



警告

重要安全須知：請細心閱讀、並儲存作將來參考之用。

1. 為防止意外發生、請注意並遵守下列事項：

- 切勿讓食品烹調過度。
- 烹調食品前、先拆去綁紮包裝袋的金屬線。
- 切勿用微波爐來加熱食油或油炸食品、因為油溫會變得很高而難以控制。
- 使用即棄容器如塑膠、紙或其他可燃燒物料作烹調時、應小心注意冒煙或燃燒的現象。
- 烹調中發生冒煙或起火現象時、請不要立刻拉開爐門、應先停止操作及拔除電源線、或將保險絲或電流斷路器之開關關閉。
- 每次使用後、應先以濕布、再以乾布除去噴濺於波導管罩及爐內的食物及油垢。積存在微波爐內部的油污可能引致黑煙或起火。

2. 在使用微波爐烹調時應儘量避免食物爆裂或過長時間沸煮。微波爐可以快速加熱食品和飲料、因此您在烹調食物時一定要根據食物的種類和重量選擇合適的烹調時間和微波功率。如果您無法確定烹調所需時間和微波功率、您可以先選擇低微波功率以及短時間烹調、再根據實際需要增加時間或功率加熱食物。

請遵守下列事項：

- 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
- 烹調時間切勿過長。
- 加熱液體時、一定要用闊口容器。
- 待烹調後最少20秒才取出食物、以免煮滾的液體爆濺。
- 烹調前及烹調中將液體攪拌、盛載食物的器皿、或放匙羹或其他器具於器皿內時、應特別小心處理。

3. 本微波爐僅可作為家庭烹調使用、並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。

本微波爐不適合作為商業或實驗室之用或用來加熱治療工具如：小麥包等。

4. 微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時、切勿加以使用。

5. 請切勿試圖自行更改或維修此微波爐。若由未接受過聲寶公司正式訓練之合格技術人員進行任何服務或維修、是非常危險的。因維修時如需要開啟微波爐蓋、可能會導致微波洩漏。

6. 微波爐發生故障時、應先請聲寶技術人員加以檢查修理後才繼續使用。請注意爐門必須可以關緊及沒有以下故障：

- 爐門(彎曲、扭翹)
- 鉸鏈和鎖扣(破斷、鬆落)
- 爐門密封襯墊、襯墊層表面及微波爐爐腔(彎曲或變形)
- 爐門密封襯墊表面有燒焦的痕跡。

7. 小心從微波爐內取出食物、避免微波爐門鎖到器具、衣物或裝飾物。

8. 微波爐正在操作時切勿以物件、特別是金屬製品刺向機門的網狀表面或爐門與微波爐之間的位置。

9. 切勿改造或損壞門鎖。

10. 烹調結束後欲取出爐內食品時、務請戴上烹調手套、以免燙傷；並應小心揭蓋、以免蒸氣灼傷皮膚。

11. 電源供應線發生破損時、必須更換一條聲寶認可的維修中心所提供之電源線、並必須由接受過聲寶公司訓練之合格服務技術員更換。

12. 如果爐箱內照明燈發生故障、請與聲寶維修中心聯絡。

13. 避免熱蒸汽直接接觸面部和雙手、對面部或雙手造成灼傷。遠離面部、從碟子最邊緣的位置慢慢揭起覆蓋碟面的微波爐專用保鮮紙、小心開啟爆玉米花的袋子和微波烹飪袋。

14. 切勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱體表面或掛於銳利的物品上、以免受損壞。

15. 為防止轉盤受損壞、請遵守下列事項：

- 用水清洗轉盤時、應先待轉盤冷卻。
- 切勿置滾熱食品或熾熱容器於冷卻的轉盤之上。
- 切勿置冰冷食品或容器於熾熱的轉盤之上。

16. 切勿將任何物件遮蓋外殼或放於爐頂上。

17. 勿使用微波爐作任何貯藏食物或物件用途。

18. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。

19. 請務必清楚詳細地對兒童講解一切安全指引及不適當使用此爐的危險性、不可讓兒童於沒有成人監察下自行操作微波爐。

20. 本電器不得由體能、感知能力和意識能力不足、毫無經驗和知識的人士使用(包括兒童)、除非由負責其安全的人士監督或指導使用。

21. 監督兒童、確保其不擺弄此電器。

22. 可觸及的零件(例如、爐門、爐箱、碟子與附件)在使用期間可能會變熱。為避免燙傷、小孩應遠離微波爐。經常使用較厚的微波爐手套、以防燙傷。

23. 以組合模式(混合烹調)、燒烤或自動操作來使用微波爐時、兒童只能在成人的監督下使用微波爐、因為產生的溫度很高。



特別注意事項及警告

	可	不可
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和蠔	* 烹調蛋類、蠔等食品時、需於蛋黃、蛋白或蠔表面刺數孔、以免烹調加熱時爆裂。 * 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸及蠔等時、戳其皮數孔、讓烹調加熱時內部水蒸氣能溢出。	* 烹調或加熱帶殼蛋類。（若「爆裂」、可能損壞微波爐。） * 為帶殼熟蛋類加熱。 * 過度加熱蠔。 * 為帶殼果仁或種子類加熱。
爆玉米花	* 用微波爐爆玉米花時、必須使用微波爐爆玉米花專用袋。 * 聽到爆玉米花聲已減慢到1-2秒時、應停止繼續烹調、以免過火。	* 用普通的爆玉米花袋或玻璃器皿來爆玉米花。 * 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時、設定的烹調時間過於所需時間。
嬰兒食品	* 轉盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中、小心加熱之。必要時、均勻攪拌數次、直至加熱至適當的溫度為免燙傷。 * 直接加熱嬰兒奶瓶時、必須揭去旋蓋和奶嘴。加熱後、套上奶嘴、充份搖勻、達至適當溫度後、才餵嬰兒食用。	* 加熱即棄式瓶罐。 * 對奶瓶加熱過度、或只加熱至微溫的程度。 * 把帶有奶嘴的奶瓶加熱。 * 直接把盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	* 烹調有餡料的食品後、請分斷切開、讓蒸氣溢出、避免灼傷。 * 加熱湯類飲料時、須用深底容器、以防湯類飲料濺出。	* 盛載食品於玻璃瓶或密封容器來加熱烹調。 * 以微波爐來煎炸食品。 * 用微波爐烘乾木頭、草類或沾濕紙的張、衣服或花類。 * 在沒有放進食物的情況下操作微波爐、除了使用說明書中指定的情況外。
液體（飲料）	* 如要煮沸或烹調液體、請參照C-1頁之警告、以免引起爆炸或爆濺。	* 超過建議的烹調時間。
罐頭食品	* 把罐頭食品取出及放於容器內。	* 把整個罐頭加熱或烹調。
香腸卷、餡餅、聖誕布丁	* 屬高糖份或高脂肪含量的食品。因此必須按「烹調指南」中的設定時間加以烹調。	* 烹調過份、以致冒煙起火。
肉類	* 燒烤時使用金屬烤架及碟子以盛載。	* 直接置肉塊於轉盤上燒烤或烹調。
容器	* 使用微波爐適用之容器。	* 使用金屬容器進行微波烹調。金屬反射微波能引起火花現象。（燒烤烹調除外）
鋁箔紙（錫紙）	* 用鋁箔紙來包裹食品薄細部份、以免烹調過度。 * 注意火花產生。所以儘可能減少使用鋁箔紙、及應與爐之內壁保持距離。	* 使用鋁箔紙過多。 * 用鋁箔紙包裹的食品過於靠近爐箱內壁、以致火花產生、或損壞微波爐。
褐色碟子	* 放置一件適當的絕緣體（例如、適用於微波爐及耐熱的餐碟）於轉盤及褐色碟子之間。	* 超過製造商建議的預熱時間。過度預熱會使玻璃砸碎及／或損壞微波爐內壁。

安裝事宜

1. 將微波爐內的包裝物件全部拆去、(請不要拆出波導管罩)、並從爐門外撕下宣傳標貼 (若附有)。
檢查微波爐是否有損壞、例如爐門的安裝是否有偏差、爐門周圍的密封襯墊是否有損壞或微波爐內及爐門上是否有凹痕等。若發現有任何損壞之處、請立即與聲寶授權的維修中心聯絡、接受維修人員的檢查與修理之後、才可使用本微波爐。
2. 檢查本微波爐是否帶有下列附件：—
 - 1) 轉盤
 - 2) 轉盤旋轉架
 - 3) 烤架
 - 4) 使用說明書
 - 5) 食譜
3. 由於爐門在烹調期間會變熱、為了避免意外接觸、應將微波爐放在地面上至少 80cm。而且、應使兒童遠離爐門、以免燙傷。
4. 先將轉盤旋轉架置於微波爐的聯接器上、然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上、確認其已經穩妥地安放。請參照下面的各部位名稱。切勿於未放置轉盤及其旋轉架時強行使用微波爐。
5. 按照設計、本微波爐只能在工作臺面上使用。請勿將微波爐安裝在過熱與過濕的地方、例如焗爐附近。
從爐頂以上之空間應有最少四十厘米、以便空氣流通。微波爐的設計不適宜嵌入牆壁或櫥櫃內。
6. 由於用戶自行更換電源插頭而引致微波爐損壞或其他不良後果時、廠方及經銷商概不負責。
本微波爐所使用的交流電源的電壓和頻率必須與標牌所示一致。
7. 本微波爐的地線必須接地：

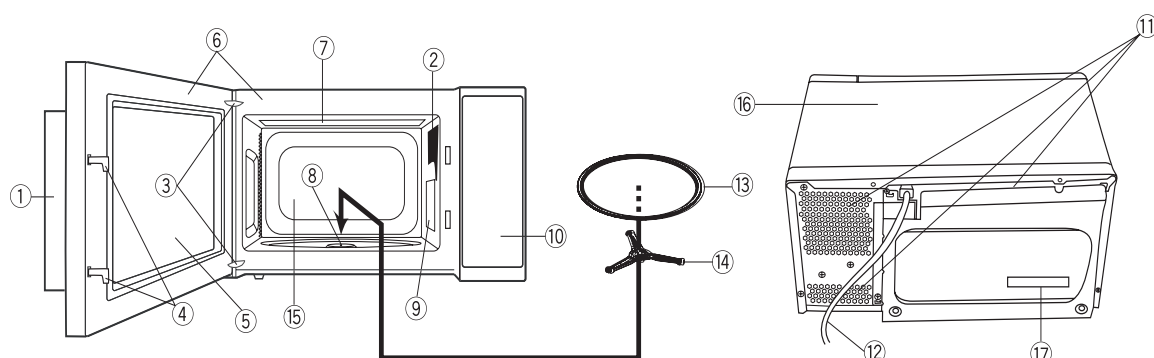
重 點

電源線中導線按照以下方式標色：

綠黃色	：地線
藍 色	：中線
褐 色	：火線

本微波爐電源線中導線的色標可能與閣下所用的插頭(或插座)上的色標不相同、屆時請按以下規則操作：
綠黃色的導線必須與以下幾種插頭(插座)之一相接：標有E字母、帶有(≡)符號、色標為綠色或黃綠色。
藍色的導線必須與標有N字母或藍色的插頭(或插座)相接。
褐色的導線必須與標有L字母或褐色的插頭(或插座)相接。

各部位名稱

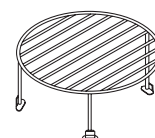


1. 開門掣
2. 照明燈
3. 門鉸
4. 門鎖
5. 裝有透明窗的爐門
6. 爐門密封襯墊和襯墊表層
7. 燒烤發熱器
8. 聯接器
9. 波導管罩

10. 控制板(請見C-5頁)
11. 通風口
12. 電源線
13. 轉盤
14. 轉盤旋轉架
15. 爐箱
16. 外箱
17. 標牌

金屬烤架

適用於燒烤、混合烹調或自動燒烤等功能。



軟鍵控制板指南

觸按控制板軟鍵以控制微波爐操作、當每次正確地觸按、微波爐會發出鳴響聲、以表示閣下已選擇軟鍵。
除了軟鍵選入的鳴響聲外、在烹調程序完成時、微波爐還會發出一聲約2秒的鳴響聲、而按烹調程序之需要、在烹調中途暫停時亦會發出四聲鳴響聲。
本電器不得使用外部計時器、或者單獨的遙控系統。

顯示器



數字顯示器

查閱 公斤 份量 燒烤 微波 烹調
CHECK KG QTY GRILL MICRO COOK

觸按式軟鍵控制板

時間軟鍵

按下輸入烹調時間以及時鐘時間。

米飯烹調軟鍵

觸按此鍵烹調米飯和稀白粥。

健康食物軟鍵

觸按此鍵以選擇 6 種烹調項目（3 種低脂和 3 種素食烹調項目）。

微波強度軟鍵

觸按此鍵以設定微波強度。若不選定，微波爐自行選定 100%（高火）的微波強度。觸按此鍵以更改烹調效果為自動烹調。（減少/增加功能的設定）

混合烹調軟鍵

觸按此鍵以選擇微波及燒的混合烹調。

暫停/取消軟鍵

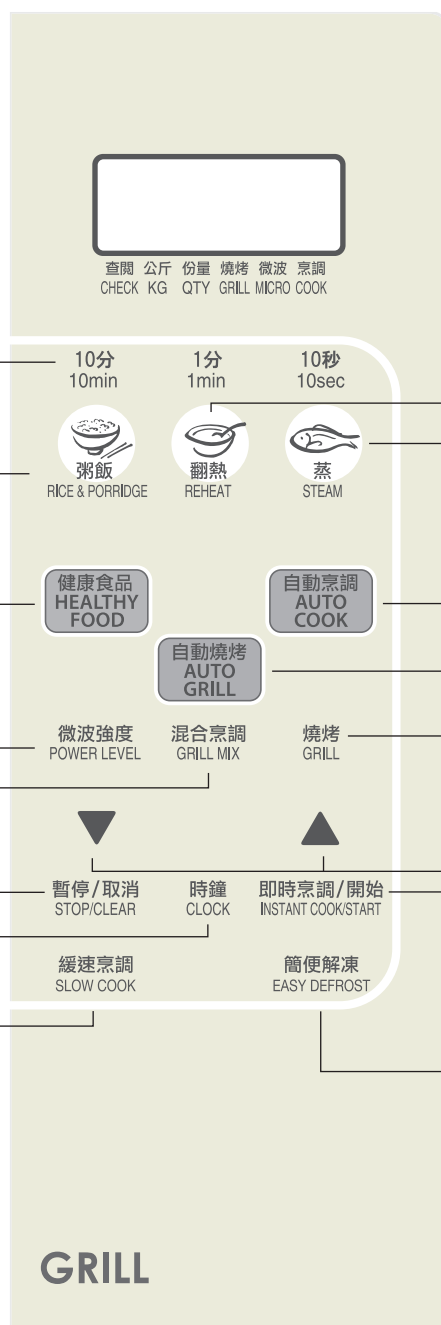
觸按之便能取消編定烹調時之程序。或在烹調進行時、觸按一次為暫停烹調；觸按兩次為取消烹調程序。

時鐘軟鍵

觸按此鍵以設定時鐘、兒童安全鎖或定時器。

緩速烹調軟鍵

觸按之以作慢火及長時間烹調。



翻熱功能軟鍵

觸按此鍵翻熱菜、湯類、飲品或麵包。

蒸烹調軟鍵

觸按此鍵用來蒸魚、肉類或點心。

自動烹調軟鍵

觸按此鍵以選擇 4 種常用的項目。

自動燒烤軟鍵

觸按此鍵以選擇 3 種常用的自動燒烤項目。

燒烤烹調軟鍵

觸按此鍵以選擇燒烤功能。

重量增加(▲)、減少(▼)軟鍵

按下輸入食物的重量。

即時烹調/開始軟鍵

觸按此鍵使已編的烹調程序開始操作。但在未編入烹調程序的狀態下而觸按、便立刻用 1 分鐘微波 100%（高火）自動開始烹調。故觸按的次數相等於按分鐘所計的烹調時間。

簡便解凍軟鍵

觸按此鍵以選擇 3 種解凍的項目。

使用之前

烹調開始前之須知

(本微波爐附有節能模式。若該爐沒有操作時、本裝置可節省電力。)

步驟	操作
1	把微波爐插頭插入電源插座。 此時顯示器沒有任何顯示
2	打開和關上 爐門。 顯示器顯示 “.0”、 此時您可以使用微波爐。

註：

在節能模式中、如果您在三分鐘內仍未對微波爐進行操作 (如關閉爐門、觸按暫停 / 取消軟鍵或者烹調結束後)、您將不能使用微波爐、除非重新打開並關閉爐門。

注意：

當微波爐處於示範模式、鎖上兒童安全鎖、或者冷卻功能在運行時、會暫時取消節能模式。

暫停/取消軟鍵的用法

觸按此軟鍵一次用來：—

1. 暫停烹調中微波爐的操作。
2. 取消編定時錯誤選入的烹調程序。

取消烹調中所編定的程序

觸按暫停/取消軟鍵兩次。

不放置食品進行加熱之場合

使用燒烤、混合烹調或自動燒烤等功能時、開始的短暫時間內可能會冒煙或發出異味、但微波爐是操作正常的。

最初使用或於清洗後使用時、應在沒有食物的情況下、開啟燒烤功能二十分鐘、以便能除去冒出的煙和臭味。

步驟	操作
1	確保沒有食物在爐內。觸按燒烤軟鍵。 
2	輸入加熱時間(二十分鐘)。 
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。  設定時間開始倒數、至 0 時將會發出鳴響聲。 注意： 使用此功能時或會冒煙及有異味發出、請打開窗戶或使用室內的抽氣扇以保持空氣流通。

4

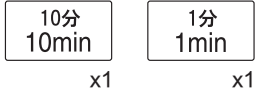
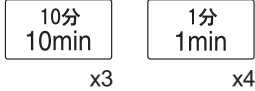
開啟爐門讓爐箱冷卻。

警告：
烹調時爐門、外殼及爐箱裡會很熱、請小心以防燙傷。

時鐘設定 (時鐘時間的設定方法)

如果您設定了時鐘 (時鐘模式)、節能模式不再運行。

* 設定現在時間11:34 (上午或下午)。

步驟	操作
1	觸按時鐘軟鍵一次。 
2	按下時間軟鍵輸入小時。  顯示幕將顯示 
3	再次觸按時鐘軟鍵。  顯示幕將顯示 
4	按下時間軟鍵輸入分鐘。  顯示幕將顯示 
5	再次按下時鐘軟鍵。  顯示幕將顯示當下時間 

這是一個 12 小時制式的時鐘。如果已設定時鐘、烹調結束時顯示器將顯示當天的正確時間。

如果沒有設定時鐘、烹調結束時顯示器將顯示 “.0”。

如果微波爐的電源受到干擾、請把微波爐插頭再次插入電源插座、打開然後關閉爐門。顯示器將顯示： “.0” 如果這是在烹調期間發生、所編定的烹調程序將被刪除。此外、當天的時間也會被刪除。

微波爐的時鐘是在電源頻率的基礎上工作的。所以在頻率發生變化的時候、時鐘可能變慢或快。建議您定期調整時間。

在烹調的狀態下如果您想知道當天的時間、請按時鐘軟鍵。在您手按時鐘軟鍵時、時間會被顯示。

節能模式

在節能模式下、如果您在三分鐘內仍未對微波爐進行操作（如關閉爐門、觸按暫停/取消軟鍵或者烹調結束後）、顯示器不會有顯示、您將不能使用微波爐、若想重新使用微波爐、需要重新打開並關閉爐門。此時顯示“.0”、微波爐可以使用。

如果您設定了時鐘、節能模式將被取消。

若想自行啟動節能模式、按照下面的說明進行。

* 若想啟動節能模式（顯示器顯示當前時間）。

步驟	操作
1	觸按時鐘軟鍵一次。  x1
2	觸按即時烹調/開始軟鍵。  電源將截斷、顯示器也將空白。

當微波爐處於示範模式、鎖上兒童安全鎖、或者冷卻功能在運行時、會暫時取消節能模式。

自選烹調功能

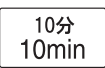
自選烹調時間的設定方法

用自選烹調方法進行烹調時、先設定所需烹調時間、然後再選定微波強度。最長的烹調時間為99分90秒。本微波爐設有6段微波輸出強度以供烹調選擇。

微波強度	顯示器	舉 例
100% (高)		生的肉類、蔬菜、飯及意粉。
70% (中高)		需要小心烹調之食品、如蛋類、海鮮等。
50% (中)		
30% (中低)		一般解凍、軟化牛油等。
10% (低)		食品保溫。
0%		

閣下可隨不同的食物而選擇不同的微波強度。
若不作任何選擇時、微波爐將自動選其為100%（高火）之微波強度來烹調。

* 如果您想使用 100% (高火) 烹調 10 分鐘。

步驟	操作
1	選定所需烹調時間。  x1
2	觸按即時烹調/開始軟鍵。  烹調剩餘時間開始逐秒遞減。

每觸按微波強度軟鍵一次、微波強度會相繼遞減。例如、觸按一次為100P(高火)、觸按兩次為70P(中高火)、按需要重複觸按軟鍵以選擇“50P”、“30P”、“10P”或“0P”之微波強度。

* 如果您想使用 50%(中火) 烹調魚片 10 分鐘。

步驟	操作
1	觸按微波強度軟鍵選定(微波強度觸按微波強度軟鍵三次、微波強度會達致50%(中火))。  x3
2	選定所需烹調時間。  x1
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。  烹調剩餘時間開始逐秒遞減。

烹調過程中、一旦將爐門拉開、顯示器上的時間顯示便隨即停止；之後若將爐門關上、並觸按即時烹調/開始軟鍵後、顯示器上的數字又接著逐秒遞減。
如閣下想於烹調過程中檢查選定的微波強度、只需一直觸按微波強度軟鍵、微波強度的大約百分率即會顯示出來。
如果在 100%微波強度時輸入 20 多分鐘、微波功率將在 20 分鐘後降低、避免過熱。

自選烹調功能

順序分段烹調

閣下可在一次中連續輸入3項不同之烹調程序、微波爐便可順序來進行烹調。
請留意、在使用分段烹調時、應先觸按微波強度軟鍵、才輸入所要的烹調時間。

* 100% (高火)烹調5分鐘後、使用 50%(中火) 烹調10 分鐘。

步驟	操 作
1	觸按微波強度軟鍵。（選定50%（中火）之微波強度時、觸按三次）。 微波強度 POWER LEVEL x3
2	輸入第一階段的烹調時間。 10分 10min x1
3	對於第二個時間順序、選擇需要的微波強度。（按下微波強度軟鍵一次為100%） 微波強度 POWER LEVEL x1
4	輸入第二階段的烹調時間。 1分 1min x5
5	觸按即時烹調／開始軟鍵。 即時烹調／開始 INSTANT COOK/START 第一階段烹調剩餘時間顯示逐秒遞減。其時間顯示遞減至0時、顯示器上即出現第二階段的程序、而烹調時間再次逐秒遞減。

即時烹調

為了您的方便、夏普即時烹調讓您輕鬆使用100%(高火)烹調一分鐘。

步驟	操 作
1	觸按即時烹調/開始軟鍵。 (關閉爐門3分鐘內。) 即時烹調／開始 INSTANT COOK/START 烹調剩餘時間開始逐秒遞減。

觸按即時烹調/開始軟鍵、直至顯示器上顯示出所需烹調時間為止。
每觸按一次、便能以一分鐘為單位增加烹調時間。

自選烹調功能

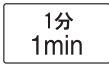
緩速烹調

「緩速烹調」軟鍵是為了需長時間烹調的食物而設計、如燉、燜、煲湯或中式糖水等。「緩速烹調」之設定有兩種選擇、分別是「強微波緩速烹調」及「弱微波緩速烹調」、兩種選擇均分別最長可烹調2小時。

觸按「緩速烹調」軟鍵一次選擇以「強微波緩速烹調」。將顯示「SC-H」。

觸按「緩速烹調」軟鍵兩次選擇以「弱微波緩速烹調」。將顯示「SC-L」。

* 假定閣下想用強微波緩速烹調來燉雞1小時35鐘。

步驟	操作
1	觸按緩速烹調軟鍵一次。  x1
2	輸入所需烹調時間。   x9 x5
3	觸按即時烹調／開始軟鍵。  顯示器上的烹調時間逐秒遞減。其遞減至0時、微波爐發出烹調終了的一聲鳴響信號。

注意

- 如需檢查食物的熟透程度、閣下可觸按暫停/取消軟鍵一次或直接打開爐門。待攪拌後、關閉爐門、觸按即時烹調/開始軟鍵繼續其烹調。
- 您最多可以將緩速烹調設為兩個階段、依次烹調(請見第C-8頁)。
- 烹調過程中、如果您想知道緩速烹調的強度、請觸按微波強度軟鍵。只要您的手指觸按微波強度軟鍵、即會顯示選定的緩速烹調設定。
- 如果您試圖輸入不正確的烹調時間 (超過2小時)、顯示器將會顯示「Err」字樣。

緩速烹調注意事項

為了達到理想的烹調效果、請儘量：

- 把材料切成較小塊。
- 加入適當的液體份量(如水、醬汁)、而使材料沉入其中、以免材料表面灼焦。特別是在燉肉或煲雞湯時、這情況更要注意。
- 在煲湯或烹調較多份量時、材料最低限度要距離容器頂部1½吋(3.8厘米)、不然可能有滾瀉的現象。
- 在食品剛烹調時、請避免加入太多調味。特別是鹽、應在烹調完畢後才加入。
- 在烹調時加上蓋。而在烹調中、也不要隨便打開、以免影響烹調效果。
- 在烹調後攪拌及擱置10分鐘。

自選烹調功能

燒烤烹調

燒烤發熱器的輸出功率是內設、而不能自行調校。故用來燒烤牛扒、排骨、雞肉塊或其他食品時、必須用適當的烹調時間、以達理想的效果。

建議使用的烹調器具：

- 烤架
- 錫紙盤(鋁箔容器)
- 耐熱玻璃容器

* 假設燒烤牛扒十分鐘。

步驟	操作
1	觸按燒烤軟鍵。 
2	輸入所需烹調時間。  x1
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。  烹調剩餘時間開始逐秒遞減。

注意

1. 除指定外、先把食品置於烤架上、然後把烤架置於轉盤上。
2. 請參照食譜中所記載的燒烤時間。
3. 過了約三分之二的燒烤時間時、應把食品翻轉、再繼續燒烤未熟之部份。

混合烹調

本燒烤微波爐設有燒烤與微波結合的兩種混合烹調程序、一種是微波輸出強度為50%的高混合烹調 (GRILL MIX-HIGH)、另一種是微波輸出強度為10%的低混合烹調 (GRILL MIX-LOW)。

觸按一次為高混合烹調 (GRILL MIX-HIGH)。將顯示「H」。

觸按兩次為低混合烹調 (GRILL MIX-LOW)。將顯示「L」。

建議使用的烹調器具：

- 烤架
- 錫紙盤(鋁箔容器)
- 耐熱玻璃容器

* 假設您在高混合烹調時烹調6分鐘。

步驟	操作
1	觸按混合軟鍵一次。  x1
2	輸入所需烹調時間。  x6
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。  烹調剩餘時間又開始逐秒遞減。

注意

烹調過程中、如果您想知道混合烹調的強度、請觸按微波強度軟鍵。只要您的手指觸按微波強度軟鍵、即會顯示選定的混合烹調設定。

自動烹調功能

自動烹調須知

自動操作包括下列功能：

- 自動燒烤
- 自動烹調
- 翻熱
- 米飯烹調項目
- 蒸烹調
- 簡便解凍
- 健康食物

1. 用自動烹調功能來烹調時、應按各項烹調指南中的步驟進行烹調以達到最佳的烹調效果。如果未謹慎依照指示操作、則可能造成食物加熱過度或加熱不足。
2. 當食物重量或份量少於或多於所建議之範圍時、請用自選烹調方法進行烹調。
3. 輸入重量時、請按公斤後的首個小數點調整尾數單位才輸入。例如：0.35公斤、改為輸入 0.4公斤。
4. 若操作途中需要採取某些步驟 (例如、翻動食物) 時、微波爐會暫停操作、此時您會聽到一聲鳴響信號、並且看到 CHECK (檢查) 指示燈在顯示器上閃動。若要繼續烹調、請觸按即時烹調/開始軟鍵。
5. 如果要改變標準設定的烹調效果或解凍程度、請未觸按即時烹調/開始軟鍵之前、按微波強度軟鍵一次 (PLUS 增加) 以增加烹調時間、或按兩次 (LESS 減少) 以減少烹調時間。請見第 C-12 頁。
6. 烹調效果會因食物的不同情況、例如烹調前的溫度、形狀、質素而有異、故烹調後應檢查食物、如有需要、請以自選烹調繼續加熱。

如何使用自動操作

自動操作將自動計算烹調模式和烹調時間。
(詳情請依照第 C-21-28 頁各類烹調指南。)

* 假設閣下欲烹調0.6公斤之雞腿。

步驟	操作
1	觸按相應的軟鍵選擇烹調方式 (要烹調雞腿按自動燒烤軟鍵2次)。  x2
2	按下重量軟鍵輸入數位。  x1 或 x5
3	觸按即時烹調/開始軟鍵。  烹調時間將會開始倒計時。信號響起時、微波爐停止、檢查指示燈將會閃爍。
4	打開爐門、翻轉食物 再關上爐門。 觸按即時烹調/開始軟鍵。  將繼續逐秒遞減剩餘的烹調時間直至到達0。 到達0時、便會發出一鳴響聲。

健康食品烹調注意事項
跳過步驟 2

其他簡便功能

減少／增加功能的設定

減少/增加時間軟鍵可使用於下列的烹調功能：-

- 自動燒烤
- 翻熱
- 粥飯烹調
- 蒸烹調
- 自動烹調
- 簡便解凍
- 健康食物

如欲按個人喜好調整烹調時間、只需觸按微波強度軟鍵來調整。按一次 (增加) 加長烹調時間、或兩次 (減少) 減少烹調時間。

* 假定閣下想用較長的時間解凍 0.3 公斤雞腿。

步驟	操 作
1	觸按簡便解凍軟鍵三次。  x3
2	觸按重量增加軟鍵兩次以輸入食物的重量。  x2
3	觸按微波強度軟鍵一次  x1 顯示器上出現 PLUS (增加) 字樣。
4	觸按即時烹調/開始軟鍵。 

自動烹調指南中的烹調時間是按一般口味而設定的。想要根據個人喜好調節烹調時間，只需觸按微波強度軟鍵進行調節。在未觸按即時烹調/開始軟鍵之前、按微波強度軟鍵一次 (PLUS 增加) 以增加烹調時間、或按兩次 (LESS 減少) 以減少烹調時間。

注意

以上設定不適用於緩速烹調

其他簡便功能

定時器設定

本功能可作為一般計時器用途使用、例如：

在一般爐子上煮蛋計時；或

為建議的擱置時間計時。

你可輸入任何時間、最高可至 99 分 90 秒。若在倒數計時進行時想要取消定時器、只需觸按暫停/取消軟鍵、顯示器即會重新顯示當天的時間。但必須先設好時鐘。

* 假定閣下想要在一般爐子上煮蛋三分鐘。

步驟	操 作
1	輸入所需的時間。 
雞蛋一旦開始在鍋內烹調、即可設定定時器。	
2	觸按時鐘軟鍵。  計時顯示器開始逐秒遞減。當計時器時間遞減至零時、微波爐會發出一聲「嗶」聲。

兒童安全鎖

若微波爐內沒有放置食物或液體、而不慎被啟動、則可能會損壞微波爐。

為了避免此種意外發生、本爐備有「兒童安全鎖」功能、用戶可在不使用本爐時進行此設定。

要設定兒童鎖、按下時鐘軟鍵和 1 分鐘軟鍵、然後按下即時烹調軟鍵烹調/開始軟鍵按下 3 秒。顯示幕中出現“SAFE”字樣。

現在控制板已經鎖上、任何時候觸按軟鍵均將顯示「SAFE」。

如欲解除控制板的鎖定、觸按時鐘軟鍵和 1 分軟鍵、然後觸按即時烹調/開始軟鍵並保持 3 秒鐘。顯示器上會出現“SAFE OFF”字眼、然後顯示器即會重新顯示當天的時間。但必須先設好時鐘而且微波爐可以使用。

注意

如果你設定兒童安全鎖，節能模式會被取消。

示範功能

本功能主要是讓零售店使用、同時亦可讓用戶練習各項功能的操作方法。

欲進入示範模式、觸按暫停/取消軟鍵並保持 4 秒鐘。微波爐會發出鳴響聲。此時需在 2 秒鐘內觸按暫停/取消軟鍵 4 次。顯示器上會出現“dISP”字眼。

現在、即可在無微波輸出的情況之下作烹調操作示範、例如、觸按即時烹調/開始軟鍵、顯示器將顯示「1.00」、並以 10 倍的速度逐秒遞減至零。當計時器遞減至零時、顯示器上將顯示「0」。

如欲取消、觸按暫停/取消軟鍵並保持 4 秒鐘。微波爐會發出鳴響聲。此時需在 2 秒鐘內觸按暫停/取消軟鍵 4 次。顯示器上會出現“dISP OFF”字眼。

注意

如果你設定示範模式、節能模式會被取消。

提示響鬧

本微波爐設有提示鈴聲功能。若用戶於烹調完畢 1 分鐘後仍將食物擱置於爐中、則本爐會發出三聲「嗶」聲。若閣下不立即將食物取出、則微波爐會於 2 分鐘和 3 分鐘後各發出三聲「嗶」聲以提示用戶。

清洗及注意事項

警告：

清洗前先去電源插頭或在清洗時把爐門打開、以防止微波爐啟動。清洗前確保爐門、外殼、爐箱與附件完卻冷卻。

定時清洗微波爐 - 常保持微波爐清潔、清除殘留食物、否則會導致微波爐表面變質、更大大減低微波爐的壽命、甚至會造成危險。

爐箱外殼：

爐箱外殼請用中性肥皂水來清洗。洗淨後用柔軟的濕布將其清洗並抹乾。清潔時、請勿使用粗粒狀洗潔劑。保持通風口清潔。

爐門：

經常用濕布抹拭爐門、透明窗兩面、爐門襯墊、襯墊表層及其四週、以清除油膩和渣滓等。請勿使用粗糙的洗擦劑或銳利的金屬刮刀來清潔爐門玻璃、因為其會刮傷表面、從而可能使玻璃碎裂。

輕觸式控制板：

用一微濕軟布抹拭軟鍵控制板。切勿刮洗或以化學清潔劑或過多之水份來清洗。

爐箱內壁：

用柔軟濕布沾少許洗潔精抹除濺漬。爐箱內的較頑強污漬可使用溫和的不銹鋼清潔劑、用軟布塗抹不要抹爐門內側、徹底抹淨、確保清潔劑被完全抹去。使用完畢後、以微濕軟布擦拭波導管罩、以去除食物渣滓。微波爐內積的食物殘渣可能會過熱並冒煙或燃燒起來。切勿把波導管罩移走。

不要使用腐蝕性清潔劑、粗糙、堅硬的灶刷或鑊刷清潔爐箱。不要把爐灶清潔劑直接噴在爐上任何部份。不要使用蒸氣清潔器。應注意避免用過多的水清洗。而清洗之後、必須用布把水份抹乾。

注意

定時按照第C-6頁「不放置食品進行加熱之場合」指示開動微波爐。因為留在爐壁周圍的濺漬或食物油漬會引致冒煙和異味。

附件：

可用中性餐具洗潔精來清洗、然後用柔軟的乾布抹乾。

注意

經常保持波導管罩與附件清潔。如果在爐箱或附件內留有油漬、下次使用微波爐時可能會過熱、引起火花、冒煙、甚至燃燒起來。

維修前的檢查

在維修之前請先自行作以下檢查：

1. 電源接駁後、顯示器是否亮著？ 是_____ 否_____
2. 爐門打開時、照明燈是否亮著？ 是_____ 否_____
3. 將一杯水（250毫升）放置於轉盤上、並把爐門關妥。（在爐門關好的情況下、照明燈應熄滅。）用100%（高火）之微波強度煮1分鐘。此時：
 - A. 照明燈是否點亮？ 是_____ 否_____
 - B. 通風扇是否轉動？（將手放在後部的通風口上） 是_____ 否_____
 - C. 轉盤是否旋轉？（轉盤可沿順時針或逆時針方向旋轉） 是_____ 否_____
 - D. MICRO（微波）和 COOK（烹調）指示燈是否亮著？ 是_____ 否_____
 - E. 1分鐘後、微波爐有無發出一聲鳴響信號？ 是_____ 否_____
 - F. 水是否已煮熟？ 是_____
4. 把水自爐中取出、將微波爐調至燒烤程序、加熱三分鐘。
 - A. GRILL（燒烤）和 COOK（烹調）指示燈是否亮著？ 是_____ 否_____
 - B. 三分鐘後、發熱器是否燒紅？ 是_____

如以上問題答案都是「否」、檢查電源插座及電錶箱的保險線。

如電源插座及保險線均無問題、請立刻與就近聲寶所指定的維修中心聯絡。

重要事項：如果電源插頭已適當連接而顯示器上沒有任何顯示、那麼可能是處在節能模式。將爐門打開再關上、以操作微波爐。請參考 C-6 頁的“烹調開始前之須知”。

注意

1. 如顯示的時間倒數快速、檢查示範功能(詳情見C-13頁)。
2. 下列屬正常情況：
每一烹調功能均有最長烹調時間之限制、如超過最長的烹調時間、微波爐的強度會自動降低。下表是每功能的最長烹調時間。

烹調功能	最長烹調時間
微波100%（高火）	20分鐘
燒烤烹調／低混合烹調	10分鐘

規 格

交流電壓	：	請參照微波爐背面的標牌所示
電力消耗	：	
微波烹調時	：	1.25千瓦
燒烤烹調時	：	1.05千瓦
輸出功率	：	
微波發熱器	：	800瓦*（IEC測試程序）
燒烤發熱器	：	1000瓦
微波頻率	：	2450MHz**（乙類/第二組）
外型尺寸	：	460（闊）× 275（高）× 389（深）毫米
爐箱內尺寸	：	314（闊）× 187（高）× 336（深）毫米***
微波爐容量	：	20公升***
烹調均勻度	：	轉盤系統（直徑272毫米）
重量	：	約13公斤

* 此規格是以國際電工委員會 (IEC) 測量輸出功率的方法為標準。

** 此是以國際標準 (International Standard) CISPR11中對工業、科技及醫學 (ISM) 儀器的分類。

*** 微波爐內部容量是根據最大闊度、深度和高度而計算的。實際存放食品的容量稍少於此值。

烹調指南

微波烹調技巧

<u>食品的放置</u>	較厚向外、較薄向內(中央)。
<u>決定烹調時間</u>	開始時先用較短之烹調時間、然後再根據烹調後的情況而追加時間。 若烹調時間過長、會引起食物燒焦、起火。
<u>食品的覆蓋</u>	參考食譜的指南用耐微波保鮮紙、蓋或紙巾把食品覆蓋好。這樣可以防止汁液飛濺、以及幫助食物均勻烹調。
<u>食品的局部遮蓋</u>	以防止肉塊細薄部份烹調過度、解凍時應用鋁箔紙（錫紙）把這些部份包好。
<u>食品的攪拌</u>	必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。
<u>食品的翻轉</u>	烹調雞腿、漢堡或扒類時、時間過半翻轉之、以達均勻的烹調效果。
<u>食品的重新放置</u>	在烹調中途置換食品的位置、如外圍及中部食品的交換、以及上層和下層的交換、以達均勻的烹調效果。
<u>食品的擱置</u>	烹調之後、應擱置一段適當時間。若有可能、應將食物由爐中取出並攪拌。 擱置時加蓋、可讓食物完全地完成烹調。
<u>熟度檢查</u>	烹調後食品之顏色及軟硬、可作為測試其生熟程度、方法如下： - 整個食品是否都有蒸氣溢出、而非只是局部或邊沿； - 家禽關節部是否容易撕開； - 肉塊或家禽已無血可見； - 魚肉已煮熟（非透明）、且可用刀叉輕易切開。
<u>濕氣的凝聚</u>	濕氣凝聚是微波爐烹調的正常現象。烹調中、食物內部的水份和濕氣受熱蒸發、使爐箱內的含水量增加。一般來說、加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的濕氣較少。故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。
<u>微波用煎碟</u>	採用煎碟或可加熱之質料用具時、應先用一耐熱絕緣體如陶瓷碟把煎碟與轉盤分隔、以免轉盤、轉盤旋轉架以及聯接器受熱過度而爆裂。而煎碟之加熱時間也不應超過指定的範圍。
<u>微波適用保鮮紙</u>	烹調多油的食物時、由於保鮮紙有溶化之可能、故不可讓保鮮紙和食物表面接觸。
<u>微波適用塑膠廚具</u>	有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。

燒烤及混合烹調食譜

燒排骨

【材料】

豬排骨1公斤、粟米油3湯匙

【調味料】

生抽3湯匙、水3湯匙、海鮮醬2湯匙、乾雪利酒3湯匙、豬肉湯5湯匙、鹽、糖、蒜末少許

【作法】

1. 排骨放入滾水中灼2分鐘、之後沖水。
2. 醃上調味料20分鐘。
3. 放在烤架上、塗油。
4. 進行烹調：

方式	時間	功率	程序
1st 微波	4'-6'	中高	翻轉
2nd 高混合烹調	7'-9'	中	
3rd 微波	4'-7'		
4th 高混合烹調	6'-8'		

5. 飾以黃瓜和菠蘿。

燒豬肉一叉燒

【材料】

豬肉條0.9公斤

【調味料】

叉燒醬5湯匙或叉燒著色劑半茶匙與水1½湯匙混合、鹽1茶匙、糖3湯匙、生抽1湯匙、老抽1湯匙、粟米油2湯匙

【光澤用料】

蜜糖2湯匙

【作法】

1. 豬肉洗淨拍乾、用線綁緊。
2. 以調味料醃2至3小時。
3. 豬肉放於淺碟上。
4. 進行烹調：

方式	時間	功率	程序
1st 微波	13'-15'	中高	翻轉
2nd 高混合烹調	13'-17'		
3rd 高混合烹調	8'-10'		

5. 燒烤完前2至3分鐘塗上蜜糖。
6. 燒烤後擱置10分鐘、然後切件食用。

洋蔥豬扒

【材料】

豬扒650克(4至6塊)、洋蔥半個(切條)、蕃茄1個(切片)、油1湯匙、黑胡椒粉少許、蜜糖少許

【調味料】

生抽1湯匙、老抽1茶匙、糖2茶匙、酒1茶匙、油1茶匙、鹽和胡椒粉少許

【調味汁】

蠔油1湯匙、糖1茶匙、蒜頭1瓣(切碎)、油1茶匙、水70毫升、鹽少許、生粉2茶匙與水1湯匙攪勻

【作法】

1. 把豬扒洗淨拍乾。
2. 把豬扒以調味料醃30分鐘。
3. 之後撒上黑胡椒粉、放在烤架上進行烹調：

方式	時間	功率	程序
1st 高混合烹調	6'-8'	高	塗上蜜糖、翻轉
2nd 燒烤	9'-11'		
3rd 微波	3'-4'		

4. 洋蔥條和油加在一起、附蓋用微波100% (高火) 來烹調1分30秒至2分30秒鐘。
5. 加入調味汁 (除生粉以外)、用微波100% (高火) 來烹調1分鐘、取出攪勻、再烹調1分鐘。
6. 加入蕃茄、附蓋用微波100% (高火) 來烹調30秒鐘。
7. 加入開稀之生粉、攪拌至生粉變濃。
8. 淋在豬扒上、以洋蔥伴飾。



烤 鴨

【材料】

鴨1隻(約900克)、鹽、胡椒粉、
紅辣椒粉、油適量

【作法】

1. 用鹽和胡椒粉塗抹鴨身內側。
2. 把拌好的油和紅辣椒粉塗於鴨表面、再置於淺碟上烹調。
3. 觸按混合烹調軟鍵一次、以高混合烹調16至20分鐘、中途翻轉一次。
4. 用鋁箔紙包住、擱置5至10分鐘即成。

烤肉蝦串燒

【材料】

豬肉300克 (切成24個方塊)
洋蔥100克 (切成12個方塊)
青椒80克 (切成12個方塊)
蕃茄80克 (切成12個方塊)
大蝦70克 (除去蝦殼及腸、切成3塊)

【調味料】

粟米油2湯匙、鹽1 1/2茶匙、胡椒粉半茶匙、
紅辣椒粉1茶匙、蒜粉半茶匙

【調味汁】

牛油(軟身)3湯匙、檸檬汁1湯匙

【作法】

1. 用調味料將預備好的材料醃約30分鐘以上。
2. 按順序將豬肉、蕃茄、大蝦、洋蔥和青椒交互插於竹籤、然後塗上牛油和檸檬汁。
3. 放在烤架上燒烤。觸按混合烹調軟鍵一次、以高混合烹調20分鐘、過半時翻轉之。
4. 趁熱食用為佳。

燒 乳 鴿

【材料】

乳鴿1隻 (約300克)

【調味料】

生抽1湯匙、老抽1茶匙、油1湯匙、
鹽1/2茶匙、糖1茶匙、薑汁1茶匙、
白酒1茶匙

【作法】

1. 用繩把乳鴿的腳和翼綁著。
2. 醃乳鴿不少於10分鐘。
3. 置乳鴿於烤架或淺碟上烹調。觸按混合烹調軟鍵一次、以高混合烹調9至13分鐘、過半時翻轉之。



菜 汁 牛 柳

【材料】

牛柳塊510克 (約1厘米厚)、洋蔥 $\frac{1}{2}$ 個 (切片)、蕃茄1個 (切片)、蒜頭2瓣 (切粒)、油1湯匙

【調味料】

生抽1湯匙、老抽1湯匙、薑末 1湯匙、糖 1茶匙、酒 1茶匙、鹽半茶匙、油 2湯匙、蒜粉半茶匙、胡椒粉 1茶匙、紫蘇至菜肴飾物

【調味汁】

蕃茄汁2湯匙、糖2茶匙、鹽半茶匙、醋1茶匙、水5湯匙、生粉2茶匙與水1湯匙攪勻

【作法】

(牛柳)

1. 牛柳洗淨拍乾。
2. 牛柳以調味料醃20分鐘。
3. 放在烤架、塗上油進行烹調：

方式	時間	程序
1st 高混合烹調	12'-14'	翻轉
2nd 高混合烹調	6'-8'	

4. 把牛柳用鋁箔紙包住、擱置10分鐘。

(菜汁)

1. 放入洋蔥、蒜頭和油於耐熱容器內、附蓋以微波100% (高火) 烹調2分20秒至3分20秒。
2. 加入調味汁 (除生粉以外)、附蓋以微波100% (高火) 烹調50秒鐘、取出攪勻、再烹調50秒。
3. 加入蕃茄、附蓋以微波100% (高火) 烹調30秒。
4. 加入開稀之生粉、攪拌至生粉變濃。
5. 淋在牛柳片上、以紫蘇菜伴飾。

脆 焗 冬 菇

【材料】

冬菇 (已浸軟) 12隻、牛油75克、蒜頭 (壓碎) 2瓣、新鮮麵包糠75克、芝士茸50克

【作法】

1. 把冬菇浸軟後去蒂。把蒂切出並切碎、而冬菇則留用。
2. 把牛油及蒜頭碎以微波100% (高火) 煮50秒、之後拌入冬菇蒂碎及麵包糠成餡料。把餡料填入冬菇內。
3. 把冬菇置於一平碟上、再放於烤架。觸按混合烹調軟鍵一次、以高混合烹調6至8分鐘。

香 酥 牛 油 果

【材料】

牛油50克、新鮮麵包糠50克、熟火腿 (切碎) 100克、厚忌廉約90毫升、鹽、胡椒粉適量、芫茜 (切碎) 1茶匙、牛油果 (熟透) 2個 (大)、檸檬汁1湯匙、芝士茸50克

【作法】

1. 把牛油以微波100% (高火) 50秒煮溶。拌入麵包糠及火腿碎、再加入適量之厚忌廉並攪勻成糊狀。以鹽、胡椒粉及芫茜碎調味、以微波100% (高火) 煮1分40秒至2分40秒。
2. 把牛油果切半去核、並搗上檸檬汁、之後把 (1) 之餡料填入。
3. 把牛油果放於平碟上、撒上芝士茸。
4. 把 (3) 置於烤架上、以微波100% (高火) 煮50秒、再以燒烤烹調8至10分鐘直至金黃酥脆。



串燒魚球

【材料】

木簽4支、魚塊450克（切成8粒）、毛瓜2個（切成8厚塊）、冬菇（浸軟、去蒂）4隻、橙4片、蕃茄（切半）2個（中）、新鮮蒔蘿（切碎）1茶匙、牛油50克

【作法】

1. 把所有材料排好並緊密地串於木簽上（不可讓木簽有留空地方）。
2. 以微波100%（高火）40秒把蒔蘿碎及牛油煮溶、之後掃於已串好的木簽上、再把木簽放於平碟上、並置於烤架。
3. 觸按混合烹調軟鍵一次、以高混合烹調13至15分鐘、中途每3分鐘翻轉一次。
（註：把未用之木簽先浸於水中30分鐘、以便烹調後之串燒材料容易移出來。）

沙爹雞柳

【材料】

木簽4支、雞柳（切成方塊）450克

【調味料】

食用油1湯匙、檸檬汁1湯匙、沙爹醬2湯匙、蒜頭（壓碎）1瓣、辣味汁適量

【作法】

1. 把所有調味料放於一大碗內混和、拌入雞塊後雪凍約2小時。
2. 以木簽把雞塊串好（不可讓木簽有留空地方）、放於一平碟、並置於烤架上。觸按混合烹調軟鍵一次、以高混合烹調12至15分鐘、中途每3分鐘翻轉一次。
（註：把未用之木簽先浸於水中30分鐘、以便烹調後之串燒材料容易移出來。）

雜菜焗盤

【材料】

（A）

新鮮麵包糠175克、紅蘿蔔（碎條）1個（大）、毛瓜（切片）2個（細）、薯仔（碎條）1個（大）、西芹（碎條）3株、煙肉（切碎）4條、車打芝士（碎）125克、雞蛋（打散）2隻（中）、鹽和胡椒粉適量

（B）

車打芝士（碎）75克、芫茜（切碎）1湯匙

【作法】

1. 把材料（A）混和。
2. 把（1）放於已塗油的長形焗盤內（約1.5公升）、撒上材料（B）於面上。
3. 把（2）置於轉盤上、先以微波50%（中火）烹調16至18分鐘、再觸按混合烹調軟鍵一次、以高混合烹調8至10分鐘。

自動燒烤烹調指南

項目 號碼	項 目	烹調前溫度	份量	操 作
AG-1	串燒	5°C	0.2 - 0.6公斤	- 參考以下的食譜備好燒烤架。 - 放在微波碟或盤上、然後開始烹調。 - 聽到鳴響信號聲後、翻轉食物串。 - 烹調完畢後、取出並擺放在盤子上準備享用。 (無需擱置時間)。
AG-2	雞腿 0.6 公斤雞腿肉和醃肉材料: 3 塊、1-2 湯匙油、1/2 茶匙鹽、 1 茶匙紅辣椒粉、1 茶匙迷迭香	5°C	0.2 - 0.6公斤	- 將材料混和、均勻塗抹雞腿上。 - 刺破雞腿皮。 - 將雞腿放置在微波碟或盤上、雞皮部位朝下、較細的部位朝向中央。 - 聽到鳴響信號聲後、翻轉雞腿。 - 烹調完畢後、取出並擱置 3分鐘。
AG-3	燒雞 例如：全隻雞 半隻雞 雞塊 注意 • 若使用剛解凍之雞隻、必順確保已擱置於室溫 最少六小時、待完全溶解、方可進行燒烤。	8 - 12°C	1.0 - 1.5公斤	- 把雞肉洗淨、除去多餘脂肪、瀝乾。 - 用調味料把雞肉醃約30分鐘或以上。 - 置於微波淺碟上、不加蓋進行烹調。 - 當微波爐暫停時、打開爐門、將雞隻翻轉之 並用鋁箔紙遮蓋雞腿末端和較薄部位、然後 繼續烹調。 (註：遮蓋時、小心避免鋁箔紙與爐壁接觸。) - 烹調完畢、擱置5~10分鐘為宜。

燒烤烹調食譜

燒肉串

總烹調時間：大約 14-17 分鐘

容器：平底盤

3 支串燒木條

(大約 20-25 公分長)

材料:

250-300 克 豬肉片

60 克 培根肉

1-2 洋蔥 (75 克)、對切四塊

3 番茄 (150 克)、對切四塊

1/2 青椒 (75 克)、切成 8 塊

3 湯匙 油

2 茶匙 紅辣椒粉

鹽

1 茶匙 紅辣椒

1 茶匙 伍斯特辣醬油

作法

1. 將豬肉和培根肉切成 2-3 公分的小塊。
2. 將肉和蔬菜交叉插在串燒條上。
3. 將香料和油調勻倒入平底盤中、放入肉串浸勻。
4. 烹調時用 自動燒烤 AG-1、“串燒”。

自動烹調指南

項目號碼	項目	烹調前溫度	份量	操作
AC-1	新鮮蔬菜 西蘭花（小棵） 生菜（塊） 蘆筍、大（約5厘米一段） 白菜（整棵或分半） 紹菜（塊） 菠菜（分半） 洋蔥（條） 荷蘭豆（整條） 玉蜀黍（整棵或分半） 青椒（條）	20-25°C 室溫	0.1 - 0.5公斤	- 將蔬菜洗淨。瀝去多餘水份。 - 將蔬菜切塊、塊或條狀。 - 放在一直徑27厘米之淺碟上、灑上食油及鹽作調味。 - 用微波保鮮紙加以覆蓋進行烹調。 - 烹調後、攪拌。
	注意	1. 為達更佳之烹調效果、較硬身之蔬菜可以使用增加（▲）功能（見C-12頁）來調節、並於烹調後需擱置一段時間才進食。 2. 若烹調較細小的蘆筍、請用減少（▼）功能（見C-12頁）來調節。 3. 於烹調中途、將蔬菜攪拌以達均勻的效果。 4. 如欲烹調之蔬菜類別不包括在此項目中、請自行選定烹調時間。		
AC-2	雪藏蔬菜 西蘭花（小棵） 椰菜花（小棵） 蘆筍（段） 青豆 荷蘭豆（整條） 玉蜀黍（整棵或分半） 椰菜仔	-18°C 雪藏	0.1 - 0.5公斤	- 烹調前儘量分散蔬菜(例如西蘭花)。 - 放在一直徑27厘米之淺碟上、如有需要可加以適量（約2-3湯匙）的水。 - 用微波保鮮紙加以覆蓋進行烹調。 - 烹調後、攪拌。
	注意	若蔬菜鋪滿冰塊、應先用水沖洗並瀝淨水份、然後進行自選烹調。		
AC-3	焗薯仔 （整個、帶皮）	20-25°C 室溫	1-4個 (1個約250克)	- 清洗新鮮的馬鈴薯。 - 以叉子於表面刺孔。 - 放在轉盤的邊沿、如只烹調1個則放於轉盤中央。 - 微波爐停止操作時、翻轉馬鈴薯、觸按開始軟鍵繼續烹調。 - 烹調之後、以鋁箔紙覆蓋及擱置5-15分鐘。
	注意	欲烹調烏冬麵及河粉、請使用增加（▲）功能以達更佳之烹調效果。（見C-12。）		
AC-4	粉麵類 1. 新鮮軟麵 例如：米粉 瀨粉 上海麵 烏冬 河粉	20-25°C 室溫	1-2份量 (1份量 約200克)	- 把粉、麵放在碗內。 一份量：用1公升碗 兩份量：用2公升碗 - 加沸水(20-25°C)。 一份量：500毫升 兩份量：800毫升 - 用微波保鮮紙或玻璃蓋加以覆蓋。 - 烹調之後、攪拌然後加蓋擱置1分鐘。
	2. 壓縮乾麵 例如：蝦子麵 蛋麵 米粉 即食麵 注意	20-25°C 室溫	1-2份量 (1份量 約50克 或 100克 即食麵)	- 把粉、麵放在碗內。 一份量：用750毫升碗 兩份量：用1.5至2公升碗 - 加沸水(20-25°C)。 一份量：500毫升 兩份量：800毫升 - 用微波保鮮紙或玻璃蓋加以覆蓋。 - 烹調之後、攪拌然後加蓋擱置5分鐘。 全部粉麵應浸在水中。

翻熱烹調指南

項目 號碼	項 目	烹調前溫度	份量	操 作
rH-1	饍菜 午餐/晚餐盤 肉類 炒麵 飯類	4-12°C 冷凍溫度	1份 (大約200克)	- 將盤子從雪櫃取出。 - 以微波保鮮紙或蓋覆蓋。 - 不需要輸入數量。 - 烹調之後加以攪拌並加蓋擱置1分鐘。
rH-2	湯類	4-12°C 冷凍溫度	1-4碗 (1碗約250毫升)	- 放在Pyrex碗中或中式湯碗。 - 不加蓋。 - 放在轉盤中央(1碗)。(翻熱2-4碗、則放在轉盤邊沿。) - 翻熱之後加以攪拌。
rH-3	飲品	20-25°C 室溫	1-4杯 (1杯約250毫升)	- 不加蓋。 - 放在轉盤中央(1杯)。(翻熱2-4杯、則放在轉盤邊沿。) - 翻熱之後加以攪拌。
rH-4	麵包	20-25°C 室溫	1-4個 (1個約50克)	- 翻熱1-2個、則放在廚房用紙巾上、以另一張廚房用紙巾覆蓋。 - 翻熱3-4個、則放在已鋪上廚房用紙巾的碟子上、並以另一張廚房用紙巾覆蓋。 (只翻熱一塊麵包時、應放在轉盤中央。)

粥飯烹調指南

項目 號碼	項 目	份 量	操 作
r-1	米飯	1-2份量	- 將米淘洗乾淨。 - 將米和水共盛於一深底容器（約2公升）、浸泡30分鐘（其間、將米攪拌數次）。 - 攪拌均勻後、加蓋進行烹調。 - 烹調完畢後、輕輕攪拌、加蓋擱置5分鐘。
	份量	白米	水
	1份量(1~2人用)	150克	250毫升
	2份量(3~5人用)	300克	480毫升
r-2	稀白粥	1-2份量	- 將米淘洗乾淨。 - 將米和水共盛於一深底容器中(約2公升) 並浸泡15分鐘(其間、將米攪拌數次)。 - 攪拌均勻後、不加蓋進行烹調。 - 烹調後、攪拌擱置數分鐘。
	份量	白米	水
	1份量(1~2人用)	60克	700毫升
	2份量(3~5人用)	140克	1400毫升
各種粥類之烹調法 可於稀白粥烹調完畢時或完畢前10分鐘、加入各種不同肉類及材料、便可烹調出下列不同的稀白粥: 例 ★ 雞片粥: 雞片 200克 切小片（預先煮熟） (3~5人用) 蔥 切三分長度 ★ 魚片粥: 魚片 250克（預先煮熟） (3~5人用) 薑 2片 切絲			

注意

1. 開始烹調之時、水溫應大約為20℃。
2. 中式度量衡一兩相等於三十八克。

蒸烹調指南

項目號碼	項 目	烹調前溫度	份量	操 作								
S-1	魚 例：黃腳鯧 鯧魚 鯉魚 鱸魚 紅衫魚 烏頭 鯻沙 石斑	8-12℃	1-3份量 (整條魚)	- 洗淨、去鱗。 - 用刀於魚身割幾次、且刺破魚眼膜。 - 盛於直徑22-27厘米的圓形淺碟上。 - 灑上水、適量之鹽和油。 - 撒上蔥粒及薑絲。 - 加上耐微波保鮮紙。 - 烹調結束後、加蓋擱置2-3分鐘。								
			<table><tr><th>份量</th><th>重量</th></tr><tr><td>1份量</td><td>130-199克</td></tr><tr><td>2份量</td><td>200-300克</td></tr><tr><td>3份量</td><td>301-420克</td></tr></table>		份量	重量	1份量	130-199克	2份量	200-300克	3份量	301-420克
	份量	重量										
	1份量	130-199克										
	2份量	200-300克										
3份量	301-420克											
S-2	肉類 例：蒸肉餅 豆豉蒸排骨 冬菇蒸雞	8-12℃	1-3份量	- 把肉醃好。 - 蒸肉餅時、儘量把之壓平。 - 盛於直徑22-27厘米的圓形淺碟上。 - 加上耐微波保鮮紙。 - 烹調結束後、加蓋擱置3-5分鐘。								
			<table><tr><th>份量</th><th>重量</th></tr><tr><td>1份量</td><td>180-249克</td></tr><tr><td>2份量</td><td>250-400克</td></tr><tr><td>3份量</td><td>401-520克</td></tr></table>		份量	重量	1份量	180-249克	2份量	250-400克	3份量	401-520克
	份量	重量										
	1份量	180-249克										
	2份量	250-400克										
3份量	401-520克											
S-3	點心類 1.已熟點心	8-12℃	1-2份量	- 從外圍向中心均勻排放點心於淺碟上。 - 用微波爐保鮮紙包好。 - 放在轉盤上。 - 烹調結束後、加蓋擱置1分鐘。								
			<table><tr><th>份量</th><th>重量</th></tr><tr><td>1份量</td><td>100-199克</td></tr><tr><td>2份量</td><td>200-370克</td></tr></table>		份量	重量	1份量	100-199克	2份量	200-370克		
	份量	重量										
	1份量	100-199克										
	2份量	200-370克										
		2.雪藏點心 (已熟)	低於-10℃	1-2份量	- 剪開包裝袋兩端。 - 灑水少許。 - 把袋置於轉盤上。 - 烹調結束後、加蓋擱置1分鐘。							
				<table><tr><th>份量</th><th>重量</th></tr><tr><td>1份量</td><td>100-199克</td></tr><tr><td>2份量</td><td>200-370克</td></tr></table>		份量	重量	1份量	100-199克	2份量	200-370克	
份量	重量											
1份量	100-199克											
2份量	200-370克											
	注意 1. 烹調冷凍水餃時使用加時設定、效果較佳。(請參考 C-12 頁) 2. 當烹調1份量時、每次以蒸一包為限; 2份量則須轉載於淺碟上並加蓋才烹調。 3. 只有註明微波適用之包裝袋才能連同袋一起烹調。否則、應取出雪藏點心放於碟上、加蓋後才烹調。 4. 如有需要、用戶可自行調校或增加烹調時間。											

注意 請參照烹飪書的食譜。

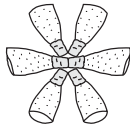
健康食物烹調項目指南

項目號碼	項目	份量	操作
HF-1	中式牛排 材料: 250克 臀肉牛排、使（壓碎）牛排軟嫩、然後切成條狀 1 顆丁香大蒜（壓碎） 1 條紅辣椒（去籽、切片、剁碎） 1 湯匙 姜（剁碎） 1 茶匙 麻油 1 湯匙 醬清 1 湯匙 蠔油 50毫升 冷牛肉湯 1 茶匙 玉米粉 75克 紅蘿蔔、切片 75克 紅甜椒、去籽和切片 60克 洋蔥、切片 75克 豌豆、去蒂去筋、切半 75克 小玉米、七半	2 人用	- 將牛肉、大蒜、辣椒、姜、麻油、醬清、蠔油、牛肉湯和玉米粉放入 3 公升容器內混和均勻。 - 加入紅蘿蔔、紅甜椒和洋蔥，然後攪勻。 - 蓋上蓋子、選用健康食物 HF-1 “中式牛排”烹調。 - 微波爐停止操作時、將發出鳴響聲及顯示“CHECK”檢查指示燈、攪拌食物、重新蓋上蓋子、然後繼續烹調。 - 當微波爐第二次停止操作時、將發出鳴響聲及顯示“CHECK”檢查指示燈、這時候加入豌豆和小玉米。均勻攪拌食物、重新蓋上蓋子、然後繼續烹調。 貼士：可以配飯或福建面一起食用。
HF-2	西式燉雞 材料: 120克 長粒米、預煮 1/2 茶匙 薑黃 50克 洋蔥、切片 100克 紅甜椒、去籽、切片 100克 韭菜、切段 300克 雞胸肉、辣椒粒、辣椒粉 10克 牛油或黃油 250毫升 冷肉湯	2 人用	- 將米和薑黃放入微波淺碟裏、攪拌均勻。 - 混和洋蔥、紅甜椒、韭菜和雞胸肉、調味好。放在米上面。然後再擺放已切片的牛油。 - 淋上肉湯、使用微波鋁箔紙覆蓋。選用健康食物 HF-2 “西式燉雞”進行烹調。 - 烹調完畢後、擱置 5 分鐘才可食用。
HF-3	西班牙海鮮飯 材料: 100克 長粒白米 200毫升 冷雞湯 1/2 茶匙 薑黃 100克 雞胸肉、切塊 50克 西班牙香腸、切塊 125克 虎蝦 60克 貽貝 125克 番茄、去皮切塊 100克 紅甜椒、去籽、切片 75克 洋蔥、剁碎 50克 豌豆 1 顆丁香大蒜、去皮、剁碎 1/2 茶匙 paprika 辣椒粉 Cayenne 辣椒粉	2 人用	- 將米放在圓形淺碟上。加入雞湯和薑黃、攪拌均勻。 - 選用健康食物 HF-3 “西班牙海鮮飯”進行烹調。不加蓋。 - 當微波爐停止操作時、將發出鳴響聲及顯示“CHECK”檢查指示燈、這時候加入雞肉、西班牙香腸、虎蝦、貽貝、甜椒、番茄、洋蔥、豌豆、大蒜、paprika 辣椒粉和 Cayenne 辣椒粉、不斷攪拌。繼續烹調。 - 當微波爐第二次停止操作時、將發出鳴響聲及顯示“CHECK”檢查指示燈、將食物攪拌均勻後繼續烹調。 - 烹調完畢後、擱置 2 分鐘才可食用。

健康食物烹調項目指南

項目號碼	項目	份量	操作
HF-4	摩洛哥菜 材料: 60克 紅洋蔥、切片 1 顆丁香大蒜、剁碎 100克 茄子、切成塊、大小約 1 公分 100克 結瓜、切成塊、大小約 1 公分 100克 黃甜椒、切塊 100克 紅甜椒、去籽、切塊 100克 草菇、切成四塊 1 茶匙 橄欖油 150毫升 冷蔬菜高湯 125克 COUSCOUS 菜、調味 1 湯匙 檸檬汁	2 人用	- 將蔬菜、橄欖油和蔬菜高湯放入容器內、攪拌均勻。蓋上蓋子、選用健康食物 HF-4 “摩洛哥菜”烹調。 - 當微波爐停止操作時、將發出鳴響聲及顯示“CHECK”檢查指示燈、將食物攪拌均勻後繼續烹調。 - 烹調完畢後、加入檸檬汁和調味料、攪拌均勻。 貼士：配優酪乳一起食用。
HF-5	乳酪菠菜麵卷 材料: 100克 解凍菠菜、洗乾淨 175 低脂RICOTTA乳酪、加入鹽、胡椒粉和豆蔻粉調味。 6 即食 CANNELLONI 麵卷 250克 即食番茄紫蘇意粉醬 15克 Parmesan 乳酪，搓碎	2 人用	- 將菠菜和 RICOTTA 乳酪攪拌均勻。加入鹽、胡椒粉和豆蔻粉調味。 - 將混合物塞入麵卷。將麵卷盛放在方形烤盤上、排成一層。 - 將番茄紫蘇意粉醬均勻的倒在麵卷上。確保麵卷的每個部分都有番茄紫蘇意粉醬。 - 將剛搓碎的 Parmesan 乳酪灑在 CANNELLONI 麵卷上、然後選用健康食物 HF-5 “乳酪菠菜麵卷”進行烹調。不加蓋 - 烹調完畢後、擱置 3 分鐘才可食用。
HF-6	釀甜椒 材料: 2 紅甜椒（大約 450克） 1 雞蛋 10-15克 麵包碎屑 75克 Emmenthal 乳酪，搓碎 60克 洋蔥、切成方塊 100克 新鮮混合蘑菇、切片 1 湯匙 薄荷葉、剁碎 1 湯匙 香芹、切好並加入鹽、胡椒粉和豆蔻粉 10克 牛油或黃油、用於塗抹在盤子上 醬料的準備： 150克 罐裝番茄泥 50克 法國鮮奶油 crème fraîche 75毫升 普羅旺斯白葡萄酒和香草	2 人用	- 縱向將紅甜椒切半、去蒂和籽，洗淨瀝干水。 - 用碗將蛋打糊、加入乳酪、麵包碎屑、洋蔥、蘑菇和香草。用鹽、胡椒粉和豆蔻調味。 - 將混合物填滿紅甜椒。將釀好的甜椒放在抹油的圓形淺盤上、選用健康食物 HF-6 “釀甜椒”進行烹調。不加蓋。 - 同時將番茄泥、法國鮮奶油、白葡萄酒和香草攪拌均勻。 - 當微波爐停止操作時、將發出鳴響聲及顯示“CHECK”檢查指示燈、這時候加入醬料、然後繼續烹調。

簡便解凍功能指南

項目 號碼	項 目	份量	操 作
Ed-1	牛扒 豬扒 肉塊 	0.2 - 0.8公斤	- 將食物放在烤模盤內、置於轉盤當中。 - 當鳴響聲響起後、將食物翻轉、撥勻分開。 - 用小塊鋁箔紙蓋住薄和熱的部分。 - 解凍結束後、以鋁箔紙覆蓋、擱置10-15分鐘、以便完全解凍。
Ed-2	免治肉 牛肉/豬肉 	0.2 - 0.8公斤	- 將絞肉放在烤模盤內、置於轉盤當中。 - 當鳴響聲響起後、將食物翻轉。 移除已解凍的部分。 - 解凍結束後、以鋁箔紙覆蓋、擱置5-10分鐘、以便完全解凍。
Ed-3	雞腿 	0.2 - 1.0公斤	- 將雞腿盛放在低邊盤子、然後放在轉盤中央。 - 當微波爐停止操作時、翻轉雞腿、然後重新放置、用鋁箔紙覆蓋較細和較熱的部分。繼續解凍。 - 解凍後、用鋁箔紙覆蓋、並擱置 10 - 20 分鐘直到雞腿完全解凍。 - 最後、洗淨雞腿。

未列入以上指南的食物類別、用戶可自行使用30%（中低火）之微波強度來解凍。

注意

- 扒類和排骨冷凍時不應重疊。
- 絞肉在冷凍時應壓薄。
- 在翻轉後、用小塊鋁箔紙蓋住已解凍的部分。
- 應立即使用已解凍的雞腿。