

目次

简明操作指南 (Quick Guide to Operation)	序1 ~ 序6
微波炉的放置	1
微波炉安全注意事项	2-5
微波炉烹调注意事项	6
功能指示	7
微波炉烹调用具的选择	8-9
控制面板	10-11
显示窗的介绍	12
旋钮介绍	12
语言(英语)/ 忘记提醒设定	13-14
儿童安全锁设定/取消	15
微波火力设定	16-17
快速加热设定	18
保温功能设定	19
变频巧解冻设定	20
微波解冻设定	21
解冻技巧	22
智能加热设定	23
单面烧烤设定	24
变频快速烤设定	25
烘烤设定	26-28
发酵设定	29
双面焙烤设定	30
双动力烤设定	31
三段连动烹调程序设定	32-33
我的菜单设定	34
电脑烹调设定及菜单	35-47
菜单中英文对照表 (Ch-En menu)	48-50
炉腔除味功能设定	50
蒸汽清洁功能设定	51
微波炉加热原理	52
食物的特性	52
烹调技巧	53
微波炉的保养	54
要求修理服务之前	55-56
产品中有毒有害物质或元素名称及含量	57
环境标志产品的说明	57
规格	57

简明操作指南

当您插上微波炉的电源插头，显示窗显示“88:88”，即可开始使用微波炉。

功能	使用方法
语言(英语)提示设定 (第 13 页)	○ 决定/开始 Set/Start 通电后按 1 次 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 旋转旋钮进行英语语言提示设定 停止/再调整 Stop/Reset 按 1 次
忘记提醒设定 (第 13-14 页)	○ 决定/开始 Set/Start 通电后按 2 次 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 旋转旋钮进行忘记提醒功能设定 停止/再调整 Stop/Reset 按 1 次
儿童锁设定 / 取消 (第 15 页)	设定: ○ 决定/开始 Set/Start 按 3 次 显示 取消: 停止/再调整 Stop/Reset 按 3 次 显示
微波火力设定 (第 16 页)	微波火力 Micro Power 选择所需微波火力 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 设定所需烹调时间 ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
保温设定 (第 19 页)	保温 Keep Warm 按 1 次 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 设定所需保温时间 ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
变频巧解冻设定 (第 20 页)	变频巧解冻 Turbo Defrost 按 1 次 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 设定所需解冻的重量 ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
智能加热设定 (第 23 页)	智能加热 Sensor Reheat 按 1 次 ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
单面烧烤设定 (第 24 页)	单面烧烤 Grill 选择所需烧烤火力 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 设定所需烧烤时间 ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
变频快速烤设定 (第 25 页)	变频快速烤 Combination 选择所需烧烤火力 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 设定所需烧烤时间 ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次

序 1

简明操作指南

(继续)

功能	使用方法
烘烤设定 无需预热 (第 26 页)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 发酵/烘烤 Ferment/Oven 按 3 次 → ○ 设定所需烹调温度 → ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次, 确定所需温度 ↓ 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次 ← ○ 设定所需烹调时间
烘烤设定 需要预热 (第 27-28 页)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 发酵/烘烤 Ferment/Oven 按 2 次 → ○ 设定所需预热温度 → ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次, 开始预热 ↓ 预热完后, 快速放入食物 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次 ← ○ 设定所需烹调时间
发酵设定 (第 29 页)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 发酵/烘烤 Ferment/Oven 按 1 次 → ○ 设定所需发酵时间 → ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
双面焙烤设定 (NN-DF382M/ DF376M/DF366W) (第 30 页)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 双面焙烤 Double Bake 按 1 次 → ○ 设定所需烹调时间 → ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
双动力烤设定 (NN-DF392B/ DF396W/DF386M) (第 31 页)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 双动力烤 Double Power 按 1 次 → ○ 设定所需烹调时间 → ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次
我的菜单设定 (第 34 页)	设定: 我的菜单 My Menu 按 1-4 次, 选择我的菜单号 → 设定所需烹调的火力与时间 → 我的菜单 My Menu 按 1 次
	使用: 我的菜单 My Menu 按 1-4 次, 选择我的菜单号 → ○ 决定/开始 Set/Start 按 1 次

简明操作指南

(继续)

功能	使用方法
电脑烹调设定 无需预热 (第 35 页)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 电脑烹调 Auto Menu 按 1 次 → 选择所需烹调的菜单 → 决定/开始 Set/Start 按 1 次, 确定所选菜单 ↓ 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 决定/开始 Set/Start 按 1 次 ← 设定所需烹调的重量或份数
电脑烹调设定 需要预热 (第 36-37 页)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 电脑烹调 Auto Menu 按 1 次 → 选择所需烹调的菜单 → 决定/开始 Set/Start 按 1 次 ↓ 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 决定/开始 Set/Start 按 1 次 ← 设定所需烹调的重量或份数 ← 预热完后, 将食物快速放入炉内 决定/开始 Set/Start 按 1 次
炉腔除味设定 (第 50 页)	炉腔除味 Odour Removal 按 1 次 → 决定/开始 Set/Start 按 1 次
蒸汽清洁设定 (第 51 页)	蒸汽清洁 Steam Cleaning 按 1 次 → 决定/开始 Set/Start 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. 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。
3. 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 (英文简明操作指南)

After plugging in, "88:88" will appear in the display window, then you can start to operate.

Feature	How to Operate		
To Set English Word Prompting (page 13)	○ 决定/开始 Set/Start Press once after plugging in	 Select English word prompting	停止/再调整 Stop/Reset Press once
To Set Reminding Function (page 13-14)	○ 决定/开始 Set/Start Press twice after plugging in	 Select Reminding Function	停止/再调整 Stop/Reset Press once
To Set/Cancel Child Safety Lock (page 15)	To set: ○ 决定/开始 Set/Start Press 3 times	Display 	Cancel: 停止/再调整 Stop/Reset Press 3 times Display 
To Set Microwave Power (page 16)	微波火力 Micro Power Press to select power	 Set time	○ 决定/开始 Set/Start Press once
To Set Keep Warm (page 19)	保温 Keep Warm Press once	 Set time	○ 决定/开始 Set/Start Press once
To Use Turbo Defrost (page 20)	变频巧解冻 Turbo Defrost Press once	 Set weight	○ 决定/开始 Set/Start Press once
To Use Sensor Reheat (page 23)	智能加热 Sensor Reheat Press once		
To Use Grill (page 24)	单面烧烤 Grill Press to select power	 Set time	○ 决定/开始 Set/Start Press once
To Use Combination (page 25)	变频快速烤 Combination Press to select power	 Set time	○ 决定/开始 Set/Start Press once

Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

(continued)

Feature	How to Operate		
To Use Oven No Preheating is required (page 26)	发酵/烘烤 Ferment/Oven Press 3 times	<pre> graph LR A[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] --> B(()) B --> C[决定/开始 Set/Start] C --> D[Press Once to verify the selected temperature] D --> E[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] E --> F(()) F --> G[决定/开始 Set/Start] G --> H[Press Once] </pre>	Set temperature Press Once to verify the selected temperature Set time Press Once
To Use Oven Preheating is required (page 27-28)	发酵/烘烤 Ferment/Oven Press twice	<pre> graph LR A[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] --> B(()) B --> C[决定/开始 Set/Start] C --> D[Press Once to begin Preheating] D --> E[After preheating, put the food into the oven immediately.] E --> F[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] F --> G(()) G --> H[决定/开始 Set/Start] H --> I[Press once] </pre>	Set Preheat temperature Press Once to begin Preheating After preheating, put the food into the oven immediately. Set time Press once
To Use Ferment (page 29)	发酵/烘烤 Ferment/Oven Press once	<pre> graph LR A[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] --> B(()) B --> C[决定/开始 Set/Start] C --> D[Press once] </pre>	Set time Press once
To Use Double Bake (NN-DF382M/DF376M/DF366W) (page 30)	双面焙烤 Double Bake Press once	<pre> graph LR A[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] --> B(()) B --> C[决定/开始 Set/Start] C --> D[Press once] </pre>	Set time Press once
To Use Double Power (NN-DF392B/DF396W/DF386M) (page 31)	双动力烤 Double Power Press once	<pre> graph LR A[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] --> B(()) B --> C[决定/开始 Set/Start] C --> D[Press once] </pre>	Set time Press once
To Set My Menu (page 34)	To set: 我的菜单 My Menu Press once to 4 times to select My Menu number	<pre> graph LR A[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] --> B[Set the desired cooking program.] B --> C[决定/开始 Set/Start] C --> D[Press once] </pre>	我的菜单 My Menu Press once
	To Start: 我的菜单 My Menu Press once to 4 times to select My Menu number	<pre> graph LR A[时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature] --> B[决定/开始 Set/Start] B --> C[Press once] </pre>	Press once

Quick Guide to Operation (英文简明操作指南)

(continued)

Feature	How to Operate
To Cook using Auto Cook No Preheating is required (page 35)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 电脑烹调 Auto Menu Press once → ○ 决定/开始 Set/Start Press once → ○ 决定/开始 Set/Start Press Once to verify the selected menu number ↓ 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature ○ 决定/开始 Set/Start Press once ← ○ 决定/开始 Set/Start Set serving/weight
To Cook using Auto Cook Preheating is required (page 36-37)	时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature 电脑烹调 Auto Menu Press once → ○ 决定/开始 Set/Start Press once → ○ 决定/开始 Set/Start Press once ↓ 时间/菜单/重量/温度 Time / Menu / Weight / Temperature ○ 决定/开始 Set/Start Press once ← ○ 决定/开始 Set/Start Set serving/weight ← ○ 决定/开始 Set/Start Press once After preheating, put the food into the oven immediately.
To Odour Removal (page 50)	炉腔除味 Odour Removal Press once → ○ 决定/开始 Set/Start Press once
To Set Steam Cleaning (page 51)	蒸汽清洁 Steam Cleaning Press once → ○ 决定/开始 Set/Start Press once

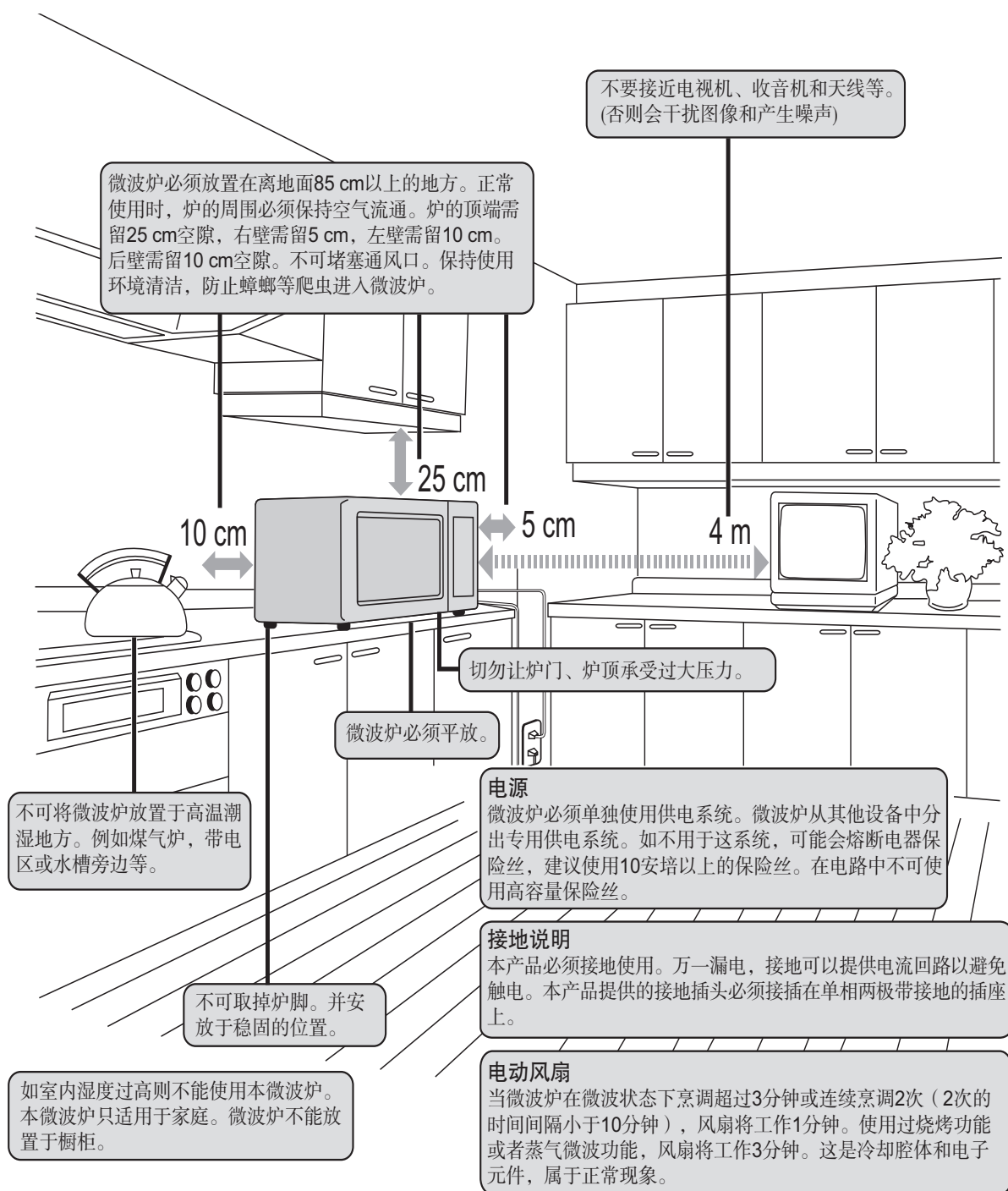
Cautions

1. Never use micro power without a load in the cavity
2. **It's normal if white smoke gives off when first time using the heater select function**
3. After using the microwave oven, the fan motor will continue operating several minutes. It's normal

For English operating instructions, please visit the website at:
<http://home.panasonic.cn/support/attachments/microwave/NN-DF382392English.pdf>

For more human services, please call 400-810-0781.

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。



禁止分解

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



禁止

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。



禁止湿手触摸

切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。



禁止

不可敲击控制面板、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。

2. 危险事项



当心火灾

切勿将易燃物品放在微波炉周围或炉腔内，以免导致起火。



注意安全

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。



当心火灾

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。



必须拔出插头

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。



当心微波

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。



当心触电

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。

微波炉安全注意事项

3. 注意安全事项



注意安全

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致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。

注：电脑式微波炉可设定儿童安全锁



注意安全

切勿在没有放置食物的情况下启动微波炉，因为当没有食物或水份在炉内吸收微波能量时，微波能量不停地在炉内反射，会引起炉内温度过高而发生异常。

注：本说明书特别许可的情况除外



注意安全

切勿让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：微波炉专用烧烤架请按照说明书的要求进行使用。



注意安全

炉门开启时，切勿在炉门上拖拉容器，且炉门负重不能超过 5 公斤。

注：此项仅适用于下拉门机种。

4. 指示事项

在微波炉内仅能使用适合的器皿



必须

使用各种不同材质的器皿前应先确认是否可用于微波炉。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]。



必须

不能直接在玻璃转盘或平板玻璃上烹调食物，食物必须放入合适的微波炉安全器皿中。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



必须

取出烹调完的食物或在烹调途中进行搅拌翻转时，必须使用锅夹或隔热手套，以免烫伤。因为热量会从高温的食物传到容器、玻璃转盘或平板玻璃上。



当心高温表面

烹调结束后，微波炉很烫。请勿直接清洗微波炉，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。



必须拔出
插头

清洁微波炉前请先拔掉电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀微波炉。



必须拔出
插头

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用微波炉时，请拔掉电源插头。拔除电源插头时不要拉拽电线，请手握插头拔除。

微波炉安全注意事项

III 使用烧烤功能时，请注意以下事项：



注意安全

首次使用各种烧烤功能时，如有白烟冒出，这是由于元器件的保护油受热挥发所致，并非是故障现象。



注意安全

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（含组合烧烤），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。

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，因为在使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。



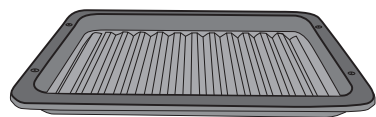
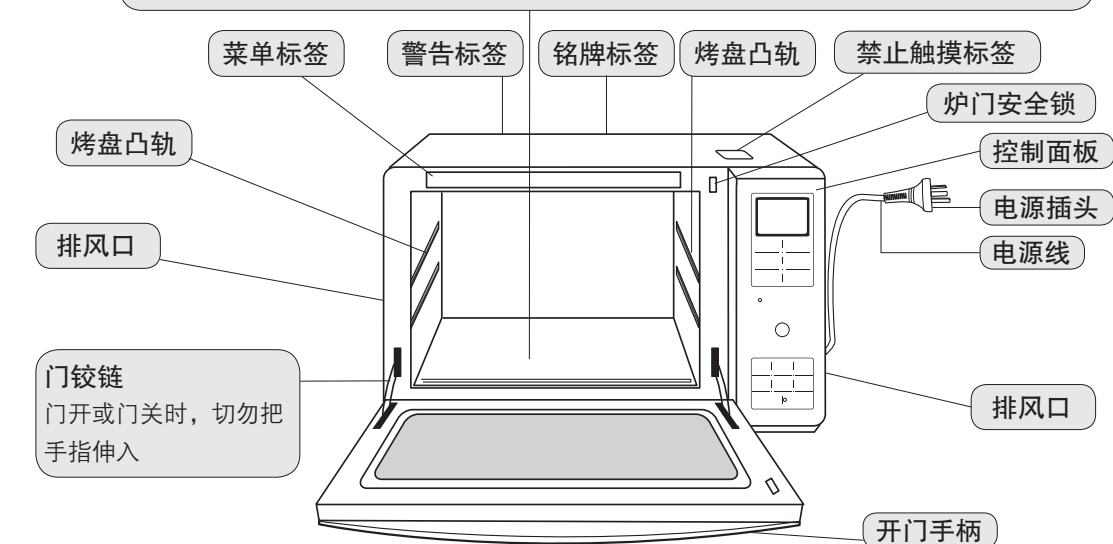
注意安全

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。

功能指示

微晶玻璃

1. 烹调结束待微晶玻璃冷却后再进行清洁。
2. 不得将食物直接放在微晶玻璃上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。



煎烤盘 (仅 NN-DF392M/DF396M/DF386W)

1. 取放时勿在炉门窗上拖动，以免损坏炉门窗。
 2. 使用时放在凸轨上。
 3. 烹调食物时，把食物放在煎烤盘中间波浪状区域。避免因食物进入四周的凹槽而不能完全烤熟。
- 注：煎烤盘仅适用于双动力烤功能。



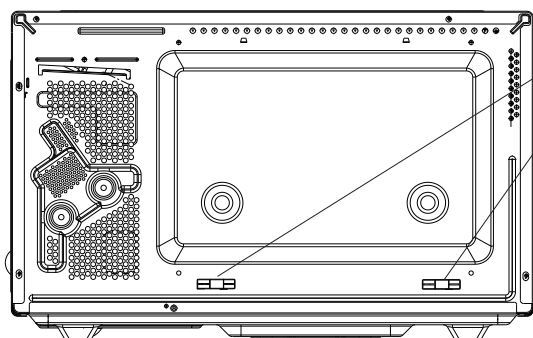
烘烤盘

1. 放到烤盘凸轨上使用。
 2. 使用后以隔热手套拿取，切勿用手接触，以免烫伤。
- 注：使用微波或变频快速烤进行烹调时，切勿使用烘烤盘或金属容器。



烧烤架

1. 放到微晶玻璃上使用。
2. 使用后以隔热手套拿取，切勿用手接触，以免烫伤。

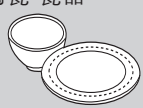


制动架 (切勿拆卸)

制动架起限位作用，确保微波炉背部与后壁之间留有必须的距离，从而保证风路畅通。

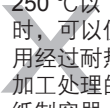
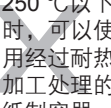
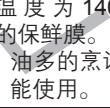
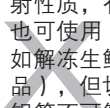
附注：
图示仅供参考。

微波炉烹调用具的选择

容器的种类	微波火力	单面烧烤	变频快速烤	双面烘烤 / 发酵 / 烘烤	双动力烤
耐热性玻璃容器 	· 果酱等产生高温的烹调请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃容器。	✓	✓	✗	✗
不耐热性玻璃容器 	· 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	✗	✗	✗	✗
耐热性塑料容器 	· 请使用有[可微波炉]用标识的容器 注1: 请注意有的容器盖耐热性较差。 注2: 密封性强的盖子禁止使用。 注3: 含高油、高糖份的食物容易产生高热, 不能使用耐热性塑料容器。	✗	✗	✗	✗
不耐热性塑料容器 	· 由下列材质制成的容器容易受到微波影响会产生变质, 因此不能使用。 (聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等。) 注: 只有在解冻盛鲜食品时, 泡沫制托盘方可使用。	✗	✗	✗	✗
陶瓷·瓷器 	注: 不能使用有彩图、金银装饰的容器会引起颜色剥落、打火等现象。	注: 内侧有彩图的容易, 可能会引起颜色剥落现象, 请不要使用。	✓	注: 内侧有彩图的容易, 可能会引起颜色剥落现象, 请不要使用。	✓
漆器 	· 可能会发生漆脱落、断裂现象。	✗	✗	✗	✗
铝等的金属容器 	✗	注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。	✗	注: 金属容器的把手是树脂材料的, 不能使用。	注: 微波炉专用金属附件, 可在说明书指导下使用。

微波炉烹调用具的选择

(继续)

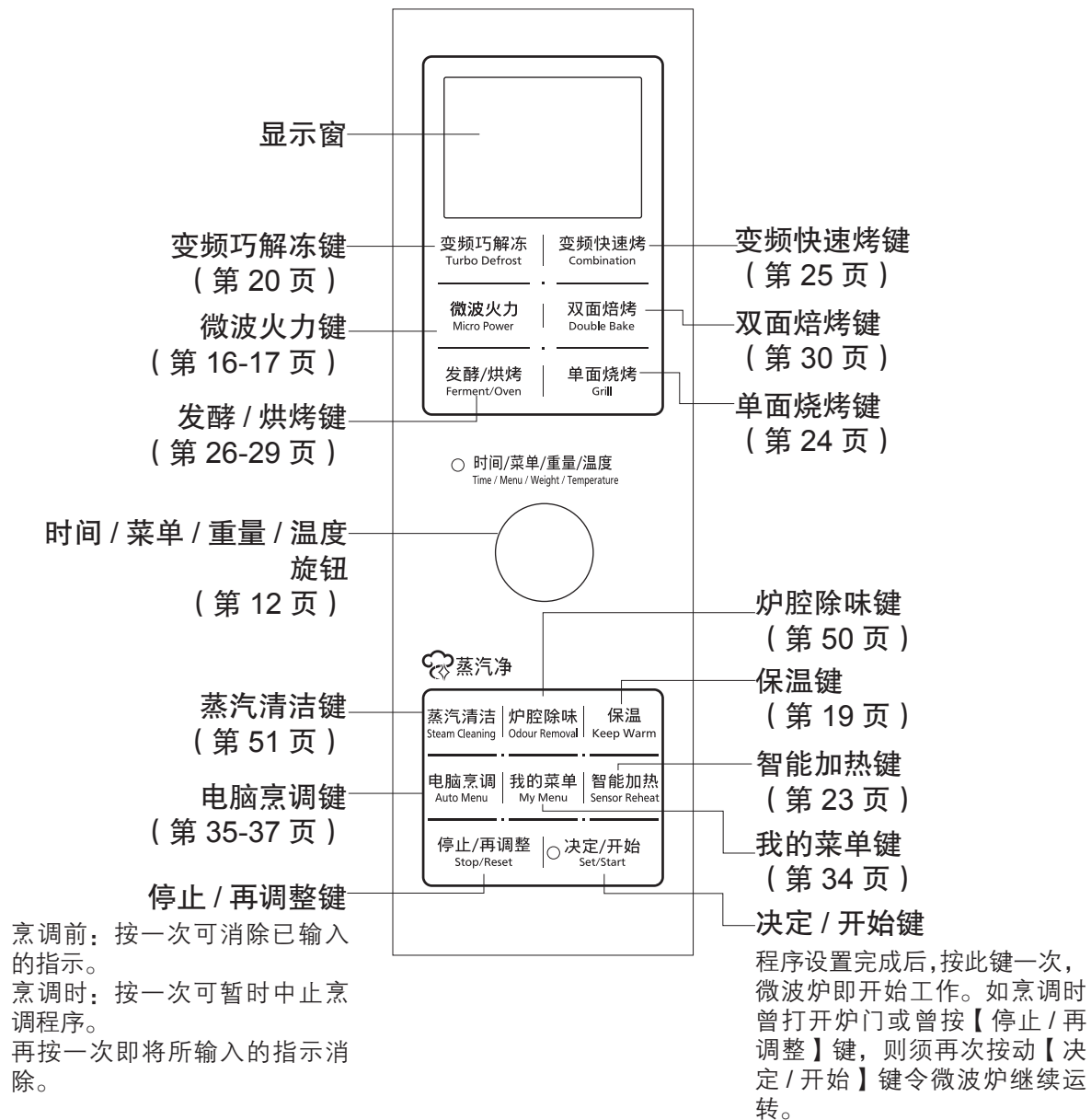
容器的种类	微波火力	单面烧烤	变频快速烤	双面焙烤 / 发酵 / 烘烤	双动力烤
木·竹·纸制容器 	· 容易引起燃烧。 	注：烹调温度在 250 °C 以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。 		注：烹调温度在 250 °C 以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。 	
微波炉专用保鲜膜 	· 建议使用耐热度为 140 °C 的保鲜膜。 注：油多的烹调不能使用。 	· 保鲜膜遇到高温会熔化。 		· 保鲜膜遇到高温会熔化。 	
铝箔 	注：利用微波反射性质，有时也可使用（比如解冻生鲜食品），但切记铝箔不可触碰炉腔内壁。 	· 用铝箔把食物包好进行。 			



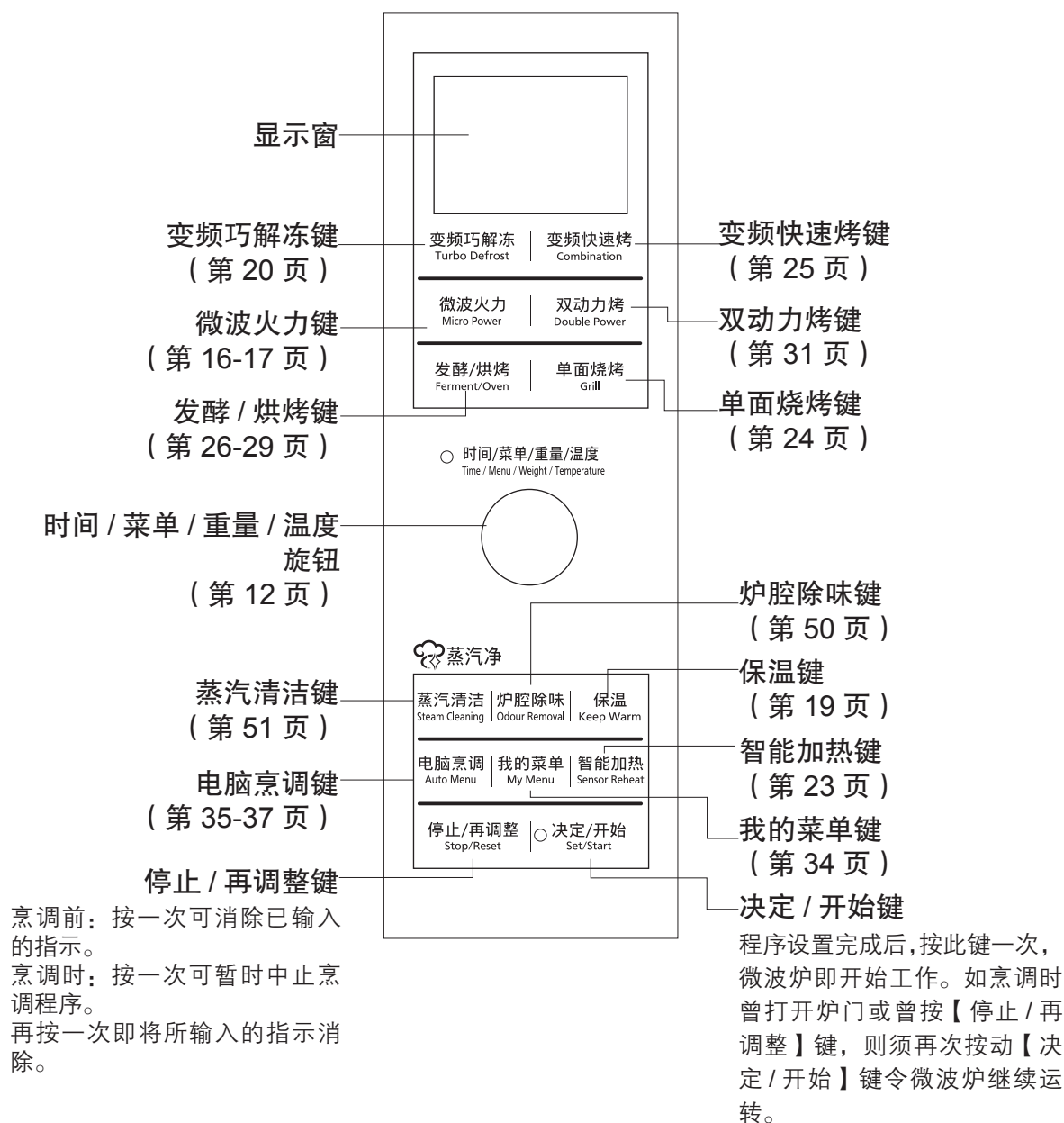
检查容器是否可以在微波炉内安全使用试验方法：

拿一个玻璃杯装 300 ml 的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但玻璃杯中水变热，那么它就是安全的微波烹调容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波，绝对不可使用。请注意，这个试验不可用在塑料容器上。

控制面板 (NN-DF382M/DF376M/DF366W)



控制面板 (NN-DF392B/DF396W/DF386M)



蜂鸣器声讯号：

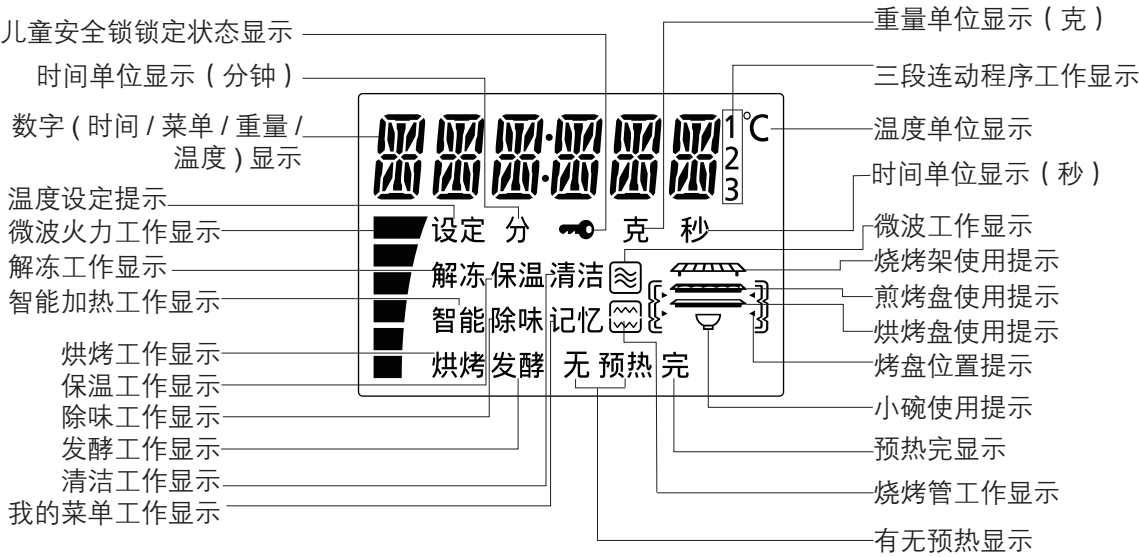
正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。如果在烹调过程中，微波炉发出两次蜂鸣器声，则是提示需对食物翻身或搅拌或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

附注：

如果您设置完烹调程序后，没有进行任何操作，包括打开或关闭炉门；6 分钟之后，电脑程序将自动取消本次设置，恢复到冒号显示状态。

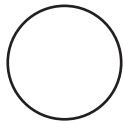
显示窗的介绍

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。



旋钮介绍

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



- 时间设定旋钮：**
用于设定火力烹调、计时所需的时间。
- 菜单设定旋钮：**
用于在电脑烹调菜谱中选择您所需的菜谱。
- 重量设定旋钮：**
用于设定解冻、电脑烹调菜谱所需的重量。
- 温度设定旋钮：**
用于设定烘烤的温度。

语言(英语)/ 忘记提醒设定

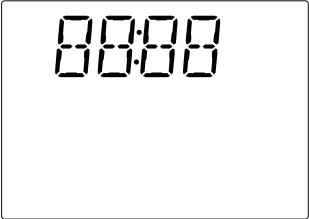
此微波炉提供了语言(英语)提示功能和忘记提醒功能，您可以在微波炉初次通电后，进行设定。

语言(英语)/ 忘记提醒设定

例如：设定有语言提示和忘记提醒功能。

1

初次通电



2

☐ 决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】一次，显示窗滚动显示“LANGUAGE CONVERSION”。

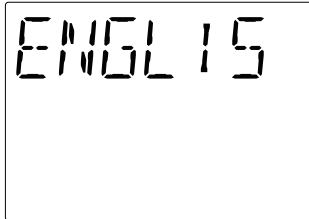


3

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



旋转旋钮，显示窗滚动显示“ENGLISH”或者“WORD PROMPT OFF”，选择“ENGLISH”。



4

☐ 决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键一次，进入忘记提醒设定，显示窗滚动显示“REMIND BEEP ON/OFF”。



忘记提示功能：当完成解冻或烹调程序后，如果不打开炉门，微波炉将每隔两分钟自动发出2声蜂鸣。

语言(英语)/ 忘记提醒设定 (继续)

5

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



旋转旋钮，选择“ON”。

ON

* 设定完成后，如果再按【决定 / 开始】键，将返回语言提示设定。
按【停止 / 再调整】键完成全部设定返回待机状态。

初次通电后，可直接按【决定 / 开始】键2次进入忘记提醒设定：

1

○ 决定/开始
Set/Start

直接按【决定 / 开始】两次，进入忘记提醒设定，显示屏滚动显示“REMINDED BEEP ON/OFF”。

REMINDED

2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



旋转旋钮，
选择“ON”或“OFF”。

ON

* 设定完成后，如果再按【决定 / 开始】键，将返回语言提示设定。
按【停止 / 再调整】键完成全部设定返回待机状态。

附注：

1. 如不设定语言提示和忘记提醒功能，微波炉也可以正常使用。
2. 以上功能只可在初次通电时设定。如需重新设定，请拔出电源插头等待 5 秒钟后再插上电源。
3. 再次接通电源之后忘记提醒功能的设定会保留，但语言提示功能需重新设定。

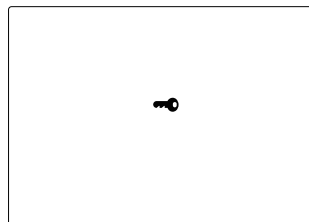
儿童安全锁设定 / 取消

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

开启儿童安全锁：

○ 决定/开始 按 3 次，窗口显示 。

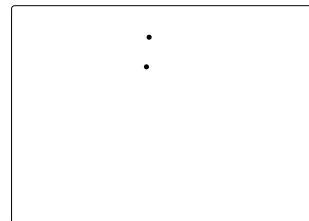
Set/Start



取消儿童安全锁：

停止/再调整 按 3 次，窗口显示冒号。

Stop/Reset



微波火力设定

此功能可以让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。

- 1** 微波火力
Micro Power
- 按 1 次，
程序默认为高火。



注：微波高火的最大烹调时间为 30 分钟，其它火力为 1 小时 30 分钟。

- 2** 微波火力
Micro Power
- 再按 2 次键，选择中火。例如中火：
(如果您需要选择其它
火力，您可以通过按
【微波火力】键不同的次
数来选择，详细设置请
参考第 17 页。)

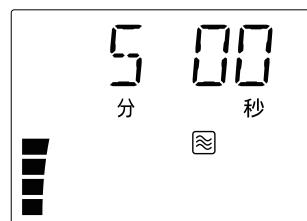


- 3** 时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

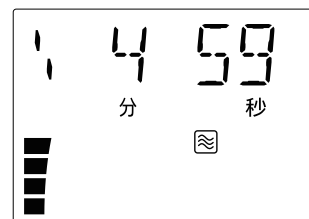


旋转旋钮设置您所需烹
调的时间。

例如 5 分钟:



- 4** 决定/开始
Set/Start
- 按【决定 / 开始】键，
显示窗开始倒数计时。



微波火力设定

(继续)

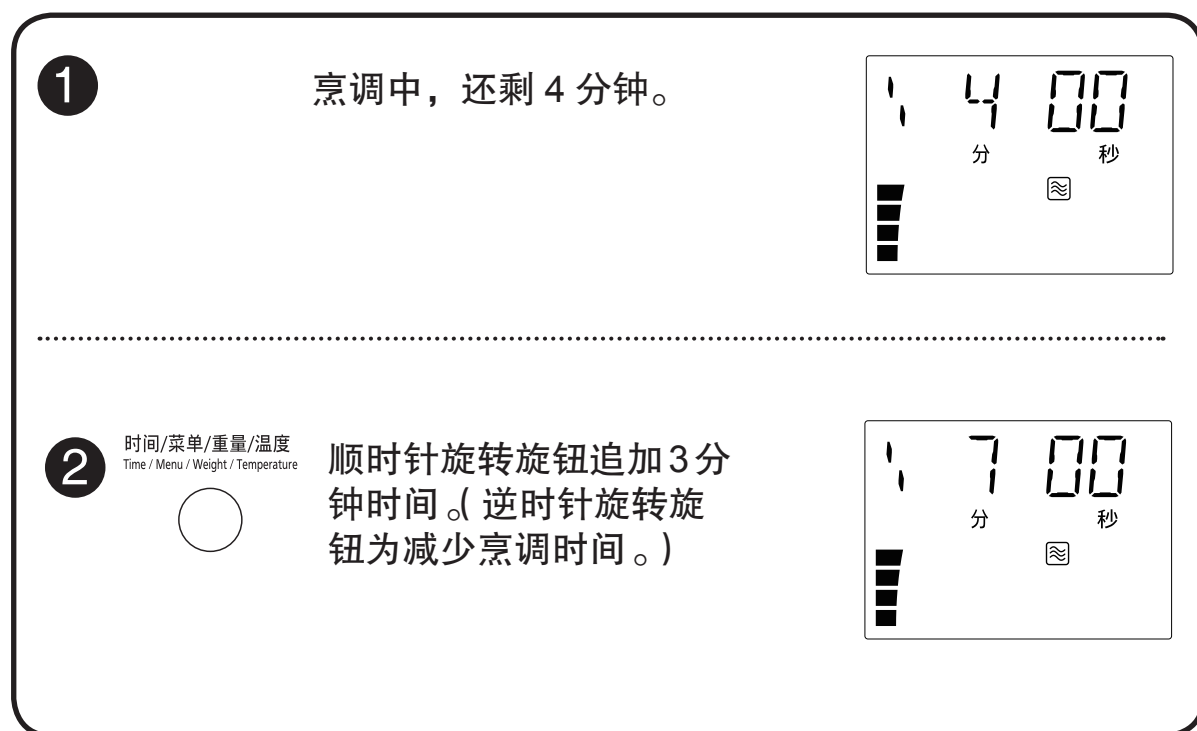
按键次数	状态图标	微波火力	功率(约)	适用类型
1	 	高火	1000 W	煮沸清水, 烹调鲜果、蔬菜, 烹调蜜饯糖果。
2	 	中高火	800 W	烹调鱼及海鲜类, 烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
3	 	中火	600 W	烹调蛋糕, 焖煮食品, 熔化黄油、巧克力。
4	 	中低火	400 W	烹调较韧的肉块, 煲汤或炖品, 软化黄油。
5	  解冻	解冻	300 W	解冻。解冻肉类、家禽类或海鲜类。
6	 	低火	200 W	软化冰淇淋。

附注：
如在第一阶段烹调时选择高火，则无需按【微波火力】键，只须直接旋转【时间 / 菜单 / 重量 / 温度】旋钮设置烹调时间后按【决定 / 开始】键即可。

快速加时设定

此功能可使您在使用微波火力或者烧烤火力烹调途中追加或减少烹调时间，每旋转一格为 1 分钟。最多可追加或减少 10 分钟。

例如：烹调时间还剩 4 分钟时，需追加 3 分钟。



注：

1. 请根据烹调实际情况使用，防止增加时间过长使食物过熟。
2. 此功能仅能在使用微波火力、单面烧烤、变频快速烤、双面焙烤、烘烤、发酵和保温功能时使用，但在预热状态时不可使用。
3. 如果减少的烹调时间小于程序所剩余时间，程序即停止。

保温功能设定

此功能适用于对所烹调的食物进行保温，最大设定时间为 30 分钟。

例如：设定保温 5 分钟。

1

保温
Keep Warm

按 1 次，选择保温。

保温

保温

2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如 5 分钟：
旋转旋钮设置您所需保温的时间。

5 00

分 秒

保温

保温

3

决定/开始
Set/Start

按【决定/开始】键，显示窗开始倒数计时。

1 4 59

分 秒

保温

保温

附注：

1. 保温功能可以做为人工设定三段连动烹调（详见 32 页）的最后一个火力阶段。但不能与智能加热与电脑烹调连用。
2. 保温功能仅适用于微波烹调之后的食物保温

变频巧解冻设定

此功能可根据食物重量自动解冻肉类，鱼类或海鲜类。解冻重量为 100~2000 克。

1

变频巧解冻
Turbo Defrost

按 1 次
选择变频巧解冻。

解冻

100

克

2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如 500 克：
旋转旋钮设置您所需解冻食物的重量。

解冻

500

克

3

决定/开始
Set/Start

按【决定/开始】键，显示窗开始倒数计时。

解冻

1 7 55

分 秒

附注：

- 1.解冻食物时，请在听到两声蜂鸣声后，将食物翻转或改变放置位置。
- 2.解冻完成后，请放置 5 ~ 10 分钟，再从炉内取出食物。

微波解冻设定

此功能可让您自行决定时间进行微波解冻。

1

微波火力
Micro Power

连续按 5 次，选择解冻火力。

解冻





2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如 5 分钟:
旋转旋钮设置您所需解冻的时间。

5 00

分 秒

解冻





3

决定/开始
Set/Start

按【决定/开始】键，显示窗开始倒数计时。

1 4 59

分 秒

解冻





附注：

- 1.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。
- 2.此功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。
- 3.解冻完成后，请放置 5 ~ 10 分钟，再从炉内取出食物。

解冻技巧

准备食物以便解冻

解冻食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻时间，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。保存一定时间。

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

解冻的特别要诀

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 2 千克连骨肉类的重量宜减少 0.5 千克；设定不到 2 千克连骨肉类重量，则应减少 0.2-0.3 千克。

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。

放置时间

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

解冻技巧

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中地位置。



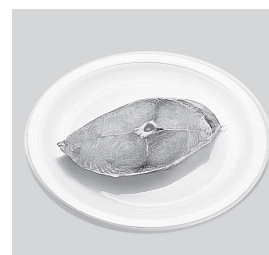
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



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。

智能加热设定

智能加热

此功能为您设定了适合冷饭、冷菜的再加热程序。使用 [智能加热] 功能，不需要设定食物的重量或烹调火力及时间，微波炉炉腔内的智能感应器能自动检知食物散发出来的水蒸气量来调节烹调火力和时间。建议加热的食物重量范围为 100-600 克。烹调时，请将食物放在微波安全容器内，并将容器放置于平板玻璃的中央位置。

1

智能加热
Sensor Reheat

按 1 次，显示窗显示“智能”。

智能

2

○ 决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键，开始加热。

智能

注：[智能] 指示灯闪烁时，请勿随意打开炉门，以免影响智能感应器工作

※ 显示窗示意图中 “” 表示该图标为闪烁状态。

注：

1. 此程序仅适用于再加热冷饭、冷菜，加热前冷饭中先洒些水，冷菜先搅拌均匀。为了达到最佳烹调效果，加热时建议略加盖或覆膜，留出透气口。如果使用密封的容器或紧包保鲜膜，水蒸气可能无法正常导出，智能感应器将不能检知水蒸气，从而影响烹调效果。
2. 此程序不适用于加热液体、冷冻食品，高密度食品，以及高脂肪食品等。
3. 当炉腔过热时，显示窗将显示“H0t”，此时不能使用该功能。只有当“H0t”显示消失后才能使用。室温高于 35 °C 时，可能影响智能感应器工作。
4. 烹调前，请保持微波炉炉腔内和烹调容器的干燥，如有残留的水分将会影响 [智能加热] 的烹调效果。
5. [智能加热] 工作时，请勿随意打开炉门，以免影响智能感应器工作。
6. 烹调结束后，请将食物放置一会儿再取出。掀起盖子或保鲜膜时，请注意高温水蒸气的烫伤危险。

单面烧烤设定

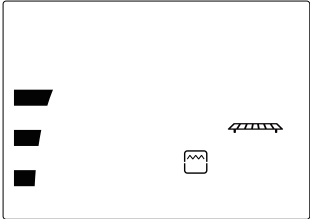
单面烧烤设定：

单面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，也可以用来烤土司。必须配合烧烤架使用。以 **NN-DF392B** 为例：

1

单面烧烤
Grill

选择烧烤火力。

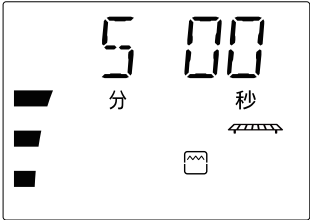


2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如 5 分钟：

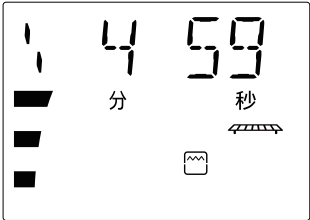
旋转旋钮设置您所需烹
调的时间。



3

决定/开始
Set/Start

按【决定/开始】键，显
示窗开始倒数计时。



单面烧烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

按键次数	状态图标	火力	适用类型
1		高	薄肉片，禽肉片。
2		中	薄的海鲜类，蒜味面包，土司。
3		低	较厚的肉或禽类。

变频快速烤设定

变频快速烤设定：

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。

1

变频快速烤
Combination

选择变频快速烤火力。

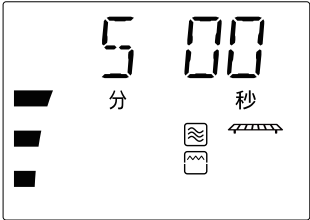


2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如 5 分钟：

旋转旋钮设置您所需烹
调的时间。



3

决定/开始
Set/Start

按【决定/开始】键，显
示窗开始倒数计时。



变频快速烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

按键次数	状态图标	火力	适用类型
1	 	高	海鲜类，布丁。
2	 	中	禽类，烤土豆。
3	 	低	较厚的肉类。

烘烤设定

烘烤功能设定

烘烤可设定从 100 °C 到 220 °C 范围内的不同温度。它特别适用于烤蛋糕、比萨之类的西点。把食物放在烘烤盘上，放到上层或下层烤盘凸轨上。选择合适的温度和时间后即可开始烹调。

无需预热时：

- 1** 发酵/烘烤 按 3 次。
Ferment/Oven

设定

烘烤 无 预热

- 2** 时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



旋转旋钮设置您所需要的温度。

例如 200 °C：

设定

烘烤 无 预热

- 3** 决定/开始 按【决定/开始】键确认
Set/Start 您所选的温度。

设定

烘烤 无 预热

- 4** 时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如 15 分钟：

设定

烘烤 无 预热

- 5** 决定/开始 按【决定/开始】键，显示窗开始倒数计时。
Set/Start

烘烤

烘烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

烘烤设定

(继续)

需要预热时：

1 发酵/烘烤 按 2 次。
Ferment/Oven

设定

烘烤

预热

2 时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



例如 200 °C：

旋转旋钮设置您所需要的温度。

设定

200 °C

烘烤

预热

3 决定/开始 按【决定 / 开始】键，
Set/Start 预热开始。

烘烤

预热

4 预热结束时，显示窗显示预热完，快速放入食品。

烘烤

预热 完

※ 显示窗示意图中 “” 表示该图标为闪烁状态。

(下页继续)

烘烤设定

(继续)

5

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

例如 15 分钟：

15 00
分 秒

烘烤

预热 完

注：烘烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

6

决定/开始
Set/Start

按【 决定 / 开始 】键，显示窗开始倒数计时。

1 14 59
分 秒

烘烤

附注：

1. 烘烤功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。
2. 预热完成后，请尽快将食物放入微波炉内进行烹调。

发酵设定

发酵功能设定

发酵功能用于面团发酵，如比萨的饼底或者制作面包时的面团。

1

发酵/烘烤
Ferment/Oven

按 1 次。

40 °C

发酵

2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如 15 分钟：

旋转旋钮设置您所需发酵的时间。

15 00

分 秒

发酵

3

决定/开始
Set/Start

按【决定/开始】键，显示窗开始倒数计时。

1 14 59

分 秒

发酵

双面焙烤设定 (仅 NN-DF382M/DF376M/DF366W)

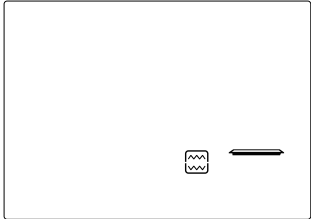
双面焙烤功能设定

双面焙烤功能是以上部和下部烧烤管同时工作来烤制食物。适用于薄片的肉类、海鲜类。

1

双面焙烤
Double Bake

按 1 次。



2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



例如 5 分钟:
旋转旋钮设置您所需烹调的时间。

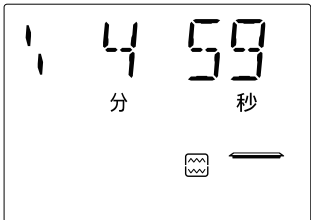


双面烘焙功能最大烹调时间为 1 小时 30 分钟。

3

决定/开始
Set/Start

按【决定/开始】键,显示窗开始倒数计时。



双动力烤设定 (仅 NN-DF392B/DF396W/DF386M)

双动力烤功能设定

双动力烤功能是利用煎烤盘的特殊设计，它使食物上下两面都能达到烧烤效果。适用于各种肉类及海鲜类的烤制。

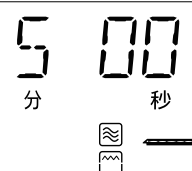
1 双动力烤 Double Power 按 1 次。



2 时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

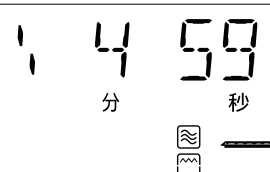


例如 5 分钟：
旋转旋钮设置您所需烹调的时间。



双动力烤功能最大烹调时间为 30 分钟。

3 决定/开始 Set/Start 按【决定/开始】键，显示窗开始倒数计时。



三段连动烹调程序设定

例如：连续设定微波中火 4 分钟，单面烧烤高火 2 分钟，变频快速烤高火 4 分钟。

1

微波火力
Micro Power

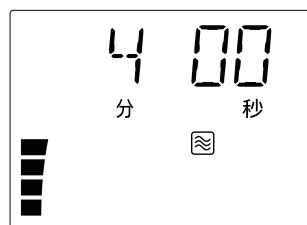
按 3 次，选择中火。



2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

旋转旋钮设置 4 分钟。



3

单面烧烤
Grill

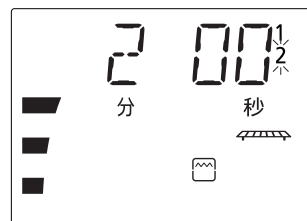
按 1 次，选择单面烧烤高火。



4

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

旋转旋钮设置 2 分钟。



5

变频快速烤
Combination

按 1 次，选择变频快速烤高火。



(下页继续)

三段连动烹调程序设定

(继续)

6

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature



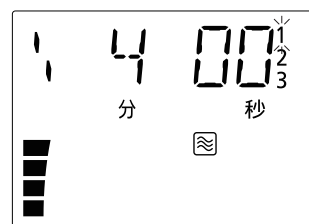
旋转旋钮设置 4 分钟。



7

决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键，
显示窗开始从第一段烹
调程序倒数计时。



附注：

1. 在火力切换时会有 2 次蜂鸣。
2. 连动设定只适用于微波火力、单面烧烤、双面焙烤、变频快速烤和保温功能。

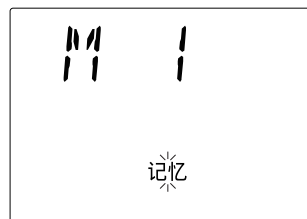
我的菜单设定

我的菜单功能可以预先储存 4 个您常用的烹调程序，您可以预先储存您希望的烹调火力及时间，然后可以很方便的一键调用它。

菜单的设定

1 我的菜单 My Menu

按 1 次
开始【我的菜单1】
设定。



附注：

按 1 次为我的菜单1，按 2 次为我的菜单2，按 3 次为我的菜单3，按 4 次为我的菜单4

2

设定您所需的烹调
程序。

注：【我的菜单】可设定三段连动烹调。详细操作请参考 P32【三段连动烹调】设定。

3 我的菜单 My Menu

按 1 次，完成设定。

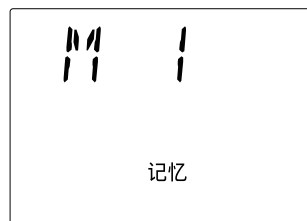


注：如需重新设定程序，请重复步骤 1~3。

菜单的使用：例：我的菜单 1

1 我的菜单 My Menu

按 1 次
选择【我的菜单1】



2 ☐ 决定/开始 Set/Start

按 1 次，微波炉自动开
始烹调。

注：除非程序被重新设定，否则【我的菜单】中的程序将会一直保存。

电脑烹调设定及菜单

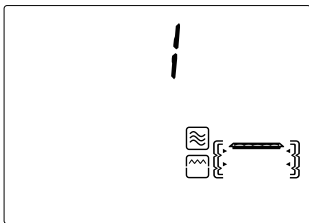
此功能为您设定了多个常用菜谱，烹调时无需设定火力和时间，只需输入所需烹调食物的重量或份数即可。烹调时，请将食物放在微波安全容器内，并将容器放置于平板玻璃的中央位置。

当显示窗显示冒号状态时可进行电脑烹调设定，以下以 **NN-DF392B** 为例：
电脑烹调菜单，操作方法如下：
无需预热时：

1

电脑烹调
Auto Menu

按 1 次，选择电脑烹调。

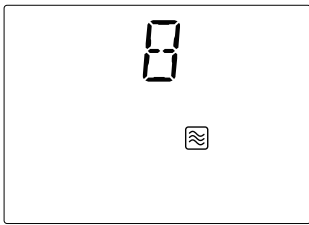


2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如选择第8个菜谱“蒸饭”：

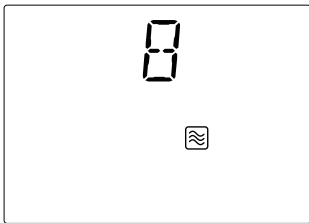
旋转旋钮，选择您所需烹调的菜谱编号。



3

决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键确认您所选的菜单。

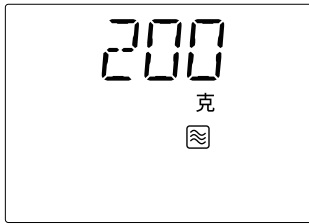


4

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如蒸 200 克饭：

旋转旋钮，选择您所需烹调的重量。



5

决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键，开始烹调。



电脑烹调设定及菜单

(继续)

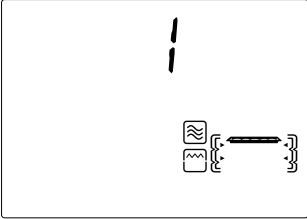
需要预热时：

1

电脑烹调
Auto Menu

按 1 次，选择电脑烹调。

注：—— 表示需要用的烹调器皿为烘烤盘。—— 表示需要用的烹调器皿为煎烤盘。
—— 表示需要用烧烤架。—— 表示烤盘使用位置的提示。



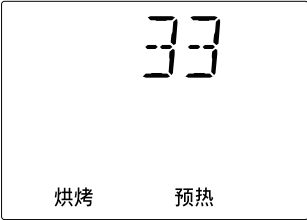
2

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如选择第 33 个菜谱“海绵蛋糕”：



旋转旋钮，选择您所需
烹调的菜谱编号。



3

决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键确认
您所选的菜单。



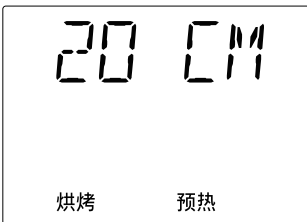
4

时间/菜单/重量/温度
Time / Menu / Weight / Temperature

例如 20 cm 蛋糕：



旋转旋钮，选择您所需
烹调的重量。



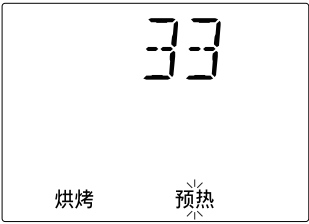
(下页继续)

电脑烹调设定及菜单

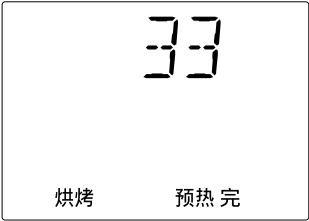
(继续)

5 ○ 决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键，程序进入预热状态。



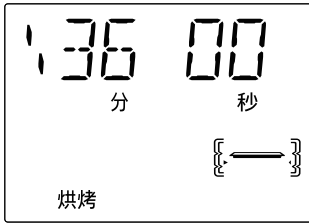
3 次蜂鸣后，预热结束。请在打开炉门后迅速将盛放蛋糕的烘烤盘放到下层烘烤位置的烤盘凸轨上。并快速关上炉门。



注：如果您未能及时放入食物，程序会在门开 2 分后发出 30 秒的提示音，提示您放入食物，否则程序将终止，您需要重新开始设定。

6 ○ 决定/开始
Set/Start

按【决定 / 开始】键，开始烹调。



电脑烹调设定及菜单 (NN-DF382M/DF376M/DF366W) (继续)

编号	菜单	重量/份数				建议烹调器具	烤盘位置
1	蒸饭	200 克	300 克	400 克	-	微波安全煲	-
2	煮粥	50 克	100 克	150 克	-	微波安全煲	-
3	银耳羹	1 - 3 人份	4 - 6 人份	-	-	微波安全煲	-
4	红豆粥	100 克	150 克	200 克	-	微波安全煲	-
5	煮水饺	200 克	300 克	400 克	-	微波安全煲	-
6	煲汤	1 - 3 人份	4 - 6 人份	-	-	微波安全煲	-
7	炒时蔬	100 克	200 克	300 克	400 克	微波安全煲	-
8	蕃茄炒蛋	3 人份	-			微波安全煲	-
9	红烧肉	250 克	500 克	-	-	微波安全煲	-
10	蒸鱼	100 克	200 克	300 克	400 克	微波安全碟	-
11	蒸蛋 (需预热)	4 份	-			烘烤盘	下层
12	米粉蒸肉	500 克	-			微波安全碟	-
13	红烧肉圆	3 人份	-			微波安全煲	-
14	白灼虾	200 克	400 克	600 克	-	微波安全煲	-
15	自制草莓酱	200 克	300 克	400 克	-	微波安全煲	-
16	烤全鸡	600 克	800 克	1000 克	-	微波安全碟	-
17	烤红薯	200 克	400 克	600 克	-	烧烤架	-
18	香酥鸭	600 克	800 克	1000 克	-	微波安全碟	-
19	海鲜焗饭	250 克	500 克	-	-	烧烤架	-
20	烤面包	1 片	2 片	3 片	4 片	烘烤盘	上层
21	烤牛排	250 克	500 克	-	-	烧烤架	-
22	烤鸡翅	6 个	9 个	12 个	-	烧烤架	-
23	烤三文鱼	300 克	600 克	-	-	烧烤架	-
24	烤肉串	200 克	300 克	400 克	-	烧烤架	-
25	自制比萨 (需预热)	23 cm (9 寸)	-			烘烤盘	下层
26	海绵蛋糕 (需预热)	20 cm (8 寸)	-			烘烤盘	下层
27	自制曲奇 (需预热)	25 块	-			烘烤盘	上层
28	自制布丁 (需预热)	6 个	-			烘烤盘	下层
29	宝宝菜泥	50 克	-			微波安全煲	-
30	宝宝粥	50 克	-			微波安全煲	-
31	宝宝面条	10 克	-			微波安全煲	-

电脑烹调设定及菜单 (NN-DF392B/DF396W/DF386M) (继续)

编号	菜单	重量 / 份数				建议烹调器具	烤盘位置
1	油炸食品翻热	350 克	-			煎烤盘	上层
2	炸春卷	300 克	-			煎烤盘	上层
3	炸鸡块	500 克	-			煎烤盘	上层
4	炸薯饼	300 克	-			煎烤盘	上层
5	炸薯条	300 克	-			煎烤盘	上层
6	炸猪排	300 克	-			煎烤盘	上层
7	炒面	500 克	-			煎烤盘	上层
8	蒸饭	200 克	300 克	400 克	-	微波安全煲	-
9	煮粥	50 克	100 克	150 克	-	微波安全煲	-
10	银耳羹	1 - 3 人份	4 - 6 人份	-	-	微波安全煲	-
11	红豆粥	100 克	150 克	200 克	-	微波安全煲	-
12	煮水饺	200 克	300 克	400 克	-	微波安全煲	-
13	煲汤	1 - 3 人份	4 - 6 人份	-	-	微波安全煲	-
14	炒时蔬	100 克	200 克	300 克	400 克	微波安全煲	-
15	蕃茄炒蛋	3 人份	-			微波安全煲	-
16	红烧肉	250 克	500 克	-	-	微波安全煲	-
17	蒸鱼	100 克	200 克	300 克	400 克	微波安全碟	-
18	蒸蛋 (需预热)	4 份	-			烘烤盘	下层
19	米粉蒸肉	500 克	-			微波安全碟	-
20	红烧肉圆	3 人份	-			微波安全煲	-
21	白灼虾	200 克	400 克	600 克	-	微波安全煲	-
22	自制草莓酱	200 克	300 克	400 克	-	微波安全煲	-
23	烤全鸡	600 克	800 克	1000 克	-	微波安全碟	-
24	烤红薯	200 克	400 克	600 克	-	烧烤架	-
25	香酥鸭	600 克	800 克	1000 克	-	微波安全碟	-
26	海鲜焗饭	250 克	500 克	-	-	烧烤架	-
27	烤面包	1 片	2 片	3 片	4 片	烘烤盘	上层
28	烤牛排	250 克	500 克	-	-	烧烤架	-
29	烤鸡翅	6 个	9 个	12 个	-	烧烤架	-
30	烤三文鱼	300 克	600 克	-	-	烧烤架	-
31	烤肉串	200 克	300 克	400 克	-	烧烤架	-
32	自制比萨 (需预热)	23 cm (9 寸)	-			烘烤盘	下层

电脑烹调设定及菜单 (NN-DF392B/DF396W/DF386M) (继续)

编号	菜单	重量 / 份数		建议烹调器具	烤盘位置
33	海绵蛋糕 (需预热)	20 cm (8 寸)	-	烘烤盘	下层
34	自制曲奇 (需预热)	25 块	-	烘烤盘	上层
35	自制布丁 (需预热)	6 个	-	烘烤盘	下层
36	宝宝菜泥	50 克	-	微波安全煲	-
37	宝宝粥	50 克	-	微波安全煲	-
38	宝宝面条	10 克	-	微波安全煲	-

- 注：
- 1.当炉腔内过热时，显示窗将显示“H0t”，此时不能使用该功能。只有当“H0t”显示消失后，才能使用。
 - 2.请按照提供的烹调方法进行操作。
 - 3.请务必将烧烤架放在平板玻璃中央，切勿碰触到金属炉腔内壁，否则会引起打火现象。在 [烤鸡翅]，[烤三文鱼]，[烤牛排]，[烤肉串]，[烤红薯] 烹调时，可在烧烤架下面放置圆形微波安全碟或者长方形微波耐热器皿，以免油滴直接滴落在平板玻璃上面，造成清洗不方便。

电脑烹调设定及菜单

(继续)

蒸饭

- 使用微波炉安全煲进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
- 米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。
- 保持容器通气孔畅通。如使用的容器通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防溢出。
- 烹调结束后，请等待 3-5 分钟后再开盖食用。

参考米、水比例：

份量 (米)	200 克	300 克	400 克
加水量	250 毫升	400 毫升	550 毫升

煮粥

- 使用微波炉安全煲进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
- 米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。
- 要保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防溢出。
- 在听到“哔哔”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【决定 / 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，由于蒸气温度较高，请小心打开饭煲盖，以防烫伤。

参考米、水比例：

份量 (米)	50 克	100 克	150 克
加水量	250 毫升	450 毫升	650 毫升

银耳羹

- 适合炖甜品，如银耳羹等。
- 银木耳预先进行浸泡。
- 将银木耳、冰糖和水放入微波安全容器里，需要保留一半的容量以防溢出。盖上盖子或保鲜膜。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后打开炉门，搅拌均匀，关门后，按【决定 / 开始】键继续烹调。
- 烹调结束后待凉，再放入冰箱冷藏后食用。

参考原料与配料比例：

份量	1-3 人份	4-6 人份
银耳	15 克	30 克
水	900 毫升	1800 毫升
冰糖	75 克	150 克

红豆粥

- 红豆事先浸泡 24 小时以上。
- 在微波安全煲中加入红豆，大米，水，浸泡 10 分钟。
- 选择程序，开始烹调。
- 烹调途中，听到蜂鸣声时取出搅拌。然后略开盖，放回炉内继续烹调
- 烹调完成后，放置 5 分钟即可食用。

参考红豆、米与水比例：

份量	100 克	150 克	200 克
红豆	50 克	75 克	100 克
大米	50 克	75 克	100 克
水	300 毫升	500 毫升	700 毫升

煮水饺

- 适合煮冷冻水饺 / 馄饨。
- 将冷冻水饺 / 馄饨放入微波安全容器里，注入沸水，总量不能超过容器一半，以防溢出。
- 烹调时要保持容器通气孔通畅，如容器无通气孔或通气孔太小，可略微开盖。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。关门后按【决定 / 开始】键，继续烹调。

参考水饺、沸水比例：

水饺	200 克	300 克	400 克
沸水	600 毫升	800 毫升	1000 毫升

煲汤

- 适合煮传统的汤，如鸡汤或排骨汤等。
- 将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煲里并加盖，总量不能超过容器一半，以防溢出。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，进行搅拌。关门后按【决定 / 开始】键，继续烹调。
- 烹调结束后，再加入调味品。

参考原料、水比例

份量	1-3 人份	4-6 人份
肉	250 克	500 克
辅料	150 克	300 克
水	600 毫升	1200 毫升

电脑烹调设定及菜单

(继续)

炒时蔬

- 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煲里，加少量油并搅拌均匀。
- 烹调时加盖微波炉专用保鲜膜。
- 烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门，搅拌均匀，关门后，按【决定 / 开始】键继续烹调。
- 烹调结束后再加盐及其它调味品，并搅拌均匀。

蕃茄炒蛋（份量适合一家三口享用）

原料：

蕃茄（切块） 200 克

鸡蛋 4 个

油 6 汤匙

盐，糖，葱花，胡椒粉少许

- 鸡蛋加入盐，胡椒粉，打至均匀。
- 微波安全煲内加入油，选择程序，开始烹调。
- 听到第一次蜂鸣声，倒入蛋液，蕃茄和剩余材料迅速搅拌均匀，放回炉内继续烹调。
- 听到第二次蜂鸣声，取出搅拌均匀，再次放回炉内，继续烹调，直至结束。
- 烹调完成后，撒上葱花装盆即可。

红烧肉

原料：

新鲜五花肉、葱、姜。

配料：

老抽、糖、黄酒、味精。

- 将五花肉洗净切块，用沸水洗去血水。
- 微波安全煲内加入全部材料及调味料拌匀，盖上盖，腌制 10-15 分钟，中间搅拌一次。
- 腌制完成后，将微波安全煲放入炉内，选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声后，打开炉门进行搅拌。关门后按【决定 / 开始】键，继续烹调。

原料与配料参考比例：

份量	250 克	500 克
五花肉	250 克	500 克
老抽	1 汤匙	2 汤匙
料酒	1 汤匙	2 汤匙
糖	15 克	30 克

蒸鱼

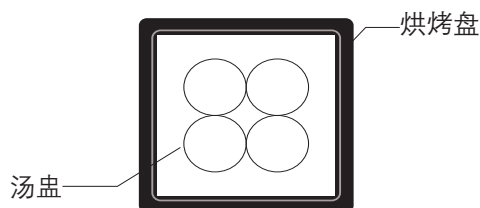
- 适合蒸各种类的鱼或鱼片。
- 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐、葱、姜及料酒。
- 使用微波炉专用保鲜膜或盖子。
- 将微波安全碟放在平板玻璃上，选择程序，开始烹调。听到蜂鸣声后，打开炉门，将安全碟旋转 180 度。关门后按【决定 / 开始】键继续烹调。

注：鱼肉厚度不要超过 2 厘米。如果鱼肉太厚，请切成薄片烹调。

蒸蛋

适合做日式茶碗蒸。

- 在微波安全容器中把蛋打匀，加盐、味精搅拌均匀。
- 按比例在蛋液中加入冷水，去泡待用。
- 鸡蛋与水的比例为 1:1.8。参考蛋液、水比例：(以一个鸡蛋去壳后为 50 克为例，4 个蛋 200 克，约加 360 克水。)
- 将混合液分别倒入 4 个小汤盅内，加盖。
- 选择程序，按【决定 / 开始】键开始预热。
- 预热完成后，将 4 个汤盅如下图所示集中放置在烘烤盘中央位置，并在烘烤盘内倒入 400 ml 热水（约 50 °C）然后把烘烤盘放到微波炉下层位置的烤盘凸轨上。
- 关上炉门，按【决定 / 开始】键开始烹调。



电脑烹调设定及菜单

(继续)

米粉蒸肉

原料:

五花肉 500 克
糖 2 茶匙
酒 1 汤匙
生抽 2 汤匙
蚝油 2 汤匙
蒸肉粉 50 克
水 2 汤匙

- 五花肉切成 1.5 厘米厚的片, 加入糖、酒、生抽和蚝油腌制 10 分钟。
- 腌制后, 淋上水, 并均匀裹上蒸肉粉。
- 将肉片排列放置于微波安全碟中, 加盖。
- 选择程序, 开始烹调。
- 烹调途中, 听到蜂鸣声时取出搅拌均匀。

红烧肉圆

原料:

猪肉糜 200 克
A 料: 洋葱或荸荠 100 克
姜末 5 克
黄酒 1 汤匙
生抽 1 汤匙
蛋清 1 个
盐 1 茶匙
糖 1 汤匙
油 1 汤匙
淀粉 3 汤匙

B 料:

老抽 1 茶匙
生抽 2 茶匙
糖 1 茶匙

- 猪肉糜加如 A 料, 搅拌均匀, 并捏成 6 个肉圆。
- 微波安全煲内放入 1000 毫升沸水, 并将肉圆放入沸水中。
- 选择程序, 开始烹调。
- 听到第一次蜂鸣声, 取出微波安全煲, 倒干水份, 加入 B 料, 搅拌均匀, 放回炉内继续烹调。
- 听到第二次蜂鸣声, 取出搅拌均匀, 再次放回炉内, 继续烹调, 直至结束。
- 烹调完成后, 撒上葱花装盆即可。

白灼虾

- 将虾洗净, 去沙线, 加入适量盐, 加葱、姜头及料酒, 放入在微波安全煲内。
- 选择程序, 开始烹调。
- 烹调途中, 听到蜂鸣声时取出搅拌均匀。

自制草莓酱

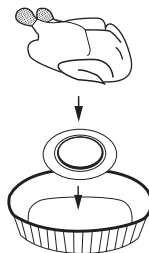
- 选取适量草莓洗净。去蒂并切成小块放入微波炉安全容器中。加入糖, 白醋, 食用油搅拌均匀。
- 盖上盖子或用微波炉专用保鲜膜覆盖容器口后
- 放入微波炉中, 烹调中途听到蜂鸣声后打开炉门, 将酱料搅拌一下关上炉门后按【决定/开始】键继续烹调。

参考原料及配料比例:

草莓	200 克	300 克	400 克
糖	100 克	150 克	200 克
油	10 克	10 克	10 克
白醋	5 克	5 克	5 克

烤全鸡

- 适合烤整鸡。
- 先把鸡洗净。浸泡在调味料中 30 分钟左右, 沥干。用刀把鸡腿根部切开。
- 取一微波安全中边碟, 里面反扣一平盘, 把鸡横向放置在平盘上, 鸡胸向上。如以下图示
- 选择程序, 按【决定/开始】键开始烹调。烹调途中, 听到蜂鸣声时将鸡翻身, 背面朝上。



烤红薯

- 选择大小适中的红薯, 直径勿超过 6 厘米, 洗净并擦干。
- 将红薯放在烧烤架上, 选择程序, 开始烹调。
- 烹调途中, 听到蜂鸣声时将红薯翻转。

香酥鸭

- 适合烤整鸭。
- 先把鸭洗净，压断胸骨，放入沸水中氽烫一下即捞出沥干。将调味料均匀地抹在鸭身上，并放置 30 分钟。
- 鸭放置方法如同烤全鸡，鸭胸向上。
- 选择程序，按【决定 / 开始】键开始烹调。
- 烹调途中，听到蜂鸣声时将鸭翻身，背面朝上。

海鲜焗饭

分成两个步骤制作

沙司制作：

份数	250 克焗饭	500 克焗饭
黄油	25 克	50 克
低筋面粉	25 克	50 克
步骤一：	中火 1 分钟，加热后搅拌均匀	中火 1 分 20 秒，加热后搅拌均匀
牛奶	350 毫升	650 毫升
步骤二：	加入牛奶，中火 6 分钟，每隔 2 分钟搅拌一次	加入牛奶，中火 8 分钟，每隔 2 分钟搅拌一次

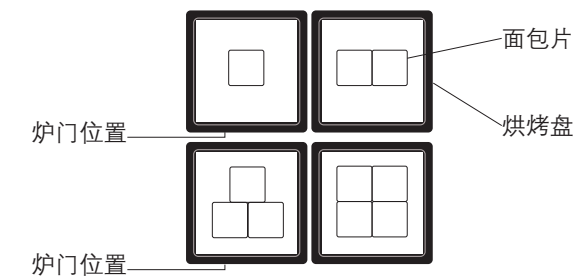
焗饭制作：

份数	250 克焗饭	500 克焗饭
熟米饭	250 克	500 克
熟海鲜	100 克	200 克
马苏里拉芝士	40 克	80 克

- 取一耐热中边碟，将一半的沙司与熟米饭，熟海鲜混合均匀。另外一半沙司浇在焗饭上。
- 将马苏里拉芝士平均地撒在焗饭上。
- 将耐热碟放在烧烤架上，进炉，选择程序，开始烹调。

烤面包

- 适用于烤面包片。
- 将面包片按下图所示位置放在烘烤盘上。并将烘烤盘放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上。
- 选择程序，开始烹调。
- 烹调途中，听到蜂鸣声时将面包片翻面。
- 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。



烤牛排

- 适合烤厚度为 1~2 厘米左右的牛排。
- 将牛排洗净，浸在调味料中 10~20 分钟，沥干。
- 将牛排均匀地放在烧烤架上。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声时将牛排翻面。

注：

1. 如选择冷冻牛排，则必须预先解冻。
2. 如购买已经过腌渍的牛排，则无须浸调味料。

烤鸡翅

- 适合烤翅中，烧烤前请先用牙签穿孔。
- 鸡翅中洗净，浸在调味料中 30 分钟，沥干。
- 将鸡翅中均匀地摆放在烧烤架上，鸡翅外表皮面向下。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声时，将鸡翅中翻面。

注：

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

烤三文鱼

- 适合烤三文鱼块或较厚的鱼块。
- 三文鱼洗净，两面刷上黄油并撒上黑胡椒。
- 将三文鱼块均匀地摆放在烧烤架上。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，听到蜂鸣声时将三文鱼块翻面。

烤肉串

- 适合烤各种肉串。
- 调料也可根据自己喜好调配。肉切成小块，浸在调味料中 10-15 分钟，沥干后用竹签固定。
- 将肉串均匀地摆放在烧烤架上。
- 选择程序，开始烹调。
- 在烹调途中，当听到蜂鸣声后，打开炉门，将肉串翻身，关门后按【决定 / 开始】键继续烹调。

注：如选择市场上的冷冻肉串，则无须腌渍，但必须预先解冻。

电脑烹调设定及菜单

(继续)

自制比萨

原料:

1. 比萨底:

低筋面粉	130 克
干酵母	4 克
低脂奶粉	7 克
盐	3 克
砂糖	10 克
无盐黄油 (常温)	10 克
温水 (40 °C)	65 毫升

2. 馅料:

洋葱 (小粒)	50 克
蘑菇 (薄片)	30 克
香肠 (薄片)	70 克
青椒 (薄片)	50 克
马苏里拉芝士 (比萨专用)	100 克
蕃茄沙司	45 克

- 比萨底制作: 把比萨底原料充分混合, 捏成球状面团。在微波耐热容器中涂一层油, 放入面团, 覆膜, 放置于烘烤盘中央位置, 把烘烤盘及容器一起放入微波炉下层烘烤位置。选择发酵 40 °C, 时间设定为 30 分钟。发酵完成后面团体积应无较大变化。
- 在桌上撒薄薄一层面粉, 把发酵后的面团放置于桌上, 用手向四周压开, 并去除其中的空气。然后, 用擀面杖把面团擀成直径 25 厘米的圆饼。把面饼放在事先涂过油的烘烤盘上。先涂一层蕃茄沙司, 然后均匀撒上馅料, 最后在比萨表面覆盖上马苏里拉芝士。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键, 开始预热。
- 预热结束后, 迅速把烘烤盘放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上, 再按【决定 / 开始】键开始烘烤。

海绵蛋糕 (8 寸的蛋糕模具)

原料:

黄油	15 克
牛奶	10 克
鸡蛋	150 克 (约三个)
蛋糕自发粉	90 克
绵白糖	90 克

- 将鸡蛋及绵白糖放入容器内, 用打蛋器低速搅拌至糖完全融化。调至高速搅拌, 直到蛋液完全发泡颜色变白, 用打蛋器在蛋液表面写字时, 可保持一段时间。再调至低速搅拌, 使气泡均匀。

- 选择程序, 按【决定 / 开始】键, 开始预热。
- 将筛过的蛋糕粉、融化黄油和牛奶倒入打匀的蛋液, 用刮铲由下而上搅拌均匀。
- 在蛋糕模具的底部及四周铺蜡纸, 将蛋糕液倒入。把模具放在烘烤盘上。
- 听到三次蜂鸣声后预热结束, 迅速将烘烤盘一起放入微波炉下层位置的烤盘凸轨上烘烤。再按【决定 / 开始】键开始烘烤。

注:

1. 蛋糕液的搅拌将直接影响到烘烤结果。在倒入蛋糕粉后, 切勿搅拌过度。
2. 如模具大小或准备的原料份量与本说明书不一致, 请自行设定烘烤时间。
3. 当预热程序完成后请迅速放入烘烤盘及模具。如炉门打开时间过长, 炉腔温度会很快下降, 这会直接影响到烘烤效果。
4. 可用牙签插入烘烤好的蛋糕中, 如拔出时牙签仍是干净的, 可以判断蛋糕已经烤熟。

自制曲奇

原料:

鸡蛋	50 克 (约一个)
低筋面粉	140 克
黄油	60 克 (常温)
绵白糖	60 克

- 将黄油放入容器内用打蛋器打成乳白色。
- 加入绵白糖, 继续搅拌。
- 再加入一个打匀的鸡蛋, 搅拌至完全均匀。
- 逐步加入筛过面粉用刮铲搅拌均匀。把曲奇原料放入冰箱冷藏 20 分钟。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键开始预热。
- 在烘烤盘上铺锡纸, 以每个 11 克等分 25 块 5 毫米高的曲奇原料, 排放成 5 × 5 的形状。
- 听到三次蜂鸣声后预热结束, 迅速将烘烤盘放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。再按【决定 / 开始】键开始烘烤。

注:

1. 黄油可用微波事先软化, 但最好使用常温状态的软黄油。
2. 搅拌时务必使用较深的容器, 以免原料在搅拌途中飞溅。
3. 曲奇原料排放是一定要等距离, 且不能超过规定数量, 以免影响到烘烤效果。
4. 当预热程序完成后请迅速把烘烤盘放进炉腔。如炉门打开时间过长, 炉腔温度会很快下降, 这会直接影响到烘烤效果。

电脑烹调设定及菜单

(继续)

自制布丁 (使用直径 4.5 厘米, 深度 5.5 厘米的布丁模具)

原料:

糖	100 克
牛奶	400 克
鸡蛋黄	5 个
温水 (50 °C)	400 毫升

- 焦糖制作: 糖 40 克加一大勺水, 放入微波炉安全容器中中火加热 3 分 15 秒, 1 分 30 秒时搅拌一下。糖色变茶色后取出, 加一大勺水, 快速搅拌, 放凉。
- 蛋液制作: 牛奶 400 克加 60 克糖, 放入微波炉安全容器中 < 中高火 > 加热 3 分 30 秒使糖在牛奶中充分溶解。放凉后, 加入鸡蛋黄, 搅拌均匀。用黄油把模具内侧擦拭一遍, 加入 3 克焦糖平铺在底部, 再加入 80 克牛奶蛋液。模具口用锡纸包裹。全部体积不要超过模具的 $\frac{3}{4}$ 。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键, 开始预热。
- 听到三次蜂鸣声后预热结束。在烘烤盘中铺一层厨房用纸, 并倒入 400 毫升 50 °C 的温水。将 6 个布丁模具以 3 × 2 的顺序放置在烘烤盘中间位置。迅速把烘烤盘放入炉腔下层位置的烤盘凸轨上, 按【决定 / 开始】键烹调。

宝宝菜泥

- 适合做各类蔬菜泥。
- 微波安全煲内放蔬菜 50 克, 加 200 毫升水, 加盖。
- 选择程序, 开始烹调。
- 在烹调途中, 听到蜂鸣声时搅拌一次。
- 烹调结束后, 放置 5 分钟, 倒掉水份, 用汤匙将蔬菜压成泥即可。

宝宝粥

- 烹调方法同煮粥, 可在程序结束前 3 分钟时, 加入蛋液, 肉糜, 鱼松等配料。

宝宝面条

- 面条剪成 1 厘米的短条。
- 微波安全煲内放入面条, 加 200 毫升水, 加盖。
- 选择程序, 开始烹调。
- 在烹调途中, 听到蜂鸣声时搅拌一次。
- 烹调结束后, 放置 5 分钟即可。

油炸食品翻热 (仅 NN-DF392B/DF396W/DF386M)

- 适用于再加热已经煎炸过的熟食, 如炸鸡腿、炸鸡翅, 炸肉饼等。
- 把油炸食品均匀的摆放在煎烤盘上。
- 放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键开始烹调。

炸春卷 (仅 NN-DF392B/DF396W/DF386M)

- 适合炸制冷冻的春卷。煎烤盘上先刷上薄薄一层油。
- 春卷无需解冻, 直接把春卷放在煎烤盘上。并在春卷表面刷上一层油。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上进行烤制。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键开始烹调。

注: 本程序适合于超市购买的冷冻春卷

炸鸡块 (仅 NN-DF392B/DF396W/DF386M)

原料:

鸡肉	500 克
鸡蛋	1 个
料酒	少许
玉米淀粉	少许
胡椒粉	少许
盐	5 克

- 把鸡肉洗净, 切成长宽为 7 厘米左右的块状, 厚度不要超过 2 厘米。
- 取一个干净碗, 把鸡肉块, 鸡蛋, 料酒, 玉米淀粉, 胡椒粉, 盐一起放入碗中, 搅拌均匀, 使面粉均匀包裹在鸡肉块表面。并且腌渍至少半小时。
- 把腌好的鸡肉块均匀的摆放在煎烤盘上。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烧烤。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键开始烹调。

炸薯饼 (仅 NNN-DF392B/DF396W/DF386M)

- 适合炸制冷冻的薯饼。
- 直接将薯饼均匀的放在煎烤盘上, 无需刷油。可放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键开始烹调。

炸薯条 (仅 NN-DF392B/DF396W/DF386M)

- 适合炸制冷冻的预炸过的薯条。
- 直接将薯条均匀的铺在煎烤盘上。可放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键开始烹调。

电脑烹调设定及菜单

(继续)

炸猪排 (仅 NN-DF392B/DF396W/DF386M)

原料:

猪大排 4 块 (约 300 克)

料酒 少许

蛋清 1 个

炸猪排粉或面包屑

- 猪排用刀背拍松, 加料酒和蛋清腌制一下, 然后裹上炸猪排粉或面包屑。
- 煎烤盘上先刷上薄薄一层油。将猪排平均铺在煎烤盘上, 放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上进行烤制。
- 选择程序, 按【决定 / 开始】键开始烹调。

炒面 (仅 NN-DF392B/DF396W/DF386M)

原料:

挂面 150 克

卷心菜 (切成块) 100 克

胡萝卜 (切成细丝) 50 克

洋葱 (切成块) 100 克

肉片 (腌制过) 100 克

配料:

生抽 1 茶匙

老抽 1 茶匙

油 3 汤匙

糖 100 克

胡椒粉 少许

麻油 5 克

蚝油 40 克

- 取一微波安全煲, 倒入 1000 ml 沸水, 放入挂面, 以 < 微波中高火 > 加热 3 分钟。取出, 用冷水冲凉并沥干。
- 肉片中放入生抽, 腌制一会儿。
- 把切好的卷心菜、胡萝卜、洋葱放入容器中并加入剩余所有配料和沥干的面条混合均匀。
- 先将肉片平铺在煎烤盘上, 然后将蔬菜和面条盖在上层。放入微波炉上层位置的烤盘凸轨上烤制。
- 选择程序, 开始烹调。
- 烹调完成后, 搅拌均匀装盘即可食用。

菜单中英文对照表 (Ch-En menu)

NN-DF382M/DF376M/DF366W 电脑烹调菜单如下：

编号	中文	英文
1	蒸饭	RICE
2	煮粥	PORRIDGE
3	银耳羹	FUNGUS SOUP
4	红豆粥	RED BEAN PORRIDGE
5	煮水饺	DUMPLING
6	煲汤	SOUP
7	炒时蔬	VEGETABLES
8	蕃茄炒蛋	SCRAMBLED EGGS WITH TOMATO
9	红烧肉	BRAISED PORK
10	蒸鱼	STEAM FISH
11	蒸蛋	STEAM EGG
12	米粉蒸肉	STEAM PORK WITH RICE FLOUR
13	红烧肉圆	BRAISED MEAT BALLS IN BROWN SAUCE
14	白灼虾	SCALDED SHRIMPS
15	自制草莓酱	STRAWBERRY JAM
16	烤全鸡	ROAST CHICKEN
17	烤红薯	ROAST BATATA
18	香酥鸭	ROAST DUCK
19	海鲜焗饭	BAKED SEAFOOD RICE
20	烤面包	TOAST
21	烤牛排	ROAST BEEF
22	烤鸡翅	ROAST WINGS
23	烤三文鱼	ROAST SALMON
24	烤肉串	MEAT SKEWERS
25	自制比萨	PIZZA
26	海绵蛋糕	SPONGE CAKE
27	自制曲奇	COOKIES
28	自制布丁	PUDDING
29	宝宝菜泥	BABY VEGETABLE PUREE
30	宝宝粥	BABY PORRIDGE
31	宝宝面条	BABY NOODLE

菜单中英文对照表 (Ch-En menu)

(继续)

NN-DF392B/DF396W/DF386M 电脑烹调菜单如下:

编号	中文	英文
1	油炸食品翻热	REHEAT FRIED FOOD
2	炸春卷	FRIED SPRING ROLLS
3	炸鸡块	FRIED CHICKEN PIECES
4	炸薯饼	FRIED POTATO CAKE
5	炸薯条	FRIED CHOPPED POTATO
6	炸猪排	FRIED PORK CHOP
7	炒面	FRIED NOODLE
8	蒸饭	RICE
9	煮粥	PORRIDGE
10	银耳羹	FUNGUS SOUP
11	红豆粥	RED BEAN PORRIDGE
12	煮水饺	DUMPLING
13	煲汤	SOUP
14	炒时蔬	VEGETABLES
15	蕃茄炒蛋	SCRAMBLED EGGS WITH TOMATO
16	红烧肉	BRAISED PORK
17	蒸鱼	STEAM FISH
18	蒸蛋	STEAM EGG
19	米粉蒸肉	STEAM PORK WITH RICE FLOUR
20	红烧肉圆	BRAISED MEAT BALLS IN BROWN SAUCE
21	白灼虾	SCALDED SHRIMPS
22	自制草莓酱	STRAWBERRY JAM
23	烤全鸡	ROAST CHICKEN
24	烤红薯	ROAST BATATA
25	香酥鸭	ROAST DUCK
26	海鲜焗饭	BAKED SEAFOOD RICE
27	烤面包	TOAST
28	烤牛排	ROAST BEEF
29	烤鸡翅	ROAST WINGS
30	烤三文鱼	ROAST SALMON
31	烤肉串	MEAT SKEWERS
32	自制比萨	PIZZA
33	海绵蛋糕	SPONGE CAKE

菜单中英文对照表 (Ch-En menu)

(继续)

NN-DF392B/DF396W/DF386M 电脑烹调菜单如下：

编号	中文	英文
34	自制曲奇	COOKIES
35	自制布丁	PUDDING
36	宝宝菜泥	BABY VEGETABLE PUREE
37	宝宝粥	BABY PORRIDGE
38	宝宝面条	BABY NOODLE

炉腔除味功能设定

此功能适用于炉腔有异味时使用。无需时间设定。

1

炉腔除味
Odour Removal

按 1 次，选择炉腔除味功能。

除味

2

决定/开始
Set/Start

按 1 次，开始除味功能。

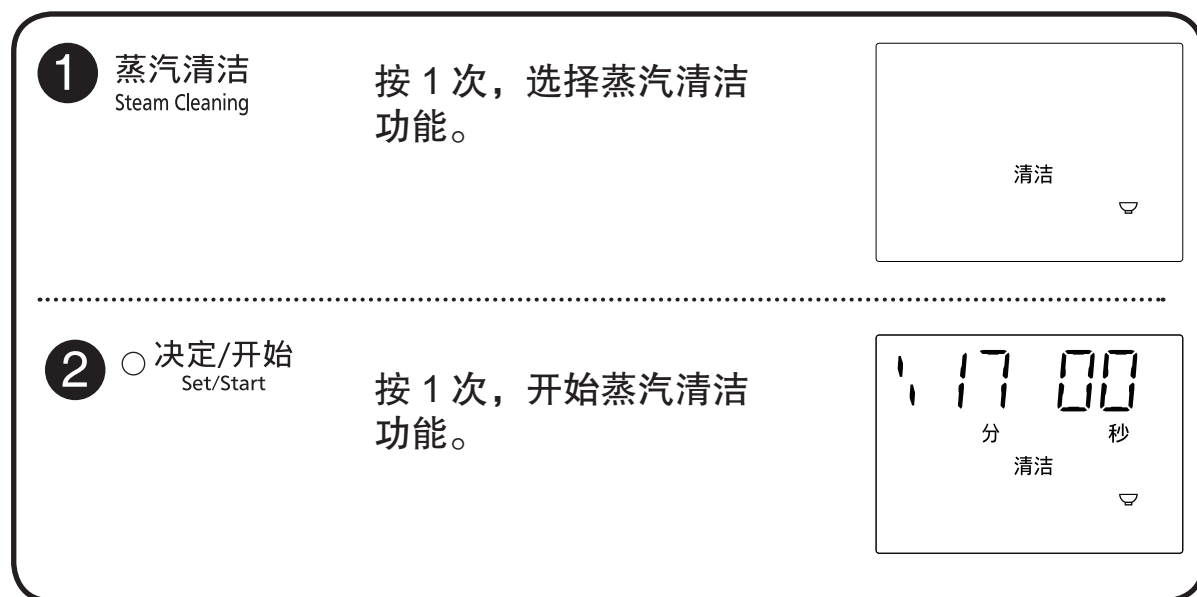
1 25 00

分 秒

除味

蒸汽清洁功能设定

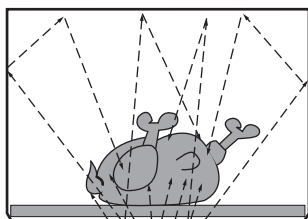
若烹调后在炉腔内壁上残留了污渍，可用[蒸汽清洁]功能先将污渍软化，待炉腔冷却后，再用软布擦去。无需设定时间。



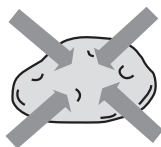
附注：

1. 使用[蒸汽清洁]功能时，只需在微波安全容器内加入 200 ml 清水即可。(水的总量不能超过容器的一半) 程序完毕后，请务必待炉腔冷却后再用软布擦拭。
2. 程序结束后、擦拭前要拔掉电源插头。
3. 清洁结束后打开炉门，用湿布擦拭干净。

微波炉加热原理



受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒 2450 MHz 的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子（如水、

脂肪、蛋白质、糖等）即被吸引，以每秒钟 24 亿 5 千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。



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。

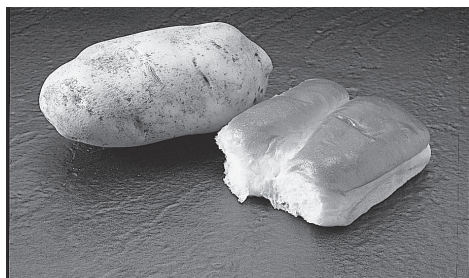
骨头和脂肪

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。



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 2.5 厘米块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，用玻璃盖盖住后用高火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。

附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好，将食物分切均匀，加入汤里。选择比较大的盘以方便搅动。使用玻璃盖或特制塑料盖，可以减少烹调时间。

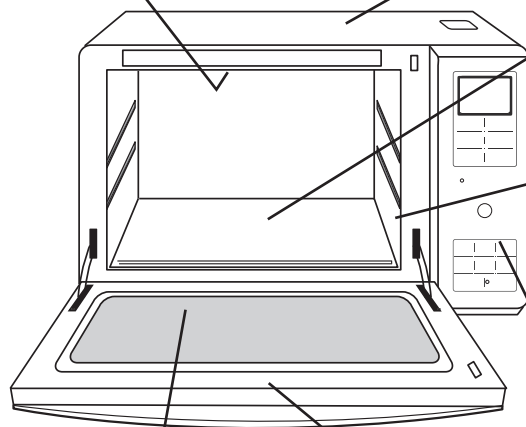
微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。请勿使用蒸气清洁剂清洗微波炉。

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，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。



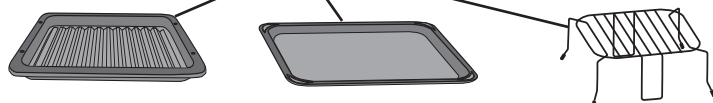
应定期清洁微波炉并清除微波炉所有食物残渣。保持炉腔清洁。如溅出的食物或溢出的液体积在炉腔内，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性清洁剂。不可使用粗糙、磨损性的清洁剂。请把炉腔内附着的油渍和食品残留物擦拭干净。附着的油渍和食品残留物在加热时可能会引起冒烟和打火。请在炉腔完全冷却的条件下进行清洁。

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。

使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。

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。



如需要更换炉灯，请向 Panasonic 认定维修店查询。

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店，详情请参考保修证所记内容。

注意：

- 1.使用时如发现任何问题或困难，请拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心：400-810-0781 (固定电话)，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、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
- 4.维修时请参照《维修手册》。
- 5.维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波部件所发出的辐射中。

要求修理服务之前

问题

微波炉无显示。

微波炉不能启动加热。

显示窗显示“H01”。

微波炉停止工作并且显示窗显示“H97”或“H98”。

显示窗显示“d s”。

起因

没有插紧电源。

居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。

插座有问题。

炉门未关妥。

未按【决定 / 开始】键。

输入其他程序。

烹调程序输入错误。

不慎按下【停止 / 再调整】键

炉腔温度过热。

微波炉发生系统故障。

微波炉被设定为演示模式。

解决方法

拔除插头，待 10 秒钟后再重新插上电源。

重新装置 10 安培以上的保险丝或重新设定漏电保护器。

用其它电器再测试插座是否有问题。

小心关好炉门。

按【决定 / 开始】键。

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。

参考说明书，正确输入烹调程序。

重新输入烹调程序。

等待炉腔冷却后再使用。

联络 Panasonic 认定维修店进行维修。

拔下插头，10 秒后再插上。

* 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，请立即拨打 Panasonic 顾客咨询服务中心或联系 Panasonic 认定维修店。

要求维修服务之前

下列情况均属正常：

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用各种烧烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用这些功能后，任何积聚在炉腔顶部及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。
如烧烤过程中烧烤管变为一亮一暗。	烧烤管如进行长时间工作，会致使炉腔温度升高。为保护烧烤管，程序会控制烧烤管进入间断工作状态，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。
烧烤管工作时亮度不同。	烧烤管的种类不同，所以在其工作时发出的光亮度会有所不同，属于正常现象。

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。

环境标志产品的说明

- 本产品中 90% 以上的金属部件、塑料部件可以回收。
- 本公司承诺：提供对整机的回收，在本产品使用寿命的时间内提供零部件的更换，及免费回收更换下来的零部件。
- 本产品已获得国家环境保护部指定的中国环境标志产品认证机构颁发的环境标志认证。关于环境标志的信息，可浏览国家环境保护总局网站（<http://www.sepa.gov.cn>）。

规格

型号		NN-DF382M/ DF376M/DF366W	NN-DF392B/ DF396W/DF386M
额定电压		220 V ~ 50 Hz	
额定输入功率	微波	1070 W	
	电热（烧烤）	1040 W	
	电热（烘烤）	1630 W	
额定输出功率（微波 *1）		1000 W	
外形尺寸（含手柄）（宽 × 深 × 高）		483 mm × 396 mm × 310 mm	
腔体尺寸（宽 × 深 × 高）		299 mm × 350 mm × 199 mm	
炉腔容积		23 L	
微波振荡频率		2450 MHz	
产品净重		13.3 kg	
噪声 *2		60 dB(A)（声功率级）	
能效等级		1	
效率值（%）*3		67	
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。

*2 噪声值根据 GB19606 规定方法测试，并符合规定的噪声限值。

*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。

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。

本产品符合下列国家标准：GB4706.1-2005

GB4706.21-2008

GB4706.14-2008

企业产品标准号：Q/YXSS1