

# Panasonic®

## 使用说明书

## 微波炉

型号: **NN-GT549H**

**NN-GT559M**



型号: NN-GT549H

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	薄块烧烤.....	13
微波炉安全注意事项.....	2	组合烧烤.....	13
微波炉烹调注意事项.....	6	自动再加热.....	14
功能指示.....	7	自动烹调设定及菜谱.....	15
微波炉烹调用具的选择.....	8	微波炉加热原理.....	17
控制面板.....	9	食物的特性.....	17
显示窗的介绍.....	10	烹调技巧.....	18
儿童安全锁设定.....	10	微波炉的保养.....	19
微波火力的设定.....	11	关于维修服务.....	19
巧速解冻的设定.....	11	要求修理服务之前.....	20
解冻技巧.....	12	产品中有毒有害物质或元素名称及含量.....	21
		规格.....	21

## 简明操作指南

以NN-GT549H为例，其它型号机种可参考此操作指南。

E.g.: NN-GT549H, other models refer to this Quick Guide.

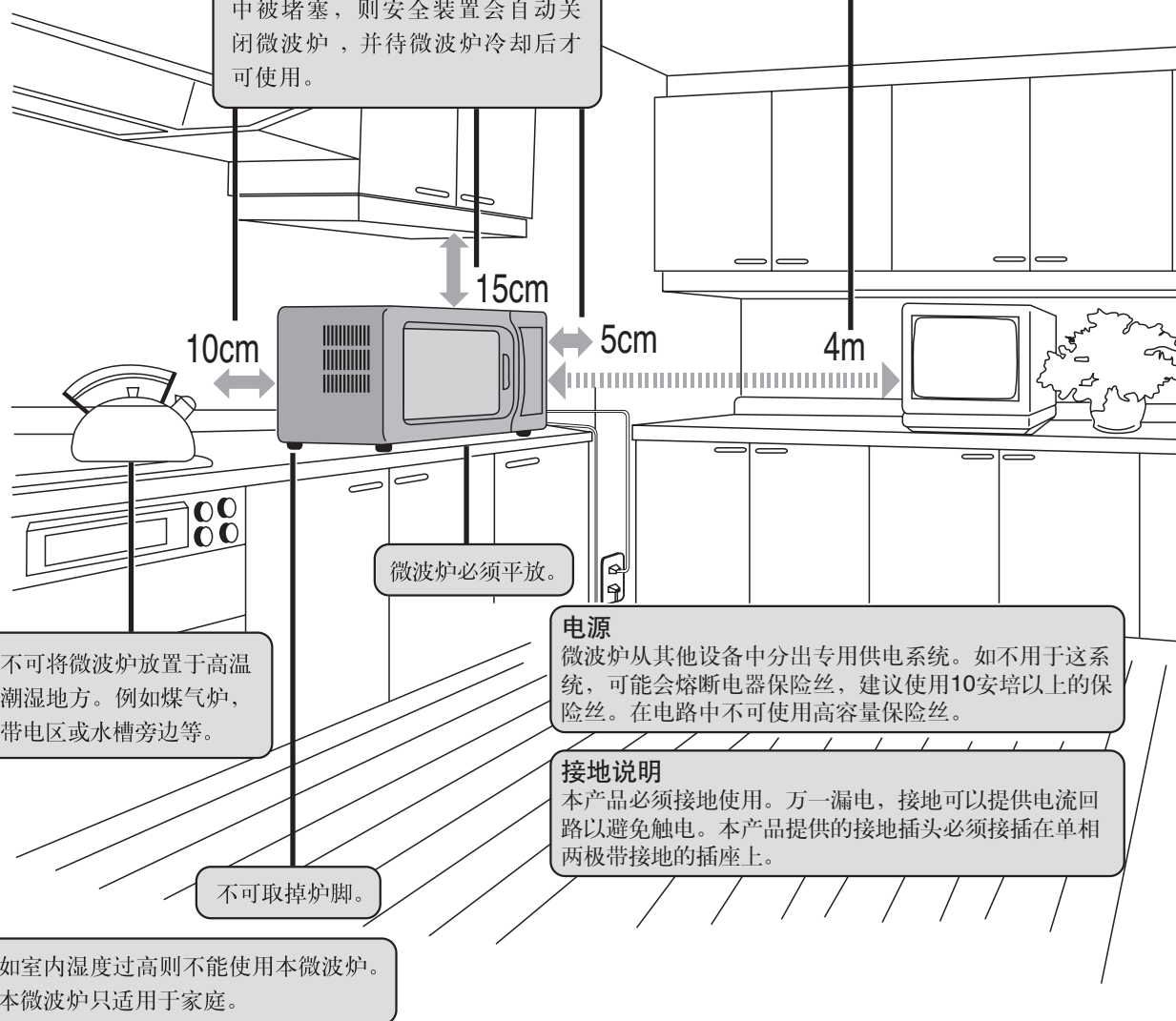
功能	使用方法			
儿童安全锁设定/取消 (第10页)	设定 开始 Start → 按3次	显示 Child	取消 停止/再调整 Stop/Reset → 按3次	显示 :
微波火力设定 (第11页)	微波火力 Micro Power → 设定所需微波火力	→	10分   1分 min   min 10秒   1秒 sec   sec → 设定所需烹调时间	开始 Start 按1次
巧速解冻设定 (第11页)	巧速解冻: 巧速解冻 Turbo Defrost 1.0 kg 巧速解冻 Turbo Defrost 0.1 kg → 设定所需解冻重量	→	开始 Start 按1次	
薄块烧烤 (第13页)	薄块烧烤 Grill → 设定所需烧烤火力	→	10分   1分 min   min 10秒   1秒 sec   sec → 设定所需烧烤时间	开始 Start 按1次
组合烧烤 (第13页)	组合烧烤 Combination → 设定所需烧烤火力	→	10分   1分 min   min 10秒   1秒 sec   sec → 设定所需烧烤时间	开始 Start 按1次
再加热设定 (第14页)	自动再加热 Auto Reheat → 设定所需重量	→	开始 Start 按1次	
自动烹调设定 (第15页)	以煮饭300g为例: 煮饭 Rice → 连续按2次，选择300克重量	→	开始 Start 按1次	

# 微波炉的放置

微波炉必须放置在离地面 85cm 以上的地方。正常使用时，炉的周围必须保持空气流通。炉的顶端需留 15cm 空隙，左右两壁需留 5cm 且后壁需留 10cm 空隙。

如果有一端是靠墙的话，则另一端上部必须留有空间。不可堵塞炉顶上的通气口。如在使用过程中被堵塞，则安全装置会自动关闭微波炉，并待微波炉冷却后方可使用。

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声)



# 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。



禁止

若有变形、损伤或开裂，会发生微波泄漏，切勿使用微波炉。

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，切勿使用微波炉。

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，切勿使用微波炉。

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。



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



禁止

切勿损坏炉门的安全锁，包括门钩、门铰链等安全部件。

请勿擅自对微波炉进行拆卸、修理以及改造。



禁止分解

除受过专业培训的有资格的维修人员外，其他人员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。



禁止

当发现微波炉工作不正常时，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

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



切勿擅自拆去炉腔内壁顶部或侧面的波导盖，以免导致微波炉故障。

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。

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，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。

## 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

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

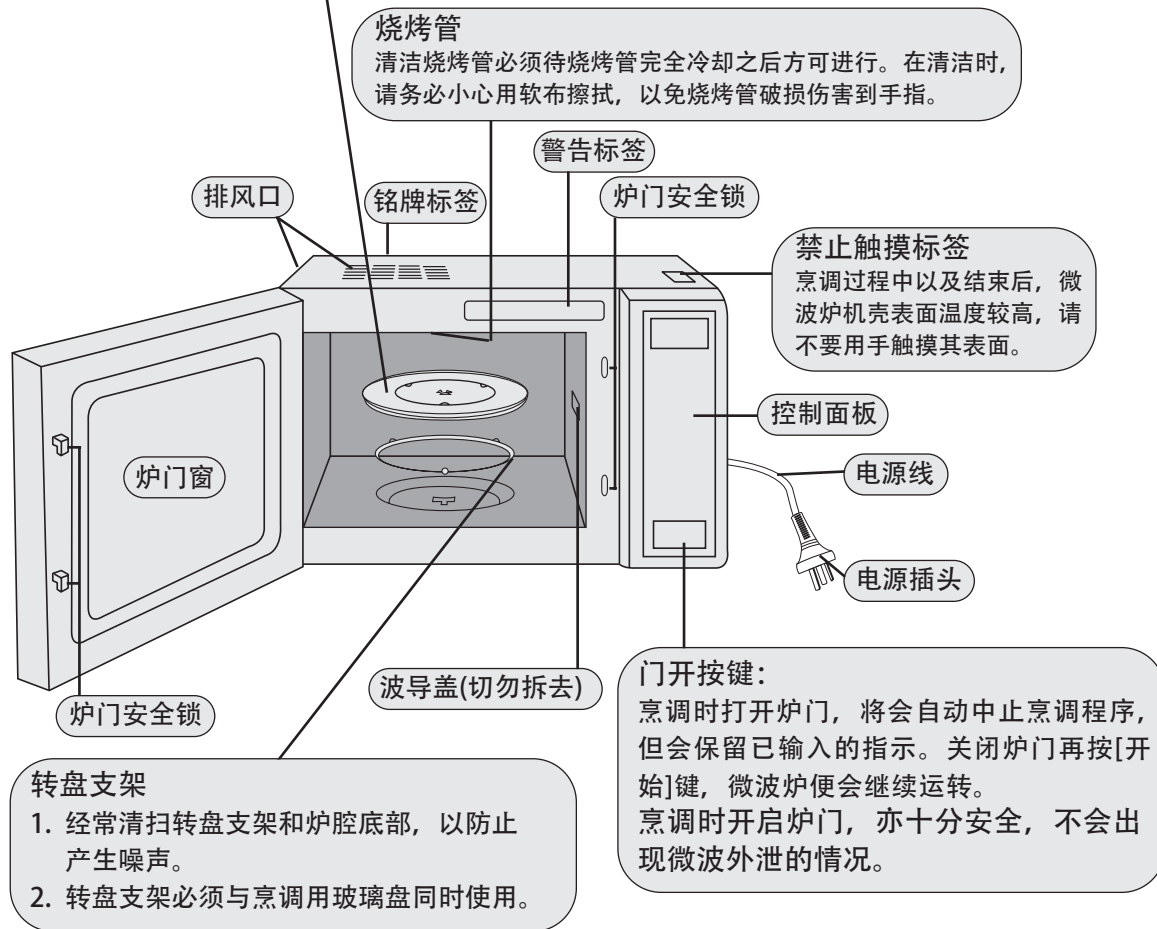
**烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食容器的种类。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。



# 功能指示

## 玻璃盘

1. 未放入转盘支架和玻璃盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃盘，不能使用代用品或其它玻璃盘。
3. 应等玻璃盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
5. 当玻璃盘上的容器中的食物或容器本身接触微波炉内壁，使玻璃盘停止转动时，玻璃盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
6. 玻璃盘可向两个方向转动。

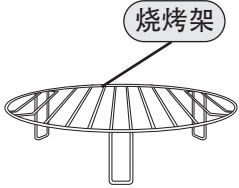


**烧烤管**  
清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤到手指。



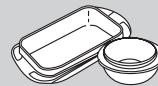
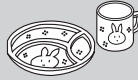
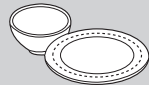


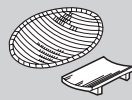


**禁止触摸标签**  
烹调过程中以及结束后，微波炉机壳表面温度较高，请不要用手触摸其表面。

**门开按键：**  
烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入的指示。关闭炉门再按[开始]键，微波炉便会继续运转。  
烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

**转盘支架**  
1. 经常清扫转盘支架和炉腔底部，以防止产生噪声。  
2. 转盘支架必须与烹调用玻璃盘同时使用。



# 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"> <li>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。</li> </ul>	✓	✓
不耐热性玻璃容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。</li> </ul>	✗	✗
耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>请使用有[可微波炉用]标识的容器。</li> <li>注1: 请注意有的容器盖耐热性较差。</li> <li>注2: 密封性强的盖子禁止使用。</li> <li>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。</li> </ul>	✗	✗
不耐热性塑料容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)。</li> <li>注: 只有在解冻生鲜食品时, 泡沫制托盘方可使用。</li> </ul>	✗	✗
陶器·瓷器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	✓
漆器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>有可能会发生漆脱落、断裂现象。</li> </ul>	✗	✗
铝等的金属容器 	✗	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 微波炉专用金属附件, 可在说明书指导下使用。</li> </ul>
木·竹·纸制容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>容易引起燃烧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>注: 烹调温度在250°C以下时, 可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。</li> </ul>	✗
微波炉专用保鲜膜 	<ul style="list-style-type: none"> <li>建议使用耐热温度为140°C的保鲜膜。</li> <li>注: 油多的烹调不能使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保鲜膜遇到高温会熔化。</li> </ul>	✗
铝箔 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>用铝箔把食物包好进行。</li> </ul>	✗

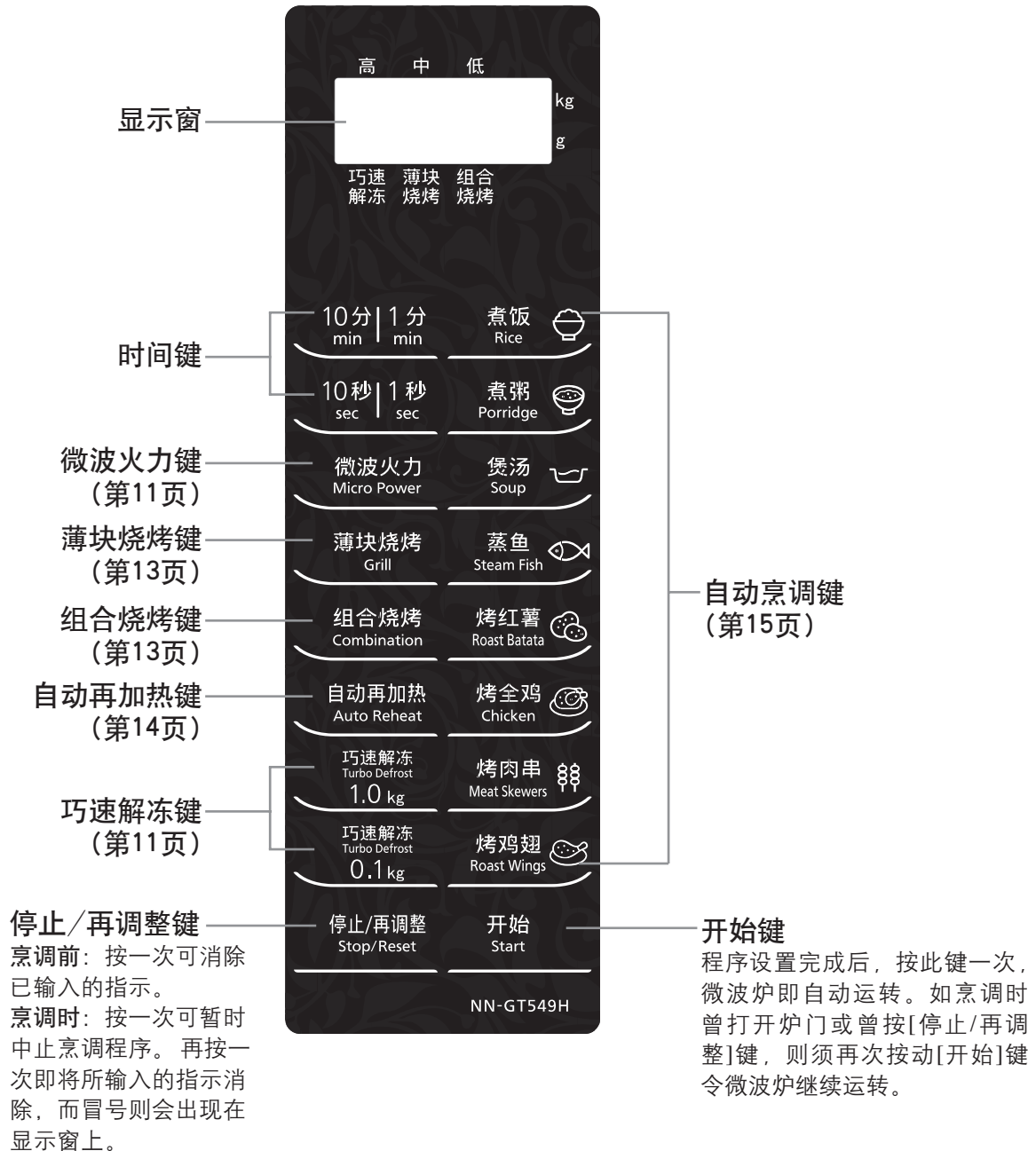


## 检查容器是否可在微波炉内安全使用试验方法:

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。

# 控制面板

以NN-GT549H为例，其它型号机种可参考此控制面板。



## 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，微波炉会发生两次蜂鸣器声，则是提示需对食物翻身或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

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. 其它型号机种的控制面板样式与上图有所差异，但是功能和操作方法都可参考以上说明。

# 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。



# 儿童安全锁设定

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时进行设定。

**设定儿童安全锁：**

连续按[开始]键三次即可。  
 ▶ “Child” 即于显示窗出现。

开始  
Start  
按3次

**取消儿童安全锁：**

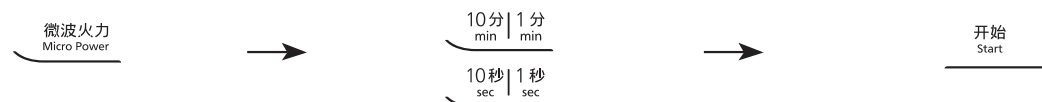
连续按[停止/再调整]键三次即可。  
 ▶ 显示窗会显示冒号。

停止/再调整  
Stop/Reset  
按3次

# 微波火力设定

以NN-GT549H为例，其它型号机种可参考此操作方法。

此功能可让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。



1. 选择所需微波火力。
2. 设定所需烹调时间。  
(最大设定时间为99分59秒，但高火最大设定时间为30分钟)
3. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

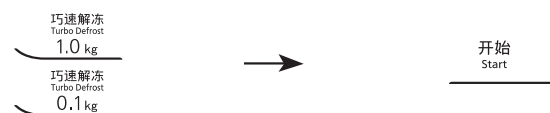
附注：

1. 如在第一阶段烹调时选择高火，则无须按[微波火力]键，只须输入烹调时间后按[开始]键即可。
2. 此微波炉可连续设定3个火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时只需重复输入步骤1及步骤2，然后按[开始]键即可。

[微波火力]键	微波火力	适用类型
按1次	高火	煮沸清水，烹调鲜果、蔬菜，烹调蜜饯糖果。
按2次	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	中火	烹调蛋糕，焖煮食品，融化黄油、巧克力。
按4次	中低火	烹调较韧的肉块，煲汤或炖品，软化黄油。
按5次	解冻	食物解冻，如肉类、鱼类。
按6次	低火	食物保温，软化冰淇淋。

# 巧速解冻设定

此功能可根据重量自动解冻肉类、家禽类或海鲜类。重量以千克计算。



1. 设定所需解冻食物的重量。  
(最大设定重量为3.0kg)
2. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

# 解冻技巧

## 准备食物以便冷冻

煮成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。用保鲜膜或保鲜袋将食品包好后放入冷冻库内。

- 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℃以下。

## 巧速解冻

巧速解冻是根据重量进行的，能解冻多种切开的鸡、肉、鱼类食品，其用法很简便。根据所需解冻的食品重量进行设定，对准重量后，微波炉就会设定解冻时间及火力，按[开始]键，微波炉将显示解冻时间。下列是适宜以巧速解冻法解冻的食物，为求达到最佳的效果，最小解冻重量为0.1kg，最大解冻重量为3.0kg。

食 物	最高重量
肉糜、鸡块、肉排	2kg
牛肉、羊肉、猪肉、整鸡	3kg
整条鱼、扇贝、虾及鱼片	1kg

### 巧速解冻法的特别要诀

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轻。所以，设定超过2kg连骨肉类的重量宜减少0.5kg；设定不到2kg连骨肉类重量，则应减少0.2-0.3kg。

### 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。

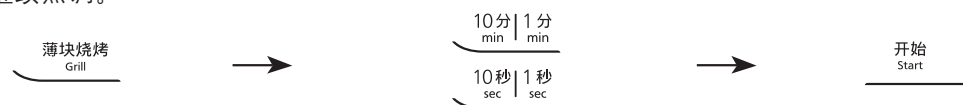
# 薄块烧烤/组合烧烤的设置

## 薄块烧烤

薄块烧烤有三段火力选择。烧烤时，热量是从炉腔上面的加热管发射出来的。它特别适用于较薄的肉类及海鲜的烧烤，也适合烤面包。烧烤前，不用预热炉腔。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的程序，然后设定时间启动微波炉。在烧烤进行一半时间后，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
按2次	薄的海鲜类，蒜味面包，土司
按3次	较厚的肉或禽类

(最大设定时间99分59秒)

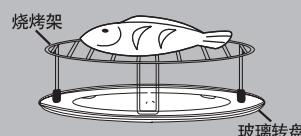


1. 选择所需烧烤火力。

2. 设定所需烧烤时间。

3. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

### 例如：烤鱼



材 料：鱼  
调味汁

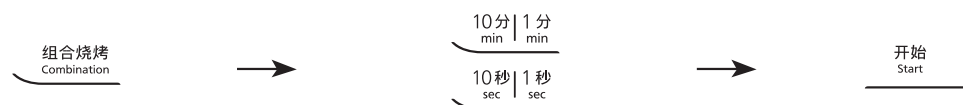
1. 将鱼放入调味汁内腌15~30分钟。
2. 将鱼放在玻璃转盘上的烧烤架上。
3. 根据食物的薄厚和个人喜好选择薄块烧烤1、薄块烧烤2、薄块烧烤3。
4. 输入时间。
5. 按[开始]键。
6. 在烹调过程至一半时翻转鱼，令烘烤效果更均匀。

## 组合烧烤

组合烧烤有三段火力可以选择。它是把微波和烘烤有效地结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚实的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又达到烘烤类食物特有的脆性。当程序进行到一半时间时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

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

(最大设定时间99分59秒)

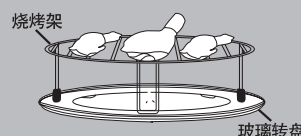


1. 选择所需烧烤火力。

2. 设定所需烧烤时间。

3. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

### 例如：烤鸡腿



材 料：鸡腿  
调味汁

1. 以调味汁将鸡腿腌15~30分钟，不时将调味汁涂在鸡腿上。
2. 鸡腿放在玻璃转盘上的烧烤架上。
3. 根据鸡腿的重量和个人喜好选择组合烧烤1、组合烧烤2、组合烧烤3。
4. 输入时间。  
(重量越大，所需时间越长)
5. 按[开始]键。
6. 在组合烧烤过程中将鸡腿翻转2至3次。  
您可随时打开炉门查看，以免烧焦。

# 自动再加热设定

此功能为您设定了三个份量的再加热程序，按以下操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。

自动再加热  
Auto Reheat



开始  
Start

1. 选择所需加热的份量。
2. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

[自动再加热]键	按1次	按2次	按3次
份量	200 g	400 g	600 g

注:

- 此程序比较适合于再加热冷饭或冷菜。(冷饭和冷菜是指存放于冰箱冷藏室中的)
- 加热前冷饭中先洒些水，冷菜先搅拌均匀，盖上盖子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。

如果想加热牛奶，建议您手动设置火力及时间，这样效果会比采用上述程序好。

份量	200 g	400 g
火力	中高火	中高火
时间	1分50秒	3分40秒

注:

- 加热完毕后务必进行搅拌。
- 请勿直接使用窄口的容器(如牛奶瓶)或密封包装的牛奶进行加热。



# 自动烹调设定及菜谱

此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序，按以下操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。

以煮饭300克为例：



开始  
Start

1. 连续按煮饭键2次，选择300克重量。
2. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

自动烹调键	重量/份量			烹调器皿
	按1次	按2次	按3次	
煮饭	200 g* (约加水300 ml)	300 g (约加水420 ml)	400 g (约加水500 ml)	微波安全容器
煮粥	50 g* (约加水300 ml)	100 g (约加水600 ml)	150 g (约加水800 ml)	微波安全容器
煲汤	1份*	2份	-	微波安全容器
蒸鱼	200 g*	300 g	400 g	微波安全碟
烤红薯	200 g*	400 g	600 g	微波安全碟
烤全鸡	600 g*	900 g	-	微波安全碟
烤肉串	100 g*	150 g	200 g	烧烤架
烤鸡翅	200 g*	300 g	400 g	烧烤架

注：您可通过按“自动烹调键”不同的次数来选择您所需烹调食物的份量，如果您选择带“\*”号的默认份量，只需按1次“自动烹调键”，接着按[开始]键即可。

# 自动烹调设定及菜谱

## 煮饭

- 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。

## 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“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，由于蒸气温度高，请小心打开饭煲盖，以防烫伤。

## 煲汤

- 适用于煮传统的汤，如鸡汤或排骨汤等。
- 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，需要留一半的容量以防溢出。
- 勿完全盖上盖子或覆盖微波炉安全保鲜膜进行烹调，以免检测不到蒸气。
- 烹调结束后，再加入调味品，然后盖上盖子等待5-10分钟后食用。
- 1份（1~3人用），2份（4~6人用）。

## 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、姜和料酒。
- 请使用微波炉专用保鲜膜并确保保鲜膜紧绷。

注：鱼身厚度不可超过3cm。如鱼肉太厚，请切成薄片烹调。

## 烤红薯

- 选择大小适中的红薯，洗净并擦干。
- 水槽里加满水。
- 将红薯放在烧烤架上，选择程序，开始烹调。
- 在烹调中途，听到“哗哗”两次蜂鸣声后打开炉门将红薯翻转，关门后按[开始]继续烹调。

## 烤全鸡

- 适合烤整鸡或大块的鸡肉。
- 鸡洗净，浸在调味料中30分钟，沥干。
- 将鸡放在微波安全碟上。
- 将微波安全碟置于玻璃盘中心。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，在听到“哗哗”两次蜂鸣声后，打开炉门，将鸡或鸡块翻身，关门后按[开始]键继续烹调。

注：烤整鸡的时候请将鸡腹朝上，蜂鸣以后将鸡翻身，此时鸡腹朝下。

## 烤肉串

- 适合烤各种肉串。
- 肉切成薄片，浸在调味料中10-15分钟，沥干后用竹签固定。
- 将肉串均匀的放在烧烤架上。
- 将烧烤架置于玻璃盘中心，下面放一个微波安全碟，以免油直接滴落在玻璃转盘上，造成清洗不方便。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，在听到“哗哗”两次蜂鸣声后，打开炉门，将肉串翻身，关门后按[开始]键继续烹调。

注：如选择市场上的冷冻肉串，则无须淹渍，但必须预先解冻。

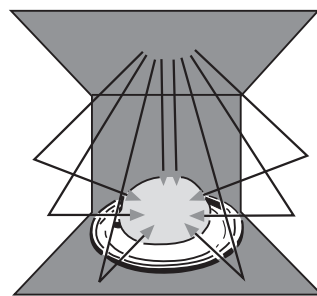
## 烤鸡翅

- 适合烤翅中。
- 鸡翅洗净，浸在调味料中30分钟，沥干。
- 将鸡翅均匀的放在烧烤架上。
- 将烧烤架置于玻璃盘中心，下面放一个微波安全碟，以免油直接滴落在玻璃转盘上，造成清洗不方便。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，在听到“哗哗”两次蜂鸣声后，打开炉门，将鸡翅翻面，关门后按[开始]键继续烹调。

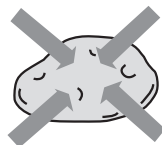
注：

1. 如选择冷冻鸡翅，则必须预先解冻。
2. 如购买已经过淹渍的鸡翅，则无须浸调味料。
3. 此程序不适合烤太厚或太薄的鸡肉。

# 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

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。



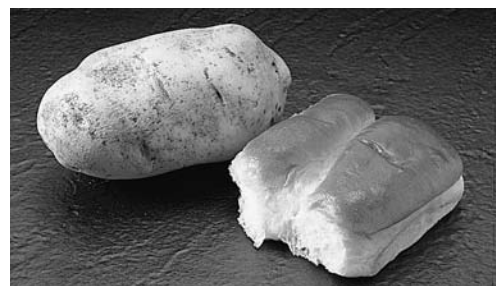
## 骨头和脂肪

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

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至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。常将外面热熟的部分搅向中心，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至20分钟，内热将会上升5℃至15℃。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2.5cm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。

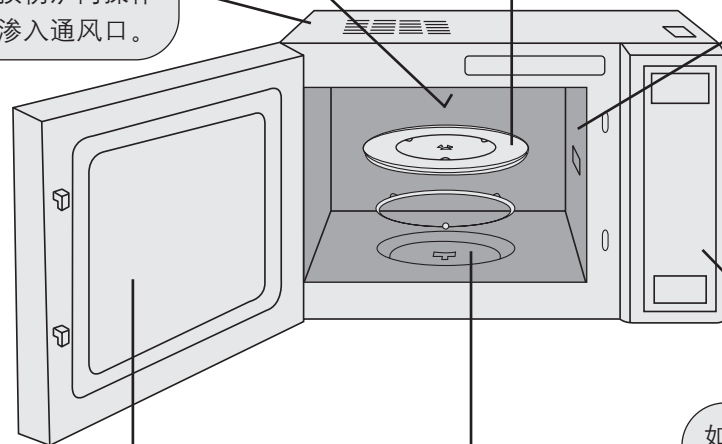
清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。

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，不要让水渗入通风口。

必须经常清洗玻璃盘，可用清洁剂清洗或放在洗碗碟机内清洗。

保持炉腔和波导盖清洁。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。

使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。



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。

必须经常擦洗转盘支架和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉腔的底面。而转盘支架则可用清洁剂清洗。从炉腔底部取下转盘支架清洗后必须放回原位。

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，以防止由于未拔下插头而不小心启动微波炉。擦完之后请按[停止/再调整]键以清除显示窗上的显示。

## 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。

# 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。
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。
当使用组合烧烤或薄块烧烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用组合烧烤或薄块烧烤功能后，任何积聚在炉腔顶端及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。

## 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。
微波炉烹调中，玻璃盘处发出声响。	→	转盘支架及炉腔底部有脏物。	请清洗转盘支架，清除炉腔底部脏物。

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-GT549H/GT559M	
额定电压	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	1,200 W
	电热(薄块烧烤)	1,000 W
额定输入电流	微波	5.4A
	电热(薄块烧烤)	4.5A
额定输出功率	微波*	800 W
	电热(薄块烧烤)	1,000 W
外形尺寸(宽×深×高)	510 mm × 394 mm × 304 mm	
腔体尺寸(宽×深×高)	359 mm × 355 mm × 197 mm	
炉腔容积	27 L	
微波振荡频率	2,450 MHz	
转盘直径	340 mm	
产品净重	15.1 kg	
噪声*	64 dB (A) (声功率级)	

\*微波额定输出功率根据IEC程序测试。

本品符合下列国家标准：GB4706.1-2005

\*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

重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。

GB4706.14-2008

关于生产的批号(机号)和制造商，请参见微波炉的铭牌。

企业产品标准号：Q/YXSS1

### 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://panasonic.cn/life/active/mic\\_oven/](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

F00039A11XP

IP0909-31110

发行：2010年11月

中国 印刷