

微波炉 使用说明书

EM-551S/550S

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-----	3
微波炉部件与附件-----	4
微波炉控制面板-----	5
微波炉用具-----	6
操作说明与烹调图表	
设定时钟-----	7
儿童保护锁-----	7
高火力和可变火力烹调-----	8
自动解冻-----	9
慢速烹调-----	10
多阶段烹调-----	11
一次按键烹调-----	12
用 150 瓦特火力解冻-----	13
自动解冻表-----	14-15
一次按键烹调表-----	16-17
慢速烹调食谱-----	18-19
微波炉保养须知	
疑问解答-----	20-21
保养与清洁-----	21
故障处理-----	22
功能设定一览表-----	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 - 551S/550S
电源	220V ~ 50Hz
最大输出功率	800W*
额定输入功率	1150W*
额定微波频率	2450MHz
容积	约 23 升
外形尺寸(宽×高×深)	490 mm × 321 mm × 358 mm
净重	17.5 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. 切勿在微波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 6 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 450 瓦特进行加热，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

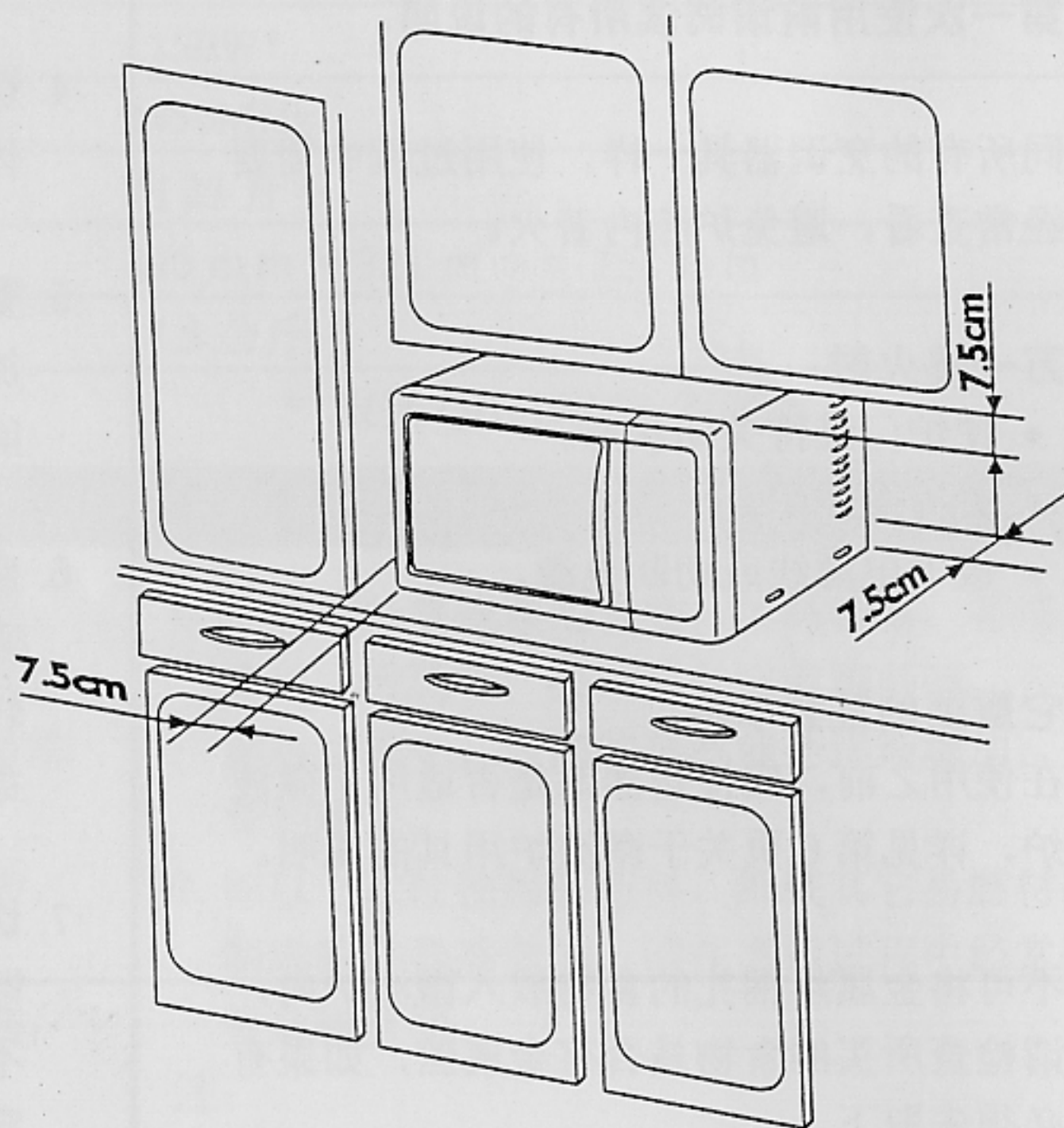
1. 切勿自行调整或修理微波炉。如果已损坏，切勿再使用，只有经制造商培训的维修技师修好后才能使用。
2. 非经过制造商培训的合格技师，对本微波炉进行调整或修理是非常危险的。
3. 由于电源线是专用的，因此，当电源线损坏时，必须由制造商或维修中心更换。
4. 万万不可取下或拨弄任何部件和螺钉。
这非常危险。

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。

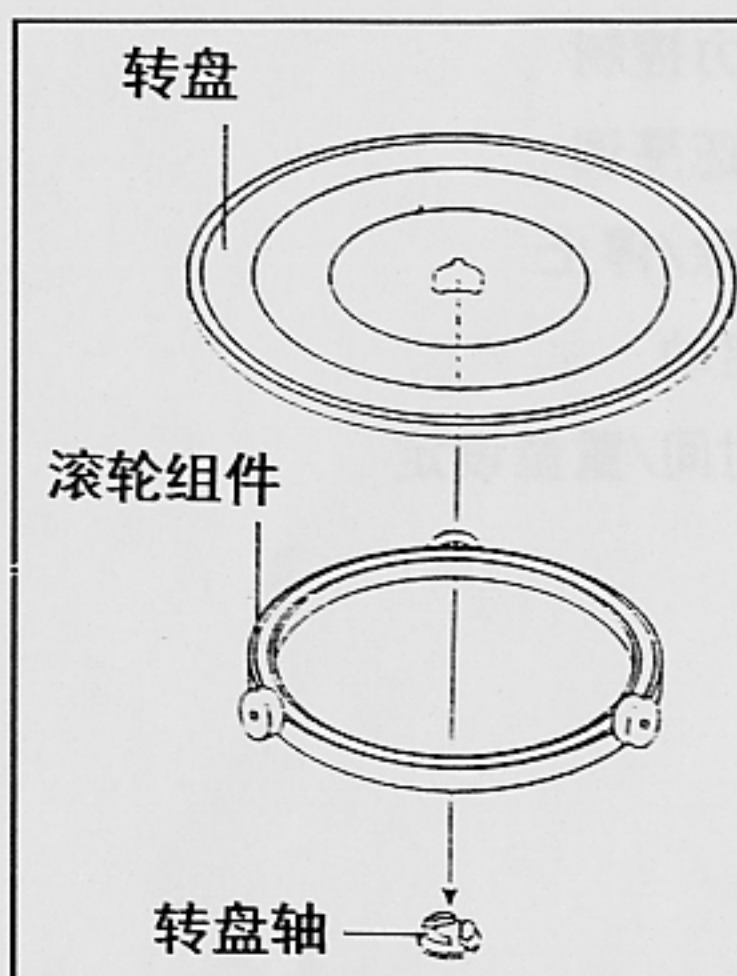
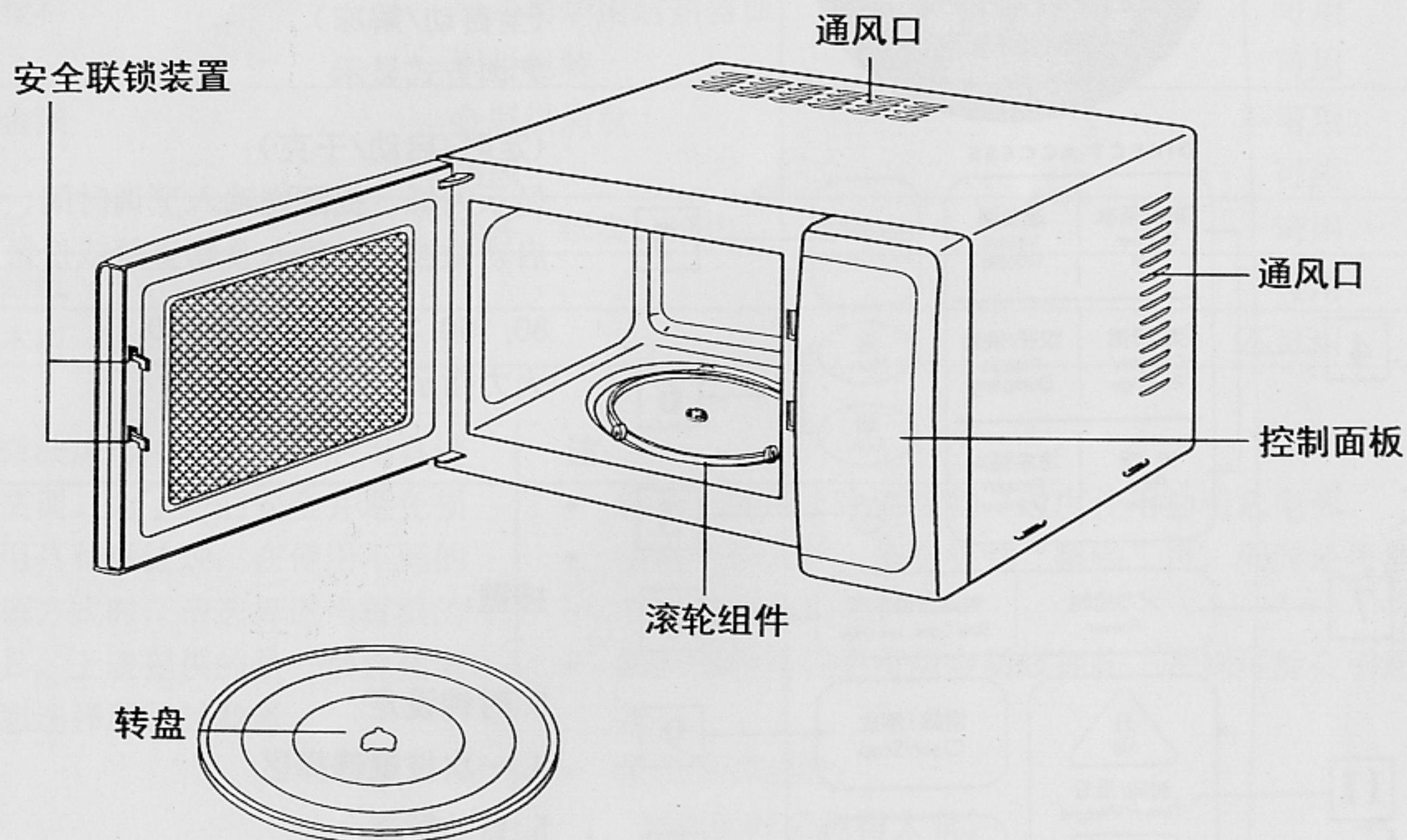
蓝色导线必须连接至标有 N 字母或带黑色标记的接线柱。

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。
 - 烹调结束时，转盘会回到起点。如果烹调过程中打开炉门，转盘即使未回到起点，也会立即停止。

微波炉控制面板



1. 显示窗

2. 显示

(全自动/解冻)

烹调方式显示

(定时/启动/千克)

显示闪烁, 提醒您输入烹调时间、启动微波炉、输入食物重量或份量

80, 150, 300, 450, 700, 800

火力指示

按键:

3. 时钟设定

4. 一次按键选择区

5. 自动解冻

6. 自动解冻和一次按键时间增减

7. 火力控制

8. 慢速烹调

9. 清除/停止

10. 启动

11. 时间/重量设定

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。

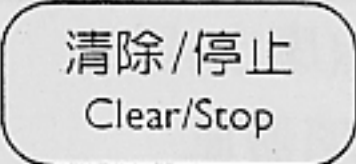
注：

- 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，否则可能会引起着火。
- 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。

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 0:00。请按右边步骤设定时钟。

示例：将时间设定为 4:30。

- | | | |
|----|---|------------------------|
| 1. |  | 按“清除/停止”键。 |
| 2. |  | 按“时钟”键。 |
| 3. |  | 按“升/降”键，直至显示 4: |
| 4. |  | 按“时钟”键。 |
| 5. |  | 再按“升/降”键，直至显示 4:30。 |
| 6. |  | 按“时钟”键，确认新设定的时间，并开始走时。 |

儿童保护锁

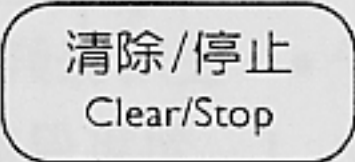
本微波炉具备防止儿童摆弄，意外起动的安全功能。

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微波能量。

要清除儿童锁，只需重复设定程序，“L”（锁定）字样就会消失，时钟显示重新出现。

设定儿童保护锁：

- | | | |
|----|---|------------------------|
| 1. |  | 按“清除/停止”键。 |
| 2. |  | 按“时钟”键。 |
| 3. |  | 按“升/降”键，直至显示 11: |
| 4. |  | 按“时钟”键。 |
| 5. |  | 按“升/降”键，直至显示 11:11。 |
| 6. |  | 按“启动”键，显示出现“L”，时钟显示消失。 |

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，您还可以从另外五档微波火力（从 80 瓦特至 700 瓦特）中选择一档，烹调需要慢速火力的食物。

水分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。

可变火力解冻

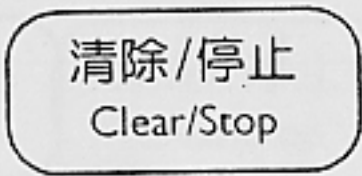
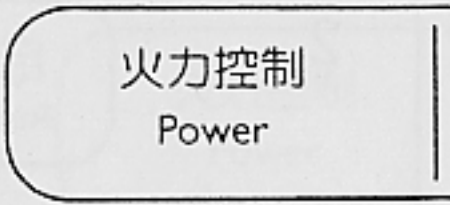
使用可变火力解冻（即不使用自动解冻功能）时，应选择 150 瓦特的火力。若要加速解冻重量超过 450 克的质地紧密的食物，可以先用最高火力加热 1 至 3 分钟，然后减弱到 150 瓦特，直至完成解冻。

注：

使用“升/降”键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

示例：用 450 瓦特火力烹调 1 分 30 秒

1.  按“清除/停止”键。
2.  按“火力控制”键三次，450 上方的显示亮起，定时显示闪烁，提示输入。
3.  按“升/降”键，直至显示 1.30 启动显示闪烁。
4.  按“启动”键。

设定可变火力档时，根据下表按“火力控制”键：

800 瓦特.....	一次
700 瓦特.....	两次
450 瓦特.....	三次
300 瓦特.....	四次
150 瓦特.....	五次
80 瓦特.....	六次

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。
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

本微波炉的自动计量解冻功能能对速冻畜肉、禽肉和鱼进行精确的解冻。必要时，可用“强”或“弱”键，增减解冻时间。

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。

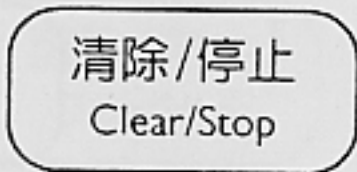
自动解冻表见第 14-15 页。

注：

与“升/降”键相应的重量增加量对比表如下：

重量	增加量
0.1-2.0 千克	0.1 千克

示例：用调节键“强”来解冻 1.0 千克食物

1.  按“清除/停止”键。
2.  按“自动解冻”键。显示“DEF”字样，同时重量显示闪烁，提示输入。
3.  按“升/降”键，直至显示 1.0Kg。
4.  按“强”键，显示为△符号同时，启动显示闪烁。
5.  按“启动”键。

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）应在解冻半途或暂停时翻面。
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，便于翻面。
7. 解冻禽肉时，先将胸部朝下，解冻半途或暂停时翻面。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。

慢速烹调

本微波炉带有慢速烹调功能，适合需要用文火烧煮以保持原料营养价值的菜肴。您可以按“慢速烹调 低/高”键，选择低档或高档火力。

慢速烹调食谱见第 18-19 页。

两阶段烹调

您可以对微波炉进行设定，将慢速烹调分两个阶段。使用这个功能，您可以先用慢速烹调高档，然后转为慢速烹调低档，总烹调时间最长可达 5 小时。

只有将第一阶段定为慢速烹调高档，才能在第二阶段选择慢速烹调低档；如果第一阶段选择是低档，那么您就不可以设定第二阶段。

慢速烹调要点：

- 如果待烹调的食物比较多，那么液面离容器顶端至少应有 5 厘米。
- 烹调时应在容器上加玻璃盖或蒙上保鲜膜。
- 所有原料均应浸没。

示例：用 1 小时 30 分的“慢速烹调高档”烹调一份咖喱鸡。

1.

清除/停止
Clear/Stop

按“清除/停止”键。

2.

火力控制
Power

按“慢速烹调”一次。

3.



按“升/降”键，直至显示 1H30。

4.

启动
Start

按“启动”键。

记住：

- “慢速烹调高档”最长可设定 2 小时，“慢速烹调低档”最长可设定 3 小时。

您可以按键选择慢速烹调火力档：

按键
一次
两次

火力档
慢速烹调高档
慢速烹调低档

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。

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 瓦特微波火力烹调 10 分钟，然后用 150 瓦特微波火力烹调 5 分钟。

1.

清除/停止
Clear/Stop

按“清除/停止”键。

2.

火力控制
Power

按“火力控制”键三次，450 上方显示亮起，时间显示闪烁，提示输入。

3.



按“升/降”键。直至显示 10.00。启动显示闪烁。

4.

火力控制
Power

按“火力控制”键五次，150 上方显示亮起，时间显示闪烁，提示输入。

5.



按“升/降”键，直至显示 5.00。启动显示闪烁。

6.

启动
Start

按“启动”键。

一次按键烹调

使用本微波炉的“一次按键”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：咖啡/茶水、粥/稀粥、米饭、速食面、冷冻饺子/烧卖、冷冻馒头。

操作十分简便。只需将有关的键根据需要按动几次(见表内指示)，然后再按“启动”键就行了。

可以根据个人口味按“强/弱”键，调整烹调效果。经过一段时间的练习就能熟能生巧，掌握适合自己口味的最佳烹调时间。

重要注意事项

为了获得最佳烹调效果，请按照第 16-17 页“一次按键烹调表”操作。

示例：用一次按键功能烹调一个重 180 克的馒头。

1.

清除/停止
Clear/Stop

按“清除/停止”键。

2.

冷冻馒头
Frozen
Mantou

按“冷冻馒头”键一次。
显示“180g”的字样。
全自动下方的显示亮起，
启动显示闪烁。

3.

强
More

按“强”键至所需程度。
显示窗内的△符号亮起。

4.

启动
Start

按“启动”键

根据下表用按键的方式输入所需的量。

咖啡/茶水

按键	份量
一次	一杯
二次	二杯
三次	三杯

粥/稀粥

按键	类别
一次	粥
二次	稀粥

米饭

按键	份量
一次	150 克
二次	300 克

速食面

按键	份量
一次	1 份
二次	2 份

冷冻饺子/烧卖

按键	份量
一次	100 克
二次	150 克
三次	200 克

冷冻馒头

按键	份量
一次	180 克
二次	250 克
三次	400 克

用 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
切片大面包	放在微波适用的架子或厨用纸上，解冻中途翻面。	8-10 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 秒钟	5 分钟
2 个小面卷	放在厨用纸上。	1-1.5 分钟	5 分钟
蛋糕和糕点			
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（熟的） 450 克	除去包装，置于盘上。	5-7 分钟	15-30 分钟
酥皮糕点 450 克	除去包装，置于盘上。	5-7 分钟	15-30 分钟
黄油 250 克（1 包）	如有锡箔纸包装，除去包装，置于盘上。	3-4 分钟	5-10 分钟
水果			
225 克 软浆果	单层摆放在浅碟中。	4-6 分钟	5-10 分钟
450 克 软浆果	单层摆放在浅碟中。	6-8 分钟	5-10 分钟
盘装食物			
400 克 盘装食物	盖上一个盘子或保鲜膜。若需加热，将微波设定在 800 瓦特，加热 3-5 分钟。	7-8 分钟	5-10 分钟
蔬菜			
	蔬菜烹调前无须解冻。所有蔬菜均可用 800 瓦特火力，解冻、烹调一次完成。		

自动解冻表

食物	调节键	准备	暂停说明	放置时间
牛肉				
牛肉块	无		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	无		取出已解冻的部分，将剩余部分翻面。	5-10 分钟
牛腿肉	强	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	无	如果冻结成块，应尽量分开，外部边缘用平滑的铝箔包裹。	除去铝箔，翻面。	10-15 分钟
羊肉				
羊肉块	无	均匀平铺在浅碟中。	取出已解冻的羊肉块并搅拌，确保冻羊肉块排在碟子边缘。	10-15 分钟 10-15 分钟
羊排或羊肉片	无	如果冻结成块，应尽量分开，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。	除去铝箔，翻面。	
羊腿肉	强	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
猪肉				
猪排	无	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	弱	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

自动解冻表 (续前页)

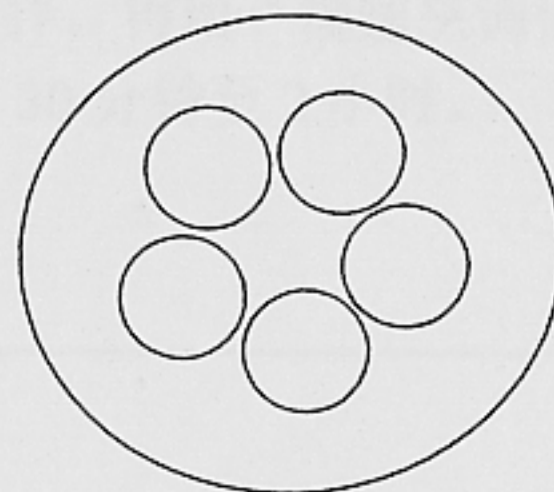
食物	调节键	准备	暂停说明	放置时间
腊肉	弱	尽量分开。用平滑的铝箔包裹两端。	分开, 取出已解冻部分, 将剩下的肉片摆放成单层, 并包裹两端。	5-10 分钟
排骨	无	如果冻结成块, 应尽量分开。用平滑的铝箔包裹两端。	除去铝箔。翻面、重新摆放。并取出已解冻部分。	10-15 分钟
猪腿肉	强	放在浅碟中。将肉薄部分及外部边缘用平滑的铝箔包裹。	除去铝箔, 翻面。	30-40 分钟
鸡				
整只鸡	强	放在浅碟中。鸡胸向下, 用平滑的铝箔包裹鸡翅、鸡腿和鸡颈。	除去铝箔, 翻面。将温热部分用铝箔包裹。	30-40 分钟
切块鸡肉	无	将鸡翅尖等比较薄的部分用平滑的铝箔包裹。摆放时肉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
火鸡				
切块鸡肉	无	使用微波架或浅碟。将较薄的部分用平滑的铝箔包裹, 肉厚部分摆放时朝向碟子外侧。	除去铝箔, 翻面。将温热部分用铝箔包裹。	10-15 分钟
鱼				
鱼片	无	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
鱼块	无	使用浅碟或微波架, 均匀地单层摆放鱼块。如果冻结成块, 应尽量分开。将外部边缘用平滑的铝箔包裹。	除去铝箔, 翻面, 重新摆放。	5-10 分钟
整条鱼	无	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

一次按键烹调表

为了获得最佳烹调效果，请参照下列指示操作。

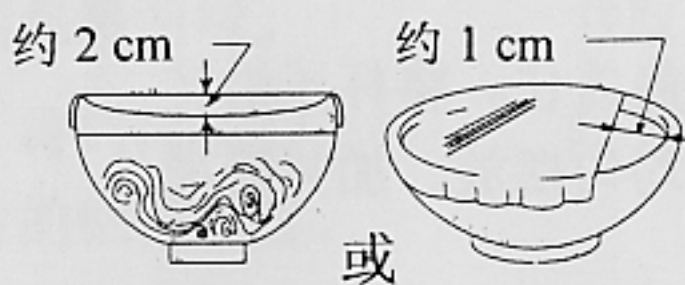
食物	份量	烹调说明	烹调要点
咖啡/茶水			
咖啡	1 杯	不加盖。将杯子沿转盘边缘均匀摆放。加热后搅拌。	- 食物温度须为室温或冰箱温度。 - 请用微波炉适用的杯子或碟子。
茶水	(2 00 毫升) 1、2 或 3 杯		
汤	1 份 (2 00 毫升) 1、2 或 3 份	用塑料盖盖住。将杯子沿转盘边缘均匀摆放。加热后搅拌。	
粥/稀粥			
粥	1 份 (120-150 克米 1200 毫升水)	将米洗净沥干。将米和水放入容积为 2 升的容器中，浸泡 30 分钟。将米搅匀，盖上玻璃盖。粥煮好后，略加搅拌。	用冷水煮粥。 开始时水温应为 20 ℃左右。
稀粥	1 份 (200 克米、 1200 毫升水)		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。
米饭			
白米	150 克米 230 毫升水	将米洗净沥干。 将米和水放入容积为 1.5 升(50 克米)或 2 升(100 克米)的容器中，浸泡 30 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	将米搅匀，盖上玻璃盖。饭煮好后，略加搅拌，加盖放置 5 分钟。	
冷冻饺子/烧卖			
冷冻饺子/烧卖	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受多余的水份。摆放方式如右图所示。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。



注：食物均匀地摆放在盘子中。

一次按键烹调表 (续前页)

食品	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（见下图）。  煮后搅拌，根据口味加入油或香料，还可以盖浇小菜。	• 用冷水煮面。 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。

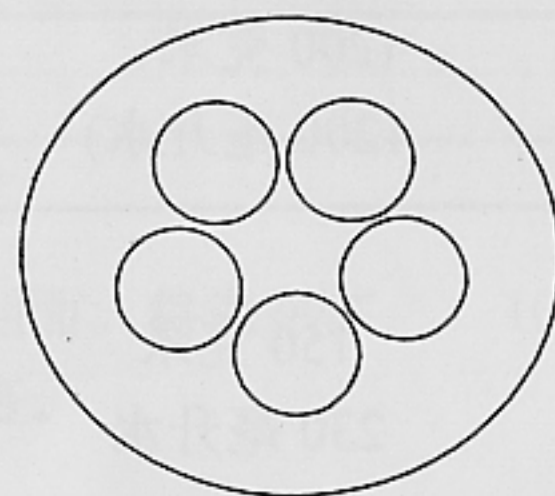
冷动馒头

冷冻馒头

180 克
250 克
400 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受多余的水份。摆放方式如右图所示。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。

注：※根据个人喜好，按“启动”键之前先按“强/弱”键调节时间。

红烧牛肉

300 克	牛肉，切丁
300 克	白萝卜，去皮，切丁
200 克	胡萝卜，去皮，切丁
2 根	葱，剁碎
1 块	姜，切片
1 只	红辣椒
1 汤匙	豆瓣辣酱
2 毫升	食油
70 毫升	酱油
2 汤匙	料酒
2 汤匙	糖
400 毫升	高汤
	味精
	胡椒粉

将油和姜、葱放入容积 2 升的容器，加盖，以 800 瓦特火力加热 1-2 分钟；加入辣豆瓣酱，搅拌后，再放入牛肉丁，再以 800 瓦特的火力加热 3-4 分钟；加入其余配料，加盖。用“慢速烹调高档”煮 30-40 分钟，用“慢速烹调低档”煮 1 小时 30 分钟至 2 小时。

红白萝卜排骨汤

150 克	猪排骨，切成小块
200 克	白萝卜，去皮切片
100 克	胡萝卜，去皮切片
1000 毫升	水
1 块	姜，切片
1 茶匙	盐
	香菜适量

将排骨放入容积 2 升的容器中，加盖，用 800 瓦特的火力加热 2-3 分钟，滗去汤汁；加入水及其它配料，加盖，用“慢速烹调高档”煮 30-40 分钟。再用“慢速烹调低档”煮 40 分钟至 1 小时。缀以香菜，上桌。

烩排骨

700 克	猪排骨，切块
1 块	姜，切片
1 瓣	大蒜，切片
1 汤匙	香油
200 毫升	水
100 毫升	酱油
100 毫升	料酒
50 克	糖
1 个	八角

将排骨放入大量的水中，煮沸后冲净。用香油煎生姜和大蒜，然后加入排骨，炒至微黄。将其它所有的配料放入容积 2 升的容器，搅拌均匀后加入排骨，加盖。用“慢速烹调高档”煮 15-20 分钟，搅拌。再用“慢速烹调低档”煮 1 小时 30 分钟至 2 小时。

慢速烹调食谱 (续前页)

咖喱鸡

0.5 包	咖喱酱(25 克)
150 克	鸡胸肉, 切成小块
200 克	茄子, 切片
50 克	竹笋, 切丝
50 克	蘑菇, 切片
200 毫升	椰奶
100 毫升	水
2 汤匙	食油

将油、咖喱酱、鸡肉、茄子、竹笋、蘑菇, 放入容积 2 升的容器中搅拌均匀, 用 800 瓦特火力煮 2-3 分钟, 中途搅拌两次。加入椰奶和水, 搅拌后加盖, 用“慢速烹调高档”煮 10-15 分钟, 搅拌。再用“慢速烹调低档”煮 30 分钟至 1 小时。

卷心菜卷

8 片	卷心菜叶
200 克	碎牛肉
100 克	洋葱, 剁碎
1.5 汤匙	面包屑
1.5 汤匙	牛奶
400 毫升	清汤
3 汤匙	番茄酱
	适量盐、胡椒粉和豆粉

将卷心菜叶洗净, 稍微沥干。倒扣在浅盘上, 加盖, 用 800 瓦特火力加热 3-5 分钟; 将面包屑在牛奶中泡软, 加入牛肉和洋葱, 洒上盐、胡椒粉和豆粉。搅拌均匀, 然后分成 8 份。将各份放入卷心菜叶中, 卷起来, 接头用牙签插入固定。将卷心菜放入容积 2 升的容器中, 端头朝下, 倒入清汤和番茄酱, 加入盐和胡椒, 加盖。用“慢速烹调高档”煮 20 分钟, 再用“慢速烹调低档”煮 40-60 分钟。

注: • 请用平底的耐热容器。
• 盖子可以用一只倒扣的盘子代替。

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或者按“清除/停止”键，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？

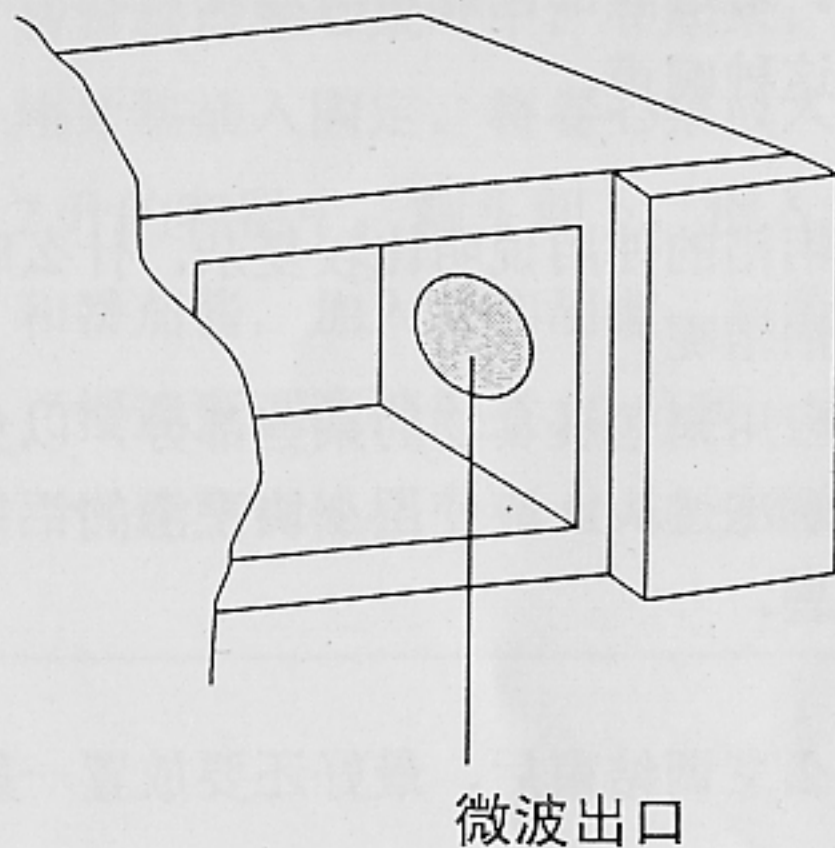
答：会的。质地比较紧密的原料（如肉类）要比多孔、质地疏松的食物（如面包、布丁、蛋糕）等所花的烹调、加热时间长。这是因为微波较难穿透质地紧密、份量重的食物。

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。
- 擦拭控制面板后，按一下“清除/停止”键以消除意外的输入。



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。

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。

微波炉内没有盛放食物。

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。
- 如果设定时间并启动后，炉灯未亮时：
 - a. 检查微波炉门是否关好。
- 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。

功能设定一览表

设定时钟	设定烹调时间	自动解冻
1. 按“清除/停止”键。	1. 按“清除/停止”键。	1. 按“清除/停止”键。
2. 按“时钟”键。	2. 按“火力控制”键 1-6 次， 设定火力档。	2. 按“自动解冻”键。
3. 按“升降”键设定小时。	3. 按“升降”键，设定烹调时 间。	3. 按“升降”键设定重量。
4. 按“时钟”键。	4. 按“启动”键。	4. 若有需要，按“强”或“弱” 键调整时间。
5. 按“升降”键设定分钟。		5. 按“启动”键。
6. 按“时钟”键。		
慢速烹调	多阶段烹调	一次按键烹调
1. 按“清除/停止”键。	1. 按“清除/停止”键。	1. 按“清除/停止”键。
2. 按“慢速烹调”键一次，将 第一阶段设定为慢速烹调高 档。	2. 按“火力控制”键 1-6 次， 为第一阶段设定火力档。	2. 按下需要的“一次按键”。
3. 按“升降”键设定第一阶 段的烹调时间。	3. 按“升降”键设定第一阶 段的烹调时间。	3. 按“强”或“弱”键，调整 至所需的程度。
4. 按“慢速烹调”键两次，将 第二阶段设定为慢速烹调低 档。	4. 按“火力控制”键 1-6 次， 为第二阶段设定火力档。	4. 按“启动”键。
5. 按“升降”键设定第二阶 段的烹调时间。	5. 按“升降”键设定第二阶 段的烹调时间。	
6. 按“启动”键。	6. 按“启动”键。	