

欢迎访问微波炉美食网址: [Http://www.mwf.com.cn](http://www.mwf.com.cn)



Galanz 格兰仕

微波炉使用手册

型号: G80F23YcSL-C3(R0) G80F23YcN2L-C3(R0)

请在安装和使用此微波炉前详细阅读本使用手册, 并保存好以备日后参考。

www.galanz.com.cn

全国统一客服热线: 4008 300 333

佛山市顺德区格兰仕微波炉电器有限公司

目录

■ 规格	2
■ 安装	2
■ 特别注意事项	3
■ 解冻指南	4
■ 外观结构图示	5
■ 控制面板说明	6
■ 特别功能	8
■ 安全使用要点	9
■ 操作方法	10
■ 微波炉使用常识	16
■ 烹调器皿的选择	17
■ 微波炉的清洁与保养	18
■ 微波炉维修说明	19
■ 有毒有害物质或元素	20
■ 随机附件	20

规格

型 号	G80F23YcSL – C3(R0)	G80F23YcN2L – C3(R0)
额定电压及额定频率	220V ~ 50Hz	
额定输入功率	微波：1300W； 光波：850W	
微波输出功率	800W	
额定微波频率	2450MHz	
外形尺寸(高×宽×深)	287mm×490mm×399mm	
内腔尺寸(高×宽×深)	197mm×340mm×338mm	
内腔容量	23L	
有效腔体容积	23L	
净 重	约14.1Kg	
噪 声 值	60dB(A)(声功率级)	
备注：以上技术参数如有变更，恕不另行通知。		

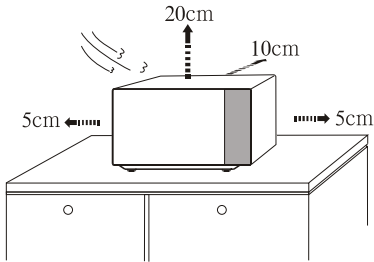
安装

警告——为了防止触电，必须确保此微波炉接地良好。



- 把微波炉内的包装物全部取出，若微波炉的外壳上附有保护膜，请将保护膜撕掉后再使用。
- 应仔细查看微波炉有否损坏。如有损坏，请立刻联络经销商或本公司特约维修部。
- 微波炉应放置于有足够承托力的水平面上，不能放置于橱柜。
- 微波炉应在通风干燥，无腐蚀性气体的环境中使用，远离高温及蒸汽。

- 切勿在炉顶放置任何物件，并保持与顶部壁柜距离至少20厘米。
- 微波炉两旁应与墙壁距离至少5厘米，炉背应与墙壁距离至少10厘米。



特别注意事项

	要 求 事 项	忌 讳 事 项
蛋类、汤圆、瓜果、根茎蔬菜、香肠以及牡蛎等带有膜的食品	- 烹调蛋类、牡蛎等食品时，先扎蛋黄或牡蛎膜数孔，以免烹调加热时爆炸。 - 烹调马铃薯、板栗、热狗及香肠等时，戳其表皮数孔，让烹调加热时内部水蒸气能逸出。 - 已煮好的汤圆、荷包蛋等，马上取出可能会因其内液体沸腾爆破而溅伤人体。应打开炉门略搁置一会儿再取出食用。	- 烹调或加热带壳蛋类。 - 为带壳熟蛋类加热。 - 过度加热牡蛎。
爆玉米花	- 用微波炉爆玉米花时，必须使用微波炉爆玉米花专用袋。 - 听到爆玉米花爆声已减慢时，应停止继续烹调，以免过火。	- 用普通的爆玉米花袋或玻璃罐来爆玉米花。 - 用微波炉专用袋爆玉米花时，设定的烹调时间过于所需时间。
婴儿食品	- 婴儿食品装于微波炉烹调容器中，小心加热。必要时，均匀搅拌数次，直至加热至适当温度。 - 直接为盛于婴儿奶瓶中的牛奶加热时，必须揭去其旋盖和奶嘴。加热后，套上奶嘴，充分摇匀。达至适当温度后，再喂婴儿食用。	- 用奶罐作容器加热。 - 对奶瓶加热过度，或只加热至温热之程度。 - 用带有奶嘴的奶瓶加热。 - 直接用装盛婴儿食品之奶罐加热。
一般食品	- 烹调充填食品后，请分段切断，让蒸汽逸出，防止余热使之继续烹调。 - 汤类饮料在加热前后搅拌之，可助均匀加热。 - 加热汤类饮料时，须用深底容器，以防汤类饮料溅出。 - 烹调食物时，不要把时间设置过长，因为煮食不足可继续，过度则无法补救。	- 盛食品于玻璃罐或密封容器来加热烹调。 - 用微波炉来煎炸食品。 - 用微波炉烘烤干燥毛料、标本或潮湿纸张。 - 无食品状态下操作微波炉。
罐头食品	把罐头食品取出及放于容器内。	把整个罐头加热烹调。
肉类	使用耐微波金属网架，而瓷盘可积聚其汁液。	直接置肉块于玻璃转盘上烘烤烹调。
烧烤食物 (包括光波、光波组合及热风对流等模式)	- 烹调时，食物需要直接吸收热辐射能量，不可遮盖食物。 - 烹调中途，将食物翻面、重排或转动，可以缩短烹调时间，并令食物烹调均匀。 - 选用冷冻的食物，烹调前必须先解冻。	- 遮盖食物。 - 冷冻食物直接烹调。 - 食物没有翻面、重排或转动。
铝箔纸 (锡纸)	- 用铝箔纸来包裹食品薄细部分，以免烹调过度。 - 注意火花产生。所以尽可能减少使用铝箔纸，及应与炉腔内壁保持距离。	- 铝箔纸的使用过多。 - 用铝箔纸包裹的食品过于靠近炉腔内壁，以致产生火花而损坏微波炉。

解冻指南

解冻前，先拆去冷冻食品的包装，然后放于浅碟上。解冻的技巧如下：

遮盖

解冻开始前，先用铝箔纸遮盖冷冻食品的薄细部分。解冻过程中，也必须不时地用铝箔纸遮盖已被软化或加热的部分。这样做是为了防止较薄细处受热过度，保证解冻均匀。

翻转／搅拌

大部分的解冻食品均需在解冻过程中进行翻转或搅拌。尽快把已溶解的食品分开，并且重新排列。

食品的大小

小块食品的解冻速度比大块食品更快，程

度更均匀。因此，若预先把食品分小部分来冷藏，这样在溶解时便更容易及快捷。

易碎食品

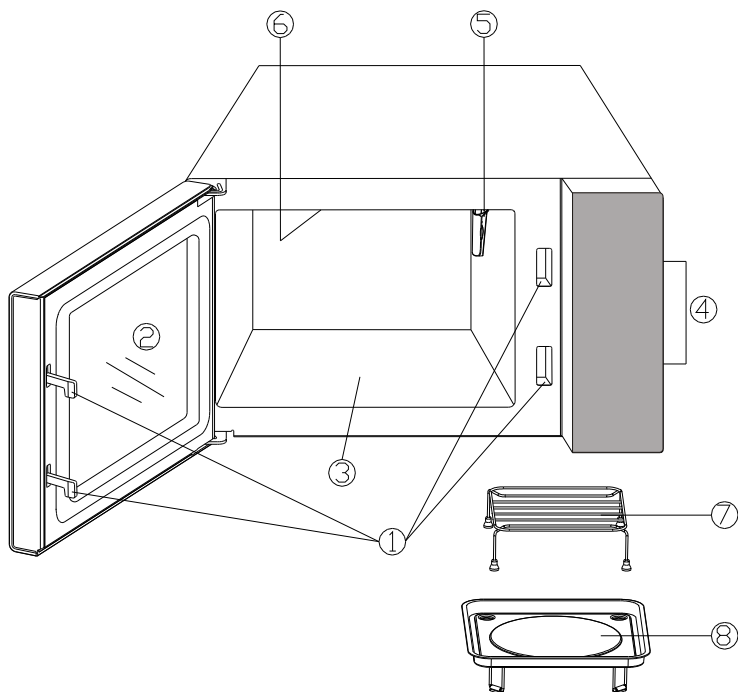
像冷冻馅饼、奶油、乳酪以及饼干等易碎食品，只适宜用微波炉稍微解冻，之后置其于室内进行自然解冻。微波解冻会造成其外表过热散碎，而内部仍处于解冻状态。

搁置时间

微波解冻结束，搁置其一段时间尤其重要。这样因为食品内部的解冻过程仍得进行一段时间。下述《解冻表》中的搁置时间，按冷冻食品的数量或重量而异。经微波解冻后的食品应尽快食用，不宜再放入冰箱而重新冷藏。

解冻时间 及技巧	肉 类 与 家 禽	冷 冻 食 品	解 冻 时 间	搁 置 时 间	操 作	
		牛肉(烤牛肉) 牛扒 免治牛肉	9－12分钟／500克 5－8分钟／500克 6－10分钟／500克	10－15分钟 5－10分钟 5－10分钟	解冻时间 过半后请 将食物重 排或分开。	
		猪肉(烤猪肉) 猪扒 排骨 免治猪肉	9－14分钟／500克 6－10分钟／500克 7－10分钟／500克 7－10分钟／500克	10－15分钟 5－10分钟 5－10分钟 5－10分钟		
		羊肉(烤羊肉) 肩膀肉 羊扒	9－12分钟／500克 8－12分钟／500克 6－10分钟／500克	10－15分钟 10－15分钟 5－10分钟		
		家禽 火鸡(整鸡) 胸肉 肉块 鸡(整鸡) 肉块 鸭	7－12分钟／500克 6－12分钟／500克 8－12分钟／500克 6－10分钟／500克 6－9分钟／500克 9－12分钟／500克	20－30分钟 15－20分钟 10－15分钟 10－15分钟 10－15分钟 10－15分钟		
		海 产 食 物	整条鱼	4－6分钟／500克		5分钟
			带子(扇贝)	6－10分钟／500克		2－3分钟
			中 虾	5－8分钟／500克		2－3分钟
	备 注	表中所列解冻时间仅供参考。请根据解冻食品的实际温度、数量等作适当调整。解冻火力均为微波低火。				

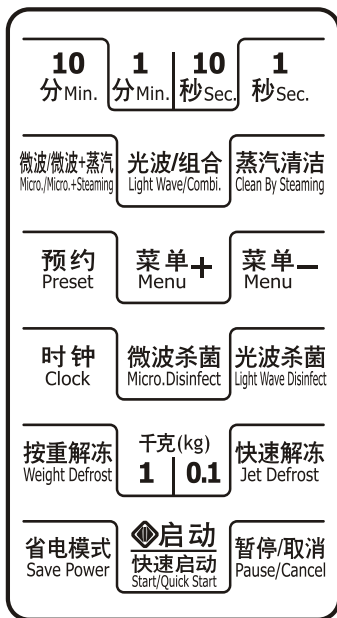
外观结构图示



① 门安全联锁开关	确保：炉门打开，微波炉不能工作； 炉门关上，微波炉才能正常工作。
② 视 屏 窗	有金属屏蔽层，可透过网孔观察食物烹调情况。
③ 腔 体 内 底 板	微波穿过腔体内底板发射出来，腔体内底板不可直接盛放食物，放置器皿时要轻放。
④ 控 制 面 板	详见控制面板说明。
⑤ 水 箱	蒸汽清洁及微波+蒸汽烹调食物时使用，直接悬挂于腔体右壁(请参考安全使用要点相关内容)。
⑥ 光 波 管	安装在炉腔顶部，使用光波功能时发出光波。
⑦ 金 属 网 架	光波烹调食物时放在烧烤接油盘上。不能单独使用。
⑧ 烧 烤 接 油 盘	光波烹调食物时接油(使用时放置在腔体内底板居中位置，避免碰到炉壁造成打火)。

控制面板说明

控制面板说明



注：此控制面板图案若有变动，恕不另行通知。

显示窗说明

 蒸汽清洁 微波烹調

☀ 光波享调

 微波杀菌

 光波杀菌

☼ 微波 + 蒸

g 重量单位

❄ 解冻

 童锁

 预约

时钟

基本功能简介

预约功能

时钟功能

光波杀菌

微波杀菌

美食菜单

微波烹调

微波组

快速解冻

快速启动

按重解冻

蒸汽清洁

光波亨调

省电模式

微波 + 蒸餾

按键功能说明

省电模式

- 用于设置微波炉省电模式的开启与关闭。

微波 / 微波 + 蒸汽

- 用来输入所需火力。
- 烹调时间最长可选择到99分59秒。
- 在烹调过程中，按【微波 / 微波 + 蒸汽】键可查询当前火力。
- 各火力相应的显示符号及适用食物如下：

微波 / 微波 + 蒸汽	显示 符号	适用类型
按1次 (高火)	P-HI	煮沸汤水，烹调肉类、鲜果、蔬菜等。
按2次 (中高火)	P-80	烹调海鲜类、肉类、家禽类、蛋类及糕饼等。
按3次 (中火)	P-60	烹调蛋糕，焖煮食品，熔化黄油、巧克力等。
按4次 (中低火)	P-40	烹调较韧的肉块，煲汤或炖品，软化黄油。
按5次 (低火)	P-20	解冻食物，软化冰淇淋。
按6次 (微波 + 蒸汽)	S-HI	翻热食物、烹调肉类、鲜果、蔬菜等。

按重解冻

- 只需输入食物的重量，微波炉会自动选择解冻时间及火力。
- 按重解冻的重量范围为100克 - 1800克。
- 按重解冻的食物范围一般是肉类、家禽类、海鲜类。

暂停/取消

- 在设置程序时，按【暂停 / 取消】键一次可取消已设程序，微波炉恢复为待机状态。
- 在烹调过程中，按【暂停/取消】键一次可暂停烹调程序，再按【启动/快速启动】键一次继续烹调，若连续按【暂停/取消】键二次可取消当前烹调程序，微波炉恢复为待机状态。
- 设置童锁和解除童锁功能。

光波 / 组合

按【光波 / 组合】键有3种光波烹调模式。

1. 光波烹调
 - 烹调时间最长可选择到99分59秒。
 - 单一光波管发热，专门用于烹调薄块的肉类，如牛扒、猪扒、串烧、香肠或鸡翼等，也适合烧烘三文治等食物。
2. 光波微波组合1烹调
 - 烹调时间最长可选择到99分59秒。
 - 30%时间微波输出，70%时间光波输出，光波效果最佳。
 - 此功能适合烹调如海鲜、布丁等。
3. 光波微波组合2烹调
 - 烹调时间最长可选择到99分59秒。
 - 55%时间微波输出，45%时间光波输出，微波煮食速度最快。
 - 适用于肉类、整只鸡、鸭、鹅等，可使其内部煮熟。

预约

- 用以指定微波炉在预约时间自动工作。
- 在输入预约程序前，必须将时钟校正。
- 当微波炉处于预约状态，预约显示灯点亮，显示窗显示预约时间，此时按【时钟】键可查询当前时钟时间，若按【暂停/取消】键可取消预约功能。
- 快速启动程序不能设置预约功能。

时钟

- 调校时钟或在烹调过程中按【时钟】键可查询当前时钟时间。
- 当微波炉发生故障或切断电源时，必须重新调校时间。

菜单 + 菜单 -

- 用以选择美食菜单。

特别功能

启动 / 快速启动

- 按【启动 / 快速启动】键可以启动已输入的烹调程序。当程序开始时，炉灯便会亮起，冷却风扇也会开始转动。
- 程序完毕后系统会发出提示声，显示窗显示“End”，炉灯和冷却风扇会自动关掉。
注：要想中途停止烹调程序，只需打开炉门，微波炉将立刻停止工作。
- 如不需继续工作，请按【暂停 / 取消】键。
- 如需继续工作，需关上炉门，并按【启动 / 快速启动】键，烹调程序便会再次启动。
- 在待机状态下，连续按【启动 / 快速启动】键可选择快速启动功能，每按一次此键，高火力的微波烹调时间将会增加，最多可输入10分钟。输入完毕后微波炉自动启动。

快速解冻

- 只需输入解冻食物所需的解冻时间，微波炉会自动选择解冻火力。解冻时间最长可选择到99分59秒。

特别功能

省电模式



- 在待机状态下，按【省电模式】键一次，显示窗停止显示，系统进入省电模式。打开炉门或按【省电模式】键，系统恢复为正常状态。
- 在待机状态下或显示窗显示“End”时，如四分钟内无任何操作，显示窗将以黑屏显示，按任意键恢复为正常状态。

自动提示



- 当完成烹调程序后，如果不打开炉门或没按任意键，显示窗显示“End”，并每隔两分钟系统自动发出提示音。

微波杀菌

- 微波杀菌功能可以对陶瓷类、塑胶类、玻璃类餐具，口罩类等物品杀菌，且注意不能对金属类餐具杀菌，杀菌前请将餐具表面的水渍抹干净，口罩要拧干。

光波杀菌

- 光波杀菌功能可以对陶瓷类、金属类、玻璃类餐具等物品杀菌，且注意不能对塑料类餐具杀菌，杀菌前请将餐具表面的水渍抹干净。

蒸汽清洁

- 用以对微波炉腔体内部进行清洁。
- 用以输入时钟时间、预约时间或烹调时间。

10分

1分

10秒

1秒

1千克

0.1千克

- 用以输入解冻食物的重量，且0.1千克还可用以输入美食菜单的重量或份数。

童锁功能



- 用来防止儿童在没有成人指导的情况下使用微波炉。
- 当童锁功能启动后，【🔒】显示灯将会亮起，此时微波炉不能操作。
A: 设置童锁
在待机状态下，按【暂停 / 取消】键保持3秒以上，此时显示窗显示【🔒】。程序完成后，微波炉便不能操作。
B: 解除童锁
按【暂停 / 取消】键保持3秒以上，此时显示窗上【🔒】消失。程序完成后，微波炉解除童锁可以继续操作。

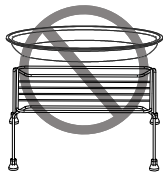
安全使用要点

1. 使用前请详细阅读《微波炉使用手册》。
2. 本微波炉专为家庭加热及烹调食物而设计，故不适用于其他工商用途。

3. 不可用微波炉煎炸食物。

4. 用户在使用微波炉之前，应检查所用器皿是否适用于微波炉。

A. 微波烹调时切勿使用金属网架及其它金属器皿。不应使用带金边、银边的器皿。微波炉中通常使用陶瓷、耐热玻璃、耐热塑料等器皿。



B. 使用光波微波组合烹调时，切勿在金属网架上放置铝质或其它金属容器。金属网架不应接近炉腔内壁，以防止打火。



C. 窄颈瓶不可直接放入微波炉加热。



D. 使用保鲜纸遮盖食物烹调时，请将保鲜纸角摺上，使蒸汽可以逸出。煮好后将保鲜纸小心拆开，避免蒸汽灼伤。

5. 请将盛好食物的器皿放在腔体内底板居中位置上进行烹调。

6. 微波炉内无食物时，请不要使微波炉工作，以免空载运行损坏机器。

7. 每次使用完微波炉，最好将一盛满水的玻璃杯置于腔体内底板上，避免误操作损坏机器。



8. 切勿将一般的水银温度计放入微波炉内边加热，边测量，以免引起打火或损坏机器。



9. 烹调少量食物时，要多加观察，防止过热起火。



10. 当食物在塑料、纸或其它可燃材料制成的简易容器中加热或烹调时，应随时注意，防止起火。

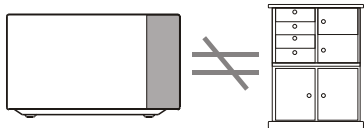


11. 从微波炉内拿出食物和器皿时，应当使用锅夹或戴上隔热手套，以免高温烫伤。

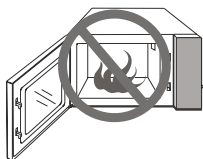


12. 使用光波烹调时，炉内温度很高，故翻转食物时应戴上手套。光波管发光或刚煮完食物时，切勿触碰内腔上板。

13. 不要用微波炉储存任何物品。

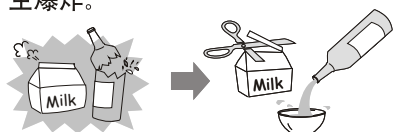


14. 烹调过程中发生冒烟或起火现象时，请不要立刻打开炉门，否则遇空气会加大火势，应立即切断电源。



操作方法

15. 警告——微波加热饮料会导致延迟飞溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
16. 警告——微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至加热之后，它们可能会发生爆炸。
17. 警告——只有在已经提供充分的指导以致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微波炉。
18. 警告——禁止加热装在密封容器内的液体或其它食物，因为这样有可能发生爆炸。



19. 警告——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。
20. 警告——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。
21. 警告——如果电源软线损坏，为了避免危险，必须由制造厂、其维修部或类似的专业人员更换。
22. 警告——用微波炉烧开水时要尽量使用无盖的宽口容器。如要加入咖啡粉、奶粉、麦片或其它冲剂，必须先对开水进行搅拌或搁置几分钟稍凉，以免水沸腾而被烫伤。
23. 警告——当器具以组合模式工作，因温度升高，儿童必须在成人的监督下使用。

操作方法

调校时钟



例：设置12时35分。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【时钟】键3秒钟，显示窗显示“Hr24”系统为24小时制，再按【时钟】键一次，显示窗显示“Hr12”，系统为12小时制。
3. 按数字键【10分】和【1分】设置小时位为12。
4. 按数字键【10秒】和【1秒】设置分钟位为35。
5. 再按【时钟】键一次确认。



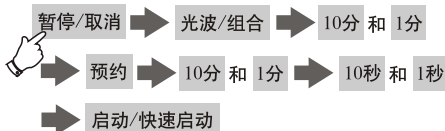
预约功能



例：用预约功能预定12时35分开始12分钟的光波烹调程序。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【光波/组合】键一次。
3. 按数字键【10分】和【1分】到显示烹调时间为12:00。
4. 按【预约】键一次。
5. 按数字键【10分】和【1分】设置小时位为12。
6. 按数字键【10秒】和【1秒】设置分钟位为35。
7. 按【启动/快速启动】键确认。



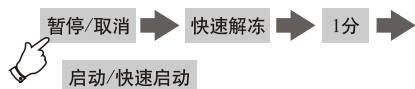
快速解冻



例：输入解冻食物5分钟的程序。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【快速解冻】键一次。
3. 按数字键【1分】到显示烹调时间为5:00。
4. 按【启动/快速启动】键。



注：烹调途中程序暂停时请翻转食物，以达到解冻均匀的效果。

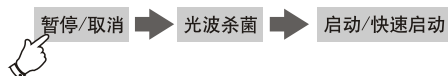
光波杀菌



例：输入对餐具进行光波杀菌的程序。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【光波杀菌】键一次。
3. 按【启动/快速启动】键。



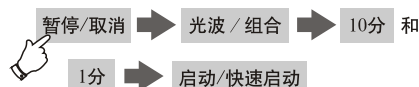
光波烹调



例：用光波功能烹调12分钟的程序。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【光波/组合】键一次。
3. 按数字键【10分】和【1分】到显示烹调时间为12:00。
4. 按【启动/快速启动】键。



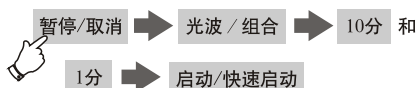
光波微波组合1(Co-1)



例：用光波微波组合1功能烹调15分钟的程序。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【光波/组合】键二次。
3. 按数字键【10分】和【1分】到显示烹调时间为15:00。
4. 按【启动/快速启动】键。



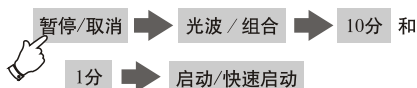
光波微波组合2(Co-2)



例：用光波微波组合2功能烹调23分钟的程序。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【光波/组合】键三次。
3. 按数字键【10分】和【1分】到显示烹调时间为23:00。
4. 按【启动/快速启动】键。



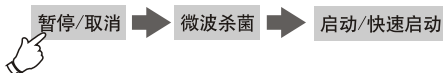
微波杀菌



例：输入对餐具进行微波杀菌的程序。

步骤：

1. 按【暂停/取消】键。
2. 按【微波杀菌】键一次。
3. 按【启动/快速启动】键。



操作方法

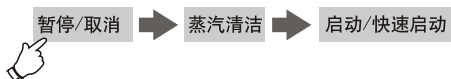
蒸汽清洁



例：输入对腔体内部进行清洁的程序。

步骤：

1. 按【暂停 / 取消】键。
2. 水箱里装入15ml水后直接悬挂于腔体右壁，关上炉门。
3. 按【蒸汽清洁】键一次。
4. 按【启动 / 快速启动】键。
5. 程序完毕后，打开炉门冷却腔体，用干抹布把腔体内剩余水珠擦干。



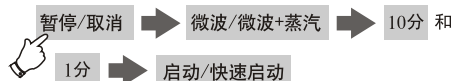
微波+蒸汽烹调



例：输入15分钟微波+蒸汽烹调的程序。

步骤：

1. 按【暂停 / 取消】键一次。
2. 水箱里装入15ml水后直接悬挂于腔体右壁，放好食物，关上炉门。
3. 按【微波 / 微波+蒸汽】键到显示S-HI。
4. 按数字键【10分】和【1分】到显示烹调时间为15:00。
5. 按【启动 / 快速启动】键。



注：烹调连续工作8分钟左右请注意水箱里水的容量，如缺水则要及时加水。

快速启动



例：用快速启动功能输入2分钟的烹调程序。

步骤：

在待机状态下按【启动/快速启动】键到显示烹调时间2:00，按完后微波炉自动启动。

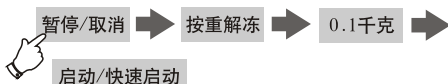
按重解冻



例：输入解冻食物600克的程序。

步骤：

1. 按【暂停 / 取消】键。
2. 按【按重解冻】键一次。
3. 按数字键【0.1千克】到显示600g。
4. 按【启动 / 快速启动】键。



注：烹调途中程序暂停时请翻转食物，以达到解冻均匀的效果。

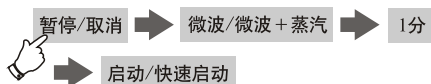
微波烹调



例：用微波中火力烹调5分钟的程序。

步骤：

1. 按【暂停 / 取消】键。
2. 按【微波 / 微波+蒸汽】键到显示P-60。
3. 按数字键【1分】到显示烹调时间为5:00。
4. 按【启动 / 快速启动】键。



美食菜单



美食菜单烹调的效果受个人的煮熟习惯、食物的摆放、形状大小、份量及电网电压的高低等因素的影响，如有不熟再根据实际情况增加几分钟高火力的烹调时间。

例：用美食菜单功能烹调方便面100克。

步骤：

1. 按【暂停 / 取消】键。
2. 按【菜单+】或【菜单-】键到“方便面”菜单闪烁。
3. 按数字键【0.1千克】到显示100g。
4. 按【启动 / 快速启动】键。

注：美食菜单中的自动菜单下的7-9菜单为光波微波组合烹调，如选用冷冻的食物，烹调前请先解冻，并确保把水箱取出来；其余的为微波烹调，请选用合适的烹调器皿。（参考烹调器皿的选择）

A. 自动菜单

1. 牛奶 / 咖啡

用于加热凉的牛奶、咖啡或其它饮料。每杯约200毫升，可选1-3杯。

2. 包子 / 馒头

用来翻热面包、包子和馒头等，请覆盖以保持其水分。

3. 方便面

在微波较深器皿里放入适量的热开水进行烹调，烹调结束后放入调料，并搅拌均匀。

4. 煮米饭

米用水浸泡30分钟左右再烹调效果会更好，米水比例要合适，请用微波专用饭煲。

建议：烹调结束后，把饭煲搁置在炉内5-10分钟焖饭。

5. 蒸排骨

排骨洗净后切块，将排骨和调料拌匀后放在耐热玻璃盘或微波专用蒸碟上，盖上盖子或覆盖微波保鲜膜后烹调。

6. 清蒸鱼

鱼身较厚的要切块，将鱼和调料拌匀后放在耐热玻璃盘或微波专用蒸碟上，盖上盖子或覆盖微波保鲜膜后烹调。

7. 烤蛋糕

将鸡蛋打入微波炉专用陶瓷或玻璃器皿中，打散至糊状，加入适量糖、奶油和蛋糕粉后充分搅拌均匀。

可选份量：

1份：鸡蛋1只；蛋糕粉50克

2份：鸡蛋2只；蛋糕粉100克

8. 烤鸡

适合烤整鸡或大块鸡肉。鸡洗净，浸在调味料中15-30分钟，沥干后盛放在耐热玻璃盘上，烹调途中程序暂停时请翻转食物。

9. 烤肉

肉洗净切成半厘米厚薄片，浸在调味料中15-30分钟，沥干后盛放在金属网架上，且把烧烤接油盘放置在金属网架下面，烹调途中程序暂停时请翻转食物。

B. 健康宝贝

1. 婴儿奶

用于快速加热常温下或冷藏的婴儿奶。

2. 果汁蛋黄糊

材料：

熟鸡蛋黄1只，果汁适量。

做法：

用汤匙将蛋黄压碎，然后加入适量果汁把蛋黄调成糊，放入微波炉后启动本菜单。

3. 营养果蔬泥

材料：

茄子40克，番茄泥60克。

做法：

茄子洗干净去皮切片于碟中，加入适量的纯净水稍微淹没茄片后封上微波保鲜膜，放入微波炉后启动本菜单。烹调完毕后取出无籽或者少籽的部分搅拌成泥状，再倒进番茄泥一起搅拌均匀即可。

操作方法

4. 五谷营养糊

材料:

黑芝麻20克, 五谷杂粮80克, 冰糖霜、蜂蜜、热水适量。

做法:

1. 先用搅拌机将黑芝麻和五谷杂粮搅拌均匀成粉末状。
2. 将两种粉末和冰糖霜均匀搅拌至完全散状。
3. 在耐热碗中放适量蜂蜜, 再将粉末倒入, 边搅拌边注入热水至溶解, 放入微波炉后启动本菜单。当程序暂停时取出, 已半干, 再注入热水并搅拌均匀, 再次放入微波炉后启动剩余烹调, 烹调完毕成糊状即可。

C. 营养靓汤

1. 什锦烧豆腐

材料:

干虾米10克, 豆腐200克, 淀粉5克, 葱丝、姜丝各2.5克, 瘦猪肉25克, 虾子2.5克, 火腿25克, 鸡肉50克, 料酒25克, 酱油15克, 油适量, 笋尖25克, 冬菇25克, 高汤1大杯。

做法:

1. 先将豆腐洗净, 切成方块, 待用。
2. 泡好的冬菇切成小片, 火腿、笋尖、鸡肉、瘦猪肉分别切成片。
3. 在碟子上放油、葱丝和姜丝后放入微波炉启动本菜单。当程序暂停时取出后放入虾子、豆腐和切好的冬菇片、鸡肉片、火腿片、笋片、瘦猪肉片, 再倒入酱油、料酒并搅拌均匀, 加入高汤后再放入微波炉启动剩余烹调。当程序再次暂停时取出并调味, 边加淀粉水边搅拌至微稠, 最后再放入微波炉启动剩余烹调。

2. 黄豆排骨汤

材料:

排骨300克, 黄豆100克, 姜1小块, 水约2000克, 陈皮1.5克。

做法:

排骨切成小块后连同黄豆和陈皮放入砂锅内注入清水, 放入微波炉后启动本菜单。烹调完毕后取出并调味即可。

3. 营养鲫鱼汤

材料:

鲫鱼两条, 香葱三根, 姜片、盐、糖、味精、色拉油各适量, 水约1800-2500克。

做法:

1. 鱼洗干净后, 在鱼身上涂抹适量的盐、糖、味精、色拉油, 腌放十分钟。
2. 香葱洗净切成段。
3. 把鱼和姜片放入砂煲中, 加水并放入微波炉后启动本菜单, 当程序暂停时取出并放入备好的葱段, 再次放入微波炉后启动剩余烹调。烹调完毕取出并调味即可。

4. 核桃稀米糊

材料:

核桃20克, 营养米粉80克, 奶油、纯净水各适量。

做法:

1. 将核桃洗净, 用搅拌机搅拌成碎末。
2. 在微波器皿里将核桃碎末用纯净水、奶油拌匀, 放入微波炉后启动本菜单。烹调完毕后取出并加入营养米粉, 用温开水(约70度)调成糊。

D. 养生汤

1. 竹笋银耳汤

材料:

竹笋200克, 银耳15克, 鸡蛋1个。

做法:

1. 将竹笋洗净, 银耳用水泡发去蒂, 鸡蛋打入碗中搅成糊。

2. 在微波器皿里加入1200毫升开水后放入微波炉启动本菜单。当程序暂停时取出并加入鸡蛋糊, 搅拌均匀后倒入切好的竹笋和银耳, 再放入微波炉启动剩余烹调。烹调完毕后调味即可。

2. 枣子莲子猪骨汤

材料:

猪脊骨800克, 猪肉200克, 大枣100克, 莲子70克, 木香3克, 甘草10克, 姜1块, 水约1800-2500克。

做法:

将猪脊骨洗净砍件, 猪肉切块, 枣和莲子去核去心, 木香、甘草用纱布包好, 都放入砂煲并加水后放入微波炉启动本菜单。烹调完毕后取出并调味即可。

3. 笋菇凤爪汤

材料:

鸡爪5只, 菇6朵, 笋150克, 姜片4片, 高汤约1000-1200克。

做法:

鸡爪洗干净切成3等份, 干菇浸泡去蒂, 芦笋切段, 都放入砂锅内, 倒入高汤加盖后放入微波炉启动本菜单。烹调完毕后取出并调味即可。

4. 蹄花炖骨汤

材料:

猪蹄800克, 莲藕200克, 姜15克, 鸡精2克, 盐15克, 水约1800-2500克。

做法:

1. 将鲜猪蹄刮洗干净后对剖成两块, 每块砍三段, 用清水漂净血水。

2. 莲藕去杂质后, 放入砂锅底部。

3. 再放入猪蹄、姜, 注入适量清水后加盖。

4. 放入微波炉后启动本菜单。烹调完毕后取出并调味即可。

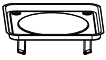
微波炉使用常识

下列现象均属正常	
现 象	原 因
微波炉灯光暗弱。	烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调，微波炉的灯光会变得暗弱并有声响产生，这是微波炉在控制火力时所产生的正常现象。
蒸汽凝聚在炉门及有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸汽散发，而大部分会从排气口排出，但蒸汽也会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
使用光波微波组合烹调时，微波炉会有声响发出。	这些声响是因为微波炉自动交替转换微波火力和光波火力，实现光波微波组合功能而产生，故这属于正常现象。
当使用光波或光波微波组合烹调功能时，微波炉有白烟冒出及产生异味。	微波炉必须定期洗擦干净，特别在使用光波微波组合或光波功能后。任何积聚在炉顶及炉壁的油渍，都会引起白烟冒出。
当使用光波或光波微波组合烹调功能时，外壳顶部会向上略凸起。	这是由于在光波管发光时，其温度很高，在其上面的外壳部位受热膨胀，而发生变形，略向上凸起，此现象是暂时的，停机冷却后会恢复原形。如果长时间使用光波功能，该部位会略变黄，这是属于正常现象。
当使用光波或光波微波组合烹调功能时，前门板会略向内凹陷。	这是由于炉腔内温度很高，腔内气压很低，使前门板受向内气压压力而略向内凹陷，此现象是暂时的，停机冷却后会恢复正常。
电压波动，会影响烹调时间及效果。	当电压在198V～242V的范围内波动时，微波炉仍能工作，只是受电压偏高或偏低的影响，输出功率会相应升高或降低，故烹调时间及效果会有所变化，这是属于正常现象。

 注 意	1. 如果微波炉不工作应检查： 电源插头是否插好； 炉门是否关好； 家电保护器是否跳闸或烧断； 童锁是否被锁住。	2. 炉内无食物而微波炉被偶然启动 请立即按【暂停／取消】键或打 开炉门，停止其工作。
--	--	---

烹调器皿的选择

根据不同烹调方式，选用合适的器皿十分必要。如果选择不当，不仅会影响烹调效果，而且还会造成损害器皿或微波炉的不良后果。

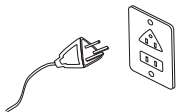
器 皿	光波微波组合	光波烹调	微波/微波 + 蒸汽
耐热玻璃 	✓	✓	✓
耐热塑料 	✗	✗	✓
一般塑料 	✗	✗	✗
陶、瓷器 	✗	✗	✓
一般玻璃 	✗	✗	✗
微波保鲜膜 	✗	✗	✓
金属网架 	✓	✓	✗
金属器皿 	✗	✓	✗
水 箱 	✗	✗	✓
烧烤接油盘 	✓	✓	✗

注：1. “✓”表示适用，“✗”表示不适用。

2. 日常的微波器皿以耐热塑料、陶瓷器皿、耐热玻璃为主；使用光波或光波微波组合烹调时以耐热玻璃、金属网架和烧烤接油盘为主。

微波炉的清洁与保养

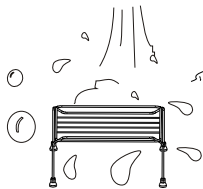
1. 清洗炉腔之前，须关闭微波炉，并从插座上拔去电源线插头。



2. 经常保持炉腔清洁。当食物或汤水溅到炉内壁时，可用湿布擦去。如炉内壁很脏则可使用软性洗涤剂。切勿使用粗糙、磨损性的洗涤用品。



3. 必须经常清洁金属网架。可先用温热的肥皂水清洗，再用清水洗净擦干。

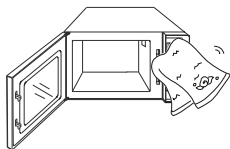


4. 必须经常擦洗腔体内底板和烧烤接油盘。请用中性洗涤剂洗腔体内底板，切勿用金属或比较硬的清洁工具去清洗烧烤接油盘，以免破坏表面喷涂材料而影响其使用性能。

5. 必须经常清洁门的密封面。可先用软干布浸肥皂水清洗，再用软干布擦净。

6. 微波炉外表面用软干布浸肥皂水清洗后，再用软干布擦净。注意不要让水渗入炉缝或通风口。

7. 如控制面板被弄湿，则请用软干布擦干。不能用粗糙、磨损性的洗涤用品来擦控制面板。擦控制面板时，请将炉门打开，以免误操作。



8. 炉内外如有蒸汽凝成的水滴，可用软干布擦干。

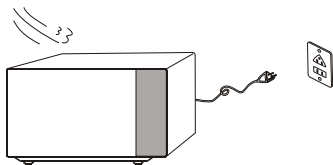
9. 当使用光波或光波微波组合烹调功能时，有些食物的油渍会留在炉的内壁上，不作定期清洁，可能在使用时冒烟。这些污渍必须及时清洁。

10. 应定期清洁微波炉并清除微波炉所有食物残渣。不清洁微波炉会导致器具表面劣化，这会影响器具的寿命可能导致危险的情况。

11. 炉内如有异味，可用一杯水加几匙柠檬汁煮5-7分钟，即可消除。



12. 微波炉若长期不用，应拔掉电源插头，放在通风干燥，无腐蚀性气体的环境中。



13. 微波炉发生故障，必须由本厂培训的专业维修人员检修，其它任何人拆修将是危险的。



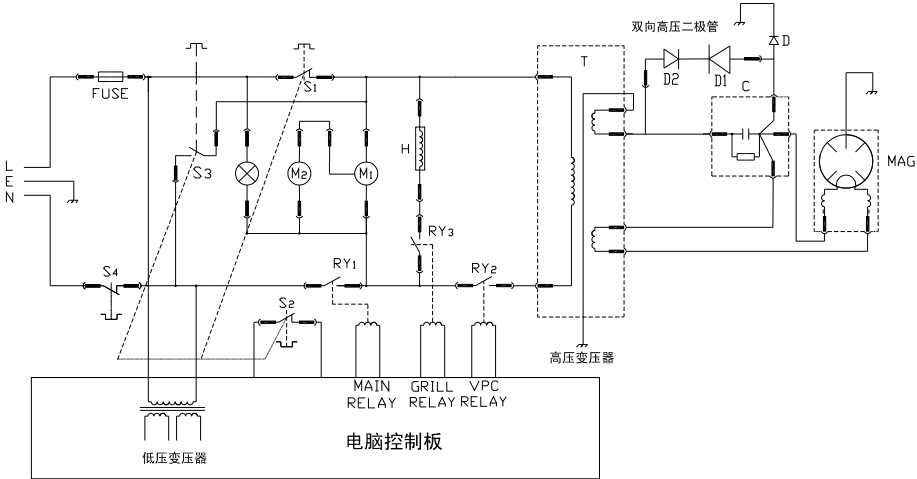
注意——切勿使用强洗涤剂、香蕉水、汽油、研磨粉和金属刷等来清洗微波炉的任何部位。

微波炉维修说明

- 1. 如微波炉损坏需要维修，请按《格兰仕微波炉保修卡》办理。
- 2. 维修人员在维修微波炉时：
注意微波辐射；
不要暴露在由微波发生器或其它传导微波能部件所发出的辐射中。

易被拆掉并可能触及到250伏以上的部件	可导致过度微波泄漏的元件
1. 磁控管	1. 安装在波导管上的磁控管，安装不当。
2. 高压变压器	2. 门钩及门体固定在上、下铰链上调整不当。
3. 高压电容器	3. 开关托架安装不当。
4. 高压二极管	4. 门、门封、外壳发生损坏。
5. 高压保险丝	上述原因可导致过度微波泄漏

- 3. 如需更换炉灯、电源线等，要采用本公司的专用型号。
微波炉电原理图：



- 条件：

炉门：关

面板开关：按【暂停／取消】键
- S1：门第一联锁开关

S2：门第二联锁开关

S3：门监控开关

S4：磁控管热切断器

RY1：时间控制继电器

RY2：微波控制继电器

RY3：光波控制继电器
- M1：风扇电机

M2：搅拌电机

H：光波管

注：若微波炉的元器件发生变动而影响电原理图更改，恕不另行通知。

有毒有害物质或元素 & 随机附件

有毒有害物质或元素

有毒有害物质或元素名称及含量标识:

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)
电源线插头	X	○	○	○	○	○
蜂鸣器	X	○	○	○	○	○
继电器	○	○	X	○	○	○
微动开关	○	○	X	○	○	○
热切断器	X	○	X	○	○	○
高压二极管	X	○	○	○	○	○
塑封二极管	X	○	○	○	○	○
玻封二极管	X	○	○	○	○	○
玻封稳压管	X	○	○	○	○	○

○:表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在SJ / T11363 – 2006标准规定的限量要求以下。
X:表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ / T11363 – 2006标准规定的限量要求。
注: 本产品98%的部件采用无毒无害的环保材料制造, 含有有毒有害物质或元素的部件皆因全球技术发展水平限制而无法实现有毒有害物质或元素的替代。

随机附件

1. 水箱	1只
2. 金属网架	1只
3. 烧烤接油盘	1只
4. 微波炉使用手册	1本
5. 格兰仕微波炉食谱	1本
6. 格兰仕微波炉保修卡	1本

以上元件和随机附件若有局部变动, 恕不另行通知。

本产品符合下列标准:

GB4706.1 – 2005
GB4706.21 – 2008
GB4706.14 – 2008

佛山市顺德区格兰仕微波炉电器有限公司
地址: 广东省佛山市顺德区容桂街道容桂大道南25号
邮编: 528305
电话: 0757 – 28886389
图文传真: 0757 – 28889628

注: 以上所有内容均经过认真核对, 如有任何印刷错漏或内容上的误解, 本公司保留解释权。