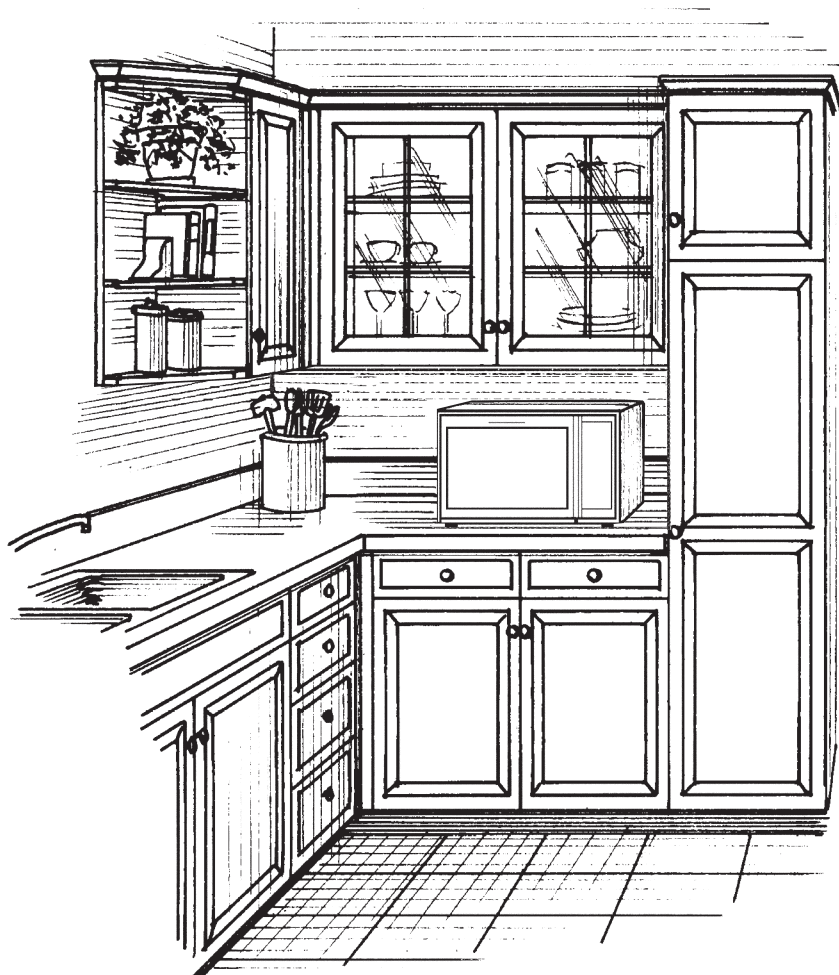


# Panasonic®



## 使用说明书 微波炉

型号: **NN-GS587M**



使用前, 请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管



社内检查合格制品

# 目录























简明操作指南 .....	序1
电脑烹调菜谱中英文对照表 .....	序5
微波炉的放置 .....	1
微波烹调注意事项 .....	2
功能指示 .....	4
微波烹调用具的选择 .....	5
控制面板 .....	6
显示屏的介绍 .....	7
时钟设定 .....	7
儿童安全锁设定 .....	7
待机省电模式设定 .....	8
音乐提示音设定 .....	8
微波火力设定 .....	9
蒸气微波设定 .....	10
一按蒸气设定 .....	10
时间解冻设定 .....	11
蒸气解冻设定 .....	11
解冻技巧 .....	12
光波脆烤/变频烧烤设定 .....	13
计时设定 .....	14
三段连动程序设定 .....	14
蒸气再加热设定 .....	15
温控再加热设定 .....	16
建议再加热食物温度 .....	17
自动烹调设定及菜谱 .....	18
微波炉附件使用提示 .....	18
排水功能设定 .....	22
清洁炉腔设定 .....	22
微波炉加热原理 .....	23
食物的特性 .....	23
烹调技巧 .....	24
微波炉的保养 .....	25
要求修理服务之前 .....	26
关于维修服务 .....	27
规格 .....	27
产品中有毒有害物质或元素名称及含量 .....	封底

# 简明操作指南

当您插上微波炉的电源插头，显示屏显示“8888”，即可开始使用微波炉。

功能	使用方法
英语语言提示设定 (第7页)	开始 Start 通电后按1次 → 增加 More 或 减少 Less → 按1次 → 设定英语语言提示
时钟设定 (第7页)	计时/时钟 Timer/Clock 按2次 → (小时键) 10分 min (10分键) 1分 min (1分键) 10秒 sec → 按1次 → 计时/时钟 Timer/Clock 设定时间(12小时制时钟)
儿童安全锁设定/取消 (第7页)	设定 Start 按3次 → 显示 ... → 取消 停止/再调整 Stop/Reset 按3次 → 显示 11:25 或 : → 按3次
待机省电模式设定 (第8页)	停止/再调整 Stop/Reset 冒号或时钟状态下按1次 → 进入省电模式 → 任意键 → 显示 : 或 11:25
音乐提示音设定 (第8页)	开始 Start 通电后按2次 → 增加 More 或 减少 Less → 按1次或2次 → 设定提示音种类
微波火力设定 (第9页)	微波火力 Micro Power 设定所需微波火力 → 10分 min 1分 min 10秒 sec → 设定所需烹调时间 → 开始 Start 按1次
蒸气微波设定 (第10页)	蒸气微波 Micro Steam 按1次 → 10分 min 1分 min 10秒 sec → 设定所需烹调时间 → 开始 Start 按1次
蒸气解冻设定 (第11页)	1.0kg 蒸气解冻 Steam Defrost 0.1kg 设定解冻重量 → 开始 Start 按1次
光波脆烤设定 (第13页)	光波脆烤 Grill 设定所需烧烤火力 → 10分 min 1分 min 10秒 sec → 设定所需烧烤时间 → 开始 Start 按1次
变频烧烤设定 (第13页)	变频烧烤 Combination 设定所需烧烤火力 → 10分 min 1分 min 10秒 sec → 设定所需烧烤时间 → 开始 Start 按1次

# 简明操作指南





























































功能	使用方法
计时器设定 (第15页)	 →  →  按1次 设定所需计时时间 按1次
放置时间设定 (第15页)	设定所需烹调火力及时间 →  →  →  按1次 设定所需备用时间 按1次
延时启动设定 (第15页)	 →  → 设定所需烹调火力及时间 →  按1次 设定所需延时时间 按1次
蒸气再加热设定 (第15页)	 →  (非必要步骤) →  按1次 选择[增时]或[减时] 按1次
温控再加热设定 (第16页)	 →  →  按1次 设定所需温度 按1次
自动烹调设定 (第18页)	 →  →  选择所需烹调菜谱 设定所需烹调份数/重量 按1次
清洁炉腔设定 (第22页)	 →  按1次 按1次
清洁盛水槽设定 (第22页)	 →  按2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. 使用蒸气微波炉后会产生大量水蒸气，待微波炉冷却后及时擦干腔体、盛水槽及装饰板。
3. 初次使用微波炉时，可能会有白烟及异味冒出，这是由于机油加热后挥发所致，而非元件、电线烧焦引起，属于正常现象，使用数次后此现象会消失。
4. 微波炉烹调结束后电动风扇会继续工作一段时间，这是正常现象。

# Quick Guide to Operation

After plugging in, "8888" will appear in the display window, then you can start to operate.

Feature	How to Operate				
To Set English Word Prompting (page 7)	 →  OR  → Select English word prompting Press once after plugging in      Press once				
To Set Clock (page 7)	 →    →  Press twice      Set present time (12 hours)      Press once				
To Set/Cancel Child Safety Lock (page 7)	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>To Set</b>   →                               Press 3 times                         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Display</b>   </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Cancel</b>   →  or                               Press 3 times                         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Display</b>   or  </td> </tr> </table>	<b>To Set</b>  →  Press 3 times	<b>Display</b> 	<b>Cancel</b>  →  or  Press 3 times	<b>Display</b>  or 
<b>To Set</b>  →  Press 3 times	<b>Display</b> 				
<b>Cancel</b>  →  or  Press 3 times	<b>Display</b>  or 				
To Set/Cancel Power Saving Mode (page 8)	 → Go into saving mode → Any key →  or  Press once      Display				
To Set Music Reminding (page 8)	 →  OR  → Select the music Press twice after plugging in      Press once or twice				
To Set Microwave Power (page 9)	 →    →  Set power      Set time      Press once				
To Use Micro Steam (page 10)	 →    →  Press once      Set time      Press once				
To Use Steam Defrost (page 11)	 →  Press to select weight      Press once				
To Use Grill (page 13)	 →    →  Set power      Set time      Press once				
To Use Combination (page 13)	 →    →  Set power      Set time      Press once				

# Quick Guide to Operation

Feature	How to Operate
To Use as a Kitchen Timer (page 15)	<p>Press once → Set time → Press once</p>
To Set Stand Time (page 15)	<p>Set up to 2-stage cooking time → Press once → Set time → Press once</p>
To Set Delay Start (page 15)	<p>Press once → Set time → Set up to 2-stage cooking time → Press once</p>
To Reheat using Steam Reheat (page 15)	<p>Press once → (Optional) → Press once</p>
To Reheat using IR Reheat (page 16)	<p>Press once → Set temperature → Press once</p>
To Cook using Auto Cook (page 18)	<p>Select the menu → Set serving/weight → Press once</p>
To Set Clean Cavity (page 22)	<p>Press once → Press once</p>
To Set Clean Flume (page 22)	<p>Press twice → Press once</p>

## Cautions

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

# 电脑烹调菜谱中英文对照表(Ch-En menu)

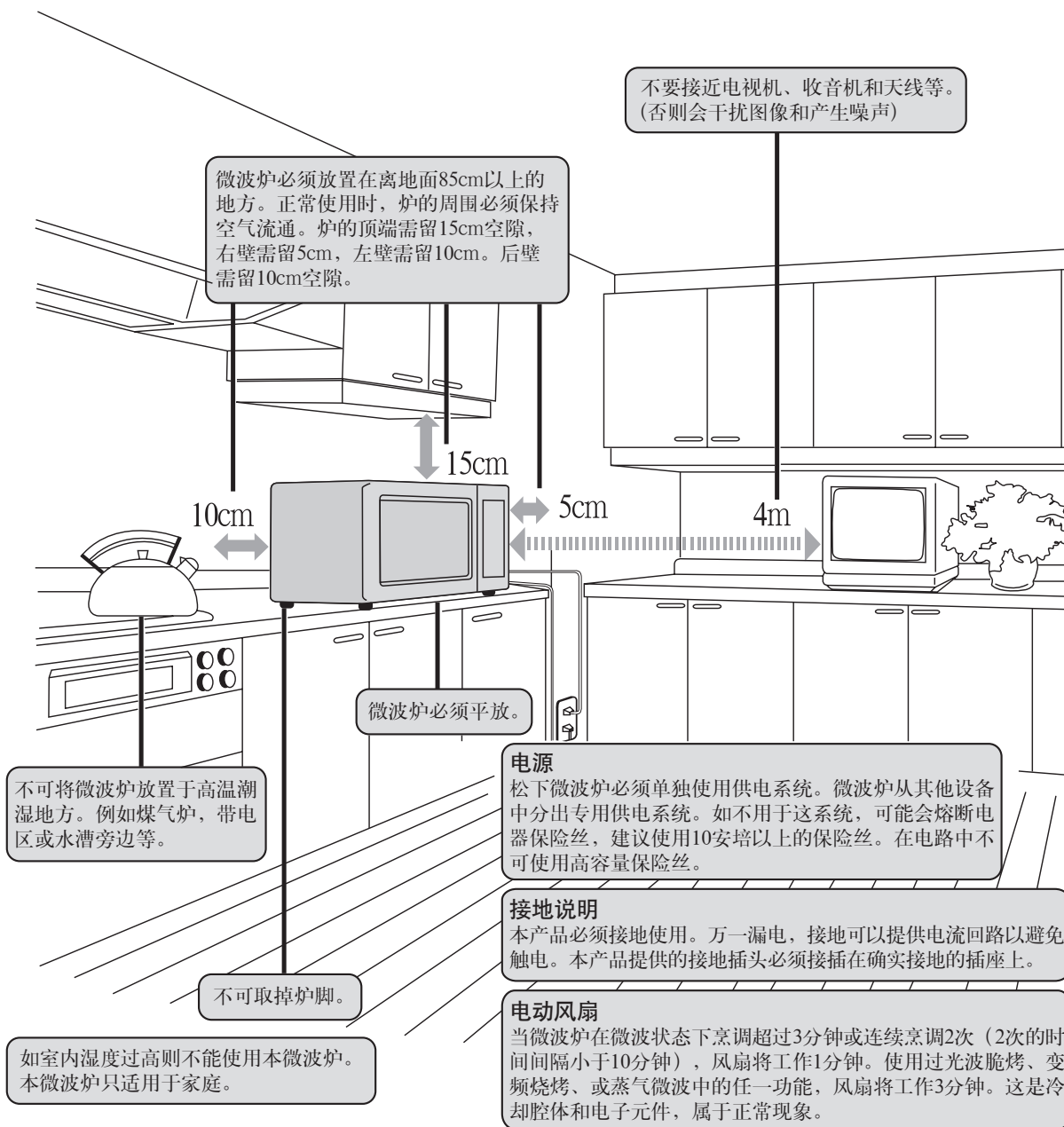
顺序号	中文	英文
1	煮饭	RICE
2	煮粥	PORRIDGE
3	粤式靓汤	CANTON SOUP
4	时令鲜蔬	FRESH VEGETABLES
5	煮方便面	INSTANT NOODLE
6	豆豉蒸鱼	STEAM FISH
7	冷冻食品	STEAM FROZ FOODS
8	海鲜蛋羹	STEAM EGG
9	清蒸大虾	STEAM PRAWNS

顺序号	中文	英文
10	香油蒸鸡	STEAM CHICKEN
11	早餐面包	TOAST
12	风味肉串	ROAST SKEWERS
13	脆皮红薯	ROAST SWEET POTATOES
14	黑椒牛扒	ROAST BEEFSTEAK
15	香辣鸡翅	ROAST WINGS
16	香酥烤鸭	ROAST DUCK
17	香烤玉米	ROAST CORN
18	京酱肉丝	SAUCE MEAT

附注：在无语言提示(默认)状态下，显示屏显示相对应的菜谱顺序号，当选择用英语作为滚动提示语言时，显示屏显示相对应菜谱的英文名。(英语语言提示设定详见第7页)

Note: The display window shows numbers when selecting no word scrolling. When using English as display language, the menus will be scrolled by English. (Please refer to page 7 for language conversion)

# 微波炉的放置





# 微波烹调注意事项

## I 检查是否损坏

每次使用微波炉前请确认以下各项：

1. 炉体是否有损伤、开裂。
2. 炉门是否损坏，开关是否正常。
3. 炉门上镶着金属绝缘网孔的金属板是否弯曲或变形。
4. 炉门上的绝缘网孔是否沾上食物或聚积油污。

## II 预防事项

请注意以下事项。（否则会引起微波泄漏）

1. 切勿损坏炉门的安全锁。
2. 当微波炉运转时，请勿放入任何与烹调无关的物品，特别是金属物体。
3. 切勿放入任何金属物体于炉内，包括金属容器，碟盘或任何装饰品等。
4. 也不可让其它金属物体或速食食品外的铝箔包装碰触炉壁。
5. 经常保持炉内清洁，擦拭时请先拔掉电源插头，使用柔和清洁剂清洗炉门及绝缘网孔。不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏炉门。
6. 使用微波炉时必须使用合适的器皿。
7. 使用微波炉时，炉内应放有可吸收能量的物质。（例如：食物、水）本说明书特别许可的情况除外。
8. 炉门开启时，请勿在炉门上搁置重物。
9. 使用微波炉时，切勿使用密封容器。婴儿用的奶瓶亦属密封容器。
10. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
11. 要照看好儿童，以免儿童把微波炉当玩具玩耍。

## III 使用要点

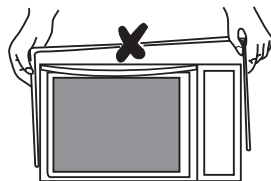
1. 首次使用变频烧烤、光波脆烤等功能时，如有白烟冒出，并非是故障现象。
2. 由于烹调时以及烹调完毕后炉身表面温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸其表面。
3. 使用变频烧烤、光波脆烤等功能过程中，炉身、排风口及炉门亦会受热，请小心开关炉门及取放食物和器皿。
4. 清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。

## 使用要点说明

使用本电器产品时，为避免产生意外，必须注意下列基本安全要点：

（否则会引起微波泄漏）

1. 在使用微波炉前，请参阅使用要点。
2. 生鸡蛋及密封盒之类的东西，（例如：密封的玻璃瓶及婴儿用奶瓶）容易引起爆裂，故不能放入炉内加热烹煮。
3. 奶瓶和婴儿食品罐应经过搅拌或摇动，喂前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
4. 本产品只适用于本说明书所说明的用途。
5. 小孩使用本产品时必须注意看管。
6. 当微波炉操作不正常，或受损坏及碰撞时，应停止继续使用。
7. 不可用于室外。
8. 不可将电源线或插头浸入水中。
9. 不可将电源线接近高温处。
10. 不可将电源线挂在桌子或柜台边。
11. 为避免微波炉起火：
  - (a) 不可过分烹调食物。注意放入炉内的材料，如：纸、塑料或其它易燃物品等。
  - (b) 加热食品时，请撤去金属包装带。
  - (c) 万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门并按[停止/再调整]键。然后拔去电源插头，或关掉屋内电源总开关。
12. 切勿打开机壳。



13. 除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的机壳等操作。
14. 本微波炉只适用于家庭。
15. 本产品必须接地使用，插头必须插在带有接地的插座上。

## 蒸气功能使用注意事项

1. 陶瓷盖上不要放置任何物品，以免引起溶化和变形。
2. 在蒸气烹调后，陶瓷盖的温度会很高，请勿直接用冷水冲洗。
3. 水槽出现裂纹或缺口时，请勿继续使用，以免引起因漏水而导致的漏电或触电。
4. 在蒸气烹调过程中，如需打开炉门进行翻面或搅拌等操作，请注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。

# 微波烹调注意事项

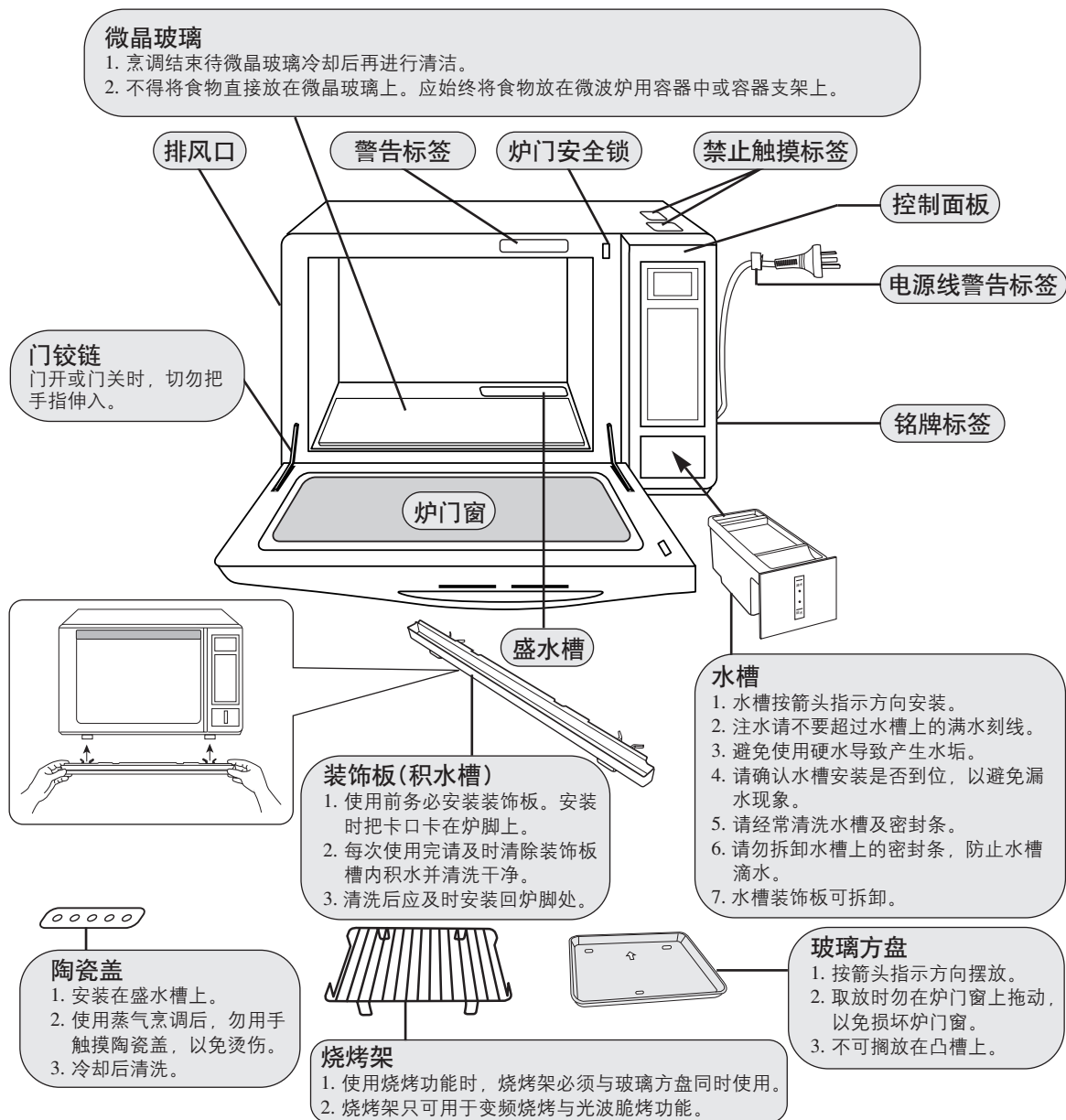
## 一般使用

1. 切勿让微波炉空着运转，因为当没有食物或水份在炉内吸收能量时，微波能量会不停地在炉内反射，会引起温度过高而发生异常。
2. 如果炉内起烟着火请关紧炉门，并按[停止/再调整]键。然后拔下电源线，或关闭电源总门或保险丝处的开关。
3. 不要在炉内烘干布类、报纸或其它东西。
4. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。如使用铝箔进行解冻时，切勿让铝箔碰触炉腔内壁。
5. 不可将报纸或纸盒用于微波炉。
6. 不可敲打控制面板以免导致控制器失效。
7. 取出已煮完的食物时必须使用锅夹，以免烫伤。因为热量会从高温的食物传至烹调容器，然后再由烹调容器传至微晶玻璃，此时，从炉内取出烹调容器时，炉腔底部的微晶玻璃及加热容器的底部会很烫。
8. 不可将易燃物品放在微波炉周围或腔体内以免导致起火。
9. 如非食谱指定，不可直接在微晶玻璃上烹煮食物。（食物必须放入合适的烹调器皿中。）
10. 请勿使用微波炉加热化学剂或其他非食物制品。不可用含有腐蚀性化学剂的制品清洗微波炉。在炉内加热腐蚀性化学剂可能会引起微波外泄。
11. 当微晶玻璃仍很热时，待其冷却后方可清洗微晶玻璃。
12. 使用微波烹调时不可使用烧烤架。
13. 使用变频烧烤功能时，切勿直接放置铝质或金属容器于烧烤架上，应在铝质容器和烧烤架之间放上微波耐热容器，以防产生火花。

## 食物

1. 不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调，因为当气压增加，瓶子可能会爆炸。而微波炉不能使食物维持在适当的温度，会引起罐装食物变质。
2. 不可用微波炉煎炸食物。
3. 不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋，如果煮带壳的生鸡蛋或者不弄破蛋黄膜就加热的话，由于压力使鸡蛋爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生，也不可加热熟的白煮蛋。
4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠、鸡翅等带皮的食物在烹煮前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象。要避免这种情况发生，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) 不要过分加热。
  - (c) 加热前以及加热中途请略加搅拌。
  - (d) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 使用微波炉测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹煮不足则再放入炉内用适当的火力及时间多煮数分钟。不可使用一般的温度计于微波炉。
7. 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、食物形状和盛食器皿。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修正烹调时间。
8. 烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分。如果食物烹煮不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过分则无法补救。请尽可能时常选用最短时间。
9. 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亦可用微波炉烹调。请依照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。
10. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。





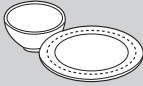


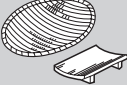


# 功能指示



## 警告

- (a) 门缝范围应以湿布清洁。检查产品的门边线缝、微晶玻璃，若有损坏，必须停止使用，并送去指定的维修店修理，经有资格的维修人员修好为止，让他人修理，会有危险，包括拆下防止微波能量泄漏的机壳等操作。
- (b) 如果电源线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。
- (c) 使用前，必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
- (d) 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
- (e) 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。
- (f) 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。本产品提供的接地插头必须接插在确实接地的插座上。

# 微波烹调用具的选择

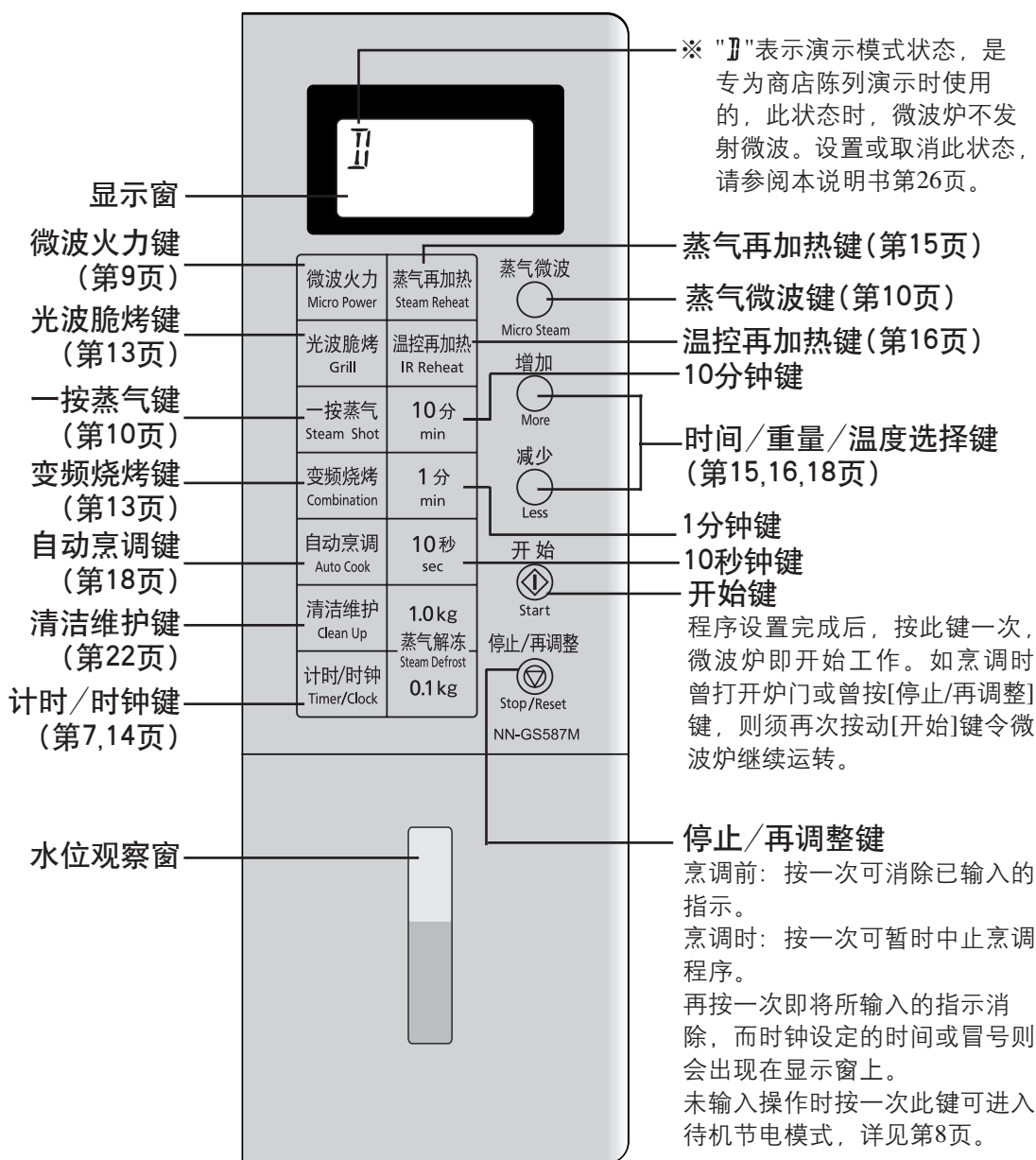
容器的种类	微波火力	光波脆烤	变频烧烤
耐热性玻璃容器 	可使用 • 果酱等产生高温的烹调请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃制品。	可使用	可使用
无耐热性玻璃容器 	不可使用 • 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	不可使用	不可使用
耐热性塑料容器 	可使用 • 请使用有[可微波炉用]标识的容器。 ※ 请注意容器盖中有耐热性差的一类。 ※ 密封性强的盖子请避免使用。 ※ 含高油、高糖份的食物可产生高热不能使用。	不可使用 ※ 烧烤用指定容器可以使用。	不可使用
无耐热性塑料容器 	不可使用 • 受微波影响变质的东西不能使用(聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等)。 ※ 只是解冻生鲜食品时泡沫制托盘可使用。	不可使用	不可使用
陶器·瓷器 	可使用 ※ 有彩图、金银装饰的容器会引起划伤、火花等不能使用。	可使用 ※ 内侧有彩图的容器,会引起颜色剥落请避免使用。	可使用
漆器 	不可使用 • 有可能发生漆脱落、断裂现象。	不可使用	不可使用
铝等的金属容器 	不可使用 • 金属网、金属串等也会引起火花不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘(金属制品)也不能使用。	可使用 ※ 把手是树脂材料的话也不能使用。	不可使用
木·竹·纸制品 	不可使用 • 容易燃烧。	不可使用 ※ 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品。	不可使用
微波炉专用保鲜膜 	可使用 ※ 建议使用耐热温度为140°C的保鲜膜。 ※ 油多的烹调不能使用。	不可使用 • 经受高温会熔化。	不可使用
铝箔 	不可使用 ※ 利用微波反射性质有时也使用(比如解冻生鲜食品)。	可使用 • 用铝箔把食物包好进行烘烤。	不可使用



## 检查容器是否可在微波炉内安全使用：

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，但水变热，那么它就是安全的微波烹调用具，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，这个试验不可用在塑料容器上。

# 控制面板



## 蜂鸣器声讯号：

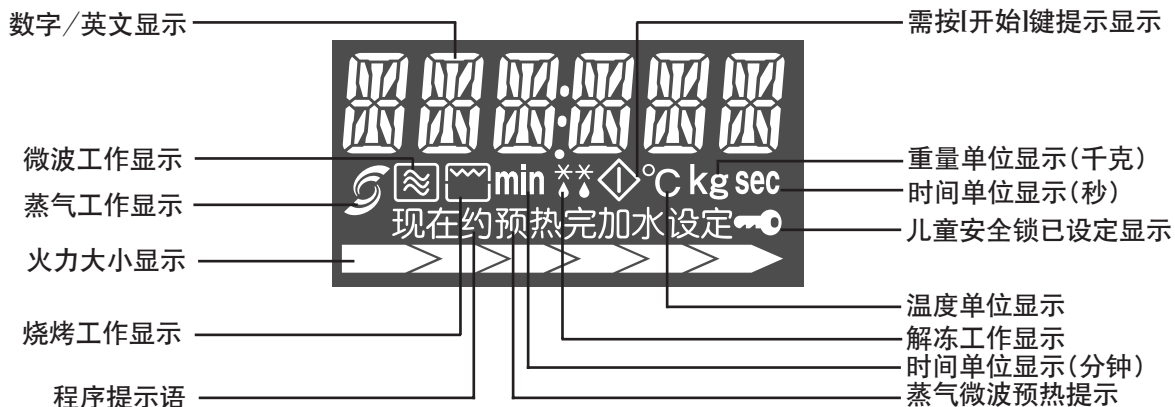
正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。如果在烹调过程中，微波炉发出两次蜂鸣器声，则是提示需对食物翻身或搅拌或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声或音乐提示音。

## 附注：

如果您设置完烹调程序后，没有按[开始]键开始进行烹调；6分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到冒号或时钟显示状态。

# 显示窗的介绍

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



**英语语言提示设定：** 在插上插头后，显示窗显示“8888”，此时按一次[开始]键，显示窗会滚动显示“LANGUAGE CONVERSION”，再按[增加]键一次或按[减少]键一次，显示窗显示“ENGLISH”，英语语言提示设定即完成。默认状态为无语言提示状态。

附注：本书中所提及的显示窗显示内容，均以无语言提示状态为例。

# 时钟设定

例如：11:25

计时/时钟  
Timer/Clock



(小时键) (10分钟) (1分钟)

10分 min    1分 min    10秒 sec

按11次    按2次    按5次



计时/时钟  
Timer/Clock

- 按[计时/时钟]键2次，冒号将会闪动。
- 输入时间，冒号继续闪动。
- 按[计时/时钟]键时，冒号停止闪动。已输入的时间出现在显示窗上。

附注：

- 重新输入时间，请重复步骤1至3。
- 只要不拔掉电源，时钟会连续运转。
- 这是12小时制时钟，故最大设置时间是12:59。
- 省电模式下不显示时钟，但时钟不会停止运转。

# 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或时钟状态时进行设定。

设定儿童安全锁：



按3次

连续按[开始]键三次即可。

▶ 即于显示窗出现。

取消儿童安全锁：



按3次

连续按[停止/再调整]键三次即可。

▶ 显示窗会显示时间或冒号。

# 待机省电模式设定

此功能可使您的微波炉处于完全不工作的情况下(即无烹调、无儿童安全锁以及电动风扇不运转)，进入待机省电模式。

设定进入待机省电模式：



显示窗显示“冒号”  
或者时钟状态下



停止/再调整  
Stop/Reset

按1次[停止/再调整]键，显示窗即为无显示状态。



初次通电状态下



停止/再调整  
Stop/Reset

按2次[停止/再调整]键，显示窗即为无显示状态。

其它状态如料理状态等，按[停止/再调整]键先回到冒号或时钟状态，再按一次[停止/再调整]键方可进入该模式。

取消待机省电模式：

按任意键即可取消此模式，并恢复到设定前的状态。

附注：如果在电动风扇运转的情况下按[停止/再调整]键，微波炉是不会进入待机省电模式，显示屏会出现“COOLING”字样的提示一次，直到电动风扇不再运转，此时再按[停止/再调整]键方可进入待机省电模式。

# 音乐提示音设定

当整个烹调程序完成后，微波炉会发出声响以提示您指令完成。此功能可根据您的个人喜好使您的微波炉在烹调结束以后发出不同的提示音。

设定方法如下：



开始  
Start



增加  
More

减少  
Less

1. 初次通电以后，显示窗显示“8888”。

2. 连续按[开始]键2次。  
▶ “MUSIC CONVERSION”  
即于显示窗出现。

3. 微波炉会发出不同提示音以供选择。按[增加]或[减少]键，显示窗显示不同的提示音乐的编号“1”、“2”、“3”，选择您喜欢的提示音乐。

附注：1. 音乐提示音设定完成后，如果按[停止/再调整]键将退出音乐提示音设定，按其他键(除[开始]键、[增加]键、[减少]键)表示确认上述设定并开始进入烹调操作。

2. 微波炉默认提示音是五次蜂鸣。

3. 如果在语言切换设定状态下，只需再按一次[开始]键即可进行此设定。

4. 只可在刚插上插头后的情况下方可进行设定。

# 微波火力设定

此功能可让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。



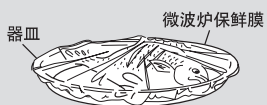
1. 选择所需微波火力。
2. 设定所需烹调时间。  
(最大设定时间为99分90秒，但高火最大设定时间为30分钟或29分90秒)
3. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

按	微波火力	功率(约)	适用类型
1次	高火	1000W	沸煮清水，烹调鲜果、蔬菜，烹调蜜饯糖果。
2次	中高火	700W	烹调鱼及海鲜类，烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
3次	中火	550W	烹调蛋糕，焖煮食品，熔化黄油、巧克力。
4次	中低火	400W	烹调较韧的肉块，煲汤或炖品，软化黄油。
5次	解冻   **	300W	解冻。
6次	低火	200W	食物保温，软化冰淇淋。

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。

## 例如：清蒸鱼



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

1. 将鱼去鳞除脏后放入炉内。
  - a) 清除内脏、鳃、洗净，在表面切刀痕。
  - b) 把鱼用盐、酒腌10分钟。
  - c) 将葱、姜、冬菇切成丝，装进鱼腹，放在器皿上。
  - d) 覆盖微波保鲜膜。
2. 按3次[微波火力]键选择中火。
3. 输入8分30秒。
 

10分  
min

1分  
min

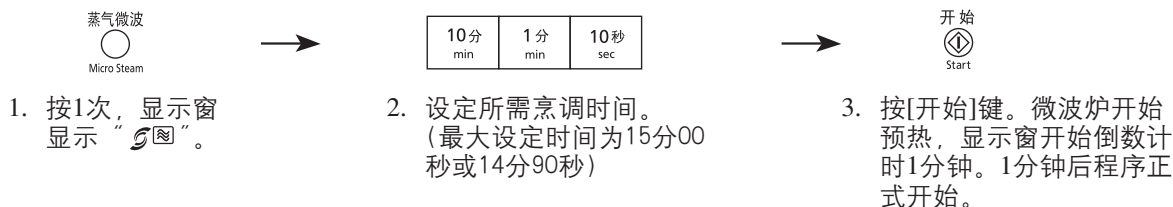
10秒  
sec

按8次 按3次
4. 按下[开始]键，开始烹调。



# 蒸气微波设定

此功能可让您只需设定时间即可进行烹调。



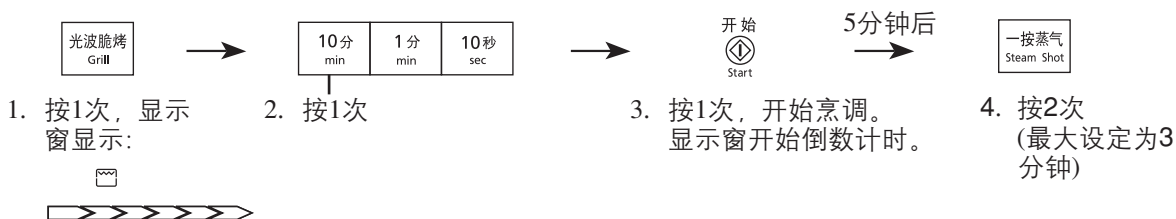
附注：

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

# 一按蒸气设定

此功能仅可在[光波脆烤]功能设定途中使用。追加使用蒸气可以使食品表面不会变硬。

例如：设定 [光波脆烤1] 10分钟，烹调开始后5分钟再追加2分钟蒸气。



在料理中使用“一按蒸气”的窍门：

光波脆烤烹调料理时，在总加热时间的 $\frac{2}{3}$ 时喷入蒸气，可以使食物更香嫩。

附注：

1. 每次使用前，应在水槽里加满水。
2. 使用一按蒸气键，原来设定的程序时间仍在倒计时时。
3. 此功能设定的时间不可超过原来烹调程序的剩余时间。

# 时间解冻设定

此功能可让您自行决定时间进行解冻。



1. 按5次至显示窗  
显示:



2. 设定所需解冻时间

3. 按[开始]键  
显示窗开始倒数计时。

注:

- 解冻需要使用保鲜膜或加盖。
- 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。

# 蒸气解冻设定

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

例如：解冻1.5kg肉糜



按1次



按5次

1. 按蒸气解冻键  
设定所需解冻食物的  
重量。(0.1kg ~ 3.0kg)

2. 按[开始]键。  
显示窗开始倒数计时。

附注:

- 蒸气解冻过程中有蒸气喷出，食物不需要使用保鲜膜包裹。
- 在解冻过程中，如听到二次蜂鸣声，打开炉门将食物翻身、搅拌或重新排放。对于已解冻的部分，请及时取出，以免把食物煮熟。
- 当炉腔内过热时，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。

# 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。保存一定时间。

- 注： 1. 如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。  
2. 在冷冻库内的食物应保持在-18°C以下。(解冻之前至少已冷冻24小时的食物)

## 蒸气解冻

蒸气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[增加]和[减少]键设定所需解冻食品的重量，并按[开始]键，微波炉将显示解冻时间。下列是适宜以解冻法解冻的食物，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

### 蒸气解冻法的特别要诀

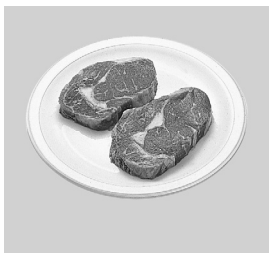
连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过2kg连骨肉类的重量宜减少0.5kg；设定不到2kg连骨肉类重量，则应减少0.2-0.3kg。

### 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

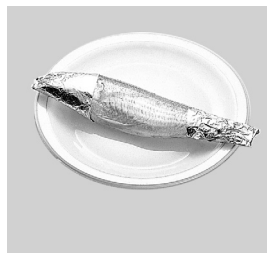
为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



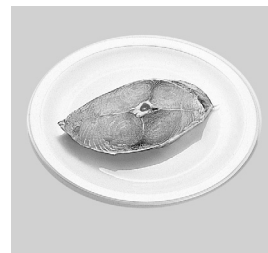
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



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。

# 光波脆烤 / 变频烧烤设定

## 光波脆烤

光波脆烤有三段火力选择。烧烤时，热量是从炉腔上面的加热管上发射出来的。它特别适用于较薄的肉类及海鲜的烘烤，也适合烤面包及烤菜。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的程序，然后设定时间启动炉子。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。

按	显示窗显示	适合种类
[光波脆烤]1次	 	薄肉片，禽肉片
[光波脆烤]2次	 	薄的海鲜类，蒜味面包，土司
[光波脆烤]3次	 	较厚的肉或禽类



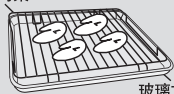
1. 选择所需烧烤火力。

2. 设定所需烧烤时间。  
(最大设定时间为99分90秒)

3. 按[开始]键。  
显示窗开始倒计时。

### 例如：烧烤鸡翅

烧烤架









玻璃方盘

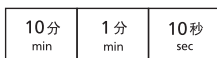
材 料：4只鸡翅(约250-300g)  
调味汁。

- 将鸡翅放入调味汁内腌15~20分钟。
- 将鸡翅放在烧烤架上，下面放玻璃方盘，然后放在微晶玻璃上。
- 按[光波脆烤]键1次。
- 输入时间，18~20分钟。
- 按[开始]键。
- 在烹调过程至一半时翻转鸡翅，令烘烤效果更均匀。

## 变频烧烤

变频烧烤有三段火力选择。它是把微波和烧烤有效的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。

按	显示窗显示	适合种类
[变频烧烤]1次	 	海鲜类
[变频烧烤]2次	 	禽类，烤土豆
[变频烧烤]3次	 	较厚的肉类



1. 选择所需烧烤火力。

2. 设定所需烧烤时间。  
(最大设定时间为99分90秒)

3. 按[开始]键。  
显示窗开始倒计时。

### 例如：烤鸡

烧烤架



玻璃方盘

材 料：一只鸡  
调味汁

- 以调味汁将鸡腌15~20分钟，不时将调味汁涂在鸡上。
- 将鸡放在烧烤架上，下面放玻璃方盘，然后放在微晶玻璃上。
- 按[变频烧烤]键2次。
- 按[时间]键预设理想烹调时间。  
(重量越大，所需时间越长，请参阅下表)
- 按[开始]键。
- 在变频烧烤过程中将鸡翻转2至3次。您可随时打开炉门查看，以免烧焦。建议烹调时间：

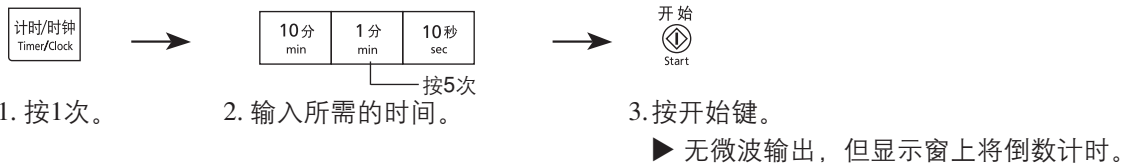
参考重量 (kg)	0.6	0.9
参考时间 (分钟)	22	26

# 计时设定(计时器设定/放置时间设定/延时启动设定)

可作为以分钟或秒为单位的计时器，亦可作为设定烹调完毕后的放置时间或设定延时启动功能。

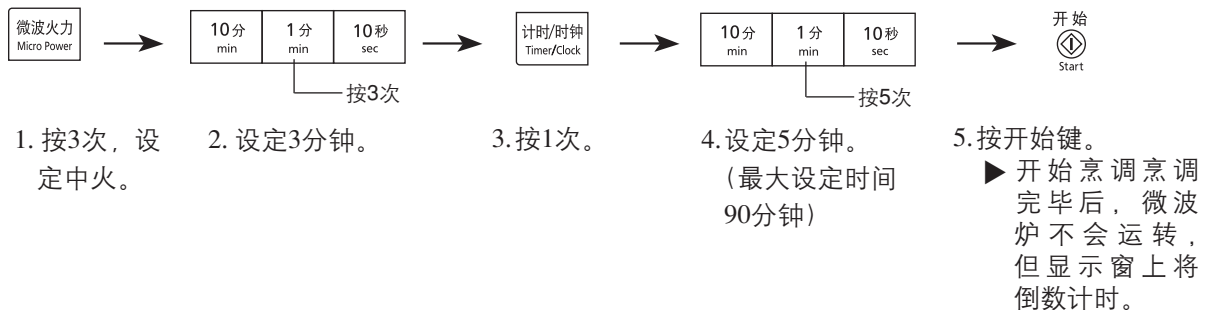
## 计时器设定

例如：5分钟计时



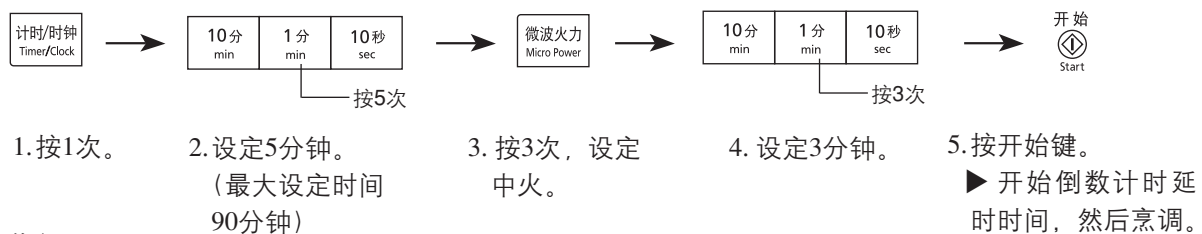
## 放置时间设定

例如：食物以微波中火3分钟烹调后，再放置5分钟



## 延时启动设定

例如：食物放置5分钟，再以微波中火烹调3分钟。



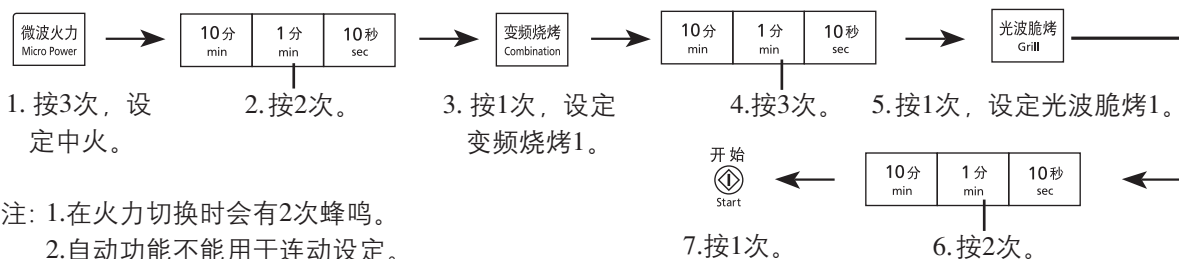
附注：

1. 当使用设定计时器、放置时间及延时启动功能时，中途若开启炉门，显示窗上将仍然倒数计时。
2. 延时启动及放置时间功能不能与自动功能同时使用。这是避免在开始烹调或解冻前后，炉内食物的温度有所改变而影响烹调效果。

# 三段连动程序设定

此功能可使您连续设定三个火力段。

例如：连续设定[微波中火]2分钟，[变频烧烤]3分钟及[光波脆烤]2分钟。



- 注：1. 在火力切换时会有2次蜂鸣。  
2. 自动功能不能用于连动设定。

# 蒸气再加热设定

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



1. 按1次，显示窗显示“ 5R”。

2. 可根据个人喜好或实际情况进行[加时]或[减时]设定，显示窗会显示“+”或“-”。

3. 按[开始]键。

\* 不是必要操作，如无须对程序进行调整，可直接按[开始]键。

## 热饭

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

## 热菜

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

### 注：

1. 此程序仅适用于已预先煮熟的米饭和菜。
2. 此程序不适用于加热液体。
3. 此程序可用于加热冷冻食品，但不适合加热高密度食品。
4. 当炉腔内过热时，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。

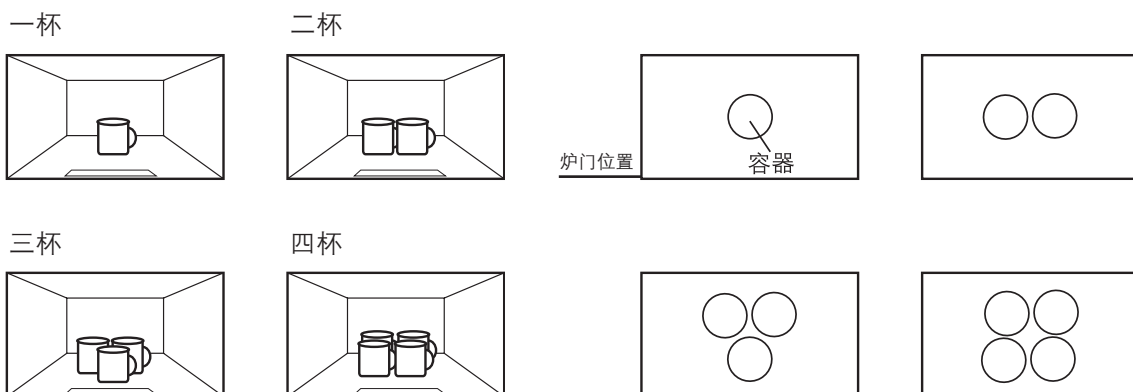
# 温控再加热设定

此功能可根据所需食物达到的温度进行烹调，范围从-10°C~90°C，无须设定火力和时间。最佳加热食物范围为200g~600g。



## 附注：

- 初次使用时，默认设定为70°C。第二次使用起，若前一次设定温度在55°C~75°C，默认值改为前次设定的温度。
- 加热结束，请进行搅拌后食用。
- 加热的食物应放在微晶玻璃中央。
- 加热饮料范围为1~4杯(200ml/杯)。加热后略加搅拌。图示为加热饮料时的摆放方法。

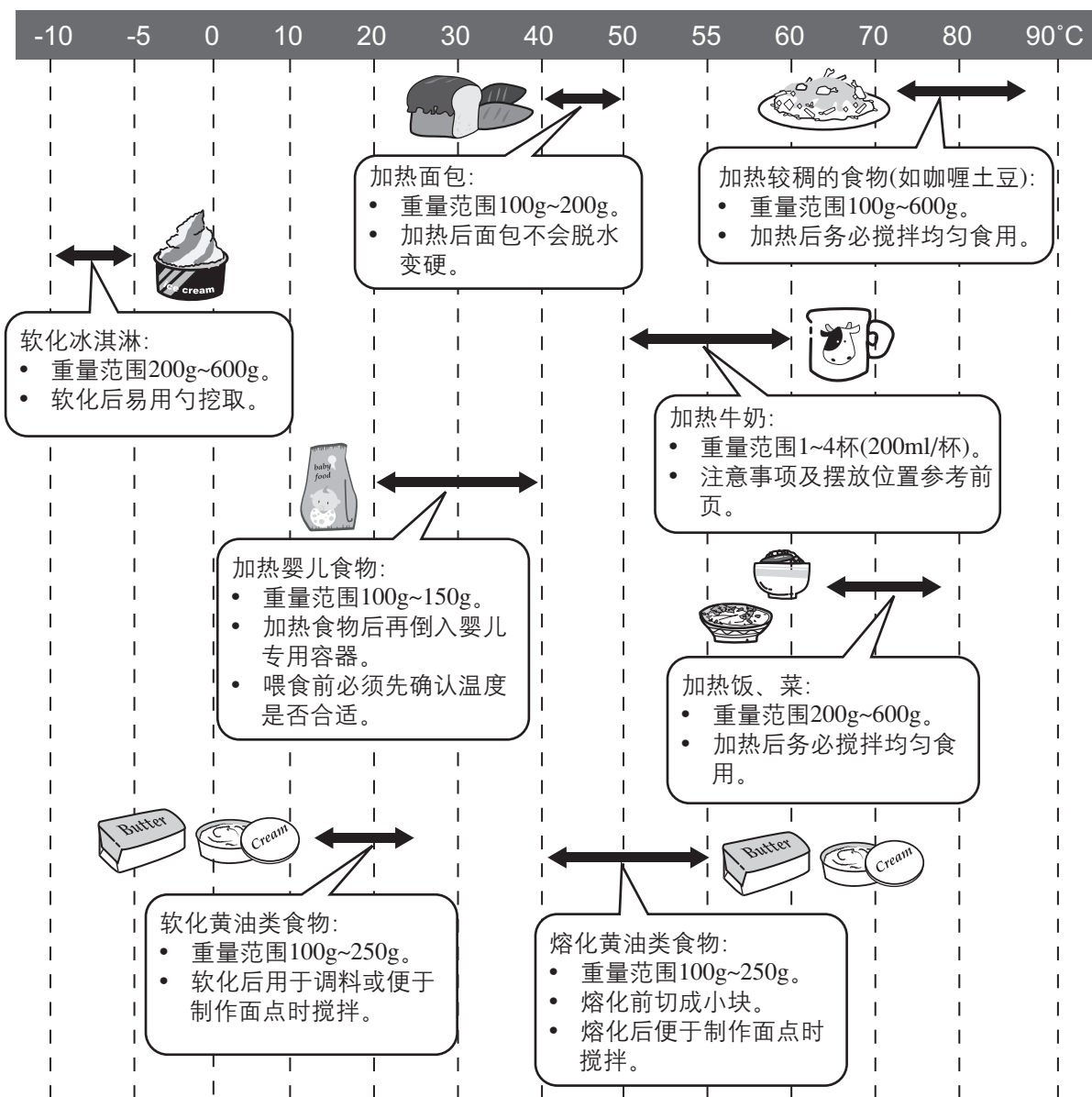


- 如加热食物必须使用保鲜膜，保鲜膜要紧贴食物表面，以免检测不到食物的温度。如包裹的保鲜膜重叠，重叠面应朝下放置。



- 避免加热重量小于100g的食物，因为食物温度很难被检测到，食物可能被加热过头。
- 当炉腔内过热时，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。
- 食物温度与设定值之间的误差取决于当时的炉温、食物的密度、容器的材质及食物摆放在微晶玻璃上的位置。

# 建议再加热食物温度



注：以上仅为建议的食物再加热温度。加热液体饮料时，温度不要超过60°C，以免发生滚泄。



# 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。按建议操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。按下[自动烹调]键时，显示窗会显示相对应的数字，如果在英语语言提示状态下，则会显示相对应的英文名称(详见序5)。



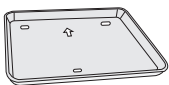

1. 按此键选择所需菜谱。
2. 按[增加]或[减少]选择所需份量。
3. 按[开始]键。  
显示窗开始倒计时。

显示	菜谱	份量				建议烹调容器
1	煮饭	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	0.5 kg	饭煲
2	煮粥	0.05 kg	0.1 kg	0.15 kg	—	饭煲
3	粤式靚汤	1SERV (1人份)	2SERV (2人份)	—	—	饭煲或耐热煲
4	时令鲜蔬	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	—	盘子或碗
5	煮方便面	1 SERV (1包)	2 SERV (2包)	—	—	碗或饭煲
6*	豆豉蒸鱼	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	—	盘子
7*	冷冻食品	0.1 kg	0.15 kg	0.2 kg	—	盘子
8*	海鲜蛋羹	1SERV (1个蛋)	2SERV (2个蛋)	—	—	碗
9*	清蒸大虾	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	—	盘子
10*	香油蒸鸡	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	—	盘子
11	早餐面包	1 PC (1片)	2 PCS (2片)	—	—	烧烤架及玻璃方盘
12*	风味肉串	0.1 kg	0.15 kg	0.2 kg	—	烧烤架及玻璃方盘
13*	脆皮红薯	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	—	烧烤架及玻璃方盘
14*	黑椒牛扒	0.25 kg	0.5 kg	—	—	烧烤架及玻璃方盘
15*	香辣鸡翅	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	—	烧烤架及玻璃方盘
16*	香酥烤鸭	0.6 kg	0.9 kg	—	—	烧烤架及玻璃方盘
17	香烤玉米	0.25 kg	0.5 kg	—	—	烧烤架及玻璃方盘
18	京酱肉丝	0.2 kg	0.4 kg	—	—	耐热煲

注:

1. 带“\*”为使用蒸气的菜谱，选择时，水槽内会亮绿灯提示，请在烹调前给水槽加满水。
2. 请按照提供的烹调方法进行操作。
3. 烧烤时，如果您觉得程序烹调效果不佳，您可以将食物垫高，但是要注意食物与烧烤管的距离，以免温度过高而烧焦食物。
4. 尽量使用表格中的建议烹调容器烹调食物。

## 微波炉附件使用提示

附件	玻璃方盘	烧烤架
烹调方式		
微波火力	可	否
光波脆烤	可	可
蒸气微波/蒸气解冻	可	否
变频烧烤	可	可*

附注：在使用变频烧烤功能时，烧烤架必须放置在玻璃方盘上使用，不可直接放置在微晶玻璃上；也不要再烧烤架上放置任何金属器皿，以免引起打火等安全隐患。

# 自动烹调设定及菜谱

## 1 煮饭 (0.2 kg, 0.3 kg, 0.4 kg, 0.5 kg)

份量 (米)	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	0.5 kg
加水量	300 ml	400 ml	500 ml	600 ml

- 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。
- 米和水的比例与传统方法相同，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5-10分钟后再开盖食用。

## 2 煮粥 (0.05 kg, 0.1 kg, 0.15 kg)

份量 (米)	0.05 kg	0.1 kg	0.15 kg
加水量	350 ml	600 ml	800 ml

- 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。
- 米洗净后需要浸泡30分钟左右。
- 米和水的比例与传统方法相同，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。

## 3 粤式靚汤 (1人份, 2人份)

- 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，需留一半的容量以防溢出。盖上盖子或保鲜膜。
- 烹调结束后再加盐，然后盖上盖子等待5-10分钟后食用。

## 4 时令鲜蔬 (0.1 kg, 0.2 kg, 0.3 kg)

- 适用与烹调叶类蔬菜，如青菜、生菜、苋菜等。
- 将蔬菜洗净沥干后放入微波安全容器里，加少量油并搅拌均匀。
- 烹调时加盖或保鲜膜。
- 烹调结束后再加盐及其它调味品，并搅拌均匀。

## 5 煮方便面 (1包, 2包)

- 适用于煮各种方便面。将面条和所有调味料一起放入微波安全容器，注入温水。
- 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。

## 6 豆豉蒸鱼 (0.2 kg, 0.3 kg, 0.4 kg)

- 适合蒸各种类的鱼或鱼片。
- 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐、葱、姜及料酒。
- 切勿使用保鲜膜或盖子。
- 水槽里加满水。
- 将微波安全碟放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。

## 7 冷冻食品 (0.1 kg, 0.15 kg, 0.2 kg)

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

# 自动烹调设定及菜谱

## 8 海鲜蛋羹 (1个蛋, 2个蛋)

- 把蛋打匀, 加盐、味精搅拌均匀。
- 在蛋液中加入冷水, 去泡待用。
- 根据个人喜好加入少许干贝、虾仁等海鲜料。
- 水槽里加满水。
- 直接将碗放在微晶玻璃中央, 选择程序, 开始烹调。

份量	鸡蛋	冷水
1人份	1只	90 g
2人份	2只	150 g

## 9 清蒸大虾 (0.2 kg, 0.3 kg, 0.4 kg)

- 将虾洗净后沥干, 排放在微波安全碟上。
- 洒少许盐, 加葱、姜及料酒。
- 切勿使用保鲜膜或盖子。
- 水槽里加满水。
- 将微波安全碟放在微晶玻璃中央, 选择程序, 开始烹调。

## 10 香油蒸鸡 (0.2 kg, 0.4 kg, 0.6 kg)

- 将鸡洗净并切成块状, 加盐、葱、姜、料酒、香菇及火腿。
- 尽可能使用微波安全碟。鸡块排放勿过于紧密, 并在烹调中途加以搅拌。
- 切勿使用保鲜膜或盖子。
- 水槽里加满水。
- 将微波安全碟放在微晶玻璃中央, 选择程序, 开始烹调。

## 11 早餐面包 (1片, 2片)

- 适用于烤面包片。
- 将面包片放在烧烤架上。
- 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘, 将烧烤架再放在玻璃方盘上, 选择程序, 开始烹调。
- 在烹调途中, 在听到“哔哔”两次蜂鸣声后, 打开炉门, 将面包片翻面, 关门后按【开始】键继续烹调。
- 烘烤完以后可以在烤面包表面涂上黄油、奶酪, 也可直接享用, 松脆可口。

## 12 风味肉串 (0.1 kg, 0.15 kg, 0.2 kg)

- 适合烤各种肉串。
- 肉切成薄片, 浸在调味汁中30分钟左右, 沥干后用竹签固定。
- 将肉串均匀排放在烧烤架上。
- 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘, 将烧烤架再放在玻璃方盘上, 以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
- 水槽里加满水。
- 选择程序, 开始烹调。
- 在烹调中途, 听到“哔哔”两次蜂鸣声后打开炉门将肉串翻面, 关门后按[开始]继续烹调。

注: 如购买市场上的冷冻肉串, 则无须腌渍, 但必须预先解冻。

## 13 脆皮红薯 (0.2 kg, 0.4 kg, 0.6 kg)

- 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“哔哔”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。

## 14 黑椒牛扒 (0.25 kg, 0.5 kg)

- 适合烤薄的牛扒, 烤至7~8分熟。
- 将牛扒洗净, 浸在调味料中10-20分钟, 沥干。
- 将牛扒均匀放在烧烤架上。
- 水槽里加满水。
- 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘, 将烧烤架再放在玻璃方盘上, 以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
- 选择程序, 开始烹调。
- 在烹调中途, 听到“哔哔”两次蜂鸣声后打开炉门将肉翻面, 关门后按[开始]继续烹调。

注:

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

# 自动烹调设定及菜谱

## 15 香辣鸡翅 (0.2 kg, 0.3 kg, 0.4 kg)

- 适合烤翅中。
- 鸡翅洗净，浸在调味料中30分钟左右，沥干。
- 将鸡翅均匀放在烧烤架上。
- 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
- 水槽里加满水。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调中途，听到“哔哔”两次蜂鸣声后打开炉门将鸡翅翻面，关门后按[开始]继续烹调。

注:

4. 如选择冷冻鸡翅，则必须预先解冻。
5. 如购买已经过腌渍的鸡翅，则无须浸调味料。
6. 此程序不适合烤太厚或太薄的肉。

## 16 香酥烤鸭 (0.6 kg, 0.9 kg)

- 适合烤整鸡/鸭或大块的鸡肉/鸭肉。
- 洗净家禽后，浸在调味料中30分钟左右，沥干。
- 放在烧烤架上。
- 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
- 水槽里加满水。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调中途，听到“哔哔”两次蜂鸣声后打开炉门将家禽翻面，关门后按[开始]继续烹调。

注:

烤整只家禽时应先将腹部朝上进行烧烤，两次蜂鸣声后将其翻身，此时腹部朝下烧烤。

## 17 香烤玉米 (0.25 kg, 0.5 kg)

- 将玉米洗净切成8-10cm段状，沥干。
- 将黄油放在微波耐热容器中，放入微波炉加热，至黄油完全熔化后取出。
- 将切好的玉米整齐的排在烧烤架上，刷上熔化的黄油。
- 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的黄油把炉腔弄脏。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调中途，听到“哔哔”两次蜂鸣声后打开炉门将玉米翻面，关门后按[开始]继续烹调。

## 18 京酱肉丝 (0.2 kg, 0.4 kg)

- 将里脊肉切丝加酱油、淀粉、水、料酒腌泡30分钟左右，把葱丝铺于盘上。
- 容器内加入油、肉丝及甜面酱、料酒、糖、味精，搅拌均匀。
- 烹调时加盖或覆保鲜膜。
- 烹调途中听到“哔哔”两次蜂鸣后打开炉门，快速搅拌肉丝。
- 烹调结束后，趁热取出倒于葱丝上，即可。

# 排水功能设定

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

设定：



持续按2秒，排水功能启动。

- 注：
1. 排水功能使用时可进行其他料理。
  2. 若要连续使用此功能，至多可以连续使用三次。再要使用该功能，请间隔10分钟后使用。
  3. 使用时，水槽要脱离连接口，以免将水槽里的水也排到盛水槽中。

# 清洁炉腔设定

## 清洁炉腔：

此功能适用于微波炉炉腔油污过多时使用(需30分钟)。



1. 按1次，显示窗显示“[[”。

2. 按1次，显示窗开始倒计时。

附注：

1. 使用前水槽加满水。
2. 开始后水槽指示灯会点亮。
3. 清洁结束后打开炉门，用湿布擦拭干净。

## 清洁盛水槽：

此功能适用于经常使用蒸气功能引起盛水槽水垢过多时使用(需30分钟)。

准备清洁剂：将约2g硅酸或柠檬酸完全溶解在20ml水中，并倒入盛水槽内。



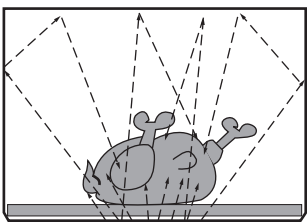
1. 按2次，显示窗显示“[F”。

2. 按1次，显示窗开始倒计时。

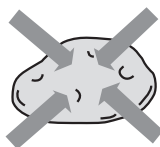
附注：

1. 开始后水槽指示灯不会点亮。
2. 清洁结束后打开炉门，用水清洗陶瓷盖。
3. 务必将盛水槽内残留的溶液擦干。

# 微波炉加热原理



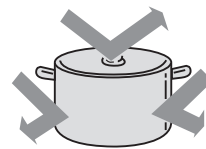
受到微波照射时



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。松下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，以每秒种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。



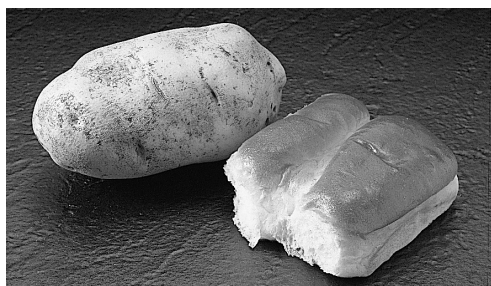
### 骨头和脂肪

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。

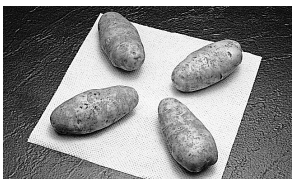
# 烹调技巧

## 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

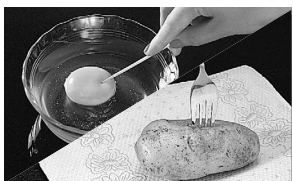
在微波烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。

蛋 - 用牙签刺穿蛋黄2次，蛋白数次。

蛤和蚝 - 用牙签刺数次。

马铃薯和蔬菜 - 用叉刺穿。

香肠和腊肠 - 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



## 颜色素

肉类和家禽被烹制10-15分钟后会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2.5cm块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。

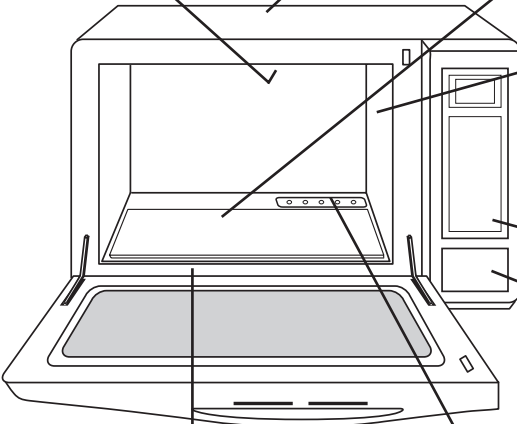
红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，用玻璃盖盖住后用大火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。

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，不要让水渗入侧面通风口。

微晶玻璃必须经常清洁，但是必须在冷却状态下使用清洁剂擦洗并擦干。

保持炉腔清洁。如溅出的食物或溢出的液体积在炉腔内，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性清洁剂。不可使用粗糙、磨损性的清洁剂。

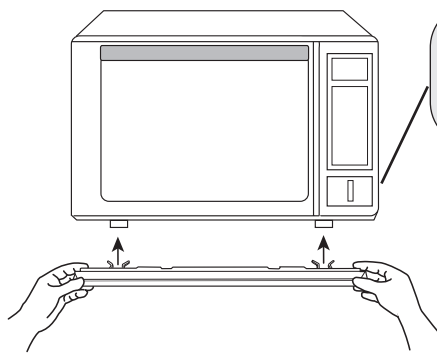
使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。

必须经常清洗水槽，以免长期使用后水垢或杂质堵塞出口。

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

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。

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



每次使用完与蒸气有关功能时，必须将装饰板里的结露水清除并及时清洗。清洗后应及时安装回炉脚处。

如需要更换炉灯，请向松下微波炉指定维修点查询。



# 要求维修服务之前


## 下列情况均属正常：

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
蒸气从炉门四周缝隙处溢出。	使用与蒸气相关的功能时，微波炉运转过程中炉腔内会产生大量蒸气，部分蒸气可能从门缝四周漏出，这是正常现象，不会因此引起微波泄漏。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用变频烧烤光波脆烤及立体脆烤功能时，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。
光波管突然熄灭。	光波管如进行长时间工作，会导致炉腔温度升高。为保护光波管，微波炉会自动熄灭此管，稍待冷却后继续工作，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。

## 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。
		进入待机省电模式。	按任意键可取消。
微波炉不能启动加热。	→	炉门未关妥。	小心关好炉门。
		未按[开始]键。	按[开始]键。
		输入其他程序。	按[停止/再调整]键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。
		烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
不慎按下[停止/再调整]键。	重新输入烹调程序。		
显示窗显示“U14”	→	水槽中没有水。	在水槽中加满水。
显示窗显示“H00”或“H02”	→	温控功能出现故障。	联络指定维修点进行维修。
“  ”或“DEMO MODE”字样于显示窗出现。	→	微波炉被设定为演示模式。	按[计时/时钟]键四次即可取消。
微波炉停止工作并且显示窗显示“H97”或“H98”。	→	微波炉发生系统故障。	联络指定维修点进行维修。

\* 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，请立即向松下微波炉指定维修点联络。

## 关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请立即向松下指定的维修点维修，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，请使用固定电话拨打热线：800-810-0781或400-810-0781。
2. 维修时一定要送到松下微波炉指定维修点由专业维修人员进行修理。
3. 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炉部件所发出的辐射中。

# 规格

型号	NN-GS587M
额定电压：	220 V ~ 50 Hz
额定输入功率：微波：	950 W
电热(光波脆烤)：	1,000 W
初期输入电流：微波：	7.3 A
组合(变频)烧烤输入电流：	7.5 A
额定输出功率：微波：	1,000 W
电热(光波脆烤)：	1,000 W
外形尺寸(不含炉门手柄)(宽×深×高)：	520 mm × 455 mm × 320 mm
腔体尺寸(宽×深×高)：	354 mm × 341 mm × 205 mm
炉腔容积：	25 L
微波振荡频率：	2,450 MHz
产品净重：	16.5 kg
噪 声 (GB19606)：	62 dB

\*IEC程序测试

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，请参看微波炉的铭牌。

本产品符合下列国家标准：

GB4706.1

GB4706.21

企业产品标准号: Q/YXSS1

### 产品中有害有毒物质或元素名称及含量

部品名称	有害有毒物质或元素					
	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	○	○	○	○	○	○

○：表示该有害有毒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。

×：表示该有害有毒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。

上海松下微波炉有限公司  
上海浦东新区龙东大道898号  
工厂售后咨询电话：021-50801116

F00038S90XP  
iPress0807-0  
发行：2007年8月  
原产地：中国