



微波炉使用说明书

EM-205ES1

目 录

产品规格.....	1
如何安全使用本微波炉.....	1
其它重要的安全事项.....	2
安装.....	3
微波炉部件与附件.....	4
微波炉用具.....	5
微波炉控制面板	6
设定时钟.....	7
儿童保护锁、快速启动.....	7
高火力和可变火力烹调.....	8
自动解冻.....	9
解冻要点.....	9
多阶段烹调.....	10
全自动菜单.....	10
150 瓦火力解冻.....	11
自动解冻表.....	11
自动烹调表.....	12
疑问解答.....	15
保养与清洁.....	16
故障处理.....	16
电路原理图.....	18

使用前请仔细阅读本说明书并妥善保管以供将来参考。
只要按本说明书使用，就能确保本微波炉经久耐用并发挥最佳功能。

产 品 规 格

型号	EM-205ES1
电源	220V~50Hz
最大输出功率	700W*
额定输入功率	1100W*
额定微波频率	2450MHz
容积	20 升[有效容积 18 升]
外形尺寸(宽×深×高)	470mm×378mm×304mm
净重	13.5 公斤
产品执行下列国家标准	GB4706.1-1998 GB4706.21-2002
工厂代码	B120004

*根据 GB/T18800-2002 测试法

如何安全使用本微波炉

1. 烧开水或其它液体时，务请使用宽口容器，便于气泡逸出，否则就有可能发生液体温度超过沸点但看不出沸腾的情况，导致滚烫的液体突然溢出。
2. 不可在没有放置食物的情况下启动微波炉，否则会导致微波炉损坏。
3. 由于油温无法控制，可能会导致温度过高，因此切勿用微波炉深炸食物。
4. 加热水份少、脂肪或糖份多而份量又很少的食物，如果烹调时间太久，可能会烧焦、烧干、甚至着火燃烧。请注意：食物所需要的加热或烹调时间是很短的，例如，加热一个甜馅饼或类似的食物，大约只需 15 秒。
5. 加热有外皮或膜的食物，如马铃薯、番茄、苹果、香肠等，必须将外皮或膜刺破，否则加热过程中，内部的蒸汽就会逐渐增加，使食物爆开。
6. 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：烹调过程中，炉门周围逸出蒸汽，门上出现雾气或门的下方出现水滴，均属正常现象。这是食物加热时产生的水汽凝结所致，不会影响微波炉的安全性。炉门的作用并不是将炉腔完全气密，而 SANYO 特有的设计，保证了本产品的使用安全性。

虽然本微波炉具备多种安全装置，但您仍须遵守下列注意事项：

- 切勿拨弄安全联锁装置，以免失灵。
- 切勿在炉腔和炉门之间放置任何物体，或让杂物聚积在密封壁表面。请经常用柔性清洁剂擦拭炉门的密封部位，然后用清水擦去清洁剂并抹干。切勿使用研磨粉或粗布擦拭。
- 炉门打开后勿施加重力，如儿童用手攀在门上，身子腾空，就会使微波炉向前翻落，造成伤害。
- 如果微波炉明显受损，请停止使用，并与本公司指定的维修中心联系。

使用本微波炉时，必须遵守下列安全规则：

- 第一次使用前请阅读所有的说明。
- 同所有的烹调器具一样，使用过程中需要经常查看，避免炉腔内着火。万一着火时：• 使炉门维持关闭状态。• 关掉微波炉。• 拔下电源线或切断电源。

其它重要的注意事项：

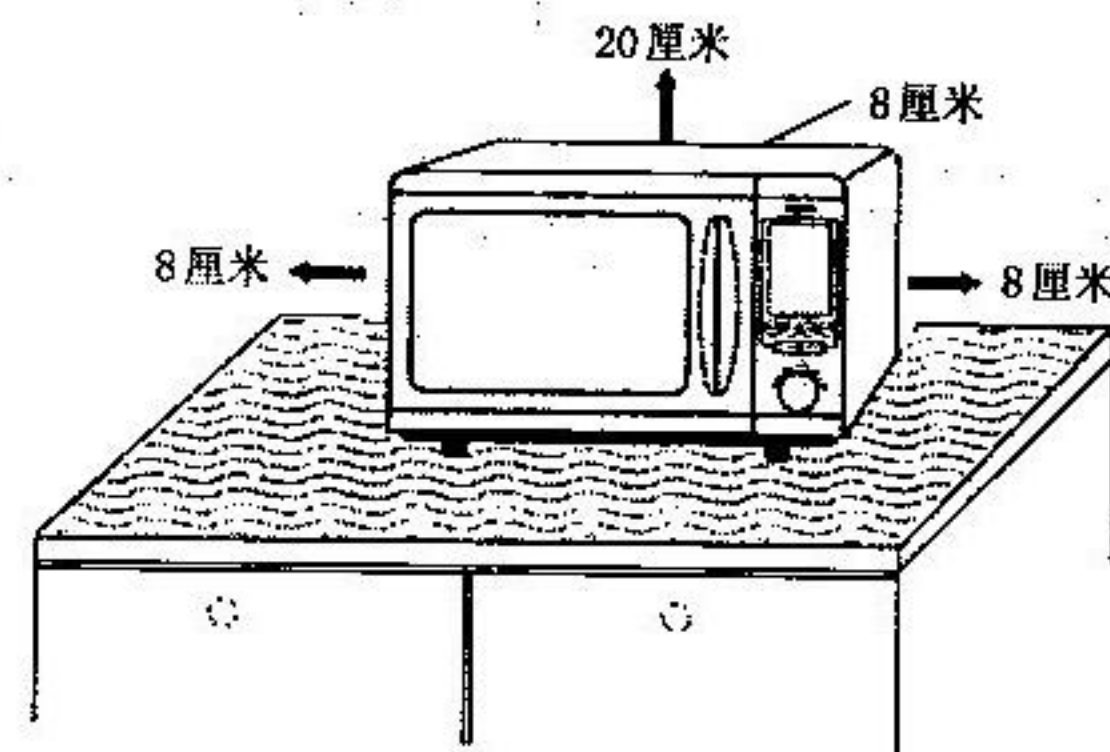
- 在使用之前，应检查器皿是否适用于微波炉。
- 不可将金属丝捆扎的食物放入微波炉内，请检查所买的食物是否有金属丝，如果有，必须先取下。
- 切勿使用带盖密封的瓶子盛装食物或加热液体，容器必须能够透气。
- 婴儿食用奶或食物应用火力 450 瓦特档进行加热，加热后应搅拌均匀，并确认温度合适后才能喂给婴儿。
- 勿用微波炉煮带壳的鸡蛋，否则会炸开。即使是剥壳的鸡蛋，由于蛋白内的蒸汽压力不断加大，蛋黄也会爆溅，因此烹调前应刺穿蛋白或蛋黄的膜。

警告

- 如果微波炉门或门封损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
- 除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。不可取下或拨弄任何部件和螺钉，这非常危险。
- 由于电源线是专用的，因此当电源线损坏时，必须由制造商或维修中心更换。
- 不要直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样有可能发生爆炸。
- 只有在已提供充分的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。

请保存这些说明，以供日后参考。

- 将微波炉放置在平坦的水平表面上，该表面必须坚固，能够安全地支撑微波炉的重量。
- 勿将微波炉放置在高温或潮湿的地方，因为这会降低微波炉的效能。
- 微波炉的通风口若被遮挡，可能会引起故障，因此炉身后面和两侧必须和墙壁至少保持 8 厘米的间隙，上面至少 20 厘米间隙。
- 本微波炉如果太靠近收音机或电视机，可能会造成干扰，所以应尽量把它放置在远离这些电器的地方。
- 本微波炉必须放在离地面高度至少 85 厘米的平台上。

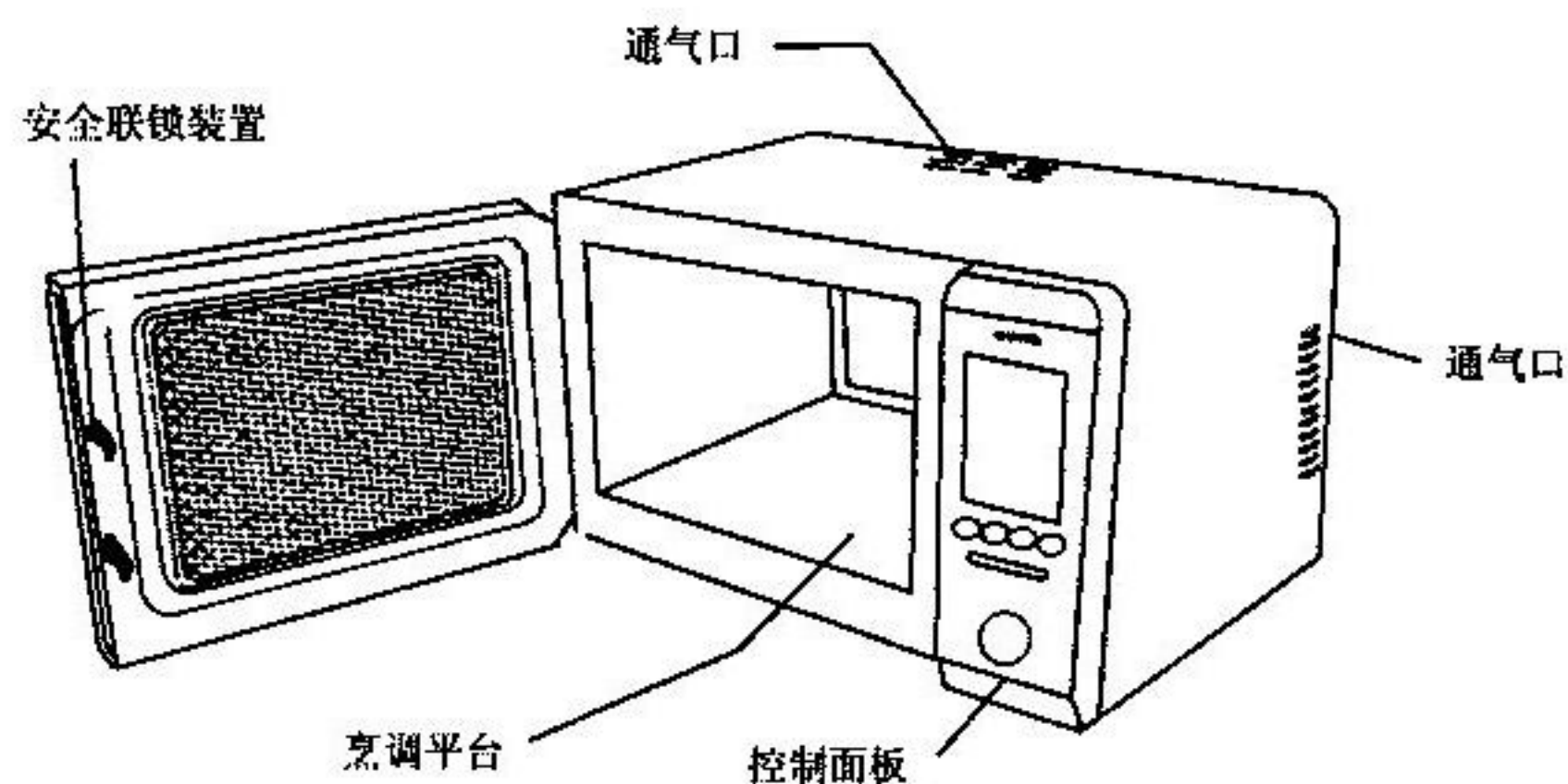


警告一本电器必须装设地线

重要 电源线内的导线性质以下列颜色代表：黄绿双色：地线；蓝色：中线；棕色：火线。本微波炉电源线内导线颜色可能跟您的电源插座的接线柱颜色标记不吻合，在这种情况下请按以下步骤接线：
黄绿双色导线必须连接至插座内标有 E 字母或地线符号处，或者带绿色或黄绿双色接线柱。蓝色导线必须连接至标有 N 字母的接线柱。棕色导线必须连接至标有 L 字母的接线柱。

本微波炉配备了下列附件：

说明书	1
菜谱	1
保修卡	1



材料	用具	微波
陶瓷与玻璃	Corning(康宁)器皿	可用
	耐热玻璃器皿	可用
	带金属装饰的玻璃器皿	不可用
	铅玻璃	不可用
瓷器	无金属装饰	可用
陶瓦		可用
塑料	普通烤炉用耐热器皿	可用
	塑料包装	可用
金属	金属烘烤盘	不可用
	铝箔	可用
纸	纸杯、纸盘、纸巾	可用
蜡纸		可用
木料		不可用

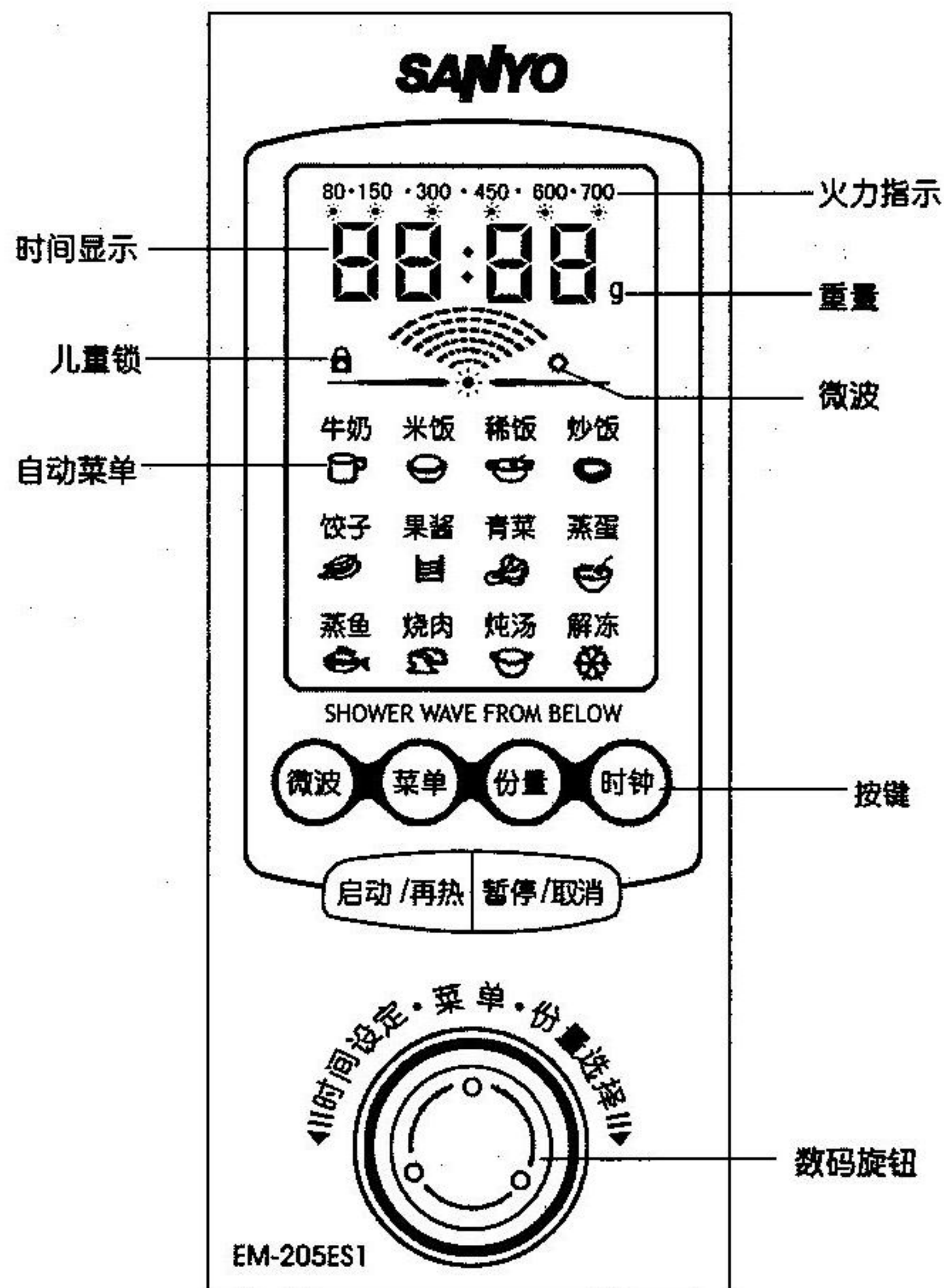
本微波炉可用多种材料的用具进行烹调。为了您的安全并避免损坏用具和微波炉，在使用不同的烹调方式时，请选择适当材料的用具。上表提供的是一般性指南供您选择用具时参考。

注：

- 铝箔只能用于包盖食物，过度使用会引起电弧。
- 出现电弧光时，您会听到“噼啪”声，同时还可能见到耀眼的闪光。
- 纸袋或塑料袋不可用金属线捆扎，否则受热会引起着火。
- 使用保鲜膜时：
 1. 勿将保鲜膜包得太紧。
 2. 在保鲜膜上戳几个洞，让蒸汽透出。
 3. 切勿让保鲜膜接触食物，否则食物加热后可能会使保鲜膜熔化。

特别设计： 微波炉以最大功率 700W 连续运行，将工作 16 分钟微波炉暂停 1 分钟，此间区域仍继续加热，这利用热量的传导和对流原理达到最佳的烹调效果，同时也节能。

微波炉控制面板



设定时钟

特别提示：本微波炉在接通电源或断电后恢复供电时，显示 12:00，请按下面步骤设定时钟。

示例：将时间设定为 4:30。

1. 按“时钟”键。
2. 调节数码旋钮直至显示 4:。
3. 按“时钟”键。
4. 调节数码旋钮直至显示 4:30。
5. 按“时钟”键确认，时钟设定就完成了。

儿童保护锁

本微波炉具备防止儿童摆弄，意外启动的安全功能。

设定儿童保护锁：在时钟状态，按住“暂停/取消”键 5 秒钟以上，

显示儿童锁标志“”。

注：儿童保护锁功能设定后，如果按下各功能键，微波炉似乎仍能照常工作，但其实不会产生任何能量。要清除儿童锁，只需重复设定程序，儿童锁标志“”就会消失。

快速启动

关闭炉门，在时钟状态下直接按“启动/再热”键，进入快速启动状态，运行 700W，1 分钟微波加热程序。显示微波运行标志“”。

微波烹调火力调节

使用微波烹调，可以在自己预定的时间内烹调食物。除了最高火力外，您还可以从另外五档微波火力（从 80 瓦至 600 瓦）中选择一档，烹调需要适当火力的食物。水分多的食物应用最高火力烹煮，因为这一档的烹调速度最快，能够最有效地保持食物的天然风味和口感。

示例：用 450 瓦特火力烹调 1 分 30 秒

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“微波”键三次，或按住“微波”键，显示微波运行标志“”，微波功率指示标志“”移到 450。
3. 调节数码旋钮，直至显示 1.30。
4. 关闭炉门，按“启动/再热”键。

在运行过程中，按“暂停/取消”键一次，微波炉停止工作，按“启动/再热”键，继续工作；若连续按“暂停/取消”键两次，则取消原先运行的程序，微波炉终止工作回到时钟状态。

可变火力解冻

使用可变火力解冻（即不使用自动解冻功能）时，应选择 150 瓦特的火力。若要加速解冻重量超过 450 克的质地紧密的食物，可以先用最高火力加热 1 至 3 分钟，然后减弱到 150 瓦特，直至完成解冻。

火力设定	建议用途
80 瓦特	加热奶油、乳酪。
150 瓦特	食物保温、解冻。
300 瓦特	完成烘焙或炖煮食物的最后烹调阶段。
450 瓦特	完成烘焙或炖煮食物的最后烹调阶段。 烘焙蛋羹和乳酪蛋糕。
600 瓦特	烤肉。烘蛋糕。
700 瓦特	熟食加热。煮滚液体。烧鱼、蔬菜。

自动解冻

本微波炉的自动解冻功能可以对速冻畜肉、禽肉和鱼进行精确解冻。

示例：解冻 1.0 千克食物

1. 在时钟状态下，按“菜单”键，调节数码旋钮选择解冻程序，“解冻”及图标“”闪烁。
2. 按“份量”键，调节数码旋钮，显示食物的重量至 1000g。
3. 关闭炉门，按“启动/再热”键。

暂停

本微波炉具有内置的暂停机制，让使用者半途检查并调整食物。解冻第一个阶段（约为整个解冻周期的三分之一）结束时，微波炉会暂停下来，如果您在暂停时不打开炉门，约两分钟后，它会恢复工作，开始解冻的第二个阶段。

解冻要诀

1. 如果您没有把握，最好将解冻时间设定得低一些；食物取出后，放在室温下还会继续解冻。
2. 应尽量将不同的食物分开。
3. 大块食物（如大块肉）应在解冻中途翻面。
4. 食物一旦解冻，应尽快取出。
5. 解冻前须剥去或打开包装。
6. 盛放解冻食物的容器应比冷冻用的容器大些，便于食物翻动。
7. 解冻禽肉时，先将胸部朝下，解冻中途翻面。较嫩的部位（如翅尖）可用小片平滑的铝箔包裹。
8. 放置阶段十分重要，特别是质地紧密而又难以翻面的大块食物，更需要放置足够的时间，确保中心完全解冻后进行烹调。

多阶段烹调

多阶段烹调是一种十分理想的分段烹调方式。使用这种方式，可以在设定时间内，用不同的火力和方式烹调。启动前应设定所有的阶段。多阶段烹调可以使用的阶段组合见下表。

第一阶段	第二阶段	第三阶段
微波	微波	微波
微波	微波	—

示例：用 450 瓦火力烹调 10 分钟，然后用 150 瓦火力烹调 5 分钟。

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“微波”键三次，微波功率指示标志“☀”移到 450，显示微波运行标志“⚙”。
3. 调节数码旋钮，直至显示 10.00。
4. 按“微波”键五次，微波功率指示标志“☀”移到 150，显示微波运行标志“⚙”。
5. 调节数码旋钮，直至显示 5.00。关闭炉门，按“启动/再热”键。

全自动菜单

使用本微波炉的“菜单”功能可以自动烹调多种大众化的食品，简单方便。有 12 种全自动程序供选择：牛奶、米饭、稀饭、炒饭、饺子、果酱、青菜、蒸蛋、蒸鱼、烧肉、炖汤、解冻。

操作十分简便，先按“菜单”键，调节数码旋钮选择您所需的全自动程序；再按“份量”键，调节数码旋钮设定食物的重量，然后按“启动/再热”键就行了。

示例：用自动“菜单”功能烹调 200g 饺子：

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“菜单”键，调节数码旋钮选择“饺子”程序。
3. 按“份量”键，调节数码旋钮直至显示“200g”字样。
4. 关闭炉门，按“启动/再热”键。

解冻

有些食物（如面包和水果）使用自动解冻方法达不到完全解冻的效果，但可以用“150 瓦特”火力档进行解冻，效果很好。

食物	准备	150 瓦特	放置时间
面包			
小条面包	放在微波适用的架子或厨用纸上，解冻中途翻面。	4-6 分钟	10-15 分钟
2 片面包	放在厨用纸上。	1-2 分钟	5 分钟
1 个小面卷	放在厨用纸上。	30-60 秒	5 分钟
蛋糕与糕点			
咖啡蛋糕 340 克	除去包装，置于盘上。	4-6 分钟	15-30 分钟
奶酪蛋糕 450 克	除去包装，置于盘上	4-6 分钟	15-30 分钟
馅饼（熟）450 克	除去包装，置于盘上。	5-7 分钟	15-30 分钟

肉类解冻

食物	准备	暂停说明	放置时间
牛肉块		取出已解冻的牛肉块并搅拌，确保冻牛肉块排在碟子边缘。	10-15 分钟
牛腿肉	放在浅碟中，将肉薄部分及外部边缘用平滑的铝箔包裹。	除去外部边缘的铝箔，但保留肉薄部分的铝箔，翻面。	30-40 分钟
猪腿肉	放在浅碟中。将肉薄部分及外部边缘用平滑的铝箔包裹。	除去铝箔，翻面。	30-40 分钟
整只鸡	放在浅碟中。鸡胸向下，用平滑的铝箔包裹鸡翅、鸡腿和鸡颈。	除去铝箔，翻面。将温热部分用铝箔包裹。	30-40 分钟
整条鱼	使用浅碟或微波架，如果鱼不止一条，摆放时应头尾并排，用平滑的铝箔包裹两端。	除去铝箔，翻面，重新摆放。	5-10 分钟



为了获得最佳烹调效果，请参照下列指示操作。

食物	份量	烹调说明	烹调要点
牛奶			
牛奶	1 杯(100 毫升)1、2 杯	不加盖。将杯子均匀摆放于微晶玻璃板上。加热后搅拌。	• 食物温度须为室温或冰箱温度。
米饭			
白米	150 克米 230 毫升水	将米洗净沥干。米和水放入容积为 1 升(150 克米)或 1.5 升(300 克米)的容器中，浸泡 30 分钟。将米搅匀，盖上玻璃盖。饭煮好后，略加搅拌，加盖放置 5 分钟。	• 用冷水煮饭。开始时水温应为 20℃左右。 • 如果煮好的饭太软太湿，打开盖子，用 700 瓦特的火力再煮 1-2 分钟。 • 如果煮好的饭夹生，则可加 1- 2 汤匙水，搅拌一下，加盖，用 700 瓦特的火力再煮 1-2 分钟。
	300 克米 450 毫升水		
稀饭			
稀饭	1 份 (100 克米、1200 毫升水)	将米洗净沥干。将米和水放入 2 升的容器中，浸泡 30 分钟。米搅匀，盖上玻璃盖。粥煮好后，略加搅拌。	• 用冷水煮粥。开始时水温应为 20℃左右。
			• 根据口味，煮好后，可加入盐、香料和其它熟食如鸡肉、鱼、蔬菜等。
炒饭	材料：米饭 2 碗，肉丁、虾仁各 50 克，香菇丁，火腿丁各 2 汤匙，豌豆、香菜末、胡萝卜丁、葱粒、洋葱片、猪油各 3 汤匙 调料：盐、酱油各 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，胡椒粉少许		将米饭以外的材料混合放入容器中，加调料后拌匀，加热；再加入米饭，拌匀后加热（中途需搅拌 2 次）

饺子	100 克	除去包装，将冷冻食物快速稍浸一下水。在微波适用的盘子中放上吸水纸，再将冷冻食物放置其上以吸收多余的水份。微波加热结束后，再放置 1-2 分钟。	食物须为冷冻熟食。（温度-18℃左右） 注：食物均匀地摆放在盘子中。
	150 克		
	200 克		
食物	材料、调料、烹调说明		烹调要点
果酱	材料：香蕉 250 克，砂糖 50 克 调料：柠檬汁 1/2 汤匙		香蕉去皮，切成约 1 毫米厚的薄片，置容器中； 加入砂糖、柠檬汁搅拌均匀，以 700W 火力加热（中途需充分搅拌两、三次），至粘稠状即可。
青菜	材料：青菜 250 克，香菇 4 朵，油 1 汤匙 调料：热水 1/4 杯，淀粉 1 汤匙，盐、糖各 1/2 茶匙，味精少许。		1. 香菇泡软去蒂，切成两半。 2. 将材料和调料放入盘中充分拌匀，在盘中摆放均匀。
蒸蛋	材料：鸡蛋 3 只，冷开水 3/2 杯 调料：A：盐 1/2 茶匙，胡椒粉少许，葱粒 3 汤匙 B：麻油 1 茶匙		1. 将鸡蛋打入容器中，加冷开水及调料 A，打散，除去表面泡沫，加盖加热。 2. 取出后淋上麻油。

蒸鱼	材料: 鱼 250 克 调料: 姜末、葱粒各 1 汤匙, 猪油 2 汤匙, 料酒、盐各 1/2 茶匙。	1. 将鱼洗净, 在两侧每隔 2 厘米切花刀。 2. 将葱粒, 姜末放在鱼身 内、外侧, 并加盐和料 酒, 腌 20 分钟。 3. 将猪油均匀淋下, 盖上保 鲜膜, 暂停时翻面。
烧肉	材料: 五花肉 400 克 调料: A: 姜 2 片、葱粒 2 汤匙, 油 3 汤匙。 B: 老抽、水各 4 汤匙, 砂糖 1/2 茶匙。	1. 将肉洗净, 切块。 2. 将肉块和调料放入容器中 充分搅拌, 然后加热。 3. 加热暂停时 (只暂停 1 次), 取出搅拌, 然后放 入。
炖汤	材料: 鸡肉 250 克, 香菇 6 朵, 热水 3 杯 调料: A: 葱粒 1 汤匙, 姜 3 片, 盐适量 B: 麻油 1/4 茶匙, 味精适量	1. 将鸡洗净切块, 香菇泡软 后去蒂。 2. 将材料及调料 A 放入容器 中, 加盖加热。 3. 取出后加入调料 B 拌匀。

微波炉问答

有关操作

问: 微波炉内照明灯不亮是什么原因?

答: 有两种可能: 门未关紧: 灯泡烧坏了。

问: 为什么通风口会冒蒸汽?

答: 烧饭做菜通常都会产生蒸汽。本微波炉经特别设计, 让蒸汽能够释放出来, 所以出现这种现象是正常的。

问: 如果让微波炉空烧, 会不会造成损坏?

答: 会造成损坏。微波炉内没有食物, 千万不要启动。

问: 为什么烹调结束后, 最好还要放置一段时间?

答: 放置时间十分重要。用微波烹调时, 食物内部积聚了很多热量, 即使食物从炉内取出后, 烹调过程还在进行。将大块肉、大块或大片的蔬菜以及蛋糕放置一段时间, 就可以让食物里面熟透, 而表面不至于烧得过分。

问: 微波炉内为什么有时会出现火花、发出噼啪(电弧)声?

答: 炉腔内出现火花、发出噼啪声有好几种可能的原因:

- 使用的菜盘带有金属部件或金属装饰。
- 金属用具被遗留在炉腔内。
- 铝箔用得太多。
- 炉腔内有捆扎用的金属丝。

问: 微波炉内为什么会出现水汽?

答: 这很正常, 原因是食物烹调速度超过水份从炉内排出的速度。

有关食物

问: 鸡蛋有时为什么会炸开?

答: 蛋白和蛋黄膜内的蒸汽积聚到一定程度就可能炸开。为了避免这个问题, 烧煮前应先扎穿蛋白。注意: 切勿将鸡蛋连壳放在微波炉内烹调否则会爆开。

问: 为什么用微波炉炒鸡蛋有时比较干?

答: 鸡蛋烹调过分会失去水份, 变得很干。由于下列原因, 您可能需要调整烹调时间:

- 鸡蛋大小不等。
- 鸡蛋最初的温度因储存处不同而异。
- 烹调时容器形状不同, 也需要调整烹调时间。
- 在放置期间鸡蛋继续烹调。

问: 烘烤苹果时, 有时为什么会炸裂?

答: 跟普通烹调方式一样, 用微波炉烘苹果时, 苹果内部会膨胀。应削掉每只苹果上半截的皮使苹果内部有膨胀余地, 否则会发生炸裂。

问: 应该怎样防止液体溢出?

答: 使用比通常用的容器大一些的容器。只要您打开微波炉炉门, 里面的食物就会停止沸腾。

问: 用微波烹调时, 为什么盛放食物的盘子会变热?

答: 食物加热后, 就会将热量传递给盘子。烹调结束后, 带上隔热手套再将食物取出。

问: 质地紧密的原料会影响在微波炉内烹调的时间长短吗?

答: 会的。质地比较紧密的原料 (如肉类) 要比多孔、质地疏松的食物 (如面包、布丁、蛋糕) 等所花的烹调、加热时间长。这是因为微波较难穿透质地紧密、份量重的食物。

保养与清洁

用中性的清洁剂擦拭泼溅在微波炉内外的食物和液汁，再用柔软的湿布抹净、抹干。如果让食物残留在微波炉内，就可能由于碳化而产生电弧火花。清洁时切勿使用研磨粉或粗布。

- 玻璃底板不可以取出清洗。只能用纸巾或布先将溅落的食物抹去。

故障排除

有故障先自查

操作方面出现问题，您往往可以自己解决。如果您的微波炉工作不正常，先在下表找出问题，然后根据叉号，试试建议的解决方法。如果微波炉工作还是不正常，请与本公司指定的维修中心联系。

不启动	×	×	×						
出现电弧或火花				×				×	
食物烹调不均匀				×	×		×		×
食物过熟							×		
食物夹生				×	×	×	×		
解冻不彻底				×			×		
电源线插头未插入电源插座									
未关上炉门									
未设定烹调时间									
未使用微波适用的容器									
未将食物彻底解冻									
未翻面或搅拌食物。									
微波炉内未盛放食物									
未设定正确的时间/烹调火力。									
通风口堵塞。									

注：当显示“E1”标志时，请切断电源，与本公司指定的维修中心联系。

如需要修理怎么办

1. 联络本公司指定的维修中心，调整或修理本微波炉的工作必须由本公司培训的维修技师进行，其他任何人进行这项工作会发生危险。
2. 电源线损坏，必须用本公司指定的维修中心提供的新电源线来更换，因为这是一种专用的电源线。
3. 任何情况下都不可取出或摆弄任何零件和螺丝，因为“这是极为危险的”。在联络本公司指定的维修中心之前，不妨自己进行下列简单检查。
 - 如果设定时间启动后，炉灯未亮时：
 - a. 检查微波炉门是否关好。
 - 如果微波炉无显示时：
 - a. 检查电源线插头是否牢牢插在插座中。
 - 如果炉灯亮，但食物不热时：
 - a. 检查食物是否被金属容器或铝箔完全盖住。
 - 工作时有噪音时：
 - a. 检查是否使用了金属用具，产生火花。
 - b. 切勿让食物碰到炉腔。
4. 本机自售出之日起，凭保修单及购机发票进行修理。
5. 在保修期内，因本机质量引起的故障或损坏，由本公司免费修理。

如有下列情况：

 - a. 用户搬运、使用、保管不当；
 - b. 自行拆卸、更换零部件；
 - c. 异常电压、火灾等外部因素；
 - d. 充当非家用产品的共用机、经营性用机。

而引起的损坏，由用户自行承担责任，我公司负责有偿修理。
6. 保修期满后，本公司将根据用户的要求继续有偿服务。

电路原理图

