

Panasonic®

使用说明书 组合式蒸气烘烤微波炉 型号: NN-DS900 仅家庭用



使用前，请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管

扫描二维码
关注松下服务官方微信平台



在线人工客服
一键报修报装
服务进度查询
获取新品咨询



Panasonic 顾客咨询服务中心:

4008-811-315



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

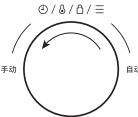
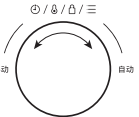
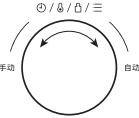
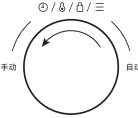
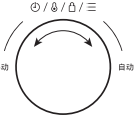
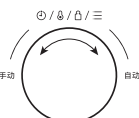
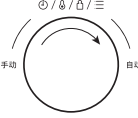
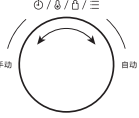
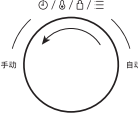
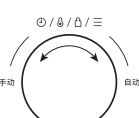
社内检查合格产品

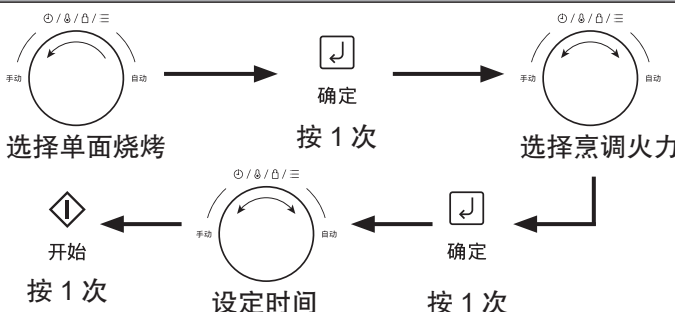
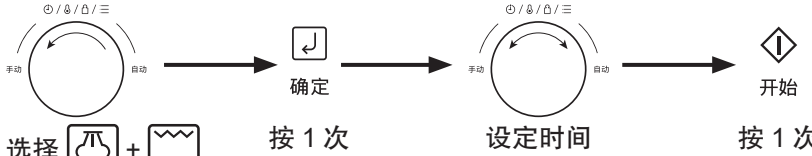
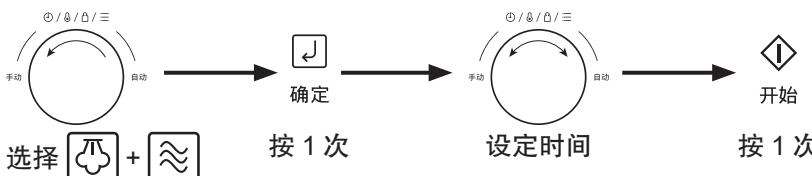
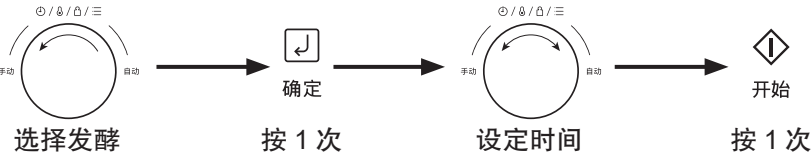
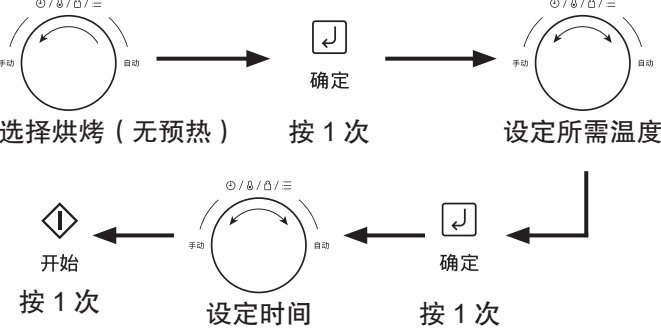
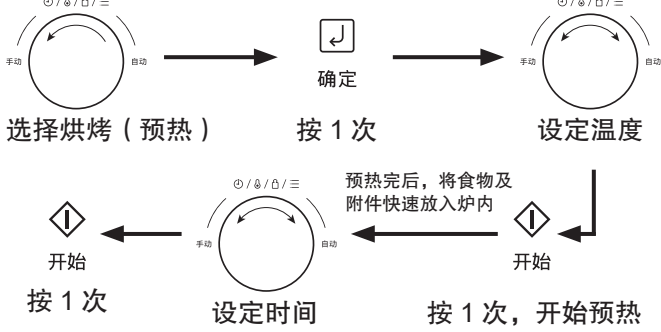
目次

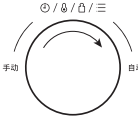
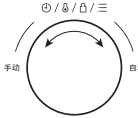
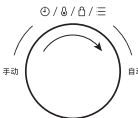
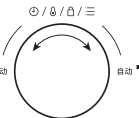
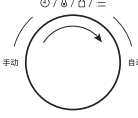
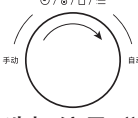
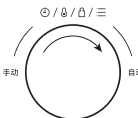
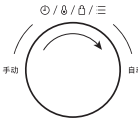
简明操作指南	3-5
产品的放置	6
产品安全注意事项	7-10
产品烹调注意事项	11
功能指示	12-13
加热原理	14-15
烹调用具的选择	16-17
控制面板	18
显示窗的介绍	19
旋钮功能介绍	19
儿童安全锁设定/取消	20
微波火力设定	21-22
快速加时设定	23
变频解冻设定	24
微波解冻设定	25
解冻技巧	26
纯蒸设定	27-28
追加蒸气设定	29
单面烧烤设定	30-31
组合烹调功能设定	32-33
烘烤设定	34-36
发酵设定	37
三段连动烹调程序设定	38-40
电脑烹调设定及菜单	41-48
自动清洁设定	49-52
炉腔除味	49
蒸气加热器清洁	50
柠檬酸清洗	51
炉腔清洁	52
微波炉加热原理	53
食物的特性	53
烹调技巧	54
微波解冻建议时间	55
再加热食谱建议时间	56
常用食谱烹调建议时间	57
微波炉的保养	58-59
要求修理服务之前	60-61
产品中有害物质或元素名称及含量	62
食品接触用信息	62
规格	63

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	
儿童安全锁设定 / 取消 (第 20 页)	设定:  → 显示 “  ” 开始 按 3 次	取消:  → “  ” 熄灭 暂停/取消 按 3 次
微波火力设定 (第 21-22 页)	 →  按 1 次 →  选择变频微波 确定 选择烹调火力  ←  ←  ←  开始 设定时间 按 1 次 按 1 次	
微波解冻设定 (第 25 页)	 →  按 1 次 →  选择变频微波 确定 选择 300 W  ←  ←  ←  开始 设定时间 按 1 次 按 1 次	
变频解冻设定 (第 24 页)	 →  按 1 次 →  →  选择编号 “6” 确定 设定所需解冻的重量 开始 按 1 次 按 1 次	
纯蒸设定 (第 27-28 页)	 →  按 1 次 →  选择纯蒸 确定 选择烹调火力  ←  ←  ←  开始 设定时间 按 1 次 按 1 次	

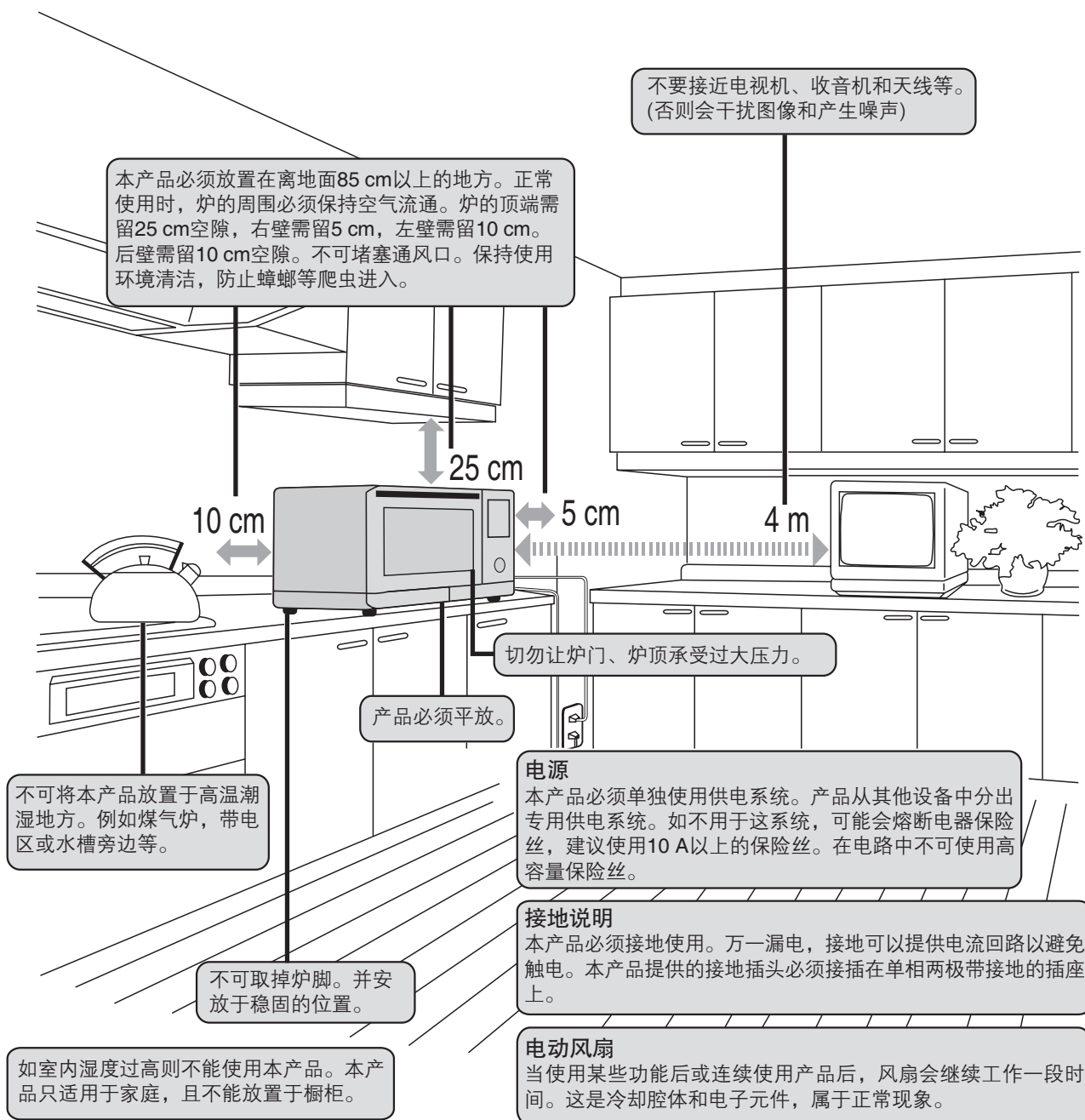
功能	使用方法
单面烧烤设定 (第 30-31 页)	 选择单面烧烤 按 1 次 选择烹调火力 按 1 次 开始 按 1 次 设定时间 按 1 次
组合烹调功能设定 (蒸气 + 烧烤)  +  (第 32 页)	 选择  +  按 1 次 设定时间 按 1 次 开始 按 1 次
组合烹调功能设定 (蒸气 + 微波)  +  (第 33 页)	 选择  +  按 1 次 设定时间 按 1 次 开始 按 1 次
发酵设定 (第 37 页)	 选择发酵 按 1 次 设定时间 按 1 次 开始 按 1 次
烘烤设定 (无预热) (第 34 页)	 选择烘烤 (无预热) 按 1 次 设定所需温度 按 1 次 开始 按 1 次
烘烤设定 (有预热) (第 35 页)	 选择烘烤 (预热) 按 1 次 设定温度 按 1 次, 开始预热 开始 按 1 次 设定时间 按 1 次 预热完后, 将食物及附件快速放入炉内

功能	使用方法
追加蒸气设定 (第 29 页)	设置并运行所设置的烘烤、微波或单面烧烤程序 →  →  非必要步骤 加蒸气 根据需要在烹调过程中, 按住此键 2 秒钟, 设定追加蒸气 1 分钟 如果需要追加 2~3 分钟蒸气, 请在前一步状态出现后 3 秒内再连续按键 1~2 次
电脑烹调设定 (无预热) (第 41 页)	 →  →  →  选择菜谱编号 (1-10, 15-21) 按 1 次 选择重量 / 份数 按 1 次
电脑烹调设定 (有预热) (第 42 页)	 →  →  →  → 预热完后, 将食物及附件快速放入炉内 →  选择菜谱编号 (11-14) 按 1 次 选择重量 / 份数 按 1 次, 开始预热 按 1 次
炉腔除味设定 (第 49 页)	 →  →  选择编号 “22” 按 1 次 按 1 次
蒸气加热器清洁设定 (第 50 页)	 →  →  选择编号 “23” 按 1 次 按 1 次
柠檬酸清洗设定 (第 51 页)	 →  →  → 在程序自动暂停后, 将积水盘里的水清除, 并将水箱清洁干净, 加满水。 →  选择编号 “24” 按 1 次 按 1 次 按 1 次
炉腔清洁设定 (第 52 页)	 →  →  选择编号 “25” 按 1 次 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、水箱及装饰板。
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。

产品的放置



附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准

产品安全注意事项

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、损伤或开裂，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

若沾上食物或聚积油污，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：如果门或门密封圈已损坏，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（波形盘）以及铝箔请按照说明书的要求进行使用。

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

不可放置于高温潮湿的地方。例如煤气炉、带电区或水槽旁边。



禁止

本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产品门的玻璃。如果产品门的玻璃表面会擦伤，这样做会导致玻璃粉碎。



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。



禁止

请勿堵塞吸气口，排风口，否则可能造成火灾。
请经常保养，避免垃圾、灰尘等堵塞吸气口、排风口。

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

切勿用于产品说明书所告知的用途之外，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动作或行为，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。器具不得浸入水中。

产品安全注意事项

(继续)

3. 注意安全事项



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操作，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。



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



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



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。



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：产品专用波形盘请按照说明书的要求进行使用。

4. 指示事项

仅使用适合的器皿



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]。



不能直接在玻璃转盘或平板玻璃上烹调食物，食物必须放置在合适的器皿中，并配合产品的附件使用或直接放置在产品附件上使用。

注：请参阅 [烹调用具的选择]。



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。



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。

产品安全注意事项

(继续)



**必须拔出
插头**

清洁前请拔出电源插头，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。长期不使用时，请拔出电源插头。拔除电源插头时不要拉拽电线，请手握插头拔除。

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），可使用专用波形盘。但在微波烹调时，不可使用，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：如需购买水箱，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。



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。

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

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的温度，避免烫伤。



必须

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



必须

烹调爆米花必须用微波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烹调结果。如果烹调不足则再放入炉内继续烹调。



必须

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。



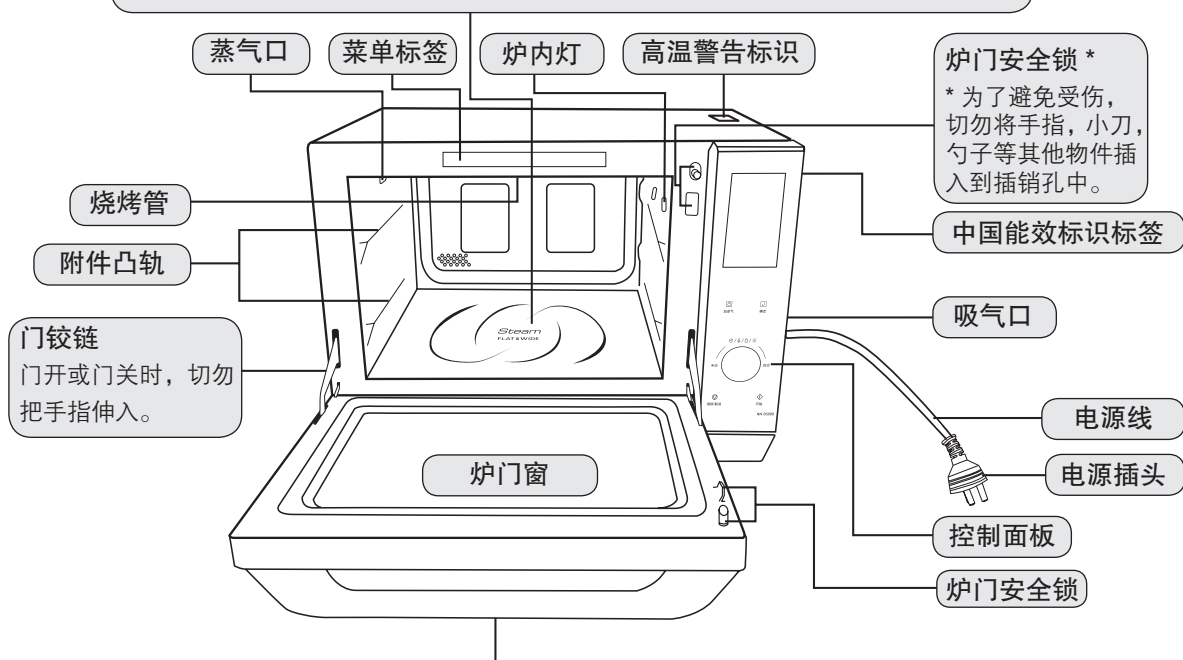
注意安全

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、食物形状和容器的种类等。如果您熟悉产品的操作，则可以适当参照以上因素，调整烹调时间。

功能指示

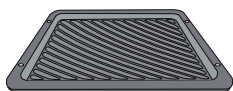
平板玻璃

1. 烹调结束待平板玻璃冷却后再进行清洁。
2. 不得将食物直接放在平板玻璃上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。



开门手柄

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



波形盘

1. 取放时勿在炉门窗上拖动，以免损坏炉门窗。
2. 请务必放到凸轨上使用。
3. 使用后此波形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. 经常清洁此波形盘。
5. 可以使用洗碗机清洗。
6. 烹调食物时，把食物放在波形盘中间波浪状区域。避免因食物进入四周的凹槽而不能完全烤熟。
7. 微波烹调时不可使用。

附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准。

本产品自带附件为波形盘，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。

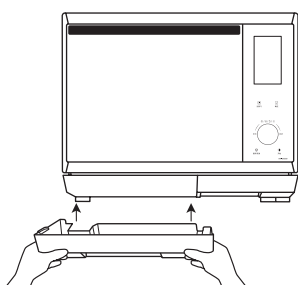
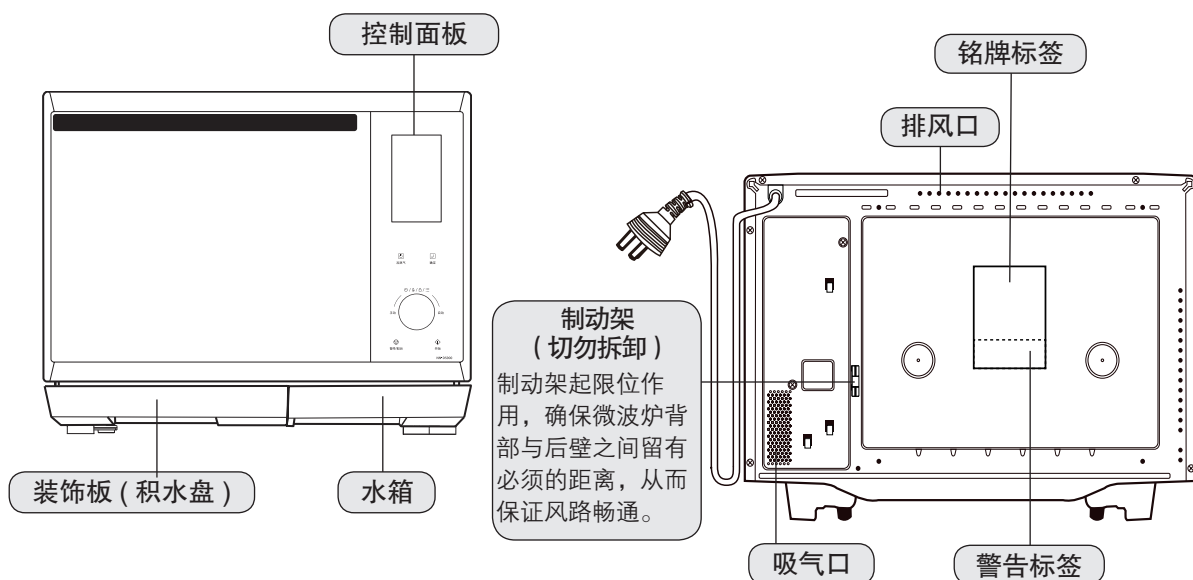
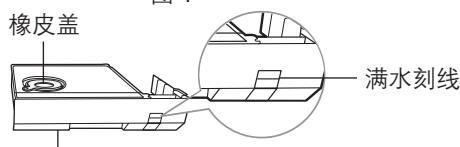


图 1



水箱

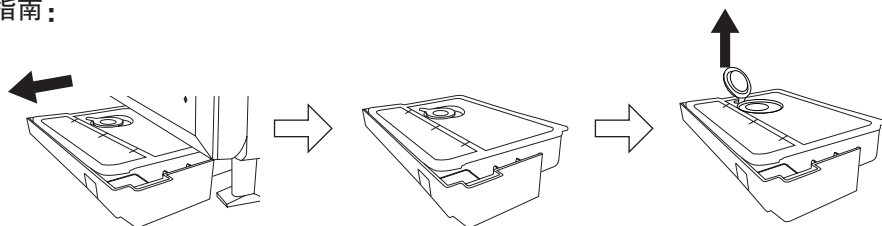
1. 注水不要超过水箱上的满水刻线。
2. 使用蒸馏水，勿使用矿泉水。
3. 水箱加满水后，将橡皮盖盖上。
4. 确认水箱是否安装到位，以避免漏水现象。
5. 小心移出水箱，经常清洗水箱及橡皮盖。
6. 勿拆卸水箱上的橡皮盖，防止水箱滴水。
7. 建议每周用温水清洗水箱。



装饰板（积水盘）

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

水箱的操作指南：

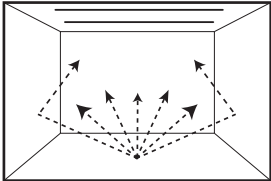
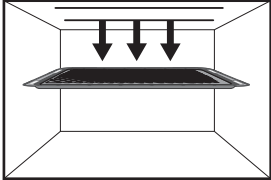
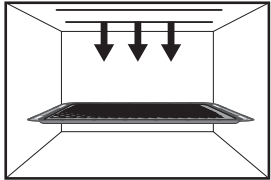
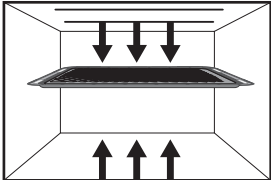
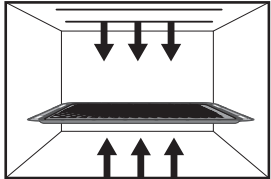
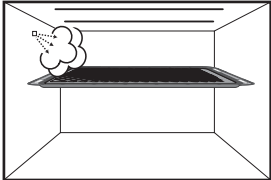


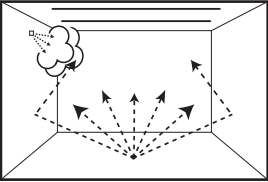
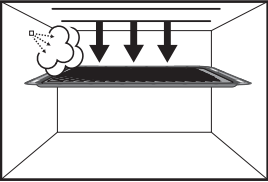
附注：

以上图示仅供参考，请以实物为准

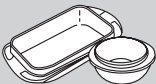
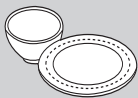
加热原理

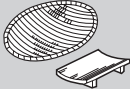
以下表格显示各功能下所使用的附件位置，效果会因食品种类和容器条件而异。

烹调模式	加热原理及适用类型	推荐的附件	容器
 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。 ■ 融化：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、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。 ■ 烤吐司。 ■ 为烘烤类菜肴或酥皮馅饼类增加烤色。 无需预热	波形盘	将耐热容器，金属容器放在波形盘上，波形盘放入上层或下层附件凸轨上。
 发酵 / 烘烤  	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）	波形盘	将耐热容器，金属容器放在波形盘上，波形盘放入上层或下层附件凸轨上。
 纯蒸 	以蒸气加热，蒸煮完成。 ■ 蒸鱼，蔬菜，鸡，米饭和土豆等。 无需预热	波形盘	将耐热容器放在波形盘上，波形盘放入上层附件凸轨上。

烹调模式	加热原理及适用类型	推荐的附件	容器
 (蒸气) +  (微波) 	■ 烹调鱼，蔬菜，鸡，米饭和马铃薯。 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。微波专用容器（铁制容器除外）。
 (蒸气) +  (烧烤) 	■ 烤羊肉串 ■ 鱼片 ■ 整鱼 ■ 面包卷 无需预热	波形盘	将耐热的容器放在波形盘上，波形盘放入上层或下层附件凸轨上。

烹调用具的选择

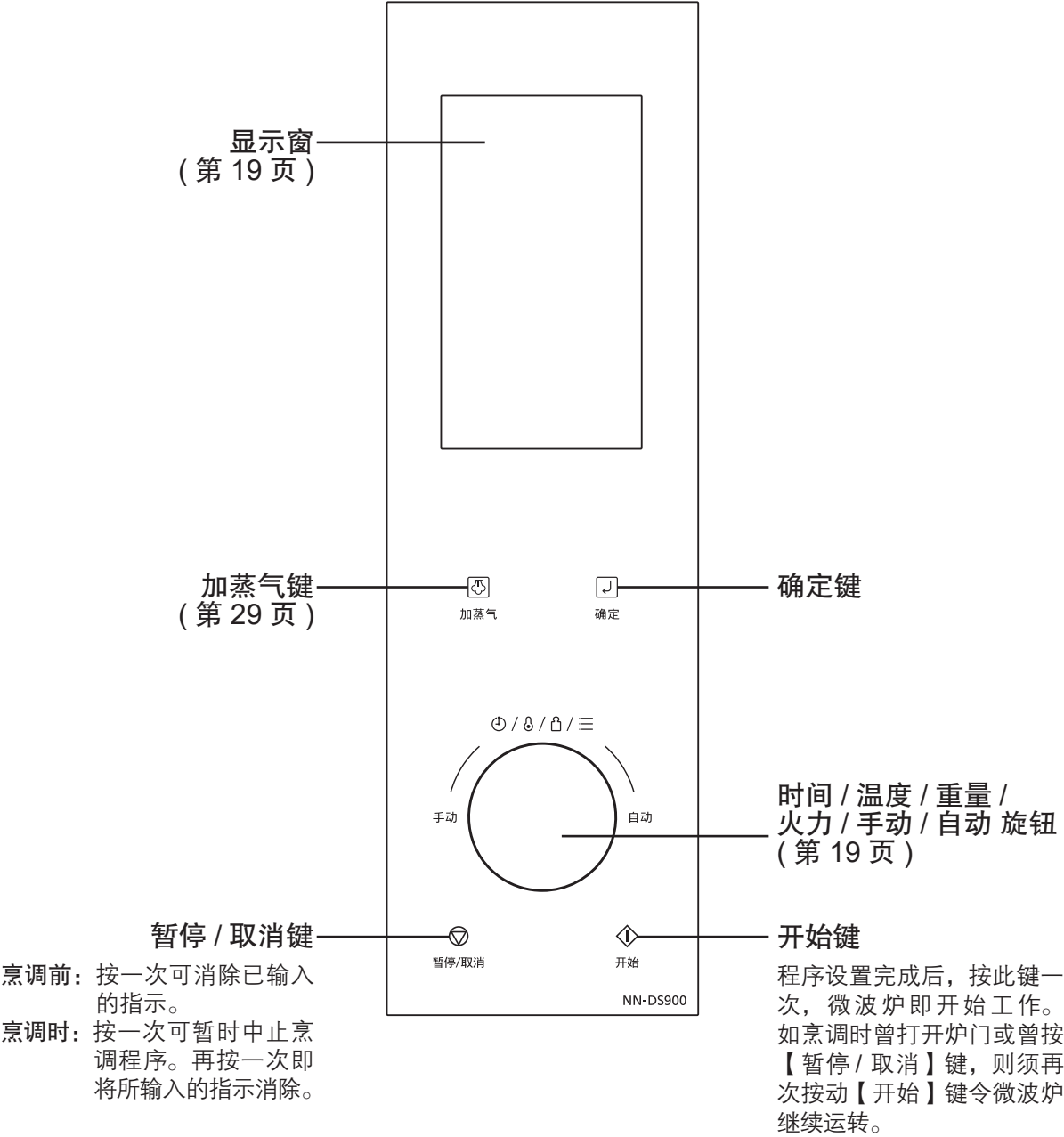
容器的种类	微波火力	单面烧烤	蒸气 + 烧烤	发酵 / 烘烤	蒸气 + 微波	纯蒸
波形盘 	✗	✓	✓	✓	✗	✓
耐热性玻璃容器 	· 果酱等产生高温的烹调请使用抗寒冷、突热的超耐热玻璃容器。	✓	✓	✓	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	· 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	✗	✗	✗	✗	✗
耐热性塑料容器 	· 请使用有【可微波炉】用标识的容器 注1: 请注意有的容器盖耐热性较差。 注2: 密封性强的盖子禁止使用。 注3: 含高油、高糖份的食物容易产生高热, 不能使用耐热性塑料容器。	✗	✗	注: 发酵可使用。	✗	✓
不耐热性塑料容器 	· 由下列材质制成的容器容易受到微波影响会产生变质, 因此不能使用。(聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等。) 注: 只有在解冻盛鲜食品时, 泡沫制托盘方可使用。	✗	✗	注: 发酵可使用。	✗	✗
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。	✓	✓
漆器 	· 可能会发生漆脱落、断裂现象。	✗	✗	✗	✗	✗

容器的种类	微波火力	单面烧烤	蒸气 + 烧烤	发酵 / 烘烤	蒸气 + 微波	纯蒸
铝等的金属容器 	注：微波炉专用金属附件，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：易生锈金属容器不能使用。 
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。 		注：① 保鲜膜遇到高温会熔化。 ② 发酵可使用。 		注：无特别说明时无需使用。 
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



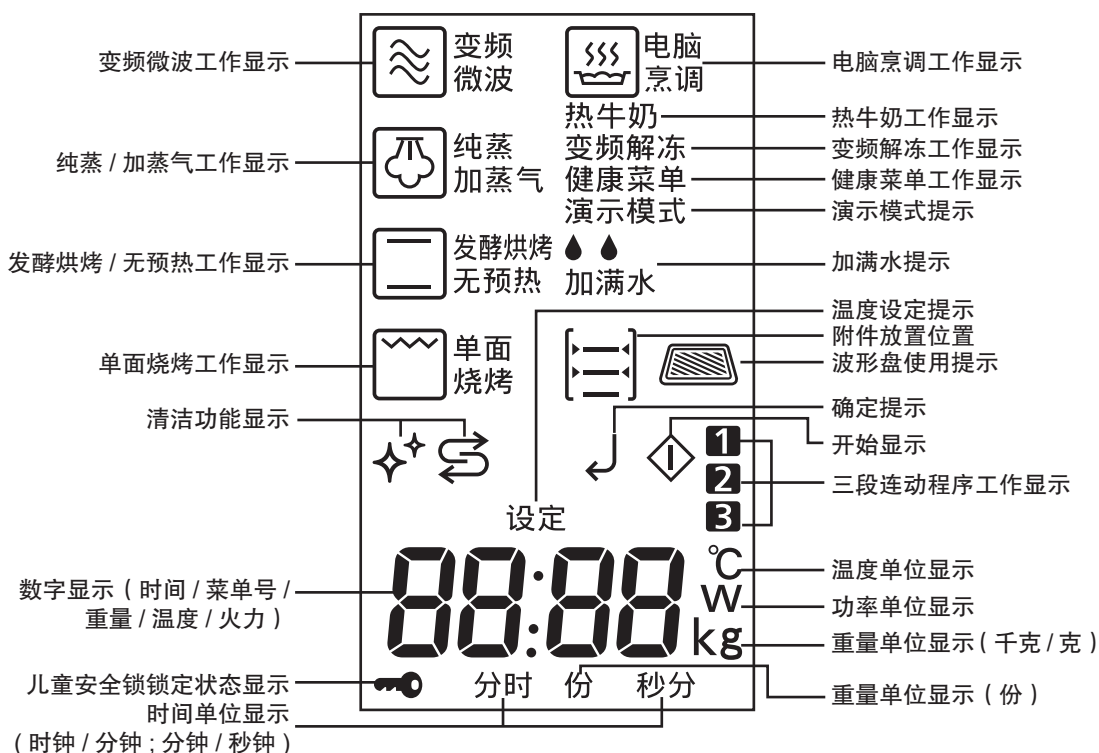
蜂鸣器声讯号:
正确按动炉键时, 便会听到蜂鸣器声响, 如听不到的话, 则表示未能接收指示。如果在烹调过程中, 微波炉发出两次蜂鸣器声, 则是提示需对食物翻身或搅拌或表示一个烹调阶段的结束或错误提示。预热完成后, 手动菜单会发出三次蜂鸣声, 自动菜单会发出持续一段时间的长蜂鸣声。当整个烹调程序完成后, 则会发出五次蜂鸣器声。

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。如果进入待机模式, 显示窗将无显示; 若要继续操作, 需要炉门开关一次, 恢复到显示窗显示冒号状态。

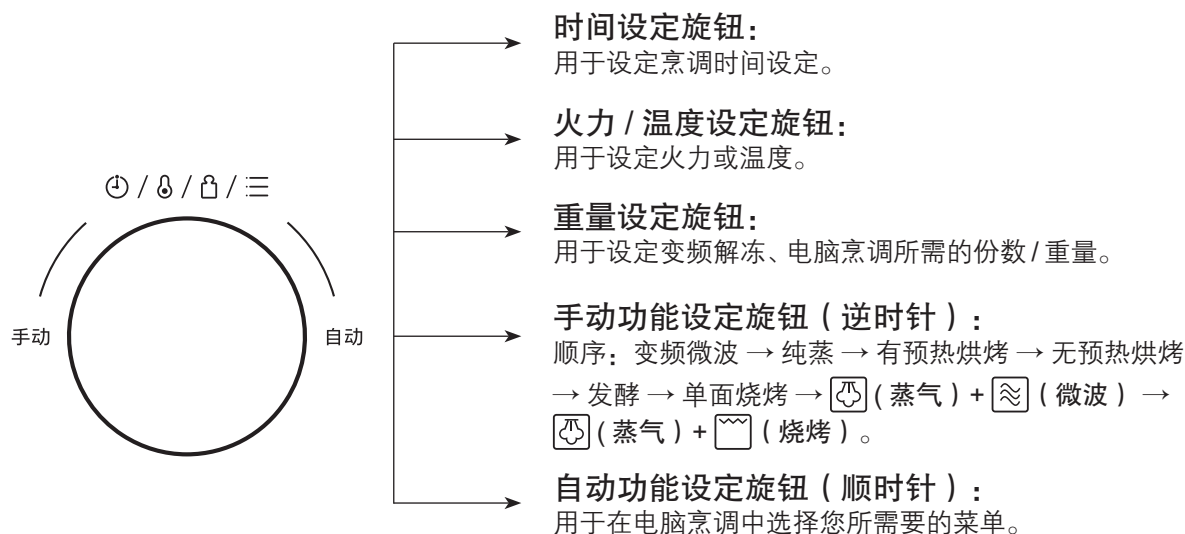
在首次使用纯蒸, 单面烧烤, 蒸气 + 微波, 蒸气 + 烧烤或烘烤功能前, 先使用烘烤 220 °C 将微波炉 (无食物, 无附属件) 加热 10 分钟。目的是将炉腔里保护部件的过多的油脂除去。这也是唯一一次对空的微波炉进行操作。

显示窗的介绍

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



旋钮功能介绍



附注：

首先您可以通过逆时针旋转旋钮进行手动功能的选择或顺时针旋转旋钮进入电脑烹调的选择，进入手动功能或电脑烹调后您可以通过顺时针或逆时针旋转旋钮选择您所需要的功能和菜单，并按确定键确认您的选择。

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：



开始

按 3 次，窗口显示 。

取消儿童安全锁：



暂停/取消

按 3 次，窗口显示冒号。

附注：
操作在 10 秒钟内完成有效。

微波火力设定



此功能可以让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。

1

逆时针旋转旋钮选择变频微波。

2

按【确定】键，确定所选的变频微波。

1000^W

3

旋转旋钮设置您所需的微波火力。

例如：800 W

800^W

4

按【确定】键，确定所选的微波火力。

800^W

5

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。
(1000 W：最大设定时间为 30 分钟)
(其他火力：最大设定时间为 1 小时 30 分钟)

例如：5 分钟

5.00
分 秒

6

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

4.59
分 秒

 变频微波	状态图标	适用类型
1000 W (高火)	 1000 ^W	沸煮清水, 烹调鲜果、蔬菜, 烹调蜜饯糖果。
800 W (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。
600 W (中火)	 600 ^W	烹调蛋糕, 焖煮食品, 熔化黄油、巧克力。
440 W (中低火)	 440 ^W	烹调较韧的肉块, 煲汤或炖品, 软化黄油。
300 W (解冻)	 变频微波 解冻 300 ^W	解冻。解冻肉类、家禽类或海鲜类。
100 W (低火)	 100 ^W	软化冰淇淋。

附注:

- 1.微波 1000 W 的最长烹调时间为 30 分钟, 其余火力的最长烹调时间为 1 小时 30 分钟。
- 2.烹调时间超过 1 小时的, 显示窗以小时和分钟计时。
- 3.使用此功能烹调食物, 不能使用金属容器。
- 4.不要将食物直接放在平板玻璃上。可将食物放在微波耐热容器内, 再放入炉内的平板玻璃上。使用微波功能加热或烹调食物时, 需要加盖或覆盖保鲜膜, 除非另有说明。

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：烹调时间还剩 5 分钟时，需追加 3 分钟。

1

烹调中，还剩 5 分钟。

变频微波

5.00

分秒

2

⏻ / ⏺ / ⏹ / ⏸

手动

自动

旋转旋钮。

注：烹调途中旋转旋钮追加时间。
烹调暂停时，可以旋转旋钮追加时间。

变频微波

8.00

分秒

例如：追加 3 分钟

附注：

- 1. 此功能不能用于预热状态，变频解冻和电脑烹调。
- 2. 请根据烹调实际情况使用，防止增加时间过长使食物过熟。
- 3. 烹调过程中可以根据需要改变烹调时间，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。
- 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。

变频解冻设定



此功能可使您在仅设定食物重量的情况下，自动解冻肉类，禽类和海鲜类。重量从 0.1 千克 ~ 3 千克。

1

手动 自动

顺时针旋转旋钮选择编号“6”，变频解冻。

变频解冻

6

2

确定

按【确定】键，确定所选的变频解冻。

变频解冻

6

3

手动 自动

旋转旋钮选择你所需解冻食物的份量。

例如：0.5 千克

变频解冻

0.5 kg

4

开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

变频解冻

10.29
分 秒

附注：

1. 烹调过程中听到蜂鸣声，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，显示将显示“HOL”。此时部分电脑烹调菜单无法设置。烹调模式与时间依然可以设置。

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

逆时针旋转旋钮选择变频微波。

确定

变频微波

2

确定

变频微波

10:00

W

3

旋转旋钮选择微波解冻。

变频微波解冻

3:00

W

4

确定

变频微波解冻

3:00

W

5

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。
(最大设定时间为1小时30分钟)

例如：5 分钟

变频微波解冻

5:00

分 秒

6

开始

变频微波解冻

4:59

分 秒

附注：

- 1.建议在烹调中途打开炉门，取出已解冻的部分，并把剩余未能解冻的部分翻身、搅拌或重新排放。
- 2.解冻完成后，请放置 5 ~ 10 分钟，再从炉内取出食物。

解冻技巧

准备食物以便解冻

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

厚塑料膜，塑料袋和冷冻薄膜都适用于包裹需要冷藏的食物。

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

注：1. 如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。

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

解冻方法

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

解冻的特别要诀

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

听到二声蜂鸣声时

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

放置时间

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

解冻技巧

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中地位置。



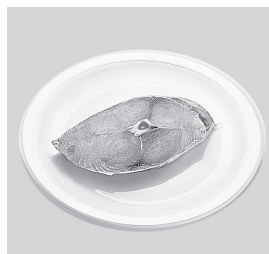
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



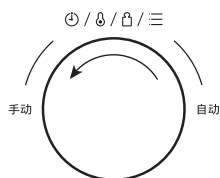
切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

纯蒸设定



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



逆时针旋转旋钮选择纯蒸。

* 使用前，请将水箱加满水。



2



确定

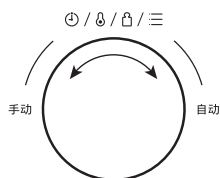
按【确定】键，确定所选的纯蒸。



加满水



3



旋转旋钮设置所需的火力等级。

例如：选择纯蒸 2



加满水



2

4



确定

按【确定】键，确定所选的火力等级。

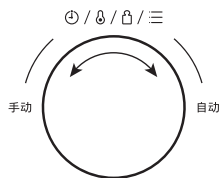


加满水



2

5



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

(最大设定时间为 30 分钟)

例如：5 分钟



加满水



5.00

分 秒

6



开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



4.59

分 秒

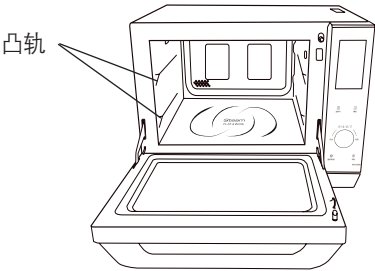
附注：

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

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

附件使用：

烹调时建议将波形盘放置在上层凸轨上。如烹调食物较大，无法放置上层时，请将波形盘放置在下层凸轨上。



追加蒸气设定

此功能可在微波，单面烧烤，烘烤过程中，追加蒸气。

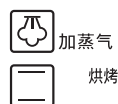
在合适的时间加蒸气可以使食物在烹调过程中保持水分，避免干燥，西点更蓬松柔软。

例：在烘烤剩余 5 分钟时，追加 2 分钟蒸气。



按【加蒸气】键两秒，听到蜂鸣后再按 1 次。

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



2.00
分 秒

附注：

1. 追加蒸气功能不适用于预热阶段和发酵功能。
2. 使用此功能前，将水箱加满水。
3. 如果在烹调过程中，水箱中没有水了，微波炉就会停止运行，显示窗上会出现“加满水”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回微波炉，按【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，追加蒸气功能将被取消。
7. 当烹调时间在大于 2 分钟不足 3 分钟时，追加蒸气最多只能增加 2 分钟。
8. 当烹调时间在大于 1 分钟不足 2 分钟时，追加蒸气最多只能增加 1 分钟。

单面烧烤设定



单面烧烤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。

1  /  /  / 
手动 自动
逆时针旋转旋钮选择单面烧烤。



2 
确定
按【确定】键，确定所选的单面烧烤。



1

3  /  /  / 
手动 自动
旋转旋钮设置您所需的火力等级。



例如：选择单面烧烤 2

2

4 
确定
按【确定】键，确定所选的火力等级。



2

5  /  /  / 
手动 自动
旋转旋钮设置您所需烹调的时间。
(最大设定时间为1小时30分钟)



例如：5 分钟

5.00
分 秒

6 
开始
按【开始】键，显示窗开始倒数计时。



4.59
分 秒

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

附注：
使用此功能烹调食物，烹调结束后附件和炉腔会很烫，请使用隔热手套。

附件使用：
烧烤食物时，波形盘可以放置在上层或下层凸轨上。

组合烹调功能设定



(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

逆时针旋转旋钮选择
 + 功能。

2

按【确定】键，确定您的选择。

3

旋转旋钮设置您所需烹调的时间。
(最大烹调时间为 30 分钟)

4

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

加满水

例如：30 分钟

加满水

30.00

分 秒

加满水

29.59

分 秒

附注：

1. 使用此功能时，显示窗上会出现“ 加满水”，是提示往水箱里加满水。属正常现象。
2. 如果在烹调过程中，水箱中没有水了，微波炉就会停止运行，显示窗上会出现“ 加满水”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回微波炉，按【开始】键，烹调继续。
3. 蒸气功能最长设定时间为 30 分钟。如果需要烹调更长时间，请重新将水箱加满水，再重复上面的操作来烹调。
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. 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，将食物放在波形盘上，波形盘放入上层凸轨。烤份量较大的食物时，将食物放在波形盘上，波形盘放入下层凸轨。

组合烹调功能设定



(蒸气) + (微波) 功能设定：

此功能是蒸气与微波相结合的一种加热方式，您只需设定时间即可。用蒸气烹饪食物时同时使用微波功能，使食物在确保湿润的前提下，能快速进行烹调。

1

逆时针旋转旋钮选择
 + 功能。

2

按【确定】键，确定所选的
快速蒸。

3

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：5 分钟

5.00
分 秒

4

按【开始】键，开始烹调。

4.59
分 秒

附注：

1. 此功能不能使用波形盘，需将食物放入微波耐热容器中，直接放在平板玻璃上。
2. 使用此功能时，显示窗上会出现“”，是提示往水箱里加满水。属正常现象。
3. 如果在烹调过程中，水箱中没有水了，微波炉就会停止运行，显示窗上会出现“”和“U14”提示将水箱重新加满水。将水箱加满水后装回微波炉，按【开始】键，烹调继续。
4. 蒸气功能最长设定时间为 30 分钟。如果需要烹调更长时间，请重新将水箱加满水，再重复上面的操作来烹调。
5. 在烹调途中或烹调结束，打开炉门时，要注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。
6. 使用此功能烹调食物，烹调结束后附件和炉腔会很烫，请使用隔热手套。
7. 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。

33

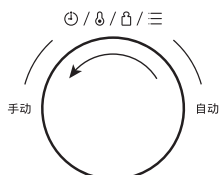
烘烤设定



烘烤功能特别适用于烤蛋糕、比萨之类的西点。把食物放在波形盘上，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



逆时针旋转旋钮选择烘烤
(无预热)。



2



确定

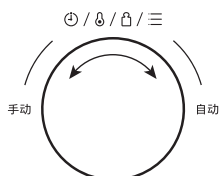
按【确定】键，确定所选
的烘烤(无预热)。



设定
150 °C

(默认温度为 150 °C)

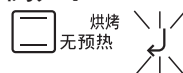
3



旋转旋钮选择您所需的温
度。

(100-220 °C, 增幅为 10 °C)

例如：200 °C



设定
200 °C

4



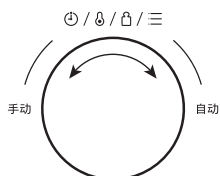
确定

按【确定】键，确认所需
温度。



设定
200 °C

5



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



30.00
分 秒

6



开始

按【开始】键，显示窗开
始倒数计时。



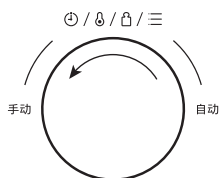
29.59
分 秒

烘烤设定

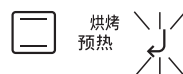
(继续)

需要预热时:

1



逆时针旋转旋钮选择烘烤
(预热)。



2



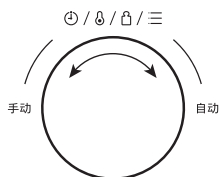
确定

按【确定】键，确定所选
的烘烤 (预热)。
(默认温度为 150 °C)



设定
150 °C

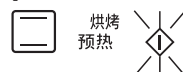
3



旋转旋钮选择您所需的温
度。

(100-220 °C , 增幅为 10 °C)

例如: 200 °C



设定
200 °C

4



开始

按【开始】键，确认所需
温度，预热开始。

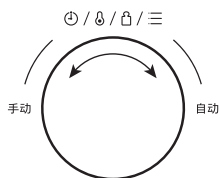


设定
200 °C

5

3 次蜂鸣后，预热结束。
快速将波形盘连同食物放
入上层 / 下层凸轨。

6



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



30.00
分 秒

7



开始

按【开始】键，显示窗开
始倒数计时。



29.59
分 秒

(下页继续)

例如：

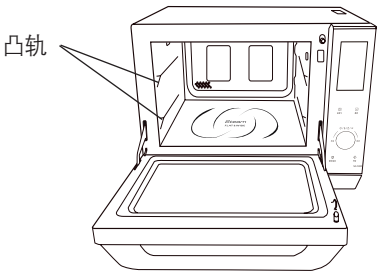
温度（摄氏度）	适用种类
150/160 °C	马卡龙
160/170 °C	砂锅，馅饼，饼干
180 °C	纸杯蛋糕，肉块
190 °C	烘烤酥脆的食物，千层面，点心派，鸡
200 °C	酿青椒，烤饼，瑞士卷，玛芬，烤比萨
220 °C	蔬菜卷，烤面包，蒜味面包，烤土豆

附注：

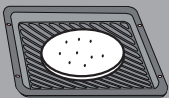
- 1. 预热完成后，请尽快将食物放入微波炉内进行烹调。
- 2. 开始烹调后，您所选择的温度可以显示和改变。按【开始】键一次，显示屏会显示温度。当温度出现在显示屏上时，您可以通过旋转旋钮来改变温度。
- 3. 在炉门没有打开的情况下，微波炉会保留所选择的预热温度大约 30 分钟。如果没有食物放入微波炉或不设定时间，微波炉将蜂鸣 5 次，然后程序会自动中断，微波炉会返回到冒号状态。
- 4. 使用此功能烹调食物，烹调结束后附件和炉腔会很烫，请使用隔热手套。

附件使用：

- 1. 使用波形盘时，请直接将其放置在上层或下层凸轨上。



例如：烤比萨



材料：9 寸比萨一张
(约 400 克)

- 1. 将比萨从冷冻箱中拿出，无须解冻，去除包装放在波形盘上。
- 2. 逆时针旋转旋钮选择烘烤（预热），按【确定】键确定。
- 3. 旋转旋钮选择 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，迅速将盛放比萨的波形盘放到下层凸轨上。
- 6. 旋转旋钮选择 15~16 分钟。
- 7. 按【开始】键，开始烹调。

发酵设定



发酵功能是用干面团发酵，比如萨的饼底或者制作面包时的面团。

1

逆时针旋转旋钮选择发酵。

发酵

2

确定

按【确定】键，确定所选的发酵。

发酵

设定

40 °C

3

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

发酵

30.00

分 秒

4

开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

发酵

29.59

分 秒

温度（摄氏度）	适用种类
40 °C	发酵面包或比萨的面饼

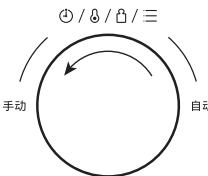
- 附注：
- 使用发酵功能前，可设置 3 分钟以内的纯蒸功能，使炉腔湿润并提高机内湿度，然后再启动发酵，可使发酵的效果更理想。
 - 本产品内的温度会因食品与室温的不同而改变，请根据发酵状态调节发酵的时间。

附件使用：
可以使用波形盘，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。

三段连动烹调程序设定

例如：连续设定微波【800 W】5 分钟，【纯蒸 2】5 分钟，【单面烧烤 2】5 分钟。

1



逆时针旋转旋钮选择变频微波。

变频微波



2



确定

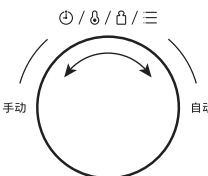
按【确定】键，确定所选的变频微波。

变频微波



1000 W

3



旋转旋钮，选择您所需烹调的微波火力 800 W。

变频微波



800 W

4



确定

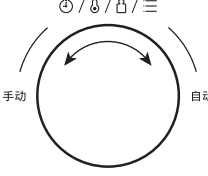
按【确定】键，确定所选的微波火力 800 W。

变频微波



800 W

5



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如：5 分钟

变频微波



5.00
分 秒

6



确定

按【确定】键，确定您的选择。

变频微波

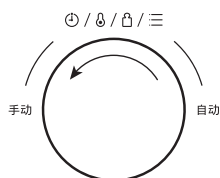


(下页继续)

三段连动烹调程序设定

(继续)

7



逆时针旋转旋钮选择纯蒸。



8



确定

按【确定】键，确定所选的纯蒸。

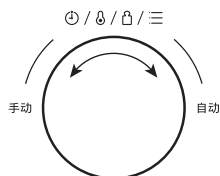


加满水



1

9



旋转旋钮，选择您所需烹调的纯蒸 2。



加满水



2

10



确定

按【确定】键，确定所选的纯蒸 2。

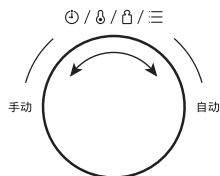


加满水



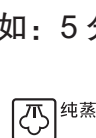
2

11



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如：5 分钟



加满水



5.00
分 秒

12



确定

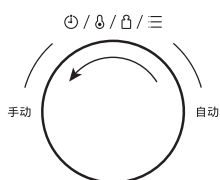
按【确定】键，确定您的选择。



三段连动烹调程序设定

(继续)

13



逆时针旋转旋钮选择单面烧烤。



单面
烧烤



14

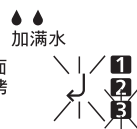


确定

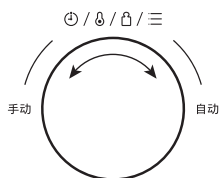
按【确定】键，确定所选的单面烧烤。



单面
烧烤



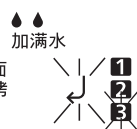
15



旋转旋钮，选择您所需烹调的单面烧烤 2。



单面
烧烤



2

16

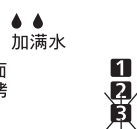


确定

按【确定】键，确定所选的单面烧烤 2。

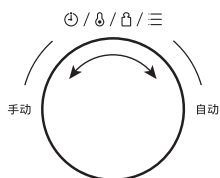


单面
烧烤



2

17



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如：5 分钟



单面
烧烤



5.00
分 秒

18

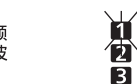


开始

按【开始】键，显示窗开始从第一段烹调程序倒数计时。



变频
微波



4.59
分 秒

附注：

1. 在火力切换时会有 2 次蜂鸣。
2. 三段连动不能设置预热，烘烤 / 发酵，变频解冻，电脑烹调及清洁保养。

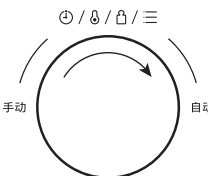
电脑烹调设定及菜单



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

无需预热的菜单（编号：1-10, 15-21）操作方法：

1



顺时针旋转旋钮选择所需烹调的菜谱编号。

注：表示波形盘使用位置的提示。

表示波形盘使用提示

例如：电脑烹调“15”

电脑烹调

健康菜单

15

2



确定

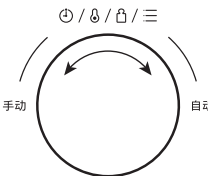
按【确定】键，确定您所选的菜谱编号。

电脑烹调

健康菜单

15

3



旋转旋钮设置您所需烹调的重量或份数。

例如：选择 200 克

电脑烹调

健康菜单

200 g

4



开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

电脑烹调

健康菜单

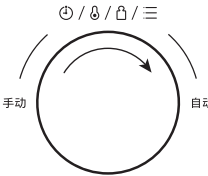
6.59
分 秒

电脑烹调设定及菜单

(继续)

需要预热的菜单 (编号: 11-14) 操作方法:

1



手动 自动

顺时针旋转旋钮选择所需烹调的菜谱编号。

例如: 电脑烹调 “12”



12

2



确定

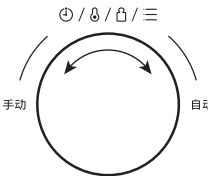
按【确定】键, 确定您所选的菜谱编号。

例如: 电脑烹调 “12”



12

3



手动 自动

旋转旋钮设置您所需烹调的重量或份数。

例如: 选择 16 个



- 16 -

4



开始

按【开始】键, 开始预热。

例如: 电脑烹调 “12”



12

5

预热完毕后, 快速放入食物。

注:  表示波形盘使用位置的提示。

 表示波形盘使用提示

预热完毕后, 快速放入食物。

例如: 电脑烹调 “12”



12

6



开始

按【开始】键, 开始烹调。

例如: 电脑烹调 “12”



17.59

分 秒

电脑烹调设定及菜单

(继续)

编号	菜单	重量 / 份数				建议烹调器具及附件	波形盘位置	* 蒸气
1	热牛奶	1 份	2 份	3 份	4 份	微波耐热杯子	—	—
2*	蒸冷冻食品	100 克	200 克	300 克	—	波形盘	上层	水箱中加满水
3*	蒸冷藏食品	100 克	200 克	300 克	—	耐热浅盘、波形盘	上层	水箱中加满水
4*	清蒸河鱼	300 克	400 克	500 克	—	耐热浅盘、波形盘	上层	水箱中加满水
5*	清蒸海鱼	300 克	400 克	500 克	—	耐热浅盘、波形盘	上层	水箱中加满水
6	变频解冻	0.1 千克 ~ 3 千克				—	—	—
7	煲汤	1-3(人份)	4-6(人份)	—	—	微波耐热炖锅 (加盖)	—	—
8	煲仔饭	150 克	300 克	450 克	—	微波耐热炖锅 (加盖)	—	—
9	煮粥	100 克	150 克	200 克	—	微波耐热炖锅 (加盖)	—	—
10*	烤三文鱼	1(人份)	2(人份)	3(人份)	—	波形盘	上层	水箱中加满水
11	照烧鸡翅	2(人份)	4(人份)	—	—	波形盘	上层	—
12	西式曲奇	16(个)	—	—	—	波形盘	上层	—
13*	巧克力蛋糕	1(个)	—	—	—	波形盘	下层	水箱中加满水
14	手工比萨	1(个)	—	—	—	波形盘	下层	—
15*	蒸时蔬	100 克	200 克	300 克	—	波形盘	上层	水箱中加满水
16*	蒸杂粮	100 克	200 克	300 克	—	波形盘	上层	水箱中加满水
17	白果百合炒西芹	3(人份)	—	—	—	微波耐热容器 (加盖)	—	—
18	白灼虾	3(人份)	—	—	—	微波耐热容器 (加盖)	—	—
19	燕麦粥	2(人份)	4(人份)	—	—	微波耐热容器 (加盖)	—	—
20	莲子枸杞银耳羹	2(人份)	4(人份)	—	—	微波耐热容器 (加盖)	—	—
21	自制酸奶	3-9 份		—	—	波形盘	下层	—
22	炉腔除味	清洁功能						
23	蒸气加热器清洁							
24	柠檬酸清洗							
25	炉腔清洁							

附注：

- 带 “*” 为使用蒸气的菜谱，请在烹调前给水箱加满水。
- 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。
- 请按照提供的烹调方法、程序及预设重量、份数进行操作。
- No.15 ~ No.21 是健康菜单。

No. 1 热牛奶 (1/2/3/4 份)

原料 (1 份) :

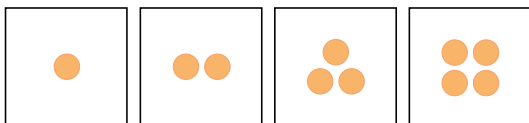
牛奶 200 克

容器:

微波耐热杯子 (直径约 8.4cm, 高约 8.7cm)

操作方法:

1. 初始温度为 6-10 摄氏度的牛奶, 倒入广口且较浅的杯子内, 不要超过容器的 8 分满。
2. 杯子按照图示摆放于炉腔中央位置。
3. 选择程序及所需分量, 开始烹调。
4. 烹调结束后, 请进行搅拌后再食用。



No. 2 蒸冷冻食品 (100/200/300 克)

原料:

冷冻食品 (30-40 克 / 个)

容器:

波形盘、水箱

操作方法:

1. 适合蒸各类市售冷冻食品, 如奶黄包, 鲜肉包, 叉烧包等。
 2. 将冷冻食品均匀放置在波形盘上, 放入上层凸轨。
 3. 水箱中加满水。
 4. 选择程序及所需分量, 开始烹调。
- 无需解冻, 直接烹调。
 - 个头较大的冷冻食品请手动设置加热时间。

No. 3 蒸冷藏食品 (100/200/300 克)

原料:

冷藏食品 (冷藏米饭、冷藏盒饭和冷藏意面等)

容器:

耐热浅盘、波形盘、水箱

操作方法:

1. 将食物从包装中取出, 并放入耐热浅盘中。
2. 将耐热浅盘放在波形盘内, 放入上层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择程序及所需分量, 开始烹调。

No. 4 清蒸河鱼 (300/400/500 克)

原料:

河鱼 1 条 (净重 300 克)

姜丝 5 克

葱段 3 克

调味料:

盐 适量

料酒 5 克

蒸鱼豉油 15 克

容器:

耐热浅盘、波形盘、水箱

操作方法:

1. 鱼洗净, 在鱼身两边各切 2-3 个刀口。
 2. 用盐和料酒均匀地抹在鱼身上, 静置 10 分钟。
 3. 将鱼放在耐热浅盘上, 铺上姜丝和葱段。
 4. 耐热浅盘放在波形盘上, 放入上层凸轨。
 5. 水箱中加满水。
 6. 选择程序及所需分量, 开始烹调。
 7. 烹调结束后, 取出, 淋上蒸鱼豉油, 即可。
- 对于厚度超过 5 厘米的鱼, 建议根据实际情况手动追加烹调时间。
 - 根据鱼的不同重量, 酌情增减辅料和调味料。

No. 5 清蒸海鱼 (300/400/500 克)

原料:

海鱼 1 条 (净重 300 克)

姜丝 5 克

葱段 3 克

调味料:

盐 适量

料酒 5 克

蒸鱼豉油 10 克

容器:

耐热浅盘、波形盘、水箱

操作方法:

1. 鱼洗净, 在鱼身两面各切 2-3 个刀口。
 2. 用盐和料酒均匀地抹在鱼身上, 静置 10 分钟。
 3. 将鱼放在耐热浅盘上, 铺上姜丝和葱段。
 4. 耐热浅盘放在波形盘上, 放入上层凸轨。
 5. 水箱中加满水。
 6. 选择程序及所需分量, 开始烹调。
 7. 烹调结束后, 取出, 淋上蒸鱼豉油, 即可。
- 对于厚度超过 5 厘米的鱼, 建议根据实际情况手动追加烹调时间。
 - 根据鱼的不同重量, 酌情增减辅料和调味料。
 - 海鱼本身带有咸味, 请控制盐的份量。

电脑烹调设定及菜单

(继续)

No. 7 煲汤 (1-3/4-6 人份)

原料 (1-3 人份) :

小排骨或鸡块 250 克
胡萝卜 100 克
甜玉米 100 克
水 650 克

调味料:

盐 适量

容器:

微波耐热炖锅 (加盖)

操作方法:

1. 小排骨或鸡块洗净后焯水。
 2. 胡萝卜去皮切大块, 甜玉米切成 2 厘米左右的厚片。
 3. 将全部原料放入微波耐热炖锅内 (水的容量不可超过器皿容量的一半, 以防滚泄), 加盖。
 4. 将微波耐热炖锅放在炉腔中央位置。
 5. 选择程序及所需分量, 开始烹调。
 6. 烹调结束后, 取出, 加盐调味即可。
- 本食谱所列材料为 1-3 人份的配比, 烹制不同份时, 请按比例换算食材。

No. 8 煲仔饭 (150/300/450 克)

原料:

米	150 克	300 克	450 克
腊肉	30 克	60 克	90 克
香肠	30 克	60 克	90 克
建议 加水量	200-250 克	400-450 克	650-700 克

容器:

微波耐热炖锅 (加盖)

操作方法:

1. 腊肉和香肠洗净, 切片, 待用。
 2. 米洗净后浸泡 10 分钟左右 (水的容量不可超过器皿容量的一半, 以防滚泄), 铺上香肠和腊肉, 加盖。
 3. 将微波耐热炖锅放在炉腔中央位置。
 4. 选择程序及所需分量, 开始烹调。
- 因大米的种类较多, 吸水量不同, 请酌情增减水量。

No. 9 煮粥 (100/150/200 克)

原料:

米	100 克	150 克	200 克
建议加水量	750 克	1000 克	1200 克

容器:

微波耐热炖锅 (略开盖)

操作方法:

1. 适用于煮粥。
2. 米洗净后需要浸泡 30 分钟左右 (水的容量不可超过容器的一半, 以防滚泄), 略加盖。
3. 将微波耐热炖锅放在炉腔中央位置。
4. 选择程序及所需分量, 开始烹调。听到蜂鸣声后, 打开炉门, 小心将炖锅取出并搅拌, 略开盖, 将微波耐热炖锅放回炉腔中央, 继续烹调 (中间有两次蜂鸣)。
5. 烹调结束后, 请等待 5-10 分钟后开盖食用。
· 在搅拌及烹调结束时, 由于蒸气温度高, 请小心打开锅盖, 以防烫伤。

No. 10 烤三文鱼 (1/2/3 人份)

原料 (1 人份) :

三文鱼块 (冷藏) ... 180 克 / 块

调味料:

盐 适量

黑胡椒碎 适量

容器:

波形盘、水箱

操作方法:

1. 三文鱼洗净, 吸干水分, 撒盐和黑胡椒碎腌制 10 分钟左右。
2. 将腌制好的三文鱼, 鱼皮朝下, 平铺在波形盘上, 放入上层凸轨。
3. 水箱中加满水。
4. 选择程序及所需分量, 开始烹调。

No. 11 照烧鸡翅 (2/4 人份)

原料 (2 人份) :

鸡翅中 200 克 (6 个)

调味料:

生抽 15 克

蚝油 15 克

细砂糖 3 克

麻油 2 克

容器:

波形盘

操作方法:

1. 鸡翅洗净,用叉子或竹签在鸡翅表面扎几下。
 2. 将鸡翅和所有调味料混合,腌制 30 分钟。
 3. 将腌制好的鸡翅按 2x3 的方式均匀摆放在波形盘上。
 4. 选择程序及所需分量,开始预热,预热完成后,将波形盘放入上层凸轨,开始烹调。
- 本菜单所列材料为 2 人份的配比,烹调 4 人份时请按比例换算食材。

No. 12 西式曲奇 (16 个)

原料:

无盐黄油 50 克

细砂糖 40 克

鸡蛋液 25 克

低筋面粉 90 克

各类坚果 适量 (约 20 克)

容器:

波形盘

操作方法:

1. 黄油切成小块,室温软化后和细砂糖打至发白。
2. 分次少量的倒入蛋液,继续搅打至完全融合。
3. 筛入面粉,用木铲搅拌至面粉和上述混合液充分融合,揉成团。
4. 面团包保鲜膜放入冰箱冷藏室 10 分钟待用。
5. 随后将面团分成 16 份,做成 16 个饼干胚,并在上面嵌入坚果。
6. 选择程序,开始预热。
7. 波形盘上铺上铝箔,按 4 x 4 的方式均匀排列。
8. 预热完成后,放入上层凸轨,开始烹调。

No. 13 巧克力蛋糕 (1 个 /8 寸)

原料:

鸡蛋 3 个 (约 150 克)

细砂糖 90 克

低筋面粉 75 克

可可粉 15 克

牛奶 10 克

无盐黄油 15 克

泡打粉 5 克

容器 / 附件:

8 寸蛋糕模具、波形盘、水箱

操作方法:

1. 蛋糕模具底部和内壁四周垫烘焙纸。
2. 水箱中加满水。
3. 选择程序,开始预热。
4. 将鸡蛋及细砂糖放入容器内,电动打蛋器中高速搅拌,直到蛋液完全发泡,提起打蛋器在蛋液表面画 8 字,可保持片刻,再调至低速搅拌,使气泡均匀。
5. 低筋面粉、可可粉和泡打粉过筛,倒入打发好的蛋液中,用刮铲由下而上搅拌均匀。
6. 加入融化的黄油和牛奶,搅拌均匀。
7. 将蛋糕糊倒入蛋糕模具内,并在桌子上震几下,震出气泡,放在波形盘上。
8. 预热完成后,将波形盘放入下层凸轨,开始烹调。

No. 14 手工比萨 (1 个)

原料:

饼底:

低筋面粉	130 克
细砂糖	10 克
无盐黄油	10 克
干酵母	3 克
盐	3 克
奶粉	7 克
温水 (40 °C)	65 克

馅料:

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

容器:

波形盘

操作方法:

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。放在波形盘上, 放入下层凸轨。选择 40 °C 进行发酵, 时间设定 30 分钟。
2. 在桌上撒薄薄一层面粉, 把发酵后的面团放置于桌上, 用手向四周压开, 并去除其中的空气。
3. 用擀面杖把面团擀成直径 23 厘米的圆饼。把圆饼放在铺有烘焙纸的波形盘上, 调整一下形状, 捏出一圈比萨边。在比萨底上先涂一层番茄酱, 撒上一半的芝士, 再撒上馅料, 最后覆盖上另一半的芝士。
4. 选择程序, 开始预热。
5. 预热完成后, 将波形盘放入下层凸轨, 开始烹调。

No. 15 蒸时蔬 (100/200/300 克)

原料:

蔬菜 (青菜、芥蓝、西蓝花等)

容器:

波形盘、水箱

操作方法:

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. 将蔬菜均匀铺在波形盘上, 放入上层凸轨。
 4. 水箱中加满水。
 5. 选择程序及所需分量, 开始烹调。
- 注: 蔬菜放置时尽量平铺, 避免叠放。

No. 16 蒸杂粮 (100/200/300 克)

原料:

各类杂粮

容器:

波形盘、水箱

操作方法:

1. 适合烹调如红薯, 南瓜, 山药等五谷杂粮。
2. 杂粮洗净去皮, 切成小块。
3. 将杂粮铺在波形盘上, 放入上层凸轨。
4. 水箱中加满水。
5. 选择程序及所需分量, 开始烹调。

No. 17 白果百合炒西芹 (3 人份)

原料:

西芹 150 克

鲜白果仁 50 克

百合 10 克

调味料:

调和油 20 克

蒜末 2 克

盐 适量

糖 适量

容器:

微波耐热容器 (加盖)

操作方法:

1. 白果仁浸泡 1 小时。百合洗净, 浸泡 1 小时。西芹洗净, 切块。
2. 微波耐热容器内放入所有材料, 加盖放入炉腔中央位置。
3. 选择程序, 开始烹调。
4. 听到蜂鸣声, 取出搅拌均匀, 继续放回炉腔内烹调至结束。

No. 18 白灼虾 (3 人份)

原料:

鲜虾 500 克
水 150 克
姜片 3 片
蒜片 5 克
葱段 5 克

调味料:

料酒 15 克
盐 适量

容器:

微波耐热容器 (加盖)

操作方法:

1. 虾洗净, 剪去虾须和虾脚, 挑去泥沙线。
2. 微波耐热容器内, 放入所有材料, 搅拌均匀, 加盖放入炉腔中央位置。
3. 选择程序, 开始烹调。
4. 听到蜂鸣声, 取出搅拌均匀, 继续放回炉腔内烹调至结束。

No. 19 燕麦粥 (2/4 人份)

原料 (2 人份):

燕麦 50 克
牛奶 350 克

容器:

微波耐热容器 (加盖)

操作方法:

1. 微波耐热容器内倒入燕麦和牛奶。(牛奶的容量不可超过容器的一半, 以防滚泄)
 2. 容器加盖, 放入炉腔中央位置。
 3. 选择程序及所需分量, 开始烹调。中途听到蜂鸣声, 取出搅拌均匀, 继续放回炉腔内烹调至结束。
- 本食谱所列为 2 人份的配比, 烹调 4 人份时, 请按比例换算食材。

No. 20 莲子枸杞银耳羹 (2/4 人份)

原料 (2 人份):

银耳 10 克
莲子 20 克
枸杞 3 克
水 600 克

调味料:

冰糖 35 克

容器:

微波耐热容器 (加盖)

操作方法:

1. 银耳泡开, 剪成小朵。莲子洗净, 浸泡 1 小时。
 2. 微波耐热容器内放入除枸杞外的所有原料 (水的容量不可超过容器的一半, 以防滚泄), 加盖放入炉腔中央位置。
 3. 选择程序, 开始烹调。
 4. 听到第一次蜂鸣声, 取出, 放入冰糖, 并搅拌, 继续放回炉腔内烹调。
 5. 听到第二次蜂鸣声, 取出, 再次搅拌, 并加入枸杞, 继续放回炉腔内烹调至结束。
- 本食谱所列为 2 人份的配比, 烹调 4 人份时, 请按比例换算食材。

No. 21 自制酸奶 (3-9 份)

原料:

数量	3 份	9 份
酸奶	45 克	135 克
牛奶	360 克	1080 克

容器:

150 毫升小杯、波形盘

操作方法:

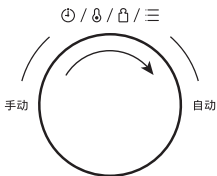
1. 牛奶在炖锅里加热至 45 ℃ 左右, 倒入酸奶, 搅拌均匀后平均倒入小杯内, 每份 130 克左右。
 2. 杯子上盖保鲜膜, 放在波形盘上, 放入下层凸轨。
 3. 选择程序, 开始烹调。
 4. 烹调结束后, 冷却, 将酸奶放进冰箱冷藏一晚。
- 烹调其他数量, 请按比例换算食材。
- 炉腔温度过高时, 显示窗会显示 “HOL”, 请待炉腔温度降低, “HOL” 消失后再进行操作。

自动清洁设定

炉腔除味

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

1



顺时针旋转旋钮选择编号“22”。





2



确定

按【确定】键，确定您的选择。





3



开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

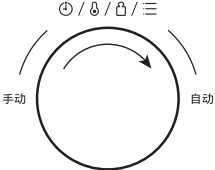




蒸气加热器清洁

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



顺时针旋转旋钮选择编号“23”。



23

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



确定

按【确定】键，确定您的选择。



23

3



开始

按【开始】键开始排水。



30
秒

附注：

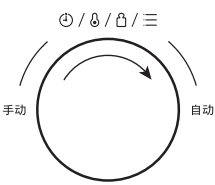
- 1. 使用排水功能时，不能卸除积水盘。
- 2. 排水功能结束后，请将积水盘清洗干净。

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。
(需 30 分钟)

准备清洁剂：将约 16 克柠檬酸完全溶解在 200 毫升水中，直接倒入水箱中。

1



顺时针旋转旋钮选择编号“24”。



24

2



确定

按【确定】键，确定您的选择。

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。



24

3



开始

按【开始】键，显示窗开始倒计时。



29.00

分 秒

4

在程序自动暂停后，将积水盘里的水清除，并将水箱清洗干净，加满水。

5



开始

按【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。

炉腔清洁

此功能适用于本产品炉腔油污过多时使用（需 20 分钟）。

1

顺时针旋转旋钮选择编号“25”。

2

确定

按【确定】键，确定您的选择。

3

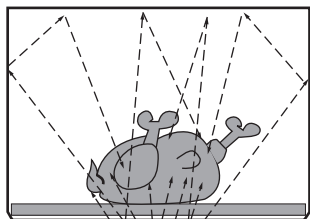
开始

按【开始】键，显示窗开始倒数计时。

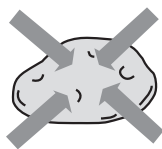
附注：

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

微波炉加热原理



受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

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

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

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

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



开始的温度

常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

骨头和脂肪

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



密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



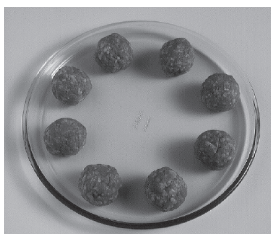
烹调技巧

时间

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

空间距离

烹制烘焙小份食物时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。



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



穿刺

在微波烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。

蛋—用牙签刺穿蛋黄2次，蛋白数次。

蛤和蚝—用牙签刺数次。

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。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。

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

附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

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

微波解冻建议时间

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

食品	大致参考时间 以 500 克计 (分钟)	说明	
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。	
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	解冻过程中，将肉类翻转两至三次。	
牛扒	6 - 7		
牛五花	6 - 8		在解冻的半途中，遮盖烤肉边缘及形状不均匀的末端。
羊肉			
烧羊肉	6 - 8		
羊扒	5 - 7	大块烤肉的中心可能仍然结冰。将它搁置一段时间。	
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		

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	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	将食物放在微波耐热碟上，将微波耐热碟放在炉腔中央位置。
冷冻的食品	200 克	1000 W	3 分钟 30 秒 - 4 分钟	将食物放在微波耐热碟上，将微波耐热碟放在炉腔中央位置。
三明治	100 克	1000 W	50 秒	将食物放在微波耐热碟上，将微波耐热碟放在炉腔中央位置。
饮料	235 毫升	1000 W	1 分钟 30 秒	将食物倒入一个微波耐热杯中，将杯子放在炉腔中央位置。在料理进行至一半以及料理结束时，进行搅拌。
罐装蔬菜				
- 豆类	415 克	1000 W	2 分钟 30 秒 - 3 分钟	将食物放在微波耐热碗中并加盖，将微波耐热碗放在炉腔中央位置。在料理进行至一半时进行搅拌。
- 西红柿	400 克	1000 W	2 分钟	
- 蘑菇	290 克	1000 W	2 分钟 - 2 分钟 30 秒	
- 甜玉米	330 克	1000 W	2 分钟 - 2 分钟 30 秒	
派（肉馅）	150 克	1000 W	1 分钟 30 秒 - 2 分钟	将食物放在微波耐热浅盘中，将微波耐热浅盘放在炉腔中央位置。
		200 摄氏度 烘烤 （无预热）	7-8 分钟	从餐盒中取出食物，并放在波形盘上，放入上层凸轨。
比萨	300 克	220 摄氏度 烘烤 （无预热）	8-9 分钟	从餐盒中取出食物，并放在波形盘上，放入上层凸轨。

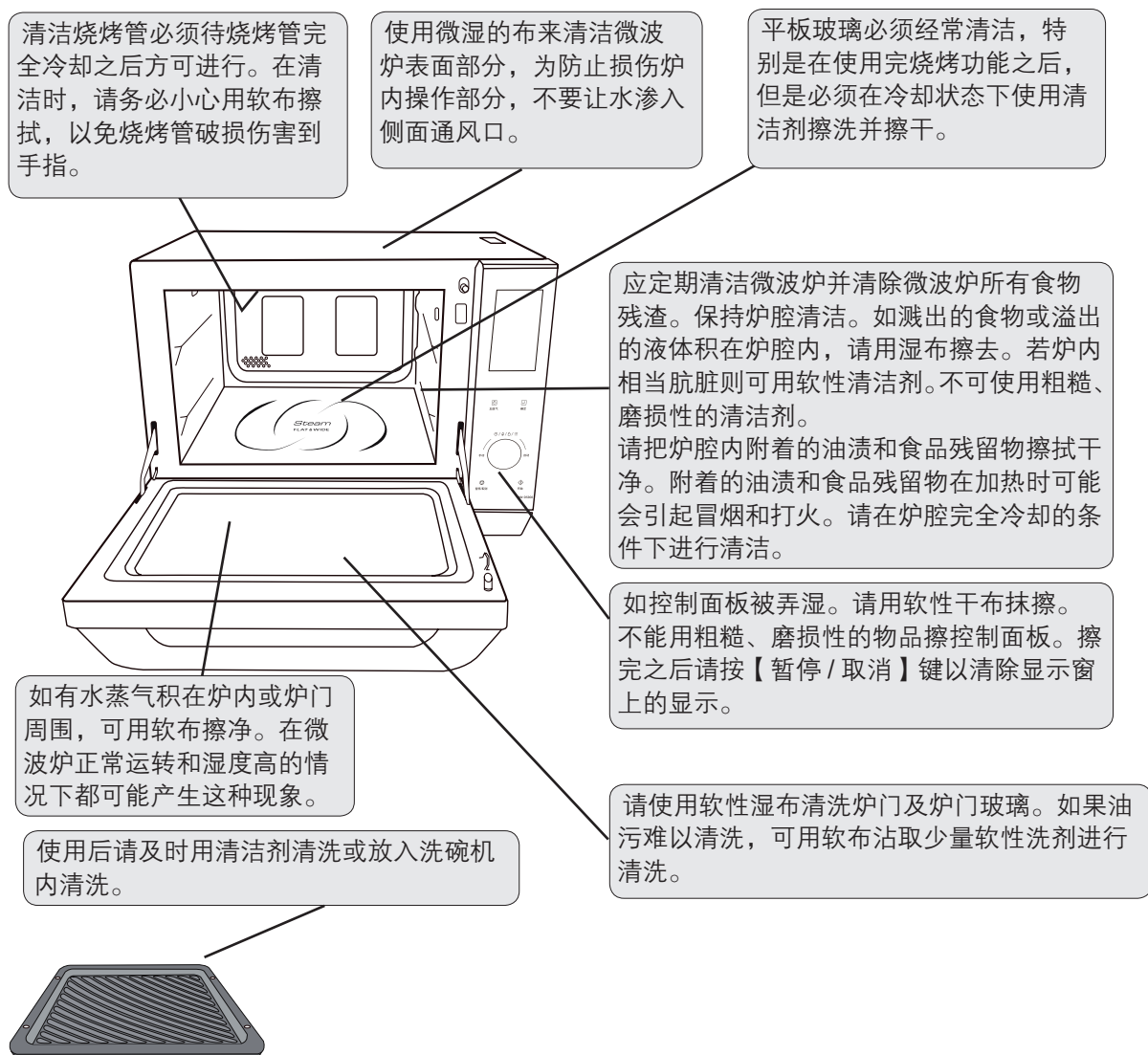
常用食谱烹调建议时间

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	火力档	参考时间 (大约)	说明
肉类				
羊腿	最大重量 1.5 千克	180 摄氏度 烘烤 (有预热)	每 500 克 20 分钟 最多 25-30 分钟	将食物放在波形盘上并放入下层凸轨。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	将食物放在波形盘上并放入上层凸轨。中途翻身。
牛扒 - 全熟			9-10 分钟	
牛腿 - 全熟	最大重量 1 千克	220 摄氏度 烘烤 (有预热)	每 500 克 20 分钟 最多 30-35 分钟	将食物放在波形盘上并放入下层凸轨。中途翻身。
鱼和贝类				
新鲜鱼片	500 克	600 W	5-7 分钟	将食物放在微波耐热碟上并加盖，将微波耐热碟放在炉腔中央位置。
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	纯蒸 1	5-7 分钟	将水箱加满水。将食物放在耐热浅盘中 (放置时尽量平铺，避免叠放)，无需加盖，将耐热浅盘放在波形盘上，放入上层凸轨。
禽类				
鸡胸肉 (去骨去皮)	250 克	纯蒸 1	25-27 分钟	将水箱加满水。将食物放在波形盘上并放入上层凸轨。
鸡腿	500 克	单面烧烤 1	30-35 分钟	将食物放在波形盘上并放入下层凸轨。中途翻身。
全鸡	每 500 克	190 摄氏度 烘烤 (有预热)	30-35 分钟	将整鸡放在耐热盘上，并放在波形盘上，放入下层凸轨。中途翻身。
新鲜蔬菜				
芦笋	200 克	纯蒸 1	6-7 分钟	将水箱加满水。将食物放在耐热浅盘中，无需加盖。将耐热浅盘放在波形盘上，放入上层凸轨。
西兰花	250 克	纯蒸 1	8-9 分钟	
豌豆	200 克	纯蒸 1	5-6 分钟	
蒸土豆	500 克	纯蒸 1	20-23 分钟	

微波炉的保养

清洁微波炉前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁器清洁微波炉。



如需要更换炉灯，请向 Panasonic 认定维修店查询。

关于维修服务

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

注意：

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

水箱清洁

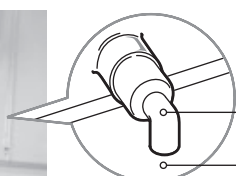
用软海绵沾水清洗



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）
打开给水盖，拆下水箱盖和排水管道盖后清洗。



排水管道盖
一定要朝下

如果排水管道盖难以取下时，需要左右轻轻摇动后取下。请依以上图示，排水管道盖朝下安装。
(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。

要求修理服务之前

问题

微波炉无显示。

微波炉不能启动加热。

显示窗显示“H0L”。

显示窗只显示“U14”。

微波炉停止工作并且显示窗显示“H97”，“H98”或“H00”。

显示窗显示“演示模式”。

蒸气喷出口、积水盘炉腔内出现白色的粉末。

起因

没有插紧电源。

居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。

插座有问题。

炉门未关妥。

未按【开始】键。

输入其他程序。

烹调程序输入错误。

不慎按下【暂停/取消】键

炉腔温度过热。

水箱中没有水。

微波炉发生系统故障。

微波炉被设定为演示模式。

白色的粉末是水蒸发后残留的矿物结晶体，属自然物质，对人体无害。

解决方法

拔除插头，待 10 秒钟后再重新插上电源。

重新装置 10 安培以上的保险丝或重新设定漏电保护器。

用其它电器再测试插座是否有问题。

小心关好炉门。

按【开始】键。

按【暂停/取消】键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。

参考说明书，正确输入烹调程序。

重新输入烹调程序。

等待炉腔冷却后再使用。

水箱中加满水，按【暂停/取消】键重新输入烹调程序。

联络 Panasonic 认定维修店进行维修。

退出演示模式操作：
逆时针旋转旋钮选择变频微波，
【开始】键 4 次，（按此键时无声音是正常的）
【暂停/取消】键 4 次。

可使用电脑烹调中的 23 及 24 以清洁蒸气系统及给水管路以改善情况。如结晶体依附在喷嘴或炉腔内，可使用拧干的抹布擦拭。请在使用蒸气功能或清洁后，将积水盘内的积水倒掉，并使用海绵擦拭干净。

* 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。

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

产品中有害物质或元素名称及含量

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

本表按照 SJ/T11364 的规定编制。

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

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

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

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	波形盘	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！

规格

型号		NN-DS900
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	7.3 A 1630 W
额定输出功率	微波 ^{*1}	1000 W
	烧烤	1200 W
	烘烤	1250 W
外形尺寸 (宽 × 深 × 高)		512 mm × 416 mm × 347 mm
外形尺寸 (含手柄) (宽 × 深 × 高)		512 mm × 462 mm × 347 mm
腔体尺寸 (宽 × 深 × 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		15.5 kg (不含附属品)
噪声 ^{*2}		60 dB(A) (声功率级)
能效等级		1
效率值 (%) ^{*3}		60
待机功率 (W) ^{*3}		1
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、待机功率、烧烤能耗的检测方法依据 GB24849 的现行有效版本。

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。

关于生产的批号 (机号) 和制造商，请参见微波炉的铭牌。

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

松下微波炉满意度有奖调查

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

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

在您完整的填写完所有问题后，将获得一份小礼品。



手机微信扫描二维码可阅读更多产品相关说明。

如需打印版资料，请致电 4008-811-315。