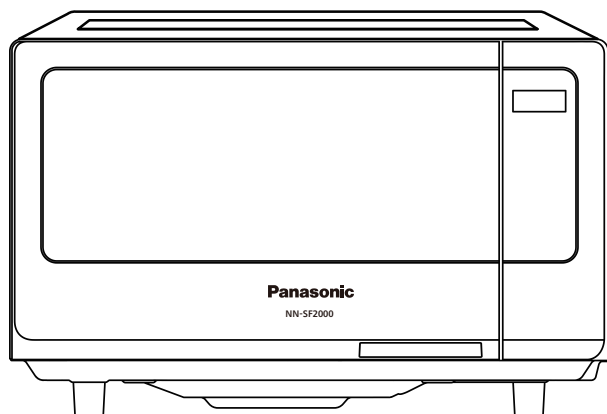


Panasonic®

使用说明书 微波炉

型号: **NN-SF2000**
NN-SF31MW
仅家庭用



型号: **NN-SF2000**

使用前, 请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管

手机微信扫描二维码
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



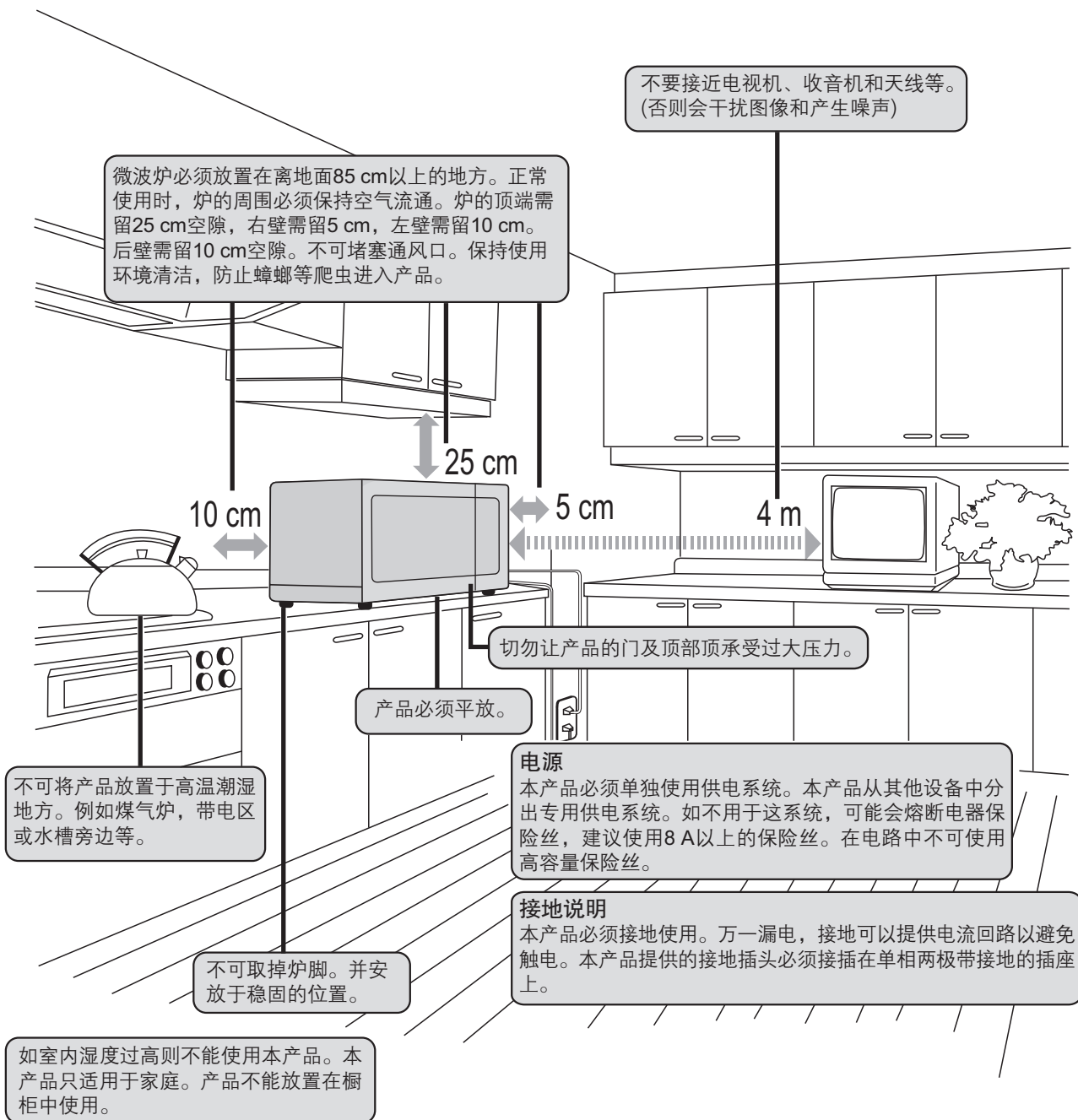
Panasonic 官方网站 <http://www.panasonic.com>

社内检查合格产品

目次

简明操作指南	4
产品的放置	5
产品安全注意事项	6-8
烹调注意事项	9
功能指示	10
烹调用具的选择	11
控制面板	12
儿童安全锁设定/取消	13
微波火力设定	14
一键加热功能	15
自动烹调	15-21
解冻	15
热牛奶	16
饭菜速热	17
自动菜单/速蒸菜单/宝宝菜单	18-21
微波炉加热原理	22
食物的特性	22
烹调技巧	23
解冻技巧	24
常用食物再加热时间表	25
清洁保养	25
要求修理服务之前	26
产品中有害物质或元素名称及含量	27
食品接触用信息	27
规格	封底

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

重要的安全说明，请仔细阅读并妥善保管以供将来参考

I 使用前请确认以下各项：

产品的门及本体是否有损伤、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。

开门拉手或门钩是否正常



禁止

若开门拉手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拉手或门钩。

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，在本产品加热时容易产生打火现象，因此请定期清洁。



注意安全

使用前，请仔细阅读说明书，产品只适用于本说明书所说明的用途。



必须接地

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

当本产品进行烹调时，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：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

不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免产品故障。



禁止

本产品仅适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途，且不能放置在橱柜中使用。



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运行。



注意安全

使用多年之电器，应主动联系相关业者进行检修及保养，以提高商品使用的安全性。



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

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擦伤，这样做会导致玻璃粉碎。



禁止

请勿堵塞吸气口，排气口，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、排气口。



注意安全

一定要用中性 / 软性的清洁剂清洁，不要让清洁剂残留，以防微波泄露。

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。



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。



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。



当心微波

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。



注意安全

使用电器时，电源线应保持平顺，不得受到物品挤压、曲卷或拉扯，以维护使用安全性。

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，以抑制火焰蔓延。



必须拔出插头

按暂停 / 取消键，然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。



当心触电

避免可能对电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



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使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。

注：产品使用时及使用后，机壳表面、排风口、炉门以及腔体温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸。



注意安全

切勿让铝箔包装碰到炉腔内壁，以免工作时产生打火现象而损坏本产品。



注意安全

器具不打算由儿童或有肢体、感官或精神能力缺陷的人使用，除非有负责他们安全的人对他们进行与器具使用有关的监督和指导。



注意安全

烹调途中进行搅拌、食物翻转或烹调结束后拿取食物时，器皿及食物的温度很高，请使用隔热手套或锅夹，以免烫伤。



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。



注意安全

切勿在没有放置食物的情况下启动本产品，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

应照看好儿童，确保他们不玩耍本器具。

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本产品。金属包装袋不可使用。当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。



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，产品表面及内部温度很高。切勿立即清洁，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。儿童应远离。

不能直接在炉腔中烹调食物。



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。



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。

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它食物，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

微波火力功能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，应注意观察本产品，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

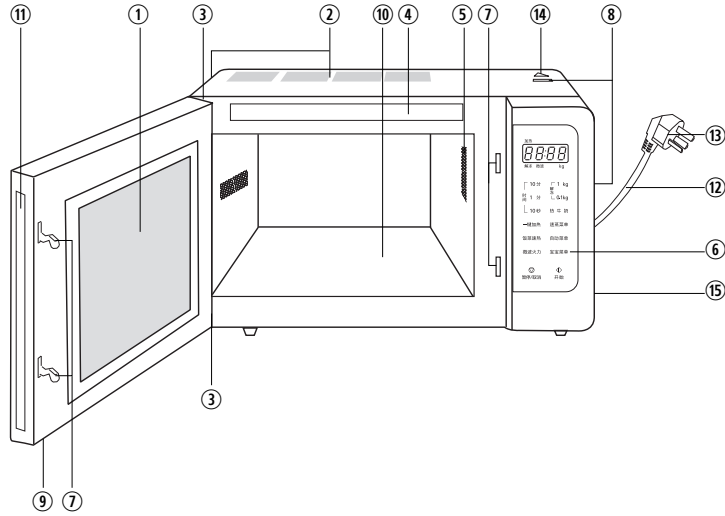
烹调时，必须控制烹调时间，时刻关注所需加热食物，切勿远离。过度加热食物可能引起冒烟、着火。



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



- ① 炉门窗
- ② 通风口
- ③ 门铰链
- ④ 铭牌标签
- ⑤ 炉灯
- ⑥ 控制面板
- ⑦ 炉门安全锁系统
- ⑧ 警告标签
- ⑨ 开门拉手

往外拉即可轻松打开炉门。烹调途中打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已设定的指示。关闭炉门后按开始键，微波炉便会继续运转。

- ⑩ 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。应始终将食物放微波耐热容器中。
- ⑪ 菜单标签
- ⑫ 电源线
- ⑬ 电源插头
- ⑭ 禁止触摸标识
 - 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。
- ⑮ 能效标签

附注：
图示仅供参考，请以实物为准。

烹调用具的选择

容器的种类	微波
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)。
陶瓷·瓷器 	<p>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。</p>
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: 高油高糖类食物烹调不能使用。
铝箔 (即家用锡纸) 	<p>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。</p>

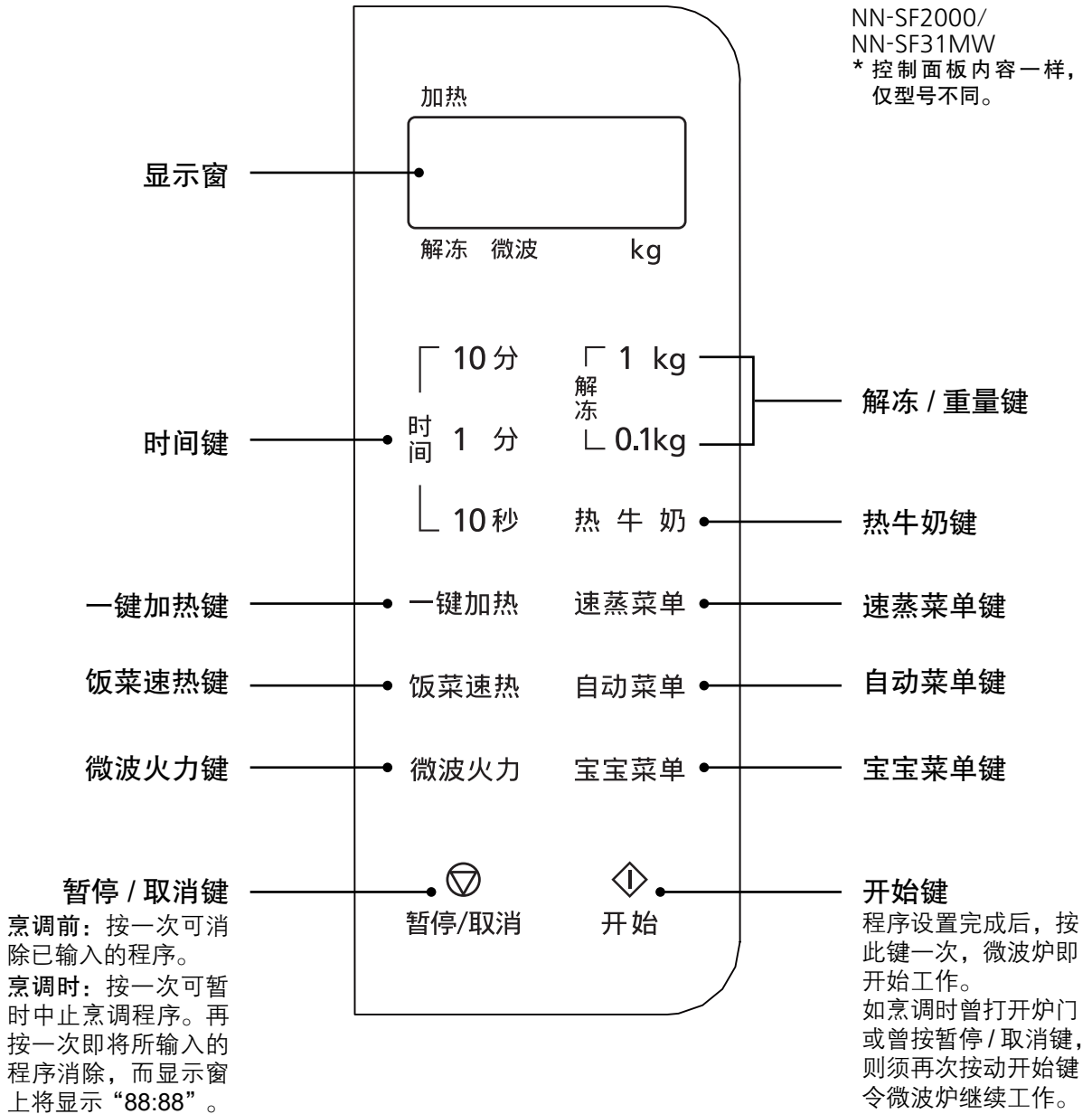


检查容器是否可以在微波功能下安全使用试验方法:

拿一个玻璃杯装 300 毫升的冷水, 一起和试验的容器放进腔体里, 调至最高火力煮一分钟。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

NN-SF2000/
NN-SF31MW
* 控制面板内容一样，
仅型号不同。



附注：

当显示窗显示“88:88”时，若十分钟无任何输入或者按暂停 / 取消键一次，显示窗将全部熄灭，进入省电状态。在省电状态下，按任何键，显示窗恢复显示“88:88”。


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。如果在烹调过程中，微波炉发出三次蜂鸣声，则是提示需对食物翻身或搅拌，或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出四次蜂鸣声。烹调程序完成后，若炉门从未打开过，每隔5分钟则会发出二次蜂鸣声，直至炉门打开一次后，提醒音取消。

儿童安全锁设定 / 取消

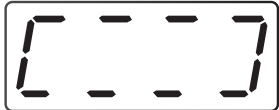
此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。请在显示窗呈现“88:88”状态时进行设定。

开启儿童安全锁：




开始

按开始键 2 次后再长按 2 秒窗口显示“[---]”。




加热
解冻 微波 kg

取消儿童安全锁：



暂停/取消

按暂停 / 取消键 2 次再后长按 2 秒窗口显示“88:88”。



加热
解冻 微波 kg

附注：

操作在 10 秒内完成有效。

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

微波火力

按微波火力键 3 次，设定 440 W。

(如果您需要选择其它火力，请参见下表。)

例如：440 W

加热

440

解冻 微波 kg

2

┌ 10分

时间 1分

└ 10秒

按时间键选择您所需烹调的时间。

例如：5 分钟

加热

5:00

解冻 微波 kg

3

⬇

开始

按开始键 1 次，开始烹调，显示窗开始倒数计时。

加热

4:59

解冻 微波 kg





微波火力键	功率	火力	适用类型
按 1 次	800 W	高火	煮沸清水、烹调鲜果、蔬菜、蜜饯糖果。
按 2 次	550 W	中高火	烹调鱼及海鲜类、烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
按 3 次	440 W	中火	烹调蛋糕、焖煮食品、融化黄油、巧克力。
按 4 次	220 W	中低火	食物解冻、如肉类、鱼类。
按 5 次	80 W	低火	食物保温、软化冰淇淋。

附注：

1. 此功能的最长烹调时间为 60 分钟。
2. 使用此功能烹调食物，不能使用金属容器。
3. 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。

一键加热功能

此功能可根据需要快速设定加热时间，默认火力为 800 W。

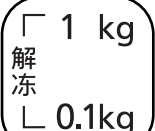





1		按一键加热键 1 次，设定 30 秒加热时间。每按 1 次即追加 30 秒。	例如：加热 1 分钟 加热  解冻 微波 kg
2		按 1 次，开始烹调，显示窗开始倒数计时。	加热  解冻 微波 kg

附注：

1. “一键加热”功能最大设定时间为 5 分钟。
2. 此功能仅适用于微波火力，其他功能不适用。

自动烹调 — 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 0.1 kg ~ 1.2 kg。





1		按解冻 / 重量键选择解冻功能。	加热  解冻 微波 kg
2		按解冻 / 重量键选择您所需烹调的重量。	例如：0.2 kg 加热  解冻 微波 kg
3		按 1 次，开始解冻，显示窗开始倒数计时。	加热  解冻 微波 kg

附注：

1. 解冻食物时，请在听到蜂鸣声后，将食物翻转或重新排放。
2. 更多解冻技巧请参阅第 24 页。

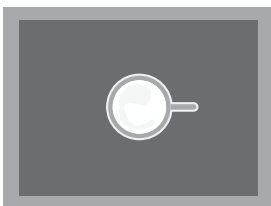
自动烹调 — 热牛奶

此功能设定了适合热牛奶的再加热程序。加热牛奶的重量为 0.25 kg, 0.5 kg 及 0.75 kg。

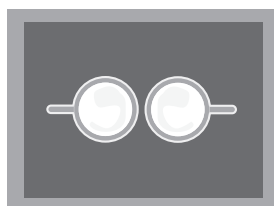
1		按热牛奶键，直至所需要的重量显示在显示窗上。	例如：0.5 kg 加热  解冻 微波 kg
2		按 1 次，开始加热，显示窗开始倒数计时。	加热  解冻 微波 kg

附注：

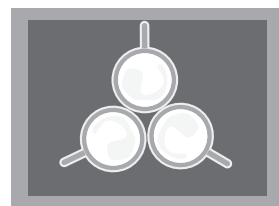
1. 请使用广口且较浅的容器。
2. 容器内放 8 分满。
3. 加热前后务必搅拌。
4. 牛奶每杯 0.25 kg，初始温度为 8 ~ 10 °C。
5. 加热时容器直接放在平板玻璃上，按下图所示进行放置（容器请勿放在边缘，有沸腾的危险）。



0.25 kg (1杯)



0.5 kg (2杯)



0.75 kg (3杯)

警告



请勿过度加热饮料（小心突沸现象）
加热后取出时，可能突然沸腾飞溅开来，造成烫伤。
● 自动加热时请务必根据本页记载。



自动烹调 — 饭菜速热

此功能设定了适合再加热冷饭，冷菜的程序。加热饭菜的重量为 0.2 kg，0.4 kg 及 0.6 kg。

1

饭菜速热

按饭菜速热键，直至所需要的重量显示在显示窗上。

例如：0.2 kg

加热

00.20

解冻 微波 kg

2

开始

按 1 次，开始加热，显示窗开始倒数计时。

加热

1:20

解冻 微波 kg




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，加热时建议略微开盖或保鲜膜略微留出透气口。将需要加热的饭菜放入微波安全容器中，置于平板玻璃中央。关上炉门，选择重量开始烹饪。
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. 烹调结束后，请等待 1-2 分钟后开盖，搅拌均匀后食用。掀起盖子或保鲜膜时，请注意高温水蒸气的烫伤危险。



自动烹调 — 自动菜单 / 速蒸菜单 / 宝宝菜单

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,只需选择菜单编号按说明书的操作即可。烹调时,容器放置于平板玻璃的中央位置。

自动菜单:

1	自动菜单	按自动菜单键选择所需的菜单编号。 (具体菜单编号见下一页)	例如:选择方便面 加热  解冻 微波 kg
2	┌ 1 kg 解冻 └ 0.1kg	按解冻 / 重量键选择您所需烹调的重量。	例如:选择 0.1kg 加热  解冻 微波 kg
3	⏏ 开始	按 1 次,开始烹调,显示窗开始倒数计时。	加热  解冻 微波 kg

速蒸菜单 / 宝宝菜单:

1	速蒸菜单 或 宝宝菜单	按速蒸菜单键或宝宝菜单键选择所需的菜单编号。 (具体菜单编号见下一页)	例如:胡萝卜泥 加热  解冻 微波 kg
2	⏏ 开始	按 1 次,开始烹调,显示窗开始倒数计时。	加热  解冻 微波 kg

自动烹调 — 自动菜单 / 速蒸菜单 / 宝宝菜单 (继续)

自动菜单

菜单编号	菜单	重量			烹调器皿或附件
		0.25 kg	0.5 kg	0.75 kg	
A1	热牛奶	0.25 kg	0.5 kg	0.75 kg	微波耐热杯
A2	爆米花	0.1 kg	—	—	-
A3	方便面	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	微波耐热锅， 加盖
A4	米饭	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	
A5	煮粥	0.2 kg	—	—	

速蒸菜单

菜单编号	菜单	重量		烹调器皿或附件
		0.3 kg	0.5 kg	
1	蒸鱼	0.3 kg	0.5 kg	微波耐热容器， 加盖或覆膜
2	蒸海鲜	0.3 kg	0.5 kg	
3	蒸玉米	0.3 kg	0.5 kg	

宝宝菜单

菜单编号	菜单	重量		烹调器皿或附件
		0.15 kg	0.2 kg	
b1	蛋黄牛奶	0.15 kg	0.2 kg	微波耐热容器
b2	胡萝卜泥	0.15 kg	0.2 kg	
b3	苹果薯泥	0.15 kg	0.2 kg	
b4	核桃枣泥	0.15 kg	0.2 kg	

自动烹调 — 自动菜单 / 速蒸菜单 / 宝宝菜单 (继续)

自动菜单

A1. 热牛奶

材料：牛奶（冷藏）

制作方法：

- ①将冷藏的牛奶倒入微波耐热杯中，置于平板玻璃中央。关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

注意：1. 加热完成，均匀搅拌后享用。

2. 1 杯 = 0.25 kg

A2. 爆米花

材料：市售袋装爆米花

制作方法：

- ①将爆米花去除外包装后平铺置于平板玻璃中央。关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪。

注意：烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。

A3. 方便面

材料：市售方便面，热水

制作方法：

- ①把面条和所有调料一起倒入微波耐热锅中，按照产品说明加入热水（方便面和水的总量不能超过容器的一半，以防中途溢出）。加盖，置于平板玻璃中央。关上炉门，选择菜单及重量后开始烹饪；
- ②烹调过程中，听到蜂鸣声后取出进行搅拌，然后关上炉门点击开始，继续烹调；烹调结束后，请放置 1 到 2 分钟。

A4. 米饭

材料：大米，水

制作方法：

- ①米洗净，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。
- ②将浸泡好的米倒入微波耐热容器中，按照米：水 1:1.5 - 2（小分量建议按照 1:2 加水）的比例加入清水（米和水的总量不能超过容器的一半，以防中途溢出），半加盖，放入微波炉中，关上炉门，选择菜单及重量后开始烹调。
- ③烹调过程中，听到蜂鸣声后取出进行搅拌，然后关上炉门点击开始，继续烹调。烹调结束后，请放置 5 分钟。

A5. 煮粥

材料：大米，水

制作方法：

- ①米洗净，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。
- ②将浸泡好的米倒入微波耐热容器中，按照米：水 1:4 的比例加入清水（米和水的总量不能超过容器的一半，以防中途溢出），半加盖，放入微波炉中，选择菜单及重量后开始烹调。
- ③烹调过程中，听到蜂鸣声后取出进行搅拌，然后关上炉门点击开始，继续烹调。

速蒸菜单

1. 蒸鱼

材料：整鱼

调料：水 15 g，料酒 10 g，姜丝适量，盐适量

制作方法：

- ①将鱼洗净，修剪尾鳍，在鱼身两面各切 2-3 刀口，放入微波耐热容器，加入调料，加盖；
- ②放入微波炉中，关上炉门，选择菜单后开始烹饪。烹调结束后，请放置 1 到 2 分钟。

注意：根据不同的鱼的种类，需手动调整烹饪时间。

2. 蒸海鲜

材料：各类海鲜（例如：虾类，贝类）

调料：水 15 g，料酒 10 g，姜丝适量，盐适量

制作方法：

- ①海鲜洗净，放入微波耐热容器，加入调料，加盖；
- ②放入微波炉中，关上炉门，选择菜单后开始烹饪。

3. 蒸玉米

材料：玉米

制作方法：

- ①玉米洗净，放入微波耐热容器中，加盖，放入微波炉中，关上炉门，选择菜单后开始烹调。

宝宝菜单

b1. 蛋黄牛奶

材料：蛋黄 50 g，牛奶 100 g

制作方法：

- ①将蛋黄和牛奶倒入微波耐热容器中搅拌均匀；
- ②置于平板玻璃中央。关上炉门，选择菜单后开始烹调。

注意：料理结束后，请放置并测温，以防止烫伤婴儿。

b2. 胡萝卜泥

材料：市售宝宝胡萝卜泥

制作方法：

- ①将 0.15 kg 胡萝卜泥放入微波耐热容器中，置于平板玻璃中央。关上炉门，选择菜单后开始烹调。

注意：料理结束后，请搅拌并测温，以防止烫伤婴儿。

b3. 苹果薯泥

材料：市售苹果薯泥

制作方法：

- ①将 0.2 kg 苹果薯泥放入微波耐热容器中，置于平板玻璃中央。关上炉门，选择菜单后开始烹调。

注意：料理结束后，请搅拌并测温，以防止烫伤婴儿。

b4. 核桃枣泥

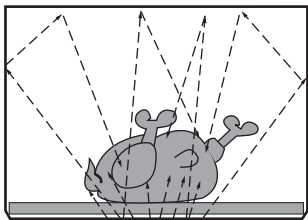
材料：去核红枣 100 g，核桃仁 100 g，
水 200 g

制作方法：

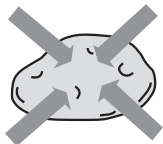
- ①将红枣、核桃和水放入破壁机中搅打成泥。
- ②取 0.2 kg 核桃枣泥放入微波耐热容器中，置于平板玻璃中央。关上炉门，选择菜单后开始烹调。

注意：料理结束后，请搅拌并测温，以防止烫伤婴儿。

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。



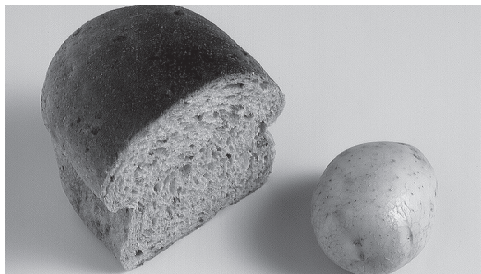
骨头和脂肪

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。



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。

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

为了弥补大小不均而造成的加热偏差，将食物顺着餐盘的外形排列，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。



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、土豆和其它较硬的蔬菜切成小块。用玻璃盖盖住后用 800 W (高火) 煮至水沸，然后转向 80 W (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。

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冻的食物。

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，大块肉的中心可能仍然结冰。让它静置 15 到 30 分钟，或者酌情追加解冻时间。

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，连骨肉类中肉的份量少。所以，设定不到 1.2 kg 连骨肉类重量，则应减少 0.1 - 0.2 kg。

听到蜂鸣声时

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

放置时间

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

解冻技巧

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



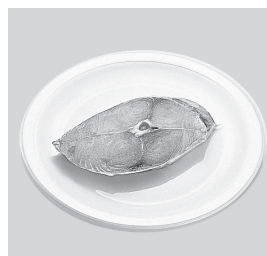
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

常用食物再加热时间表

烹调种类	食物	初始状态	再加热份量	800 W (高火) 加热时间	加盖 / 覆膜
饭菜	冷饭	冷藏	1 碗 (150 g)	1 分 10 秒	是
			3 碗 (450 g)	3 分钟	是
	冷菜		1 碗 (150 g)	1 分 30 秒	是
			3 碗 (450 g)	3 分 30 秒	是
点心	圆面包	冷藏	2 个 (100 g)	20 秒	否
	肉包		2 个 (150 g)	1 分 10 秒	是
	奶黄包	冷冻	2 个 (70 g)	1 分钟	是
			4 个 (150 g)	1 分 30 秒	是
	小烧麦	冷藏	4 个 (120 g)	50 秒	是
饮料	牛奶	冷藏	1 杯 (250 ml)	1 分 30 秒	否
	黄酒	常温	1 杯 (250 ml)	1 分钟	否
汤	菜汤或肉汤	冷藏	1 碗 (200 g)	1 分 40 秒	是
			3 碗 (600 g)	4 分 10 秒	是



1. 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。
2. 把受潮的盐等烘干, 可用 800 W (高火) 加热 30 秒即可恢复, 也可防止细菌产生。
3. 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。
4. 加热饭菜、饮料和汤类时, 可在中途搅拌一次。烹调结束后, 请搅拌均匀再食用。

清洁保养

1. 清洗微波炉之前, 须从插座上拔下插头。请勿使用蒸汽清洁器擦洗微波炉。
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。应定期的清洁微波炉并清除微波炉所有食物残渣。
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. 平板玻璃必须经常清洁, 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. 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。

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，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。
未摆放食物而不慎启动本产品。	空着炉短时间工作，对于产品是不会造成损害的。但用户应尽量避免。

问题	起因	解决方法
产品无显示。	没有插紧电源。	拔除插头，待 10 秒钟后再重新插上电源。
	居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。	重新装置 8 A 以上的保险丝或重新设定漏电保护器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
产品不能启动加热。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按开始键。	按开始键。
	输入其它程序。	按暂停 / 取消键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下暂停 / 取消键。	重新输入烹调程序。
打火花。	陶瓷器上描绘有金、银粉。	不得使用任何带金属描绘的器皿。

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。

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
玻璃	平板玻璃	GB 4806.5-2016	
冷轧钢板基材 / 缩水甘油封端双酚 A 环氧氯丙烷共聚物涂层	腔体	GB 4806.9-2016 GB 4806.10-2016	不得接触酸性食品
聚对苯二甲酸乙二醇酯	防护膜（内门屏）	GB 4806.7-2016	

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-SF2000	NN-SF31MW
额定电压	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波 (微波火力)	1280 W
额定输入电流	微波 (微波火力)	5.8 A
额定输出功率	微波 * ¹ (微波火力)	800 W
外形尺寸 (宽 × 深 × 高)	457 mm X 320 mm X 285 mm	
腔体尺寸 (宽 × 深 × 高)	317 mm X 296 mm X 212 mm	
炉腔容积	20 L	
微波振荡频率	2450 MHz	
产品净重	10.9 kg	
噪声 * ²	65 dB (A)	
能效等级	3 级	
效率值 (%) * ³	52	
待机功率 (W) * ³	0.5	

¹ 微波额定输出功率根据 GB/T18800 规定方法测试。

本产品符合下列国家安全标准：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、待机功率的检测方法依据 GB24849 的现行有效版本。

产品进入待机模式 10 分钟内有信息显示，之后信息显示自动熄灭。

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。

松下产品满意度调查

感谢您一直以来对我们松下产品的关心和信赖，为了使我们的产品让您更加满意，我们在“Panasonic 松下微蒸烤”公众号上提供了与您交流的平台，希望得到您的宝贵意见。



手机微信扫描二维码可阅读更多产品相关说明。

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

发行：2021 年 9 月

中国 印刷