



微波炉使用说明书

EM - 308EB1

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	4
微波炉部件与附件	5
微波炉用具	6
微波炉控制面板	7
设定时钟	8
儿童保护锁、快速启动	8
高火力和可变火力烹调	8
自动解冻	9
解冻要点	10
多阶段烹调	11
数码温控、语音	12
烧烤、消毒	13
全自动菜单烹调	14
150 瓦火力解冻	15
自动解冻表	16
烧烤表	17
全自动菜单烹调表	17
疑问解答	22
保养与清洁	23
故障处理	23
售后服务	24
电路原理图、合格证	25

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-308EB1
电源	220V ~ 50Hz
最大输出功率	800W * (微波); 1100W * (烧烤)
额定输入功率	1250W * (微波); 1150W * (烧烤)
额定微波频率	2450MHz
容积	约 30 升
外形尺寸(宽×深×高)	510mm × 440mm × 345mm
净重	20 公斤
产品执行下列国家标准	GB4706.1-98 GB4706.21-2002 GB4706.22-88
3C 认证号	B120004

* 根据 GB/T 18800 - 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. 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. 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。
8. 微波炉在使用过程中会产生热量, 请勿在微波炉上面放置物品。

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。炉门的作用不是将炉腔完全气密, 而是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. 切勿拨弄安全联锁装置, 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 • 拨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。
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 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。

6. 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。
7. 请勿将食物直接放在玻璃底板上烹调, 这样有可能导致玻璃底板破裂。
8. 在使用消毒时务必将器具上的水擦干净, 以免影响消毒效果; 同时注意, 不耐高温的器具不能使用此微波炉进行消毒, 否则易使器具受损, 严重时可能导致器具损坏。

用烧烤/消毒功能时:

1. 在烧烤/消毒过程中或烧烤/消毒刚结束时, 勿让玻璃底板被水溅湿, 以免玻璃底板破裂。
2. 将食物放入微波炉或从微波炉中取出食物时, 务必请戴上隔热手套。
3. 器具在使用期间会发热。注意避免接触烤炉的发热单元。
4. 不能使用蒸汽清洁器具进行清洗。
5. 将食物放入微波炉或取出时, 小心别触碰到观察窗。
6. 微波炉外壳顶部的温度很高, 切勿在微波炉上面放任何东西。
7. 烧烤消毒过程会周期性的停/开。

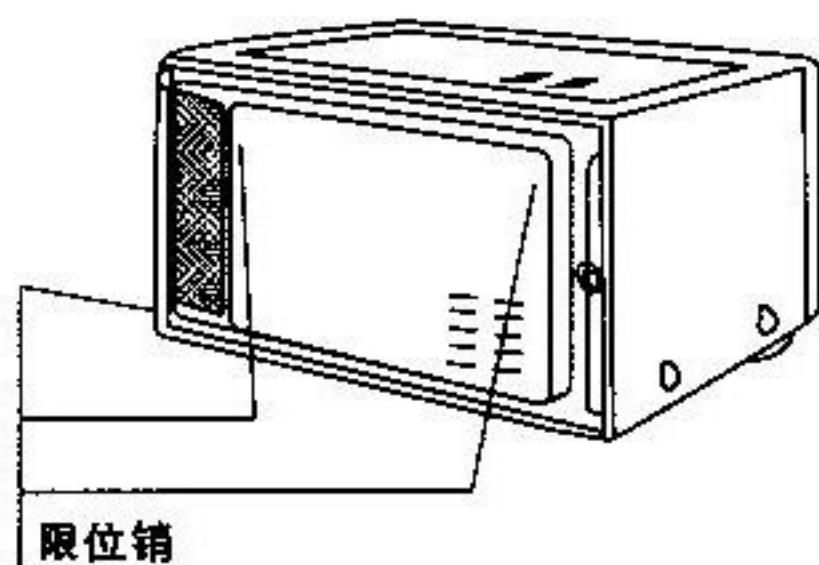
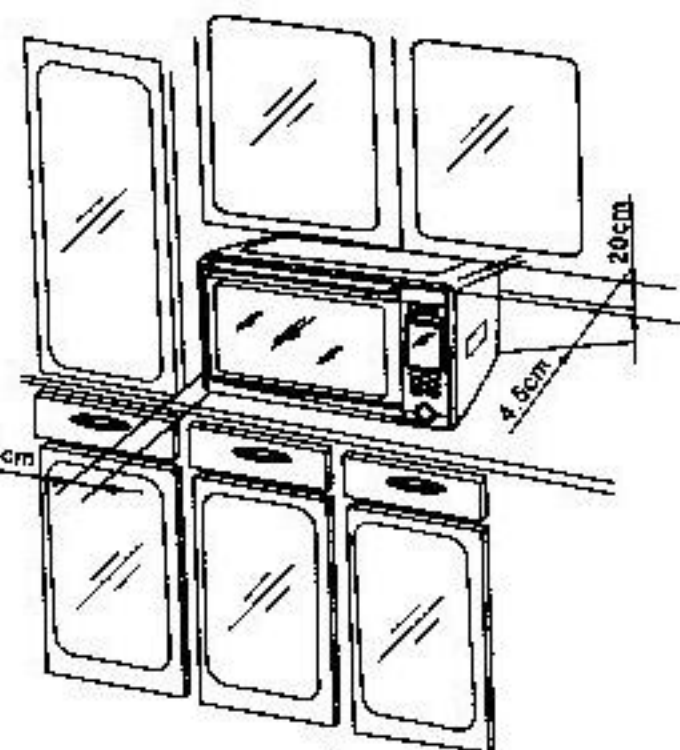
警告

1. 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。
2. 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。
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. 不要直接加热装在密封容器内的液体或食物, 因为这样有可能发生爆炸。
5. 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。
6. 如果微波炉门或门封已损坏, 则不得再使用, 直到经有资格的维修人员修好为止。

请保存这些说明, 以供日后参考。

安 装

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, 因此炉身后面和两侧必须和墙壁至少保持 4.5 厘米的间隙, 上面至少 20 厘米间隙。
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。
6. 为了本微波炉后面/右侧面有足够的空间, 在使用微波炉之前, 请一定装上本机专用的限位销 (见图), 否则微波炉内会过热, 严重时会导致损坏甚至引起火灾。



限位销安装示意图

限位销

警告 - 本电器必须装设地线

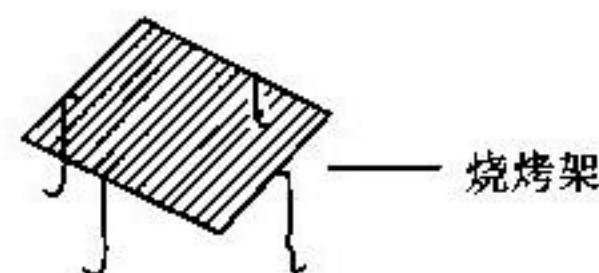
重要 电源线内的导线性质以下列颜色代表: 黄绿双色: 地线; 蓝色: 中线; 棕色: 火线。本微波炉电源线内导线颜色可能跟您的电源插座的接线柱颜色标记不吻合, 在这种情况下请按以下步骤接线:

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。

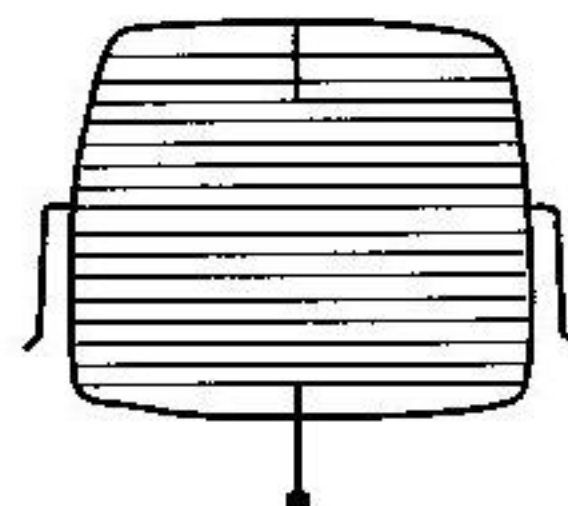
微波炉部件与附件

本微波炉配备了下列附件:

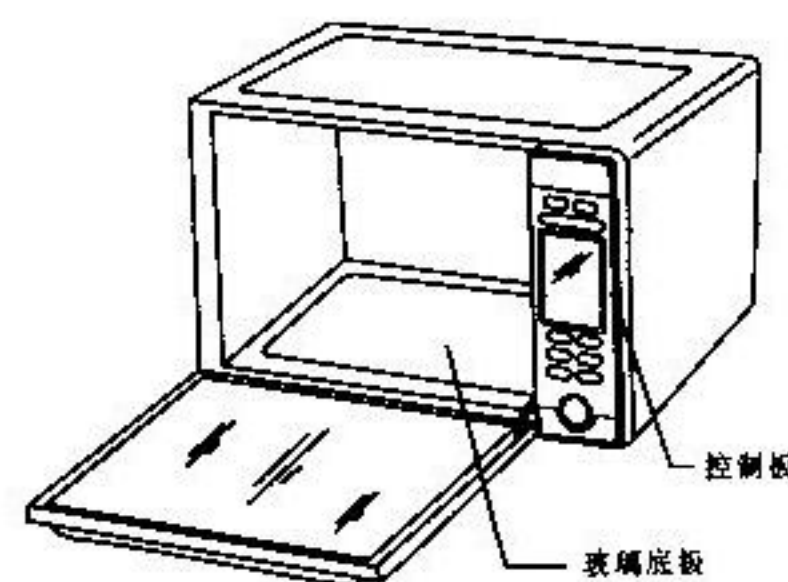
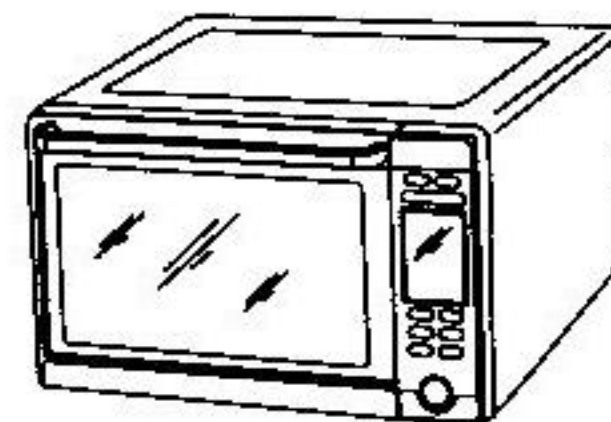
说明书	1本
菜谱	1本
保修卡	1页
限位销	3只
烧烤架组件	1组



放入炉腔



本微波炉烧烤架支脚有限位功能, 请确保烧烤架支脚按“+”方向放入, 不可按“×”方向放入炉腔



装食物的盘子可直接放于炉腔内的平台上。

微波炉用具

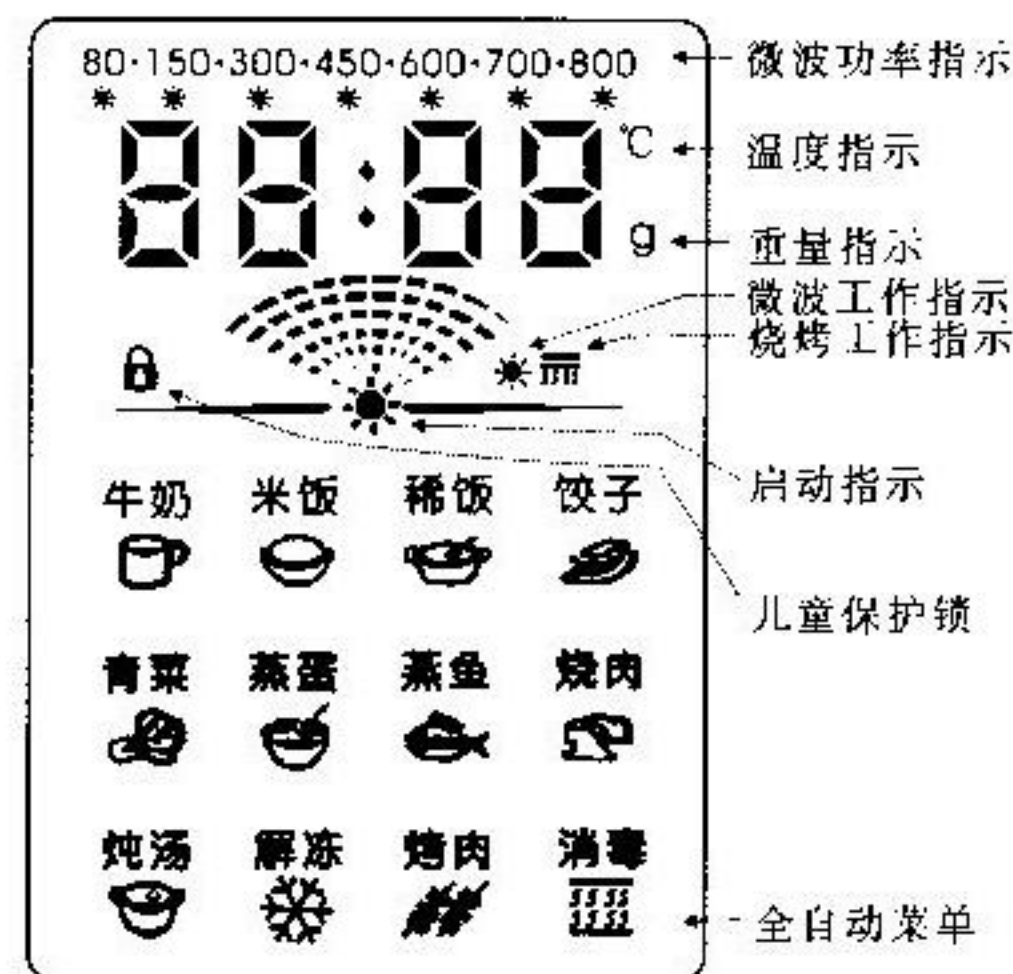
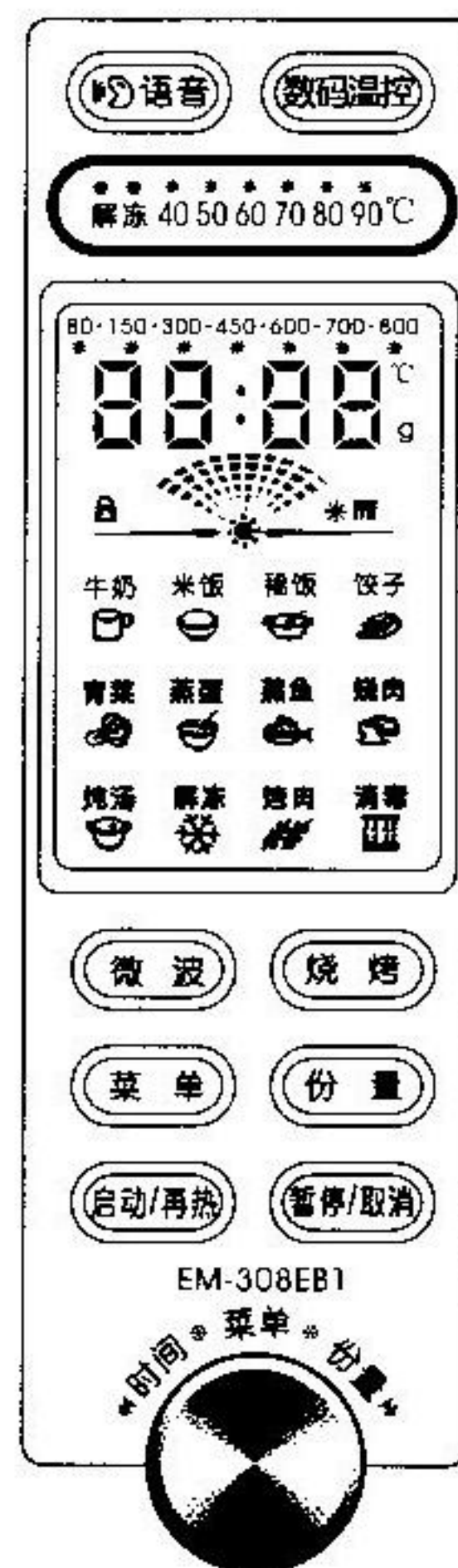
材 料	用 具	微波	烧烤	消毒
陶瓷与玻璃	Corning(康宁)器皿	可用	可用	可用
	耐热玻璃器皿	可用	可用	可用
	带金属装饰的玻璃器皿	不可用	不可用	不可用
	铅玻璃	不可用	不可用	不可用
瓷器	无金属装饰	可用	可用	可用
陶瓦		可用	可用	可用
塑料	普通烤炉用耐热器皿	可用	不可用	不可用
	塑料包装	可用	不可用	不可用
金属	金属烘烤盘	不可用	可用	可用
	铝箔	可用	可用	可用
纸	纸杯、纸盘、纸巾	可用	不可用	不可用
蜡纸		可用	不可用	不可用
木料		不可用	不可用	不可用

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。

微波炉控制面板



- 注：1、“微波功率指示”对应的单位为瓦特；
- 2、在按下“微波”键后，旋转旋钮进入时间选择，可以顺、逆时针方向任意选择；在按下“菜单”键后，旋转旋钮进入全自动菜单选择，可以顺、逆时针方向任意选择；在按下“份量”键后旋转“旋钮”进入份量选择，可以顺、逆时针方向任意选择。

设定时钟

本微波炉在接通电源或断电后恢复供电时，显示窗会显示12:00进入时钟状态，请按下面步骤设定时钟。

示例：将时间设定为4：30。

- 1.打开炉门，按住“启动/再热”键4秒语音提示。“调整时钟”；
- 2.旋转“旋钮”直至显示4；
- 3.按“启动/再热”键；
- 4.旋转“旋钮”，直至显示4：30；
- 5.再按“启动/再热”键，时钟设定就完成了。

注意：微波炉在设定状态时，若1分钟内无任何按键或旋钮操作则自动回到时间显示状态。

儿童保护锁

本微波炉具备防止儿童摆弄，意外起动的安全功能。设定儿童保护锁：在时钟显示状态按住“暂停/取消”键4秒钟以上，直到显示儿童锁标志“”并伴有蜂鸣声，设置完成。

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，但其实不进行任何加热。要清除儿童锁，重复设定操作即可。

快速启动

炉门关闭且在时钟状态时，直接按下“启动/再热”键，进入快速启动状态，运行 800 W、1 分钟微波加热程序，显示“”标志；旋转“旋钮”可以重新设定剩余的运行时间，时间调节范围和模式同微波调节，若连续5秒内不调节时间则不再响应时间调节。

高火力和可变火力烹调

使用这种基本的微波烹调方法，可以在自己预定的时间内烹调食物。除了最高火力外，您还可以从另外六档微波火力(从 80 瓦特至 700 瓦特)中选择一档，烹调需要其它火力的食物。水份多的食物应该用最高火力烹煮，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。

在时钟状态下按“微波”键进入微波设置状态，微波功率指示“”图标依次移动显示功率800瓦，700瓦，600瓦，450瓦，300瓦，150瓦，80瓦。

示例：用 450 瓦特火力烹调1 分 30 秒

1. 在时钟状态下按“微波”键直到显示450瓦档；
2. 旋转“旋钮”调节时间到1分30秒；
3. 按“启动/再热”键。

注：使用“旋钮”的时间增加量对比表如下：

时间	增加量
0 - 5 分钟	15 秒钟
5 - 10 分钟	30 秒钟
10 - 30 分钟	1 分钟
30 - 90 分钟	5 分钟

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	烘焙蛋羹和乳酪蛋糕。
700 瓦特	烤肉、烘蛋糕。
800 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、禽肉和鱼进行精确的解冻。

示例：解冻 1.0 千克食物

1. 在时钟显示状态下, 按“菜单”键再旋转旋钮至液晶显示屏上的“解冻”显示闪烁;
2. 按“份量”键后旋转旋钮至显示“1000”字样;
3. 按“启动/再热”键;
4. 微波炉中途会自动暂停, 此时应将炉内待解冻的食物分开、重新放置或者翻面;
5. 按“启动/再热”键继续工作, 如果不翻面则2分钟后继续工作。

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。

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, 两分钟后, 它会恢复工作, 开始解冻的第二个阶段。

注: 解冻中与“旋钮”相对应的重量增加量对比表如下:

重量	增加量
0.1 - 1.6 千克	0.1 千克

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。

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, 您可以在设定的时间内, 用不同的火力和方式烹调。启动前应设定所有的阶段, 最多可设定三个阶段。

其中微波时间调节范围最大值为90分钟:

- A) 0~5.00分钟, 旋转“旋钮”以15秒为变化单位;
- B) 5~10.00分钟, 旋转“旋钮”以30秒为变化单位;
- C) 10~30.00分钟, 旋转“旋钮”以1分钟为变化单位;
- D) 30~90.00分钟, 旋转“旋钮”以5分钟为变化单位;

烧烤时间调节范围最大值为30分钟:

- A) 0~5.00分钟, 旋转“旋钮”以15秒为变化单位;
- B) 5~10.00分钟, 旋转“旋钮”以30秒为变化单位;
- C) 10~30.00分钟, 旋转“旋钮”以1分钟为变化单位;

运行结束, 语音提示。

注意: 烧烤方式在多阶段烹调中只能是最后阶段, 即选择了烧烤以后就不能再设定其它方式烹调。

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	—
微波	微波	烧烤
微波	烧烤	—

注: 微波烹调不可以设定在烧烤之后。

示例: 用450瓦特微波功率烹调10分钟, 然后用150瓦特微波功率烹调5分钟, 烧烤烹调3分钟。

1. 按“微波”直至450w显示亮起;
2. 旋转“旋钮”直至显示10.00分钟;
3. 按“微波”直至150w显示亮起;
4. 旋转“旋钮”直至显示5.00分钟;
5. 按“烧烤”键, 旋转“旋钮”直至显示3.00;
6. 按“启动/再热”键。

数码温控

在时钟状态下，按“数码温控”键，或直接旋转旋钮进入温控加热设置，重复按该键选择：解冻、40、50、60、70、80、90度循环亮起显示。选择好温度后只需按下“启动/再热”键即可。

注意：为了更好的使用该功能，请注意不要使用保鲜膜或盖子，尽量使用宽口容器，加热食物尽可能在炉腔中央，尽量不使用同时加热不同种食物，食物端面高度不要太高或太低（最好在6-7cm左右），容器应尽可能盛满，在使用烧烤过后要待炉腔冷却后再使用该功能。

语音

本微波炉具有语音提示功能，可以在您对微波炉进行操作时给您一定的操作提示，如您按“启动/再热”键则微波炉便会提示“开始了”具体提示内容见下表，当您不想微波炉给您工作提示时，则按“语音”键便可以取消语音提示功能。如想使用语音功能只需再按语音键便可恢复语音提示功能。

语音提示内容

序号	条件	提示
1	插上电源	三洋微波炉为您服务
2	启动	开始了
3	运行中暂停	暂停了
4	取消	取消加热
5	运行结束	单音1
6	微波键 一次	选择火力
7	微波键 两次	单音6
8	烧烤键	烧烤
9	菜单键	选择菜单
10	份量键	选择份量
11	语音键一次	单音2
12	语音键二次	语音提示
13	数码温控键一次	设置温度
14	数码温控键两次	单音5
15	旋钮调节时间	设置时间
16	时钟调节 进入	调整时钟
17	调节分钟	单音4
18	结束调节	单音4

19	快速启动	开始了
20	设定儿童锁	启动儿童锁
21	取消儿童锁	取消儿童锁
22	炉门打开时启动	请关炉门
23	自动暂停1	请将食物翻面
24	自动暂停2	请搅拌食物
25	食物位置放偏加热条件不适合	请按说明书操作
26	红外线传感器故障电脑板电源故障	请联系维修
27	阶段提示音	单音1
28	设定提示音	单音2
29	取消提示音	单音3
30	按键音	单音4
31	按键音	单音5
32	按键音	单音6

烧烤

这种方法可以用来烤面包或饼干最为理想。切记！微波炉会变得很烫。所有的食物都应该放在烧烤架上烧烤。

按“烧烤”键，进入烧烤设置，烧烤指示标志“ “0”显示，旋转“旋钮”调节时间，时间调节范围：0-5分钟（每15秒）5-10分钟（每30秒）10-30分钟（每1分钟）。

示例：用5分钟时间烧烤食物。

- 1、按“烧烤”键一次，烧烤指示图标亮起，提示输入；
- 2、旋转“旋钮”直到显示5.00，启动指示图标闪烁；
- 3、按“启动/再热”键。

消毒

这种方法用来对器具进行消毒非常理想。切记微波炉会变得很烫。将所要消毒的器具都摆在炉腔内，在全自动菜单中选择消毒功能，按下启动/再热键便可以进行消毒，一般最长时间不超过30分钟。

注意，在消毒过程中微波炉的加热器并非一直处于工作状态，请注意即使加热器不工作但消毒仍在继续进行，请不要随意打开炉门，以免影响消毒效果。消毒结束语音提示。

注意：

- 1、参数设定完成且门关闭时“启动指示”图标闪烁，提示启动；

注意：

- 1. 参数设定完成且门关闭时“启动指示”图标闪烁，提示启动；
- 2. 在运行过程中报警并显示如E1、E0、ES时，请拔掉电源并与本公司维修部门联系；
- 3. 如果微波炉运行时间超过5分钟（含5分钟），则程序结束时微波炉会自动增加1分钟时间冷却微波炉，请待其运行结束再打开微波炉；
- 4. 特别设计：当微波炉全功率连续运行时会出现暂停（此间风扇仍继续工作），这样可以利用热量的传导和对流原理达到最佳的烹调效果，同时也节约能源。

全自动菜单烹调

使用本微波炉的“全自动菜单烹调”功能可以自动烹调多种大众化的食品，简单方便。有以下一些程序供选择：牛奶，米饭，稀饭，饺子，青菜，蒸蛋等 28 种。在时钟显示状态，按“菜单”键再旋转旋钮，在显示屏窗口下半部依次闪烁显示1（牛奶）……12（消毒），同时显示屏窗口上半部显示各菜单初始值；继续调节则在显示屏上半部显示A-1（速食面）……A-16（爆米花）。按“份量”键调节相应菜单份量。菜单数值见附表。（消毒时份量键不用选择）

全自动菜单份量调节数据表

序号	菜单	初始	最大	步进
1	牛奶	100g	250g	10g
2	米饭	150g	300g	10g
3	稀饭	50g	200g	10g
4	饺子	100g	250g	10g
5	青菜	100g	250g	10g
6	蒸蛋	50g	200g	10g
7	蒸鱼	200g	350g	10g
8	烧肉	300g	450g	10g
9	炖汤	200g	350g	10g
10	解冻	100g	1600g	100g
11	烤肉	50g	200g	10g
12	消毒	30' 00"		
A-1	速食面	100g	250g	10g
A-2	冷冻馒头	100g	250g	10g

A-3	酱汁茄子	100g	250g	10g
A-4	麻婆豆腐	100g	250g	10g
A-5	宫保鸡丁	100g	250g	10g
A-6	鱼香肉丝	100g	250g	10g
A-7	红烧牛肉	300g	450g	10g
A-8	红烧鸡	300g	450g	10g
A-9	烩排骨	300g	450g	10g
A-10	炖牛肉	300g	450g	10g
A-11	红烧鱼	200g	350g	10g
A-12	盐水虾	200g	350g	10g
A-13	香菇鸡汤	200g	350g	10g
A-14	炖骨头汤	200g	350g	10g
A-15	鲫鱼汤	200g	350g	10g
A-16	爆米花	50g	200g	10g

150 瓦特火力解冻

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

自动解冻表

食物	准备	暂停说明	放置时间
牛肉			
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
碎牛肉		取出已解冻的部分, 将剩余部分翻面。	5-10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
牛排	如果冻结成块, 应分开, 外部边缘用平滑铝箔包裹。	除去铝箔, 翻面。	10-15分钟
猪肉			
猪排	如果冻结成块, 应尽量分开。猪排摆放时, 肉薄一侧朝向转盘中央。外部边缘用平滑的铝箔包裹。	翻面, 外部边缘和肉薄部分用铝箔包裹。	10-15分钟
香肠	如果冻结成块, 应尽量分开。用平滑的铝箔包裹两端。	除去铝箔, 翻面, 重新摆放, 取出已解冻的香肠。	10-15分钟
腊肉	尽量分开。用平滑的铝箔包裹两端。	分开, 取出已解冻部分, 将剩下的肉片摆放成单层, 并包裹两端。	5-10分钟
排骨	如果冻结成块, 应尽量分开。用平滑的铝箔包裹两端。	除去铝箔。翻面, 重新摆放。并取出已解冻部分。	10-15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
鸡			
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
切块鸡肉	将鸡翅尖等比较薄的部分用平滑的铝箔包裹。摆放时肉厚部分朝向碟子外侧。	除去铝箔, 翻面。重新摆放时让肉厚部分朝向碟子外侧。	10-15分钟

食物	准备	暂停说明	放置时间
鱼			
鱼片	使用浅碟或微波架, 均匀地单层摆放鱼片。如果冻结成块, 应尽量分开。将鱼尾和较薄的部分用平滑的铝箔包裹	除去铝箔, 翻面, 重新摆放。鱼尾放在肉厚部分的下面。	5-10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

烧烤表

烧烤	份量/重量	时间	备注
烤面包	2片	5-8分钟	
烤乳酪面包	2片	9-13分钟	
腊肉	4片(120克)	10-14分钟	
牛排	2片(400克)	16-22分钟	抹上油和调料

全自动菜单烹调表

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
咖啡	1杯或2杯	不加盖。将杯子均匀摆放于玻璃底板上。加热后搅拌。	• 食物温度须为室温温度。
牛奶			
米饭	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800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800瓦特的火力再煮1-2分钟。
	300克 米 450毫升 水		

稀饭	1份 (120-150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。稀饭煮好后，略加搅拌。	• 用冷水煮稀饭。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。
食物	材料、调料、烹调说明		烹调要点
青菜	材料：青菜250克，香菇4朵，油3/2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。
食物	份量	烹调说明	烹调要点
速食面	1份或2份	用水量请参照速食面包装上的说明。将面条和水放入碗中，蒙上保鲜膜。煮后搅拌，根据口味加入油或香料，还可以盖浇小菜。	开始时水温应为20℃左右。 • 勿用厂家包装速食面的聚苯乙烯袋或塑料容器煮面。否则面条会煮得过熟，塑料容器会变形。 • 煮面用的碗或容器应较大，以免水溢出。
饺子	100克 150克 200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。

食物	材料、调料、烹调说明	烹调要点
盐水虾	材料：虾200克 调料：A：姜末、蒜末、料酒各1汤匙，盐1茶匙，胡椒粉少许 B：麻油、生抽各1茶匙，醋1汤匙	1.将虾洗净沥干后放入容器中，加调料A搅拌均匀，腌20分钟； 2.将虾取出摆在盘上，加热； 3.蘸调料B即可食用。
冷冻馒头	100克 200克 250克	1.将馒头在盘中均匀摆放。盖上保鲜膜； 2.加热前可在馒头上洒少许水。
鱼香肉丝	材料：猪肉150克，青椒60克，水发木耳30克 调料：A：酱油、水淀粉、油各1/2汤匙 B：辣豆瓣酱、酱油各1/2汤匙，醋1/2茶匙，糖1茶匙，水淀粉1汤匙，葱、姜、蒜末各1/2汤匙	1.猪肉切丝，加调料A腌20分钟，青椒、木耳切丝； 2.容器内加入肉丝，以700W火力加热（中途搅拌一次） 3.再加入青椒丝、木耳丝及调料B拌匀，以700W火力加热
宫保鸡丁	材料：鸡肉200克，红椒粒3汤匙，熟花生米50克 调料：A：糖1/3茶匙，淀粉、油各1/2茶匙，盐1茶匙，麻油、胡椒粉少许 B：油1汤匙，姜末1/2茶匙，蒜末1茶匙 C：水淀粉2汤匙，麻油、胡椒粉少许	1.将鸡肉切丁置容器中，加调料A腌15分钟； 2.再加入调料B拌匀，以700W火力加热； 3.再加入调料C、红椒粒、熟花生米拌匀，以450W火力加热。
酱汁茄子	材料：茄子250克 调料：豆瓣酱1茶匙，酱油2汤匙，麻油、蒜末各1汤匙，醋1/2汤匙	茄子去头尾，切成10厘米的长段，再直切两段，表皮切菱形交叉花纹；把茄子放入盐水中浸泡10分钟去涩，沥干后置于盘中，盖保鲜膜，加热；取出后淋上拌匀的调料即可。
麻婆豆腐	材料：豆腐200克，肉馅50克 调料：A：葱末2汤匙，蒜末1汤匙，姜末1茶匙 B：甜面酱、辣豆瓣酱各1汤匙，酱油3/2汤匙，花椒末、辣椒粉少许 C：油1汤匙，水淀粉2汤匙	将豆腐切成丁状，放入容器；再将油1汤匙、调料A加入容器，加热；将3汤匙水淀粉加入容器，再加入肉馅及调料B，并快速搅匀，加热（中途需搅拌1次）。

炖牛肉	材料: 牛肉400克 调料: 酱油4汤匙, 食油1/2茶匙, 红辣椒2只, 料酒2汤匙, 糖2汤匙, 姜3片, 葱少许, 高汤300毫升	将牛肉与调料放入较大容器内, 加盖。
鲫鱼汤	材料: 鲫鱼350克, 白萝卜1根, 热水3杯 调料: A: 葱粒3/2汤匙, 姜丝、料酒各1汤匙 B: 盐1茶匙	1. 鲫鱼加调料A腌约20分钟 (中途翻面1次); 2. 萝卜洗净切丝放容器中, 加热至沸; 3. 加入鲫鱼及腌料, 加盖加热至沸后5分钟; 4. 加入盐即可。
红烧鱼	材料: 鱼250克, 油2汤匙, 香菇2朵 调料: A: 葱粒、老抽各1汤匙, 姜3片、料酒1汤匙, 盐1/2茶匙 B: 水淀粉1汤匙	1. 将鱼洗净, 两面每1厘米间距斜切花刀, 再以调料A腌15分钟。 2. 香菇切成长条备用。 3. 加入调料B及香菇, 中途暂停时翻面并加盖。
红烧鸡	材料: 鸡450克 调料: A: 姜4片, 葱粒3汤匙, 酱油3汤匙, 料酒1汤匙 B: 糖1茶匙, 盐1茶匙	1. 将鸡洗净, 切块, 置于容器中, 用叉子穿刺后加入调料腌30分钟, 中途搅拌一次。 2. 加盖加热, 中途暂停时, 搅拌。
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。
烩排骨	材料: 排骨450克, 切块。 调料: A: 姜末3/2汤匙、葱粒3/2汤匙, 菜油1汤匙 B: 酱油70毫升、料酒70毫升、糖50克、八角1个、水200毫升	1. 将排骨放入大量的水中, 煮沸后冲净。 2. 用菜油煎姜末和葱粒, 然后炒至微黄。 3. 将其他所有的配料放入2升的容器, 搅拌后加入排骨, 加盖。
红烧牛肉	材料: 牛肉150克切丁, 白萝卜150克去皮切丁, 胡萝卜100克去皮切丁。 调料: A: 姜末1汤匙、葱粒1汤匙、菜油1/2汤匙、红辣椒1个。 调料: B: 酱油40毫升、豆瓣辣酱1/2汤匙、料酒50毫升、糖20克、高汤150毫升、少许味精和胡椒粉。	1. 将油和姜、葱放入2升的容器, 加盖。 2. 加豆瓣辣酱, 搅拌后再放入牛肉丁, 再加热, 后加入其余配料, 加盖。

香菇鸡汤	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。
炖汤	材料: 新鲜瘦肉200克。 调料: 姜2片、盐1茶匙、开水1000毫升。	1.将肉切丝。 2.放入大容器中, 加盖。
炖骨头汤	材料: 猪排骨350克。 调料: 姜一块切片、盐3/2茶匙、水1500毫升。	1.排骨切成小块。 2.放入调料, 加盖。
爆米花	材料: 包装的玉米花一袋	1.解除塑料包装, 将袋装玉米放在盘子上, 加热; 注意: 必须使用市售包装的玉米花。
烤肉	材料: 4串 (25克/串) 调料: 胡椒粉适量、酱油1汤匙。	1. 用木杆将肉块串起来, 上面抹上酱油和胡椒粉。 2. 肉串均匀摆放在烧烤架上, 鸡皮一侧向下。暂停时翻面、重新摆放。
消毒	1. 消毒时器具的温度会很高, 请先检查是否适合。参照“微波炉用具”。 2. 消毒时将器具均匀摆放在底板上。 3. 消毒结束后器具的温度仍较高, 取出时请用隔热手套。	
注: 1.以上所用计量单位: 1茶匙为5毫升, 1汤匙为15毫升, 1杯为250毫升; 2.本微波炉具有暂停机制, 以便查看烹调情况并翻面。如果暂停时您没有打开炉门, 2分钟后微波炉会继续工作。		

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: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,请千万不要启动。

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:加热苹果时,有时为什么会炸裂?

答:跟普通烹调方式一样,用微波炉加热苹果时,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，尤其是微波出口，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。

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。

GIS

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
X					
X					
X					
	X				
	X	X			
			X		
				X	
			X	X	X
			X		X

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

售后服务

1. 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. 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：
检查微波炉门是否关好。
- 如果微波炉无显示时：
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：
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。

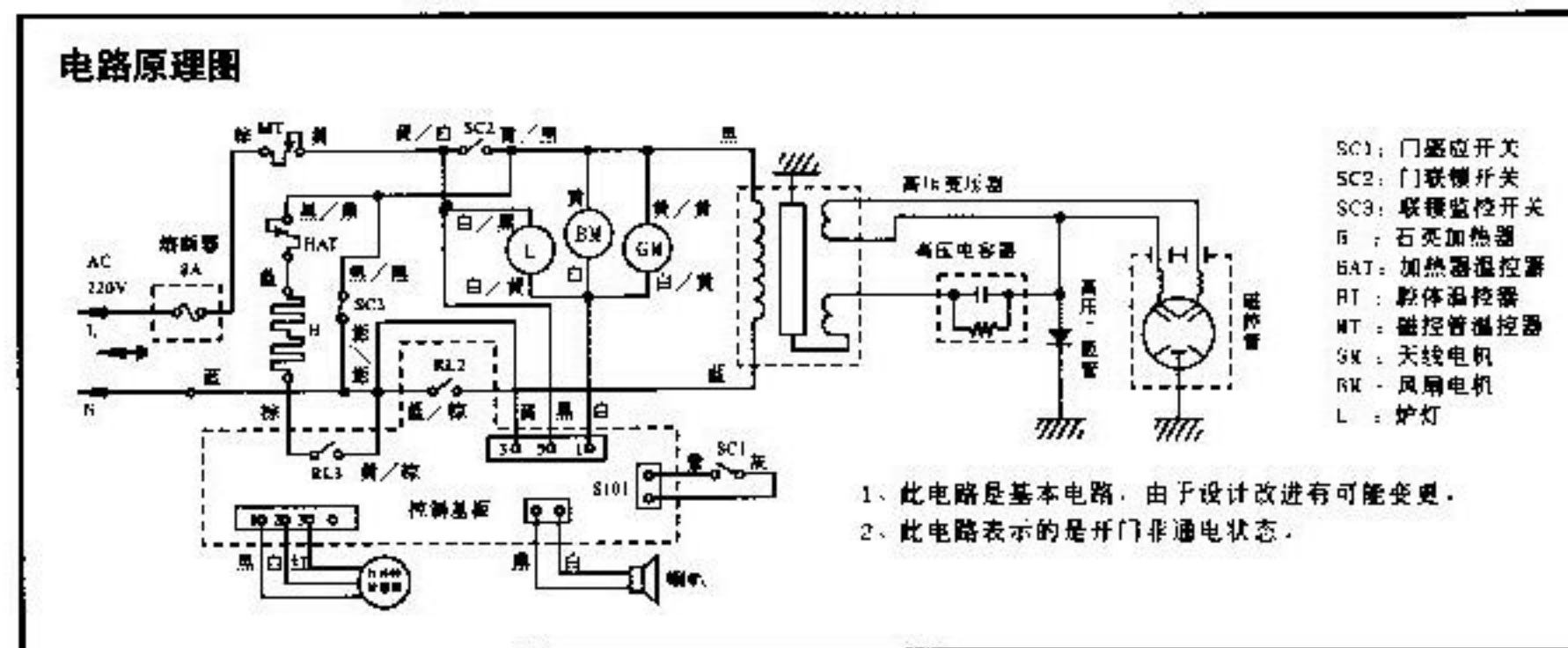
3. 本机自售出之日起，凭保修单及购机发票整机保修。
4. 在保修期内，因本机质量引起的故障或损坏，由本公司免费修理。
如有下列情况：

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

而引起的故障或损坏，由用户自行承担责任，我公司负责有偿修理；

5. 保修期满后，本公司将继续根据用户的要求进行有偿服务。

电路原理图



合格证

检验员：_____

合肥荣事达三洋电器股份有限公司
合肥高新技术产业开发区北区 L-2

客服中心热线：95105958

未开通客服热线的地区请打：0551-5314094 5312973

本公司投诉电话：0551-5310415

公司网址：<http://www.hf-sanyo.cn>

邮编：230088