

微波炉（烧烤型） 使用说明书

SANYO 三洋

EM-851B

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

儿童安全锁-----7

高火力和可变火力烹调-----8

烧烤-----9

组合烹调(微波加烧烤)-----9

多阶段烹调-----10

快速启动-----10

自动解冻-----11

全自动烹调-----12 - 13

用 150 瓦特火力解冻-----14

自动解冻表-----15 - 16

烧烤表-----17

全自动烹调表-----18 - 21

微波炉保养须知

疑问解答-----22 - 23

保养与清洁-----23

故障处理-----24

功能设定一览表-----25

使用前请仔细阅读本说明书。

只有按本说明书使用,才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-851B
电源	220V ~ 50 Hz
最大输出功率	800W * (微波) / 1100W * (烧烤)
额定输入功率	1300W * (微波) / 1120W * (烧烤)
额定微波频率	2450 MHz
容积	约 30 升
外形尺寸(宽×深×高)	510 mm × 448 mm × 345 mm
净重	19kg

* 根据 QB 1198 - 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,切勿将金属器具放置在玻璃底板上。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。玻璃底板上食物残渣会导致其破碎。
4. 请勿直接将食物放在玻璃底板上烹调,这样有可能导致玻璃底板破碎。
5. 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。

6. 婴儿食用奶或食物应用火力 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。

7. 盛在杯子中的液体加热后,从玻璃底板上取出时须格外小心。应将杯子抬离玻璃底板,而不可向玻璃底板边缘平拉,以免倾倒。杯子应放在玻璃底板的中央。

8. 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。

用烧烤功能时:

1. 在烧烤过程中或烧烤刚结束时,勿让玻璃底板及门内侧玻璃被水溅湿,以免玻璃破裂。
2. 将食物放入微波炉或从微波炉中取出食物时,务请戴上隔热手套。
3. 将食物放入微波炉或取出时,小心别触碰到玻璃窗。
4. 微波炉外壳顶部的温度很高,因此切勿在微波炉上面放置任何东西。

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。

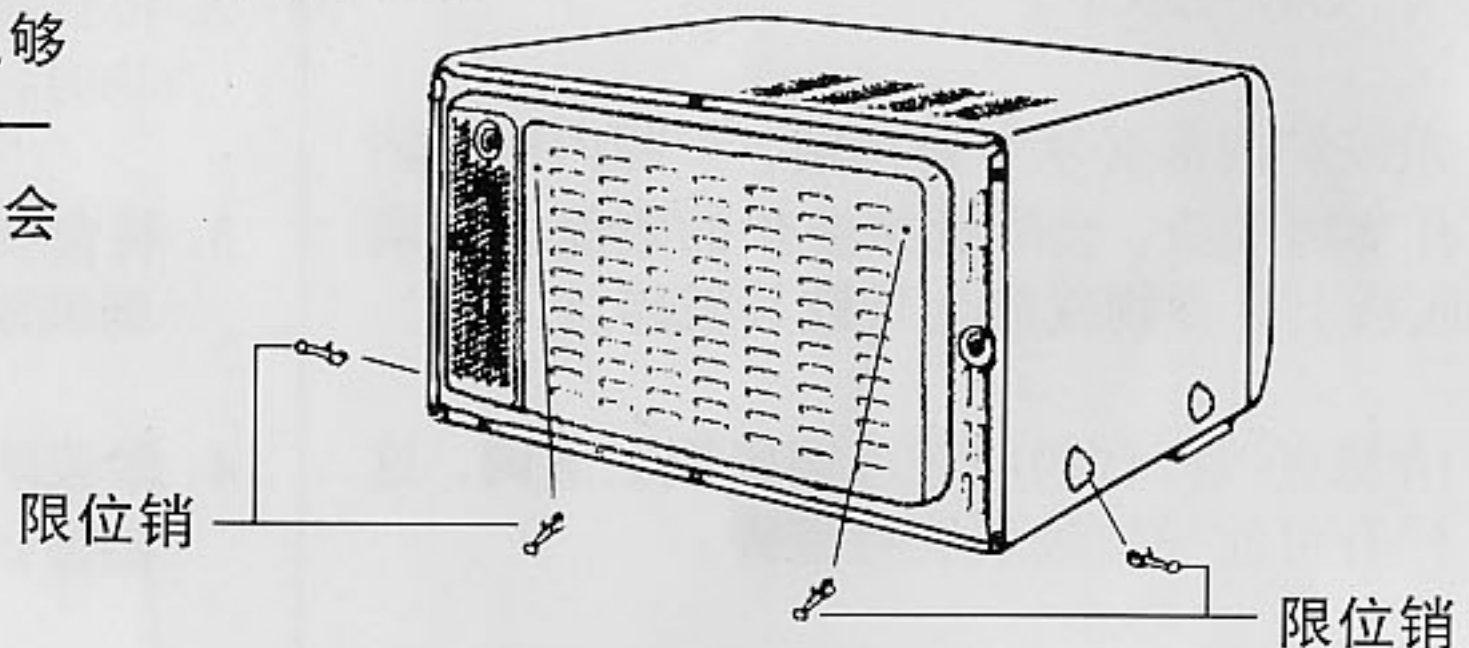
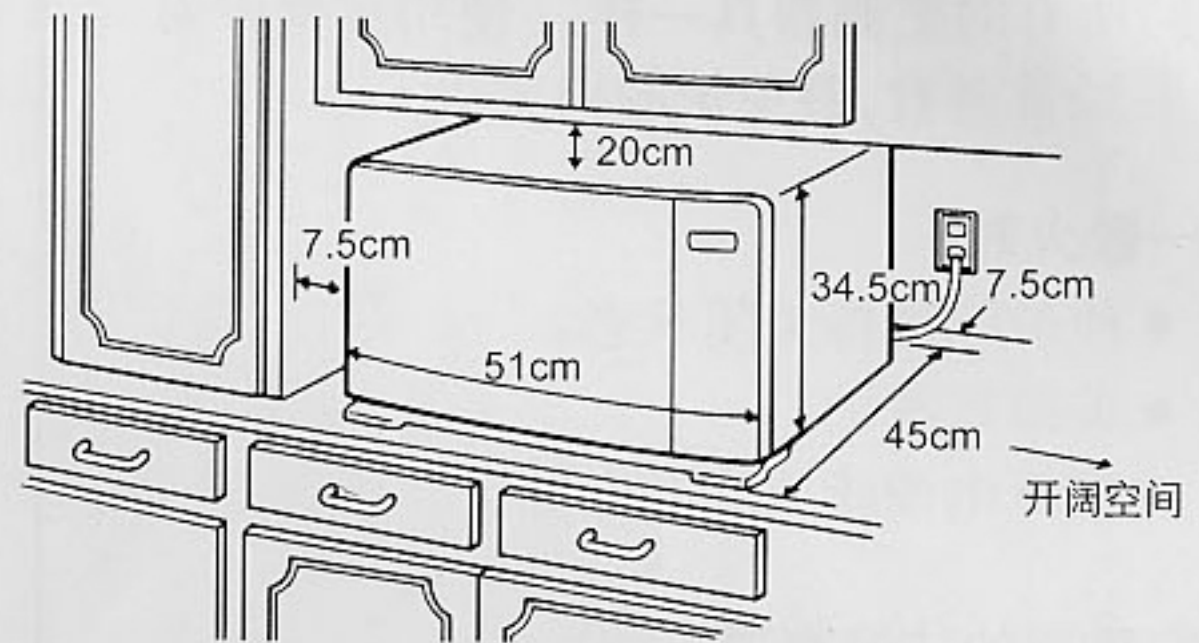
请保存这些说明,以供日后参考。

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. 微波炉应放置在通风顺畅处，微波炉的通风口若被遮挡，可能会引起故障，因此炉身上方至少应有 20cm 的空间、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 厘米以上的平台上。
6. 请按照右图在后面板和侧面板上安装 4 个限位销。

· 为了在微波炉后/侧面确保足够空间，在使用微波炉之前，请一定装上限位销，否则微波炉内会过热，导致损坏并引起火灾。



注意事项：

本微波炉设计为台面安装，放置在箱体和墙内会导致故障。这种情况不属保修范围。首次使用前，请揭去微波炉表面的塑料薄膜。

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。

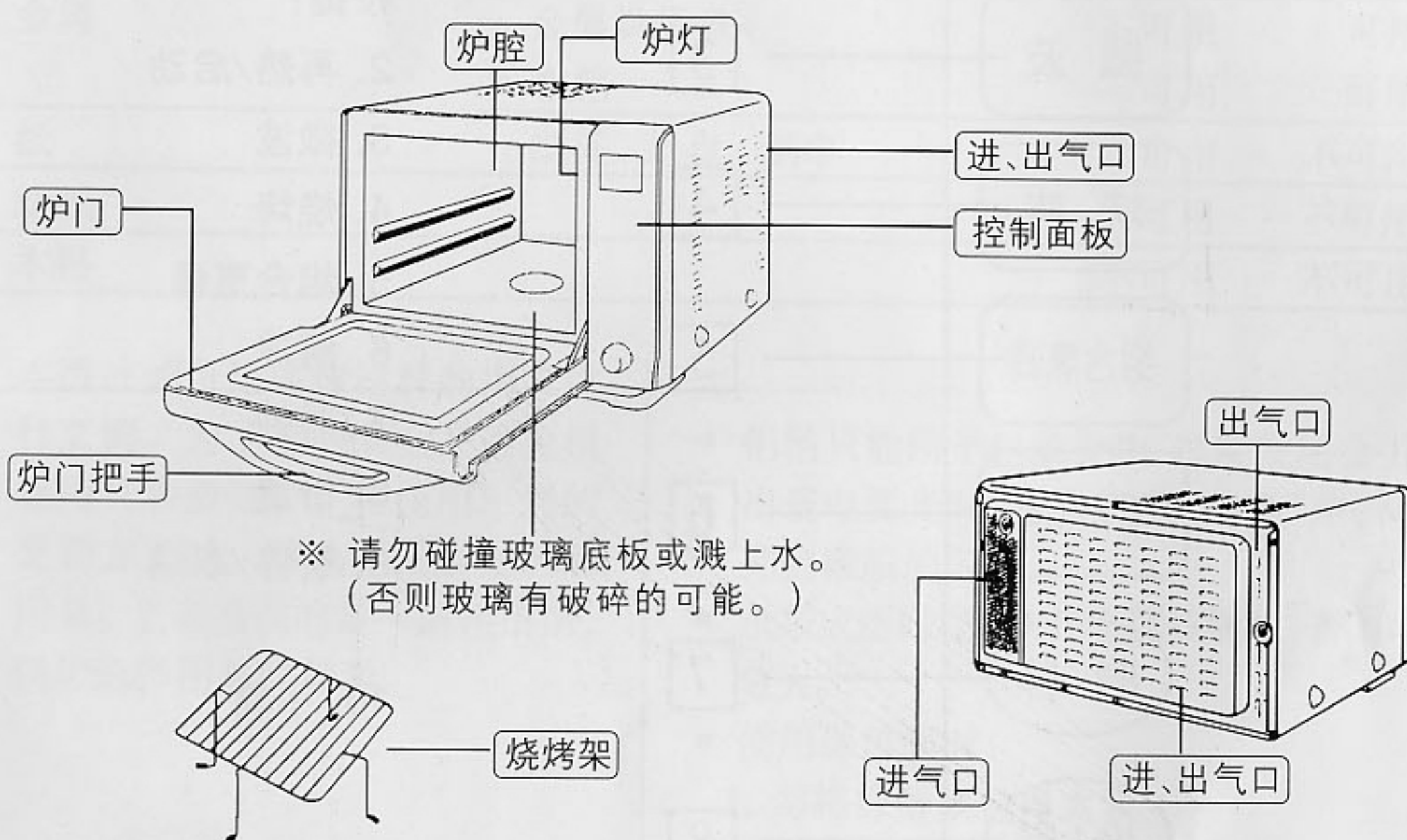
蓝色导线必须连接至标有 N 字母或带黑色标记的接线柱。

棕色导线必须连接至标有 L 字母的接线柱。

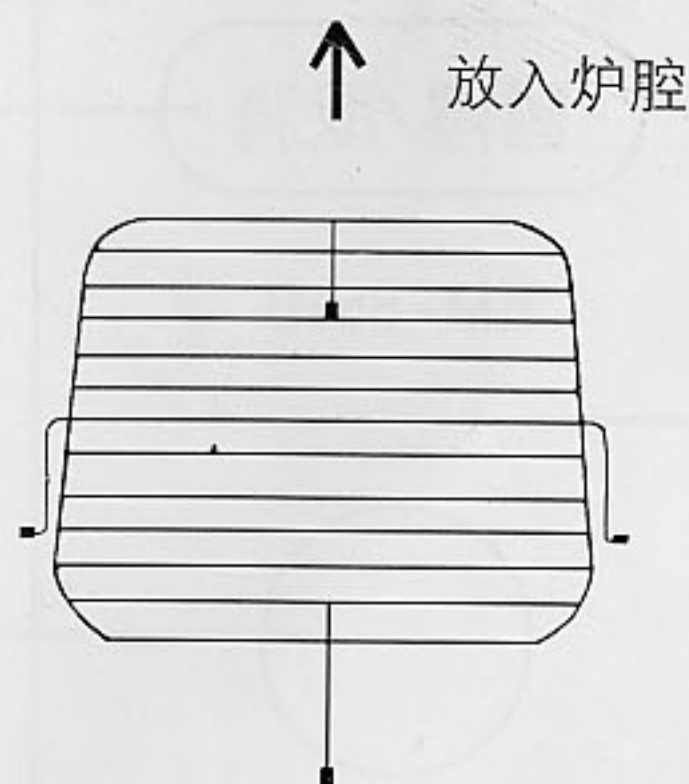
微波炉部件与附件

本微波炉配备了下列附件：

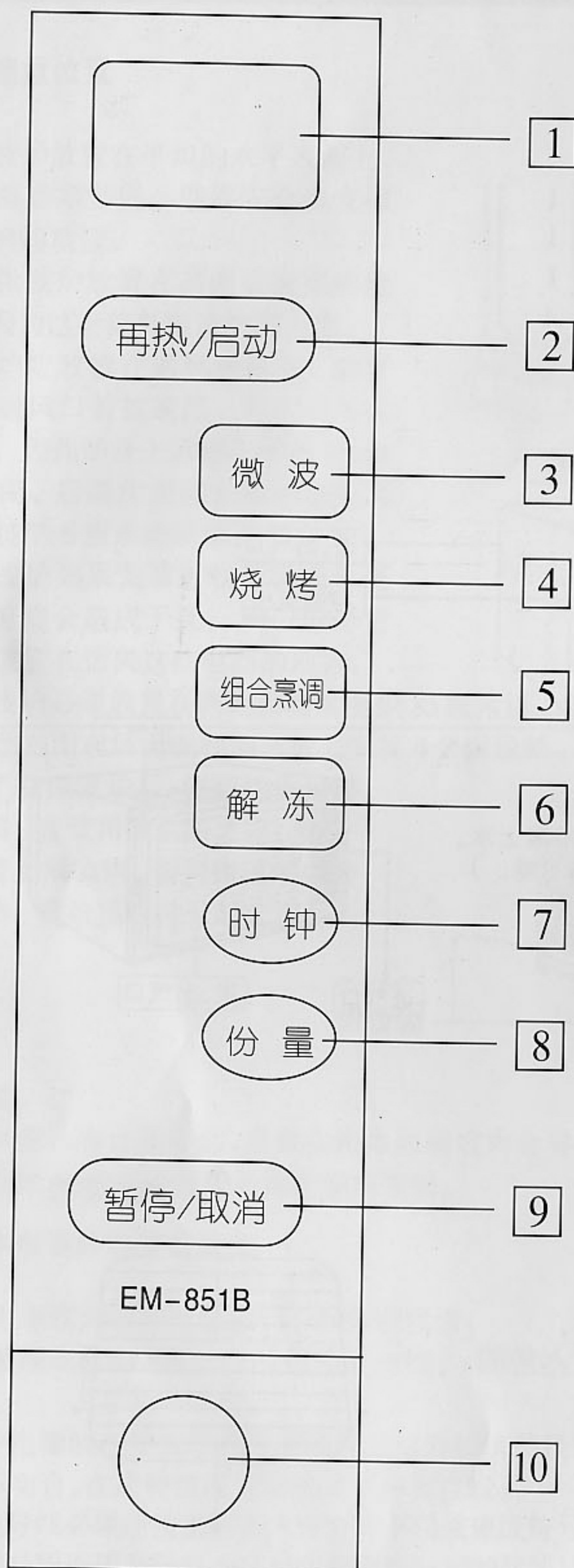
说明书	1
烧烤架	1
菜 谱	1
限位销	4



本微波炉烧烤架支脚有限位功能，
请确保烧烤架支脚按“十”方向放入炉腔，
不可按“X”方向放入炉腔



微波炉控制面板



1. 显示窗

按键:

2. 再热/启动

3. 微波

4. 烧烤

5. 组合烹调

6. 解冻

7. 时钟

8. 份量

9. 暂停/取消

10. 手轮

微波炉用具

材料	用具	微波	烧烤	组合
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	不可用
	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 1^时00^分 请按右边步骤设定时钟。

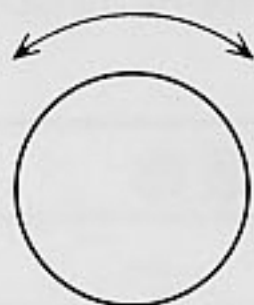
示例：将时间设定为 4 时 30 分。

1.



按“时钟”键,显示窗上“时”闪烁。

2.



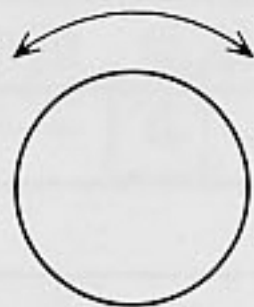
旋转手轮,直至显示 4^时

3.



按“时钟”键,显示窗上“分”闪烁。

4.



旋转手轮,直至显示 4^时30^分。

5.



按“时钟”键,确认新设定的时间,并开始走时。

儿童安全锁

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和烧烤加热。

要取消儿童锁,只需重复设定程序,“安全”字样就会消失。

设定儿童安全锁:

1.



按住“暂停/取消”键 5 秒钟以上,直到显示窗上“安全”字样显示

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，烹调需要其它火力的食物。

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：

使用手轮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.

暂停/取消

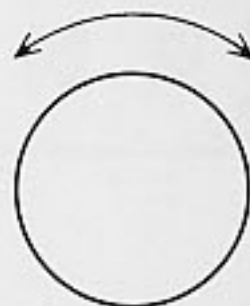
按“暂停/取消”键。

2.

微波

按“微波”键三次，显示 450 及“微波”字样。

3.



旋转手轮，直至显示 1 分 30 秒。

4.

再热/启动

按“再热/启动”键。

设定可变火力档时，根据下表按“微波”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。

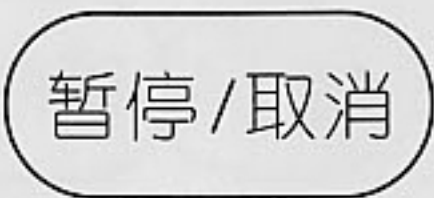
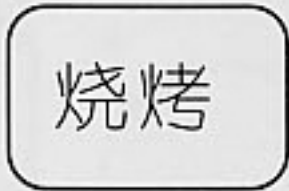
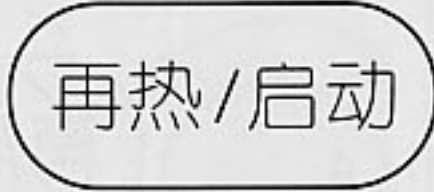
烧烤

这种方法用来烤面包或饼干最为理想。切记微波炉会变得很烫。将所有的食物都放在烧烤架上，并在玻璃底板上放置承接油汁的器皿。烧烤时间最长不超过 30 分钟。

在烧烤过程中或烧烤刚结束时，勿让玻璃底板及门内侧玻璃被水溅湿，以免玻璃破裂。

烧烤表见第 17 页。

示例：运行 15 分钟烧烤

1.  按“暂停/取消”键。
2.  按“烧烤”键，显示“1100”及“烧烤”字样。
3.  旋转手轮，直至显示 15 分 00 秒
4.  按“再热/启动”键。

组合烹调(微波加烧烤)

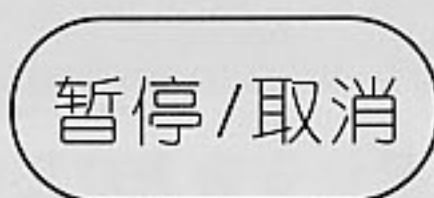
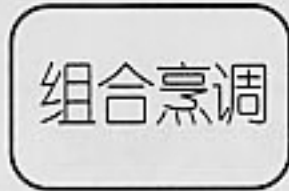
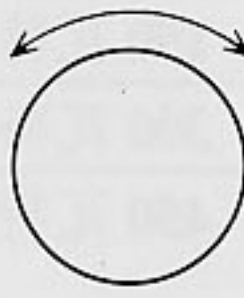
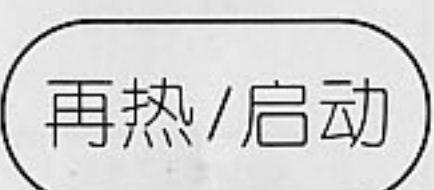
本微波炉有两种组合烹调设定：

烧烤加微波 300 瓦特
按“组合烹调”键一次

烧烤加微波 450 瓦特
按“组合烹调”键两次

使用这一功能，您可以将微波烹调快速、方便的优点同烧烤的焦化、脆化的效果结合起来，两者兼得。

示例：选用烧烤加微波 450 瓦特进行组合烹调，时间设定为 10 分钟

1.  按“暂停/取消”键。
2.  按“组合烹调”键二次，显示“450”及“组合烹调”字样。
3.  旋转手轮，直至显示 10 分 00 秒
4.  按“再热/启动”键。

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	—
微波	微波	烧烤
微波	微波	组合
微波	烧烤	—
微波	组合	—

注：

微波烹调不可以设定在烧烤或组合烹调之后。

示例：用 450 瓦特微波火力烹调 10 分钟，然后烧烤 5 分钟。

1.

暂停/取消

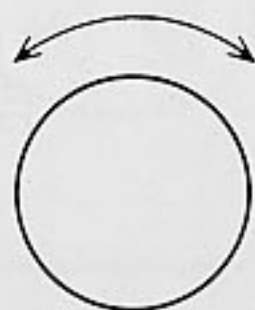
按“暂停/取消”键。

2.

微波

按“微波”键三次，显示 450 及微波字样。

3.



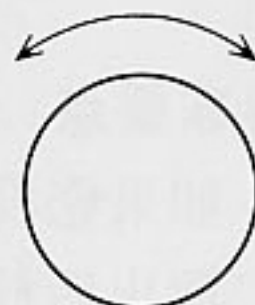
旋转手轮，直至显示 10 分 00 秒

4.

烧烤

按“烧烤”键，显示 1100 及烧烤字样。

5.



旋转手轮，直至显示 5 分 00 秒

6.

再热/启动

按“再热/启动”键。

快速启动

本微波炉具有快速启动功能，当直接按下“再热/启动”键，微波炉就会进行微波 800W 加热 15 秒，此时直接旋转手轮可调节加热时间。（每次时间调节以上一次的设定值为起始值进行调节）

自动解冻

本微波炉的自动按重量解冻功能可以对速冻畜肉、禽肉和鱼进行精确的解冻。

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。暂停时微波炉会自动停止。此时应将炉内待解冻的食品分开、重新放置或者翻面。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。

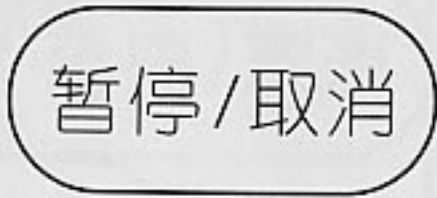
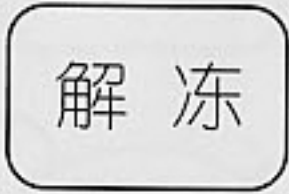
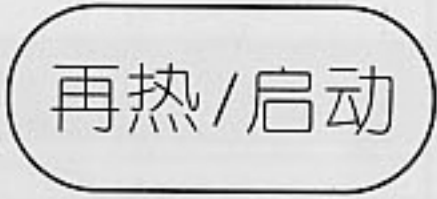
自动解冻表见第 15 -16 页。

注：

与旋转手轮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：解冻 1.0 千克食物

1.  按“暂停/取消”键。
2.  按“解冻”键一次，显示“0—1”及“解冻”字样。
3.  旋转手轮，直至显示1-0。
4.  按“再热/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短一些。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。

全自动烹调

使用本微波炉的“全自动烹调”功能可以自动烹调多种大众化的食品，简单方便，有多种程序供选择。

操作十分简便。只需旋转手轮，再根据需要按“份量”键几次（见表内指示），然后再按“再热/启动”键就行了。

屏幕显示	程序
1-1	牛奶
2-1	米饭
3-1	粥
4-1	速食面
5-1	青菜
6-1	蒸鸡蛋
7-1	清蒸鱼
8-1	炖牛肉
9-1	炖骨头汤
10-1	清炖肉汤
11-1	红烧鱼
12-1	红烧肉
13-1	烤肉串
14-1	烤鸡块
15-1	冷冻食品

重要注意事项

为了获得最佳烹调效果，请按照第 18-21 页“全自动烹调”操作。

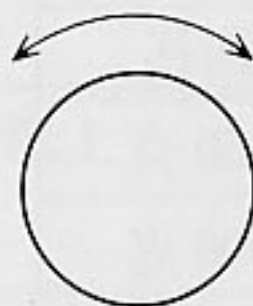
示例：烤两串鸡块。

1.

暂停/取消

按“暂停/取消”键。

2.



旋转手轮，显示“14-1”及“全自动”字样

3.

份量

按“份量”键一次，显示“14-2”的字样。

4.

再热/启动

按“再热/启动”键。

全自动烹调(续)

根据下表用按键的方式输入所需的量:

程序	按“份量”键	份量
牛奶 1	0 次	一杯
	一次	二杯
	二次	三杯
	三次	四杯
米饭 2	0 次	150 克
	一次	300 克
	二次	450 克
粥 3	0 次	100 克
	一次	200 克
	二次	300 克
速食面 4	0 次	一袋
	一次	二袋
	二次	三袋
	三次	四袋
青菜 5	0 次	240 克
	一次	400 克
	二次	550 克
蒸鸡蛋 6	0 次	一个
	一次	二个
	二次	三个
	三次	四个
清蒸鱼 7	0 次	250 克
	一次	400 克
	二次	550 克
炖牛肉 8	0 次	250 克
	一次	400 克
	二次	550 克

程序	按“份量”键	份量
炖骨头汤 9	0 次	250 克
	一次	400 克
	二次	500 克
清炖肉汤 10	0 次	200 克
	一次	300 克
	二次	400 克
红烧鱼 11	0 次	250 克
	一次	400 克
	二次	550 克
红烧肉 12	0 次	250 克
	一次	400 克
	二次	550 克
烤肉串 13	0 次	一串
	一次	二串
	二次	三串
	三次	四串
烤鸡块 14	0 次	一块
	一次	二块
	二次	三块
	三次	四块
冷冻食品 15	0 次	200 克
	一次	300 克
	二次	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	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,	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	均匀平铺在浅碟中。	取出已解冻的羊肉块并搅拌,	10-15 分钟
羊排或羊肉片	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
猪肉			
猪排	如果冻结成块, 应尽量分开。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

自动解冻表(续前页)

食物	准备	暂停说明	放置时间
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。	除去铝箔, 翻面。重新摆放。	10-15 分钟
火鸡			
切块鸡肉	使用微波架或浅碟。将较薄的部分用平滑的铝箔包裹。	除去铝箔, 翻面。重新摆放。	10-15 分钟
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。	5-10 分钟
鱼块	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	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

除非另有说明，所有食物均应放在烧烤架上。

食物	份量(重量)	需时	备注
烤面包	2 片	7 - 9 分钟	
烤乳酪面包	2 片	12 - 14 分钟	烤面包 7 - 9 分钟；乳酪 4 - 6 分钟
腊肉	4 片(120 克)	13 - 15 分钟	
牛排	2 片(400 克)	18 - 24 分钟	抹上油和调味料

注：

- 所有食物均需在烧烤中途翻面。
- 烤肉时，应在玻璃底板上放一只碟子，以承接肉汁。

全自动烹调表

为了获最佳烹调效果,请参照下列指示操作。

食物	份量	烹调说明	烹调要点
牛奶	1 杯(200 毫升) 2、3 或 4 杯	不加盖。将杯子置于玻璃底板中央均匀摆放。加热后搅拌。	● 食物温度须为室温或冰箱冷藏室温度。 ● 请用微波炉适用的杯子或碟子。
米饭	150 克米 (230 毫升水)	将米洗净沥干。	● 用冷水煮饭。开始时水温应为 20℃ 左右。
	300 克米 (450 毫升水)	将米和水放入容器中(容器要大以防溢出),浸泡 30 分钟。将米搅匀,盖上盖。饭煮好后,略加搅拌,加盖放置 5 分钟。	● 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。
	450 克米 (660 毫升水)		● 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。
粥	100 克米 (800 毫升水)	将米洗净沥干。将米和水放入容器中,浸泡 30 分钟。将米搅匀,盖上盖。粥煮好后,略加搅拌。	● 用冷水煮粥。开始时水温应为 20℃ 左右。
	200 克米 (1500 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。
	300 克米 (2200 毫升水)		
速食面	1 至 4 份	用水量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,根据口味加入油和香料还可以盖浇小菜。	● 用热水煮面。 ● 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。 ● 煮面用的碗和容器应较大,以免水溢出。
烤肉串		均匀地摆放在烧烤架上,在玻璃底板上放一只耐热盘承接汤汁,暂停时翻面、重新摆放。	● 原料须为室温。 ● 将所有腌汁原料混在一起,将肉块拌入。放进冰箱腌几小时。用木杆将肉块串起来,每串重约 50 克。
切成小块的嫩鸡肉、猪肉或牛肉。	1-4 串 (50 克/串)		
烤鸡块		均匀地摆放在烧烤架上,鸡皮一侧向下。在玻璃底板上放一只耐热盘承接汤汁。暂停时翻面、重摆放。	● 原料须为室温。 ● 烧烤前加入调味汁将鸡腌好。
鸡腿、鸡翅	1-4 块 (50 克/块)		

全自动烹调表(续前页)

名称	材料、调料	做法
冷冻食品	200 克 300 克 400 克	将馒头在盘中均匀摆放。盖上保鲜膜。 加热前可在馒头上洒少许水。
红烧肉	材料: 五花肉 250 克 调料: A: 姜 2 片、葱粒 2 汤匙, 油 2 汤匙 B: 老抽、水各 3 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, 然后放入加热; 3. 加热暂停时(只暂停 1 次), 取出搅拌, 然后放入。
	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。	
	材料: 五花肉 550 克 调料: A: 姜 2 片、葱粒 2 汤匙, 油 4 汤匙 B: 老抽、水各 4 汤匙, 砂糖 1 茶匙。	
青菜	材料: 青菜 240 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	
	材料: 青菜 400 克, 香菇 4 朵, 油 2 汤匙 调料: 热水 1/3 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。
	材料: 青菜 550 克, 香菇 4 朵, 油 3 汤匙 调料: 热水 1/2 杯, 淀粉 2 汤匙, 盐、糖各 1 茶匙, 味精少许	
清蒸鱼	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。
	材料: 鱼 400 克 调料: 姜末、葱粒各 1 汤匙, 猪油 2 汤匙, 料酒, 盐各 1 茶匙。	
	材料: 鱼 550 克 调料: 姜末、葱粒各 1 汤匙, 猪油 3 汤匙, 料酒, 盐各 1 茶匙。	

全自动烹调表(续前页)

名称	材料、调料	做法
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	
	材料: 鱼 400 克, 油 3 汤匙, 香菇 2 朵 调料: A: 葱粒、老抽各 2 汤匙, 姜 4 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。
	材料: 鱼 550 克, 油 3 汤匙, 香菇 2 朵 调料: A: 葱粒、老抽各 2 汤匙, 姜 5 片、料酒 1 汤匙, 盐 1/2 茶匙 B: 水淀粉 2 汤匙	
蒸鸡蛋	材料: 鸡蛋 1 只, 冷开水 1 杯 调料: A: 盐 1/3 茶匙, 胡椒粉少许, 葱粒 2 汤匙 B: 麻油 1/2 茶匙	
	材料: 鸡蛋 2 只, 冷开水 1 杯 调料: A: 盐 1/3 茶匙, 胡椒粉少许, 葱粒 2 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。
	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	
	材料: 鸡蛋 4 只, 冷开水 2 杯 调料: A: 盐 1 茶匙, 胡椒粉少许, 葱粒 4 汤匙 B: 麻油 2 茶匙	

全自动烹调表(续前页)

名称	材料、调料	做法
炖牛肉	材料: 牛肉 250 克	
	调料: 酱油 3 汤匙, 食油 1/2 茶匙, 红辣椒 2 只, 料酒 2 汤匙, 糖 1 汤匙, 姜 3 片, 葱少许, 高汤 300 毫升	
	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。
炖骨头汤	材料: 牛肉 550 克 调料: 酱油 5 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 400 毫升	
	材料: 猪排骨 250 克 调料: 姜一块切片, 盐 1 茶匙, 水 1200 毫升	
	材料: 猪排骨 400 克 调料: 姜一块切片, 盐 2 茶匙, 水 1600 毫升	1. 排骨切成小块; 2. 放入调料, 加盖。
清炖肉汤	材料: 猪排骨 500 克 调料: 姜一块切片, 盐 2 茶匙, 水 2000 毫升	
	材料: 新鲜瘦肉 200 克 调料: 姜 4 片, 盐 1 茶匙, 开水 1200 毫升	
	材料: 新鲜瘦肉 300 克 调料: 姜 4 片, 盐 2 茶匙, 开水 1600 毫升	1. 将肉切丝; 2. 放入大容器中, 加盖。
	材料: 新鲜瘦肉 400 克 调料: 姜 4 片, 盐 2 茶匙, 开水 2000 毫升	

注: ※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, 微波炉 2 分钟后会继续运转。

有关操作

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：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。

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：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“暂停/取消”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，戴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。
- 炉腔内有捆扎的金属丝。

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，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。

- 擦拭控制面板后，按一下“暂停/取消”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。

如果需要修理怎么办

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

1. 按“时钟”键。
2. 旋转手轮设定小时。
3. 按“时钟”键。
4. 旋转手轮设定分钟。
5. 按“时钟”键。

设定烹调时间

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“微波”键 1-6 次, 设定火力档。
3. 旋转手轮, 设定烹调时间。
4. 按“再热/启动”键。

自动解冻

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“解冻”键
3. 旋转手轮设定重量。
4. 按“再热/启动”键。

多阶段烹调

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“微波”键 1-6 次, 为第一阶段设定火力档。
3. 旋转手轮设定第一阶段的烹调时间。
4. 重复以上 2、3 的步聚设定第二阶段和第三阶段的烹调时间。
5. 按“再热/启动”键。

全自动烹调

1. 按“暂停/取消”键。
2. 旋转手轮, 选择需要的全自动烹调程序。
3. 按“份量”键。选择份量。
4. 按“再热/启动”键。

烧烤

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“烧烤”键
3. 旋转手轮设定烹调时间。
4. 按“再热/启动”键。

组合烹调

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“组合烹调”键 1-2 次, 选择需要的组合烹调。
3. 旋转手轮设定烹调时间。
4. 按“再热/启动”键。

快速启动

1. 按“暂停/取消”键。
2. 按“再热/启动”键。
3. 旋转手轮设定烹调时间。