

Panasonic®

使用说明书

微波炉

仅家庭用

型号: NN-DS59JB



型号: NN-DS59JB

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>

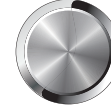
社内检查合格产品

目次

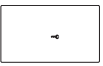
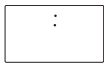
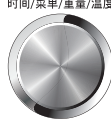
简明操作指南 (Quick Guide to Operation)	3-8
微波炉的放置	9
微波炉安全注意事项	10-13
微波炉烹调注意事项	14
功能指示	15
微波炉烹调用具的选择	16
控制面板	17
显示窗的介绍	18
旋钮介绍	18
再加热设定	19-22
温控再加热设定	19-20
温控再加热 (建议加热食品的温度)	21
蒸气再加热设定	22
蒸气解冻设定	23
微波解冻设定	24
解冻技巧	25
微波火力设定	26-27
快速加时设定	28
蒸气微波设定	29
烘烤设定	30-32
发酵设定	33
烧烤设定	34
双动力烤设定	35
三段连动烹调程序设定	36-37
儿童安全锁设定 / 取消	38
电脑烹调设定及菜单	39-54
菜单中英文对照表 (Ch-En menu)	55
排水功能设定	56
炉腔清洁设定	57-59
微波炉加热原理	60
食物的特性	60
烹调技巧	61
微波炉的保养	62-63
要求修理服务之前	64-65
产品中有害物质或元素名称及含量	66
食品接触用信息	66
规格	67

简明操作指南

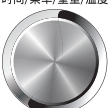
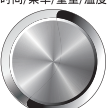
当您插上微波炉的电源插头，显示窗显示“88:88”，即可开始使用微波炉。

功能	使用方法
温控再加热设定 (第 19-21 页)	温控再加热 →  →  开始 按 1 次 设定所需烹调温度 按 1 次
蒸气再加热设定 (第 22 页)	蒸气再加热 →  (非必要步骤) →  开始 按 1 次 选择“增加”或“减少” 按 1 次
蒸气解冻设定 (第 23 页)	蒸气解冻 →  →  开始 按 1 次 设定所需解冻的重量 按 1 次
微波火力设定 (第 26-27 页)	微波火力 →  →  开始 按 1~6 次选择不同的火力 设定所需烹调的时间 按 1 次
蒸气微波设定 (第 29 页)	蒸气微波 →  →  开始 按 1 次 设定所需烹调的时间 按 1 次
烘烤设定 无需预热 (第 30 页)	烘烤/发酵 →  → 决定 →  →  开始 按 1 次 设定所需烹调温度 按 1 次 设定所需烹调时间 按 1 次
烘烤设定 需要预热 (第 31-32 页)	烘烤/发酵 →  → 决定 →  开始 按 1 次 设定所需烹调温度 按 1 次 按 1 次，开始预热 ↓  时间/菜单/重量/温度 ←  开始 按 1 次 设定所需烹调时间

简明操作指南

功能	使用方法	
发酵设定 (第 33 页)	烘烤/发酵 →  → 决定 →  → 开始 按 1 次 向左旋转设定 40 °C 发酵的温度 按 1 次 设定所需发酵的时间 按 1 次	
烧烤 / 双动力烤设定 (第 34-35 页)	烧烤/双动力烤 →  → 开始 按 1 次烧烤 按 2 次双动力烤 设定所需烹调的时间 按 1 次	
儿童安全锁 设定 / 取消 (第 38 页)	设定: ●  →  开始 按 3 次	取消:  →  停止/再调整 按 3 次
电脑烹调设定 无需预热 (第 40 页)	电脑烹调 →  → 决定 →  → 开始 按 1 次 选择所需烹调的菜单 按 1 次 设定所需烹调的重量或份数 按 1 次	
电脑烹调设定 需要预热 (第 41-42 页)	电脑烹调 →  → 决定 →  → 开始 按 1 次 选择所需烹调的菜单 按 1 次 设定所需发酵的重量或份数 ↓ ●  → 开始 按 1 次 ●  → 开始 按 1 次, 开始预热	

简明操作指南

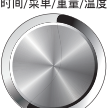
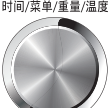
功能	使用方法
健康菜单 / 减油设定 (第 48 页)	健康菜单/减油 →  → ● 决定 →  按 2 次减油菜单 选择所需烹调的菜单 按 1 次 设定所需烹调的重量或份数 ↓ ●  开始 按 1 次

注意事项

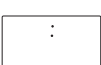
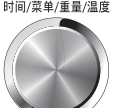
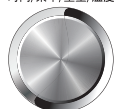
1. 在炉腔内没有食物的情况下，请不要启动微波程序。
2. 使用蒸气功能后会产生大量水蒸气，待微波炉冷却后及时擦干腔体、水槽及装饰板。
3. 初次使用微波炉时，可能会有白烟及异味冒出，这是由于机油加热后挥发所致，而非元件、电线烧焦引起，属于正常现象，使用数次后此现象会消失。
4. 微波炉烹调结束后电动风扇会继续工作一段时间，这是正常现象。

Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

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

Feature	How to Operate				
To Reheat using IR Reheat (page 19-21)	温控再加热 Press once	→	时间/菜单/重量/温度  Set temperature	→	● 开始 Press once
To Reheat using Steam Reheat (page 22)	蒸气再加热 Press once	→	时间/菜单/重量/温度  (If necessary) Optional	→	● 开始 Press once
To Use Steam Defrost (page 23)	蒸气解冻 Press once	→	时间/菜单/重量/温度  Set weight	→	● 开始 Press once
To Set Microwave Power (page 26-27)	微波火力 Press once to 6 times to set power	→	时间/菜单/重量/温度  Set time	→	● 开始 Press once
To Set Micro Steam (page 29)	蒸气微波 Press once	→	时间/菜单/重量/温度  Set time	→	● 开始 Press once
To Use Oven No Preheating is required (page 30)	烘烤/发酵 Press once	→	时间/菜单/重量/温度  Set temperature	→ ● 决定 →	时间/菜单/重量/温度  Set time Press once
To Use Oven Preheating is required (page 31-32)	烘烤/发酵 Press once	→	时间/菜单/重量/温度  Set temperature	→ ● 决定 →	● 开始 Press once, Start Preheating ↓ 时间/菜单/重量/温度  Set time ← ● 开始 Press once

Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

Feature	How to Operate	
To Use Ferment (page 33)	烘烤/发酵 →  → 决定 →  → 开始 Press once Turn left and set 40 °C Press once Set time Press once	
To Use Grill/Double Power (page 34-35)	烧烤/双动力烤 →  → 开始 Press once Grill Set time Press once Press twice Double Power	
To Set/Cancel Child Safety Lock (page 38)	To Set Display 开始 →  Press 3 times	Cancel Display 停止/再调整 →  Press 3 times
To Cook using Auto Cook No Preheating is required (page 40)	电脑烹调 →  → 决定 →  → 开始 Press once Select the menu Press once Set serving/weight Press once	
To Cook using Auto Cook Preheating is required (page 41-42)	电脑烹调 →  → 决定 →  → 开始 Press once Select the menu Press once Set serving/weight ↓ 开始 开始 Press once Press once, Start Preheating	

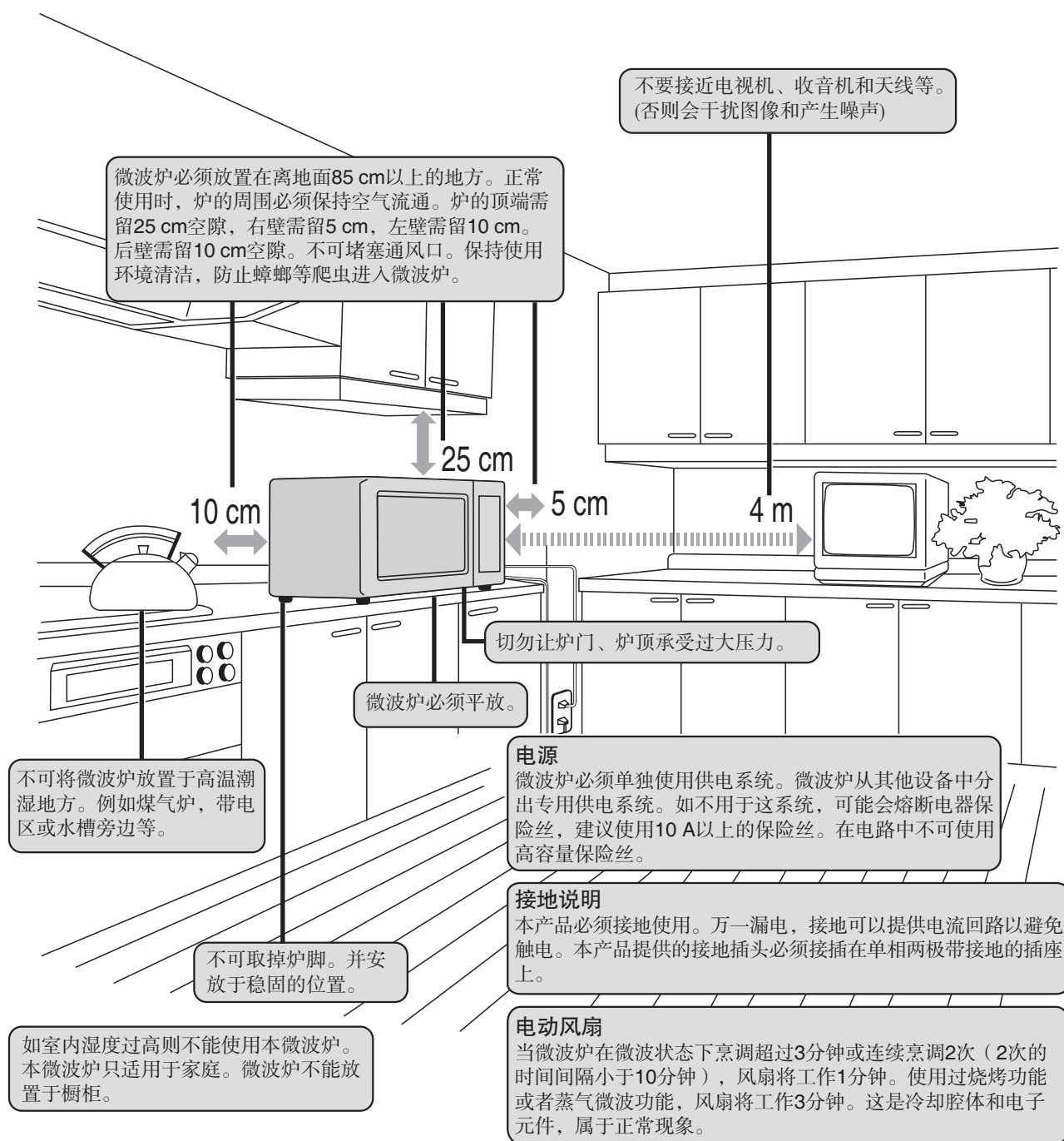
Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

Feature	How to Operate
To Cook using Healthy Menu/ Reduce oil (page 48)	时间/菜单/重量/温度 健康菜单/减油 →  →  决定 →  Press twice Reduce oil Select the menu Press once Set serving/weight  ↓  开始 Press once

Cautions

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

微波炉的放置



附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准。

微波炉安全注意事项

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使用。

微波炉安全注意事项



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。



必须拔出插头

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

按[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品制品，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。

微波炉安全注意事项

3. 注意安全事项



注意安全

警告：请勿让儿童等不熟悉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。

微波炉安全注意事项

III 使用烧烤功能时，请注意以下事项：



注意安全

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



注意安全

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



注意安全

烧烤烹调结束后，烧烤辅助器皿及食物温度很高，请使用隔热手套拿取食物和器皿。



注意安全

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



注意安全

烧烤烹调时（含组合模式），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。

微波炉烹调注意事项



禁止

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



禁止

微波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。



禁止

不可用微波煎炸食物，以免发生油滴飞溅，烫伤烹调操作者。



当心火灾

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



注意安全

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

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



必须

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



必须

烹调爆米花必须用微波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。



必须

使用微波烹调时，必须控制烹调时间，时刻关注所需加热食物，切勿远离。

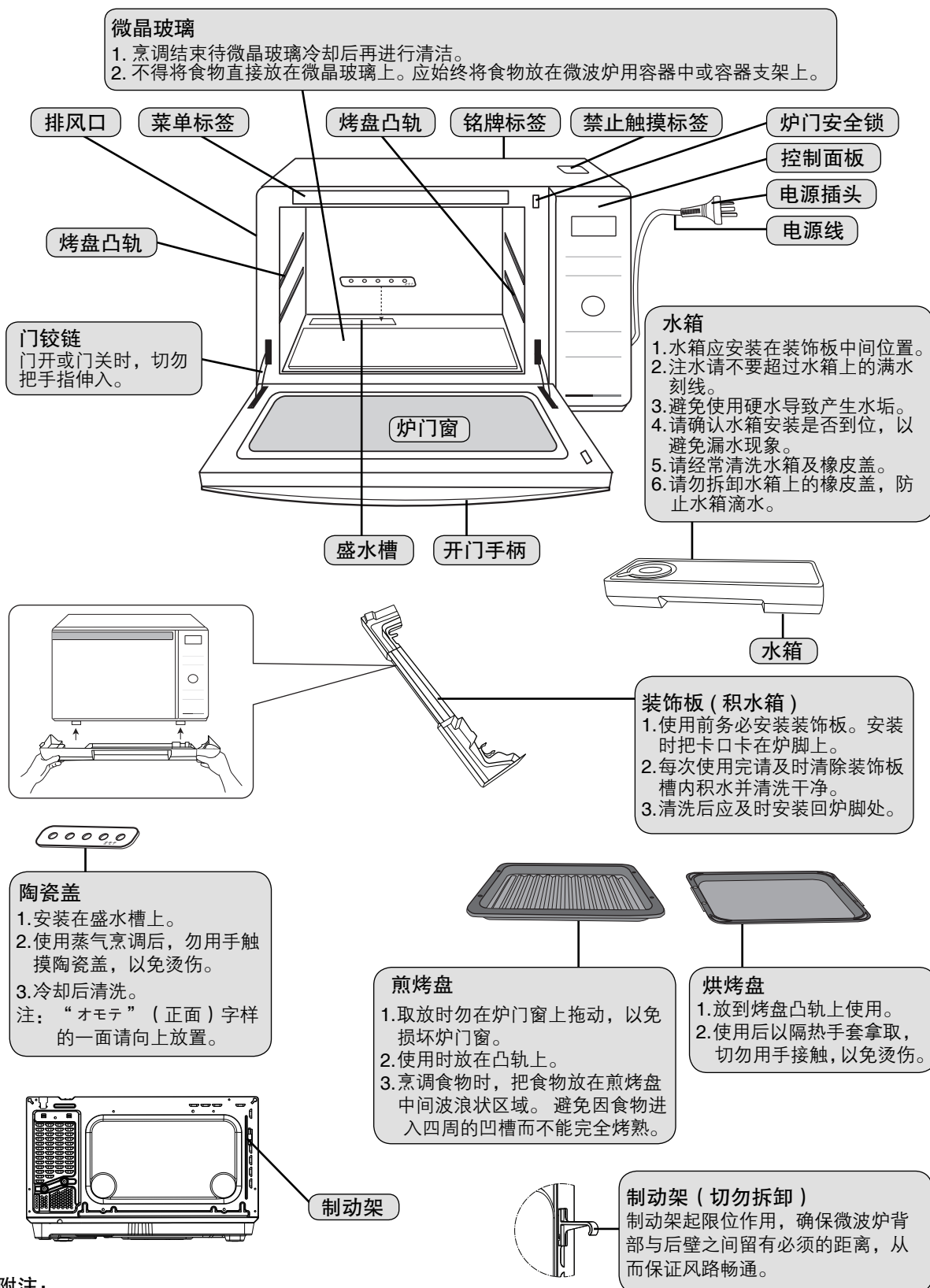
过度加热食物可能引起冒烟、着火。



注意安全

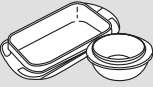
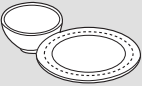
烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食容器的种类。如果你熟悉产品的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。

功能指示



附注：
以上图示仅供参考，请以实物为准。

微波炉烹调用具的选择

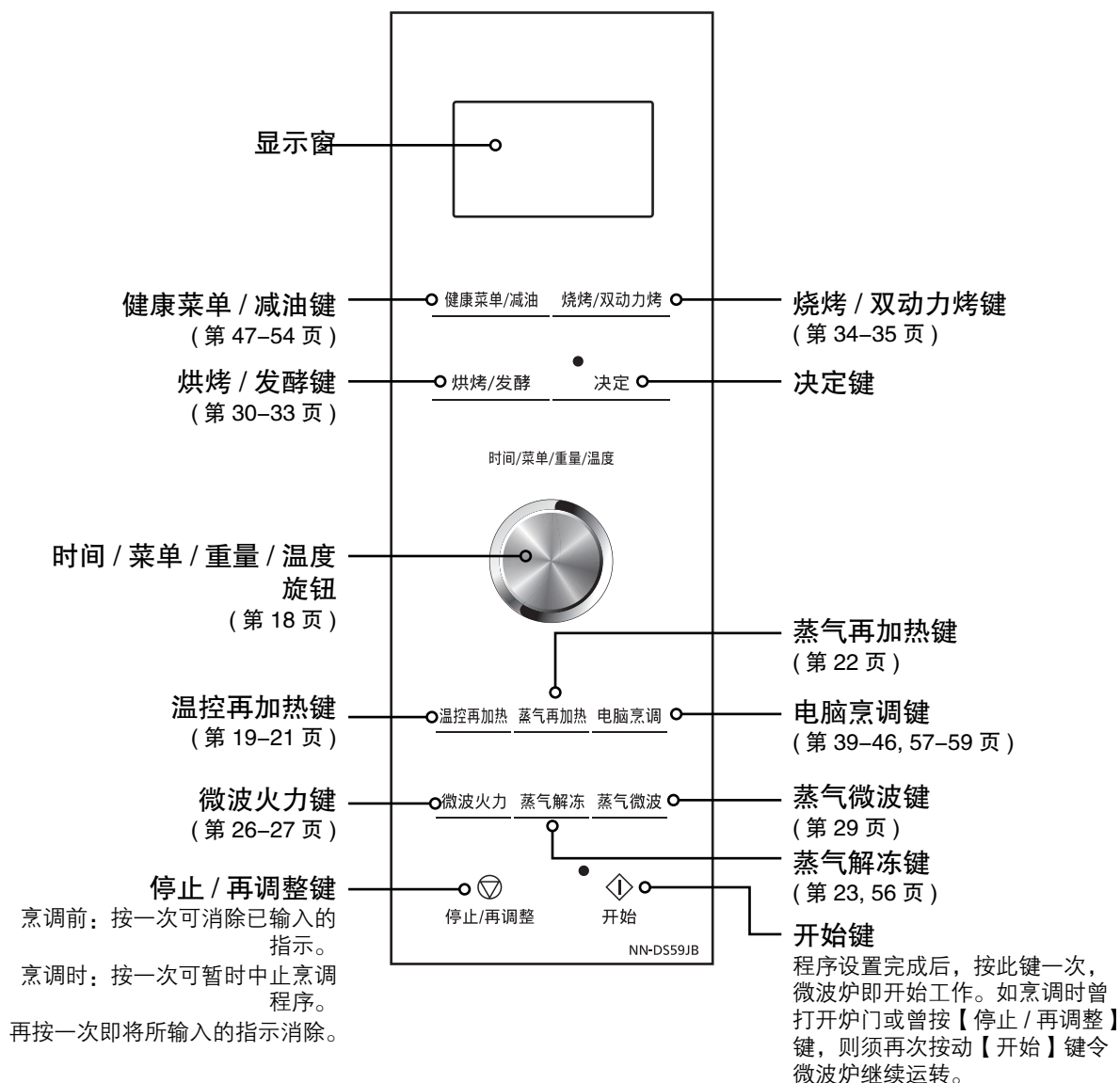
容器的种类	微波火力	烧烤 / 烘烤 / 发酵	双动力烤
耐热性玻璃容器 	果酱等产生高温的烹调请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃容器。	发酵可使用。	X
不耐热性玻璃容器 	雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	X	X
耐热性塑料容器 	- 请使用有[可微波炉用]标识的容器。 - 注1: 请注意有的容器盖耐热性较差。 - 注2: 密封性强的盖子禁止使用。 - 注3: 含高油、高糖份的食物容易产生高热, 不能使用耐热性塑料容器。	X	X
不耐热性塑料容器 	- 由下列材料制成的容器受微波影响会产生变质, 因此不能使用。(聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等)。 - 注: 只有在解冻生鲜食品时, 泡沫制托盘方可使用。	X	X
陶器·瓷器 	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。	X
漆器 	有可能会发生漆脱落、断裂现象。	X	X
铝等的金属容器 	X	注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。	注: 微波炉专用金属附件, 可在说明书指导下使用。
木·竹·纸制容器 	容易引起燃烧。	注: 烹调温度在 250℃ 以下时, 可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。	X
微波炉专用保鲜膜 	- 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。	X
铝箔 	注: 利用微波反射性质, 有时也可使用(比如解冻生鲜食品), 但切记铝箔不可触碰炉腔内壁。	用铝箔把食物包好进行。	X



检查容器是否可在微波炉内安全使用试验方法:

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

控制面板



背光省电模式：以下几种情况下微波炉会进入背光省电模式，即白色背光关闭。

1. 儿童锁设定和解除 5 秒后无操作。
2. 通上电流，或显示窗显示冒号状态下 5 秒钟无操作，无开门，关门的情况。

蜂鸣器声讯号：

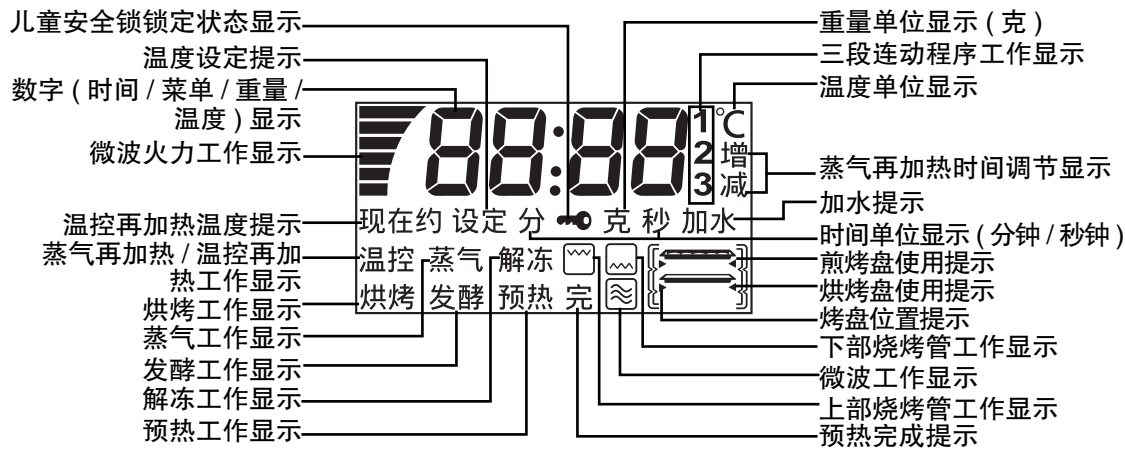
正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。如果在烹调过程中，产品发出两次蜂鸣器声，则是提示需对食物翻身或搅拌或表示一个烹调阶段的结束，或错误提示。使用手动设定预热完成后会发出三次蜂鸣声，自动菜单预热完成后会发出较长蜂鸣声进行提示。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

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，恢复到冒号显示状态。

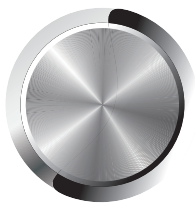
显示窗的介绍

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



旋钮介绍

时间/菜单/重量/温度



时间设定旋钮:

用于设定火力烹调、计时所需的时间。

菜单设定旋钮:

用于在电脑烹调菜谱、健康菜单及减油菜单中选择您所需的菜谱。

重量设定旋钮:

用于设定蒸气解冻、电脑烹调菜谱、健康菜单及减油菜单所需的重量。

温度设定旋钮:

用于设定温控再加热、烘烤的温度高低。

“增加”或“减少”设定旋钮:

用于在蒸气再加热时，调节烹调的时间。

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。

再加热设定

此功能包含了两种再加热方式，温控再加热和蒸气再加热。您可以根据需要选择不同的加热方式。

温控再加热设定

温控再加热功能是利用炉腔内部的红外线温度传感器来检测食物表面发出的红外线，从而控制加热的温度和时间。范围从 -10°C ~ 90°C ，无须设定火力和时间。

1

温控再加热

按 1 次，显示窗显示“ 70°C ”，并提示设置所需再加热的温度。



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

2

时间/菜单/重量/温度

例如 80°C ：



旋转旋钮设置您所需再加热的温度。



3



按【开始】键，开始再加热。



4



按【开始】键，经过一段时间的检知后，按 1 次【温控再加热】键显示窗会显示现在大约已达到的温度。（非必要步骤）

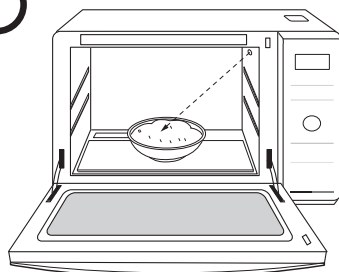


※ 显示窗示意图中“”表示该图标为闪烁状态。

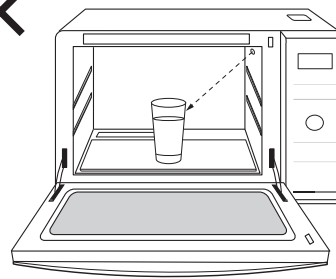
再加热设定

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

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



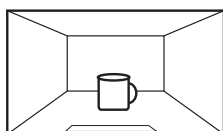
红外线传感器直接检测到食物温度。



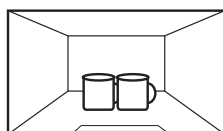
红外线传感器未能直接检测到食物温度，容器的壁阻挡了食物表面发出的红外线。

4. 初次使用时，默认设定为 70 °C。第二次使用起，若前一次设定温度在 55 °C ~ 75 °C，默认值改为前次设定的温度。
5. 加热结束，请进行搅拌后食用。
6. 加热饮料范围为 1 ~ 4 杯（200 毫升 / 杯）。加热后略加搅拌。图示为加热饮料时的摆放方法。

1 杯



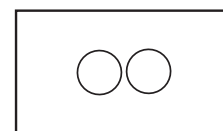
2 杯



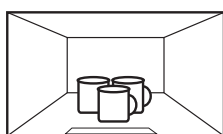
炉门位置



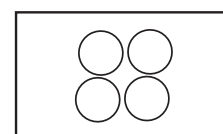
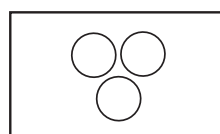
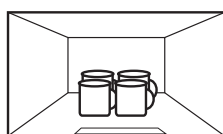
容器



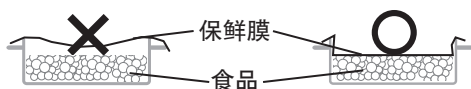
3 杯



4 杯



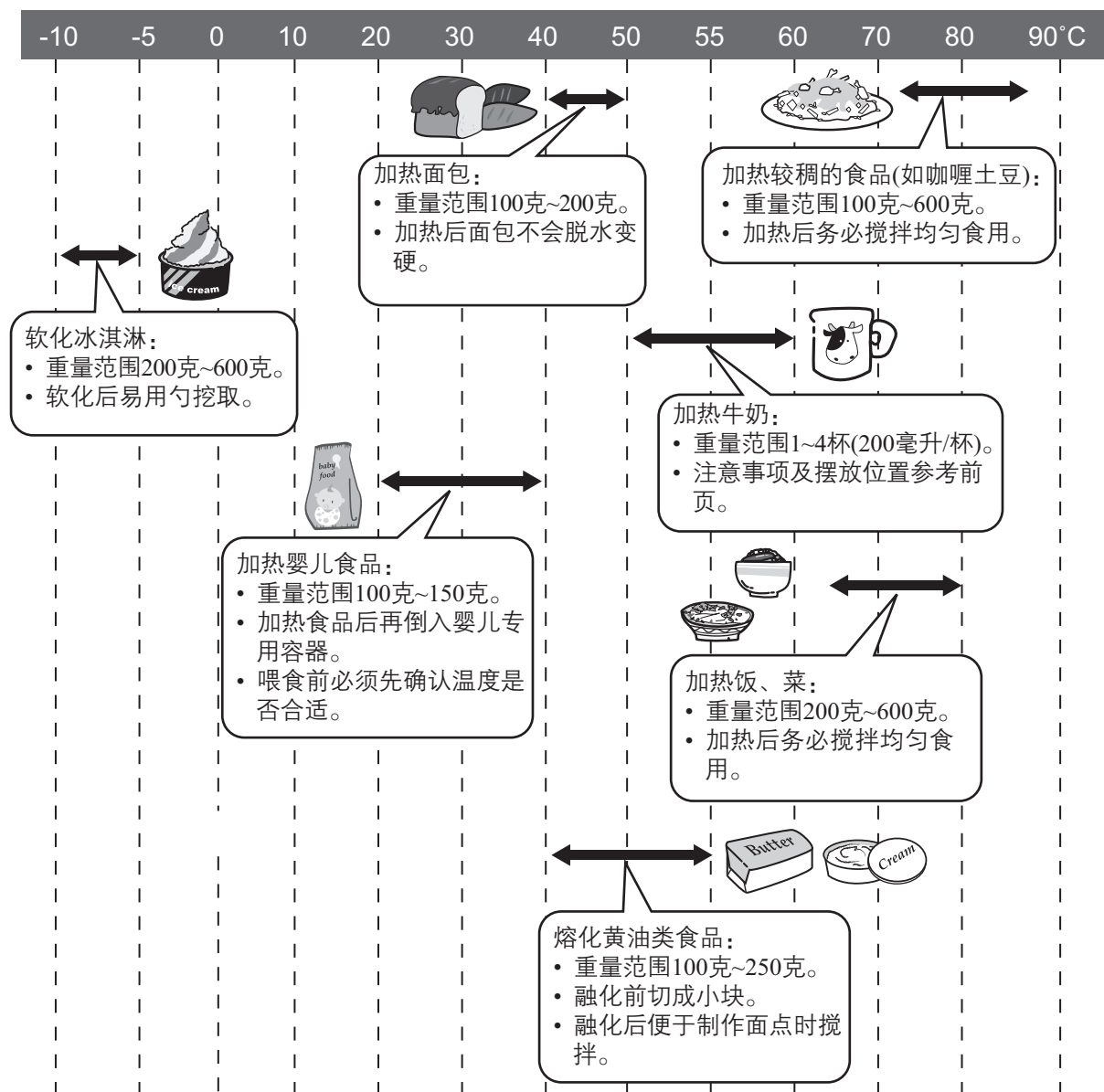
7. 如加热食品必须使用保鲜膜，保鲜膜要紧贴食物表面，以免检测不到食品的温度。如包裹的保鲜膜重叠，重叠面应朝下放置。



8. 当炉腔内过热时，显示窗将显示“H0t”此时不能使用该功能。只有当“H0t”显示消失后，才能使用。
9. 食物温度与设定值之间的误差取决于当时的炉温、食物的密度、容器的材质及食物摆放在微晶玻璃上的位置。

再加热设定

温控再加热 (建议加热食品的温度)



注: 1. 表格中的再加热温度是建议温度, 但是再加热时也不要超过最高建议温度。
2. 加热牛奶时, 温度不要超过 60 °C, 以免发生滚泄。

再加热设定

蒸气再加热设定

此功能为您设定了适合米饭、菜的再加热程序，按以下操作，无需设定火力和时间，即可自动完成加热。建议加热范围为 200 克 ~ 600 克，烹调前，请将水箱注满水。

1

蒸气再加热

按 1 次，显示窗显示“温控”、“蒸气”。

温控 蒸气



注：烹调前，请将水箱注满水。

2

(非必要步骤)

时间/菜单/重量/温度



如果您需要再加热的温度高一点或者低一点，您可以在按【开始】键前旋转【时间/菜单/重量/温度】旋钮进行调节，显示窗会显示“增”或“减”，程序会相应增加或减少烹调的时间。

增

温控 蒸气



3



开始

按【开始】键，开始加热。

温控 蒸气



热米饭

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

热菜

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

注：

1. 此程序仅适用于已预先煮熟的米饭和菜。
2. 此程序不适用于加热液体。
3. 此程序可用于加热冷冻食品，但不适合加热高密度食品。如烧卖、粽子等。
4. 当炉腔内过热时，显示窗将显示“H0t”此时不能使用该功能。只有当“H0t”显示消失后，才能使用。

蒸气解冻设定

此功能是蒸气和微波相结合的一种解冻方式，可以根据您所设置的重量自动解冻肉类、家禽类或海鲜类。重量从 100 克 ~ 3000 克，解冻之前，请将水箱注满水。

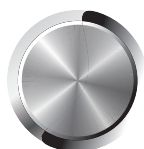
1 蒸气解冻 按 1 次。



注：解冻之前，请将水箱注满水。

2 时间/菜单/重量/温度

例如 500 克：



旋转旋钮设置您所需解冻食物的重量。



3



按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

1. 蒸气解冻过程中有蒸气喷出，食物无须使用保鲜膜包裹。
2. 在解冻过程中，如听到二次蜂鸣声，打开炉门将食物翻转、搅拌或重新排放。对于已解冻的部分，请及时取出，以免把食物煮熟。
3. 当炉腔内过热时，显示窗将显示“H0E”此时不能使用该功能。只有当“H0E”显示消失后，才能使用。

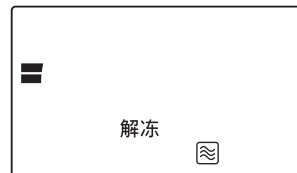
微波解冻设定

此功能可让您自行决定时间进行微波解冻。

1

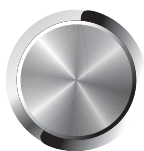
微波火力

连续按 5 次，选择解冻火力。



2

时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置您所需解冻的时间。

例如 5 分钟：



3



开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

1. 解冻需要使用保鲜膜或加盖。
2. 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。
3. 此功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

解冻技巧

准备食物以便冷冻

冷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保管，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。

- 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)

蒸气解冻的特别要诀

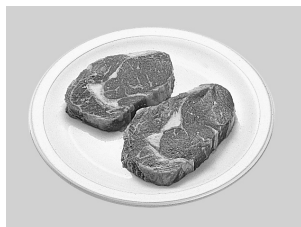
连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过 2 千克连骨肉类的重量宜减少 0.5 千克；设定不到 2 千克连骨肉类重量，则应减少 0.2-0.3 千克。

听到二声蜂鸣声时

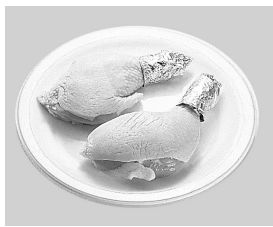
翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类。拆散炖肉、鸡块和肉糜；分开肉排和汉堡包的肉饼；用铝箔遮盖鸡翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

解冻方法

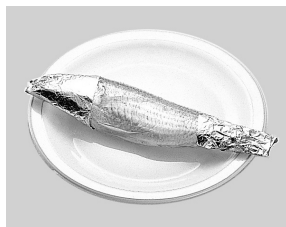
为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



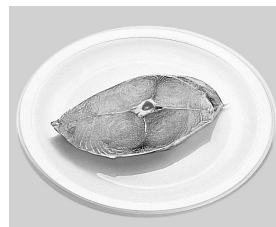
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



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。

微波火力设定

此功能可以让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。

- 1** 微波火力 按 1 次，程序默认为高火。



注：微波高火的最大烹调时间为 30 分钟，其它火力为 1 小时 30 分钟。

- 2** 微波火力 再按 2 次键，选择中火。
(如果您需要选择其它火力，您可以通过按【微波火力】键不同的次数来选择，详细设置请参考第 27 页。)



- 3** 时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如 5 分钟：



- 4** 按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



开始



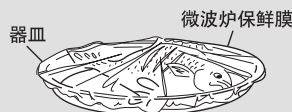
微波火力设定

按键次数	状态图标	微波火力	功率(约)	适用类型
1	 	高火	1000 W	煮沸清水, 烹调鲜果、蔬菜, 烹调蜜饯糖果。
2	 	中高火	800 W	烹调鱼及海鲜类, 烹调肉类、家禽类及蛋类。 烹调糕饼。
3	 	中火	600 W	烹调蛋糕, 焖煮食品, 熔化黄油、巧克力。
4	 	中低火	400 W	烹调较韧的肉块, 煲汤或炖品, 软化黄油。
5	 解冻 	解冻	300W	解冻。解冻肉类、家禽类或海鲜类。
6	 	低火	200 W	食物保温, 软化冰淇淋。

附注:

如在第一阶段烹调时选择高火, 则无须按【微波火力】键, 只须直接旋转【时间/菜单/重量/温度】旋钮设置烹调时间后按【开始】键即可。

例如: 清蒸鱼



材料: 鱼(草鱼等)1条(400克左右)葱、姜、冬菇少许
调味料: 盐、酒少许

- 将鱼去鳞除脏后放入炉内。
 - 清除内脏、鳃、洗净, 在表面切刀痕。
 - 把鱼用盐、酒腌 10 分钟。
 - 将葱、姜、冬菇切成丝, 装进鱼腹, 放在器皿上。
 - 覆盖微波保鲜膜。
- 按 3 次【微波火力】键选择中火。
- 输入 8 分钟。
- 按下【开始】键, 开始烹调。

快速加时设定

此功能可使您在使用微波火力或者烧烤火力烹调途中追加或减少烹调时间，每旋转一格为 1 分钟。

例如：设定微波中火烹调 5 分钟，烹调至还剩 4 分钟的时候，再追加 3 分钟。

1 微波火力 按 3 次，选择中火。



2

时间/菜单/重量/温度

例如 5 分钟：



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。



3



开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



4

烹调途中，还剩 4 分钟时。



5

时间/菜单/重量/温度



顺时针旋转旋钮追加 3 分钟时间。（最多可以追加 10 分钟，逆时针旋转【时间/菜单/重量/温度】旋钮为减少烹调时间。）



- 注：
1. 请根据烹调实际情况使用，防止增加时间过长使食物过熟。
 2. 此功能仅能在使用微波火力、烧烤、烘烤、发酵功能时使用，但在预热状态时不可使用。
 3. 如果减少的烹调时间小于程序所剩余时间，程序即停止。

蒸气微波设定

此功能是蒸气和微波相结合的一种加热方式，您只需设定时间即可。

1

蒸气微波

按 1 次，程序默认为蒸气加微波中火。

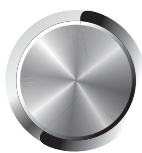
蒸气



注：使用前，应在水箱里加满水。

2

时间/菜单/重量/温度



例如 5 分钟：

5.00

分 秒

蒸气



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

3



开始

按【开始】键，微波炉会预热 30 秒钟。显示窗开始倒数计时。

30

秒

蒸气

预热



预热结束后，进入烹调过程，显示窗开始倒数计时。

5.00

分 秒

蒸气



附注：

1. 每次使用前，应在水箱里加满水。
2. 第一个火力阶段为蒸气微波时，微波炉会预热 30 秒钟，30 秒钟不包含在总烹调时间内。此功能最大烹调时间为 15 分钟。
3. 预热时，烧烤管会发亮，但不影响烹调。
4. 使用蒸气微波烹调时不可加盖或保鲜膜。
5. 使用蒸气微波功能后，陶瓷盖的温度很高，请勿触摸。
6. 使用结束，待炉腔完全冷却后，请擦干陶瓷盖下盛水槽里的积水。

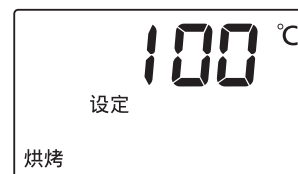
烘烤设定

烘烤功能设定

烘烤可设定从 100 °C 到 250 °C 范围内的不同温度。它特别适用于烤蛋糕、比萨之类的西点。把食物放在烘烤盘上，放到上层或下层烤盘凸轨上。选择合适的温度和时间后即可开始烹调。

无需预热时：

1 烘烤/发酵 按 1 次。

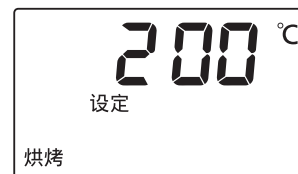


注：烘烤功能默认温度为 100 °C。如果您选择默认温度，请跳过步骤 2。

2 时间/菜单/重量/温度 例如 200 °C：
旋转旋钮设置您所需要的温度。



3 决定 按【决定】键确认您所选的温度。



4 时间/菜单/重量/温度 例如 15 分钟：
旋转旋钮设置您所需烹调的时间。



注：烘烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

5 开始 按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



烘烤设定

需要预热时：

- 1** 烘烤/发酵 按 1 次。



注：烘烤功能默认温度为 100 °C。如果您选择默认温度，请跳过步骤 2。

- 2** 时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置您所需要的温度。

例如 200 °C：



- 3** 决定

按【决定】键确认您所选的温度。



- 4** 开始



按【开始】键，预热开始。



- 5** 预热结束时，显示窗显示预热完，快速放入食品。



(下页继续)

烘烤设定

6

时间/菜单/重量/温度

例如 15 分钟：



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。



注：烘烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

7



开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

1. 烘烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。
2. 当需要使用 220 °C - 250 °C 预热烹调时，预热完成后，请在 5 分钟内放入烘烤盘进行烹调，以免温度下降。烹调开始 20 分钟后，烘烤温度下降为 210 °C，防止食物因温度过高而影响烹调效果。

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，放在烘烤盘上。
2. 按【烘烤/发酵】键 1 次。
3. 旋转【时间/菜单/重量/温度】旋钮，至显示窗显示 200 °C。
4. 按【开始】键开始预热。
5. 当听到三次蜂鸣声时，打开炉门，迅速将盛放比萨的烘烤盘放到下层烘烤位置的烤盘凸轨上。
6. 输入时间 16~18 分钟。
7. 按【开始】键，开始烹调。

发酵设定

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。

1

烘烤/发酵

按 1 次。

100 °C

设定

烘烤

2

时间/菜单/重量/温度



向左旋转旋钮到 40 °C。

40 °C

设定

发酵

3



决定

按【决定】键确认您所选的温度。

40 °C

设定

发酵

4

时间/菜单/重量/温度



例如 30 分钟：
旋转旋钮设置您所需发酵的时间。

30.00

分 秒

发酵

5





开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

29.59

分 秒

发酵

附注：

此功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

烧烤设定

烧烤功能设定：

烧烤功能是以上部烧烤管工作来烤制食物。适用于烤制薄片的肉片、禽肉片、海鲜类，也可以用来烤吐司。必须配合烘烤盘使用。

1 烧烤/双动力烤 按 1 次，选择烧烤功能。



2 时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如 5 分钟：



3 
开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

此功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

双动力烤设定

双动力烤功能设定

双动力烤功能是利用煎烤盘的特殊设计，它使食物上下两面都能达到烧烤效果。适用于各种肉类及海鲜类的烤制。

- 1** 烧烤/双动力烤 按 2 次，选择双动力烤功能。



- 2** 时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如 5 分钟：



- 3**  开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



附注：

此功能最大烹调时间为 30 分钟。

三段连动烹调程序设定

例如：连续设定微波中火 2 分钟，微波中低火 2 分钟，蒸气微波 4 分钟。

1 微波火力 按 3 次，选择中火。



2 时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置 2 分钟。



3 微波火力 按 4 次，选择中低火。



4 时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置 2 分钟。



5 蒸气微波 按 1 次，选择蒸气微波。



注：请在水箱中加满水。

(下页继续)

三段连动烹调程序设定

6

时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮设置 4 分钟。

4.00^{1 2 3}

分 秒

蒸气



7



开始

按【开始】键，显示窗开始从第一段烹调程序倒数计时。

1.59^{1 2 3}

分 秒



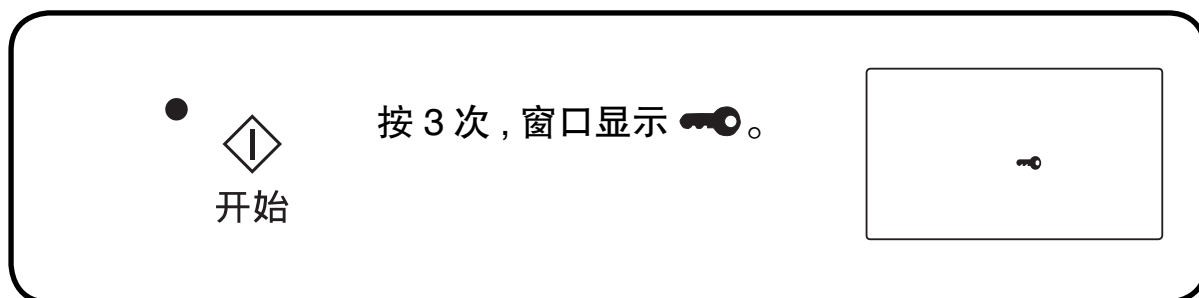
注：

1. 在火力切换时会有 2 次蜂鸣。
2. 连动设定只适用于微波火力与蒸气微波。
3. 蒸气微波只能设定 1 次。
4. 蒸气微波为第二或第三个火力阶段时，没有 30 秒钟的预热。

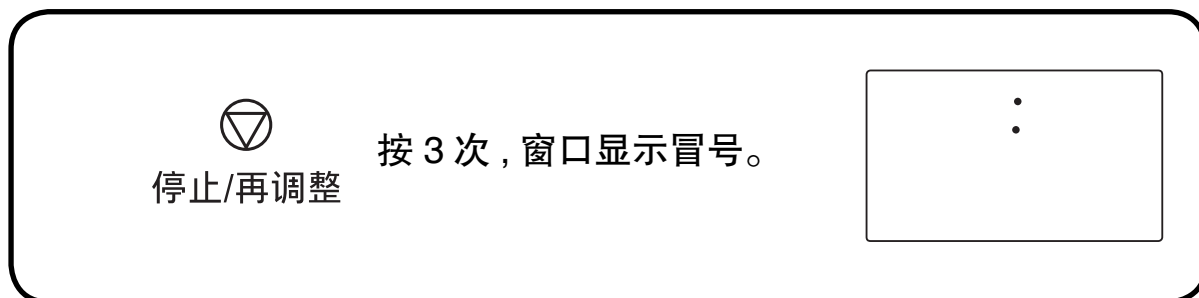
儿童安全锁设定 / 取消

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

开启儿童安全锁：



取消儿童安全锁：



电脑烹调设定及菜单

电脑烹调菜单：

编号	菜单	重量 / 份数	增加单位	建议烹调器具	烤盘位置	* 蒸气
1	蒸饭	200-600 克	50 克	微波安全煲	-	-
2	煮粥	50-250 克	50 克	微波安全煲	-	-
3	煮水饺	200-600 克	50 克	微波安全煲	-	-
4	煲汤	1-2 份	1 份	微波安全煲	-	-
5	蒸鱼	100-400 克	100 克	微波安全碟	-	-
6*	蒸冷冻食品	100-400 克	100 克	微波安全碟	-	水箱中注满水
7	即时泡面	1-2 包	1 包	微波安全煲	-	-
8	炖牛肉	500-1000 克	100 克	微波安全煲	-	-
9	红烧肉	500-1000 克	100 克	微波安全煲	-	-
10	烤面包	1-4 片	1 片	烘烤盘	上层	-
11	奶酪焗饭	200 克	-	煎烤盘	上层	-
12	自制比萨 (需预热)	1 个	-	烘烤盘	下层	-
13	铁板鱿鱼	350 克	-	煎烤盘	上层	-
14	海绵蛋糕 (需预热)	1 个	-	烘烤盘	下层	-
15	曲奇 (需预热)	20 块	-	烘烤盘	上层	-
16*	泡芙 (需预热)	9 个	-	烘烤盘	下层	水箱中注满水
17	布丁 (需预热)	9 个	-	烘烤盘	下层	-
18*	奶酪蛋糕 (需预热)	1 个	-	烘烤盘	下层	水箱中注满水

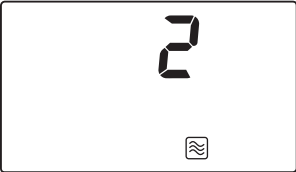
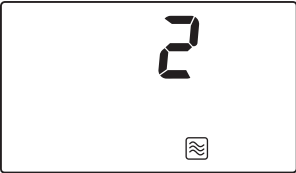
电脑烹调设定及菜单

此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序。有“电脑烹调”和“健康菜单/减油”两套菜单可供选择。按建议操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。旋转【时间 / 菜单 / 重量 / 温度】旋钮时，显示窗会显示相对应的数字。

当显示窗显示冒号状态时可进行电脑烹调设定。

电脑烹调菜单 (第 1~18 个菜单), 操作方法如下：

无需预热时：

1	电脑烹调	按 1 次，选择电脑烹调菜单。	
2	时间/菜单/重量/温度	例如选择第 2 个菜谱“煮粥”： 旋转旋钮，选择您所需烹调的菜谱编号。	
3	决定	按【决定】键确认您所选的菜单。	
4	时间/菜单/重量/温度	例如烹调 100 克的粥： 旋转旋钮，选择您所需烹调的重量。	
5	开始	按【开始】键，开始烹调。	

电脑烹调设定及菜单

需要预热时：

1

电脑烹调

按 1 次，选择电脑烹调菜单。



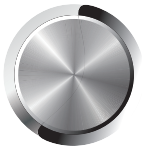
注：此时，如屏幕上出现“蒸气”2 字，提示此烹调程序使用蒸气，请在水箱中加满水。

— 表示需要用的烹调器皿为烘烤盘。 — 则表示需要用的烹调器皿为煎烤盘。

{ } 表示烤盘使用位置的提示。

2

时间/菜单/重量/温度



例如选择第 14 个菜谱“海绵蛋糕”：

旋转旋钮，选择您所需烹调的菜谱编号。



3



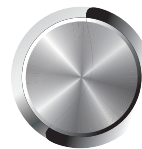
决定

按【决定】键确认您所选的菜单。



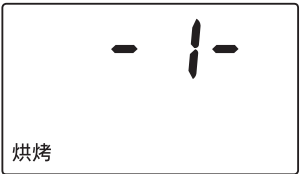
4

时间/菜单/重量/温度



例如烹调 1 个海绵蛋糕：

旋转旋钮，选择您所需烹调的份量。



(下页继续)

电脑烹调设定及菜单

5



开始

按【开始】键，程序进入预热状态。



3 次蜂鸣后，预热结束，请在 2 分钟内将盛放蛋糕原料的烘烤盘迅速放到下层烘烤位置的烤盘凸轨上。并快速关上炉门。



注：如果您未能及时放入食物，程序会在门开 1 分 30 秒后发出 30 秒的提示音，提示您放入食物，否则程序将终止，您需要重新开始设定。

6



开始

按【开始】键，开始烹调。



电脑烹调设定及菜单

No.1 蒸饭

- 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
- 米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。
- 保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防溢出。
- 烹调结束后，请等待 3-5 分钟后再开盖食用。

参考米、水比例：

份量(米)	200 克	300 克	400 克	600 克
加水量	300 毫升	400 毫升	550 毫升	800 毫升

No.2 煮粥

- 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
- 米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。
- 要保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防溢出。
- 在听到“哔哔”两次蜂鸣声后，打开微波炉，小心将容器取出，用勺进行搅拌。然后略微开盖，把容器放入炉中，关门后按【开始】键继续烹调。
- 烹调结束后，请等待 5-10 分钟后再开盖食用。

注：在搅拌及烹调结束时，由于蒸气温度较高，请小心打开饭煲盖，以防烫伤。

参考米、水比例：

份量(米)	50 克	150 克	250 克
加水量	250 毫升	650 毫升	1200 毫升

No.3 煮水饺

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

参考水饺、沸水比例：

水饺	200 克	300 克	400 克
沸水	600 毫升	800 毫升	1000 毫升

No.4 煲汤

- 适合煮传统的汤，如鸡汤或排骨汤等。
- 将所有原料预先去血水，辅料洗净待用。将所有原料，辅料和水放入微波安全容器里并加盖，总量不能超过容器一半，以防溢出。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。关门后按【开始】键，继续烹调。
- 烹调结束后，再加入调味品。

参考原料、水比例：

肉	200 克 (1 份)	400 克 (2 份)
辅料	100 克 (1 份)	200 克 (2 份)
水	900 毫升 (1 份)	1800 毫升 (2 份)

No.5 蒸鱼

- 适合蒸各种类的鱼或鱼片。
- 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐、葱、姜及料酒。
- 使用微波炉专用保鲜膜或盖子。
- 将微波安全碟放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。听到蜂鸣声后，打开炉门，将安全碟旋转 180 度。关门后按【开始】键继续烹调。

注：鱼肉厚度不要超过 2 厘米。如果鱼肉太厚，请切成薄片烹调。

No.6 蒸冷冻食品

- 适用于烹饪冻结前已经加热的各类冷冻点心，如奶黄包、刀切馒头、小烧卖等。体积较大的、密度较高的或冷冻前未经加热、未标明可以用微波炉烹饪的冷冻食品不适用此功能。
- 点心从冰箱里拿出后不必解冻，直接放在微波安全碟上。
- 点心排放时尽可能保持一定距离，以免烹调后点心膨胀，互相挤压而造成僵硬。
- 切勿使用保鲜膜或盖子。
- 水箱里加满水。
- 将微波安全碟放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。
- 听到蜂鸣声后，旋转微波安全碟 180 度。关门后按【开始】键继续烹调。

电脑烹调设定及菜单

No.7 即时泡面

- 适用于煮各种方便面。将面条和所有调味料一起放入微波炉安全容器，注入沸水。
- 面和水的总量不可超过容器的一半。烹调时要保持容器的通气孔通畅，如容器无通气孔或通气孔太小，可略微开盖，以防溢出。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌继续烹调。关门后，按【开始】键继续烹调。烹调结束后请放置 2 分钟再食用。

参考泡面、沸水比例：

泡面	1 包	2 包
沸水	600 毫升	1000 毫升

No.8 炖牛肉

原料：

新鲜牛肉块、土豆或者胡萝卜。

配料：

- 老抽、蚝油、芝麻油、油、大蒜、八角、桂皮。
- 牛肉块洗净，去血水。土豆或者胡萝卜切块。
- 在微波安全容器内加入牛肉块和土豆或胡萝卜块并按个人口味加入配料。腌制 10 分钟后，倒入啤酒，搅拌均匀。盖上盖子，放进微波炉。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门进行搅拌。关门后按【开始】键，继续烹调。

原料与配料参考比例：

牛肉块	土豆 / 胡萝卜	啤酒
500 克	250 克	150 毫升
800 克	400 克	225 毫升
1000 克	500 克	300 毫升

No.9 红烧肉

原料：

新鲜五花肉、葱、姜。

配料：

- 老抽、糖、黄酒、味精。
- 将五花肉洗净切块，用沸水洗去血水。
- 微波安全容器内加入全部材料及调味料拌匀，盖上盖，腌制 10-15 分钟，中间搅拌一次。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门进行搅拌。关门后按【开始】键，继续烹调。

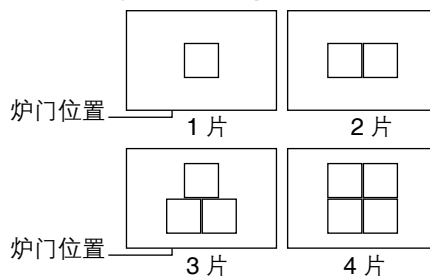
原料与配料参考比例：

五花肉	老抽	黄酒	糖
500 克	45 毫升	15 毫升	45 克
800 克	65 毫升	25 毫升	65 克
1000 克	90 毫升	30 毫升	90 克

No.10 烤面包

- 适用于烤面包片。
- 将面包片按下图所示位置放在烘烤盘上。
- 并将烘烤盘放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上。选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，在听到“哔哔”两次蜂鸣声后，打开炉门，将面包片翻面，关门后按【开始】键继续烹调。
- 烘烤完以后可以在烤面包表面涂上黄油、奶酪，也可直接享用，松脆可口。

面包片放置位置见下表：



注：如听到蜂鸣声后不将面包片翻面并按【开始】键，程序将处于等待状态，不能继续烹调。翻面后会显示剩余烹调时间。

No.11 奶酪焗饭（200 克）

分成两个步骤制

作沙司制作：

- 第一阶段，加热黄油和低筋面粉火力及时间见表格。
- 第二阶段，加入牛奶，搅拌均匀。继续加热，火力及时间见表格。

参考原料及配料比例：

	沙司	200 克份量	操作
1	黄油	30 克	加热后搅拌均匀
	低筋面粉	30 克	
	中火	1 分钟	
2	牛奶	400 毫升	每隔三分钟搅拌一次
	中火	8 分钟	

焗饭制作：

- 在微波炉专用焗盘中加入米饭、洋葱、香肠、土豆等配料。将之前制作的沙司浇在米饭上并搅拌均匀，最后在表面撒上马苏里拉芝士，放在烤盘中央位置，放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。

沙司	200 克份量
米饭	100 克
香肠	50 克
土豆	50 克
洋葱	30 克
马苏里拉芝士	80 克

电脑烹调设定及菜单

No.12 自制比萨 (需预热)

原料:

1. 比萨底:

低筋面粉	130 克
干酵母	4 克
低脂奶粉	7 克
盐	3 克
砂糖	10 克
无盐黄油 (常温)	10 克
温水 (40 °C)	65 毫升

2. 馅料:

洋葱 (小粒)	50 克
蘑菇 (薄片)	30 克
香肠 (薄片)	70 克
青椒 (薄片)	50 克
马苏里拉芝士 (比萨专用)	100 克
番茄沙司	45 克

- 比萨底制作: 把比萨底原料充分混合, 捏成球状面团。在微波耐热容器中涂一层油, 放入面团, 不加盖, 放置于烘烤盘中央位置, 把烘烤盘及容器一起放入微波炉下层烘烤位置。水箱中加满水, 选择发酵 40 °C, 设置 20 分钟发酵完成后面团体积应无较大变化。
- 选择程序, 按【开始】键, 开始预热。
- 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。然后, 用擀面杖把面团擀成直径 25 厘米的圆饼。把圆饼放在事先涂过油的烘烤盘上, 调整一下形状, 捏出一圈比萨边。在比萨底上先涂一层番茄沙司, 均匀撒上馅料, 最后在比萨表面覆盖上马苏里拉芝士。
- 预热结束后, 迅速把烘烤盘放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上, 再按【开始】键开始烘烤。

No.13 铁板鱿鱼

- 适合烤鱿鱼筒。
- 将鱿鱼洗净, 去鱿鱼须, 沥干。
- 把鱿鱼筒浸在事先调好的调味料中 20 分钟。
- 将鱿鱼筒整齐的排放在烘烤盘或煎烤盘上。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序, 按【开始】键开始烹调。

No.14 海绵蛋糕 (需预热)

(8 寸的蛋糕模具)

原料:

黄油	15 克
牛奶	10 克
鸡蛋	150 克 (约三个)
蛋糕自发粉	90 克
绵白糖	90 克

- 将鸡蛋及绵白糖放入容器内, 用打蛋器低速搅拌至糖完全融化。调至高速搅拌, 直到蛋液完全发泡颜色变白, 用打蛋器在蛋液表面写字时, 可保持一段时间。再调至低速搅拌, 使气泡均匀。
- 选择程序, 按【开始】键, 开始预热。
- 将筛过的蛋糕粉、融化黄油和牛奶倒入打匀的蛋液, 用刮铲由下而上搅拌均匀。
- 在蛋糕模具的底部及四周铺蜡纸, 将蛋糕液倒入。把模具放在烘烤盘上。
- 预热结束, 迅速将烘烤盘一起放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上烘烤。再按【开始】键。

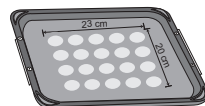
注:

- 蛋糕液的搅拌将直接影响到烘烤结果。在倒入蛋糕粉后, 切勿搅拌过度。
- 如模具大小或准备的原料份量与说明书不一致, 请自行设定烘烤时间。
- 当预热程序完成后请迅速放入烘烤盘及模具。如炉门打开时间过长, 炉腔温度会很快下降, 这会直接影响到烘烤效果。
- 可用牙签插入烘烤好的蛋糕中, 如拔出时牙签仍是干净的, 可以判断蛋糕已经烤熟。

No.15 曲奇 (需预热)

原料:

鸡蛋	50 克 (约一个)
低筋面粉	240 克
黄油	100 克
绵白糖	100 克



- 将黄油放入容器内用打蛋器打成乳白色。
- 加入绵白糖, 继续搅拌。
- 再加入一个打匀的鸡蛋, 搅拌至完全均匀。
- 逐步加入筛过面粉用刮铲搅拌均匀。把曲奇原料放入冰箱冷藏 20 分钟。
- 选择程序, 按【开始】键开始预热。
- 在烘烤盘上铺锡纸, 以每个 11 克等分 20 块 5 毫米高的曲奇原料, 按照示意图的表述, 集中排放在烘烤盘中央 23x20 厘米的范围内。
- 预热结束, 迅速将烘烤盘放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。再按【开始】键开始烘烤。

注:

- 搅拌的黄油可用微波事先软化, 但最好以固体形式打成乳白色。
- 搅拌时务必使用较深的容器, 以免原料在搅拌途中飞溅。
- 曲奇原料请按照示意图所示, 排放在指定范围内, 以免影响到烘烤效果。
- 当预热程序完成后请迅速把烘烤盘放进炉腔。如炉门打开时间过长, 炉腔温度会很快下降, 这会直接影响到烘烤效果。

电脑烹调设定及菜单

NO.16 泡芙（需预热）

原料：

面粉	50 克
黄油	50 克
鸡蛋	120 克（约三个）
水	80 毫升

- 将黄油和水放在微波安全容器中同时加热，直至沸腾。迅速倒入面粉并快速搅拌到面团不粘微波安全容器内壁及底部。
- 在面团中逐步加入打匀的鸡蛋，不停搅拌直至刮铲铲取面团时，面团呈带状缓慢落下。
- 水箱里加满水。
- 选择程序，按【开始】键开始预热。
- 在烘烤盘上铺锡纸，并涂一层油。将面团以每个 25 克左右等距离排放成 3×3 的形状。
- 预热结束，迅速将烘烤盘放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上烘烤。再按【开始】键开始烘烤。

注：

1. 将蛋液逐步倒入面团时，搅拌必须迅速且充分。
2. 当面团呈带状时，停止加入蛋液，以免原料过稀。
3. 泡芙原料排放是一定要等距离，且不能超过规定数量，以免影响到烘烤效果。
4. 当预热程序完成后请迅速放入烘烤盘。如炉门打开时间过长，炉腔温度会很快下降，这会直接影响到烘烤效果。
5. 烘烤结束后，取出烤盘，小心将泡芙与锡纸分离，另外装盘。若等泡芙完全冷却后，锡纸将与泡芙粘连，不易分离。

No.17 布丁（需预热）

（直径是 4.5 厘米，深度是 5.5 厘米的布丁模具）

原料：

糖	125 克
牛奶	500 毫升
鸡蛋（搅拌均匀）	200 克
温水（50℃）	350 毫升

- 焦糖制作：糖 40 克加一大勺水，放入微波炉安全容器中中火加热 3 分 15 秒，1 分 30 秒时搅拌一下。糖色变茶色后取出，加一大勺水，快速搅拌，放凉。
- 蛋液制作：牛奶 300 毫升加 85 克糖，放入微波炉安全容器中中高火加热 3 分 30 秒使糖在牛奶中充分溶解。放凉后，加入 200 克鸡蛋，搅拌均匀。用黄油把模具内侧擦拭一遍，加入 3 克焦糖平铺在底部，再加入 80 克牛奶蛋液。全部体积不要超过模具的 ¾。
- 选择程序，按【开始】键，开始预热。

- 在烘烤盘中铺一层厨房用纸，并倒入 350 毫升 50℃ 的温水。将布丁模具以 3×3 的顺序放置在烘烤盘上。
- 听到三次峰鸣声后预热结束，迅速把烘烤盘放入炉腔下层位置的烤盘凸轨上进行烤制。再按【开始】键。

No.18 奶酪蛋糕（8 寸的蛋糕模具）

1. 蛋糕饼干底原料：

稍带甜味的消化饼干（弄碎）	50 克
无盐黄油（切细）	40 克

2. 蛋糕原料：

奶酪芝士（常温）	200 克
鸡蛋（蛋黄与蛋清分开）	100 克
砂糖	50 克

蛋糕配料：

玉米淀粉	20 克
柠檬汁	20 毫升
淡奶油	30 毫升
牛奶	30 毫升

饼干底：

- 饼干放在保鲜袋中用擀面杖压细。
- 黄油放入微波耐热容器中加盖，微波中火，40-50 秒融化。
- 在模具底部铺一张烘培纸，把碎饼干与融化的黄油充分混合，平铺到模具底部压实。放入冰箱中冷藏，使其凝固。

蛋糕部分：

1. 用打蛋器把奶酪芝士打至很平滑。如奶酪芝士比较硬的话可以先置于保鲜袋中捏软。在奶酪芝士中加入蛋黄及蛋糕配料并充分混合。
2. 在另一容器里把蛋青打至略微起泡后加入砂糖，再打至充分气泡，颜色变白，并能成带状落下。
 - 把 1 倒入 2 中，充分混合使混合物没有凝结块。
 - 选择程序，按【开始】键，开始预热。
 - 从冰箱中取出模具，把芝士部分倒入模具中，表面用刮刀刮平。把模具放置在烘烤盘中央位置。
 - 听到三次峰鸣声后预热结束，迅速把烘烤盘放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上烘烤，再按【开始】键。
 - 烹饪完成后，迅速用刀沿模具边缘划一圈，使蛋糕与模具分离。然后，放入冰箱冷藏。

电脑烹调设定及菜单

健康菜单 / 减油：

编号	菜单	重量 / 份数	增加单位	建议烹调器具	烤盘位置	* 蒸气
22	南瓜粥	50-250 克	50 克	微波安全煲	-	-
23	木瓜银耳羹	1-2 份	1 份	微波安全煲	-	-
24	炒时蔬	100-400 克	50 克	微波安全煲或微波安全碗	-	-
25	草莓酱	100-600 克	50 克	微波安全煲或微波安全碗	-	-
26	油炸食品再翻热	300 克	-	煎烤盘	上层	-
27	炸鸡块	300 克	-	煎烤盘	上层	-
28	炸春卷	12 个	-	煎烤盘	上层	-
29	炸薯饼	300 克	-	煎烤盘	上层	-
30	炸薯条	250 克	-	煎烤盘	上层	-
31	烤牛排	200 克	-	煎烤盘	上层	-
32*	炒米粉	400 克	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
33*	蒸蛋	1-4 个蛋	1 个蛋	煎烤盘	下层	水箱中注满水
34*	照烧鸡翅	12 个	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
35*	烤全鸡	600-1000 克	200 克	煎烤盘	下层	水箱中注满水
36	烤三文鱼	300 克	-	煎烤盘	上层	-
37	烤鳗鱼	350 克	-	煎烤盘	上层	-
38	烤蛋挞 (需预热)	9 个	-	烘烤盘	下层	-
39*	照烧鸡翅减油	12 个	-	煎烤盘	上层	水箱中注满水
40*	烤全鸡减油	600-1000 克	200 克	煎烤盘	下层	水箱中注满水

注：

1. 带 “*” 为使用蒸气的菜谱，请在烹调前给水箱加满水。
2. 当炉腔内过热时，显示窗将显示 “H0t” 此时不能使用该功能。只有当 “H0t” 显示消失后，才能使用。
3. 请按照提供的烹调方法进行操作。

电脑烹调设定及菜单

健康菜单（第 22 ~ 38 个菜单）操作方法如下：

无需预热时：

1 健康菜单/减油 按 1 次，选择健康菜单。

22

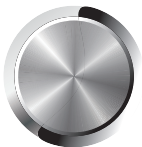


注：此时，如屏幕上出现“蒸气”2 字，提示此烹调程序使用蒸气，请在水箱中加满水。

— 表示需要用的烹调器皿为烘烤盘。 — 则表示需要用的烹调器皿为煎烤盘。

{ } 表示烤盘使用位置的提示。

2 时间/菜单/重量/温度



例如选择第 23 个菜谱“木瓜银耳羹”：

旋转旋钮，选择您所需烹调的菜谱编号。

23



3 决定



按【决定】键确认您所选的菜单。

23



4 时间/菜单/重量/温度



例如 1 人份：

旋转旋钮，选择您所需烹调的重量。

- 1 -



5 开始



按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

39.59
分 秒



电脑烹调设定及菜单

需要预热时：

1 健康菜单/减油 按 1 次，选择健康菜单。

22



注：此时，如屏幕上出现“蒸气”2 字，提示此烹调程序使用蒸气，请在水箱中加满水。

— 表示需要用的烹调器皿为烘烤盘。 — 则表示需要用的烹调器皿为煎烤盘。

{ } 表示烤盘使用位置的提示。

2 时间/菜单/重量/温度



例如选择第 38 个菜谱“烤蛋挞”：

旋转旋钮，选择您所需烹调的菜谱编号。

38

烘烤

3 决定

按【决定】键确认您所选的菜单。

38

烘烤

(下页继续)

电脑烹调设定及菜单

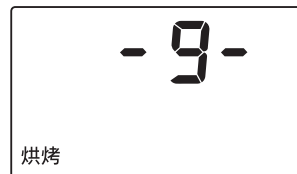
4

时间/菜单/重量/温度



旋转旋钮，选择您所需烹调的重量。

例如 9 人份:



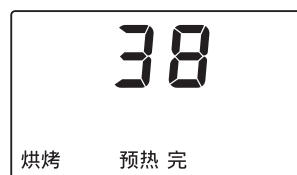
5



开始

按【开始】键，程序进入预热状态。

预热结束后，会发出长蜂鸣。请在 2 分钟内将盛放蛋挞的烘烤盘迅速放到下层烘烤位置的烤盘凸轨上。并快速关上炉门。



注：如果您未能及时放入食物，程序会在门开 1 分 30 秒后发出 30 秒的提示音，提示您放入食物，否则程序将终止，您需要重新开始设定。

6



开始

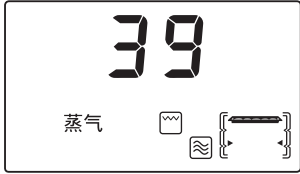
按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



电脑烹调设定及菜单

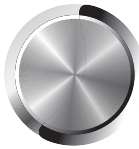
减油菜单（第 39 ~ 40 个菜单）操作方法如下：

1 健康菜单/减油 按 2 次，选择减油菜单。



注：此时，如屏幕上出现“蒸气”2 字，提示此烹调程序使用蒸气，请在水箱中加满水。
— 表示需要用的烹调器皿为烘烤盘。 — 则表示需要用的烹调器皿为煎烤盘。
{ } 表示烤盘使用位置的提示。

2 时间/菜单/重量/温度 例如选择第 40 个菜谱“烤全鸡减油”：
旋转旋钮，选择您所需烹调的菜谱编号。



3 决定 按【决定】键确认您所选的菜单。



4 时间/菜单/重量/温度 例如：
旋转旋钮，选择您所需烹调的重量。



5 开始 按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



电脑烹调设定及菜单

No.22 南瓜粥

- 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
- 米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中数据仅供参考。加入适量南瓜，但米、水和南瓜的总量不可超过容器的一半。
- 保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防溢出。
- 当听到“哔哔”两次蜂鸣声后，打开微波炉，小心将容器取出，用勺进行搅拌。然后略微开盖，把容器放入炉中，关门后按【开始】键继续烹调。
- 烹调结束后，请等待 5-10 分钟后再开盖食用。

注：在搅拌及烹调结束时，由于蒸气温度较高，请小心打开饭煲盖，以防烫伤。参考米、水比例：

米	50 克	100 克	200 克
水	240 毫升	475 毫升	950 毫升
南瓜	25 克	50 克	100 克

No.23 木瓜银耳羹

- 适合炖甜品，如银耳羹等。
- 所有原料预先进行浸泡。
- 将所有原料和水放入微波安全容器里，需要保留一半的容量以防溢出。盖上盖子或保鲜膜。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后打开炉门，搅拌均匀，关门后，按【开始】键继续烹调。
- 烹调结束后，请放入冰箱冷藏后再食用。
- 1 份 (1~3 人用)，2 份 (4~6 人用)。

参考原料与配料比例：

份数	1 份	2 份
银耳	15 克	30 克
水	900 毫升	1800 毫升
木瓜	100 克	200 克
冰糖	75 克	150 克

No.24 炒时蔬

- 适用与烹调叶类蔬菜，如青菜、生菜、苋菜等。
- 将蔬菜洗净沥干后放入微波安全容器里，加少量油并搅拌均匀。
- 烹调时加盖微波炉专用保鲜膜。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，搅拌均匀，关门后，按【开始】键继续烹调。
- 烹调结束后再加盐及其它调味品，并搅拌均匀。

No.25 草莓酱

- 选取适量草莓洗净尽量晾干。去蒂并切成小块放入微波炉安全容器中。加入糖，白醋，食用油搅拌均匀。
- 盖上盖子或用微波炉专用保鲜膜覆盖容器口后，放入微波炉中，烹调中途听到蜂鸣声后打开炉门，将酱料搅拌一下关上炉门后按【开始】键继续烹调。

参考原料及配料比例：

草莓	200 克	300 克	400 克
糖	100 克	150 克	200 克
油	10 克	10 克	10 克
白醋	5 克	5 克	5 克

No.26 油炸食品再翻热

- 适用于再加热已经煎炸过的熟食，如炸鸡腿、炸鸡翅，炸肉饼等。
- 把油炸食品均匀的摆放在烘烤盘或煎烤盘上。
- 放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

No.27 炸鸡块

原料：

鸡肉	300 克
鸡蛋	1 个
料酒	少许
玉米淀粉	少许
胡椒粉	少许
盐	5 克

- 把鸡肉洗净，切成长宽为 7 厘米左右的块状，厚度不要超过 2 厘米。
- 取一个干净碗，把鸡肉块，鸡蛋，料酒，玉米淀粉，胡椒粉，盐一起放入碗中，搅拌均匀，使面粉均匀包裹在鸡肉块表面。并且腌渍至少半小时。
- 把腌好的鸡肉块均匀的摆放在煎烤盘上。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烧烤。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

No.28 炸春卷

- 适合炸制冷冻的春卷。煎烤盘上先刷上薄薄一层油。
- 春卷无需解冻，直接把春卷以 4×3 的排列方式放在煎烤盘上。并在春卷表面刷上一层油。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上进行烤制。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

电脑烹调设定及菜单

No.29 炸薯饼

- 适合炸制冷冻的薯饼。
- 直接将薯饼均匀的放在煎烤盘上，无需刷油。
可放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

No.30 炸薯条

- 适合炸制冷冻的预炸过的薯条。
- 直接将薯条均匀的铺在煎烤盘上。可放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

No.31 烤牛排

- 适合烤薄的牛排，烤至 7~8 分熟。
- 将牛排洗净，浸在调味料中 30 分钟左右，沥干。
- 将牛排均匀放在煎烤盘上。
- 把煎烤盘放到微波炉内上层位置的烤盘凸轨上烧烤。
- 按【开始】键，开始烹调。

注：

1. 如选择冷冻牛排，则必须预先解冻。
2. 如购买已经过腌渍的牛排，则无须浸调味料。
3. 此程序不适合烤太厚的肉（肉厚不能超过 2 cm）。

No.32 炒米粉

原料：

卷心菜（切成细丝）	50 克
胡萝卜（切成细丝）	50 克
洋葱（切成细丝）	100 克
已泡发的米粉	400 克
肉片（腌制过）	100 克

A 料：

盐	5 克
胡椒粉	少许
蒜泥	3 克
芝麻	45 克
芝麻油	5 克
虾皮	10 克
蚝油	40 克

B 料：

胡椒粉	少许
-----	----

- 腌制蔬菜：把切好的卷心菜、胡萝卜和洋葱放入容器中并加入 B 混合。
- 腌制米粉：在另一容器中加入 A 料和米粉并搅拌均匀。
- 水箱中加满水。

- 在煎烤盘中先平铺一层蔬菜，再把肉片摆放在蔬菜上，最后将米粉均匀的盖在最上层。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择菜单，开始烹调。
- 烹调完成后，把米粉、肉片、蔬菜搅拌均匀装盘即可食用。

No.33 蒸蛋

- 在微波安全容器中把蛋打匀，加盐、味精搅拌均匀。
- 按比例在蛋液中加入冷水，去泡待用。
- 鸡蛋与水的比例为 1:1.8。
- 水箱里加满水。
- 把微波安全容器放到烤盘中央位置并把烤盘放到微波炉下层位置的烤盘凸轨上。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

参考蛋液、水比例：

（以一个鸡蛋去壳后为 50 克为例）

鸡蛋	冷水
1 个（50 克）	90 克
2 个（100 克）	180 克
3 个（150 克）	270 克
4 个（200 克）	360 克

No.34 照烧鸡翅

- 适合烤制鸡翅中，鸡翅洗净，烤前请先用牙签穿孔。
- 浸在调味料中 20 分钟，沥干。
- 将鸡翅均匀放在煎烤盘上，将煎烤盘放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烧烤。
- 水箱里加满水。
- 选择程序，开始烹调。

No.35 烤全鸡

- 适合烤整鸡或大块的鸡肉。
- 先把鸡洗净。浸泡在调味料中 30 分钟左右，沥干。用刀把鸡腿根部切开。
- 把鸡横向放置在烘烤盘或煎烤盘的中央位置。放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

注：此项菜单要使用蒸气功能，请在水箱里加满水。

电脑烹调设定及菜单

No.36 烤三文鱼

- 适合烤三文鱼。
- 选择一块重量合适的新鲜优质的三文鱼肉。浸在调味料中 20 分钟左右。
- 烤前在三文鱼表面涂一层薄薄的黄油。
- 把三文鱼横向放置在烘烤盘或煎烤盘的中央位置。放入微波炉上层位置的烘烤盘或煎烤盘的烤盘凸轨上。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

No.37 烤鳗鱼

- 将鳗鱼洗净，去粘膜，切成 10 厘米左右的鱼块。
- 在鱼身上涂好烤鱼酱料，腌渍 30 分钟后均匀的放在烘烤盘或煎烤盘上。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上。
- 选择程序，按【开始】键开始烹调。

No.38 烤蛋挞

原料：

鲜奶油	105 克
牛奶	85 克
低筋面粉	7 克
细砂糖	31 克
蛋黄	4 个
炼乳	7 克
蛋挞皮	9 个

- 将鲜奶油，牛奶，面粉，糖，炼乳放到微波安全容器内用高火加热，每隔一分钟搅拌一次，直到让糖和面粉充分融合。
- 取 4 个蛋黄，搅拌均匀，待之前加热过的蛋挞馅料冷却后，再把蛋黄加入并搅拌均匀。选择程序，按【开始】键，开始预热。
- 将蛋挞馅料平均倒入 9 个蛋挞皮中，并以 3×3 的排列方式放在烘烤盘上。
- 预热结束，迅速将烘烤盘放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上烘烤。
- 选择程序，开始烹调。

No.39 照烧鸡翅减油

- 此功能适合烤制鸡翅中，且能够使鸡翅中的油脂减少。
- 将鸡翅洗净，烤前请先用牙签穿孔。
- 浸在调味料中 20 分钟，沥干。
- 将鸡翅均匀放在煎烤盘上，将煎烤盘放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烧烤。
- 水箱里加满水。
- 选择程序，开始烹调。

No.40 烤全鸡减油

- 适合烤整鸡或大块的鸡肉，且能够使鸡肉中的油脂减少。
- 先把鸡洗净。浸泡在调味料中 30 分钟左右，沥干。用刀把鸡腿根部切开。
- 把鸡横向放置在煎烤盘中央位置，将煎烤盘放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上烧烤。
- 水箱里加满水。
- 选择程序，开始烹调。

菜单中英文对照表 (Ch-En menu)

电脑烹调菜单：

序号	中文	英文
1	蒸饭	RICE
2	煮粥	PORRIDGE
3	煮水饺	DUMPLING
4	煲汤	SOUP
5	蒸鱼	STEAM FISH
6	蒸冷冻食品	STEAM FROZEN FOOD
7	即时泡面	INSTANT NOODLE
8	炖牛肉	STEW BEEF
9	红烧肉	BRAISED PORK
10	烤面包	TOAST
11	奶酪焗饭	DORIA
12	自制比萨	PIZZA
13	铁板鱿鱼	ROAST CUTTLEFISH
14	海绵蛋糕	SPONGE CAKE
15	曲奇	COOKIES
16	泡芙	PUFF
17	布丁	PUDDING
18	奶酪蛋糕	CHEESE CAKE

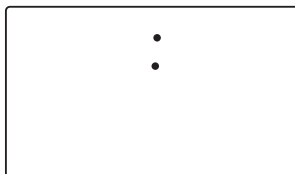
健康菜单 / 减油：

序号	中文	英文
22	南瓜粥	PUMPKIN GRUEL
23	木瓜银耳羹	PAPAYA & FUNGUS SOUP
24	炒时蔬	VEGETABLES
25	草莓酱	STRAWBERRY JAM
26	油炸食品再翻热	REHEAT FRIED FOOD
27	炸鸡块	FRIED CHICKEN PIECES
28	炸春卷	FRIED SPRING ROLLS
29	炸薯饼	FRIED POTATO CAKE
30	炸薯条	FRIED CHOPPED POTATO
31	烤牛排	ROAST BEEF
32	炒米粉	ROAST RICE NOODLES
33	蒸蛋	STEAM EGG
34	照烧鸡翅	ROAST WINGS WITH SAUCE
35	烤全鸡	ROAST CHICKEN
36	烤三文鱼	ROAST SALMON
37	烤鳗鱼	ROAST EEL
38	烤蛋挞	EGG TART
39	照烧鸡翅减油	ROAST WINGS WITH SAUCE (REDUCE OIL)
40	烤全鸡减油	ROAST CHICKEN (REDUCE OIL)

排水功能设定

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

当显示窗显示以下状态时：



注：使用前，请将水箱取出。

蒸气解冻

按住此键 2 秒钟，进入强制
排水功能。

注：

1. 若要连续使用此功能，至多可以连续使用三次。再要使用该功能，请间隔 10 分钟后使用。

炉腔清洁设定

炉腔清洁

此功能适用于微波炉炉腔油污过多时使用（需 30 分钟）。

1

电脑烹调

按 1 次，选择电脑烹调菜单。



2

时间/菜单/重量/温度



旋转到显示窗显示“19”。



注：使用前水箱加满水。

3

决定

按【决定】键确认您所选的菜单。



4



开始

按【开始】键 1 次。



附注：

清洁结束后打开炉门，用湿布擦拭干净。

炉腔清洁设定

水槽清洁：

此功能适用于经常使用蒸气功能引起盛水槽水垢过多时使用（需 30 分钟）。

准备清洁剂：将约 2 克柠檬酸完全溶解在 20 毫升水中，并倒入盛水槽内，盖上陶瓷盖。

1	电脑烹调	按 1 次，选择电脑烹调菜单。	
2	时间/菜单/重量/温度	旋转到显示窗显示“20”。	
3	● 决定	按【决定】键确认您所选的菜单。	
4	●  开始	按【开始】键 1 次。	

附注：

1. 清洁结束后打开炉门，用水清洗陶瓷盖。
2. 务必将盛水槽内残留的溶液擦干。

炉腔清洁设定

除臭：

功适用微波炉腔有异味时使用。（需 20 分钟）

1

电脑烹调

按 1 次，选择电脑烹调菜单。



2

时间/菜单/重量/温度



旋转到显示窗显示“21”。



3



决定

按【决定】键确认您所选的菜单。



4

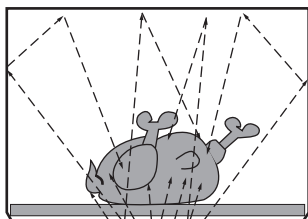


开始

按【开始】键 1 次。



微波炉加热原理



受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

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

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

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

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



开始的温度

常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

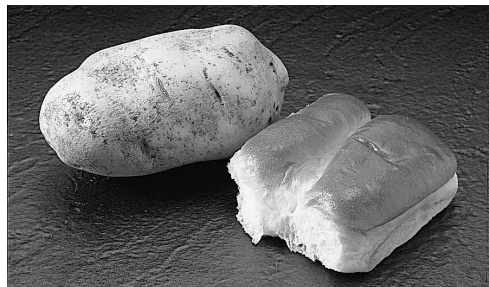
骨头和脂肪

加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。



密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



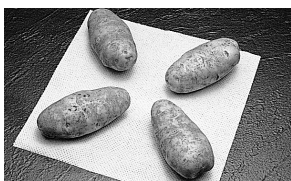
烹调技巧

时间

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

空间距离

烹制烘焙诸如土豆、小蛋糕时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。

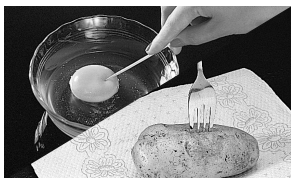


同样的，将食物顺着烘盘的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。



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，将这些食物的皮刺掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
蛋 - 用牙签刺穿蛋黄 2 次，蛋白数次。
蛤和蚝 - 用牙签刺数次。
马铃薯和蔬菜 - 用叉刺穿。
香肠和腊肠 - 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



颜色素

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

遮盖

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

利用蜡纸或纸巾可以保持一定程度的食物水份。

搅动

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

转动和重新放置

有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。这个时候微波集中在食物中的某一部分。为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。通常在烹调中途翻转食物，将大块的食物如肉或鸡翻转。

小块的食物如鸡肉、小虾、汉堡包式猪肉排需要移动位置，交换在盘上排放的食物内外位置。

放置时间

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

更改喜爱的食谱

选些容易更改为微波烹调的食谱。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至 1/4。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用调味料腌食物，烹调结束再加盐，以免水份析出过多。焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成 2.5 厘米块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。

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

附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

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

微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器清洗微波炉。

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。

请用微湿的布来清洗微波炉表面部分，为防止损伤炉内操作部分，不要让水渗入侧面通风口。

微晶玻璃必须经常清洁，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。

应定期清洁微波炉并清楚微波炉所有食物残渣。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。

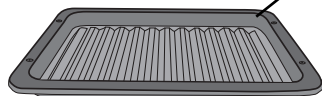
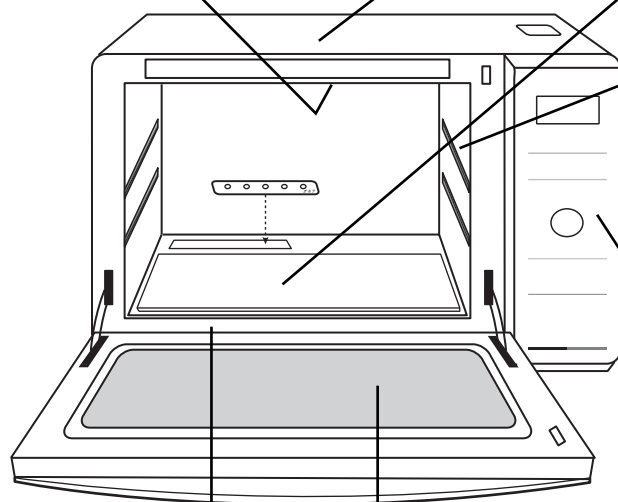
如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦控制面板时请将炉门打开，以防止不小心启动微波炉。擦完之后请按【停止/再调整】键以清除显示窗上的显示。

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

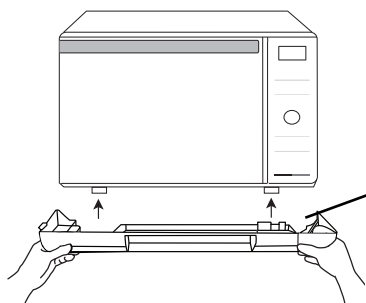
请使用软性湿布清洗炉门及炉门玻璃。如果油污难以清洗，可用软布沾取少量软性洗剂进行才洗。

陶瓷盖必须经常用清洁剂清洗，以免污垢堵塞蒸气喷口。清洗必须在冷却状态下，以免烫伤。每使用完蒸气功能时，应将炉腔完全冷却后擦干陶瓷盖下水槽里的积水。

使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。



微波炉的保养



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。

要求修理服务之前

问题	起因	解决方法
微波炉无显示。	没有插紧电源。	拔除插头，待 10 秒钟后再重新插上电源。
	居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。	重新装置 10 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。
微波炉不能启动加热。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按【开始】键。	按【开始】键。
	输入其他程序。	按【停止 / 再调整】键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下【停止 / 再调整】键。	重新输入烹调程序。
显示窗显示“H0t”	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。	在水箱中加满水。
微波炉停止工作并且显示窗显示“H97”或“H98”。	微波炉发生系统故障。	联络 Panasonic 认定维修店进行维修。
显示窗显示“d”	微波炉被设定为演示模式。	拔下插头，10 秒后再插上。

* 演示模式是专为电器店陈列而设的。当演示模式状态时，不发射微波。
若微波炉出现故障，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

要求维修服务之前

下列情况均属正常：

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
蒸气从炉门四周缝隙处溢出。	使用与蒸气相关的功能时，微波炉运转过程中炉腔内会产生大量蒸气，部分蒸气可能从门缝四周漏出，这是正常现象，不会因此引起微波泄漏。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用各种烧烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用这些功能后，任何积聚在炉腔顶部及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。
如烧烤过程中烧烤管变为一亮一暗。	烧烤管如进行长时间工作，会致使炉腔温度升高。为保护烧烤管，程序会控制烧烤管进入间断工作状态，这是正常现象。
烹调结束后风扇仍在工作。	这是微波炉冷却腔体和电子元件，属于正常现象。
烧烤管工作时亮度不同。	烧烤管的种类不同，所以在其工作时发出的光亮度会有所不同，属于正常现象。

产品中有害物质或元素名称及含量

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

本表按照 SJ/T11364 的规定编制。

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

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

 本产品说明书所述的正常情况下的使用“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	-
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）	GB 4806.7-2016	仅接触水
AS	水箱组件（水箱，水箱盖）	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	-
钢板基材 / 搪瓷	烘烤盘	GB 4806.9-2016 GB 4806.3-2016	-

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！

规格

型号	NN-DS59JB	
额定电压	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	1,080 W
	电热 (热风脆烤)	1,380 W
初期输入电流 (微波)	7.2 A	
蒸气微波输入电流	7.4 A	
额定输出功率 (微波 * ¹)	1,000 W	
外形尺寸 (含手柄) (宽 × 深 × 高)	529 mm × 475 mm × 340 mm	
腔体尺寸 (宽 × 深 × 高)	338 mm × 336 mm × 191 mm	
炉腔容积	27 L	
微波振荡频率	2,450 MHz	
产品净重	15 kg	
噪 声 * ²	58 dB (A) (声功率级)	
能效等级	2	
效率值 (%) * ³	56	
待机功耗 (W) * ³	1.0	
烧烤能耗 (W • h) * ³	1.2	

*¹ 微波额定输出功率根据 GB/T18800 规定方法测试。

*² 噪声值根据 GB19606 规定方法测试，并符合规定的噪声限值。

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

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。

关于生产的批号 (机号) 和制造商，请参见微波炉的铭牌。

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

松下微波炉满意度有奖调查

感谢您一直以来对我们松下微波炉的关心和信赖,为了使我们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

F0003BT90XP

PA0718-0

发行: 2018年7月

中国 印刷