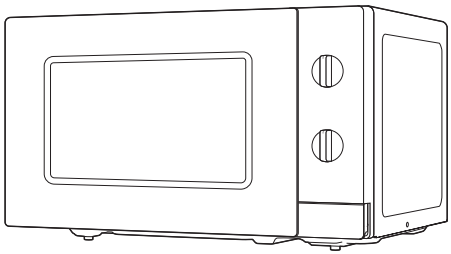
Panasonic®

Operating Instructions
Hướng Dẫn Sử Dụng
Arahan Pengendalian
使用說明書

Microwave Oven/Grill
Lò Vi Sóng/Có nướng
Ketuhar Mikro Gelombang/Gril
微波/烤爐

Household Use Only
Chỉ Sử dụng trong Gia đình
Untuk Kegunaan Isi Rumah Sahaja
家用

Model No. **NN-GM22QB**



English
Tiếng Việt
Melayu
中 文

Contents

Important safety instructions..... 2
General guidelines..... 8
Containers to use 10
Parts of your oven 12
Control panel 13
Microwave cooking and defrosting 14
Grilling 16
Combination cooking..... 17
Cooking and reheating guidelines 18
Questions and answers..... 19
Care of your oven..... 20
Specifications 21

English

Thank you for purchasing a Panasonic appliance.

Important Safety Instructions:
Before operating this oven, please read these instructions and precautions carefully and keep for future reference.

Important safety instructions

WARNING

1. The door seals and seal areas should be cleaned with a damp cloth.
   The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
2. Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
3. WHEN YOUR OVEN REQUIRES SERVICING, call your local Panasonic engineer (Customer Support). It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.
4. Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.
5. When the appliance is operated in the combination mode, children should only use the oven under adult supervision due to the temperatures generated.
6. Ensure that the appliance is switched off before replacing the lamp to avoid the possibility of electric shock.

CAUTION

1. Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to the door, control panel housing, safety interlock switches or any other part of the oven. Do not remove the outer panel from the oven which gives protection against exposure to microwave energy. Repairs should only be done by a qualified service person.
2. Do not operate this appliance if it has a damaged CORD OR PLUG, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped. It is dangerous for anyone other than a service technician trained by the manufacturer to perform repair service.
3. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified person in order to avoid a hazard.
4. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

5. The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food, newspaper or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.
6. Before use, check that utensils/ containers are suitable for use in microwave ovens.
7. The oven will only operate with the door closed.
8. When the oven is not being used, do not store any objects other than oven accessories inside the oven in case it is accidentally turned on.
9. The appliance shall not be operated by MICROWAVE or COMBINATION WITHOUT FOOD IN THE OVEN. Operation in this manner may damage the appliance.
10. Caution! Hot surfaces Exterior oven surfaces, including air vents on the cabinet and the oven door will get hot during COMBINATION and GRILLING. Take care and use oven gloves when opening or closing the door and when inserting or removing food and accessories.
11. The oven has two heaters situated in the top of the oven. After using the COMBINATION and GRILL function, these surfaces will be very hot. Care should be taken to avoid touching the heating elements inside the oven.
    N.B.: After cooking by these modes, the oven accessories will be very hot.
12. While and after using the COMBINATION and GRILL function, never touch the outside window or inside metal parts of the door or oven when taking food in or out due to the high temperatures involved.
13. If smoke or a fire occurs in the oven, turn Time/Weight Select dial to zero position and leave the door closed in order to stifle any flames.
    Disconnect the power cord, or shut off the power at the fuse or the circuit breaker panel.
14. The oven lamp must be replaced by a service technician trained by the manufacturer. Do not attempt to remove the outer casing from the oven.

Important safety instructions

Installation

Examine your microwave oven
Unpack the oven, remove all packing material, and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. If you find any damage, notify your dealer immediately. Do not install a damaged microwave oven.

Earthing instructions
IMPORTANT: THIS UNIT HAS TO BE PROPERLY EARTHED FOR PERSONAL SAFETY.
If your AC outlet is not earthed, it is the personal responsibility of the customer to have it replaced with a properly earthed wall socket.

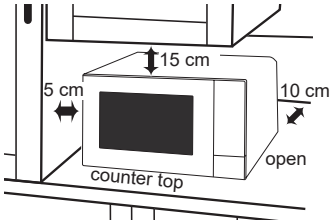
Operation voltage
The voltage has to be the same as specified on the label on the oven. If a higher voltage than specified is used, it may cause a fire or other damages.

Placement of the oven

This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:
- staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
- farm houses;
- by clients in hotels, motels and other residential environments;
- bed and breakfast type environments.

1. Place the oven on a flat and stable surface, more than 85 cm above the floor.
   The appliance is freestanding type and shall not be placed in a cabinet.
2. When this oven is installed, it should be easy to isolate the appliance from the electricity supply by pulling out the plug or operating a circuit breaker.
3. For proper operation, ensure sufficient air circulation for the oven.

   Counter-top use:
   Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at the back, 5 cm on one side, and the other side must be opened more than 40 cm.



4. Do not place this oven near an electric or gas cooker range.
5. The feet should not be removed.
6. This oven is only for household usage. Do not use outdoors.
7. Avoid using the microwave oven in high humidity.
8. The power cord should not touch the outside of the oven. Keep the cord away from hot surfaces. Do not let the cord hang over the edge of a table or work top. Do not immerse the cord, plug or oven in water.
9. Do not block the air vents. If these openings are blocked during operation the oven may overheat. In this case the oven is protected by a thermal safety device and resumes operation only after cooling down.

10. This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.
11. When it becomes necessary to replace the oven light, please consult your dealer.

Before use

Before using COMBINATION or GRILL for the first time, operate the oven without food and accessories (including glass tray and roller ring) on GRILL for 5 minutes. This will allow the oil that is used for rust protection to be burned off. This is the only time that the oven is operated empty.

Accessories

The oven comes equipped with a variety of accessories. Always follow the directions given for use of the accessories.

Roller ring

- The roller ring and the oven floor should be cleaned frequently to prevent noise and build-up of remaining food.
- The roller ring must always be used for cooking together with the glass tray.

Wire rack

- The wire rack is used to facilitate browning of small dishes and help with the good circulation of the heat.
- When using the COMBINATION mode, never place any aluminium or metal container directly on wire rack. Always insert a glass plate or dish between wire rack and the aluminium container. This will prevent sparking that may damage the oven.
- The metal wire rack must ONLY be used as directed for GRILLING and COMBINATION cooking. Never use this on MICROWAVE only. Do not use if operating the oven with less than 200 g (7 oz.) of food on a manual COMBINATION programme. FAILURE TO USE ACCESSORIES CORRECTLY COULD DAMAGE YOUR OVEN.

Glass tray

- Always operate the oven with the roller ring and glass tray in place. They are the only accessories used for MICROWAVE cooking.
- Only use the glass tray specifically designed for this oven. Do not substitute with any other glass tray.
- If the glass tray is hot, let it cool before cleaning or placing in water.
- The glass tray can turn in either direction.
- If the food or cooking vessel on the glass tray touches the oven walls and stops the tray rotating, the tray will automatically rotate in the opposite direction. This is normal. Open oven door, reposition the food and restart.
- Do not cook foods directly on the glass tray. Always place food in a microwave safe dish.
- While cooking by MICROWAVE or COMBINATION the glass tray may vibrate. This will not affect cooking performance.

Important safety instructions

Short cooking time

As microwave cooking time is much shorter than other cooking methods, it is essential that recommended cooking time is not exceeded without first checking the food.

Factors that may affect cooking time are: preferred degree of cooking, starting temperature, altitude, volume, size and shape of foods and utensils used. As you become familiar with the oven, you will be able to adjust these factors.

It is better to undercook rather than overcook foods. If food is undercooked, it can always be returned to the oven for further cooking. If food is overcooked, nothing can be done. Always start with minimum cooking time.

Important
If the recommended cooking time is exceeded, the food will be spoiled and in extreme circumstances could catch fire and possibly damage the interior of the oven.

Small quantities of food

Take care when heating small quantities of food as these can easily burn, dry out or catch fire if cooked too long. Always set short cooking time and check the food frequently.

Foods low in moisture

Take care when heating foods low in moisture, e.g. bread items, chocolate, popcorn, biscuits and pastries. These can easily burn, dry out or catch on fire if cooked too long. We do not recommend heating foods low in moisture such as popcorn.
This oven has been developed for food use only.
We do not recommend to use for heating non food items such as Therapeutic wheat/heat bags or hot water bottles.

Reheating

It is essential that reheated food is served “piping hot”.

Remove the food from the oven and check that it is “piping hot”, i.e. steam is being emitted from all parts and all sauce is bubbling. (You may choose to check the food has reached 72 °C with a food thermometer – but remember do not use this thermometer inside the microwave.)

For foods that cannot be stirred, e.g. lasagne, shepherds pie, the centre should be cut with a knife to test it is well heated through. Even if a manufacturer’s packet instructions have been followed always check the food is piping hot before serving and if in doubt return your food to the oven for further heating.

Standing time

Standing time refers to the period at the end of cooking or reheating when food is left before being eaten, i.e. it is a rest time which allows the heat in the food to continue to conduct to the centre, thus eliminating cold spots.

Cleaning

Clean the inside of the oven, door seals and door seal areas regularly. When food splatters or spilled liquids adhere to the oven walls, door seals and door seal areas wipe off with a damp cloth.

Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of surfaces that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

A steam cleaner is not to be used for cleaning.

Lids
Always remove the lids of jars and containers and takeaway food containers before you microwave the food. If the lid remains, then steam and pressure might build up inside and cause an explosion even after the microwave cooking has stopped.

Babies bottles and food jars
When reheating babies bottles always remove top and teat. Liquid at the top of the bottle will be much hotter than that at the bottom and must be shaken thoroughly before checking the temperature. This should be carried out before consumption to avoid burns. See page 18.

Boiled eggs
Eggs in their shell and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode even after microwave heating has ended.

Foods with skins
Potatoes, apples, egg yolk, whole vegetables and sausages are examples of food with non porous skins. These must be pierced using a fork before cooking to prevent bursting.

Paper and plastic
When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition. Do not use wire twist-ties with roasting bags as arcing will occur.

Do not use re-cycled paper products, e.g. kitchen roll unless they say they are specifically designed for use in a microwave oven. These products contain impurities which may cause sparks and/or fires when used.

Liquids
Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care should be taken when handling the container. To prevent the possibility of sudden boil the following steps should be taken:

a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.

b) Do not overheat.

c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the heating time.

d) After heating, allow to stand in the oven for a short time, stirring again before carefully removing the container.

Deep fat frying
Do not attempt to deep fat fry in your oven.

Arcing
Arcing may occur accidentally if a metallic container has been used, the wire rack has been damaged, or the incorrect weight of food is used. Arcing is flashes of blue light seen in the microwave oven. If this occurs, stop the machine immediately. If the oven is left unattended and this continues it can damage the machine. Continue to cook by GRILL.

Meat thermometer
Use a meat thermometer to check the degree of cooking of joints and poultry only when meat has been removed from the microwave. If undercooked, return to the oven and cook for a few more minutes at the recommended power level. Do not leave a conventional meat thermometer in the oven when microwaving.

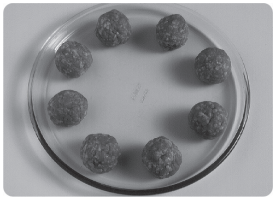
General guidelines

STANDING TIME
Dense foods e.g. meat, jacket potatoes and cakes, require standing time (inside or outside of the oven) after cooking, to allow heat to finish conducting to the centre of the food to cook through completely. Wrap meat joints and jacket potatoes in aluminium foil while standing. Meat joints need approx. 10–15 minutes, jacket potatoes 5 minutes. Other foods such as plated meals, vegetables, fish etc. require 2–5 minutes standing. If food is not cooked after standing time, return to the oven and cook for additional time. After defrosting food, standing time should also be allowed.

QUANTITY

Small quantities cook faster than large quantities, and small meals will reheat more quickly than large portions.

SPACING



Foods cook more quickly and evenly if spaced apart. NEVER pile foods on top of each other.

MOISTURE CONTENT
Many fresh foods e.g. vegetables and fruit, vary in their moisture content throughout the season. For this reason cooking time may have to be adjusted. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out during storage so cooking time may differ.

PIERCING

The skin or membrane on some foods will cause steam to build up during cooking.
These foods must be pierced or a strip of skin should be peeled off before cooking to allow the steam to escape. Eggs, potatoes, apples, sausages etc, will all need to be pierced before cooking. DO NOT ATTEMPT TO BOIL EGGS IN THEIR SHELLS.

COVERING

Cover foods with microwave cling film or a lid. Cover fish, vegetables, casseroles, soups. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes or pastry items.

DENSITY
Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.

CLING FILM
Cling film helps keep the food moist and the trapped steam assists in speeding up cooking time. Pierce before cooking to allow excess steam to escape. Always take care when removing cling film from a dish as the build-up of steam will be very hot.

SHAPE

Even shapes cook evenly. Food cooks better by microwave when in a round container rather than square.

STARTING TEMPERATURE
The colder the food, the longer it takes to heat up. Food from a fridge takes longer to reheat than food at room temperature.

LIQUIDS

All liquids must be STIRRED BEFORE, DURING AND AFTER heating. Water must be stirred before and during heating, to avoid eruption.
Do not heat liquids that have previously been boiled. DO NOT OVERHEAT.

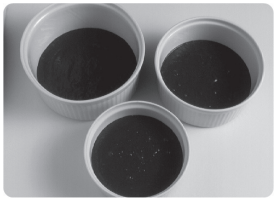
TURNING AND STIRRING
Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half of the cooking time.

ARRANGING
Individual foods e.g. chicken portions or chops, should be placed on a dish so that the thicker parts are towards the outside.

CHECKING FOOD

It is essential that food is checked during and after a recommended cooking time, even if an AUTO PROGRAMME has been used (just as you would check food cooked in a conventional oven). Return the food to the oven for further cooking if necessary.

DISH SIZE



Follow the dish sizes given in the recipes, as these affect the cooking and reheating times.
A quantity of food spread in a bigger dish cooks and reheats faster.

CLEANING
As microwaves work on food particles, keep your oven clean at all times. Stubborn spots of food can be removed by using a microwave spray cleaner, sprayed onto a soft cloth. Always wipe the oven dry after cleaning.

Containers to use

Choosing the correct container is a very important factor in deciding the success or failure of your cooking.

OVEN GLASS
Glass that is heat resistant e.g. Pyrex®, is ideal, and can be used for MICROWAVE, GRILL and COMBINATION.
Do not use glass which may crack due to the heat from the food. Do not use lead crystal which may crack or arc.

CHINA AND CERAMIC
Glazed china plates, saucers, bowls, mugs and cups can be used if they are heat resistant.
Porcelain and ceramic are also ideal. Fine bone china should only be used for reheating for short period of time, otherwise the change in temperature may crack the dish or craze the finish. Do not use dishes with a metallic rim or pattern. Do not use jugs or mugs with glued handles, since the glue can melt in a microwave.

POTTERY, EARTHENWARE, STONEWARE
Only use if completely glazed. Do not use if partially glazed or unglazed, as they are able to absorb water which will absorb microwave energy, making the container very hot and slowing down the cooking of food.

FOIL/METALLIC CONTAINERS
NEVER ATTEMPT TO COOK IN FOIL OR METALLIC containers – the microwaves cannot pass through and the food will not heat evenly – this may also damage your oven. Use wooden kebab sticks instead of metallic skewers.

CLING FILM
Use microwave cling film to cover food that is to be reheated, or cooked, ON MICROWAVE ONLY taking care to avoid the film being in direct contact with the food. DO NOT USE ON GRILL OR COMBINATION.

PLASTIC

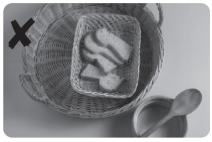
Many plastic containers are designed for microwave use. Only use containers if they are designed for microwave use. Do not use Melamine as it will scorch. Do not use plastic for cooking foods high in sugar or fat or foods that require long cooking time e.g. brown rice. Never cook in margarine containers or yogurt pots, as these will melt with the heat from the food.

DO NOT USE UNDER THE GRILL.

PAPER

Plain white kitchen paper (kitchen towel) can be used for covering blind pastry cases and for covering sausage to prevent splattering (ONLY USE FOR SHORT COOKING TIME). NEVER RE-USE A PIECE OF KITCHEN TOWEL. Avoid kitchen paper containing manmade fibers. Check that branded re-cycled kitchen towel is recommended for microwave use. Do not use waxed or plastic coated cups as the finish may melt in the oven. Greaseproof paper can be used to line the base of dishes and to cover fatty foods. White paper plates can be used for SHORT REHEATING TIMES, ON MICROWAVE ONLY.

WICKER, WOOD, STRAW BASKETS



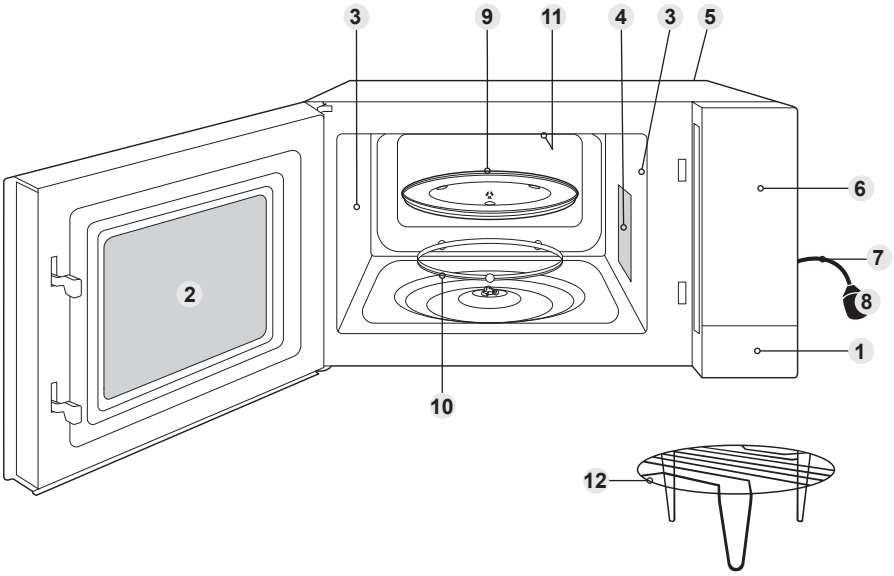
Do not use these items in your microwave. With continued use and with prolonged exposure they will crack and could ignite. DO NOT USE ON ANY COOKING MODE.

ROASTING BAGS

These are useful when slit up one side to tent a joint of meat when roasting by power and time. DO NOT USE THE METALLIC TWISTS SUPPLIED.

Parts of your oven

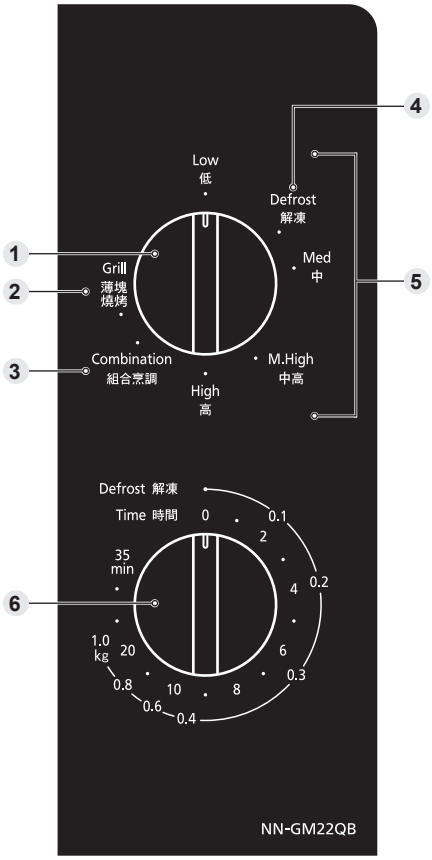
1. **Door release button**
   Press to open the door. Opening the door during cooking will stop the cooking process without cancelling the programme. Cooking resumes as soon as the door is closed. It is quite safe to open the door at any time during a cooking programme and there is no risk of microwave exposure.
2. **Oven window**
3. **Air vents**
4. **Microwave feed guide (Do not remove.)**
5. **External air vents**
6. **Control panel**
7. **Power supply cord**
8. **Plug**
9. **Glass tray**
10. **Roller ring**
11. **Grill elements**
12. **Wire rack**



Identification and caution labels are attached on the oven.

■ Note
This illustration is for reference only.

Control panel

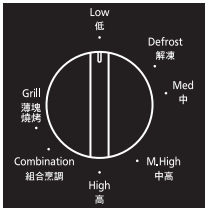


1 Cooking mode select dial
2 Grill setting
3 Combination setting
4 Defrost power
5 Microwave power
6 Time/Weight select dial

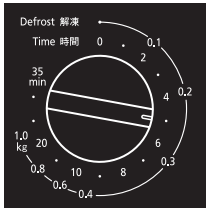
- Your control panel may have differences in appearance, but the words and functionality will be the same.

Microwave cooking and defrosting

The glass tray must always be in position when using the oven.



Turn the dial to select the desired power level.



Turn the dial to set the cooking time for microwave cooking, or to set the weight of food for defrosting.
For short cooking time, turn the dial past 5 minutes and then adjust to the time required.
For the weight less than 0.2 kg, turn the dial past 0.2 kg and then adjust to the weight required.

Power Level		Example of Use
High	800 W	Boil water. Cook fresh fruit, vegetables, rice, pasta and noodles. Heat milk.
Med-High	700 W	Cook poultry, meat, cakes and desserts.
Medium	360 W	Cook eggs, cheeses, fish, pot roasts, casseroles and meat loaves. Melt chocolate.
Defrost	270 W	Thaw foods.
Low	200 W	Keep cooked foods warm, simmer slowly.

■ Notes

1. If the door is already closed, the oven will start cooking/defrosting immediately.
2. If you wish to check the food during cooking simply open the door. The oven will automatically stop cooking. To continue cooking, close the door.
3. To stop cooking, turn Time/Weight Select dial to zero position. Cooking time can be reset at any time during the cooking cycle by turning the dial.
4. When food is removed from the oven after cooking is complete, check the Time/Weight Select dial is in the zero position.
5. Around half of defrosting time, turn over the food, and remove the defrosted part/food.
6. Using a casserole with a capacity of 2000 ml or less is recommended.
7. Use a casserole with a width of less than 25 cm (including handle) to avoid touching the side walls of the oven.
8. Remove a casserole carefully from the oven to avoid hitting the upper side of the frontage. You can use cling film to cover a casserole.

Defrosting guidelines

For Best Results:

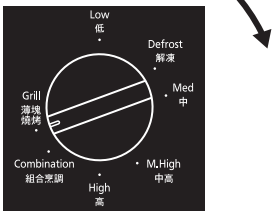
1. Place foods in a suitable container. Meat joints and chicken should be placed on an upturned saucer.
2. Check food during defrosting, as foods vary in their defrosting speed.
3. Always turn or stir the food halfway.
4. Minced meat, chops and other small items should be broken up or separated and placed in a single layer.
5. Allow standing time so that the centre of the food thaws out (minimum of 1 hour for joints of meat and whole chicken).

Arrange food in a single layer.

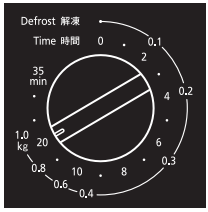
Turn or break up food as soon as possible.

Grilling

GRILL is particularly useful for thin slices of meat, steaks chops, kebabs, sausages or pieces of chicken. It is also suitable for hot sandwiches and all gratin dishes.



Turn the dial to select the Grill setting.



Turn the dial to set the cooking time.
For short cooking time, turn the dial past 5 minutes and then adjust to the time required. If the door is already closed cooking time will begin immediately.

■ Notes

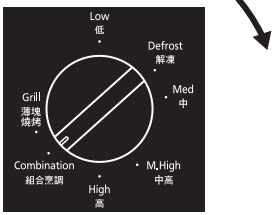
1. Place food on wire rack on glass tray. Place a heatproof plate underneath to catch fat and drips.
2. Never cover foods when grilling.
3. DO NOT preheat the oven.
4. There is no microwave power used in GRILL cooking.
5. Most foods require turning halfway during cooking. When turning food, open oven door and CAREFULLY remove wire rack using oven gloves.
6. After turning, return food to the oven and close door. Cooking will restart automatically. It is quite safe to open the oven door at any time to check the progress of the food as it is grilling.
7. The grill elements will glow on and off during cooking - this is normal.
8. DO NOT touch heating device on top of inside cavity while cavity is hot. Heating device may be still hot.
9. After GRILL use, the product may not operate for some time to prevent overheating.
10. See notes 6-8 on page 14 for using casserole.

■ CAUTION!

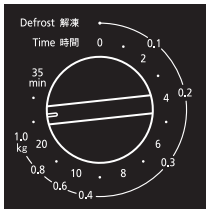
The wire rack must always be used with the glass tray in position. Remove wire rack from oven by holding the rack and heatproof dish firmly. Use oven gloves when removing accessories. Never touch the outside window or inside metal parts of the door or oven when taking food in or out due to the high temperatures involved.

Combination cooking

When cooking by COMBINATION, the MICROWAVE power cooks food quickly whilst the GRILL gives traditional browning and crisping.



Turn the dial to select the Combination setting.



Turn the dial to set the cooking time.
For short cooking time, turn the dial past 5 minutes and then adjust to the time required. If the door is already closed cooking time will begin immediately.

■ Notes

1. While cooking, the glass tray may vibrate. This will not affect cooking performance.
2. The wire rack is designed to be used for COMBINATION and GRILLING. Never use any other metallic accessory except the one provided with the oven. Place a heatproof dish underneath to catch any fat or drips.
3. Use the wire rack only as described. DO NOT use if operating the oven with less than 200 g of food on a manual programme. For small quantities, do not cook by COMBINATION, but cook by GRILL or MICROWAVE ONLY for best results.
4. Never cover foods when cooking on COMBINATION.
5. DO NOT preheat the oven on COMBINATION.
6. Arcing may occur accidentally if the incorrect weight of food is used, the wire rack has been damaged, or a metallic container has been used. Arcing is flashes of blue light seen in the microwave oven. If this occurs, stop the oven immediately.
7. Some foods should be cooked on COMBINATION without using the wire rack i.e. roasts, gratins, pies and puddings. The food should be placed in a heatproof non-metallic dish and placed directly onto the glass tray.
8. DO NOT use plastic MICROWAVE containers on COMBINATION programmes (unless suitable for COMBINATION cooking). Dishes must be able to withstand the heat of the top grill - heatproof glass or ceramic is ideal.
9. DO NOT use your own metallic dishes or tins, as the microwaves will not penetrate the food evenly.
10. See notes 6-8 on page 14 for using casserole.

■ CAUTION!

The wire rack must always be used with the glass tray in position. Remove wire rack from oven by holding the rack and heatproof dish firmly. Use oven gloves when removing accessories. Never touch the outside window or inside metal parts of the door or oven when taking food in or out due to the high temperatures involved.

Cooking and reheating guidelines

Most foods reheat very quickly in your oven by HIGH power. Meals can be brought back to serving temperature in just minutes.

Always check food is piping hot and return to oven if necessary.

As a general rule, always cover wet foods, e.g. soups, casseroles and plated meals.

Do not cover dry foods e.g. bread rolls, mince pies, sausage rolls, etc.

Remember when cooking or reheating any food that it should be stirred or turned wherever possible. This ensures even cooking or reheating on the outside and in the centre.

MINCE PIES - CAUTION

REMEMBER even if the pastry is cold to the touch, the filling will be piping hot and will warm the pastry through. Take care not to overheat otherwise burning can occur due to the high fat and sugar content of the filling. Check the temperature of the filling before consuming to avoid burning your mouth.

PUDDINGS AND LIQUIDS - CAUTION

Puddings and other foods high in fats or sugar, e.g. jam, mince pies, must not be over heated. These foods must never be left unattended as with over cooking these foods can ignite. Take great care when reheating these items.

Do not leave unattended.

BABIES BOTTLES - CAUTION

Milk or formula MUST be shaken thoroughly before heating and again at the end and tested carefully before feeding a baby.

For 200-240 ml of milk from fridge temperature, remove top and teat. Heat on HIGH power for 30-50 sec.
CHECK CAREFULLY BEFORE FEEDING.

For 90 ml of milk from fridge temperature, remove top and teat. Heat on HIGH power for 15-20 sec.
CHECK CAREFULLY BEFORE FEEDING.

N.B. Liquid at the top of bottle will be much hotter than at bottom.
The bottle must be shaken thoroughly and tested before use.

WE DO NOT RECOMMEND THAT YOU USE YOUR MICROWAVE TO STERILISE BABIES' BOTTLES.

If you have a special microwave steriliser, we urge extreme caution, due to the low quantity of water involved. It is vital to follow the manufacturer's instructions implicitly.

PLATED MEALS
Everyone's appetite varies and reheat times depend on meal contents. Dense items e.g. mashed potato, should be spread out well.
If a lot of gravy is added, extra time may be required.
Place denser items to the outside of the plate. Between 2-4 min. on HIGH power will reheat an average portion. Do not stack meals.

CANNED FOODS
Remove foods from can and place in a suitable dish before heating.

SOUPS
Use a bowl and stir before heating and at least once through reheat time and again at the end.

CASSEROLES
Stir halfway through and again at the end of heating.

Questions and answers

Q: Why won't my oven turn on?

A: When the oven does not turn on, check the following:

1. Is the oven plugged in securely? Remove the plug from the outlet, wait 10 seconds and reinsert.
2. Check the circuit breaker and the fuse.
   Reset the circuit breaker or replace the fuse if it is tripped or blown.
3. If the circuit breaker or fuse is all right, plug another appliance into the outlet. If the other appliance works, there probably is a problem with the oven. If the other appliance does not work, there probably is a problem with the outlet.
   If it seems that there is a problem with the oven, contact an authorised Service Centre.

Q: My oven causes interference with my TV. Is this normal?

A: Some radio and TV interference might occur when you cook with the oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.

Q: Sometimes warm air comes from the oven vents. Why?

A: The heat given off from the cooking food warms the air in the oven cavity. This warmed air is carried out of the oven by the air flow pattern in the oven. There are no microwaves in the air. The oven vents should never be blocked during cooking.

Q: Can I use a conventional oven thermometer in the oven?

A: Only when you are using GRILL cooking mode. The metal in some thermometers may cause arcing in your oven and should not be used on MICROWAVE and COMBINATION cooking modes.

Q: There are humming and clicking noises from my oven when I cook by COMBINATION. What is causing these noises?

A: The noises occur as the oven automatically switches from MICROWAVE power to GRILL to create the COMBINATION setting. This is normal.

Q: My oven has an odour and generates smoke when using the COMBINATION and GRILL function. Why?

A: After repeated use, it is recommended to clean the oven and then run the oven without food, glass tray, and roller ring on GRILL for 5 minutes. This will burn off any food, residue or oil which may cause an odour and/or smoking.

Care of your oven

1. The oven should be unplugged before cleaning.
2. Clean the inside of the oven, door seals and door seal areas regularly. When food splatters or spilled liquids adhere to the oven walls, door seals and door seal areas wipe off with a damp cloth. Mild detergent may be used if they get very dirty. The use of harsh detergent or abrasive is not recommended. Avoid cleaning the microwave feed guide area situated on the right hand side of the cavity wall.
   DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS.
3. Do not use harsh, abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering the glass.
4. The outside oven surface should be cleaned with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
5. If the Control Panel becomes dirty, clean it with a soft cloth. Do not use harsh detergents or abrasives on the Control Panel. When cleaning the Control Panel, leave the oven door open to prevent the oven from accidentally turning on. After cleaning, make sure to turn the Time/Weight Select dial to zero position.
6. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.
7. It is occasionally necessary to remove the glass tray for cleaning. Wash the tray in warm soapy water or in a dishwasher.
8. The roller ring and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the oven cavity floor with mild detergent and hot water then dry with a clean cloth. The roller ring may be washed in mild soapy water. Cooking vapours collect during repeated use but in no way affect the oven cavity floor or roller ring wheels. After removing the roller ring from the oven cavity floor for cleaning, be sure to replace it in the proper position.
9. When using the GRILL or COMBINATION mode, some foods may inevitably splatter grease on to the oven walls. If the oven is not cleaned occasionally, it may start to “smoke” during use.
10. A steam cleaner is not to be used for cleaning.
11. This oven should only be serviced by qualified personnel. For maintenance and repair of the oven contact the nearest authorised dealer.
12. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of surfaces that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
13. Keep air vents clean at all times. Check that no dust or other material is blocking any of the air vents on the top, bottom or rear of the oven. If air vents become blocked this could cause overheating which would affect the operation of the oven and possibly result in a hazardous situation.

Specifications

Power Source		230-240 V 50 Hz	220 V 50 Hz
Power Consumption	Microwave	5.6 A 1250 W	5.9 A 1250 W
	Grill	4.2 A 1000 W	4.5 A 1000 W
	Combination	5.6 A 1250 W	5.9 A 1250 W
Output	Microwave	800 W (IEC-60705)	
	Grill	1000 W	
Outside Dimensions		440 (W) × 333 (D) × 258 (H) mm	
Oven Cavity Dimensions		306 (W) × 305 (D) × 215 (H) mm	
Overall Cavity Volume		20 L	
Glass Tray Diameter		255 mm	
Operating Frequency		2450 MHz	
Net Weight		12 kg	

- Weight and Dimensions shown are approximate.
- Specifications subject to change without notice.
- As for the voltage requirement, the production month, country and serial number, please refer to the identification label on the microwave oven.

Mục lục

Hướng dẫn sử dụng an toàn 2
Hướng dẫn chung 8
Dụng cụ chứa để sử dụng.....10
Các bộ phận của lò.....12
Bảng điều khiển.....13
Nấu và rã đông bằng lò vi sóng.....14
Nướng 16
Nấu kết hợp.....17
Hướng dẫn nấu và hâm nóng 18
Thắc mắc và câu trả lời 19
Bảo quản lò vi sóng của bạn 20
Đặc điểm kỹ thuật.....21

Xin cảm ơn bạn đã mua sản phẩm Panasonic này.

Hướng dẫn sử dụng an toàn:
Trước khi vận hành lò vi sóng này, xin vui lòng đọc cẩn thận các hướng dẫn cũng như biện pháp phòng ngừa này và giữ lại để tham khảo sau này.

Hướng dẫn sử dụng an toàn

CẢNH BÁO

1. Các miếng đệm cửa và khu vực miếng đệm cần được làm sạch bằng vải lau ẩm.
   Cần phải kiểm tra thiết bị xem có hư hỏng các miếng đệm cửa và khu vực miếng đệm cửa hay không và nếu những chỗ này bị hư hỏng thì không được vận hành thiết bị cho đến khi đã được sửa chữa bởi một kỹ thuật viên bảo trì do nhà sản xuất đào tạo.
2. Các loại chất lỏng và thực phẩm khác không được làm nóng trong đồ chứa bịt kín bởi chúng sẽ phát nổ.
3. KHI LÒ CẦN BẢO TRÌ, hãy gọi kỹ sư của Panasonic tại địa phương của bạn (bộ phận Hỗ trợ Khách hàng). Sẽ rất nguy hiểm cho bất cứ ai không phải là người có đủ năng lực thực hiện bất cứ công tác bảo trì hoặc sửa chữa nào liên quan đến việc tháo nắp bảo vệ chống tiếp xúc với năng lượng vi sóng.
4. Các bộ phận tiếp cận được có thể nóng lên trong quá trình sử dụng. Cần giữ trẻ em nên tránh xa thiết bị.
5. Khi vận hành thiết bị ở chế độ kết hợp, trẻ em chỉ nên sử dụng lò vi sóng dưới sự giám sát của người lớn bởi có nhiệt độ phát ra.
6. Đảm bảo rằng thiết bị đã được tắt trước khi thay đèn để tránh bị điện giật.

THẬN TRỌNG

1. Đừng cố gắng can thiệp hoặc thực hiện bất cứ điều chỉnh hoặc sửa chữa nào đối với cửa, vỏ bảng điều khiển, công tắc khóa an toàn hoặc bất cứ bộ phận nào khác của lò. Không tháo khỏi lò panel bên ngoài giúp bảo vệ chống tiếp xúc với năng lượng vi sóng.
   Chỉ được tiến hành sửa chữa bởi nhân viên bảo trì có đủ trình độ.
2. Không vận hành thiết bị này nếu nó có DÂY CẮM HOẶC PHÍCH CẮM ĐIỆN bị hư hỏng, hoặc nếu thiết bị không hoạt động bình thường, hoặc nếu nó đã bị hư hỏng hoặc rơi. Sẽ rất nguy hiểm cho bất cứ ai không phải là kỹ thuật viên bảo trì do nhà sản xuất đào tạo khi thực hiện việc sửa chữa thiết bị.
3. Nếu dây điện nguồn bị hư hỏng, nó phải được thay thế bởi nhà sản xuất, các đại lý bảo trì của hãng hoặc một người có trình độ tương đương để tránh gây nguy hiểm.
4. Thiết bị này không dùng cho những người (gồm cả trẻ em) bị suy giảm về thể chất, cảm giác, thiểu năng trí tuệ, hoặc thiếu kinh nghiệm và hiểu biết, trừ khi được người có trách nhiệm đảm bảo an toàn cho họ giám sát hoặc hướng dẫn sử dụng thiết bị.
   Phải giám sát trẻ em đảm bảo rằng chúng không đùa nghịch với thiết bị này.

5. Lò vi sóng này được thiết kế để làm nóng thức ăn và đồ uống. Dùng thiết bị sấy thực phẩm, báo hoặc quần áo và làm nóng các tấm đệm sưởi ấm, giày dép, miếng xốp, khăn ướt và vật dụng tương tự có thể dẫn đến nguy cơ gây thương tích, bắt lửa hoặc hỏa hoạn.
6. Trước khi sử dụng, hãy kiểm tra các đồ dùng/dụng cụ chứa phải phù hợp để sử dụng trong lò vi sóng.
7. Lò sẽ chỉ hoạt động khi đã đóng cửa lại.
8. Khi không sử dụng lò, đừng để bất cứ vật gì khác ngoài các phụ kiện của lò bên trong lò nếu như vô tình bật thiết bị.
9. Không được vận hành thiết bị ở chế độ VI SÓNG hoặc KẾT HỢP MÀ KHÔNG CÓ THỰC PHẨM TRONG LÒ.
   Vận hành theo cách này có thể làm hỏng thiết bị.
10. ⚠ THẬN TRỌNG! Bề mặt nóng Các bề mặt lò bên ngoài, gồm các lỗ thông khí trên khoang lò và cửa lò sẽ nóng lên ở các chế độ nấu KẾT HỢP và NƯỚNG. Hãy cẩn thận và dùng găng tay dành riêng cho lò khi mở hoặc đóng cửa cũng như khi đưa vào hoặc lấy ra thực phẩm và các phụ kiện.
11. Lò có hai bộ phận gia nhiệt nằm ở trên đỉnh và mặt sau của lò. Sau khi sử dụng chức năng KẾT HỢP và NƯỚNG, các bề mặt này sẽ rất nóng. Cần phải hết sức cẩn thận tránh chạm vào các thành phần gia nhiệt bên trong lò.
    Lưu ý: Sau khi nấu bằng các chế độ này, các phụ kiện lò sẽ rất nóng.
12. Trong khi và sau khi sử dụng chức năng KẾT HỢP và NƯỚNG tuyệt đối không chạm vào cửa sổ bên ngoài hoặc các bộ phận kim loại bên trong của cửa hoặc lò khi đưa vào hoặc lấy ra thực phẩm do các nơi này thường có nhiệt độ cao.
13. Nếu có khói hay lửa trong lò, quay số Lựa chọn Thời gian/Trọng lượng về vị trí không và để cửa đóng lại để dập tắt ngọn lửa. Ngắt đấu nối dây điện nguồn, hoặc tắt nguồn điện tại cầu chì hoặc bảng điều khiển bộ ngắt mạch.
14. Đèn trong lò phải được thay thế bởi một kỹ thuật viên bảo trì được nhà sản xuất đào tạo. Không được cố tháo vỏ bên ngoài ra khỏi lò.

Hướng dẫn sử dụng an toàn

Lắp đặt

Kiểm tra lò vi sóng

Mở thùng hàng chứa lò, tháo bỏ tất cả các vật liệu đóng gói, và kiểm tra xem lò có bất kỳ hư hỏng nào như vết lõm, chốt cửa bị gãy hoặc vết nứt ở cửa hay không. Nếu tìm thấy bất cứ hư hỏng nào, hãy thông báo cho đại lý của bạn ngay lập tức. Không lắp đặt lò vi sóng đã bị hư hỏng.

Hướng dẫn nối đất

QUAN TRỌNG: THIẾT BỊ NÀY PHẢI ĐƯỢC NỐI ĐẤT ĐÚNG QUY ĐỊNH ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN CON NGƯỜI. Nếu ổ cắm điện AC của bạn không được nối đất, khách hàng phải tự chịu trách nhiệm thay thế bằng một ổ cắm điện có dây tiếp đất đúng cách.

Điện áp hoạt động

Mức điện áp phải giống như quy định ghi trong nhãn ở trên lò. Nếu sử dụng mức điện áp cao hơn so với quy định, có thể gây ra hỏa hoạn hoặc hư hỏng khác.

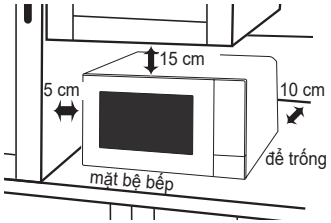
Bố trí vị trí đặt lò

Thiết bị này được thiết kế để sử dụng trong nhà và các ứng dụng tương tự như:

- khu vực bếp nhân viên ở các cửa hàng, văn phòng và môi trường làm việc khác;
- nhà ở trang trại;
- bởi khách hàng ở các khách sạn, nhà nghỉ và nơi cư trú khác;
- những nơi bố trí chỗ ngủ và ăn sáng chung.

1. Đặt lò lên trên một bề mặt bằng phẳng và ổn định, cao cách sàn hơn 85 cm.
   Thiết bị này có dạng đứng tự do và không dùng để đặt trong khoang tủ.
2. Khi lắp đặt lò này, sẽ dễ dàng cô lập thiết bị khỏi nguồn cấp điện bằng cách rút phích cắm điện hoặc dùng bộ ngắt mạch.
3. Để hoạt động bình thường, hãy đảm bảo lưu thông không khí đầy đủ cho lò.

   Sử dụng khi đặt trên mặt bệ bếp:
   Chừa khoảng 15 cm trên đỉnh lò vi sóng, 10 cm ở phía sau, 5 cm ở một bên hông và bên kia phải để trống hơn 40 cm.



4. Không đặt lò này gần nồi cơm điện hoặc bếp gas.
5. Không nên tháo các chân đế của lò.
6. Lò này chỉ để sử dụng trong gia đình. Không sử dụng ngoài trời.
7. Tránh sử dụng lò vi sóng ở nơi có độ ẩm cao.
8. Không nên để dây điện nguồn chạm vào bên ngoài lò. Để dây điện cách xa các bề mặt nóng. Không để dây điện vắt ngang qua mép bàn hoặc nơi bày thực phẩm nấu nướng. Không được dìm dây điện, phích cắm điện hoặc lò vào nước.
9. Không chặn lỗ thông khí. Nếu các lỗ hở này bị chặn trong quá trình hoạt động thì lò có thể bị quá nóng. Trong trường hợp này lò sẽ được bảo vệ bằng một thiết bị an toàn nhiệt và tiếp tục hoạt động sau khi hạ nhiệt.

10. Thiết bị này không được dùng để vận hành bằng bộ hẹn giờ bên ngoài hoặc hệ thống điều khiển từ xa riêng biệt.
11. Khi cần thay thế đèn của lò, hãy tham khảo ý kiến đại lý của bạn.

Trước khi sử dụng

Trước khi sử dụng KẾT HỢP hoặc NƯỚNG lần đầu, vận hành lò mà không có thực phẩm và phụ kiện (bao gồm đĩa thủy tinh và vòng xoay) trên NƯỚNG trong 5 phút. Điều này sẽ cho phép dầu được sử dụng để chống gỉ được đốt cháy hết. Đây chỉ là lần đầu lò được hoạt động mà không có gì.

Các phụ kiện

Lò vi sóng này được trang bị nhiều phụ kiện. Luôn làm theo hướng dẫn sử dụng đi kèm các phụ kiện.

Vòng xoay

- Vòng xoay và đáy khoang lò cần được vệ sinh thường xuyên để ngăn phát tiếng ồn và vụn thức ăn thừa tích tụ.
- Phải luôn sử dụng vòng xoay để nấu nướng cùng với đĩa thủy tinh.

Giá đỡ thép

- Giá đỡ thép được sử dụng nhằm dễ dàng tạo màu nâu cho các món ăn nhỏ và giúp lưu thông nhiệt tốt hơn.
- Khi sử dụng chế độ KẾT HỢP, không bao giờ đặt bất cứ hộp chứa nào bằng nhôm hoặc kim loại trực tiếp trên giá đỡ thép này. Luôn chèn một tấm kính hoặc đĩa thủy tinh giữa giá đỡ thép và hộp chứa nhôm đó. Điều này sẽ ngăn chặn các tia lửa điện có thể làm hỏng lò.
- Giá đỡ kim loại CHỈ được sử dụng như hướng dẫn cho chế độ nấu NƯỚNG và KẾT HỢP. Tuyệt đối không sử dụng phụ kiện này chỉ ở chế độ VI SÓNG. Không sử dụng nếu vận hành lò với ít hơn 200 g (7 oz.) thực phẩm ở chương trình KẾT HỢP thủ công. KHÔNG SỬ DỤNG ĐÚNG CÁCH CÁC PHỤ KIỆN CÓ THỂ LÀM HƯ HỎNG LÒ.

Đĩa thủy tinh

- Luôn vận hành lò với vòng xoay và đĩa thủy tinh được đặt đúng vị trí. Chúng là những phụ kiện chỉ được sử dụng để nấu VI SÓNG.
- Chỉ sử dụng đĩa thủy tinh được thiết kế đặc biệt cho lò này. Không thay thế bằng bất cứ đĩa thủy tinh nào khác.
- Nếu Đĩa Thủy Tinh còn nóng thì nên để nguội trước khi cọ rửa hoặc nhúng vào nước.
- Đĩa thủy tinh có thể xoay theo cả hai hướng.
- Nếu thức ăn hoặc dụng cụ nấu ăn trên đĩa thủy tinh chạm phải vách lò và dừng xoay đĩa, đĩa sẽ tự động xoay theo hướng ngược lại. Điều này là bình thường. Mở cửa lò, đặt lại vị trí thực phẩm và khởi động lại.
- Đừng nấu thực phẩm trực tiếp trên đĩa thủy tinh. Luôn đặt thực phẩm trong đĩa an toàn với lò vi sóng.
- Trong khi nấu ở chế độ VI SÓNG hoặc KẾT HỢP đĩa thủy tinh có thể rung nhẹ. Điều này sẽ không ảnh hưởng đến hiệu suất nấu.

Hướng dẫn sử dụng an toàn

Thời gian nấu ngắn

Khi thời gian nấu bằng lò vi sóng ngắn hơn nhiều so với những cách nấu khác thì nhất thiết thời gian nấu đề xuất không được vượt quá nếu trước tiên không kiểm tra thực phẩm đó.

Các yếu tố có thể ảnh hưởng đến thời gian nấu là: mức độ nấu ưa thích, nhiệt độ bắt đầu, độ cao, khối lượng, kích thước và hình dạng của các loại thực phẩm và đồ dùng sử dụng. Khi đã sử dụng quen lò này, bạn sẽ có thể điều chỉnh các yếu tố này.

Tốt hơn hết là hãy nấu vừa chín tới chứ đừng nấu quá chín thực phẩm. Nếu thực phẩm chưa được nấu chín, bạn luôn có thể đưa vào lò nấu thêm. Nếu thực phẩm được nấu quá chín, bạn sẽ chẳng làm được gì nữa. Luôn bắt đầu với thời gian nấu tối thiểu.

Quan trọng
Nếu vượt quá thời gian nấu được khuyến cáo thực phẩm sẽ bị hỏng và ở một số tình huống quá lâu có thể bắt lửa và làm hỏng bên trong lò.

Sử dụng lượng nhỏ thực phẩm

Hãy cẩn thận khi làm nóng một lượng nhỏ thực phẩm bởi chúng có thể dễ dàng cháy, bị khô hoặc bắt lửa nếu nấu quá lâu. Luôn đặt thời gian nấu ngắn và kiểm tra thực phẩm thường xuyên.

Thực phẩm có độ ẩm thấp

Hãy cẩn thận khi làm nóng các thực phẩm có độ ẩm thấp, ví dụ: các loại bánh mì, sôcôla, bỏng ngô, bánh quy và bánh ngọt. Những thứ này có thể dễ dàng bị cháy, khô hoặc bắt lửa nếu nấu quá lâu. Chúng tôi khuyến cáo không làm nóng các thực phẩm có độ ẩm thấp như bắp rang.
Lò này được thiết kế để chỉ sử dụng cho thực phẩm.
Chúng tôi khuyến cáo bạn không nên dùng lò để làm nóng các thứ không phải thực phẩm như túi chườm nóng/túi chườm lúa mỳ trị liệu hay chai nước nóng.

Hâm nóng

Điều cần thiết là thực phẩm hâm nóng sẽ được phục vụ "nóng sốt".

Lấy thực phẩm ra khỏi lò và kiểm tra xem nó có "nóng sốt" hay không, nghĩa là đang bốc hơi mọi chỗ và nước sốt đang sủi bọt lăn tăn. (Nếu muốn bạn có thể kiểm tra thực phẩm đã đạt đến 72 °C hay chưa bằng nhiệt kế thực phẩm – nhưng nhớ đừng sử dụng nhiệt kế này bên trong lò vi sóng.)

Đối với các loại thực phẩm không thể khuấy lên được, ví dụ như lasagne, thịt băm nấu khoai tây hầm (shepherds pie), nên dùng dao cắt vùng chính giữa để kiểm tra xem có được làm nóng đều không. Thậm chí nếu tuân thủ các hướng dẫn ngoài bao gói của nhà sản xuất thì vẫn luôn phải kiểm tra xem thực phẩm có nóng sốt hay không trước khi ăn và nếu nghi ngờ hãy đưa thực phẩm vào lò để làm nóng thêm.

Thời gian chờ

Thời gian chờ dùng để chỉ giai đoạn cuối cùng khi nấu hoặc hâm nóng lúc thực phẩm được để lại trước khi lấy ra ăn, ví dụ như đó là khoảng thời gian ngừng cho phép nhiệt độ trong thực phẩm tiếp tục lan tỏa đến vùng chính giữa, do đó loại bỏ các chỗ còn lạnh.

Vệ sinh

Thường xuyên làm sạch bên trong lò, các miếng đệm cửa và chỗ đệm cửa. Khi thực phẩm bắn văng ra hoặc chất lỏng đổ tràn dính vào vách lò, miếng đệm cửa và chỗ đệm cửa hãy lau sạch bằng vải ẩm.

Không giữ gìn lò sạch sẽ có thể làm xuống cấp bề mặt bên ngoài, gây ảnh hưởng bất lợi đến tuổi thọ của thiết bị và có thể dẫn đến những trường hợp nguy hiểm.

Không sử dụng chất tẩy rửa dạng phun xịt để làm sạch.

Nắp đậy
Luôn tháo nắp các lọ và dụng cụ chứa cũng như lấy ra dụng cụ chứa thực phẩm trước khi nấu chúng bằng lò vi sóng. Nếu không làm vậy thì khi đó hơi nước và áp suất có thể tích tụ lại bên trong và gây nổ ngay cả sau khi đã dừng nấu bằng lò vi sóng.

Bình sữa em bé và hộp chứa thức ăn
Khi hâm nóng bình sữa em bé hãy luôn tháo phần đầu trên và núm vú ra. Phần sữa ở trên đầu bình sẽ nóng hơn nhiều so với ở phần đáy và phải lắc kỹ trước khi kiểm tra nhiệt độ. Nên thực hiện thao tác này trước khi dùng để tránh bị bỏng. Xem trang 18.

Trứng luộc
Trứng trong vỏ và toàn bộ quả trứng đã luộc không nên đun nóng trong lò vi sóng bởi chúng có thể phát nổ ngay cả sau khi đun nóng bằng lò vi sóng đã kết thúc.

Thực phẩm có lớp vỏ
Khoai tây, táo, lòng đỏ trứng, các loại rau quả nguyên dạng và xúc xích là những ví dụ về thực phẩm có lớp vỏ không xốp rỗng. Các loại thực phẩm này phải dùng nĩa đâm thủng trước khi nấu để tránh bị nổ.

Giấy và nhựa
Khi đun nóng thực phẩm chứa trong dụng cụ bằng nhựa hoặc giấy, hãy nhớ quan sát lò bởi có thể bị bắt lửa. Không sử dụng dây buộc xoắn kim loại với túi nướng (roasting bag) bởi sẽ xảy ra hồ quang điện.

Không sử dụng các sản phẩm giấy tái chế, ví dụ như cuộn giấy bọc thức ăn trừ khi chúng được thiết kế đặc biệt để sử dụng trong lò vi sóng. Các sản phẩm này chứa tạp chất có thể gây ra tia lửa và/hoặc cháy khi sử dụng.

Chất lỏng
Làm nóng đồ uống bằng lò vi sóng có thể dẫn đến sôi trào, do đó phải cẩn thận khi xử lý dụng cụ chứa.
Để ngăn chặn khả năng sôi đột ngột cần thực hiện các bước sau:

a) Tránh sử dụng hộp đựng có mặt bên thẳng với cổ hẹp.

b) Không nấu quá nhiệt.

c) Khuấy chất lỏng trước khi đặt dụng cụ chứa vào trong lò và khuấy một lần nữa khi được một nửa thời gian làm nóng.

d) Sau khi làm nóng, giữ trong lò trong một khoảng thời gian ngắn, khuấy lại lần nữa trước khi lấy cẩn thận ra khỏi hộp đựng.

Chiên dầu ngập mặt
Không được cố gắng chiên dầu ngập mặt trong lò.

Phóng hồ quang điện
Có thể vô tình xảy ra hiện tượng phóng hồ quang điện nếu dùng đồ chứa bằng kim loại, giá đỡ thép đã bị hư hỏng, hoặc dùng trọng lượng thực phẩm không chính xác. Phóng hồ quang sẽ nhấp nháy tia sáng xanh dương thấy được trong lò vi sóng. Nếu điều này xảy ra, hãy ngừng thiết bị ngay lập tức. Nếu không có ai theo dõi lò và cứ tiếp tục xảy ra hiện tượng này thì có thể làm hỏng thiết bị. Tiếp tục nấu bằng chế độ NƯỚNG.

Nhiệt kế đo thịt
Sử dụng nhiệt kế đo thịt để kiểm tra mức độ chín của các khớp xương và thịt gia cầm chỉ khi thịt đã được lấy ra khỏi lò vi sóng. Nếu chưa chín, hãy đưa trở lại lò và nấu thêm vài phút ở mức công suất được khuyến cáo. Không để nhiệt kế đo thịt thông thường vào lò khi đang bật vi sóng.

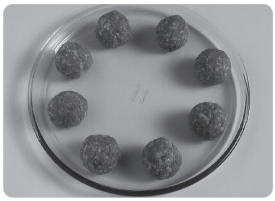
Hướng dẫn chung

THỜI GIAN CHỜ
Các loại thực phẩm đặc, ví dụ như thịt, khoai tây nguyên vỏ và bánh có lớp vỏ ngoài, thường đòi hỏi thời gian chờ (bên trong hoặc bên ngoài lò) sau khi nấu, để sức nóng lan tỏa đến phần chính giữa giúp thực phẩm chín hoàn toàn. Bọc miếng thịt và khoai tây nguyên vỏ trong giấy nhôm trong thời gian chờ. Miếng thịt cần khoảng 10–15 phút, khoai tây nguyên vỏ cần 5 phút. Các loại thực phẩm khác như món ăn dùng đĩa, rau quả, cá, v.v... sẽ cần 2–5 phút chờ. Nếu thực phẩm chưa chín sau thời gian chờ, hãy đưa trở lại lò và nấu thêm một chút. Sau khi rã đông thực phẩm, cũng cần phải có thời gian chờ.

SỐ LƯỢNG

Một lượng nhỏ sẽ nấu nhanh hơn các lượng lớn, còn các món ăn nhỏ sẽ hâm nóng nhanh hơn lượng thực phẩm lớn.

GIÃN CÁCH



Thực phẩm chín nhanh hơn và đồng đều hơn nếu được giãn cách ra xa nhau. KHÔNG BAO GIỜ xếp chồng thực phẩm lên nhau.

THÀNH PHẦN ĐỘ ẨM
Nhiều loại thực phẩm tươi sống, ví dụ như rau và hoa quả, thường thay đổi độ ẩm của chúng theo mùa. Bởi lý do này thời gian nấu có thể phải được điều chỉnh. Các thành phần khô, ví dụ như gạo, mì ống, có thể bị khô trong quá trình bảo quản nên thời gian nấu có thể khác nhau.

ĐÂM THỦNG

Lớp vỏ hoặc màng trên một số loại thực phẩm sẽ làm tích tụ hơi nước trong quá trình nấu.
Những thực phẩm này phải được đâm thủng hoặc bóc một miếng vỏ ra trước khi nấu để cho hơi nước thoát ra. Trứng, khoai tây, táo, xúc xích v.v..., tất cả sẽ cần phải được đâm thủng trước khi nấu. KHÔNG ĐƯỢC CỐ GẮNG LUỘC TRỨNG NGUYÊN VỎ.

CHE PHỦ

Che phủ các thực phẩm trong lò vi sóng bằng tấm film mỏng hoặc nắp đậy dành cho lò vi sóng. Che phủ cá, rau quả, thịt hầm, súp. Không che phủ các loại bánh, nước sốt, khoai tây nguyên vỏ hoặc các loại bánh nướng.

MẬT ĐỘ
Thực phẩm thoáng khí dạng xốp rỗng sẽ nóng nhanh hơn các loại thực phẩm đặc chắc.

TẤM FILM MỎNG GÓI THỰC PHẨM
Tấm film mỏng gói thực phẩm sẽ giúp giữ ẩm cho thực phẩm và giúp hơi nước còn kẹt lại đẩy nhanh thời gian nấu. Hãy đâm thủng trước khi nấu để cho phép hơi nước dư thừa thoát ra. Luôn cẩn thận khi tháo tấm film mỏng khỏi một món ăn bởi hơi nước tích tụ sẽ rất nóng.

HÌNH DẠNG

Các hình dạng đều nhau sẽ nấu chín đồng đều. Thực phẩm thường nấu bằng lò vi sóng tốt hơn khi có dạng tròn chứ không phải vuông.

NHIỆT ĐỘ BẮT ĐẦU
Thực phẩm càng lạnh thì càng làm nóng lâu hơn. Thực phẩm từ tủ lạnh sẽ mất nhiều thời gian để hâm nóng hơn là thực phẩm ở nhiệt độ phòng.

CHẤT LỎNG

Tất cả các chất lỏng phải được KHUẤY TRƯỚC, TRONG VÀ SAU khi làm nóng. Đặc biệt là nước phải được khuấy đều trước và trong khi làm nóng, để tránh bắn văng. Không làm nóng các chất lỏng mà trước đó đã được đun sôi. KHÔNG ĐƯỢC LÀM NÓNG QUÁ MỨC.

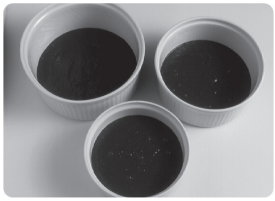
ĐẢO VÀ KHUẤY
Một số loại thực phẩm đòi hỏi phải khuấy lên trong quá trình nấu. Thịt gia súc và gia cầm cần được đảo lên sau một nửa thời gian nấu.

SẮP XẾP
Các loại thực phẩm riêng biệt, ví dụ như khúc hoặc miếng chặt thịt gà, nên được đặt trên đĩa sao cho các phần dày hơn hướng ra bên ngoài.

KIỂM TRA THỰC PHẨM

Điều cần thiết là phải kiểm tra thực phẩm trong và sau thời gian nấu được khuyến cáo, thậm chí nếu sử dụng CHƯƠNG TRÌNH TỰ ĐỘNG (cũng giống như bạn sẽ kiểm tra thực phẩm được nấu ở bếp lò thông thường). Đưa thực phẩm trở lại lò để nấu thêm nếu cần.

KÍCH THƯỚC ĐĨA



Sử dụng kích thước đĩa được đưa ra trong công thức nấu ăn, bởi điều này sẽ ảnh hưởng đến thời gian nấu và hâm nóng. Một lượng thực phẩm trải đều trong một đĩa lớn hơn sẽ nấu và hâm nóng nhanh hơn.

VỆ SINH
Bởi lò vi sóng hoạt động dựa trên các hạt thực phẩm, hãy giữ cho lò luôn sạch sẽ. Có thể loại bỏ các vết thực phẩm cứng đầu bằng cách sử dụng chất tẩy rửa dạng xịt có dành cho lò vi sóng, được phun lên một miếng vải mềm. Luôn lau khô lò sau khi vệ sinh xong.

Dụng cụ chứa để sử dụng

Chọn đúng hộp chứa là yếu tố rất quan trọng trong việc quyết định sự thành công hay thất bại khi dùng lò nấu.

THỦY TINH DÙNG CHO LÒ VI SÓNG

Thủy tinh tốt nhất là loại có khả năng chịu nhiệt ví dụ như Pyrex®, và có thể dùng được cho các chế độ VI SÓNG, NƯỚNG và KẾT HỢP. Không sử dụng loại thủy tinh mỏng có thể bị nứt vỡ do nhiệt từ thực phẩm. Không sử dụng pha lê chứa chì có thể bị nứt vỡ hoặc phóng hồ quang điện.

ĐỒ GỐM SỨ

Có thể sử dụng các loại đĩa, chén bát, ly cốc và tách nếu chúng chịu được nhiệt.

Các đồ gốm và sứ cũng rất lý tưởng. Các loại gốm sứ chất lượng cao chỉ nên sử dụng để hâm nóng trong một thời gian ngắn, nếu không thay đổi nhiệt độ có thể làm nứt vỡ đĩa hoặc làm rạn lớp mặt. Không sử dụng các đĩa có đường viền hoặc họa tiết bằng kim loại. Không sử dụng bình hoặc cốc có tay nắm dán bằng keo, bởi lớp keo có thể bị tan chảy trong lò vi sóng.

DỤNG CỤ BẰNG GỐM, ĐẤT NUNG, ĐỒ ĐÁ

Chỉ sử dụng nếu được tráng men hoàn toàn. Không sử dụng nếu chỉ được tráng men một phần hoặc không tráng men, bởi các dụng cụ này có khả năng thấm nước mà sẽ làm hấp thụ năng lượng vi sóng, khiến dụng cụ chứa rất nóng và làm chậm quá trình nấu thực phẩm.

DỤNG CỤ CHỨA BẰNG KIM LOẠI/LÁ NHÔM

TUYỆT ĐỐI KHÔNG CỐ GẮNG NẤU TRONG DỤNG CỤ CHỨA BẰNG LÁ NHÔM HOẶC KIM LOẠI – vi sóng không thể xuyên qua chúng và thực phẩm sẽ không được làm nóng đồng đều – điều này cũng có thể làm hỏng lò của bạn. Sử dụng que xiên thịt nướng bằng gỗ thay vì kim loại.

TẤM FILM MỎNG GÓI THỰC PHẨM

Sử dụng tấm film mỏng dùng cho lò vi sóng để che đậy thực phẩm cần hâm nóng hoặc nấu, CHỈ KHI DÙNG LÒ VI SÓNG, cẩn thận để tránh tấm film tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm. KHÔNG SỬ DỤNG Ở CHẾ ĐỘ NƯỚNG HOẶC KẾT HỢP.

ĐỒ NHỰA

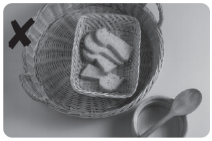
Nhiều loại hộp chứa bằng nhựa được thiết kế để sử dụng cho lò vi sóng. Chỉ sử dụng các hộp chứa nếu chúng được thiết kế để sử dụng cho lò vi sóng. Không sử dụng chất Melamine bởi nó sẽ cháy xém. Không sử dụng đồ nhựa để nấu các loại thực phẩm có nhiều đường hoặc chất béo hoặc các loại thực phẩm đòi hỏi thời gian nấu lâu, ví dụ như gạo lứt. Tuyệt đối không nấu trong các hộp chứa bơ thực vật hoặc hũ sữa chua (yogurt), bởi chúng sẽ tan chảy do nhiệt từ thực phẩm.

KHÔNG SỬ DỤNG Ở CHẾ ĐỘ NƯỚNG.

DỤNG CỤ BẰNG GIẤY

Có thể sử dụng giấy dùng cho nhà bếp màu trắng trơn (khăn bếp) để che phủ vỏ bánh nướng sẵn và để bao phủ thịt xông khói nhằm chặn bắn văng (CHỈ SỬ DỤNG CHO THỜI GIAN NẤU NGẮN). TUYỆT ĐỐI KHÔNG TÁI SỬ DỤNG MIẾNG KHĂN BẾP.
Hãy tránh các loại giấy dùng cho bếp có chứa sợi nhân tạo. Kiểm tra xem khăn bếp được tái sử dụng có thương hiệu đó có được khuyến cáo sử dụng cho lò vi sóng hay không. Không sử dụng các loại tách tráng sáp hoặc nhựa bởi lớp mặt có thể bị tan chảy trong lò. Có thể dùng giấy thấm dầu để lót đáy đĩa và bao phủ các thực phẩm nhiều chất béo. Có thể sử dụng đĩa giấy trắng CHỈ KHI DÙNG LÒ VI SÓNG VỚI THỜI GIAN HÂM NÓNG NGẮN.

GIỎ ĐAN BẰNG LIỄU GAI, GỖ, SỢI RƠM



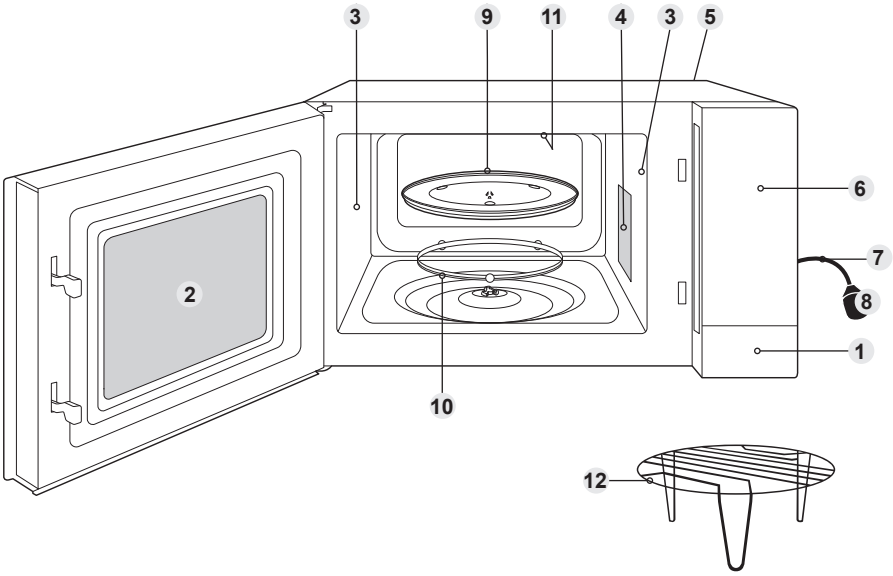
Không sử dụng các thứ này trong lò vi sóng. Khi sử dụng liên tục và tiếp xúc kéo dài chúng sẽ bị nứt gãy và có thể bốc cháy. KHÔNG SỬ DỤNG Ở MỌI CHẾ ĐỘ NẤU.

TÚI NƯỚNG

Các thứ này rất hữu ích khi rạch một bên để căng miếng thịt ra khi nướng bằng điện và canh thời gian. KHÔNG SỬ DỤNG DÂY XOẮN KIM LOẠI ĐI KÈM.

Các bộ phận của lò

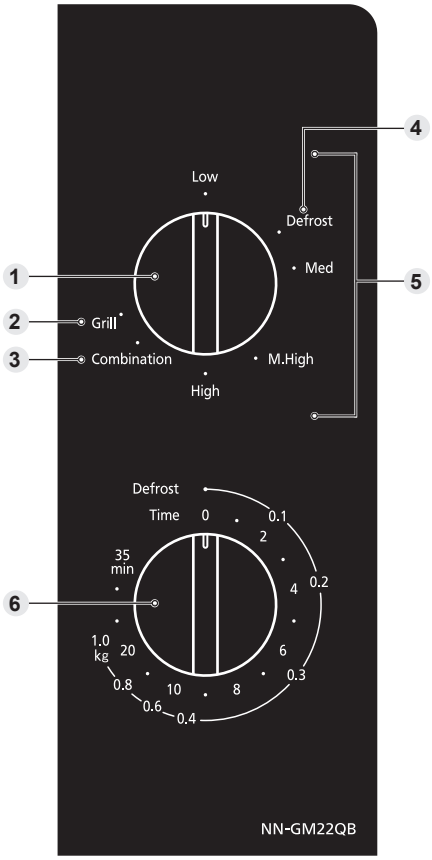
1. **Nút mở cửa**
   Nhấn để mở cửa. Mở cửa trong lúc đang nấu sẽ dừng lại quá trình nấu mà không hủy bỏ chương trình. Máy sẽ tiếp tục nấu ngay khi cửa đóng lại. Sẽ khá an toàn khi mở cửa bất cứ lúc nào trong một chương trình nấu và sẽ không có nguy cơ tiếp xúc với vi sóng.
2. **Cửa sổ lò**
3. **Lỗ thông khí**
4. **Ống dẫn nạp vi sóng (Không được tháo.)**
5. **Lỗ thông khí bên ngoài**
6. **Bảng điều khiển**
7. **Dây điện nguồn**
8. **Phích**
9. **Đĩa thủy tinh**
10. **Vòng xoay**
11. **Bộ phận nướng**
12. **Giá đỡ thép**



Các nhãn nhận diện và thận trọng được gắn trên lò vi sóng.

■ Lưu ý
Hình minh họa trên chỉ dùng để tham khảo.

Bảng điều khiển

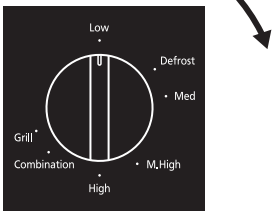


1 Nút xoay chọn chế độ nấu
2 Đặt nướng
3 Đặt kết hợp
4 Công suất rã đông
5 Công suất vi sóng
6 Nút xoay chọn thời gian/trọng lượng

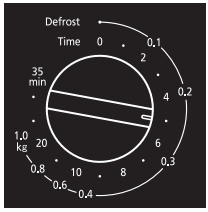
- Bảng điều khiển có thể có khác biệt về bề ngoài, nhưng từ ngữ trên các phím và chức năng đều sẽ giống nhau.

Nấu và rã đông bằng lò vi sóng

Đĩa thủy tinh phải luôn đặt ở vị trí khi sử dụng lò.



Xoay nút xoay để chọn mức công suất mong muốn.



Xoay nút xoay để cài thời gian nấu cho chế độ vi sóng, hoặc để cài trọng lượng thức ăn cần rã đông.

Đối với thời gian nấu ngắn, hãy xoay nút qua 5 phút rồi điều chỉnh đến thời gian cần thiết.
Đối với trọng lượng dưới 0,2 kg, hãy xoay nút qua 0,2 kg rồi điều chỉnh đến trọng lượng cần thiết.

Mức Công Suất		Ví dụ về cách Sử dụng
Cao	800 W	Đun nước. Nấu quả tươi, rau, gạo, pasta và mỳ. Sữa nóng.
Vừa-Cao	700 W	Nấu thịt gia cầm, thịt gia súc, bánh ngọt và món tráng miệng.
Trung bình	360 W	Nấu trứng, phô mát, cá, món quay bỏ lò, hầm và cuộn thịt. Làm nóng chảy sô cô la.
Rã đông	270 W	Làm tan đá cho thức ăn.
Thấp	200 W	Giữ thức ăn chín ấm. Sủi tăm chậm.

■ Lưu ý

1. Nếu cửa lò đã đóng, lò sẽ bắt đầu nấu/rã đông ngay lập tức.
2. Nếu bạn muốn kiểm tra thức ăn trong quá trình nấu chỉ cần mở cửa lò ra. Lò sẽ tự động ngừng nấu. Để tiếp tục nấu, hãy đóng cửa lò lại.
3. Để ngừng nấu, xoay nút xoay Chọn thời gian/trọng lượng về vị trí số không. Thời gian nấu có thể được đặt lại bất cứ lúc nào trong suốt chu trình nấu bằng cách xoay nút này.
4. Khi lấy thức ăn ra khỏi lò sau khi nấu xong, kiểm tra nút xoay Chọn thời gian/trọng lượng đang ở vị trí số không.
5. Khi được khoảng một nửa thời gian rã đông, hãy đảo thức ăn, và lấy phần/thức ăn bị rã đông ra.
6. Nên sử dụng nồi casserole có dung tích từ 2000 ml trở xuống.
7. Sử dụng nồi casserole có chiều rộng dưới 25 cm (bao gồm cả tay cầm) để tránh chạm vào thành bên của lò.
8. Cẩn thận lấy nồi casserole ra khỏi lò để tránh va vào mặt trên của mặt tiền. Bạn có thể dùng màng bọc thực phẩm để bọc kín nồi.

Hướng dẫn rã đông

Để có kết quả tốt nhất:

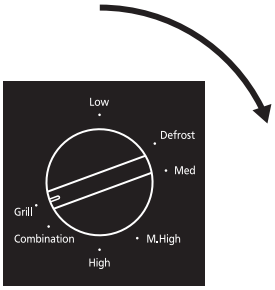
1. Đặt thực phẩm trong một dụng cụ chứa thích hợp. Thịt và thịt gà nên được đặt trên một chiếc đĩa úp ngược.
2. Kiểm tra thực phẩm trong quá trình rã đông, bởi các loại thực phẩm sẽ có tốc độ rã đông khác nhau.
3. Luôn đảo hoặc khuấy thực phẩm nửa chừng.
4. Thịt băm, thịt chặt và các miếng nhỏ khác nên được chia nhỏ hoặc tách ra và được đặt thành một lớp duy nhất.
5. Chừa thời gian chờ sao cho phần giữa của thực phẩm tan băng (tối thiểu là 1 giờ cho miếng thịt to và gà nguyên con).

Sắp xếp thực phẩm thành một lớp duy nhất.

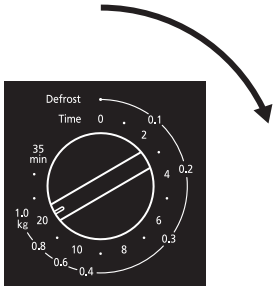
Đảo hoặc tách thực phẩm ra càng sớm càng tốt.

Nướng

Chế độ NƯỚNG đặc biệt hữu ích cho các lát mỏng thịt, thịt bít tết, thịt nướng, xúc xích hoặc miếng gà. Chế độ này cũng thích hợp cho bánh mì nóng và tất cả các món gratin (có lớp da nướng giòn).



Quay số để chọn đặt Nướng.



Quay số để đặt thời gian nấu.
Đối với thời gian nấu ngắn, quay số qua 5 phút và sau đó điều chỉnh đến thời gian yêu cầu. Nếu cửa đã đóng lại, thời gian nấu sẽ bắt đầu ngay lập tức.

■ Lưu ý

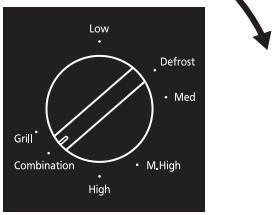
1. Đặt thực phẩm lên trên giá đỡ thép trên đĩa thủy tinh. Đặt một tấm cách nhiệt bên dưới để thu gom dầu mỡ và nhỏ giọt chảy xuống.
2. Tuyệt đối không che phủ thực phẩm khi nướng.
3. KHÔNG làm nóng lò trước.
4. Thiết bị sẽ không sử dụng công suất vi sóng nào ở chế độ nấu NƯỚNG.
5. Hầu hết các loại thực phẩm đòi hỏi phải đảo nửa chừng trong khi nấu. Khi đảo thực phẩm, hãy mở cửa lò và CẨN THẬN lấy giá đỡ thép ra bằng găng tay dùng cho lò.
6. Sau khi đảo, hãy đưa thực phẩm trở về trong lò và đóng cửa lại. Việc nấu nướng sẽ tự động khởi động lại. Có thể mở cửa lò bất cứ lúc nào mà vẫn an toàn nhằm kiểm tra quá trình nướng thực phẩm.
7. Bộ phận nướng sẽ phát sáng và tắt trong khi nấu - điều này là bình thường.
8. KHÔNG chạm vào thiết bị gia nhiệt trên đỉnh của khoang bên khi khoang đang nóng. Thiết bị gia nhiệt có thể vẫn còn nóng.
9. Sau khi sử dụng chế độ NƯỚNG, máy có thể không hoạt động trong một thời gian để tránh bị quá nóng.
10. Xem ghi chú 6-8 trên trang 14 để biết cách sử dụng nồi casserole.

■ THẬN TRỌNG!

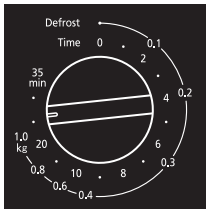
Phải luôn sử dụng giá đỡ thép với đĩa thủy tinh đúng vị trí. Lấy giá đỡ thép ra khỏi lò bằng cách giữ giá đỡ và đĩa chịu nhiệt thật chắc. Sử dụng găng tay dùng cho lò khi lấy các phụ kiện ra. Tuyệt đối không chạm vào cửa sổ bên ngoài hoặc các bộ phận kim loại bên trong của cửa hoặc lò khi đưa vào hoặc lấy ra thực phẩm do các nơi này thường có nhiệt độ cao.

Nấu kết hợp

Khi nấu ăn bằng lò KẾT HỢP, công suất VI SÓNG sẽ nấu thức ăn nhanh chóng trong khi chế độ NƯỚNG sẽ cho màu nâu và độ giòn truyền thống.



Quay số để chọn đặt Kết hợp.



Quay số để đặt thời gian nấu.
Đối với thời gian nấu ngắn, quay số qua 5 phút và sau đó điều chỉnh đến thời gian yêu cầu. Nếu cửa đã đóng lại, thời gian nấu sẽ bắt đầu ngay lập tức.

■ Lưu ý

1. Trong khi nấu đĩa thủy tinh có thể rung nhẹ. Điều này sẽ không ảnh hưởng đến hiệu suất nấu.
2. Giá đỡ thép được thiết kế để sử dụng cho chế độ KẾT HỢP và NƯỚNG. Tuyệt đối không cố gắng sử dụng bất cứ phụ kiện kim loại nào khác, trừ loại đi kèm với lò. Đặt một đĩa chịu nhiệt bên dưới để thu gom mọi dầu mỡ hoặc nhỏ giọt chảy xuống.
3. Chỉ sử dụng giá đỡ như mô tả. KHÔNG sử dụng nếu vận hành lò với ít hơn 200 g thực phẩm ở chương trình thủ công. Đối với số lượng nhỏ, đừng nấu bằng chế độ KẾT HỢP, nhưng hãy nấu bằng chế độ NƯỚNG hoặc VI SÓNG để có kết quả tốt nhất.
4. Tuyệt đối không che phủ các loại thực phẩm khi nấu ở chế độ KẾT HỢP.
5. KHÔNG gia nhiệt trước cho lò ở chế độ KẾT HỢP.
6. Có thể vô tình xảy ra hiện tượng phóng hồ quang điện nếu sử dụng trọng lượng thực phẩm không chính xác, giá đỡ thép đã bị hư hỏng, hoặc dùng dụng cụ chứa bằng kim loại. Phóng hồ quang sẽ nhấp nháy tia sáng xanh dương thấy được trong lò vi sóng. Nếu điều này xảy ra, hãy dừng vận hành lò ngay lập tức.
7. Một số loại thực phẩm cần được nấu ở chế độ KẾT HỢP mà không dùng giá đỡ ví dụ như thịt nướng, các món gratin tạo lớp da nóng giòn, bánh nướng và bánh pudding. Thực phẩm phải được đặt trong đĩa phi kim loại chịu nhiệt và đặt trực tiếp lên đĩa thủy tinh.
8. KHÔNG dùng các dụng cụ chứa chịu VI SÓNG bằng nhựa với các chương trình KẾT HỢP (trừ phi thích hợp cho việc nấu KẾT HỢP). Đĩa phải có khả năng chịu được sức nóng của bộ phận nướng trên đỉnh lò - kính chịu nhiệt hoặc gốm là các vật liệu lý tưởng.
9. KHÔNG dùng các đĩa bằng kim loại hoặc hộp thiếc, bởi vi sóng sẽ không xuyên qua thực phẩm đồng đều.
10. Xem ghi chú 6-8 trên trang 14 để biết cách sử dụng nồi casserole.

■ THẬN TRỌNG!

Phải luôn sử dụng giá đỡ thép với đĩa thủy tinh đúng vị trí. Lấy giá đỡ thép ra khỏi lò bằng cách giữ giá đỡ và đĩa chịu nhiệt thật chắc. Sử dụng găng tay dùng cho lò khi lấy các phụ kiện ra. Tuyệt đối không chạm vào cửa sổ bên ngoài hoặc các bộ phận kim loại bên trong của cửa hoặc lò khi đưa vào hoặc lấy ra thực phẩm do các nơi này thường có nhiệt độ cao.

Hướng dẫn nấu và hâm nóng

Hầu hết các loại thực phẩm hâm nóng rất nhanh trong lò bằng mức công suất CAO. Các món ăn có thể đưa trở lại nhiệt độ khi dùng chỉ trong vài phút.

Luôn kiểm tra thực phẩm có nóng sốt hay không và đưa trở lại lò nếu cần.

Quy tắc thông thường là hãy luôn che phủ các loại thực phẩm ướt, ví dụ súp, thịt hầm và các món ăn dùng đĩa.

Không che phủ các loại thức ăn khô, ví dụ như bánh mì, bánh nướng thịt băm, cuộn xúc xích, v.v...

Hãy nhớ khi nấu hoặc hâm nóng bất cứ thực phẩm nào thì cần phải khuấy hay đảo bất cứ khi nào có thể. Thao tác này sẽ bảo đảm nấu hoặc hâm nóng ở bên ngoài lẫn ở giữa.

BÁNH NƯỚNG THỊT BĂM - THẬN TRỌNG

HÃY NHỚ ngay cả khi vỏ bánh nướng đã mát có thể chạm vào, phần nhân vẫn còn nóng sốt và sẽ làm ấm vỏ bánh. Cẩn thận không làm nóng quá mức nếu không có thể làm cháy do các chất béo và đường có nhiều trong phần nhân. Kiểm tra nhiệt độ phần nhân trước khi dùng để tránh bị phỏng miệng.

BÁNH PUDDING VÀ CHẤT LỎNG - THẬN TRỌNG

Bánh pudding và các loại thực phẩm khác giàu chất béo hoặc đường, ví dụ như mứt, bánh nhân thịt băm, đều không được làm nóng quá mức. Các món này không bao giờ được bỏ mặc bởi nấu quá mức các món này có thể bắt cháy. Cần hết sức cẩn thận khi hâm nóng các món này.

Không được bỏ mặc không theo dõi.

BÌNH SỮA EM BÉ - THẬN TRỌNG

Sữa hoặc sữa bột PHẢI được lắc kỹ trước khi làm nóng và lắc lại một lần nữa khi làm nóng xong và kiểm tra cẩn thận trước khi cho em bé bú.

Đối với 200-240 ml sữa ở nhiệt độ tủ lạnh, hãy tháo phần đầu trên và núm vú ra. Làm nóng ở mức công suất CAO trong 30-50 giây. KIỂM TRA CẨN THẬN TRƯỚC KHI CHO BÚ.

Đối với 90 ml sữa ở nhiệt độ tủ lạnh, hãy tháo phần đầu trên và núm vú ra. Làm nóng ở mức công suất CAO trong 15-20 giây. KIỂM TRA CẨN THẬN TRƯỚC KHI CHO BÚ.

Lưu ý: Phần sữa ở trên đầu bình sữa sẽ nóng hơn nhiều so với ở phía dưới đáy.
Bình sữa phải được lắc kỹ và kiểm tra trước khi sử dụng.

CHÚNG TÔI KHÔNG KHUYÊN BẠN SỬ DỤNG LÒ VI SÓNG ĐỂ TIỆT TRÙNG BÌNH SỮA EM BÉ.

Nếu bạn có máy khử trùng bằng vi sóng đặc biệt chúng tôi đề nghị bạn phải hết sức thận trọng, bởi lượng nước được dùng rất thấp. Điều cực kỳ quan trọng là phải hoàn toàn tuân thủ các hướng dẫn của nhà sản xuất.

MÓN ĂN DỌN ĐĨA

Khẩu vị của mỗi người thường khác nhau và thời gian hâm nóng tùy thuộc vào món ăn đó. Các món đặc, ví dụ như khoai tây nghiền, nên được dàn trải ra cho đều.
Nếu thêm nhiều nước thịt, có thể cần thêm thời gian.
Đặt các món đặc hơn ở bên ngoài của đĩa.
Mức công suất CAO từ 2-4 phút sẽ hâm nóng một phần trung bình.
Đừng xếp chồng các món ăn.

THỰC PHẨM ĐÓNG HỘP

Lấy thực phẩm ra khỏi hộp và đặt vào đĩa thích hợp trước khi làm nóng.

SÚP

Dùng một cái bát và khuấy lên trước khi làm nóng và ít nhất một lần trong thời gian hâm nóng và một lần nữa vào lúc cuối.

THỊT HẦM

Khuấy lúc nửa chừng và một lần nữa vào lúc cuối khi làm nóng.

Thắc mắc và câu trả lời

Q: Tại sao lò của tôi lại không bật lên?

A: Khi lò không bật, hãy kiểm tra như sau:

1. Lò có được cắm điện chặt không? Tháo phích cắm khỏi ổ cắm, đợi 10 giây và cắm lại.
2. Kiểm tra bộ ngắt mạch và cầu chì. Đặt lại bộ ngắt mạch hoặc thay thế cầu chì nếu bị nhảy hoặc cháy.
3. Nếu bộ ngắt mạch hoặc cầu chì vẫn bình thường, hãy cắm một thiết bị khác vào ổ cắm đó. Nếu thiết bị khác vẫn hoạt động, có thể lò có vấn đề. Nếu thiết bị khác không hoạt động, có thể ổ cắm điện có vấn đề.
   Nếu dường như có sự cố với lò, hãy liên hệ với Trung tâm Dịch vụ được ủy quyền.

Q: Các lò gây nhiễu sóng với TV của tôi. Điều này có bình thường không?

A: Có thể xảy ra nhiễu sóng radio và TV khi bạn nấu bằng lò vi sóng. Việc cản nhiễu này tương tự như cản nhiễu gây ra bởi những thiết bị nhỏ như máy trộn, máy hút chân không, máy sấy tóc, v.v… Đấy không phải là sự cố với lò nướng của bạn.

Q: Đôi khi có khí ẩm phát ra từ các lỗ thông khí của lò. Tại sao?

A: Nhiệt thoát ra từ thực phẩm đang nấu sẽ làm nóng không khí trong khoang lò. Không khí nóng này được đưa ra khỏi lò theo dạng luồng khí trong lò. Không có vi sóng nào trong không khí. Tuyệt đối không được chặn các lỗ thông khí của lò trong quá trình nấu.

Q: Tôi có thể sử dụng nhiệt kế lò thông thường bên trong lò không?

A: Chỉ khi nào bạn đang dùng chế độ NƯỚNG. Kim loại trong một số nhiệt kế có thể gây ra hồ quang trong lò và không nên dùng chúng ở các chế độ nấu VI SÓNG và KẾT HỢP.

Q: Có tiếng hú và lách cách phát ra từ lò khi tôi nấu ở chế độ KẾT HỢP. Cái gì tạo ra những tiếng ồn này?

A: Các tiếng ồn này xảy ra khi lò tự động chuyển từ năng lượng VI SÓNG qua chế độ NƯỚNG để tạo cài đặt KẾT HỢP. Điều này là bình thường.

Q: Lò có mùi và phát ra khói khi sử dụng chức năng KẾT HỢP và NƯỚNG. Tại sao?

A: Sau khi dùng nhiều lần, khuyến cáo nên lau sạch lò và sau đó chạy lò mà không có thức ăn, đĩa thủy tinh và vòng xoay ở chế độ NƯỚNG trong vòng 5 phút. Thao tác này sẽ đốt cháy bất cứ thực phẩm, chất cặn hoặc dầu mỡ nào có thể gây mùi và/hoặc khói.

Bảo quản lò vi sóng của bạn

1. Lò phải được rút phích điện trước khi làm sạch.
2. Thường xuyên làm sạch bên trong lò, các miếng đệm cửa và chỗ đệm cửa. Khi thực phẩm bắn văng ra hoặc chất lỏng đồ tràn dính vào vách lò, miếng đệm cửa và chỗ đệm cửa hãy lau sạch bằng vải ẩm. Có thể sử dụng chất tẩy nhẹ nếu lò quá bẩn. Khuyến cáo không nên sử dụng các chất tẩy rửa mạnh hoặc gây ăn mòn. Tránh làm sạch vùng ống dẫn nạp vi sóng nằm ở bên tay phải thành khoang lò.
   KHÔNG SỬ DỤNG CÁC CHẤT TẨY RỬA LÒ BÁN TRÊN THỊ TRƯỜNG.
3. Không sử dụng các chất lau rửa mạnh, gây mài mòn hoặc miếng cạo kim loại sắc để làm sạch kính cửa lò bởi chúng có thể làm trầy xước bề mặt, có thể dẫn đến làm vỡ kính.
4. Các bề mặt bên ngoài lò nên được làm sạch bằng một miếng vải ẩm. Để tránh hư hỏng cho các bộ phận hoạt động bên trong lò, không được để nước lọt vào các lỗ thông khí.
5. Nếu Bảng Điều Khiển bị bẩn, hãy lau bằng vải mềm. Không sử dụng chất tẩy rửa mạnh hoặc chất mài mòn trên Bảng Điều Khiển. Khi làm sạch Bảng Điều khiển, hãy để cửa lò mở để ngăn vô tình bật máy. Sau khi vệ sinh, đảm bảo xoay nút xoay Lựa chọn Thời gian/ Trọng lượng về vị trí không.
6. Nếu hơi nước tích tụ bên trong hoặc xung quanh bên ngoài của cửa lò, hãy lau sạch bằng một miếng vải mềm. Điều này có thể xảy ra khi vận hành lò vi sóng ở điều kiện độ ẩm cao và không có cách nào chỉ ra sự cố của thiết bị.
7. Đôi khi cũng cần tháo đĩa thủy tinh ra để làm sạch. Rửa đĩa này trong nước xà bông ấm hoặc trong máy rửa bát.
8. Vòng xoay và sàn khoang lò cần phải được làm sạch thường xuyên để tránh gây ồn quá mức. Đơn giản chỉ cần lau sàn khoang lò bằng chất tẩy nhẹ và nước nóng rồi sau đó lau khô bằng vải sạch. Vòng xoay có thể được rửa sạch bằng nước xà bông nhẹ. Hơi ẩm khi nấu sẽ tích tụ trong quá trình sử dụng lặp đi lặp lại nhưng không có cách nào ảnh hưởng đến sàn khoang lò hoặc bánh xe vòng xoay. Sau khi tháo vòng xoay ra khỏi sàn khoang lò để làm sạch, đảm bảo hãy lắp lại nó ở đúng vị trí.
9. Khi sử dụng chế độ NƯỚNG hoặc KẾT HỢP, một số loại thực phẩm có thể bắn văng dầu mỡ trên vách lò. Nếu thỉnh thoảng lò không được làm sạch, lò có thể bắt đầu “tỏa khói” trong quá trình sử dụng.
10. Không sử dụng chất tẩy rửa dạng phun xịt để làm sạch.
11. Lò này chỉ được bảo trì bởi nhân viên có trình độ. Để bảo dưỡng và sửa chữa lò, hãy liên hệ với đại lý ủy quyền gần nhất.
12. Không giữ gìn lò sạch sẽ có thể làm xuống cấp bề mặt bên ngoài, gây ảnh hưởng bất lợi đến tuổi thọ của thiết bị và có thể dẫn đến những trường hợp nguy hiểm.
13. Giữ các lỗ thông khí luôn sạch sẽ. Kiểm tra xem không có bụi hoặc vật liệu nào khác đang chặn bít lỗ thông khí bất kỳ ở trên đỉnh, dưới đáy hoặc phía sau lò. Nếu lỗ thông khí bị chặn bít, điều này có thể gây ra quá nhiệt ảnh hưởng đến hoạt động của lò và có thể dẫn đến tình huống nguy hiểm.

Đặc điểm kỹ thuật

Nguồn điện		230-240 V 50 Hz	220 V 50 Hz
Công suất tiêu thụ	Vi sóng	5,6 A 1250 W	5,9 A 1250 W
	Nướng	4,2 A 1000 W	4,5 A 1000 W
	Kết hợp	5,6 A 1250 W	5,9 A 1250 W
Công suất	Vi sóng	800 W (IEC-60705)	
	Nướng	1000 W	
Kích thước ngoài		440 (Rộng) × 333 (Sâu) × 258 (Cao) mm	
Kích thước khoang lò		306 (Rộng) × 305 (Sâu) × 215 (Cao) mm	
Dung tích khoang tổng thể		20 L	
Đường kính Bàn xoay thủy tinh		255 mm	
Tần số hoạt động		2450 MHz	
Trọng lượng tịnh		12 kg	

- Trọng lượng và Kích thước được trình bày gần đúng.
- Đặc điểm kỹ thuật có thể thay đổi mà không báo trước.
- Xem nhãn nhận dạng để biết về điện áp yêu cầu, ngày sản xuất, quốc gia và số hiệu của lò vi sóng.

Kandungan

Panduan keselamatan penting 2
Garis panduan umum 8
Bekas untuk digunakan 10
Bahagian-bahagian ketuhar anda 12
Panel kawalan 13
Ketuhar gelombang mikro memasak dan pencairan 14
Memanggang 16
Masakan Kombinasi 17
Garis panduan memasak dan memanaskan semula 18
Soalan dan jawapan 19
Penjagaan untuk ketuhar gelombang mikro anda 20
Spesifikasi 21

Terima kasih atas pembelian perkakas Panasonic ini.

Panduan Keselamatan Penting:
Sebelum mengendalikan ketuhar ini, sila baca arahan dan langkah mencegah dengan teliti dan simpan untuk rujukan masa depan.

Panduan keselamatan penting

AMARAN

1. Pintu kedap dan kawasan kedap perlu dibersihkan dengan kain lembap.
   Perkakas hendaklah diperiksa untuk kerosakan pada pintu kedap dan kawasan kedap dan jika kawasan ini rosak perkakas tidak boleh dikendalikan sehingga ia telah dibaiki oleh juruteknik servis yang dilatih oleh pengeluar.
2. Cecair dan makanan lain tidak boleh dipanaskan di dalam bekas tertutup kerana ia boleh meletup.
3. APABILA KETUHAR ANDA MEMERLUKAN PENSERVISAN, hubungi jurutera Panasonic tempatan anda (Khidmat Pelanggan). Ia berbahaya untuk sesiapa selain daripada orang yang mahir untuk melakukan apa-apa operasi perkhidmatan atau pembaikan yang menglibatkan penyingkiran penutup yang memberikan perlindungan terhadap pendedahan kepada tenaga gelombang mikro.
4. Bahagian-bahagian yang boleh dicapai mungkin menjadi panas semasa penggunaan Kanak-kanak harus menjauhkan diri.
5. Apabila perkakas dikendalikan dalam mod kombinasi, kanak-kanak hanya boleh menggunakan ketuhar di bawah pengawasan orang dewasa kerana suhu yang dihasilkan.
6. Pastikan perkakas dimatikan sebelum menggantikan lampu untuk mengelakkan kemungkinan kejutan elektrik.

AWAS

1. Jangan cuba untuk menganggu atau membuat sebarang penyesuaian atau pembaikan pada pintu, papan kawalan/panel rumah, suis kunci salingan keselamatan, atau sebarang bahagian lain ketuhar. Jangan keluarkan panel luar dari oven yang memberikan perlindungan terhadap pendedahan kepada tenaga gelombang mikro. Pembaikan hanya boleh dilakukan oleh orang perkhidmatan yang berkelayakan.
2. Jangan gunakan perkakas ini jika ia mempunyai KORD atau PALAM yang rosak, jika ia tidak berfungsi dengan betul atau jika ia telah rosak atau terjatuh. Ia berbahaya untuk sesiapa selain daripada juruteknik perkhidmatan yang dilatih oleh pengeluar untuk melakukan perkhidmatan pembaikan.
3. Jika kord bekalan kuasa rosak, ia mesti digantikan oleh pengilang, ejen servis atau orang yang berkelayakan bagi mengelak bahaya.
4. Peralatan ini tidak ditujukan untuk digunakan oleh individu (termasuk kanak-kanak) yang mempunyai kemampuan fizikal, deria atau mental yang terhad, atau kurang pengalaman dan pengetahuan kecuali jika mereka telah diberi pengawasan atau arahan mengenai penggunaan peralatan oleh orang yang bertanggungjawab terhadap keselamatan mereka. Kanak-kanak hendaklah dipantau untuk memastikan mereka tidak bermain dengan peralatan ini.

5. Ketuhar gelombang mikro bertujuan untuk memanaskan makanan dan minuman. Pengeringan makanan, akhbar atau pakaian dan memanaskan alas pemanas, selipar, span, kain lembap dan yang serupa boleh menyebabkan risiko kecederaan, kebakaran, atau pembakaran.
6. Sebelum digunakan, pastikan peralatan/bekas adalah sesuai untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro.
7. Ketuhar hanya akan beroperasi dengan pintu ditutup.
8. Apabila ketuhar tidak digunakan, jangan simpan sebarang objek selain daripada aksesori ketuhar di dalam ketuhar untuk mengelakkan daripada secara tidak sengaja dihidupkan.
9. Perkakas tidak boleh dikendalikan oleh mod KETUHAR GELOMBANG MIKRO atau KOMBINASI jika tiadak makanana didalam ketuhar.
   Operasi dengan cara ini boleh merosakkan perkakas.
10. Awas! Permukaan panas Permukaan luar ketuhar, termasuk liang udara di kabinet dan pintu ketuhar akan menjadi panas semasa KOMBINASI dan MEMANGGANG. Berhati-hati dan gunakan sarung tangan oven apabila membuka atau menutup pintu serta semasa memasukkan atau mengeluarkan makanan dan aksesori.
11. Ketuhar mempunyai dua pemanas yang terletak di atas ketuhar. Selepas menggunakan fungsi KOMBINASI dan PANGGANG, permukaan ini akan menjadi sangat panas. Penjagaan perlu diambil untuk mengelakkan daripada menyentuh elemen pemanasan dalam ketuhar.
    N.B.: Selepas memasak dengan mod ini, aksesori ketuhar akan menjadi sangat panas.
12. Semasa dan selepas menggunakan fungsi KOMBINASI dan PANGGANG, jangan sentuh tingkap luar atau bahagian logam dalam pintu atau ketuhar apabila mengambil makanan masuk atau keluar kerana suhu yang tinggi.
13. Jika asap atau kebakaran berlaku di dalam ketuhar, putarkan dail Waktu/Berat ke sifar dan biarkan pintu ditutup untuk menyekat sebarang nyalaan.
    Putuskan sambungan kord kuasa atau tutup kuasa pada fius atau panel pemutus litar.
14. Lampu ketuhar mesti digantikan oleh juruteknik servis yang dilatih oleh pengeluar. Jangan cuba untuk membuang sarung luar daripada ketuhar.

Panduan keselamatan penting

PEMASANGAN

Periksa ketuhar gelombang mikro anda
Nyahpadat ketuhar, keluarkan semua bahan pembungkusan dan periksa ketuhar bagi sebarang kerosakan seperti kemek, selak pintu patah atau retak di pintu. Jika anda dapati sebarang kerosakan, maklumkan pengedar anda dengan segera. Jangan pasang ketuhar gelombang mikro yang rosak.

Arahan Pembumian
PENTING: UNIT INI PERLU BETUL DIBUMIKAN UNTUK KESELAMATAN PERIBADI.
Jika outlet AC anda tidak dibumikan, ia adalah tanggungjawab pelanggan sendiri untuk gantikan dengan soket dinding yang dibumikan dengan betul.

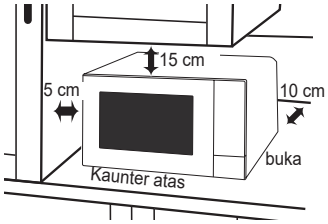
Voltan Operasi
Voltan perlu sama seperti yang dinyatakan pada label pada ketuhar. Jika voltan yang lebih tinggi daripada yang ditetapkan digunakan, ia boleh menyebabkan kebakaran atau kerosakan yang lain.

Penempatan Ketuhar

Perkakas ini dimaksudkan untuk digunakan di dalam rumah dan penggunaan yang serupa seperti ini:
- kawasan dapur kakitangan di kedai, pejabat dan persekitaran kerja;
- kediaman di ladang;
- oleh klien di hotel, motel dan persekitaran kediaman lain;
- jenis persekitaran katil dan sarapan.

1. Letakkan ketuhar di atas permukaan yang rata dan stabil, lebih daripada 85 cm di atas lantai.
   Perkakas adalah jenis berdiri bebas dan tidak boleh diletakkan di dalam kabinet.
2. Apabila ketuhar ini dipasang, ia harus mudah untuk mengasingkan perkakas daripada bekalan elektrik dengan menarik keluar palam atau mengendalikan pemutus litar.
3. Untuk operasi yang betul, pastikan peredaran udara yang mencukupi untuk ketuhar.

   Penggunaan atas kaunter:
   Benarkan 15 cm ruang pada bahagian atas ketuhar, 10 cm di belakang dan di 5 cm di satu sisi dan bahagian lain mesti dibuka lebih daripada 40cm.



4. Jangan letakkan ketuhar ini berdekatan dengan pelbagai periuk elektrik atau gas.
5. Kaki tidak boleh dikeluarkan.
6. Ketuhar ini hanya untuk kegunaan isi rumah. Jangan gunakan di luar rumah.
7. Elakkan daripada menggunakan ketuhar gelombang mikro dalam kelembapan yang tinggi.
8. Kord kuasa tidak menyentuh bahagian luar ketuhar. Jauhkan kord daripada permukaan panas. Jangan biarkan kord tergantung melepasi pinggir meja atau atas meja kerja. Jangan tenggelamkan kord, palam atau ketuhar di dalam air.
9. Jangan halang liang udara. Jika bukaan ini disekat semasa operasi, ketuhar mungkin terlalu panas. Dalam kes ini ketuhar dilindungi oleh peranti keselamatan haba dan hanya menyambung semula operasi hanya selepas penyejukan.

10. Perkakas ini tidak dimaksudkan untuk dikendalikan melalui suatu pemasa luaran atau sistem kawalan jauh berasingan.
11. Apabila perlu untuk menggantikan lampu ketuhar, sila berunding dengan pengedar anda.

Sebelum digunakan

Sebelum menggunakan KOMBINASI atau GRIL pada kali pertama, kendalikan ketuhar tanpa makanan dan aksesori (termasuk dulang kaca dan cincin gulung) pada GRIL selama 5 minit. Ini akan membolehkan minyak yang digunakan untuk perlindungan karat dibakar. Ini adalah satu-satunya masa ketuhar sedang kosong.

Aksesori

Ketuhar dilengkapi dengan pelbagai aksesori. Sentiasa ikut arahan yang diberikan untuk penggunaan aksesori.

Cincin Gulung

- Cincin gulung dan ketuhar perlu dibersihkan dengan kerap untuk mengelakkan bunyi bising dan pembentukan sisa makanan.
- Cincin gulung mesti sentiasa digunakan untuk memasak bersama dengan dulang kaca.

Rak wayar

- Rak wayar digunakan untuk memudahkan perangkapan pinggan kecil dan membantu dalam pengedaran haba yang baik.
- Apabila menggunakan mod KOMBINASI, jangan pernah letakkan aluminium atau bekas logam secara langsung di atas rak wayar. Sentiasa masukkan plat kaca atau hidangan antara rak wayar dan bekas aluminium. Ini akan menghalang percikan api yang boleh merosakkan ketuhar.
- Rak wayar logam HANYA BOLEH digunakan seperti yang diarahkan untuk MEMANGGANG dan memasak KOMBINASI. Jangan sekali-kali menggunakan ini pada KETUHAR GELOMBANG MIKRO sahaja. Jangan gunakan jika penggunaan ketuhar kurang daripada 200 g (7 oz.) bagi makanan pada program KOMBINASI manual. KEGAGALAN UNTUK MENGGUNAKAN AKSESORI DENGAN BETUL BOLEH MEROSAKKAN KETUHAR ANDA.

Dulang Kaca

- Sentiasa gunakan ketuhar dengan cincin gulung dan dulang kaca di tempatnya. Ia adalah satu-satunya aksesori yang digunakan untuk memasak GELOMBANG MIKRO.
- Hanya gunakan dulang kaca yang direka khas untuk ketuhar ini. Jangan gantikan dengan sebarang dulang kaca yang lain.
- Jika dulang kaca panas, biarkannya sejuk sebelum cuci atau letakkan di dalam air.
- Dulang kaca boleh berpusing dalam kedua-dua arah.
- Jika makanan atau bekas memasak di atas dulang kaca menyentuh dinding ketuhar dan dulang berhenti berputar, dulang akan berputar secara automatik ke arah yang bertentangan. Ini perkara biasa. Buka pintu ketuhar, susun semula makanan dan mulakan semula.
- Jangan masak makanan terus di atas dulang kaca. Sentiasa letakkan makanan dalam pinggan/bekas yang selamat untuk ketuhar mikro.
- Semasa memasak dengan GELOMBANG MIKRO atau KOMBINASI dulang kaca boleh bergetar. Ini tidak akan memberi kesan kepada prestasi memasak.

Panduan keselamatan penting

Masa Memasak Pendek

Masa masakan ketuhar gelombang mikro adalah lebih pendek daripada kaedah memasak yang lain adalah penting agar masa memasak yang disyorkan tidak melebihi tanpa memeriksa makanan terlebih dahulu.

Faktor-faktor yang boleh menjejaskan masa memasak adalah: tahap pilihan memasak, suhu bermula, ketinggian, isipadu, saiz dan bentuk makanan dan peralatan yang digunakan. Apabila anda menjadi biasa dengan ketuhar, anda akan dapat untuk menyesuaikan faktor-faktor ini.

Ia adalah lebih baik untuk kurang masak daripada makanan terlebih masak. Jika makanan kurang masak, ia sentiasa boleh dikembalikan ke ketuhar untuk dimasak lagi. Jika makanan adalah terlalu masak, tiada apa yang boleh dilakukan. Sentiasa bermula dengan masa memasak minimum.

Penting
Jika masa memasak yang disyorkan terlebih, makanan akan rosak dan dalam keadaan yang teruk, ia boleh menyebabkan terbakar dan mungkin merosakkan bahagian dalam ketuhar.

Makanan kuantiti sedikit

Berhati-hati apabila memanaskan kuantiti makanan yang sedikit kerana makanan muda hangus mudah hangus, kering atau terbakar jika dimasak terlalu lama. Sentiasa menetapkan masa memasak pendek dan memeriksa makanan dengan kerap.

Makanan Rendah Kelembapan

Berhati-hati apabila memanaskan makanan yang rendah kelembapan, contohnya item roti, coklat, bertih jagung, biskut dan pastri. Ini boleh mudah hangus, kering atau terbakar jika dimasak terlalu lama. Kami tidak mengesyorkan memanas makanan yang berkelembapan rendah seperti bertih jagung. Ketuhar ini telah dibangunkan untuk kegunaan makanan.
Kami tidak mengesyorkan bahawa ia digunakan untuk memanaskan bukan makanan seperti beg terapeutik gandum/panas atau botol air panas.

Pemanasan semula

Ia adalah penting bahawa makanan dipanaskan semula dihidangkan dalam keadaan “panas menggelegak”.

Keluarkan makanan daripada ketuhar dan pastikan ia dalam keadaan “panas menggelegak”, contohnya stim keluar daripada semua bahagian dan sos/kuah menggelegak. (Anda boleh memilih untuk memeriksa bahawa makanan telah mencapai 72 °C dengan termometer makanan - tetapi ingat jangan gunakan termometer ini di dalam gelombang mikro.)

Makanan yang tidak boleh dikacau, contohnya lasagna, pai kotej, pusat itu perlu dipotong dengan pisau untuk menguji ianya telah masak sepenuhnya. Walaupun arahan paket pengilang telah diikuti, sentiasa periksa makanan telah menggelegak sebelum dihidangkan dan jika ragu-ragu kembalikan makanan anda ke dalam ketuhar untuk pemanasan selanjutnya.

Masa pegun

Masa pegun merujuk kepada tempoh pada akhir masakan dan pemanasan semula di mana makanan dibiarkan sebelum dimakan, iaitu ia adalah masa rehat yang membolehkan haba dalam makanan untuk terus mengalir ke pusat, sekali gus menghapuskan tempat-tempat sejuk.

Pembersihan

Membersihkan bahagian dalam ketuhar, materai pintu dan kawasan materai pintu kerap. Apabila percikan makanan atau cecair tertumpah terkena dinding ketuhar, meterai pintu dan kawasan meterai pintu lap dengan kain lembap.

Kegagalan untuk mengekalkan ketuhar dalam keadaan bersih boleh membawa kepada kemerosotan permukaan yang boleh memberikan kesan buruk kepada jangka hayat perkakas dan mungkin mengakibatkan situasi berbahaya.

Pembersih stim tidak boleh digunakan untuk pembersihan.

Penutup
Sentiasa keluarkan penutup balang dan bekas serta bawa pulang bekas makanan sebelum anda memanaskannya. Jika anda tidak mahu, stim dan tekanan yang mungkin terkumpul di dalam dan menyebabkan letupan walaupun selepas memasak gelombang mikro telah berhenti.

Botol Bayi dan Balang Makanan
Apabila memanaskan semula botol bayi sentiasa keluarkan bahagian atas dan puting. Cecair di bahagian atas botol akan menjadi lebih panas daripada yang di bahagian bawah dan perlu digoncang dengan teliti sebelum periksa suhu. Ini perlu dilakukan sebelum penggunaan untuk mengelakkan kebakaran. Rujuk ke halaman 18.

Telur Rebus
Telur dalam kulitnya dan telur rebus tidak boleh dipanaskan dalam ketuhar gelombang mikro kerana ia boleh meletup walaupun selepas pemanasan gelombang mikro telah berakhir.

Makanan dengan Kulit
Kentang, epal, kuning telur, sayur-sayuran dan sosej adalah contoh makanan dengan kulit bukan berliang. Ini mesti dicucuk menggunakan garpu sebelum memasak untuk mengelakkan pecah.

Kertas dan plastik
Apabila memanaskan makanan dalam plastik atau bekas kertas, perhatikan ketuhar kerana kemungkinan berlakunya percikan api. Jangan gunakan wayar berpintal hubungan dengan beg pemanggangan kerana percikan akan berlaku.

Jangan gunakan produk kertas kitar semula, contohnya tuala dapur kecuali ia dikatakan direka khusus untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Produk ini mengandungi kekotoran yang boleh menyebabkan percikan dan/atau kebakaran apabila digunakan.

Cecair
Pemanasan minuman dengan gelombang mikro boleh menyebabkan letusan didihan, oleh itu penjagaan perlu diambil apabila mengendalikan bekas. Untuk mengelakkan kemungkinan mendidih dengan tiba-tiba, langkah-langkah berikut perlu diambil:

a) Elakkan menggunakan bekas dengan sisi lurus dan leher yang sempit.
b) Jangan terlalu panas.
c) Kacau cecair sebelum meletakkan bekas di dalam ketuhar dan sekali lagi pertengahan masa pemanasan.
d) Selepas pemanasan, biarkan pegun di dalam ketuhar untuk masa yang singkat, kacau sekali lagi sebelum berhati-hati mengeluarkan bekas.

Pemggorengan dalam minyak banyak
Jangan cuba menggoreng dalam minyak banyak dalam oven anda.

Percikan
Percikan boleh berlaku secara tidak sengaja jika bekas logam telah digunakan, rak wayar telah rosak, atau berat makanan yang tidak betul digunakan. Percikan adalah kilauan cahaya biru dilihat di dalam ketuhar gelombang mikro. Jika ini berlaku, hentikan mesin dengan serta-merta. Jika ketuhar dibiarkan tanpa pengawasan secara berterusan ia akan merosakkan mesin. Teruskan masak oleh GRIL.

Termometer Daging
Gunakan termometer daging untuk memeriksa tahap memasak sendi dan ayam hanya apabila daging telah dikeluarkan daripada ketuhar gelombang mikro. Jika kurang masak, kembalikan ke ketuhar dan masak selama beberapa minit pada tahap kuasa yang disyorkan. Jangan tinggalkan termometer daging konvensional dalam ketuhar apabila gelombang mikro.

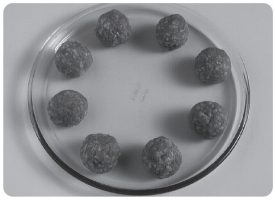
Garis panduan umum

MASA PEGUN
Makanan padat contohnya daging, ubi kentang dan kek memerlukan tempoh pegun (di dalam atau di luar ketuhar) selepas memasak untuk membolehkan haba melengkapkan penghantaran ke pusat makanan untuk memasak dengan sepenuhnya. Balut sendi daging dan kentang jaket dalam kerajang aluminium sambil pegun. Sendi daging perlu lebih kira-kira 10–15 minit, kentang jaket 5 minit. Makanan lain seperti makanan bersalut, sayur-sayuran, ikan dan lain-lain memerlukan 2–5 minit pegun. Jika makanan tidak dimasak selepas masa pegun, kembali ke ketuhar dan masak untuk masa tambahan. Selepas pencairan makanan, masa pegun juga perlu dibenarkan.

KUANTITI

Kuantiti yang kecil lebih cepat masak daripada kuantiti yang besar, juga hidangan kecil akan memanaskan semula dengan lebih cepat daripada hidangan yang besar.

RUANG



Makanan masak lebih cepat dan sekata jika dijarakkan. JANGAN longgokan makanan di atas satu sama lain.

KANDUNGAN LEMBAPAN
Banyak makanan segar contohnya sayur-sayuran dan buah-buahan, berbeza-beza dalam kandungan kelembapannya sepanjang musim. Atas sebab ini masa memasak mungkin perlu disesuaikan. Bahan-bahan kering contohnya. nasi, pasta, boleh mengering semasa penyimpanan jadi masa memasak mungkin berbeza.

PENYUCUKAN

Kulit atau membran pada sesetengah makanan akan menyebabkan stim terkumpul semasa memasak.
Makanan ini perlu dicucuk atau jalur kulit perlu dikupas sebelum memasak untuk membolehkan wap keluar. Telur, kentang, epal, sosej dan lain-lain, semua perlu dicucuk sebelum memasak. JANGAN CUBA REBUS TELUR DALAM KULITNYA.

PELINDUNG

Menutup makanan dengan filem lekap gelombang mikro atau penutup. Meliputi ikan, sayur-sayuran, kaserol, sup. Jangan tutup kek, sos, kentang jaket atau item pastri.

KETUMPATAN
Makanan yang mempunyai udara berliang haba lebih cepat daripada makanan berat padat.

FILEM LEKAP
Filem lekap membantu membantu menjaga kelembapan makanan dan membantu wap yang terperangkap membantu mempercepatkan masa memasak. Penyucukan sebelum memasak untuk membolehkan wap keluar. Sentiasa berhati-hati apabila mengeluarkan filem lekap daripada hidangan kerana pengumpulan wap akan menjadi sangat panas.

BENTUK

Walaupun bentuk masak sama rata. Makanan memasak lebih baik dengan ketuhar gelombang mikro apabila dalam bekas bulat bukannya segi empat.

SUHU PERMULAAN
Lagi sejuk makanan, semakin lama ia mengambil masa untuk menjadi panas. Makanan dari peti sejuk mengambil masa lebih lama untuk memanaskan semula daripada makanan pada suhu bilik.

CECAIR

Semua cecair mesti dikacau SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS pemanasan. Air terutamanya mesti dikacau sebelum dan semasa pemanasan untuk mengelakkan letusan. Jangan panaskan cecair yang telah mendidih sebelum ini. JANGAN TERLALU PANAS.

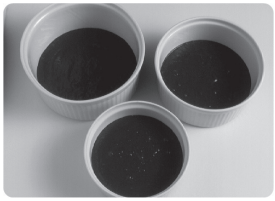
PUSING DAN KACAU
Sesetengah makanan memerlukan dikacau semasa memasak. Daging dan ayam hendaklah diterbalikkan selepas separuh masa memasak.

MENYUSUN
Makanan individu contohnya bahagian ayam atau cincang, perlu diletakkan di atas pinggan supaya bahagian-bahagian tebal menghadap ke arah luar.

MEMERIKSA MAKANAN

Ia adalah penting bahawa makanan diperiksa semasa dan selepas masa memasak yang disyorkan, walaupun PROGRAM AUTOMATIK telah digunakan (sama seperti anda memeriksa makanan yang dimasak dalam oven konvensional). Kembalikan makanan pada ketuhar untuk memasak lebih lanjut jika perlu.

SAIZ HIDANGAN



Ikut saiz hidangan yang diberikan dalam resipi kerana ini memberi kesan kepada masa masakan dan pemanasan semula. Kuantiti penyebaran makanan dalam pinggan yang lebih besar dimasak dan dipanaskan semula dengan lebih cepat.

PEMBERSIHAN
Ketuhar gelombang mikro berfungsi pada zarah makanan, Pastikan oven anda sentiasa bersih. Titik makanan yang degil boleh dibersihkan dengan menggunakan pembersih semburan gelombang mikro, disembur ke kain lembut. Sentiasa lap kering ketuhar selepas pembersihan.

Bekas untuk digunakan

Memilih bekas yang betul adalah faktor yang sangat penting dalam menentukan kejayaan atau kegagalan masakan anda.

KETUHAR KACA

Kaca yang tahan haba contohnya Pyrex®, sesuai dan boleh digunakan untuk KETUHAR GELOMBANG MIKRO, GRIL dan KOMBINASI. Jangan gunakan kaca halus yang boleh retak kerana haba dari makanan. Jangan gunakan kristal plumbum yang boleh retak atau berpercikan.

CHINA DAN SERAMIK

Kaca pinggan china, piring, mangkuk, koleh dan cawan boleh digunakan jika ianya tahan haba.
Porselin dan seramik juga adalah pilihan yang ideal. Tulang China halus hanya boleh digunakan untuk memanaskan semula untuk tempoh yang singkat, jika tidak perubahan suhu boleh meretakkan hidangan atau rekahan. Jangan gunakan hidangan dengan rim atau corak logam. Jangan gunakan jag atau cawan dengan pemegang melekat kerana gam itu boleh dicairkan dalam ketuhar gelombang mikro.

TEMBIKAR, PINGGAN MANGKUK TEMBIKAR,TEMBIKAR BATU

Hanya gunakan jika sepenuhnya glasair. Jangan gunakan jika separa kaca atau tanpa glasair kerana ia mampu untuk menyerap air yang akan menyerap tenaga gelombang mikro, membuat bekas menjadi sangat panas dan melambatkan memasak makanan.

KERAJANG/BEKAS LOGAM

JANGAN CUBA memasak di dalam KERAJANG ATAU bekas logam – gelombang mikro tidak boleh melaluinya dan makanan tidak akan dipanaskan sama rata - ini juga boleh merosakkan ketuhar anda. Gunakan lidi kayu kebab sebagai ganti pencucuk logam.

FILEM LEKAP

Menggunakan gelombang mikro filem lekap untuk menutup makanan yang hendak dipanaskan semula atau dimasak, HANYA UNTUK GELONGAN MIKRO sahaja dengan berhati-hati untuk mengelakkan filem bersentuhan langsung dengan makanan. JANGAN GUNAKAN UNTUK GRIL ATAU KOMBINASI.

PLASTIK

Banyak bekas plastik direka untuk penggunaan gelombang mikro. Hanya gunakan bekas jika ianya direka untuk penggunaan gelombang mikro. Jangan gunakan Melamin kerana ia akan membakar. Jangan menggunakan plastik untuk memasak makanan tinggi gula atau lemak atau makanan yang memerlukan masa lebih untuk memasak contohnya beras perang. Jangan sesekali memasak dalam bekas marjerin atau bekas yogurt kerana ini akan melebur dengan haba daripada makanan.

JANGAN GUNAKAN DI BAWAH GRIL.

KERTAS

Kertas dapur putih biasa (tuala dapur) boleh digunakan untuk melindungi kes pastri buta dan untuk melindungi sosej bagi mengelakkan percikan (HANYA DIGUNAKAN UNTUK MASA MEMASAK YANG PENDEK). JANGAN GUNAKAN SEMULA HELAIAN TUALA DAPUR.
Elakkan kertas dapur yang mengandungi serat buatan manusia. Semak jenama tuala dapur yang dikitar semula adalah disyorkan untuk penggunaan gelombang mikro. Jangan gunakan cawan lilin atau bersalut plastik kerana ianya akan cair dalam ketuhar. Kertas kalis minyak boleh digunakan untuk melapisi bahagian tapak hidangan dan untuk menampung makanan berlemak. Pinggan kertas putih boleh digunakan untuk MASA MEMANASKAN YANG PENDEK, HIDUPKAN GELOMBANG MIKRO SAHAJA.

ANYAMAN, KAYU, BAKUL STRAW

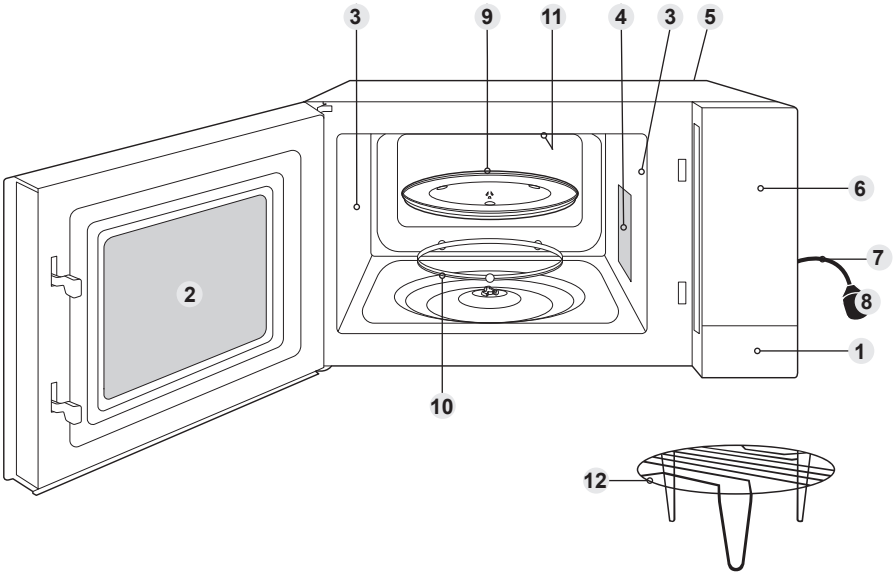
Jangan gunakan barang-barang ini dalam ketuhar gelombang mikro anda. Dengan penggunaan yang berterusan dan dengan pendedahan berpanjangan ianya akan retak dan boleh boleh terbakar. JANGAN GUNAKAN PADA SEBARANG MOD MEMASAK.

BEG PANGGANG

Ini adalah berguna di celahan sebelah bahagian sehingga sendi daging apabila memanggang dengan kuasa dan masa. JANGAN GUNAKAN LOGAM BERPINTAL YANG DIBEKALKAN.

Bahagian-bahagian ketuhar anda

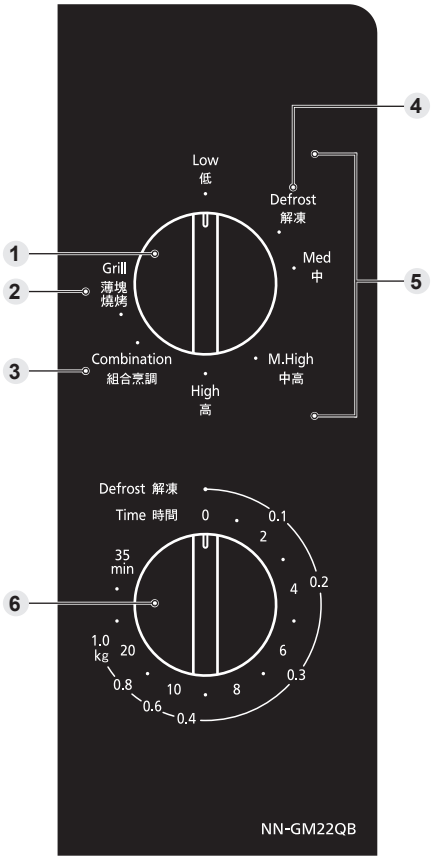
1. **Butang pelepas pintu**
   Tekan untuk buka pintu. Membuka pintu semasa memasak akan menghentikan proses memasak tanpa membatalkan program ini. Pemasakan diteruskan sebaik sahaja pintu ditutup. Ia agak selamat untuk membuka pintu pada sebarang masa semasa program memasak dan tidak ada risiko pendedahan gelombang mikro.
2. **Tetingkap ketuhar**
3. **Liang angin**
4. **Panduan suapan ketuhar gelombang mikro**
   (Jangan keluarkan.)
5. **Liang angin luar**
6. **Panel kawalan**
7. **Kord bekalan kuasa**
8. **Palam**
9. **Dulang Kaca**
10. **Cincin Gulung**
11. **Elemen gril**
12. **Wayar rak**



Label pengenalan dan amaran dilekatkan pada ketuhar.

■ Nota
Ilustrasi adalah untuk rujukan sahaja.

Panel kawalan

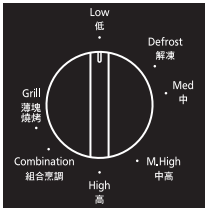


1 Dail pilihan mod memasak
2 Tetapan gril
3 Tetapan kombinasi
4 Kuasa nyahfros
5 Kuasa ketuhar gelombang mikro
6 Pilih dail Waktu/berat

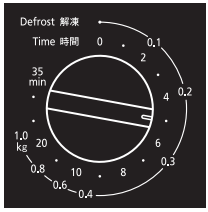
- Panel kawalan anda mungkin mempunyai perbezaan dalam rupa, tetapi kata-kata dan fungsi akan sama.

Ketuhar gelombang mikro memasak dan pencairan

Dulang kaca mesti sentiasa berada dalam kedudukan apabila menggunakan ketuhar.



Hidupkan dail untuk memilih peringkat kuasa yang dikehendaki.



Hidupkan dail untuk menetapkan masa memasak untuk ketuhar gelombang mikro memasak, atau untuk menetapkan berat makanan untuk nyahfros.
Untuk masa memasak yang singkat, hidupkan dail 5 minit dan kemudian selaraskan masa yang diperlukan.
Untuk berat yang kurang daripada 0.2 kg, hidupkan dail 0.2 kg dan kemudian selaraskan berat yang diperlukan.

Peringkat Kuasa		Contoh Kegunaan
Tinggi	800 W	Air mendidih. Memasak buah-buahan segar, sayuran, nasi, pasta dan mi. Panaskan susu.
Sederhana Tinggi	700 W	Masak ayam, daging, kek dan pencuci mulut.
Sederhana	360 W	Masak telur, keju, ikan,daging panggang, kaserol dan roti daging. Cairkan coklat.
Nyahfros	270 W	Mencairkan makanan.
Rendah	200 W	Simpan makanan yang dimasak hangat, terus perlahan-lahan.

■ Nota

1. Jika pintu ketuhar sudah ditutup, ketuhar akan mula memasak/nyahfros segera.
2. Sekiranya anda ingin memeriksa makanan yang sedang dimasak, hanya buka pintu. Ketuhar akan berhenti secara automatik untuk memasak. Untuk memasak lagi, tutup pintu.
3. Untuk berhenti memasak, hidupkan Pilih dail Waktu/ Berat ke kedudukan sifar. Masa memasak boleh ditetapkan semula pada bila-bila masa semasa kitaran memasak dengan memutarkan dail.
4. Apabila makanan dikeluarkan dari ketuhar selepas selesai memasak, periksa Pilih dail Waktu/Berat yang berada di kedudukan sifar.
5. Kira-kira separuh daripada masa menyahfros, pusingkan makanan dan keluarkan bahagian/makanan yang dinyahfroskan.
6. Menggunakan kaserol dengan kapasiti 2000 ml atau kurang adalah disyorkan.
7. Gunakan kaserol dengan lebar kurang daripada 25 cm (termasuk pemegang) untuk mengelakkan daripada menyentuh dinding sisi ketuhar.
8. Keluarkan kaserol dengan berhati-hati dari ketuhar untuk mengelakkan terkena bahagian atas buka depan. Anda boleh menggunakan filem lekap untuk menutup kaserol.

Garis panduan nyahfros

Untuk Keputusan Terbaik:

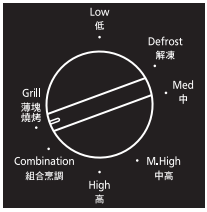
1. Letakkan makanan di dalam bekas yang sesuai. Sendi daging dan ayam perlu diletakkan pada piring terbalik.
2. Daftar makanan semasa nyahfros, kerana makanan yang berbeza-beza dalam kelajuan nyahfros.
3. Sentiasa pusing atau kacau makanan di separuh perjalanan.
4. Daging cincang, cop dan item kecil yang lain harus dipecahkan atau dipisahkan secepat mungkin dan diletakkan dalam satu lapisan.
5. Benarkan masa pegun seketika supaya tengah makanan sudah mulai mencair (minimum 1 jam untuk sendi daging dan ayam keseluruhan).

Susun makanan dalam satu lapisan.

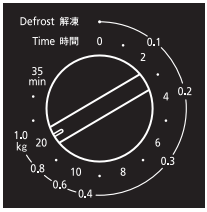
Hidupkan atau memecahkan makanan secepat mungkin.

Memanggang

GRIL amat berguna untuk kepingan daging nipis, stik cop, kebab, sosej atau ketulan ayam. Ia juga sesuai untuk sandwic panas dan semua hidangan gratin.



Hidupkan dail untuk memilih tetapan Gril.



Hidupkan dail untuk menetapkan masa memasak. Untuk masa memasak yang singkat, hidupkan lalu dail 5 minit dan kemudian selaraskan masa yang diperlukan. Jika pintu ketuhar sudah ditutup, masa memasak akan bermula dengan segera.

■ Nota

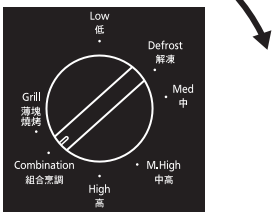
1. Meletakkan makanan di atas rak wayar di dulang kaca. Letakkan plat tahan haba di bawah untuk menampung lemak dan titisan.
2. Jangan sekali menutup makanan apabila memanggang.
3. JANGAN pra-panaskan ketuhar.
4. Tidak ada kuasa gelombang mikro digunakan dalam masakan GRIL .
5. Kebanyakan makanan perlu dibalik pada pertengahan memasak. Apabila membalik makanan, buka pintu ketuhar dan BERHATI-HATI mengeluarkan rak wayar menggunakan sarung tangan ketuhar.
6. Setelah membalik, masukkan makanan ke dalam kehuhar lalu tutupkan pintu. Memasak akan dimulakan semula secara automatik. Ia agak selamat untuk membuka pintu ketuhar pada bila-bila masa untuk memerika kemajuan makanan semasa sedang memanggang.
7. Elemen gril akan menyala di dalam dan luar semasa memasak - ini adalah perkara biasa.
8. JANGAN sentuh alat pemanasan di atas rongga dalam semasa rongga panas. Pemanasan peranti mungkin masih panas.
9. Selepas penggunaan GRIL, produk tidak boleh beroperasi untuk beberapa ketika untuk mengelakkan daripada pemanasan melampau.
10. Lihat catatan 6-8 pada halaman 14 untuk menggunakan kaserol.

■ AWAS!

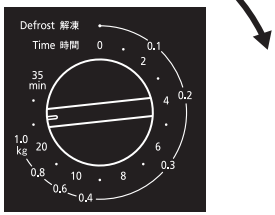
Rak wayar mesti sentiasa digunakan dengan dulang kaca dalam kedudukan. Keluarkan rak wayar dari ketuhar dengan memegang rak dan hidangan kalis haba dengan kukuh. Gunakan sarung tangan ketuhar ketika mengeluarkan aksesori. Jangan sentuh tingkap luar atau di dalam bahagian logam pintu atau ketuhar apabila mengambil makanan masuk atau keluar kerana suhu yang tinggi.

Masakan Kombinasi

Apabila memasak dengan KOMBINASI, kuasa KETUHAR GELOMBANG MIKRO memasak makanan dengan cepat sementara GRIL memberikan warna coklat tradisional dan kerangupan.



Hidupkan dail untuk memilih tetapan Kombinasi.



Hidupkan dail untuk menetapkan masa memasak. Untuk masa memasak yang singkat, hidupkan lalu dail 5 minit dan kemudian selaraskan masa yang diperlukan. Jika pintu ketuhar sudah ditutup, masa memasak akan bermula dengan segera.

Melayu

■ Nota

1. Semasa memasak, dulang kaca boleh bergetar. Ini tidak akan memberi kesan kepada prestasi memasak.
2. Rak wayar direka untuk digunakan untuk KOMBINASI dan MEMANGGANG. Jangan gunakan sebarang aksesori logam yang lain kecuali yang disediakan dengan ketuhar. Meletakkan hidangan kalis haba di bawah untuk menangkap lemak atau titisan.
3. Gunakan rak wayar seperti yang dinyatakan. JANGAN GUNAKAN jika penggunaan ketuhar dengan kurang daripada 200 g makanan pada program manual. Untuk jumlah yang kecil, jangan masak dengan KOMBINASI, tetapi masak dengan GRIL atau KETUHAR GELOMBANG MIKRO HANYA untuk hasil yang terbaik.
4. Tidak menutup makanan apabila memasak pada KOMBINASI.
5. JANGAN panaskan ketuhar pada KOMBINASI.
6. Pengarkaan boleh berlaku secara tidak sengaja jika berat makanan yang tidak betul digunakan, rak wayar itu rosak, atau bekas logam telah digunakan. Pengarkaan adalah kilauan cahaya biru dilihat di dalam ketuhar gelombang mikro. Jika ini berlaku, berhentikan ketuhar segera.
7. Sesetengah makanan perlu dimasak pada KOMBINASI tanpa menggunakan rak wayar contohnya panggang, gratin, pai dan puding. Makanan yang perlu diletakkan di dalam pinggan bukan logam tahan panas kali dan diletakkan terus ke dulang kaca.
8. JANGAN gunakan bekas KETUHAR GELOMBANG MIKRO plastik pada program kombinasi (kecuali sesuai untuk KOMBINASI memasak). Hidangan mesti dapat menahan bahang gril di atas - kaca kalis haba atau seramik adalah ideal.
9. Jangan gunakan bekas logam atau tin sendiri, kerana ketuhar gelombang mikro tidak akan menembusi makanan dengan sama rata.
10. Lihat catatan 6-8 pada halaman 14 untuk menggunakan kaserol.

■ AWAS!

Rak wayar mesti sentiasa digunakan dengan dulang kaca dalam kedudukan. Keluarkan rak wayar dari ketuhar dengan memegang rak dan hidangan kalis haba dengan kukuh. Gunakan sarung tangan ketuhar ketika mengeluarkan aksesori. Jangan sentuh tingkap luar atau di dalam bahagian logam pintu atau ketuhar apabila mengambil makanan masuk atau keluar kerana suhu yang tinggi.

Garis panduan memasak dan memanaskan semula

Kebanyakan makanan dipanaskan semula dengan cepat dalam ketuhar anda dengan kuasa TINGGI. Makanan boleh dibawa kembali pada suhu menghidang dalam hanya beberapa minit.

Sentiasa periksa makanan yang panas menggelegak dan kembali ke ketuhar jika perlu.

Sebagai peraturan umum, sentiasa menutup makanan basah, sup, kaserol dan makanan bersalut.

Jangan tutup makanan kering contohnya roti gulung, pai daging kisar, sosej gulung dan lain-lain.

Ingat apabila memasak dan panaskan semula sebarang makanan ia perlu dikacau atau dibalik apabila perlu. Ini memastikan memasak dan memanaskan semula lebih rata di luar dan di tengah.

PAI DAGING KISAR - AWAS

INGAT walaupun pastri sejuk apabila disentuh, isinya akan sangat panas menggelegak dan akan memanaskan seluruh pastri. Pastikan anda tidak terlebih memanas jika tidak hangus boleh berlaku disebabkan oleh lemak dan gula kandungan yang tinggi dalam adunan. Periksa suhu adunan sebelum dimakan untuk mengelakkan mulut anda terbakar.

PUDING DAN CECAIR - AWAS

Puding dan makanan yang kaya dengan lemak atau gula, jem, pai daging kisar, tidak boleh terlebih dipanaskan. Makanan ini tidak harus dibiarkan begitu sahaja kerana dengan terlebih masak makanan ini boleh terbakar. Sentiasa berhati-hati apabila memanaskan semula item ini.

Jangan tinggalkan tanpa pengawasan.

BOTOL BAYI - AWAS

Susu atau formula MESTI digoncang menyeluruh sebelum pemanasan dan sekali lagi pada akhirnya dan diuji dengan teliti sebelum memberi makan bayi.

Untuk 200-240 ml susu dari suhu peti sejuk, keluarkan penutup dan puting. Panaskan dengan kuasa TINGGI selama 30-50 saat. SEMAK DENGAN TELITI SEBELUM SUAPAN.

Untuk 90 ml susu dari suhu peti sejuk, keluarkan penutup dan puting. Panaskan dengan kuasa TINGGI selama 15-20 saat. SEMAK DENGAN TELITI SEBELUM SUAPAN.

Cecair N.B. pada bahagian atas botol akan menjadi lebih panas daripada di bahagian bawah.
Botol itu perlu digoncang dengan teliti dan diuji sebelum digunakan.

KAMI TIDAK MENGESYORKAN ANDA MENGGUNAKAN KETUHAR GELOMBANG MIKRO ANDA UNTUK MEREBUS BOTOL BAYI.

Jika anda mempunyai pensteril ketuhar gelombang mikro khas kami menggesa anda supaya sangat berhati-hati kerana kuantiti air yang rendah terlibat. Ia adalah penting untuk mengikuti arahan pengeluar dengan teliti.

MAKANAN BERSADUR

Selera semua orang berbeza dan masa pemanasan semula bergantung kepada kandungan makan. Item yang tumpat cth kentang lenyek, hendaklah diratakan dengan baik.
Jika banyak kuah ditambah, masa tambahan mungkin diperlukan.
Letakkan item tumpat di luar plat.
Antara 2-4 minit kuasa TINGGI akan memanaskan semula purata bahagian.
Jangan menindih makanan.

MAKANAN DALAM TIN

Keluarkan makanan dari dalam tin dan letakkan di dalam pinggan yang sesuai sebelum pemanasan.

SUP

Gunakan mangkuk dan kacau sebelum pemanasan dan sekurang-kurangnya sekali semasa masa pemanasan semula dan sekali lagi pada akhir.

KASEROL

Kacau pertengahan dan sekali lagi pada akhir pemanasan.

Soalan dan jawapan

S: Mengapa ketuhar saya tidak dapat dihidupkan?

J: Apabila ketuhar tidak dapat dihidupkan, semak perkara berikut:

1. Adakah ketuhar dipasang dengan selamat?
   Alih keluar palam dari soket, tunggu 10 saat dan masukkan semula.
2. Semak pemutus litar dan fius.
   Set semula pemutus litar atau gantikan fius jika ia trip atau terbakar.
3. Jika pemutus litar atau fius semua baik, pasang palam perkakas lain ke dalam soket. Jika perkakas lain berfungsi, mungkin terdapat masalah dengan ketuhar. Jika perkakas lain tidak berfungsi, mungkin terdapat masalah dengan soket.
   Jika ia kelihatan ada masalah dengan ketuhar, hubungi Pusat Servis yang berdaftar.

S: Ketuhar menyebabkan gangguan TV saya. Adakah ini normal?

J: Sesetengah gangguan radio dan TV mungkin berlaku apabila anda memasak dengan ketuhar gelombang mikro. Gangguan ini sama dengan gangguan yang disebabkan oleh perkakas kecil seperti pengadun, vakum, pengering rambut dan lain-lain. Ia tidak menunjukkan masalah dengan ketuhar anda.

S: Kadang kala udara panas keluar dari ruang udara ketuhar. Mengapa?

J: Haba yang dibebaskan dari makanan yang dimasak memanaskan udara dalam rongga ketuhar. Udara dihangatkan ini dibawa keluar dari ketuhar oleh corak aliran udara di dalam ketuhar. Tiada ketuhar gelombang mikro di udara. Liang ketuhar tidak boleh disekat semasa memasak.

S: Bolehkah saya gunakan termometer ketuhar konvensional dalam ketuhar?

J: Hanya apabila anda menggunakan mod memasak GRIL. Logam dalam beberapa termometer boleh menyebabkan pengarkaan di dalam ketuhar anda dan tidak boleh digunakan pada mod memasak KETUHAR GELOMBANG MIKRO dan KOMBINASI.

S: Terdapat bunyi dengung dan klik dari ketuhar saya apabila saya memasak dalam KOMBINASI. Apakah yang menyebabkan bunyi ini berlaku?

J: Kebisingan terjadi apabila ketuhar secara automatik beralih dari kuasa KETUHAR GELOMBANG MIKRO ke GRIL untuk mewujudkan tetapan KOMBINASI. Ini adalah biasa.

S: Ketuhar saya mempunyai bau dan menghasilkan asap apabila menggunakan fungsi KOMBINASI dan GRIL. Mengapa?

J: Selepas penggunaan berulang, disarankan untuk membersihkan ketuhar dan kemudian menjalankan ketuhar tanpa makanan, dulang kaca, dan cincin gulung pada GRIL selama 5 minit. Ini akan membakar apa-apa makanan, sisa-sisa atau minyak yang boleh menyebabkan bau dan/atau asap.

Penjagaan untuk ketuhar gelombang mikro anda

1. Palam ketuhar harus dicabut sebelum pembersihan.
2. Membersihkan bahagian dalam ketuhar, materai pintu dan kawasan materai pintu kerap. Apabila percikan makanan atau cecair tertumpah terkena dinding ketuhar, meterai pintu dan kawasan meterai pintu lap dengan kain lembap. Bahan pencuci yang lembut boleh digunakan jika ia sangat kotor. Penggunaan bahan pencuci yang keras atau kasar adalah tidak digalakkan. Elakkan membersihkan kawasan panduan makanan ketuhar gelombang mikro yang terletak di sebelah kanan dinding rongga.
   JANGAN GUNAKAN PENCUCI KETUHAR KOMERSIAL.
3. Jangan gunakan pembersih keras yang melelas atau pengikis logam tajam untuk membersihkan kaca pintu ketuhar kerana mereka boleh mencalarkan permukaan, yang mungkin menyebabkan kaca pecah.
4. Permukaan ketuhar luar perlu dibersihkan dengan kain lembap. Untuk mengelakkan kerosakan kepada bahagian-bahagian yang beroperasi di dalam ketuhar, air tidak harus memasuki ke dalam bukaan pengudaraan.
5. Jika Panel Kawalan menjadi kotor, bersihkan dengan kain lembut. Jangan gunakan bahan cuci yang keras atau pelelas pada Panel Kawalan. Apabila membersihkan Panel Kawalan, tinggalkan pintu ketuhar terbuka untuk mengelakkan ketuhar dari tidak sengaja dihidupkan. Selepas membersihkannya, pastikan anda memusingkan dail Pilih Masa/Berat kepada kedudukan sifar.
6. Jika stim berkumpul di dalam atau di sekeliling luar pintu ketuhar, lap dengan kain lembut. Ini boleh berlaku apabila ketuhar gelombang mikro beroperasi di bawah keadaan kelembapan yang tinggi dan sama sekali tidak menunjukkan kerosakan unit.
7. Kadangkala perlu keluarkan dulang kaca untuk dibersihkan. Basuh dulang di dalam air sabun suam atau dalam mesin basuh pinggan mangkuk.
8. Cincin gulung dan lantai rongga ketuhar perlu dibersihkan dengan kerap untuk mengelakkan bunyi bising yang berlebihan. Hanya lapkan lantai rongga ketuhar dengan bahan pencuci lembut dan air panas, kemudian keringkan dengan kain bersih. Cincin gulung boleh dibasuh dalam air sabun lembut. Wap memasak terkumpul semasa penggunaan berulang tetapi tidak menjejaskan lantai rongga ketuhar atau cincin gulung bahagian bawah roda. Selepas mengeluarkan cincin gulung dari lantai rongga ketuhar untuk pembersihan, pastikan untuk meletakkan semula pada kedudukan yang betul.
9. Apabila menggunakan mod GRIL atau KOMBINASI, sesetengah makanan mungkin terpercik ke dinding ketuhar. Jika ketuhar tidak dibersihkan sekali-sekala, ia mungkin mula “asap” semasa digunakan.
10. Pembersih stim tidak boleh digunakan untuk pembersihan.
11. Ketuhar ini hanya boleh diservis oleh kakitangan yang berkelayakan. Untuk penyelenggaraan dan pembaikan ketuhar hubungi pengedar sah yang terdekat.
12. Kegagalan untuk mengekalkan ketuhar dalam keadaan bersih boleh membawa kepada kemerosotan permukaan yang boleh memberikan kesan buruk kepada jangka hayat perkakas dan mungkin mengakibatkan situasi berbahaya.
13. Menjaga liang angin bersih pada setiap masa.
    Periksa bahawa tiada habuk atau bahan lain yang menghalang mana-mana daripada liang angin di bahagian atas, bahagian bawah atau belakang ketuhar. Jika liang angin tersumbat ini boleh menyebabkan terlalu panas yang akan menjejaskan operasi ketuhar dan mungkin mengakibatkan situasi yang berbahaya.

Spesifikasi

Sumber Kuasa		230-240 V 50 Hz	220 V 50 Hz
Penggunaan Kuasa	Gelombang Mikro	5.6 A 1250 W	5.9 A 1250 W
	Gril	4.2 A 1000 W	4.5 A 1000 W
	Kombinasi	5.6 A 1250 W	5.9 A 1250 W
Output	Gelombang Mikro	800 W (IEC-60705)	
	Gril	1000 W	
Dimensi Luar		440 (W) × 333 (D) × 258 (H) mm	
Dimensi Rongga Ketuhar		306 (W) × 305 (D) × 215 (H) mm	
Isipadu Kaviti Keseluruhan		20 L	
Diameter Dulang Kaca		255 mm	
Frekuensi Operasi		2450 MHz	
Berat Bersih		12 kg	

- Berat dan Ukuran ditunjukkan adalah anggaran.
- Spesifikasi tertakluk kepada perubahan tanpa notis.
- Untuk pengetahuan tentang voltan, negara pengeluar dan nombor serial, sila rujuk kepada label pengenalan di ketuhar gelombang mikro.

目錄

重要安全措施 2
操作指南 8
微波烹飪用具 10
微波爐部件 12
控制面板 13
微波烹調和解凍 14
薄塊燒烤 16
組合烹調式烹調 17
烹調和翻熱指南 18
要求維修之前 19
微波爐的保養 20
規格 21

中文

多謝選購Panasonic產品。

重要安全措施:
操作本微波爐前，請完整閱讀本操作指南和注意事項並保留以便日後參閱。

重要安全措施

警告

1. 微波爐密封條和密封區域應用濕布清潔。
   應檢微波爐的爐門密封條和爐門密封區域是否受損，如果這些區域受損，不應操作該電器，直至經製造商培訓的服務技術人員維修後方可使用。
2. 切勿在封閉的容器內加熱液體和其他食品，否則可導致爆炸。
3. 當您的微波爐需要維修時，請致電當地Panasonic工程師（客戶服務部）。由不符合資格的人士進行涉及拆開外蓋（保護避免接觸微波能量）的服務或維修操作會有危險。
4. 可觸及的配件可能在使用過程中變熱，應讓幼兒遠離。
5. 由於運行「組合烹調」模式時會產生高溫，兒童只能在成人監督下使用微波爐。
6. 在更換燈管前，請先確保已關閉設備以避免觸電。

小心

1. 請勿嘗試修改、調整或維修爐門、控制面板外殼、安全聯鎖開關或微波爐的其他部位。請勿拆下起到保護作用，避免接觸微波能量的微波爐外面板。
   維修僅可由符合資格的維修人員進行。
2. 若電線或插頭受損、無法正常運行、或受損或跌落，請勿操作該電器。除了受過製造商培訓的維修技術人員外，由其他人士提供維修服務非常危險。
3. 若電源線受損，必須由製造商、其維修代理或具備資格的類似人員更換，以避免危險。
4. 該電器不適合體力、知覺或心智能力較低，或缺乏經驗和知識的人士（包括兒童）使用，除非使用該電器時由負責其安全的人員監督。
   應對兒童進行監督，不要將微波爐當作玩具。

5. 微波爐適於加熱食品和飲品。乾燥食品、報紙或衣服以及加熱暖墊、拖鞋、海綿、濕布以及類似物品存在受傷、點燃或起火的風險。
6. 在使用前，檢查餐具/容器是否適用於微波爐。
7. 爐門關閉情況下方可操作微波爐。
8. 微波爐不使用時，請勿在爐體內儲存配件外的其他物品，以防微波爐意外啟動。
9. 爐內無食物時，不應啟動該電器的「微波」或「組合烹調」模式。這種操作方式可能損傷該電器。
10. 小心！表面高溫
微波爐外表面，包括機殼上的氣孔和爐門，在「組合烹調」和「薄塊燒烤」模式下會變熱。打開或關閉爐門以及放入或取出食品和配件時應格外謹慎並使用隔熱手套。
11. 微波爐有兩個加熱器位於爐身頂部。使用「組合烹調」和「薄塊燒烤」功能後，這些表面非常高溫。應格外謹慎，避免接觸爐內的加熱元件。
注意：採用這些模式烹調後，微波爐配件也會非常高溫。
12. 在使用「組合烹調」和「薄塊燒烤」功能時以及之後，由於高溫，取放食品時，切勿接觸外部窗口或爐門或爐腔的內部金屬配件。
13. 若爐腔內出現煙或火，轉動時間 / 重量選擇旋鈕至零的位置並讓爐門保持關閉以遏制火焰。
斷開電源線，或在保險絲或斷路器面板處切斷電源。
14. 爐燈必須由經過製造商訓練的維修技術人員更換。請勿嘗試拆下微波爐的外殼。

重要安全措施

安裝

檢查微波爐

打開微波爐包裝，取下所有包裝材料，檢查微波爐是否有所損傷，如凹陷、爐門鎖破損或爐門裂縫。若您發現任何損壞，立即通知您的經銷商。請勿安裝受損的微波爐。

接地操作指南

重要資訊：為了您的安全，請確保微波爐正確接地。
若您的交流電插座未接地，則由客戶負責更換為正確接地的壁式插座。

工作電壓

電壓必須與微波爐標籤上規定的一致。若使用了高出規定的電壓，可能導致火災或其他損壞。

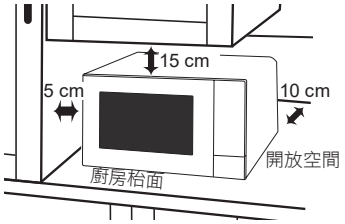
微波爐的放置

該電器適合室內使用，類似應用包括：

- 商店、辦公室以及其他工作環境中的員工廚房區；
- 農舍；
- 在酒店、汽車旅館以及其他居住環境中供客人使用；
- 在提供住宿及早餐的酒店中使用。

1. 將微波爐放在平穩的表面上，高出地面85 cm。
   該電器為獨立式，不應放置在櫥櫃內。
2. 微波爐安裝好後，應保證可通過拔下插頭或操作斷路器輕鬆將該電器斷開供電。
3. 為了正常操作，確保微波爐空氣流通充足。

   廚房枱面使用:
   在微波爐頂部留有15 cm的空間，10 cm後部及一側5 cm，另一側則務必為超過40 cm的開放空間。



4. 請勿將微波爐放置在用電或用氣的廚具範圍內。
5. 不可拆下爐腳。
6. 該款微波爐僅供室內使用。請勿在室外使用。
7. 請勿在濕度大的地方使用該微波爐。
8. 電源線不應接觸爐身外側。保持電線遠離熾熱表面。請勿讓電線掛在桌子或工作枱面的邊緣處。請勿將電線、插頭或爐身浸入水中。
9. 請勿堵塞排氣孔。若這些氣孔在操作過程中堵塞，則微波爐可能出現過熱的情況。在這種情況下，熱安全裝置會提供保護，只有在冷卻後方可恢復操作。

10. 該電器不適合通過外部定時器或獨立的遙控系統操作。
11. 當必須更換爐燈時，請諮詢經銷商。

使用之前

在第一次使用「組合烹調」或「薄塊燒烤」模式前，請先不要放食品和配件（包括玻璃轉盤和轉盤圈）運行5分鐘的「薄塊燒烤」模式。這將使用於防鏽的油被燒掉。只有這唯一的一次可以空微波爐運行。

配件

本微波爐配有多種配件。請務必遵守配件提供的說明指示。

轉盤圈

- 轉盤圈和爐腔底層應經常清潔，以防止產生噪音和剩餘食物堆積。
- 烹調時轉盤圈必須與玻璃轉盤一起操作。

網架

- 網架用於促進小份菜餚上色並幫助熱量更好地循環。
- 當使用「組合烹調」模式時，請勿將鋁製或金屬容器直接放置在網架上。請確保一直在網架和鋁製容器間放入玻璃板或餐具。這可防止出現可能損壞微波爐的火花。
- 金屬網架必須按指導僅用於「薄塊燒烤」和「組合烹調」烹調模式下。切勿用於「微波」模式。在手動「組合烹調」程式中，加工小於200 g (7 oz.)食物時，請勿使用。無法正確使用配件可能損傷您的微波爐。

玻璃轉盤

- 操作微波爐時通常應保持轉盤圈和玻璃轉盤在適當位置。此為微波烹調時僅使用的兩個配件。
- 僅使用專門適用於本微波爐的玻璃轉盤。請勿用其他玻璃轉盤代替。
- 若玻璃轉盤變熱，在清潔或放入水中前，先讓其冷卻。
- 玻璃轉盤可沿任何方向旋轉。
- 當玻璃轉盤上的食物或烹調容器碰觸到爐壁而使轉盤停止旋轉時，玻璃轉盤會自動逆向旋轉。這是正常情況。打開微波爐門，重新放置食物或烹調容器並且重啟。
- 請勿直接在玻璃轉盤上烹調食物。請確保一直將食物放置在微波安全餐具中。
- 當用「微波」或「組合烹調」模式烹調時，玻璃轉盤可能振動。這不會影響烹調性能。

中文

重要安全措施

烹調時間短

因為微波烹調時間比其他烹調方法短很多，未首先查看食物情況前，我們建議不要延長烹調時間。

可能影響烹調時間的因素包括：個人喜愛的生熟度、起始溫度、海拔、體積、食品的大小和形狀以及所用的烹調容器。隨著您熟悉微波爐，您可隨之調整這些參數。

食品沒煮熟比煮得過熟要好。若食物沒煮熟，通常來說可回爐進一步烹煮。若食物煮得過熟，則無計可施。一般來說，開始時選擇最短烹調時間。

重要提示

若超出建議的烹調時間，則食物會變質，在極端條件下，可能起火並且可能損壞微波爐的內部。

份量小的食物

加熱少量食物時應謹慎，這些食物若烹調時間過長則極易燒糊、變乾或著火。一般來說應設定較短烹調時間並頻繁查看食物。

低水分食物

加熱低水分食物時應謹慎，這類食物包括：麵包類、朱古力、爆谷、餅乾和酥餅。若烹調時間過長，則這些食物極易燒糊、變乾或著火。我們建議不要加熱低水分食物，如爆谷。
此微波爐僅開發用於食物。
我們建議不要用於加熱非食物物品，如小麥熱敷袋或熱水瓶。

翻熱

最重要的是翻熱食物上菜時是「滾燙」的。

將食物從微波爐中取出並查看其是否是「滾燙」的，即所有部位均冒熱氣和醬汁均冒泡。（可以選擇用食物溫度計查看食物是否達到了72℃ – 請謹記切勿在微波爐內使用溫度計。）

對於無法攪拌的食物，例如：意大利千層麵、牧羊人派，應將中間部分用刀切開，檢驗其是否徹底熱透。即使按照製造商所提供的操作指南，通常也要在上桌前檢查食物是否滾燙，如果不能肯定，將食物放回微波爐中進一步加熱。

放置時間

放置時間指的是烹調或翻熱結束後，食物取出食用前的時間，即讓食物中的熱量繼續作用至中心的靜止時間，這樣可減少冷點。

清潔

請定期清潔微波爐內部、爐門密封條和爐門密封區域。如有食物噴濺或溢出湯汁，沾附在爐壁、爐門密封條和爐門密封區域，請以濕布擦拭。

無法保持微波爐的清潔可能導致表面變質，從而導致電器使用壽命縮短，還可能導致危險情況的出現。

不可用蒸氣清潔劑進行清潔。

蓋子
在對罐子、容器和外賣食品容器進行微波加熱前，要取下其蓋子。其內部會產生蒸氣和壓力，可能會在微波烹調中或停止後導致爆炸。

嬰兒奶瓶和食物罐
嬰兒奶瓶翻熱時，要取下瓶蓋和奶嘴部分。奶瓶上部的液體會比底部的熱很多，在檢查溫度前必須徹底搖勻。請在飲用前檢查清楚，以避免燙傷。
請參閱第18頁。

水煮蛋
帶殼的雞蛋以及完全煮熟的雞蛋不應放在微波爐中加熱，即使微波加熱至中途或已經結束仍不可以，這也可能導致爆炸。

帶皮食物
馬鈴薯、蘋果、蛋黃、原棵蔬菜和香腸均為不帶有多孔外皮的食物。這些食物在烹調前必須用叉子刺穿以防止爆開。

紙和塑膠
當在塑膠或紙質容器內加熱食物時，請注意及看管微波爐。請勿在燒烤袋上使用金屬帶，以免產生電弧。

請勿使用再生紙產品（例如廚房紙），除非產品說明專門用於微波爐中。這些產品含有雜質，在使用時可能產生火花和/或起火。

液體
以微波爐加熱飲品有可能會出現液體延遲性噴濺沸騰，因此，處理內含液體的容器時必須小心。
為了防止噴濺式沸騰，應採取以下步驟：

a) 避免使用窄頸的樽形容器。

b) 不要過熱。

c) 將容器放入微波爐前，攪拌容器中的液體，加熱中途再攪拌一次。

d) 加熱後，使其在爐中靜置片刻，在從容器中小心倒出前再次攪拌。

油炸
請勿嘗試在微波爐內進行油炸。

電弧
若使用金屬容器、網架損壞或所用食物重量不當，則可能意外出現電弧。電弧是在微波爐中看到的藍色閃光。若電弧出現，立即關閉機器。若放置不管，電弧繼續出現，會損壞機器。繼續使用「薄塊燒烤」模式進行烹調。

肉類溫度計
僅在肉類從微波爐中取出時，使用肉類溫度計來查看帶肉件連骨部分和禽類的生熟度。若還未完全熟透，需要放回爐內，在建議的火力下再烹調幾分鐘。肉類放入微波爐再加熱時，請記得先取出溫度計。

操作指南

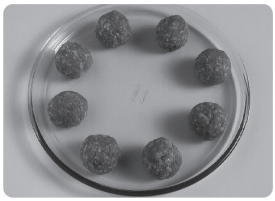
放置時間

密度大的食物（如肉類、帶皮馬鈴薯和蛋糕）在烹調完成後（在微波爐內或外）需要靜置一段時間，以便讓熱量到達食物的中心，讓食物熟透。靜置時，用鋁箔包裹帶骨肉和帶皮馬鈴薯。帶骨肉塊需要約10–15分鐘，帶皮馬鈴薯需要5分鐘。其他食物，如碟頭食物、蔬菜、魚類等，需要靜置2–5分鐘。若食物在靜置後仍未煮熟，請放回微波爐內再烹調一段時間。解凍後的食物，也應進行靜置。

份量

少量烹調比大量烹調更快，翻熱小份量食物比大份量更快。

空間距離



若食物之間有足夠的空間，食物會烹調得更快且更均勻，請勿將食物堆疊。

食材水份

很多新鮮食物（例如：蔬菜和水果）的含水量隨季節變化。由於這一原因，烹調時間可能需要調整。乾燥的配料（例如：米、意大利麵）可能在儲存過程中變乾，烹調時間可能有所不同。

穿刺

一些食物上的外皮和膜可能導致蒸氣在烹調過程中聚集。
這些食物在烹調前必須刺破或剝下一部分外皮，以便讓蒸氣溢出。蛋類、馬鈴薯、蘋果、香腸等均需要在烹調前刺破外皮。請勿嘗試用微波爐烹調帶殼雞蛋。

遮蓋

用微波保鮮紙或蓋子遮蓋食物。可遮蓋魚類、蔬菜、砂鍋菜、湯類。請勿遮蓋蛋糕、調味醬、帶皮馬鈴薯或酥餅。

密度

多孔透氣食物比密實的食物加熱更快。

保鮮紙
保鮮紙幫助保持食物滋潤並阻擋蒸氣，幫助縮短烹調時間。烹調前刺破可讓多餘的蒸氣溢出。移除保鮮紙時應小心謹慎，因當積聚的蒸氣一下子湧出會非常熱。

形狀

當食材形狀相若時烹調效果則更理想勻。食物在圓形容器中比在方形容器中烹調會更好。

起始溫度
食物溫度越低，加熱時間會越長。翻熱從冰箱取出的食物比室溫下的食物需要更長時間。

液體

在加熱前後和加熱中所有液體均需攪拌。水要在加熱前和加熱中進行攪拌，以免溢出。
請勿加熱剛煮過的液體。不要過熱。

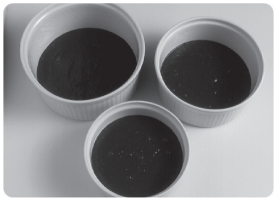
翻轉和攪拌
一些食物在烹調過程中需要攪拌。肉類和禽類在烹調時間過半後需要翻轉。

擺位
單件食物（例如：雞肉塊或扒類）應放置在盤子上，較厚的部位朝外。

檢查食物

在使用建議時間烹調中和烹調後，必須查看食物，即使選擇「自動程式」也應如此（就像您會查看焗爐中烹調的食物一樣）。如有需要，則把食物放回微波爐中進一步加熱。

容器大小



請按照菜譜中提供的容器尺寸準備，這些都會影響烹調和翻熱的所需時間。
一定量的食物鋪平在更大的餐具可更有效地進行烹調和翻熱。

清潔
微波會對食物顆粒產生作用，應時刻保持爐內清潔。將微波爐噴霧式清潔劑噴灑在軟布上，即可清除爐內殘留的食物頑固污漬。清潔後要將微波爐擦乾。

中文

微波烹飪用具

選擇適當的容器對於烹調的成果至為重要。

微波爐用玻璃器皿

最好選擇耐熱玻璃（例如：Pyrex®），可以使用於「微波」、「薄塊燒烤」和「組合烹調」模式。

請勿使用可能因食物熱度而破裂的玻璃。請勿使用可能破裂或產生電弧的含鉛玻璃。

瓷器和陶瓷

可使用具有耐熱性的上釉磁盤、茶碟、碗、馬克杯和杯子。

最好使用瓷器和陶瓷。優質骨瓷僅可用於短時間翻熱，否則溫度的變化可能導致餐具爆裂或表面開裂。請勿使用帶有金屬邊緣或圖案的餐具。請勿使用帶有黏合手柄的壺或馬克杯，膠會在微波爐加熱過程中融化。

陶器、瓦器和石器

完全上釉的可使用。部分上釉或未上釉的不可使用，因為這些可能在吸收食物水份後從而吸收微波能量，使容器非常熱並影響食物烹調速度。

箔片/金屬容器

切勿在箔式或金屬容器中烹調，微波無法穿過且食物無法加熱均勻，還可能損壞您的微波爐。使用木製烤肉棒而不能用金屬烤肉叉。

保鮮紙

使用微波保鮮膜覆蓋將要翻熱的食物，或僅在「微波」模式下進行烹調，小心避免保鮮膜直接接觸食物。請勿在「薄塊燒烤」或「組合烹調」模式下使用。

塑膠

很多塑膠容器可供微波爐使用。請只使用可供微波爐使用的容器。請勿使用蜜胺樹脂塑膠，該材質可能燒焦。請勿使用塑料容器承載富含糖及脂肪成份高的食物或需要較長烹調時間的食物，例如：糙米。請勿在蜜胺樹脂塑膠容器或酸奶膠盒中烹調，這些容器可能因食物的熱量融化。

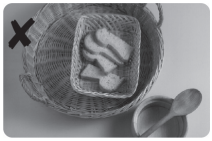
請勿在「薄塊燒烤」模式下使用。

紙製品

普通的白色廚房紙（廚房紙巾）可用於遮蓋酥餅盒或香腸，防止汁液飛濺（僅可用於較短烹調時間時）。請勿重複使用廚房紙巾。

避免使用含有人造纖維的廚房紙。建議使用可回收品牌的微波爐廚房紙巾。請勿使用鍍有蠟或塑膠的杯子，其表層在微波爐運作中可能會融化。可用防油紙放在餐具底部並覆蓋油膩的食物。白色紙盤可用於較短的翻熱時間，僅可用於「微波」模式下。

柳、木、草



請勿在微波爐中使用這些物品。它們在持續使用或持續暴露情況下可能爆裂和燃燒。請勿在任何烹調模式下使用。

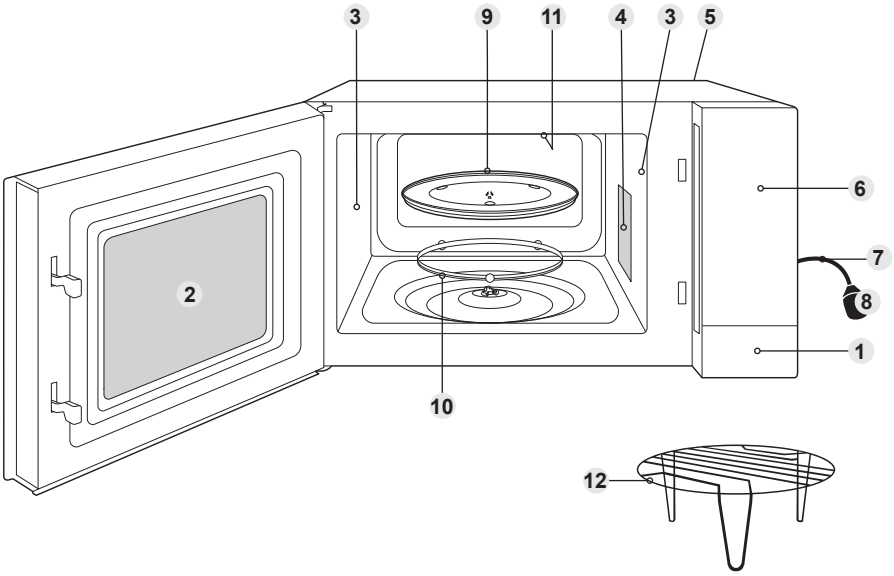
燒烤袋

可在設定火力和時間烤製時，可用於遮蓋肉類。請勿使用隨附的金屬扭紋叉。

中文

微波爐部件

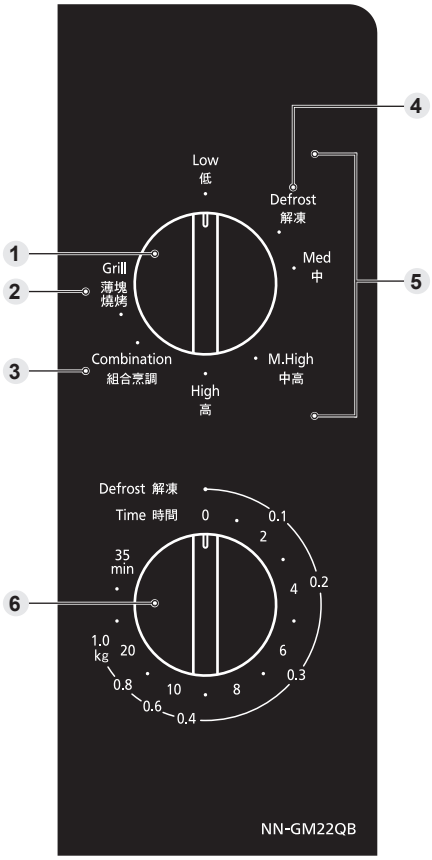
1. 拉門按鈕
按一下以開門。烹調過程中打開爐門會使烹調過程停止，但不會取消程式。關閉爐門後，烹調才會恢復。烹調程式運行中任何時候開爐門均是安全的，沒有微波輻射的風險。
2. 爐門窗
3. 排氣孔
4. 波導口
（請勿拆下。）
5. 外部氣孔
6. 控制面板
7. 電源線
8. 插頭
9. 玻璃轉盤
10. 轉盤圈
11. 燒烤元件
12. 網架



微波爐上貼有識別和注意標籤。

■ 註
插圖僅供參考。

控制面板

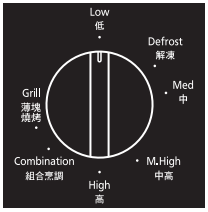


1 烹調模式選擇旋鈕
2 「薄塊燒烤」設定
3 「組合烹調」設定
4 解凍
5 微波火力
6 時間/重量選擇旋鈕

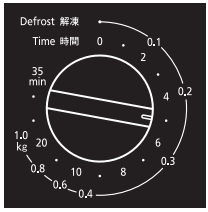
• 控制面板的外觀可能會有所不同，但文字與功能則相同。

微波烹調和解凍

使用微波爐時玻璃轉盤必須安裝在適當位置上。



轉動旋鈕選擇火力。



轉動旋鈕設定「微波」烹調時間，或設定要解凍的食品重量。

如果烹調時間較短，請將旋鈕轉到超過5分鐘，然後調整至所需的時間。

如果重量小於0.2 kg，請將旋鈕轉到超過0.2 kg，然後調整至所需的重量。

火力級		用途
高火	800 W	沸煮清水。烹煮鮮果、蔬菜、米飯及各種麵食。加熱牛奶。
中高火	700 W	烹煮雞鴨、肉類、糕餅及點心。
中火	360 W	烹煮蛋、芝士、魚類、燜牛肉、砂鍋菜及肉餅。熔化巧克力。
解凍	270 W	解凍食品。
低火	200 W	食物保溫及燉煮。

■ 註

1. 如果爐門已經關閉，微波爐將立即開始烹調 / 解凍。
2. 如果您想在烹調過程中檢查食物，只需打開爐門即可。微波爐會自動停止烹調。要繼續烹調，則關閉爐門。
3. 要停止烹調，轉動時間 / 重量選擇旋鈕至零的位置。可以在烹調週期中隨時轉動旋鈕重設烹調時間。
4. 烹調完成後從微波爐取出食物時，檢查時間 / 重量選擇旋鈕是否在零的位置。
5. 解凍進行到大約一半時，請將食物翻轉，取出已解凍的部分。
6. 推薦使用容量小於2000 毫升的砂鍋。
7. 請使用寬度小於25 cm（含手柄）的砂鍋，避免碰到兩側爐壁。
8. 請小心地從微波爐中取出砂鍋，避免撞到正面上方。可使用保鮮膜覆蓋砂鍋。

解凍指南

為達致最佳效果:

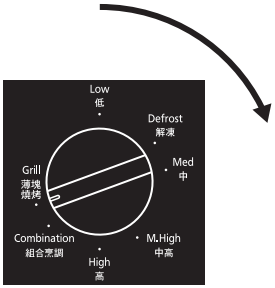
1. 將食物放置在適當的容器內。帶骨肉塊和雞肉應朝上擺放在淺碟內。
2. 在解凍過程中查看食物，因各種食物的解凍速度不同。
3. 一般需要翻轉或攪拌食物。
4. 肉碎、扒類和其他小型食物應分開或隔開排放並只能放一層。
5. 靜置一段時間後，食物中心也會融化（帶骨肉塊和全雞最少為1小時）。

將食物擺放為一層。

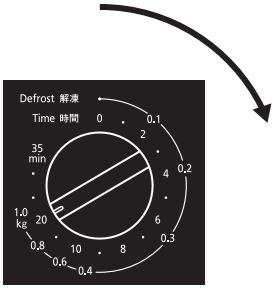
盡快將食物翻轉或分開。

薄塊燒烤

「薄塊燒烤」模式特別適用於薄片肉、牛扒類、烤肉串、香腸或雞肉，還適合熱三文治和所有焗烤類菜餚。



轉動旋鈕選擇「薄塊燒烤」設定。



轉動旋鈕，設定烹調時間。
如果烹調時間較短，請將旋鈕轉到超過5分鐘，然後調整至所需的時間。如果爐門已經關閉，烹調時間將立即開始。

■ 註

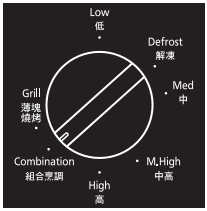
1. 將食物放在玻璃轉盤上的網架上。將隔熱盤放置在下面收集脂肪和滴落物。
2. 薄塊燒烤時切勿遮蓋食物。
3. 請勿預熱微波爐。
4. 烤焗烹調中不使用微波火力。
5. 大多數食物在烹調中途需要翻轉。當翻轉食物時，打開爐門並且用隔熱手套小心地取出網架。
6. 翻轉後，把食物放回去並且關閉爐門。烹調會自動重新開始。在任何時候開啟爐門檢查食品燒烤狀況均是安全的。
7. 燒烤元件在烹調過程中會亮起並關閉，這是正常現象。
8. 在爐腔發熱時，請勿接觸爐腔內頂部的加熱裝置。加熱裝置可能仍然很熱。
9. 使用「薄塊燒烤」模式後，產品可能有一段時間無法運行，以便防止過熱。
10. 砂鍋的使用方式請參閱第14頁上的註6-8。

■ 小心!

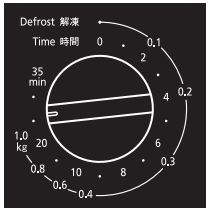
玻璃轉盤在適當位置上，且必須使用網架。手持網架和隔熱盤，從微波爐中取出網架。取出配件時使用隔熱手套。由於高溫，取放食品時，切勿接觸外部窗口或爐門或爐腔的內部金屬配件。

組合烹調式烹調

採用「組合烹調」模式烹調時，「微波」模式電源可快速烹調食物，而「薄塊燒烤」模式則烤出傳統的褐變和酥脆。



轉動旋鈕選擇「組合烹調」設定。



轉動旋鈕，設定烹調時間。

如果烹調時間較短，請將旋鈕轉到超過5分鐘，然後調整至所需的時間。如果爐門已經關閉，烹調時間將立即開始。

■ 註

1. 烹調時，玻璃轉盤可能震動。這不會影響烹調性能。
2. 網架設計適合用於「組合烹調」和「薄塊燒烤」模式。除了隨微波爐提供的配件外，切勿使用任何其他金屬配件。將隔熱盤放置在下面收集脂肪或滴落物。
3. 按照描述使用網架。若在手動程式中，加工小於200 g食物時，請勿使用。對於少量食物，請勿採用「組合烹調」模式，僅採用「薄塊燒烤」或「微波」模式即可獲得最佳效果。
4. 在用「組合烹調」模式烹調時，切勿遮蓋食物。
5. 採用「組合烹調」模式時，請勿預熱微波爐。
6. 若所用食物重量不當、網架受損，或使用金屬容器，則可能意外出現電弧。電弧是在微波爐中看到的藍色閃光。若電弧出現，立即關閉微波爐。
7. 部分食物應在不使用網架情況下採用「組合烹調」模式烹調，即：烤肉、焗烤類菜餚、餡餅和布甸。食物應放置於非金屬隔熱盤中，直接放置在玻璃轉盤上。
8. 請勿在「組合烹調」程式中使用塑膠微波容器（除非適合「組合烹調」烹調方法）。餐具必須可抵抗頂部燒烤的熱量，最好選擇隔熱玻璃或陶瓷。
9. 請勿使用您自己的金屬餐具或烤模，微波可能無法均衡穿透食物。
10. 砂鍋的使用方式請參閱第14頁上的註6-8。

■ 小心!

玻璃轉盤在適當位置上，且必須使用網架。手持網架和隔熱盤，從微波爐中取出網架。取出配件時使用隔熱手套。由於高溫，取放食品時，切勿接觸外部窗口或爐門或爐腔的內部金屬配件。

中文

烹調和翻熱指南

大多數食物在微波爐高火下可很快完成。數分鐘內食物就可達到上菜溫度。

時刻留意食物是否滾燙，如有必要將其放回微波爐內翻熱。

一般而言，要遮蓋含水的食物，例如：湯類、砂鍋菜、碟頭食物。

請勿遮蓋乾燥食物，例如：法式麵包、肉餡餅、肉腸酥等。

請謹記烹調或翻熱任何食物時應適時攪拌或轉動。這可確保食物外部和中心都能受到均衡烹調及翻熱。

肉餡餅 - 小心

請謹記，即使酥餅冷卻到可接觸，餡料可能還是滾燙的。小心不要過熱，否則由於餡料富含脂肪或糖，可能導致燒糊。食用前檢查餡料的溫度，避免燙傷。

布甸和液體 - 小心

布甸和其他成份含有大量脂肪或糖份的食物（例如：果醬、肉餡餅）切勿過熱。這些食物不可在無人時烹調，加熱過度可能會燃燒。翻熱這些食物時要小心謹慎。

請勿在無人時烹調。

嬰兒奶瓶 - 小心

牛奶和配方奶必須在加熱前和完成後搖動混勻，餵給嬰兒前應仔細查看。

冷藏溫度下200-240毫升的牛奶，請取下瓶蓋和奶嘴。在高火下加熱30至50秒即可。
餵食前請仔細查看。

冷藏溫度下90毫升的牛奶，請取下瓶蓋和奶嘴。在高火下加熱15至20秒即可。
餵食前請仔細查看。

註：瓶中上部的液體會比底部的更熱。
必須將瓶子搖勻，且在食用前仔細查看。

我們不建議您使用微波爐來為嬰兒奶瓶消毒。

如果您擁有特殊的微波消毒器，我們強烈建議您小心使用，因為產品可會包含少量水份。務必嚴格遵守製造商的操作指南。

碟頭食物
每個人的口味不同，翻熱時間依食物而定。密度大的食物（例如：馬鈴薯泥）應均勻鋪開。
若加入了大量肉汁，則需要更長時間。
將密度較大的食物放在盤子的外側。
高火下運行2至4分鐘可翻熱一般的份量。請勿堆疊食物。

罐裝食品
加熱前，將食品從罐中取出並放置於適當的容器中進行加熱。

湯類
用碗盛裝並在加熱前攪拌，且在翻熱時和完成後分別至少再攪拌一次。

砂鍋菜
加熱中途和完成後各攪拌一次。

要求維修之前

問：為什麼微波爐無法啟動？

答：微波爐無法啟動時，請檢查以下情況：

1. 是否已牢固插好微波爐的插頭？
   從插座上拔下插頭，等待10秒後重新插上。
2. 檢查斷路器和保險絲。
   如果斷路器跳開或保險絲熔斷，請重設斷路器或更換保險絲。
3. 如果斷路器或保險絲正常，請將其他電器插上電源，如果其他電器可以運作，則可能是微波爐存在問題；如果其他電器也無法正常運作，則插座可能存在問題。
   若微波爐似乎有故障，請聯絡授權服務中心。

問：微波爐干擾我的電視。這是正常的嗎？

答：當您用微波爐烹調時，可能會干擾廣播和電視。這種干擾與小家電（例如：攪拌機、真空吸塵機、吹風機等）造成的干擾類似。這並不表示您的微波爐存在問題。

問：有時熱氣從微波爐氣孔溢出。為什麼？

答：烹調食物所產生的高溫使得爐腔內部的空氣升溫，這股熱氣藉由微波爐內的氣體流動型式傳出爐外，空氣中沒有微波，因此烹調時不得堵住微波爐排氣孔。

問：我可以將傳統烤爐溫度計放入微波爐內使用嗎？

答：僅在您採用「薄塊燒烤」烹飪模式時。某些溫度計中的金屬可能會導致微波爐產生電弧，故不應在「微波」和「組合烹調」烹調模式下使用。

問：我採用「組合烹調」烹調時，微波爐裡有嗡嗡聲和咔噠聲。是什麼導致這些噪音？

答：當微波爐自動從「微波」模式電源切換到「薄塊燒烤」模式進行「組合烹調」設定時，會發出噪音。這是正常的。

問：採用「組合烹調」和「薄塊燒烤」功能時，我的微波爐會有異味並產生煙。為什麼？

答：重複使用後，建議清潔微波爐，請先不要放食品、玻璃轉盤，然後運行5分鐘的「薄塊燒烤」模式。這會燒掉任何可能引起異味和 / 或煙的食物、殘渣或油。

微波爐的保養

1. 先拔下插頭再清潔微波爐。
2. 請定期清潔微波爐內部、爐門密封條和爐門密封區域。如有食物噴濺或溢出湯汁，沾附在爐壁、爐門密封條和爐門密封區域，請以濕布擦拭。可使用溫和的清潔劑清潔微波爐骯髒部位。不建議使用腐蝕劑或粗粒狀洗潔劑。避免清潔爐腔內部右側的微波導波區域。
   請勿使用商用微波爐清潔劑。
3. 請勿使用腐蝕劑、粗粒狀洗潔劑，或以鋒利的金屬刮刀清潔微波爐玻璃門，因為這樣可能會刮傷表面，造成玻璃碎裂。
4. 微波爐外表面應用濕布清潔。為了防止損壞微波爐內的操作區域，不應讓水流入氣孔。
5. 如果控制面板有髒污，請用軟布清潔。請勿在控制面板使用腐蝕劑或粗粒狀洗潔劑。清潔控制面板時，請打開微波爐門，以免意外啟動微波爐。清潔完之後，請確保轉動時間 / 重量選擇旋鈕至零的位置。
6. 若蒸氣累積在內部或圍繞在爐門外部，用軟布擦拭。微波爐在濕度高的環境下運行時會出現這種情況，並不代表微波爐發生故障。
7. 有時必須取下玻璃轉盤進行清潔。在已混和清潔劑的溫水或洗碗機中清潔轉盤。
8. 轉盤圈和爐腔底部應經常清潔，以防止噪音過大。只需用中性清潔劑和熱水簡單擦拭爐腔底部並以乾淨的布擦乾即可。轉盤圈可在已混和清潔劑的水中進行清洗。烹調蒸氣收集可重複使用，但不會影響爐腔底部或轉盤圈。當從爐腔底部取下轉盤圈進行清潔時，確保放回適當位置。
9. 使用「薄塊燒烤」或「組合烹調」模式時，某些食物可能會不可避免地將油脂濺到微波爐壁上。如果微波爐偶爾不清潔，可能會在使用過程中開始「冒煙」。
10. 不可用蒸氣清潔劑進行清潔。
11. 只能請合格人員維修微波爐。有關微波爐的維修問題，請聯絡鄰近的授權經銷商。
12. 無法保持微波爐的清潔可能導致表面變質，從而導致電器使用壽命縮短，還可能導致危險情況的出現。
13. 請維持排氣孔的清潔。
    請檢查有沒有灰塵或其他物品堵住微波爐頂部、底部或背面的任何排氣孔。如果排氣孔堵塞，可能導致過熱，影響微波爐的運行，還可能造成危險情況。

規格

電源		230-240 V 50 Hz	220 V 50 Hz
消耗功率	微波	5.6 A 1250 W	5.9 A 1250 W
	薄塊燒烤	4.2 A 1000 W	4.5 A 1000 W
	組合烹調	5.6 A 1250 W	5.9 A 1250 W
輸出	微波	800 W (IEC-60705)	
	薄塊燒烤	1000 W	
爐身體積		440（寬）×333（深）×258（高）mm	
爐內體積		306（寬）×305（深）×215（高）mm	
爐腔總容積		20 L	
轉盤直徑		255 mm	
操作頻率		2450 MHz	
淨重		12公斤	

- 顯示重量和尺寸為近似值。
- 技術規格如有變更，恕不另行通知。
- 壓力要求、生產日期、國家和序列號等資訊請參閱微波爐上的識別標籤。

Panasonic Corporation
Website: https://www.panasonic.com

© Panasonic Corporation 2024

PN:
F0624-0
Printed in China