在上层或下层凸轨上。
2. 烧烤食物时, 烧烤架可以放在平板玻璃上, 平板玻璃上再放一个盘子以收集油滴。



例如：烤比萨



材料：9 寸比萨一张  
( 约 400 克 )

1. 将比萨直接从冷冻箱中拿出, 无须解冻, 放在煎烤盘上。
2. 按【烘烤 / 发酵】键 1 次。
3. 按【决定 / 开始】键开始预热。
4. 当听到三次蜂鸣声时, 打开炉门, 迅速将盛放比萨的煎烤盘放到下层凸轨上。
5. 输入时间 16~18 分钟。
6. 按【决定 / 开始】键, 开始烹调。

# 发酵设定

## 发酵功能设定

发酵功能是用用于面团发酵，如比萨的饼底或者制作面包时的面团。

**1**  按 3 次，选择发酵( 40 °C )。

 发酵  
设定  
**40** °C

---

**2**  滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。  
(最大烹调时间为1小时30分钟)

例如：30 分钟

 发酵  
**30.00**  
分 秒

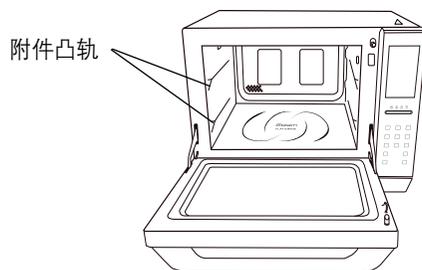
---

**3**  按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

 发酵  
**29.59**  
分 秒

### 附件使用：

可以使用煎烤盘和烧烤架，也可以将需要发酵的面团放在安全容器中，直接放置在平板玻璃上。



### 附注：

1. XXXXX —— 问慧慧

# 温控加热设定

## 温控加热设定 1

温控加热设定 1 适合加热冷藏或冷冻状态的固体食物。温控加热功能是利用炉腔内部的红外线温度传感器来检测食物表面发出的红外线，从而控制加热的温度和时间。范围从  $-10^{\circ}\text{C}$  ~  $90^{\circ}\text{C}$ ，无须设定火力和时间。推荐加热的食物重量为 100 克 ~ 500 克。

**1**  按 1 次，显示窗显示“ $70^{\circ}\text{C}$ ”，并提示设置所需再加热的温度。

 温控加热

 设定  $70^{\circ}\text{C}$

注：初次使用时，默认设定为  $70^{\circ}\text{C}$ 。第二次使用起，若前一次设定温度在  $55^{\circ}\text{C}$  ~  $75^{\circ}\text{C}$ ，默认值改为前次设定的温度。如直接选择默认温度，请跳过步骤 2。

---

**2**  滑动感应条或按“</>”设置再加热的温度。 例如： $80^{\circ}\text{C}$

 温控加热

( 范围从  $-10^{\circ}\text{C}$  ~  $90^{\circ}\text{C}$  )

 设定  $80^{\circ}\text{C}$

---

**3**  按【决定 / 开始】键，开始再加热。

 温控加热

 设定  $80^{\circ}\text{C}$

---

经过一段时间的检测后，显示窗会显示现在大约已达到的温度。

 温控加热

 现在约  $70^{\circ}\text{C}$

注：  
此功能不能加热生制食物。

# 温控加热设定

( 继续 )

## 温控加热设定 2

温控加热设定 2 适用于饮料类加热，比如牛奶等。范围从 40 °C ~ 70 °C，无须设定火力和时间。

1



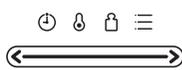
按 2 次，显示窗显示“1 份”，并提示您选择所需再加热的份数。



设定  
1  
份

注：初次使用时，默认设定为 1 份。

2



滑动感应条或按“</>”设置份数。

例如：3 份



3  
份

3



按【决定 / 开始】键，确认份数。



3  
份

4



滑动感应条或按“</>”设置再加热温度。

例如：50 °C



初次使用时，默认设定为 70 °C。  
范围从 40 °C ~ 70 °C

设定  
50 °C

5



按【决定 / 开始】键，开始再加热。



设定  
50 °C

6

经过一段时间的检测后，显示窗会显示现在大约已达到的温度。



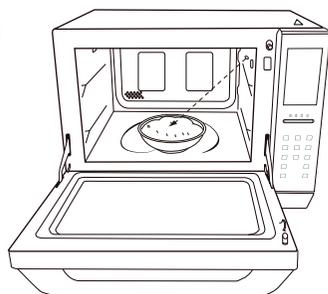
现在约  
40 °C

# 温控加热设定

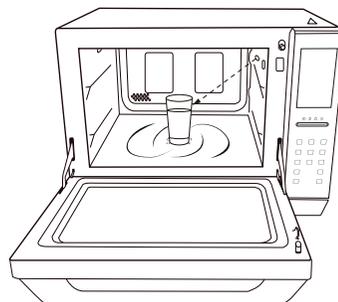
( 继续 )

由于红外线温度传感器位于炉腔侧壁的上部，如果不能直接检测到食物或者饮料表面发出的红外线，检测到的温度就会和实际加热温度不符。因此，建议不要使用细长容器加热少量的食物或者饮料，因为容器的壁会阻挡食物表面发出的红外线直达温度传感器而引起误检测。为获得更好的温控加热效果，在操作时请注意以下事项：

- 1.再加热固体食物时，请使用敞口，扁平的容器。食物重量不要少于 100 克。
- 2.再加热液体饮料时，请勿使用细长容器，液体不要少于 200 毫升。
- 3.容器请放置于平板玻璃的中央。



红外线传感器直接检测到食物温度



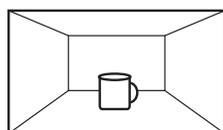
红外线传感器未能直接检测到食物温度，容器的壁阻挡了食物表面发出的红外线。

4.初次使用时，默认设定为 70 °C。第二次使用起，若前一次设定温度在 55 °C ~ 75 °C，默认值改为前次设定的温度。

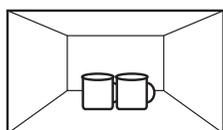
5.加热结束，请进行搅拌后食用。

6.加热饮料范围为 1 ~ 4 杯（200 毫升 / 杯）。加热后略加搅拌。图示为加热饮料时的摆放方法。

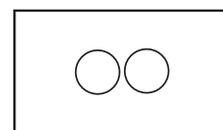
1 杯



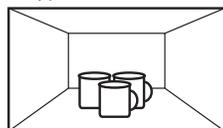
2 杯



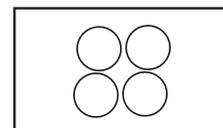
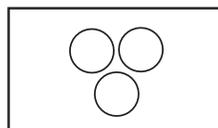
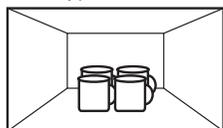
炉门位置



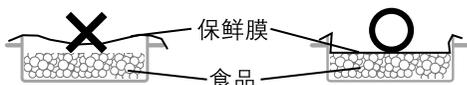
3 杯



4 杯



7. 如加热食品必须使用保鲜膜，保鲜膜要紧贴食物表面，以免检测不到食品的温度。如包裹的保鲜膜重叠，重叠面应朝下放置。



8. 当炉腔内过热时，显示窗将显示“HOT”，此时不能使用该功能。只有当“HOT”显示消失后，才能使用。

9. 食物温度与设定值之间的误差取决于当时的炉温、食物的密度、容器的材质及食物摆放在平板玻璃上的位置。

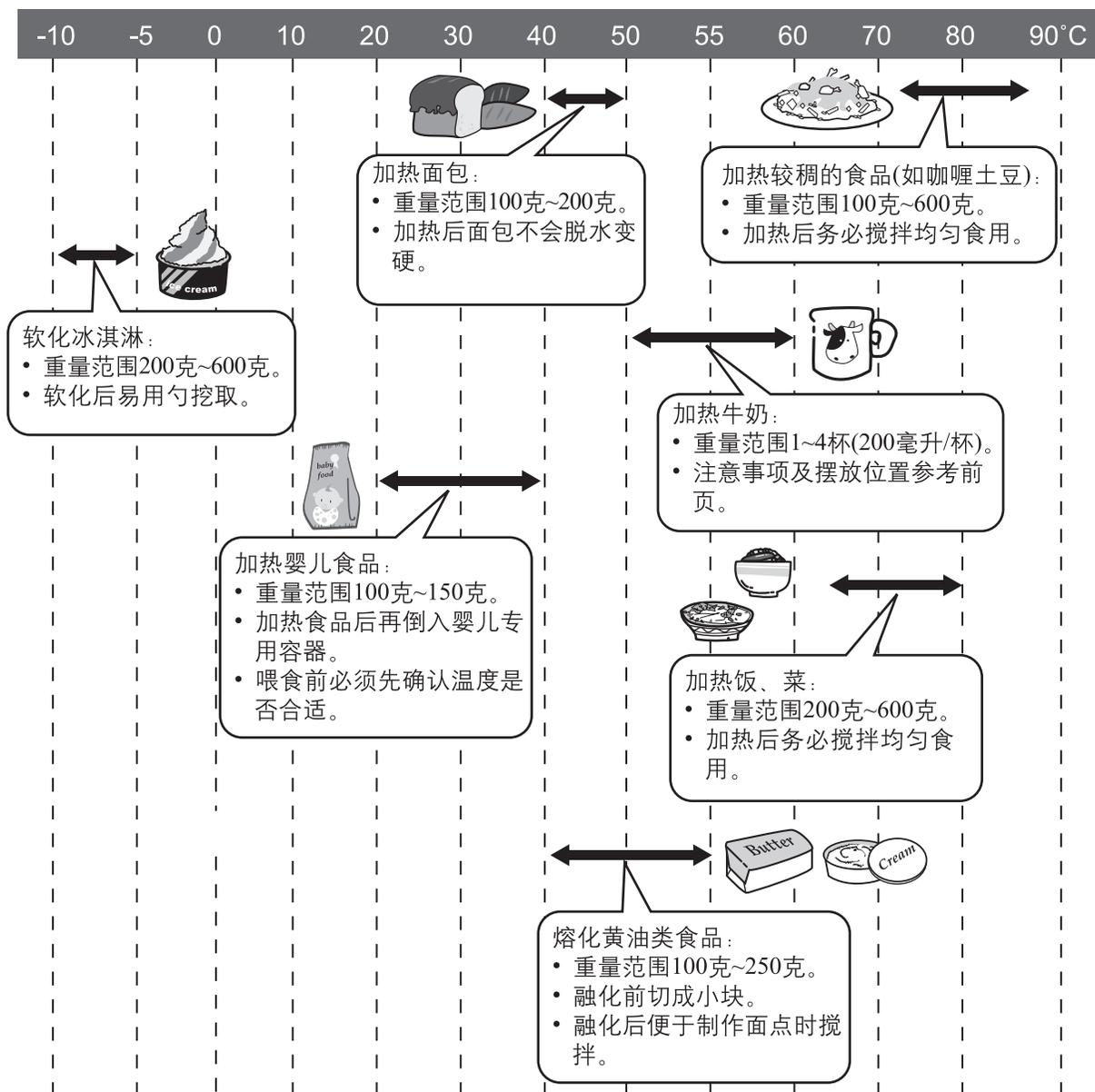
10.避免加热重量小于 100 克的食品，因为食品温度很难被检测到，食品可能被加热过头。

11.在使用温控加热功能时，避免使用直身细颈的容器。

# 温控加热设定

( 继续 )

## 温控加热( 建议加热食品的温度)



注：以上仅为建议的食品加热温度。加热液体饮料时，温度不要超过 60 °C，以免发生突沸、滚泄。

# 蒸气加热设定



此功能为您设定了适合米饭、菜的再加热程序，按以下操作，无需设定火力和时间，即可自动完成加热。建议加热范围为 100 克 ~ 500 克，烹调前，请将水箱注满水。

<b>1</b>		按 1 次，显示窗显示蒸气加热。	蒸气加热
注：烹调前，请将水箱注满水。			◆◆ 加满水
<b>2</b>		(非必要步骤) 如果您需要再加热的温度高一点或者低一点，您可以在按【决定/开始】键前滑动感应条或按“</>”进行调节，显示窗会显示“增”或“减”，程序会相应增加或减少烹调的时间。 无“增”、“减”显示，表示标准状态。	蒸气加热 ◆◆ 加满水 增
<b>3</b>		按【决定/开始】键，开始加热。	蒸气加热 ◆◆ 加满水 减
			蒸气加热

## 热米饭

- 加热前将冷饭搅拌均匀，水箱中加满水。
- 切勿加盖或保鲜膜。
- 加热结束，搅拌均匀后食用。

## 热菜

- 加热前将冷菜搅拌均匀，水箱中加满水。
- 切勿加盖或保鲜膜。
- 加热结束，搅拌均匀后食用。

## 注：

1. 使用此功能前请往水箱里加满水。
2. 在烹调途中，显示窗内的“◆◆ 加满水”开始闪烁，程序会停止运行，需要往水箱里加满水后按【决定/开始】键才能继续烹调。
3. 此程序仅适用于已预先煮熟的米饭和菜。
4. 此程序不适用于加热液体。
5. 此程序可用于加热冷冻食品，但不适合加热高密度食品。如烧卖、粽子等。
6. 当炉腔内过热时，显示窗将显示“H0E”此时不能使用该功能。只有当“H0E”显示消失后，才能使用。
7. 不要加热不同种类的食物。
8. 在烹调途中，打开炉门时蒸气会外泄，避免将脸靠炉子太近，且使用隔热手套拿取食物。
9. 烹调结束后，请将炉腔内的多余水分擦干。并将积水盘取出，用温水清洗干净，再装回原处。

# 三段连动烹调程序设定

例如：连续设定微波 800 W 5 分钟，单面烧烤 1（高火）5 分钟，变频快速烤 2（中火）5 分钟。

**1**  按 2 次，选择您所需烹调的微波火力 800 W。  变频微波

**2**  例如：5 分钟  变频微波

滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。

**3**  按 1 次，选择单面烧烤“1”。  单面烧烤

**4**  例如：5 分钟  单面烧烤

滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。

**5**  按 2 次。选择变频快速烤“2”。  变频快速烤

( 下页继续 )

# 三段连动烹调程序设定

( 继续 )

**6**  例如：5 分钟

 滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的时间。

  
5.00  
分 秒

---

**7**  按【决定 / 开始】键，  
显示窗开始从第一段烹调  
程序倒数计时。

 变频  
微波  
1  
2  
3  
4.59  
分 秒

## 附注：

- 1.在火力切换时会有 2 次蜂鸣。
- 2.三段连动不能设置预热，发酵，变频巧解冻，双动力烤，温控加热，蒸气加热和电脑烹调。

# 电脑烹调设定及菜单



此功能为您设定了多个常用菜谱，烹调时无需设定火力和时间，只需选择所需烹调食物的编号和重量、份数即可。

无需预热的菜单（编号：1~18, 27, 33, 35-46）操作方法：

①  按 1 次，选择电脑烹调。

注： 表示煎烤盘使用位置的提示。



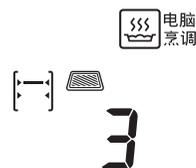
表示煎烤盘使用提示



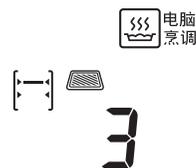
表示烧烤架使用提示

②  滑动感应条或按“</>”选择所需烹调的菜谱编号。

例如：电脑烹调“3”



③  按【决定 / 开始】键，确认所选菜单。



④  滑动感应条或按“</>”设置您所需烹调的重量或份数。

例如：2 份



⑤  按【决定 / 开始】键，开始烹调。

# 电脑烹调设定及菜单

( 继续 )

需要预热的菜单 ( 编号: 19~26, 28-32, 34 ) 操作方法:

1



按 1 次, 选择电脑烹调。

2



滑动感应条或按 “</>” 选择所需烹调的菜谱编号。

例如: 电脑烹调 “20”  
( 手工比萨 )



20

3



按【决定 / 开始】键, 确认所选菜单。



20

4



滑动感应条或按 “</>” 设置您所需烹调的重量或份数。



- 1 -

5



按【决定 / 开始】键, 开始预热。



20

( 下页继续 )

6

预热完毕后，快速放入食物。

注：  表示煎烤盘使用位置的提示。



表示煎烤盘使用提示



表示烧烤架使用提示

7



按【决定 / 开始】键，开始烹调。

# 电脑烹调设定及菜单

( 继续 )

编号	菜单	重量 / 份数			建议烹调器具	烤盘位置	* 蒸气
1*	蒸冷冻食品	100 g	200 g	300 g	微波安全碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
2	烤面包	1 片	2 片	3 片	煎烤盘	上层	-
3	煎培根	2 人份	4 人份	-	煎烤盘	上层	-
4	烤香肠	2 人份	4 人份	-	煎烤盘	上层	-
5	燕麦粥	2 人份	4 人份	-	微波	-	-
6*	自制肉包 ( 馒头 )	4 个	9 个	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
7*	海鲜茶碗蒸蛋	2 人份	3 人份	4 人份	微波安全汤盅 + 煎烤盘	下层	水箱中注满水
8*	清蒸河鱼	300 g	400 g	500 g	微波安全碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
9*	清蒸海鱼	300 g	400 g	500 g	微波安全碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
10*	清蒸大闸蟹	2 只	4 只	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
11*	豉汁蒸扇贝	4 个	8 个	-	微波安全碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
12*	剁椒鱼头	3 人份	-	-	微波安全碟 + 煎烤盘	下层	水箱中注满水
13*	香油蒸鸡	3 人份	-	-	微波安全碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
14*	米粉蒸肉	3 人份	-	-	微波安全碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
15*	蒸时蔬	100 g	200 g	300 g	煎烤盘	上层	水箱中注满水
16*	蒸杂粮	100 g	200 g	300 g	煎烤盘	上层	水箱中注满水
17*	红枣糯米糕	9 个	-	-	微波安全碗 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
18*	草莓大福	9 个	-	-	微波安全盘 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
19	西式曲奇	1 层	-	-	煎烤盘	上层	-
20	手工比萨	1 个	-	-	煎烤盘	下层	-
21	鲜奶布丁	9 个	-	-	煎烤盘	下层	-
22	玛芬蛋糕	12 个	-	-	煎烤盘	下层	-
23	苏式月饼	9 个	-	-	煎烤盘	下层	-
24	广式月饼	9 个	-	-	煎烤盘	下层	-
25	烤牛排	1 人份	2 人份	3 人份	煎烤盘	下层	-
26	烤羊排	1 人份	2 人份	3 人份	煎烤盘	下层	-
27	烤土豆	500 g	1000 g	-	烧烤架	-	-
28	照烧鸡翅	2 人份	4 人份	-	煎烤盘	上层	-
29*	奶油泡芙	9 个	-	-	煎烤盘	下层	水箱中注满水
30*	乳酪芝士蛋糕	8 寸	-	-	煎烤盘	下层	水箱中注满水
31*	戚风蛋糕	8 寸	-	-	煎烤盘	下层	水箱中注满水

# 电脑烹调设定及菜单

(继续)

32*	巧克力蛋糕	8 寸	-	-	煎烤盘	下层	水箱中注满水
33	烤全鸡	1000 g	-	-	烧烤架	-	-
34*	烤鸭	1500 g	-	-	煎烤盘	下层	水箱中注满水
35*	烤三文鱼	1 人份	2 人份	3 人份	煎烤盘	上层	水箱中注满水
36*	水煎饺 ( 冷冻 )	6 个	12 个	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
37*	水煎南瓜饼 ( 冷冻 )	6 个	12 个	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
38*	水煎包	9 个	-	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
39*	水煎玉米饼	9 个	-	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
40	炸鸡块	2 人份	4 人份	-	煎烤盘	上层	-
41	炸猪排	2 人份	4 人份	-	煎烤盘	上层	-
42	炸薯条	250 g	-	-	煎烤盘	上层	-
43	白果百合炒西芹	3 人份	-	-	微波安全煲, 加盖	-	-
44	白灼虾	3 人份	-	-	微波安全煲, 加盖	-	-
45	自制酸奶	3 人份	6 人份	-	煎烤盘	下层	-
46	莲子枸杞银耳羹	2 人份	4 人份	-	微波安全煲, 加盖	-	-

## 注:

- 1.带“\*”为使用蒸气的菜谱，请在烹调前给水箱加满水。
- 2.当炉腔内过热时，显示窗将显示“HOT”，此时不能使用该功能。只有当“HOT”显示消失后，才能使用。
- 3.请按照提供的烹调方法程序及预设重量、份数进行操作。
- 4.在 [ 烤全鸡 ] 烹调时，可在烧烤架下面放置微波安全碟或者长方形微波耐热器皿，以免油及汤汁直接滴落在平板玻璃上面。

# 电脑烹调设定及菜单

( 继续 )

## No. 1 蒸冷冻食品

原料 ( 100/200/300 克 ) :

各类冷冻包子

1. 适合蒸各类市贩冷冻食品, 如奶黄包, 鲜肉包, 叉烧包等, 每个 30-40 克左右。
2. 包子放在微波安全碟上。微波安全碟放在煎烤盘上, 并放入微波炉上层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择程序和重量, 开始烹调。
  - 无需解冻, 直接烹调。
  - 个头较大的肉包或者烧卖请手动设置加热时间。

## No. 2 烤面包

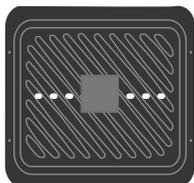
原料 ( 1-3 片 ) :

面包 .....1-3 片

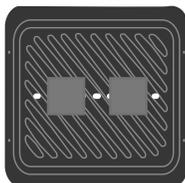
制作方法:

1. 面包片按图示放在煎烤盘上。
2. 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
3. 选择程序和片数, 开始烹调。

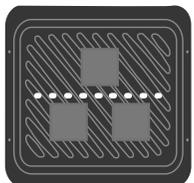
1 片:



2 片:



3 片:



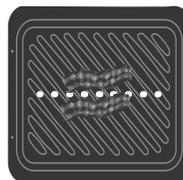
## No. 3 煎培根

原料 ( 2 人份 ) :

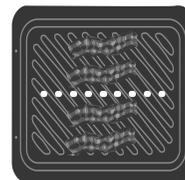
培根 .....2 片

制作方法:

1. 培根按图示铺在煎烤盘上。



2 人份



4 人份

2. 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
3. 选择程序和分量, 开始烹调。
  - 4 人份为 4 片培根。

## No. 4 烤香肠

原料 ( 2 人份 ) :

意大利香肠 .....2 根 ( 约 200 克 )

制作方法:

1. 如图所示, 将香肠均匀地摆放在煎烤盘上。



2 人份



4 人份

2. 将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。
3. 选择程序和份数, 开始烹调。
  - 4 人份时原料翻倍。

## No. 5 燕麦粥

原料 ( 2 人份 ) :

燕麦 ..... 65 克

牛奶 ..... 300 毫升

制作方法:

1. 微波耐热容器内倒入燕麦和牛奶。
2. 容器加盖, 放入微波炉。
3. 选择程序和份数, 开始烹调。听到蜂鸣声搅拌。
  - 4 人份时原料为双倍。

## No. 6 自制肉包(馒头)

原料(9个):

外皮:

高筋面粉.....200克  
酵母.....3克  
糖.....20克  
盐.....3克  
温水(40℃).....110-120毫升

内馅:

猪肉糜.....180克(半精半肥)  
干香菇.....20克  
黄酒.....1茶匙  
老抽.....1茶匙  
生抽.....1茶匙  
蛋清.....1个  
姜末,葱末,胡椒粉,盐,糖,味精

制作方法:

内馅:

干香菇用水发开,切成细粒。加入其他所有材料,用筷子向一个方向搅拌至糊状。

面皮:

1. 酵母用温水混合,倒入面粉,糖和盐,搅拌均匀。(水不一定要加完,根据面团的干湿情况进行加减。)
2. 面团静置30分钟,碗口可盖一层湿布。(冬天室内较冷的话,可以用微波炉发酵20分钟。)
3. 静置后的面团略有发大,分成8份,擀成圆形,中间厚两边薄。包入肉馅。
4. 剪9张6\*6厘米的烹调纸垫在包子下,放在煎烤盘上。
5. 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
6. 水箱中加满水。
7. 选择程序和份数,开始烹调。
8. 程序结束后等2分钟再取出包子。

- 制作刀切馒头:静置后的面团,擀成长方形,然后从长边将面皮卷起来,平均切成8份即可。
- 4个时,所有材料减半。

## No. 7 海鲜茶碗蒸蛋

原料(单份):

鸡蛋.....1个(约50克)  
高汤(或水).....90毫升  
生抽.....¼茶匙  
米酒.....¼茶匙

辅料:

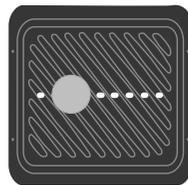
虾仁.....1只  
鱼板.....1片  
鲜香菇丝.....2条  
白果仁.....2粒

调味料:

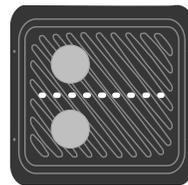
盐.....适量  
胡椒粉.....适量  
黄酒.....¼茶匙  
麻油.....几滴

制作方法:

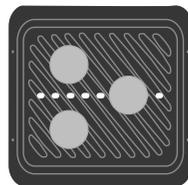
1. 鸡蛋打成蛋液,加入高汤,生抽,米酒,搅拌均匀,静置并去沫。
2. 所有辅料加盐,胡椒粉,黄酒混合,腌制10分钟。
3. 取小汤盅,放入辅料,再缓缓倒入混合蛋液,盖上盖子。
4. 水箱中加满水。
5. 如图所示,将汤盅放在煎烤盘上,并放入微波炉下层凸轨上。



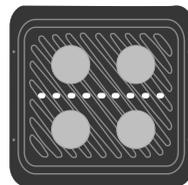
1人份



2人份



3人份



4人份

6. 选择程序和份数,开始烹调
7. 程序结束后,等待3分钟再取出汤盅,开盖滴上几滴麻油即可。
  - 汤盅盖子要盖紧,不要留缝,或者先在汤盅口包上保鲜膜,再盖上盖子也可。
  - 2人份,所有材料是单份的2倍
  - 3人份,所有材料是单份的3倍
  - 4人份,所有材料是单份的4倍

## No. 8 清蒸河鱼

原料 (300 克) :

河鱼 ..... 1 条 (约 300 克)

辅料:

姜丝 ..... 适量

葱段 ..... 适量

调味料:

盐 ..... 适量

黄酒 ..... 适量

胡椒粉 ..... 适量

蒸鱼豉油或麻油 ..... 适量

制作方法:

1. 鱼洗净, 除去鳃, 内脏等。鱼身上用刀切几个刀口。
2. 用盐, 黄酒, 胡椒粉均匀地抹在鱼身上, 静置 10 分钟。
3. 将鱼放在一个长型平盘上, 铺上姜丝和葱段。
4. 平盘放在煎烤盘上, 并将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。
5. 水箱中加满水。
6. 选择程序, 开始烹调。
7. 出炉后, 淋上蒸鱼豉油或者麻油, 并以香菜点缀。

## No. 9 清蒸海鱼

原料 (400 克) :

海鱼 ..... 1 条 (约 400 克)

辅料:

姜末 ..... 适量

葱末 ..... 适量

豆豉 ..... 适量

调味料:

盐 ..... 适量

白葡萄酒 ..... 适量

胡椒粉 ..... 适量

蒸鱼豉油或麻油 ..... 适量

制作方法:

1. 鱼洗净, 除去鳃, 内脏等。鱼身上用刀切几个刀口。
2. 用盐, 白葡萄酒, 胡椒粉均匀地抹在鱼身上, 静置 10 分钟。
3. 将鱼放在一个长型平盘上, 撒上豆豉、姜末、葱末。
4. 平盘放在煎烤盘上, 并将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。

5. 水箱中加满水。

6. 选择程序, 开始烹调。

7. 出炉后, 淋上蒸鱼豉油或者麻油即可。

- 如果是鱼肉较厚的鱼类, 可以从鱼腹处将鱼剖半, 勿切断, 平铺在平盘上。
- 海鱼本身带有咸味, 请控制盐的份量。

## No. 10 清蒸大闸蟹

原料 (2/4 只) :

大闸蟹 ..... 约 2-3 两 1 只

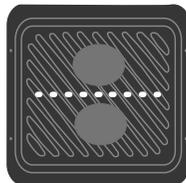
蘸料:

葱末、姜末、白糖、生抽、香醋、

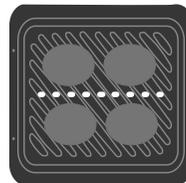
芝麻油 ..... 适量

制作方法:

1. 把大闸蟹先在净水中养半天, 使它排净腹中污物。
2. 在流水下用刷子把大闸蟹刷干净, 并用细绳绑住蟹钳和蟹脚。
3. 蘸料制作: 所有材料混合, 微波高火 30 秒即可。
4. 如图所示, 将大闸蟹倒放在煎烤盘上, 腹部朝上, 并铺上姜片。



2 只



4 只

5. 将煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
6. 水箱中加满水。
7. 选择程序和份数, 开始烹调。

## No. 11 豉汁蒸扇贝

原料(4个):

扇贝 ..... 4个

辅料:

粉丝 ..... 10克

蒜蓉 ..... 10克

豆豉酱 ..... 4茶匙

水 ..... 4茶匙

调味料:

黑胡椒粉 ..... 适量

制作方法:

1. 扇贝洗净,去泥沙。粉丝用开水泡软,分成4份。豆豉酱加水混合。
2. 每个扇贝上铺上粉丝,撒上蒜蓉,淋上2茶匙豆豉酱水。
3. 如图所示,将扇贝放在煎烤盘上,并将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。



4个



8个

4. 水箱中加满水。
  5. 选择程序和份量,开始烹调。
  6. 出炉后,撒上黑胡椒粉即可。
- 豆豉酱也可以用海鲜酱代替。
  - 8个扇贝,所有辅料翻倍。

## No. 12 剁椒鱼头

原料(3人份):

鱼头 ..... 1个(500克)

剁椒酱 ..... 100克

姜丝 ..... 适量

腌料:

料酒 ..... 1汤匙

盐 ..... 适量

胡椒粉 ..... 适量

调味料:

调和油 ..... 3汤匙

葱花 ..... 适量

制作方法:

1. 鱼头洗净,从中间切开,但不要切断。用料酒,盐,胡椒粉腌制1小时。
2. 鱼头平放在微波耐热碟上,铺上剁椒,姜丝。
3. 碟子放在煎烤盘上,煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
4. 水箱里加满水。
5. 选择程序,开始烹调。
6. 出炉,撒上葱花,淋上加热后的调和油。

## No. 13 香油蒸鸡

原料(3人份):

鸡腿肉 ..... 150克

鲜香菇 ..... 100克

调味料:

盐 ..... 1茶匙

姜丝 ..... 适量

调和油 ..... 1汤匙

蚝油 ..... 1汤匙

黄酒 ..... 2茶匙

麻油 ..... 1汤匙

胡椒粉 ..... 适量

调味料:

葱花 ..... 适量

制作方法:

1. 鸡腿肉,切成小块。鲜香菇切半。
2. 鸡肉和香菇中,加入所有辅料腌制30分钟。
3. 取一低边平盘,先铺上香菇,上面放鸡块。
4. 将平盘放在煎烤盘上,煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。
5. 水箱中加满水。
6. 选择程序,开始烹调。
7. 出炉后,撒上葱花,略搅拌即可。

## No. 14 米粉蒸肉

原料 ( 3 人份 ) :

五花肉.....300 克

蒸肉粉.....2 汤匙

辅料:

料酒..... $\frac{1}{2}$  汤匙

糖..... $\frac{1}{2}$  汤匙

生抽.....1 汤匙

盐..... $\frac{1}{2}$  茶匙

胡椒粉.....适量

调味料:

葱花.....适量

制作方法:

1. 五花肉切成 0.5 厘米厚的片, 加料酒, 糖, 生抽, 盐, 胡椒粉腌制 30 分钟。
2. 腌制好的肉片两面裹上蒸肉粉, 排在微波耐热碟上。
3. 水箱装满水。
4. 碟子放在煎烤盘上, 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
5. 选择程序, 开始烹调。
6. 出炉撒上葱花。

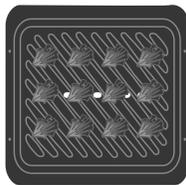
## No. 15 蒸时蔬

原料 ( 100/200/300 克 ) :

蔬菜 ( 小青菜, 西兰花等 )

制作方法:

1. 适合蒸叶类或细茎类时蔬, 不适合蒸根类蔬菜。
2. 蔬菜洗净, 切成中等大小。
3. 如图所示, 将蔬菜铺在煎烤盘上, 并将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。



4. 水箱中加满水。
5. 选择程序和重量, 开始烹调。

## No. 16 蒸杂粮

原料 ( 100/200/300 克 ) :

各类杂粮

制作方法:

1. 适合烹调如红薯, 南瓜, 山药等五谷杂粮。
2. 杂粮洗净去皮, 切成小块状。
3. 如图所示, 将杂粮铺在煎烤盘上, 并将煎烤盘放入微波炉上层凸轨。



4. 水箱中加满水。
5. 选择程序和重量, 开始烹调。

## No. 17 红枣糯米糕

原料 ( 3 人份 ) :

糯米粉.....100 克

玉米淀粉.....30 克

辅料:

核桃肉.....30 克

干红枣.....3 个

细砂糖.....50 克

水.....130 毫升

色拉油.....20 毫升

制作方法:

1. 核桃肉捣碎。干红枣去核, 切成小丁。
2. 糯米粉, 玉米淀粉, 糖混合均匀, 倒入水, 色拉油搅拌均匀。静置 10 分钟。
3. 取 13x18 厘米一长方形玻璃碗, 里面铺上保鲜膜, 并在保鲜膜上刷上一层油。均匀倒入粉浆。
4. 将碗放在煎烤盘上, 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
5. 选择程序, 开始烹调。
6. 冷却后脱模, 切成各种形状的小块食用。

## No. 18 草莓大福

原料 ( 9 个 ) :

外皮:

糯米粉 ..... 60 克  
玉米淀粉 ..... 20 克  
水 ..... 100 毫升  
糖 ..... 25 克  
橄榄油 ..... 2 茶匙

内馅:

豆沙 ..... 120 克  
小草莓 ..... 4 颗

调味料:

玉米淀粉 ..... 适量

制作方法:

外皮制作:

1. 在容器内将糯米粉, 玉米淀粉, 水混合均匀, 加入糖继续搅拌至均匀, 并放置 10 分钟。
2. 水箱中加满水。
3. 取一平盘, 抹上 1 茶匙橄榄油, 将放置后的粉浆, 倒在盘子里。
4. 将盘子放在煎烤盘上, 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
5. 选择程序, 开始烹调。

内馅制作:

1. 草莓洗净, 沥干, 一切为二。
2. 豆沙分成 9 份, 每份 15 克, 用豆沙把草莓包裹起来。

出炉:

1. 另取 50 克玉米淀粉, 放入微波炉高火加热 1 分钟, 作为糕粉。
  2. 蒸好的外皮, 略放凉几分钟后, 倒入 1 茶匙橄榄油, 充分揉匀。
  3. 手上沾上糕粉, 将外皮分成 9 等份, 包入内馅, 收口, 搓圆即可。
- 内馅中的草莓也可以用芒果等软性水果代替。
  - 放入冰箱冷藏后食用, 味道更佳。

## No. 19 西式曲奇

原料 ( 1 层 ) :

无盐黄油 ..... 50 克  
细砂糖 ..... 40 克  
鸡蛋蛋液 ..... 25 克  
低筋面粉 ..... 90 克

辅料:

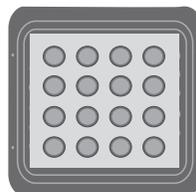
各类坚果 ..... 适量 ( 约 20 克 )

调味料:

香精 ..... 2 ~ 3 滴

制作方法:

1. 黄油切成小块, 放至室温后和糖打至发白。
2. 倒入蛋液继续搅拌均匀, 滴入香精。
3. 筛入面粉, 用木铲搅拌至面粉和上述混合液充分融合, 无结块。
4. 面团放入冰箱冷藏室 10 分钟待用。
5. 随后将面团分成 16 份, 做成 16 个饼干胚, 每个约 13 克, 并在上面嵌入坚果。
6. 选择程序和层数, 开始预热。
7. 煎烤盘上铺上锡纸, 按 4 x 4 放 16 块。
8. 预热完成后, 放入上层凸轨, 开始烹调。



## No. 20 手工比萨

原料:

饼底:

低筋面粉 ..... 130 克  
细砂糖 ..... 10 克  
无盐黄油 ..... 10 克  
干酵母和盐 ..... 各 3 克  
奶粉 ..... 7 克  
温水 ( 40 °C ) ..... 65 毫升

辅料:

洋葱 ( 小粒 ) ..... 30 克  
蘑菇 ( 薄片 ) ..... 30 克  
香肠 ( 薄片 ) ..... 70 克  
青椒 ( 薄片 ) ..... 30 克  
马苏里拉芝士 ( 比萨专用 ) ..... 100 克  
番茄酱 ..... 45 克

调味料:

比萨叶 ..... 适量

制作方法:

1. 饼底制作: 把饼底原料充分混合, 捏成球状面团。在微波耐热容器中涂一层油, 放入面团, 包上保鲜膜 ( 不要包紧 )。放置于煎烤盘中央位置, 把煎烤盘及容器一起放入微波炉下层凸轨位置。选择 40 °C 进行发酵, 时间设定 30 分钟。
2. 在桌上撒薄薄一层面粉, 把发酵后的面团放置于桌上, 用手向四周压开, 并去除其中的空气。
3. 用擀面杖把面团擀成直径 23 厘米的圆饼。把圆饼放在事先涂过油的煎烤盘上, 调整一下形状, 捏出一圈比萨边。在比萨底上先涂一层番茄酱, 撒上一半的芝士, 再撒上馅料, 最后覆盖上另一半的芝士。
4. 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨上, 选择程序和层数开始烹调。
5. 出炉撒上比萨叶。

## No. 21 鲜奶布丁

原料 ( 使用 9 个玻璃布丁杯 ):

鲜牛奶 ..... 500 毫升  
砂糖 ..... 85 克  
鸡蛋 ..... 4 个 ( 200 克 )

辅料:

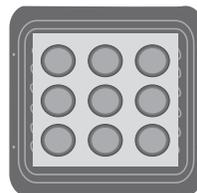
焦糖酱 ..... 27 克

调味料:

香精 ..... 2 ~ 3 滴  
黄油 ..... 适量

制作方法:

1. 布丁杯底面和侧面抹上薄薄的一层黄油。每个布丁杯内倒入 3 克左右的焦糖酱。
  2. 微波耐热容器内倒入牛奶和砂糖, 用微波中火加热 4 ~ 5 分钟。加热后均匀搅拌, 使砂糖融化, 此时牛奶温度约为 70 °C。
  3. 鸡蛋打成均匀的蛋液。在牛奶中缓缓倒入蛋液, 同时用打蛋器均匀搅拌。滴入香精, 拌匀。混合液静置几分钟, 并除去泡沫。此时, 混合液温度约为 40 °C。
  4. 在装有焦糖酱的布丁杯内倒入混合液, 每个约 80 克, 但不要超过布丁杯的 8 成满。
  5. 选择程序, 开始预热。
  6. 煎烤盘上铺上厨房用纸, 布丁杯按 3x3 排列放在厨房用纸。
  7. 预热完成后, 在煎烤盘内倒入 400 毫升的 50 °C 热水, 并快速放入下层凸轨, 开始烹调。
  8. 烹调结束后, 取出布丁杯, 稍冷却, 用竹签在布丁周围划一圈脱膜。也可冷却后放入冰箱冷藏室, 冷藏后脱膜食用。
- 此烹调方法为蒸烤法 ( 水浴法 ), 倒入热水时, 请注意高温。



## No. 22 玛芬蛋糕

原料 ( 12 个 ) :

低筋面粉 ..... 200 克  
 细砂糖 ..... 60 克  
 泡打粉 ..... 12 克  
 鸡蛋蛋液 ..... 50 克  
 牛奶 ..... 120 克  
 黄油 ..... 80 克  
 盐 ..... 1/2 茶匙

辅料:

水果干 ..... 50 克

制作方法:

1. 融化的黄油, 牛奶, 蛋液, 糖, 盐, 混合均匀。
2. 筛入面粉, 泡打粉。最后放入水果干。
3. 选择程序, 开始预热。
4. 将面糊倒入玛芬蛋糕纸杯中, 每个约 40~45 克, 按 4x3 放在煎烤盘上。
5. 预热完成后, 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨上, 开始烹调。



## No. 23 苏式月饼

原料 ( 9 个 ) :

水油皮面团:	油酥面团:
普通面粉 ..... 150 克	普通面粉 ..... 100 克
猪油 ..... 60 克	猪油 ..... 50 克
细砂糖 ..... 25 克	
水 ..... 42 克	

肉馅:

猪肉糜 ..... 225 克	生抽 ..... 1/2 汤匙
白砂糖 ..... 20 克	料酒 ..... 1 茶匙
蜂蜜 ..... 1 汤匙	盐 ..... 1 茶匙
麻油 ..... 1 茶匙	姜末 ..... 适量

调味料:

蛋黄液 ..... 半个  
 熟芝麻 ..... 适量

制作方法:

1. 把猪肉糜及白砂糖、蜂蜜、香油、酱油、料酒、姜末、蒜末、盐等所有调味料倒入大碗里。用筷子不断的搅拌肉馅, 直到肉馅出现粘性。拌好的肉馅备用。
2. 将水油皮面团的所有配料混合揉成光滑的面团。
3. 将油酥面团的所有配料也混合揉成面团。
4. 将水油皮面团和油酥面团分别分成大小均等的 9 份, 并静置松弛 15 分钟左右。
5. 取一个小的水油皮面团, 在手掌上压扁。把小油酥面团放在压扁的水油皮面团上用水油皮面团把油酥面团包起来。包好的面团收口朝上放在案板上, 并用手掌压扁。用擀面杖把面团擀成长椭圆形。从外往内卷起来。把卷好的面团, 再次用擀面杖擀成长椭圆形面片。再次把面片卷起来。
6. 将卷好的面团用擀面杖擀成圆形的面片, 将鲜肉馅放在面片中央, 并包起来。
7. 将包好的面团收口朝下放在铺了锡纸的煎烤盘上。用手掌握住面团, 轻轻压扁。
8. 选择程序和份数, 开始预热。
9. 在面团表面刷一层蛋黄, 再撒上一些芝麻。
10. 预热完成后, 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨, 开始烹调。



## No. 24 广式月饼

原料 ( 9 个 ) :

普通面粉 ..... 160 克  
吉士粉 ..... 10 克  
色拉油 ..... 40 克  
转化糖浆 ..... 110 克  
食用碱粉 ..... 1 克  
水 ..... 4 毫升

辅料:

豆沙 ..... 540 克

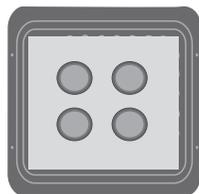
调味料:

鸡蛋 ..... 1 个

制作方法:

1. 碱粉和水搅拌均匀,制成枧水。鸡蛋打成蛋液。
2. 容器内转化糖浆,色拉油,枧水混合搅拌均匀。
3. 筛入面粉,吉士粉,和成面团。用保鲜膜包好,放进冰箱冷藏室保存 1 小时。
4. 豆沙馅分成 60 克一个,搓成圆球。
5. 取出面团,分成 35 克一个,擀成月饼皮。
6. 取一份豆沙馅,放在月饼皮中间,小心地围拢四周的面皮,将整个馅料包裹在里面,搓成圆形。
7. 水箱中加满水。
8. 选择程序和份数,开始预热。
9. 在月饼模具里面,撒入一层面粉,将月饼球直接压在烘焙纸上。
10. 将月饼连同烘焙纸放在煎烤盘上。
11. 预热完成后,将煎烤盘放入微波炉下层凸轨,开始烹调。
12. 听到蜂鸣声,取出煎烤盘,在月饼上刷上一层蛋液,并将煎烤盘调转 180° 放回微波炉继续烘烤。

广式月饼与苏式月饼排列方式:



4 个



9 个

## No. 25 烤牛排

原料 ( 1 人份 ) :

牛排 ..... 2 块 ( 300 克 )

细调味料:

盐 ..... 适量

黑胡椒粉 ..... 适量

白葡萄酒 ..... 适量

制作方法:

1. 牛排拍松,用厨房纸吸干水份,加适量盐,黑胡椒粉,白葡萄酒腌制 1 小时。
2. 煎烤盘上抹一层黄油,将牛排放在上面。
3. 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨上。
4. 选择程序,开始烹调。
5. 2 人份时牛排 4 块 ( 600 克 )
6. 牛排不要烤得过熟,7 分熟即可,带有少量淡淡的血水是正常状态。

## No. 26 烤羊排

原料 ( 1 人份 ) :

羊排 ..... 2 块 ( 200 克 )

调料:

盐 ..... 适量

孜然 ..... 适量

白葡萄酒 ..... 适量

制作方法:

1. 羊排用厨房纸吸干水份,加适量盐,孜然,白葡萄酒腌制 1 小时。
2. 煎烤盘上抹一层黄油,将羊排放在上面。
3. 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨上。
4. 选择程序和分量,开始烹调。
  - 2 人份时羊排 4 块 ( 400 克 )
  - 3 人份时羊排 6 块 ( 600 克 )
  - 羊排不要烤得过熟,7 分熟即可,带有少量淡淡的血水是正常状态。

## No. 27 烤土豆

原料:

土豆 .....500/1000/1500 克

制作方法:

1. 土豆洗净, 在表面用刀划十字。
  2. 将土豆放在烧烤架上。
  3. 将烧烤架和土豆放入炉中。
  4. 选择程序和分量, 开始烹调。
- 此程序也可用来烤红薯。

## No. 28 照烧鸡翅

原料 ( 2 人份 ):

鸡翅中 .....240 克 (6 个)

调料:

生抽 .....1 汤匙

麻油 .....1 茶匙

糖 .....1 茶匙

黄酒 .....2 茶匙

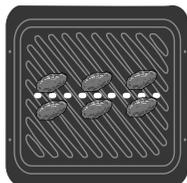
蚝油 .....1 汤匙

胡椒粉 .....适量

姜末 .....适量

制作方法:

1. 鸡翅中洗净, 用叉子或竹签在鸡翅表面插几下。
2. 将鸡翅中和所有调味料混合在一起, 腌制 30 分钟。
3. 将腌制好的鸡翅中按照图示摆放在煎烤盘上, 外侧鸡皮向上。



2 人份



4 人份

4. 将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。
  5. 选择程序和份数, 开始烹调。
- 4 人份时原料和调料翻倍。

## No. 29 奶油泡芙

原料 ( 9 个 ):

无盐黄油 .....40 克

水 .....65 毫升

盐 .....一小撮

低筋面粉 .....40 克

鸡蛋 .....2 ~ 3 个

辅料:

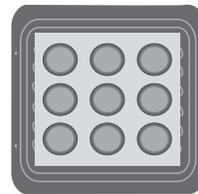
卡士达酱或奶油 .....适量

调味料:

糖粉 .....适量

制作方法:

1. 黄油切成小块, 和水放在中型的微波耐热容器中, 不加盖微波中高火加热 2 分钟至沸腾。
2. 迅速倒入面粉, 并用木铲快速搅拌至完全融合。
3. 鸡蛋打成蛋液 ( 约 100 克左右 ), 一部分一部分地加入面团, 不停地用木铲搅拌, 直至木铲铲取面团, 面团呈亮黄色带状缓慢落下。
4. 水箱中装满水。
5. 选择程序开始预热。
6. 煎烤盘上铺上铝箔, 抹上一层黄油或者撒上一层面粉, 将面团装入裱花袋, 在煎烤盘上以每个 35 克左右挤成 9 个, 以 3x3 排列, 每个之间保持一定距离。
7. 预热完成后, 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨上, 开始烹调。
8. 趁热将泡芙胚从铝箔上取下。
9. 冷却后, 开一小口, 挤入卡士达酱或奶油, 表面撒上糖粉即可。



## No. 30 乳酪芝士蛋糕

原料 ( 使用 8 寸蛋糕模具 ) :

饼底:

消化饼干 ..... 70 克  
无盐黄油 ..... 50 克

蛋糕胚:

乳酪芝士 ..... 130 克  
鲜奶油 ..... 75 克  
鸡蛋 ..... 1 个 ( 50 克 )  
酸奶油 ..... 100 克  
细砂糖 ..... 70 克  
无盐黄油 ..... 25 克  
玉米淀粉 ..... 30 克  
柠檬汁 ..... 2 汤匙  
柠檬果皮 ..... 10 克

调味料:

香精 ..... 2 ~ 3 滴

制作方法:

饼底:

1. 消化饼干掰成小块, 放入保鲜袋内, 用擀面杖碾压成细粒。
2. 黄油 40 克, 以微波中火加热 30 秒左右至融化, 和饼干屑均匀混合。
3. 模具底上铺上烘焙纸, 将饼干屑均匀铺在底面, 并压紧。
4. 模具内壁薄薄地抹一层黄油, 将模具放入冰箱冷藏室待用。

蛋糕胚:

1. 乳酪芝士和黄油切小块, 放至变软。
2. 在电动打蛋器的容器内放入乳酪芝士, 酸奶油, 黄油, 以高速打至均匀。
3. 滴入香精, 放入柠檬果皮, 用刮铲搅拌均匀。
4. 接着加入细砂糖, 鸡蛋, 玉米淀粉, 鲜奶油, 柠檬汁, 继续搅拌至所有材料充分融合。
5. 选择程序, 开始预热。
6. 从冰箱中取出模具, 倒入蛋糕胚面糊, 抹平表面, 并在桌子上震几下, 震出气泡。
7. 预热完成后, 将模具放在煎烤盘上, 并放入微波炉下层凸轨, 开始烹调。

## No. 31 戚风蛋糕

原料 ( 使用 8 寸戚风蛋糕模具 ) :

鸡蛋 ..... 5 个  
细砂糖 ..... 130 克  
色拉油 ..... 70 毫升  
牛奶 ..... 50 毫升  
低筋面粉 ..... 150 克

调味料:

香精 ..... 2 ~ 3 滴

制作方法:

1. 将鸡蛋的蛋黄和蛋清分离, 实际使用 4 个蛋黄和 5 个蛋清。
2. 电动打蛋器的容器内放入蛋黄和一半的细砂糖 ( 65 克 ), 高速打至发泡发白。
3. 速度改为中速, 缓缓加入色拉油, 水, 香精, 混合均匀。
4. 筛入面粉, 用刮铲搅拌均匀。
5. 另取一容器, 放入蛋清和剩余的细砂糖, 用电动打蛋器打至硬性发泡。
6. 将面糊分 3 次加入发泡的蛋清中, 用刮铲充分搅拌, 直至完全融合。
7. 水箱加满水, 选择程序开始预热。
8. 将混合液倒入蛋糕模具, 并在桌子震几下, 震出气泡。
9. 预热完成后, 将放置了蛋糕模具的煎烤盘放入微波炉下层凸轨上, 开始烹调。

## No. 32 巧克力蛋糕

原料 ( 使用 8 寸蛋糕模具 ) :

鸡蛋 ..... 3 个 ( 150 克 )  
细砂糖 ..... 90 克  
低筋面粉 ..... 75 克  
可可粉 ..... 15 克  
牛奶 ..... 10 毫升  
无盐黄油 ..... 15 克  
泡打粉 ..... 5 克

辅料:

奶油:

鲜奶油 ..... 200 毫升  
细砂糖 ..... 15 克  
糖浆 ..... 90 克  
白兰地 ..... 10 克  
巧克力碎屑 ..... 适量

调味料:

香精 ..... 适量

制作方法:

1. 牛奶和黄油以微波中火加热 20 秒至融化, 并搅拌均匀, 放置常温待用。
2. 蛋糕模具底部用烘焙纸铺垫, 内壁四周用烘焙纸包围。
3. 电动打蛋器的容器内放入鸡蛋和细砂糖, 高速打至发泡发白。
4. 选择程序, 开始预热。
5. 筛入面粉和可可粉, 泡打粉, 用刮铲搅拌均匀。
6. 倒入牛奶黄油混合液, 香精几滴, 搅拌至均匀。
7. 将面糊倒入蛋糕模具, 并在桌子震几下, 震出气泡。
8. 模具放在煎烤盘中央位置。
9. 预热完成后, 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨上, 开始烹调。

出炉:

1. 鲜奶油和细砂糖混合打发待用。糖浆和白兰地混合调匀。
2. 蛋糕出炉后冷却, 从中间横向将蛋糕分为上下 2 个部分。下部上层表面先抹一层糖浆, 再抹上 1/3 的奶油, 盖上上半部蛋糕, 将另外 2/3 的奶油, 均匀地涂抹在上层及四周。
3. 表面均匀撒上巧克力碎屑即可。

## No. 33 烤全鸡

原料 ( 1 只 ) :

全鸡 ..... 1 只 ( 净重 1000 克 )

调味料:

生抽 ..... 3 汤匙  
料酒 ..... 2 汤匙  
蚝油 ..... 2 汤匙  
麻油 ..... 2 茶匙  
糖 ( 或蜂蜜 ) ..... 10 克  
胡椒粉 ..... 适量

制作方法:

1. 鸡洗净, 用叉子在鸡身上刺几下。加入所有调料, 腌制 1 小时后沥干。
  2. 将鸡放在烧烤架上, 鸡胸向下。
  3. 将烧烤架放入炉中的平板玻璃上。
  4. 选择程序, 开始烹调。
  5. 听到蜂鸣声, 打开炉门, 将鸡翻身, 再进炉继续烘烤。
- 鸡的腌料可以根据自己的口味调整。
  - 烤鸡时, 可在烧烤架下面放置微波安全碟或者长方形微波耐热器皿, 以免油及汤汁直接滴落在平板玻璃上面。

## No. 34 烤鸭

原料 ( 1000 克 ) :

白鸭 ..... 1 只 ( 1500 克 )

啤酒 ..... 1000 毫升

腌料 :

料酒 ..... 2 汤匙

生抽 ..... 1 汤匙

麻油 ..... 1 茶匙

五香粉 ..... 1 茶匙

蜂蜜 ..... 1 汤匙

香辣酱 ..... 2 汤匙

咖喱粉 ..... 1 茶匙

调和油 ..... 1 汤匙

胡椒粉 ..... 适量

脆皮水 :

麦芽糖 ..... 10 克

白醋 ..... 5 克

清水 ..... 5 克

制作方法 :

1. 鸭子洗净, 用开水氽烫一下, 使得表皮膨胀, 但勿烫熟。
2. 把鸭子浸泡在啤酒里面, 腌制 3 小时。
3. 将所有腌料混合, 均匀地涂在鸭子身上, 晾干后再涂一层腌料, 再晾干。
4. 选择程序, 开始预热。
5. 晾干的鸭子表皮上刷脆皮水, 并将鸭子放在铺了锡纸的煎烤盘上。
6. 预热完成后, 将煎烤盘放入微波炉下层凸轨, 开始烹调。
7. 听到蜂鸣声, 打开炉门, 将鸭翻身, 再进炉继续烘烤。
  - 烤鸭时, 可以在鸭子下面垫一个反扣的碟子, 以免鸭子浸在烤出的油水中。
  - 鸭子的腌料可以根据自己喜欢调整。

## No. 35 烤三文鱼

原料 ( 1 人份 ) :

三文鱼块 ..... 180 克 ( 每块鱼片最大份量 )

制作方法 :

1. 按如下图所示将三文鱼块放在煎烤盘上, 并将煎烤盘放在上层凸轨。



1 人份



2 人份



3 人份

2. 选择程序, 开始烹调。
  - 2 人份时原料和调料翻倍。
  - 3 人份时原料和调料翻倍。

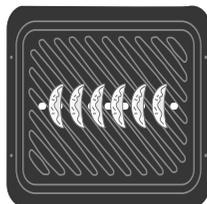
## No. 36 水煎饺 ( 冷冻 )

原料 ( 1 人份 ) :

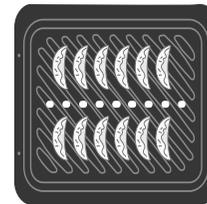
冷冻煎饺 ..... 6 个

制作方法 :

1. 煎烤盘上刷一层油, 将冷冻煎饺如图所示直接放在盘子上, 一排 6 个。



1 人份



2 人份

2. 水箱加满水。
3. 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
4. 选择程序和分量, 开始烹调。
  - 市售冷冻煎饺, 无需解冻。不建议用冷冻水饺代替冷冻煎饺。
  - 2 人份为 12 个冷冻煎饺。

# 电脑烹调设定及菜单

(继续)

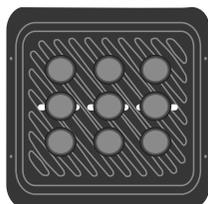
## No. 37 水煎南瓜饼 (冷冻)

原料:

冷冻南瓜饼.....9个

制作方法:

1. 煎烤盘上刷一层油, 将冷冻南瓜饼如图所示直接放在盘子上, 一排3个, 放3排。



2. 水箱加满水。
  3. 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
  4. 选择程序和分量, 开始烹调。
- 市售冷冻南瓜饼, 无需解冻。

## No. 38 水煎包

原料 (9个):

面团:

中筋面粉.....150克

干酵母.....1克

白糖.....8克

水 (40°C 左右) ..100克

橄榄油.....7毫升

盐.....适量

馅料:

猪腿肉.....200克

韭菜.....20克

蛋清.....半个

葱姜水.....20毫升

料酒、生抽、鱼露、白砂糖、盐、胡椒粉、芝麻香油、

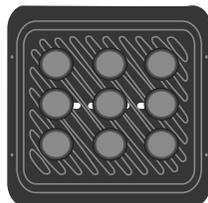
淀粉水.....适量

制作方法:

1. 将面粉、酵母、糖、盐放入容器内, 加水搅拌成团, 再加入橄榄油拌成光滑有弹性的面团。放在容器内盖上保鲜膜室温发酵1小时。
2. 发酵期间做肉馅, 肉糜内加料酒、生抽、鱼露、糖、胡椒粉和蛋清朝一个方向搅拌, 加盐调味, 然后分次少量加入葱姜水, 待肉完全吸收后再加, 重复加入, 直到肉糜起粘性, 加芝麻油调匀, 冷藏待用。
3. 发酵好的面团排气, 松弛15分钟, 分割成每个约25克左右的小剂子。
4. 肉馅中拌入切成末状的韭菜 (根据个人喜好也可不加), 将剂子压扁并擀薄, 将调好的

馅料 (一个约包25克) 放在面皮上, 边包边收边, 收口朝上。

5. 煎烤盘上刷一层油, 在每个包好的包子底面刷上事先调好的淀粉水 (可厚些), 然后放到刷好油的煎烤盘上, 并在每个包子的表面再刷层油。如图所示, 一排放3个, 放3排。



6. 水箱加满水。
  7. 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
  8. 选择程序和分量, 开始烹调。
- 不建议用市售冷冻包子使用此程序烹调。

## No. 39 水煎玉米饼

原料 (9个):

玉米粉.....140克

黄豆粉.....40克

面粉.....100克

绵白糖.....40克

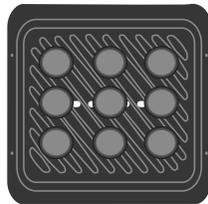
小苏打.....3克

牛奶 (40°C 左右) ...90克

蛋液.....50克

制作方法:

1. 将玉米粉、黄豆粉、面粉按照5:1:1的比例放入容器中。
2. 再加入绵白糖和小苏打拌匀。
3. 分次少量加入牛奶搅拌面团。
4. 搅拌成光滑的面团即可。
5. 将面团分成9个, 50克左右一个, 按压成饼状。
6. 煎烤盘上刷一层油, 将面团放到刷好油的煎烤盘上, 并在每个面团的表面再刷些油。如图所示, 一排放3个, 放3排。



7. 水箱加满水。
  8. 煎烤盘放入微波炉上层凸轨。
- 选择程序和分量, 开始烹调。

## No. 40 炸鸡块

原料 ( 2 人份 ) :

带皮鸡腿肉.....250 克

调料:

炸鸡粉.....60 克 ( 或玉米淀粉 )

蛋液.....½ 个

蒜蓉.....适量

生抽.....½ 汤匙

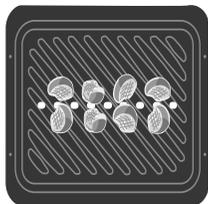
黄酒.....½ 汤匙

盐.....适量

胡椒粉.....适量

制作方法:

1. 鸡腿肉洗净, 去骨, 切成 8 小块, 每块约 30 克。
2. 在容器内将鸡腿肉, 炸鸡粉和其他所有调味料, 混合在一起, 搅拌均匀, 腌制 30 分钟。
3. 将鸡腿肉按图示, 均匀地摆放在煎烤盘上, 鸡皮向上。



2 人份



4 人份

4. 将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。
5. 选择程序和份数, 开始烹调。
- 没有炸鸡粉, 可以用玉米淀粉代替。
- 4 人份时原料和调料翻倍。

## No. 41 炸猪排

原料 ( 2 人份 ) :

去骨猪大排.....2 块 ( 200 克 )

辅料:

面包糠.....60 克

面粉.....适量

鸡蛋.....1 个

调料:

生抽.....1 汤匙

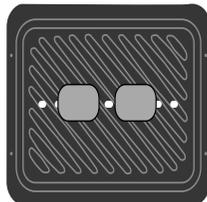
黄酒.....1 汤匙

盐.....适量

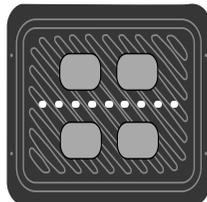
胡椒粉.....适量

制作方法:

1. 猪排肉用刀背拍松, 加调料腌制 30 分钟。鸡蛋打成蛋液。
2. 猪排的两面按照顺序均匀地裹上面粉, 蛋液, 面包糠。
3. 将猪排按图示摆放在煎烤盘上。



2 人份



4 人份

4. 将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。
5. 选择程序和份数, 开始烹调。
6. 食用时沾上辣酱油, 味道更佳。
- 可以食用市售的炸猪排粉代替面包屑。
- 4 人份时原料和调料翻倍。

## No. 42 炸薯条

原料 ( 2 人份 ) :

冷冻薯条.....200 克

调料:

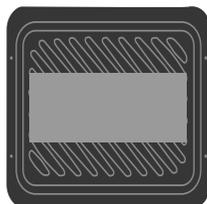
盐.....适量

胡椒粉.....适量

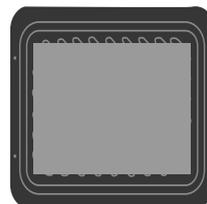
番茄沙司.....适量

制作方法:

1. 如图所示, 将冷冻薯条直接平铺在煎烤盘上, 不要重叠。



2 人份



4 人份

2. 将煎烤盘放入微波炉上层凸轨上。
3. 选择程序和份数, 开始烹调。
4. 出炉撒上盐, 胡椒粉, 搅拌均匀, 沾番茄沙司食用。
- 薯条无需解冻, 直接烹调。
- 购买预炸过的细薯条效果更佳。
- 4 人份时原料翻倍。

## No. 43 白果百合炒西芹

原料 ( 1 人份 ) :

西芹 ..... 150 克  
鲜白果仁 ..... 50 克  
百合 ..... 10 克

辅料:

调和油 ..... 2 汤匙  
蒜末 ..... 适量  
盐 ..... 1/2 茶匙  
糖 ..... 1/4 茶匙

制作方法:

1. 西芹洗净, 切块。白果仁浸泡 1 小时。百合洗净, 浸泡 1 小时。
2. 微波耐热容器内放入所有原料, 加盖进炉。
3. 选择程序, 开始烹调。
4. 听到蜂鸣声, 均匀搅拌, 继续回炉烹调至结束。

## No. 44 白灼虾

原料 ( 3 人份 ) :

鲜虾 ..... 500 克

辅料:

水 ..... 150 毫升  
姜片 ..... 适量  
蒜片 ..... 适量  
葱段 ..... 适量

调味料:

料酒 ..... 1 汤匙  
盐 ..... 1 茶匙  
胡椒粉 ..... 适量

制作方法:

1. 虾洗净, 剪去虾须和虾脚, 挑去泥沙线。
2. 微波耐热容器内, 放入所有原料, 搅拌均匀, 加盖进炉。
3. 选择程序, 开始烹调。
4. 听到蜂鸣声, 取出搅拌均匀, 回炉继续烹调至结束。

## No. 45 自制酸奶

原料	3 人份	6 人份
酸奶	75 克	150 克
牛奶	500 克	1000 克

1. 倒入牛奶在炖锅里加热至 40°C 左右, 倒入酸奶, 搅拌均匀。
2. 炖锅加盖放在煎烤盘上, 放入下层凸轨。
3. 选择程序, 开始烹调。
4. 烹调结束后, 将酸奶放进冰箱冷藏一晚。

## No. 46 莲子枸杞银耳羹

原料 ( 2 人份 ) :

银耳 ..... 10 克  
莲子 ..... 20 克  
枸杞 ..... 3 克  
水 ..... 600 毫升

辅料:

冰糖 ..... 35 克

制作方法:

1. 银耳泡开, 剪成小朵。莲子和枸杞洗净, 泡水 1 小时。
  2. 微波耐热容器内放入所有材料, 加盖进炉。
  3. 选择程序, 开始烹调。
  4. 听到第一次蜂鸣声, 放入冰糖, 并搅拌, 回炉继续烹调。
  5. 听到第二次蜂鸣声, 再次搅拌, 继续回炉烹调至程序结束。
- 4 人份所有材料加倍。

# 菜单中英文对照表 (Ch-En menu)

编号	中文	英文
1	蒸冷冻食品	STEAMED FROZEN FOOD
2	烤面包	TOAST
3	煎培根	BACON
4	烤香肠	GRILLED SAUSAGES
5	燕麦粥	OATMEAL
6	自制肉包 (馒头)	HOME-MADE MEAT BUNS
7	海鲜茶碗蒸蛋	STEAMED EGG WITH SEAFOOD
8	清蒸河鱼	STEAMED RIVER FISH
9	清蒸海鱼	STEAMED SEA FISH
10	清蒸大闸蟹	STEAMED DAZHA CRABS
11	豉汁蒸扇贝	SCALLOP IN SHELL STEAMED WITH BLACK BEAN SAUCE
12	剁椒鱼头	STEAMED FISH HEAD WITH CHOPPED CHILL PEPPER
13	香油蒸鸡	STEAMED CHICKEN WITH SEASAME OIL
14	米粉蒸肉	STEAMED PORK SLICES WITH GLUTINOUS RICE FLOUR
15	蒸时蔬	STEAMED VEGETABLES
16	蒸杂粮	STEAMED GRAINS
17	红枣糯米糕	GLUTINOUS RICE WITH RED DATE CAKE
18	草莓大福	RICE CAKE COATED STRAWBERRIES
19	西式曲奇	COOKIE
20	手工比萨	HOME-MADE PIZZA
21	鲜奶布丁	MILK PUDDING
22	玛芬蛋糕	MUFFINS
23	苏式月饼	SUZHOU-STYLE MOONCAKE
24	广式月饼	CANTONESE-STYLE MOONCAKE
25	烤牛排	ROAST BEEF STEAK
26	烤羊排	GRILLED LAMB CHOPS

# 菜单中英文对照表 (Ch-En menu) (继续)

27	烤土豆	BAKED POTATO
28	照烧鸡翅	CHICKEN WINGS IN TERIYAKI
29	奶油泡芙	CREAM PUFF
30	乳酪芝士蛋糕	CHEESE CAKE
31	戚风蛋糕	CHIFFON
32	巧克力蛋糕	CHOCOLATE CAKE
33	烤全鸡	ROAST WHOLE CHICKEN
34	烤鸭	ROAST DUCK
35	烤三文鱼	GRILLED SALMON
36	水煎饺 (冷冻)	LIGHTLY FRIED DUMPLINGS
37	水煎南瓜饼 (冷冻)	LIGHTLY FRIED PUMPKIN PIE
38	水煎包	LIGHTLY FRIED CHINESE BREAD
39	水煎玉米饼	LIGHTLY FRIED HOECAKE
40	炸鸡块	FRIED CHICKEN PIECES
41	炸猪排	FRIED PORK CHOPS
42	炸薯条	FRIED FRENCH FRIES
43	白果百合炒西芹	SAUTEED LILY BULBS AND CELERY WITH GINKGO
44	白灼虾	SCALDED PRAWNS
45	自制酸奶	HOME-MADE YOGURT
46	莲子枸杞银耳羹	TREMELLA AND LOTUS SEED SOUP WITH CHINESE WOLFBERRY

# 自动清洁设定

## 炉腔除味

此功能适用炉腔有异味时使用（需 20 分钟）。保养前先取出所有附件，擦拭炉内脏污。

**1**  按 1 次，选择电脑烹调。

---

**2**  滑动感应条或按“</>”选择编号“47”。

47

---

**3**  按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

20.00  
分 秒

# 自动清洁设定

( 继续 )

## 蒸气加热器清洁

此功能可使您在使用蒸气功能后把管道中的水排到积水盘里，请在使用后待炉腔完全冷却后擦干。

1



按 1 次，选择电脑烹调。

注：使用前往水箱里加 100 毫升水及清除积水盘的水。

2



滑动感应条或按“</>”选择编号“48”。



48

3



按【决定 / 开始】键开始排水。



30  
秒

附注：

1. 此功能至多可连续使用三次。再次要使用该功能，请间隔 10 分钟。
2. 在使用排水功能时，不能卸除积水盘。
3. 在排水功能结束后，请将积水盘清洗干净。

# 自动清洁设定

(继续)

## 柠檬酸清洗

此功能适用于经常使用蒸气功能引起积水盘水垢过多时使用（需 30 分钟）。  
准备清洁剂：将约 16 克柠檬酸完全溶解在 200 毫升水中，直接倒入水箱中。

1



按 1 次，选择电脑烹调。

2



滑动感应条或按“</>”选择编号“49”。



49

注：确保水箱里加入了准备好的清洁剂，且确保积水盘是空的。

3



按【决定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



29.00  
分 秒

4

在程序自动暂停后，将积水盘里的水清除，并将水箱加满水，

5



按【决定 / 开始】键，程序继续运行大约 1 分钟。

附注：

1. 清洁结束后务必将水箱内残留的溶液擦干，并将积水盘清洗干净。
2. 在使用此功能时，不要移除积水盘。

# 自动清洁设定

( 继续 )

## 炉腔清洁

此功能适用于本产品炉腔油污过多时使用 ( 需 20 分钟 ) 。

**1**  按 1 次, 选择电脑烹调。

---

**2**  滑动感应条或按 “</>” 选择编号 “50”。 

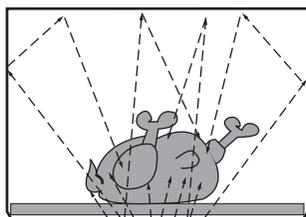
---

**3**  按【决定 / 开始】键, 显示窗开始倒数计时。 

附注:

1. 使用前请确认水箱是否加满水。
2. 清洁结束后打开炉门, 用湿布擦拭干净。

# 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 2450 MHz 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

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。

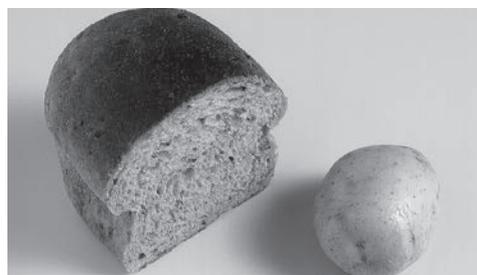
### 骨头和脂肪

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、无规则地排列，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。

马铃薯和蔬菜—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 °C-15 °C。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

这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、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。

红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，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

图表中的解冻时间为完全解冻食物所需的时间（即在零下 18 摄氏度或更低的温度下冷冻至少 24 小时的食物）。

食品	大致参考时间 以 500 克计 ( 分钟 )	说明
<b>肉类</b>		
牛肉		在解冻的半途中，弄散绞碎的牛肉、分开肉排，并取出已解冻的肉类。  解冻过程中，将肉类翻转两至三次。  在解冻的半途中，遮盖烤肉边缘及形状不均匀的末端。  大块烤肉的中心可能仍然结冰。将它搁置一段时间。
碎牛肉	6 - 8	
烤：牛腿肉	7 - 9	
烤：牛柳	7 - 9	
烤：颈部或臀部	6 - 8	
烤：牛腩，牛肉卷	7 - 9	
牛扒	6 - 7	
牛五花	6 - 8	
羊肉		
烧羊肉	6 - 8	
羊扒	5 - 7	
羊肋骨	5 - 7	
<b>禽类</b>		
全鸡	7 - 9	在解冻过程中将禽类翻转两至四次。在解冻的半途中用铝箔遮盖鸡腿、鸡翅、脂肪或骨头。 弄散鸡块，并将小块的鸡块取出，例如鸡翅部位会比大块的鸡肉更快完成解冻。 用冷水冲洗禽类去除表面的冰晶。在烹饪前，将它放置 5 到 10 分钟。
鸡块鸡块	6 - 8	
鸡柳	6 - 8	
鸭	6 - 8	
<b>鱼类 &amp; 贝类</b>		
鱼片	6 - 8	在解冻的半途中，将整条鱼或鱼块翻身。 此外，分开虾和贝类，并取出已经解冻的鱼块 在烹饪前，将它放置 5 到 10 分钟。
整条鱼	6 - 8	
蟹肉	5 - 7	
龙虾尾	5 - 7	
扇贝	4 - 6	
大虾	5 - 7	

# 再加热食谱建议时间

下面表格中的建议的时间仅供参考，加热时间长短取决于初始温度，食物的份量及容器的大小。点心派及面包如果用微波再加热，表面会不酥脆。

食品	重量 / 数量	火力档	参考时间 (大约)	说明
冷藏的食品	200 克	1000 W	2 分钟 - 2 分钟 30 秒	将它放在微波耐热碟上，将微波耐热碟放在平板玻璃上。
冷冻的食品	200 克	1000 W	3 分钟 30 秒 - 4 分钟	将它放在微波耐热碟上，将微波耐热碟放在平板玻璃上。
三明治	100 克	1000 W	50 秒	将它放在微波耐热碟上，将微波耐热碟放在平板玻璃上。
饮料	235 毫升	1000 W	1 分钟 30 秒	将它倒入一个微波耐热杯中，将杯子放在平板玻璃中央。在料理进行至一半以及料理结束时，进行搅拌。
牛奶	250 毫升	1000 W	1 分钟 - 1 分钟 30 秒	将它倒入一个微波耐热杯中，将杯子放在平板玻璃中央。在料理进行至一半以及料理结束时，进行搅拌。
罐装蔬菜				
- 豆类	415 克	1000 W	2 分钟 30 秒 - 3 分钟	将它放在微波耐热碗中并加盖，将微波耐热碗放在平板玻璃中央。在料理进行至一半时进行搅拌。
- 西红柿	400 克	1000 W	2 分钟	
- 蘑菇	290 克	1000 W	2 分钟 - 2 分钟 30 秒	
- 甜玉米	330 克	1000 W	2 分钟 - 2 分钟 30 秒	
派 (肉馅)	150 克	1000 W	1 分钟 30 秒 - 2 分钟	将它放在微波耐热碗中，将微波耐热碗放在平板玻璃中央。
		双动力烤	6-7 分钟	从餐盒中取出食物，并放在煎烤盘上，放入下层凸轨上。
春卷	200 克	双动力烤	5-7 分钟	将它放在煎烤盘上，放入上层凸轨上。
煎饺、煎馄饨	200 克	双动力烤	5-7 分钟	从餐盒中取出食物，并放在煎烤盘上，放入上层凸轨上。
比萨	300 克	双动力烤	7-9 分钟	从餐盒中取出食物，并放在煎烤盘上，放入上层凸轨上。

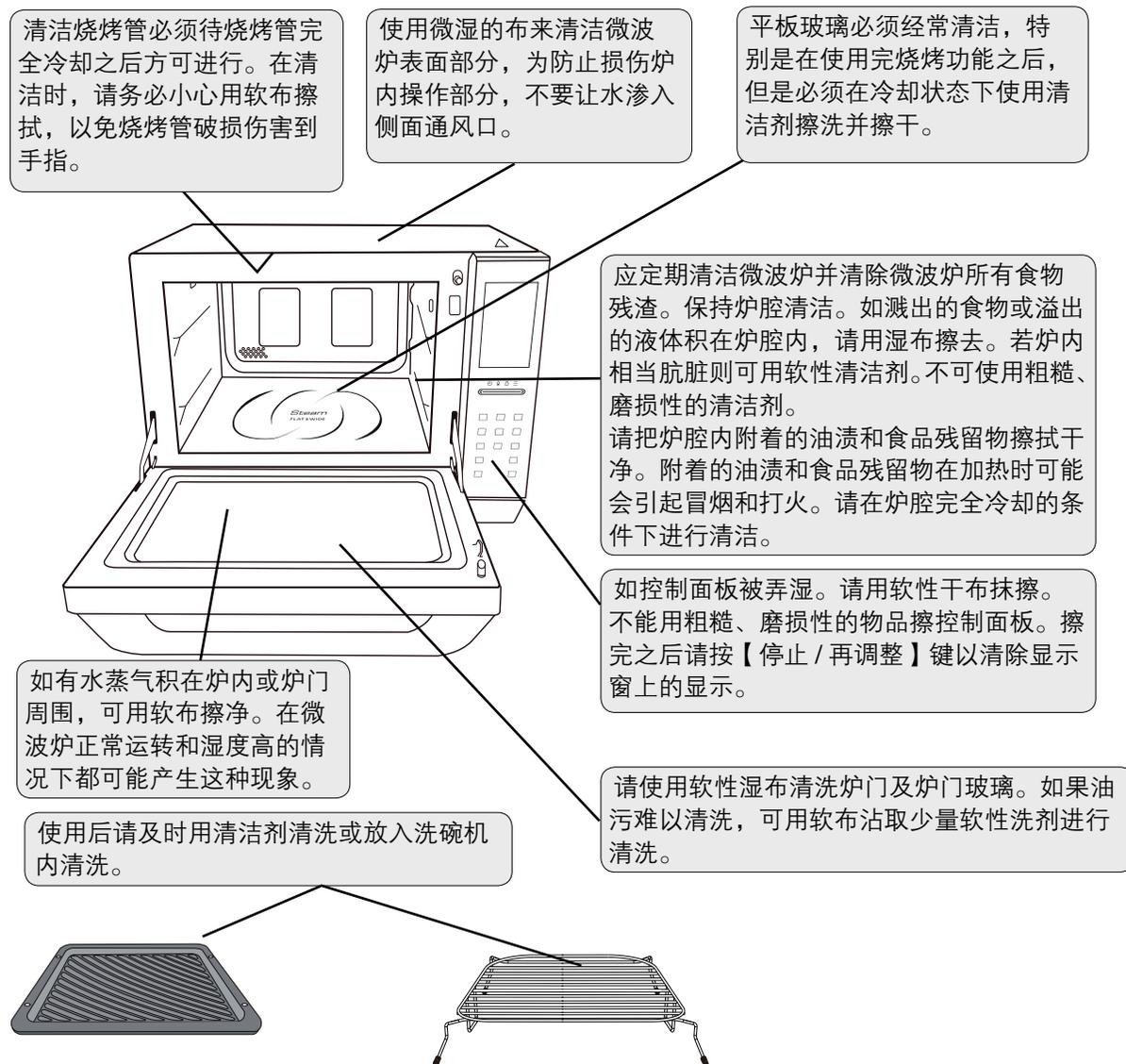
# 常用食谱烹调建议时间

下面表格中的建议的时间仅供参考，加热时间长短取决于初始温度，食物的份量及容器的大小。点心派及面包如果用微波再加热，表面会不松脆。

食品	重量 / 数量	火力档	参考时间 (大约)	说明
<b>肉类</b>				
羊腿	最大重量 1.5 千克	180 摄氏度	每 500 克 20 分钟 最多 25-30 分钟	预热微波炉。将它放在煎烤盘上并放入下层凸轨上。中途翻身。料理结束后用铝箔纸包裹并静置 10 分钟。
牛扒 - 五分熟	150 克	单面烧烤 1	7-8 分钟	将它放在煎烤盘上并放入上层凸轨上。中途翻身。
牛扒 - 全熟			9-10 分钟	
牛腿 - 全熟	最大重量 1 千克	220 摄氏度	每 500 克 20 分钟 最多 30-35 分钟	预热微波炉。将它放在煎烤盘上并放入下层凸轨上。中途翻身。
<b>鱼和贝类</b>				
新鲜鱼片	500 克	600 W	5-7 分钟	将它放在微波耐热碟上并加盖，将微波耐热碟放在平板玻璃中央。
冰冻鱼片	500 克	1000 W	9-10 分钟	
虾	500 克	600 W	5-7 分钟	
青口贝	500 克	600 W	5-7 分钟	
薄鱼片	500 克	快速蒸	5-7 分钟	将水箱加满水。将食物放在微波耐热碟上无需加盖，将微波耐热碟放在平板玻璃中央。
<b>禽类</b>				
鸡胸肉 (去骨去皮)	250 克	蒸气 1	30 分钟	将水箱加满水。将食物放在煎烤盘上并放入上层凸轨上。
鸡腿	1 千克	单面烧烤 1	30 分钟	将它放在煎烤盘上并放入下层凸轨上。中途翻身。
全鸡	每 500 克	190 摄氏度	30-35 分钟	预热微波炉。将整只鸡放在烧烤架上并在烧烤架下方放置一个耐热的碟子。中途翻身。
<b>新鲜蔬菜</b>				
芦笋	200 克	快速蒸	5-6 分钟	将水箱加满水。将食物放置在一个耐热的微波安全碟中无需加盖。将容器放在平板玻璃中央。
西兰花	250 克	快速蒸	7-8 分钟	
豌豆	200 克	快速蒸	4-5 分钟	
蒸土豆	500 克	快速蒸	14-15 分钟	
<b>米饭</b>				
白米饭	250 克	1000 W	11-13 分钟	使用一个 5 升的微波安全容器。加入 550 毫升滚水。加盖但不要密封，中途搅拌。

# 微波炉的保养

清洁微波炉前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器清洁微波炉。



如需要更换炉灯，请向 Panasonic 认定维修店查询。

## 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 ( 固定电话 )，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、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。

# 要求维修服务之前

## 问题

## 起因

## 解决方法

微波炉无显示。

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。

待机状态。

打开炉门，再关上。

微波炉不能启动加热。

炉门未关妥。

小心关好炉门。

未按【决定 / 开始】键。

按【决定 / 开始】键。

输入其他程序。

按【停止 / 再调整】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【停止 / 再调整】键

重新输入烹调程序。

显示窗显示“H0E”。

炉腔温度过热。

等待炉腔冷却后再使用。

显示窗显示“U14”。

水箱中没有水。

水箱中加满水，按【停止 / 再调整】键重新输入烹调程序。

微波炉停止工作并且显示窗显示“H97”，“H98”或“H00”。

微波炉发生系统故障。

联络 Panasonic 认定维修店进行维修。

显示窗显示“演示模式”。

微波炉被设定为演示模式。

退出演示模式操作：  
【微波火力】键 1 次，  
【决定 / 开始】键 4 次，（按此键时无声音是正常的）  
【停止 / 再调整】键 4 次。

\* 演示模式是专为电器店陈列而设的。当演示模式状态时，不发射微波。  
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。

# 要求维修服务之前

( 继续 )

## 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。

蒸气从炉门四周缝隙处溢出。

使用与蒸气相关的功能时，微波炉运转过程中炉腔内会产生大量蒸气，部分蒸气可能从门缝四周漏出，这是正常现象，不会因此引起微波泄漏。

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。

当使用各种烧烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。

微波炉必须定期擦洗，特别在使用这些功能后，任何积聚在炉腔顶部及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。

如烧烤过程中烧烤管变为一亮一暗。

烧烤管如进行长时间工作，会致使炉腔温度升高。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。

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。

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。

首次使用单面烧烤，双动力烤，变频快速烤或烘烤功能时，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。

## 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。

# 规格

型号	NN-DS1100	NN-DS1000
额定电压	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	4.6 A 1000 W
	烧烤	5.6 A 1220 W
	烘烤	5.8 A 1270 W
	蒸气	4.8 A 1020 W
	组合加热	8.3 A 1800 W
额定输出功率	微波 <sup>*1</sup>	1000 W
	烧烤	1200 W
	烘烤	1250 W
外形尺寸 (含手柄) (长 × 宽 × 高)	512 mm × 416 mm × 347 mm	
腔体尺寸 (长 × 宽 × 高)	335 mm × 350 mm × 238 mm	
炉腔容积	27 L	
微波振荡频率	2450 MHz	
产品净重	16.4 kg (不含附属品)	
噪声 <sup>*2</sup>	60 dB(A) (声功率级)	
能效等级	1	
效率值 (%) <sup>*3</sup>	62	
待机功耗 (W) <sup>*3</sup>	0.5	
烧烤能耗 (W·h) <sup>*3</sup>	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、待机功耗烧烤能耗的检测方法依据 GB24849 的现行有效版本。

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。

本产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

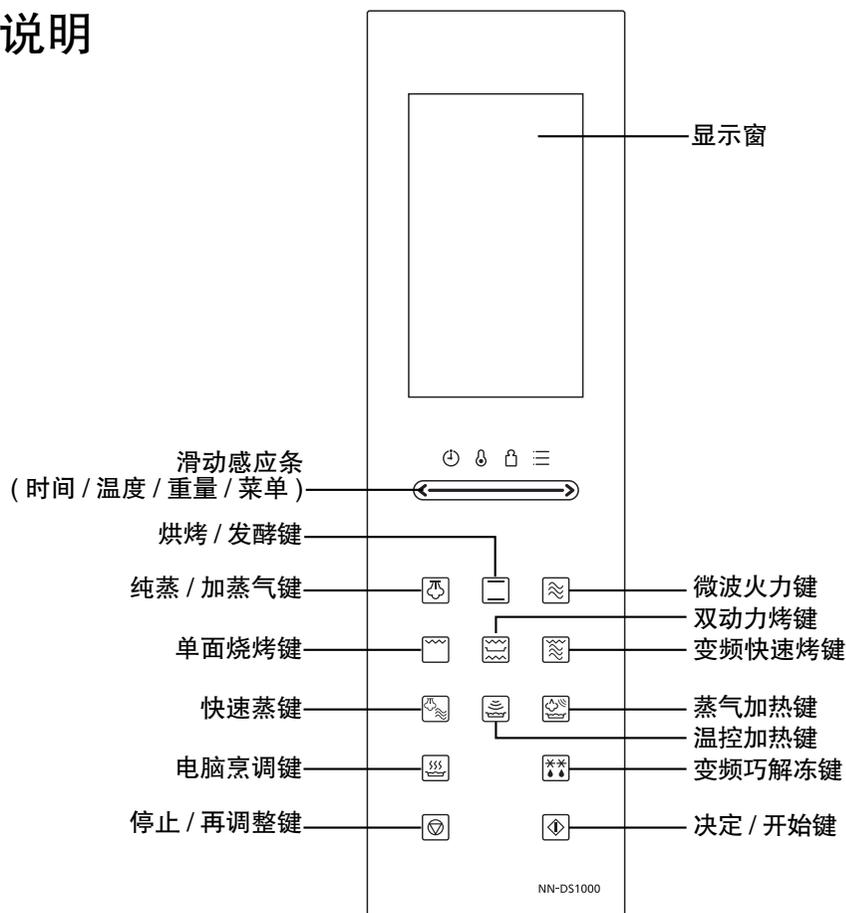
### 松下微波炉满意度有奖调查

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。

# 操作按键 图标说明



## 电脑烹调菜单与编号一览

电脑烹调菜单

编号	菜单	13	香油蒸鸡	26	烤羊排	39	水煎玉米饼
1	蒸冷冻食品	14	米粉蒸肉	27	烤土豆	40	炸鸡块
2	烤面包	15	蒸时蔬	28	照烧鸡翅	41	炸猪排
3	煎培根	16	蒸杂粮	29	奶油泡芙	42	炸薯条
4	烤香肠	17	红枣糯米糕	30	乳酪芝士蛋糕	43	白果百合炒西芹
5	燕麦粥	18	草莓大福	31	戚风蛋糕	44	白灼虾
6	自制肉包(馒头)	19	西式曲奇	32	巧克力蛋糕	45	自制酸奶
7	海鲜茶碗蒸蛋	20	手工比萨	33	烤全鸡	46	莲子枸杞银耳羹
8	清蒸河鱼	21	鲜奶布丁	34	烤鸭	47	炉腔除味
9	清蒸海鱼	22	玛芬蛋糕	35	烤三文鱼	48	蒸气加热器清洁
10	清蒸大闸蟹	23	苏式月饼	36	水煎饺(冷冻)	49	柠檬酸清洗
11	豉汁蒸扇贝	24	广式月饼	37	水煎南瓜饼(冷冻)	50	炉腔清洁
12	剁椒鱼头	25	烤牛排	38	水煎包		

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

F0003BU20XP  
PA0816-0  
发行：2016 年 8 月  
中国 印刷