

微波炉 使用说明书

EM-300S

目录

产品规格-----	1
安全说明	
如何安全使用本微波炉-----	1
其它重要的安全事项-----	2
安装并熟悉本微波炉	
安装-----	2-3
微波炉部件与附件-----	3
微波炉用具-----	4
操作说明与烹调图表	
操作说明-----	5
再热要点-----	6
解冻要点-----	6
解冻指南-----	7-8
微波炉保养须知	
疑问解答-----	9-10
保养与清洁-----	10
故障处理-----	封底

使用前请仔细阅读本说明书。

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-300S
电源	220V~50Hz
最大输出功率	700W*
额定输入功率	1080W*
额定微波频率	2450MHz
容积	约 20 升
外形尺寸(宽×深×高)	470mm×370mm×284mm
净重	16.0 公斤

* 根据 QB1198-91 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. 放入微波炉内的容器切勿完全密封。有必要加盖时，容器应能透气，否则可能会炸开。
5. 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。
6. 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。
7. 如以一次性使用的塑料、纸或其它易燃材料制成的容器盛食物，请在烹调过程中经常查看食物状况。

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：

- a. 切勿拨弄安全连锁装置，以免失灵。
- b. 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。
- c. 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。
- d. 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。

其它重要的安全事项

使用本微波炉时，必须遵守下列安全规则：

1. 第一次使用前请阅读所有的说明。
2. 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：

1. 在使用之前，应检查器皿是否适用于微波炉，详见第4页关于微波炉用具的说明。
2. 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。

3. 微波炉内部必须保持清洁，炉腔内壁若沾有食物残渣，会降低微波炉的效能。
4. 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。
5. 婴儿食用奶或食物应用火力“焖”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。
6. 盛在杯子中的液体加热后，从转盘上取出时，须格外小心。应将杯子抬离转盘，而不可向转盘边缘平拉，以免倾倒。杯子应放在玻璃盘的中央。
7. 切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

1. 切勿自行调整或修理微波炉。如果已损坏，切勿再使用，只有经制造商培训的维修技师修好后才能使用。
2. 非经过制造商培训的合格技师，对本微波炉进行调整或修理是非常危险的。
3. 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。
4. 万万不可取下或拨弄任何部件和螺钉。
这非常危险。

请保存这些说明，以供日后参考。

安装

微波炉摆放位置

1. 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。
2. 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。
3. 微波炉的通风口若被遮挡，可能会引起故障，因此炉身上面、后面和两侧必须和墙壁至少保持7.5厘米的间隙。

4. 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。
5. 本微波炉必须放置在离地面高度至少 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：

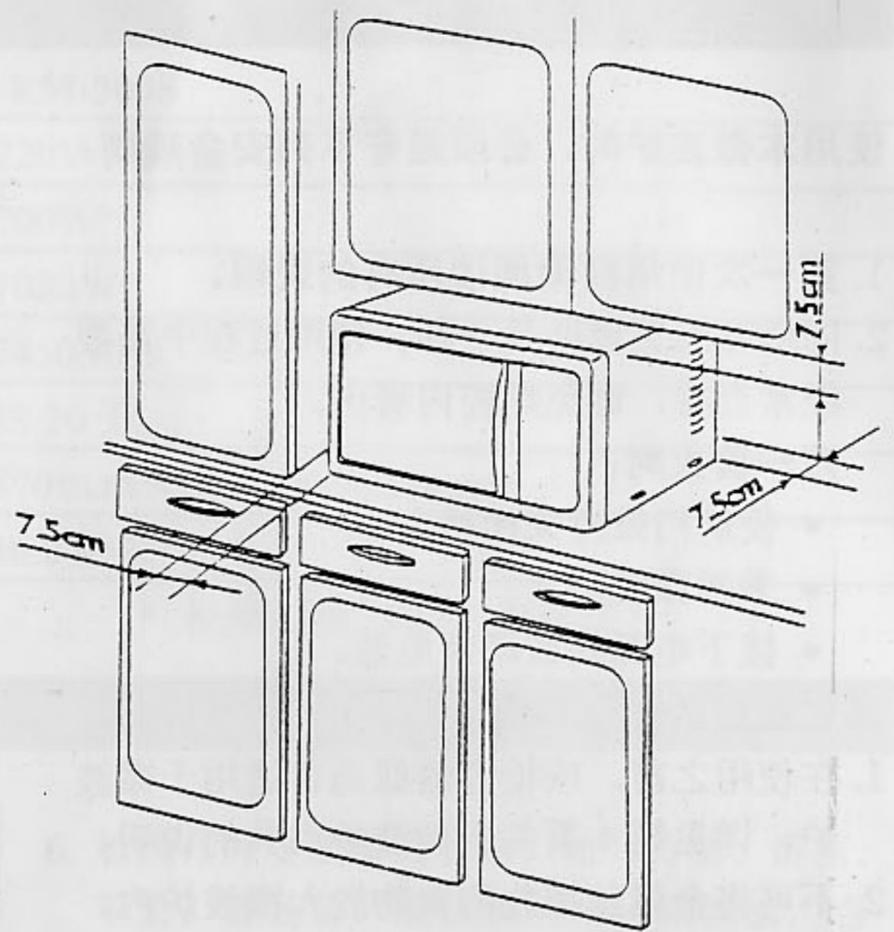
黄绿双色：地线；蓝色：中线；棕色：火线。

本微波炉电源线内导线颜色可能跟您的电源插头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头内标有 E 字母或地线符号 \perp 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。

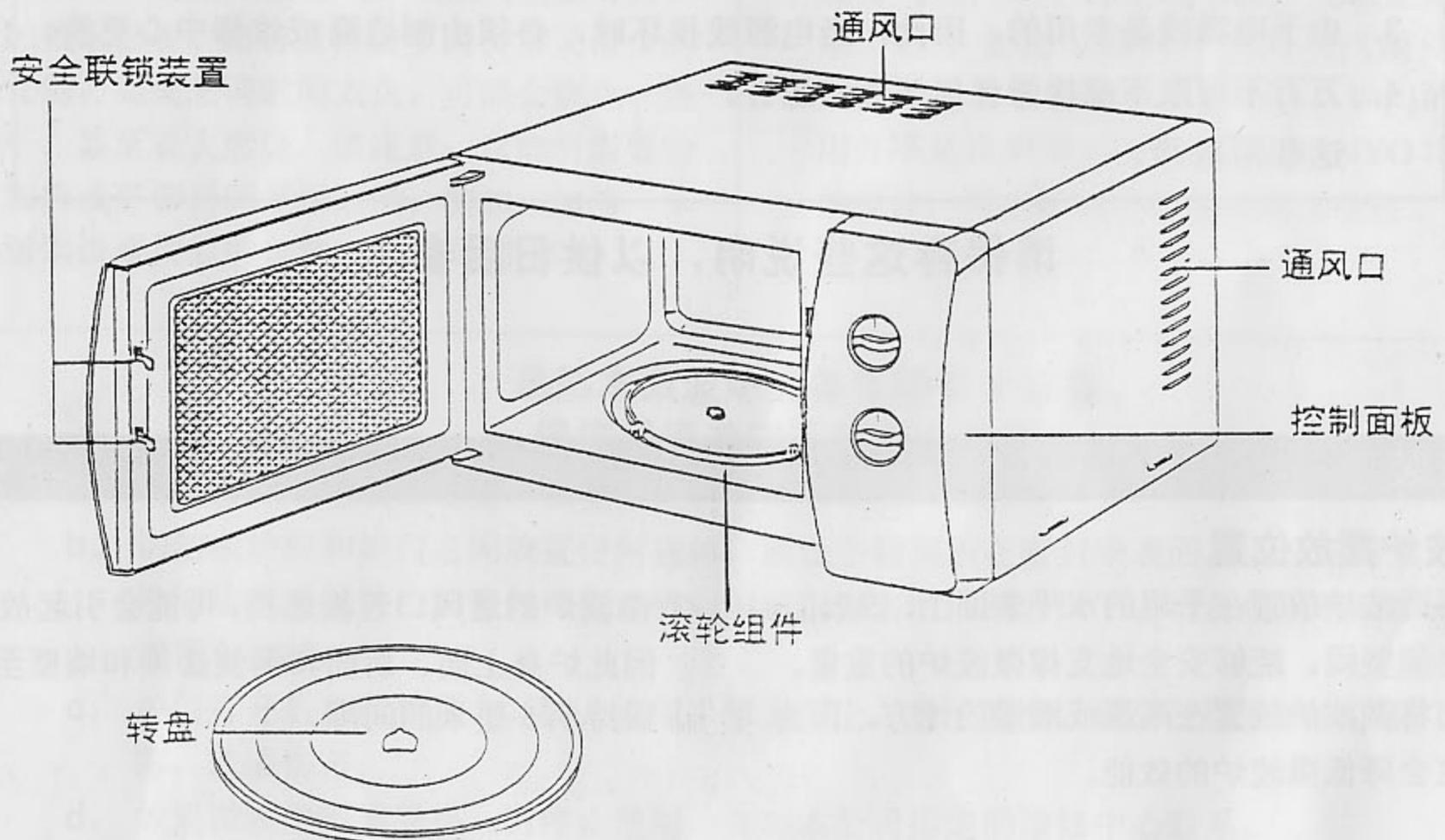
棕色导线必须连接至标有 L 字母的接线柱。

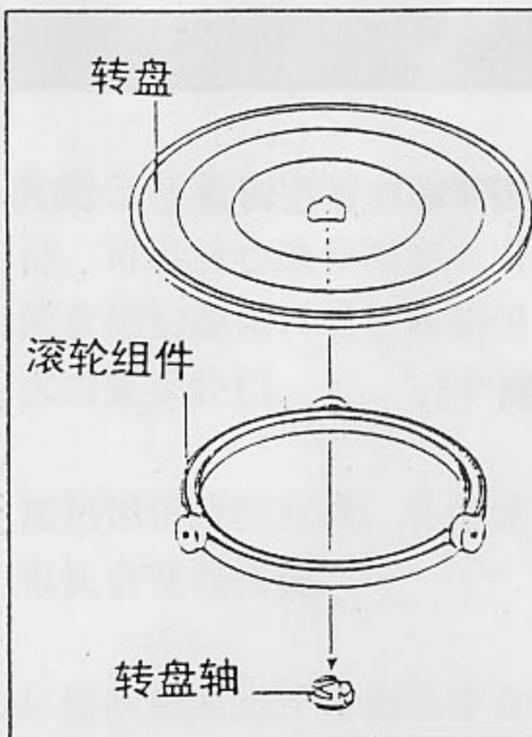


微波炉部件与附件

本微波炉配备了下列附件：

转盘	1
滚轮组件	1
说明书	1





玻璃转盘安装说明

1. 将滚轮组件放在炉腔底部凹圈内。
2. 按图所示，将转盘放置在滚轮组件上，务使转盘底部的定位槽与转盘轴对准、安放稳妥。切勿将转盘反放。
 - 使用微波炉烹调时，必须使用转盘和滚轮组件。
 - 所有食物及其容器必须放在转盘上烹调。
 - 转盘会按顺时针方向或逆时针方向旋转，这是正常的。

微波炉用具

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。

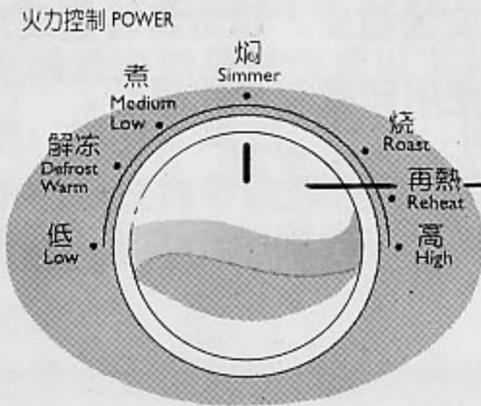
注：

- 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。

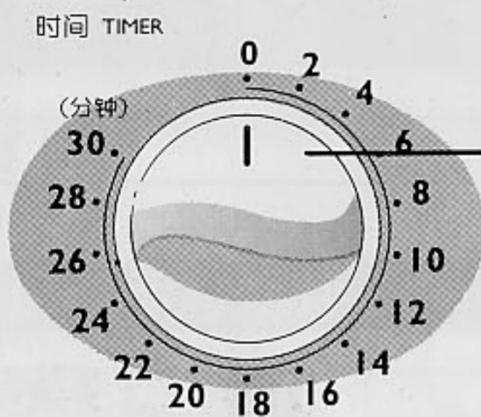
操作说明

1. 打开炉门，将食物及其容器放置在转盘上，关闭炉门。

Showerwave 700



2. 设定所需的“火力控制”档。



3. 旋至所需的“时间”。

注：

* 若烹调时间不超过 2 分钟，先将“时间”旋钮旋过 2 分钟刻度，再退回到所需的时间。

* 烹调过程中关停微波炉，只须将“时间”旋钮旋定为 0；否则，微波炉将继续工作。

* 微波炉空烧时会被严重损坏。

注意：

烹调结束后，“时间”旋钮必须回到 0；否则，微波炉将继续工作。

本微波炉有七种微波火力控制档，你可根据需要进行选择，下表为各火力档的建议用途。

火力控制档	300S 近似功率值	建议用途
低	80 瓦特	加热奶油、乳酪
解冻	150 瓦特	食物保温、解冻。
煮	250 瓦特	完成某些烘焙或炖煮食物的最后烹调阶段。
炖	400 瓦特	完成某些烘焙或炖煮食物的最后烹调阶段。 烘焙蛋羹和乳酪蛋糕。
烧	500 瓦特	烤肉。
再热	600 瓦特	烘蛋糕。 熟食加热。
高（最大火力）	700 瓦特	煮滚液体。 烧鱼、蔬菜。

再热要点

1. 加热汤或蒸食物时，因食物中含有大量水份，可以放心地使用高火力档；加热较嫩的食物如蔬菜、布丁和馅饼，最好将微波火力置于烧档。
2. 加热馅饼或糕点时，务请注意汤汁或果汁很快会变得很烫。
3. 尽量翻面或搅拌食物以便食物均匀受热。
4. 为保持食物的水份，加热时尽可能加盖。
5. 如果加热设定时间到，食物未充分热透，可重新设定微波炉加热，直至食物热透。以后烹调时，可以适当调整烹调时间。
6. 放置阶段十分重要，它是烹调过程的一部分，可以使食物充分受热。
7. 加热肉类、马铃薯等质地紧密的食物，应摆放在盘子边缘，质地疏松的食物如绿色蔬菜应摆放在盘子中央。烹调肉类食物时，肉与肉汁或调味汁须分开加热，再将肉汁倒入加热好的肉中，使食物色泽美观。

解冻要点

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，以确保中心完全解冻后进行烹调。

解冻指南

除去食物包装，放在塑料解冻架或微波适用的盘子上，解冻中途翻面食物。

食物	解冻时间	放置时间	一般说明
肉类解冻说明			
腿肉 (猪、牛、羊腿肉) 900 克	20-30 分钟	30-40 分钟	将较薄的部分和边缘部分用平滑的铝箔包裹。 解冻中途除去铝箔。中途翻面数次。
肉块 450 克	8-10 分钟	10-15 分钟	尽量分开。 解冻中途翻面，将融化部分立即取出。
碎肉 450 克	10-12 分钟	10-15 分钟	解冻中途搅拌，将融化部分立即取出。
肉排 450 克	7-9 分钟	15-20 分钟	将较薄边缘部分用平滑的铝箔包裹， 解冻中途除去铝箔。 中途翻面，将温热部分用铝箔包裹。
排骨 450 克	8-10 分钟	10-15 分钟	尽量分开。 将排骨中较薄部分摆放中央。 解冻中途翻面。
香肠 450 克	7-9 分钟	10-15 分钟	尽量分开。 解冻中途重新摆放，将融化的香肠取出。
腊肉 225 克	4-5 分钟	15-20 分钟	将较薄边缘部分用平滑的铝箔包裹。 将肉片尽量分开，单层摆放。 将融化的肉片取出。
家禽解冻说明			
整只鸡 1350 克	30-40 分钟	40-60 分钟	解冻前，将鸡胸向下放置。 鸡腿，鸡翅或温热部分用铝箔包裹。
鸡块 450 克	10-12 分钟	10-15 分钟	将较薄部分摆放中央。 鸡腿，鸡翅或温热部分用铝箔包裹。 解冻中途重新摆放。
鱼类解冻说明			
整条鱼 450 克	8-10 分钟	10-15 分钟	如果鱼不止一条，摆放时应头尾并排。 将较薄边缘部分用平滑的铝箔包裹。 解冻中途重新摆放。 勿让铝箔接触炉腔内壁。
鱼片 450 克	10-12 分钟	10-15 分钟	均匀摆放。尽量分开。 解冻中途重新摆放。
大虾	7-9 分钟		

解冻指南 (续前页)

面包和糕点解冻指南 用解冻架或厨用纸

食物	解冻时间	放置时间	一般说明
面包			
小条面包	4-6 分钟	10-15 分钟	除去包装。 解冻中途翻面。
切片大面包	10-13 分钟	10-15 分钟	除去包装。 解冻中途翻面, 尽量分开。 取出外层解冻的切片面包。
2 片面包	1-2 分钟	5 分钟	放在厨用纸上。
1 个面包卷	30-60 秒钟	5 分钟	放在厨用纸上。
2 个面包卷	1-1.5 分钟	5 分钟	放在厨用纸上。
蛋糕和糕点			
咖啡蛋糕(小块) 340 克	4-6 分钟	15-30 分钟	除去包装, 放在微波适用的盘子上。
乳酪蛋糕 450 克	4-6 分钟	15-30 分钟	除去包装, 放在微波适用的盘子上。
馅饼(熟的) 450 克	5-7 分钟	15-30 分钟	除去包装, 放在微波适用的盘子上。
酥皮糕点 450 克	5-7 分钟	15-30 分钟	除去包装, 放在微波适用的盘子上。
黄油 250 克(1 包)	3-4 分钟	5-10 分钟	除去包装, 放在微波适用的盘子上。
盘装食物			
400 克 盘装食物	7-8 分钟	5-10 分钟	盖上一个盘子或保鲜膜。 若需加热, 将微波火力设定在“高”档, 加热 3-5 分钟。
水果和蔬菜的解冻说明			
水果			
225 克 软浆果	4-6 分钟	5-10 分钟	单层摆放在浅碟中。 解冻中途搅拌。
450 克 软浆果	6-8 分钟	5-10 分钟	单层摆放在浅碟中。 解冻中途搅拌。
蔬菜			
			蔬菜烹调前无须解冻。所有蔬菜均可用 火力“高”档, 解冻、烹调一次完成。

疑问解答

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：

- 要么门未关紧；
- 要么灯泡烧坏了。

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。微波炉内没有食物或者转盘未在滚轮组件上放妥，请千万不要启动。

问：启动微波炉后，为什么有时转盘会发出响声？

答：有响声说明转盘、滚轮组件和炉腔底部有污迹。对这些部件经常清理就可以消除或减轻这种响声。

问：有关铝箔的使用说明比较复杂，什么时候该用铝箔呢？

答：铝箔应用来包裹食物的某些部分，以免烹调或解冻过头。应使用小块平滑的铝箔进行包裹。

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。

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有可能炸开。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。

疑问解答(续前页)

有关操作

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：质地紧密的原料会影响在微波炉内烹调的时间长短吗？

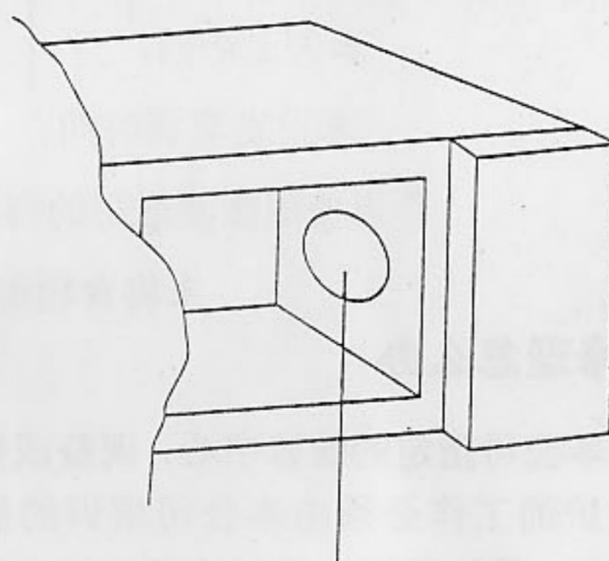
答：会的。质地比较紧密的原料（如肉类）要比多孔、质地疏松的食物（如面包、布丁、蛋糕）等所花的烹调、加热时间长。这是因为微波较难穿透质地紧密、份量重的食物。

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，尤其是炉腔右侧的微波出口(见右图)，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。

活动部件

- 玻璃转盘可以取出清洗。用纸巾或布先将溅落的食物抹去，然后再将转盘取出。
- 滚轮组件可以取出清洗。



微波出口

故障处理

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。

问题:

- 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

×	×	×						
			×				×	
			×	×		×		×
						×		
			×	×	×	×		
			×			×		

可能的原因:

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。

如需要修理怎么办

1. 联络本公司指定的维修中心，调整或修理微波炉的工作必须由本公司培训的维修师进行，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螺丝，因为“这是极为危险的”。在联络公司指定的维修中心之前，不妨自己进行下列简单检查。

本
技
危
心
用
和
本
下

- 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。
 - b. 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。

