

目次

微波炉的放置	3
微波炉安全注意事项	4~7
微波炉烹调注意事项	8
微波炉烹调用具的选择	9~12
功能指示	13~14
控制面板	15~16
触控画面	17~22
Touch-Screening	23~28
使用要点	29~30
加热原理	31~32
加热时注意事项与诀窍	33~34

常用

蒸气加热	35
温控加热	36~39
牛奶 / 熟豆浆设定	40
解冻设定	41
早餐设定	42
我的收藏设定	43

菜单

由菜单搜寻食谱	44~45
ECONAVI 功能说明	46

手动

微波火力设定	47
烧烤设定	48
双动力烤设定	49
烘烤 / 发酵设定	50~53
烘烤 (无需预热)	50
烘烤 (需预热)	51~52
发酵	53
蒸气加热设定	54
蒸气追加	55

连动烹调设定	56
手动加热参考时间	57~59

便利工具

微波炉的保养	60~62
自动清洁	63~65
常见问题（烹调）	66~68
常见问题（操作）	69
故障诊断	70~72
规格	73
产品中有害物质或元素名称及含量	73
烹调指南	74~128

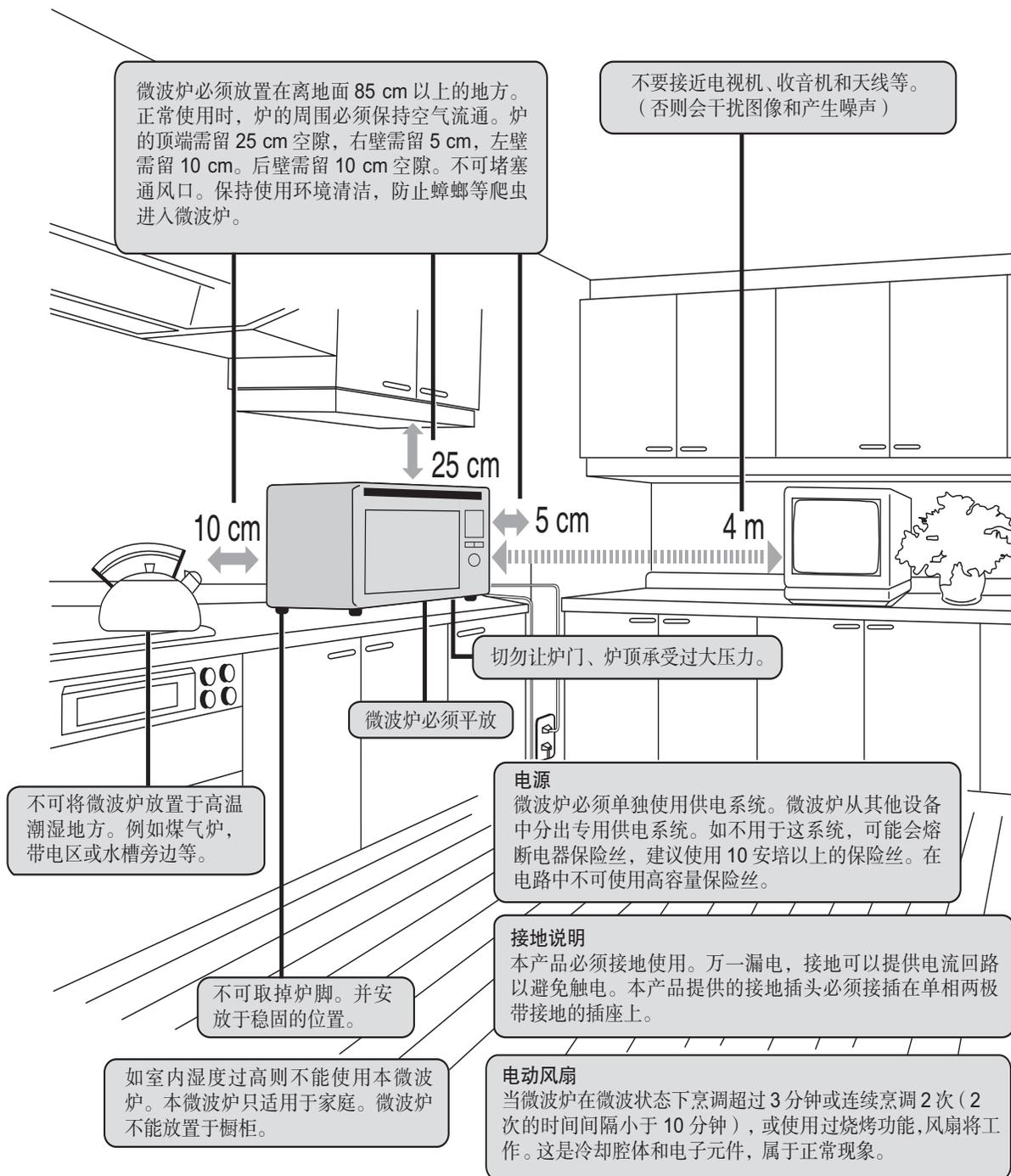
松下微波炉满意度有奖调查

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。

微波炉的放置



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、损失或开裂，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

警告：如果发现微波炉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。

请勿擅自对微波炉进行拆卸、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

当微波炉进行烹调时，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

(继续)



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、带电区或水箱旁边。

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



警告：不要使用粗糙擦洗剂或锋利的金属刮刀清洁门的玻璃。这样做会导致玻璃的粉碎。

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

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[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品制品，以免引起微波外泄。

当心微波



避免可能对电源线和电源插头造成损伤的行为或动作，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。

当心触电

微波炉安全注意事项

(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



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



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微波炉。

注：微波炉专用附件请按照说明书的要求进行使用。



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。

4. 指示事项

在微波炉内仅能使用适合的器皿



使用各种不同材质的器皿前应先确认是否可用于微波炉。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。

注：请参与[微波炉烹调用具的选择]。



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]。



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，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

(继续)

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，可使用微波炉专用烤盘。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。

IV 使用蒸气功能时，请注意以下事项：



禁止

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。



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。

微波炉烹调注意事项



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

微波炉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。因为微波炉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地温度，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。如果你熟悉微波炉的操作，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

加热方法

可使用的容器

微波

150 W ~ 1000 W
300 W+ 蒸气
红外线感应加热



微波加热

(300 W+ 蒸气
为微波与蒸气)



警告



禁止

常用 **蒸气加热** **温控加热** **牛奶/熟豆浆**、
请勿使用盖子或附有盖子的容器

加盖加热时，红外线感应器无法发挥作用，可能会造成食物冒烟或着火。



陶器、瓷器、耐热玻璃

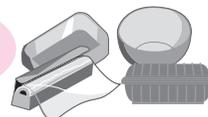


- 但不可使用下列容器
 - 镶嵌金属的容器（容易打火）
 - 有彩绘的容器（会剥落）
- 高温的料理请使用耐急热、急冷的耐热玻璃容器。



耐热 140℃ 以上的保鲜袋、保鲜膜、塑料器皿

注意不耐热的「盖子」



- 但不能用于下列情况：
 - 高油高汤的食物（温度会升高）
 - 密封盖或密封袋
 - 未表示「微波可用」的容器

双动力烤 (双面烧烤)



微波+上加热器加热



陶器、瓷器、耐热玻璃

- 但不可使用下列容器
 - 镶嵌金属的容器（容易打火）
 - 有彩绘的容器（会剥落）
- 高温的料理请使用耐急热、急冷的耐热玻璃容器。



陶器、瓷器、耐热玻璃、金属容器、铝箔、铁叉



- 高温的料理请使用耐急热、急冷的耐热玻璃容器。



耐热 140℃ 以上的保鲜袋、保鲜膜、塑料器皿

注意不耐热的「盖子」



- 不能用于下列情况：
 - 高油高汤的食物（温度会升高）
 - 密封盖或密封袋

不可使用的容器

X 金属容器、铝箔、铁叉



- 附属烘烤盘、金属网、金属烧烤盘也不可使用的。

X 耐热温度未达 140 °C 的保鲜袋、保鲜膜、或塑料器皿

- 高温时会熔化。



X 聚乙烯、美耐皿酚、尿素树脂

- 会受微波影响而改变性质。

X 非烘烤与烧烤用的塑料、保鲜膜



X 金属容器、铝箔、铁叉、硅胶器皿

- 附属烘烤盘、金属网、金属烧烤盘也不可使用的。

X 耐热温度未达 140 °C 的塑料，聚乙烯、美耐皿、酚树脂、尿素树脂

- 高温时会熔化。



X 漆器



X 不耐热的玻璃



- 雕花玻璃或强化玻璃会熔化、破裂。

X 纸制品或木、竹制品



- 市售带发热物质容器等，可能会因异常高温而自动停止工作。
- 含铁丝的容器容易打火或过热。
- 但已经过耐热加工的烘焙纸或烘烤纸等可依照包装指示的耐热温度使用。

微波炉烹调用具的选择

(继续)

加热方法

可使用的容器

烧烤



加热器加热

烘烤 / 发酵



循环风扇加热器加热



陶器、瓷器、耐热玻璃



- 高温的料理请使用耐急热、急冷的耐热玻璃容器。



金属容器、铝箔、铁叉、硅胶容器[※]



- 把手为树脂者不可使用。

※ 硅胶容器只能使用于烘烤 / 发酵功能，不能用在烧烤功能。请在容器标示的耐热温度以下使用。

不可使用的容器



漆器



不耐热的玻璃



纸制品或木、竹制品



- 市售带发热物质容器等，可能会因为异常高温而自动停止工作。
- 含铁丝的容器容易打火或过热。
- 但已经过耐热加工的烘焙纸或烘烤纸等可依照包装指示的耐热温度使用。



非烘烤与烧烤用的塑料、保鲜膜

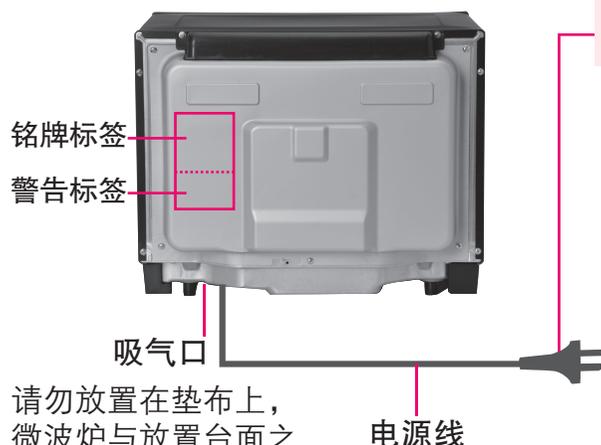
- 附属烘烤盘、金属网、金属烧烤盘也不可使用。



功能指示

电源插头

- 加热后风扇会转动以冷却电气零件，此时请勿拔除电源插头，最长约6分钟。



请勿放置在垫布上，微波炉与放置台面之间请勿加入纸张，以免阻塞吸气口。否则可能造成故障。

控制面板 (P15)

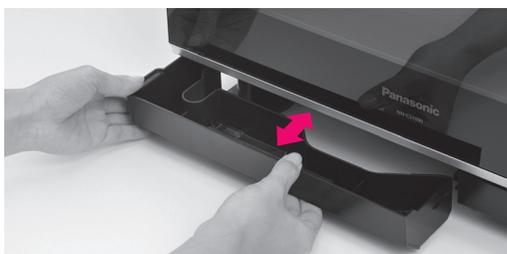
中国能效标识标签



积水盘

用来承接食品碎屑或水滴、蒸气的水

■ 安装拆除方法



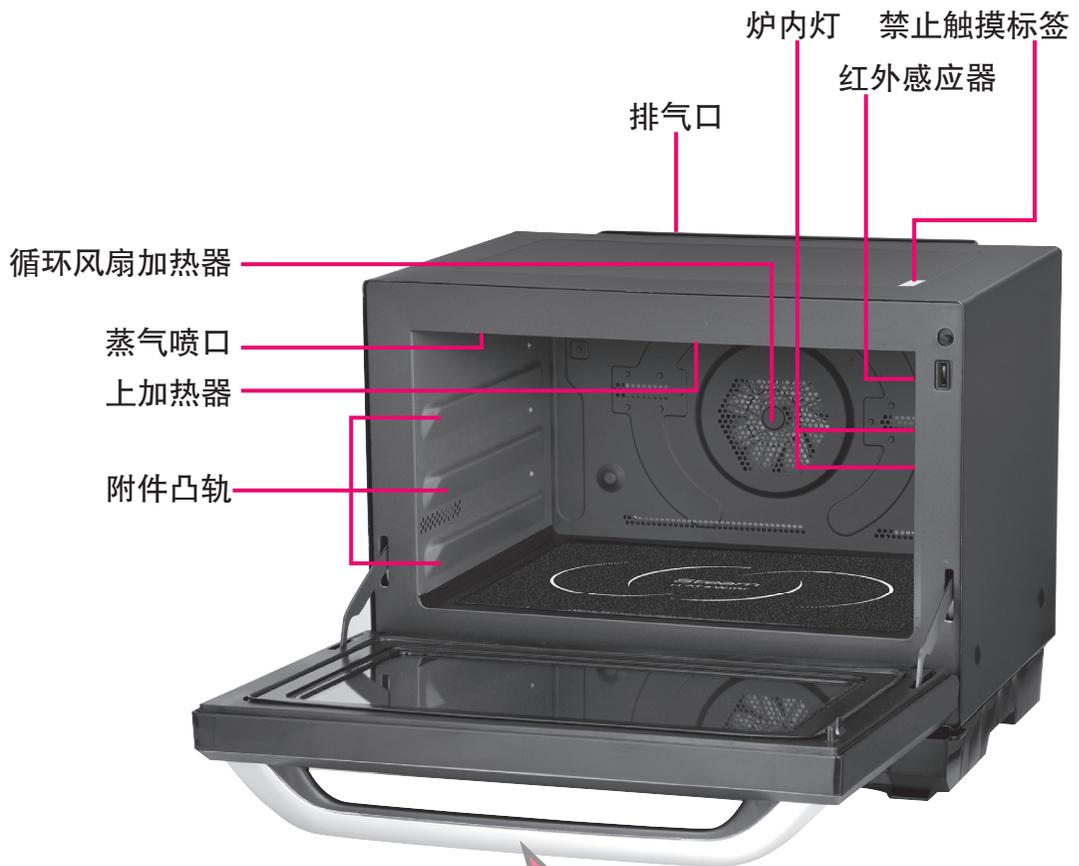
- 加热时请务必安装积水盘。不安装积水盘使用时会显示「U12」。
- 盘内可能会有积水，拆下时请小心。安装时请用力推入到底。

水箱

使用蒸气进行烹调时，请打开给水盖，加满水。



- 水箱前盖、水箱盖可以取下。打开盖子时请依据「ここから開ける」的刻印指示方向打开。



炉门（门把）

■ 安装拆除方法



- 请确认给水盖和水箱盖已确实盖好。
- 水平手持水箱，插入到底。

- 自动关闭电源时，打开炉门炉内灯就会亮起，同时开启电源。
- 采用能减少关门冲击的软调节闸。
- 可固定在炉门略开的状态。加热结束后，便于让炉内蒸气或热气排除，或保持炉内干燥。（请勿将脸部靠近开口）



控制面板

触控画面（显示窗）

- 可直接触控画面操作。
- 显示食谱名称、食谱编号、食谱照片、加热温度与加热时间、使用的附件与摆放附件凸轨位置、加热进行动画等。

注意：

- 请勿使用尖锐的物品操作。

展示模式（商店陈列展示模式）

显示窗显示「展示」时无法烹调。

【解除方法】

1. 按下**手动**「微波火力」。
2. 按「开始」键4次。
3. 按「取消」键4次。

返回键

■ 要返回上一步操作时

可以返回上一步的操作画面，重新设定

- 开始后无法返回。

开始键

- 选好模式及火力，食谱，调好温度、时间后按下本键，就会开始烹调。



ECONAVI 指示灯

- 功能介绍。 P.46

儿童安全锁设定 / 取消

显示窗显示「」时为儿童安全锁开启。此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。设定后仅对操作画面锁定，与门的开闭无关。请在待机时进行设定。

【设定 / 取消方法】

1. 按「开始」键 3 次。
2. 按「取消」键 3 次。

取消键

■ 取消操作（返回起始画面）

中止烹调时

无需按键，只需打开炉门。

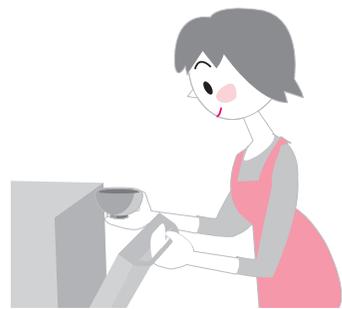
关上炉门再按下开始键，即可继续烹调。

■ 自动关闭电源功能

操作后或加热后过一段时间就会自动关闭电源。
电源关闭时间烹调食谱等而异。

■ 开启电源

一般只要插上电源插头即可开启电源。
自动关闭电源时只要打开炉门，炉内灯就会亮起，同时开启电源。
关闭炉门，显示窗就会显示起始画面。



注意：

加热后风扇会转动以冷却电气零件，此时请勿拔除电源插头，最长约 6 分钟。

触控画面

按画面上方的 **手动**、**常用**、**菜单** 三个按键操作。



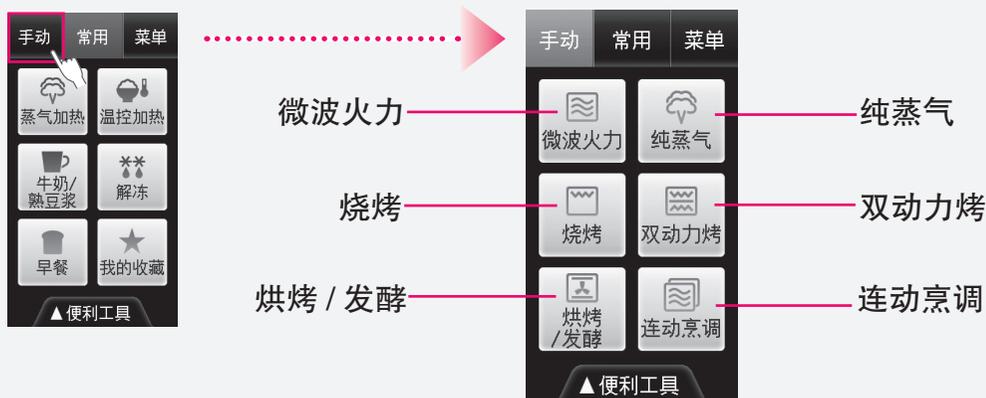
● 常用为起始画面

常用 (初始画面)

插上电源，即显示常用 (起始画面)



手动



● **手动 (手动加热)** ……指设定微波火力、烧烤火力、烘烤温度、烹调时间、发酵时间等的加热方式。

菜单 (自动)

可用各种方式搜索菜单



- 菜单 (自动加热) ……指不用设定微波火力、烧烤火力或烘烤温度、加热时间等的加热方式。具体菜单请见烹调指南。

便利工具

便利工具会显示在手动、常用、菜单画面的下方



触控画面 (继续)

便利工具 (继续)

清洁



- **如何清洁**
具体说明参见 P.60~62
- 自动**除臭**、**炉腔清洁**、**蒸气系统清洁**、**柠檬酸清洗**参见 P.63~65

- 想查看**如何清洁**中的**炉腔清洁**相关说明时



- 想设定**除臭**时



使用指南



- P.36。
- P.33~34。
- P.9~12。
- P.31~32。

计时器

- 可以作为计时器使用
- ① 选择**便利工具**、**计时器**。



- ② 设定完时间后，按「开始」键
- 例如：1分钟



- 按**取消**可重新设定计时时间
- 计时完毕需要进行其他操作时，请按**取消**键后重新操作。

触控画面 (继续)

便利工具 (继续)

设定变更



提示音

■ 要改变提示音时

可以关闭、开启操作音与结束音。

- ① 选择**便利工具**、**提示音**。
- ② 选择**提示音**设定
- ③ 按**决定**完成设定



● 提示音的设定

出厂时设定为「全开」

- 全开
- 「操作音关 结束音开」
- 全关

将提示音设为「全关」时，预热完成和烹调过程中的提示音也不会响。
请确认预热完成的显示状态。

恢复出厂设置



■要恢复至初始（出厂设定）时

可以将提示音、使用记录、我的收藏、全部恢复成出厂时的设置。

- ① 选择**便利工具**、**恢复出厂设置**。
- ② 选择**是**
- ③ 按**决定**完成设定



Touch-Screening

Three touch-screening interfaces are available for you: Manual, Daily, Menu



● Initial screen is "Daily"

Daily (Initial screen)

After plugging, Daily 常用 will appear in the display window.



Manual



● 手动 (Manual setting)refers to a manual way to reheat food by setting microwave power, grill power, convection temperature, cooking time and ferment time.

Menu (Auto)

Various ways to search your desired menu



- 菜单 (Auto)A convenient way to cook foods without setting microwave power, grill power, or convection temperature and time; please refer to cook book for different recipes.

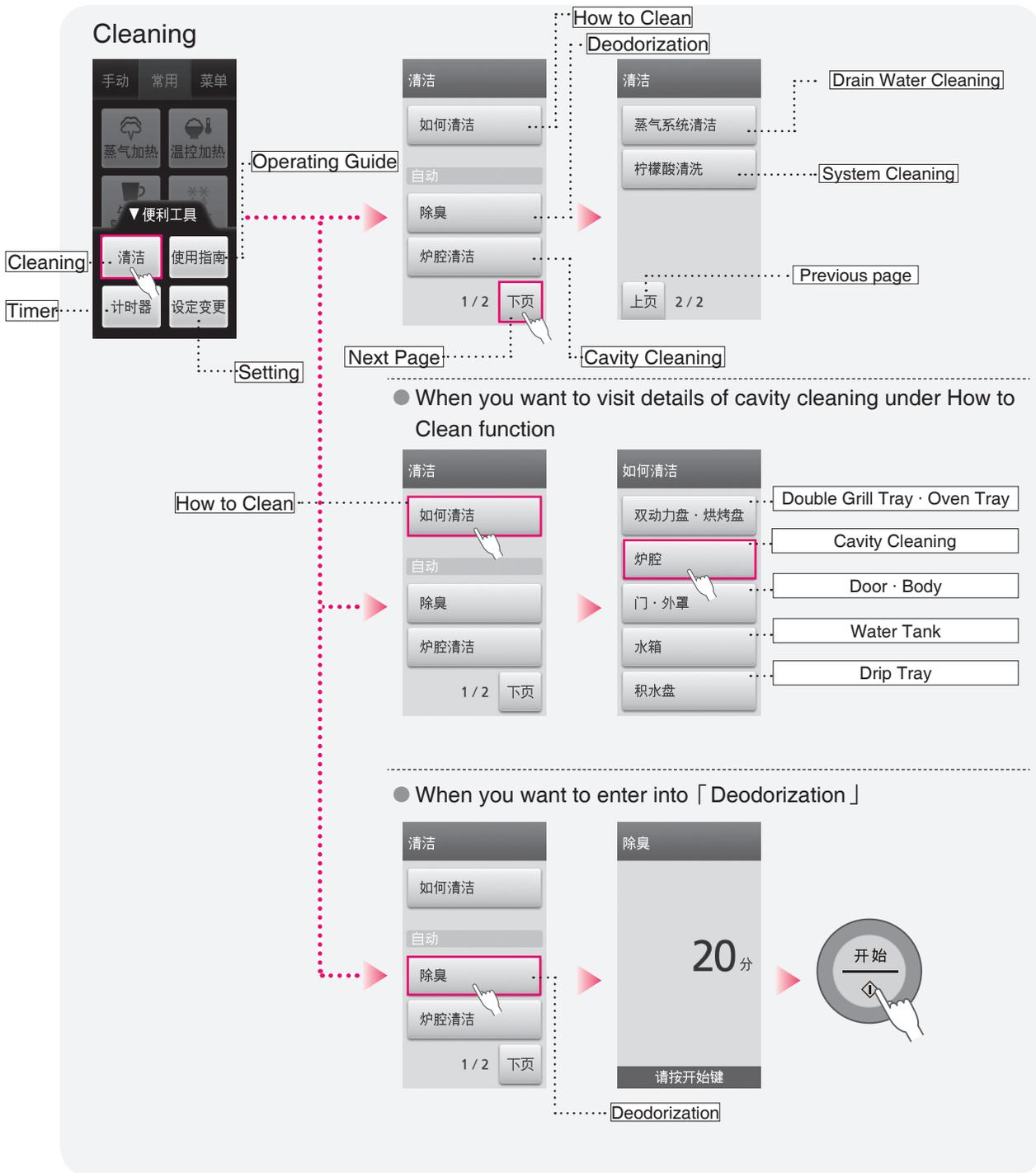
Quick Access

Quick access will display under Manual 手动 Daily 常用 Menu 菜单 screen respectively



Touch-Screening (continued)

Quick Access (continued)



Operating Guide



Timer

- It can be used as a timer

① Select 「Quick Access」 「Timer」



② Set time and press 「Start」 key.

Example: 1 minute.

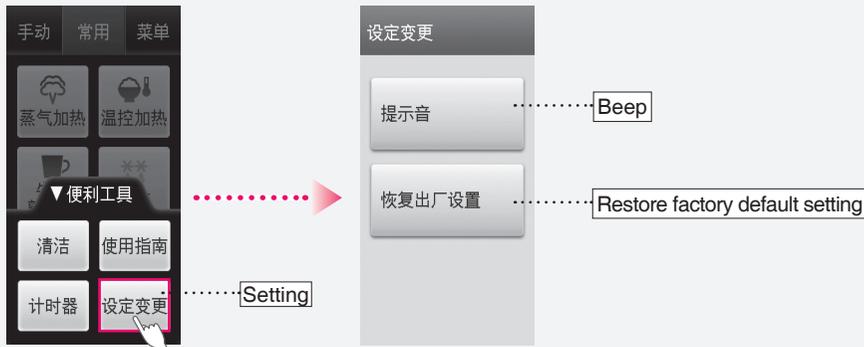


- Touch 「Cancel」 to reset time.
- Press **取消** to proceed another program after the time is over.

Touch-Screening (continued)

Quick access (continued)

Setting

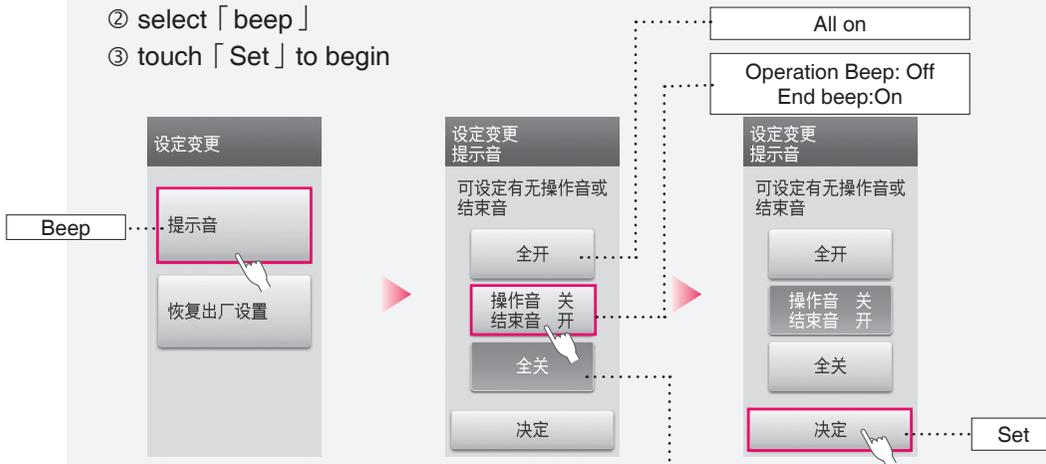


Beep

■ Prompting beep

To turn on/off beeps during operation or end of operation.

- ① select prompting program under 「 Quick Access 」
- ② select 「 beep 」
- ③ touch 「 Set 」 to begin



● How to set prompting program

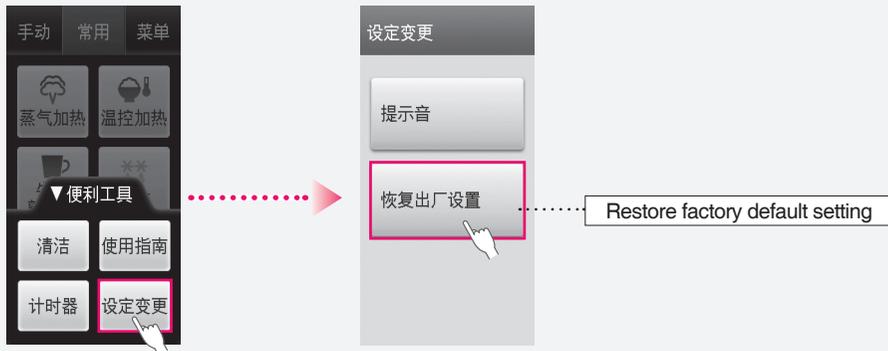
Factory default setting is 「 All on 」

- All on
- in operation beep off, end beep on
- All off

When prompting beep is set "All off", the oven will not beep even after preheating ends and during cooking process.

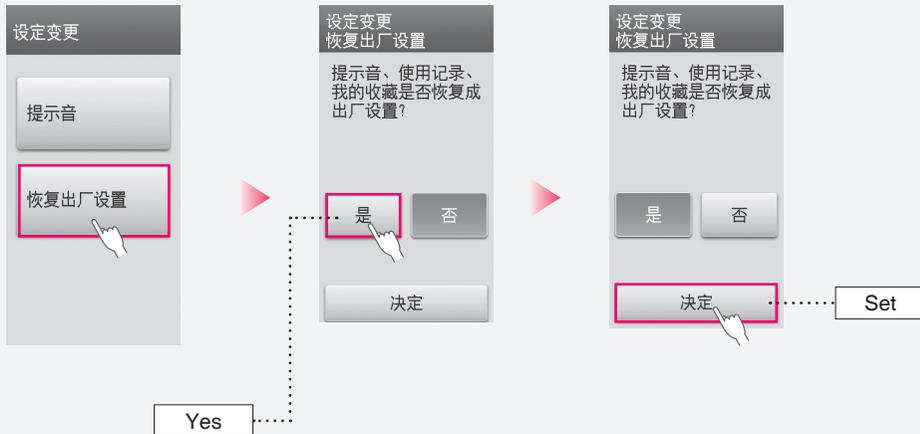
For preheating time, please refer to different menus, and also the window will display the state of preheating.

Restore The Factory Default Setting

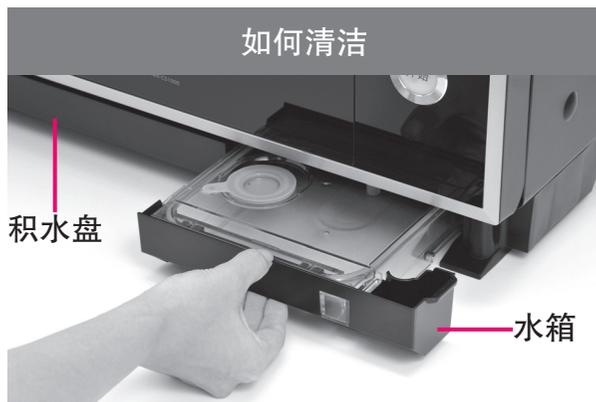


■ To restore the factory default setting
(including prompting beep, using record, my menu)

- ① select 「 Restore factory default setting 」 under 「 Quick Access 」
- ② select 「 yes 」
- ③ touch 「 Set 」 to begin.



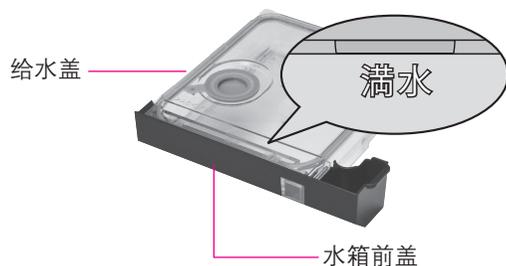
使用要点



■使用蒸气功能时

水箱内 加到满水

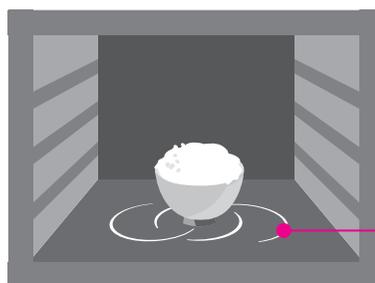
- ① 水箱内加满水
- ② 取出水箱打开给水箱盖，加至满水线
(水加太多可能积在前盖的缝隙中,满溢出来)



- ③ 确认盖好给水盖，水平手持水箱，插入到底。
(斜着拿水箱有可能会漏水)
- 如果不是连续使用，请及时清除水箱内残留水。
- 建议使用纯净水
由于容易滋长细菌或杂菌，每次加水前请清洗水箱。
- 每次烹调后请倒出水箱前盖与积水盘中的水。
- 为了避免忘记加水到水箱，只要选择使用蒸气的食谱，显示窗就会闪烁「加水」。即使水箱中已加好水也会显示。开始加热后，显示就会消失。

■准备食物

食物应放进容器内烹调，菜谱若没有特别说明，容器应放在炉内中央位置



根据加热方法不同，而需要使用不同附件——烘烤盘，双动力盘，玻璃盘或蒸架。请继续阅读说明书并按要求操作。

■加热或解冻

炉内热时请使用手动

加热器加热后、连续使用微波炉后炉内还很热时，红外线感应器无法完全发挥作用，有时会显示「U50」。

按「取消」键后可以用手动程序烹调。

手动加热时间参考 P.57~59。

关于「U50」 P.72。

这不是异常！

- 蒸气可能自炉门周围稍微溢出。
- 结束后炉内底面和侧面有可能会有热水或水滴。
每次使用后请待炉内冷却后用抹布擦拭干净。

设定时间



加热后

■取出时

很烫，当心

- 取出玻璃盘，双动力盘或烘烤盘时，请务必烹调后戴上厨房专用隔热手套，双手取出，以免发生烫伤或食物掉落。
- 炉内有东西忘记取出时，每2分钟会响起提示音「哔—哔—」。（最长6分钟）
- 加热后变热的容器请用抹布等取出。
- 加热完成后请保持炉门略开的状态，让蒸气与热气散出去，以维持炉内干燥。（请勿将脸部靠近）

■时间设定

有方便的快速增加功能 (自动快速增加功能)

为方便调整较长的烹调时间，长按时间键可以快速增加，不用一次一次慢慢按。

最长设定时间请参阅各使用方法说明。

■烹调时间的修改

在烹调过程中只需打开再关上炉门，就可重新设定烹调时间。



按 ，重新设定烹调时间。

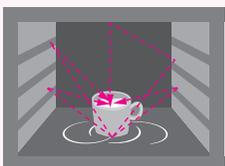
注意

- 最长设定时间请参阅各使用方法说明。
- 在连动烹调中，纯蒸气所能重新设定的烹调时间为10分钟。

加热原理

加热方法

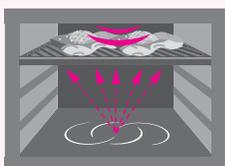
微波



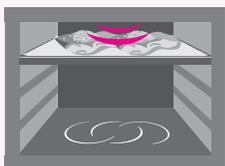
150 W ~ 1000W
微波加热



300W+蒸气
微波+蒸气加热



双动力烤
微波+上加热器加热



烧烤(上方)
上加热器加热

双动力烤
烧烤

加热原理

微波的作用使得水份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。

微波的性质



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

利用微波与蒸气加热食物，保留湿润松软的口感。
食谱例：剁椒鱼头



- 蒸气约于按下「开始」键1分钟后产生。
- 烹调会产生蒸气，因此加热时请勿加盖（保鲜膜）。

利用微波和上加热器加热，不用翻面即可达到双面烧烤的效果。

食谱例：煎饺、烤面包



- 双动力烤的加热时间，请参考烹调指南。设定时间太长，底面可能烤焦。
- 烤出来的颜色不足时，请边看边再加热。
- 未接触到双动力盘的部分不会有烧烤过的颜色。

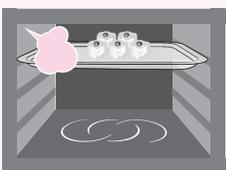
只用上加热器加热食物。可以使食物呈现烤色。

食谱例：自制果脯



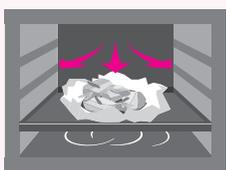
加热方法

蒸气



纯蒸气
蒸气加热

烘烤
—
发酵



循环风扇加热器加热

加热原理

以蒸气加热，蒸煮完成。
食谱例：清蒸大闸蟹



- 烹调时会产生蒸气，因此加热请勿加盖（保鲜膜）。但茶碗蒸必须加盖。

利用循环风扇加热器加热。

食谱例（单层）：



戚风蛋糕



巧克力蛋糕

- 加热后请立即取出以免残留热量使烤色变深。
- 加热中为维持炉内温度，请尽量避免开关炉门。
- 如果担心烤色不均匀，请在加热中途对调位置。
- 因热风会影响均匀性能，中层不适用于热风功能。

利用循环风扇加热器加热。

食谱例（双层 仅自动菜谱）：



西式曲奇



玛德莲蛋糕

■ 附属品适用加热模式

加热方法	微波	烧烤	烘烤（发酵）	双动力烤	蒸气	微波 + 蒸气
	✗	✓	✓	✗	✗	✗*
	✗	✓	✓	✓	✓	✓
	✗	✗	✗	✗	✓	✓
	✓	✓	✓	✗	✓	✓

* 请根据菜谱的指示进行操作。

加热时注意事项与诀窍

■加热以下食物时，为确保安全，请选择正确的加热功能。

食物	加热方法或注意事项
<ul style="list-style-type: none"> ● 少量或非指定分量的食物 ● 未满 100 g 的食物（设定 45°C 以上时） ● 加油盖子或放在附盖容器内的食物。 ☞ 红外线感测器无法发挥作用，可能加热过度造成食物冒烟或着火 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多油液体、含颗粒的汤请包上保鲜膜，用 手动「微波」中火边观察边加热 ☞ P.57~59 ● 融化时黄油请包上保鲜膜用 手动「微波」中火边观察边加热。
<ul style="list-style-type: none"> ● 多油液体（黄油、鲜奶油、橄榄油等） ● 含颗粒的汤 ☞ 可能突然沸腾飞溅出来 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 牛奶、咖啡、茶、果汁、水等 ☞ 可能突然沸腾飞溅出来 	常用 温控加热 或 牛奶/熟豆浆 模式加热 ☞ P.40
<ul style="list-style-type: none"> ● 未搅散的蛋液、水煮蛋（带壳、无壳） ● 银杏、栗子等有壳或有膜的食物 ● 加有盖子、塞子等密闭容器、瓶子、密闭状态的食品 ☞ 可能破裂造成受伤 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蛋请打散 ● 水煮蛋请务必对切成一半 ● 壳·膜请割开 ● 取出盖子、塞子（微波用盖子或保鲜膜请留缝隙） 常用「微波」中火边观察边加热 ☞ P.57~59
<ul style="list-style-type: none"> ● 便当 ☞ 容器可能变形 	取出盖子、保鲜膜同时取出水煮蛋或铝盒、调味料等 常用「微波」中火边观察边加热 ☞ P.57~59

食物	加热方法或注意事项
油炸品、炸虾 ⇨ 不酥脆	使用 常用 温控加热 油炸食品 加热 ☞ P.39
奶油乳酪、冰激凌 ⇨ 会融化	<ul style="list-style-type: none"> ● 根据 温控加热 自定义温度 ● 面包可以用 手动「微波」中火加热
婴儿食品、看护食品 ⇨ 可能过热	
面包 ⇨ 会变硬	
超过 500 g 的食物、冷冻咖喱、冷冻面包、市售速冻食物、加工食物。 ⇨ 无法成功加热（加热不均）	市售食物请依包装指示操作 手动 「微波」中火边观察边加热 ☞ P.57~59
干货、爆米花、冷冻水煮蔬菜 ⇨ 过度加热	手动 「微波」中火边观察边加热 ☞ P.57~59
鱿鱼等易膨胀的食物	手动 「微波」中低火边观察边加热 ☞ P.57~59

■加热食物时的诀窍。

食物	加热方法或注意事项
咖喱、炖菜	食物会爆裂开，请务必包上保鲜膜，放在较深的耐热容器内，设定为 85~90 °C 加热后务必搅拌
有浇调味料的食物等	调味汁可能飞溅出来，请务必包上保鲜膜
小菜、汤汁类	为了让红外线感测器侦测成功，请使用广口较浅的耐热容器。
分量和容器不合的食物	使用符合食物分量的耐热容器加热

■包保鲜膜 / 不包保鲜膜的诀窍

✓ 

● **微波加热时**
● **蒸煮冷冻食品等**



- 不让水份流失，要留湿润口感的食品，与容易爆裂的食品等。
- 蒸鱼
- 咖喱、炖菜
- 淋酱汁的食物
- 冷冻米饭·米饭（放在盘子上）
- 蒸冷冻食物（油炸食物除外）

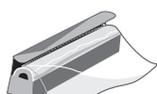
使用保鲜膜的诀窍

- 保鲜膜要尽量绷紧容器表面，和食物表面保持距离，尽量不要有褶皱。

温控加热时：保鲜膜的使用方法

- 保鲜膜尽量盖在食品上。这样红外线传感器可以精准检测到食品的温度。
- 保鲜膜不留空隙呈密闭状态，可能会破裂。



✗ 

● **烧烤** ● **油炸食物**
● **汤汁等**



- 要排除水份、保留酥脆口感或有充足水份的食品等。
- 炒饭
- 蔬菜汤、清汤[※]
- 炒面、炒米粉
- 汉堡
- 烤鱼、烤肉
- 油炸品
- 马铃薯炖肉

※ 肉块或浓稠的清汤请包上保鲜膜。

保鲜膜交叠的部分请朝下

交叠部分朝上则无法顺利加热。



蒸气加热

利用蒸气保持湿润

微波 + 蒸气加热

利用蒸气加热预防食物干燥，维持湿润松软

准备



水 水箱加满水。

- 分量为 100 ~ 500 g。(冷冻米饭最多 300 g)
- 不包保鲜膜。
- 不能同时加热不同的食物。
- 市售冷冻食物(微波用)或加工食物等,请依照包装指示操作。(使用蒸气加热无法成功加热)

1 选择常用、
蒸气加热



2 根据分量选择强弱



3 按「开始」键



显示「U50」时, 请按「取消」键后按**手动**微波键用 300W+ 蒸气加热。 P.72

蒸气加热火力建议:

	弱	标准	强
食物分量	100~250 g	250~350 g	350~500 g

- 中途开始会显示剩余时间 (短时间加热完成时, 可能不显示)
- 要变更火力时
 - 小块鱼肉或小鱼等可能因油脂分布状态或形状裂开, 请降一档火力烹调。
 - 中途开始会显示剩余时间 (短时间加热完成时, 可能不显示)
- 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

温控加热

自定义温度

加热食物到喜好的温度 (-10~90 °C) 微波

可加热婴儿食品到体温左右，或让冻的坚硬的冰激凌等容易入口

准备



- 有些食品要包上保鲜膜。
- 请使用符合食品分量的耐热容器。
- 请使用广口且较浅的容器。

要顺利加热到喜好温度，请务必详读 P33~34 「注意事项与诀窍」

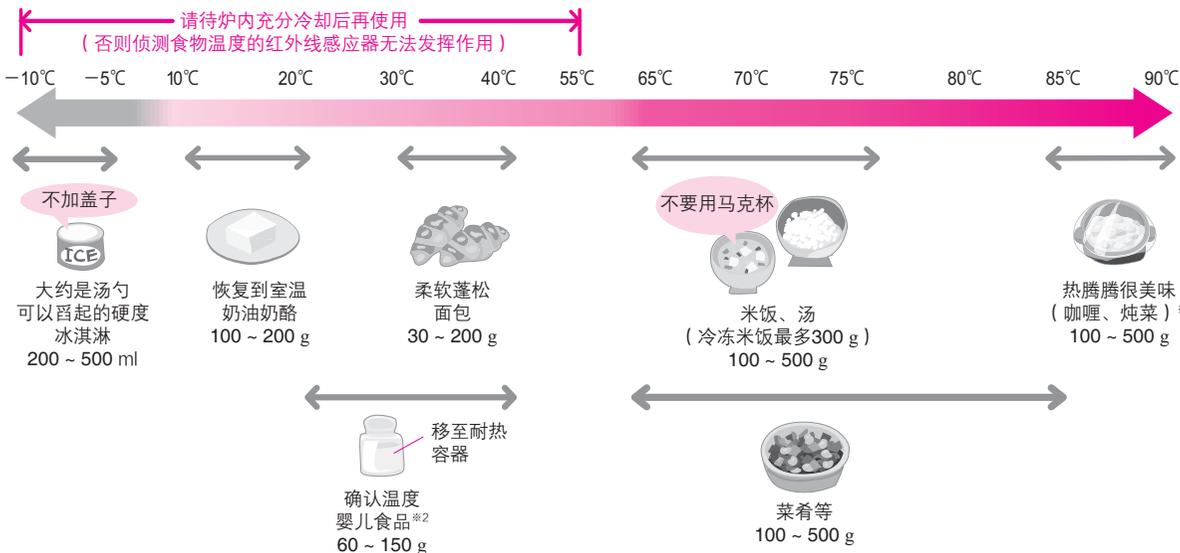


- 1 选择常用、**温控加热**
- 2 选择 **自定义温度**
- 3 按 \ominus \oplus 调整温度 (-10 ~ 90 °C)
- 4 按「开始」键



- 开始后就无法变更温度。
- 红外线成功检测后，当前加热温度会显示。
- 在未断电情况下前次设定的温度会被记忆，下次加热时将优先显示此温度。
- 温控加热注意事项请参考 P37

■ 食物与喜好温度参考 (一次可调整 5 °C)



※1 冷冻咖喱与炖菜请包上保鲜膜，以手动「微波」中高火加热后搅拌。
 ※2 冷冻婴儿食品无法加热

温控加热

米饭/菜肴

米饭

微波

适用于加热米饭

准备



- 分量为 100 ~ 500 g。（冷冻米饭最多 300 g）
- 请包保鲜膜。
- 不能同时加热不同的食物。
- 请使用广口且较浅的容器。

- 1 选择常用、**温控加热**
- 2 选择 **米饭**
- 3 根据分量选择强弱
- 4 按「开始」键



显示「U50」时，请按「取消」键后按**手动**微波键加热。 P.72

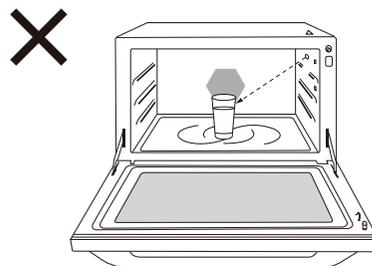
加热火力建议：

	弱	标准	强
食物分量	100~250 g	250~350 g	350~500 g

- 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

请注意

由于红外线温度传感器位于炉腔侧壁的上部，如果不能直接检测到食物或者饮料表面发出的红外线，检测到的温度就会和实际加热温度不符。因此，建议不要使用细长容器加热少量的食物或者饮料，因为容器的壁会阻挡食物表面发出的红外线直达温度传感器而引起误检测。



红外线传感器未能直接检测到食物温度，容器的壁阻挡了食物表面发出的红外线。

菜肴

微波

适用于加热菜肴

准备



- 分量为 100 ~ 500 g。
- 不能同时加热不同的食物。
- 请包保鲜膜。
- 请使用符合食品分量的耐热容器。
- 请使用广口且较浅的容器。

1 选择常用、
温控加热



2 选择
菜肴



3 根据分量选择强弱



4 按「开始」键



■ 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

加热火力建议：

	弱	标准	强
食物分量	100~250 g	250~350 g	350~500 g

温控加热

油炸食品

油炸食品

微波

可加热烹调完成的油炸食品或炸虾等，有如刚炸好一样。

准备

容器直接放在平板玻璃上



- 分量为 100 ~ 500 g。
- 不包保鲜膜。
- 同时加热不同种类的食物时，厚度与重量应一致。
- 请使用广口且较浅的容器。

1

选择常用、
温控加热



2

选择
油炸食品



3

根据分量选择强弱



4

按「开始」键



加热火力建议：

	弱	标准	强
食物分量	100~250 g	250~350 g	350~500 g

- 海鲜蔬菜炸虾容易焦，请务必边观察边加热。
- 用冰箱保存时，加热后可能只会微热。请边观察边加热。
- 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

请注意

炸虾等底面很湿粘时，请用厨房纸巾等把油吸干。

牛奶 / 熟豆浆

牛奶 / 熟豆浆

微波

准备

容器直接放在平板玻璃上



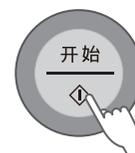
- 加热时请按下图所示进行放置
- 容器请勿放在边缘。有沸腾的危险。



一杯 两杯 三杯 四杯

- 请使用广口且较浅的容器。
- 容器内放 8 分满。
- 加热前后务必搅拌。
- 牛奶 / 熟豆浆每杯 200 毫升，初始温度为 8 ~ 10 ℃。
- 火力会因饮料种类、容器大小、形状、材质、厚度不同，请调节火力温度。

- 1 选择常用、**牛奶 / 熟豆浆**
- 2 选择杯数
- 3 按 \ominus \oplus 调整温度 (35 ~ 70 ℃)
- 4 按「开始」键



显示「U50」时，请按「取消」键后按**手动**微波键加热。☞ P.72

- 红外线成功检测后，当前加热温度会显示。
- 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

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，以**常用** **牛奶 / 熟豆浆** 加热。



解冻

肉类与鱼类

微波加热

快速解冻冷冻库里的鱼或肉类。

准备

食物请放在炉内中央
不可使用附件烘烤盘
或双动力盘



- 从冷冻库中拿出后请立即解冻。
- 放在微波炉耐热碟上
- 不包保鲜膜。
- 分量范围 10~3000 g。
- 薄、细的部分用铝箔包裹，可以避免变色或者煮熟。

1

选择常用、
解冻



2

选择所需
解冻食物
的重量



3

按「开始」键



显示「U50」时，请按「取消」键后按**手动**微波键用低火加热。☞ P.72

■ 首先要顺利冷冻！

- 选择新鲜的食材。
- 食材尽量薄（3 cm 以内）、放平、不要重叠，尽量让厚度一致。
- 食品请分装，每包大约为 1 次的使用量。
- 请用保鲜膜确认密封。

■ 以下食品无法顺利解冻。

- 由冷冻室拿出后长时间放置的食品
- 由冷冻室移至冷藏室的食品
- 分量未满 100 g 的食品
- 冷冻糕点、面包

☞ 按**手动**「微波」键低火微波边观察边解冻。☞ P.57~59

■ 加热完成后要进行其他操作时

请按「取消」键后重新操作。

为了顺利
解冻...



早餐

日常早餐烹调

轻松快捷的选择早餐菜单

例如：选择煎饺

1 选择常用、
早餐



2 选择
煎饺



3 选择分量



4 强弱调整
(非必要步骤)



根据个人的喜好选择。

5 按「开始」键



注意

当屏幕右上角显示 **加水** 时，请检查水箱是否有水。

- 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

关于我的收藏

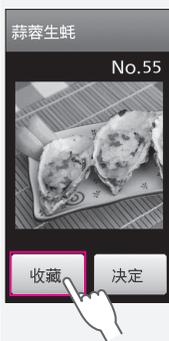
可将您常煮的料理或手动加热等设置为我的收藏，最多 20 件，收藏成功后便可轻松搜索出内容进行操作。

设置我的收藏

- 最多可收藏 20 件。如收藏超过 20 件以上时，画面就会显示「“无法再新增”请删除不需要的菜单。」
- 再次收藏已经收藏过的菜单时，就会移到我的收藏画面初始的位置。
- **常用**菜单无法收藏。

■ 由菜单画面收藏设置时

显示想收藏的菜单画面，选择 **收藏**



- 显示「已收藏进“我的收藏”」。3 秒钟后显示最新的我的收藏画面。

■ 由常用 **我的收藏** **收藏/删除** 收藏设置时

- ① 常用 **我的收藏**，按 **收藏/删除**
- ② 来自历史记录、来自烹调指南、来自手动设定选择



- **来自历史记录**设定时：
可对最近 5 次的使用记录进行收藏。
- **来自烹调指南**设定时：
收藏步骤和上述「由菜单画面收藏时」相同。
- **来自手动设定**设定时：
 - 收藏手动设定的功能，火力、温度和加热时间。
 - 无法收藏 **连动烹调**。
- ③ 选择 **收藏**
 - 显示「已收藏进“我的收藏”」。
 - 3 秒钟后会显示最新的我的收藏一览表画面。

使用我的收藏

- 使用已收藏的「我的收藏」菜单进行烹调
选择常用 **我的收藏**，然后选择需要使用的食谱后按 **决定**



删除我的收藏

■ 删除已收藏的菜单或手动设置

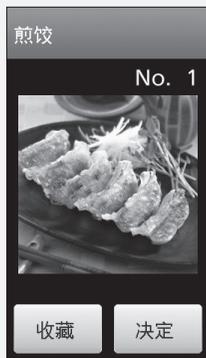
选择常用 **我的收藏**，然后选择 **收藏/删除**
选择 **选择删除** 或 **全部删除**



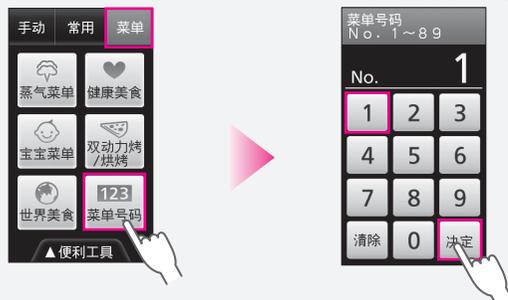
- 选择 **选择删除** 时：
选择要删除的菜单或手动设置，然后选择 **删除** 3 秒钟后会显示最新的我的收藏一览表画面。
- 选择 **全部删除** 时：
显示「把“我的收藏”中已收藏的菜单全部删除。可以吗？」的确认画面，选择 **可以**。
- 显示「已经删除」
3 秒钟后会显示未登陆的我的收藏初始的画面。

由菜单搜寻食谱

由菜单选择食谱进行烹调
(例: 要烹调「No.1 煎饺」时)



■ 搜索 菜单号码
(本书烹调指南篇 (P.74~124) 的自动食谱)



重新输入时请先按「清除」键后再按「决定」

■ 搜索 蒸气菜单



■ 搜索 宝宝菜单



■ 搜索 世界美食



由菜单搜寻食谱 (继续)

■ 搜索 双动力烤/烘烤



■ 搜索 健康美食



选择食谱后按下**决定**，选择合适的分量，开始烹调。

- 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

■关于自动菜单中 ECONAVI 的工作原理

利用上加热管与微波，同时上下对事物（双动力盘前半部）集中加热。

再加上侦测炉内温度，控制加热时间与加热功率，避免电能浪费，这就是具有节能效果的 ECONAVI 工作原理。

※ 加热区是指在双动力盘前方加热限定食谱的 2 人份料理。

其他须知

- ECONAVI 指示灯在开始后会亮起。
- 节能效果会因食品种类、分量、放置位置等各项条件而异。
- 比较照烧鸡翅（2 人份）用**手动 双动力烤**烧烤电能消耗（约 304Wh），与用 ECONAVI 烧烤约（268Wh）时，ECONAVI 烹调约可节约 11%。

■双动力盘：食品放置方法

●全面加热时

中央部分是烧烤火力最强的范围。
食品请尽量放在盘中央，不要碰到四周的沟槽。



●ECONAVI 加热时

请将食物放在双动力盘中央线的前半部。
非 ECONAVI 烹调时，请参考各食谱页的示意图，放置食品。



微波火力



高火 ~ 低火 微波加热、300W+ 蒸气 蒸气 + 微波加热

准备



高火 ~ 低火

- 自己选择加热火力及时间
- 有些食物需要加盖或包保鲜膜 P.34,57~59

300W+ 蒸气

- 水箱加满水。P.29
- 利用微波加热加上蒸气，保持湿润。
- 不包保鲜膜。

- 1 选择手动、微波火力
- 2 选择所需火力
- 3 选择烹调时间
- 4 按「开始」键



■ 每种火力最长设定时间

高火	30 分钟
中高火	99 分钟
中火	
中低火	99 分钟
300 W+ 蒸气	
低火	99 分钟

- 加热时间参考 P.57~59

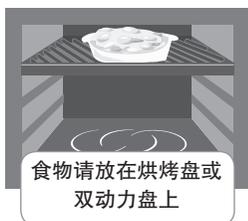
注意

请勿过度加热食品、饮料。以免打火或冒烟、烫伤。
加热后取出饮料时，可能突然沸腾飞溅开来，造成烫伤。请缩短设定时间，边观察边加热。

烧烤

烧烤 加热器加热

准备



食物请放在烘烤盘或双动力盘上

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。

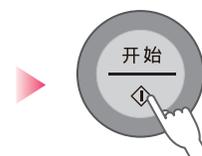


烘烤盘



双动力盘

- 1 选择**手动**、**烧烤**
- 2 选择所需火力
- 3 选择烹调时间
- 4 按「开始」键



● 烧烤功能最大烹调时间为 99 分钟。

火力	使用类型
强	薄肉片，禽肉片。
中	薄的海鲜类，蒜味面包，吐司。
弱	较厚的肉或禽类。

可以使用加入蒸气 P.55



注意

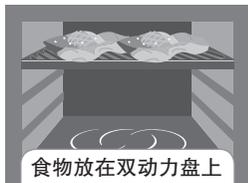
加热后风扇会转动一段时间以冷却电气零件保护微波炉，这是正常现象，此时请勿拔除电源。

双动力烤

双动力烤 微波 + 加热器加热

不用翻面，即可将食物烤得两面金黄酥脆，如烤面包，烤鸡翅等。

准备



食物放在双动力盘上
使用附件双动力盘



双动力盘
(上层·中层)

- 食物请放在插图中斜线范围内。
- 通常情况下中央部分是烧烤火力最强的范围。食物尽量放在中央烧烤。(ECONAVI 菜单除外)
 - 食物的放置方法请参考各菜谱页的示意图。
 - 未接触到双动力盘的部分不会有烧烤过的颜色。



- 请勿使用双动力盘以外的附属品，以免出现烹调失败，甚至微波炉损坏的情况。
- 一整条的大鱼可能无法成功烧烤。

1 选择手动、
双动力烤



2 选择烹调时间



3 按「开始」键



可以使用加入蒸气 P.55



- 双动力烤功能最大烹调时间为 30 分钟
请参考烹调指南调整烹调时间 (设定时间太长，底面可能烤焦)

注意

加热后风扇会转动以冷却电气零件，此时请勿拔除电源，最长约 6 分钟。

烘烤 / 发酵

烘烤 (无需预热) 循环风扇加热器加热

一开始就放入食物, 无需预热直接烘烤

准备



食物放在烘烤盘或双动力盘上



烘烤盘

双动力盘

● 中层不能使用。受热风影响会造成烧烤不均。

请注意

铺铝箔或烘焙纸时, 请勿堵塞烘烤盘周围的小孔。否则可能烧烤不均。

可以使用加入蒸气 P.55



1 选择手动、
烘烤 / 发酵



2 选择烘烤



3 选择无预热



4 调整温度, 按 时间设定



- 设定 100~230°C
- 加热中按画面的 变更温度后, 即可以 -/+ 变更温度。

5 调整时间



6 按「开始」键



- 最长设定时间: 99 分钟

烘烤 / 发酵

(继续)

烘烤 (需预热)

预热完成后, 请尽快将食物放入微波炉内进行烘烤

准备



● 放入烘烤盘或食物预热, 烘烤效果较差。



烘烤盘

或



双动力盘

可以使用加入蒸气 P.55



1 选择手动、
烘烤 / 发酵



2 选择烘烤



3 选择有预热



4 调整温度



- 设定 100~230°C
- 加热中按画面的 **变更温度** 后, 即可以 + 变更温度。

5 开始预热



6 预热完毕
(蜂鸣器会响 5 声)



将提示音设定为「关闭操作音与结束音」时, 预热完成提示音也不会响。请参考各食谱的预热时间确认预热完成的提示状态。
提示音的设定方法 P.21

- 使用非本书的食谱进行预热时, 请注意预热完成的提示。烘烤预热时间参考 P.59

7 放入食物



(上层·下层)

● 中层不能使用。受热风影响会造成烧烤不均。

8 调整烹调时间



● 最长设定时间：99分钟

9 按「开始」键
(加热开始)



■ 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

注意

铺铝箔或烘焙纸时，请勿堵塞烘烤盘周围的小孔。否则可能烧烤不均
加热后风扇会转动以冷却电气零件，此时请勿拔除电源，最长约 6 分钟。

烘烤 / 发酵

(继续)

发酵 循环风扇加热器加热

不用喷雾器或保鲜膜，也可以发酵

准备



(食物放到烘烤盘或双动力盘上)



烘烤盘



双动力盘

注意

- 附件放在下层凸轨
- 温度管理困难的法式面包等，建议在室温下发酵。
- 冬季等室温低时，请设定较长时间，边测量面团温度边发酵。
- 炉内温度会因食物与室温等而改变，请边观察样子边调节发酵的温度与时间，或用喷雾器喷点水。
- 面团干燥时，请边观察样子边用喷雾器喷点水。

1 选择手动、
烘烤 / 发酵



2 选择发酵



3 选择发酵时间



4 按「开始」键



- 最长设定时间：
99 分钟

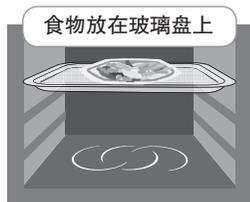
■ 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

纯蒸气

纯蒸气 蒸气加热

用蒸气蒸煮，保留湿润松软，如蔬菜或海鲜类等
此外也可以加热罐头或真空食品包。

准备



食物放在玻璃盘上



玻璃盘

或



蒸架

水 水箱加满水。 P.29

- 附件放在上层或中层凸轨
- 不包保鲜膜
- 食物放在玻璃盘上也可以使用耐热容器或金属容器。（也可以使用耐热 140 °C 以上的塑胶、硅胶容器等）
- 蒸架可根据需要使用。若需使用，将蒸架放在玻璃盘上，并将玻璃盘放入中层凸轨上。

1

选择**手动**、**纯蒸气**



2

选择**纯蒸气火力**



3

调整烹调时间



4

按「开始」键



- 最长设定时间：
30 分钟

■ 加热完成后要进行其他操作时
请按「取消」键后重新操作。

蒸气追加

烘烤、烧烤、双动力烤时加入蒸气

■加入蒸气…手动的烘烤，双动力烤或烧烤烹调中可以加入蒸气。食物在烹调过程中保持蓬松柔软

水 水箱加满水。 P.29

加入蒸气的时间点

烧烤	烘烤
烹调时间大约过了 $\frac{2}{3}$ ，开始出现烧烤颜色时，设定约 1~3 分钟。	<ul style="list-style-type: none">● 海绵蛋糕 开始出现淡淡的烤色，约 5~10 分钟后。● 戚风蛋糕 开始出现烤色，约 5 分钟后。● 泡芙 开始加热后约 10~15 分钟。

例：在烘烤烹调时加入蒸气

- 1 烹调中选择、
加入蒸气
「烘烤」时
- 2 在 5 秒内调整时间



显示窗显示
「加入蒸气」

- 最大设定时间：3 分钟
- 不能设定比剩余时间还长的时间。
- 加入蒸气中不能改变烘烤温度。

3 秒钟后开始「加入蒸气」
(显示窗会显示「蒸气」，并返回加热画面)

- 显示的剩余时间包含加入蒸气的时间。

■中途想停止蒸气时
选择「解除加入蒸气」。
(若按「取消」键，会中止所有的加热动作)

连动烹调设定

微波、烧烤、烘烤的组合烹调

例如：连续设定微波中高火 4 分钟，烧烤强 2 分钟，烘烤 150℃ 4 分钟。

- 1** 选择「手动」、**连动烹调**
- 2** 选择「微波火力」
- 3** 选择「中高火」
- 4** 设置烹调时间，按「下页」
- 5** 选择「烧烤」
- 6** 选择「强」
- 7** 设置烹调时间，按「下页」
- 8** 选择「烘烤」
- 9** 选择烘烤温度，按「时间设定」
- 10** 设置烹调时间
- 11** 按「开始」键

显示窗开始从第一段烹调程序倒计时

注意

- 在火力切换时会有 2 次蜂鸣。
- 连动烹调只适用于纯蒸气、微波火力、烧烤、烘烤（无预热）。
- 选择连动烹调时请务必选择正确的附属品。连动烹调中，蒸气烹调所能重新设定的烹调时间为 10 分钟。

手动加热参考时间

■可参考设定时间自行调整火力、时间等。

微波中火 (600 W)

种类	食谱名称	分量	设定时间 微波中火	保鲜膜 盖子
室温·冷藏	冷饭	1碗 (150 g)	约 1 分 30 秒	-
	炒饭	1人份(250 g)	约 2 分 30 秒	-
	盖浇饭	1人份(350 g)	约 3~4 分钟	有
	味噌汤	1碗 (150 ml)	约 30 秒 ~2 分钟	-
	咖喱、炖菜	1人份(300 g)	约 3 分 30 秒	有
	浓汤	1碗 (180 ml)	约 2 分 ~ 2 分钟 30 秒	有
	含颗粒的汤	1碗 (180 ml)	约 1 分 ~1 分 30 秒	有
	煮鱼	100 g	约 1 分 30 秒	有
	蔬菜炖煮	1 人份	约 1 分 30 秒 ~ 2 分钟	-
	烤鱼	1 块 (80 g)	约 50 秒	-
	汉堡排	1 个 (90 g)	约 30~40 秒	-
	炒蔬菜	1人份(200 g)	约 2 分钟	-
	意大利面、日式炒面	1人份(250 g)	约 3~4 分钟	-
	汉堡	1 个 (100 g)	约 30~40 秒	-
	奶油面包等	1个(30 g)	约 20 秒	-
便当	500 g	约 4 分钟	-	
可乐饼	1 个 (100 g)	约 50 秒 ~1 分钟	-	

微波高火 (1000 W)

种类	食谱名称	分量	设定时间 微波高火	保鲜膜 盖子
冷冻	米饭(硬)	1碗 (150 g)	约 2~3 分钟	有
	西式炒饭(散状)	1人份(250 g)	约 4~5 分钟	有
	咖喱、炖菜	1人份(300 g)	约 6~8 分钟	有
	浓汤	1人份(300 g)	约 5~6 分钟	有
	汉堡排	1 个 (90 g)	约 2 分 ~ 2 分 30 秒	-
	烧麦	12 个 (170 g)	约 3~4 分钟	有
	油炸食物(炸过的)	3 个 (80 g)	约 1 分 ~ 1 分 30 秒	-
	奶油面包等	1个(30 g)	约 20~30 秒	-
	综合蔬菜	100 g	约 2 分 ~ 2 分 30 秒	有
	豌豆荚	100 g	约 2 分 30 秒 ~ 3 分钟	-
	芋头	100 g	约 3 分 ~ 3 分钟 30 秒	-
	牛奶	1 杯 (200 ml)	约 1 分钟	-
	咖啡	1 杯 (150 ml)	约 1 分钟	-
	酒	1 杯	约 50 秒	-

※含颗粒的汤容易在加热中发生飞溅,请用「微波」中火边看边加热。

- 食物数量为 2 倍时, 加热时间调整到不到 2 倍。
- 乌贼、虾等请用「微波」中火边观察边加热。
- 面包加热后放置越久会越硬, 请在吃之前再加热。
- 咖啡的设定时间是为加热前约 10 °C 时。
- 加热冷冻咖喱、炖菜时, 为避免黏在容器烧焦, 务必在加热过程中搅拌。
- 爆米花请依据厂家标示的方法加热。
- 冷冻微波食品或加工食品请依据厂家标示的方法加热。
- 冷冻食品由冷藏室拿出后如果经过一段时间(温度已上升), 请缩短设置时间。

微波解冻 (150 W)

材料名称	分量	设定时间 微波低火	保鲜膜 盖子
肉糜	300 g	约 9~12 分钟	-
薄肉片	300 g	约 9~12 分钟	-
厚肉片	300 g	约 7~10 分钟	-
鸡腿肉 (去骨)	200 g	约 7~10 分钟	-
鸡腿肉 (带骨)	200 g	约 8~11 分钟	-
虾	10 只 (约200g)	约 6~8 分钟	-
鲑鱼 (块状)	200 g	约 6~8 分钟	-
整鱼	1 条 (300 g)	约 7~9 分钟	-
鱼肉	1 块 (100 g)	约 3~5 分钟	-

• 冷冻食品由冷藏室拿出后如果经过一段时间 (温度已上升), 请缩短设置时间。

微波 300 W+ 蒸气

使用微波 300 W+ 蒸气。

补充水份、维持湿润松软时或加热容易变硬的菜色时使用。(不包保鲜膜)

食谱名称	分量	设定时间 微波 300 W+ 蒸气
冷饭	1 碗 (150 g)	约 3 分 ~3 分 30 秒
烧麦	8 个 (150 g)	约 7~8 分钟
包子	1 个 (60 g)	约 2 分 ~2 分 30 秒
烤鱼	1 块 (80 g)	约 2~3 分钟
煮鱼	1 块 (100 g)	约 2~3 分钟
汉堡排	1 个 (90 g)	约 2 分 30 秒 ~ 3 分 30 秒
烤鸡块	4 块 (100 g)	约 2 分 ~2 分 30 秒
炸猪排	1 块 (150 g)	约 2 分 30 秒 ~ 3 分钟
咸面包	1 个 (130 g)	约 1~2 分钟
汉堡	1 个 (100 g)	约 1~2 分钟
奶油面包等	1 个 (30 g)	约 40~50 秒
	3 个 (90 g)	约 1 分 ~1 分 30 秒
冷藏肉包 (1 个 80 g)	1 个 (80 g)	约 2~3 分钟
	2 个 (160 g)	约 3~4 分钟
	3 个 (240 g)	约 4 分 30 秒 ~ 5 分 30 秒
	4 个 (320 g)	约 6~7 分钟
冷冻肉包 (1 个 80 g)	1 个 (80 g)	约 3 分 20 秒 ~4 分钟
	2 个 (160 g)	约 5~6 分钟
	3 个 (240 g)	约 7~8 分钟
	4 个 (320 g)	约 9 分 30 秒 ~11 分
冷冻烧麦	12 个 (170 g)	约 6~7 分钟

(下页继续)

手动加热参考时间 (继续)

纯蒸气

手动蒸气可以连袋加热真空包装食品或加热罐头。

材料名称	分量	附件与棚架位置	设定时间 蒸气	附注
咖喱 (真空包装)	200 g	玻璃盘上层	约 15~17 分钟	可以连袋加热
熟食罐头	100 g			打开罐头
冷藏肉包	1~4 个	蒸架, 玻璃盘中层	约 16~20 分钟	放在蒸架上
冷冻肉包	1~4 个		约 20~30 分钟	
加热茶碗蒸	2 个	双动力盘中层	约 27~30 分钟	-

注意



请勿以手动「蒸气」以外的模式加热真空包装食品或罐头等。
否则可能出现打火、破裂, 造成烫伤。

双动力烤

材料名称	分量	附件与棚架位置	设定时间 双动力烤	附注
照烧鱿鱼	2 条	双动力盘上层	约 7~11 分钟	-

烧烤

材料名称	分量	附件与棚架位置	设定时间 烧烤	附注
烤年糕	4 个 (200 g)	双动力盘中层	约 8~9 分钟	-

烘烤 (有预热)

材料名称	分量	附件与棚架位置	设定时间	附注
带骨鸡腿肉	200 g x4 块	烘烤盘下层	230 °C 约 8~9 分钟	铺铝箔纸

烘烤预热时间参考: 150 °C 约 5 分钟 170 °C 约 6 分钟 180 °C 约 7 分钟 200 °C 约 9 分钟
230 °C 约 10 分钟

如何烤带骨鸡腿肉

取下关节以下的腿骨, 沿着骨头把肉切开到根部, 受热会更均匀。

- 有些食谱并未记载材料或作法。请参考自己的食谱及上表制作。

微波炉的保养

 **警告**

- 保养时请拔下电源插头
以免触电
- 请待炉内冷却后再进行保养
以免烫伤

 **注意**

- 请把炉腔内附着的油渍或食品残留物擦拭干净
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
请在炉腔完全冷却后再擦拭。

■ 勿使用下列物品。
(炉体会受损或褪色)





- 稀释剂 • 挥发剂
- 住宅、家具用合成清洁剂 (碱性)





- 玻璃清洁剂
- 喷雾式清洁剂





- 清洁剂

- 请勿将清洁剂或食品残渣放入缝隙或冲压孔中、红外线感测器安装部位 (炉腔右上方)。
(可能造成故障)
- 请勿使用蒸气清洁器清洗微波炉。

每次使用后

■ **双动力盘 · 烘烤盘** **用软海绵擦拭干净**
玻璃盘 · 蒸架 使用后请用中性清洁剂清洗。

双动力盘



- 请立刻用热水清洗，或用热水浸泡后再清洗。

玻璃盘



- 请等玻璃盘冷却后再清洗或浸入冷水中。

烘烤盘



- 污垢难以去除时，可使用百洁布

蒸架



- 请勿使用带烘干功能的洗碗机或消毒柜 (可能变形或受损)。

● 大力刷洗双动力盘或烘烤盘会影响烧烤效果。




棕刷




百洁布
尼龙面




钢丝球

(下页继续)

每次使用后

■ 门·外罩 用软布沾水擦拭

如果有油或食品附着，请立即擦拭干净。污垢严重时请使用抹布以中性厨房用洗洁剂擦拭。

● 炉门的内·外，门把手

用抹布擦拭后，请用干净的抹布再擦拭一遍。

● 控制面板

软布沾水后擦拭，请用干净的抹布再擦拭一遍。

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「取消」键恢复微波炉待机状态。

● 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。

每次使用后

■ 炉腔内 用微湿的抹布擦拭

炉腔内有油、食品或水份时，请立即擦拭干净，以免生锈。

本产品为了有效使用蒸气，炉腔密闭性高，即使没有使用蒸气功能时，烹调后炉内（侧面、底部）也会有附着水滴。

每次使用后，请等炉内完全冷却后用软布等擦拭干净。

严重污垢时，可使用布蘸取中性厨房洗洁剂进行擦拭。

- 炉内顶部（加热器烹调中可自动烤干油污的自动清洁功能）
烘烤或烧烤烹调后炉内顶部的保养（☞ P65）
炉内顶部粘到食品碎屑时，请用湿布轻轻擦拭干净。
- 炉内底部的严重污垢请用洗洁剂擦拭后，再用抹布擦拭干净。
- 请勿碰触炉内右上方深处的温度感应器（☞ P14）
（感应器如果歪斜将无法正确侦测温度）
- 清洁上加热器必须待上加热器完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免上加热器烧烤管破损伤害到手指。
- 炉内底部必须经常清洁，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。
- 应定期清洁微波炉并清除微波炉所有食物残渣。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。
- 请把炉腔内附着的油渍和食品残留物擦拭干净。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。
- 抹布等擦拭炉内顶部时，抹布上会附着自动清洁涂层的成分，略微变黑。
- 请勿大力摩擦炉内或周围的密封圈。觉得有异味时，请进行[除臭]清洁。（☞ P65）
（炉内的涂层加工可能剥落，造成衬垫部位脱落）
- 请使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剂进行才洗。
- 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。

避免产生污垢、细菌等
每周一次

■ 水箱

用软海绵沾水清洗

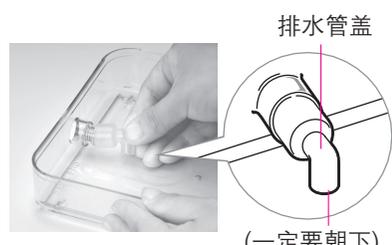
- 用清洁剂清洗可能形成异味。
- 请勿使用带烘干功能的洗碗机或消毒柜（可能变形或受损）



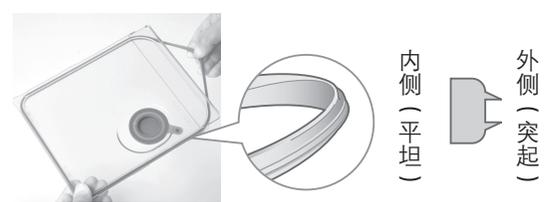
水箱安装口请用湿布擦拭，污垢严重时请用稀释过的清洁剂（中性）擦拭。



给水盖 水箱盖
确认给水盖和水箱盖安装到位（以免漏水）



排水管盖
● 难以取下时
请左右轻轻摇动后取下。
● 安装时
请依以上图示，排水管盖朝下安装。
（安装方向不正确则无法吸到底部的水）



密封圈
安装时请注意内外侧要正确安装。否则有可能漏水或无法盖上。



水箱前盖
● 拆下时
① 请按照箭头方向轻轻地转动，松开底部爪钩。（○部）
② 再转动后，松开另一个爪钩。



● 安装时
① 对准水箱和水箱前盖的结合处
② 插入水箱至底部爪钩发出“咔”的卡紧声

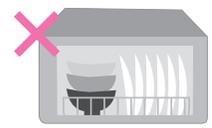
有污垢时

■ 积水盘



用软海绵沾水清洗

- 请勿使用带烘干功能的洗碗机或消毒柜（可能会变形或受损）



自动清洁

清洁

首先选择 **便利工具**、**清洁** P.19

觉得脏或有异味
时请使用「清洁」
功能



每周一次

蒸气系统清洁

- 清洗给水管路后，可以一边清洗管路一边排水。
管路的水会排到积水盘中。

水 请确认积水盘没有余水，加 100 ml 水到水箱，再安装回原位。

- 蒸气系统清洁时的水量请勿超过 100 ml。水量太多或太少都无法顺利进行清洗。
- 清洗中请勿拿出积水盘。否则会中断清洗并显示「U12」。P.69



1 选择 **便利工具**、**清洁**、**蒸气系统清洁**。

2 按「开始」键



结束后倒出积水盘中的水。
(取出时请小心不要让水溢出)

- 忘记拿出积水盘是时，
每 2 分钟会响起提示音
「哔—哔—」。(6 分钟)
- 将水倒光后，请用水清洗积
水盘。

- 使用蒸气烹调后马上进行「蒸气系统清洁」，可能会有热水排放至积水盘。
取出积水盘时请小心。

显示时

柠檬酸清洗

蒸气加热

- 将市售的清洗用柠檬酸溶于水，制成柠檬酸水，倒入水箱来清洗给水管路。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。
- 需要清洁时，会有「请用“柠檬酸清洗”功能清洗」提示。
(显示会一直保留到进行清洁为止)
若长期不进行清洁，给水管路会堵塞，导致蒸气越来越难喷出。

已结束
请用“柠檬酸清洗”
功能清洗

水 确积水盘没有剩水，将 16 克柠檬酸溶于 200 ml 水中。
确积水盘安装回原位

- 清洗中请勿拿出积水盘。否则会中断清洗并显示「U12」。☞ P.69

1 选择 **便利工具**、**清洁**、**柠檬酸清洗**。



2 按 **下页**

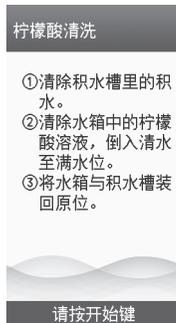


3 按「开始」键

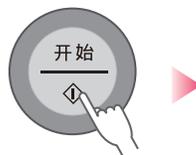


4 柠檬酸清洗结束
(哔—哔—响 5 次)

- 清除积水盘内的积水。
(取出积水盘时请小心，请不要让水溢出)
- 倒出水箱中的柠檬酸溶液。
- 忘记取出积水盘时，每 2 分钟会响起提示音「哔—哔—」。(6 分钟)



5 加水至满水线，
按「开始」
(开始清水冲洗)



清水冲洗结束后，清除积水盘中的水。
(取出积水盘时请小心，
不要让水溢出)

- 忘记取出积水盘时，每 2 分钟会响起提示音「哔—哔—」。(6 分钟)
- 清除积水盘中的水 (温水) 后，请用清水清洗积水盘。

脏污时

炉腔清洁

蒸气加热

蒸气软化炉内污垢，使清洁更加容易。
保养前先取出所有附件，擦拭炉内脏污。

水箱内加满水。☞ P29

1 选择 **便利工具**、**清洁**、**炉腔清洁**。



2 按「开始」键



结束后拔下电源插头，将炉内内侧或侧面、炉内顶部等已软化的脏污擦拭干净。

- 忘记擦拭炉内时，每2分钟会有「哔—哔—」的提示音响起。(6分钟)

炉内气味恼人时

除臭

加热器加热

烤干炉内气味的来源（脏污等）来取出气味。除臭时请确保空气流通。
保养前先取出所有附件，擦拭炉内脏污。

1 选择 **便利工具**、**清洁**、**除臭**。



2 按「开始」键



因为会使用加热器，完成后微波炉表面及炉内温度会变得很高。请务必小心。

请注意

加热后风扇会转动以冷却电气零件，此时请勿拔除电源，最长达6分钟。

常见问题（烹调）

常用

■米饭·烹调

各种加热烹调

共通

不热

- 食品是否包在金属容器、铝箔等内
- 是否用了陶瓷、玻璃、塑胶盖子
- 想再加热时，按 **手动**「微波」中火调整时间再加热。
- 冷冻咖喱无法顺利自动加热。请包上保鲜膜，按 **手动**「微波」调整加热时间。

调味汁飞溅

- 请放入较深的耐热容器，包上保鲜膜加热。
- 调味汁请于加热后在淋上。

过热

- 加热分量是否太少？请放入 100 g 以上。
- 为了红外线感应器正确检测。请尽量使用广口较浅，非窄口较深的容器。

冷冻米饭不热

- 加热分量是否太多？请放入 300 g 以下。
- 保鲜膜交叠处是否位于上方？请务必在食物下方交叠。

■蒸气加热

时间很长

- 由于需要产生蒸气，所以会比只用微波加热的时间长。

米饭·烹调太热

- 调整火力为中火或低火
- 未满 100 g 时请用 **手动**「微波」「微波 300 W+ 蒸气」与设置烹调时间。

牛奶 / 熟豆浆

太热
上下温度不同

- 放置方法是否正确？
- 使用器皿是否正确？
- 是否使用 **常用**「牛奶 / 熟豆浆」。
- 加热分量太少会沸腾。容器内请放八分满。
- 使用较厚的杯子时，可能会太烫。请将温度调低，或使用较薄的杯子。
- 设定温度是否太高？微波炉会记忆上次使用的温度。
- 加热后请仔细搅拌。

■解冻

解冻

食物煮熟了

- 食物厚薄不均时，较薄的部分容易煮熟。冷冻时请让食物厚薄一致在 3 cm 以下。鱼尾等请用铝箔纸包好。
- 请取下保鲜膜等包装。
- 受形状、开始温度影响，食物有时会煮熟。

常见问题（烹调）

（继续）

菜单

自动烹调

自动烹调效果不理想

- 火力应视食物状态（大小、厚度、鲜度、蔬菜季节、肉·鱼油脂的多少、保存状态等）而调整。特别是冰箱内部分冷冻或零度冷藏的食物，成品的内部温度可能比较低。请遵守菜单中记载的分量、切法等。
- 是否弄错凸轨的位置（上、中、下）？
- 食物的放置方法是否依照菜单指示放在附件上？
→ 菜单已记载最合适的凸轨位置、食品的放置方法。
- 加热不足时，请边观察边再加热。

手动

烘烤

不能烤肉
没有烤熟

- 直接烘烤在冰箱冷冻成硬块的肉，内部可能烤不熟。请将肉回温至室温后再烤。

烤色不均

- 是否使用中层？请使用上层或下层。（最佳凸轨位置依菜谱而异）
- 西式曲奇、玛德莲蛋糕、黄油面包卷等，如果面团大小不一致，就容易烤不均匀。请注意面团的大小应一致。
- 担心黄油面包卷、西式曲奇、玛德莲蛋糕等烤不均匀时，诀窍就是在烘烤中调转烘烤盘方向，或互换上下凸轨位置，即可成功烘烤。
- 在某些条件或环境下，用菜谱指定的温度无法烤好。请试着将温度设定为高 / 低 10~20 °C

使用纸模型的话
无法顺利成功

- 烤海绵蛋糕或戚风蛋糕时，使用纸模型烘烤可能会比用金属模型烘烤所需的时间长。请边观察边加热。
- 是否使用符合分量大小的纸模型？太大太小都烤不好。

面包烤不好
不会膨胀

- 面团是否整形成一样大小？面团大小不均，烤出来就会有差异。
- 发酵是否充分？

常见问题（烹调）

（继续）

手动

烧烤

鱼、肉等烤出来颜色不足
没有烤熟

- 内部是否冻结？
请务必完全解冻后再烧烤
- 零度冷藏的食品，成品的内部温度可能较低。

表面想烤的再焦一点

- 可以使用 **手动 烧烤**。☞ P48

常见问题（操作）

	Q 问题	A 回答
微波炉	一定要接地线吗？	● 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。
	放置时未留空间（例）上方无空间	● 为确保微波炉安全，请保证微波炉与周围的空间的距离。
	必须预热吗？	● 第一次使用也不需要预热。请直接使用。出现异味或冒烟时，请充分换气后，执行 便利工具 、 清洁 、 除臭 。 ☞ P65
烹调	什么是「加入蒸气」？	● 用于烘烤烹调或烧烤烹调中加入蒸气，让受热均匀或维持膨松柔软。☞ P55
	想排出给水管路的水	● 请加 100 ml 水到水箱，然后选择 便利工具 清洁 蒸气系统清洁 。 ● 管路的水会排到积水盘。保养方法 ☞ P63
	什么是展示模式？	● 供商店陈列展示的模式。仅供商店陈列使用，无法加热。展示模式解除方法。☞ P15
	显示 加水	● 为了避免忘记水箱加水，只要选择使用蒸气烹调，显示窗就会闪烁加水。即使水箱中已经加好水也会显示。开始加热后，显示便会消失。
	擦拭炉内顶部时抹布变黑	● 抹布上附着自动清洁涂层的成分。
	想关闭炉内灯	● 无法关闭炉内灯的功能

故障诊断

当你怀疑微波炉是否故障时，请依以下项目进行检查。

问题	原因
微波炉没有任何动作	<ul style="list-style-type: none">● 是否用指尖操作触控画面？请用手指操作。● 是否停电。● 居室中供电线路中的保险丝有无烧断或漏电保护器是否动作。● 有无插紧电源。● 显示窗是否显示起始画面？电源自动关闭功能开启时，请打开炉门，待起始画面显示后再操作。
食物无法加热	<ul style="list-style-type: none">● 显示窗是否显示为「展示」？ 这是专为商家陈列而设的展示模式状态。按 手动 「微波火力」，再按「开始」4次，「取消」4次后，解除展示模式。 
运行时有声音	<ul style="list-style-type: none">● 这是切换微波输出或加热器开关的声音、微波天线控制的声音、产生蒸气的声音、冷却风扇的声音。这是正常现象。（发酵时风扇会断断续续的转动）
烹调中出现打火	<ul style="list-style-type: none">● 微波菜单不能使用金属容器等● 是否用了含金粉、银粉的容器或附属的烘烤盘？● 炉内壁是否接触到金属（铝箔、铁叉等）？
冒烟或有异味	<ul style="list-style-type: none">● 首次使用时，防锈油被加热，可能会冒烟或有异味。如果在意气味，请确保空气流通进行除臭。☞ P65● 炉内或炉门内侧是否有食物残渣、油等？加热器烹调中可能会由排气口等冒出蒸气或烟，这是正常现象。
达到设定温度后，继续加热	<ul style="list-style-type: none">● 屏幕显示的温度为食物当前的平均温度。如有温度较低的部分，温度显示可能很接近设定温度，而且会暂时维持在该显示温度，不会结束。这是正常现象。
蒸气外泄	<ul style="list-style-type: none">● 蒸气烹调中可能会由炉门四周冒出少量蒸气，这是正常现象。
炉内或炉门有水滴附着	<ul style="list-style-type: none">● 本机密闭性高，炉内或炉门可能会附着水滴。请待炉内冷却后用抹布等擦拭干净。
无蒸气	<ul style="list-style-type: none">● 水箱是否正确安装到位？水箱内有无水？☞ P29
炉内有水残留	<ul style="list-style-type: none">● 蒸气加热结束后，有些食物会使炉内底部积水。请待炉内冷却后用抹布擦干净。 另外，每次烹调后请清空积水盘中的水。☞ P29

故障诊断

(继续)

问题	原因
使用蒸气时有声音	<ul style="list-style-type: none">● 这是水箱吸水时混入空气造成的声音，是正常现象。
加热中提示音响起，显示「U12」	<ul style="list-style-type: none">● 积水盘有无正确安装？加热时请装好积水盘。● 加热途中拿出积水盘，提示音会响起，3分钟后会显示「U12」，结束加热。
提示音不响	<ul style="list-style-type: none">● 提示音是否设定成「关闭操作音与结束音」？将提示音设定为「关闭操作音与结束音」时，提示音不会响。☞ P21
微波加热中返回起始画面	<ul style="list-style-type: none">● 炉内没有食物，或只加热少量的食物（未满 100 g）？请将食物放入炉内，或增加分量再加热。● 是否有使用发热的容器加热？ （可使用的容器、不可使用的容器 P9~12） → 异常高温让安全功能启动，可能会自动停止工作。
明明没有触碰，但画面却改变了	<ul style="list-style-type: none">● 画面显示可能因为触控画面上残留的少量水份等而改变。用湿布擦拭过后，或用湿手碰过后，请用干布将水份擦干。
蒸气料理时，会有白色粉末或水（白色或无色）从蒸气喷口喷出，或被排出到积水盘。	<ul style="list-style-type: none">● 白色粉末或者水是自来水中含有的钙、镁等矿物成分，是无害的。如担心可使用自动清洁的「蒸气系统清洁」或者「柠檬酸清洗」对给水管路进行清洗。☞ P63~64● 附着在喷出口或者库内的粉末和水，请使用拧干的湿抹布擦拭掉。蒸气料理或清洁后，请倒掉积水盘中的水，用柔软的海绵和水洗干净。☞ P63~64

当显示以下内容时，请确认内容后重新操作。按「取消」键后显示会消失。

问题	原因
烹调中加水出现	<p>烹调中水箱没有水时将显示。</p> <p>有些食品分量或菜单中不会出现加水的显示。</p> <ul style="list-style-type: none">● 烹调中显示加水时，多数菜单会暂停烹调。 → 水箱重新加水后，按开始键，再次开始烹调。● 烹调中显示加水，仍可继续烹调的程序为「加入蒸气」→ 请在下次开始前确认水箱的水量 P29.
U12	<p>未安装积水盘时显示</p> <ul style="list-style-type: none">● 有正确安装积水盘吗？加热时请装好积水盘。● 加热途中拿出积水盘，提示音会响起，3分钟后会显示「U12」，结束加热。
U14	<p>水箱没有水时显示</p> <ul style="list-style-type: none">● 有正确安装水箱吗？烹调时请装好水箱。水箱重新加水。

当显示以下内容时，请确认内容后重新操作。按「取消」键后显示会消失。

问题	原因
U50	表示炉腔温度过高。 <ul style="list-style-type: none">● 请打开炉门等待显示消失，或按「取消」键用手动（微波、烧烤、烘烤、蒸气）烹调。
U88	触控画面脏污时显示。 <ul style="list-style-type: none">● 画面是否附着水滴或脏污？请擦拭干净。● 是否长按画面 25 秒以上？
H55	微波炉发生系统故障。 <ul style="list-style-type: none">● 联络 Panasonic 认定维修店进行维修。
H56	
H00	
H91	
H97	
H98	
H44	

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。

规格

型号	NN-CS1000	
额定电压	220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	990 W
	电热 (烧烤)	1330 W
	电热 (烘烤)	1380 W
初期输入电流 (微波)	7.2 A	
蒸气微波输入电流	7.2 A	
额定输出功率 (微波 *1)	1000 W	
外形尺寸 (含手柄) (宽 × 深 × 高)	494 mm × 438 mm × 390 mm	
腔体尺寸 (宽 × 深 × 高)	410 mm × 320 mm × 250 mm	
炉腔容积	30 L	
微波振荡频率	2450 MHz	
产品净重	20.5 kg	
噪声 *2	60 dB(A) (声功率级)	
能效等级	1	
效率值 (%) *3	65	
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。

本产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、待机功耗烧烤能耗的检测方法依据 GB24849 的现行有效版本。

GB4706.22-2008

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。

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 在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》。

Cook Book



微波炉

烹调指南篇

食谱请参考封底记载。
(烹调指南目录为 125~128 页)
配菜、装饰等仅供参考，
并不包含在食谱内容中。