Panasonic

အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖို

(အိမ်သုံးအတွက်သာ)

မော်ဒယ်နံပါတ် . **NN-SF564W**

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာအုပ်ကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောက်တွင်ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များ ၃
စက်တပ်ဆင်ခြင်းနှင့်အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ ၅
အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း ၆
စက်ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင် ၈
စက်၏ပုံဖော်မျက်နှာပြင် ၉
နာရီတိုက်ခြင်း ၉
ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခလုတ်ကိုအသုံးပြုခြင်း ၉
ပါဝါနှင့်အချိန်ညှိ၍နွေးခြင်းအရည်ဖျော်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ ၁၀
အရည်ဖျော်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ ၁၁
အရည်ဖျော်ပုံ ၁၁
အရည်ဖျော်ခြင်းအကြံပြုချက်နှင့်နည်းပညာများ ၁၂
အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း ၁၃
အလိုအလျောက်နွေးခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၄
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း ၁၅
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမီနူးများ ၁၆
တိုင်မာကိုချိန်ညှိခြင်း (မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာ၊ရပ်ချိန်တိုင်မာ၊ နောက်ကျ၍စတင်ခြင်းတိုင်မာ) ၂၀
ပြင်ဆင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုကိုခေါ်ယူခြင်းမပြုမီ ၂၁
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကို ဂရုပြုပါ။ ၂၂
နည်းပညာဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များ ၂၂
အမြန်လမ်းညွှန် ၂၃

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

ဤအချက်များကိုသေချာစွာဖတ်ပြီးနောင်တွင်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန်သိမ်းဆည်းထားပါ။

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် ဖြင့်အစားအစာများကိုအပူပေးရာတွင်လိုက်နာရမည့်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

မြန်မာ

ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်စေရန်စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများကိုအတည်ပြုစစ်ဆေးပြီးမှသာမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုအသုံးပြုသင့်သည်။

(၁) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖို၏တံခါးကိုလုံခြုံစွာပိတ်ပြီးဖွင့်သည့်ပိတ်သည့်အခါတွင်ညင်ညင်သာသာဖွင့်ခြင်း၊ပိတ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။

(၂) တံခါးပတ္တာများကိုကောင်းမွန်သောအခြေအနေတွင်ရှိပါစေ။

(၃) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသောသတ္တုပြားကိုပုံပျက်ခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။

(၄) တံခါးအတွင်းရှိအလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလိုင်းကိုအစားအသောက်များ(သို့)ဟင်းအဆီအနှစ်များစွန်းထင်းပေကျန်ခြင်းမရှိစေရပါ။

ကြိုတင်သတိပေးချက်များ

အကယ်၍အောက်ဖော်ပြပါကြိုတင်သတိပေးချက်များကိုမလိုက်နာပါကမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှလာသောမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ရောင်ခြည်များသည်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

(၁) တံခါးပေါ်ရှိချိတ်ဆက်ထားသောကိရိယာများကိုဖြုတ်ခြင်း(သို့)လက်ဖြင့်ဆော့ကစားခြင်းလုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။

(၂) မီးဖိုဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်တွင်မီးဖိုနှင့်တံခါးကြား (သို့)လေဝင်လေထွက်အပေါက်တစ်လျှောက်အခြားမသက်ဆိုင်သောအရာဝတ္ထုများ၊အထူးသဖြင့်သတ္တုအရာဝတ္ထုများကိုလုံးဝမထိုးထည့်ပါနှင့်။

(၃) လက်ကိုင်တပ်ဒယ်၊အလုံပိတ်ထားသောစည်သွတ်ဘူး(သို့) အခြားသောလေးလံသည့်အရာဝတ္ထုများကိုမီးဖိုထဲသို့လုံးဝမထည့်ပါနှင့်။

(၄) အခြားသတ္တုနှင့်တူသောပစ္စည်းများဖြစ်သည့်ဥပမာ –ချက်ချင်းစားနိုင်သည့်အစားအစာထည့်ထားသောဗူးများနှင့်မီးဖို၏ဘေးဘက်ကိုမထိပါစေနှင့်။

(၅) မီးဖိုအတွင်းခန်း၊တံခါးနှင့်အလုံပိတ်ရန်သုံးသည့်ရာဘာလိုင်းတို့ကိုအနံ့မပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်နှင့်ရေတို့ဖြင့်ပုံမှန်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

(၆) ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်ထားသောသူမှအကြံပြုထောက်ခံထားသောမီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကိုသာ၎င်းမီးဖိုနှင့်တွဲဖက်အသုံးပြုပါ။

(၇) အထူးသဖြင့်ဤမီးဖိုကိုထုတ်လုပ်သူ၏လမ်းညွှန်ထားသောစာထဲတွင်ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိပါက အစားအစာ(သို့) ရေကဲ့သို့သောအရာများကို မီးဖိုထဲသို့ထည့်ထားခြင်းမရှိဘဲ၊မီးဖိုထဲတွင်မည်သည့်အစားအစာမှမထည့်ထားဘဲစက်မလည်ပတ်ပါစေနှင့်။

(၈) မီးဖိုတံခါးသည်အလျားလိုက်အောက်သို့ဖွင့်ချရသည့်တံခါးဖြစ်သည့်အတွက်တံခါးဖွင့်ထားစဉ်အစားအစာဗူး ကဲ့သို့သောလေးလံသောအရာဝတ္ထုများကိုတံခါးပေါ်တွင်လုံးဝမတင်ပါနှင့်။

(၉) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲသို့အလုံပိတ်ထားသောဗူး(လေလုံဗူး)များကိုမထည့်ပါနှင့်။အရစ်ပါသောကလေးနို့ဗူး အဖုံး (သို့)နို့သီးခေါင်းကိုအလုံပိတ်ဗူးများဟုသတ်မှတ်ထားပါသည်။

(၁၀) ဤမီးဖို သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်နည်းပါးသော(သို့)အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ (ကလေးများအပါအဝင်) အားအသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ထို့အပြင်ဤမီးဖိုနှင့်ပတ်သတ်၍ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်လိုက်နာရမည့်လမ်းညွှန်ချက်များ၊သတိပေးချက်များကို၎င်းမီးဖိုအကြောင်းကျွမ်းကျင်နားလည်သူတစ်ဦးမှလမ်းညွှန်ပြောပြခြင်းမရှိပါကလည်း၎င်းကိုအသုံးမပြုသင့်ပါ။

(၁၁) ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်များကိုဤမီးဖိုနှင့်မကစားမိစေရန်အုပ်ထိန်းသူလူကြီးမိဘများကကြီးကြပ်သင့်ပါသည်။

(၁၂) ဤမီးဖိုမှထွက်သောမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ထိတွေ့မှုဒဏ်မှကာကွယ်ပေးထားသည့်အဖုံးကိုဖယ်၍အခြားမည်သည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပါကအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

(၁၃) အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း၎င်းမီးဖို၏မျက်နှာပြင်များသည် ပူနေတတ်ပါသည်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ

အရေးကြီးသောလမ်းညွှန်ချက်များ

သတိပေးချက် – ပြင်းထန်သောမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်စွမ်းအင်ကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်ခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းစသောအန္တရာယ်များကိုလျှော့ချရန် :

(၁) မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုအသုံးမပြုမီလမ်းညွှန်များအားလုံးကိုဖတ်ပါ။

(၂) ဥများနှင့်အလုံပိတ်ဗူးများကဲ့သို့အချုပ်သောထုတ်ကုန်များ – (ဥပမာ – အလုံပိတ်ဖန်ပုလင်းနှင့်နို့သီးခေါင်းတပ်ထားသောအလုံပိတ်နို့ဗူး)တို့ကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲသို့ထည့်၍အပူမပေးသင့်ပါ။ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကပေါက်ကွဲစေနိုင်ပါသည်။အသေးစိတ်အချက်အလက်များကိုဟင်းချက်လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

(၃) ဤမီးဖိုကိုလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသောအသုံးပြုရန်သင့်တော်သည့်သူများသာသုံးပါ။

(၄) မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာကိုမဆိုကလေးငယ်များအသုံးပြုရာတွင်အုပ်ထိန်းသူမိဘများ၏အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်မှုကိုလိုအပ်ပါသည်။

(၅) အကယ်၍မီးဖိုအလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်လျှင်(သို့)ပြုတ်ကျခြင်း၊ထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင်၎င်းမီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

(၆) ဤပစ္စည်းကိုအပြင်ဘက်တွင်သိမ်းထားခြင်း(သို့)အသုံးပြုခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

(၇) ၎င်းမီးဖို၏ပလပ်(သို့)ကြိုးကိုရေထဲတွင်မနှစ်ပါနှင့်။

(၈) အပူဓာတ်ရှိသောမျက်နှာပြင်များမှကြိုးကိုအဝေးတွင်ထားပါ။

(၉) ကြိုးကိုစားပွဲအစွန်း(သို့)ကောင်တာအစွန်းတွင်တွဲလောင်းကျခြင်းမဖြစ်ပါစေနှင့်။

(၁၀) မီးဖိုအတွင်းခန်းထဲတွင်မီးလောင်ခြင်းအန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်

- (က) အစားအစာကိုအကျက်မလွန်ပါစေနှင့်။ချက်ပြုတ်မှုလွယ်ကူစေရန်စက္ကူ၊ပလတ်စတစ်(သို့)အခြားသောမီးလောင်လွယ်သည့်ပစ္စည်းများကိုမီးဖိုထဲတွင်ထားရှိပါက၎င်းမီးဖိုကိုသေချာဂရုစိုက်ပါ။
- (ခ) မီးဖိုထဲသို့အစားအစာအိတ်ထည့်၍အပူမပေးမီ၎င်းအိတ်ကိုချည်ထားသောကြိုးများကိုဖယ်ရှားပါ။
- (ဂ) မီးဖိုထဲရှိပစ္စည်းများလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပါကတံခါးကိုဆက်ပိတ်ထားပါ၊မီးဖိုပိတ်သွားရန်နံရံတွင်ရှိသောခလုတ်ကိုပိတ်လိုက်ပါ(သို့)ဖျူးစ်ကြိုး၊ဆားကစ်ဘရိတ်ကာခုံရှိပါဝါမီးကိုပိတ်လိုက်ပါ။
- (ဃ) ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း(သို့)ပြန်နွေးနေစဉ်မီးဖိုကိုလူသူမရှိဘဲဒီအတိုင်းမထားခဲ့ပါနှင့်။

(၁၁) မီးဖိုမှအပြင်ဘက်အခွံကိုဖယ်ရှားခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

(၁၂) ပစ္စည်းများကိုပြင်ပအချိန်သတ်မှတ်ပေးစက်(သို့)သီးခြားအဝေးထိန်းရီမုစနစ်ဖြင့်အသုံးပြုရန်ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

(၁၃) မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းခြင်း၊ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိပါကအန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအခြေအနေများဖြစ်သည့်ပစ္စည်း၏သက်တမ်းကိုဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်စေနိုင်ခြင်းနှင့်၎င်း၏မျက်နှာပြင်များကိုလည်းယိုယွင်းပျက်စီးစေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းများ

သင်၏မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုအခြားသောစက်ပစ္စည်းများမှသီးခြားလျှပ်စီးပတ်လမ်းတွင်သာအလုပ်လုပ်လည်ပတ်စေသင့်သည်။အသုံးပြုသည့်ဗို့အားသည်ဤမီးဖိုတွင်သတ်မှတ်ထားသောဗို့အားနှင့်တူရမည်။ဤသို့ဗို့အားမတူညီပါကပါဝါဘုတ်ရှိဖျူးစ်ကိုပေါက်သွားစေခြင်း(သို့)ချက်ပြုတ်ခြင်းကိုနှေးကွေးစေသလိုနှစ်မျိုးစလုံးလည်းဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ပါဝါဘုတ်ထဲသို့ခံနိုင်အားမြင့်သောဖျူးစ်ကိုမထည့်ပါနှင့်။

မြေအောက်ကြိုးချခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တပ်ဆင်ရာတွင်အပ်ကြိုးချရသည်။လျှပ်စစ်ပတ်လမ်းတို့ဖြစ်ပေါ်သောအခြေအနေမျဉ်းတွင်မြေအောက်ကြိုးချခြင်းသည်လျှပ်စစ်ကြောင်းအတွက်အထွက်ဝါယာကိုထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြင့်ရှော့ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျှော့နည်းစေသည်။ဤမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်တွင်မြေအောက်ကြိုးတပ်ဆင်ထားသည်။စက်၏ပလပ်ကိုမြေအောက်ကြိုးချထားသောပလပ်ခုံတွင်တပ်ဆင်ရမည်။

သတိပေးချက် – မြေအောက်ကြိုးချခြင်းကိုမသင့်လျော်စွာပြုလုပ်ပါကရှော့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

ယေဘုယျအသုံးပြုပုံ

၁။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲသို့အစားအစာများမထည့်ဘဲစက်လည်ပတ်စေခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ထိုသို့မရှောင်ကြဉ်ဘဲပြုလုပ်ပါကမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မှလျှပ်စစ်စွမ်းအင်များသည်ချက်စရာအစားအစာမရှိသောကြောင့်အပြင်သို့ထွက်လာနိုင်ပါသည် ။ထို့အပြင်လျှပ်စစ်များသည်မီးဖို၏နံရံများတွင်စီးဆင်းနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

၂။ အကယ်၍မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှအငွေ့များထွက်လာလျှင်မီးဖို၏တံခါးကိုပိတ်ထားပြီးစက်ရှိ Stop/Reset ခလုတ်နှိပ်၍ပိတ်လိုက်ပါ ။ပြီးနောက်ပါဝါပလပ်ကြိုးကိုဖြုတ်ပြီးဖျူးစ်(သို့)ဆားကစ်ဘရိတ်ကာကိုပါဝါပိတ်လိုက်ပါ။

၃။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုထဲသို့ခြောက်သွေ့သောအဝတ်၊သတင်းစာ၊အခြားသောပစ္စည်းကိရိယာများကိုမထည့်ပါနှင့်။ဤအရာများသည်မီးလောင်ခြင်းကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

၄။ အညစ်အကြေးများရှိသောအသုံးပြုပြီးသောစက္ကူဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့်ထုတ်ကုန်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့် ။ဤအရာများသည်မီးပွားထွက်ခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၅။ မီးဖိုဖြင့်ဟင်းများချက်ပြုတ်သည့်အခါသတင်းစာများစက္ကူအိတ်များကိုအသုံးမပြုပါနှင့် ။

၆။ စက်ပေါ်ရှိထိန်းချုပ်သည့်ခလုတ်များရှိသည့်နေရာကိုတိုက်မိခြင်း၊ထိမိခြင်း တို့မဖြစ်စေရန် သတိထားသင့်ပါသည် ။ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါကစက်ကိုထိန်းချုပ်သည့်အခါတွင်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

၇။ အစားအစာမှအပူသည်ချက်ပြုတ်သည့်အိုးသို့အပူကူးသွားပြီးထိုမှတစ်ဆင့် စားပွဲ (သို့) အပူကူးနိုင်သောကြောင့်အိုးကိုင်လက်အိတ်လိုအပ်နိုင်သည်။ချက်ပြုတ်သည့်အိုးကိုမီးဖိုမှဖယ်ရှားပြီးနောက်စားပွဲခုံသည်အလွန်ပူနိုင်သည်။

၈။ မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများကိုမီးဖိုဘေးတွင် ၊ ထိပ် (သို့မဟုတ်) မီးဖိုထဲ၌မသိမ်းဆည်းပါနှင့် ။ထိုအရာသည် မီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၉။ အချက်အပြုတ်လမ်းညွှန်ချက်တွင်မဖော်ပြထားပါကအစားအစာကိုစားပွဲပေါ်တိုက်ရိုက်တင်၍မချက်ပြုတ်ပါနှင့်။ (အစားအစာများကိုသင့်လျော်သောဟင်းချက်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင်ထားသင့်သည်။)

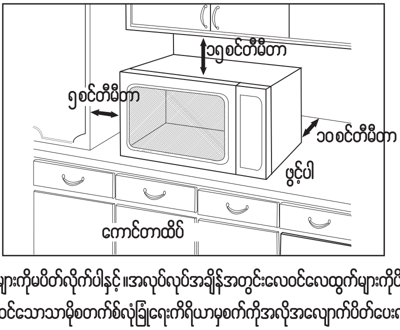
၁၀။ အခြားသောအစားအစာမဟုတ်သောပစ္စည်းများ ၊ဓာတုပစ္စည်းများကိုအပူပေးရန် ဤမီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်၊ ပွန်းစားနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းပါဝင်သည်ဟုရေးသားထားသောမည်သည့်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကိုမဆိုအသုံးပြု၍ဆေးကြောခြင်းမပြုပါနှင့်။မီးဖိုအတွင်းတွင်ပွန်းစားနိုင်သောဓာတုဗေဒပစ္စည်းကိုအပူပေးခြင်းသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဓာတ်ရောင်ခြည်စိမ့်ထွက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်ရေနွေးငွေ့များသည်မီးဖိုအတွင်း(သို့)တံခါးပေါ်တွင်သိမ်းဆည်းလာနိုင်သည်။ဤဖြစ်စဉ်မှာပုံမှန်အခြေအနေဖြစ်ပါသည်အန္တရာယ်မရှိပါ။မီးဖိုပြန်အေးသွားသောအခါရေနွေးငွေ့များပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

၁၂။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်အစားအစာနှင့်အဖျော်ယမကာများကိုအပူပေးရန်အတွက်ရည်ရွယ်သည်။အစားအစာ (သို့)အဝတ်အထည်များကိုခြောက်သွေ့စေခြင်းနှင့်ပူနွေးသောအဝတ်ထုပ် ၊ဖိနပ်များ၊ရေမြှုပ်များ၊စိုစွတ်သောအဝတ်အထည်များနှင့်အလားတူပစ္စည်းများကိုအပူပေးခြင်းဖြင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြင်း၊လောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့်မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပွါးစေနိုင်ပါသည်။

မီးဖိုကိုနေရာချခြင်း

၁။ မီးဖိုကိုမျက်နှာပြင်ညီ၍အောက်ခြေငြိမ်သောနေရာတွင်ကြမ်းပြင်မှ ၈၅စင်တီမီတာထပ်ကျော်လွန်သောနေရာတွင်ထားပါ ။ဗီရိုထဲတွင်ထည့်၍မထားသင့်ပါ။ မီးဖို၏ထိပ်မှအပေါ်သို့ ၁၅ စင်တီမီတာအကွာနောက်နံရံနှင့် မီးဖိုကြား ၁၅စင်တီမီတာအကွာနှင့် ဘေးတစ်ဖက်တချက်စီတွင် ၅စင်တီမီတာအကွာထားရှိဖို့လိုအပ်ပါသည်။မီးဖို၏တစ်ဖက်ခြမ်းသည်နံရံကိုမျက်နှာမူ၍ထားပါကအခြားတဖက်နှင့်မီးဖို၏အပေါ်ဘက်ခြမ်းကိုလုံးဝပိတ်ဆို့မထားရ။မီးဖိုတွင်ရှိသောခြေထောက်များကိုမဖယ်ရှားပါနှင့်။



၂။ မီးဖိုတွင်ရှိသောလေဝင်လေထွက်အပေါက်များကိုမပိတ်လိုက်ပါနှင့် ။အလုပ်လုပ်အချိန်အတွင်းလေဝင်လေထွက်များကိုပိတ်လိုက်လျှင်မီးဖိုသည်အပူလွန်ကဲခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။မီးဖိုအပူလွန်ကဲပါကငင်းတွင်ပါဝင်သောသာမိုစတက်စ်လုံခြုံရေးကိရိယာမှစက်ကိုအလိုအလျောက်ပိတ်ပေးလိမ့်မည်။မီးဖိုအေးသွားသည့်အခါမှစက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များပြန်လည်စတင်ပေးလိမ့်မည်။

တပ်ဆင်ပုံတပ်ဆင်နည်းနှင့်ယေဘုယျအသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်

ခ။ မီးဖိုကိုဘေစင်(သို့)လျှပ်စစ်ရှိသောနေရာပတ်ဝန်းကျင်၊ဂက်စ်မီးဖို ကဲ့သို့သော အပူ(သို့) အအေး မျက်နှာပြင်ရှိသောနေရာများနှင့်နီးကပ်စွာမထားပါနှင့်။

ဂ။ အခန်း၏အပူချိန်သည်စိုထိုင်းစအလွန်များနေပါက မီးဖိုကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

၂။ မီးဖိုသည်အိမ်တွင်သုံးရန်အတွက်သာထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အစားအစာ

၁။ အိမ်လုပ်စည်သွပ်ဗူး (သို့)မည်သည့်ပိတ်ထားသည့်အိုးကိုမဆိုသင်၏မီးဖိုထဲထည့်၍အသုံးမပြုပါနှင့်။ဖိအားများဖြစ်တည်၍အိုးပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။ထပ်ဆင့်ပြောရလျှင်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်မှန်ကန်သောစည်သွပ်ဗူးအပူချိန်တွင်အစားအစာကိုမထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ။မလျော်ကန်သောစည်သွပ်ဗူးအစာများသည်ပျက်စီးယိုယွင်းပြီးစားသုံးရန်အန္တရာယ်ရှိသည်။

၂။ ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ခြင်းကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၃။ အကာရှိသောဥများကိုမပြုတ်ပါနှင့် (ချက်ပြုတ်သည့်စာအုပ်တွင်ဖော်ပြမထားလျှင်)ဖိအားများဖြစ်တည်၍ဥများပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။

၄။ အာလူး၊ပန်းသီး၊ဥအနှစ်၊အစာအပြည့်သွပ်ထားသောအစားအစာများနှင့်ဝက်အူချောင်းတို့သည်မစိမ့်ဝင်နိုင်သောအခွံရှိသည့်အစားအစာများဖြစ်ကြသည်။ပေါက်ကွဲခြင်းမဖြစ်ပေါ်စေရန်ထိုကဲ့သို့သောအစားအစာများကိုမချက်ပြုတ်မီဖောက်ထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

၅။ အဖျော်ယမကာ၊ အချဉ်ရည်၊ ဟင်းရည်ကဲ့သို့သောအရည်များကိုမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်အပူပေးသောအခါပွက်ပွက်ဆူသောပူဖောင်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိဘဲရေဆူအမှတ်ကိုကျော်လွန်သွားခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ရုတ်တရက်ရေဆူခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ဤဖြစ်နိုင်ခြေများကိုတားဆီးရန်အတွက်အောက်ပါအဆင့်များကိုလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

က။ ရေဗူးကဲ့သို့ဒေါင်လိုက်ဘူးများအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ပါ။

ခ။ အပူမလွန်ပါစေနှင့်။

ဂ။ ဗူးကိုမီးဖိုထဲမထည့်မီှနှင့်ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်တစ်ဝက်လောက်အကြာတွင်အရည်ကိုမွှေပေးပါ။

ဃ။ အပူပေးပြီးနောက်မီးဖိုထဲခဏဆက်ထားပါ။ ဗူးကိုဂရုတစိုက်မဖယ်မီထပ်မွှေပါ။

၆။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်ရိုးရိုးအသားအပူချိန်တိုင်းကိရိယာကိုအသုံးမပြုပါနှင့် ။အသားကင်ရာတွင် ကြက်သားကင်ခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင်အသား၏အပူချိန်ဒီဂရီကိုတိုင်းတာရန်အတွက်မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်သာမိုမီတာကိုအသုံးပြုပါ ။နောက်တမျိုးအနေဖြင့် မီးဖိုမှအသားကိုထုတ်ပြီးသောအခါတွင်မှအသား၏အပူချိန်ကိုတိုင်းရန်ရိုးရိုးအသားတိုင်းသာမိုမီတာကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။အစားအသောက်များမကျက်သေးပါကမီးဖိုတွင်ပြန်တင်၍အကြံပြုထားသောမီးအားအတိုင်းမိနစ်အနည်းငယ်အကြာပို၍ချက်ပြုတ်ပါ။ကြက်သားနှင့်အခြားသောအသားများချက်ပြုတ်ရာတွင်သေချာစွာကျက်ဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၇။ ချက်ပြုတ်လမ်းညွှန်တွင်ပေးထားသောချက်ပြုတ်ချိန်များသည်ခန့်မှန်းခြေမှုသာဖြစ်သည်။သုံးစွဲသောအိုးခွက်များ၊အစားအစာ၏ပုံသဏ္ဍာန်၊အရွယ်အစား၊ထုထည်၊အမြင့်၊စတင်သောအပူချိန်၊အစိုပါဝင်မှုဒီဂရီတို့သည်ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုအကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သောအချက်များဖြစ်သည်။

၈။ အကျက်လွန်သောအစားအစာများထက်မကျက်တကျက်အစားအစာများကပိုကောင်းသည်။အစားအစာမကျက်သေးလျှင်မီးဖိုကိုဖွင့်၍ထပ်မံချက်ပြုတ်ပါ။အစားအစာအကျက်လွန်သွားပါကဘာမှပြုပြင်၍ရတော့မည်မဟုတ်ပါ။အနိမ့်ဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်ဖြင့်အမြဲစတင်ချက်ပြုတ်ဖို့အကြံပြုလိုပါသည်။

၉။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုတွင်ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်အထူးသတိထားဖို့လိုအပ်သည်။ချက်ပြုတ်ချိန်အနိမ့်ဆုံးတွင် ထား၍ချက်ပြုတ်ဖို့ထုတ်လုပ်သူကအကြံပြုထားပါသည်။မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုလမ်းညွှန်တွင်ညွှန်ကြားထားသည့်ပုံအားအတိုင်းအသုံးပြုပါ။ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်သံမည်သောအခါအနားတွင်လူမရှိဘဲမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။

၁၀။ အစားအစာထည့်ထားသည့်ပလတ်စတစ်ဗူး၊စက္ကူဗူးများကိုနွေးပေးသောအခါလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့်မီးဖိုကိုမကြာခဏကြည့်ရှုပါ။

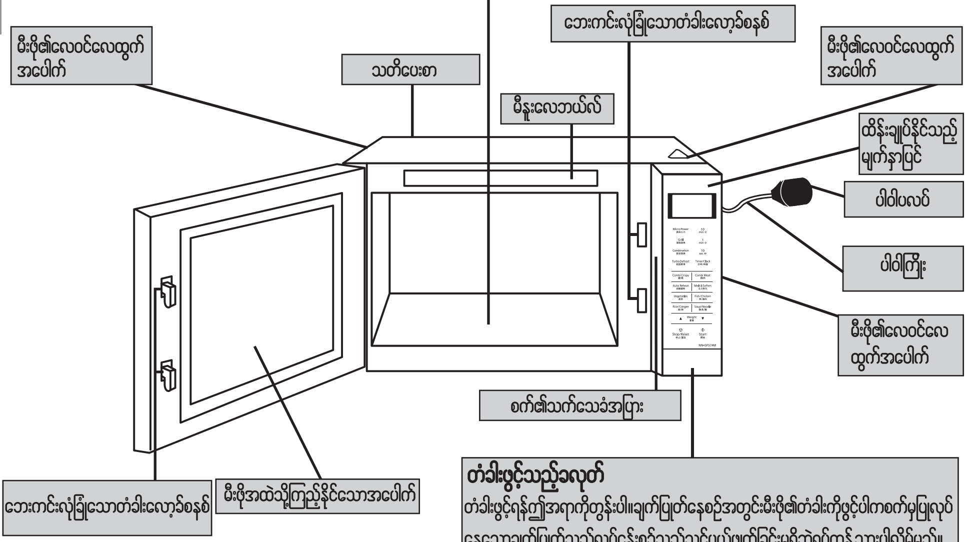
၁၁။ မီးလောင်မှုကိုရှောင်ရှားရန်အတွက် နို့ထည့်ထားသောနို့ဗူး၊ကလေးအစားအစာဗူးကိုမွှေခြင်း(သို့) လှုပ်ခြင်းများပြုလုပ်ပြီးအပူချိန်ကိုစစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း

အောက်ခံအပြား

၁။ အကယ်၍အောက်ခံပြားသည်ပူနေပါကငင်းကိုသန့်ရှင်းရေးမပြုလုပ်မီအအေးခံပါ။

၂။ အစားအစာများကိုငင်းအောက်ခံအပြားပေါ်တွင်တိုက်ရိုက်တင်၍ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။အစားအစာများကိုဖုံးထဲထည့်၍(သို့) အစားအစာများတင်သည့်အပြားပေါ်တွင်တင်ပြီးမှသာမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ထဲသို့ထည့်ပါ။



တံခါးဖွင့်သည့်ခလုတ်

တံခါးဖွင့်ရန်ဤအရာကိုတွန်းပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမီးဖို၏တံခါးကိုဖွင့်ပါကစက်မှပြုလုပ်နေသောချက်ပြုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည်သင်ပယ်ဖျက်ခြင်းမရှိဘဲရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။ မီးဖိုတံခါးကိုပိတ်လိုက်ပြီး start ဟုခေါ်သည့်မီးဖိုအပြင်ဘက်ရှိခလုတ်ကိုစတင်နှိပ်လိုက်သည်နှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းစတင်ပါသည်။မီးဖိုတံခါးဖွင့်သည့်အခါတိုင်းမီးဖိုအတွင်းရှိမီးသည်လင်းလာပါလိမ့်မည်။ပရိဂရမ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုမီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်လျှင်အန္တရာယ်မရှိပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်မရှိပါ။

မှတ်ချက်

ဤသရုပ်ဖော်ချက်သည်အကိုးအကားသက်သက်သာဖြစ်သည်။

မီးဖိုအတွင်းရှိမီး

တံခါးဖွင့်သောအချိန်နှင့်ချက်ပြုတ်သောအချိန်တွင်မီးဖိုအတွင်းရှိမီးလင်းလိမ့်မည်။

အသွင်အပြင်ပုံကြမ်း

သတိပေးချက်

(က) တံခါး၏အလုံပိတ်ရာဘာလိုင်းနှင့်ထိုနေရာဝန်းကျင်ကိုရေစိုဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။အလုံပိတ်ရာဘာလိုင်းနှင့်ထိုနေရာပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပေါက်ပြဲပျက်စီးခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ထိုနေရာများပျက်စီးနေပါကထုတ်လုပ်သူမှသင်တန်းပေးထားသောကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြင့်ပြင်ဆင်ပြီးမှသာအသုံးပြုသင့်ပါသည်။

(ခ) ထုတ်လုပ်သူမှသင်တန်းပေးသောကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မှလွဲ၍အခြားတစ်ဦးဦးပြင်ဆင်ပါကအန္တရာယ်ရှိပါသည်။

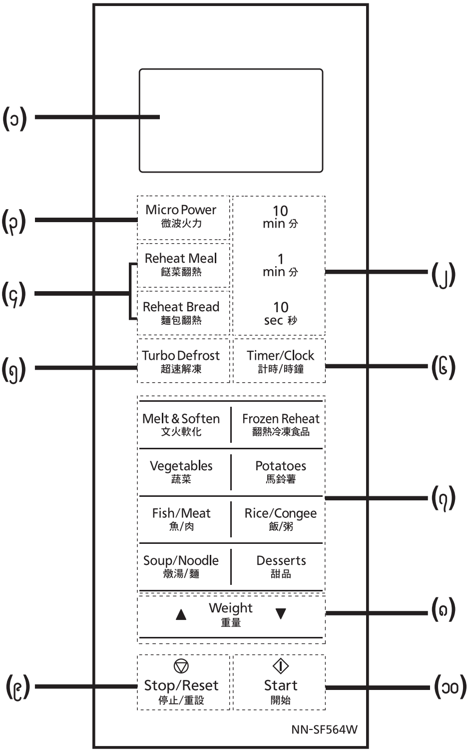
(ဂ) ထောက်ပံ့ထားသောပါဝါကြိုးပျက်စီးလျှင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစေရန်ထုတ်လုပ်သူ (သို့) ၎င်း၏ဝန်ဆောင်မှုအကျိုးဆောင်(သို့)အလားတူအရည်အချင်းပြည့်မီသောလူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး၏အကူအညီဖြင့်အစားထိုးလဲလျှင်တပ်ဆင်ရမည်။

(ဃ) အသုံးမပြုမီမီးဖိုတွင်အသုံးပြုသောပန်းကန်ခွက်ရောက်များသည်မိုက်ခရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုတွင်အသုံးပြုရန်သင့်တော်ခြင်းရှိမရှိကိုသုံးစွဲသူမှစစ်ဆေးသင့်သည်။

(င) အလုံပိတ်ဗူးအတွင်းရှိအရည် (သို့) အခြားအစားအစာများကိုအပူမပေးရ၊ပေါက်ကွဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။တပြိုင်နက်ထဲတွင်ပွက်ပွက်ဆူသောအရည်များဘေးသို့လျှံ့စင်ခြင်းမဖြစ်စေရန်ရှောင်ရှားသင့်သည်။

(စ) လုံလောက်သောညွှန်ကြားချက်များပေးသောအခါကလေးများသည်မီးဖိုကိုဘေးကင်းလုံခြုံစွာအသုံးပြုနိုင်ပြီးမလျော်ကန်သောအသုံးပြုမှု၏အန္တရာယ်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ပြီးသောကလေးများကိုသာကြီးကြပ်မှုမရှိပဲအသုံးပြုခွင့်ပြုပါ။

ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်မျက်နှာပြင်



(၁) လုပ်ဆောင်ချက်များကိုပြသည့်နေရာ

(၂) အချိန်များကိုရွေးချယ်သည့်ခလုတ်များ

(၃) မိုက်ခရိုပါဝါခလုတ်များ

(၄) အလိုအလျောက်ပြန်နွေးသောခလုတ်

(၅) အစားအစာများကိုပြန်နွေးရာတွင်သုံးသည့်ခလုတ်

(၆) တိုင်မာပေးခြင်း/အချိန်နာရီတို့ကိုချိန်ညှိရာတွင်သုံးသည့်ခလုတ်

(၇) မိမိချက်ပြုတ်ချင်သည့်အစားအစာအမျိုးအစားကိုရွေးချယ်၍အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်နိုင်စေရန်အသုံးပြုသည့်ခလုတ်များ

(၈) အလေးချိန်အနည်းအများကိုချိန်ညှိနိုင်သောခလုတ်များ

(၉) လုပ်ဆောင်ချက်ကိုရပ်သည့်အခါ /စက်ရုံမှချိန်ညှိထားသည့်အတိုင်းဖြစ်အောင်လုပ်ရာတွင်သုံးသောခလုတ်

မချက်ပြုတ်မီးတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆာင်ချက်များကိုပြန်ဖျက်နိုင်သည်။ချက်ဖြုတ်နေစဉ်အတွင်းတစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ဆောင်ချက်ကိုယာယီရပ်တန့်သွားစေသည်။နောက်တစ်ချက်နှိပ်ပါကသင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးကိုပယ်ဖျက်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီးသင်ရောက်ရှိနေသောနေရာမှအချိန်နေ့ရက်တို့ကိုပြသောမူလစာမျက်နှာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

(၁၀) **စတင်ရာတွင်အသုံးပြုသည့်ခလုတ်**

တစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့်သင်ရွေးချယ်ထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များကိုစတင်နိုင်ပါသည်။ စက်လည်ပတ်နေစဉ်အတွင်းတံခါးဖွင့်လျှင်(သို့) Stop/reset ခလုတ်ကိုတစ်ကြိမ်နှိပ်ထားလျှင်မီးဖိုဒလုပ်ဆောင်ချက်ကိုပြန်လည်စတင်ရန်Start ခလုတ်ကိုထပ်မနှိပ်ရပါ။

တတီတီမြည်သံ

လုပ်ဆောင်ချက်စတင်လုပ်ဆောင်ရန်ခလုတ်များကိုနှိပ်လိုက်သောအခါတတီတီမြည်သံကိုသံကိုကြားရပါလိမ့်မည်။

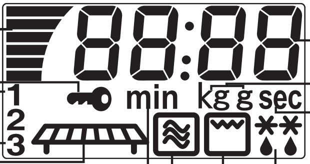
အကယ်၍သင်သည်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးသော်လည်းတတီတီမြည်သံကိုမကြားရလျှင်သင်၏မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်အလုပ်မလုပ်ခြင်း(သို့)သင်၏ညွှန်ကြားချက်များကိုလက်မခံနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။စက်လည်ပတ်နေစဉ်အတွင်းမိုက်ခရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုမှတတီတီမြည်သံ (၅)ကြိမ်ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်

သင်ချက်ပြုတ်ပြီးသွားသည့်အခါ မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်ကိုမှ ရွေးချယ်ထားခြင်းမရှိပါက (၆)မိနစ်အကြာတွင် မီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုအလိုအလျောက်ပယ်ဖျက်သွားပြီးအချိန်နာရီပြထားသောမူလနေရာသို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။

စက်၏ပုံဖော်မျက်နှာပြင်

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအားအဆင်ပြေစွာအသုံးပြုနိုင်ရန်စက်၏လက်ရှိအခြေအနေသည်စက်၏ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာလိမ့်မည်။



နာရီတိုက်ခြင်း

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုနာရီမတိုက်ဘဲနှင့်လည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

နာရီသည်စက်အသုံးပြုသူများအတွက်စိတ်ကြိုက်ဖန်ရှင်တစ်ခုဖြစ်သည်။နာရီ၏တိကျမှုသည်သာမာန်လျှပ်စစ်ပမာဏအခြေအနေပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။

နာရီချိန်ပုံ : **ဥပမာ–မနက်၁၁နာရီ၂၅မိနစ်တွင်ထားပါ။**

Timer/Clock 計時/時鐘 → ၁၁ကြိမ် — 10 min 分; ၂ကြိမ် — 1 min 分; ၅ကြိမ် — 10 sec 秒 → Timer/Clock 計時/時鐘

၁. **၂ချက်နှိပ်ပါ။**
ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်အစက် ၂စက်
မိတ်တုပ်မိတ်တုပ်ပေါ်နေမည်။

၂. **အချိန်** ခလုတ်ကိုသုံး၍နေ့တစ်နေ့၏
အချိန်ကိုတိုင်းပါ။
စက်ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်အချိန်ပေါ်လာ၍
အစက်နှစ်စက်သည်မှိတ်ချည် /ပေါ်ချည်ဖြစ်မည်။

၃. **တချက်နှိပ်ပါ။**
အချိန်တိုက်ပြီးသွား၍အစက် ၂စက်မခုန်တော့ဘဲ
ရပ်သွားပြီးနာရီသည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပြသ
နေမည်။အချိန်ကိုမိနစ်ဖြင့်ရေတွက်နိုင်သည်။

မှတ်ချက် :

၁. အချိန်ပြန်တိုက်ရန်အတွက်ဖော်ပြပါအဆင့်၁မှ၃အထိပြန်လုပ်ဆောင်ပါ။
လျှပ်စစ်မီးရှိပြီးပလပ်တပ်ထားသရွေ့နာရီသည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြနေမည်။
နာရီသည်၁၂နာရီထိဖော်ပြသောအမျိုးအစားဖြစ်သည်။
အစက်ကလေးမှိတ်တုပ်မှိတ်တုပ်ဖြစ်နေချိန်တွင်မီးဖိုအလုပ်မလုပ်ပါ။

ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခလုတ်ကိုအသုံးပုံ

ဤဖန်ရှင်ကကလေးသူငယ်များ၍စက်ကိုအသုံးပြုခြင်းမှကာကွယ်ထားသည်။သို့သော်တံခါးကိုဖွင့်နိုင်သည်။အစက် ၂စက်(သို့)အချိန်ကိုဖော်ပြနေသောအချိန်တွင်ဤကလေး ငယ်၏ဘေးကင်းလုပ်ခြုံရေးကိုချိန်ညှိနိုင်သည်။

ချိန်ညှိရန် :

Start 開始

သုံးချက်နှိပ်ပါ။

“**Start**”ကိုသုံးချက်နှိပ်ပါ။

► "🔑 သည်စက်၏ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာမည်။

ပယ်ဖြတ်ရန် :

Stop/Reset 停止/重設

သုံးချက်နှိပ်ပါ။

“**Stop/Reset**”ကိုသုံးချက်နှိပ်ပါ။

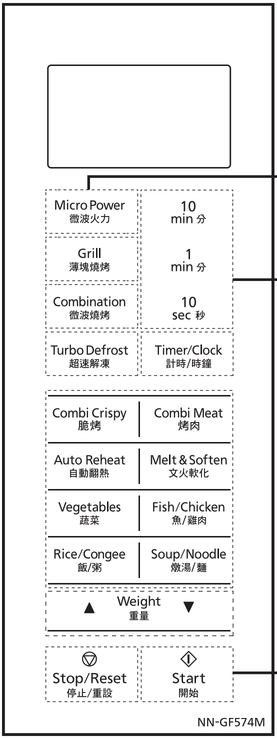
► အစက် ၂စက်(သို့)အချိန်သည်ပုံဖော်
မျက်နှာပြင်တွင်ပြန်ပေါ်လာမည်။

မှတ်ချက် :

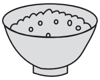
ကလေးလုံခြုံရေးဆိုင်ရာစနစ်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း(သို့)ဖျက်သိမ်းရန် start (သို့) stop/reset ခလုတ်ကို ၁၀စက္ကန့်အတွင်းသုံးကြိမ်နှိပ်ပါ။

ပါဝါနှင့်အချိန်ညှိ၍နွေးခြင်း၊ အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ

ဤဖန်ရှင်သည် သင်ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် သတ်မှတ်လိုသောပါဝါနှင့် အချိန်ကို ချိန်ညှိပေးပါ။



၁.အစားအစာများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုထဲသို့ထည့်ပါ။



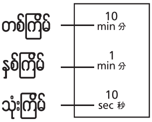
၂. မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ပါဝါအဆင့်ကိုရွေးပါ။

သတ်မှတ်လိုသောပါဝါသည် စက်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာသည်အထိ မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်ပါဝါခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။ (အောက်ပါဇယားတွင်ကြည့်ပါ။)

၃. ချက်ပြုတ်ချိန်ညှိပါ။

သတ်မှတ်လိုသောချက်ပြုတ်ချိန်သည် စက်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာသည့်အထိ "**Time**"ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

ဥပမာ : ၁၂မိနစ် ၃၀ စက္ကန့်ကိုရွေးပါ။



အများဆုံးချက်ပြုတ်ချိန်

သာလွန်အား : ၃၀ မိနစ်

အခြားအားများ : ၉၉ စက္ကန့်အထိ

၄. နှိပ်ပါ။

စက်၏ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ရှိသောအချိန်များစတင်ရေတွက်ပါမည်။

ဥပမာ :

၁. အဆင့်(၁)တွင်သာလွန်အားကိုရွေးချယ်ထားပါက အဆင့်(၂)ကိုကျော်ပါ။

၂. တစ်ဆင့်စာချက်ပြုတ်မှုထက်ပိုသောအခါတွင် အဆင့်(၂) နှင့် (၃)ကို တစ်ကျော့ပြန်လုပ်၍ "Start" ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်သည်အဆင့်များတွင် အများဆုံးလုပ်ရသည့် အဆင့်မှာ အဆင့်(၃) ဖြစ်သည်။

၃. မီးဖိုသည် အဆင့်တစ်ဆင့်နှင့်တစ်ဆင့်ကြားတွင် တတီတီနှစ်ကြိမ်မြည်ပါသည်။အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို စာမျက်နှာ ၁၀ တွင်ကြည့်ပါ။

Micro Power:

မိုက်ကရိုပါဝါခလုတ်သည်အရှိန်အမျိုးမျိုးဖြင့်အစားအစာများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသောမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်စွမ်းအင်ပမာဏလျော့ကျနေမှုကို ဖော်ပြသည်။ ပါဝါအဆင့်ဆင့်ကိုရွေးချယ်ပေးသည်။ဥပမာ – မိုက်ခရိုပါဝါချိန်ညှိမှုနည်းလေလေ အစားအစာပို၍ချက်နိုင်လေဖြစ်သည်။ သို့သော် အချိန်အနည်းငယ်ကြာနိုင်သည်။

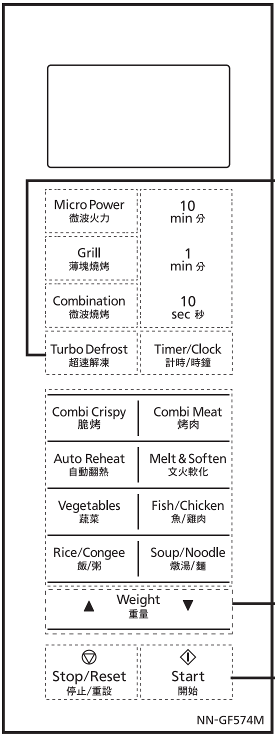
အစားအစာမျိုးစုံချက်ပြုတ်ရာတွင်မှန်ကန်သော ပါဝါအဆင့်ကိုရွေးချယ်နိုင်ရန် အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပါ။

နှိပ်ရန်အချက်	ပါဝါအဆင့်	သရုပ်ဖော်	အသုံးပြုမှုဥပမာ
တစ်ကြိမ်	အမြင့် ၁၀၀၀ ဝပ်		ရေနွေးတည်ခြင်း၊သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်အချိုများကိုချက်ခြင်း၊နို့မပါသောအဖျော်ယမကာများကိုအပူပေးခြင်း။
နှစ်ကြိမ်	အလယ်အလတ်မြင့် ၇၀၀ ဝပ်		ငါး၊ အခွံအမာရေသတ္တဝါများ၊ ကြက်များ၊အသားများ၊ကြက်ဘဲ၊ဥများ၊ဒိန်ခဲများကို ချက်ခြင်း။
သုံးကြိမ်	အလယ်အလတ် ၆၀၀ ဝပ်		ပူတင်းနှင့်ခါရိုးစွပ်ပြုတ်ကိုချက်ခြင်းနှင့်ထောပတ်နှင့်ချောကလက်ကိုအရည်ဖျော်ခြင်း။
လေးကြိမ်	အလယ်အလတ်နိမ့် ၄၅၀ ဝပ်		နုပ်နုပ်စဉ်းထားသောအသားများ၊စွပ်ပြုတ်နွေးနှင့်စတူးများ၊ထောပတ်နှင့်ခရင်ပါသောဒိန်ခဲများကိုချက်ပြုတ်ရခြင်း။
ငါးကြိမ်	အရည်ဖျော်ခြင်း ၃၅၀ ဝပ်		အသားများ၊ ကြက်၊ဘဲနှင့် ပင်လယ်စာများကို အရည်ဖျော်ခြင်း။
ခြောက်ကြိမ်	အားနိမ့် ၂၅၀ ဝပ်		အစားအစာများကိုနွေးခြင်း၊တဆေးဖော်ခြင်း၊ ရေခဲမုန့်အရည်ဖျော်ခြင်း၊ဒိန်ချဉ်လုပ်ခြင်း။

အရည်ဖျော်ပုံ

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်အသား၊ကြက်၊ဘဲနှင့်ပင်လယ်စာများကို ခဲနေသောရေများအရည်ပျော်ကြအောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။အလေးချိန်ကိုကီလိုဂရမ်နှင့်တိုင်းနိုင်ပါသည်။



၁. အစားအစာများကိုမီးဖိုထဲသို့ထည့်ပါ။

အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်သောအစားအစာများ
အမဲစင်းကောလုံး၊ကြက်သား၊နံရိုးများ
အမဲသား၊သိုးသား၊ ကြက်ကောင်လုံးများ
ငါးတစ်ကောင်လုံး၊အခွံမာရေသတ္တဝါ၊ပုဇွန်နှင့်အရိုးထွင်ပြီးငါးများ

၂. အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအခလုတ်ကိုတစ်ချက်နှိပ်၍ရွေးပါ။

၃. အစားအစာများအလေးချိန်ကိုရွေးပါ။

စက်၏ပုံစံမျက်နှာပြင်တွင်သတ်မှတ်လိုသောအလေးချိန်ပေါ်သည်အထိ **Weight** (သို့) **Turbo Defrost** ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။

ဥပမာ : အသား ၁.၅ ကီလိုဂရမ်ကို အရည်ဖျော်ပုံ

၁၄ ကြိမ် — ▲ Weight 重量 ▼ (သို့) Turbo Defrost 超速解凍 — ၁၄ ကြိမ်

စက်၏ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာမည့်အရာမှာ

အလေးချိန်ကို ၀.၁ ကီလိုဂရမ်မှ ၃ ကီလိုဂရမ်အထိထားနိုင်ပါသည်။

၄. နှိပ်ပါ။

ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်မှအချိန်စတင်ရေတွက်ပါမည်။

ဥပမာ :

၁.အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းစနစ်သည် အသားတုံးများ၊ကြက်၊ဘဲနှင့်ငါးများကိုအလေးချန်ညှိရုံဖြင့်အေးခဲနေသောရေများအရည်ပျော်ကျအောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ စနစ်ကိုအသုံးပြုရန်အတွက်အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းကိုနှိပ်၍အစားအစာအလေးချိန်သည် ၁ ကီလိုဂရမ်နှင့် ၁ ကီလိုဂရမ်၏ ၁၀ ပုံ ၁ ပုံတွင်ထားရမည်။ အရည်ဖျော်ချိန်နှင့် ပါဝါအဆင့်များသည် မီးဖိုပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။မီးဖိုစတင်အလုပ်လုပ်ပါက အရည်ဖျော်ချိန်သည် ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာ မည်။ရလဒ်ကောင်းများရယူလိုလျှင်အလေးချိန်ကို ၀. ၂ ကီလိုဂရမ်အနည်းဆုံးထားပါ။

၂. အမဲနံရိုးကင်ကဲ့သို့ အရိုးပါအသားကင်များသည် အလေးချိန်နှင့်တူအရိုးမဲ့အကင်များထက်ကြွက်သားပိုသေးပါသည်။ထို့ကြောင့်အရိုးပါအသားကင်များသည် ၀.၅ ကီလိုဂရမ်လျော့ပြီး ၂ ကီလိုဂရမ်အထက်ရှိသည်။အရိုးမဲ့အသားကင်များသည် ၀. ၂၅ ကီလိုဂရမ်လျော့ပြီး ၂ ကီလိုဂရမ်လျော့ပြီး ၂ ကီလိုဂရမ်လောက်လေးသည်။

၃. ချက်ပြုတ်နေစဉ် တဝီဝီမြည်ပါက အစားအစာကိုပြောင်းပြန်လှန်၍အရည်ဖျော်ထားသောအသားများကိုဖယ်ကာ အသားကင်၏အရိုးအစွန်း(သို့) အရိုးတွင်းအဆီများကိုဖယ်ကာ အသားကင်၏အရိုးအစွန်း(သို့)အရိုးတွင်းအဆီများကို သတ္တုပြားဖြင့်ကာပါ။

အရည်ဖျော်ခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

သင်ကိုယ်တိုင်အရည်ဖျော်ချိန်ညှိလိုပါက ဤခလုတ်ကိုရွေး၍ အောက်ပါအတိုင်းအသုံးပြုပါ။ (လမ်းညွှန်ချက်တွင်ဖက်ပါ။)

Micro Power 微波火力 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 → Start 開始

၁. (၅) ကြိမ်နှိပ်ပါ။

၂. အရည်ဖျော်ချိန်ရွေးပါ။

၃. နှိပ်ပါ။

မှတ်ချက် :

စက်အသုံးပြုနေစဉ်မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်၍ အရည်ဖျော်ထားသောအပိုင်းများကိုထုတ်ပါ။အေးခဲနေသေးသည့်အပိုင်းများကို ပြောင်းပြန်လှန်၍မွှေပြီးပြန်လည်နေရာချပါ။

အရည်ဖျော်ခြင်းအကြံပြုချက်နှင့် နည်းလမ်းများ

မြန်မာ

ရေခဲခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်မှုများ

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ၏ အရည်အသွေးများသည် ရေခဲခြင်းမတိုင်ခင်ရေခဲခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် အရည်ဖျော်ခြင်း အကြံပြုချက်များနှင့် အချိန်များမှလာသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ဆက်၍ အရည်အသွေးကောင်းသော အစားအစာများကို သာဝယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မရောင်းချခင်အလုံပိတ်ထားသော ပတ်စတစ်သတ္တုပါ အထူ၊ စက္ကူ၊ ဘူးခွံ၊ ရေခဲခြင်းအတွက်အသုံးပြုသော ထုတ်ပိုးပစ္စည်းများနှင့် အသားများသည် အချိန်တစ်ခုကြာသည့်အထိ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် : အကယ်၍ဘူးခွံသည် အလူမီနီယံဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါက လျှပ်စစ်ကူးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အလူမီနီယမ်ကို ဖယ်ပါ။

မှတ်ချက် :

၁. အသားများ၊ ကြက်၊ ဘဲနှင့်ငါး၊ ပင်လယ်စာများကိုခဲအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် အစားအစာများကို ညီညာစွာစီထည့်၍ ၂.၅မှ ၅စင်တီမီတာ စတုရန်းသို့ အပိုင်းသဏ္ဍာန်ထုတ်ပိုးရပါမည်။

၂. ကြက်တစ်ကောင်လုံးကို ရေခဲအောင်မပြုလုပ်မီ သေချာစွာသန့်စင်ပါ။(ကြက်၏ အတွင်းပိုင်းအကျဆုံးအပိုင်းများသည် တစ်ခုချင်းစီအေးခဲနိုင်ပါသည်။) ကြက်တစ်ကောင်ကို ဆေး၍ အခြောက်ခံပါ။ ခြေနှင့်ပေါင်ကို တွဲချည်ပါ၊

၃. လေနှင့်အပိတ်ကို သေချာစွာဖယ်ပါ။အမျိုးအစားများ၊ အသားတုံးများ၊ နေ့စွဲနှင့် အလေးချိန်ကို အထုပ်အပိုးပေါ်တွင် အမှတ်တံဆိပ်တပ်ပါ။

ရေခဲသေတ္တာရှိ အစားအစာများသည်။ အနုတ်၁၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်တွင်ထားပါ။ (အရည်မဖျော်ခင် ရေခဲသေတ္တာတွင် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီထားပါ။

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်း

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းစနစ်ကို အစားအစားအလေးချိန်ပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကြက်၊ အသားနှင့် ငါးကဲသို့လှီးထားသော အစားအစာ အများစုသည်ဤဖန်ရှင်သုံးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ အရည်ပျော်နိုင်ပါသည်။ အစားအစားများ၏ အလေးချိန်အမှန်အပေါ် မူတည်၍ အလေးချိန်ရွေး၍ မိုက်ကရိုဝေ့မီးဖိုသည် အလိုအလျောက် ပါဝါနှင့်အချိန်ကို ညှိရပါမည်။ ပုံစံမျက်နှာပြင်သည် ချိန်ညှိပြီးသည်နှင့် အရည်ဖျော်ချိန်ကို ပြလိမ့်မည်။ အောက်ပါဇယားတွင် ပါသောအစားအစာများသည် အရည်ဖျော်ဖန်ရှင်အသုံးပြုရန် အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အနည်းဆုံးအလေးချိန်မှာ ၀.၁ ကီလိုဂရမ်ထားပြီး အများဆုံးအလေးချိန်မှာ ၃.၀ ကီလိုဂရမ်ထားပါက ရလဒ်ကောင်းများ ရနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများ	**အစားအစာများအတွက် အများဆုံးအလေးချိန်**
အသားတုံး၊ ကြက်သား၊ နံရိုး	၂ ကီလိုဂရမ်
အမဲသား၊ သိုးသား၊ ကြက်တစ်ကောင်လုံး	၃ ကီလိုဂရမ်
ငါးတစ်ကောင်လုံး၊ ပုဇွန် နှင့် ငါးအသားလွှာ	၁ ကီလိုဂရမ်

အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက်အကြံပေးချက်များ

အရိုးနှင့်တွဲနေသောအသား၊ ဥပမာ – အရိုးနှင့်အသားတွဲလျှက်ရှိသောအသား၏ အလေးချိန်သည်အသားချည်းသက်သက် အလေးချိန်နှင့်တူနေလျှင် အရိုးနှင့် အသားတွဲလျှက်ရှိသောအသားမှ အသား၏ အလေးချိန်သည် အသားချည်းသက်သက်အလေးချိန်ထက်ပေါ့နေမည်။ ၂ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ရှိ အရိုးနှင့်အသားတွဲကို ၀.၅ ကီလိုဂရမ်လျော့ခြင်းနှင့် ၂ ကီလိုဂရမ်အလေးချိန်ထက်နည်းသော အရိုးနှင့်အသားတွဲကို ၀. ၂၅ကီလိုဂရမ်လျော့ချခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော၊ အေးခဲသော အသားအရည်ဖျော်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

တဝီဝီမြည်သံ ၂ချက်

အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါးနှင့် အခွံမာရေသတ္တဝါတို့ရေခဲနေသည်များကို အရည်ဖျော်ရာတွင် ခဏကြာလျှင်တစ်ဖက်သို့ပြောင်း၍ လှန်ပါ။ အသားစွတ်ပြုတ်၊ ကြက်သားတုံးများနှင့် အသားတုံးများကိုသီးခြားခွဲထားပါ။ ဟမ်ဘာကာမှအသားမုန့်အဖြစ်ကြက်တောင်ပံ၊ အကင်အဆီ(သို့)အရိုးများစသည့် အေးခဲနေသည့်အသားများကို အရည်ဖျော်ရာတွင် အကာအုပ်ထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အရည်ဖျော်ခြင်းအတွက် အဓိကသော့ချက် ပြန်နှံ့စွာအရည်ဖျော်စေရန် အစားအစာကိုလှည့်ပါ(သို့)အရည်ဖျော်နေစဉ်အတွင်း အစားအစာ၏ နေရာကို ရွှေ့ပါ။

အသားစိမ်းများ၏ ထုပ်ပိုးထားမှုများကို ဖယ်ရှား၍ ပန်ကန်ပေါ်တင်ပါ။

ကြက်ပေါင်၏အရှေ့ဘက်ပိုင်းကိုအလူမီနီယမ်သတ္တုပါးဖြစ်ပတ်ပါ။

ငါးတစ်ကောင်လုံးမှခေါင်းနှင့်အမြီးပိုင်းကို အလူမီနီယမ်သတ္တုပါးဖြစ်ပတ်ပါ။

ငါးအသားလွှာမှထုတ်ပိုးထားသည်များ ဖယ်၍ပန်းကန်ပေါ်တင်ပါ။

အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည် ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ၂ဆင့်၊ ၃ဆင့် ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

ဥပမာ : ဆက်တိုက်ချိန်ညှိခြင်း(အလယ်အလတ်ပါဝါ) ၂မိနစ်၊(ပေါင်းစည်းချက်ပြုတ်ခြင်း ၁)၊၃မိနစ် နှင့်(အကင်၃) ၂မိနစ်။

Micro Power 微波火力 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 — twice → Combination 微波燒烤 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 — 3 times →

၁. ၃ ကြိမ်နှိပ်ပါ။ (လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက်စာမျက်နှာ ၇တွင်ကြည့်ပါ)

၂. နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။ လိုချင်သောအချိန်ထားပါ

၃. ၁ ကြိမ်နှိပ်ပါ။ (လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက် စာမျက်နှာ ၁၁ တွင်ကြည့်ပါ။)

၄. ၃ ကြိမ်နှိပ်ပါ။ လိုချင်သောအချိန် ထားပါ။

Grill 薄塊燒烤 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 — ၂ကြိမ် → Start 開始

၅. နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။ (လမ်းညွှန်ချက်များ အတွက်စာမျက်နှာ (၅) တွင်ကြည့်ပါ)

၆. နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပါ။ လိုချင်သောအချိန်ထားပါ

၇. နှိပ်ပါ။ ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင် ပထမဆုံးအဆင့်၏အချိန်ကို ရေတွက်လိမ့်မည်။

မှတ်ချက် :

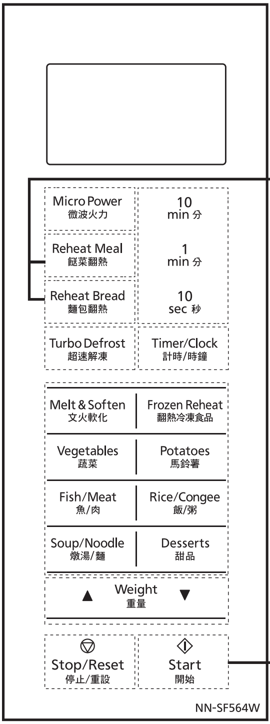
၁. ပထမ အဆင့်တွင်သာလွန်အားကိုရွေးပါက အဆင့်(၁)ကို ကျော်ပါ။

၂. စက်လည်ပတ်နေစဉ် အဆင့်တစ်ဆင့်နှင့် တစ်ဆင့်ကြားတွင် တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်ကြားရပါမည်။

၃. အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းနှင့် အလိုအလျောက်ချင်ပြုတ်ခြင်းတို့တွင် အဆင့်(၃)ဆင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းကို မသုံးနိုင်ပါ။

အလိုအလျောက်နွေးခြင်းကိုချိန်ညှိခြင်း

ဤဖန်ရှင်သည်အစားအစာများကို နွေးရာတွင်အသုံးဝင်းပါသည်။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်သည် အလိုအလျောက် ပါဝါအဆင့်ဆင့်နှင့် ချက်ပြုတ်ချိန်ကို ချိန်ညှိပေးသည့်အတွက် ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်စရာမလိုပါ။



၁. အစားအစာများကို မီးဖိုထဲသို့ထည့်ပါ။

၂. ခလုတ်များကိုနှိပ်ပါ။

သတ်မှတ်လိုသောအလေးချိန်သည် စက်ပုံ၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာ သည့်အထိ အလိုအလျောက်နွေးခြင်း ခလုတ်နှိပ်ပါ။

မှတ်ချက် :

အမျိုးအစားရွေးပြီးပါက အလေးချိန်ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ အလေးချိန်ကိုရွေးပါ။

၃. နှိပ်ပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံစံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ပေါ်လာသည်နှင့် အချိန်စတင်ရေတွက်ပါမည်။

မီနူး	၁ ခွက်	၂ ခွက်	၃ ခွက်	၄ ခွက်	အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
နွေးထားသော အစားအစာများ	၁ ပွဲ	၂ ပွဲ	၃ ပွဲ	၄ ပွဲ	အဖုံး (သို့)ပလတ်စတစ်အလိပ်နှင့်မိုက်က ရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
နွေးထားသော ပေါင်မုန့်များ	၁၀၀ ဂရမ်	၂၀၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပန်းကန်ပြား

နွေးထားသောအစားအစာများ

မချက်ပြုတ်ရသေးသောအစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်(၅မှ ၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) တွင်ထား၍နွေးခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။အစားအစာများကိုသင့်လျော်သော အရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုအိုးဖောက်ထဲသို့ထည့်၍လိုအပ်ပါကရေကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းမှ ၄ ဇွန်းအထိထည့်ပြီးအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးဖြင့်အုပ်ပါ။အိုးအား မီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”နှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ် **တတီတီမြည်သံနှစ်ကြိမ်**ကြားရပါက မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်၍ မွှေပြီး“Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

မှတ်ချက် : ၁ပွဲ ၂၀၀ ဂရမ်

နွေးထားသောပေါင်မုန့်များ

ပေါင်မုန့်များကို ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်ကို၅မှ ၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင်ထား၍နွေးခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်ကို သင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေဖ်ကို မထိခိုက်နိုင်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်တင်၍ပန်းကန်ပြားကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်ပေါ်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။**ပလတ်စတစ်အပါး (သို့) အဖုံးကိုမသုံးပါနှင့်။**

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမီနူးများ

အရည်ပျော်၍နူးညံ့အောင်လုပ်ထားသောအစားအစာများ Melt & Soften 文火軟化

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁	ချောကလက်	၅၀ ဂရမ်	၁၀၀ ဂရမ်	၁၅၀ ဂရမ်	၂၀၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဂရမ်	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သော ပန်းကန်ပြား
၂	ထောပတ်	၅၀ ဂရမ်	၁၀၀ ဂရမ်	၁၅၀ ဂရမ်	၂၀၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဂရမ်	အဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးနှင့် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သော ပန်းကန်ပြား
၃	ဒိန်ခဲ	၅၀ ဂရမ်	၁၀၀ ဂရမ်	၁၅၀ ဂရမ်	၂၀၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဂရမ်	
၄	ရေခဲမုန့်	၂၀၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်	၁၀၀၀ ဂရမ်	၂၀၀၀ ဂရမ်	–	–	–

၁.ချောကလက်

ထုတ်ပိုးစက္ကူကိုဖယ်၍ချောကလက်များကိုအတုံးသေးများလှီး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ပါ။ အဖုံးမဖုံးပဲချက်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ် **တတီတီမြည်သံနှစ်ကြိမ်**ကြားပါကမီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်၍မွှေပြီး “Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချောကလက်အားအပူပေးပြီးနောက်အရည်လုံးဝပျော်သည်အထိမွှေပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်ပိုများနေပါက အရည်ပျော်ရန်အတွက် “အရည်ဖျော်ခြင်း” ကိုသုံး၍ ချက်ပြုတ်ပါ။

၂.ထောပတ်

ထုတ်ပိုးစက္ကူကိုဖယ်၍ ထောပတ်ကို ၃ စင်တီမီတာအတုံးများဖြစ်အောင်လှီး၍ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ပါ။ အဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးဖြင့်ထောပတ်အရည်ပျော်အောင်လုပ်ပါ။ချက်ပြီးသည့်နောက်မွှေပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်ပိုများနေပါက အရည်ပျော်ရန်အတွက် “အရည်ဖျော်ခြင်း” ကိုသုံး၍ ချက်ပြုတ်ပါ။

၃. ဒိန်ခဲ

ထုတ်ပိုးစက္ကူကိုဖယ်၍ ဒိန်ခဲကို ၃ စင်တီမီတာအတုံးများဖြစ်အောင်လှီး၍ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ပါ။ အဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးဖြင့်အုပ်ပါ။ချက်ပြီးသည့်နောက်မွှေပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်ပိုများနေပါက အရည်ပျော်ရန်အတွက် “အရည်ဖျော်ခြင်း” ကိုသုံး၍ ချက်ပြုတ်ပါ။

၄.ရေခဲမုန့်

အဖုံးမဖုံးပဲတဖြည်းဖြည်းအရည်ပျော်အောင်လုပ်ပါ။အကယ်၍အစားအစာသည်ချက်ပြုတ်နေချိန်(သို့)အလေးချိန်ပိုများနေပါကအရည်ပျော်ရန်အတွက် “အရည်ဖျော်ခြင်း” ကိုသုံး၍ ချက်ပြုတ်ပါ။

အေးခဲနေသောနွှေးထားသည့်အစားအစာများ Frozen Reheat 翻熱冷凍食品

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၅	အေးခဲနေသော နွှေးထားသည့်အစားအစာများ	၁၀၀ ဂရမ်	၁၅၀ ဂရမ်	၂၀၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	–	–	ပလက်စတစ်အလိပ်နှင့် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပန်းကန်ပြား

၅.ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသန့်စင်အောင်ဆေး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ဆီအနည်းငယ်ရောကာမွှေပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးနှင့်အုပ်၍မီးဖိုဆုံလည်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ “Start” ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး “Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ဆားနှင့်အခြားဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ Vegetables 蔬菜

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၆	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၀၀ ဂရမ်	၂၀၀ ဂရမ်	၃၀၀ ဂရမ်	၄၀၀ ဂရမ်	–	–	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အလိပ်နှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ပန်းကန်ပြား
၇	အေးခဲနေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၂၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်	၇၀၀ ဂရမ်	–	–	

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမီနူးများ

၆. ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသန့်စင်အောင်ဆေး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ဆီအနည်းငယ်ရောကာမွှေပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးနှင့်အုပ်၍မီးဖိုဆုံလည်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ဆားနှင့်အခြားဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

၇. ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသန့်စင်အောင်ဆေး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ဆီအနည်းငယ်ရောကာမွှေပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးနှင့်အုပ်၍မီးဖိုဆုံလည်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ဆားနှင့်အခြားဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

အာလူးများ Potatoes 馬鈴薯

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၈	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၂၅၀ဂရမ်	၃၇၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်	၉၀၀ဂရမ်	–	–	မိုက်ကရိုဝေ့မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၉	အမြစ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၁၈၀ဂရမ်	၂၅၀ဂရမ်	၃၇၀ဂရမ်	၅၀၀ဂရမ်	–	–	အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အလိပ်နှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား

၈. အာလူးမီးဖုတ်များ

အာလူးများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။အာလူးကိုတစ်လုံး၁၅၀–၂၀၀ဂရမ်သုံးပါ။အာလူးမျက်နှာပြင်ကိုမီးဖိုချောင်သုံးဓားဖြင့်ကြက်ခြေခတ်ခြစ်ပါ။ပြင်ဆင်ထားသောအာလူးများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍မီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“**Start**”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ကြိမ်**ကြားရပါကတံခါးကိုဖွင့်၍ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး“**Start**”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။**ပလတ်စတစ်အပါး(သို့)အဖုံးကိုမသုံးပါနှင့်။**

၉. အမြစ်ပါသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အာလူး၊မုန်လာဥကဲ့သို့အမြစ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။ထိုဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုအပိုင်းပိုင်းဖြစ်အောင်လှီး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်ပါ။ပို၍နူးညံ့စေလိုပါကရေထည့်ပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးနှင့်အုပ်၍မီးဖိုဆုံလည်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး“Start”ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ဆားနှင့်အခြားဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်၍မွှေပါ။

ငါး/အသား Fish/Meat 魚/肉

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁၀	ငါးပေါင်း	၁၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	–	–	အဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးနှင့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၁၁	ကြက်ပေါင်းတုံး	၁၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	–	–	
၁၂	သိုးသား / အမဲသား	၁၀၀ဂရမ်	၂၀၀ဂရမ်	၃၀၀ဂရမ်	၄၀၀ဂရမ်	–	–	

၁၃. ငါးပေါင်း

ငါးတစ်ကောင်လုံးနှင့်အရိုးထွင်ပြီးသားငါးများ(ငါး၏အထုသည်၃စင်တီမီတာထက်မထုရပါ) ကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်သောငါးကိုရွေး၍မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်ကန်ပြားထဲတွင်ငါးအရေခွံပါသောအခြမ်းကိုအောက်တွင်ထား၍တစ်လွှာချင်းစီထည့်ပါ။အနံ့အရသာကောင်းမွန်စေရန်ထောပတ်၊ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ဆေးပင်များနှင့်ရောက်ရည်ထည့်ပါ။အကျက်မလွန်စေရန် အရိုးထွင်ပြီးငါးများကိုအစွန်းချင်းထပ်ပါ။အကယ်၍ငါးတစ်ကောင်လုံးကိုဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့်စိမ်ထားပါကချက်ပြုတ်ချိန်တိုးမြင့်ရန်လိုပါသည်။အကျက်မလွန်စေရန်အလူမီနီယမ်သတ္တုပြားအနည်းငယ်ဖြင့်ငါးတစ်ကောင်လုံး၏မျက်လုံးနှင့်အမြီးကိုကာပါ။ပန်းကန်ပြားကို ပလတ်စတစ်အပါး(သို့)အံဝင်ခွင်ကျသောအဖုံးဖြင့်သေချာစွာဖုံး၍ပန်းကန်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“Start”ကိုနှိပ်ပါ။ငါးအကောင်ကြီးများကိုချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မစားသုံးမီ၃ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်ထိကြာအောင်ထားပါ။

၁၁. ကြက်ပေါင်တုံး

ကြက်တောင်ပံများ၊ ကြက်ပေါင်များ၊ကြက်ရင်ဖုံတစ်ဝက်အစရှိသည့်ကြက်သားတုံးများချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ကြက်သားတုံးများကိုအပေါက်ဖောက်၍လိုအပ်ပါကဟင်းအနှစ်များနှင့်အစိမ်းနှပ်ပါ။ပြင်ဆင်ထားသောကြက်သားတုံးများကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်ထားပါ။ပန်းကန်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးနှင့်အုပ်၍မီးဖိုဆုံလည်တွင်တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍"**Start**"ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး"**Start**"ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

၁၂. သိုးသားနှင့်အမဲသားများ

အမဲသားများ၊ သိုးသားများကို ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။အသားများကို ညီညီညာညာတုံး၍ ဟင်းအနှစ်နှင့် အစိမ်းနှပ်ပါ။ပြင်ဆင်ထားသောအမဲသား၊သိုးသားများကို မိုက်ကရိုဝေ့ဗ် မထိခိုက်စေနိုင်သော ပန်းကန်ထဲတွင်ထည့်၍ ပန်းကန်ကို အဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးဖြင့်အုပ်ပါ။ပန်းကန်ကို မီးဖိုဆုံလည်တွင်တင်ပါ။ အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကို ရွေး၍ "**Start**"ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်ကြားပါက မီးဖိုတံခါးကို ဖွင့်၍မွှေပြီး "**Start**"ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

ဆန် / ဆန်ပြုတ်

Rice/Congee
飯/粥

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁၉	ဆန်	၁ ခွက်	၁ ခွက်ခွဲ	၂ခွက်	၂ခွက်ခွဲ	–	–	အဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးနှင့် မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်
၂၀	ဆန်ပြုတ်	၅၀ ဂရမ်	၁၀၀၀ ဂရမ်	၁၅၀ ဂရမ်	၂၀၀၀ ဂရမ်	–	–	တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖုံးထားသော မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်

၁၃. ဆန်

ရိုးရိုးဆန်ချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်ပါသည်။ဆန်ကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ဘုံပိုင်ရေနှင့်အတူထည့်ပါ။

ဆန်	၁ ခွက်	၁ ခွက်ခွဲ	၂ခွက်	၂ခွက်ခွဲ
ဘုံပိုင်ရေ	၃၀၀ မီလီလီတာ	၄၀၀မီလီလီတာ	၅၀၀ မီလီလီတာ	၆၀၀ မီလီလီတာ

ရေမဆူပွက်စေရန်အငွေ့ပြန်ခြင်းအတွက် ရေအနက်သည်အများဆုံးတစ်ဝက်ရှိရမည်။ဆန်ထည့်ထားသောခွက်ကိုအဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးနှင့်ပိတ်၍ခွက်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍"Start"ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး"Start"ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ဆန်ကိုချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ၅ မိနစ် မှ ၁၀ မိနစ်ခန့်ထားပါ။

မှတ်ချက် : ဆန်တစ်ခွက် – ၁၅၀ ဂရမ်

၁၄. ဆန်ပြုတ်

ဆန်ပြုတ်ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ ဆန်ကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဗ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ထဲတွင်ဘုံပိုင်ရေနှင့်အတူထည့်ပါ။

ဆန်	၅၀ ဂရမ်	၁၀၀၀ ဂရမ်	၁၅၀ ဂရမ်	၂၀၀၀ ဂရမ်
ဘုံပိုင်ရေ	၃၀၀–၃၅၀ မီလီလီတာ	၅၀၀–၆၀၀မီလီလီတာ	၈၀၀–၈၅၀ မီလီလီတာ	၁၂၀၀–၁၂၅၀ မီလီလီတာ

ဆန်ကိုရေထဲတွင်၁၀ မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ဆန်ပမာဏသည်ဆန်ထည့်ထားသောခွက်၏ တစ်ဝက်မကျော်ရပါ။ဆန်ထည့်ထားသောခွက်၏ လေဝင်လေထွက်အပေါက်ကိုဖွင့်ထားပါ။ လေဝင်လေထွက်အပေါက်မရှိလျှင်(သို့)သေးနေပါက ရေဆူပွက်ခြင်းမရှိစေရန် ခွက်ကိုလုံခြုံစွာမပိတ်ထားပါနှင့်။ ခွက်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကို ရွေး၍"Start"ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး"Start"ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။ချက်ပြုတ်ပြီးပါက ၅ မိနစ်ခန့်ထား၍ ဆန်ပြုတ်ကိုမြည်းစမ်းကြည့်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် : အပူချိန်မြင့်ခြင်းကြောင့်ရေနွေးမလောင်စေရန်ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်တွင်အဖုံးကိုသေချာဖွင့်ပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမီနူးများ

(အဆက်)

စွပ်ပြုတ်/ခေါက်ဆွဲ Soup/Noodle 燉湯/麵

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၂၁	ပါစတာ	၁၅၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၃၅၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်	-	-	အဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးနှင့် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၂၂	အသင့်စားခေါက်ဆွဲ	၁ပွဲ	၂ပွဲ	-	-	-	-	
၂၃	နှစ်ထပ်ပြုတ်စားသော အစားအစာများ	၄ပွဲ–၆ပွဲ	၁ပွဲ–၃ပွဲ	-	-	-	-	

၁၅. အီတစ်လီခေါက်ဆွဲခြောက်

စပါကတီ၊ခေါက်ဆွဲနန်းပြား၊ ခေါက်ဆွဲအပွ၊ ခေါက်ဆွဲပုံစံအမျိုးမျိုးများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။ အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်ကို သင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြားထဲသို့ရေနွေး(၅၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်)နှင့်အတူထည့်ပါ။အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပါ။

အီတလီခေါက်ဆွဲ အရေအတွက်	၁၅၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၃၅၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်
ရေနွေး	၉၀၀ မီလီလီတာ	၁၂၀၀ မီလီလီတာ	၁၄၀၀ မီလီလီတာ	၁၈၀၀ မီလီလီတာ
ပန်းကန်အရွယ်အစား	၃ လီတာ	၃.၅ လီတာ	၄ လီတာ	၄ လီတာ

အီတလီခေါက်ဆွဲများအချင်းချင်းကပ်မသွားစေရန်မချက်ပြုတ်မီဆီနှင့်ဆားထည့်ပါ။ပလတ်စတစ်အပါး(သို့)အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သောအဖုံးနှင့်ဖုံးပါ။ပန်းကန်ကိုမီးဖိုအံ့အလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ "Start" ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကမီးဖိုတံခါးကို ဖွင့်၍မွှေပါ။ထို့နောက်အဖုံးကိုဖွင့်၍ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် "Start" ကိုနှိပ်ပါ။လိုအပ်လျှင်ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်အီတလီခေါက်ဆွဲကို ၅ မိနစ်(သို့)၁၀ မိနစ်အအေးခံပြီးနောက်အရည်စစ်ပါ။

၁၆. အသင့်စားခေါက်ဆွဲ

အသင့်စားခေါက်ဆွဲများကိုချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်သည်။အသင့်စားခေါက်ဆွဲနှင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကိုသင့်လျော်သောအရွယ်အစားရှိသည့် မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောအိုးဖောက်ထဲသို့ ဘုံပိုင်ရေနှင့်အတူထည့်ပါ။အောက်ပါဇယားကိုဖတ်ပါ။

အသင့်စားခေါက်ဆွဲ	၁ပွဲ (၈၀၀ ဂရမ်)	၂ပွဲ (၁၆၀ ဂရမ်)
ဘုံပိုင်ရေ	၄၅၀ မီလီလီတာ	၈၀၀ မီလီလီတာ

ရေမဆူပွက်စေရန်အငွေ့ပြန်ခြင်းအတွက် ရေအနက်သည်အနည်းဆုံးတစ်ဝက်ရှိရမည်။ခေါက်ဆွဲထည့်ထားသောခွက်ကိုအဖုံး(သို့)ပလတ်စတစ်အပါးနှင့်ပိတ်၍ခွက်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ "Start" ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး "Start" ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

၁၇. နှစ်ထပ်ပြုတ်သောအစားအစာများ

မီးအေးအေးနှင့်တည်ထားရသည့်(သို့)နှစ်ထပ်ပြုတ်ရသည့်အခါတွင်လိုသောရိုးရာဟင်းချိုများ၊ ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းချိုများ၊ ငှက်သိုက်စွပ်ပြုတ်များကို ချက်ပြုတ်ရာတွင်သင့်လျော်သည်။ဤနည်းလမ်းသည်အစားအစာများကိုပုသဏ္ဌာန်မပျက်စေဘဲနူးညံ့သည့်အနေအထားအတိုင်းရှိစေပါသည်။အစားအစာ၏ရနံ့မွှေးပျံ့မှုကိုလည်းဆွဲယူထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးနှင့်ရေကိုမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်၍ အပူခံသောအိုးဖောက်ပန်းကန်ပြားတွင်ထည့်ပါ။အောက်ပါဇယားကိုကြည့်ပါ–

စားဖွယ်	၄ပွဲ–၆ပွဲ	၁ပွဲ–၃ပွဲ
အသား	၅၀၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်
ဘုံပိုင်ရေ	၁၃၀၀ မီလီလီတာ	၆၅၀ မီလီလီတာ

ရေမဆူပွက်စေရန်အငွေ့ပြန်ခြင်းအတွက် ရေအနက်သည်အများဆုံးတစ်ဝက်ရှိရမည်။ဆန်ထည့်ထားသောခွက်ကိုအဖုံး(သို့)ပလက်စတစ်အပါးနှင့်ပိတ်၍ခွက်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍ "Start" ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ်**တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်**ကြားပါကတံခါးဖွင့်၍မွှေပြီး "Start" ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ခြင်းမီနူးများ

(အဆက်)

အချိုပွဲ | Desserts 甜

မီနူးနံပါတ်	မီနူး	အလေးချိန်						အကြံပြုထားသောထည့်စရာများ
၁၈	သစ်သီးများ	၁၅၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်	၇၀၀ ဂရမ်	-	-	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား
၁၉	ပူတင်းများ	၂ ပွဲ	၄ ပွဲ	-	-	-	-	

၁၈. အသီးများ

အသီးများကို ပြုတ်ချက် ချက်ခြင်းအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။ပန်းသီးများ၊ အစေ့ပါသောအသီးများ၊ သစ်တော်သီးများ၊ သဖန်းသီးများ၊ နာနတ်သီး၊ ကီဝီသီးများ၊ ဘယ်ရီသီးများကဲ့သို့ အသီးများကိုချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။အသီးများကို အရွယ်အစားတူညီသောအတုံးများဖြစ်အောင်လှီးဖြတ်ပါ။ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သော ပန်းကန်ပြားထဲတွင်ထည့်ပါ။လိုအပ်သည့်အရေအတွက်ပမာဏကို အောက်ပါဇယားတွင်ကြည့်ပါ။

အသီးများ	၁၅၀ ဂရမ်	၂၅၀ ဂရမ်	၅၀၀ ဂရမ်	၇၀၀ ဂရမ်
ရေ	၇၅ မီလီလီတာ	၁၂၅ မီလီလီတာ	၂၅၀ မီလီလီတာ	၃၅၀ မီလီလီတာ
သကြား	ခွက် ၅ ပုံ ၁ ပုံ	ခွက် ၄ ပုံ ၁ ပုံ	ခွက်တစ်ဝက်	ခွက် ၄ ပုံ ၃ ပုံ

သကြားအရည်ပျော်စေရန်မွှေပါ။လိုအပ်ပါကဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များထည့်ပါ။ပန်းကန်ကို မီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင်ထားပါ။အစီအစဉ်နှင့် အလေးချိန်ကိုရွေး၍ “Start” ကိုနှိပ်ပါ။ချက်ပြုတ်နေစဉ် **တတီတီမြည်သံနှစ်ချက်ကြားပါက** မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်၍မွှေပြီး ‘Start” ကိုနှိပ်၍ဆက်လက်အသုံးပြုပါ။

ပလတ်စတစ်အပါး(သို့)အဖုံးကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

၁၉. ပူတင်းများ

ပူတင်းပေါင်းများကိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက်သင့်လျော်ပါသည်။အသီးနှင့်လုပ်ထားသောပူတင်းများအတွက်မသင့်လျော်ပါ။အရေအတွက်ပမာဏများကိုအောက်ပါဇယားတွင် ကြည့်ပါ။

	၂ ပွဲ	၄ ပွဲ
ကိတ်မုန့်ပြုလုပ်သည့်ဂျုံ	ခွက်တစ်ဝက်	၁ ခွက်
ကိုကိုးမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
သကြားအမှုန့်	ခွက်၏ခြောက်ပုံတစ်ပုံ	ခွက်၏သုံးပုံ တစ်ပုံ
နွားနို့	ခွက်၏ရှစ်ပုံ သုံးပုံ	ခွက်၏လေးပုံ သုံးပုံ
သစ်ခွအနံ့ရှိသောအမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း
ချောကလက်	၂၅ ဂရမ်	၅၀ ဂရမ်
ထောပတ်	၅၀ ဂရမ်	၁၀၀ ဂရမ်
သကြားညို	ခွက်၏ရှစ်ပုံ သုံးပုံ	ခွက်၏လေးပုံ သုံးပုံ
ကိုကိုးမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း
ရေ	ခွက်၏ခြောက်ပုံတစ်ပုံ	ခွက်၏သုံးပုံ တစ်ပုံ

ဂျုံမှုန့်နှင့် ကိုကိုးမှုန့်ကို ပန်းကန်လုံးထဲတွင်ထည့်ပါ။သကြား၊နွားနို့နှင့် သစ်ခွအနံ့ရှိသောအမှုန့်ကို ပေါင်းထည့်ပါ။သေချာစွာရောမွှေ၍ဖယ်ထားပါ။ချောကလက်နှင့်ထောပတ်ကို သီးခြားမိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောခွက်ထဲတွင်အရည်ပျော်အောင်လုပ်၍ ပူနေစဉ် ရောမွှေထားသောအမှုန့်များထဲသို့လောင်းထည့်ပါ။သေချာစွာရောမွှေပါ။သကြားညို၊ ကိုကိုးမှုန့်နှင့်ရေကို ခွက်ထဲတွင်ပေါင်းထည့်ပါ။အရာအားလုံးကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မထိခိုက်စေနိုင်သောပန်းကန်ပြား၏အောက်ခြေထိဖြန့်ထည့်ပါ။ ပန်းကန်ကိုမီးဖိုဆုံလည်တည့်တည့်တွင် တင်ပါ။အစီအစဉ်နှင့်အလေးချိန်ကိုရွေး၍“”Start” ကိုနှိပ်ပါ။**ပလတ်စတစ်အပါး(သို့)အဖုံးကိုမသုံးပါနှင့်။**

တိုင်မာကိုချိန်ညှိခြင်း (မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာ၊ ရပ်ချိန်တိုင်မာ၊ နောက်ကျခြင်းတိုင်မာ)

၎င်းဖန်ရှင်သည်မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာအဖြစ်မီးဖိုကိုစီမံရာတွင်အသုံးဝင်သည်။ချက်ပြုတ်ပြီးသည့်နောက်သို့နောက်ကျ၍စတင်ရာတွင်ရပ်ချိန်တိုင်မာကိုစီမံရာတွင်လည်းသုံးသည်။

မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာအဖြစ်အသုံးပြုပုံ : ဥပမာ : ၅မိနစ်ရေတွက်ပုံ

Timer/Clock 計時/時鐘 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 — ၅ကြိမ် → Start 開始

၁. (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ

၂. (၅) ချက်နှိပ်ပါ။
သတ်မှတ်လိုသောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ်၅၀စက္ကန့်အထိ)

၃. **start** ကိုနှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ချိန်သည်ပုံဖော်မျက်နှာအဖြစ်တွင်ပေါ်လာ၍အချိန်ကိုစတင်ရေတွက်မည်။

ချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုတွင်ဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း : ဥပမာ : ချက်ပြုတ်ပြီး၅မိနစ်

ချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုတွင် ဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း (၂ဆင့်အထိ) → Timer/Clock 計時/時鐘 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 — ၅ကြိမ် → Start 開始

၁. (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ

၂. (၅) ချက်နှိပ်ပါ။
သတ်မှတ်လိုသောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ်၅၀စက္ကန့်အထိ)

၃. **start** ကိုနှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ချိန်စတင်သည်။
ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်မီးဖိုကိုအသုံးမပြုဘဲ
ဆက်ထားချိန်စတင်ရေတွက်မည်။

နောက်ကျခြင်းတိုင်မာ : ဥပမာ : ၅မိနစ်ချက်ပြုတ်ပြီးမှချက်ပြုတ်ခြင်း

Timer/Clock 計時/時鐘 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 — ၅ကြိမ် → **နောက်ကျခြင်းတိုင်မာ** (၂ဆင့်အထိ) → Start 開始

၁. (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ

၂. (၅) ချက်နှိပ်ပါ။
သတ်မှတ်လိုသောအချိန်ရွေးပါ။
(၉၉မိနစ်၅၀စက္ကန့်အထိ)

၃. **start** ကိုနှိပ်ပါ။
နောက်ကျချိန်စတင်ရေတွက်ပါမည်။
နောက်ကျချိန်ပြီးသည့်နောက်
ချက်ပြုတ်ချိန်စတင်ပါသည်။

မှတ်ချက် :

၁.Standing time/Delay start (သို့)Kitchen timerကိုသတ်မှတ်ထားစဉ်မီးဖိုတံခါးဖွင့်ပါကပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ဖော်ပြထားသောအချိန်သည်ဆက်၍ရေတွက်သွားလိမ့်မည်။

၂.အလိုအလျောက်ထိန်းချုပ်မှုမတိုင်ခင်တွင်နောက်ကျချိန်နှင့်ရပ်ချိန်သတ်မှတ်၍မရရှင်းသည်အေးခဲနေသောအသားမှရေခဲကိုအရည်ပျော်စေခြင်း(သို့)ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမှီအစားအစာများ၏အပူချိန်ကိုမမြင့်တက်စေရန်ဖြစ်သည်။စတင်အပူချိန်ပြောင်းလဲခြင်းသည်တိကျသောရလဒ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

၃.Standing Time(သို့)Delay startဖန်ရှင်ကိုအသုံးပြုသောအခါ၄င်းတွင်မီးပြင်းအားအဆင့် ၂ဆင့်ရှိသည်။

ဆားဗစ်စင်တာကိုအကူအညီမတောင်းမီ

ဤအချက်အားလုံးသည်ပုံမှန်အခြေအနေသာဖြစ်သည်။	
တီဗွီကိုမီးဖိုရ်ရေဒီယိုလှိုင်းများကဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်သည်။	မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ဖြင့်ချက်ပြုတ်သောအခါအချို့သောရေဒီယို၊တီဗွီများတွင်အနှောင့်အယှက်လှိုင်းများဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်နိုင်သည်။ဤဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်မှုလှိုင်းများသည်မွှေစက်၊ဖုန်စုပ်စက်၊ဆံပင်အခြောက်ခံစက်စသည့်ပစ္စည်းများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုများနှင့်ဆင်တူသည်။ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည်သင်၏မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်ခုခုရှိစေခြင်းမဟုတ်ပါ။
မီးဖိုတံခါးတွင်ရေနွေးငွေ့များများလာခြင်းနှင့်လေဝင်လေထွက်ပေါက်မှလေပူများလာခြင်း	ချက်ပြုတ်နေစဉ်အစားအစာမှရေနွေးငွေ့နှင့်ပူနွေးသောလေများကိုထုတ်ပေးသည်။ရေနွေးငွေ့နှင့်ပူနွေးသောလေများကိုမီးဖိုထဲတွင်ပျံ့နှံ့စေခြင်းဖြင့်ဖယ်ထုတ်သည်။သို့သော်အချို့သောရေနွေးငွေ့ များသည်မီးဖိုတံခါးကဲ့သို့အေးသောမျက်နှာပြင်တွင်ငွေ့ရည်ဖွဲ့ သွားနိုင်သည်။ဤဖြစ်စဉ်မှာပုံမှန်သာဖြစ်သည်။မီးဖို၏အပူချိန်အေးသွားသောအခါရေငွေ့များပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။
ကျွန်တော်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲမတော်တဆမောင်းနှင်မိတယ်	မီးဖိုထဲတွင်အစားအစာမရှိဘဲလည်ပတ်ခြင်းသည်ခဏတာအချိန်အတွက်မီးဖိုကိုမပျက်စီးစေနိုင်ပါ။သို့သော်ဤအရာကိုပြုလုပ်ရန်အကြံမပြုပါ။

ပြဿနာ	ဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းအရင်း	ကုစားနည်း
မီးဖိုကိုပါဝါဖွင့်ရမဖွင့်ရ	မီးဖို၏ပါဝါပလတ်ကိုသေချာစွာမတပ်ထားလျှင်	ပလတ်ပေါက်မှပလတ်ကိုဖြုတ်ပါ။ ၁၀စက္ကန့်စောင့်ပြီးမှပလတ်ကိုပလတ်ခုံထဲပြန်ထည့်ပါ။
	ဆားကစ်ဘရိတ်ကာ(သို့)ဖျူးစ်ဖြစ်နေလျှင်(သို့)ပေါက်နေလျှင်	သက်ဆိုင်ရာဆားဗစ်စင်တာသို့ဆက်သွယ်ပါ။
	ပလတ်ပေါက်တွင်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေလျှင်	အခြားသောစက်တစ်ခုခု၏ပလတ်ကိုထိုပလတ်ပေါက်ထဲထည့်၍ကောင်းမကောင်းစစ်ဆေးပါ။
မီးဖိုသည်ချက်ပြုတ်ခြင်းမစတင်နိုင်ပါ။	တံခါးကိုထိထိမိမိမပိတ်ထားလျှင်	တံခါးကိုသေချာစွာပိတ်ပါ။
	ပရိုဂရမ်သွယ်ပြီးသောအခါ **Start** ခလုတ်ကိုမနှိပ်ထားပါနှင့်။	**Start** ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ။
	အခြားပရိုဂရမ်တစ်ခုမီးဖိုထဲသို့ထည့်သွင်းသည်။	**Stop/Reset**ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ယခင်သတ်မှတ်ထားသောပရိုဂရမ်ကိုဖျက်သိမ်းနှင့်ပရိုဂရမ်ထပ်ဆင်းနိုင်သည်။
	ပရိုဂရမ်ကိုမှန်ကန်စွာမထည့်သွင်းထားပါ။	အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းပရိုဂရမ်တွင်ပါ။
	Stop/Reset ခလုတ်ကိုမတော်တဆနှိပ်မိခဲ့သည်။	ပရိုဂရမ်ထပ်သွင်းပါ။
“🔑”သည်ပုံဖော်မျက်နှာပြင်၌ပေါ်နေသည်။	ကလေးလုံခြုံရေးစနစ်ကို **Start** ခလုတ်ကိုချက်နှိပ်၍ဖွင့်ထားသည်။	**Stop/Reset** ခလုတ်ကိုခုကြိမ်နှိပ်၍သော့ခတ်သည်ကိုဖယ်ရှားပါ။
“H00”, “H97” (သို့)“H98” ပုံဖော်မျက်နှာပြင်တွင်ပေါ်လာသည်။	ဤသင်္ကေတများသည်မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ရောင်ခြည်ဓာတ်ထုတ်လွှတ်မှုတွင်ပြဿနာရှိနေကြောင်းဖော်ပြနေသည်။	သက်ဆိုင်ရာဆားဗစ်စင်တာနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

မီးဖိုတွင်ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိနေသည်ကိုတွေ့ရှိပါကတရားဝင်ဖွင့်လှစ်ထားသောဆားဗစ်စင်တာနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုကိုဂရုပြုပါ

၁. မီးဖိုသည်ပုံမှန်သန့်ရှင်းရမည်ဖြစ်ပြီးအစားအစာအကြွင်းအကျန်များမရှိရပါ။

၂. မီးဖိုအထွက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။မီးဖိုနံရံတွင်အစားအသောက်ဖိတ်ခြင်း(သို့)အရည်များဖိတ်ကျနေလျှင်ရေစိုအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။မီးဖိုညစ်ပတ်နေလျှင်မပြင်းလွန်းမပျော့လွန်းသောဆပ်ပြာမှုန့်ကိုသုံး၍သန့်ရှင်းပါ။အားပြင်းသောဆပ်ပြာမှုန့်(သို့)ပွန်းစားနိုင်သောပစ္စည်းများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းရန်မထောက်ခံထားပါ။

၃. မီးဖို၏အပြင်မျက်နှာပြင်ကိုရေစိုအဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းသင့်သည်။မီးဖိုအတွင်းရှိအလုပ်လုပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကိုမပျက်စီးစေရန်ရေများလေဝင်လေထွက်ပေါက်မှတစ်ဆင့်မီးဖိုအတွင်းသို့ဝင်မလာစေရန်သတိပြုပါ။

၄. ထိန်းချုပ်နိုင်သောမျက်နှာပြင်ကိုရေမစိုရွဲပါစေနှင့်။ပျော့ပျောင်းသောရေညှစ်ဝတ်ဖြင့်သန့်ရှင်းပါ။ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမျက်နှာပြင်ကိုဆပ်ပြာမှုန့်၊ပွန်းစားနိုင်သော(သို့)ရေမှုန့်ဖြန်း၍သန့်ရှင်းရေးဗူးများကိုသုံး၍သန့်ရှင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်ကိုသန့်ရှင်းရာတွင်မတော်တဆမီးဖိုကိုဖွင့်မိခြင်းမဖြစ်စေရန်မီးဖိုတံခါးကိုဖွင့်ထားပါ။သန့်ရှင်းပြီးပါက stop/reset ကိုနှိပ်၍ပုံဖော်မျက်နှာပြင်ကိုရှင်းလင်းမှုပြုပါ။

၅.မီးဖိုအတွင်းထဲ(သို့)တံခါး၏အပြင်ဘက်ပတ်လည်တွင်ရေနွေးငွေ့များသီးနေပါကပျော့ပျောင်းသောအဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာစက်ချို့ယွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။

၆.ဖန်ဗန်းကိုအခါအားလျော်စွာဖယ်၍သန့်ရှင်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။ဗန်းကိုဆပ်ပြာရေနွေး(သို့)ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲထည့်ဆေးပါ။

၇. မီးဖိုဆုံလည်ကိုကြေးချွတ်ဆေးနှင့်ဆေးချပြီးအခြောက်ခံ၍သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

၈. မီးဖိုအတွင်းရှိမီးကိုလဲလှယ်ရန်လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာအရောင်းကိုယ်စားလှယ်ဆိုင်သို့ဆက်သွယ်၍အကူအညီတောင်းခံပါ။

၉. မီးဖိုကိုသန့်ရှင်းအောင်မထားပါကမီးဖိုမျက်နှာပြင်ပျက်စီး၍ကိရိယာသက်တမ်းကိုထိခိုက်စေပြီးအန္တရာယ်များသောအခြေအနေမျိုးရောက်နိုင်ပါသည်သို့ဆက်သွယ်၍အကူအညီတောင်းခံပါ။

၁၀. မီးဖိုတံခါးအပြင်ဘက်အတွင်း(သို့)တစ်လျှောက်တွင်ရေနွေးငွေ့များရှိနေပါကအဝတ်ပါးဖြင့်သုတ်ပါ။မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖိုသည်အစိုထိုင်းမှုများသောအခြေအနေတွေ့ရှိနေပြီး ယူနစ်ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်ယိုစိမ့်ခြင်းမရှိသည့်အခါမျိုးတွင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၁၁.မာကျောကြမ်းတမ်းသော သန့်ရှင်းရေးကိရိယာများ(သို့)ချွန်ထက်သောသတ္တုချပ်များကို တံခါးမှန်များကို သန့်စင်ရန်မသုံးပါနှင့်။ထိုအရာများသည် မှန်မျက်နှာပြင်ကိုခြစ်မိ၍ မှန်ကွဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

နည်းပညာဆိုင်ရာအသေးစိတ်အချက်အလက်များ

မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၏လျှပ်စစ်ပမာဏ	၂၂၀ဗို့ ၅၀ဟတ်စ်	၂၃၀–၂၄၀ ဗို့ ၅၀ဟတ်စ်
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၏လျှပ်စစ်သုံးဆွဲမှုပမာဏ	၄.၀အမ်ပီယာ ၈၅၀ဝပ်	၃.၇အမ်ပီယာ ၈၅၀ဝပ်
မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်၏ချတ်ပြုတ်ခြင်းပမာဏ	၁၀၀၀ဝပ်	
အပြင်ဘက်အတိုင်းအတာ(အလျား×အနံ×အမြင့်)	၅၂၉ × ၃၂၆ × ၄၂၂ မီလီမီတာ	
မီးဖို အတိုင်းအတာ(အလျား×အနံ×အမြင့်)	၃၅၄ × ၂၃၀ × ၃၃၈ မီလီမီတာ	
မီးဖို၏ထုထည်	၂၇လီတာ	
အသုံးပြုမှုကြိမ်နှုန်း	၂၄၅၀ မက်ဂါဟတ်စ်	
အလေးချိန်	ပျှမ်းမျှ ၁၁.၈ ကီလိုဂရမ်	

* IEC စမ်းသပ်သည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် သီးသန့်ဖော်ပြခြင်းမရှိဘဲပြောင်းလဲနိုင်သည်။ဗို့အားလိုအပ်ချက်၊ ထုတ်လုပ်သည့်လ၊ နိုင်ငံနှင့်စက်၏အမှတ်များကို မိုက်ကရိုဝေ့ဖ်မီးဖို၏အစိတ်အပိုင်းအကြောင်းဖော်ပြထားသောပလိပ်ပြားပေါ်တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အမြန်လမ်းညွှန်

ဖန်ရှင်	အသုံးပြုပုံ
အချိန်ချိန်ညှိရန် (☞ စာမျက်နှာ ၉)	Timer/Clock 計時/時鐘 → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 အချိန်ထည့်ပါ။ → Timer/Clock 計時/時鐘 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
ကလေးငယ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ခလုတ်ကိုချိန်ညှိရန်/ပယ်ဖျက်ရန် (☞ စာမျက်နှာ ၉)	ချိန်ညှိရန် : Start 開始 (၃) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ → သရုပ်ဖော် ⊸ ချိန်ညှိရန် : Stop/Reset 停止/重設 (၃) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ → သရုပ်ဖော် : (သို့) 11 :25
ပါဝါနှင့်အချိန်ညှိ၍ နွေးခြင်း၊အရည် ဖျော်ခြင်းနှင့်ချက်ပြုတ်ခြင်းများပြုလုပ်ပုံ (☞ စာမျက်နှာ ၁၀)	Micro Power 微波火力 လိုအပ်သောအပူကိုရွေးချယ်ပါ။ → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 ချက်ပြုတ်ချိန်ကိုချိန်ညှိပါ။ → Start 開始 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
အမြန်အရည်ဖျော်ခြင်းစနစ်ကိုသုံးပြုရန် (☞ စာမျက်နှာ ၁၁)	Turbo Defrost 超速解凍 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ → ▲ Weight 重量 ▼ or Turbo Defrost 超速解凍 အစားအစာအလေးချိန်ရွေးပါ။ → Start 開始 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
အလိုအလျောက်ပြန်နွေးခြင်းခလုတ်ကို နှိပ်၍ပြန်နွေးပုံ (☞ စာမျက်နှာ ၁၄)	ဥပမာ : Reheat Meal 餸菜翻熱 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ → ▲ Weight 重量 ▼ or Reheat Meal 餸菜翻熱 အစားအစာအလေးချိန်ရွေးပါ။ → Start 開始 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
အလိုအလျောက်ချက်ပြုတ်ပုံကို သုံး၍ချက်ပြုတ်ပုံ (☞ စာမျက်နှာ ၁၅)	ဥပမာ : Vegetables 蔬菜 သတ်မှတ်လိုသောမီနူး နံပါတ်ကိုရွေးပါ။ → ▲ Weight 重量 ▼ အလေးချိန်ရွေးပါ။ → Start 開始 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
မီးဖိုချောင်သုံးတိုင်မာများကို အသုံးပြုပုံ (☞ စာမျက်နှာ ၂၀)	Timer/Clock 計時/時鐘 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 မီးဖိုချောင်သုံးအချိန်ကိုချိန်ညှိပါ။ → Start 開始 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
ဆက်ထားချိန်ကိုချိန်ညှိပုံ (☞ စာမျက်နှာ ၂၀)	ချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုတွင် ဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း → Timer/Clock 計時/時鐘 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 ဆက်ထားချိန်ကိုချိန်ညှိပါ။ → Start 開始 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။
နောက်ကျ၍စတင်ချိန်ကို ချိန်ကိုချိန်ညှိပုံ (☞ စာမျက်နှာ ၂၀)	Timer/Clock 計時/時鐘 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။ → 10 min 分 / 1 min 分 / 10 sec 秒 နောက်ကျချိန်ကိုချိန်ညှိပါ။ → ချက်ပြုတ်ပြီးမီးဖိုတွင် ဆက်ထားချိန်ကိုသတ်မှတ်ခြင်း → Start 開始 (၁) ကြိမ်နှိပ်ပါ။

Panasonic Appliances Microwave Oven
(Shanghai) Co., Ltd.

888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China