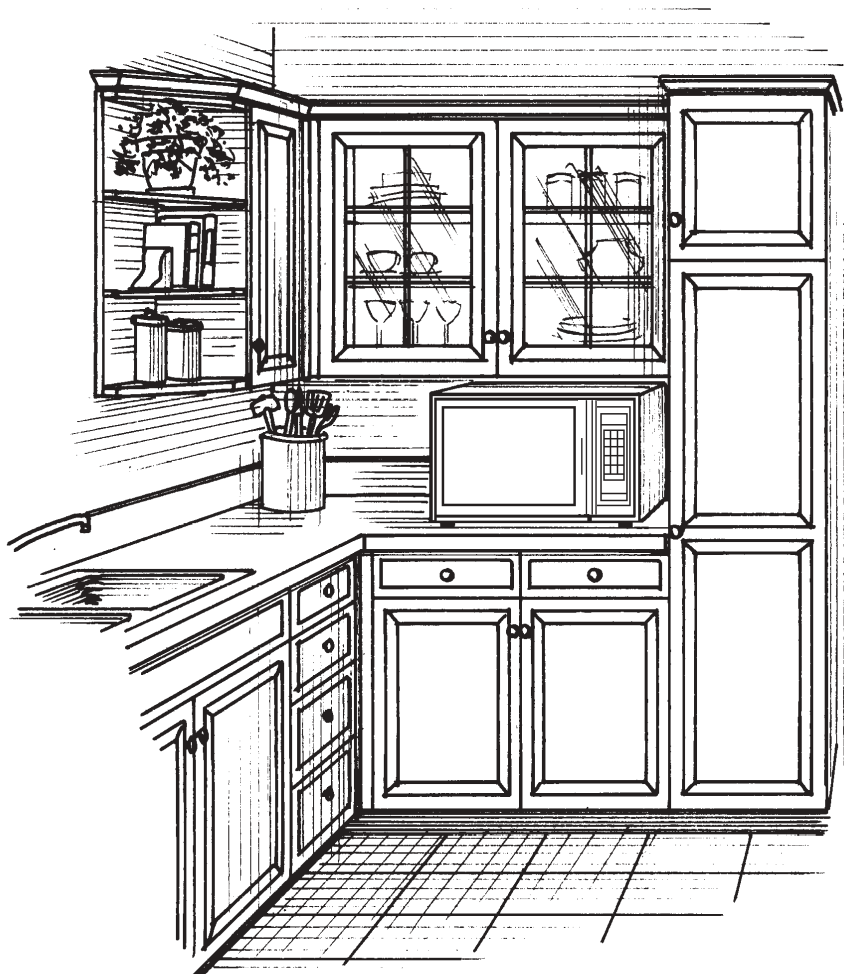


Panasonic®

松下电器

NN-S563 JF

微波炉使用说明书



使用前，请认真参阅本说明书并妥善保管



全国免费咨询热线：800-810-0781



松下电器中文网址：<http://www.panasonic.com.cn>

目录

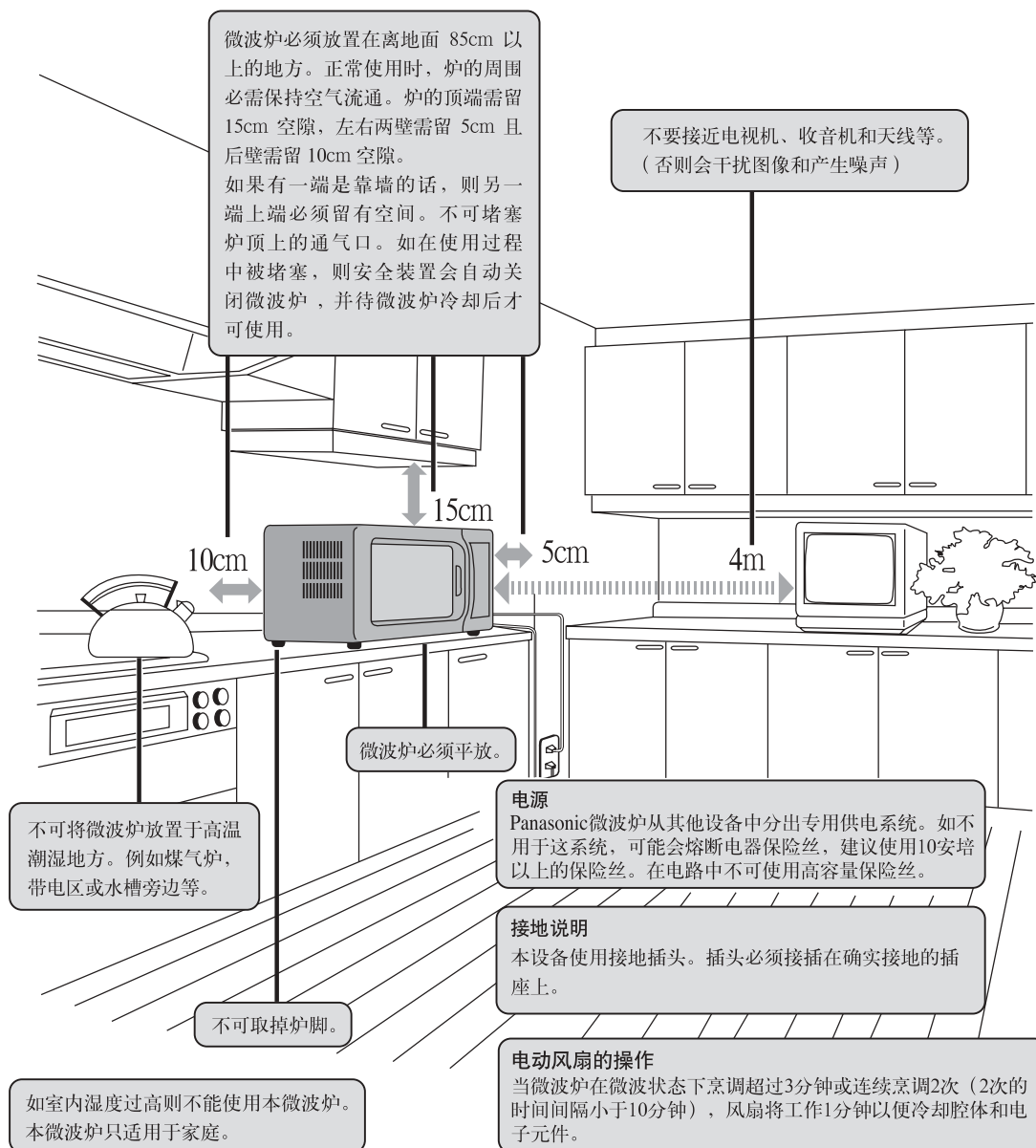
微波炉的放置	1	解冻技巧	9
规格	1	超级煮饭/煮粥	10
微波烹调注意事项	2	感应再加热	11
功能指示	4	感应烹调设定及菜谱	11
微波烹调用具的选择	5	自动烹调设定及菜谱	13
控制面板	6	微波炉加热原理	14
显示窗的介绍	7	食物的特性	14
时钟设定	7	烹调技巧	15
儿童安全锁设定	7	微波炉的保养	16
微波火力的设定	8	关于维修服务	16
时间解冻/巧速解冻的设定	8	要求修理服务之前	17

简明烹调指南

功能	使用方法	
儿童安全锁设定/取消 (第7页)	设定  →  或  按3次	取消  →  或  按3次
时钟设定 (第7页)	(小时键) (10分键) (1分键)  →    →  按1次 设定时间(12小时制钟) 按1次	
微波火力设定 (第8页)	 →    →  设定所需微波火力 设定所需烹调时间	
解冻设定 (第8页)	时间解冻:  →    →  按1次 设定所需解冻时间	
	巧速解冻:  1.0 kg 0.1 kg →  设定所需解冻重量	
超级煮饭/煮粥设定 (第10页)	立刻烹调:  或  →  设定所需重量	
	预约烹调:  →  或  →  设定预约时间 设定所需重量	
感应再加热设定 (第11页)	 或  或  →  或  →  选择再加热类型 选择[增时]或[减时]	
感应烹调设定 (第11页)	 或  →  或  →  选择所需菜谱(1-4) 选择[增时]或[减时]	
自动烹调设定 (第13页)	 或  →  或  →  选择所需菜谱(5-10) 选择所需烹调重量	

注: () 中的步骤并非必要步骤, 可根据实际情况决定是否选择(详见第11页)

微波炉的放置



规格

额定电压:	220 V ~ 50 Hz
额定输入功率: 微波火力:	1,000 W
初期输入电流:	7.8 A
额定输出功率: 微波火力*:	1,000 W
炉身外形体积(宽×深×高):	510 mm × 383 mm × 304 mm
炉内体积(宽×深×高):	359 mm × 352 mm × 217 mm
炉腔容积:	27 L
转盘直径:	ø340 mm
微波振荡频率:	2,450 MHz
净重:	11.5 Kg

社内检查合格制品

*IEC程序测试

重量和体积以约数计算。

规格如有改动无须先行通知。

关于生产的年月份、国家和系列号请参看微波炉的铭牌。

本产品符合下列国家标准:

GB4706.1

GB4706.21

企业产品标准号: Q/YXSS1

微波烹调注意事项

I 检查是否损坏

使用微波炉前应先按下列各项检查：

1. 炉体是否有损伤、开裂。
2. 炉门是否损坏，开关是否正常。
3. 门栓是否妥当。
4. 炉门上镶着金属绝缘网孔的金属板不可使其弯曲或变形。
5. 炉门上的绝缘网孔不可沾上食物或聚积油污。

II 预防事项

请注意以下事项。(否则会引微波外泄)

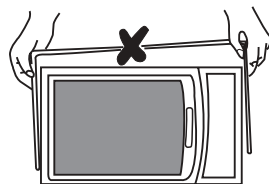
1. 切勿损坏炉门的安全锁。
2. 当微波炉运转时，请勿放入任何与烹调无关的物品，特别是金属物体。
3. 切勿放置任何金属物体于炉内，包括金属容器，碟盘或任何装饰品等。
4. 也不可让其它金属物体或速食食品外的铝箔包装碰触炉壁。
5. 经常保持炉内清洁，使用柔和洗洁剂清洗炉门及绝缘网孔。
不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏炉门。
6. 使用微波炉时必须使用附设的玻璃盘、转盘支架和合适的器皿。
7. 使用微波炉时，炉内应放有可吸收能量的物质。(例如：食物、水)本说明书特别许可的情况除外。
8. 炉门开启时，请勿在炉门上搁置重物。
9. 使用微波炉时，切勿使用密封容器。婴儿用的奶瓶亦属密封容器。
10. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
11. 要照顾好儿童，以免儿童把微波炉当玩具玩耍。

使用要点说明

使用本电器产品时，为避免产生意外，必须注意下列基本安全要点：

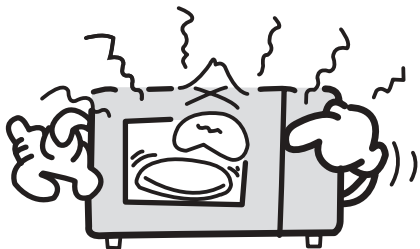
(否则会引起微波外泄)

1. 在使用本设备前，请参阅使用要点。
2. 生鸡蛋及密封盒之类的东西，(例如：密封的玻璃瓶及婴儿用奶瓶)容易引起爆裂，故不能放入炉内加热烹煮。
3. 本产品只适用于本册说明的用途。
4. 小孩使用本产品时必须注意看管。
5. 当微波炉操作不正常，或受损坏及碰撞时，应停止继续使用。
6. 不可用于室外。
7. 不可将电源线或插头浸入水中。
8. 不可将电源线接近高温处。
9. 不可将电源线挂在桌子或柜台边。
10. 为避免微波炉起火：
 - (a) 不可过分烹煮食物。注意放入炉内的材料，如：纸、塑料或其它易燃物品等。
 - (b) 放盒子入微波炉时，请撤去金属包装带。
 - (c) 万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门并按停止/再调校键。然后拔去电源插头，或关掉屋内电源总开关。
11. 切勿拆开炉身。
12. 使用微波炉时，请将玻璃盘和转盘支架放置妥当，并确定玻璃盘转动是否正常。

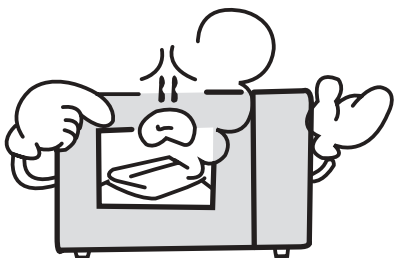


一般使用

1. 切勿让微波炉空着运转，因为当没有食物或水份在炉内吸收能量时，微波能量会不停地在炉内反射。



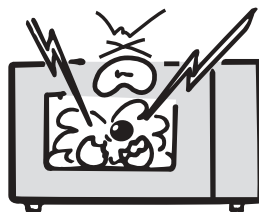
2. 如果炉内起烟着火请关紧炉门，并按停止/再调校键。然后拔下电源线，或关闭电源总门或保险丝处的开关。
3. 不要在炉内烘干布类、报纸或其它东西。



4. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。如使用铝箔进行解冻时，切勿让铝箔超过玻璃盘。
5. 不可将报纸或纸盒用于微波炉。
6. 不可敲打控制面板以免导致控制器失效。
7. 取出已煮完的食物时必须使用锅夹，因为热量会从高温的食物传至烹调容器，然后再由烹调容器传至玻璃盘，此时，从炉内取出烹调容器时，玻璃盘很烫。
8. 不可将易燃物品放在炉内、炉侧、或炉顶以免导致起火。没有放入玻璃盘和转盘支架时不可使用微波炉。
9. 如非食谱指定，不可直接在玻璃盘上烹煮食物。（食物必须放入合适的烹调器皿中。）
10. 请勿使用微波炉加热化学剂或其他非食物制品。不可用含有腐蚀性化学剂的制品清洗微波炉。在炉内加热腐蚀性化学剂可能会引起微波外泄。
11. 当玻璃盘仍很热时，待其冷却后方可清洗或置于水中。

食物

1. 不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调，因为当气压增加，瓶子可能会爆炸。而微波炉不能使食物维持在适当的温度，会引起罐装食物变质。
2. 不可用微波炉煎炸食物。
3. 不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋，如果煮带壳的生鸡蛋或者不弄破蛋黄膜就加热的话，由于压力使鸡蛋爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生，也不可加热熟的白煮蛋。

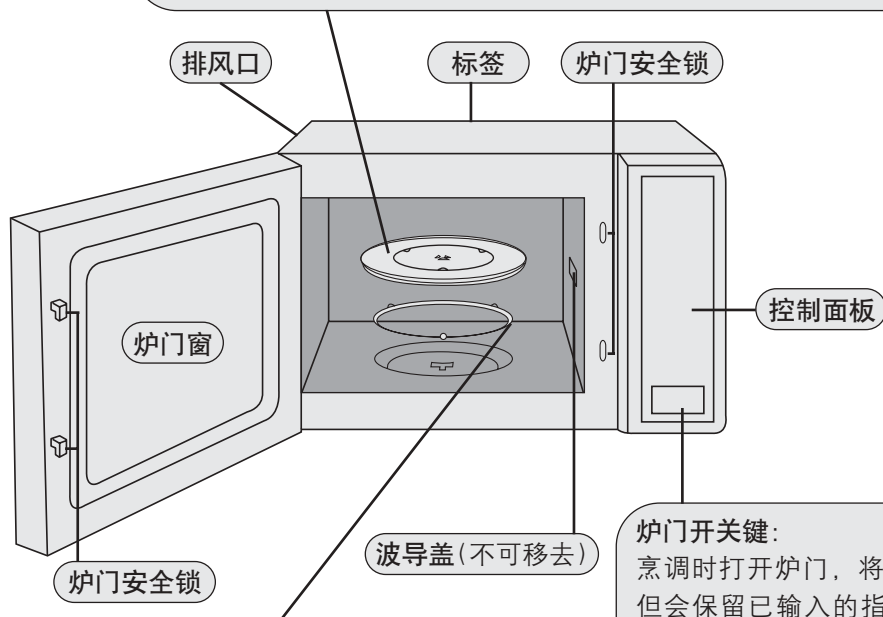


4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹煮前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象。要避免这种情况发生，请留意以下各点：
 - (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚细长的容器。
 - (b) 不要过分加热。
 - (c) 加热前以及加热中途请略加搅拌。
 - (d) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 使用微波炉测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹煮不足则再放入炉内用适当的火力及时间多煮数分钟。不可使用一般的温度计于微波炉。
7. 烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修正烹调时间。
8. 烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分。如果食物烹煮不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过分则无法补救。请尽可能时常选用最短时间。
9. 爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花亦可用微波炉烹调。请依照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。
10. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。

功能指示

玻璃盘

1. 未放入转盘支架和玻璃盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃盘，不能使用代用品或其它玻璃盘。
3. 应等玻璃盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
5. 当玻璃盘上的容器中的食物或容器本身接触微波炉内壁，使玻璃盘停止转动时，玻璃盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
6. 玻璃盘可向两个方向转动。



转盘支架

1. 经常清扫转盘支架和炉腔底部，以防止产生噪声。
2. 转盘支架必须与烹调用玻璃盘同时使用。

炉门开关键:

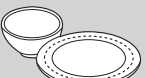
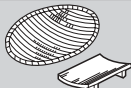
烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入的指示。关闭炉门再按[开始]键，微波炉便会继续运转。打开炉门时，会自动开启炉腔照明灯。

烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

敬告

- (a) 门缝范围应以湿布清洁。需检查本产品的门边线缝, 若有损坏, 必须停止使用, 并送去制造商让服务修理员修理。
- (b) 必须由指定制造商所培训的修理员做调整或修理服务, 让他人修理, 会有危险。
- (c) 产品的电源线若有损坏, 必须更换由制造商提供的特别电源线。
- (d) 使用前, 使用者必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
- (e) 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热, 因为这样有可能会发生爆炸, 同时应防止沸腾液体延迟喷溅, 以防烫伤。
- (f) 只有让儿童学会如何使用微波炉后, 才可让他们安全使用微波炉, 并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。

微波烹调用具的选择

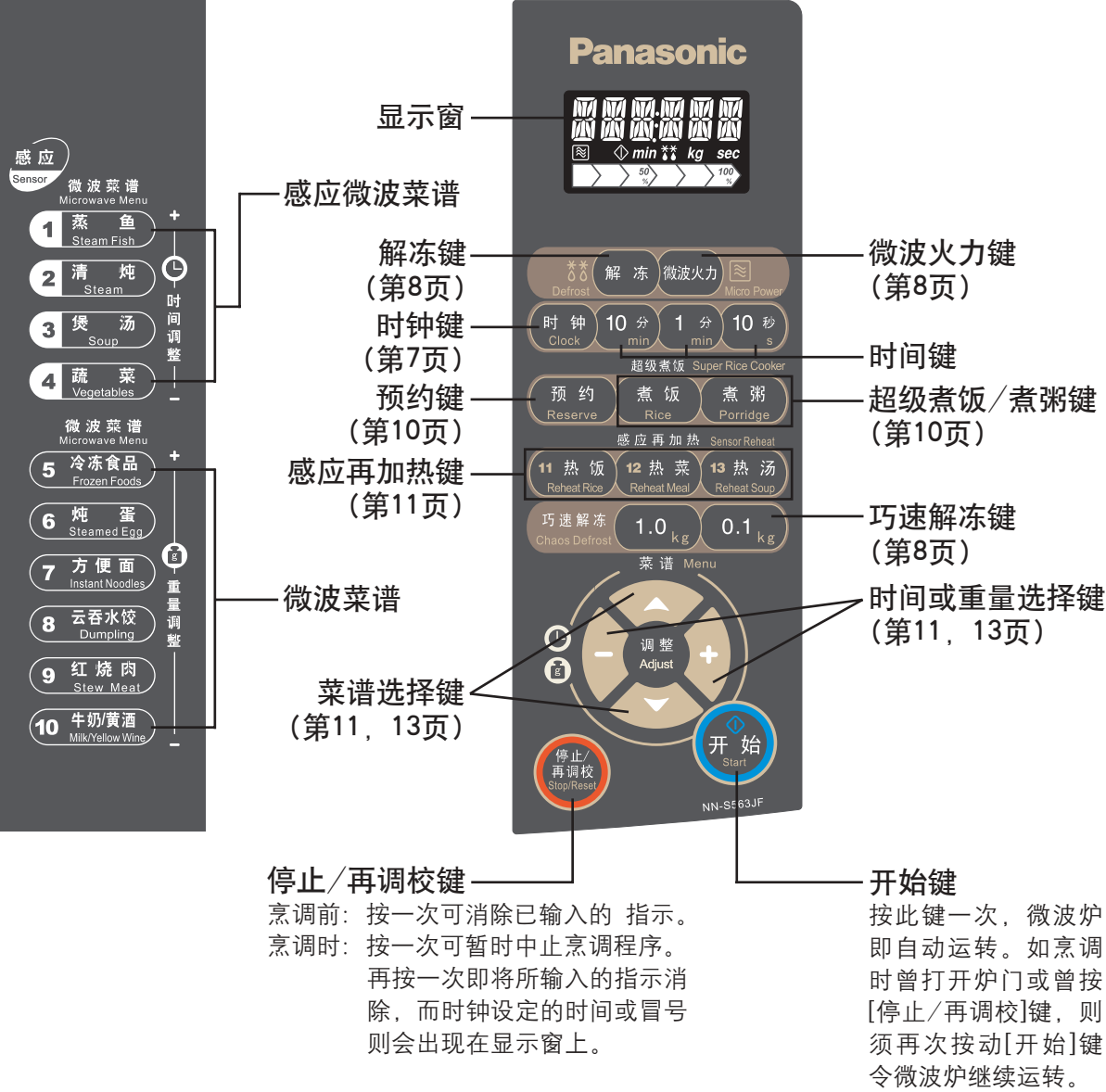
容器的种类	可/不可	说明
耐热性玻璃容器 	可	耐热性玻璃容器制品最适合微波加热。
不耐热性玻璃容器 	不可	食物内添加油类等物时可能达到高温，易使容器破裂变形，不能使用雕花玻璃或强化玻璃。
耐热性塑料容器 	可	不要使用高密闭性的盖子。 含油和含糖的食物可产生高热，故不能使用。
不耐热性塑料容器 	不可	耐热性差，不能做微波烹调容器。
陶器·瓷器 	可	一般陶瓷碗盘、砂锅等均可使用。但有金、银粉装饰的容器，可能会起火花或剥落，请勿直接使用。
漆器 	不可	漆器可能会剥落，也可能产生裂痕，请勿使用。
金属容器 	不可	因为微波不能穿透铝锅、不锈钢锅等金属容器，故不能使用，且金属网或金属串等碰触到机内壁时会喷火花，故也不能使用。
木·竹·纸制品 	不可	短时间加热时可使用，但长时间加热时，容器可能会燃烧，请勿使用。
保鲜膜·耐热PE袋 	可	煮蔬菜时，可用其包裹蔬菜，亦可当容器的盖子使用，但烹调肉类或油炸食物时，请勿直接用其包裹。
铝箔 	不可	微波无法通过，不能使用。但可利用微波反射的原理，限制过分加热，例如解冻时卷曲鱼尾以调节微波量。



检查容器是否可在微波炉内安全使用：

拿一个玻璃杯装300ml的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水变热，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。

控制面板



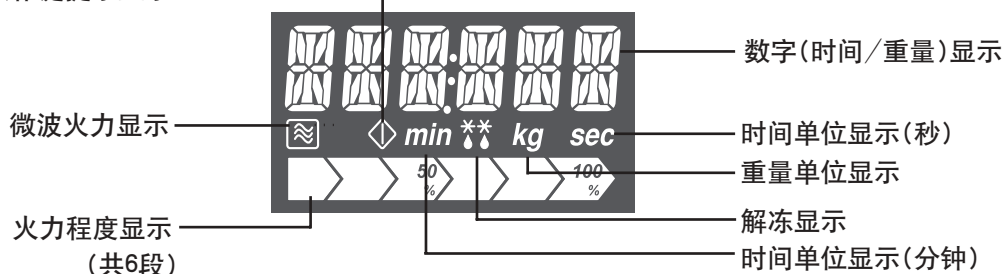
蜂鸣器声讯号：

正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。在烹调过程中，微波炉会发生两次蜂鸣器声，以提示对食物翻身或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

显示窗的介绍

为了帮助您更容易操作微波炉，您当前的操作状态将会出现在显示窗上。下面为您介绍显示窗。

需按[开始]键提示显示



附注：在插上插头后，直接按一次[开始]键，显示窗会显示滚动的英语提示语，使您操作起来更方便。如想退出此状态，只需拔下插头再重新插上即可。

时钟设定

例如：11:25



(小时键)(10分键)(1分键)



按11次 按2次 按5次



1. 按[时钟]键，冒号将会闪动。
2. 输入时间，冒号继续闪动。
3. 按[时钟]键时，冒号停止闪动。已输入的时间出现在显示窗上。

附注：

1. 重新输入时间，请重复步骤1至3。
2. 只要不拔掉电源，时钟会连续运转。
3. 这是12小时制时钟，故最大设置时间是12:59。

儿童安全锁设定

此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。请在显示窗呈现冒号或时钟状态时进行设定。

设定儿童安全锁：



按3次

连续按[开始]键三次即可。
► “*” 或 “LOCK” 即于显示窗出现。

取消儿童安全锁：



按3次

连续按[停止/再调校]键三次即可。
► 显示窗会显示时间或冒号。

微波火力设定

此功能可让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。



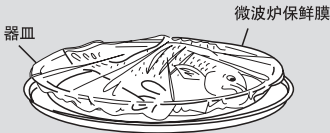
1. 选择所需微波火力。
2. 设定所需烹调时间。
(最大设定时间为99分90秒，但高火最大设定时间为29分90秒)
3. 按[开始]键。
显示窗开始倒数计时。

附注：

1. 如在第一阶段烹调时选择高火，则无须按[微波火力]键，只须输入烹调时间后按[开始]键即可。
2. 在选择任何手动操作过程中，可按[1分]键追加该火力烹调时间。每按一次增加1分钟，直至该火力的最大设定时间。
3. 此微波炉可连续设定3个火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时只需重复输入步骤1及步骤2，然后按[开始]键即可。

按	微波火力	适用类型
1	高火	煮沸清水，烹调鲜果、蔬菜，烹调蜜饯糖果。
2	中高火	烹调鱼及海鲜类，烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
3	中火	烹调蛋糕，焖煮食品，熔化黄油、巧克力。
4	中低火	烹调较韧的肉块，煲汤或炖品，软化黄油。
5	低火	食物保温，软化冰淇淋。

例如：清蒸鱼



材 料：鱼(草鱼等)1条(400克左右)
葱、姜、冬菇少许
调味料：盐、酒少许

1. 将鱼去鳞除脏后放入炉内。
 - a) 清除内脏、鳃、洗净，在表面切刀痕。
 - b) 把鱼用盐、酒腌10分钟。
 - c) 将葱、姜、冬菇切成丝，装进鱼腹，放在器皿上。
 - d) 覆盖微波保鲜膜。
2. 按3次[微波火力]键选择中火。
3. 输入8分30秒。
按8次 按3次
4. 按下[开始]键，开始烹调。



按8次 按3次

时间解冻设定

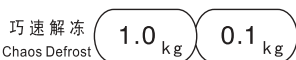
此功能可让您自行决定时间进行解冻。



1. 按一次。
2. 设定所需解冻时间。
3. 按[开始]键。
显示窗开始倒数计时。

巧速解冻

此功能可根据重量自动解冻肉类、家禽类或海鲜类。重量以千克计算。



1. 设定所需解冻食物的重量。
2. 按[开始]键。
显示窗开始倒数计时。

解冻技巧

准备食物以便冷冻

煮成食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻保管，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。厚塑料膜、塑料袋和冷冻薄膜以及商

店原封包装的肉类，都可短期存放在冷冻库内，保存一定时间。

注：如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。



冷冻肉块、鸡、鱼及海鲜时，应将食物排好，使其厚薄均匀，包成2.5~5cm见方或圆形的形状。



整只鸡应首先取出内脏，（内脏可随意分别冷冻），将鸡洗净并沥干水份。用绳子将腿和翅膀绑住。



排去所有气体，然后密封塑料袋。在袋上加标签注明肉类，日期及重量。

在冷冻库内的食物应保持在摄氏零下18度以下。（解冻之前至少已冷冻24小时的食物）

巧速解冻

巧速解冻是根据重量进行的，能解冻多种切开的鸡、肉、鱼类食品，其用法很简便。根据所需解冻的食品重量分别选择巧速解冻的重量键（1.0kg和0.1kg键），对准重量，微波炉就会设定解冻时间及火力。一旦设定之后，微波炉将显示解冻时间。下列是适宜以巧速解冻法解冻的食物，为求达到最佳的效果，最小解冻重量为0.1kg，最大解冻重量为3.0kg。

食 物	最高重量
肉糜、鸡块、肉排	2kg
牛肉、羊肉、猪肉、整鸡	3kg
整条鱼、扇贝、虾及鱼片	1kg

巧速解冻法的特别要诀

连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过2kg连骨肉类的重量宜减少0.5kg；设定不到2kg连骨肉类重量，则应减少0.2-0.3kg。

听到二声蜂鸣声时

翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类。拆散炖肉、鸡块和肉糜；分开肉排和汉堡包的肉饼；用铝箔遮盖鸡翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

解冻方法

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

超级煮饭/煮粥设定

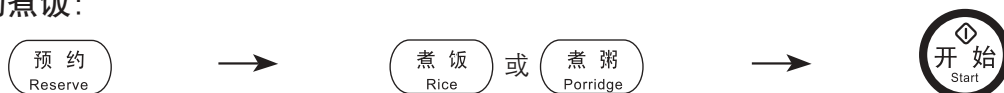
此功能为您设定了不同份量煮饭/煮粥的程序。按以下操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。更有[预约]功能让您能回到家后马上享受晚饭或在清晨醒来时即可享用各式粥点。

立刻煮饭：



1. 选择按键并设定份量。
2. 按[开始]键。
显示窗开始倒计时。

预约煮饭：

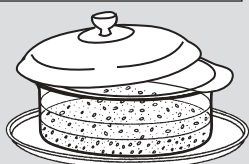


1. 按[预约]键，设定预约时间。
2. 选择按键并设定份量。
3. 按[开始]键。
显示窗开始倒计时。

附注：

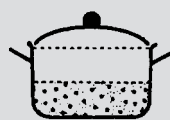
- 1.[预约]功能只对[煮饭]或[煮粥]程序有效。
- 2.[预约]设定每按一次为30分钟，最大设定为9小时30分钟。
- 3.预约程序设定时若炉门未关，按[开始]键不能启动。
- 4.预约途中若打开炉门，预约功能将停止计时。直至再一次关上炉门。并按[开始]键，预约功能将继续计时。
- 5.如室温过高，请勿使用长时间预约功能，以免米饭变味。

例如：煮饭

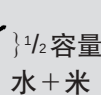


材 料：生米、水

1. 把生米(已洗过的)和水，放在耐热容器里，略微开盖。(碗应深一些，以防止水溢出)
2. 选择按键及所需份量。
3. 按[开始]键，开始煮饭。



正确✓



错误✗

水+米 水+米

煮 饭
Rice

- 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
- 米和水的比例与传统方法相同，但米和水的总量不可超过容器的一半。
- 保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防滚泻。
- 烹调结束后，请等待5-10分钟后再开盖食用。

按	份量 (米)	加水量
1次	200 g	300 ml
2次	300 g	400 ml
3次	400 g	500 ml

煮 粥
Porridge

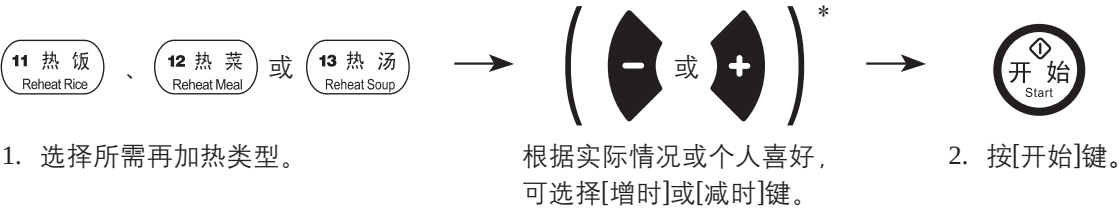
- 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
- 米洗净后需要浸泡30分钟左右。
- 米和水的比例与传统方法相同，但米和水的总量不可超过容器的一半。
- 要保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防滚泻。
- 在听到“哔哔”两次蜂鸣声后，打开微波炉，小心将容器取出，用勺进行搅拌。然后略微开盖，把容器放入炉中，关门后按[开始]键继续烹调。
- 烹调结束后，请等待5-10分钟后再开盖食用。

注：在搅拌及烹调结束时，由于蒸汽温度高，请小心打开饭煲盖，以防烫伤。

按	份量 (米)	加水量
1次	50 g	450 ml
2次	100 g	750 ml
3次	150 g	1200 ml

感应再加热设定

此功能为您设定了米饭、菜及汤的加热程序。按以下操作，无需对火力和时间进行设定，也无需规定食物的重量，微波炉会检测食物冒出的蒸汽以控制加热时间，自动完成烹调。



感应再加热/烹调菜谱

11 热饭

Reheat Rice

- 适用于再加热冷饭。
- 加热前将冷饭搅拌均匀，盖上盖子或覆上微波炉专用的保鲜膜。
- 烹调结束后，请等待5-10分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

12 热菜

Reheat Meal

- 适用于再加热冷菜。
- 加热前将冷菜搅拌均匀，盖上盖子或覆上微波炉专用的保鲜膜。
- 烹调结束后，请等待5-10分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

注：此程序仅适用于已预先煮熟的菜。

13 热汤

Reheat Soup

- 适用于加热汤。
- 加热完毕后务必进行搅拌。

注：

1. 此程序不适用于加热除汤以外的食物。
2. 禁止使用窄口的容器进行加热。

1 蒸鱼

Steam Fish

- 适合蒸各种类的鱼或鱼片。
- 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐、葱、姜和料酒。
- 请使用微波炉专用保鲜膜并确保保鲜膜紧绷。

注：鱼身不可超过3cm。如鱼肉太厚，请切成薄片烹调。

2 清炖

Steam

- 适用于炖甜品，如银耳羹等。
- 所有原料预先进行浸泡。
- 把所有原料和水放入微波安全容器里，需要留一半的容量以防滚泻。
- 勿完全盖上盖子或覆盖微波炉安全保鲜膜进行烹调，以免检测不到蒸汽。
- 烹调结束后，再加入调味品，然后盖上盖子等待5-10分钟后食用。

3 煲汤

Soup

- 适用于煮传统的汤，如鸡汤或排骨汤等。
- 所有原料预先去血水，辅料洗净待用。
- 把所有原料、辅料和水放入微波安全容器里，需要留一半的容量以防滚泻。
- 勿完全盖上盖子或覆盖微波炉安全保鲜膜进行烹调，以免检测不到蒸汽。
- 烹调结束后，再加入调味品，然后盖上盖子等待5-10分钟后食用。

4 蔬菜

Vegetables

- 适用于烹调叶类蔬菜，如青菜、生菜、米苋等。
- 将蔬菜洗净沥干后放入微波炉安全容器里，加少量油并搅拌均匀。
- 烹调时要略微开盖。
- 烹调后加盐及其它调味品，并搅拌均匀。

自动烹调设定及菜谱

此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序，按以下操作，无需对火力和时间进行设定，即可完成烹调。



1. 选择所需烹调菜谱(5-10)。
2. 选择所需烹调份量。
3. 按[开始]键。
显示窗开始倒数计时。

菜谱	份量		
5. 冷冻食品	100 g *	150 g	200 g
6. 炖蛋	1人份 *	2人份	—
7. 方便面	1人份 *	2人份	—
8. 云吞水饺	1人份 *	2人份	—
9. 红烧肉	250 g *	500 g	750 g
10. 牛奶/黄酒	200 g *	400 g	—

注：如选择带“*”号的默认份量，可忽略步骤2，直接按[开始]键。

6 炖蛋 Steamed Egg

- 把蛋打匀，加盐、味精搅拌均匀。
- 蛋液到入碗内，再加130克温水，去沫待用。
- 在微波炉专用饭煲内注入50克热水。将盛有蛋液的碗放入煲中，盖好盖子，打开外盖上的气孔，然后选择程序开始烹调。
- 烹调结束后放置3分钟再食用。

注：蛋液加调味料和温水后一定要去沫，以免蛋羹生成大量气孔。

7 方便面 Instant Noodles

- 适用于煮各种方便面。将面条和所有调味料一起放入微波炉安全容器，注入温水。
- 面和水总量不可超过容器的一半。烹调时要保持容器的通气孔通畅，如容器无通气孔或通气孔太小，可略微开盖，以防滚泄。

按	份量	面	水
1次	一人份	约100 g	约500 ml
2次	二人份	约200 g	约1000 ml

5 冷冻食品 Frozen Foods

- 适用于蒸各种点心，如烧卖、奶黄包等。
- 点心从冰箱里拿出后不必解冻，直接放在微波炉安全碟上，洒水并沥干。
- 点心排放时尽可能保持一定距离，以免烹调后点心膨胀，互相挤压而造成过硬。
- 用微波炉专用保鲜膜包紧盘子后烹调。

8 云吞水饺 Dumpling

- 适用于烹调各种水饺/馄饨。
- 将水饺/馄饨放入微波炉安全容器内，注入温水。水和水饺/馄饨的总量不可超过容器的一半，保持容器的通气孔通畅。如容器无通气孔或通气孔太小，可略微开盖，以防滚泻。

按	份量	云吞/水饺	温水
1次	一人份	约200 g	约500 ml
2次	二人份	约400 g	约1000 ml

9 红烧肉 Stew Meat

- 将肉洗净切块，用沸水洗去血水。
- 将肉及所有调味料拌匀。
- 保持容器的通气孔通畅，如容器无通气孔或通气孔太小，可略微开盖。

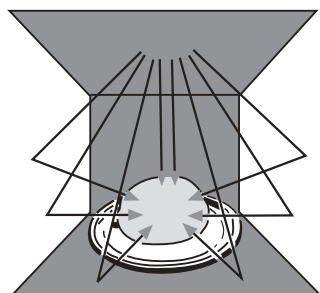
10 牛奶/黄酒 Milk/Yellow Wine

- 适用于加热牛奶、黄酒或同类饮料。
- 加热完务必进行搅拌。

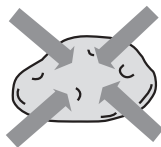
注：

1. 此程序不适用于加热碳酸类饮料。
2. 禁止使用窄口或密封的容器进行加热。

微波炉加热原理



受到微波照射时



含水食物的吸收



穿过陶瓷器、玻璃等



被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。Panasonic微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食

物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒种24亿5千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。



骨头和脂肪

加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。



密度

加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



开始的温度

常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

烹调技巧

时间

每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状，加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的熟透程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

空间距离

烹制烘焙诸如土豆、小蛋糕时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。



同样的，将食物顺着烘盘的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。



穿刺

在微波烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。

蛋 - 用牙签刺穿蛋黄2次，蛋白数次。

蛤和蚝 - 用牙签刺数次。

马铃薯和蔬菜 - 用叉刺穿。

香肠和腊肠 - 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



颜色素

肉类和家禽被烹制10至15分钟后会自动会显有如被烧或烤过的效果，原因是肉类本身的脂肪容易吸收微波，所以能够产生烤或烧的效果。假如要缩短烤或烧食物的时间而又要到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油、晒油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

遮盖

当采用微波烹调时，水份会蒸发。因为微波烹调是内外同时加热而不是直接烧热的，所以蒸发速度不容易控制。但是只要利用遮盖盛器，这个缺点将会容易地改正过来。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。

利用蜡纸或纸巾可以保持一定程度的食物水份。

搅动

采用微波烹调时，应根据需要搅动食物。在食谱中，一般用一次、二次、时常或偶尔等词表示所需的食物搅动次数。常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面。

转动和重新放置

有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。这个时候微波集中在食物中的某一部分。

为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。通常在烹调中途翻转食物，将大块的食物如肉或鸡翻转。

小块的食物如鸡肉、小虾、汉堡包式猪肉排需要移动位置，交换在盘上排放的食物内外位置。

放置时间

微波炉停止工作之后，利用导热原理，食物还可以继续烹调。煮肉类时，假如加盖放置10至20分钟，内热将会上升5℃至15℃。蒸冷冻食品和蔬菜的放置时间比较短，但这是为了让热的中央食物向旁边传热，食物本身不会热。

更改喜爱的食谱

选些容易更改为微波烹调的食谱。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至1/4。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用调味料腌食物，可是加盐需在烹调之后。

焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成2.5cm块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。

红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，用玻璃盖盖住后用大火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。

附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好，将食物分切均匀，加入汤里。选择比较大的盘以方便搅动。使用玻璃盖或特制塑料盖，可以减少烹调时间。

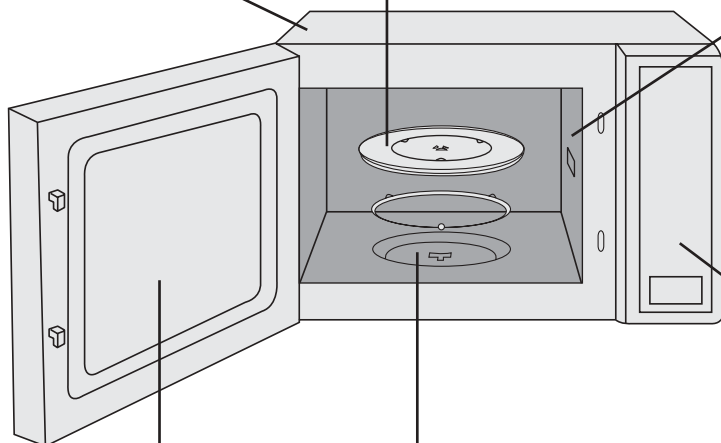
微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。

请用微湿的布来清洗微波炉表面部分，为防止损伤炉内操作部分，不要让水渗入通风口。

必须经常清洗玻璃盘，可用清洁剂清洗或放在洗碗碟机内清洗。

保持炉腔和波导盖清洁。如溅出的食物或溢出的液体积在炉腔内，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性洗涤剂。不可使用粗糙、磨损性的洗剂。



如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。在微波炉正常运转和湿度高的情况下都可能产生这种现象。

必须经常擦洗转盘支架和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗涤剂或擦窗剂洗炉腔的底面。而转盘支架则可用清洁剂清洗。从炉腔底部取下转盘支架清洗后必须放回原位。

如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦控制面板时请将炉门打开，以防止不小心启动微波炉。擦完之后请按停止/再调校键以清除显示窗上的显示。

如需要更换炉灯，请向松下微波炉指定维修点查询。

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请参考保修证所记内容。

注意：

- 1.维修时一定要送到松下微波炉指定维修点由专业维修人员进行修理。
- 2.更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
- 3.维修时请参照《维修手册》。
- 4.维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波炉部件所发出的辐射中。

要求修理服务之前

下列情况均属正常：

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。

问 题	起 因	解决方法
微波炉无显示。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	保险丝烧掉或电路断路器发生作用。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定电路断路器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
微波炉不能启动加热。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按开始键。	按开始键。
	输入其他程序。	按停止/再调校键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下停止/再调校键。	重新输入烹调程序。
微波炉烹调中，玻璃盘处发出声响。	转盘支架及炉腔底部有脏物。	请参考“微波炉的保养”（请参阅第16页），清除脏物。

若微波炉出现故障，请立即向松下微波炉指定维修点联络。

合格证

检验员: _____

日 期: _____

上海松下微波炉有限公司
上海市浦东新区龙东大道898号

F00036D50XP
FLE0803-1