Panasonic®

使用说明书
组合式蒸气烘烤微波炉
型号：NN-DS1200
NN-DS1201
仅家庭用



型号：NN-DS1201

使用前，请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管

Panasonic顾客咨询服务中心：
4008-811-315
Panasonic官方网站 http://www.panasonic.com

社内检查合格产品

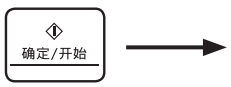
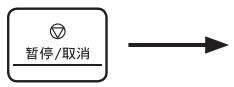
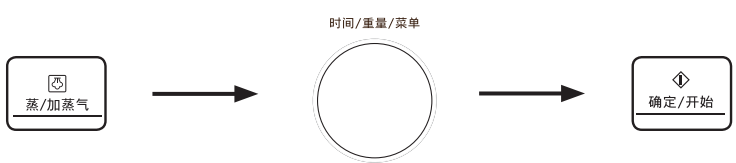
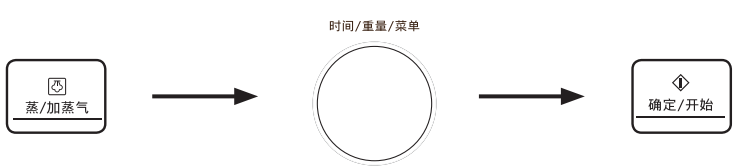
目次

简明操作指南 4-7
Quick Guide to Operation (英文简明操作指南) 8-11
产品的放置 12
产品安全注意事项 13-16
产品烹调注意事项 17
功能指示 18-19
烹调模式 20-21
烹调用具的选择 22-23
控制面板 24
显示窗的介绍 25
旋钮功能介绍 25
时钟设定 26
儿童安全锁设定/取消 27
变频微波设定 28-29
快速加时设定 30
微波解冻设定 31
变频解冻设定 32
解冻技巧 33
蒸/加蒸气设定 34-37
　纯蒸功能设定 34-35
　快速蒸功能设定 36
　追加蒸气设定 37
单面烧烤设定 38-39
多动力烤设定 40-44
　变频快速烤设定 40-41
　双动力烤功能设定 42
　蒸气烧烤功能设定 43-44
烘烤/发酵设定 45-48
三段连动烹调程序设定 49-50
计时设定 51-53
蒸气菜单设定 54-60
自动烹调设定 61-77
菜单中英文对照表 (Ch-En menu) 78-79
清洁保养设定 80-83
　　炉腔除味 80
　　蒸气加热器清洁 81
　　柠檬酸清洗 82
　　炉腔清洁 83
微波加热原理 84
食物的特性 84
烹调技巧 85
微波解冻建议时间 86
再加热食谱建议时间 87
常用食谱烹调建议时间 88
清洁保养 89-90
要求修理服务之前 91-92
食品接触用信息 93
规格 94

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2018

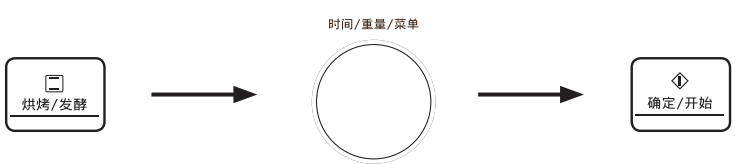
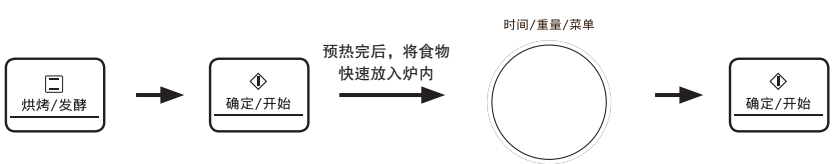
简明操作指南

当您插上产品的电源插头，显示窗显示“0:00”，即可开始使用。

功能	使用方法
时钟设定 （第 26 页）	 按 2 次　设定时钟　按 1 次
儿童安全锁设定 / 取消 （第 27 页）	设定：  按 3 次　显示“🔑” 取消：  按 3 次　显示“:”或时钟
变频微波设定 （第 28-29 页）	 选择火力　设定时间　按 1 次
微波解冻设定 （第 31 页）	 按 5 次　设定时间　按 1 次
变频解冻设定 （第 32 页）	 按 1 次　设定所需解冻的重量　按 1 次
纯蒸设定 （第 34-35 页）	 按 1-3 次　设定时间　按 1 次
快速蒸设定 （第 36 页）	 按 4 次　设定时间　按 1 次

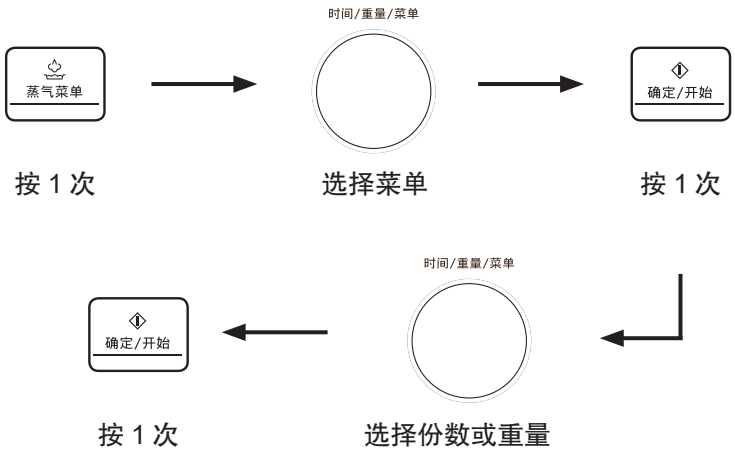
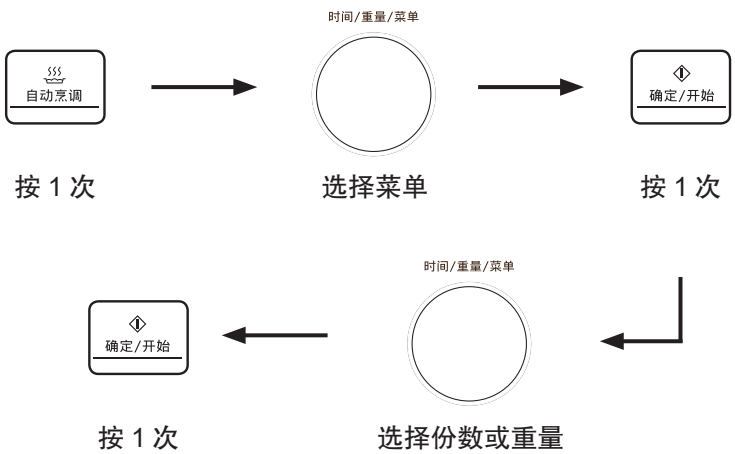
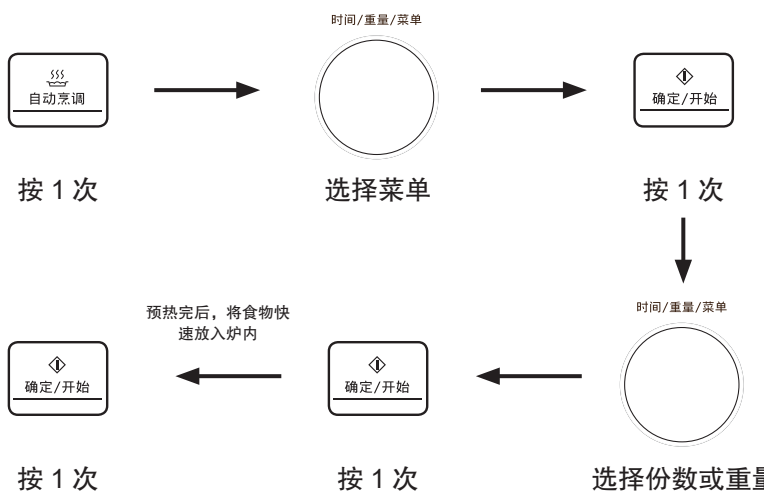
F0003BU10XP.indd 4　2018/4/13 13:22:13

简明操作指南 （继续）

功能	使用方法
单面烧烤设定 （第 38-39 页）	 选择火力　设定时间　按 1 次
变频快速烤设定 （第 40-41 页）	 按 1-3 次　设定时间　按 1 次
双动力烤设定 （第 42 页）	 按 4 次　设定时间　按 1 次
蒸气烧烤设定 （第 43-44 页）	 按 5 次　设定时间　按 1 次
烘烤 / 发酵设定 （无预热） （第 45，48 页）	 选择温度　设定时间　按 1 次
烘烤设定 （有预热） （第 46 页）	 选择温度　按 1 次　设定时间　按 1 次

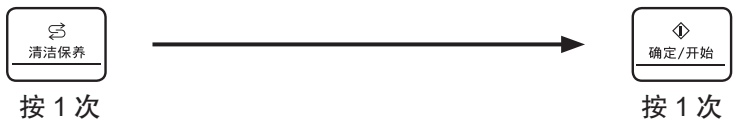
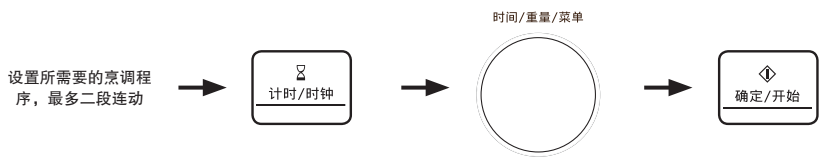
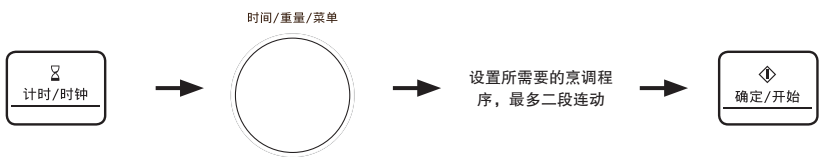
F0003BU10XP.indd 5　2018/4/13 13:22:13

简明操作指南 （继续）

功能	使用方法
蒸气菜单设定 （第 54 页）	
自动烹调设定 （无预热） （第 61 页）	
自动烹调设定 （有预热） （第 62-63 页）	

F0003BU10XP.indd 6 2018/4/13 13:22:13

简明操作指南 （继续）

功能	使用方法
清洁保养设定 （第 80-83 页）	例如：炉腔除味  按 1 次　　按 1 次
计时器设定 （第 51 页）	 按 1 次　设定时间　按 1 次
放置时间设定 （第 52 页）	 按 1 次　设定时间　按 1 次
延时启动设定 （第 53 页）	 按 1 次　设定时间　按 1 次

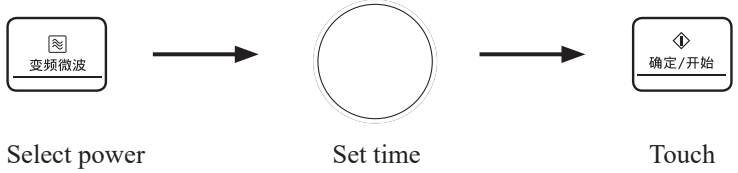
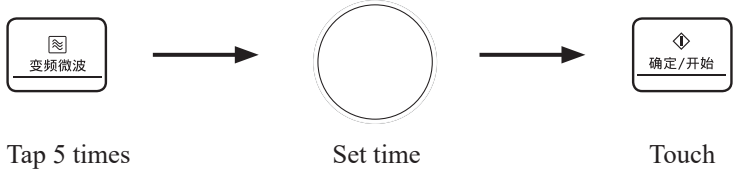
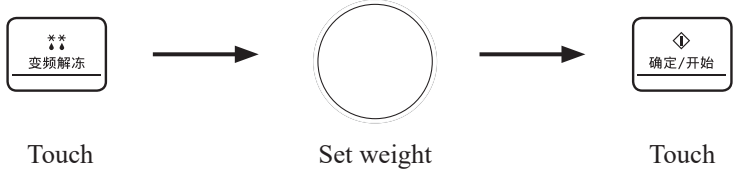
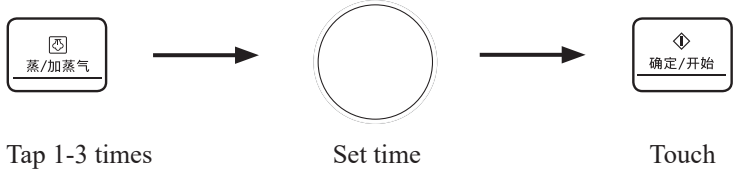
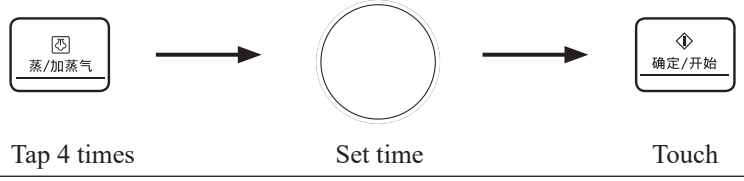
注意事项

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，待产品冷却后及时擦干腔体、水箱及装饰板。
3. **初次使用本产品时，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. 产品烹调结束后电动风扇会继续工作一段时间，这是正常现象。

F0003BU10XP.indd 7　　2018/4/13 13:22:13

Quick Guide to Operation （英文简明操作指南）

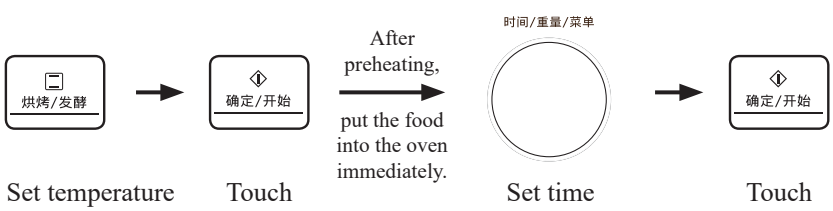
After plugging in, "00:00" will appear in the display window, then you can start to operate.

Feature	How to Operate
To Set Clock (page 26)	 Tap twice　Set time　Touch
To Set/Cancel Child Saftey Lock (page 27)	To Set:  Tap 3 times → " 🔑 " is displayed. Cancel:  Tap 3 times → Colon or time of day is displayed.
To Set Microwave Power (page 28-29)	 Select power　Set time　Touch
To Use Microwave Defrost (page 31)	 Tap 5 times　Set time　Touch
To Use Turbo Defrost (page 32)	 Touch　Set weight　Touch
To Use Steam (page 34-35)	 Tap 1-3 times　Set time　Touch
To Use Quick Steam (page 36)	 Tap 4 times　Set time　Touch

F0003BU10XP.indd 8　2018/4/13 13:22:14

Quick Guide to Operation （英文简明操作指南）

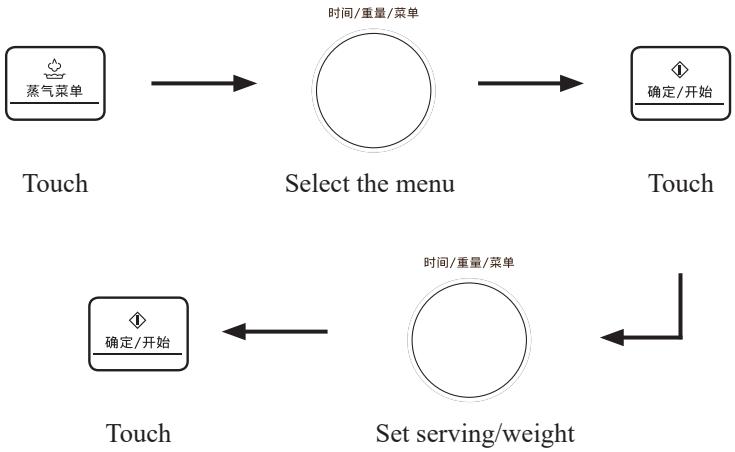
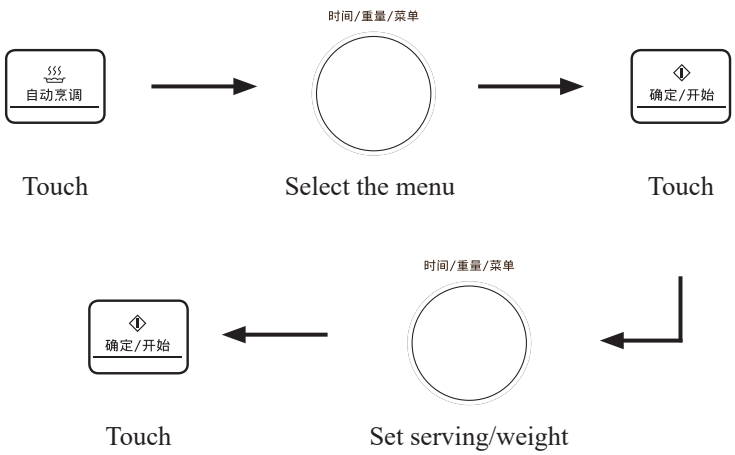
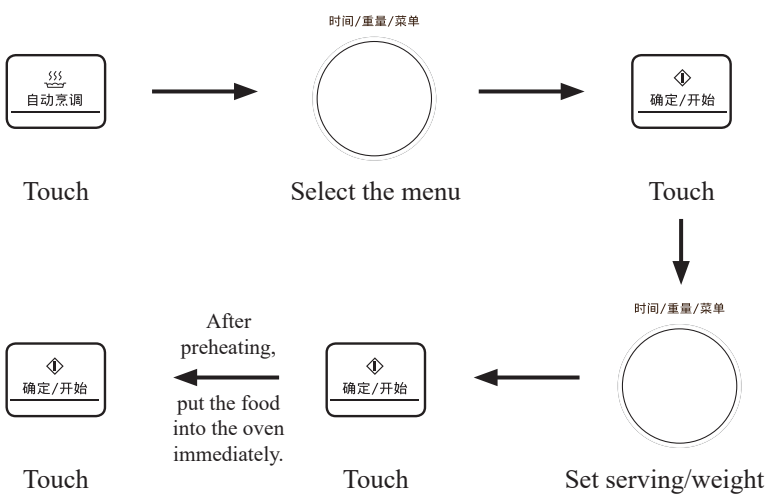
(continued)

Feature	How to Operate
To Use Grill (page 38-39)	
To Use Combination (page 40-41)	
To Use Crispy Grill (page 42)	
To Use Steam Grill (page 43-44)	
To Use Oven/Ferment No Preheating is required (page 45, 48)	
To Use Oven Preheating is required (page 46)	

F0003BU10XP.indd 9 2018/4/13 13:22:14

Quick Guide to Operation （英文简明操作指南）

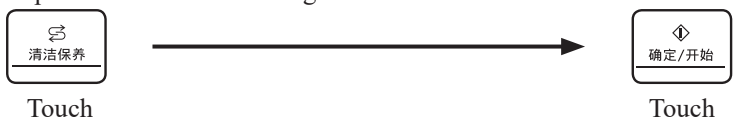
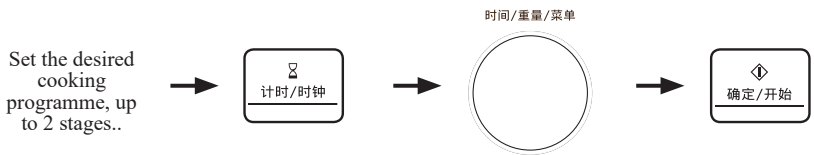
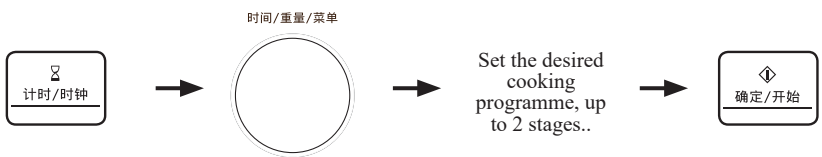
(continued)

Feature	How to Operate
To Cook Using Auto Steam Programs (page 54)	
To cooking using Auto Cook Programs No Preheating is required (page 61)	
To cooking using Auto Cook Programs Preheating is required (page 62-63)	

F0003BU10XP.indd 10 2018/4/13 13:22:14

Quick Guide to Operation （英文简明操作指南）

(continued)

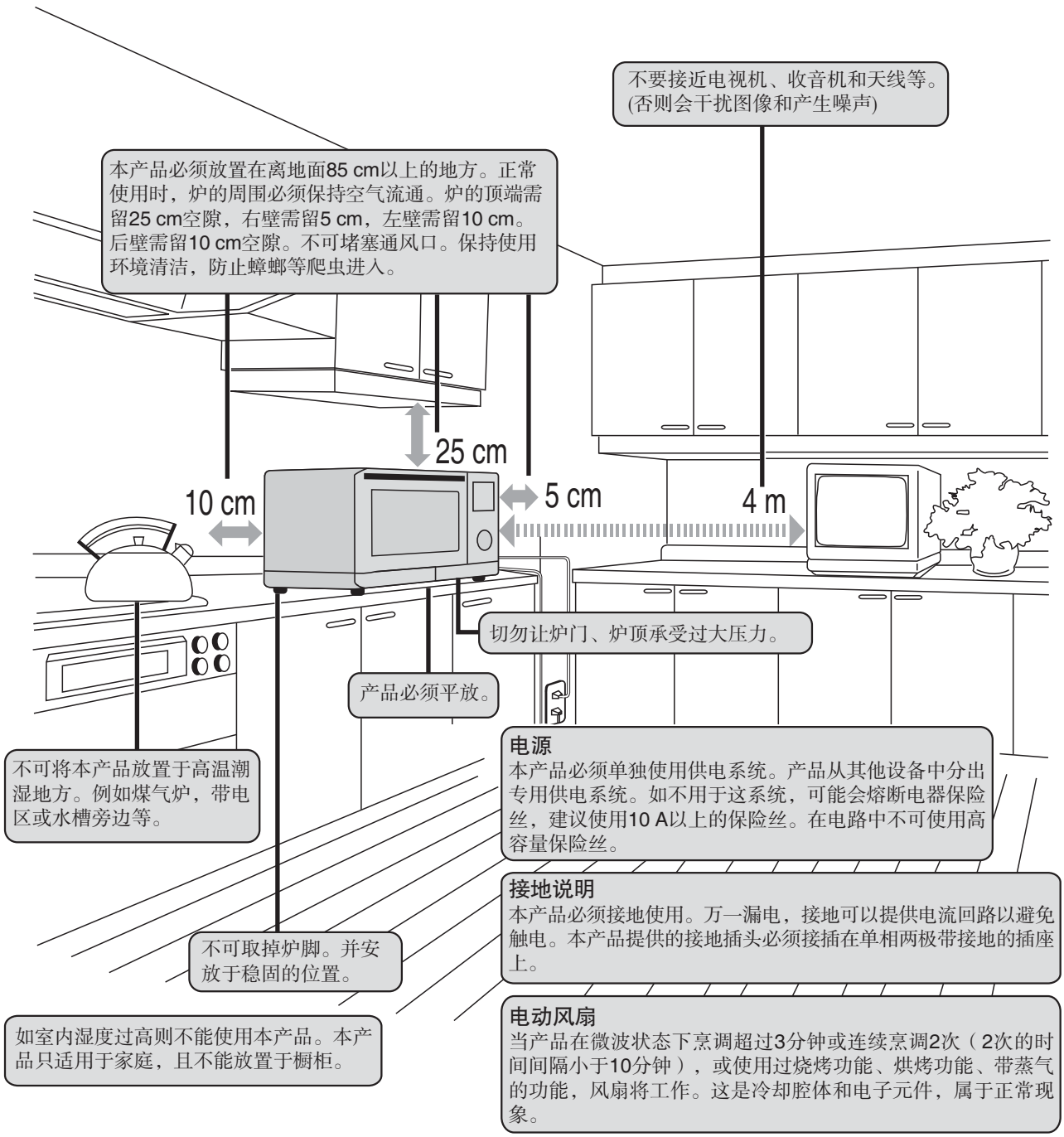
Feature	How to Operate
To Use System Cleaning Programs (page 80-83)	For example: Deodorization Setting  Touch　　Touch
To Set as a Kitchen Timer (page 51)	 Touch　　Set time　　Touch
To Set Standing Time (page 52)	 Touch　　Set time　　Touch
To Set Delay Start (page 53)	 Touch　　Set time　　Touch

Cautions

1. Never use micro power without a load in the cavity.
2. When using the steam function, always clean and wipe the cavity, water tank 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 oven, the fan motor will continue operating several minutes. It's normal.

F0003BU10XP.indd 11　　2018/4/13 13:22:14

产品的放置



附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准

F0003BU10XP.indd 12 2018/4/13 13:22:14

产品安全注意事项

I 使用本产品前请确认以下各项：

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。

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。

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。

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，在微波加热时容易产生打火现象，因此请定期清洁保养。


注意安全

使用产品前，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

本产品必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。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、产品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，其他人员来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。

请勿擅自对本产品进行拆卸、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

当发现产品工作不正常时，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

当使用微波进行烹调时，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：本产品专用金属附件(烧烤架等) 以及铝箔请按照说明书的要求进行使用。

F0003BU10XP.indd 13 2018/4/13 13:22:14

产品安全注意事项 （继续）


禁止

插座孔变松时或电源线、电源插头有损坏时，切勿使用。


禁止湿手触摸

切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。


禁止

不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免导致产品故障。


禁止

不可将本产品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

本产品只适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途，且不能放置于橱柜。


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下进行。

2. 危险事项


当心火灾

切勿将易燃物品放在产品周围或炉腔内，以免导致起火。


注意安全

不清洁产品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。


当心火灾

产品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。

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。


必须拔出插头

按[暂停/取消]键,然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。


当心微波

切勿使用本产品加热化学试剂或其它非食物制品，以免引起微波外泄。


当心触电

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。

F0003BU10XP.indd 14 2018/4/13 13:22:15

产品安全注意事项 （继续）

3. 注意安全事项

注意安全

警告：请勿让儿童等不熟悉产品操作的人员使用。只有在已经提供充分指导以致于儿童能够采用安全的方法使用本产品，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本产品。

注：本产品可设定儿童安全锁。

注意安全

切勿在没有放置食物的情况下启动微波功能，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产品。

注：产品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

仅使用适合的器皿

必须

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

注：请参阅 [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安全器皿中。

注：请参阅 [烹调用具的选择]。

必须

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

当心高温表面

烹调过程中及烹调结束后，产品很烫。请勿直接清洗，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

清洁产品前请先拔掉电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀产品。

必须拔出插头

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用本产品时，请拔掉电源插头。拔除电源插头时不要拉拽电线，请手握插头拔除。

F0003BU10XP.indd 15 2018/4/13 13:22:15

产品安全注意事项 （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（含组合模式），可使用专用烤盘。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

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。

F0003BU10XP.indd 16 2018/4/13 13:22:15

产品烹调注意事项

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

不可用微波煎炸食物，以免发生油滴飞溅，烫伤烹调操作者。

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

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。

禁止

微波加热不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至加热之后它们可能会发生爆炸。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。

当心火灾

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

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

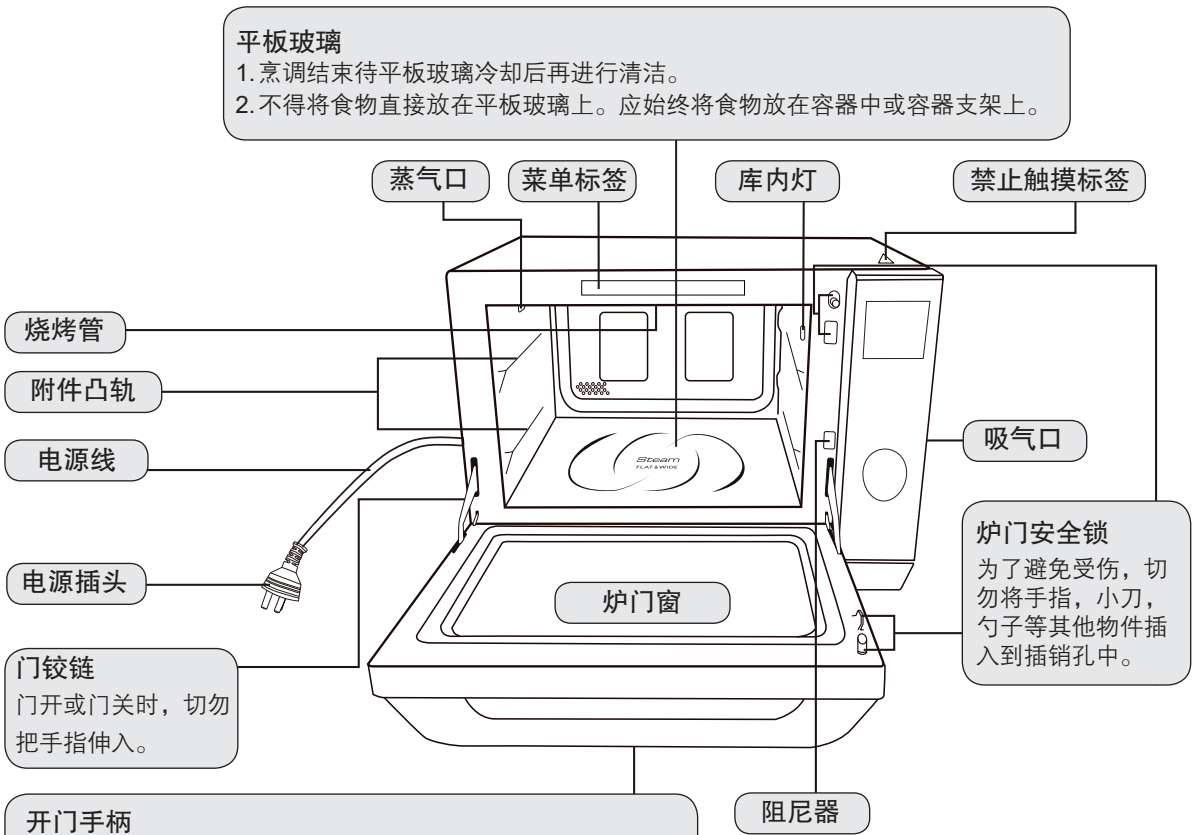
不可使用一般的温度计，必须使用测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹调不足则再放入炉内适当的火力及时间再多烹调几分钟。

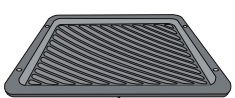
注意安全

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。如果你熟悉产品的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。

F0003BU10XP.indd 17 2018/4/13 13:22:15

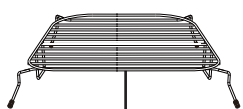
功能指示





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。

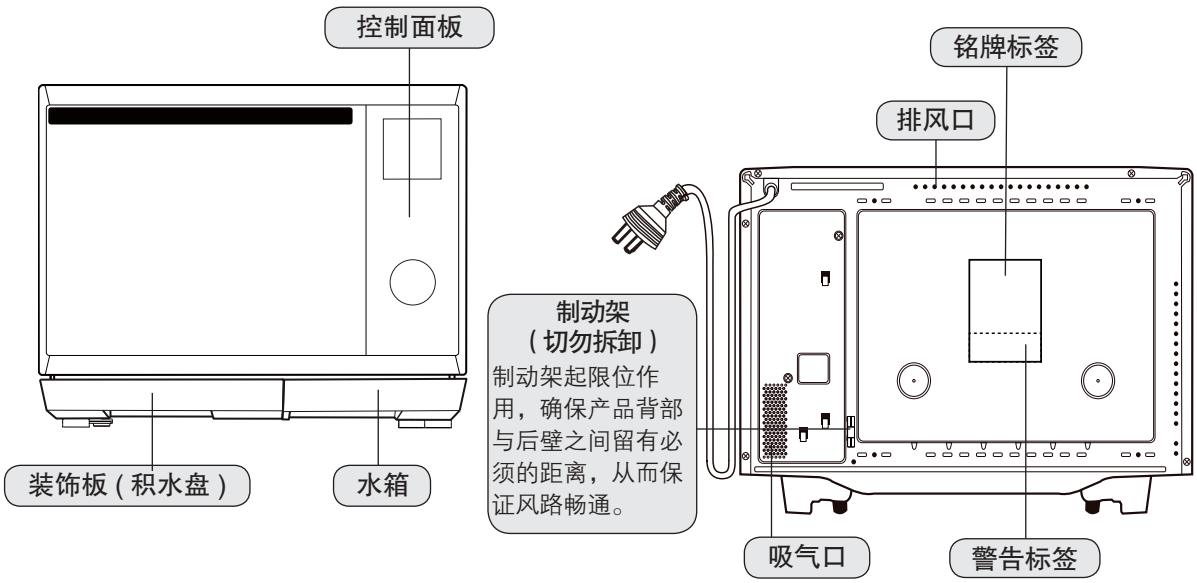
附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准。

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

F0003BU10XP.indd 18 2018/4/13 13:22:16

功能指示 （继续）



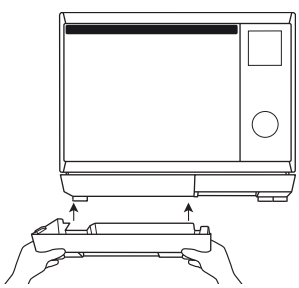
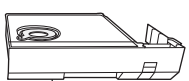
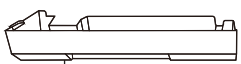


图 1



水箱

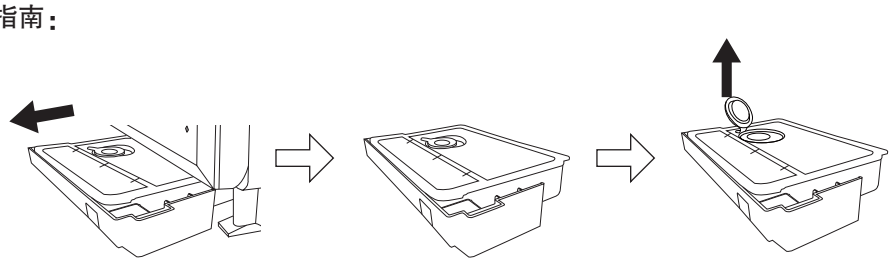
1. 注水不要超过水箱上的满水刻线。
2. 使用蒸馏水，勿使用矿泉水。
3. 确认水箱是否安装到位，以避免漏水现象。
4. 小心移出水箱，经常清洗水箱及橡皮盖。
5. 勿拆卸水箱上的橡皮盖，防止水箱滴水。
6. 建议每周用温水清洗水箱。



装饰板（积水盘）

1. 使用本产品前请务必安装积水盘，它是用来收集产品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. 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口卡在炉脚上。
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，重新安装到产品上。
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：



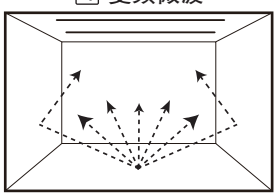
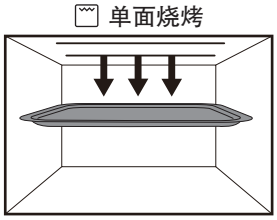
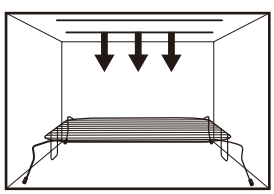
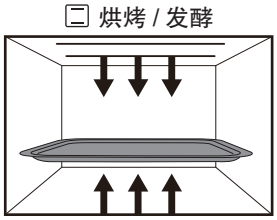
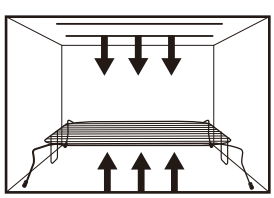
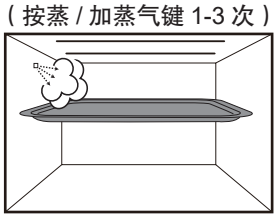
附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准

F0003BU10XP.indd 19 2018/4/13 13:22:16

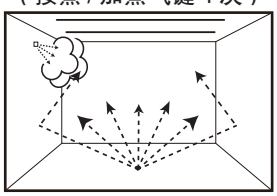
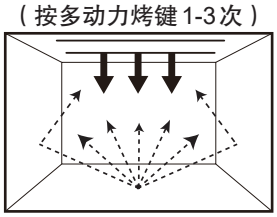
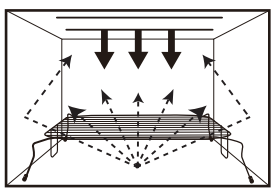
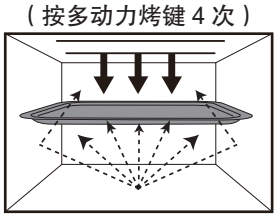
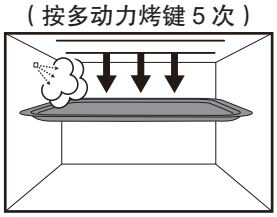
烹调模式

以下表格显示各功能下所使用的附件，效果会因食品种类和容器条件而异。

烹调模式	加热原理及适用类型	推荐的附件	容器
变频微波 	微波的作用使得水分子之间相互碰撞而产生大量摩擦热。因此可以里外同时快速加热食物。 ■ 解冻。 ■ 再加热。 ■ 熔化：黄油、巧克力、芝士。 ■ 烹调鱼类，蔬菜、水果、蛋类。 ■ 准备食材：炖水果、果酱、酱汁、吉士、蛋奶、泡芙、酥皮、焦糖、肉和鱼等。 ■ 烘烤无需上色的蛋糕。 无需预热	–	将碟子或碗或微波专用容器直接放在平板玻璃中央。微波专用容器（铁制容器除外）。
单面烧烤  	只用上烧烤管加热食物。可以使食物呈现烤色。 ■ 烤制肉类或鱼类。 ■ 烤多士。 ■ 为烘烤类菜肴或批类增加烤色。 无需预热	煎烤盘 烧烤架	将耐热容器，金属容器放在煎烤盘上，煎烤盘放入上层或下层附件凸轨。或将食物直接放在烧烤架上，并在烧烤架下放置一个耐热的碟子。
烘烤 / 发酵  	利用上下烧烤管加热。 ■ 快速烘烤糕点如：酥皮、曲奇、蛋糕卷、松饼等。 ■ 条状面包或奶油蛋卷，海绵蛋糕等。 ■ 烤比萨、蛋挞等。 建议预热（发酵无需预热）	煎烤盘 烧烤架	将耐热容器，金属容器放在煎烤盘上，煎烤盘放入上层或下层附件凸轨。或将食物直接放在烧烤架上，并在烧烤架下放置一个耐热的碟子。
纯蒸 （按蒸 / 加蒸气键 1-3 次） 	以蒸气加热，蒸煮完成。 ■ 蒸鱼，蔬菜，鸡，米饭和土豆等。 无需预热	煎烤盘	将耐热容器放在煎烤盘上，煎烤盘放入上层或下层附件凸轨。

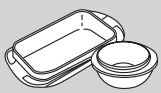
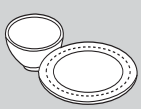
F0003BU10XP.indd 20 2018/4/13 13:22:17

烹调模式 （继续）

烹调模式	加热原理及适用类型	推荐的附件	容器
快速蒸 （按蒸 / 加蒸气键 4 次） 	利用微波与蒸气加热食物，保留湿润松软的口感。 ■ 蒸鱼，蔬菜，鸡，米饭和土豆等。 无需预热	–	直接将食物放入一个耐热的微波安全容器中，并放在平板玻璃中央。
变频快速烤 （按多动力烤键 1-3 次）  	利用微波和上烧烤管加热，可达到快速烧烤的效果。 ■ 烹调千层面、肉类、脆皮土豆或蔬菜。 无需预热	烧烤架	将食物直接放在烧烤架上，并在烧烤架下放置一个耐热的微波安全碟。或直接将食物放入一个耐热的微波安全容器中，并放在平板玻璃中央。
双动力烤 （按多动力烤键 4 次） 	利用微波和上烧烤管加热，不用翻面即可达到双面烧烤的效果。 ■ 烤制鸡翅，海鲜，油炸食品，肉类，冷冻薯制品和比萨等。 无需预热	煎烤盘	–
蒸气烧烤 （按多动力烤键 5 次） 	利用蒸气和上烧烤管加热，即在烧烤的同时喷射蒸气。 ■ 烹调奶汁烤菜。 ■ 烤羊肉串。 ■ 烤鱼片。 ■ 烤全鱼。 ■ 面包卷。 无需预热	煎烤盘	将耐热容器放在煎烤盘上，煎烤盘放入上层或下层附件凸轨。

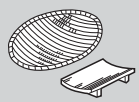
F0003BU10XP.indd 21 2018/4/13 13:22:17

烹调用具的选择

容器的种类	变频微波	单面烧烤	变频快速烤	烘烤 / 发酵	双动力烤	纯蒸	快速蒸	蒸气烧烤
耐热性玻璃容器 	· 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。	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	· 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
耐热性塑料容器 	· 请使用有 [微波可用] 标识的容器 注 1：请注意有的容器盖耐热性较差。 注 2：密封性强的盖子禁止使用。 注 3：含高油、高糖份的食物容易产生高热，不能使用耐热性塑料容器。	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗
不耐热性塑料容器 	· 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。) 注：只有在解冻生鲜食品时，泡沫制托盘方可使用。	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
陶瓷·瓷器 	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	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。	✓	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。	✗	✓	✓	注：内侧有彩图的容器，可能会引起颜色剥落现象，请不要使用。
漆器 	· 可能会发生漆脱落、断裂现象。	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
铝等的金属容器 	注：微波专用金属附件，可在说明书指导下使用。	注：金属容器的把手是树脂材料的，不能使用。	✗	注：金属容器的把手是树脂材料的，不能使用。	✗	✓	✗	注：金属容器的把手是树脂材料的，不能使用。

F0003BU10XP.indd 22 2018/4/13 13:22:17

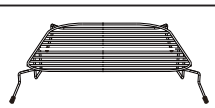
烹调用具的选择 （继续）

容器的种类	变频微波	单面烧烤	变频快速烤	烘烤 / 发酵	双动力烤	纯蒸	快速蒸	蒸气烧烤
木·竹·纸制容器 	· 容易引起燃烧 ✗	注：烹调温度在 220℃以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。 ✗	✗	注：烹调温度在 220℃以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。 ✗	✗	注：木·竹制容器及经过耐热加工处理的纸制品可使用。 ✗	✗	✗
微波专用保鲜膜 	· 建议使用耐热温度为 140℃的保鲜膜。 注：油多的烹调不能使用。 ✗	· 保鲜膜遇到高温会熔化。 ✗	✗	· 保鲜膜遇到高温会熔化。 ✗	✗	✗	✗	✗
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。	· 用铝箔把食物包好进行。 ✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓



检查容器是否可以在微波功能下安全使用试验方法：
拿一个玻璃杯装 300 ml 的冷水，一起和试验的容器放进腔体里，调至 1000 W 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。

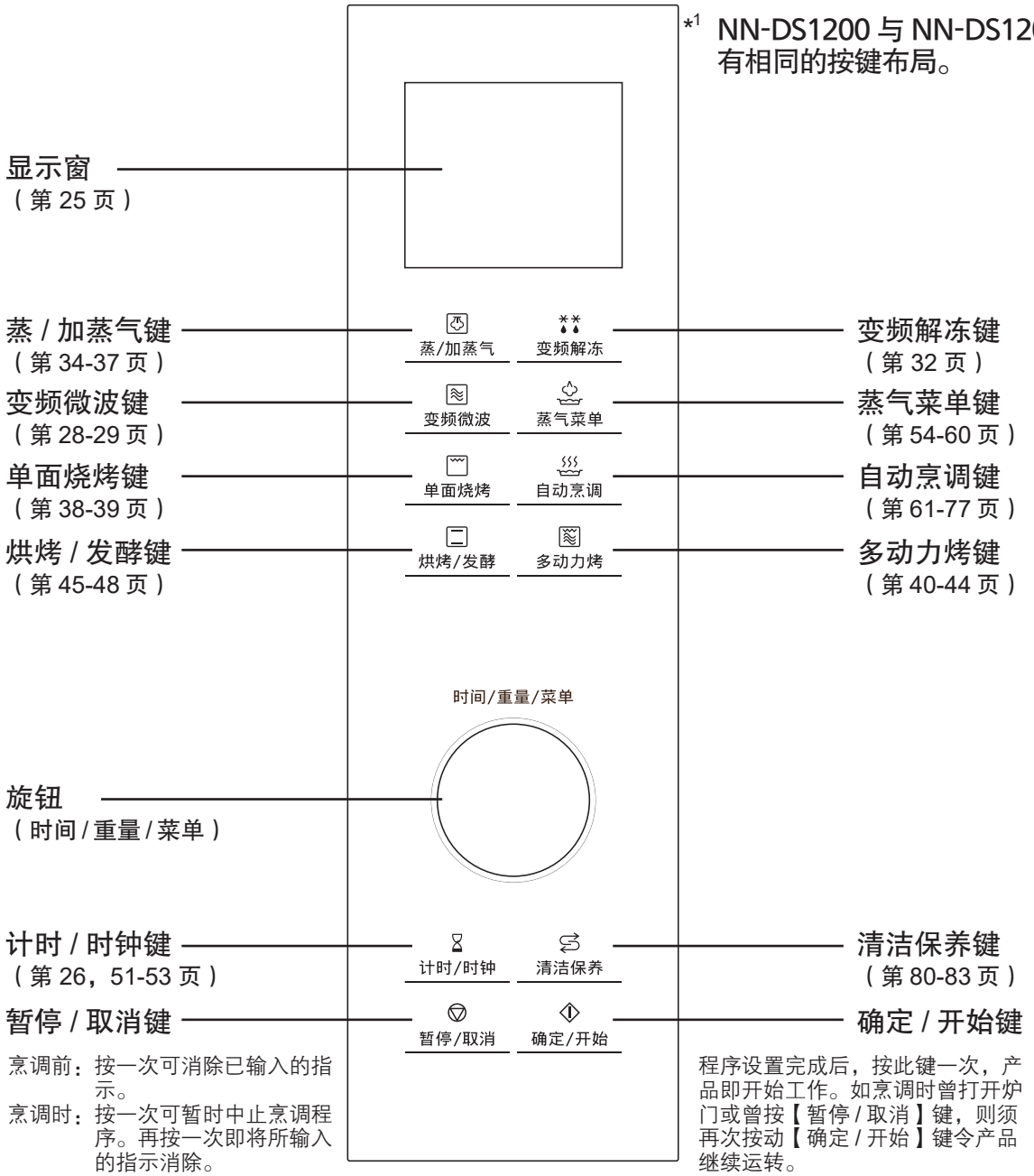
附件的使用方法：

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

自动烹调菜单中请根据屏幕的提示使用合适的附件。

F0003BU10XP.indd 23 2018/4/13 13:22:18

控制面板



*1 NN-DS1200 与 NN-DS1201 有相同的按键布局。

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，产品发出两次蜂鸣器声，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，或错误提示。使用手动设定预热完成后会发出三次蜂鸣声，自动菜单预热完成后会发出较长蜂鸣声进行提示。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

附注：

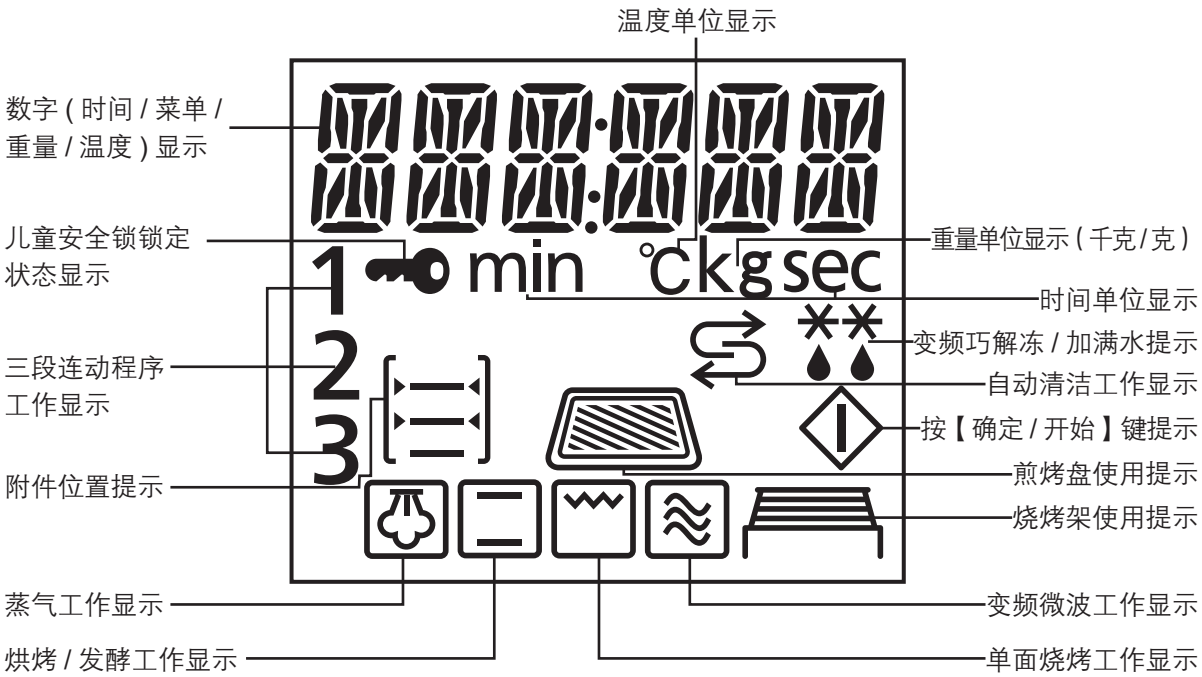
如果您设置完烹调程序后，没有进行任何操作，包括打开或关闭炉门；6 分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置。

在首次使用纯蒸，单面烧烤，双动力烤，变频快速烤，快速蒸，蒸气烧烤或烘烤 / 发酵功能前，先使用烘烤 220 °C 将本产品（无食物，无附属件）加热 10 分钟。目的是将炉腔里保护部件的过多油脂除去。这也是唯一一次对空的本产品进行操作（烘烤预热时除外）。

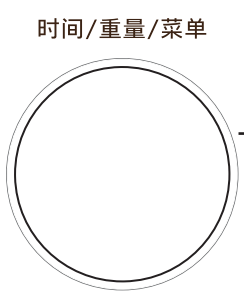
F0003BU10XP.indd 24 2018/4/13 13:22:18

显示窗的介绍

为了帮助您更容易操作本产品，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。



旋钮功能介绍



时间设定旋钮：
用于设定火力烹调、计时及时钟的时间。

重量设定旋钮：
用于设定变频解冻、蒸气菜单及自动烹调所需的重量、份数或个数等。

菜单设定旋钮：
用于选择蒸气菜单及自动烹调中所需的菜单。

附注：
旋钮可顺时针或逆时针旋转进行设定。快速旋转旋钮可快进或快退。

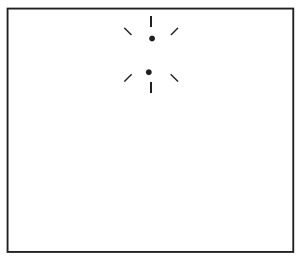
F0003BU10XP.indd 25 2018/4/13 13:22:18

时钟设定

可以在不设定时钟的状态下对本产品进行操作。

1 计时/时钟

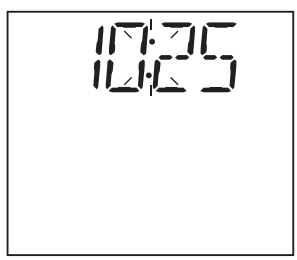
按【计时 / 时钟】键 2 次，选择时钟功能，冒号开始闪烁。



2 时间/重量/菜单

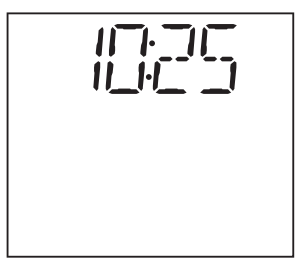
旋转旋钮设置您所需的时间，冒号依旧闪烁。

例如：10:25



3 计时/时钟

按【计时 / 时钟】键 1 次，冒号停止闪烁，时钟设定完成。



附注：

1.慢速旋转旋钮可增加或减少 1 分钟，继续快速转动旋钮可快速增加或减少时间。
2.重新输入时间，请重复步骤 1 至 3。
3.只要不拔掉电源，时钟会连续运转。
4.冒号在闪动时，本产品无法操作。
5.这是 12 小时制时钟。

F0003BU10XP.indd 26 2018/4/13 13:22:18

儿童安全锁设定 / 取消

此功能可防止儿童胡乱启动本产品，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。请在显示窗呈现时钟或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 , 窗口显示时钟或冒号。

附注：
操作在 10 秒钟内完成有效。

F0003BU10XP.indd 27 2018/4/13 13:22:19

变频微波设定

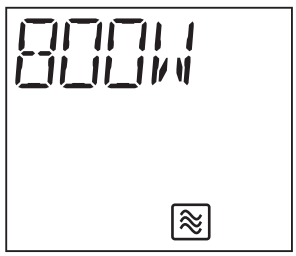
此功能可以让您自行设定所需的变频微波火力及时间进行烹调。

1 变频微波

按【变频微波】键，选择您所需烹调的变频微波火力。

（程序默认为 1000 W。）

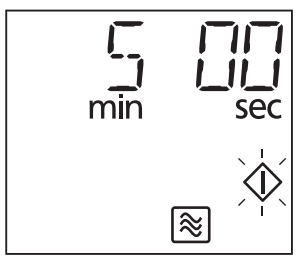
例如：800 W



2 时间/重量/菜单

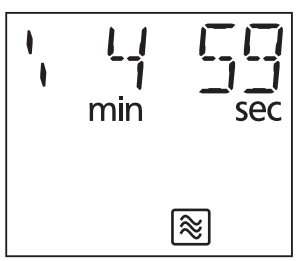
旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如：5 分钟



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

1.1000 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 1000 W，则无需按【变频微波】键，只须直接旋转旋钮设置烹调时间后按【确定 / 开始】键即可。

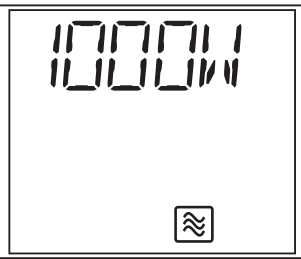
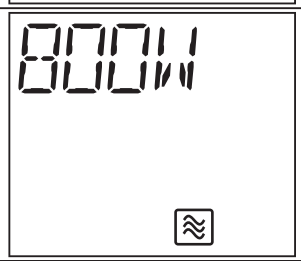
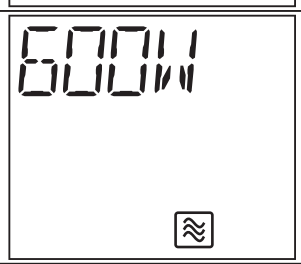
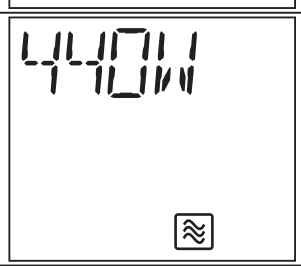
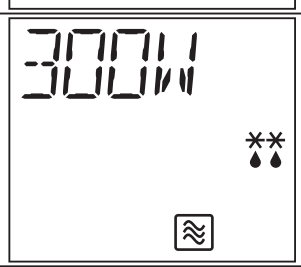
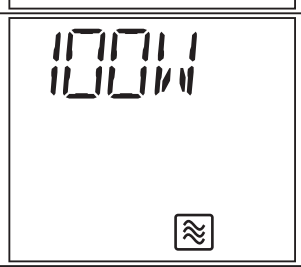
3.烹调时间超过 1 小时的，显示窗以小时和分钟计时。

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。

F0003BU10XP.indd 28 2018/4/13 13:22:19

变频微波设定 （继续）

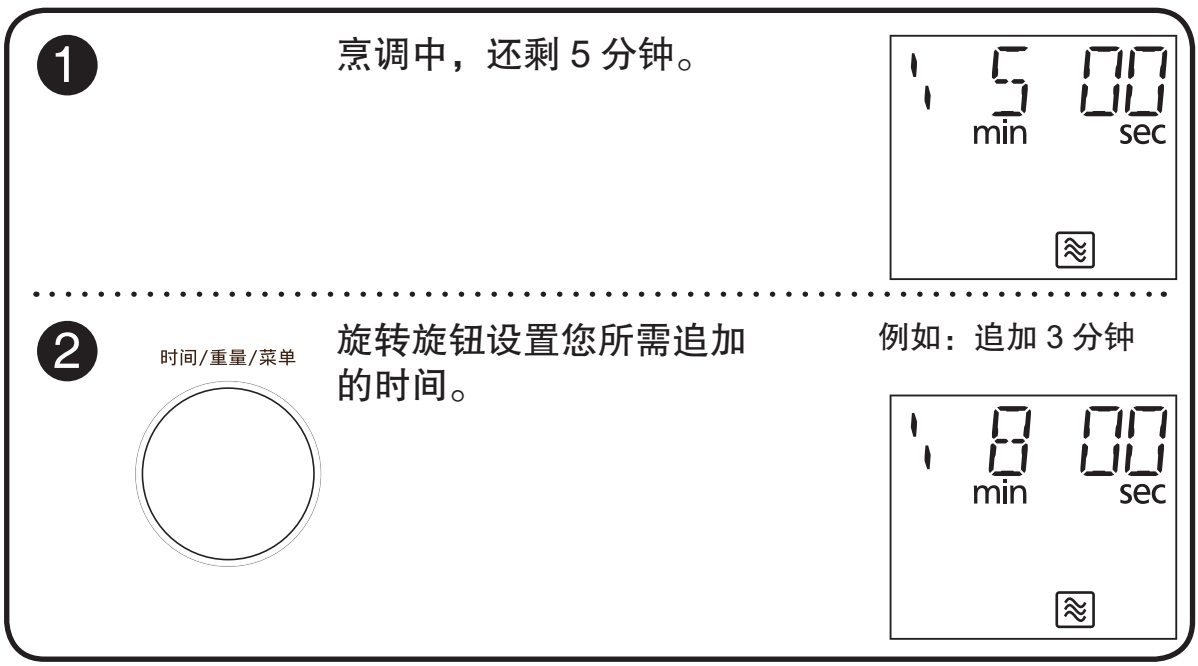
按键次数	状态图标	变频微波	适用类型
1 次		1000 W（高火）	沸煮清水，烹调鲜果、蔬菜，烹调蜜饯糖果。
2 次		800 W（中高火）	烹调鱼及海鲜类，烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
3 次		600 W（中火）	烹调蛋糕，焖煮食品，熔化黄油、巧克力。
4 次		440 W（中低火）	烹调较韧的肉块，煲汤或炖品，软化黄油。
5 次		300 W（解冻）	解冻。解冻肉类、家禽类或海鲜类。
6 次		100 W（低火）	软化冰淇淋。

F0003BU10XP.indd 29 2018/4/13 13:22:19

快速加时设定

此功能可追加或减少烹调的时间。最多可追加或减少 10 分钟。

例如：变频微波 800 W 烹调时间还剩 5 分钟时，需追加 3 分钟。



附注：

1.此功能不能用于预热状态，变频解冻，蒸气菜单，自动烹调及清洁保养。

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。旋转旋钮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。旋转旋钮到零会结束烹调。

4.如果减少的烹调时间大于程序所剩余时间，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。

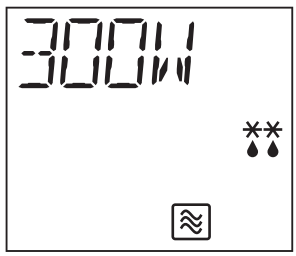
F0003BU10XP.indd 30 2018/4/13 13:22:19

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 变频微波

按【变频微波】键 5 次，选择 300 W。

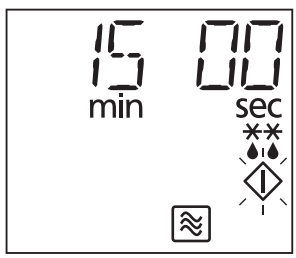


2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需解冻的时间。

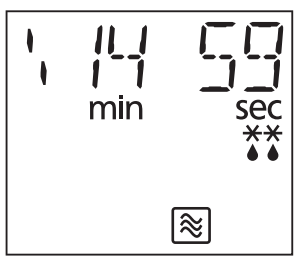
（最大烹调时间为 1 小时 30 分钟）

例如：15 分钟



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

1.建议在烹调中途打开炉门，取出已解冻的部分，并把剩余未能解冻的部分翻身、搅拌或重新排放。

2.解冻完成后，请放置 5 ~ 10 分钟，再从炉内取出食物。

F0003BU10XP.indd 31 2018/4/13 13:22:19

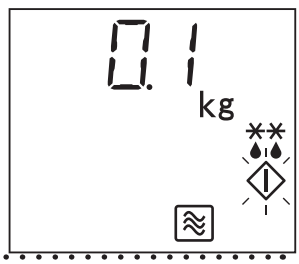
变频解冻设定

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 变频解冻

按【变频解冻】键 1 次，选择变频解冻功能。

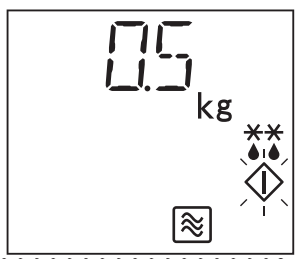
（默认解冻食物的重量是 0.1 千克）



2 时间/重量/菜单

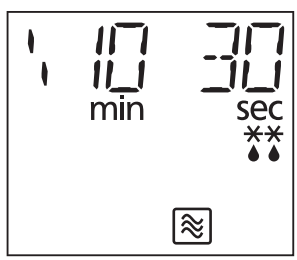
旋转旋钮设置您所需解冻的重量。

例如：0.5 千克



3 确定/开始

按【确定 / 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。

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

F0003BU10XP.indd 32 2018/4/13 13:22:20

解冻技巧

准备食物以便解冻

解冻食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻时间，以及解冻技巧和解冻时间。
所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。保存一定时间。
厚塑料膜，塑料袋和冷冻薄膜都适用于包裹需要冷藏的食物。
1.在冷冻肉类、禽类和鱼类时，应将食物分成一到两层包裹好，两层之间可铺一张蜡纸用来间隔。
2.排去所有气体并密封起来。
3.在密封袋上加标签注明肉的种类，日期及重量。

注：1. 如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。
2. 在冷冻库内的食物应保持在 -18 °C 以下。(解冻之前至少已冷冻 24 小时的食物)

解冻方法

1.将食物从包装中取出，并放在碟子上，然后将碟子直接放在平板玻璃上。
2.在快速解冻过程中，产品会发出蜂鸣器声。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，并放入冰箱中冷藏室继续解冻。

解冻的特别要诀

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



冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

F0003BU10XP.indd 33 2018/4/13 13:22:20

蒸 / 加蒸气设定

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。

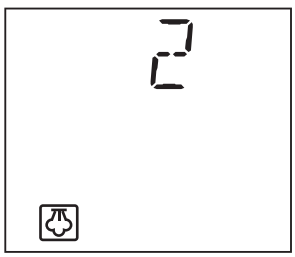
1 蒸/加蒸气

按【蒸 / 加蒸气】键 1-3 次，选择纯蒸功能。

（程序默认为纯蒸 1）

* 使用前，将水箱加满水。

例如：纯蒸 2

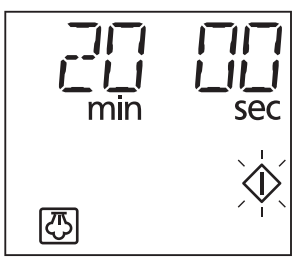


2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

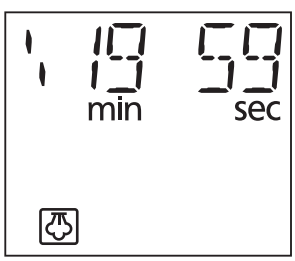
（最大烹调时间为 30 分钟）

例如：20 分钟



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

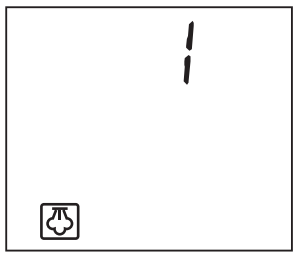
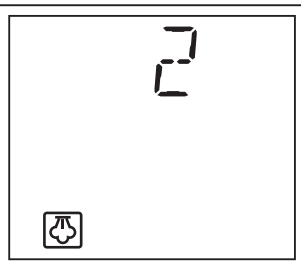
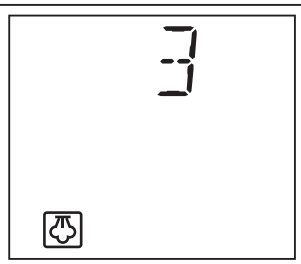


附注：

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. 如果在烹调过程中，水箱中没有水了，产品就会停止运行，显示窗上会出现“”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回产品，按【确定 / 开始】键，烹调继续。
5. 此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。
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. 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。
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。

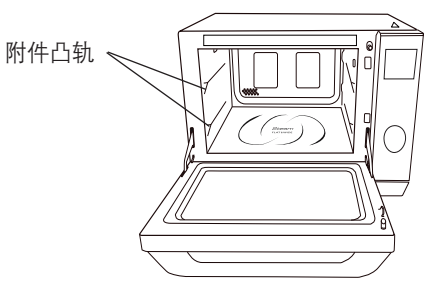
F0003BU10XP.indd 34 2018/4/13 13:22:20

蒸 / 加蒸气设定 （继续）

按键次数	状态图标	火力	适用类型
1 次		纯蒸 1（高）	蔬菜，鸡肉，肉类等。
2 次		纯蒸 2（中）	海鲜，白煮蛋，蛋奶酥等。
3 次		纯蒸 3（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。



F0003BU10XP.indd 35 2018/4/13 13:22:20

蒸 / 加蒸气设定 （继续）

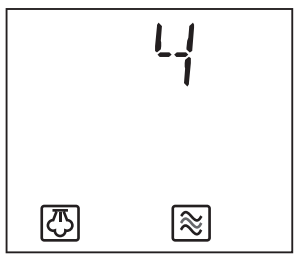
快速蒸功能设定

快速蒸设定是纯蒸和微波有效结合的一种烹调方式。

1 蒸/加蒸气

按【蒸 / 加蒸气】键 4 次，选择快速蒸。

* 使用前，请将水箱加满水。



2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

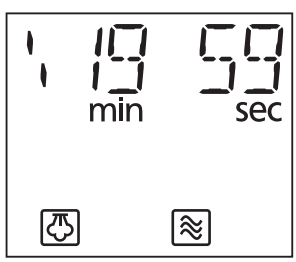
（最大烹调时间为 30 分钟）

例如：20 分钟



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，开始烹调。



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.如果在烹调过程中，水箱中没有水了，产品就会停止运行，显示窗上会出现“💧💧”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回产品，按【确定 / 开始】键，烹调继续。

3.此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。

4.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。

5.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。

6.使用蒸气功能后，请擦去炉腔中的水。

7.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。

F0003BU10XP.indd 36 2018/4/13 13:22:21

蒸 / 加蒸气设定 （继续）

追加蒸气设定

此功能可在变频微波，单面烧烤，烘烤，双动力烤，变频快速烤过程中，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【蒸 / 加蒸气】键两秒，听到蜂鸣后再按 1 次。

* 使用前，将水箱加满水。
* 每按 1 次键追加 1 分钟蒸气，最多可追加至 3 分钟。
* 每追加 1 分钟蒸气，按【蒸 / 加蒸气】键必须在 3 秒内完成。
（按 3 次时间将会变成 0。若想要重新设置时间请在 3 秒内继续按【蒸 / 加蒸气】键。）

附注：

1.追加蒸气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，产品就会停止运行，显示窗上会出现“💧💧”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回产品，按【确定 / 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。

F0003BU10XP.indd 37 2018/4/13 13:22:21

单面烧烤设定

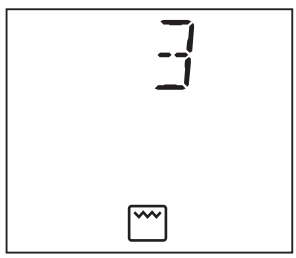
单面烧烤功能是以上部烧烤管工作来烤制食物。适用于烤制薄块的肉片、禽肉片、海鲜类，也可以用来烤吐司。

1 

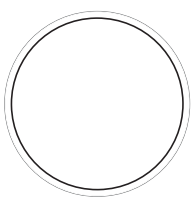
按【单面烧烤】键，选择您所需烹调的单面烧烤火力。

（程序默认为单面烧烤 1）

例如：单面烧烤 3



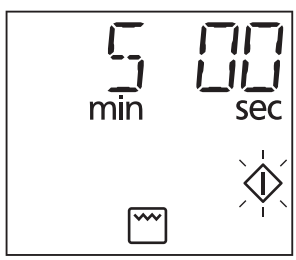
2 时间/重量/菜单



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

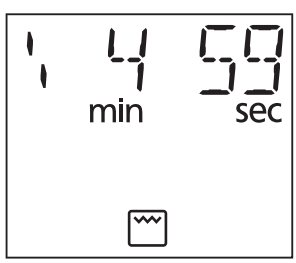
（最大烹调时间为 1 小时 30 分钟）

例如：5 分钟



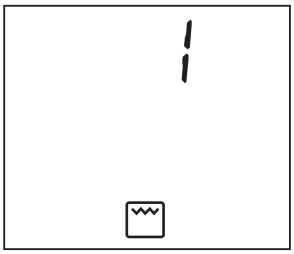
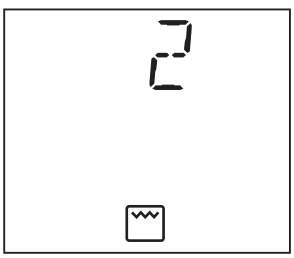
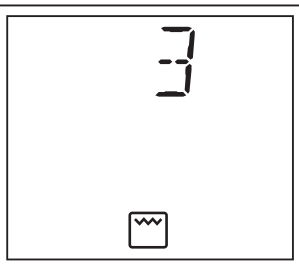
3 

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



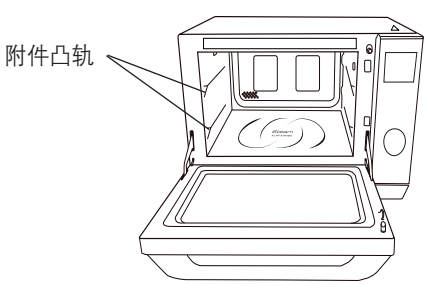
F0003BU10XP.indd 38 2018/4/13 13:22:21

单面烧烤设定 （继续）

按键次数	状态图标	火力	适用类型
1 次		单面烧烤 1（高）	薄肉片，禽肉片，吐司。
2 次		单面烧烤 2（中）	薄的海鲜类，蒜味面包。
3 次		单面烧烤 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。



F0003BU10XP.indd 39 2018/4/13 13:22:21

多动力烤设定

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。

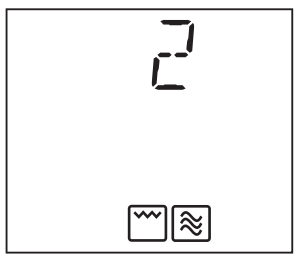
1



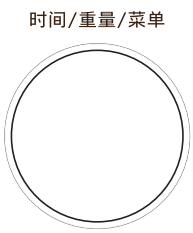
按【多动力烤】键 1-3 次，选择变频快速烤功能。

（程序默认为变频快速烤 1）

例如：变频快速烤 2



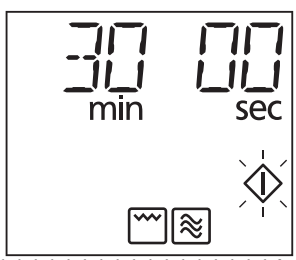
2



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

（最大烹调时间为 1 小时 30 分钟）

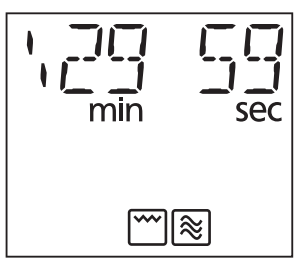
例如：30 分钟



3

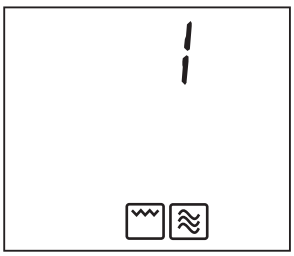
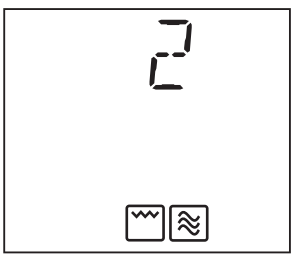
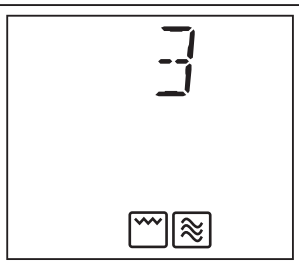


按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



F0003BU10XP.indd 40 2018/4/13 13:22:22

多动力烤设定 （继续）

按键次数	状态图标	火力	适用类型
1 次		变频快速烤 1（高）	海鲜类，布丁。
2 次		变频快速烤 2（中）	禽类，烤土豆。
3 次		变频快速烤 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。

F0003BU10XP.indd 41 2018/4/13 13:22:22

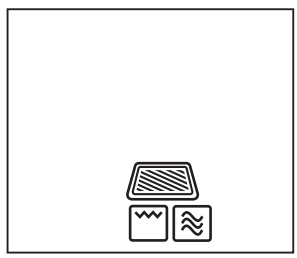
多动力烤设定 （继续）

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 多动力烤

按【多动力烤】键 4 次，选择双动力烤。

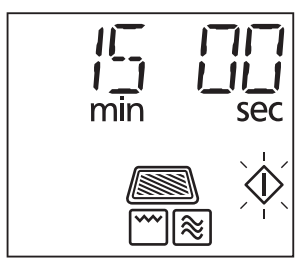


2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

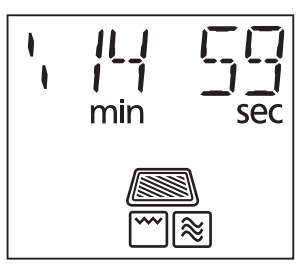
（最大烹调时间为 30 分钟）

例如：15 分钟



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



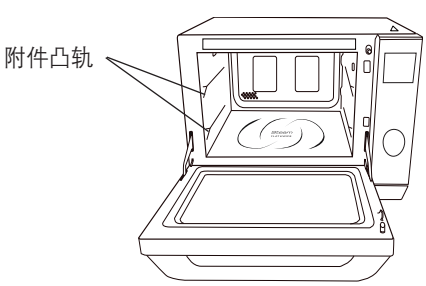
附注：

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。



F0003BU10XP.indd 42 2018/4/13 13:22:22

多动力烤设定 （继续）

蒸气烧烤功能设定

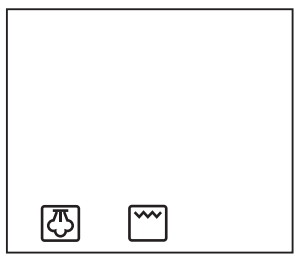
此功能是蒸气与烧烤相结合的一种加热方式，您只需设定时间即可。蒸气与烧烤按固定的火力交替加热。使食物在烧烤的同时保持食物的湿润度。加热所需时间较传统烧烤时间略短。

1

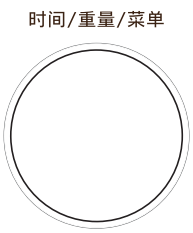


按【多动力烤】键 5 次，选择蒸气烧烤功能。

*** 使用前，请将水箱加满水。**



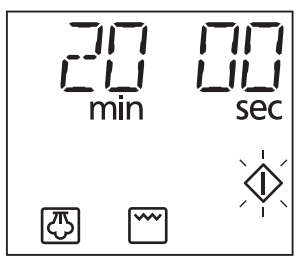
2



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

（最大烹调时间为 30 分钟）

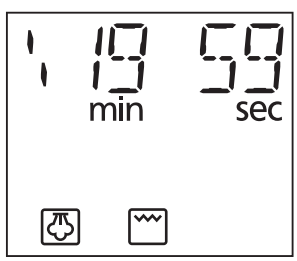
例如：20 分钟



3



按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



F0003BU10XP.indd 43 2018/4/13 13:22:22

多动力烤设定 （继续）

附注：

1.如果在烹调过程中，水箱中没有水了，产品就会停止运行，显示窗上会出现“💧💧”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回产品，按【确定 / 开始】键，烹调继续。

2.此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。

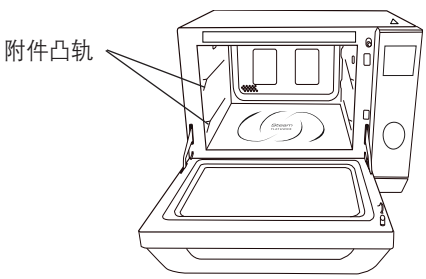
3.在烹调途中或烹调结束，打开炉门时，要注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。

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。

5.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。

附件使用：

烧烤鱼、肉排或一些份量较少的食物时，将食物放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入上层附件凸轨上。烤份量较大的食物时，将食物放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入下层附件凸轨上。



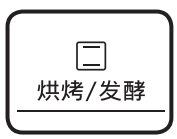
F0003BU10XP.indd 44 2018/4/13 13:22:22

烘烤 / 发酵设定

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。

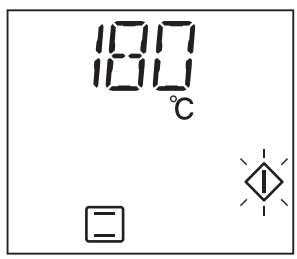
无需预热时：

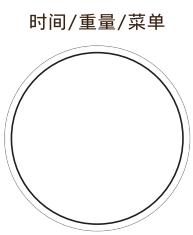
1 

按【烘烤 / 发酵】键选择您所需的温度。

（100-220 ℃ , 增幅为 10 ℃，默认温度为 150 ℃ ）

例如：180 ℃

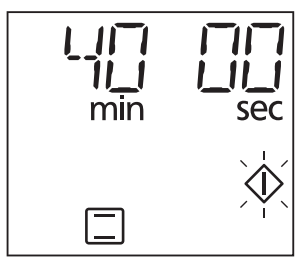


2 

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

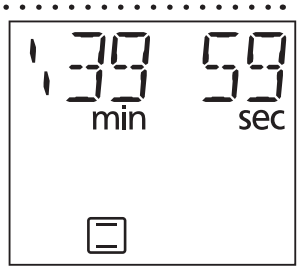
（最大烹调时间为 1 小时 30 分钟 ）

例如：40 分钟



3 

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



F0003BU10XP.indd 45 2018/4/13 13:22:22

烘烤 / 发酵设定 （继续）

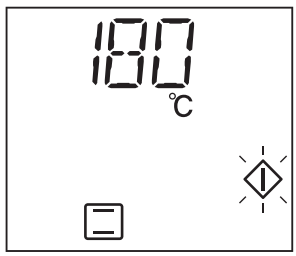
需要预热时：

1 

按【烘烤 / 发酵】键选择您所需的温度。

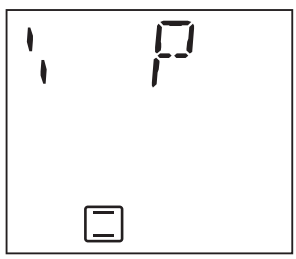
（100-220 ℃ , 增幅为 10 ℃，默认温度为 150 ℃）

例如：180 ℃



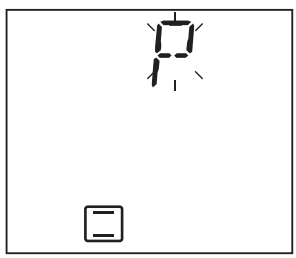
2 

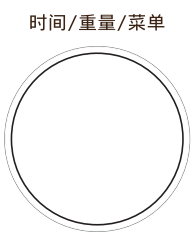
按【确定 / 开始】键，确认所需温度，预热开始。



3

3 次蜂鸣后，预热结束。
快速打开炉门并放入食品。

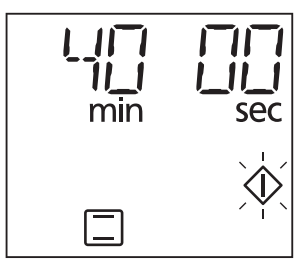


4 

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

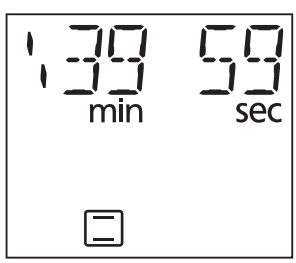
（最大烹调时间为 1 小时 30 分钟）

例如：40 分钟



5 

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



F0003BU10XP.indd 46 2018/4/13 13:22:23

烘烤 / 发酵设定 （继续）

例如：

温度（℃）	适用种类
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，烤比萨
220 °C	蔬菜卷，烤面包，蒜味面包，烤土豆

附注：

1.预热完成后，请尽快将食物放入炉腔内进行烹调。

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，显示窗会显示温度。当温度出现在显示窗上时，您可以通过按【烘烤 / 发酵】键来改变温度。（除了 40 ℃不能改温度）

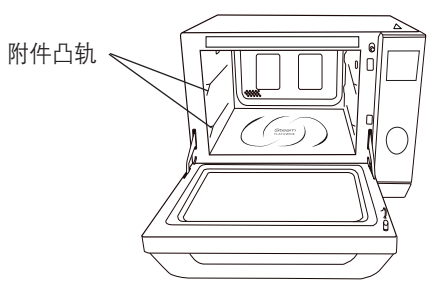
3.在炉门没有打开的情况下，程序会保留所选择的预热温度大约 30 分钟。如果没有食物放入炉腔或不设定时间，产品将蜂鸣 5 次，然后程序会自动中断，产品会返回到冒号或时钟状态。一旦打开过炉门，但不进行任何操作，6 分钟后产品将自动取消预热程序。

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。

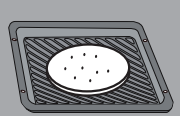
附件使用：

1.使用煎烤盘时，请直接将其放置在上层或下层凸轨上。

2.烘烤食物时，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】键直至 200 °C 在显示窗上显示。
4. 按【确定 / 开始】键开始预热。
5. 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。
6. 输入时间 15~16 分钟。
7. 按【确定 / 开始】键，开始烹调。

F0003BU10XP.indd 47 2018/4/13 13:22:23

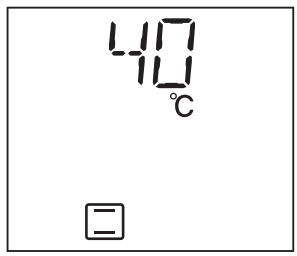
烘烤 / 发酵设定 （继续）

发酵功能设定

发酵功能是用于面团发酵，如比萨的饼底或者制作面包时的面团，也可用于酸奶制作。

1 烘烤/发酵

按【烘烤 / 发酵】键。
直到 40 °C 在显示窗上显示。

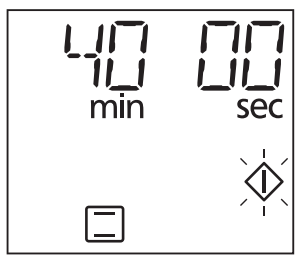


2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需发酵的时间。

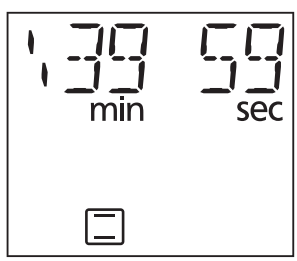
（最大烹调时间为 9 小时）

例如：40 分钟



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

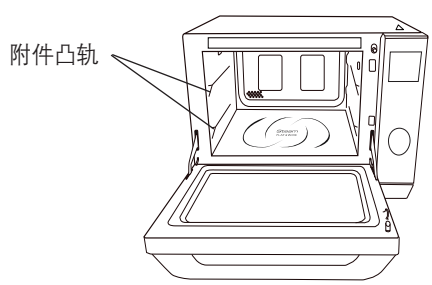


附注：

1.发酵功能（40 ℃）不能预热。
2.使用发酵功能（40 ℃）时，不能修改其温度。
3.使用发酵功能前，可设置 3 分钟以内的纯蒸功能，提高炉腔内湿润度，然后再启动发酵功能，可使发酵的效果更理想。
4.本产品内的温度会因食品与室温的不同而改变，请根据发酵状态调节发酵的时间。

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。



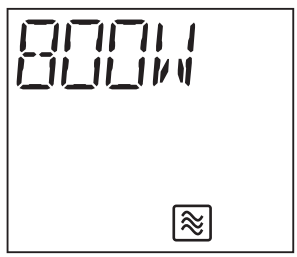
F0003BU10XP.indd 48 2018/4/13 13:22:23

三段连动烹调程序设定

例：连续设定变频微波 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 变频微波

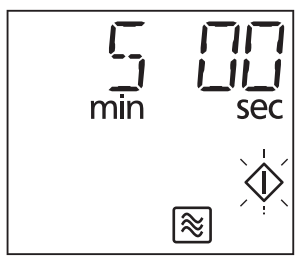
按【变频微波】键 2 次，选择变频微波 800 W。



2 时间/重量/菜单

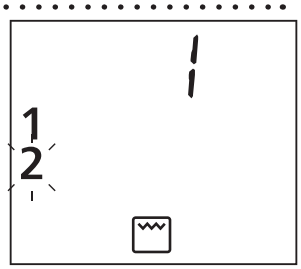
旋转旋钮设置烹调的时间 5 分钟。

例如：5 分钟



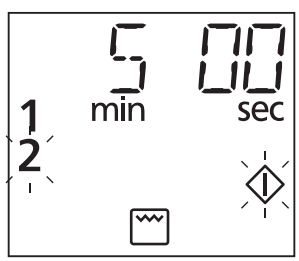
3 单面烧烤

按【单面烧烤】键 1 次，选择单面烧烤 1。



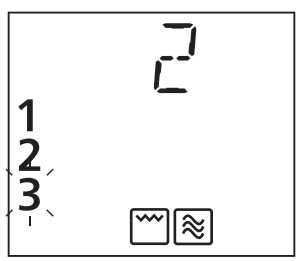
4 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置烹调的时间 5 分钟。



5 多动力烤

按【多动力烤】键 2 次。选择变频快速烤 2。



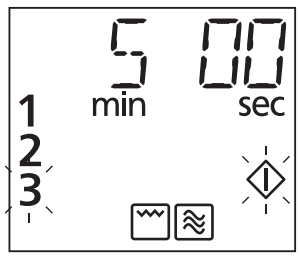
（下页继续）

F0003BU10XP.indd 49 2018/4/13 13:22:23

三段连动烹调程序设定 （继续）

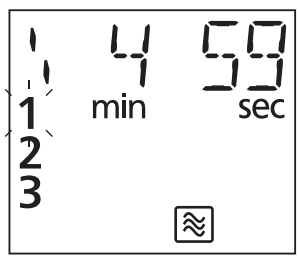
6 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置烹调的时间
5 分钟。



7 确定/开始

按【确定 / 开始】键，
显示窗开始从第一段烹调
程序倒数计时。



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，烘烤 / 发酵，变频解冻，双动力烤，蒸气菜单，自动烹调及清洁保养。

3.纯蒸、快速蒸及蒸气烧烤功能设定总时间不能超过 30 分钟。

F0003BU10XP.indd 50 2018/4/13 13:22:24

计时设定

计时器设定

此功能可作为以分钟或秒为单位的计时器进行工作。

1 计时/时钟

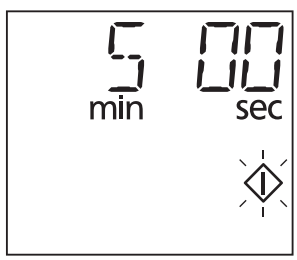
按【计时 / 时钟】键 1 次，选择计时器设定。

2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需的时间。

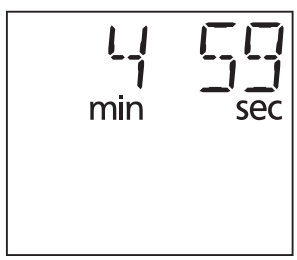
（最大计时时间为 1 小时 30 分钟）

例如：5 分钟



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

1.当使用计时器功能时，中途若开启炉门，设定的时间仍会在显示窗继续倒数。

2.计时器不能与烘烤 / 发酵，变频解冻，双动力烤，蒸气菜单，自动烹调及清洁保养功能同时使用。这是避免在开始烹调或解冻前，炉内食物的温度有所改变而影响烹调效果。

3.当使用计时器时，最多设定 2 个阶段的烹调程序。

F0003BU10XP.indd 51 2018/4/13 13:22:24

计时设定 （继续）

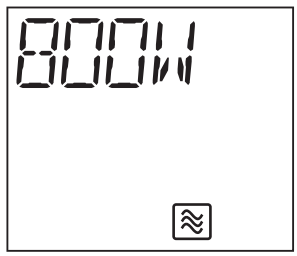
放置时间设定

此功能是活用计时器，作为设定食物烹调完毕后的放置时间。

例：使用变频微波 800 W 烹调食物 5 分钟后需要放置 5 分钟再食用。

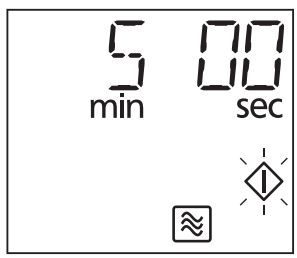
1 变频微波

按【变频微波】键 2 次，选择变频微波 800 W。



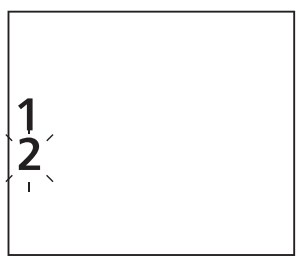
2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置烹调的时间 5 分钟。



3 计时/时钟

按【计时 / 时钟】键 1 次，选择放置时间设定。

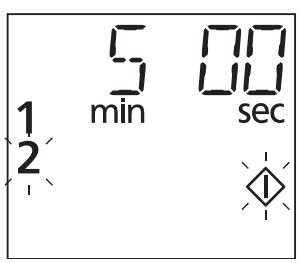


4 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需的时间。

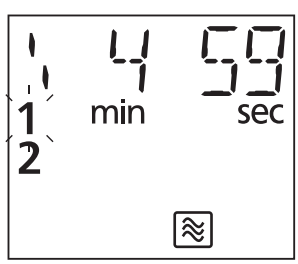
（最大放置时间为1小时30分钟）

例如：5 分钟



5 确定/开始

按【确定 / 开始】键，烹调完毕后，仅计时器进行工作，显示窗上将倒数计时。



F0003BU10XP.indd 52 2018/4/13 13:22:24

计时设定 （继续）

延时启动设定

此功能是活用计时器，作为烹调食物前的延时启动设定。

例：设定 5 分钟后启动本产品，并使用变频微波 800 W 烹调食物 5 分钟。

1 计时/时钟

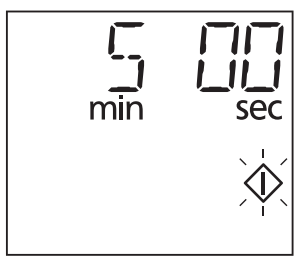
按【计时 / 时钟】键 1 次，选择延时启动设定。

2 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需的时间。

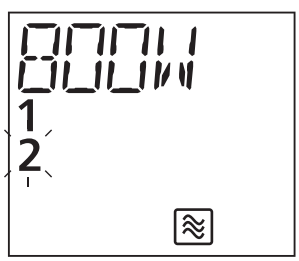
（最大延迟时间为 1 小时 30 分钟）

例如：5 分钟



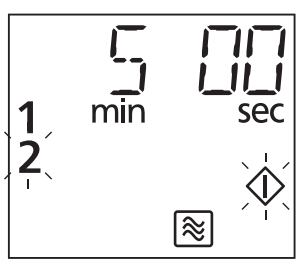
3 变频微波

按【变频微波】键 2 次，选择变频微波 800 W。



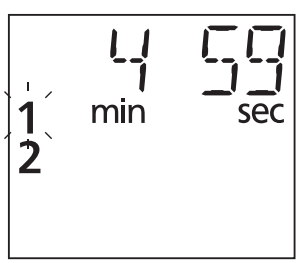
4 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置烹调的时间 5 分钟。



5 确定/开始

按【确定 / 开始】键，开始倒数计时延时启动时间，然后烹调。



F0003BU10XP.indd 53 2018/4/13 13:22:24

蒸气菜单设定

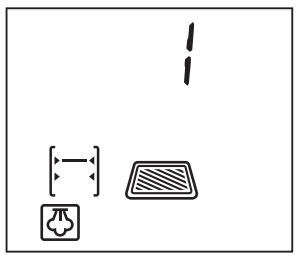
此功能为您设定了多个常用的蒸气菜单，烹调时无需设定火力和时间，只需选择所需烹调菜单的编号和重量、份数即可。

1 蒸气菜单

按【蒸气菜单】键 1 次，选择蒸气菜单功能。

*** 使用前，请将水箱加满水。**

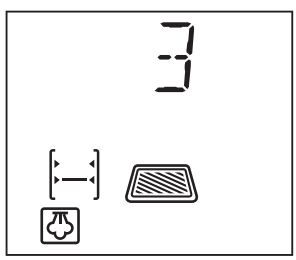
注：表示煎烤盘使用位置的提示。 表示煎烤盘使用提示



2 时间/重量/菜单

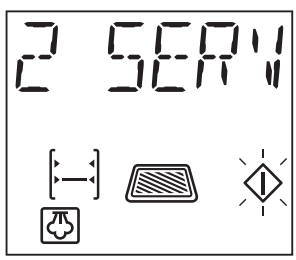
旋转旋钮选择所需烹调的菜单编号。

例如：蒸气菜单 3



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，确认所选菜单。

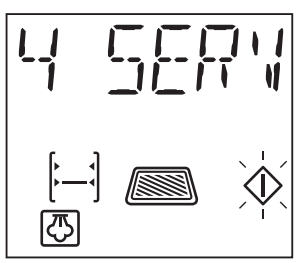


4 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需烹调的重量或份数。

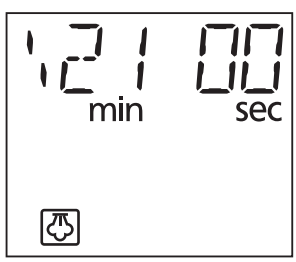
（如此菜单只有一个重量或份数，此步骤可省略）

例如：4 人份



5 确定/开始

按【确定 / 开始】键，开始烹调。



F0003BU10XP.indd 54 2018/4/13 13:22:25

蒸气菜单设定 （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 克	200 克	300 克	耐热碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
2	自制肉包（馒头）	4 个	9 个	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水
3	海鲜茶碗蒸蛋	2 人份	3 人份	4 人份	耐热汤盅 + 煎烤盘	下层	水箱中注满水
4	清蒸河鱼	300 克	400 克	500 克	耐热碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
5	清蒸海鱼	300 克	400 克	500 克	耐热碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
6	清蒸大闸蟹	2 只	4 只	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水
7	豉汁蒸扇贝	4 个	8 个	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水
8	剁椒鱼头	3 人份	–	–	耐热碟 + 煎烤盘	下层	水箱中注满水
9	香油蒸鸡	3 人份	–	–	耐热碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
10	米粉蒸肉	3 人份	–	–	耐热碟 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
11	蒸时蔬	100 克	200 克	300 克	煎烤盘	上层	水箱中注满水
12	蒸杂粮	100 克	200 克	300 克	煎烤盘	上层	水箱中注满水
13	红枣糯米糕	9 个	–	–	耐热碗 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水
14	草莓大福	9 个	–	–	耐热盘 + 煎烤盘	上层	水箱中注满水

附注：

1.使用蒸气菜单设定时，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。

F0003BU10XP.indd 55 2018/4/13 13:22:25

蒸气菜单设定 （继续）

No. 1 蒸冷冻食品

原料（100 克 / 200 克 / 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. 包子放在耐热碟上。耐热碟放在煎烤盘上，并放入上层凸轨。
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 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 °C）.....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。
外皮：

1. 酵母用温水混合，倒入高筋面粉，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，可以用本产品设定发酵 20 分钟。）
3. 静置后的面团略有发大，分成 9 份，擀成圆形，中间厚两边薄。包入肉馅。
4. 剪 9 张 6x6 厘米的烹调纸垫在包子下，放在煎烤盘上。
5. 煎烤盘放入上层凸轨上。
6. 水箱中加满水。
7. 选择程序和个数，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 9 份即可。
- 4 个时，所有材料减半。

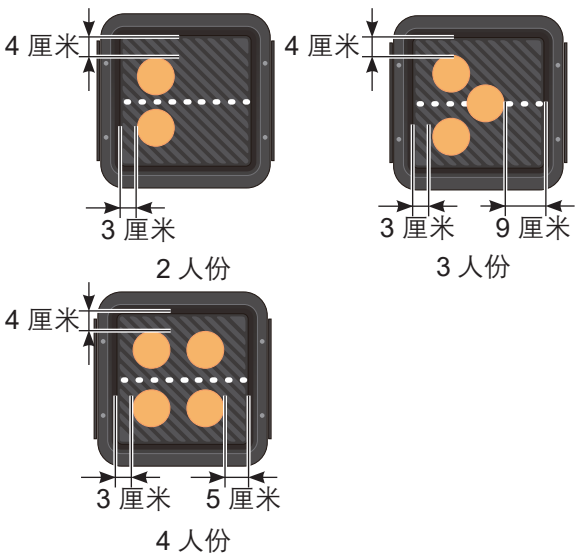
No. 3 海鲜茶碗蒸蛋

原料（2 人份）：
鸡蛋 .....2 个 (约 100 克)
高汤（或水）.....180 毫升
生抽 .....½ 茶匙
米酒 .....½ 茶匙
辅料：
虾仁 .....2 只
鱼板 .....2 片
鲜香菇丝 .....4 条
白果仁.....4 粒
调味料：
盐.....3 克
胡椒粉.....2 克
黄酒 .....½ 茶匙
麻油 .....几滴

F0003BU10XP.indd 56 2018/4/13 13:22:25

蒸气菜单设定 （继续）

制作方法：
1. 鸡蛋打成蛋液，加入高汤 (或水)，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. 取耐热汤盅，分别放入辅料，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，并放入下层凸轨上。



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。
- 3 人份，所有材料是 2 人份的 1.5 倍
- 4 人份，所有材料是 2 人份的 2 倍

No. 4 清蒸河鱼

原料 (300 克 / 400 克 / 500 克)：
河鱼 .....1 条
辅料：
姜丝 .....5 克
葱段 .....5 克
调味料：
盐.....4 克
黄酒 .....5 克
胡椒粉.....1 克
蒸鱼豉油或麻油 .....15 克
香菜 .....装饰用
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. 将鱼放在一个耐热碟上，铺上姜丝和葱段。
4. 将耐热碟放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入上层凸轨上。
5. 水箱中加满水。
6. 选择程序和重量，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. 5 清蒸海鱼

原料 (300 克 / 400 克 / 500 克)：
海鱼 .....1 条
辅料：
姜末 .....3 克
葱末 .....3 克
豆豉 .....5 克
调味料：
盐.....3 克
白葡萄酒 .....8 克
胡椒粉.....1 克
蒸鱼豉油或麻油 .....10 克

F0003BU10XP.indd 57 2018/4/13 13:22:25

蒸气菜单设定 （继续）

制作方法：

1. 鱼洗净，除去鳃，内脏等。在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. 将鱼放在一个耐热碟上，撒上豆豉、姜末、葱末。
4. 将耐热碟放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入上层凸轨上。
5. 水箱中加满水。
6. 选择程序和重量，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. 6 清蒸大闸蟹

原料（2 只 / 4 只）：

大闸蟹.....约 2-3 两 1 只

蘸料：

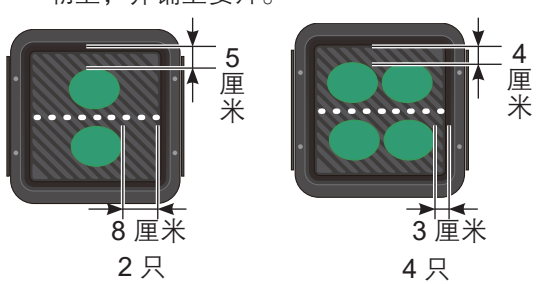
葱末、姜末、糖、生抽、香醋、

麻油 .....各 15 克左右

姜片 .....10 克 / 30 克

制作方法：

1. 把大闸蟹先在净水中养半天，使其排净腹中污物。
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 1000 W 加热 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。



5. 将煎烤盘放入上层凸轨。
6. 水箱中加满水。
7. 选择程序和个数，开始烹调。

No. 7 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

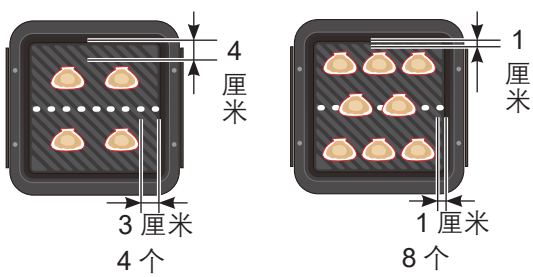
水.....4 茶匙

调味料：

黑胡椒粉 .....1 克

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 茶匙豆豉酱汁。
3. 如图所示，将扇贝放在煎烤盘上，并将煎烤盘放入上层凸轨上。



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。

F0003BU10XP.indd 58 2018/4/13 13:22:26

蒸气菜单设定 （继续）

No. 8 剁椒鱼头

原料（3 人份）：
鱼头 .....1 个（500 克）
剁椒酱.....100 克
姜丝 .....10 克
腌料：
料酒 .....1 汤匙
盐.....5 克
胡椒粉.....1 克
调味料：
调和油.....3 汤匙
葱花 .....10 克
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. 鱼头平放在耐热碟上，铺上剁椒酱和姜丝。
3. 耐热碟放在煎烤盘上，煎烤盘放入下层凸轨上。
4. 水箱中加满水。
5. 选择程序，开始烹调。
6. 出炉，在鱼头上撒上葱花，淋上加热后的调和油即可。

No. 9 香油蒸鸡

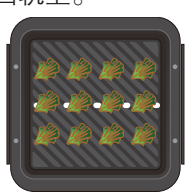
原料（3 人份）：
鸡腿肉.....200 克
鲜香菇.....100 克
辅料：
盐.....1 茶匙
姜丝 .....5 克
调和油.....1 汤匙
蚝油 .....1 汤匙
黄酒 .....2 茶匙
麻油 .....1 汤匙
生抽 .....1 茶匙
胡椒粉.....1 克
调味料：
葱花 .....5 克
制作方法：
1. 鸡腿肉切成小块。鲜香菇切大块。
2. 鸡肉和香菇中加入所有辅料腌制 30 分钟。
3. 取一耐热碟，先铺上香菇，上面再放鸡块。
4. 将耐热碟放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入上层凸轨上。
5. 水箱中加满水。
6. 选择程序，开始烹调。
7. 出炉后，在表面撒上葱花，略搅拌即可。

No. 10 米粉蒸肉

原料（3 人份）：
五花肉.....300 克
蒸肉粉.....4 汤匙
辅料：
料酒 .....½ 汤匙
糖.....½ 汤匙
生抽 .....1 汤匙
盐.....½ 茶匙
胡椒粉.....1 克
调味料：
葱花 .....2 克
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. 腌制好的肉片两面均匀地裹上蒸肉粉，排放在耐热碟上。
3. 水箱中加满水。
4. 耐热碟放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入上层凸轨上。
5. 选择程序，开始烹调。
6. 出炉后在表面撒上葱花即成。

No. 11 蒸时蔬

原料（100 克 / 200 克 / 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，再将煎烤盘放入上层凸轨上。



4. 水箱中加满水。
5. 选择程序和重量，开始烹调。

F0003BU10XP.indd 59 2018/4/13 13:22:26

蒸气菜单设定 （继续）

No. 12　蒸杂粮

原料（100 克 / 200 克 / 300 克）：
各类杂粮
制作方法：
1. 适合烹调如红薯，南瓜，山药等杂粮。
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，再将煎烤盘放入上层凸轨上。



4. 水箱中加满水。
5. 选择程序和重量，开始烹调。

No. 13　红枣糯米糕

原料（9 个）：
糯米粉.....100 克
玉米淀粉 .....30 克
辅料：
核桃肉.....30 克
干红枣.....3 个
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. 将糯米粉，玉米淀粉，糖混合均匀，倒入水和色拉油搅拌均匀，静置 10 分钟。
3. 取一 13x18 厘米长方形耐热碗，里面铺上保鲜膜，并在保鲜膜上刷上一层油。均匀地倒入 2。
4. 将耐热碗放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入上层凸轨上。
5. 水箱中加满水。
6. 选择程序，开始烹调。
7. 冷却后取出脱模，切成各种形状的小块食用。

No. 14　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
糕粉原料：
玉米淀粉 .....50 克
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. 取一耐热盘，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，再将煎烤盘放入上层凸轨上。
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，设定 1000 W 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。

F0003BU10XP.indd 60　2018/4/13 13:22:27

自动烹调设定

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

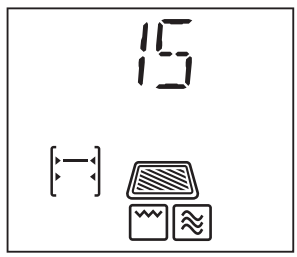
无需预热的菜单（编号：15~17, 26, 32, 34-46）操作方法：

1 自动烹调

按【自动烹调】键 1 次，选择自动烹调功能。

注：表示煎烤盘使用位置的提示。

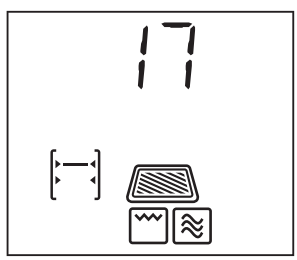
表示煎烤盘使用提示　　表示烧烤架使用提示



2 时间/重量/菜单

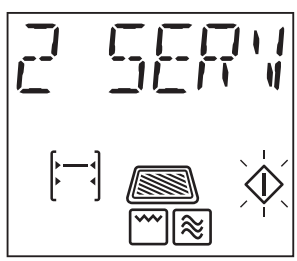
旋转旋钮选择所需烹调的菜单编号。

例如：自动烹调 17



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，确认所选菜单。

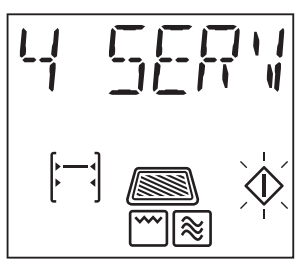


4 时间/重量/菜单

旋转旋钮设置您所需烹调的重量或份数。

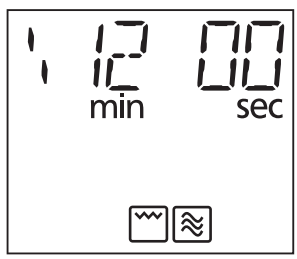
（如此菜单只有一个重量或份数，此步骤可省略）

例如：4 人份



5 确定/开始

按【确定 / 开始】键，开始烹调。



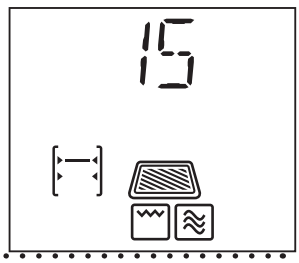
F0003BU10XP.indd 61　　2018/4/13 13:22:27

自动烹调设定 （继续）

需要预热的菜单（编号：18~25, 27-31, 33）操作方法：

1 自动烹调

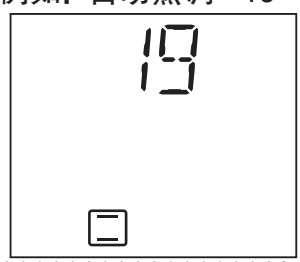
按 1 次，选择自动烹调。



2 时间/重量/菜单

旋转旋钮选择所需烹调的菜单编号。

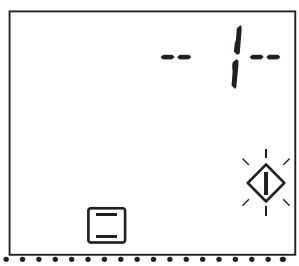
例如：自动烹调 “19”



3 确定/开始

按【确定 / 开始】键，确认所选菜单。

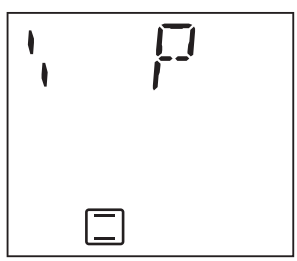
（部分菜单可在预热前选择重量、份数）

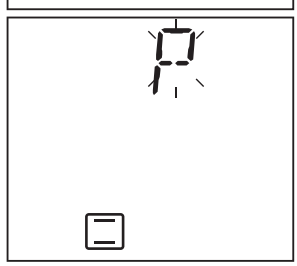


4 确定/开始

按【确定 / 开始】键，开始预热。

预热结束后，会发出长蜂鸣。



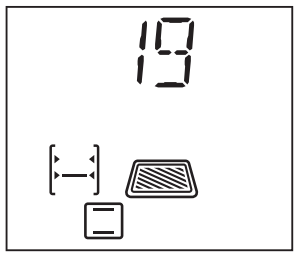


（下页继续）

F0003BU10XP.indd 62 2018/4/13 13:22:27

自动烹调设定 （继续）

5 预热完毕后，快速开门放入食物。

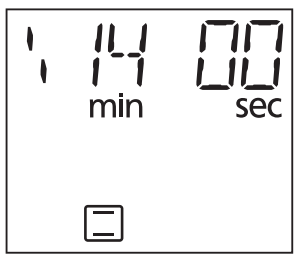


注：表示煎烤盘使用位置的提示。

表示煎烤盘使用提示　　表示烧烤架使用提示

6 确定/开始

按【确定 / 开始】键，开始烹调。



F0003BU10XP.indd 63　　2018/4/13 13:22:27

自动烹调设定 （继续）

编号	菜单	重量 / 份数			建议烹调器具	烤盘位置	* 蒸气
15	烤面包	1 片	2 片	3 片	煎烤盘	上层	–
16	煎培根	2 人份	4 人份	–	煎烤盘	上层	–
17	烤香肠	2 人份	4 人份	–	煎烤盘	上层	–
18	西式曲奇	16 个	–	–	煎烤盘	上层	–
19	手工比萨	1 个	–	–	煎烤盘	下层	–
20	鲜奶布丁	9 个	–	–	煎烤盘	下层	–
21	玛芬蛋糕	12 个	–	–	煎烤盘	下层	–
22	苏式月饼	9 个	–	–	煎烤盘	下层	–
23*	广式月饼	9 个	–	–	煎烤盘	下层	水箱中注满水
24	烤牛排	1 人份	2 人份	3 人份	煎烤盘	下层	–
25	烤羊排	1 人份	2 人份	3 人份	煎烤盘	下层	–
26	烤土豆	500 克	1000 克	–	烧烤架	–	–
27	照烧鸡翅	2 人份	4 人份	–	煎烤盘	上层	–
28*	奶油泡芙	9 个	–	–	煎烤盘	下层	水箱中注满水
29*	乳酪芝士蛋糕	7 寸	–	–	煎烤盘	下层	水箱中注满水
30*	戚风蛋糕	8 寸	–	–	煎烤盘	下层	水箱中注满水
31*	巧克力蛋糕	8 寸	–	–	煎烤盘	下层	水箱中注满水
32	烤全鸡	1200 克	–	–	烧烤架	–	–
33*	烤鸭	1500 克	–	–	煎烤盘	下层	水箱中注满水
34*	烤三文鱼	1 人份	2 人份	3 人份	煎烤盘	上层	水箱中注满水
35*	水煎饺（冷冻）	6 个	12 个	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水
36*	水煎南瓜饼（冷冻）	6 个	12 个	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水
37*	水煎包	9 个	–	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水
38*	水煎玉米饼	9 个	–	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水
39*	炸鸡块	2 人份	4 人份	–	煎烤盘	上层	水箱中注满水

F0003BU10XP.indd 64 2018/4/13 13:22:28

自动烹调设定 （继续）

40	炸猪排	2 人份	4 人份	–	煎烤盘	上层	–
41	炸薯条	250 克	–	–	煎烤盘	上层	–
42	白果百合炒西芹	3 人份	–	–	微波耐热容器，加盖	–	–
43	白灼虾	3 人份	–	–	微波耐热容器，加盖	–	–
44	自制酸奶	3 人份	6 人份	–	煎烤盘	下层	–
45	燕麦粥	2 人份	4 人份	–	微波耐热容器	–	–
46	莲子枸杞银耳羹	2 人份	4 人份	–	微波耐热容器，加盖	–	–

附注：

1. 带“*”为使用蒸气的菜单，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。

F0003BU10XP.indd 65 2018/4/13 13:22:28

自动烹调设定 （继续）

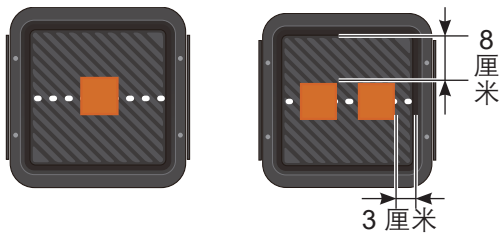
No. 15　烤面包

原料（1-3 片）：

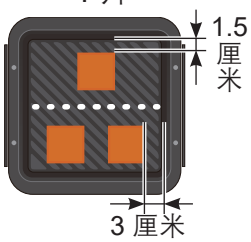
面包 .....1-3 片

制作方法：

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



1 片　　2 片



3 片

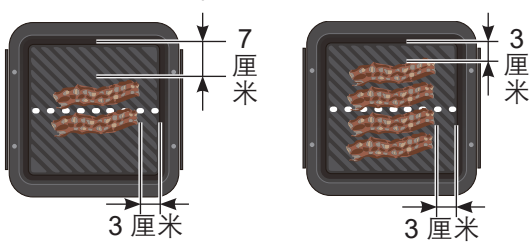
No. 16　煎培根

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. 煎烤盘放入上层凸轨上。
3. 选择程序和份数，开始烹调。

• 4 人份为 4 片培根。

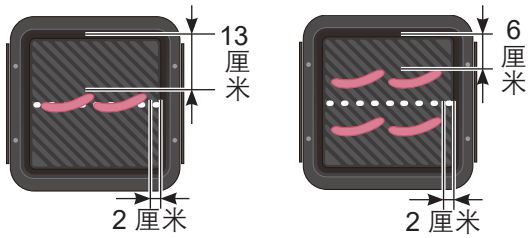
No. 17　烤香肠

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. 18　西式曲奇

原料（1 层）：

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

辅料：

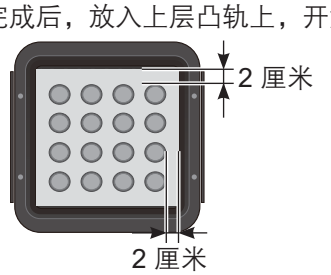
各类坚果 .....约 20 克

调味料：

香精 .....2 ~ 3 滴

制作方法：

1. 无盐黄油切成小块，放至室温后和细砂糖打至发白。
2. 倒入蛋液继续搅拌均匀，滴入香精。
3. 筛入低筋面粉，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，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，放入上层凸轨上，开始烹调。



F0003BU10XP.indd 66　　2018/4/13 13:22:28

自动烹调设定 （继续）

No. 19　手工比萨

原料：
饼底：
低筋面粉 .....130 克
糖.....10 克
无盐黄油 .....10 克
干酵母和盐.....各 3 克
奶粉 .....7 克
温水（40 ℃）.....65 毫升
油.....5 克
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.....10 克
制作方法：

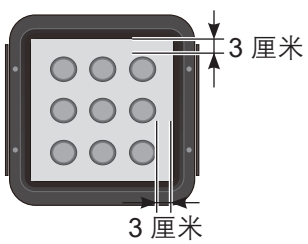
1. 饼底制作：把饼底原料充分混合，捏成球状面团。在微波耐热容器中涂一层油，放入面团，包上保鲜膜（不要包紧）。放置于煎烤盘中央位置，把煎烤盘及容器一起放入下层凸轨位置。选择 40 ℃进行发酵，时间设定 30 分钟。
2. 在桌上撒薄薄一层面粉，把发酵后的面团放置于桌上，用手向四周压开，并去除其中的空气。
3. 用擀面杖把面团擀成直径 23 厘米的圆饼。把圆饼放在事先涂过油的煎烤盘上，调整一下形状，捏出一圈比萨边。在比萨底上先涂一层番茄酱，撒上一半的芝士，再撒上其他辅料，最后覆盖上另一半的芝士。
4. 选择程序，开始预热。
5. 预热完成后，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。
6. 出炉后在比萨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

No. 20　鲜奶布丁

原料（使用 9 个玻璃布丁杯）：
鲜牛奶.....500 毫升
糖.....85 克
鸡蛋 .....4 个 (约 200 克)
辅料：
焦糖酱.....27 克
调味料：
香精 .....2 ~ 3 滴
黄油 .....10 克
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鲜牛奶和糖，用微波 600 W 加热 4 ~ 5 分钟。加热后均匀搅拌，使糖融化，此时牛奶温度约为 70 ℃。
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 ℃。
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 排列摆放在厨房用纸上。
7. 预热完成后，在煎烤盘内倒入 400 毫升 50 ℃热水，再将煎烤盘快速放入下层凸轨上，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。



F0003BU10XP.indd 67　2018/4/13 13:22:29

自动烹调设定 （继续）

No. 21　玛芬蛋糕

原料（12 个）：

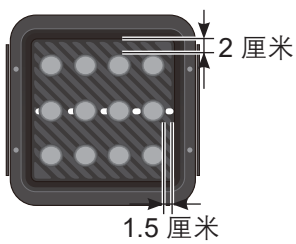
低筋面粉 .....200 克
细砂糖.....60 克
泡打粉.....12 克
蛋液 .....50 克
牛奶 .....120 克
黄油 .....80 克
盐 .....½ 茶匙

辅料：

水果干.....50 克

制作方法：

1. 将融化的黄油，牛奶，蛋液，细砂糖和盐混合均匀。
2. 筛入低筋面粉，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，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。



No. 22　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：

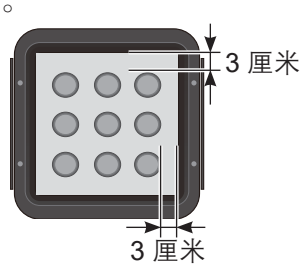
猪肉糜	200 克	生抽	½ 汤匙
糖	20 克	料酒	1 茶匙
蜂蜜	1 汤匙	盐	1 茶匙
麻油	1 茶匙	姜末	10 克

调味料：

蛋黄液.....半个
熟芝麻.....20 克

制作方法：

1. 把猪肉糜及糖、蜂蜜、麻油、生抽、料酒、姜末、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（每个约 30 克左右），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，开始预热。
9. 在面团表面刷一层蛋黄，再撒上一些熟芝麻。
10. 预热完成后，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。



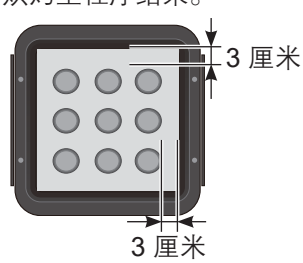
F0003BU10XP.indd 68　　2018/4/13 13:22:29

自动烹调设定 （继续）

No. 23　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
面粉 .....20 克
辅料：
豆沙 .....540 克
调味料：
鸡蛋 .....1 个
制作方法：

1. 将食用碱粉和水搅拌均匀，制成枧水。鸡蛋打成蛋液。
2. 容器内将转化糖浆，色拉油，枧水混合搅拌均匀。
3. 筛入普通面粉，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，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，将煎烤盘放入下层凸轨上，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° 后，放回下层继续烘烤至程序结束。



No. 24　烤牛排

原料（1 人份）：
黄油 .....10 克
牛排 .....1 块（150 克）
调味料：
盐.....5 克
黑胡椒粉 .....2 克
白葡萄酒 .....10 毫升
制作方法：

1. 将牛排拍松，用厨房纸吸干水份，加盐，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. 选择程序和份数，开始预热。
4. 预热完成后，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。
5. 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。

- 2 人份时牛排 2 块（300 克）
- 3 人份时牛排 3 块（450 克）

No. 25　烤羊排

原料（1 人份）：
黄油 .....10 克
羊排 .....2 块（170 克）
调料：
盐.....4 克
孜然 .....5 克
白葡萄酒 .....15 毫升
制作方法：

1. 羊排用厨房纸吸干水份，加盐，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. 选择程序和份数，开始预热。
4. 预热完成后，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。

- 2 人份时羊排 4 块（350 克）
- 3 人份时羊排 6 块（500 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。

F0003BU10XP.indd 69　2018/4/13 13:22:29

自动烹调设定 （继续）

No. 26　烤土豆

原料：

土豆 .....500 克 / 1000 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面。
3. 将烧烤架和土豆一起放入炉中。
4. 选择程序和重量，开始烹调。

• 此程序也可用来烤红薯。

No. 27　照烧鸡翅

原料（2 人份）：

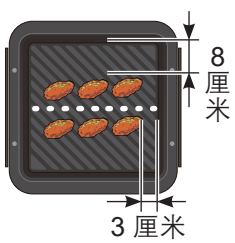
鸡翅中.....240 克 (约 6 个)

调料：

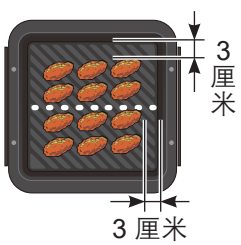
生抽 .....1 汤匙
麻油 .....1 茶匙
糖.....1 茶匙
黄酒 .....2 茶匙
蚝油 .....1 汤匙
胡椒粉 .....1 克
姜末 .....3 克

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. 选择程序和份数，开始预热。
5. 预热完成后，将煎烤盘放入上层凸轨上，开始烹调。

• 4 人份时原料和调料翻倍。

No. 28　奶油泡芙

原料（9 个）：

无盐黄油 .....60 克
水.....100 毫升
低筋面粉 .....60 克
鸡蛋 .....2 ~ 3 个（150 克）
面粉或黄油.....10 克（涂抹用）

辅料：

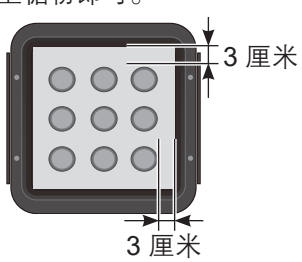
卡士达酱或奶油 .....100 克

调味料：

糖粉 .....30 克

制作方法：

1. 无盐黄油切成小块，和水一起放在中型的微波耐热容器中，不加盖微波 1000 W 加热 2 分钟至沸腾。
2. 迅速倒入低筋面粉，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状态。
4. 水箱中加满水。
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 28 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，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。
8. 程序结束后，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。



F0003BU10XP.indd 70　2018/4/13 13:22:29

自动烹调设定 （继续）

No. 29　乳酪芝士蛋糕

原料（使用 7 寸蛋糕模具）：

饼底：

消化饼干 .....70 克

无盐黄油 .....50 克

蛋糕胚：

奶油奶酪 .....130 克

淡奶油（稀奶油）...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. 取无盐黄油 40 克，以微波 600 W 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. 奶油奶酪和无盐黄油切小块，放至变软。
2. 在电动打蛋器的容器内放入奶油奶酪，酸奶油，无盐黄油，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，淡奶油（稀奶油），柠檬汁，继续搅拌至所有材料充分融合。
5. 水箱中加满水，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，再放入下层凸轨上，开始烹调。

No. 30　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 .....130 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，牛奶，香精，混合均匀。
4. 筛入低筋面粉，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. 将发泡的蛋清分 3 次加入面糊中，用刮铲充分搅拌，直至完全融合。
7. 水箱中加满水，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下层凸轨上，开始烹调。

F0003BU10XP.indd 71　2018/4/13 13:22:30

自动烹调设定 （继续）

No. 31　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：
　淡奶油（稀奶油）...200 毫升
　细砂糖.....15 克
糖浆 .....90 克
白兰地.....10 克
巧克力碎屑.....20 克
调味料：
香精 .....2 克
制作方法：
1. 牛奶和无盐黄油以微波 600 W 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. 水箱中加满水，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，并在桌子上震几下，震出气泡。
8. 将模具放在煎烤盘中央位置。
9. 预热完成后，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。

出炉：
1. 淡奶油（稀奶油）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. 32　烤全鸡

原料（1 只）：
全鸡 .....1 只（净重 1200 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.....2 克
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，再进炉继续烘烤至程序结束。

- 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。

F0003BU10XP.indd 72　2018/4/13 13:22:30

自动烹调设定 （继续）

No. 33　烤鸭

原料：
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.....2 克
脆皮水：
麦芽糖.....10 克
白醋 .....5 克
清水 .....5 克
制作方法：

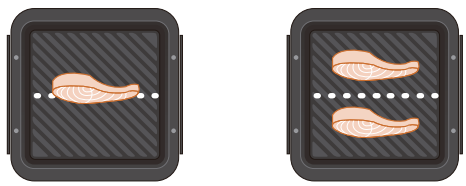
1. 白鸭洗净，用开水汆烫一下，使得表皮膨胀，但勿烫熟。
2. 把鸭子浸泡在啤酒里面，腌制 3 小时。
3. 将所有腌料混合，均匀地涂在鸭子身上，晾干后再涂一层腌料，再晾干。
4. 水箱中加满水，选择程序，开始预热。
5. 晾干的鸭子表皮上刷脆皮水，并将鸭子放在铺了锡纸的煎烤盘上。
6. 预热完成后，将煎烤盘放入下层凸轨上，开始烹调。
7. 听到蜂鸣声，打开炉门，将鸭翻身，再进炉继续烘烤至程序结束。

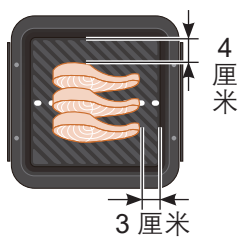
- 烤鸭时，可以在鸭子下面垫一个反扣的碟子，以免鸭子浸在烤出的油水中。
- 鸭子的腌料可以根据自己喜欢调整。

No. 34　烤三文鱼

原料（1 人份）：
三文鱼块（冷藏）...180 克（每块鱼片最大份量）
制作方法：

1. 按如下图示将三文鱼块放在煎烤盘上，并将煎烤盘放在上层凸轨上。





3 人份

2. 水箱中加满水。
3. 选择程序和份数，开始烹调。

- 2 人份时材料翻倍。
- 3 人份时材料翻倍。

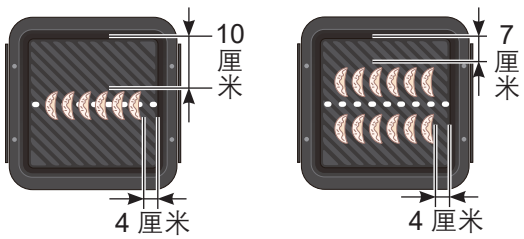
F0003BU10XP.indd 73　2018/4/13 13:22:30

自动烹调设定 （继续）

No. 35　水煎饺（冷冻）

原料：
冷冻煎饺.....6 个 / 12 个
油.....15 克
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。



6 个　　12 个

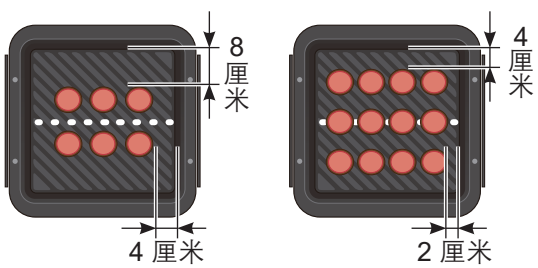
2. 水箱中加满水。
3. 将煎烤盘放入上层凸轨上。
4. 选择程序和份量，开始烹调。

- 市售冷冻煎饺，无需解冻。不建议用冷冻水饺代替冷冻煎饺。

No. 36　水煎南瓜饼（冷冻）

原料：
冷冻南瓜饼.....6 个 / 12 个
油.....15 克
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。



6 个　　12 个

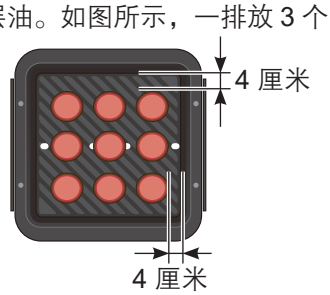
2. 水箱中加满水。
3. 将煎烤盘放入上层凸轨上。
4. 选择程序和份量，开始烹调。

- 市售冷冻南瓜饼，无需解冻。

No. 37　水煎包

原料（9 个）：
面团：
中筋面粉.....150 克
干酵母.....1 克
糖.....8 克
水（40 °C 左右）....100 克
橄榄油.....7 毫升
盐.....5 克
油.....20 克
馅料：
猪腿肉（肉糜）.....150 克
韭菜.....20 克
蛋清.....半个
葱姜水.....20 毫升
料酒、生抽、鱼露、糖、盐、胡椒粉、
麻油.....各 5 克
淀粉水.....20 克
制作方法：

1. 将中筋面粉、干酵母、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. 水箱中加满水。
7. 将煎烤盘放入上层凸轨上。
8. 选择程序，开始烹调。

- 不建议用市售冷冻包子使用此程序烹调。

F0003BU10XP.indd 74　　2018/4/13 13:22:30

自动烹调设定 （继续）

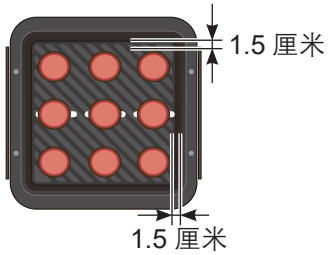
No. 38　水煎玉米饼

原料（9 个）：

玉米粉.....140 克
黄豆粉.....40 克
面粉 .....100 克
糖.....40 克
小苏打.....3 克
牛奶（40 ℃ 左右）...90 克
蛋液 .....50 克
油.....15 克

制作方法：

1. 将玉米粉、黄豆粉、面粉先后放入容器中。
2. 再加入糖和小苏打拌匀。
3. 分次少量加入牛奶和蛋液搅拌面团。
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. 水箱中加满水。
8. 将煎烤盘放入上层凸轨上。
9. 选择程序，开始烹调。

No. 39　炸鸡块

原料（2 人份）：

带皮鸡腿肉.....250 克

调料：

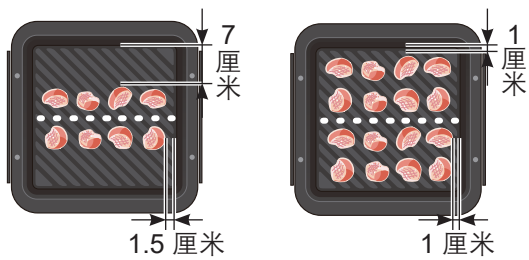
炸鸡粉.....60 克（或玉米淀粉）

A：

蛋液 .....½ 个
蒜蓉 .....10 克
生抽 .....½ 汤匙
黄酒 .....½ 汤匙
盐.....2 克
胡椒粉.....1 克

制作方法：

1. 带皮鸡腿肉洗净，去骨，切成 8 小块，每块约 30 克。
2. 在容器内将带皮鸡腿肉和 A 混合在一起，搅拌均匀，腌制 30 分钟。
3. 将腌制好的带皮鸡腿肉均匀地裹上炸鸡粉，按图所示，均匀地摆放在煎烤盘上，鸡皮向上。



2 人份　　4 人份

4. 水箱中加满水。
5. 将煎烤盘放入上层凸轨上。
6. 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。

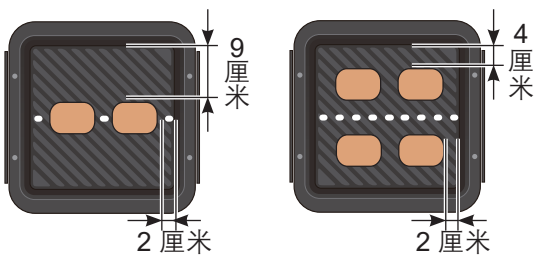
F0003BU10XP.indd 75　　2018/4/13 13:22:31

自动烹调设定 （继续）

No. 40　炸猪排

原料（2 人份）：
去骨猪大排.....2 块（200 克）
辅料：
面包糠.....50 克
面粉 .....50 克
鸡蛋（打成蛋液）...1 个
调料：
生抽 .....1 汤匙
黄酒 .....1 汤匙
盐.....5 克
胡椒粉.....1 克
制作方法：

1. 去骨猪大排用刀背拍松，加调料腌制 30 分钟。鸡蛋打成蛋液。
2. 猪排的两面按照上下顺序均匀地裹上面粉，蛋液和面包糠。
3. 将猪排按图示摆放在煎烤盘上。



2 人份　　4 人份

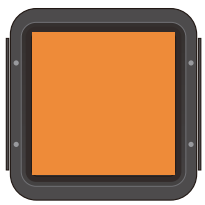
4. 将煎烤盘放入上层凸轨上。
5. 选择程序和份数，开始烹调
6. 食用时沾上辣酱油，味道更佳。

- 可以使用市售的炸猪排粉代替面包糠。
- 4 人份时原料和调料翻倍。

No. 41　炸薯条

原料：
冷冻薯条 .....250 克
调料：
盐.....5 克
胡椒粉.....1 克
番茄沙司 .....20 克
制作方法：

1. 如图所示，将冷冻薯条直接平铺在煎烤盘上，注意尽量不要重叠。



2. 将煎烤盘放入上层凸轨上。
3. 选择程序，开始烹调。
4. 出炉后在薯条表面撒上盐，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。

No. 42　白果百合炒西芹

原料（3 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 .....5 克
盐.....½ 茶匙
糖.....¼ 茶匙
制作方法：

1. 西芹洗净，切块。鲜白果仁浸泡 1 小时。百合洗净，浸泡 1 小时。
2. 微波耐热容器内放入所有材料，加盖放进炉中。
3. 选择程序，开始烹调。
4. 中途听到蜂鸣声，取出均匀搅拌，然后加盖继续回炉烹调至程序结束。

F0003BU10XP.indd 76　　2018/4/13 13:22:31

自动烹调设定 （继续）

No. 43　白灼虾

原料（3 人份）：
鲜虾 .....500 克
辅料：
水.....150 毫升
姜片 .....3 克
蒜片 .....3 克
葱段 .....2 克
调味料：
料酒 .....1 汤匙
盐.....1 茶匙
胡椒粉.....1 克
制作方法：
1. 鲜虾洗净，剪去虾须和虾脚，挑去泥沙线。
2. 微波耐热容器内放入所有材料，搅拌均匀，加盖放进炉中。
3. 选择程序，开始烹调。
4. 中途听到蜂鸣声，取出搅拌均匀，加盖回炉继续烹调至程序结束。

No. 44　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 ℃ 左右，倒入酸奶，搅拌均匀。
2. 炖锅加盖放在煎烤盘上，再将煎烤盘放入下层凸轨上。
3. 选择程序和份数，开始烹调。
4. 烹调结束后，将酸奶放进冰箱冷藏一晚。

No. 45　燕麦粥

原料（2 人份）：
燕麦 ..... 50 克
牛奶 ..... 350 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，放入炉中。
3. 选择程序和份数，开始烹调。中途听到蜂鸣声后搅拌，加盖回炉继续烹调至程序结束。

- 4 人份时原料为双倍。

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原料，加盖进炉。
3. 选择程序和份数，开始烹调。
4. 听到第一次蜂鸣声，取出放入冰糖，并搅拌，加盖回炉继续烹调。
5. 听到第二次蜂鸣声，再次取出搅拌，继续加盖回炉烹调至程序结束。

- 4 人份所有材料加倍。

F0003BU10XP.indd 77　2018/4/13 13:22:31

菜单中英文对照表 (Ch-En menu)

自动烹调

编号	中文	英文
1	蒸冷冻食品	STEAMED FROZEN FOOD
2	自制肉包（馒头）	HOME-MADE MEAT BUNS
3	海鲜茶碗蒸蛋	STEAMED EGG WITH SEAFOOD
4	清蒸河鱼	STEAMED RIVER FISH
5	清蒸海鱼	STEAMED SEA FISH
6	清蒸大闸蟹	STEAMED DAZHA CRABS
7	豉汁蒸扇贝	SCALLOP IN SHELL STEAMED WITH BLACK BEAN SAUCE
8	剁椒鱼头	STEAMED FISH HEAD WITH CHOPPED CHILL PEPPER
9	香油蒸鸡	STEAMED CHICKEN WITH SEASAME OIL
10	米粉蒸肉	STEAMED PORK SLICES WITH GLUTINOUS RICE FLOUR
11	蒸时蔬	STEAMED VEGETABLES
12	蒸杂粮	STEAMED GRAINS
13	红枣糯米糕	GLUTINOUS RICE WITH RED DATE CAKE
14	草莓大福	RICE CAKE COATED STRAWBERRIES

自动烹调

编号	中文	英文
15	烤面包	TOAST
16	煎培根	BACON
17	烤香肠	GRILLED SAUSAGES
18	西式曲奇	COOKIE
19	手工比萨	HOME-MADE PIZZA
20	鲜奶布丁	MILK PUDDING

F0003BU10XP.indd 78 2018/4/13 13:22:32

菜单中英文对照表 (Ch-En menu) （继续）

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

F0003BU10XP.indd 79 2018/4/13 13:22:32

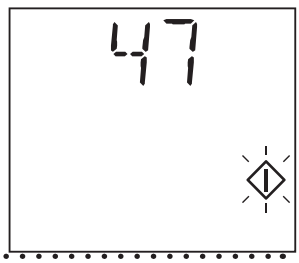
清洁保养设定

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。

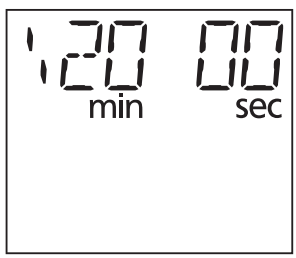
❶ 清洁保养

按【清洁保养】键 1 次 , 选择编号“47”。



❷ 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



F0003BU10XP.indd 80 2018/4/13 13:22:32

清洁保养设定 （继续）

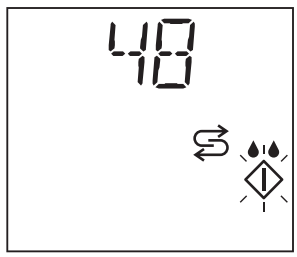
蒸气加热器清洁

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 

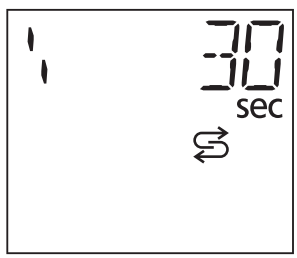
按【清洁保养】键 2 次，选择编号“48”。

注：使用前往水箱里加 100 毫升水。清除积水盘的水并重新安装到位。



2 

按【确定 / 开始】键开始排水。



附注：

1. 使用排水功能时，不能卸除积水盘。
2. 排水功能结束后，请将积水盘清洗干净。

F0003BU10XP.indd 81 2018/4/13 13:22:32

清洁保养设定 （继续）

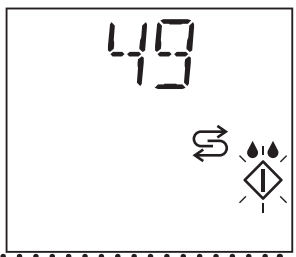
柠檬酸清洗

此功能适用于清洗给水管路。柠檬酸清洗后，再用清水冲洗干净。清洗和冲洗用的水会排放到积水盘中。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. 清洁保养

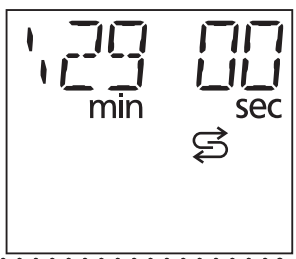
按【清洁保养】键 3 次，选择编号“49”。

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。



2. 确定/开始

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。



3. 在程序自动暂停后，将积水盘里的水清除并重新安装到位，将水箱加满水。

4. 确定/开始

按【确定 / 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. 使用此功能时，不要移除积水盘。
3. 如果料理结束后，显示窗内“⇄”闪烁，表示需要使用柠檬酸清洗功能对炉子进行一次清洁。

F0003BU10XP.indd 82 2018/4/13 13:22:32

清洁保养设定 （继续）

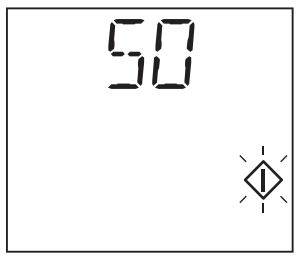
炉腔清洁

此功能适用于本产品炉腔油污过多时使用（需 20 分钟）。

❶ 

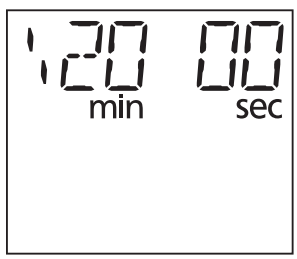
按【清洁保养】键 4 次，选择编号“50”。

注：使用前请确认水箱是否加满水。



❷ 

按【确定 / 开始】键，显示窗开始倒数计时。

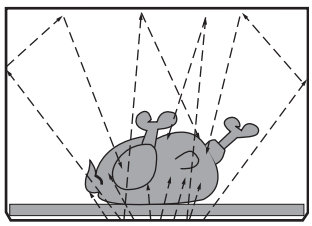


附注：

1. 清洁结束后打开炉门，用湿布擦拭干净。

F0003BU10XP.indd 83 2018/4/13 13:22:32

微波加热原理



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。微波加热乃是利用产品内部的磁控管，将电能转变成微波，以 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，微波加热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。

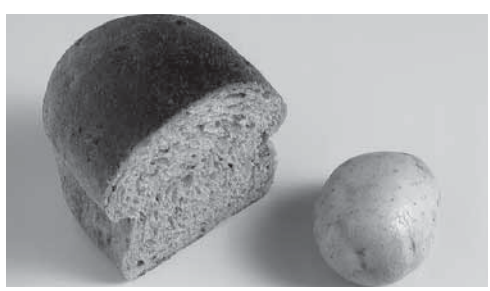
骨头和脂肪

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。

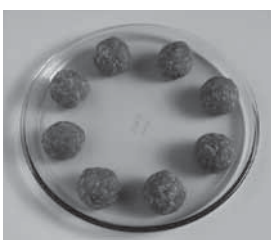


F0003BU10XP.indd 84　2018/4/13 13:22:33

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。
土豆和蔬菜—用叉刺穿。
香肠和腊肠—将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



颜色素
肉类和家禽被烹制 10-15 分钟后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。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、汉煲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
微波加热停止工作之后，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
选些容易更改为微波烹调的食谱。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至¼。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用调味料腌食物，烹调结束再加盐，以免水份析出过多。
焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成 2.5 厘米块。将红萝卜、土豆和其它较硬的蔬菜切成小块。
红萝卜应该切成薄片，土豆切丁，用玻璃盖盖住后用 1000 W 煮至水沸，然后转向 100 W，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。

微波加热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。

F0003BU10XP.indd 85 2018/4/13 13:22:33

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 ℃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
肉类		
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	
禽类		
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	6 - 8	
鸡柳	6 - 8	
鸭	6 - 8	
鱼类 & 贝类		
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	

F0003BU10XP.indd 86 2018/4/13 13:22:33

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，表面会不松脆。

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				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。
- 豆类	415 克	1000 W	2 分钟 30 秒 - 3 分钟	
- 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。

F0003BU10XP.indd 87 2018/4/13 13:22:33

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
肉类				
羊腿	最大重量 1.5 千克	180 ℃	每 500 克 20 分钟 最多 25-30 分钟	选择预热。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 ℃	每 500 克 20 分钟 最多 30-35 分钟	选择预热。将它放在煎烤盘上并放入下层凸轨上。中途翻身。
肉串	400 克	双动力烤	14-15 分钟	将它放在煎烤盘上，并放入上层凸轨上。
鱼和贝类				
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。
扇贝	500 克	双动力烤	11-12 分钟	将它放在煎烤盘上，并放入上层凸轨上。
虾	400 克	双动力烤	12-13 分钟	将它放在煎烤盘上，并放入上层凸轨上。
秋刀鱼	400 克	双动力烤	20-22 分钟	将它放在煎烤盘上，并放入上层凸轨上。
鲳鱼	400 克	双动力烤	16-17 分钟	将它放在煎烤盘上，并放入上层凸轨上。
带鱼	300 克	双动力烤	12-13 分钟	将它放在煎烤盘上，并放入上层凸轨上。
禽类				
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 ℃	30-35 分钟	选择预热。 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。
新鲜蔬菜				
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	
米饭				
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。

F0003BU10XP.indd 88 2018/4/13 13:22:34

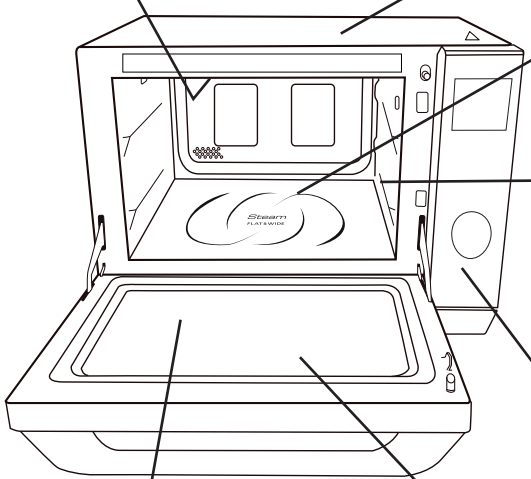
清洁保养

清洁本产品前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器清洁本产品。

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。

使用微湿的布来清洁产品表面部分，为防止损伤炉内操作部分，不要让水渗入侧面通风口。

平板玻璃必须经常清洁，特别是在使用完烧烤功能之后，但是必须在冷却状态下使用清洁剂擦洗并擦干。



应定期清洁产品并清除所有食物残渣。保持炉腔清洁。如溅出的食物或溢出的液体积在炉腔内，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性清洁剂。不可使用粗糙、磨损性的清洁剂。
请把炉腔内附着的油渍和食品残留物擦拭干净。附着的油渍和食品残留物在加热时可能会引起冒烟和打火。请在炉腔完全冷却的条件下进行清洁。

如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦完之后请按【暂停 / 取消】键以清除显示窗上的显示。

如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。在产品正常运转和湿度高的情况下都可能产生这种现象。

请使用软性湿布清洗炉门及炉门玻璃。如果油污难以清洗，可用软布沾取少量软性洗剂进行清洗。

使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。



如需要更换炉灯，请向 Panasonic 认定维修店查询。

关于维修服务

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

注意：

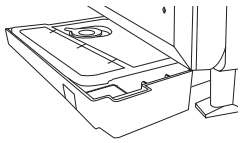
1.使用时如发现任何问题或困难，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心：
4008-811-315 (固定电话)，也可登录 Panasonic 官方网站 http://www.panasonic.com。
2.维修时一定要送到 Panasonic 认定维修店由专业维修人员进行修理。
3.如需要更换炉灯，请向 Panasonic 认定维修店查询。更换炉灯等部件必须采用本公司的专用型号。
4.如果电源软线损坏，为避免危险，必须由我公司、我公司维修部或类似部门的专业人员来更换。
5.维修时请参照《维修手册》。
6.维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波部件所发出的辐射中。

F0003BU10XP.indd 89 2018/4/13 13:22:34

清洁保养 （继续）

水箱清洁

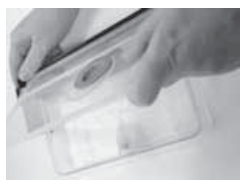
用软海绵沾水清洗



移出水箱后，清洁水箱与水箱插入口周围的污垢。



给水盖（橡皮盖）



水箱盖

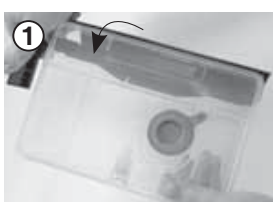
打开给水盖，拆下水箱盖和排水管盖后清洗。



如果排水管盖难以取下时，需要左右轻轻摇动后取下。请依以上图示，排水管盖朝下安装。
（安装方向不正确则无法吸到底部的水）

水箱前盖（黑色部分）也可以拆卸下来清洗。

拆下水箱前盖





1. 请按照箭头方向轻轻地转动，松开底部爪钩。
2. 再转动后，松开另一个爪钩。

安装水箱前盖：





1. 对准水箱和水箱前盖的结合处。
2. 插入水箱至底部爪钩。

附注:

1. 至少每周清洁水箱一次，以防止水垢积聚。
2. 不要使用洗碗机清洗水箱及水箱的零件。

F0003BU10XP.indd 90 2018/4/13 13:22:34

要求修理服务之前

问 题	起 因	解决方法
产品无显示。	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 A 以上的保险丝或重新设定漏电保护器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
产品不能启动加热。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按【确定 / 开始】键。	按【确定 / 开始】键。
	输入其他程序。	按【暂停/取消】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【暂停 / 取消】键。	重新输入烹调程序。
显示窗显示“HOT”。	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【暂停 / 取消】键重新输入烹调程序。
产品停止工作并且显示窗显示“H97”，“H98”或“H00”。	产品发生系统故障。	联络 Panasonic 认定维修店进行维修。
显示窗显示“D”。	产品被设定为演示模式。	退出演示模式操作： 【变频微波】键 1 次， 【确定/开始】键 4 次，（按此键时无声音是正常的） 【暂停/取消】键 4 次。
蒸气口附近有白色粉末附着。	未使用蒸馏水。	白色粉末为水垢。请使用柠檬酸清洗功能，以清洁给水管路。

* 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。
若产品出现故障，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

F0003BU10XP.indd 91 2018/4/13 13:22:34

要求修理服务之前

下列情况均属正常：	
产品干扰电视接收。	使用本产品时，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，产品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。	空着炉短时间工作，对于产品是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用各种烧烤功能时，产品有白烟冒出及异味。	产品必须定期擦洗，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。	这是产品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。

F0003BU10XP.indd 92 2018/4/13 13:22:34

产品中有害物质或元素名称及含量

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

本表按照 SJ/T11364 的规定编制。

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

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

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

食品接触用信息

请根据说明书要求正常使用本产品。
本产品食品接触用材料及部件符合 GB 4806.1-2016、GB 9685-2016、GB 31603-2015 以及相应材料食品安全国家标准要求，具体信息如下：

材质	用途	执行标准	备注
不锈钢 06Cr19Ni10（SUS304）	加热器保护罩	GB 4806.9-2016	
镀锌钢板或镀铝钢板基材 / 耐热氟素涂层	腔体内胆基材，涂层	GB 4806.9-2016 GB 4806.10-2016	
镀铬 / 镍 / 铜钢丝	烧烤架	GB 4806.9-2016	不得接触酸性食品
铝合金或镀铝钢板基材 / 耐热氟素涂层	烧烤盘	GB 4806.9-2016 GB 4806.10-2016	
铝合金	蒸气加热器	GB 4806.9-2016	仅接触水
PP	水箱组件（导水管、水箱盖）	GB 4806.7-2016	仅接触水
AS	水箱组件（水箱）	GB 4806.7-2016	仅接触水
PPS	连接管	GB 4806.7-2016	连接管仅接触水
橡胶 / 硅橡胶	水管、密封垫圈等	GB 4806.11-2016	水管仅接触水
玻璃	平板玻璃、内门屏等	GB 4806.5-2016	
陶瓷	陶瓷管等	GB 4806.4-2016	

备注：
产品不宜作为容器长期存储食品。
本系列产品包含以上食品接触材料，部分机型可能不含个别材料，以实际产品为准！

F0003BU10XP.indd 93 2018/4/13 13:22:34

规格

型号		NN-DS1200	NN-DS1201
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 *1	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 *2		60 dB(A) (声功率级)	

*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，请参见产品的铭牌。

本产品符合下列国家安全标准 : GB4706.1-2005
GB4706.21-2008
GB4706.14-2008

F0003BU10XP.indd 94 2018/4/13 13:22:34

F0003BU10XP.indd 95 2018/4/13 13:22:35

松下产品满意度有奖调查

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

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

在您完整的填写完所有问题后，将获得一份小礼品。

上海松下微波炉有限公司
中国 (上海) 自由贸易试验区龙东大道 888 号、898 号
原产地：中国

F0003BU10XP
PA0518-0
发行：2018 年 5 月
中国 印刷

F0003BU10XP.indd Cover3 2018/4/13 13:22:35