

Panasonic®

Operating Instructions

使用説明書

Panduan

คู่มือการใช้งาน

Microwave Oven

微波爐

Ketuhar Gelombang Mikro

เตาอบไมโครเวฟ

Household Use Only

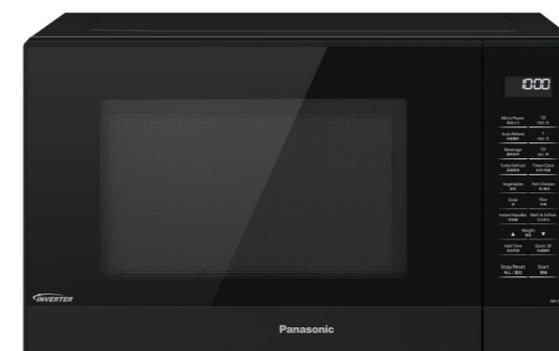
僅家庭用

Kegunaan Rumah Sahaja

สำหรับใช้ในครัวเรือนเท่านั้น

Model No.:
型號:

NN-ST65JB
NN-ST65JM



Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F0003CA20MP
PA0618-0
Printed in China

Important safety instructions
Read carefully and keep for future reference

重要安全措施

仔細閱讀並妥善保存

Panduan keselamatan penting

Baca dengan teliti dan simpan untuk rujukan masa depan

ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ

อ่านอย่างละเอียดและเก็บไว้อ้างอิงในอนาคต

目錄

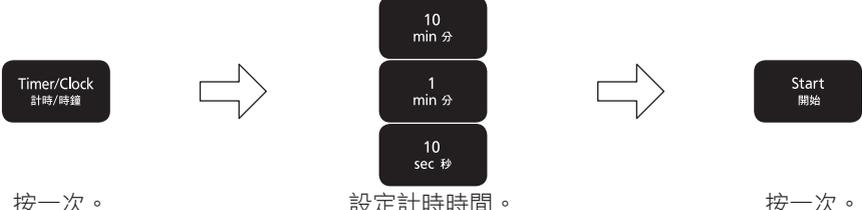
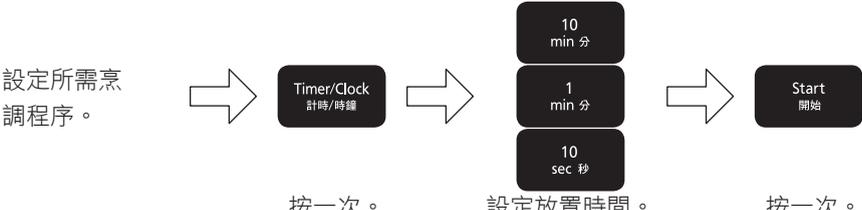
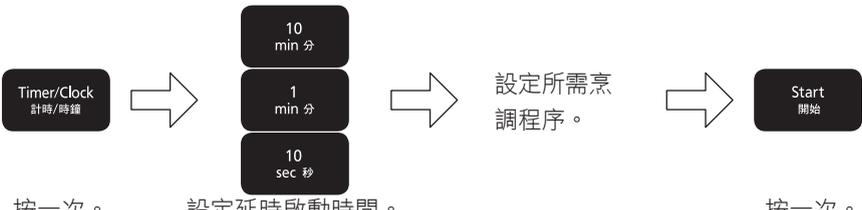
簡易操作指南	2-3
重要安全指引	4-5
安裝及一般說明	5-6
功能指示	7
控制面板	8
烹調用具使用指南	9
時鐘設定	10
兒童安全鎖設置	10
微波火力設定	11
超速解凍設定	12
快速翻熱設定	13
追加烹調設定	13
自動烹調設定 — 自動翻熱功能	14
自動烹調設定 — 翻熱飲料功能	15
自動烹調設定 — 其它	16-18
計時設定（計時 / 放置時間 / 延時啟動）	19
三階段連續烹調程序設定	20
微波爐的原理	21
食物的特徵	21
烹調的方法	22-24
微波解凍建議時間	25
翻熱食譜建議時間	26
常用食譜烹調建議時間	27
要求修理服務之前	28
微波爐的保養	29
規格	29

簡易操作指南

當您插上微波爐的電源插頭後，顯示屏顯示“88:88”，即可開始使用微波爐。

功能	使用方法		
時鐘設定 (☞ 第 10 頁)	 按兩次。	 預設時間。	 按一次。
兒童安全鎖設定 / 取消 (☞ 第 10 頁)	設定：  按三次。	取消：  按三次。	
微波火力設定 (烹調 / 加熱 / 解凍) (☞ 第 11 頁)	 選擇火力。	 設定所需烹調時間。	 按一次。
超速解凍功能設定 (☞ 第 12 頁)	 按一次。	 選擇所需解凍的食物重量。	 按一次。
快速翻熱設定 (☞ 第 13 頁)	 按此鍵設定所需烹調時間。	 按一次。	
追加烹調設定 (☞ 第 13 頁)	 料理結束後，按此鍵。	 按時間鍵設定追加的烹調時間。	 按一次。
自動烹調設定 (☞ 第 16 頁)	 按此鍵選擇所需的食譜編號。	 選擇所需烹調食物的份量。	 按一次。

☞

功能	使用方法
計時設定 (☞ 第 19 頁)	 <p>按一次。</p> <p>設定計時時間。</p> <p>按一次。</p>
放置時間設定 (☞ 第 19 頁)	<p>設定所需烹調程序。</p>  <p>按一次。</p> <p>設定放置時間。</p> <p>按一次。</p>
延時啟動設定 (☞ 第 19 頁)	 <p>按一次。</p> <p>設定延時啟動時間。</p> <p>設定所需烹調程序。</p> <p>按一次。</p>

☞

重要安全指引

仔細閱讀並妥善保存 使用微波烹調應注意之事項

檢查有否損壞：

使用微波爐前應先檢查下列各項：

1. 爐門是否妥當，可暢順開關。
2. 門鉸是否妥當。
3. 爐門的金屬邊緣不可弄曲或變形。
4. 爐門的邊緣不可沾上食物或積聚油污。

預防事項：

請注意以下事項。（否則可能會導致微波外洩）：

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐運作時，請勿使用任何物件，特別是金屬物件，強行打開爐門。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，罐頭或任何金屬物品等。
4. 不可讓其他金屬物體如速食食品之錫紙包裝，碰觸爐壁。
5. 清潔爐腔，應使用溫和洗潔液清理爐門及其邊緣位置。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐腔。
6. 使用微波爐時必須應用附設的轉盤。
7. 使用微波爐時，爐內應放有可吸收能量的物質。（例如：食物，水）。除本說明書特別許可的情況外。
8. 爐門開啟時，請勿在爐門上置重物。
9. 微波爐內切勿使用密封的容器。嬰兒用的奶樽亦算密封容器。
10. 本微波爐不能由身體虛弱（包括未成年人）或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
11. 要看顧兒童以免兒童把微波爐當成玩具。
12. 除受過專業培訓的合資格的維修人員外，其他人員拆下機殼來進行檢修操作是非常危險的，如在檢修過程中錯誤拆下防止微波能量洩漏的機件等操作。
13. 微波爐在使用過程中，表面可能會變得很燙。

接地說明

本設備必須接地。萬一漏電，接地可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有一個接地插頭。這插頭必須接插在確實接地的插座上。

注意-錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

使用要點說明

注意-使用本微波爐時，為避免發生著火，漏電，傷人或微波外泄等意外，必須注意以下安全要點：

1. 在使用本設備前，請參閱重要安全指引。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：**密封的玻璃器皿及嬰兒用奶樽**容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹調。
3. 本設備隻適用於本說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須有監管人監管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損及跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃台邊。
10. 為避免微波爐起火：
 - (a) 不可過度烹調食物。注意放入爐內的材料如：紙，塑膠或其他易燃物品等。
 - (b) 放盒子入微波爐時，請取走金屬包裝。
 - (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 烹調或加熱進行時，請勿離開。
11. 切勿拆開爐身。
12. 請勿通過外接計時器或獨立遙控系統操作本微波爐。
13. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響微波爐的使用壽命或導致其有所損壞。

電源：

Panasonic微波爐需以獨立電源運作，而所用的電壓應與標籤上提供的資料一致。否則電路保險線有機會被溶斷或會延長所需烹調時間。禁止插入高容量的電線板。

♀
♂

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。若本產品的門邊及線縫，若有損壞，必須停止使用，並交由維修人員修理。
- (b) 如果門或門邊線縫有損壞，請勿使用微波爐，並交由維修人員修理。
- (c) 必須由指定製造商所訓練的維修人員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- (d) 如電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資格的人員進行維修，以避免危險。
- (e) 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調用具是否適用於微波爐。
- (f) 液體食品或其他食品一定不要放在密封的容器裏加熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應預防被沸騰液體噴濺，以防燙傷。
- (g) 兒童要單獨使用微波爐，父母必須給予正確指導，並清楚讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。
- (h) 從本產品中取出容器時應注意不要移動玻璃轉盤。

安裝及一般說明

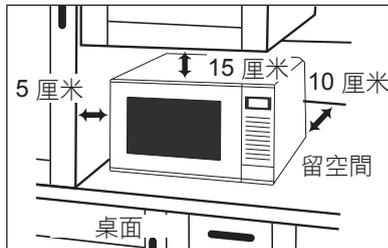
一般使用

1. 為保持高質素的烹調效果，切勿讓微波爐空著操作，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量的情況下，微波能量會不停地在爐內反射。這會導致爐腔損壞。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按**停止 / 重設**鍵，以熄滅爐內的火焰。然後中斷電源或關閉電路板及保險絲。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門並切斷電源，以熄滅爐內之火焰。
4. 本產品主要用來加熱食物和飲料。切勿用來烘乾食物或衣物，或加熱電熱器，拖鞋，海綿，濕布和其他類似產品，否則可能引起受傷，著火或者火災。
5. 不可使用再生紙製品，因其含有容易引起火花和火種的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控制面板以免損壞控制器。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱力會從高溫的食物傳至烹調容器，然後再由烹調容器傳至玻璃轉盤，當烹調容器從爐內取出，玻璃轉盤會非常熱。
9. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在玻璃轉盤上烹調食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. **請勿**使用該微波爐加熱化學劑或其他非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。**在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。**
12. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後方清洗或置於水中。
13. 烹調時，蒸氣會在爐門上及 / 或爐門內會少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
14. 在使用微波功能時，請不要將食物或飲料放在金屬容器內。
15. 僅使用微波爐適用容器。

微波爐的放置

該烤箱僅供桌面使用。它不能放置於櫥櫃內。

1. 微波爐必須平穩地擺放在平面上。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15厘米及左右兩壁需留5厘米空隙，後壁需留10厘米。若微波爐有一側緊靠著牆壁，另一側或頂端必須留出規定的空間。不可取去爐腳。



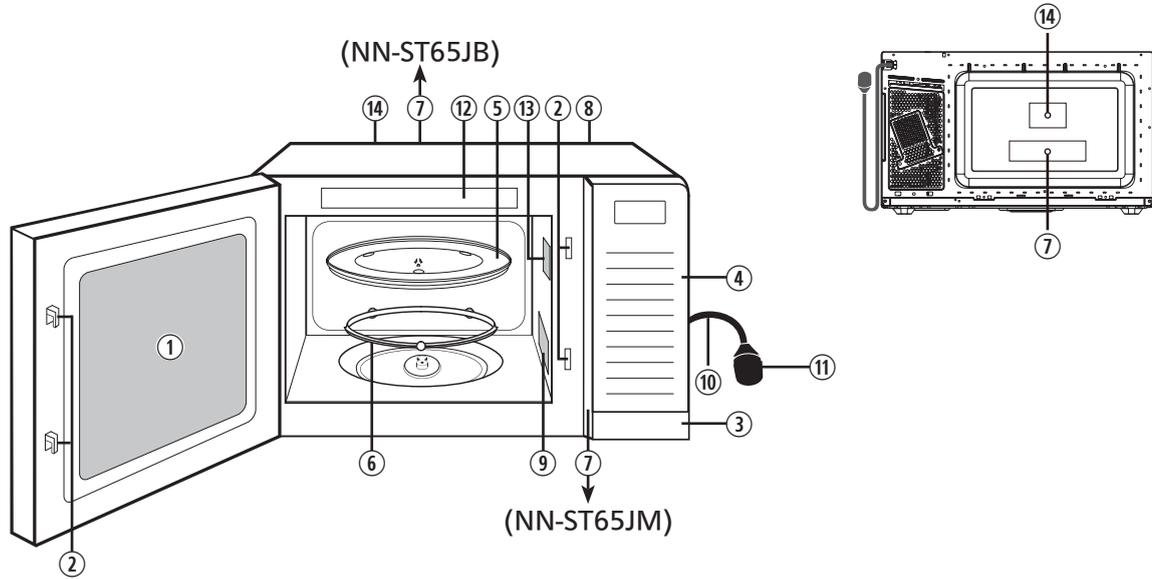
- (a) 不可堵塞通氣口。如在使用過程中被堵塞，會使微波爐過熱，安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - (b) 不可放置微波爐於高溫潮濕地方，例如煤氣爐，電爐或水槽等。
 - (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 本微波爐只適用於家庭使用。
 3. 本微波爐也可置入於櫥櫃內，請使用由當地經銷商提供的專用框架，根據安裝說明書的指示進行安裝。（僅供 NN-ST65JM）

食物

1. 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，微波可能會引致罐裝食物變質及進食後可能會對身體有害。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、板栗、紅腸、雞翼等帶皮的食物在烹調前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯，醬汁或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾瀉的現象出現。要避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用直身及開口窄的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
 - (e) 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此取出時必須小心謹慎。

6. 不可使用一般的測肉溫度計於微波爐。若檢查肉類的烹調溫度，請使用微波爐專用測肉溫度計。當食物從微波爐拿出後，可以使用一般的測肉溫度計。若烹調不足，則再放入微波爐內用適當的火力和時間多煮數分鐘。確認肉類和禽類完全煮熟是非常重要的。
7. 烹調指南所提供的烹調時間為大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度、海拔高度、份量、大小、食物形狀和盛載器皿。若您熟悉爐的操作，則可以適當參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. 烹調食物時最好是寧可烹調不足也不要烹調過度。若食物烹調不足則可重新再加以烹調，但若烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爆米花亦適用於微波爐烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
10. 當使用所購食品包裝的塑膠、紙或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
11. 在使用奶樽或其他容器餵食嬰兒前，要對這些食品進行攪拌或搖晃並試一試溫度以防止燙傷嬰兒。

功能指示



中文

① 爐門窗

② 爐門安全鎖

③ 爐門開關鍵

按此鍵打開爐門。當你在烹調過程中打開爐門，預定的模式會暫時保留。把爐門再次關上並按下開始鍵，程序會恢復運行。烹調時開啟爐門，亦十分安全，不會出現微波外洩的情況。

④ 控制面板

⑤ 玻璃轉盤

- 未放入轉環和玻璃轉盤時不得操作微波爐。
- 本微波爐只能使用專用玻璃轉盤，不能使用代用品或其他玻璃轉盤。
- 應等玻璃轉盤冷卻後，再清掃或放入水中。
- 不得將食物直接放在玻璃轉盤上。應始終將食物放在微波安全容器中或容器支架上。
- 烹調時請將容器置於玻璃轉盤的中央。
- 當玻璃轉盤上的容器中的食物或容器本身接觸微波爐內壁，使玻璃轉盤停止轉動時，玻璃轉盤將自動向相反方向轉動。這是正常現象。
- 玻璃轉盤可向兩個方向轉動。

⑥ 轉環

- 經常清掃轉環和爐底部，以防止產生噪聲。
- 轉環必須與玻璃轉盤同時使用。

⑦ 產品標籤

⑧ 通風口

⑨ 波導蓋（切勿移去）

⑩ 電源線

⑪ 電源插頭

⑫ 食譜標籤

請在我們提供的食譜標籤中選擇您所需要的語言的標籤貼於此處。

⑬ 爐內燈

門開時及微波爐工作時，爐燈自動亮起。

⑭ 警告標籤



備註：

- 圖示僅供參考，請以實際產品為準。
- 玻璃轉盤是微波爐的唯一配件。說明書中提到的其他所有料理器具必須單獨購買。

控制面板



- (1) 顯示屏
- (2) 微波火力鍵 (第11頁)
- (3) 超速解凍鍵 (第12頁)
- (4) 自動烹調鍵 (第14-18頁)
- (5) 重量鍵

通過 ▲ 和 ▼ 可以設定所需要的份量。

- (6) 追加烹調鍵 (第13頁)
- (7) 時間鍵
- (8) 快速翻熱鍵 (第13頁)
- (9) 計時 / 時鐘鍵 (第10, 19頁)
- (10) 停止 / 重設鍵：

烹調前：按一次可消除已輸入的指示。

烹調時：按一次可暫時中止烹調程序。再按一次即將所輸的指示消除，而時鐘設定的時間或冒號則會出現在顯示屏上。

- (11) 開始鍵

按一次，微波爐即自動運轉。如烹調時曾打開爐門或曾按停止 / 重設鍵，則須再次按動開始鍵令微波爐繼續運轉。



備註：

若您設置完烹調程序後，沒有按開始鍵開始進行烹調，6分鐘後，電腦程序將自動取消此次設置，恢復到時鐘或冒號狀態。



蜂鳴器聲訊號：

正確按動微波爐按鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響，如聽不到的話，則表示未能接收指示。若在烹調過程中，微波爐發出兩次蜂鳴器聲，則是提示一個烹調階段的結束。當整個烹調程序完成後，則會發出五次蜂鳴器聲。

*NN-ST65JB 和 NN-ST65JM 控制面板
雖樣式不同，但功能都一樣。

烹調用具使用指南

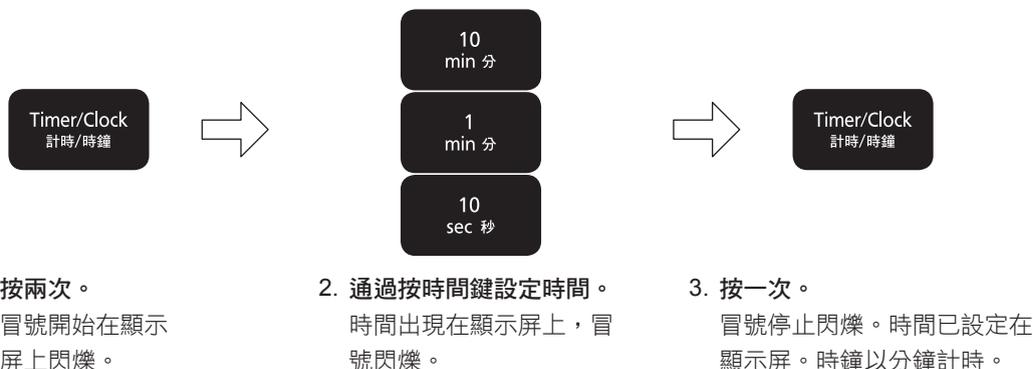
文
冊

	微波
錫紙	用於遮擋
陶瓷盤	可
微波碟	可
牛皮紙袋	不可
快餐用紙碟	可
耐熱 / 微波安全	
非耐熱 / 微波安全	不可
一次性 紙容器	可*
玻璃器皿	可
耐熱玻璃 / 陶瓷	
非耐熱玻璃 / 陶瓷	不可
金屬器皿	不可
金屬線	不可
耐熱烹飪袋	可
廚房紙巾及餐紙	可
塑料解凍架	可
塑膠碟子	可
微波安全	
不可用於微波	不可
微波安全保鮮紙	可
草、柳及木製容器	可
溫度計	可
微波安全	
常規市售	不可
蠟紙	可
矽膠烤盤	可*

* 請嚴格按照廠商的建議溫度及食譜操作使用。

時鐘設定

您可在不設置時鐘功能的情況下操作微波爐。



備註：

1. 若你想要重新輸入時間，請重複步驟1-3。
2. 只要不拔掉電源，時鐘會連續運轉。
3. 這是12小時制的時鐘。
4. 冒號在閃動時，微波爐無法操作。

兒童安全鎖設置

此功能可防止兒童胡亂開動微波爐，以免發生意外。請在顯示屏呈現冒號或時鐘狀態時進行設定。

設定：



按開始鍵三次。
時間或冒號於顯示屏消失。其實時間並不會丟失。

“ ←”出現在顯示屏上。

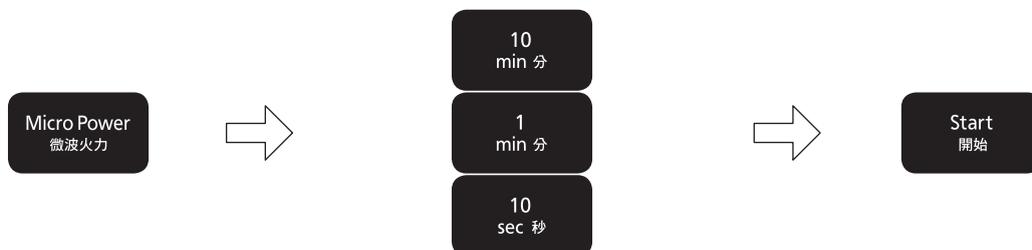
取消：



按停止 / 重設鍵三次。
冒號或時鐘出現在顯示屏上。

要啟動或取消兒童安全鎖，開始鍵或停止 / 重設鍵必須在10秒內按三次。

微波火力設定



1. 按此鍵設置所需的火力。
(參考下表)
2. 設定所需烹調時間。
通過按時間鍵設置所需烹調時間。
(1000 W：最長設定時間為30分鐘)
其他火力：最長設定時間為99分鐘50秒)
3. 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。

☒
☒

按	微波火力	適用類型
一次	1000 W (高火)	沸煮清水。再加熱。烹調蔬菜、米飯及各種麵食。
兩次	800 W (中高火)	烹調家禽、肉類、蛋糕及甜品。加熱牛奶。
三次	600 W (中火)	烹調牛肉，羊肉，雞蛋及魚、貝殼類。融化牛油。
四次	440 W (中低火)	燉湯，燉菜和砂鍋。
五次	300 W (解凍)	解凍食品。
六次	100 W (低火)	食物保溫及煨煮。

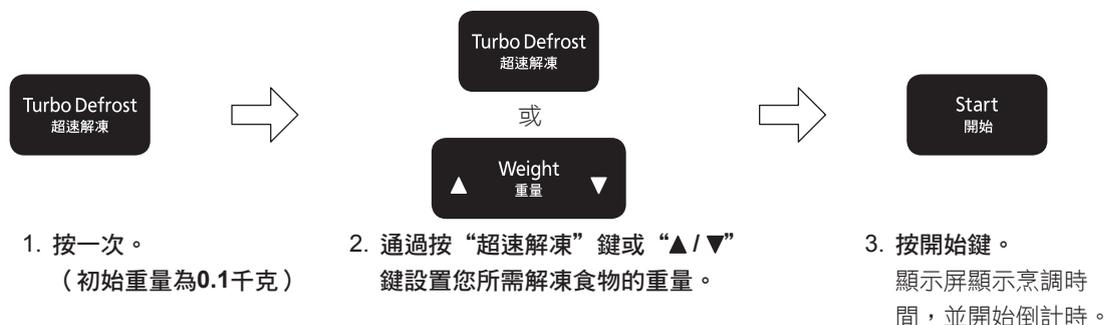
備註：

1. 此微波爐可進行三階段連續烹調模式設定。如需設定第二階段或第三階段烹調，只需重複輸入步驟1及步驟2，然後按**開始**鍵即可。在程序切換時，會有兩次蜂鳴聲響。(請參閱本說明書第20頁。)
2. 烹調過程中可根據需要增加烹調時間。按追加烹調鍵一次後，再按“1分”時間鍵，時間會以1分鐘為單位逐漸增加，最長10分鐘。在使用“追加烹調”功能後，5秒之內要進行時間設定。烹調過程中不能減少烹調時間。
3. 請不要在微波功能下使用任何金屬容器。
4. 微波功能設置完後可再設置放置時間。參照第19頁。

超速解凍設定

此功能可使您在僅設定食物重量的情況下，自動解凍肉類，禽類和海鮮類。重量從0.1千克~3千克。

食物	最高重量
肉餡、雞塊、肉排	3千克
牛肉、羊肉、全雞	3千克
整條魚、貝殼類海鮮、蝦及魚塊	1千克



解凍技巧

相等重量的連骨肉類和無骨肉類相比，連骨肉類中肉的分量輕。所以，設定超過2千克連骨肉類的重量宜減少0.5千克；設定不到2千克連骨肉類重量，則應減少0.25千克。

聽到兩聲蜂鳴聲時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。分開燉肉、雞塊和肉餡；取出漢堡包的肉餅；用錫紙包蓋雞翼、烤肉的末端、脂肪或骨等。

解凍方法

為了均勻地解凍，請在解凍過程中將食物翻轉，或移動食物在盛器皿中的位置。



冷藏的生肉要除去包裝
放在盤子上解凍。



雞脾前端細的部分要用錫
紙包蓋再解凍。



整條魚的頭與尾部用錫紙
包好再解凍。



切片的魚要除去包裝放
在盤子上解凍。

快速翻熱設定

此功能允許您以30秒為增量快速設置烹調時間。

Quick 30
快速翻熱



Start
開始

1. 按快速翻熱鍵設置您所需烹調的時間。
(最多5分鐘)
每按一下追加30秒。顯示屏顯示烹調時間。
預設火力為1000 W。
2. 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。
烹調結束後，微波爐會發出五次蜂鳴聲。



備註：

1. 此功能僅適用於微波功能。在按**快速翻熱**鍵前請選擇您所需要的微波火力。
2. 在使用**快速翻熱**功能之後，時間鍵無法選擇時間。

追加烹調設定

此功能允許您在烹調結束時，用上階段的火力添加烹調時間。

Add Time
追加烹調



10
min 分

1
min 分

10
sec 秒



Start
開始

1. 烹調結束後，按追加烹調鍵。
2. 通過按時間鍵設定追加的烹調時間。
最長設定時間：
微波：1000 W：最長設定時間為30分鐘；其他微波火力：最長設定時間為99分鐘50秒。
3. 按開始鍵。
時間已被追加。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。



備註：

1. 此功能僅適用於微波及計時功能，並不適用於超速解凍及自動烹調。
2. 烹調結束1分鐘後追加烹調功能將不能使用。
3. 追加烹調功能可以用於三階段連續烹調程序設定之後。
4. 追加烹調功能的火力與最後一個程序的火力一致。

自動烹調設定 — 自動翻熱功能



1. 選擇所需的食譜編號。
按所需要的按鍵直到
所需要的食譜編號出
現在顯示屏上。

2. 通過按“▲/▼”鍵選擇份量。
(參考下表)

3. 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時
間，並開始倒計時。

按



食譜編號	食譜名	份量						建議烹調器具及附屬件
1	翻熱饊菜	200克	400克	600克	800克	-	-	微波安全碟加蓋或覆上保鮮膜
2	翻熱麵包	50克	100克	150克	200克	-	-	微波安全碟
3	香腸	50克	100克	150克	200克	-	-	微波安全碟
4	中式包子	70克	100克	150克	200克	-	-	微波安全碟覆上保鮮膜

1. 翻熱饊菜

適用於翻熱預先煮熟的食物，您不需要選擇火力和翻熱時間，只要選擇適合的食物份量即可。食物必須處於冷藏的狀態（5-7 °C）。選擇一個合適的微波安全容器，根據需要加入1-4湯匙水。烹調時請加蓋或保鮮膜。選擇程序及重量按「開始」鍵。料理結束後，請等待3-5分鐘後再食用。

2. 翻熱麵包

適用於翻熱處於冷藏狀態（5-7 °C）的麵包。選擇合適的微波安全碟，把容器放置在玻璃轉盤中央。請勿使用保鮮膜或蓋子。選擇程序及重量按「開始」鍵。

備註：50克=每片麵包的標準重量。

4. 中式包子

適用於蒸煮冷凍包子例如奶黃包等。將包子從冰箱裏拿出後直接放在微波安全碟上，灑少許水。包子排放時盡可能保持一定距離，並沿著盤子邊緣擺放。將微波安全碟放在玻璃轉盤中央，蓋上保鮮膜。選擇程序及重量按「開始」鍵。請按以下圖示擺放。



備註：35-40克=每個包子的標準重量。

3. 香腸

適用於翻熱香腸，無需解凍，直接將香腸取出放置在微波安全碟中，並呈射線狀排列。將微波安全碟放在玻璃轉盤中央，無需加蓋，選擇程序及重量按「開始」鍵。請按以下圖示擺放。



自動烹調設定 — 翻熱飲料功能

不需要設定微波火力或者時間，可以直接加熱咖啡或牛奶。

1. 將飲料放進微波爐。



2. 按下翻熱飲料鍵。

按一次是加熱咖啡
按兩次是加熱牛奶。

3. 通過按 ▲ / ▼ 鍵來選擇飲料的份量。

例如：加熱兩杯咖啡，先按一次翻熱飲料鍵，再按兩次“▲”鍵。

4. 按開始鍵。

顯示屏上出現烹調時間後開始倒數。

☒
☒

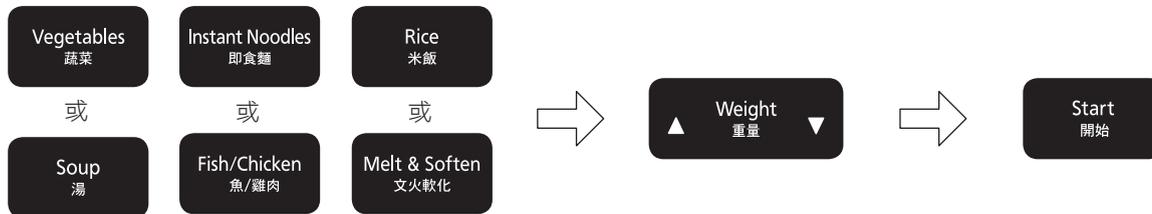
選擇	食譜序號 (按 ▲ / ▼ 按鍵)	食譜
1x	5-1	1杯咖啡
	5-2	2杯咖啡
2x	6-1	1杯牛奶
	6-2	2杯牛奶



備註：

1. 使用一個微波安全杯。
2. 如果不與空氣混合，加熱咖啡可能會沸騰溢出，用微波爐加熱咖啡或牛奶，加熱之前和中途都需要攪拌。
3. 當使用加熱咖啡/牛奶按鍵的時候，一定要注意不能過度加熱，建議加熱1杯或者2杯的咖啡/牛奶時，咖啡起始溫度為室溫，牛奶為冷藏。過度加熱會造成燙傷或有溢出的風險。
4. 一杯牛奶在200毫升到250毫升之間，一杯咖啡在150毫升到200毫升之間。

自動烹調設定 — 其它



1. 選擇所需的食譜編號。
按所需要的按鍵直到所需要的食譜編號出現在顯示屏上。
2. 通過按“▲/▼”鍵選擇份量。
(參考下表)
3. 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。

按 **Vegetables** 蔬菜

食譜編號	食譜名	份量						建議烹調器具及附屬件
		120克	180克	250克	370克	-	-	
7	蔬菜	120克	180克	250克	370克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）或覆上保鮮膜
8	根莖類蔬菜	250克	370克	500克	900克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）或覆上保鮮膜
9	冷凍蔬菜	120克	180克	250克	370克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）或覆上保鮮膜

按 **Fish/Chicken** 魚/雞肉

食譜編號	食譜名	份量						建議烹調器具及附屬件
		100克	200克	300克	400克	-	-	
10	魚	100克	200克	300克	400克	-	-	微波安全碟覆上保鮮膜
11	雞肉	200克	300克	400克	500克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）或覆上保鮮膜

按 **Soup** 湯

食譜編號	食譜名	份量						建議烹調器具及附屬件
		4-6 人份	1-3 人份	-	-	-	-	
12	快手湯	4-6 人份	1-3 人份	-	-	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）
13	清燉	4-6 人份	1-3 人份	-	-	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）

按 **Rice** 米飯

食譜編號	食譜名	份量						建議烹調器具及附屬件
		100克	200克	300克	-	-	-	
14	煲仔飯	100克	200克	300克	-	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）
15	粥	100克	200克	300克	-	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）

按 **Instant Noodles** 即食麵

食譜編號	食譜名	份量						建議烹調器具及附屬件
		1人份	2人份	-	-	-	-	
16	即食麵	1人份	2人份	-	-	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）

Melt & Soften
文火軟化

按

食譜編號	食譜名	份量						建議烹調器具及附屬件
		50克	100克	150克	200克	250克	300克	
17	奶油芝士	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全碟覆上保鮮膜
18	巧克力	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全碟
19	牛油	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全碟覆上保鮮膜
20	霜淇淋	300克	600克	900克	1200克	-	-	-



備註：

1. 當你選擇一個自動烹調程序時，食譜編號與功能的圖示將會出現在顯示屏上。
2. 請僅烹製在描述重量範圍內的食物。
3. 烹調前請先稱重食物，而不是相信包裝上的信息。
4. 大多數食物在自動烹調結束後，需要放置一段時間，從而允許熱量繼續進入食物中心。

中文

7. 蔬菜

適合烹調各種葉類、綠葉菜以及軟組織蔬菜，包括花椰菜、南瓜、花菜、捲心菜、蘆筍、蠶豆、芹菜、菠菜、辣椒或以上之混合物。所有的蔬菜都應清潔乾淨切放。若想使蔬菜鬆軟可以加1湯匙至¼杯的水。將食物放置在合適的微波安全燉鍋中，如有需要，可加入牛油、調味料等，但在烹調結束前不要加鹽。烹調時加蓋或保鮮膜。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

8. 根莖類蔬菜

適用於烹調根莖類蔬菜，如馬鈴薯和胡蘿蔔等。將蔬菜洗淨切塊後放入微波安全燉鍋裏，想使蔬菜鬆軟可以加1湯匙至¼杯的水。食物需加蓋或使用保鮮膜。可加入牛油、調味料等，但在烹調結束前不要加鹽。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，進行攪拌，請等待2-3分鐘後再開始食用。

9. 冷凍蔬菜

適用於烹調各種冷凍蔬菜例如冷凍青豆，甜玉米或混合蔬菜。將蔬菜放入微波安全燉鍋裏，食物需加蓋或使用保鮮膜。烹調結束後再加鹽及其它調味品（不要使用加了鹽或牛油的蔬菜）。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

10. 魚

適合烹調整條魚或魚片。把準備好的魚放入一個合適的微波安全碟中，加入調料及水。覆上保鮮膜。選擇程序及重量按「開始」鍵。烹煮數量較多的魚時，請在烹調結束後放置3-5分鐘。

（根據個人喜好添加水或醬汁）

用少量鋁箔包住魚的眼睛和尾巴處，以防烹飪過度。

備註：魚身不要超過3厘米的厚度。

11. 雞肉

適合烹調雞塊，如雞翅，雞腿，雞胸等大塊雞肉。烹調前，先用叉刺穿數次，可加醬料同蔬菜一起醃制。將準備好的雞肉放在微波安全燉鍋裡。可加入食用油使肉質更鮮嫩，並加蓋或覆上保鮮膜。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

12. 快手湯

適用於煮傳統的湯，如雞湯或排骨湯等。將所有材料預先去血水洗淨待用。將全部材料及醬料加入一個深高的微波耐熱燉鍋中，水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。煮時加蓋。將容器放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

份量	肉	蔬菜	建議加水量
4-6人份	500克	400克	1000毫升
1-3人份	200克	200克	650毫升

13. 清燉

適用於煮傳統例湯，如蔘茸湯、燕窩等，需要用“清燉”這方法使您的食物保持口感不破壞外形，也使您的食物保持原味。把所有的用料放入一個合適的微波安全燉鍋中，注入水（可參考下表），水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。烹調時請加蓋。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請在烹調結束後加入鹽。

份量	肉	蔬菜	建議加水量
4-6人份	500克	400克	1000毫升
1-3人份	250克	200克	700毫升

14. 煲仔飯

適合烹調各類白米飯，包括長米，短米，香米等。將洗好的米放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入水並保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙）。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待5分鐘後再開始食用。

米	建議加水量	建議容器大小
100克	250毫升	2.25升
200克	400毫升	3升
300克	600毫升	4升

15. 粥

適合烹調粥。把米放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入如下圖所示的水並保留一半的空間以防滾瀉、煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙）。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待5~10分鐘後再開始食用。

米	建議加水量	建議容器大小
100克	750毫升	2.25升
200克	1100毫升	3升
300克	1700毫升	4升

16. 即食麵

適用於煮各種即食麵。將麵條和所有調味料一起放入微波爐安全容器，注入沸水（可參考下表）並保留一半的空間以防滾瀉、煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙）。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待1-2分鐘後再開始食用。

份量	建議沸水量
1人份	500毫升
2人份	800毫升

17. 奶油芝士

去除包裝，切成3厘米立方塊，放在微波安全碟中，融化時使用保鮮膜。選擇程序及重量按「開始」鍵。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

18. 巧克力

去除包裝，把巧克力掰成小塊，放在微波安全碟中，無需加蓋。選擇程序及重量按「開始」鍵。融化後充分攪拌直至完全融化。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。
備註：當巧克力融化時仍然保持其形狀。

19. 牛油

去除包裝，切成3厘米立方塊，放在微波安全碟中，融化時使用保鮮膜，烹調後攪拌。選擇程序及重量按「開始」鍵。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

20. 霜淇淋

軟化時去除蓋子。選擇程序及重量按「開始」鍵。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

計時設定 (計時 / 放置時間 / 延時啟動)

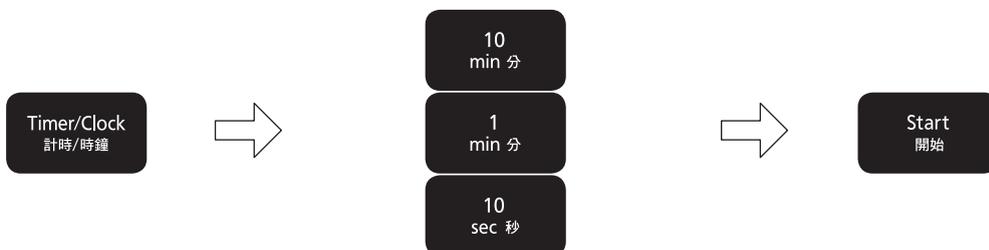
計時設定

按一次。

通過按時間鍵選擇所需的時間。
(最長設定時間為99分鐘50秒)

按開始鍵。

微波爐不會運作，但顯示屏上將倒數計時。



放置時間設定

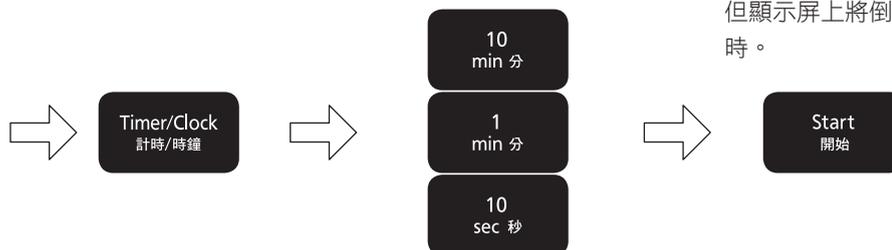
按一次。

通過按時間鍵選擇所需的時間。
(最長設定時間為99分鐘50秒)

按開始鍵。

開始烹調。烹調完畢後，微波爐不會運轉，但顯示屏上將倒數計時。

設定所需的烹調程序。



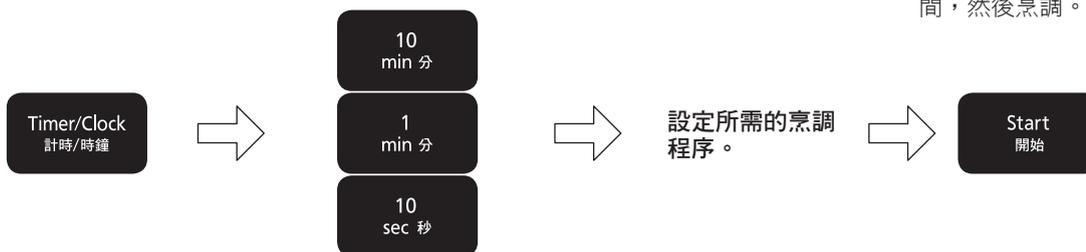
延時啟動設定

按一次。

通過按時間鍵選擇所需的延時時間。
(最長設定時間為99分鐘50秒)

按開始鍵。

開始倒數計時延時時間，然後烹調。

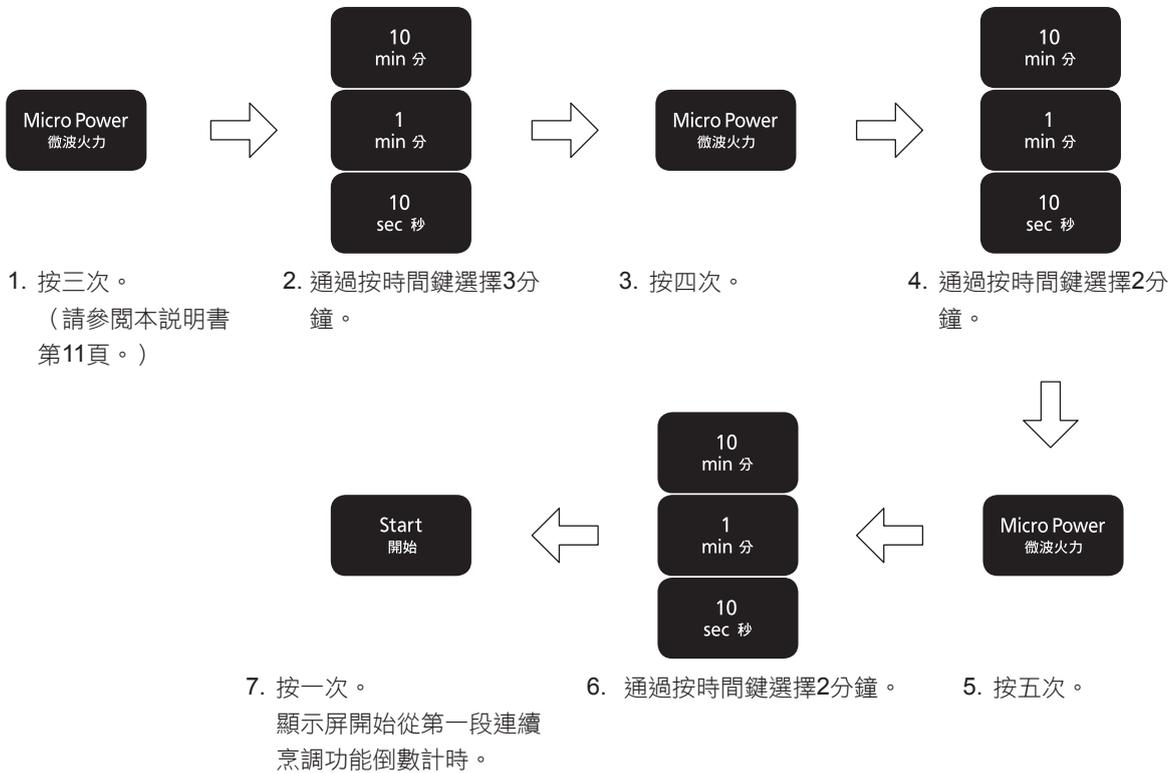


備註：

1. 當使用計時、放置時間及延時啟動功能時，中途若開啟爐門，設定的時間仍會在顯示屏繼續倒數。
2. 放置時間或延時啟動不能與**超速解凍**及**自動烹調**功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。
3. 當使用放置時間或延時啟動時，最多設定2個階段的烹調程序。

三階段連續烹調程序設定

例如：設定【600 W】3分鐘，【440 W】2分鐘，【300 W】2分鐘。



舉例

	烹調300克魚片
第一段	600 W 3分鐘
第二段	440 W 2分鐘
第三段	300 W 2分鐘



備註：

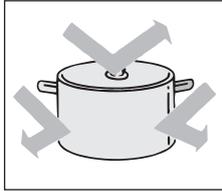
1. 在火力切換時，微波爐會發出兩次蜂鳴器聲。
2. 此功能不適用於**超速解凍及自動烹調**。

微波爐的原理

微波是一種高頻率的電磁波（波長約12厘米），和無線電採用的電波相似，電流是通過磁控管而變為微波，電磁控管發射的微波被傳送到微波爐內的四周，然後反射，傳導及被吸收。

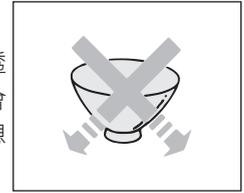
反射

微波會被金屬反射，正如打中牆壁的球會反彈一樣，一個固定（內壁）和旋轉的金屬（玻璃轉盤或攪動天線）組合，幫助將爐內的微波分佈至每個角落，而發揮均勻的烹調效能。



傳導

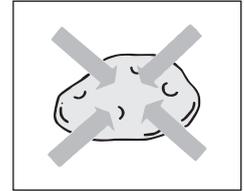
微波能夠透過一些物質，如紙、玻璃和塑膠，就好像太陽光能透射門窗一樣，由於這些物質不會吸收或反射微波能，所以是理想的微波烹調廚具。



吸收

微波能被食物吸收，所滲入的深度約2至4厘米，微波能刺激食物的分子（尤其是水，脂肪和糖的分子），而引起它們很快速的振動。

此振動引起磨擦，進而產生熱能。對於大塊的食物，經由磨擦而產生的熱能傳導至中心，而將食物煮熟。



文
母

食物的特徵

食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。

體積與數量—小份的食物比大的快熟。

形狀—體積相同的食物比較容易均勻的燒熟。為了補償大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。



開始的溫度—煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。

骨頭和脂肪—以上兩種都影響熱度。骨頭將會造成食物的溫度不平均。原因是太多的脂肪能夠更快速的吸收微波能而使附近的肉過度熟透。



密度—煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。



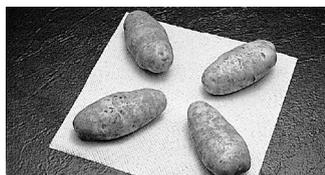
烹調的方法

時間

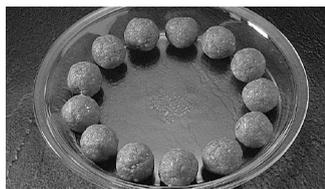
每份食譜都有提供烹調時間。食物的形狀，開始烹調溫度和位置的相差都必須在時間上補償差距。常依照食譜上所指示最短的烹調時間，然後試看食物的煮熟程度，如果食物還沒有熟，繼續再煮。這樣比較容易多加時間再煮。若是食物過度煮熟，那就無藥可救了。

空間距離

假如將一個完整的食物如烘馬鈴薯、杯形蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成為圓形。



同樣的，將食物順著烘盤的外形排列，而不是一個接著一個排列，不要將食物疊放在一起。



穿刺

在微波烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣向外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉，或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。

蛋：

用牙籤穿刺蛋黃兩次，蛋白數次。



蛤和蠔：

用牙籤穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜：用叉刺穿。

法國香腸和臘腸：將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

食物上色

食物不會產生如同用傳統方法燒或烤相同的顏色效果。肉類和家禽可以在未燒之前用深色醬油、辣醬油、燒烤沙司或棕色沙司搽過。在烹調前，可先在食物表面抹上棕色沙司與融化牛油或人造牛油的混合調料。

做快熟麵包或鬆餅時，用黃糖代替糖粒，或者在烘之前撒些深色的香料於表面上。

遮蓋

當採用微波烹調時，水份會蒸發。因為微波烹調法是採用時間而不是直接燒熱的，所以蒸發速度不容易控制。但是只要利用不同的物質來遮蓋廚具，這個缺點將會容易的改正過來。可是除非指明，全部食譜無需加蓋烹調。砂鍋蓋或保鮮膜可用於更好的密封。利用蠟紙或紙巾可以保持某種程度食物的水份。

攪動

採用微波烹調期間，通常需要將食物攪動。如果我們需要攪動食物，常用這些詞如一次、二次、時常或偶爾來形容攪動的次數。通常將外面熟的部分攪向中心，而比較不熟的向外面攪。

轉動和重新放置

有時候不可能將食物攪動以重新分散熱力。這個時候微波能是集中在食物的其中一部分。為了得到平均的烹調，將食物轉移或重新放置。將大塊的食物如烤肉或火雞翻轉。通常在烹調半途翻轉食物。

小塊的食物如雞肉、小蝦、漢堡包卻需要移動位置，將盤外面的肉塊向中央移而將中央的移向外面。

放置時間

微波爐停止工作之後，利用導熱法，食物還可以繼續烹調。煮肉類時，假如加蓋放置10至20分鐘，內熱將會上升5°C。蒸鍋和蔬菜需要比較短的放置時間，但這只是讓食物在邊緣沒有過度煮熟的情況下中央充分的熟透。

測試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以用於微波烹調法。糕類好了之後，它將不會黏著插進去的木條，也不會黏著盤邊。

雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易轉動。

肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。

魚好了之後，它的肉會成片且顏色變為不透明的。

更改喜愛的食譜

選些容易更改為微波烹調的食譜，如蒸鍋，燉，烘雞，魚和蔬菜，用微波料理蛋奶酥及雙殼餡餅的效果將不會很理想。不可用微波爐煎炸食物。一個基本的規則，那就是當將普通的食譜更改為微波食譜時，只需減至1/4的時間。同時，尋找一個同樣的微波食譜，適應固定的時間和熱力，在烹調之前，應該先用香菜或香料醃食物，可是加鹽卻在烹調之後。



燜的食物是不必在烹調之前預先煎黃。假如有煎的話，應該先把多余的油或脂肪倒掉。將燜肉切成2.5公分（1寸）一塊。將紅蘿蔔，馬鈴薯和其它堅硬的蔬菜切成小塊。紅蘿蔔應該切成薄片，馬鈴薯切丁。

用玻璃蓋蓋住後用1000 W煮至水沸，然後轉向100 W，偶而攪動一次。備註：放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物切成平均的體積加入湯裏，高湯是很好的底料。

選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特製塑膠蓋，可以減少烹調時間。烹調時偶爾攪拌。要保持上層碎片脆爽，最好是放置之前撒下。



加熱急凍食品

大多數急凍食品的包裝後面列明瞭微波加熱法，請參閱所推薦的電力，加熱時間及一般的說明。

加熱急凍食品的一般方法說明

用一支叉或刀將包裝的蔬菜或小菜戳穿，將包裝置在一個碟上然後加熱。

使用超過2厘米深的金屬容器裝盛的冷凍食品，例如千層麵或烤釀馬鈴薯，必須由金屬容器內取出，而置入大小適當的微波安全容器裏，加蓋或用保鮮膜蓋著然後加熱。

備註：如食物難以從容器內取出，可用熱水燙容器的底部。

欲加熱鋁箔容器內的冷凍晚餐，先取出容器內的晚餐食品，如有鋁箔包裹也應除去。一些食物，例如麵包、薯條或朱古力方餅等甜品，使用微波功能不大適宜。由盤中取出這幾種食品之後，用保鮮膜蓋著。依照廠家說明的方法加熱，將鋁箔盤置入爐內的中央，鋁箔盤不應觸及爐壁或其他金屬，鋁箔盤和爐壁相隔至少2至3厘米，每次只可在微波爐內加熱一個鋁箔盤的食物。

解凍

準備食物以便冷藏至凍結

煮好的食物質量將根據凍結之前原有的質量，在凍結的過程中處理的方法及所採用的解凍技巧和時間而定。所選購的食物務求鮮美和質優，並於購買後快速冷藏至凍結。

重型的塑膠膜和袋子，與冰凍膜都適用於冰凍庫，有商店原來包裝的肉類可冷藏至凍結一個短時期。

備註：如包裝是使用鋁箔，於解凍之前須除去所有的鋁箔，以預防產生電弧。

當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。肉碎應包成2.5至5厘米的長方形、方形或圓形。



全隻雞應首先取出內臟，（內臟可隨意分別冷藏至凍結），將雞洗淨及瀝乾水分，用繩子將腿和翼綁著。



清除所有氣體，然後封密塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。



在冰凍庫內的食物應保持攝氏零下18度或以下，第25頁的圖表注明的解凍時間是針對已徹底凍結的食物。（即解凍之前已凍結至少24小時的食物。）

解凍

其用法是選擇300 W，並調校解凍的時間。請遵照這一節列明的解凍時間及說明。參閱第25頁。

解凍方法

- 1) 食物應使用防濕和防蒸發的物質包裹冷藏至凍結。小塊的肉類如肉排、漢堡包肉餅、魚肉片、雞塊等應分為1或2塊包裹而冷藏至凍結。



- 2) 首先將肉的包裝袋或紙除去，將一個微波烤肉架安置在一個碟上，將除去包裝袋或紙的肉放在架上，根據第25頁的圖表說明調校300 W及加熱的時間。
- 3) 於解凍時將肉或雞翻轉兩或三次。在循環解凍的半途中，遮蓋烤肉的邊緣及形狀不均勻的末端。
- 4) 在解凍的半途中，弄散絞碎的牛肉、蝦、扇貝或蟹肉。分開肉排或雞塊，並取出已解凍的肉類。



- 5) 大塊的烤肉，或全隻雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。



微波解凍建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考。在烹調途中請時常打開爐門確認食物的料理情況然後按**開始**鍵繼續烹調。大部份的食物需要調整時間。解凍時無需加蓋。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
牛肉 / 羊肉 / 大塊肉 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間30分鐘
牛排 (1) (3)	2個250克	300 W 3到4分鐘	放置時間3分鐘
牛肉碎 (1) (3)	450克	300 W 6到7分鐘	放置時間5分鐘
燉牛排 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間10分鐘
整雞 (1) (3)	450克	300 W 5到7分鐘	放置時間10分鐘
雞肉 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間5分鐘
整魚 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間5分鐘
魚塊 (2) (3)	450克	300 W 5到7分鐘	放置時間5分鐘
蝦 (2) (3)	450克	300 W 4到6分鐘	放置時間5分鐘
水果，軟的 (1)	250克	300 W 2到3分鐘	放置時間2分鐘
人造牛油 (3)	250克	300 W 1到2分鐘	放置時間2分鐘
芝士 (3)	450克	300 W 2到4分鐘	放置時間2分鐘
成人份量的膳食 (2)	350克	300 W 5到6分鐘	放置時間3到5分鐘
煮熟的水果 (2)	540克	300 W 4到5分鐘	放置時間3到5分鐘
熟肉 (2)	520克	300 W 6到8分鐘	放置時間3到5分鐘
乳蛋餅 (3)	1個65克	300 W 1到2分鐘	放置時間2分鐘
砂鍋 (1)	750克	300 W 6到7分鐘	放置時間3到5分鐘
麵包卷 (1)	1個85克	300 W 20到30秒	放置時間5分鐘
泡芙 (1) (3)	1個375克	300 W 2分到2分30秒	放入冰箱放置20分鐘
糕點酥皮 (1) (3)	1個500克	300 W 4到5分鐘	放入冰箱放置20分鐘
比薩麵團 (1) (3)	1個240克	300 W 2分到2分30秒	放置時間10分鐘
水果餡餅 (3)	470克	300 W 4到5分鐘	放置時間5分鐘
起司蛋糕 (3)	600克	300 W 2到3分鐘	放置時間5分鐘
水果派 (3)	500克	300 W 6到8分鐘	放置時間5分鐘
肉餅 (3)	300克	300 W 4到6分鐘	放置時間3分鐘

- (1) 中途需要攪拌或翻身。
- (2) 在燒烤途中分離已經解凍的部份並且翻身。
- (3) 拆除所有包裝並放入一個耐熱碟中。

翻熱食譜建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考，實際烹調效果會根據食物的起始溫度、大小及數量發生變化。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
飲料 / 咖啡 / 牛奶			
咖啡	1杯 (235 毫升)	1000 W 1分20秒	加熱前後需攪拌。
咖啡	2杯 (470 毫升)	1000 W 2分20秒到 2分40秒	
牛奶	1杯 (235 毫升)	1000 W 1分20秒到1分30秒	
面包 (冷藏)			
牛角包	1個40克	1000 W 10秒	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。中途翻身。
	2個80克	1000 W 20秒	
麵包卷	1個 (30克)	1000 W 20秒	
	4個 (120克)	1000 W 20-30秒	
烤餅麵包	225克	1000 W 30-40秒	無需加蓋。中途翻身。
比得包	2個 (90克)	1000 W 20-30秒	
膳食 (自製)			
蔬菜 (熟的)	300克	1000 W 2分鐘	加蓋。中途攪拌。
	700克	1000 W 5分到5分30秒	
馬鈴薯泥	500克	1000 W 3到4分鐘	
米飯 / 藜麥 / 蒸粗麥粉	300克	1000 W 2分到2分20秒	
嬰兒食品	120克	600 W 30到40秒	
罐頭食品			
烤豆	225克	1000 W 1分30秒到2分鐘	把食物放入微波安全碗後再放在玻璃轉盤上。加蓋。中途攪拌。
番茄醬意粉	200克	1000 W 1分30秒	
番茄奶油湯	400克	1000 W 2分30秒	
雞湯	425克	1000 W 3分30秒	
糕點 (冷凍)			
乳蛋餅	400克	1000 W 3到3分30秒	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
咖喱角 / 春捲	4個240克	1000 W 2到2分30秒	
便利食品			
薯仔餡餅 (冷藏)	450克	1000 W 5到6分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
千層麵 (冷藏)	400克	1000 W 7到8分鐘	
香腸卷	250克	600 W 3到5分鐘	

常用食譜烹調建議時間

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
豆類 — 需要浸泡（扁豆除外）			
鷹嘴豆	225克	1000 W 8分鐘然後 440 W 35到40分鐘	在一個大碗中加入1000毫升沸水。加蓋。中途攪拌。
扁豆	225克	440 W 15到20分鐘	
紅腰豆	225克	1000 W 15分鐘然後 440 W 35到40分鐘	
水果—去皮，切成均勻大小，放入微波安全容器中			
蘋果，大黃（煮熟的）	450克	1000 W 7到8分鐘	加入30毫升（2湯匙）水。加蓋。中途攪拌。
李子（煮熟的）	450克	1000 W 8到10分鐘	
羊 / 牛肉 - 生的 - 小心：很燙！拿出容器時應當小心。			
羊扒	450克（1磅）	800 W 4-5分鐘然後 600 W 3-4分鐘	將食物放置在一個微波耐熱容器里。中途翻身。
大塊的羊肉	450克（1磅）	600 W 9到10分鐘	
意大利面—放置在一個3升微波安全碗中			
通心粉	225克	1000 W 13到15分鐘	加入1升沸水。加蓋。中途攪拌。
意大利麵條，意大利乾麵條	225克	1000 W 11到12分鐘	
新鮮冷藏比薩—備註：烹調前需要拆除所有包裝。加熱後的比薩底面會相對較軟。			
薄脆比薩	300克	1000 W 2到3分鐘	把食物放入耐熱碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
深盤比薩	400克	1000 W 4到6分鐘	
魚&貝類			
整魚	350克	600 W 7到8分鐘	把食物放入微波耐熱碟，中途翻身或攪拌。
扇貝	450克	600 W 8到10分鐘	
對蝦	250克	600 W 4到5分鐘	
香腸—熟制（冷凍）—注意很燙！拿出容器時應當小心。			
厚的	4個240克	1000 W 2到3分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。中途翻身。
薄的	3個120克	1000 W 1分30秒到2分30秒	



備註：

在微波爐中加熱後，請務必檢查食物是否熱的。如果不確定，請放回爐腔重新加熱。不能攪拌的食物，在料理結束後需要放置一段時間。食物越多所需的放置時間就越長。

要求修理服務之前

下列情況均屬正常

微波爐干擾電視接收。	使用微波爐時，收音機，電視機，無線上網，無線電話，嬰兒監視器，藍牙或其他無線設備可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機，吸塵器，電風扇等所引起之干擾。這並非表示微波爐發生故障。
蒸氣積聚於爐門和有熱風從排氣口排出。	烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部分會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上及 / 或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
未有擺放食物而不慎啟動微波爐。	短時間空爐工作，對於微波爐不會即時造成損害。但用戶應盡量避免這樣使用微波爐。

問題	起因	解決方法
微波爐不能啟動。	沒有接駁電源。	拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。
	保險絲或電源斷路器生熔斷。	聯絡指定維修中心進行維修。
	插座有問題。	用其他電器測試插座是否有問題。
微波爐無法開始烹調。	爐門未關妥。	小心關好爐門。
	未按 開始 鍵。	按 開始 鍵。
	輸入了其他程序。	按 停止 / 重設 鍵清除已輸入的程序，然後重新輸入烹調程序。
	烹調程序輸入錯誤。	參考說明書，使用正確的程序輸入烹調。
	不慎按下 停止 / 重設 鍵。	重新輸入烹調程式。
開動微波爐，玻璃轉盤處發出聲響。	轉環及爐底骯髒。	請參考“微波爐的保養”（見下頁）清理骯髒部份。
“  ”出現在顯示屏上。	按三次 開始 鍵，兒童安全鎖被設定。	按三次 停止 / 重設 鍵即可取消。
微波爐停止工作並且顯示屏顯示“H00”，“H97”或“H98”。	微波爐發生系統故障。	聯絡代理商的維修部門。

若微波爐出現故障，請立即聯絡代理商的維修部門。

微波爐的保養

1. 清洗微波爐之前，須從插座上拔下插頭。
2. 保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。
3. 請用微濕的布來清洗微波爐表面，為防止損傷爐內操作部分，不要讓水滲入風口。
4. 如控制板面被弄濕。請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控制板面。擦完之後請按 **停止 / 重設** 鍵以清除顯示屏上的顯示。
5. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能產生這種現象。
6. 必須經常清洗玻璃轉盤，可用暖肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。
7. 必須經常擦洗轉環和爐壁以避免產生噪音。請用軟性洗劑或擦窗劑洗爐的底面。而轉環則可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。重複使用期間的蒸汽將聚集于底面，但不影響底面或轉環輪。從爐底取下轉環清洗後必須放回原位。
8. 請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
9. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
10. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。

中文

規格

型號：		NN-ST65JM / NN-ST65JB	NN-ST65JB
電源：		220 V 50 Hz	230 - 240 V 50 Hz
消耗功率：	微波烹調	4.6 A 1000 W	4.2 A 950 W
輸出功率：	微波烹調*	1000 W	
爐身體積（寬 × 高 × 深）：		525 毫米（寬） × 310 毫米（高） × 388 毫米（深）	
爐內體積（寬 × 高 × 深）：		355 毫米（寬） × 251 毫米（高） × 365 毫米（深）	
爐腔總容積：		32 L	
轉盤直徑：		Ø340 毫米	
操作頻率：		2450 MHz	
淨重：		大約11.5千克	

專用框架（僅供 NN-ST65JM）

型號：	NN-TK612GSQP
外型尺寸（寬 × 高）：	596 毫米（寬） × 410 毫米（高）
櫥櫃尺寸（寬 × 高 × 深）：	562 毫米（寬） × 395 毫米（高） × 480 毫米（深）

* IEC程序測試規格。

規格如有改動無須先行通知。

關於所需電壓，生產日期，國家和編號，請查閱微波爐的產品標籤。