

Panasonic®

使用说明书

微波炉

型号: **NN-GF371W**

NN-GF381M



型号: **NN-GF371W**

使用前, 请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管



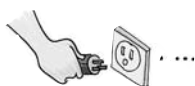
社内检查合格产品



目次

微波炉的放置	1
简明操作指南 (Quick Guide to Operation)	2
微波炉安全注意事项	3~6
微波炉烹调注意事项	7
微波炉烹调用具的选择	8
外观结构图示	9
显示屏的介绍	9
控制面板	10
操作方法	11~13
电脑烹调菜谱	14~16
微波炉的加热原理	17
食物的特性及烹调技巧	17
微波炉的清洁与保养	18
小窍门	18
食谱	19
要求修理服务之前	20
关于维修服务	20
问题、起因及解决方法	21
产品中有毒有害物质或元素名称及含量	21
规格	封底

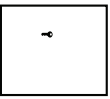
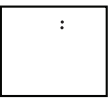







©Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2011



微波炉的放置

1. 微波炉必须放置在离地面85cm以上的地方。
正常使用时，微波炉的周围必须保持空气流通。炉的顶端须留15cm空隙，左右两壁须留5cm，后壁须留10cm空隙。不可堵塞通风口。
2. 微波炉必须平放，不可取掉炉脚，并安放于稳固的位置。
3. 不可将微波炉放置于高温潮湿的地方，例如：煤气炉、带电区或水槽边等。
4. 不要接近电视机、收音机和天线等，否则会干扰图像和产生噪音。
5. 切勿让炉门、炉顶承受过大压力。
6. 建议微波炉使用独立的供电线路。如不使用独立线路，可能会熔断电路保险丝，建议使用规格为10安培以上的保险丝。在电路中不可使用大容量保险丝。
7. 本产品必须接地。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本产品提供的接地插头必须接插在单相两极带接地的电源插座上。
8. 如四周环境温度较高影响到微波炉正常工作，则不能使用本微波炉。本微波炉只适用于家庭。

简明操作指南 (Quick Guide to Operation)

功能 (Feature)	使用方法 (How to operate)				
儿童安全锁设定/取消 (第10页) To set/cancel Child Safety Lock (page 10)	设定: To set: ● 决定/开始 Set/Start 按3次 Press 3 times	显示: Display: 	取消: To cancel: 停止/再调整 Stop/Reset 按3次 Press 3 times	显示: Display: 	
微波火力设定 (第11页) To set Micro Power (page 11)	微波火力 Micro Power 设定所需微波火力 Set Micro Power		设定所需烹调时间 Set time	● 决定/开始 Set/Start 按1次 Press once	
薄片烧烤设定 (第11页) To set Grill Power (page 11)	薄片烧烤 Grill 设定所需烧烤火力 Set Grill Power		设定所需烹调时间 Set time	● 决定/开始 Set/Start 按1次 Press once	
组合烧烤设定 (第11页) To set Combination Power (page 11)	组合烧烤 Combination 设定所需烧烤火力 Set Combination Power		设定所需烹调时间 Set time	● 决定/开始 Set/Start 按1次 Press once	
智能加热设定 (第12页) To set Sensor Reheat (page 12)	智能加热 Sensor Reheat 按1次 Press once		● 决定/开始 Set/Start 按1次 Press once		
巧速解冻设定 (第13页) To set Turbo Defrost (page 13)	巧速解冻 Turbo Defrost 按1次 Press once		设定所需重量 Set weight	● 决定/开始 Set/Start 按1次 Press once	
电脑烹调菜谱设定 (第14页) To set Auto Cook (page 14)	电脑烹调 Auto Cook 按1次 Press once		选择电脑烹调菜单程序 Set Auto Cook Menu 确认选择的程序 Press once to set selected Menu		设定所需烹调的重量或份数 Set weight/serve 按1次 Press once

微波炉安全注意事项

I 使用微波炉前请确认以下各项：

炉门、炉体是否有损伤、开裂。



若有变形、损伤或开裂，会发生微波泄漏，切勿使用微波炉。

禁止

炉门内侧金属绝缘(或防泄漏)网板是否弯曲、变形。



若发生弯曲或变形，切勿使用微波炉。

禁止

开门按键或门钩是否正常。



若开门按键不能正常使用或门钩损坏，切勿使用微波炉。

注：并非所有机种都具有开门按键或门钩。

禁止

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。



若沾上食物或积聚油污，在微波炉加热时容易产生打火现象，因此请定期清洁微波炉。

注意安全



使用微波炉前，请仔细阅读说明书，本产品只适用于本说明书所说明的用途。

注意安全



必须接地

本微波炉必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。电源插头必须插在单相两极带接地的插座上。

II 请注意预防以下事项发生，否则会引起微波泄漏、微波炉损坏或人身伤害等危险情况。

1. 禁止事项



切勿损坏炉门的安全锁，包括门钩、门铰链等安全部件。

禁止

注：如果发现微波炉门或门封已损坏则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。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。

请勿擅自对微波炉进行拆卸、修理以及改造。



禁止分解

除有资格的维修人员外，其他人员来进行检修操作是非常危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的机壳等操作。

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。



当发现微波炉工作不正常时，切勿继续使用。

禁止

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

用微波炉进行烹调时，切勿放入金属物体，包括金属容器、金属装饰的碟盘或任何金属类的装饰品等。

注：微波炉专用金属附件(烧烤架等)以及铝箔请按照说明书的要求进行使用。

微波炉安全注意事项



插座孔变松时或电源线、电源插头有损坏时，切勿使用微波炉。

禁止



切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。

禁止湿手触摸



不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免导致微波炉故障。

禁止



不可将微波炉放置于高温潮湿的地方。例如煤气炉、带电区或水槽旁边。

禁止



本微波炉只适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途。本微波炉不能放置于橱柜。

禁止

2. 危险事项



切勿将易燃物品放在微波炉周围或炉腔内，以免导致起火。

当心火灾



不清洁微波炉会使器具表面劣化，这会影响器具的寿命，可能会导致危险的情况。

注意安全



微波炉不能用作烹调食物以外的用途，例如用于烘干物品等，这样可能会引起火灾。

当心火灾

如果炉内发现烟雾或东西着火，切勿打开炉门。



按 [停止/再调整] 键或归零 [时间] 旋钮，然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。

必须拔出插头



切勿使用微波炉加热化学试剂或其它非食物制品，以免引起微波外泄。

当心微波



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。

微波炉安全注意事项

3. 注意安全事项



注意安全

请勿让儿童等不熟悉微波炉操作的人员使用微波炉。只有在已经提供充分指导以导致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。

注：电脑式微波炉可设定儿童安全锁。



注意安全

切勿在没有放置食物的情况下启动微波炉，因为当没有食物或水份在炉内吸收微波能量时，微波能量不停地在炉内反射，会引起炉内温度过高而发生异常。

注：本说明书特别许可的情况除外。



注意安全

切勿让金属烧烤架或铝箔包装碰到炉腔内壁，以免工作时产生打火现象而损坏微波炉。

注：微波炉专用烧烤架请按照说明书的要求进行使用。



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。

4. 指示事项

在微波炉烹调时，必须使用合适的器皿盛放食物。



必须

使用各种不同材质的器皿前应先确认是否可用于微波炉。金属包装袋不可使用。不能使用再生纸类制品作为容器，因其含有容易引起火花和着火的杂质。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



必须

不能直接在玻璃转盘或平板玻璃上烹调食物，食物必须放入合适的微波炉安全器皿中。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



必须

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



当心高温表面

烹调结束后，微波炉很烫。请勿直接清洗微波炉，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。



必须拔出
插头

清洁微波炉前请先拔掉电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀微波炉。



必须拔出
插头

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用微波炉时，请拔掉电源插头。拔除电源插头时不要拉扯电线，请手握插头拔除。

微波炉安全注意事项

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

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，可使用微波炉专用烧烤架。但在微波烹调时，不可使用，以免发生打火现象。



注意安全

使用组合烧烤或变频烧烤功能时，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。

微波炉烹调注意事项



禁止

不能直接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

切勿煮带壳的食物(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。**也不可加热已煮熟的鸡蛋。**



禁止

不可用微波炉煎炸食物，以免发生油滴飞溅，烫伤烹调操作者。



当心火灾

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



注意安全

当加热汤类、汁类或饮品等液体食物时，可能发生液体突然沸腾而飞溅，导致操作者烫伤。因此，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炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花可以直接用微波炉烹调。请按照食品制造商的说明指示及用法进行。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。



必须

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



必须

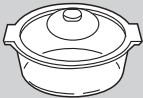



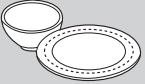


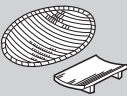


使用微波烹调时，必须控制烹调时间，时刻关注所需加热食物，切勿远离。
过度加热食物可能引起冒烟、着火。



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。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。

微波炉烹调用具的选择

容器的种类	微波火力	薄块烧烤	组合烧烤
耐热性玻璃容器 	<ul style="list-style-type: none"> 果酱等产生高温的烹调请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃容器。 	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	<ul style="list-style-type: none"> 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。 	✗	✗
耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	✗	✗
不耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	✗	✗
陶器·瓷器 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	✗	✓
漆器 	<ul style="list-style-type: none"> 有可能会发生漆脱落、断裂现象。 	✗	✗
铝等的金属容器 		✗	✗
木·竹·纸制容器 	<ul style="list-style-type: none"> 容易引起燃烧。 	✗	✗
微波炉专用保鲜膜 	<ul style="list-style-type: none"> 建议使用耐热温度为140°C的保鲜膜。 注: 油多的烹调不能使用。 	✗	✗
铝箔 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	✓	✗

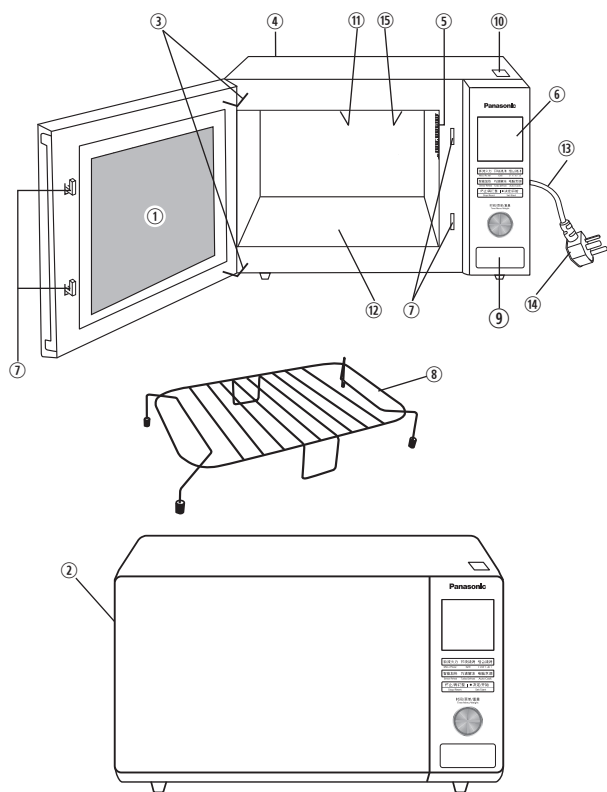


检查容器是否可在微波炉内安全使用试验方法:

拿一个玻璃杯装300ml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。



外观结构图示



- ① 炉门窗
- ② 通风口
- ③ 铰链
- ④ 铭牌标签
- ⑤ 炉灯孔
- ⑥ 控制面板
- ⑦ 炉门安全锁系统
- ⑧ 烧烤架
- ⑨ 开门按键
- ⑩ 禁止触摸标签

烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

烹调过程中以及结束后，微波炉机壳表面温度较高，请不要用手触摸其表面。

- ⑪ 烧烤管
- ⑫ 平板玻璃
- ⑬ 电源线
- ⑭ 电源插头
- ⑮ 智能感应器

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。

烹调结束待平板玻璃冷却后再进行清洁。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。

请保持智能感应器感应口清洁，干燥。

附注：您所选购的产品外观和控制面板可能与图示略有不同，但功能、操作都可参阅此说明书。

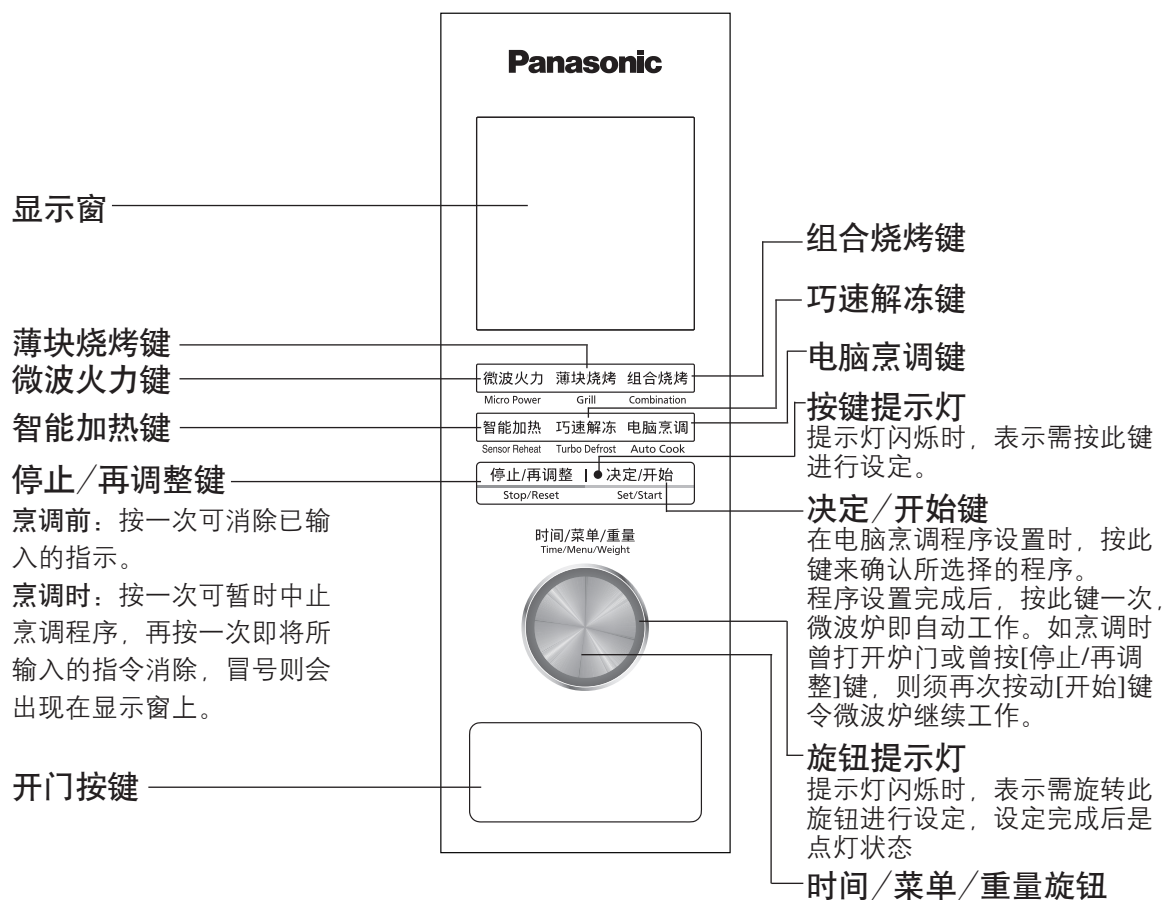
显示窗的介绍



显示窗背光：显示窗有白色背光。



控制面板



附注：

1. 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，恢复到冒号状态。
2. 控制面板及按键的颜色以实际产品为准，说明书中的图示仅供操作时参考。

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。

设定儿童安全锁：

● 决定/开始
Set/Start 连续按三次。
▶ "🔒"即于显示窗上出现。

取消儿童安全锁：

停止/再调整
Stop/Reset 连续按三次。
▶ 显示窗上显示冒号。

附注：此功能只可在显示窗上显示冒号的状态时使用。

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，则表示未能接收指令。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。



操作方法

微波火力

此功能可让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。

[微波火力]键	火力程度	显示窗显示	最大设定时间	适用类型
按1次	高火	微波	30分钟	煮沸清水、烹调鲜果、蔬菜、蜜饯糖果。
按2次	中高火	微波	1小时30分钟	烹调鱼及海鲜类、烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
按3次	中火	微波	1小时30分钟	烹调蛋糕、焖煮食品、融化黄油、巧克力。
按4次	解冻	微波 解冻	1小时30分钟	食物解冻、如肉类、鱼类。
按5次	低火	微波	1小时30分钟	食物保温、软化冰淇淋。

例如：设定【中火】烹调2分30秒。



1. 按3次，设定中火。

2. 旋转旋钮，设定2分30秒。

3. 按1次，开始烹调。

附注：

在手动设置烹调火力和时间的烹调过程中，您可以在途中或暂停时用旋钮来改变烹调时间，最多可以增加或减少10分钟。增加时，不能超过当前火力档的最大设定时间；减少时，如果减少的时间大于剩余时间，烹调即停止。

薄块烧烤/组合烧烤（最大设定时间1小时30分钟）

薄块烧烤有二段火力可选择。烘烤时，热量是从炉腔上面的烧烤管上发射出来的。组合烧烤有三段火力可选择。它是把微波和烘烤有效地结合起来的烧烤方式。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的火力，然后设定时间启动微波炉。在烘烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

[薄块烧烤]键	适合的食物
按1次	薄肉片，禽肉片，薄的海鲜类，蒜味面包，土司
按2次	较厚的肉或禽类

[组合烧烤]键	适合的食物
按1次	海鲜类，布丁
按2次	禽类，烤土豆
按3次	较厚的肉类

例如：设定【薄块烧烤2】5分钟。



1. 按2次，设定[薄块烧烤2]。

2. 旋转旋钮，设定5分钟。

3. 按1次，开始烹调。

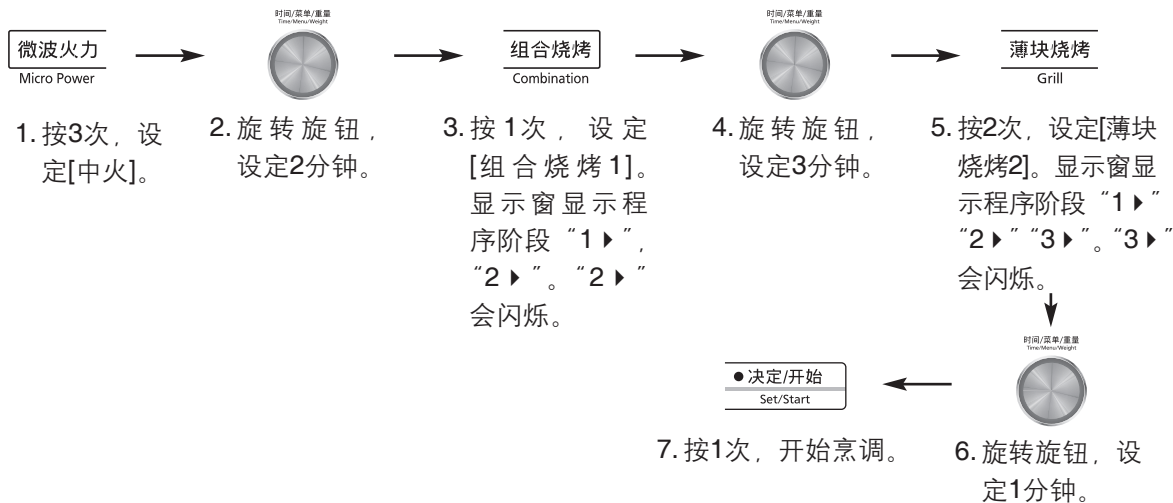


操作方法

三段连动程序

此功能可以使您连续设定三段火力烹调程序。

例如：连续设定【微波中火】2分钟，【组合烧烤1】3分钟，【薄块烧烤2】1分钟。



附注：1. 操作设定时，火力顺序可以前后互换，火力程度也可以自行设定。

2. 运行过程时，在火力切换时有2声蜂鸣。

3. [智能加热]功能和[电脑烹调]菜谱[巧速解冻]不能用于连动设定。

智能加热

此功能为您设定了适合冷饭、冷菜的再加热程序。使用[智能加热]功能，不需要设定食物的重量或烹调火力及时间，微波炉炉腔内的智能感应器能自动检知食物散发出来的水蒸气量来调节烹调火力和时间。建议加热的食物重量范围为100-600克。烹调时，请将食物放在微波安全容器内，并将容器放置于平板玻璃的中央位置。



1. 按[智能加热]键1次。

2. 按1次，开始烹调。

附注：1. 此程序仅适用于再加热冷饭、冷菜，加热前冷饭中先洒些水，冷菜先搅拌均匀。为了达到最佳烹调效果，加热时建议略加盖或覆膜，留出透气口。如果使用密封的容器或紧包保鲜膜，水蒸气可能无法正常导出，智能感应器将不能检知水蒸气，从而影响烹调效果。

2. 此程序不适用于加热液体、冷冻食品，高密度食品，以及高脂肪食品等。

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

4. 室温高于35℃时，可能影响智能感应器工作。

5. 烹调前，请保持微波炉炉腔内和烹调容器的干燥，如有残留的水分将会影响[智能加热]的烹调效果。

6. [智能加热]工作时，请勿随意打开炉门，以免影响智能感应器工作。

7. 烹调结束后，请将食物放置一会儿再取出。掀起盖子或保鲜膜时，请注意高温水蒸气的烫伤危险。



操作方法

巧速解冻

此功能可根据食物重量自动解冻肉类，鱼类或海鲜类。解冻重量为100~2000克。

例如：解冻1500克食物。

巧速解冻
Turbo Defrost



● 决定/开始
Set/Start

1. 按[巧速解冻]
键1次。

2. 旋转旋钮，选择重
量，设定1500克。

3. 按1次，开始解冻。

附注：

解冻食物时，请在听到两声蜂鸣声后，将食物翻转或改变放置位置。



解冻技巧



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。




整条鱼的头和尾要用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。



电脑烹调菜谱

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，只需选择相应的程序，并输入所需烹调食物的重量或份数即可。烹调时，请将食物放在微波安全容器内，并将容器放置于平板玻璃的中央位置。如果显示窗显示“”，请使用烧烤架。菜谱程序的选择可用旋钮循环设定。重量的设定，不可循环设定，只能由大到小或由小到大。

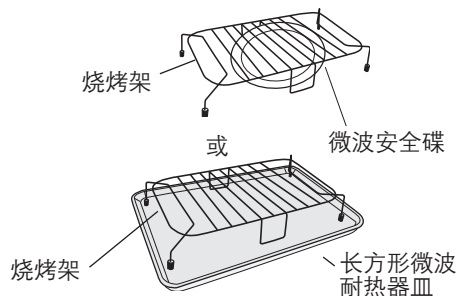
例如：设定【煮饭】300克。



1. 按[电脑烹调]键1次。
2. 旋转旋钮，选择序号1-[煮饭]程序。
3. 按[决定/开始]键确认所选程序。
4. 旋转旋钮，设定300克。
5. 按1次，开始烹调。

电脑烹调菜谱	重量/份数	增加单位	烹调器皿
1. 煮饭	200-400克	50克	微波安全容器
2. 煮粥	50-150克	50克	微波安全容器
3. 煮水饺	200-400克	50克	微波安全容器
4. 煮泡面	1-2包	1包	微波安全容器
5. 蒸鱼	200-400克	50克	微波安全碟
6. 煲汤	1-2份	1份	微波安全容器
7. 蒸排骨	200-400克	50克	微波安全容器
8. 蒸南瓜	100-400克	50克	微波安全容器
9. 番茄酱	200-400克	50克	微波安全容器
10. 草莓酱	200-400克	50克	微波安全容器
11. 奶酪焗饭	200-400克	50克	微波炉专用焗盘、烧烤架
12. 自动再加热	200-600克	100克	微波安全容器
13. 烤红薯	150-450克	50克	烧烤架
14. 烤面包	1-2片	1片	烧烤架
15. 烤鸡翅	200-400克	50克	烧烤架
16. 烤三文鱼	200-400克	50克	烧烤架

* 请务必将烧烤架放在平板玻璃中央，切勿碰触到金属炉腔内壁，否则会引起打火现象。在[烤鸡翅]，[烤三文鱼]烹调时，可在烧烤架下面放置一个直径不超过19厘米的圆形微波安全碟或者长宽尺寸为19厘米x24厘米的长方形微波耐热器皿，以免油滴直接滴落在平板玻璃上面，造成清洗不方便。





电脑烹调菜谱

煮饭

- 使用微波炉安全容器进行烹调。建议使用直径21厘米，深8厘米的砂锅，以达到最佳效果。
- 米洗净，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例和传统方法相同，但米和水的总量不能超过容器的一半。
- 保持容器通气孔通畅，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5-10分钟后再开盖食用。

参考米、水比例：

米	200克	300克	400克
水	250毫升	400毫升	500毫升

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。
 - 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“哗哗”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	150克
水	200毫升	400毫升	600毫升

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，注入滚水，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。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

煮泡面

- 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。

参考泡面、沸水比例：

泡面	1包	2包
沸水	600毫升	1000毫升

蒸鱼

- 适合蒸各类的鱼或鱼排。
- 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐，葱，姜和料酒。
- 使用微波炉专用保鲜膜并确保保鲜膜紧绷。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，把盘子转180度，继续烹调。

注：鱼的厚度不能超过2厘米。如鱼肉太厚，请切成薄片烹调。

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。
- 烹调结束后，再加入调味品。

参考原料、水比例：

肉	250克 (1份)	500克 (2份)
土豆	150克 (1份)	250克 (2份)
水	700毫升 (1份)	1200毫升 (2份)

蒸排骨

- 选取适量小排洗净放入微波炉安全盘中。
- 加入姜片少许去腥，盐，料酒腌制一会，最后按个人口味放入豆豉。
- 盖上微波炉专用保鲜膜，并包紧放入微波炉中。烹调中途，听到蜂鸣声后，打开炉门将小排搅拌一下，继续烹调。

蒸南瓜

- 适合煮南瓜。
- 南瓜去皮去籽后切成2厘米见方的块状。加1-2汤匙的水，需加盖或覆上微波炉专用保鲜膜。烹调结束后再调味。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌继续烹调。

注：如作为婴儿食品，可用汤匙碾成泥状。



电脑烹调菜谱

番茄酱

- 选取适量番茄洗净。剥皮，去籽，去蒂并切成小块，放入微波炉安全容器中。加入糖，白醋，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，打开炉门搅拌一下继续烹调。

参考原料及配料比例：

番茄	200克	300克	400克
糖	40克	60克	80克
白醋	15克	25克	30克

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

奶酪焗饭

分成两个步骤制作

沙司制作：第一阶段，加热黄油和薄力粉。第二阶段，加入牛奶，搅拌均匀。火力及时间见表。

参考原料及配料比例：

沙司	1份	2份	3份	操作
黄油	15克	30克	50克	加热后搅拌均匀
薄力粉	15克	30克	50克	
中高火	约35秒	约55秒	约1分15秒	
牛奶	240毫升	480毫升	720毫升	每隔三分钟搅拌一次
中高火	6分钟	8分钟	10分钟	

焗饭制作：在微波炉专用焗盘中加入米饭、奶油芝士以及蘑菇、虾等配料。将之前制作的沙司均匀的浇在米饭上，撒上马苏里拉芝士，放在烧烤架上，进炉烤制。

参考原料及配料比例：

沙司	1份	2份	3份
米饭	200克	300克	400克
奶油芝士	80克	100克	120克
马苏里拉芝士	80克	100克	120克

自动再加热

- 自动再加热程序比较适合于再加热冷饭或冷菜。（冷饭和冷菜指存放于冰箱冷藏室中的）
- 再加热前冷饭中先洒些水，冷菜先搅拌均匀，需加盖或覆上微波炉专用的保鲜膜。
- 烹调结束后，请等待1-2分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

烤红薯

- 适合烤红薯。
- 将红薯洗净后擦干表皮，均匀的摆放在烧烤架上。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，将红薯翻面，继续烹调。

注：红薯厚度不能超过5厘米

烤面包

- 适合烤面包片。
- 将面包片放在烧烤架上。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，将面包片翻面。烘烤完以后酥脆可口，可以在面包表面涂黄油或果酱享用。

烤鸡翅

- 适合烤鸡翅中或薄的鸡排。
- 预先将鸡翅中洗净并用叉穿刺数次，腌渍至少半小时后沥干。
- 将鸡翅中均匀的摆放在烧烤架上。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，将鸡翅中翻面，继续烹调。

烤三文鱼

- 选取优质，新鲜三文鱼，洗净。
- 烤前用白葡萄酒、盐和胡椒腌制30分钟，烤前再涂上薄薄一层黄油。
- 把三文鱼均匀摆放在烧烤架上放进微波炉烧烤，烹调途中听到蜂鸣声后，打开炉门将三文鱼反面继续烧烤。

微波炉加热原理

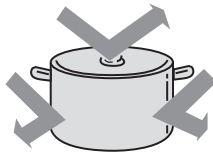
受到微波照射时



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2450MHz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。



食物的特性及烹调技巧

- 1. 体积与数量：**一般体积小，数量少的食物比体积大，数量多的熟得快。
- 2. 形状：**为了弥补食物大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于中间而将厚块放在盘边进行调整。
- 3. 开始的温度：**常温食物与冷冻食物的加热特性并不一致。
- 4. 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。
- 5. 密度：**加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。
- 6. 时间：**由于食物具体的形状、加热前的温度和所在的位置不同，必须相应调整加热时间。通常情况下，请使用最短时间，以免过度烹调食物。
- 7. 空间距离：**烹调食物尽量将食物排列均匀或顺着容器的形状排列。
- 8. 穿刺：**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。
- 9. 遮盖：**当采用微波烹调时，水份会蒸发，因此可利用遮盖容器的方法来避免。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
- 10. 搅拌：**采用微波烹调时，经常搅拌食物，以使食物加热更均匀。
- 11. 转动和重新放置：**有时不能通过搅拌食物使加热均匀，这时可转动或重新放置食物的位置。
- 12. 放置时间：**烹调结束后，可放置几分钟，食物受热将更均匀。



微波炉的清洁与保养

1. 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擦洗微波炉。
2. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物残渣或液体积在炉壁上，请用湿布擦去。如炉内相当肮脏，则可用软性洗涤剂。不可使用具有磨损性或腐蚀性的洗涤剂。
3. 在微波炉正常工作或湿度高的情况下，炉门周围或炉内都有可能产生水蒸气，可用软布擦净。
4. 如控制面板被弄湿，请用软性干布抹擦，不可用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。
5. 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。如果一般的清洁剂难以清洗油污，可使用强力去污液。
6. 请用软性湿布清洗微波炉机壳表面，为防止损坏炉内部件，不要让水渗入通风口。
7. 请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涤剂进行擦洗。
8. 如需要更换炉灯，请到Panasonic认定维修店，切勿自行拆装。
9. 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。
10. 请把炉腔内附着的油渍和食物残留物擦拭干净。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。



1. 如在清洁微波炉内壁时，发现油污、杂渍干硬，很难清洗，可以先加热一杯水，使水蒸气布满腔体，稍后清洁会容易得多。
2. 去除炉内异味，可在水杯中放几片柠檬、桔子皮或茶叶，加热1~2分钟。
3. 使变干的食物(例如面包等)变松软时，可在表面淋点水或和牛奶、水同时加热，如放在杯口上效果更好。
4. 把受潮的盐等烘干，可用高火加热30秒即可恢复，也可防止细菌产生。
5. 在加热水份容易蒸发的食物时，可在炉内放一小杯水，以减少水份流失。



食谱

使用微波炉烹调简单，方便而且快速、美味。您只要事先略作准备就可以成为一位出色的主人，一面与客人谈笑风生，一面轻松的做出一顿色香味俱全的美味佳肴，而不必躲在厨房里，满脸油污、手忙脚乱。

1T = 1汤匙 = 15ml

1t = 1茶匙 = 5ml

(1) 蘑菇菜心

材料:

青菜心90克
(约10根)
蘑菇90克
(约12只)

调味料:

油3T
盐 $\frac{1}{2}$ t
味精 $\frac{1}{4}$ t

制法:

1. 将青菜心、蘑菇洗净后倒入碗中。
2. 加入所有调料拌匀。
3. 略加盖进炉，<高火>3分钟。
4. 出炉后装盘。

(2) 绿芦笋炒肉丝

材料:

绿芦笋500克(已削皮)
肉丝150克
油 $\frac{1}{2}$ T

调味料:

(A)

酱油1t
酒 $\frac{1}{2}$ t
淀粉 $\frac{1}{2}$ t

(B)

盐1t
糖 $\frac{1}{4}$ t

制法:

1. 绿芦笋洗净，切段，以微波保鲜膜包紧。
2. <高火>3分钟，取出，以冷水冲洗，沥干。
3. 肉丝加(A)拌匀，腌20分钟，加油，绿芦笋及(B)拌匀。
4. <高火>6分钟。

(3) 什锦炒饭

材料:

肉丝、虾仁各50克
香菇丁、火腿丁各2T
红萝卜丁、豌豆丁、笋丁各3T
葱末2T
猪油3T
白饭2碗

调味料:

(A)

酱油1T
盐1t
糖 $\frac{1}{2}$ t
胡椒粉少许

制法:

1. 将白饭以外的材料都放入容器内，加(A)拌匀。
2. 加盖，<高火>5分钟，取出，加入白饭，拌匀。
3. 加盖，续<高火>3分钟，中途需搅拌2次，即成。

(4) 玉米飘香

材料:

粟米70克
青豆40克
胡萝卜丁40克

调味料:

色拉油1T
盐 $\frac{1}{3}$ t
味精 $\frac{1}{3}$ t

制法:

1. 将材料洗净后倒入玻璃器皿中，加入热水与材料持平，并放入盐、味精拌匀。
2. 器皿加盖，进炉<高火>3分钟。
3. 出炉后装盘，淋上色拉油即可。



要求修理服务之前

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。这并不表示微波炉发生故障。
微波炉灯光暗弱。	烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调时，微波炉的灯光会在工作间隙变的暗弱且炉内有轻微声响发出。
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。
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。
[薄块烧烤1]工作8分钟以上时，烧烤管变为一亮一暗。	烧烤管如进行长时间工作，会致使炉腔温度过高。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。
使用组合烧烤时，微波炉有响声发出。	这些响声是因为微波炉自动交替微波火力和烧烤火力，以达到组合烧烤功能，属正常现象。
当使用组合烧烤、薄块烧烤功能时，微波炉有白烟或异味冒出。	微波炉必须定期清洗，特别在使用组合烧烤、薄块烧烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。



关于维修服务

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

注意：

1. 使用时如发现任何问题或困难，请拨打Panasonic顾客咨询服务中心：400-810-0781；800-810-0781(固定电话)，也可登录Panasonic官方网站<http://panasonic.cn>。
2. 维修时一定要送到Panasonic认定维修店由专业维修人员进行修理。
3. 如需要更换炉灯，请向Panasonic认定维修店查询。更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
4. 维修时请参照《维修手册》。
5. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波部件所发出的辐射中。



问题、起因及解决方法

问题

起因

解决方法

微波炉不能启动。



没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定漏电保护器。
插座有问题。	用其它电器测试插座是否有问题。

微波炉不能加热烹调。



炉门未关妥。	小心关好炉门。
未按[开始]键。	按[开始]键。
输入其它程序	按[停止/再调整]键清除已输入的资料，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“d”。



微波炉被设定为演示模式。拔下插头，10秒后再插上。

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。

产品中有毒有害物质或元素名称及含量

部品名称	有毒有害物质或元素					
	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	○	○	○	○	○	○

○：表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求以下。

×：表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求，但对于显示×的情况，Panasonic按照EU RoHS采用了容许的豁免指标并符合EU RoHS标准。



规格

型号	NN-GF371W	NN-GF381M
额定电压 频率	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	1,150 W
	电热(薄块烧烤)	1,050 W
额定输入电流	微波	5.8 A
	电热(薄块烧烤)	4.8 A
额定输出功率	微波*1	700 W
	电热(薄块烧烤)	1,000 W
外形尺寸(宽×深×高)	488 mm x 407 mm x 298 mm	
腔体尺寸(宽×深×高)	342 mm x 312 mm x 189 mm	
炉腔总容积	23 L	
微波振荡频率	2,450 MHz	
产品净重	14 kg	
噪声*2	60 dB(A)(声功率级)	
能效等级	1	
效率值(%)*3	62	
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。

本品符合下列国家标准: GB4706.1-2005

*2 噪声值根据GB19606规定方法测试, 并符合规定的噪声限值。

GB4706.21-2008

*3 效率值、待机功耗、关机功耗和烧烤能耗的检测方法依据

GB4706.14-2008

GB24849的现行有效版本。

企业产品标准号: Q/YXSS1

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。

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://panasonic.cn/life/active/mic_oven/

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

上海浦东新区龙东大道898号

原产地: 中国

售后服务咨询电话: 021-50801116

F0003BC21XP

IP0511-1

发行: 2011年5月

中国 印刷