

Panasonic®

အသုံးပြုလမ်းညွှန် (မူရင်းလမ်းညွှန်ချက်များ)

မိုက်ခရိုဝေ့အိုဗန်း

အိမ်သုံးအတွက်သာ

Myanmar

Model No. **NN-SM33NB**
NN-ST34NB



NN-SM33NB



NN-ST34NB

မာတိကာ

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုညွှန်ကြားချက်များ	2
အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ	7
အသုံးပြုရမည့်ဘူးများ	9
အိပ်ခန်းအစိတ်အပိုင်းများ	11

MN-SM33NB

ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်	12
မိုက်ခရိုဝေ့ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အစိုင်အခဲပျော်အောင်လုပ်ခြင်း	13

NN-ST34NB

ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်	14
အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း	15
ကလေးများအန္တရာယ်ကင်းစေရန်လော့ခ်ချခြင်း	15
မိုက်ခရိုဝေ့ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အစိုင်အခဲပျော်အောင်လုပ်ခြင်း	16
အဆင့်အမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်ခြင်း	18
အမြန်ချက်နည်းအမျိုးအစား ၃၀	19
အချိန်သတ်မှတ်ချက်ထည့်သွင်းခြင်း	19
အချိန်သတ်မှတ်ချက်အသုံးပြုခြင်း	20
မီးဖိုဝင်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်း	20
အသုံးပြုချိန်သတ်မှတ်ခြင်း	20
မစတင်မီစောင့်ဆိုင်းချိန်	20
အလိုအလျှောက်အစီအစဉ်သတ်မှတ်ခြင်း	21
အလိုအလျှောက်အရေပျော်စေခြင်း	22
အလိုအလျှောက်မီနူး	23
ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်နွေးခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ	27
အမေး၊ အဖြေ	28
အသုံးပြုနေသောအိပ်ခန်းကိုဂရုစိုက်ခြင်း	29
အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်များ	30

Panasonic အိပ်ခန်းအားဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုညွှန်ကြားချက်များ

ဤအိပ်ခန်းအားအသုံးမပြုမီ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် သတိပေးတားမြစ်ချက်များအားလုံးကို ဂရုစိုက်ဖတ်ပါ။
နောက်နောင်အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုညွှန်ကြားချက်များ

သတိပေးခြင်း

1. တံခါးစပ်ကြားများကို အနည်းငယ်စွတ်စိုသောအဝတ်ဖြင့်သန့်စင်ပါ။
တံခါးစပ်နှင့်စပ်ကြားနေရာများပျက်စီးမှုဖြစ်ပေါ်ပါက စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေပါက သတ်မှတ်ထားသောပြင်ဆရာကို ခေါ်ယူပြုပြင်ခြင်းမဆောင်ရွက်သေးခင် အချိန်အထိ အိုဗန်စက်ကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
2. အရည်နှင့်အခြားသောအစားအစာများကို အလုံပိတ်ဘူးများတွင်ထည့်၍ မနွေးသင့်ပါ။
၎င်းတို့သည် ကွဲထွက်နိုင်ပါသည်။
3. အိုဗန်အား ဆားပစ်ဆင်းပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါက Panasonic အင်ဂျင်နီယာ (ဝန်ဆောင်မှုဌာန) ကိုဆက်သွယ်ပါ။
မိုက်ခရိုဝေ့အပူကို ကာပေးသောအလွှာအား ဖယ်ရှားမှုပြုလုပ်ရသော ဆားပစ်ဆင်း (သို့) ပြုပြင်ခြင်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် သတ်မှတ်စက်ပြင်ဆရာမဟုတ်ဘဲ အခြားသူတစ်ဦးဦးဖြစ်ပါက အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည်။
4. အိုဗန်အသုံးပြုနည်းအား စုံစုံလင်လင်သင်ကြားပေးထားခြင်းရှိမှသာ ကလေးများအား အသုံးပြုရန်ခွင့်ပေးပါ။ သို့မှသာ ဘေးကင်းစွာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုနည်းလမ်းမမှန်ကန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်ဆိုးကျိုးများကို သိနားလည်ပါလိမ့်မည်။

တားမြစ်ခြင်း

1. တံခါး၊ ထိန်းချုပ်မှုမျက်နှာပြင်၊ ဘေးကင်းမှုခလုတ်များ သို့မဟုတ်အခြားအစိတ်အပိုင်းများကိုပြုပြင်ခြင်း၊ အစားထိုးခြင်း၊ ချိန်ညှိခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ မိုက်ခရိုဝေ့အပူချိန်မှ ကင်းလွတ်စေရန် ဖုံးကာထားသောအပြင်ဘက်အလွှာအား မဖယ်ရှားပါနှင့်။ သတ်မှတ်ထားသောစက်ပြင်ဆရာဖြင့်သာ ပြုပြင်ခြင်းဆောင်ရွက်ပါ။
2. မီးကြီးများ (သို့) ပလပ်များ ပျက်စီးနေခြင်း၊ ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ အောက်သို့ပြုတ်ကျထားခြင်း (သို့) ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေပါက အသုံးမပြုပါနှင့်။ ပြုပြင်မှုဆောင်ရွက်ရာတွင် သတ်မှတ်ထားသောစက်ပြင်ဆရာမဟုတ်ဘဲ အခြားတစ်ဦးဦးဖြစ်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
3. ပါဝါကြိုးပျက်စီးနေပါက ထုတ်လုပ်သူ၊ ပြင်ဆင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုဌာန (သို့) အခြားတတ်ကျွမ်းသူစက်ပြင်ဆရာတို့အားဖြင့် လဲလည်ရမည်။
4. (ကလေးများအပါအဝင်) အာရုံစူးပါးချို့တဲ့သူများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားနည်းသူများ၊ အိုဗန်အကြောင်းမသိနားမလည်သူများအားလုံးသည် အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းများသင်ကြားပေးထားခြင်းမရှိပါက အသုံးပြုခွင့်မပေးရပါ။ ကလေးများဆော့ကစားခြင်းမရှိစေရန် စောင့်ကြပ်ရမည်။

5. ဖိုက်ခရိုဝါဇေဒ်အိုဗန်အား အစားအစာများနှင့် အရည်များ နွေးခြင်း၊ ပူစေခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုရသည်။ အစားအစာ၊ သတင်းစာစာရွက် (သို့) အဝတ်စ၊ နွေးသောအပူပြားများ၊ ဖိနပ်များ၊ အိုးတိုက်အဝတ်စနှင့် အခြားအရာများကို ခြောက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
6. အသုံးမပြုမီ ထည့်သွင်းအပူပေးမည့် ဘူးများအား အသုံးပြုရန်သင့်လျော်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
7. တံခါးပိတ်မှသာလျှင် အိုဗန်စတင်အလုပ်လုပ်ပါမည်။
8. အိုဗန်အားအသုံးမပြုပါက အိုဗန်အတွင်း အခြားအရာဝတ္ထုတစ်စုံတစ်ခုထည့်သွင်းမသိမ်းဆည်းပါနှင့်။ အကယ်၍လျှော့အား နှိပ်မိပါက အန္တရာယ်မရှိစေရန် ၎င်းနှင့် သက်ဆိုင်သောအရာဝတ္ထုများသာ သိမ်းဆည်းရပါမည်။
9. အတွင်းထဲတွင် အစားအစာမရှိပါက အိုဗန်သည်အလုပ်လုပ်မည်မဟုတ်ပါ။ အစားအစာမရှိဘဲ အိုဗန်အလုပ်လုပ်ပါက စက်ချို့ယွင်းနိုင်သည်။
10. အိုဗန်အတွင်းမီးခိုး(သို့)မီးတောက်ထွက်လာပါက Stop/Reset သို့မဟုတ် Time/Weightကို Zero အမှတ်တွင်ထားပြီး မီးတောက်များငြိမ်းသတ်စေရန် တံခါးကိုပိတ်ထားပါ။ ပါဝါကြိုးကိုဖြုတ်ပါ။ (သို့) ပါဝါဖြူးစ် (သို့) ဆားကစ်ပြားကို ဖြုတ်လိုက်ပါ။
11. အိုဗန်မီးကို သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်ပြင်ဆင်မှုဖြင့်လဲနိုင်ပါ။ အိုဗန်၏အပြင်ဘက် အိမ်အခွံကို ဖြုတ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။

တပ်ဆင်ခြင်း

ဖိုက်ခရိုဇေဒ်အိုဗန်ကိုစစ်ဆေးပါ
အိုဗန်ကိုအပြင်ထုတ်ပါ။ ထုတ်ပိုးထားသောအရာမှန်သမျှဖယ်ရှားပါ။ အိုဗန်အစိတ်အပိုင်းများချို့ယွင်းခြင်း၊ တံခါးပျက်စီးခြင်း၊ ချောင်နေခြင်း၊ အက်ကွဲခြင်း စသည်ဖြင့် စစ်ဆေးပါ။ ပျက်စီးမှုတစ်စုံတရာတွေ့ရှိပါက ဝယ်ယူသည့်နေရာသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ ချို့ယွင်းချက်ရှိသောအိုဗန်ကို တပ်ဆင်အသုံးမပြုပါနှင့်။

အက်သ်ကြိုးလှိုင်းတပ်ဆင်ခြင်းလမ်းညွှန်
အရေးကြီး - ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ဤစက်ကို အပ်ကြိုးလှိုင်းသေချာတပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။
အကယ်၍သင်၏ AC ထွက်ပေါက်သည် အက်သ်ကြိုးလှိုင်းမပါပါက အက်သ်ကြိုးလှိုင်းပါသော နံရံဆွဲကက်ဖြင့်လဲလှယ်ရန် အသုံးပြုသူ၏ ကိုယ်ပိုင်တာဝန်သာ ဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်သောဗို့အား
အိုဗန်တွင်ဖော်ပြထားသောဗို့အားနှင့်တူညီသောဗို့အား ဖြစ်ရမည်။ ဖော်ပြပါဗို့အားထက် ပိုများသောဗို့အားကို အသုံးပြုမိပါက မီးလောင်ခြင်း (သို့) ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အိုဗန်အား နေရာချထားခြင်း

ဤစက်ကို အိမ်သုံးအဖြစ် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ထို့အတူ

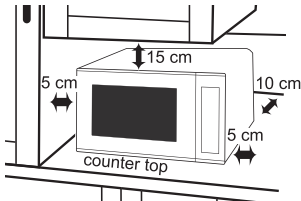
- ဆိုင်များ၊ ရုံးများနှင့် အခြားလုပ်ငန်းခွင်တွင် ဝန်ထမ်းမီးဖိုဆောင်အတွင်း၊
 - စိုက်ပျိုးခင်းအိမ်များ၊
 - ဟိုတယ်၊ မိုတယ်များနှင့် အခြားလူနေအိမ်ယာခန်းများအတွင်း၊
 - နံနက်စာပါသော တည်းခိုခန်းအတွင်း စသည်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ၁။ အိုဗန်အား ကြမ်းပြင်၏ ၅ စင်တီမီတာအမြင့်တွင် ညီညာပြီးတည်ငြိမ်သောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ထားပါ။ အိုဗန်သည် သီးသန့်တင်ထားရသောအမျိုးအစားဖြစ်သောကြောင့် ဗီဒီထဲတွင် ထည့်ထား၍မရပေ။
- ၂။ အိုဗန်အားနေရာချရာတွင် အလွယ်တကူပလပ်ဖြုတ်၍ (သို့) ဘရိတ်ကာဖြုတ်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဖြတ်တောက်နိုင်သောအနေအထားတွင် ထားရမည်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုညွှန်ကြားချက်များ

3. ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လည်ပတ်အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် အိုဗန်အား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင်ထားပါ။

ထိပ်ပိတ်အသုံးပြုခြင်း

အိုဗန်အပေါ်နံရံအထက်တွင် ၁၅ စင်တီမီတာ၊ အနောက်ဘက်တွင် ၁၀ စင်တီမီတာ၊ ဘေးနှစ်ဘက်တွင် ၅ စင်တီမီတာစီ နေရာလပ်ချန်ထားပါ။



အိုဗန်၏မျက်နှာပြင်တစ်ဘက်အား လုံးဝအပိတ်အနေအထား နေရာချထားပါက ၎င်း၏အခြားတစ်ဘက်အား မပိတ်စေဘဲပွင်းလင်းလွတ်လပ်စွာထားရမည်။

4. အိုဗန်အား လျှပ်စစ်မီးဖို (သို့) ဂတ်စ်မီးဖိုအနီးနားတွင်မထားပါနှင့်။

5. အိုဗန်ထောက်များအား မဖြုတ်ရပါ။

6. ဤအိုဗန်သည် အိမ်သုံးသီးသန့်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ အခန်းပြင်ပတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။

7. မိုက်ခရိုဝေ့အိုဗန်အား စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းမှုများသော နေရာများတွင် အသုံးပြုခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ပါ။

8. ပါဝါကြိုးသည် အိုဗန်ကိုယ်ထည်နှင့်မထိစေရပါ။ ပါဝါကြိုးကို ပူသောမျက်နှာပြင်နှင့်ဝေးသောနေရာတွင်ထားပါ။ ၎င်းကို စားပွဲအစွန်တွင်ချိတ်ဆွဲထားခြင်း (သို့) အိုဗန်အပေါ်တွင်တင်ထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပါဝါကြိုး၊ ပလပ် (သို့) အိုဗန်အား ရေထဲသို့မနှစ်ပါနှင့်။

9. လေထွက်ပေါက်အား မပိတ်ဆို့ပါနှင့်။ အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း ထိုအပေါက်များပိတ်ဆို့မိပါက အိုဗန်အပူလွန်ကာလာပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက အိုဗန်အားအပူထိန်းကိရိယာဖြင့် ကာကွယ်ထားပါသည်။ အိုဗန်ပြန်လည်အေးသောအခါမှသာလျှင် ပြန်လည်အသုံးပြုပါ။

10. အိုဗန်မီးအား လဲလှယ်ရန်လိုအပ်လာပါက တတ်ကျွမ်းသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

အပိုပစ္စည်းများ

အိုဗန်တွင် အပိုပစ္စည်းများစွာပါဝင်ပါသည်။ အပိုပစ္စည်းများကို ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာအသုံးပြုရမည်။

ဒလိမ့်ကွင်း

****** ဒလိမ့်ကွင်းကို ဟော်လိုအခင်းမှမဖယ်ရှားပါနှင့်။

****** အသံဆူညံခြင်းနှင့်အစားအစာကြွင်းကျန်ခြင်းများမှ ကာကွယ်ရန် ဒလိမ့်ကွင်းနှင့် အိုဗန်ကြမ်းခင်းကို မကြာခဏသန့်စင်ပေးရမည်။

****** ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဒလိမ့်ကွင်းကို ဖန်လင်ဗန်းနှင့် တကွတွဲဖက်အသုံးပြုရမည်။

****** ဒလိမ့်ကွင်းကို မတော်တဆဖယ်ရှားမိပါက အိုဗန်အလယ်ရှိအပေါက်တွင်းသို့ ဒလိမ့်ကွင်းကို ညှင်သာစွာ ထည့်၍ အောက်ခြေရှိဝိုင်းလိမ့်တံပေါ်တွင်နေရာချပါ။

အသုံးပြုနေစဉ် ဒလိမ့်ကွင်းခြံစေရန် ဝိုင်းလိမ့်တံသို့ ကပ်လျက် လိမ့်ပေးရမည်။

ဖန်လင်ဗန်း

****** အိုဗန်ကိုအသုံးပြုရာတွင် ဒလိမ့်ကွင်းနှင့်ဖန်လင်ဗန်းကို အမြဲတပ်ဆင်အသုံးပြုရမည်။

****** ဤအိုဗန်အတွက် ဒီဇိုင်းဖော်ထုတ်လုပ်ထားသော ဖန်လင်ဗန်းကိုသာအသုံးပြုပါ။ အခြားမည်သည့် ဖန်လင်ဗန်းနှင့်မျှ အစားထိုး အသုံးမပြုပါနှင့်။

****** ဖန်လင်ဗန်းပူနေပါက သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ (သို့) ရေထဲသို့မနှစ်မီ အအေးခံပါ။

****** ဖန်လင်ဗန်းအား မည်သည့်လားရာဘက်မှမဆီလှည့်၍ရသည်။

****** အကယ်၍ အစားအစာ (သို့) အချက်အပြုတ်ခွက်သည် အိုဗန်နံရံနှင့်ထိမိပါက လင်ဗန်းလှည့်လည်ခြင်း ရပ်တန့်ပြီး ၎င်းသည် အခြားလားရာဘက်သို့ အလိုအလျောက်လှည့်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် သာမန်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ အိုဗန်တံခါးကိုဖွင့်ပါ။ အစားအစာပန်းအား အနေအထားပြောင်းလဲပြီး အစမှပြန်စပါ။

- ** ချက်ပြုတ်နည်းအညွှန်းတွင် မဖော်ပြထားပါက အစားအစာများကို ဖန်လင်ဗန်းတွင်းသို့ တိုက်ရိုက် ထည့်၍ မချက်ပါနှင့်။ အစားအစာများကို ဖိုက်ခရို ဝှေ့သုံးပန်ကန်တွင် ထည့်ပါ။**
- ** ချက်ပြုတ်နေစဉ် ဖန်လင်ဗန်းတုန်ခါနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါ။**

အရေးကြီးသည်
သတ်မှတ်ပေးသောချက်ပြုတ်ချိန်ထက် ကျော်လွန် သွားပါက အစားအစာများပျက်စီးသွားနိုင်ပြီး ထိုထက်လွန်ကဲသွားပါက မီးလောင်မှုဖြစ်သွား နိုင်ကာ အိုဗန်အတွင်းပိုင်းပျက်စီးသွားနိုင်ပါသည်။

အချိန်တိုချက်ပြုတ်ခြင်း
ဖိုက်ခရိုဝှေ့ချက်ပြုတ်ခြင်းအချိန်သည် အခြားချက်ပြုတ် နည်းများထက် ပို၍နည်းသောကြောင့် အစားအစာကို အတော်အသင့်ဖြစ်မဖြစ် မစစ်ဆေးမီပါက သတ်မှတ် ချက်ပြုတ်ချိန်ထက် ကျော်လွန်ခြင်းမရှိစေရန် အရေး ကြီးပါသည်။
ချက်ပြုတ်ချိန်များကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေသော အချက်များမှာ ချက်ပြုတ်ရန်သင့်လျော်သည့်အပူချိန် ဒီဂရီ၊ စတင်သောအပူချိန်၊ အစားအစာ၏ အမြင့်၊ ပမာဏ၊ အရွယ်အစားနှင့်ပုံသဏ္ဌာန် နှင့်အတူ အသုံးပြုသောအသုံးအဆောင်များ ဖြစ်ကြသည်။
အိုဗန်အားအသုံးပြုဖန်များလာသောအခါ ထိုအချက် များပေါ်အခြေခံပြီး ချိန်ဆတတ်လာပါလိမ့်မည်။
အစားအစာများကို အကျက်လွန်ခြင်းထက် အကျက် လိုခြင်းကပို၍ကောင်းပါသည်။ အကယ်၍အစား အစာက အကျက်လိုပါက အချိန်မရွေးအိုဗန်တွင်းသို့ ထည့်၍ ပြန်ချက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍အစားအစာ သည် အကျက်လွန်ပါက မည်သို့မျှ ပြုပြင်၍ရမည် မဟုတ်ပါ။ အခြံတမ်း ချက်ပြုတ်ချိန်အနည်းဆုံးမှ စတင်ပါ။

ပမာဏနည်းသောအစားအစာ

ပမာဏနည်းသောအစားအစာများကို ပြန်နွေးရာတွင် အလွယ်တကူမီးကျွမ်းခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အချိန် ကြာမြင့်စွာချက်ပြုတ်ခြင်းကြောင့် မီးစွဲလောင်နိုင်ခြင်း တို့ကြောင့် သတိပြုရမည်။ အချိန်တိုချက်ပြုတ်ခြင်းကို ရွေးချယ်ပြီး အစားအစာကို မကြာခဏကြည့်ပေးရမည်။

စိုစွတ်မှုနည်းသောအစားအစာများ

စိုစွတ်မှုနည်းသောအစားအစာများကို အပူပေးရာတွင် ဂရုပြုပါ။ ဥပမာ - ပေါင်းမုန့်ကဲ့သို့သောအရာများ၊ ချောကလက်၊ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်၊ ဘီစကွတ်နှင့် ပါစတီများ။ ၎င်းတို့သည် အလွယ်တကူမီးကျွမ်းခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာချက်ပြုတ်ခြင်း ကြောင့် မီးစွဲလောင်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ပေါင်မုန့်နှင့် ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ကဲ့သို့သော စိုစွတ် မှုနည်းသောအရာများကို အပူပေးရန်အကြံမပြုပါ။ ဤအိုဗန်ကို အစားအစာများအပူပေးရန်အတွက်သာ ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ အစားအစာမဟုတ်သည့် ဂျုံအိတ်များ (သို့) ရေခွေးပုလင်းများကို အပူပေးရန် အကြံမပြုပါ။

ပြန်လည်နွေးခြင်း

ပြန်နွေးသောအစားအစာသည် ပူပူနွေးနွေးဖြစ်နေရန် အရေးကြီးပါသည်။
အစားအစာကိုအိုဗန်မှဖယ်ရှားကာ ပူနွေးမှုရှိမရှိစစ်ဆေး ကြည့်ပါ။ အစားအစာ၏အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးမှ အငွေ့များထွက်လာပြီး အနစ်များသည်လည်းလှုပ်ရှား နေရမည်။
(အစားအစာကို အစားအစာအပူချိန်တိုင်းဖြင့်တိုင်းတာ၍ 72°C ရောက်မရောက်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ မှတ်သား ထားရန်မှာ - ဖိုက်ခရိုဝှေ့အတွင်း ထိုကဲ့သို့တိုင်းတာခြင်း မပြုရပါ။)
လှုပ်ရှားခြင်း၊ အငွေ့ထွက်ခြင်းမရှိသောအစားအစာများ ဥပမာ - lasagne, shepherds pie တို့ကို ခါးဖြင့် အလယ်မှလှီးကာ ကောင်းစွာပူမူစစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာသော်လည်း အစား အစာများမတည်ခင်းမီ ကောင်းစွာပူနွေးခြင်းရှိမရှိ အမြဲတမ်းစစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍မသေချာပါက အစား အစာကို အိုဗန်အတွင်းပြန်ထည့်၍ ဆက်လက်အပူပေးပါ။

ရပ်နားချိန်

ရပ်နားချိန်ဆိုသည်မှာ ချက်ပြုတ်ခြင်း (သို့) ပြန်နွေးခြင်း လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်မှ အစားအစာကို မစားမီအချိန်အတွင်း ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုရပ်နားချိန်တွင် အပူသည် အစားအစာအလယ်ဗဟိုသို့ ကူးစက်ပြီး အေးသောနေရာ များကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံမှုညွှန်ကြားချက်များ

အဖုံး

ဂျားနှင့်အစားအစာထည့်သည့်ခွက်အဖုံးများ၊ အစားအစာထုတ်ပိုးသည့်အရာများကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖြင့်အပူမပေးမီ အမြဲဖယ်ရှားပါ။ အဖုံးကျန်နေပါက မိုက်ခရိုဝေ့ရပ်လိုက်သည့်အခါပင်လျှင် အငွေ့များ စုရုံးလာပြီး အတွင်းတွင် ဖိအားများလာကာ ပေါက်ကွဲထွက်နိုင်ပါသည်။

ကလေးနို့ဘူးများနှင့်အစားအစာထည့်သည့်ခွက်များ ကလေးနို့ဘူးများကို အပူပေးသည့်အခါ အဖုံးများနှင့် နို့သီးခေါင်းများကို အမြဲဖယ်ရှားထားပါ။ ဘူးအပေါ်ပိုင်း နို့ရည်များသည် အောက်ခြေပိုင်းထက်ပို၍ပူနေမည် ဖြစ်ပြီး အပူချိန်ကို မစစ်ဆေးမီနို့စုပ်အောင်လှုပ်ခါပါ။ အပူလောင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကလေးအားမတိုက်ကျွေးမီ ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်။ စာမျက်နှာ ၂၇ ကို ကြည့်ပါ။

ကြက်ဥပြုတ်

အခွံမခွာရသေးသောကြက်ဥများနှင့် လုံဝကျက်ပီးသားကြက်ဥပြုတ်များကို မိုက်ခရိုဝေ့အိုဗန်တွင် ပြန်မနွေးရပါ။ မိုက်ခရိုဝေ့အပူကို ဝိတ်ပြီးလျှင်ပင် ၎င်းတို့သည် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်ပါသည်။

အခွံပါသောအစားအစာများ

အာလူး၊ ပန်းသီး၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဝက်အူချောင်းများသည် စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်းမရှိသည့် နမူနာအစားအစာများ ဖြစ်ကြသည်။ ပေါက်ကွဲထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ၎င်းတို့ကို မချက်ပြုတ်မီ ခရင်းစွန်းဖြင့် ခွဲထားပေးရမည်။

စက္ကူနှင့် ပလတ်စတစ်

အစားအစာများကို ပလတ်စတစ် (သို့) စက္ကူခွက်များနှင့် နွေးသောအခါ ခွက်များကို မီးခွဲလောင်နိုင်သဖြင့် အိုဗန်ကိုစောင့်ကြည့်ရမည်။ အကင်အိတ်စက္ကူများကို ဝါယာကြိုး လိမ်၍ချည်နှောင်ခြင်းမပြုရ။ လျှပ်စစ်စီးကြောင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပြန်လည်အသုံးပြု၍ရသောစက္ကူအမျိုးအစားများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဥပမာ - မီးဖိုသုံးစက္ကူလိပ်များကို မိုက်ခရိုဝေ့အိုဗန်တွင် အသုံးပြု၍ ရကြောင်း မဖော်ပြထားပါ။ ဤအမျိုးအစားတို့သည် သန့်ရှင်းမှုအတွက် အာမခံချက်မရှိသောကြောင့် အမုန်အမွှားထွက်နိုင်ပြီး အသုံးပြုသည့်အခါ မီးလောင်နိုင်ပါသည်။

ဟင်းရည်များ

ဟင်းရည်နှင့် အရည်အမျိုးအစားတို့ကို အပူပေးရာတွင် အိုးကပ်ပြီးမှဆူပွက်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းရည်ခွက်ကို သတိနှင့်တိုင်တွယ်ရမည်။ ရုတ်တရက် ဆူပွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

- (က) အဝကျင်းပြီး မျက်နှာပြင်နံရံပြောင်ဖြစ်နေသော ခွက်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- (ခ) လိုအပ်သည်ထက်ပူအောင် မနွေးပါနှင့်။
- (ဂ) ဟင်းရည်ကို အိုဗန်အတွင်းရှိခွက်သို့မထည့်မီ မွှေပေးပါ။ နွေးနေစဉ် အချိန်တစ်ဝက်ခန့်ကြာလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မွှေပေးပါ။
- (ဃ) အပူပေးနွေးပြီးသည့်အခါ အိုဗန်အတွင်း တခဏ ဆက်၍ထားပါ။ ခွက်ကိုမထုတ်မီ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မွှေပေးပါ။

ဆီများနှင့် ကြော်ခြင်း

အိုဗန်တွင် ဆီများနှင့် ကြော်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

လျှပ်စစ်စီးကြောင်းဖြစ်ခြင်း

သတ္တုခွက်များအသုံးပြုခြင်း (သို့) အစားအစာ အလေးချိန်မမျှခြင်းများကို အသုံးပြုမီပါက လျှပ်စစ်စီးကြောင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မိုက်ခရိုဝေ့အိုဗန်အတွင် အပြာရောင် မီးတောက်မီးစများထွက်ပေါ်ခြင်းကို မြင်ရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ထိုသို့ထွက်ပေါ်ပါက စက်ကိုချက်ချင်းပိတ်လိုက်ပါ။ အကယ်၍ဤသို့ဖြစ်ခြင်းအား သတိမထားမိဘဲ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေပါက စက်ပျက်စီးချို့ယွင်းသွားနိုင်ပါသည်။

အသားအပူချိန်တိုင်းခြင်း

အရိုးအဆစ်များ၊ ကြက်သား၊ ဘဲသားများချက်ပြုတ်ရာတွင် အသားအပူချိန်ဒီဂရီတိုင်းတာခြင်းကို အစားအစာအား အိုဗန်မှထုတ်ပြီးမှသာလျှင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ မကျက်သေးပါက ပြန်ထည့်၍ သတ်မှတ်အပူချိန်အတိုင်း ထပ်မံချက်ပြုတ်နိုင်သည်။ အသားအပူချိန်တိုင်းတာစက်အား မိုက်ခရိုဝေ့အသုံးပြုနေစဉ် အိုဗန်အတွင်းမချန်ထားခဲ့ပါနှင့်။

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

ပျမ်းမျှအချိန်

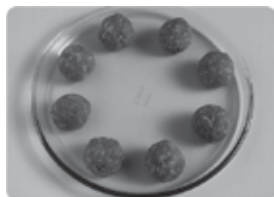
အမာစာများ - ဥပမာ - အသား၊ အာလူးဖုတ်နှင့် ကိတ်များသည် ချက်ပြုတ်အပြီး ပျမ်းမျှအချိန် (ဖို အတွင်း (သို့) အပြင်) လိုအပ်သည်။ အပူချိန်အား စားစရာ၏ အတွင်းပိုင်းထိ နှံ့စပ်စွာရောက်ရှိ ကျက်စေရန်။ ပျမ်းမျှ အချိန်တွင်း အရိုးအဆစ်များနှင့် အာလူးအား ခဲပတ်ဖြင့် လိပ်ပတ်ထားပါ။ အရိုးအဆစ်များသည် ပျမ်းမျှ ၁၀ - ၁၅ မိနစ်ခန့်လိုအပ်သည်။ အာလူးဖုတ်သည် ၁၀ မိနစ်ခန့်။ အခြားစားစရာများ - ပန်းကန်အလှဆင်စာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါး စသည်သည် ပျမ်းမျှအချိန် ၂ - ၅ မိနစ်လိုအပ်သည်။ ပျမ်းမျှအချိန်ပြီး ဆုံးချိန်တွင် အစားအစာများ မကျက်ပါက မီးဖိုတွင် အချိန်ပိုထပ်မံ ချက်ပြုတ်ပါ။ ရေခဲရိုက် အစားစာများကို ထုတ်ယူပြီး ပါက ပျမ်းမျှအချိန် သတ်မှတ်သင့်သည်။

အရေအတွက်



အရေအတွက်အနည်းငယ်သည် အရေတွက်များစွာ ထက် ပို၍မြန်မြန် ကျက်စေပြီး အပူပြန်ပေးရာတွင် အရေတွက်အနည်းငယ်သည် အရေအတွက်များစွာ ထက် မြန်ဆန်သည်။

နေရာချထားခြင်း



နေရာခြားထားလျှင် အစားအစာများ ပို၍မြန်မြန်နှင့် ညီညီညာညာ ကျက်စေသည်။ စားစရာများအား ဘယ်သောအခါမျှ ပုံ၍နေရာမချထားရ။

အစိုဓာတ် အကြောင်းအရာ

လတ်ဆတ်သော အစားစာများစုစုပမာ - အသီး အရွက်များနှင့် အသီးအနှံများသည် ၎င်းတို့၏ ရာသီ အလိုက် အစိုဓာတ်ကွာခြားသည်။ ရာသီအလိုက် ချက်ပြုတ်ချိန်အားပြင်ဆင်ပါ။ အခြောက်ခံထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ဥပမာ - ဆန်၊ ပါစတာ တို့သည် သိုလှောင်ချိန်တွင် ခြောက်သွေ့သွားနိုင်သောကြောင့် ချက်ပြုတ်ချိန်ကွာခြားနိုင်သည်။

လှီးခြတ်ခြင်း



အချို့စားစရာများ၏ အရေခွံ (သို့) အလွှာပါးများသည် ချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်း တူးခြင်း၊ ထူလာခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအစားစာများအား မချက်ပြုတ်မီ တူးခြင်းမှကာကွယ်ရန် လှီးခြတ်ခြင်း (သို့) အခွံခွါခြင်း ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဥများ၊ အာလူးများ၊ ပန်းသီးများ၊ အသားချောင်းများ စသည် တို့ အားလုံးသည် မချက်ပြုတ်မီ အခွံခွါရန်လိုအပ်သည်။ ဥများ အခွံတွင်း မပြုတ်ရ။

ဖုံးအုပ်ခြင်း



အစားစာများအား ဖိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုသုံး ပလတ်စတစ်အကြည် (သို့) အဖုံးဖြင့် ဖုံးထားပါ။ ငါး၊ အသီးအရွက်များ၊ အိုးဖြင့်ချက် ထားသော အစားစာများ၊ စွတ်ပြုတ်၊ ကိတ်များ၊ အချည်များ၊ အားလူးဖုတ်နှင့် အစာသွတ်မုန့်များအား မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။

သိပ်သည်းဆ

လေစိမ့်ဝင်နိုင်သော အစားစာများ သည် မာ၍သိပ်သည်းဆ မြင့်သော အစားစာများထက် ပို၍အပူမြန်သည်။

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

ပလတ်စတစ်အကြည်

ပလတ်စတစ်အကြည်သည် အစားစာများအား အပိုဓာတ်ထိန်းပေး၍ မြန်ဆန်စွာ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အငွေ့ထိန်းပေးသည်။ မချက်ပြုတ်မီ အငွေ့များထိုးဖောက်ထွက်ပေါ်စေသည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးသော ပလတ်စတစ်အကြည်ကိုဖယ်ထုတ်ရာတွင် အလွန်ပူလောင်နိုင်သောကြောင့် သတိပြုပါ။

ပုံသဏ္ဌာန်



သဏ္ဌာန်အလိုက် ညီညာစွာချက်ပြုတ်သည်။ စက်ပိုင်းသဏ္ဌာန် ထည့်စရာဖြင့်ချက်ပြုတ်ခြင်း လေးထောင့်သဏ္ဌာန်ထည့်စရာများထက်ပို၍ ကောင်းမွန်စွာ ချက်ပြုတ်သည်။

အပူချိန်ထားရှိခြင်း

အစားစာများ အေးစက်လေ၊ အပူပေးရန်ကြာမြင့်လေ ဖြစ်သည်။ အေးခဲထားသော စားစရာများထက် အခန်းပူချိန်တွင်ထားရှိသော အစားစာများက အပူပေးရန်ပို၍ လွယ်ကူသည်။

အရည်များ



အပူမပေးခင်၊ အပူပေးနေချိန်နှင့် အပူပေးပြီးချိန်တွင် အရည်များအားလုံးအား မွေ့ပေးပါ။ ရေအား ပေါက်ကွဲမှုမှ ကာကွယ်ရန် အပူမပေးခင် နှင့် အပူပေးနေချိန်တွင် မွေ့ပေးပါ။

လှည့်ပေးခြင်းနှင့် မွေ့ပေးခြင်း

အချို့အစားစာများသည် ချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်း မွေ့ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ကြက်၊ ငှက်နှင့် အသားများအား ချက်ပြုတ်ချိန်တစ်ဝက်ခန့်တွင် လှည့်ပေးပါ။

အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်ခြင်း

သီးသန့်အစားစာများ ဥပမာ - ကြက်သားအချိုး(သို့)အတုံးအား ထည့်စရာပေါ်တွင်ထားသင့်သည်။ သို့မှသာ ထူထည်သော အပိုင်းများသည် အပြင်ဘက်သို့ရှိနေမည်။

အစားစာများအား စစ်ဆေးခြင်း



အလိုအလျောက် ပရိုဂရမ်အသုံးပြုထားသည့်ပင် (ရိုးရိုးမီးဖိုများအသုံးပြုသကဲ့သို့) အကြံပြုချက်ပြုတ်ချိန်အတွင်းနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်တွင် အစားစာများအား စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

ထည့်စရာအရွယ်အစား



အညွှန်းတွင်ဖော်ပြသော ထည့်စရာအရွယ်အစားအတိုင်း အသုံးပြုပါ။ ၎င်းသည် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အပူပေးခြင်းအား အကျိုးသက်ရောက်စေသည်။

သန့်ရှင်းခြင်း

ပိုက်ခရိုဝေ့သည် အစားစာများ၏အမှုန်များဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မီးဖိုအား သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိပါသည်။ အလွန်ဖယ်ရှားရန် ခက်ခဲသော အစာစွန်းများအား သန့်ရှင်းရေးစပစ်ရေးဖြင့် အဝတ်ပျော့တွင်စွတ်၍ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးနောက် မီးဖိုအား သေချာစွာ သုတ်၍သန့်စင်ပါ။

အသုံးပြုရန် ထည့်စရာများ

မှန်ကန်သော ထည့်စရာရွေးချယ်ခြင်းသည် ချက်ပြုတ်မှု အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးပါသည်။

မီးဖိုသုံးဖန်

အပူခံနိုင်သော ဥပမာ - Pyrex® ကဲ့သို့ ဖန်အမျိုးအစားသည် စံပုံစံဖြစ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်သည်။
အစားစာမှ ထွက်လာသော အပူဒဏ်ခံနိုင်သည့် ဖန်အမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါ။
ကွဲလွယ်၊ အက်လွယ်သော ဖန်အမျိုးအစားများအသုံးမပြုပါနှင့်။



ကြွေထည် မြေထည်

ကြွေရည်စိမ် ပန်းကန်များ၊ အောက်ခံပန်းကန်ပြားများ၊ ပန်းကန်လုံးများ၊ သောက် ရေခွက်များနှင့် ကော်ဖီခွက်များ အပူဒဏ်ခံနိုင်လျှင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကြွေထည်၊ မြေထည်များသည် စံအသုံးပြုစရာများဖြစ်သည်။ အရည်သွေးမြင့် ကြွေထည်များ သည် အပူပေးအချိန်အတွက်သာ အသုံးပြုသင့်သည်။ မဟုတ်လျှင် အပူချိန်ပြောင်း လဲမှုကြောင့် အက်ခြင်းနှင့် အစင်းရာများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သတ္တုအနားကွပ် ထားသော ထည့်စရာများအသုံး မပြုပါနှင့်။ ကော်လက်ကိုင်ပါ ရေခွက်နှင့် ထည့်စရာများ အသုံးမပြုပါနှင့်။ အပူကြောင့် ကော်များ အရည်ပျော်နိုင်သည်။



မြေဆိုး၊ မြေထည်များ၊ ကျောက်ထည်များ

မှန်ရည်အပြည့်အဝစိမ်ထားမှသာ အသုံးပြုရန်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း စိမ်ထားခြင်း (သို့) လုံးဝမစိမ်ထားခြင်း တို့အသုံးပြုလျှင် ၎င်းတို့သည် မီးဖို လောင်စာစွမ်းအင်အား စုပ်ယူနိုင် သော ရေအား စုပ်ယူ နိုင်ပြီး ထည့်စရာခွက် ယောက်များအား အလွန် ပူလောင်စေကာ ချက်ပြုတ်ခြင်းအား ကြာရှည်စေမည်။



သံ/သတ္တုထည့်စရာများ

သံ (သို့) သတ္တုထည့်စရာများဖြင့် လုံးဝမချက်ပြုတ်ပါနှင့် - မီးဖိုမှ မချက်လုပ်နိုင်ဘဲ အစားစာများ နှံ့စပ်စွာ ကျက်မည်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် မီးဖိုအားလည်း ထိခိုက်စေ နိုင်သည်။ သတ္တုများထက် သစ်သားခတ်ချောင်းများအသုံးပြုပါ။



ပလတ်စတစ်အကြည်

ပြန်အပူပေးရာ၊ ချက်ပြုတ်ရာတွင် မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုသုံး ပလတ်စတစ်အကြည်အား အသုံးပြုပါ။ မီးဖိုတွင်းအသုံးပြုရာတွင် ပလတ်စတစ်ဖြင့် စားစရာများ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းမရှိစေရန် ဂရုပြုပါ။



အသုံးပြုရန် ထည့်စရာများ

ပလတ်စတစ်

ပလတ်စတစ်(ကော်)ထည့်စရာအများစုသည် မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖို အတွက် အသုံးပြုရန် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖို အတွက် ထုတ်လုပ်ထားသော ပလတ်စတစ်(ကော်)ထည့်စရာ များသာအသုံးပြုပါ။ ပူ၍ပျက်စီးသွားနိုင်သော Melamine ကဲ့သို့ ပလတ်စတစ်ထည့်စရာများ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ပလတ်စတစ် (ကော်)ထည့်စရာများအား အချို့ဓာတ်မြင့်မားသော (သို့) အဆီများသော (သို့) အချိန်ကြာမြင့်စွာချက်ပြုတ်ရန်လိုအပ်သော ဥပမာ ဆန်ညှိကဲ့သို့ စားစရာများချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။ အရည်ပျော်ရန် လွယ်ကူသော ဒိန်ချဉ်ဖူးနှင့် ဟင်းရွက်ဆီထည့်ရာ ခွက်ဖူးများဖြင့် လုံးဝမချက်ပြုတ်ပါနှင့်။



စက္ကူ

မီးဖိုချောင်သုံး ဖြောင်စက္ကူဖြူ (မီးဖိုသုံး တစ်ရှူး) များအား အချိန်တိုအတွင်း ဂျုံမုန့်များဖုတ်ရာ နှင့် အသားလွှာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လွှင့်စင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အသုံးပြုပြီးသား မီးဖိုချောင်သုံးတစ်ရှူးအား ထပ်မံအသုံးမပြုရ။ လူလုပ် ကော်တွန့်ပါဝင် သော စက္ကူများ အသုံးမပြုရ။ ပြန်လည်အသုံးပြုရန်ထုတ်လုပ်ထားသော မီးဖိုချောင်သုံး စက္ကူအမျိုးအစားအား အသုံးပြုပါ။ ဖယောင်း(သို့) ပလတ်စတစ် လောင်းထားသော ခွက်များအသုံးပြုပါက အောက်ခြေအရည်ပျော်သွားနိုင်သည်။ ဆီပခံ စက္ကူအား စားစရာများ၏အောက်ခြေတွင်ခံခြင်း (သို့) အဆီများသည့် အစားစာများ ချက်ပြုတ် ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အဖြူရောင် စက္ကူပန်းကန်များအား မိုက်ခရိုဝေ့အတွင်း အချိန်အနည်းငယ် အပူပေးခြင်းအတွက်သာ အသုံးပြုပါ။



ကြိမ်၊ သစ်သား၊ ဝါး ခြင်းတောင်းများ

ထိုပစ္စည်းများအား မိုက်ခရိုဝေ့အတွင်း အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဆက်လက်၍ရှည်ကြာစွာ အသုံးပြုပါက ကွဲအက်ကာ မီးခွဲလောင်စေနိုင်သည်။



ခဲပတ်

ချောမွတ်သောခဲပတ် ပမာဏအနည်းငယ်အား အေးခဲအသားများအပူပေးရာတွင် အကာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ မိုက်ခရိုဝေ့မှ ခဲပတ်အား ဖြတ်သန်းခြင်းမပြုနိုင်သော အခါ ၎င်းသည် အကျက်လွန်ခြင်းနှင့် လွန်စွာ အရည်ပျော်ခြင်းအား တားဆီးပေးသည်။ ခဲပတ်သည် မီးဖို၏ဘေးဖက်(သို့) အမိုးသို့ ထိမနေရ။ ၎င်းသည် မီးဖိုအား ခုံးကြွခြင်း (သို့) ပျက်စီးစေ နိုင်သည်။



အကင်အိတ်များ

၎င်းတို့သည် အသားအား အချိန်နှင့်အားပြင်းစွာကင်ရာတွင် တစ်ဖက်ဟ၍ အသုံးပြုရန်အသုံးဝင်သည်။ သတ္တုပတ်စရာများအား အသုံးမပြုပါနှင့်။

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ

1. တံခါးဖွင့်ခလုတ်

တံခါးဖွင့်ရန်နှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် တံခါးဖွင့်ပါက ပရိုဂရမ်အား ရုတ်သိမ်းခြင်းမရှိ ချက်ပြုတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်အား ရပ်တန့်စေမည်။ ချက်ပြုတ်စဉ်အတွင်း တံခါးဖွင့်ခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိပါ။

NN-SM33NB အတွက် တံခါးပိတ်သည်နှင့် ပြန်လည်လည်ပတ်မည်။ NN-ST34NB အတွက် တံခါးပိတ်၍ Start>Set ကို နှိပ်ပါက ပြန်လည် လည်ပတ်မည်။

2. မီးဖိုတံခါး

3. လေဝင်လေထွက်ပေါက်များ

4. မိုက်ခရိုဝေ့ မီးစာပေါက် (မဖြုတ်ရ)

5. အပြင်ဘက် လေဝင်လေထွက်ပေါက်များ

6. ထိန်းချုပ်ဘောင်

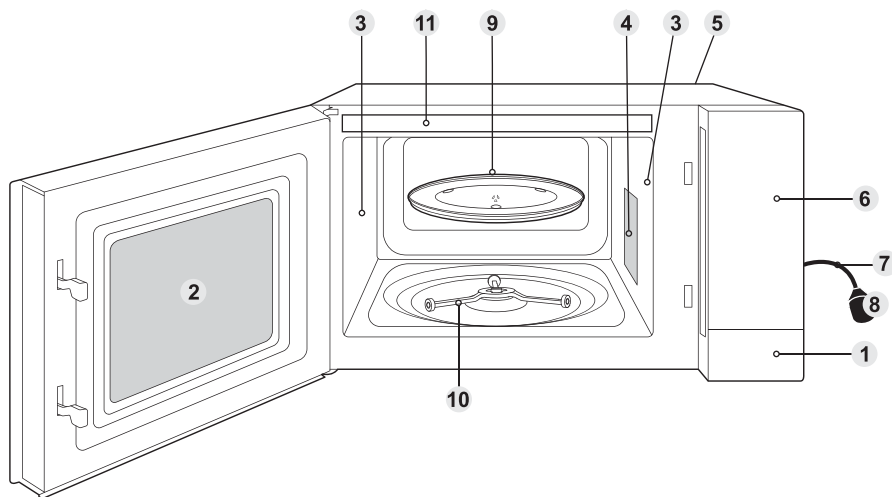
7. အားသွင်းကြိုး

8. ပလတ်ခေါင်း

9. ဖန်ပြားအံ့ခွက်

10. လှည့်ပိုင်း

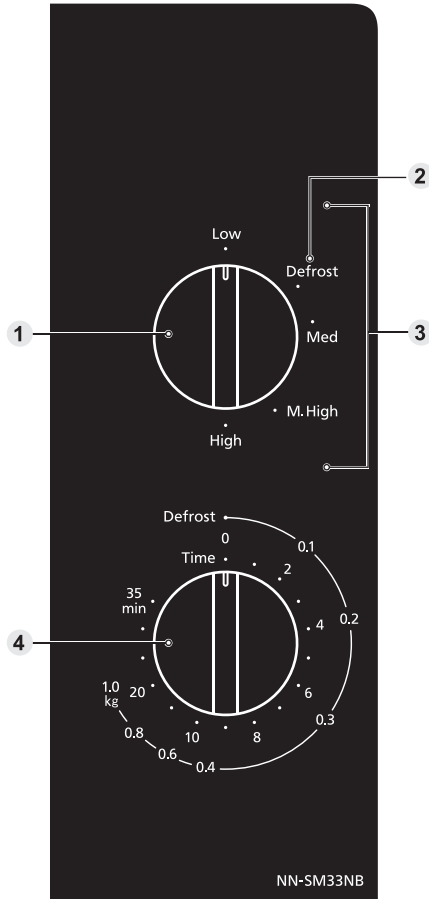
11. မီးနားအညွှန်း (NN-ST34NB အတွက်သာ)



သက်သေခံအညွှန်းသည် မီးဖိုတွင် တွဲဖက်ပါဝင်မည်။

④ မှတ်ချက်

ပုံပါများသည် ကိုးကားချက်သာ ဖြစ်သည်။



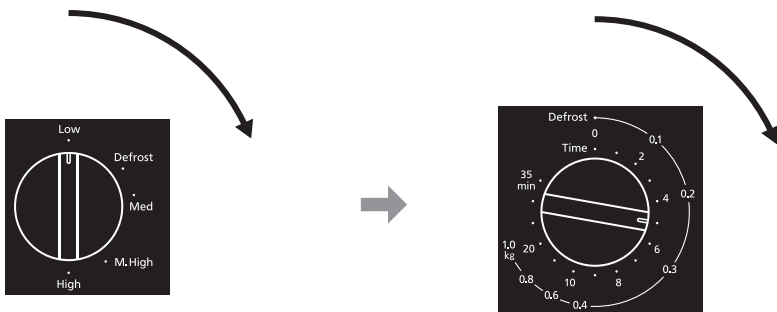
- 1 ချက်ပြုတ်ရန်စနစ်ရွေးချယ်ရာ နေရာ
- 2 နွေးအား
- 3 မိုက်ခရိုဝေ့ ပါဝါ
- 4 အချိန်/အလေးချိန် ရွေးချယ်ရာ နေရာ

- သင်၏ ထိန်းချုပ်ဘောင်နေရာသည် ပုံပါနှင့် အနည်းငယ် ကွာခြားနေနိုင်သော်လည်း စာသားများနှင့် လုပ်ဆောင်မှုသည် တူညီသည်။

NN-SM33NB

မိုက်ခရိုဝေ့ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အရည်ဖျော်ခြင်း

အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း ဖန်ပြားသည် နေရာတကျရှိနေရမည်။



ဒိုင်စွက်ဖွင့်၍ လိုအပ်သော ပါဝါအားရွေးချယ်ပါ။

ဂဏန်းဒိုင်စွက်တွင် ချက်ပြုတ်ချိန်အား ထည့်သွင်းပါ။
(သို့) အရည်ဖျော်ရန် အစားစာပမာဏအား သတ်မှတ်ပါ။
အချိန်တိုချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက် - ဒိုင်စွက်ပါအတိုင်း ၅ မိနစ် ထားရှိပြီးနောက် လိုအပ်သလိုချိန်ညှိနိုင်သည်။
၀.၂ ကီလိုထက်နည်းသောအလေးချိန်တွင် ၀.၂ ကီလိုပြီးနောက် လိုအပ်သလိုချိန်ညှိပါ။

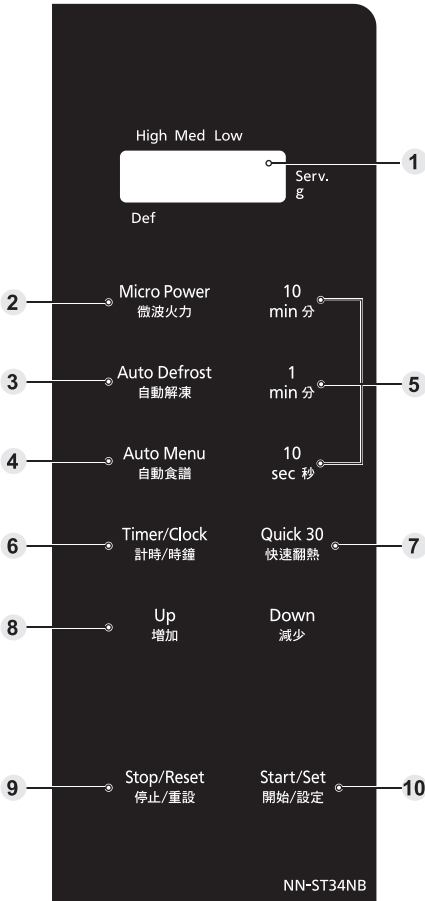
ပါဝါပမာဏ		အသုံးပြုရန်ဥပမာ
အမြင့်သုံး	900 W	ရေနွေးကြိုခြင်း၊ အသီး၊ အရွက်၊ ဆန်၊ ပါစတာနှင့် ခေါက်ဆွဲများ ချက်ပြုတ်ခြင်း။
အလယ်အမြင့်သုံး	700 W	ယာဇု၊ အသား၊ ကိတ်များနှင့် အချိုပွဲများချက်ပြုတ်ခြင်း၊ နွားနို့အပူပေးခြင်း။
အလယ်အလတ်သုံး	400 W	ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ချိစ်၊ ငါး၊ အာလူး၊ ပန်းကန်လုံးများနှင့် အသားပေါင်းများ၊ ချောကလတ်အပူပေးခြင်း။
အပူပေး၍အရည်ဖျော်စေခြင်း	300 W	အစားစာများအား အရည်ဖျော်စေခြင်း။
အနိမ့်သုံး	200 W	ချက်ပြုတ်ပြီးသားအစားစာများအား အပူပေးခြင်း၊ အပူအနည်းဖြင့်နှပ်ထားခြင်း။

④ မှတ်ချက်များ

- တံခါးပိတ်ထားလျှင်၊ မီးဖိုသည် စတင်လည်ပတ်မည်/ အရည်ဖျော်ခြင်းချက်ခြင်း စတင်မည်။
- ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း အစားစာများအား ကြည့်ရှုရန် တံခါးအားအလွယ်တကူဖွင့်နိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်း အလိုအလျောက် ရပ်တန့်သွားမည်။ ဆက်လက်ချက်ပြုတ်ရန် တံခါးအားပိတ်ပါ။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းရပ်တန့်ရန် **Time/ Weight** အား **0** သို့ ရွေးချယ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ချိန်အား မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ပြန်လည်စတင်နိုင်သည်။
- ချက်ပြုတ်ပြီး အစားစာများ ထုတ်ယူပြီးပါက **Time/Weight** အား **0** သို့ ရွေးချယ်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ အရည်ဖျော်ချိန်တစ်ဝက်ခန့်တွင် အစားစာများအား လှန်ပေးပါ။ အရည်ဖျော်ခြင်း အစိတ်အပိုင်း/အစားစာအား
- ဖယ်ထုတ်ပါ(သို့) ပါးလွှာသောအစိတ်ပိုင်း/အဆီ/အရိုးများအား ခဲပတ်ဖြင့် ပတ်၍ကုတ်ထားပါ။ စာမျက်နှာ ၂၂ ရှိအရည်ဖျော်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

NN-ST34NB

ထိန်းချုပ်ဘောင်ကွပ်



- 1 ဝင်းဒိုးပြသခြင်း
- 2 အသေးစားပါဝါ
- 3 အလိုလျောက် အရည်ဖျော်
- 4 အလိုလျောက် မီးနူး
- 5 အချိန်
- 6 အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း / နာရီ
- 7 အမြန် 30
- 8 အပေါ်/အောက်
- 9 ရပ်တန့်/ပြန်လည်စတင်

မချက်ပြုတ်မီ
တစ်ကြိမ် နှိပ်ခြင်းဖြင့် အညွှန်းအား ရှင်းလင်းသည်။

ချက်ပြုတ်နေစဉ်

၁ ကြိမ်နှိပ်ခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ခြင်းအား ယာယီရပ်နားစေသည်။ ထပ်မံဖိနှိပ်ပါက လမ်းညွှန်အားလုံး ရှင်းလင်းကာ နေ့ရက်အချိန်အား ပြသလိမ့်မည်။

10 စတင်/သတ်မှတ်

၁ ကြိမ်နှိပ်ခြင်းဖြင့် မီးဖိုအား စတင်လည်ပတ်စေမည်။ လည်ပတ်စဉ် တံခါးဖွင့်ထားခဲ့လျှင် (သို့) ရပ်တန့်/ပြန်လည်စတင် နှိပ်ထားလျှင် မီးဖိုပြန်လည်ပတ်ရန် စတင်/သတ်မှတ် အား ထပ်မံနှိပ်ထားရန် လိုအပ်သည်။

- သင့်စက်၏ ထိန်းချုပ်ဘောင်ပုံစံသည် ကွာခြားနိုင်သော်လည်း လုပ်ဆောင်ပုံနှင့် ခိုင်ခွန်အတွင်းစာသားများသည် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

④ အချက်ပေးသံ

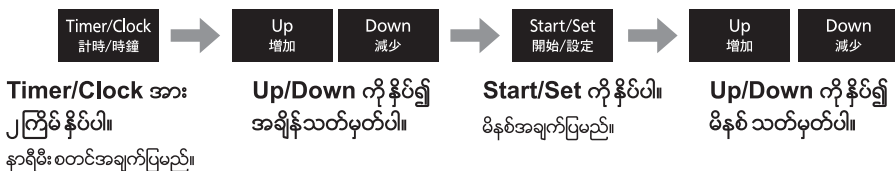
ခလုတ်တစ်ခုအား မှန်ကန်စွာ ဖိနှိပ်သည်နှင့် အချက်ပေးသံအား ကြားရမည်။ ခလုတ်အားနှိပ်ပြီး သော်လည်း အချက်ပေးသံမကြားရပါက ယူနစ်သည် အညွှန်းနှင့် မဆက်သွယ်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ လျှာထားအခြေအနေတွင် အချက်ပေးသံ ၂ ကြိမ်မြည်မည်။ မည်သည့်ပရိုဂရမ်အဆုံးတွင်မဆို မီးဖိုမှ အချက်ပေးသံ ၅ ကြိမ်ထွက်ပေါ်မည်။

④ မှတ်ချက်များ

Start/Set အား ချက်ပြုတ်ဆက်တင်အပြီး ၆ မိနစ်အတွင်း မနှိပ်ချ မီးဖိုသည် လုပ်ငန်းစဉ်များအား အလိုအလျောက် ရှင်းလင်းသွားမည်။ နာရီ (သို့) အစက် အဖြစ် ပြန်လည်ပြသမည်။

NN-ST34NB နာရီချိန်ညှိခြင်း

မီးဖိုအားဦးစွာ ပလတ်တပ်လိုက်သည်နှင့် “88.88” ပေါ်လာမည်။



→ **Start/Set**
開始/設定

Start/Set ကိုနှိပ်ပါ။
နေ့၏အချိန်ကိုယခုပြသမှုတွင်
လော့ခ်ချထားသည်။

④ မှတ်ချက်များ

1. အချိန်ကန့်သတ်ချက်အား ဖယ်ရှားရန် အထက်ဖော်ပြပါအဆင့်များအားပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။
2. မီးဖိုအား ပလတ်တပ်ထား၍ လျှပ်စစ်ထောက်ပံ့နေသည့် နာရီတွင် တနေ့တာ၏ အချိန်အား ပြသနေမည်။
3. ၎င်းသည် ၁၂ နာရီဖြစ်မည်။

NN-ST34NB

ကလေးများအန္တရာယ်ကင်းစေရန်လော့ခ်ချခြင်း

ဤစနစ်သည် မီးဖိုအား လွယ်လင့်တကူထိန်းချုပ်မရနိုင်ရန် ပြုလုပ်မည်။ သို့သော် တံခါးပေါက်အား ဖွင့်ထားနိုင်သည်။ ကလေးလုံခြုံရေးစနစ်သည် ဖန်သားပြင်တွင် အမှတ် သို့မဟုတ် အချိန်အားပြသလျှင် သတ်မှတ်နိုင်သည်။

သတ်မှတ်ရန်

ဖျက်သိမ်းရန်

Start/Set
開始/設定

Stop/Reset
停止/重設

Start/Set အား ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း
(၃) ကြိမ်နှိပ်ပါ။

နာရီပျောက်ကွယ်သွားမည်။ သတ်မှတ်အချိန်သည် ပျောက်ပျက်သွားပါ။ “Child” ဟု ဖော်ပြမည်။

Stop/Reset အား ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း
(၃) ကြိမ်နှိပ်ပါ။

ဖော်ပြထားသော နာရီ ပျောက်ကွယ်သွားမည်။

NN-ST34NB

မိုက်ခရိုဝေ့ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အရည်ဖျော်ခြင်း

မီးဖိုအသုံးပြုစဉ်အတွင်း ဖန်လင်ပန်းနေရာတကျ ရှိနေရမည်။

Micro Power
微波火力



10
min 分

1
min 分

10
sec 秒



Start/Set
開始/設定

Micro Power ကို
ရွေးချယ်ပြီး လိုအပ်သလို
ပါဝါချိန်ညှိပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ။
စာမျက်နှာ၁၇ရှိ “ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်း” ကို
မှီခြင်းပါ။

Start/Set နှိပ်ပါ။
အချိန်ရေတွက်ခြင်း ပြသမည်။

နှိပ်ပါ	ပါဝါပမာဏ	အများဆုံးအချိန်	အသုံးပြုပုံ ဥပမာ
တစ်ကြိမ်	High	900 W	၃၀ မိနစ် ရေခဲနွေး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဆန်၊ ပါစတာနှင့် ခေါက်ဆွဲများ ချက်ပြုတ်ခြင်း။
နှစ်ကြိမ်	Med-High	500 W	၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့် ကြက်ငှက်၊ အသား၊ ကိတ်နှင့် အချိုပွဲများ ချက်ပြုတ်ခြင်း။ နို့အပူ ပေးခြင်း။
၃ ကြိမ်	Medium	400 W	၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့် ဥများ၊ ချိမ်း၊ ပါး၊ အာလူး၊ ပေါင်းဟင်းများနှင့် အသားလုံးများ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ချောကလတ်အပူပေးခြင်း။
၄ ကြိမ်	Defrost	200 W	၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့် အစားစာများ အရည်ဖျော်စေခြင်း။
၅ ကြိမ်	Low	100 W	၉၉ မိနစ် ၅၀ စက္ကန့် ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားစာများ နွေးခြင်း၊ အပူပေးခြင်း။

④ မှတ်ချက်များ

- မီးဖိုတွင် ပါဝါအဆင့်မရွေးချယ်ဘဲ ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ပါက အလိုအလျောက် ပါဝါအမြင့်ဖြင့် လည်ပတ်မည်။
- ချက်ပြုတ်စဉ် ဖန်ပြားတုန်ခါနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ချက်ပြုတ်မှုဖြစ်စဉ်အား သက်ရောက်မှုမရှိပါ။
- Multi-Stage ချက်ပြုတ်ခြင်းအတွက် စာမျက်နှာ၁၈တွင် ဖော်ပြထားသည်။
- Standing time သည် ပါဝါနှင့်အချိန်ရွေးချယ်ပြီးနောက် လျာထားနိုင်သည်။
- မီးဖိုအတွင်း သတ္တုအသုံးဆောင်များ နှင့် မချက်ပြုတ်ရ။
- အရည်ဖျော်စနစ်အတွင်း အစားအစာအား တံခါးဖွင့်၍ မပြောခကစစ်ဆေးပေးပါ။ အရည်ဖျော်စနစ်အတွင်း ဟင်းရံများအား ထုတ်ပိုးထားရန်မလိုအပ်ပါ။ ကောင်းမွန်သော ရလဒ်ရရှိစေရန် အရည်ဖျော်စနစ်စဉ် မွှေပေးခြင်း၊ လှည့်ခြင်း (သို့) ခွဲထုတ်ခြင်းတို့ အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပေးရန်။ ကြီးမားသော အရိုးများနှင့် ကြက်ငှက်တို့အတွက် အရည်ဖျော်စနစ်အတွင်း တစ်ဝက်လှန်ပေးခြင်း နှင့် အစွန်းများအား ခဲဖြင့်ပတ်ထားရန်။ စာမျက်နှာ ၂၂ ရှိ အရည်ဖျော်ခြင်းအကြောင်းတွင် လေ့လာပါ။
- မီးဖိုအား ပါဝါအမြင့်ဖြင့် လည်ပတ်ချိန်ကြာမြင့်ပါက မီးဖိုသည် အလိုအလျောက် ပါဝါချိန်ညှိကာ ၎င်း၏ အစိတ်အပိုင်းများအား ကာကွယ်မည်။

④ ချက်ပြုတ်ချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

ချက်ပြုတ်ချိန် (သို့) အချိန် သတ်မှတ် ချိန်တွင် ဖော်ပြပါ ခလုတ်များအရလိုအပ်သလို အသုံးပြုပါ။

10 min 分	1 min 分	10 sec 秒
-------------	------------	-------------

Quick 30 快速翻熟

အချိန်ခလုတ်များအား သင်လိုအပ်သလို
ထပ်ခါနှိပ်၍ ချိန်ညှိ အသုံးပြုပါ။

ချက်ပြုတ်ချိန် ၃၀ စက္ကန့်အတွင်း တိုးတက်လာရန်
Quick 30 အား နှိပ်ပါ။

Up 增加	Down 减少
----------	------------

Time (သို့) Quick 30 ဖြင့် အချိန်သတ်မှတ်ပြီးနောက် အချိန်ပမာဏအား

Up/Down သုံး၍ အတိုးအလျော့ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဘက်စုံချက်ပြုတ်ခြင်း

ဤစနစ်သည် သင်၏ချက်ပြုတ်လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း အဆင့် ၃ ဆင့် ဆက်တိုက်လည်ပတ်စေရန် ခွင့်ပြုပေးသည်။

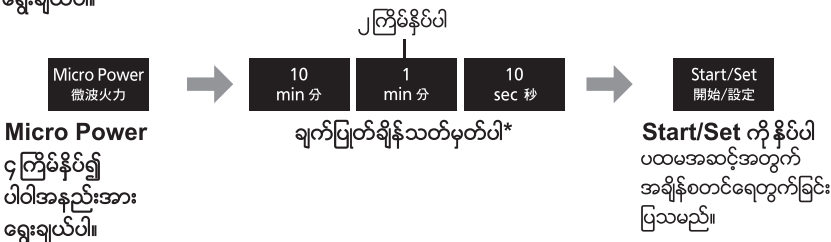
ဥပမာ - ဆက်တိုက်အသုံးပြုပါက ပါဝါများ ၂ မိနစ်ကြာ၊ ပါဝါအလယ်အလတ်ဖြင့် ၃ မိနစ်နှင့် ပါဝါအနည်းငယ် အတွက် ၂ မိနစ်။



Micro Powerကို
တစ်ကြိမ်နှိပ်၍
ပါဝါအမြင့်စား
ရွေးချယ်ပါ။



Micro Power ကို
၂ ကြိမ်နှိပ်၍
Medium ပါဝါကို
ရွေးချယ်ပါ။



Micro Power
၄ ကြိမ်နှိပ်၍
ပါဝါအနည်းအား
ရွေးချယ်ပါ။

* စာမျက်နှာ၁၇ ရှိ ချက်ပြုတ်ချိန်/ အချိန်မှတ် ဆက်တင်အကြောင်းတွင် လေ့လာပါ။

④ မှတ်ချက်များ

1. AUTO PROGRAMMERS အား MUTI-STAGE COOKING နှင့် အသုံးပြု၍ မရပါ။
2. လည်ပတ်ချိန်တွင်၊ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုစီတွင် ဘိသိ ၂ ခါ ကြားရမည်။ အဆင့်အားလုံးပြီးဆုံးလျှင် ဘိသိ ၅ ခါ ကြားရမည်။
3. Microwave အား (ပါဝါ)အမြင့်စားအား Multi-Stage ချက်ပြုတ်ချိန်တွင်သာ သတ်မှတ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

NN-ST34NB

အမြန် ၃၀ ဆ စနစ်

ဤစနစ်တွင် ချက်ပြုတ်ချိန် ၃၀ စက္ကန့်မှ ၅ မိနစ်အထိ ပါဝါအမြင့်စားဖြင့် ချက်ပြုတ်ရန် ခွင့်ပြုပေးသည်။

Quick 30
快速翻熱



Start/Set
開始/設定

လိုအပ်သည့် ချက်ပြုတ်ချိန်
ဖော်ပြသည်အထိ
Quick ၃၀ ကို နှိပ်ပါ။

Start/Set ကို နှိပ်ပါ။
အချိန်ရေတွက်ချက်
ဖော်ပြမည်။

NN-ST34NB

အချိန်စနစ်ထည့်သွင်းခြင်း

ဤစနစ်သည် ချက်ပြုတ်နေစဉ် အချိန်သတ်မှတ်ရန် ခွင့်ပြုပေးသည်။

1
min 分

10
sec 秒

ချက်ပြုတ်နေစဉ် ၁ မိနစ်(သို့) ၁၀ စက္ကန့် အား နှိပ်ပါ။
ချက်ပြုတ်ချိန် ၅ မိနစ် ထပ်တိုးမည်။

④ မှတ်ချက်

AUTO PROGRAMMES အတွက် ADD TIME စနစ်မရရှိနိုင်ပါ။

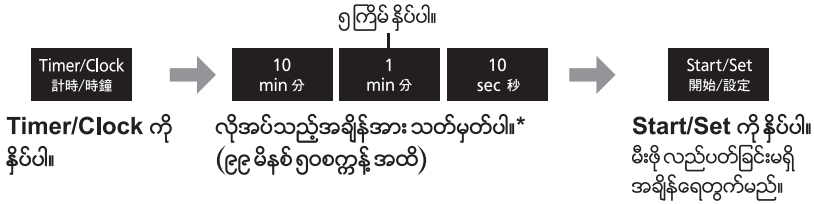
NN-ST34NB

အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

ဤစနစ်သည် **KITCHEN TIMER** အဖြစ်(သို့) **STANDING TIME/ DELAY START** တို့ကို စီစဉ်လည်ပတ်ရန် ခွင့်ပြုထားသည်။

မီးဖိုခန်းအချိန်

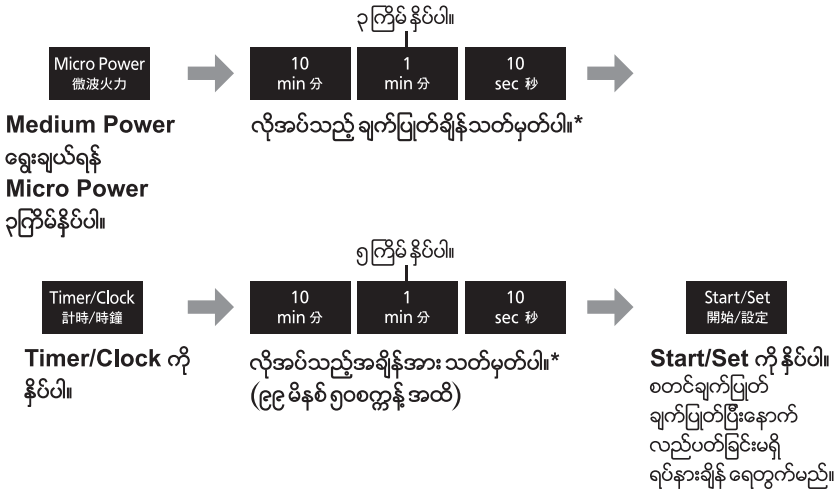
ဥပမာ - ၅မိနစ်ရေတွက်ရန် Timer/Clock အား နှိပ်ပါ



* စာမျက်နှာ ၁၇ ရှိ cook time/timer time တွင် လေ့လာပါ။

ရပ်နားချိန်

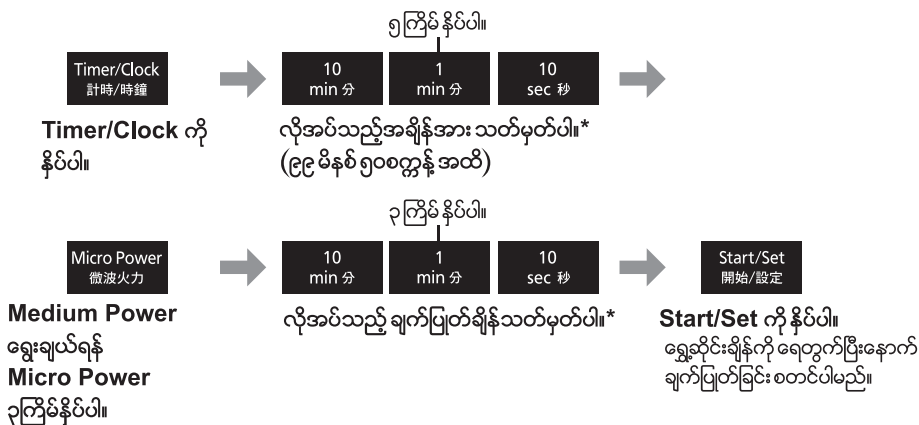
ဥပမာ - ပါဝါအသင့်အတင့်ဖြင့် ၃ မိနစ်ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ၅ မိနစ်ခန့် ရပ်နား ချိန်သတ်မှတ်ပါ။



* စာမျက်နှာ ၁၇ ရှိ cook time/timer time တွင် လေ့လာပါ။

စတင်ချိန်ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း

ဥပမာ - ရပ်နားချိန် ၅ မိနစ်နောက် အလယ်အလတ်ပါဝါဖြင့် စတင်ချက်ပြုတ်ရန် ၃ မိနစ် ခန့်ထားပါ။



* စာမျက်နှာ ၁၇ ရှိ cook time/timer time တွင် လေ့လာပါ။

④ မှတ်ချက်များ

1. MULTI-STAGE COOKING သည် STANDING TIME သို့မဟုတ် DELAY START အပါအဝင် အစီအစဉ်တွင်ပါသည်။
2. မီးဖိုခန်းတံခါးကို KITCHEN TIMER ၊ STANDING TIME သို့မဟုတ် DELAY START ဖွင့်ထားသော်လည်း ကောင်တာပြသမှုတွင် အချိန်သည် ဆက်လက်ရေတွက်နေမည်ဖြစ်သည်။
3. STANDING TIME/DELAY START သည် မည်သည့် AUTO PROGRAMME မဆို မတိုင်မီ/ပြီးနောက် ပရိုဂရမ်မရနိုင်ပါ။

အလိုလျောက်လည်ပတ်သော ပရိုဂရမ်များ

ဤစနစ်ဖြင့် သင်သည် အရည်ဖျော်ခြင်း/ပြန်အပူပေးခြင်း/ အလေးချိန်အရ ချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အချက်အလက်ရွေးချယ်ပြီး (ဟင်းရုံ) အစားစာအလေးချိန်အား ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ပါ။ အလေးချိန်အား ဂရမ်ဖြင့်တွက်ချက်လည်ပတ်မည်။ မီးဖိုမှ **Microwave** ပါဝါ လယ်ဗယ်နှင့် ချက်ပြုတ်ချိန်အား တွက်ချက်မည်။ အမြန်ရွေးချယ်ခြင်းအတွက် အလေးချိန်သည် အချက်အလက် တစ်ခုခြင်းမှ ပုံမှန်အသုံးပြုလေ့ ရှိသော အလေးချိန်အတိုင်း စတင်မည်။ ၎င်းတွင် ရေထပ်ဖြည့်ခြင်းနှင့် ထည့်စရာများ၏အလေးချိန်မပါဝင်ပါ။

④ မှတ်ချက်များ

1. မီးဖိုအား လှည့်ကွင်းနှင့် ဖန်ပြား နေရာကျမှသာ လည်ပတ်ပါ။
2. AUTO PROGRAMMES များသည် မှတ်ချက်ပါသည့် ဟင်းရုံများသာလျှင် အသုံးပြုရမည်။
3. အရည်ဖျော်ခြင်း/ မှတ်ချက်ပါအလေးချိန်အတွင်း ဟင်းရုံများ ချက်ပြုတ်ခြင်း အတွက်သာ။
4. အမြဲတမ်း ဟင်းရုံများအား ထုတ်ပိုးမှုပါ အလေးချိန် ဖော်ပြချက် အရ မချက်ပြုတ်ပဲ တိုက်ရိုက်ချိန်တွယ် ချက်ပြုတ်ပါ။
5. အချို့ဟင်းရုံများသည် STANDING TIME အကျိုးသတ်ရောက်မှုရှိသည်။ AUTO PROGRAMME ဖြင့်ချက်ပြုတ်ပြီးပါက အပူအား အလယ်ဗဟိုသို့ ရွှေ့ပြောင်းစေပါ။

အလိုလျောက်လည် အရည် ဖျော်ခြင်း



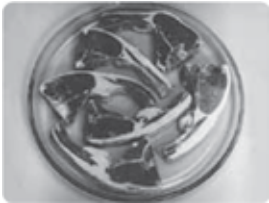
အစားအစာ	အများဆုံးအလေးချိန်
အသားနပ်နပ်စင်း၊ ကြက်သားတုံးများ၊ အသားတုံးများ	2000 ဂရမ်
အမဲသားကင်၊ သိုးသား၊ ကြက်ကောင်လုံး	2000 ဂရမ်
ငါး၊ ကမာ၊ ပုစွန်၊ အရိုးထွင်ပြီးငါး	1000 ဂရမ်

အရည်ဖျော်ညွှန်ပြချက်များ

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရလဒ်အတွက်

1. ဟင်းရုံများအား သင့်လျော်သော ထည့်စရာအတွင်း ထားရှိပါ။ အသားရိုးများနှင့် ကြက်သား
2. ချက်ပြုတ်စဉ် ဟင်းရုံများ အပူပေးခြင်း အပူပေးရှိန် ကွာခြားမှုအား စစ်ဆေးပါ။
3. ဟင်းရုံအား ထုပ်ပိုးထားရန် မလိုအပ်ပါ။ (အချက် ၆ တွင် ကြည့်ပါ)
4. “အချက်ပေးသံ” ထွက်ပေါ်သည်နှင့် အစားအစာများအား လှန်ပေး/မွှေပေးရန်။ အစွန်းအစလေးများအကျက်မလွန်စေရန် ခဲပတ်အသုံးပြုပါ။ (အချက် ၆ တွင် ကြည့်ပါ)
5. အသားနပ်နပ်စင်း၊ အတုံးများနှင့် အသားစား ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ခွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ သီးခြားသော်လည်းကောင်း တစ်လွှာတည်း ထားရှိသင့်သည်။

6. အသားတုံးများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကပ်ညှိနေခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ရန် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ ကြက်သားတုံးများနှင့် အသားတုံးအဆက်များကို အခဲပျော်စေရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အပြင်ပိုင်းကို ဦးစွာ အခဲပျော်စေပါ။ ပြီးနောက် အတောင်ပံများ၊ ရင်ပုံသား၊ အဆီ၊ အရိုးများကို ချောမွတ်သော အလူမီနီယံစက္ကူဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး သိတ်ဖြင့် လုံခြုံအောင် ချည်ထားပါ။
7. အစားအစာ၏ အတွင်းထဲအထိ အခဲပျော်စေရန် အချိန်ကြာကြာထားပါ။ (အသားတုံးအဆက်များနှင့် ကြက်တစ်ကောင်လုံးအတွက် အနည်းဆုံး ၁ နာရီ)



အစားအစာကို တစ်ခုချင်းဖြစ်အောင် စီမံပါ။

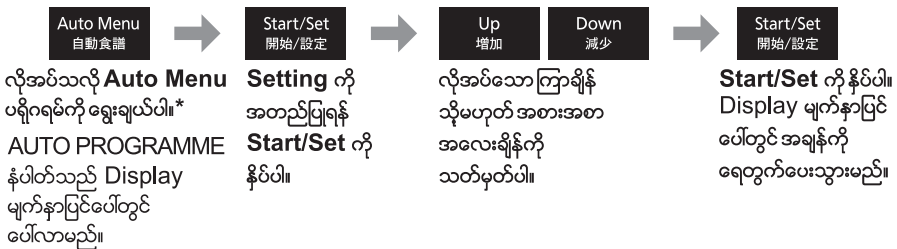


အစားအစာကို အမြန်ဆုံး ခွဲထားပေးပါ။



ကြက်သားနှင့် အသားအဆက်များကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။

Auto menu



* Auto Menu ကို နှိပ်ပြီးနောက် Auto Menu ပရိုဂရမ်ကို ရွေးချယ်ရန် Up/Down ခလုတ်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

④ မှတ်ချက်

အစားအစာသည် ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် မသုံးဆောင်မီ အစားအစာကို သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ထားပြီး ပူပူနွေးနွေးရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

ပရိုဂရမ်	ညွှန်ကြားချက်များ
1. အလိုလျှောက် အပူပေးခြင်း ၁ ကြိမ်နှိပ်ပါ	အလေးချိန် - 200/400/600/800 g ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို အလေးချိန် သတ်မှတ်ပြီး အလိုအလျှောက် အပူပြန်ပေးနိုင်ပါသည်။ အစားအစာများသည် ရေခဲသေတ္တာအပူချိန် (5-8°C) တွင် ရှိရမည်။ သင့်တော်သည့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်အိုးကို အသုံးပြုပါ။ လိုအပ်ပါက ရေ ၁/၄ ဇွန်း ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အိုးကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။ Auto Menu ကို တစ်ကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏ အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ တတိတိမြည့်သံကြားလျှင် မွှေပေးပါ။ မှတ်ချက် - စုပ်ပြုတ်၊ စတုရန်းနှင့် ဟင်းအိုး စသည်ကဲ့သို့သော အစားအစာများကို အပူပြန်ပေးသည့်အခါ အပူပေးချိန်နှင့် အပူပေးပြီးနောက် မွှေပေးရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

အလိုလျှောက် ပရိုဂရမ်များ

ပရိုဂရမ်	ညွှန်ကြားချက်များ								
2. ထမင်းကြော်ကို အပူပြန်ပေးခြင်း  ၂ ကြိမ်နှိပ်ပါ	အရေအတွက် - ၁ ယောက်စာ၊ ၂ ယောက်စာ (၂၅၀ ဂရမ်) ထမင်းကြော်ကို အပူပြန်ပေးခြင်းအတွက် ကြော်ထားပြီးသား ဖြစ်ရမည်။ ထမင်းကြော်ကို အခန်းအပူချိန် သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာအပူချိန် 5-8°C တွင် ထားရှိထားရမည်။ ထမင်းကြော်ကို လုံခြုံသောမိုက်ခရိုဝေ့ ဘူးထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ဘူးကို မိုက်ခရိုဝေ့ ဖန်ပြားပေါ်တွင် ထားပါ။ Auto Menu ကို နှစ်ကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ ကြာချိန်ကို သတ်မှတ်ကာ Start/Set ကို နှိပ်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ် ထားပါ။ ဤပရိုဂရမ်သည် အေးခဲထားသော၊ မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများအတွက် မဟုတ်ပါ။								
3. ဆန်ပြုတ်/ရာဂ  ၃ ကြိမ်နှိပ်ပါ	<table border="1"> <tr> <th>ဆန်</th><th>အကြံပြုထားသောရေပမာဏ</th></tr> <tr> <td>50 ဂရမ်</td><td>250-400 ml</td></tr> <tr> <td>100 ဂရမ်</td><td>600-800 ml</td></tr> <tr> <td>150 ဂရမ်</td><td>800-1000 ml</td></tr> </table> သင့်တော်သည့် မိုက်ခရိုဝေ့ အိုးထဲတွင် ဆန်ကို ထည့်ပါ။ အထက်ပါ အကြံပြုထားသော ရေပမာဏကို ထည့်ပါ။ ဆူပွတ်လျှံကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေပမာဏထက် အနည်းဆုံး ၁/၂ အနက်ရှိ အိုးကို အသုံးပြုပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် အနည်းငယ် အဖုံးဖွင့်ထားပေးပါ။ အိုးကို မိုက်ခရိုဝေ့ ဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ Auto Menu ကို သုံးကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏ အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ တတိတိမြည်သံ ကြားလျှင် မွှေပေးပါ။	ဆန်	အကြံပြုထားသောရေပမာဏ	50 ဂရမ်	250-400 ml	100 ဂရမ်	600-800 ml	150 ဂရမ်	800-1000 ml
ဆန်	အကြံပြုထားသောရေပမာဏ								
50 ဂရမ်	250-400 ml								
100 ဂရမ်	600-800 ml								
150 ဂရမ်	800-1000 ml								
4. ခေါက်ဆွဲခြောက်  ၄ ကြိမ်နှိပ်ပါ	<table border="1"> <tr> <th>အရေအတွက်</th><th>အကြံပြုထားသောရေပမာဏ</th></tr> <tr> <td>၁ ယောက်စာ</td><td>450 ml</td></tr> <tr> <td>၂ ယောက်စာ</td><td>800 ml</td></tr> </table> ခေါက်ဆွဲခြောက်နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သင့်တော်သည့် မိုက်ခရိုဝေ့ အိုးထဲတွင် ထည့်ပါ။ အထက်ပါ အကြံပြုထားသော ရေပမာဏကို ထည့်ပါ။ ဆူပွတ်လျှံကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေပမာဏထက် အနည်းဆုံး ၁/၂ အနက်ရှိ အိုးကို အသုံးပြုပါ။ အဖုံးဖြင့် အုပ်ထားပေးပါ။ အိုးကို မိုက်ခရိုဝေ့ ဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ Auto Menu ကို လေးကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ ကြာချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ တတိတိမြည်သံ ကြားလျှင် မွှေပေးပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ၁ - ၂ မိနစ်ခန့် ထားပါ။	အရေအတွက်	အကြံပြုထားသောရေပမာဏ	၁ ယောက်စာ	450 ml	၂ ယောက်စာ	800 ml		
အရေအတွက်	အကြံပြုထားသောရေပမာဏ								
၁ ယောက်စာ	450 ml								
၂ ယောက်စာ	800 ml								

ပရိုဂရမ်		ညွှန်ကြားချက်များ	
5. ပေါင်းခြင်း	အရေအတွက် - ၄-၆ ယောက်စာ ၁-၃ ယောက်စာ	အရေအတွက်	အကြံပြုထားသောပါဝင်ပစ္စည်းများ
		၄-၆ ယောက်စာ	အသား 400 g သစ်ဥသစ်ဖု 300 g ရေ 800 ml
		၁-၃ ယောက်စာ	အသား 200 g သစ်ဥသစ်ဖု 150 g ရေ 600 ml
Auto Menu 自動食譜		၅ ကြိမ်နှိပ်ပါ	
ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းခါး၊ ငှက်သိုက်စွပ်ပြုစုသည့် ရိုးရာ စွပ်ပြုများကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ မီးအေးအေးတွင် ဆူစေခြင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် အစားအစာကို ပုံမပျက်စေဘဲ နူးအိသွားစေသည်သာမက အနံ့အရသာကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းပေးထားနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖိုအိုးထဲတွင် ထည့်ပါ။ အထက်ပါ အကြံပြုထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ထည့်ပါ။ ဆူပွတ်လျှံကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေပမာဏထက် အနည်းဆုံး ၁/၂ အနက်ရှိ အိုးကို အသုံးပြုပါ။ အဖုံးဖြင့် အုပ်ထားပေးပါ။ အိုးကို မိုက်ခရိုဝေ့ ဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ Auto Menu ကို ငါးကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ ကြားချိန် သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ တတိတိမြည်သံကြားလျှင် မွှေပေးပါ။			
6. ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	အလေးချိန် - 100/200/300/400 g	ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဖရုံ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကညွတ်၊ ပဲစေ့များ၊ နံနံ၊ ဘူးသီး၊ ဟင်းနုနုနု၊ ငရုတ်ပွသီး စသည်တို့အပါအဝင် နူးညံ့ပျော့ပြောင်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ သေးငယ်သော အတုံးများဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ထားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သင့်တော်သည့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖိုအိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ လိုအပ်သလို ရေ ၁ - ၂ ဖွန်းထည့်ပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ အိုးကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖို ဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ Auto Menu ကို ခြောက်ကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏ အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ တတိတိမြည်သံ ကြားလျှင် မွှေပေးပါ။	
		Auto Menu 自動食譜	
7. အာလူးများ	အလေးချိန် - 200/400/600 g	အာလူးများကို ချက်ပြုတ်ရန် အစုံအနံ့ပြီး တူညီသော အတုံးလေးများဖြစ်အောင် တုံးထားပါ။ သင့်တော်သည့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖို အိုးထဲသို့ ထည့်ပြီး လိုအပ်သလို ရေ ၁ - ၃ ဖွန်းထည့်ပါ။ အဖုံးကို ခိုင်မြဲစွာအုပ်ထားပါ။ အိုးကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖို ဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ Auto Menu ကို ခုနစ်ကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏ အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကို နှိပ်ပါ။ တတိတိမြည်သံကြားလျှင် မွှေပေးပါ။	
		Auto Menu 自動食譜	

အလိုလျှောက် ပရိုဂရမ်များ

ပရိုဂရမ်		ညွှန်ကြားချက်များ				
8. ငါး	Auto Menu 自動食調 ၈ ကြိမ်နှိပ်ပါ	အလေးချိန် - 100/200/300/400 g	ငါး အကြံပြုထားသောရေ			
			100 g လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း			
			200 g လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၂ ဖွန်း			
			300 g လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း			
			400 g လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃ ဖွန်း			
ငါးအသားလုံးနှင့် ငါးအသားလွှာများကို ချက်ပြုတ်ရန်။ ပြင်ဆင်ထားသောငါးများကို မိုက်ခရိုဝေ့စ် ပန်းကန်တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ အထက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုထားသော ရေထည့်ပါ။ ပန်းကန်ကို တွယ်ကပ်ထားသော ဖလင်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပန်းကန်ကို ဖန်ပန်းပေါ်တင်ပါ။ Auto Menu ကို ၈ ကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကိုနှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကိုနှိပ်ပါ။						
9. ကြက်သား	Auto Menu 自動食調 ၉ ကြိမ်နှိပ်ပါ	အလေးချိန် - 200/400/600/800 g	အတောင်ပံ၊ ကြက်ပေါင်၊ ပေါင်၊ ရင်သားတစ်ခြမ်း စသည်တို့ကို ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ကြက်သားတုံးများကို မချက်ပြုတ်မီ ဖောက်ထားပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော ကြက်သားတုံးများကို သင့်တော်သော အရွယ်အစားရှိ မိုက်ခရိုဝေ့စ် ပန်းကန်တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပါ။ လိုအပ်ပါက ဆီ ၁-၅ ဖွန်း ထည့်ပါ။ ပလပ်စတစ်အကြည်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး ၂ ချက်ဖောက်ထားပါ။ ပန်းကန်ကို ဖန်ပန်းပေါ်တင်ပါ။ Auto Menu ကို ၉ ကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကိုနှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကိုနှိပ်ပါ။ အသံမြည်အောင် လှည့်ပါ။			
			အလေးချိန် - 100/200/300 g ဆန် အကြံပြုထားသောရေ			
			100 g 150 ml			
			200 g 300 ml			
			300 g 450 ml			
10. ထမင်း	Auto Menu 自動食調 ၁၀ ကြိမ်နှိပ်ပါ	အလေးချိန် - 100/200/300 g	ဆန်လုံးတို၊ ဆန်လုံးရှည်၊ jasmine ဆန်၊ basmati ဆန် အပါအဝင် ဆန်ကို ချက်ပြုတ်သည့်အခါ သင့်တော်သည့် မိုက်ခရိုဝေ့စ်အိုးထဲသို့ ထည့်ပါ။ အထက်ပါ အကြံပြုထားသော ရေပမာဏကို ထည့်ပါ။ ဆူပွတ်လျှံကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေပမာဏထက် အနည်းဆုံး ၁/၂ အနက်ရှိ အိုးကို အသုံးပြုပါ။ အဖုံးဖြင့် အုပ်ထားပေးပါ။ အိုးကို မိုက်ခရိုဝေ့စ်ဖန်ပြားပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ Auto Menu ကို ဆယ်ကြိမ်နှိပ်ပြီး Start/Set ကိုနှိပ်ပါ။ အစားအစာ၏အလေးချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး Start/Set ကိုနှိပ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ၅ မိနစ်ခန့် ထားပါ။			

ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်နွေးခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ

အစားအစာအများစုသည် မြင့်မားသောပါဝါဖြင့် သင့်မီးဖိုတွင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြန်အူပေးသည်။ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အစားအစာများကို အပူချိန်သို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်နိုင်သည်။

အစားအသောက် ပူနေသလား၊ အမြဲစစ်ဆေးပြီး လိုအပ်ပါက မီးဖိုသို့ ပြန်ထားပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့် အစားအစာ စိစစ်တဲ့သော အစားအစာများကို အမြဲ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ဥပမာ။ ဟင်းချိုများ၊ ပန်းကန်လုံးများနှင့် ချထားသော အစားအစာများ။

ခြောက်သွေ့သော အစားအစာများကို မဖုံးပါနှင့် ဥပမာ။ ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊ ဂျုံမှုန့်များ၊ ဝက်အူချောင်းလိပ်များ စသည်တို့ မည်သည့်အစားအစာကိုမဆို ချက်ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်အူပေးသည့်အခါ မွှေရန် သို့မဟုတ် တတ်နိုင်သမျှ လှည့်သင့်သည်ကို သတိရပါ။ ၎င်းသည် အပြင်ဘက်နှင့် အလယ်ဗဟိုတွင် ချက်ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်အူပေးခြင်း ကိုပင် သေချာစေသည်။

MINCE PIES - သတိပြုရန်

မုန့်သားကို ထိလိုက်လျှင်ပင် အေးနေလျှင်ပင် သတိရပါ။ ဖြည့်စွက်စာသည် ပူနေပြီး ဖြတ်သွားသော မုန့်သားကို နွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဖြည့်စွက်စာတွင် အဆီနှင့်သကြားပါဝင်မှု မြင့်မားခြင်းကြောင့် အပူလွန်ကဲခြင်း မပြုရန် သတိပြုပါ။ ခံတွင်းမလောင်စေရန် စားသုံးခြင်းမပြုမီ ဖြည့်စွက်စာ၏ အပူချိန်ကို စစ်ဆေးပါ။

ပူတင်း နှင့် အရည်များ - သတိပြုရန်

ပူတင်းနှင့် အခြားအဆီ သို့မဟုတ် သကြားများသော အစားအစာများ ဥပမာ၊
ယိုး mince pies၊ အပူလွန်ကဲခြင်းမရှိရပါ။ ဒီအစားအစာတွေကို ချက်ပြုတ်
ပြီးတာနဲ့ မီးလောင်ကျွမ်းနိုင်တာကြောင့် ဒီအစားအစာတွေကို ဘယ်တော့မှ
ပိုင်ရှင်မဲ့ထားသင့်ပါဘူး။ ဤပစ္စည်းများကို ပြန်အူပေးသောအခါ အထူးဂရုစိုက်ပါ။
ပိုင်ရှင်မဲ့ထားခဲ့ပါနဲ့။
အရက်အပိုမထည့်ပါနဲ့။

ကလေးငယ်များ၊ ပုလင်းများ - သတိပြုရန်

နို့ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာကို အပူပေးမီ နို့ကနိုက်ချွတ်ချွတ် လှုပ်ခါပြီး ကလေးကို
နို့မတိုက်မီ ဂရုတစိုက် စမ်းသပ်ပြီး သေချာစွာ စမ်းသပ်ပါ။

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်မှ နွားနို့ 200-240 ml အတွက် အပေါ်နှင့် နို့သီးများကို
ဖယ်ရှားပါ။ ၃၀ - ၅၀ စက္ကန့်အထိ မြင့်မားသောပါဝါကို အပူပေးပါ။ အစာမကျွေးမီ
ဂရုတစိုက်စစ်ဆေးပါ။

ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်မှ နို့ 90 ml အတွက် အပေါ်နှင့် နို့သီးများကို ဖယ်ရှားပါ။
မြင့်မားသောပါဝါတွင် ၁၅ - ၂၀ စက္ကန့်အပူပေးပါ။ အစာမကျွေးမီ ဂရုတစိုက်
စစ်ဆေးပါ။

N.B. ပုလင်းထိပ်က အရည်က အောက်ခြေထက် ပိုပူနေလိမ့်မယ်။

ပုလင်းကို သေချာလှုပ်ခါပြီး အသုံးမပြုမီ စမ်းသပ်ရပါမည်။

ကလေးများ၏ ပုလင်းများကို ပိုးသတ်ရန် သင်၏ ဖိုက်ခရိုဂျင်ကို အသုံးပြုရန်
ကျွန်ုပ်တို့အကြံပြုထားခြင်း မရှိပါ။

အထူးဖိုက်ခရိုဂျင်ပိုးသတ်ဆေးရှိလျှင် ရေပါဝင်မှုနည်းသောကြောင့်
အထူးသတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထုတ်လုပ်သူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို
တိကျစွာ လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

ပြင်ဆင်ထားသော

အစားအသောက်များ

လူတိုင်း၏ အစာစားချင်စိတ်သည်
ကွဲပြားပြီး အစားအစာပါဝင်မှုအပေါ်
မူတည်ပြီး ပြန်အူပေးသည့်အချိန်များ
ကွဲပြားသည်။ သိပ်သည်းသောပစ္စည်းများ
ဥပမာ - အာလူးထောင်းကို ကောင်းစွာ
ဖြန့်ထားသင့်သည်။

အဆီအနှစ်တွေ အများကြီးထည့်ရင်
အချိန်ပိုလိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ပန်းကန်ပြား၏
အပြင်ဘက်တွင် ပိုသိပ်သည်းသော
အရာများကို ထားပါ။ HIGH ပါဝါ
၂-၄ မိနစ်ကြားတွင် ဖျမ်းမျှအပိုင်းကို
ပြန်နွေးပါမည်။ အစားအစာများကို
စည်းမထားပါနှင့်။

အသင့်စား အစားအစာများ

အစားအစာများကို ဘူးမှထုတ်ပြီး
သင့်တော်သော ပန်းကန်တွင်ထည့်၍
အပူပေးပါ။

ဟင်းချိုများ

ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးကို အသုံးပြုပြီး
အပူပေးမီ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်
မွှေပေးပါ။

CASSEROLES

အပူပေးပြီးနောက် ထပ်ကာထပ်ကာ
မွှေပေးပါ။

အမေးနှင့် အဖြေများ

Q: မီးဖိုကို ဘာကြောင့် ပါဝါမလာတာလဲ။ ?

A: မီးဖို ပါဝါမလာပါက အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးပါ။

1. မီးဖိုကို လုံလုံခြုံခြုံ ချိတ်ထားသလား။ ပလပ်ကို ပလပ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ပါ။ ၁၀ စက္ကန့်စောင့်ပြီး ပြန်ထည့်ပါ။
2. Circuit breaker နှင့် Fuse ကို စစ်ဆေးပါ။ ခလုတ်တိုက်ခြင်း (သို့) လွင့်ခြင်း ဖြစ်ပါက Circuit Breaker ကို ပြန်လည်သတ်မှတ်ပါ (သို့) Fuse ကို အစားထိုးပါ။
3. circuit breaker သို့မဟုတ် fuse အားလုံးအဆင်ပြေပါက၊ အခြားစက်ကို ပလပ်ပေါက်ထဲသို့ ပလပ်ထိုးပါ။ တခြားစက်က အလုပ်လုပ်ရင် မီးဖိုမှာ ပြဿနာရှိနိုင်သည်။ အခြားစက်က အလုပ်မလုပ်ပါက ပလပ်ပေါက်တွင် ပြဿနာရှိနိုင်သည်။ မီးဖိုတွင် ပြဿနာရှိနေပါက၊ ခွင့်ပြုချက်ရ ဝန်ဆောင်မှုစင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

Q: မီးဖိုသည် TV ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ဤအရာသည် ပုံမှန်လား ?

A: မီးဖိုဖြင့် ချက်ပြုတ်သောအခါတွင် ရေဒီယိုနှင့် တီဗီ အနှောင့်အယှက်အချို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဤအနှောင့်အယှက်သည် ရောနှောခြင်း၊ ဖုန်စုပ်စက်၊ လေမှုတ်စက် စသည်တို့ကဲ့သို့သော သေးငယ်သော ကိရိယာများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနှောင့်အယှက်နှင့် ဆင်တူသည်။ ၎င်းသည် သင့်မီးဖိုတွင် ပြဿနာကို ညွှန်ပြခြင်းမရှိပါ။

Q: တစ်ခါတစ်ရံ မီးဖိုပေါက်များမှ လေပူများ ထွက်လာသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ?

A: ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများမှ ထွက်လာသော အပူသည် မီးဖိုအပေါက်အတွင်းရှိ လေကို နွေးထွေးစေသည်။ ဤပူနွေးသောလေကို မီးဖိုရှိလေစီးဆင်းမှုပုံစံဖြင့် မီးဖိုမှ ထုတ်သည်။ လေထဲတွင် မိုက်ခရိုဝေ့များ မရှိပါ။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း မီးဖိုပေါက်များကို ဘယ်သောအခါမှ မပိတ်ဆို့သင့်ပါ။

Q: မီးဖိုတွင် သမားရိုးကျ သာမိုမီတာကို သုံးနိုင်ပါသလား။ ?

A: အချို့သော သာမိုမီတာများတွင် သတ္တုသည် သင့်မီးဖိုတွင် ယားယံစေကာ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုတွင် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

NN-ST34NB အတွက်သာ

Q: မီးဖိုသည် ကျွန်ုပ်၏အစီအစဉ်ကို လက်မခံပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ?

A: မီးဖိုသည် မှားယွင်းသော ပရိုဂရမ်ကို လက်မခံရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ မီးဖိုသည် 4th အဆင့်ကို လက်မခံမည်မဟုတ်ပါ။

အိုပန်းကို ဂရုစိုက်ခြင်း

1. သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ခင် အိုပန်းကို ပလပ်မြှုတ်ထားသင့်ပါတယ်။
2. အိုပန်းအတွင်းပိုင်း၊ တံခါးပိတ်များနှင့် တံခါးတံဆိပ်နေရာများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပေးပါ။ အစားအစာ ပက်ဖျန်းခြင်း သို့မဟုတ် အရည်များ ဖိတ်စင်သွားသောအခါ မီးဖိုချိန်ရုံများ ကပ်နေသည့်အခါ တံခါးအပိတ်များနှင့် တံခါးတံဆိပ်နေရာများကို စိုစွတ်သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။ အလွန်ညစ်ပတ်လျှင် အပျော့စား ဆပ်ပြာကို သုံးနိုင်သည်။ ကြမ်းတမ်းသော ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အညစ်ကြေးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ အပေါက်နံရံ၏ ညာဘက်ခြမ်းရှိ ပိုက်ခရိုဝေ့ဖ် လမ်းညွှန်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လုပ်ငန်းသုံး မီးဖိုသန့်စင်စက်များကို မသုံးပါနှင့်။
3. မျက်နှာပြင်ကို ခြစ်မိနိုင်သောကြောင့် မီးဖိုတံခါးမှန်ကို သန့်ရှင်းရန် ကြမ်းတမ်းသော၊ အညစ်ကြေး သန့်စင်ဆေးများ သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သောသတ္တုခြစ်ရာများကို မသုံးပါနှင့်။
4. မီးဖိုအပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကို စိုစွတ်သောအဝတ်ဖြင့် သန့်စင်ပေးသင့်သည်။ မီးဖိုအတွင်းရှိ လည်ပတ်နေသော အစိတ်အပိုင်းများ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊ လေဝင်လေထွက်ပေါက်များအတွင်းသို့ ရေစိမ့်ဝင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
5. Control Panel ညစ်ပတ်နေပါက နူးညံ့သော အဝတ်စဖြင့် သန့်စင်ပါ။ Control Panel တွင် ကြမ်းတမ်းသော ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အညစ်ကြေးများကို မသုံးပါနှင့်။ Control Panel ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သော အခါ မီးဖိုကို မတော်တဆဖွင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မီးဖိုတံခါးကို ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးနောက် Display ကို ရှင်းလင်းရန် Stop/Reset ကိုနှိပ်ပါ သို့မဟုတ် အချိန်/အလေးချိန် ရွေးချယ်ထားသော ဒိုင်ရွက်အား သုညအနေအထားသို့ သေချာသတ်မှတ်ထားပါ။
6. မီးဖိုတံခါးအတွင်း သို့မဟုတ် အပြင်ဘက်တစ်ဝိုက်တွင် ရေခဲခွေးများ စုပုံလာပါက နူးညံ့သောအဝတ်စဖြင့် သုတ်ပါ။ မြင့်မားသောစိုထိုင်းဆအခြေအနေအောက်တွင် မီးဖိုကို လည်ပတ်စေပြီး ယူနစ်၏ချို့ယွင်းချက်ကို ညွှန်ပြခြင်းမရှိပါက ၎င်းသည် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
7. သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဖန်ပန်းကို မကြာခဏ ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်သည်။ ဖန်းကို ဆပ်ပြာရေခွေး သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေး စက်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
8. အလွန်အကျွံစူညံသံများမဖြစ်အောင် ကြိုတင်စက်ကွင်းနှင့် မီးဖိုခေါင်းပေါက်အခင်းကို ပုံမှန်သန့်စင်ပေးသင့်သည်။ မီးဖို၏အောက်ခြေမျက်နှာပြင်ကို ဆပ်ပြာအပျော့စား ရေခွေးပူဖြင့် သုတ်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ ရိုလာလက်စွပ်ကို ဆပ်ပြာအပျော့စား ရေဖြင့် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ ထပ်ခါတလဲလဲအသုံးပြုနေစဉ် အတွင်း ချက်ပြုတ်သည့်အခါအငွေ့များ စုဆောင်းမိသော်လည်း အောက်ခြေမျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် ကြိုတင်စက်ကွင်း ဘီးများကို မည်သို့မျှ မထိခိုက်စေပါ။ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကြိုတင်စက်ကွင်းကို မီးဖိုပေါက်အခင်းမှ ဖယ်ရှားပါနှင့်။
9. ရေခွေးငွေ့ သန့်စင်ဆေးကို သန့်ရှင်းရေးအတွက် အသုံးမပြုရပါ။
10. ဤမီးဖိုကို အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဝန်ထမ်းများကသာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသင့်သည်။ မီးဖိုကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ပြုပြင်ရန်အတွက် နီးစပ်ရာ တရားဝင်အရောင်း ကိုယ်စားလှယ်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။
11. မီးဖိုကို သန့်ရှင်းသောအခြေအနေတွင် ထိန်းသိမ်းရန် ပျက်ကွက်ပါက စက်၏သက်တမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် မျက်နှာပြင်များ ယိုယွင်းလာကာ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေအထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။
12. လေဝင်လေထွက်ပေါက်များကို အချိန်တိုင်းသန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ မီးဖို၏အပေါ်၊ အောက် သို့မဟုတ် နောက်ဘက်ရှိ လေဝင်ပေါက်များကို ဖုန်မှုန့် သို့မဟုတ် အခြားအရာများ ပိတ်ဆို့ထားခြင်း မရှိကြောင်း စစ်ဆေးပါ။ လေဝင်လေထွက်များ ပိတ်ဆို့နေပါက မီးဖို၏ လည်ပတ်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အပူလွန်ကဲမှု ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေအထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

ပါဝါအရင်းအမြစ်	220 V 50 Hz
ပါဝါသုံးစွဲမှု	6.4 A 1400 W
အထွက်	900 W (IEC-60705)
အမြင်ဖက်အတိုင်းအတာ	469 (W) × 380 (D) × 280 (H) mm
မီးဖိုခေါင်းပေါက်အတိုင်းအတာ	329 (W) × 326 (D) × 236 (H) mm
ခေါင်းပေါက်အားလုံး၏ထုထည်	25 L
ဖန်ပန်းလုံးပတ်	288 mm
လည်ပတ်မှုအကြိမ်ရေ	2450 MHz
အသားတင်အလေးချိန်	12 kg

- ပြထားသည့် အလေးချိန်နှင့် အတိုင်းအတာများမှာ အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်သည်။
- သတ်မှတ်ချက်များသည် အသိပေးခြင်းမရှိဘဲ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ဗို့အားလိုအပ်ချက်၊ ထုတ်လုပ်မှုလ၊ နိုင်ငံနှင့် အမှတ်စဉ်နံပါတ်အတွက်၊ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုပေါ်ရှိ သက်သေခံတံဆိပ်ကို ကိုးကားပါ။