

Panasonic

Operating Instructions

使用説明書

Panduan

Microwave Oven

微波爐

Ketuhar Gelombang Mikro

Household Use Only

僅家庭用

Kegunaan Rumah Sahaja



Model No. **NN-SF564W**

Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

重要安全措施

仔細閱讀並妥善保存

Panduan keselamatan penting

Baca dengan teliti dan simpan untuk rujukan masa depan

Table of Contents

Important Safety Instructions.....	2
Installation and General Instructions.....	3
Feature Diagram.....	4
Control Panel.....	5
Display Window.....	6
Clock Setting	6
To Use Child Safety Lock	6
To Reheat/Defrost/Cook by Setting Power and Time	7
To Defrost	8
Defrosting Tips and Techniques	9
3-Stage Setting.....	10
Auto Reheat Setting	11
Auto Cook Setting.....	12
Auto Cook Menus.....	13-17
Timer Setting (Kitchen Timer/Standing Time/Delay Time).....	18
Before Requesting Service.....	19
Care of your Microwave Oven	20
Technical Specifications	20
Quick Guide.....	21

Important Safety Instructions

READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

Precautions to be taken when using Microwave Ovens for Heating Foodstuffs

Inspection for Damage:

A microwave oven should only be used if an inspection confirms all of the following conditions:

1. The door fits squarely and securely and opens and closes smoothly.
2. The door hinges are in good condition.
3. The metal plates of a metal seal on the door are neither buckled nor deformed.
4. The door seals are neither covered with food nor have large burn marks.

Precautions:

Microwave radiation from microwave ovens can cause harmful effects if the following precautions are not taken:

1. Never tamper with or deactivate the interlocking devices on the door.
2. Never poke an object, particularly a metal object, through a grille or between the door and the oven while the oven is operating.
3. Never place saucepans, unopened cans or other heavy metal objects in the oven.
4. Do not let other metallic articles, e.g. fast food foil containers, touch the side of the oven.
5. Clean the oven cavity, the door and the seals with water and a mild detergent at regular intervals. Never use any form of abrasive cleaner that may scratch or scour surfaces around the door.
6. Always use the oven with cookware recommended by the manufacturer.
7. Never operate the oven without a load (i.e. an absorbing material such as food or water) in the oven cavity unless specifically allowed in the manufacturer's literature.
8. For horizontally hinged doors, never rest heavy objects such as food containers on the door while it is open.
9. Do not place sealed containers in the microwave oven. Baby bottles fitted with a screw cap or a teat are considered to be sealed containers.
10. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
11. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
12. It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation that involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.
13. The surfaces are liable to get hot during use.

Important Instructions

WARNING—To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons or excessive microwave energy:

1. Read all instructions before using microwave oven.
2. Some products such as whole eggs and sealed containers - (for example, closed glass jars **and sealed baby bottles with teat**) may explode and should not be heated in microwave oven. Refer to cookbook for more details.
3. Use this microwave oven only for its intended use as described in this manual.
4. As with any appliance, close supervision is necessary when used by children.
5. Do not operate this microwave oven, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.
6. Do not store or use this appliance outdoors.
7. Do not immerse cord or plug in water.
8. Keep cord away from heated surfaces.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter.
10. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
 - (a) Do not overcook food. Carefully attend microwave oven if paper, plastic, or other combustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.
 - (b) Remove wire twist-ties from bags before placing bag in oven.
 - (c) If materials inside the oven should ignite, keep oven door closed, turn oven off at the wall switch, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
 - (d) Never leave microwave unattended while cooking or reheating.
11. Do not remove outer panel from oven.
12. Appliances are not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.
13. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Circuits

Your microwave ovens should be operated on a separate circuit from other appliances. The voltage used must be the same as specified on this microwave oven. Failure to do this may cause the power board fuse to blow, and/or food to cook slower.

Do not insert higher value fuse in the power board.

Earthing Instructions

This microwave oven must be earthed. In the event of an electrical short circuit, earthing reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for the electric current. This microwave oven is equipped with an earthing plug. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and earthed.

WARNING—Improper use of the earthing plug can result in electric shock.

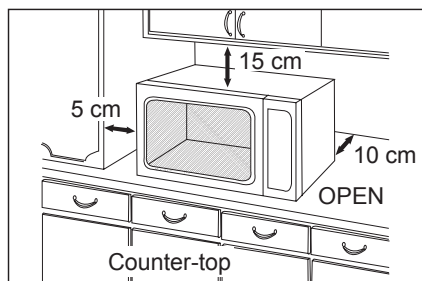
Installation and General Instructions

General Use

1. In order to maintain high quality, do not operate the oven when empty. The microwave energy will reflect continuously throughout the oven if no food or water is present to absorb energy. This can lead to damage to the microwave oven including arcing within the oven cavity.
2. If smoke is observed, press the **Stop/Reset** Pad and leave door closed. Disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
3. Do not dry clothes, newspapers or other materials in oven. They may catch on fire.
4. Do not use recycled paper products, as they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used.
5. Do not use newspapers or paper bags for cooking.
6. Do not hit or strike control panel. Damage to controls may occur.
7. POT HOLDERS may be needed as heat from food is transferred to the cooking container and from the container to the flat table. The flat table can be very hot after removing the cooking container from the oven.
8. Do not store flammable materials next to, on top of, or in the oven. It could be a fire hazard.
9. Do not cook food directly on flat table unless indicated in recipes. (Food should be placed in a suitable cooking utensil.)
10. **DO NOT** use this oven to heat chemicals or other non-food products. **DO NOT** clean this oven with any product that is labeled as containing corrosive chemicals. **The heating of corrosive chemicals in this oven may cause microwave radiation leaks.**
11. During cooking, some steam will condense inside and/or on the oven door. This is normal and safe. Steam will disappear after the oven is cool down.
12. The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.

Placement of Oven

1. The oven must be placed on a flat, stable surface, it shall not be placed in a cabinet. For correct operation, the oven must have sufficient air flow. Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at back and 5 cm on both sides. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked. Do not remove feet.

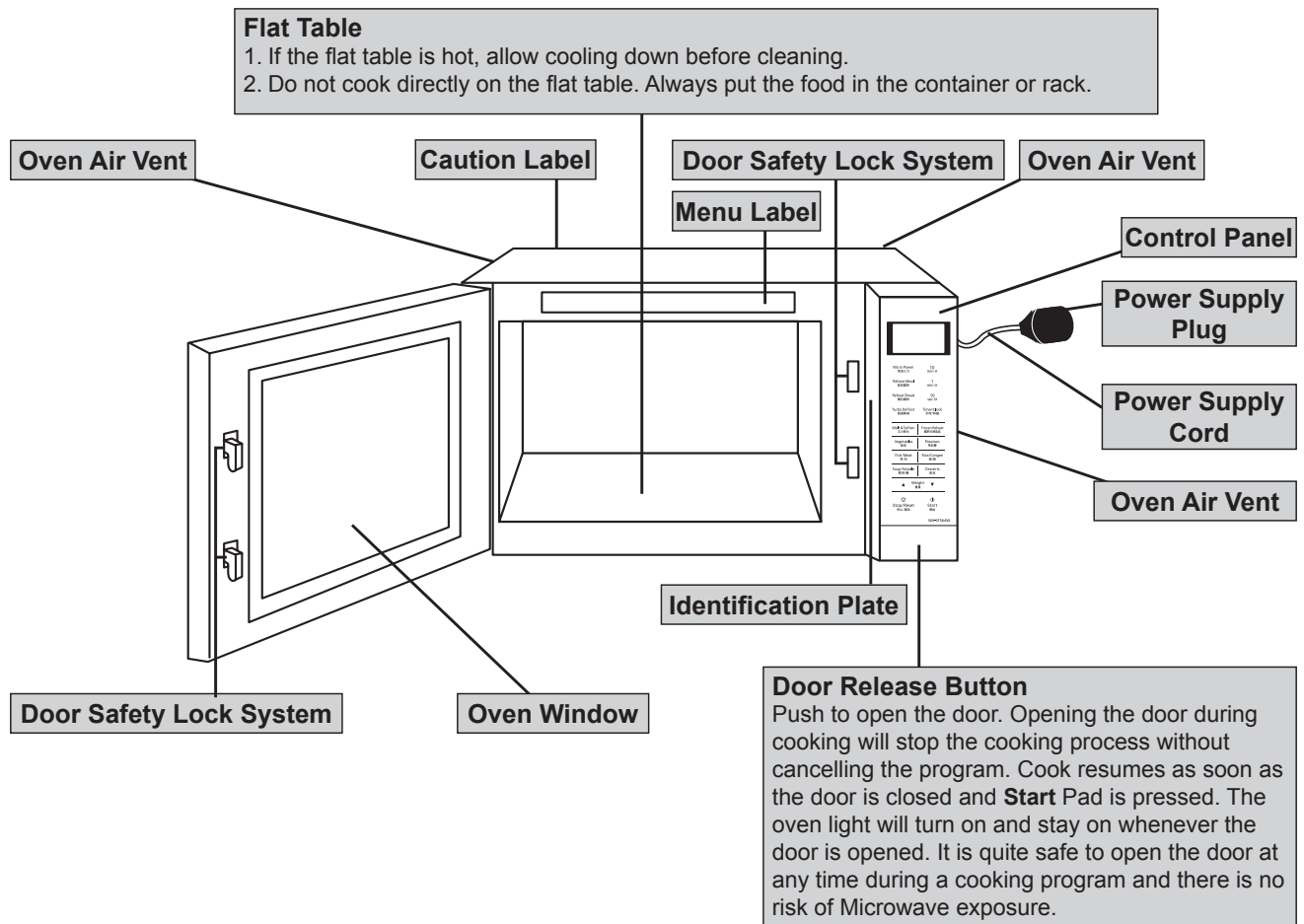


- (a) Do not block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat. If the oven overheats, a thermal safety device will turn the oven off. The oven will remain inoperable until it has cooled.
 - (b) Do not place oven near a hot or damp surface such as a gas stove, electric range or sink etc.
 - (c) Do not operate oven when room humidity is too high.
2. This oven was manufactured for household use only.

Food

1. Do not use your oven for home canning or the heating of any closed jar. Pressure will build up and the jar may explode. In addition, the microwave oven cannot maintain the food at the correct canning temperature. Improperly canned food may spoil and be dangerous to consume.
2. Do not attempt to deep fat fry in your microwave oven.
3. Do not boil eggs in their shell (unless otherwise stated in cookbook). Pressure will build up and the eggs will explode.
4. Potatoes, apples, egg yolks, whole squash and sausages are examples of foods with nonporous skins. This type of food must be pierced before cooking, to prevent bursting.
5. When heating liquids, e.g. soup, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken.
 - (a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.
 - (b) Do not overheat.
 - (c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through cooking time.
 - (d) After heating, allow to stand in the oven for a short time, stirring again before carefully removing the container.
6. **DO NOT USE A CONVENTIONAL MEAT THERMOMETER IN THE MICROWAVE OVEN. To check the degree of cooking of roasts and poultry use a MICROWAVE THERMOMETER.** Alternatively, a conventional meat thermometer may be used after the food is removed from the oven. If undercooked, return meat or poultry to the oven and cook for a few more minutes at the recommended power level. It is important to ensure that meat and poultry are thoroughly cooked.
7. **COOKING TIMES given in the cookbook are APPROXIMATE.** Factors that may affect cooking time are preferred degree of moisture content, starting temperature, altitude, volume, size, shape of food and utensils used. As you become familiar with the oven, you will be able to adjust for these factors.
8. It is better to **UNDERCOOK RATHER THAN OVERCOOK** foods. If food is undercooked, it can always be returned to the oven for further cooking. If food is overcooked, nothing can be done. Always start with minimum cooking times recommended.
9. Extreme care should be taken when cooking popcorn in a microwave oven. Cook for minimum time as recommended by manufacturer. Use the directions suitable for the wattage of your microwave oven. **NEVER** leave oven unattended when popping popcorn.
10. When heating food in plastic or paper containers, check the oven frequently due to the possibility of ignition.
11. The contents of feeding bottles and baby food jars are to be stirred or shaken and the temperature is to be checked before consumption, in order to avoid burns.

Feature Diagram



Note:

The illustration is for reference only.

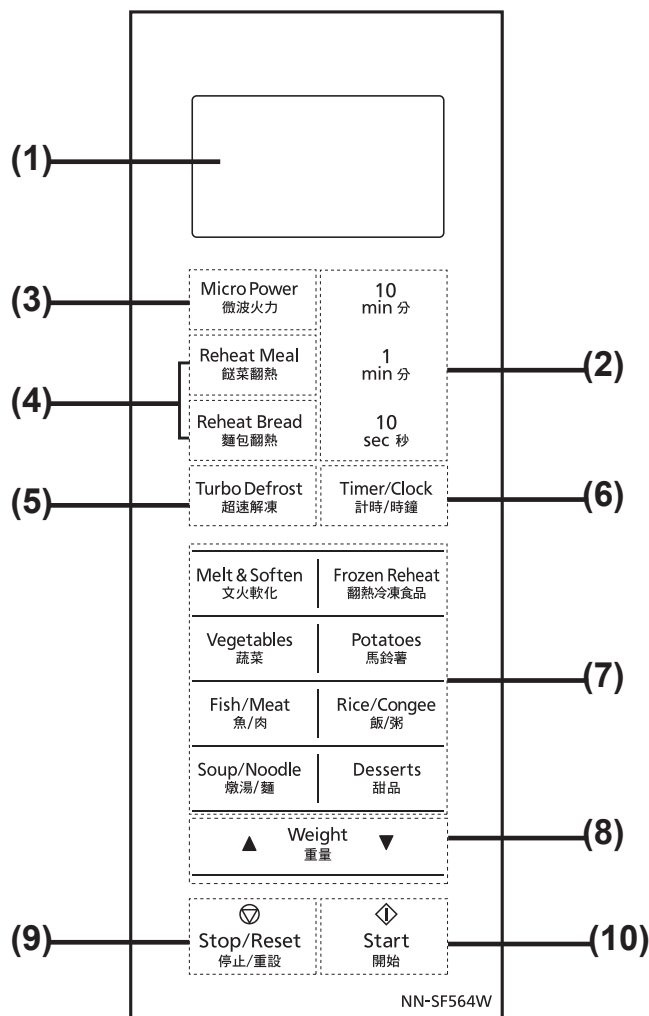
Oven Light:

Oven Light will turn on during cooking and also when door is opened.

Warning

- The door seals and door seal areas should be cleaned with a damp cloth. The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
- It is dangerous for anyone other than a service technician trained by the manufacturer to perform repair service.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Before use, the user should check that whether the utensils are suitable for use in microwave ovens.
- Liquids or other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode, at the same time it should avoid the boiling liquids splash.
- Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.

Control Panel



- (1) **Display Window**
- (2) **Time Pads**
- (3) **Micro Power Pad**
- (4) **Auto Reheat Pads**
- (5) **Turbo Defrost Pad**
- (6) **Timer/Clock Pad**
- (7) **Auto Cook Menu Pads**
- (8) **Weight Pads**
- (9) **Stop/Reset Pad**

Before Cooking: One tap clears your instructions.

During Cooking: One tap temporarily stops the cooking process. Another tap cancels all your instructions and colon or time of day appears in the Display Window.

(10) **Start Pad**

One tap allows oven to begin functioning. If door is opened or **Stop/Reset** Pad is tapped once during oven operation, **Start** Pad must again be pressed to restart oven.

Beep Sound:

When a pad is pressed correctly, a beep will be heard.

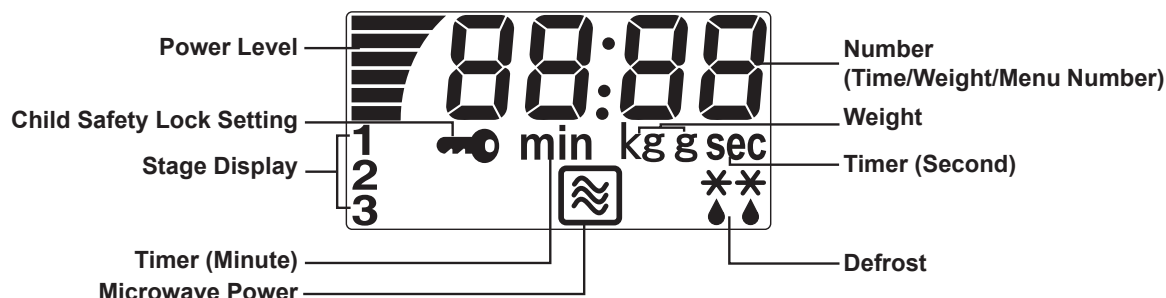
If a pad is pressed and no beep is heard, the unit did not or cannot accept the instruction. The oven will beep twice between programmed stages. At the end of any complete program, the oven will beep 5 times.

Note:

If no any operation after cooking program setting, 6 minutes later, the oven will automatically cancel the cooking program. The display will revert back to clock or colon display.

Display Window

To help you operate the oven conveniently, the present state will appear in the Display Window.

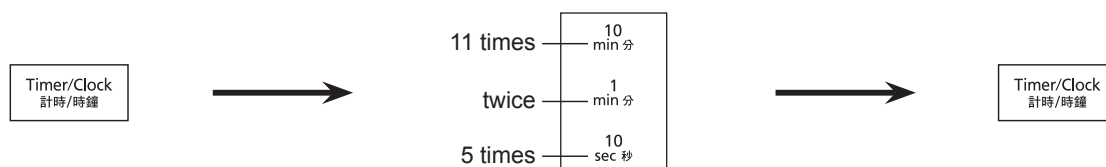


Clock Setting

You can use the oven without setting the clock.

The clock is an optional function for the user. Its accuracy may be affected by the local power supply condition.

To Set Clock: **Example: To set 11:25 a.m.**



1. Press twice.
Colon will blink in the display window.

2. Enter time of day using the Time Pads.
Time appears in the display window; colon is blinking.

3. Press once.
Colon stops blinking; time of day is entered and locked in the display window.
Time counts up in minutes.

Notes:

- To reset time of day, repeat steps 1-3.
- The clock will keep the time of day as long as oven is plugged in and electricity is supplied.
- Clock is a 12-hour display.
- Oven will not operate while colon is blinking.

To Use Child Safety Lock

This feature allows you to prevent operation of the oven by a young child.

You can set Child Safety Lock when colon or time of day is displayed.

To set:



Press **Start** Pad 3 times.
► "🔒" appears in the display window.

Press 3 times

To cancel:



Press **Stop/Reset** Pad 3 times.
► Colon or time of day appears in the display window.

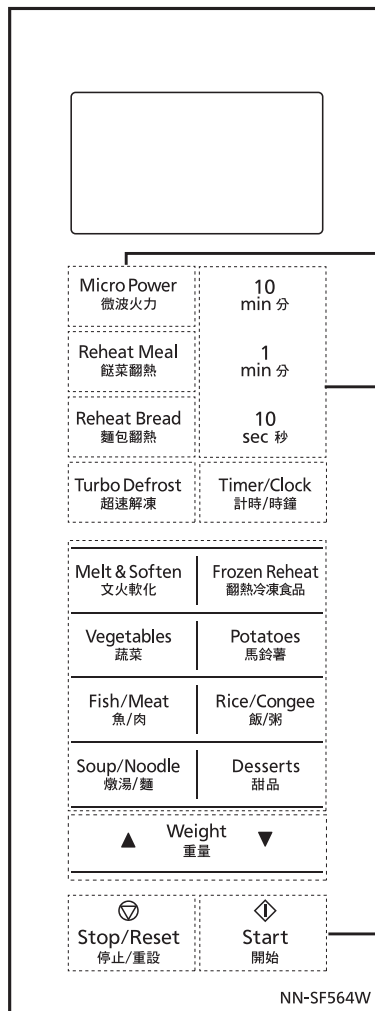
Press 3 times

Note:

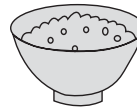
To set or cancel child safety lock, **Start** Pad or **Stop/Reset** Pad must be pressed 3 times within 10 seconds.

To Reheat/Defrost/Cook by Setting Power and Time

This feature allows you to set the desired power and time for cooking by yourself.



1. Put the food into the oven



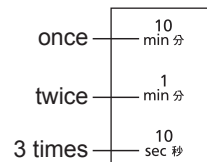
2. Select Microwave Power Level

Press **Micro Power** Pad until the desired power level appears in the Display Window. (see chart below)

3. Set Cooking Time

Press **Time** Pads until the desired cooking time appears in the Display Window.

Example: Select 12 minutes and 30 seconds.



Maximum Length of cooking time:

High Power: up to 30 minutes

Other Powers: up to 99 minutes 50 seconds

4. Press

The time in the display window will count down.

Notes:

- When selecting High Power on the first stage, you can skip step 2.
- For more than one stage cooking, repeat steps 2 & 3 above then press **Start**. The maximum number of stages for cooking is 3.
- The oven will beep twice between stages. For the details, please refer to page 10.

Micro Power:

The **Micro Power** Pad gives you a selection of different power levels representing decreasing amounts of microwave energy, used for cooking foods at different speeds.

E.g. The lower the micro power setting, the more evenly the food cooks, although it will take a little longer.

To select the correct power level for cooking different foods, refer to the chart below.

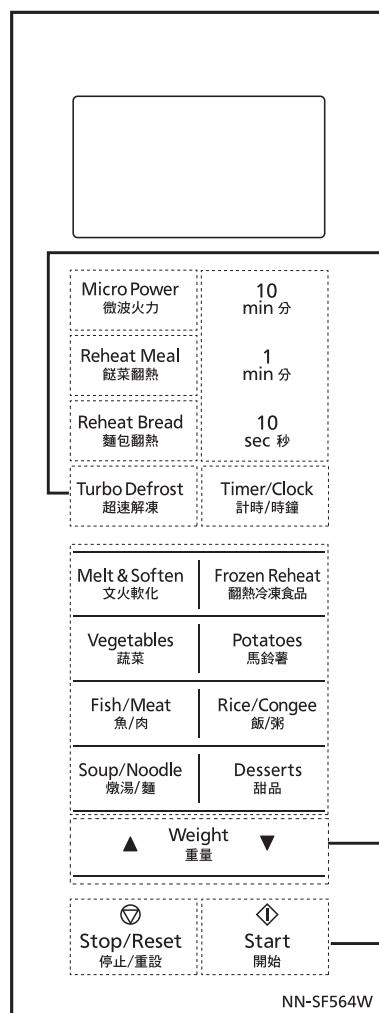
Press	Power Level	Display	Example of Use
once	HIGH (1000 W)		Boil water, cook fresh fruit, fresh vegetables, and confectionery, and heat non-milk beverages.
twice	MEDIUM-HIGH (700 W)		Cook fish, shellfish, cakes, meats, poultry, eggs and cheese.
3 times	MEDIUM (600 W)		Cook custards and casserole, and melt butter and chocolate.
4 times	MEDIUM-LOW (450 W)		Cook less tender cuts of meat, simmer soups and stews, and soften butter and cream cheese.
5 times	DEFROST (350 W)		Defrost meat, poultry and seafood.
6 times	LOW (250 W)		Keep foods warm, proof yeast, soften ice cream, and make yoghurt.

To Defrost

Turbo Defrost

This feature allows you to defrost meat, poultry and seafood by weight. Weight must be programmed in kilograms.

English



1. Put the food into the oven

Appropriate type of food for Turbo Defrost
Meat loaf, chicken, rib
Beef, lamb, whole chicken
Whole fish, shellfish, prawn and fish fillet

2. Press once to select the Turbo Defrost

3. Select the Weight of food

Press **Weight** Pads or **Turbo Defrost** Pad until the desired weight appears in the Display Window.

Example: To Defrost 1.5 kg of meat.



The Display Window appears:



The weight can be set between 0.1 kg to 3.0 kg.

4. Press

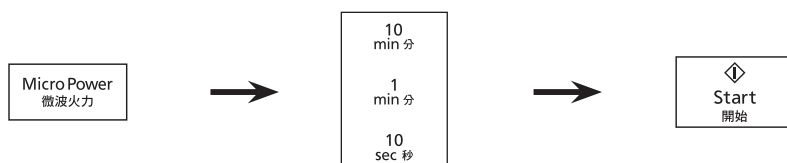
The time in the display window will count down.

Notes:

1. Turbo Defrost can be used to defrost many cuts of meat, poultry and fish by weight. To use, simply program Turbo Defrost and the weight of the food in kg (1.0) and tenths of a kg (0.1). The oven will determine the defrosting time and power levels. Once the oven is programmed, the defrosting time will appear in the display. For best results the minimum recommended weight is 0.2 kg.
2. BONE-IN ROASTS, such as a Beef Rib Roast have a smaller muscle than a boneless roast of the same weight. Therefore, for bone-in roasts weighing over 2 kg reduce weight by 0.5 kg. For bone-in roasts weighing less than 2 kg, reduce weight by 0.25 kg.
3. Turn over the food, remove defrosted food and shield thin ends/fat bones of roast with foil when buzzer rings in the middle of cooking.

Time Defrost

If you want to decide the defrost time by yourself, please select this pad and operate the following. (see page 7 for direction)



1. Press 5 times.

2. Select defrost time.

3. Press.

Note:

Opening the door and taking out the defrosted parts during the operating time is recommended. Turn over, stir or rearrange the parts which are still in icy.

Defrosting Tips and Techniques

Preparation for Freezing

The quality of the cooked foods comes from the foods before freezing, freezing ways and defrosting tips and times. So it is important to purchase fresh and high quality foods. And freeze them immediately. Thick plastic foil, package, freezing

wrap and the meat which has been sealed before selling are all able to be reserved in the refrigerator for some times.

Note: Please remove the aluminum foil if the package is made of aluminum to prevent arcing.

Notes:

1. When freezing meats, poultry and fish or seafood, the foods should be arranged evenly and wrap as 2.5-5 cm square or a round shape.
2. Please clean the whole chicken before freezing. (The bowels can be frozen individually.) Clean the whole chicken and make it dry. Binding the leg and thigh.
3. Remove all air and seal securely. Label package with type and cut of meat, date and weight.

The foods in the refrigerator should be kept under -18 °C. (At least 24 hours in freezer before defrosting.)

Turbo Defrost

The turbo defrost function is operated based on the weight of foods. Most cut foods such as chicken, meat and fish can be defrosted by using this function easily. Select the weight based on the real weight of foods, and the microwave oven will set the power and time automatically. The display window will display the time of defrost after setting. The foods listed in the below table are the most suitable for using defrost function. The minimize weight is 0.1 kg and the maximum is 3.0 kg for getting the best result.

Foods	The maximum weight for the foods
Meat loaf, chicken, rib	2 kg
Beef, lamb, whole chicken	3 kg
Whole fish, shellfish, prawn and fish fillet	1 kg

Tips for turbo defrost

Meat, which is with bones. For example, if the meat with bones has the same weight as the pure meat, the meat in the former one is lighter than the latter one. So, subtract 0.5 kg for 2 kg meat with bones is better for defrosting and 0.2-0.3 kg for meat with bones which is less than 2 kg.

Two buzz beeps

Turn over the meat, chicken, fish and shellfish. Separate the stewed meat, chicken pieces and meat loaf. Apart the meat loaf from the hamburger. Shield the edge of chicken wings, roast, fat or bones.

Key to defrosting

For evenly defrosting, turn over the foods or move the position of the foods in the containers during the progress of defrosting.



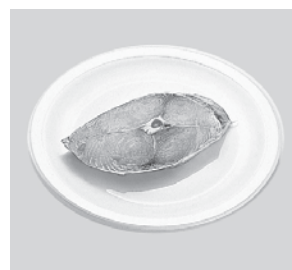
Remove the package of the raw meat and place it on the plate.



Shield the front part of the chicken drumsticks by using aluminum foil.



Shield the head and tail of the whole fish by using aluminum foil.



Remove the package of the fish fillet and place it on the plate.

3-Stage Setting

This feature allows you to program 2-3 Stages of cooking continuously.

Example: Continually set [Medium power] 2 minutes, [Medium-Low power] 3 minutes and [Low power] 2 minutes.

Micro Power
微波火力



10
min 分
1
min 分
10
sec 秒

twice



Micro Power
微波火力



10
min 分
1
min 分
10
sec 秒

3 times



1. Press 3 times.
(See page 7 for directions.)

2. Press twice.
Set desired amount of time.

3. Press 4 times.
(See page 7 for directions.)

4. Press 3 times.
Set desired amount of time.

Micro Power
微波火力



10
min 分
1
min 分
10
sec 秒

twice



Start
開始

5. Press 6 times.
(See page 7 for directions.)

6. Press twice.
Set desired amount of time.

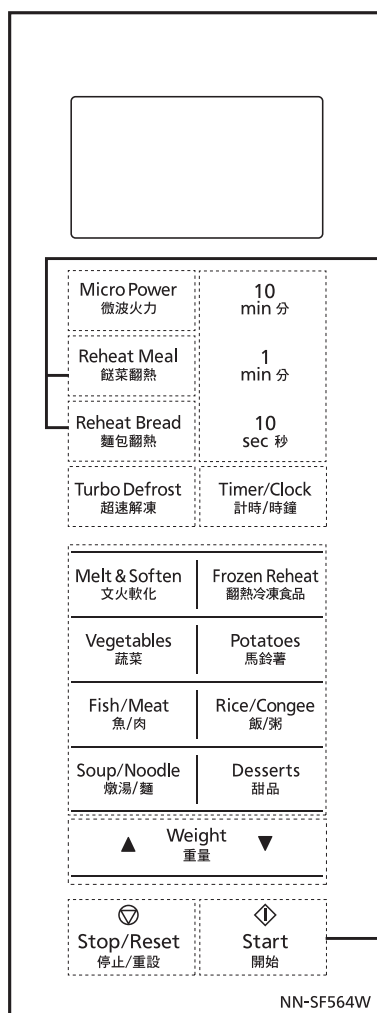
7. Press.
The time will count down at the first stage in the display window.

Notes:

1. When selecting high power on the first stage, you can skip step 1.
2. When operating, two beeps will sound between each stage.
3. Turbo Defrost and Auto Cook can not be used with 3 stage cooking.

Auto Reheat Setting

This features enable you to reheat foods. There is no need to select the power level or cooking time as the microwave does this for you.



1. Put the food into the oven

2. Select Pads

Press the desired **Auto Reheat** Pad until the desired weight appears in the display window.

Note:

After you select the category, you can also select the weight by **Weight** Pads.

3. Press

The cooking time appears in the display window and begins to count down.

Menu	1 tap	2 taps	3 taps	4 taps	Recommended Containers
Reheat Meal	1 Serv.	2 Serv.	3 Serv.	4 Serv.	microwave safe dish with a lid or plastic wrap
Reheat Bread	100 g	200 g	300 g	500 g	microwave safe dish

Reheat Meal

It is suitable for reheating Pre-cooked foods at refrigerator temperature (5-7 °C). Put meal into a suitable size microwave safe casserole, add 1-4 tbsp. water if desired, and cover with a lid or plastic wrap. Place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue.

Note: 1 serv. = 200 g

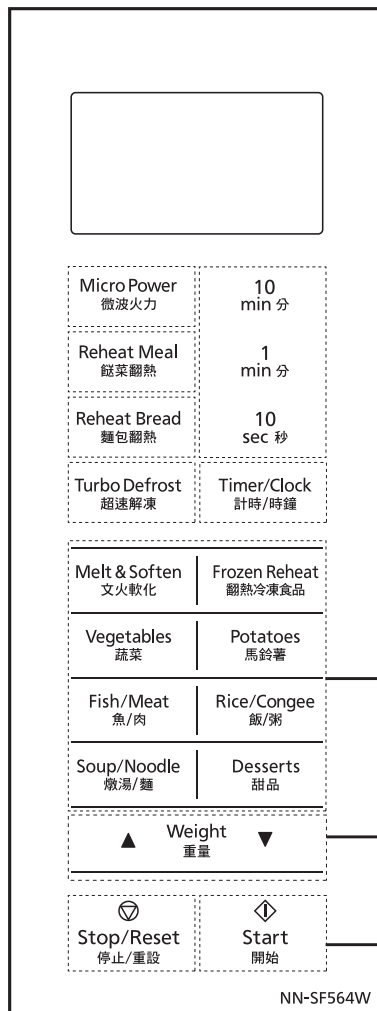
Reheat Bread

It is suitable for reheating bread at refrigerator temperature (5-7 °C). Put the bread on a suitable size microwave safe dish and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. **DO NOT USE PLASTIC WRAP OR LID.**

Auto Cook Setting

This feature allows you to set some ordinary menus with different weights. It will cook automatically without setting power and time. Select the category of food and then just enter the weight. Do not include the weight of any added water or the container weight.

English



1. Put the food into the oven

2. Select Auto Cook Menu

Press the desired **Auto Cook Menu** Pad until the desired menu number appears in the display window.

3. Select the desired weight

Press the **Weight** Pads until the desired serving/weight appears in the Display Window.

4. Press

The cooking time appears in the display window and begins to count down.

Ingredient Conversion Chart

¼ cup	60 ml	¼ teaspoon	1 ml
⅓ cup	85 ml	½ teaspoon	2 ml
½ cup	125 ml	1 teaspoon	5 ml
⅔ cup	165 ml	2 teaspoons	10 ml
¾ cup	190 ml	3 teaspoons	15 ml
1 cup	250 ml	1 tablespoon	15 ml
1¼ cups	310 ml	1½ tablespoons	22 ml
1½ cups	375 ml	2 tablespoons	30 ml
2 cups	500 ml	3 tablespoons	45 ml
3 cups	750 ml	4 tablespoons	60 ml
3½ cups	875 ml		
4 cups	1 litre		
6 cups	1.5 litre		
8 cups	2 litre		

All recipes are tested using standard measurement that appear in the above chart.

Auto Cook Menus

Melt & Soften

Melt & Soften
文火軟化

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
1	Chocolate	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	microwave safe dish
2	Butter	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	microwave safe dish with a lid or plastic wrap
3	Cheese	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	
4	Ice cream	200 g	500 g	1000 g	2000 g	-	-	-

1. Chocolate

Remove wrapper, separate chocolate into small pieces, and place into a microwave safe dish. Cook without cover. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue. After heating, stir until completely melted. If food needs more time cooking or weight exceeds range, cook using Defrost for melting.

Note: Chocolate holds its shape even when softened.

2. Butter

Remove wrapper, cut butter into 3 cm cube, and place into a microwave safe dish. Melt with a lid or plastic wrap. Stir after cooking. If food needs more time cooking or weight exceeds range, cook using Defrost for melting.

3. Cheese

Remove wrapper, cut cheese into 3 cm cube, and place in a microwave safe bowl/dish. Cover with a lid or plastic wrap. If food needs more time cooking or weight exceeds range, cook using Defrost for melting.

4. Ice Cream

Soften slightly without lid. If food needs more time cooking or weight exceeds range, cook using Defrost for melting.

Frozen Reheat

Frozen Reheat
翻熱冷凍食品

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
5	Frozen Reheat	100 g	150 g	200 g	250 g	-	-	microwave safe dish with plastic wrap

5. Frozen Reheat

It is suitable for steaming some dessert such as buns. It's not suitable for big size food and all kinds of frozen dumplings. Food can be directly cooked by microwave oven from the fridge. Put food in a microwave safe dish and spread some water on them before cooking. Space between food must be left to prevent swelling after cooking and becoming hard under stress. Cover with plastic wrap and place the dish at the center of flat table. Select the program and weight then press **Start**.

Vegetables

Vegetables
蔬菜

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
6	Vegetables	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	microwave safe dish with a lid or plastic wrap
7	Frozen Vegetables	120 g	250 g	500 g	700 g	-	-	

6. Vegetables

It is suitable for cooking different kinds of leaf vegetables. Clean the vegetables and place them in a microwave safe container, add some oil and stir. Cover with a lid or plastic wrap and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue. Add salt and other seasonings after cooking, then stir.

7. Frozen Vegetables

It is suitable for cooking different kinds of frozen vegetables. Put them in a microwave safe container, add water if you prefer a softer cooked texture. Cover with a lid or plastic wrap and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue. Add salt and other seasonings after cooking, then stir.

Potatoes

Potatoes
馬鈴薯

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
8	Baked Potatoes	250 g	370 g	500 g	900 g	-	-	microwave safe dish
9	Root Vegetables	180 g	250 g	370 g	500 g	-	-	microwave safe dish with a lid or plastic wrap

8. Baked Potatoes

It is suitable for cooking potatoes. For best result, please keep potato 150-200 g each. Put a light cross-notch on the surface of potatoes with a kitchen knife. Arrange prepared potatoes in a microwave safe container and place it at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **TURN OVER AND ARRANGE WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue. **DO NOT USE PLASTIC WRAP OR LID.**

9. Root Vegetables

It is suitable for cooking root vegetables such as potato and carrot. Cut them into pieces and arrange them in a microwave safe container, add water if you prefer a softer cooked texture. Cover with a lid or plastic wrap and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue. Add salt and other seasonings after cooking, then stir.

Fish/Meat

Fish/Meat
魚/肉

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
10	Steam Fish	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	microwave safe dish with a lid or plastic wrap
11	Steam Chicken Pieces	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	
12	Lamb & Beef	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	

10. Steam Fish

It is suitable for cooking whole fish and fish fillets (thickness of fish should not be more than 3 cm). Select fish suitable for microwave cooking and place in a single layer in a microwave safe dish, with skin-side down. Add butter, spices, herbs, or lemon juice to flavor. Overlap thin edges of fillets to prevent overcooking. If stuffing whole fish with seasoning, cooking time may need to be extended. Shield the eye and tail area of whole fish with small amounts of aluminum foil to prevent overcooking. Cover dish securely with plastic wrap or fitted lid and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Allow large amounts of fish to stand for 3 to 5 minutes after cooking before serving.

11. Steam Chicken Pieces

It is suitable for chicken piece, such as wings, drumsticks, thighs, half breast etc. Pierce the chicken pieces and marinate with gravy if needed. Put the prepared chicken pieces onto a microwave safe dish. Cover with a lid or plastic wrap and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue.

12. Lamb & Beef

It is suitable for cooking beef and lamb. Cut meat into even size and marinate with gravy. Place prepared beef/lamb in a microwave safe dish and cover with a lid or plastic wrap. Place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue.

Rice/Congee

Rice/Congee
飯/粥

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
13	Rice	1 cup	1.5 cups	2 cups	2.5 cups	-	-	microwave safe dish with a lid or plastic wrap
14	Congee	50 g	100 g	150 g	200 g	-	-	microwave safe dish, covered partially

13. Rice

It is suitable for cooking plain rice. Put rice in a suitable sized microwave safe dish with tap water. See chart below.

Rice	1 cup	1.5 cups	2 cups	2.5 cups
Tap Water	250-300 ml	300-350 ml	500-550 ml	650-700 ml

Always allow at most ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with a lid or plastic wrap and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, covered slightly and press **Start** Pad to continue. Allow rice to stand for 5-10 minutes after cooking.

Note: 1 cup rice = 150 g

14. Congee

It is suitable for cooking Congee. Place the rice into a suitable sized microwave safe dish with tap water. See chart below.

Rice	50 g	100 g	150 g	200 g
Tap water	300-350 ml	500-600 ml	800-850 ml	1200-1300 ml

Soak the rice for about 10 minutes. The total volume should not be over half of the total container. Keep the vent of the container opening. If no vent or the vent is not large enough, do not close the container securely to prevent boiling. Place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue. Wait 5-10 minutes after cooking then taste your porridge.

Note: Open the cover carefully after cooking to prevent scalding as the high temperature.

Soup/Noodle

Soup/Noodle
湯/麵

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
15	Pasta	150 g	250 g	350 g	500 g	-	-	microwave safe dish with a lid or plastic wrap
16	Instant Noodle	1 Serv.	2 Serv.	-	-	-	-	
17	Double Boil	4-6 Serv.	1-3 Serv.	-	-	-	-	

15. Pasta

It is suitable for cooking a variety of pastas such as spaghetti, fettuccine, tagliatelle, macaroni, penne, spiral and various pasta shapes. Place the pasta into a suitable sized microwave safe dish with hot water (about 50 °C). See chart below.

Pasta Qty	150 g	250 g	350 g	500 g
Hot Water	900 ml	1200 ml	1400 ml	1800 ml
Dish Size	3 litre	3.5 litre	4 litre	4 litre

Add oil and salt, if desired, before cooking to prevent the pasta from sticking together. Cover with plastic wrap or a fitted lid. Place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, then **REMOVE THE COVER**, press **Start** Pad to continue. Allow pasta to stand for 5 to 10 minutes after cooking if required then drain.

16. Instant Noodle

It is suitable for cooking instant noodle. Place the instant noodle and seasoning in a suitable size microwave safe casserole with tap water. See chart below.

Instant Noodle	1 Serv. (80 g)	2 Serv. (160 g)
Tap Water	450 ml	800 ml

Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with a lid or plastic wrap and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, touch **Start** Pad to continue.

17. Double Boil

It is suitable for cooking traditional soups; herbal soup, birdnest soup, etc., that requires slow simmer or 'double boil'. This method ensures food remains tender without losing its shape. It also extracts and retains the aromatic flavour of the food. Place all ingredients and liquid in a deep microwave safe and heat proof casserole dish. See chart below.

Serving	4-6 serv.	1-3 serv.
Meat	500 g	250 g
Tap water	1300 ml	650 ml

Allow at most ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cook covered with a lid or microwave safe plastic wrap and place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue.

Desserts

Desserts
甜品

Menu Number	Menu	Weight						Recommended Containers
18	Fruit	150 g	250 g	500 g	700 g	-	-	microwave safe dish
19	Pudding	2 Serv.	4 Serv.	-	-	-	-	

18. Fruit

It is suitable for cooking fruits that would usually be stewed or poached. Fruits such as apples, stone fruits, pears, figs, pineapple, kiwi fruit and berries can be used. Trim and cut fruit into even sized pieces. Place into a microwave safe container. See chart below for quantities.

Fruit	150 g	250 g	500 g	700 g
Water	75 ml	125 ml	250 ml	350 ml
Sugar	⅓ cup	¼ cup	½ cup	¾ cup

Stir to dissolve sugar. Spices can be added if desired. Place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS HEARD** during cooking, press **Start** Pad to continue. **DO NOT USE PLASTIC WRAP OR LID.**

19. Pudding

It is suitable for cooking individual steamed sponge puddings. Not suitable for heavy fruit type puddings. See chart below for quantities.

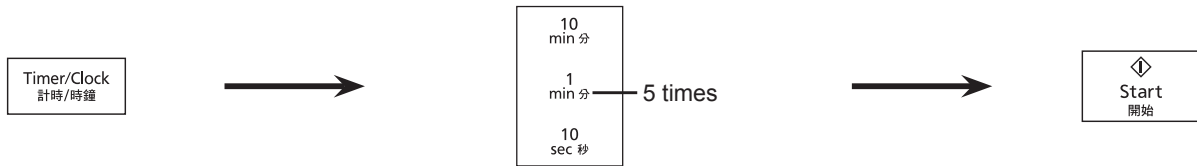
	2 Serv.	4 Serv.
self raising flour	½ cup	1 cup
cocoa powder	½ tbsp.	1 tbsp.
caster sugar	⅓ cup	⅔ cup
milk	¾ cup	1½ cup
vanilla essence	½ tsp.	1 tsp.
chocolate	25 g	50 g
butter	50 g	100 g
brown sugar	¾ cup	1½ cup
cocoa, extra	1 tbsp.	2 tbsp.
water	⅓ cup	⅔ cup

Sift flour and cocoa into a bowl. Add sugar, milk and vanilla essence. Mix well and set aside. Melt Chocolate and butter in a separate microwave safe container and pour it into the mixture while hot. Mix well. Combine brown sugar, cocoa and water in a jug. Spread all the mixture into base of a suitable sized microwave safe dish. Place container at the center of the flat table. Select the program and weight then press **Start**. **DO NOT USE PLASTIC WRAP OR LID**.

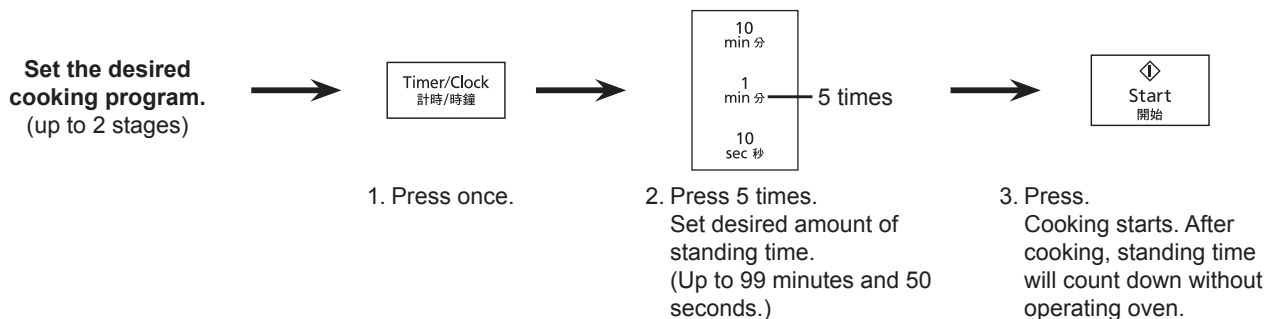
Timer Setting (Kitchen Timer/Standing Time/Delay Time)

This feature allows you to program the oven as a kitchen timer. It can be also used to program a stand time after cooking is completed or to program a delay start.

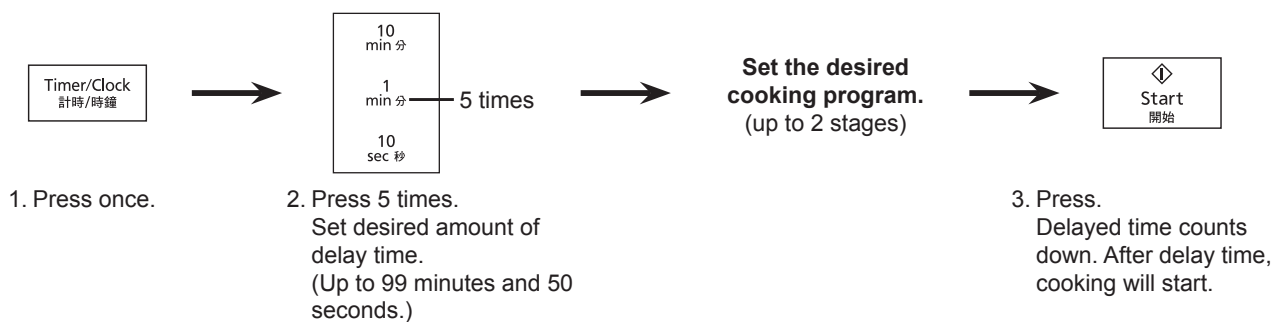
To use as a Kitchen Timer: **Example: To count 5 minutes**



To Set Standing Time: **Example: To stand for 5 minutes after cooking**



To Set Delay Time: **Example: To start cooking 5 minutes later**



Notes:

- If oven door is opened while Standing Time, Delay Time or Kitchen Timer has been set, the time in the display window will continue to count down.
- Delay Time and Standing Time can not be programmed before any Auto control Function. This is to prevent the standing temperature of the food from rising before defrosting or cooking begins. A change in the starting temperature could cause in accurate results.
- When using Standing time or Delay time, it's up to 2 Power stages.

Before Requesting Service

ALL THESE THINGS ARE NORMAL:

The oven causes interference with my TV.	Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, hair dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.
Steam accumulates on the oven door and warm air comes from the oven vents.	During cooking, steam and warm air are given off from the food. Most of the steam and warm air are removed from the oven by the air which circulates in the oven cavity. However, some steam will condense on cooler surfaces such as inside and/or on the oven door. This is normal and safe. Steam will disappear after the oven is cool down.
I accidentally operate my microwave oven without any food in it.	Operating the oven empty for a short time will not damage the oven. However, we do not recommend this to be done.

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	REMEDY
Oven will not turn on.	The oven is not plugged in securely.	Remove plug from outlet, wait 10 seconds and re-insert.
	Circuit breaker or fuse is tripped or blown.	Contact the specified service center.
	There is a problem with the outlet.	Plug another appliance into the outlet to check if the outlet is working.
Oven will not start cooking.	The door is not closed completely.	Close the oven door securely.
	Start Pad was not pressed after programming.	Press Start Pad.
	Another program has already been entered into the oven.	Press Stop/Reset Pad to cancel the previous program and program again.
	The program has not been entered correctly.	Program again according to the Operating Instructions.
	Stop/Reset Pad has been pressed accidentally.	Program oven again.
The "🔑" appears in the Display Window.	The Child Lock was activated by pressing Start Pad 3 times.	Deactivate Lock by pressing Stop/Reset Pad 3 times.
"H00", "H97" or "H98" appears in the display window.	The display indicates a problem with microwave generation system.	Contact the specified service centre.

If it seems there is a problem with the oven, contact an authorized Service Centre.

Care of your Microwave Oven

1. The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.
2. Turn the oven off and remove the power plug from the wall socket before cleaning.
3. Keep the inside of the oven clean. When food splatters or spilled liquids adhere to oven walls, wipe with a damp cloth. Mild detergent may be used if the oven gets very dirty. The use of harsh detergent or abrasives is not recommended.
4. The outside oven surfaces should be cleaned with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
5. Do not allow the Control Panel to become wet. Clean with a soft, damp cloth. Do not use detergents, abrasives or spray-on cleaners on the Control Panel. When cleaning the Control Panel, leave oven door open to prevent oven from accidentally turning on. After cleaning press **Stop/Reset** Pad to clear display window.
6. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates malfunction of the unit.
7. Always clean the Flat Table after cooling down with a mild detergent and wipe to dry.
8. When it becomes necessary to replace the oven light, please consult a dealer to have it replaced.
9. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
10. Wipe with a soft cloth when steam accumulates inside or around the outside of the oven door. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit or of microwave leakage.
11. Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.

Technical Specifications

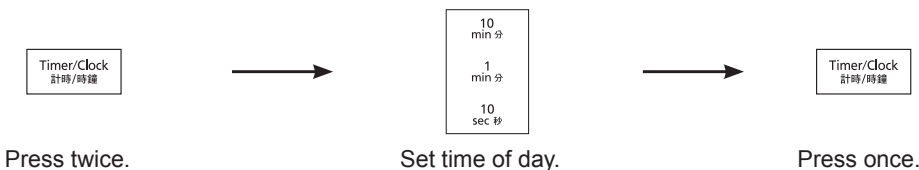
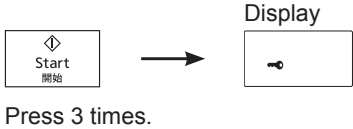
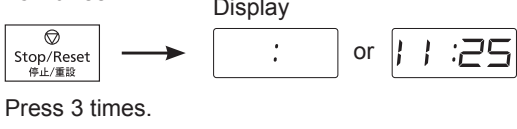
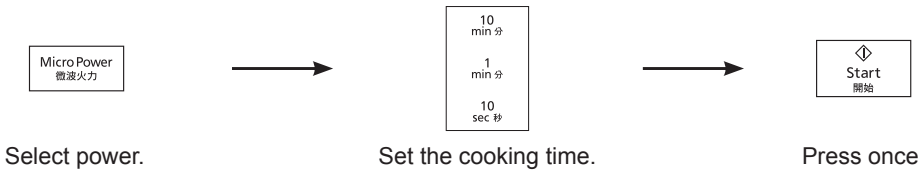
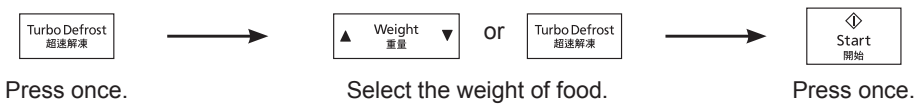
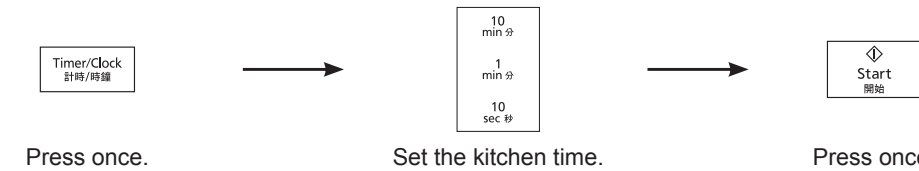
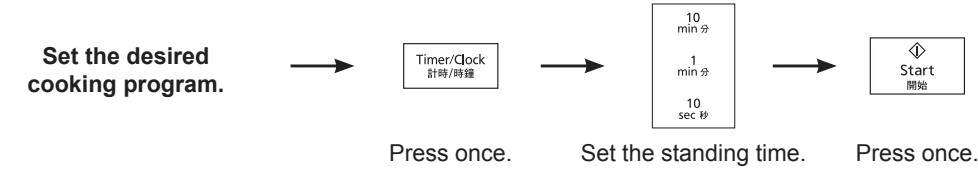
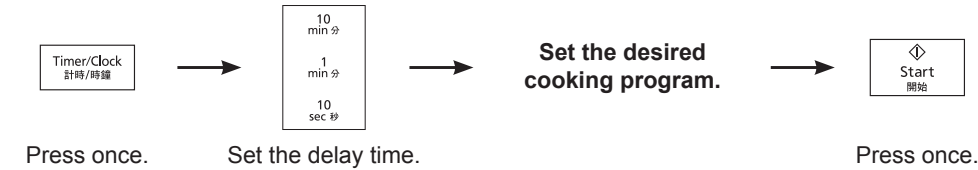
Power Source		220 V 50 Hz	230-240 V 50 Hz
Power Consumption	Microwave	4.0 A 850 W	3.7 A 850 W
Cooking Power	Microwave*	1,000 W	
Outside Dimensions (W × H × D)		529 mm x 326 mm x 422 mm	
Oven Cavity Dimensions (W × H × D)		354 mm x 230 mm x 338 mm	
Overall Cavity Volume		27 L	
Operating Frequency		2,450 MHz	
Net Weight		Approx. 11.8 kg	

* IEC Test Procedure

Specifications subject to change without notice.

As for the voltage requirement, the production month, country and serial number, please refer to the identification plate on the microwave oven.

Quick Guide

Feature	How to Operate
To Set Clock (📖 page 6)	 Press twice. Set time of day. Press once.
To Set/Cancel Child Safety Lock (📖 page 6)	To Set:  Press 3 times. To Cancel:  Press 3 times.
To Cook/Reheat/Defrost by Micro Power and Time Setting (📖 page 7)	 Select power. Set the cooking time. Press once.
To Use Turbo Defrost Pad (📖 page 8)	 Press once. Select the weight of food. Press once.
To Reheat using Auto Reheat Pad (📖 page 11)	Example:  Press once. Select the weight of food. Press once.
To Cook using Auto Cook Pad (📖 page 12)	Example:  Select desired menu number. Set weight. Press once.
To Use as a Kitchen Timer (📖 page 18)	 Press once. Set the kitchen time. Press once.
To Set Standing Time (📖 page 18)	 Set the desired cooking program. Press once. Set the standing time. Press once.
To Set Delay Start (📖 page 18)	 Press once. Set the delay time. Set the desired cooking program. Press once.

Jadual Kandungan

Panduan Keselamatan Penting	2
Pemasangan dan Arahan Am	3
Diagram Bahagian	4
Panel Kawalan	5
Tetingkap Paparan	6
Seting Jam	6
Mengguna Kunci Keselamatan Kanak-kanak	6
Untuk Memanas/Nyahfros/Memasak dengan Mengeset Kuasa dan Masa	7
Menyahfros	8
Tip dan Teknik Untuk Nyahfros	9
Seting 3-Peringkat	10
Seting Pemanasan Automatik	11
Seting Auto Masak	12
Menu Auto Masak	13-17
Seting Pemasa (Pemasa Dapur/Masa Berhenti Seketika/Melengah Permulaan)	18
Sebelum Meminta Perkhidmatan	19
Penjagaan Ketuhar Gelombang Mikro	20
Spesifikasi Teknikal	20
Panduan Ringkas	21

Panduan Keselamatan Penting

BACA DENGAN TELITI DAN SIMPAN UNTUK RUJUKAN MASA DEPAN

Langkah berjaga-jaga semasa menggunakan Ketuhar Gelombang Mikro untuk memasak atau memanaskan makanan

Pemeriksaan Kerosakan:

Ketuhar gelombang mikro hanya boleh digunakan jika pemeriksaan mengesahkan semua perkara berikut:

1. Pintunya muat dengan sempurna dan selamat serta boleh dibuka dan ditutup dengan senang.
2. Engsel pintu berada di dalam keadaan yang baik.
3. Plat logam pada kedap logam di pintu tidak dikancing atau cacat.
4. Kedap pintu tidak ditutupi oleh makanan ataupun kesan terbakar.

Langkah Berjaga-jaga:

Sinaran Gelombang mikro daripada ketuhar gelombang mikro boleh menyebabkan kesan-kesan yang membahayakan jika langkah-langkah berikut tidak diambil:

1. Jangan rosakkan atau menjejaskan peranti antara kunci di pintu.
2. Jangan cucuk objek terutamanya objek logam menerusi grill atau di antara pintu dan ketuhar semasa ketuhar digunakan.
3. Jangan letakkan kualiti, tin yang belum dibuka atau lainlain objek logam yang berat ke dalam ketuhar.
4. Jangan biarkan bahan-bahan logam contohnya bekas makanan segera yang beraluminium menyentuh ketuhar gelombang mikro.
5. Sentiasa membersihkan rongga ketuhar, pintu dan kedap dengan air berdetergen lembut. Jangan gunakan sebarang alat pencuci yang kasar kerana ia akan mencalarakan permukaan pintu ketuhar.
6. Sentiasa menggunakan ketuhar dengan dulang yang disyorkan oleh pengeluar.
7. Jangan gunakan ketuhar tanpa sesuatu muatan (contohnya bahan penyerap seperti makanan atau air) di dalam rongga ketuhar kecuali dibenarkan secara terperinci di dalam panduan pengeluar.
8. Jangan sandarkan objek yang berat seperti bekas makanan di pintu semasa ia terbuka.
9. Jangan letakkan bekas kedap di dalam ketuhar gelombang mikro. Botol bayi yang dipasang dengan penutup berskru atau puting dianggap sebagai bekas kedap.
10. Ketuhar gelombang mikro ini tidak disyorkan untuk kegunaan orang (termasuk kanak-kanak) dan orang yang kurang upaya dari segi fizikal, deria atau mental, atau kurang pengalaman dan pengetahuan, melainkan mereka diberi pengawasan atau arahan mengenai kegunaan ketuhar gelombang mikro oleh orang yang bertanggungjawab ke atas keselamatan mereka.
11. Kanak-kanak perlu diawasi untuk memastikan mereka tidak bermain dengan ketuhar gelombang mikro.
12. Adalah berbahaya untuk sesiapa selain daripada orang yang kompeten untuk menjalankan apa-apa operasi perkhidmatan atau pembaikan yang melibatkan pengeluaran penutup yang memberi perlindungan terhadap pendedahan kepada tenaga gelombang mikro.
13. Bahagian permukaan boleh menjadi panas semasa menggunakan ketuhar.

Arahan Penting

AMARAN - Untuk mengurangkan risiko terbakar, kejutan elektrik, kebakaran, kecederaan kepada orang atau tenaga gelombang mikro yang berlebihan:

1. Baca semua arahan sebelum menggunakan ketuhar gelombang mikro.
2. Sebahagian barangan seperti telur dan bekas kedap (contohnya jar kaca tertutup dan botol bayi kedap dengan puting) boleh meletup dan tidak boleh dipanaskan di dalam ketuhar gelombang mikro. Sila rujuk kepada buku masakan untuk maklumat lanjut.
3. Gunakan ketuhar gelombang mikro hanya untuk kegunaan yang disyorkan dalam buku panduan ini.
4. Seperti barangan elektrik lain, pengawasan yang teliti adalah perlu apabila ia digunakan oleh kanak-kanak.
5. Jangan gunakan ketuhar gelombang mikro apabila ia tidak berfungsi dengan sempurna, atau sekiranya ia telah rosak atau terjatuh.
6. Jangan simpan atau guna ketuhar di luar rumah.
7. Jangan rendam wayar dan plag di dalam air.
8. Jauhkan wayar dari permukaan panas.
9. Jangan biarkan wayar tersangkut pada penjuru meja.
10. Untuk mengurangkan risiko kebakaran di dalam rongga ketuhar:
 - (a) Jangan memasak makanan terlalu lama. Berhati-hati semasa menggunakan perkakas yang diperbuat daripada bahan yang mudah terbakar seperti kertas atau plastik di dalam ketuhar.
 - (b) Tanggalkan wayar ikatan-berpintal daripada beg sebelum memasukkan beg ke dalam ketuhar.
 - (c) Jika bahan-bahan di dalam ketuhar terbakar, pastikan pintu ketuhar tertutup, matikan suis di dinding, atau matikan bekalan kuasa di fius atau pada panel pemutus litar.
 - (d) Jangan tinggalkan gelombang mikro tanpa pengawasan semasa memasak atau memanaskan.
11. Jangan pindahkan panel luaran dari ketuhar.
12. Perkakas ini tidak dimaksudkan untuk dikendalikan dengan cara pemasa luaran atau sistem kawalan jauh berasingan.
13. Kegagalan untuk menjaga oven ini dalam keadaan yang bersih akan memburukkan permukaan oven dan memendekkan jangka hayat barangan serta kemungkinan akan membahayakan keadaan.

Litar

Ketuhar gelombang mikro anda mestilah dikendalikan pada litar berasingan daripada peralatan elektrik yang lain. Voltan yang digunakan mestilah sama seperti yang dinyatakan pada ketuhar gelombang mikro ini. Kegagalan untuk berbuat demikian boleh menyebabkan papan kuasa fius terbakar, dan/atau proses memasak makanan menjadi lebih perlahan. Jangan masukkan fius bernilai tinggi di dalam papan kuasa.

Arahan Pembumian

Ketuhar gelombang mikro ini mestilah dibumikan. Jika litar pintas elektrik berlaku, pembumian mengurangkan risiko kejutan elektrik dengan menyediakan wayar lepas arus elektrik. Ketuhar gelombang mikro ini dilengkapi dengan plag pembumian. Plag mestilah diplugkan ke bekalan kuasa yang dipasangkan dengan sempurna dan dibumikan. AMARAN - Penyalahgunaan plag pembumian akan mengakibatkan risiko kejutan elektrik.

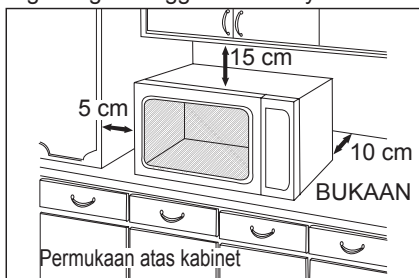
Pemasangan dan Arahan Am

Kegunaan Am

1. Untuk mengekalkan kualiti yang tinggi, jangan gunakan ketuhar apabila ia kosong. Tenaga gelombang mikro akan memantulkan secara berterusan di seluruh ketuhar jika tiada makanan atau air untuk menyerap tenaga. Ini boleh menyebabkan kerosakan pada ketuhar gelombang mikro termasuk pengakutan dalam ruang ketuhar.
2. Jika terdapat asap dalam ketuhar, tekan Pad **Berhenti/Pasang Semula** dan biarkan pintu tertutup. Putuskan sambungan kord kuasa, atau matikan kuasa pada fius atau panel pemutus litar.
3. Jangan keringkan pakaian, surat khabar atau lain-lain bahan di dalam ketuhar. Ia mudah terbakar.
4. Jangan gunakan barangan kertas kitar semula kerana ia mungkin mengandungi bendasing yang boleh menyebabkan bunga api dan/atau api jika digunakan.
5. Jangan gunakan surat khabar atau beg kertas untuk memasak.
6. Jangan ketuk atau hentak panel kawalan kerana ini boleh menyebabkannya rosak.
7. PEMEGANG PERIUK mungkin diperlukan kerana haba daripada makanan dipindahkan ke bekas memasak dan dari bekas ke meja rata. Meja rata boleh jadi menjadi sangat panas selepas bekas memasak dikeluarkan dari ketuhar.
8. Jangan letakkan bahan-bahan yang mudah bakar di sebelah, di atas atau di dalam ketuhar. Ia boleh menjadi punca kebakaran.
9. Jangan memasak makanan secara langsung di atas meja rata kecuali telah dijelaskan dalam resepi. (Makanan mestilah diletakkan di dalam bekas memasak yang sesuai.)
10. **JANGAN** gunakan ketuhar ini untuk memanaskan bahan-bahan kimia atau lain-lain barangan bukan makanan. **JANGAN** bersihkan ketuhar ini dengan sebarang produk yang mengandungi bahan-bahan kimia kakisian. **Pemanasan bahan kimia kakisian di dalam ketuhar ini boleh menyebabkan kebocoran sinaran gelombang mikro.**
11. Semasa memasak sebahagian wap akan terkondensasi di dalam dan/atau pada pintu ketuhar. Stim akan hilang selepas ketuhar sejuk.
12. Ketuhar gelombang mikro dicadangkan untuk memanaskan makanan dan minimum. Pengeringan makanan atau pakaian dan memanaskan pad memanaskan, sliper, span, kain lembap dan yang serupa boleh menyebabkan risiko kecederaan, penyalan atau kebakaran.

Kedudukan Ketuhar

1. Ketuhar mestilah diletakkan di atas permukaan yang rata dan stabil, dan tidak diletakkan dalam kabinet. Untuk pengendalian yang betul, ketuhar mestilah mempunyai aliran udara yang mencukupi. Biarkan ruang 15 cm pada bahagian atas, 10 cm di belakang dan 5 cm di kedua-dua bahagian tepi ketuhar. Jika salah satu bahagian tepi ketuhar diletakkan dekat dengan dinding, bahagian tepi yang lain atau bahagian atas hendaklah jangan dihadang. Jangan tanggalkan kakinya.

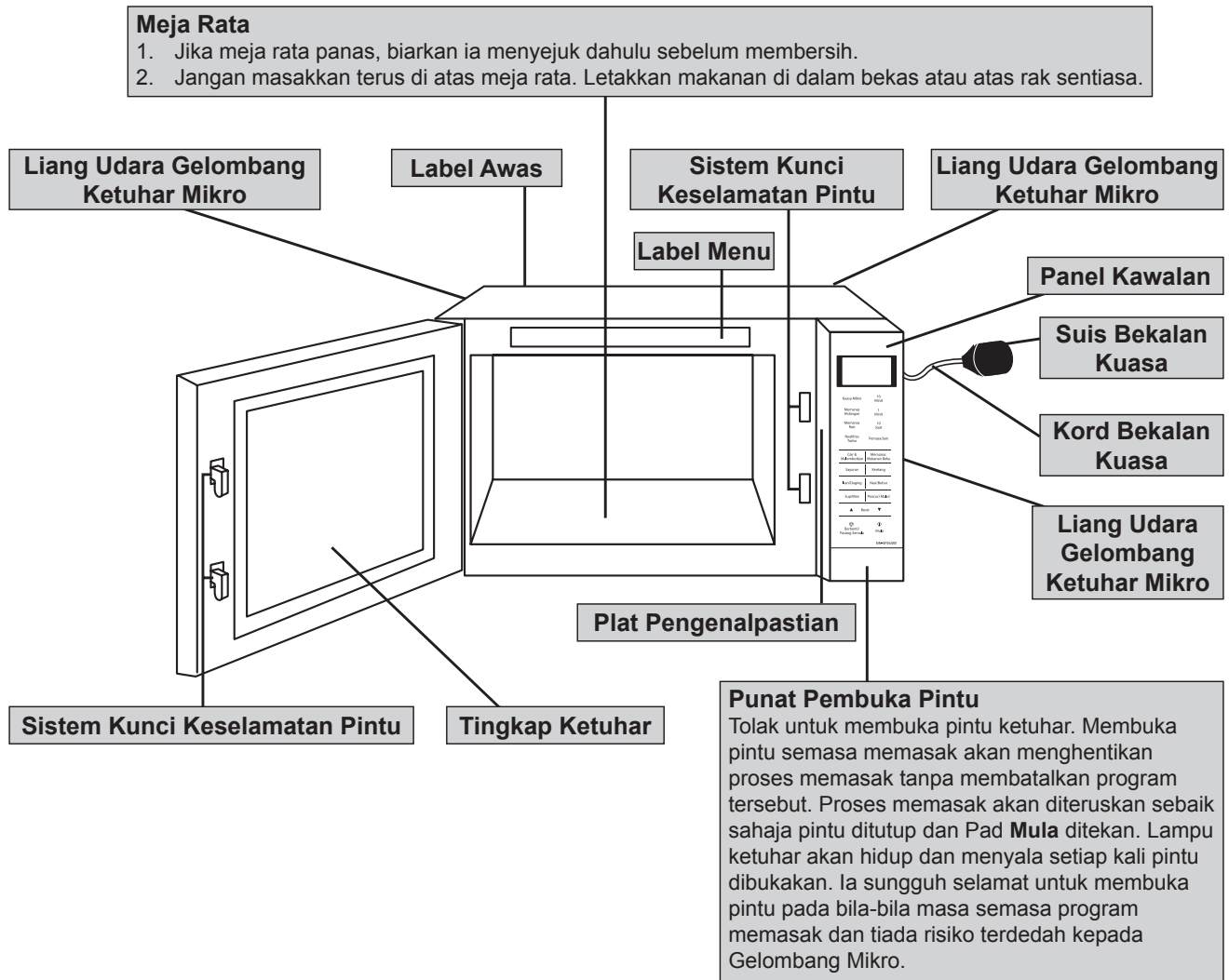


- (a) Jangan sekat liang udara. Jika ia tersekat semasa digunakan, ketuhar akan menjadi terlalu panas. Sekiranya ketuhar terlalu panas, peranti keselamatan termal akan mematikan ketuhar. Ketuhar tidak boleh digunakan sehingga ia telah sejuk.
 - (b) Jangan letakkan ketuhar berhampiran dengan permukaan panas atau lembab seperti dapur gas, rangkaian elektrik atau sinki dan sebagainya.
 - (c) Jangan gunakan ketuhar apabila kelembapan bilik terlalu tinggi.
2. Ketuhar ini dibuat untuk kegunaan di rumah sahaja.

Makanan

1. Jangan gunakan ketuhar untuk pengetinan di rumah atau memanaskan sebarang balang tertutup. Tekanan akan terhasil dan balang boleh meletup. Disamping itu, ketuhar gelombang mikro tidak boleh mengekalkan makanan pada suhu pengetinan yang betul. Makanan yang ditinkan dengan tidak sempurna adalah berbahaya untuk dimakan.
2. Jangan menggoreng makanan yang berlemak menggunakan minyak yang banyak di dalam ketuhar gelombang mikro anda.
3. Jangan merebus telur bersama kulitnya (kecuali dinyatakan di dalam buku masakan). Tekanan akan terhasil dan telur boleh pecah.
4. Kentang, epal, kuning telur, labu bulat dan sosej adalah contoh makanan dengan kulit tidak berliang. Makanan jenis ini mestilah ditebuk sebelum dimasak untuk mencegah supaya ia tidak merekah.
5. Apabila memanaskan cecair seperti sup, sos dan minuman di dalam ketuhar gelombang mikro terlalu lama sehingga melebihi takat didih tanpa menunjukkan tanda-tanda mendidih. Ini boleh mengakibatkan didihan secara mengejut terhadap cecair tersebut. Langkah-langkah berikut perlu diambil untuk mengelakkan kejadian tersebut.
 - a) Elakkan daripada menggunakan bekas yang berbentuk tirus di bahagian atas.
 - b) Jangan memanaskan makanan terlampau lama.
 - c) Kacaukan cecair di dalam bekas sebelum dimasukkan ke dalam ketuhar dan sekali lagi selepas separuh masa memasak.
 - d) Selepas memanaskan, biarkan bekas di dalam ketuhar untuk seketika. Kacaukan cecair sekali lagi, selepas itu keluarkan bekas daripada ketuhar dengan berhati-hati.
6. **JANGAN GUNAKAN TERMOMETER DAGING KONVENSIIONAL DI DALAM KETUHAR GELOMBANG MIKRO.** Untuk memeriksa tahap memasak bagi makanan panggang, gunakanlah **TERMOMETER GELOMBANG MIKRO**. Sebagai alternatif, termometer daging biasa boleh digunakan selepas makanan dikeluarkan daripada ketuhar. Jika makanan masih belum masak, masukkan kembali makanan tersebut ke dalam ketuhar dan masak semula pada tahap kuasa yang disyorkan. Sebelum menghidang, pastikan daging dimasak dengan sempurna.
7. **MASA MEMASAK yang diberikan dalam buku masakan adalah anggaran.** Faktor yang boleh menjejaskan masa masakan adalah tahap kandungan lembapan yang diperlukan, suhu permulaan, ketinggian, isi padu, saiz, bentuk makanan dan perkakas yang digunakan. Apabila anda sudah biasa dengan ketuhar, anda akan berupaya menyesuaikan faktor-faktor ini.
8. Makanan yang **KURANG MASAK** lebih baik **DARIPADA TERLAMPAU MASAK**. Jika makanan tidak cukup masak, ia boleh dimasukkan semula ke dalam ketuhar untuk dimasak seterusnya. Jika makanan terlampau masak, tiada apa yang boleh dilakukan. Setiap kali menggunakan ketuhar, mulakanlah dengan masa memasak minima yang disyorkan.
9. Perhatian rapi perlu di ambil ketika memasak bertih jagung di dalam ketuhar gelombang mikro. Masak untuk jangka masa yang telah ditetapkan oleh pengeluar. Sila ikut arahan bagi kuasa watt yang sesuai dengan ketuhar gelombang mikro anda. Jangan tinggalkan ketuhar tanpa pengawasan apabila memasak bertih jagung.
10. Apabila memanaskan makanan di dalam bekas plastik atau kertas, sila periksa ketuhar dengan kerap kerana berkemungkinan berlakunya nyalaan.
11. Kandungan botol susu dan balang makanan bayi hendaklah dikacau atau digoncang dan suhu harus diperiksa sebelum menggunakan ketuhar untuk mengelakkannya daripada terbakar.

Diagram Bahagian



Nota:

Ilustrasi di atas adalah untuk rujukan sahaja.

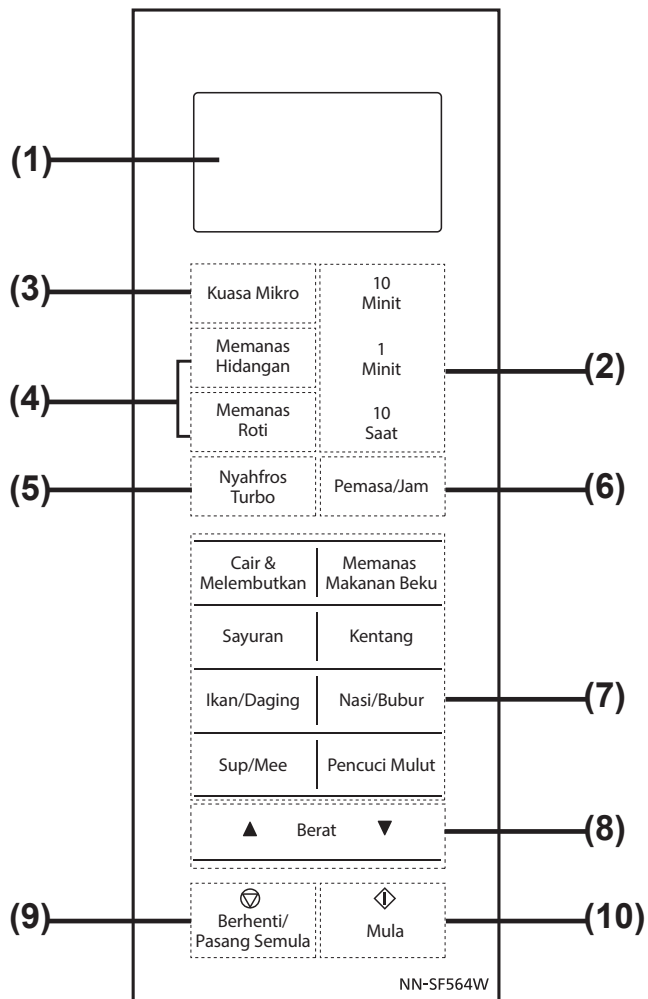
Lampu Ketuhar:

Lampu Ketuhar akan dihidupkan semasa memasak dan juga apabila pintu dibuka.

Amaran

- (a) Penedap pintu dan bahagian penedap pintu haruslah dibersihkan dengan kain lembap. Ketuhar seharusnya diperiksa kerosakannya pada penedap pintu dan bahagian penedap pintu, dan sekiranya bahagian ini mengalami kerosakan, ketuhar tidak boleh digunakan sehingga ia telah dibaiki oleh teknisyen khidmat yang telah dilatih oleh pengeluar.
- (b) Amatlah berbahaya untuk sesiapa selain daripada teknisyen khidmat yang telah dilatih oleh pengeluar untuk melakukan servis pembaikan.
- (c) Jika kord bekalan rosak, ia mesti digantikan oleh pengilang, ejen perkhidmatannya atau orang yang sama berkelayakan untuk mencegah bahaya.
- (d) Sebelum menggunakannya, pengguna haruslah memeriksa bahawa sama ada perkakas memasak adalah sesuai untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro.
- (e) Cecair atau makanan lain tidak boleh dipanaskan di dalam bekas kedap kerana ia boleh meletup, dan pada masa yang sama ketuhar hendaklah dihindari daripada simbah cecair yang mendidih.
- (f) Hanya benarkan kanak-kanak menggunakan ketuhar tanpa penyeliaan apabila arahan yang cukup telah diberikan agar mereka dapat menggunakan ketuhar ini dalam keadaan yang selamat dan mereka memahami risiko-risiko penggunaan yang salah.

Panel Kawalan



- (1) Tetingkap Paparan
 - (2) Pad Masa
 - (3) Pad Kuasa Mikro
 - (4) Pad Pemanasan Automatik
 - (5) Pad Nyahfros Turbo
 - (6) Pad Pemasa/Jam
 - (7) Pad Menu Auto Masak
 - (8) Pad Berat
 - (9) Pad Berhenti/Pasang Semula
 - (10) Pad Mula
- Sebelum Memasak:** Sekali tekan akan hilangkan arahan anda.
- Semasa Memasak:** Tekan Sekali akan hentikan sementara waktu proses memasak. Satu ketukan lain akan membatalkan semua arahan anda dan noktah bertindih atau masa hari akan muncul dalam Tetingkap Paparan.
- Pad Mula**
Sekali tekan membolehkan ketuhar memulakan fungsinya. Sekiranya pintu dibuka atau Pad **Berhenti/Pasang Semula** ditekan sekali semasa operasi ketuhar, Pad **Mula** mesti ditekan sekali lagi untuk memulakan semula operasi ketuhar.

Bunyi Bip:

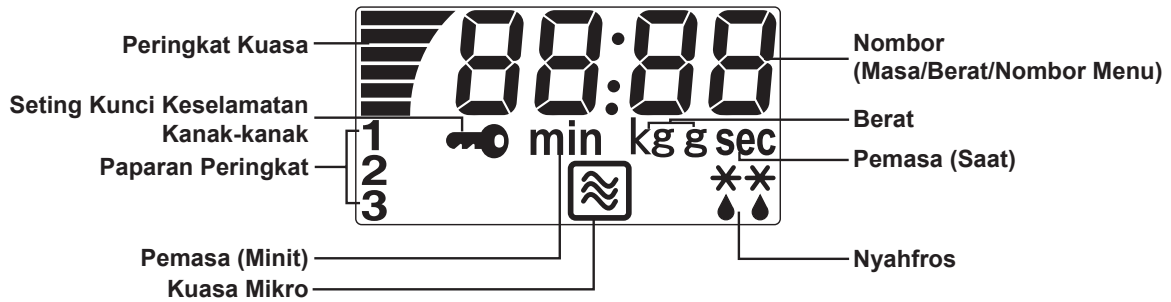
Apabila pad ditekan dengan betul, bunyi bip akan kedengaran. Jika pad ditekan dan tiada bunyi bip yang kedengaran, unit tersebut belum lagi menerima sebarang arahan. Ketuhar akan berbunyi dua kali di antara peringkat program. Di akhir sebarang program yang sempurna, ketuhar akan berbunyi bip sebanyak lima kali.

Nota:

Jika tiada operasi selepas mengeset program memasak 6 minit kemudian, ketuhar akan membatalkan operasi memasak secara automatik. Paparan ini akan kembali balik ke paparan jam atau titik bertindih.

Tetingkap Paparan

Keadaan semasa berikut akan kelihatan pada tetingkap paparan untuk membantu anda mengendalikan ketuahr dengan mudah.

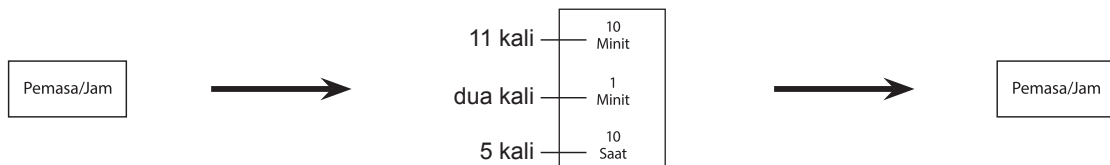


Seting Jam

Anda boleh menggunakan ketuahr tanpa menetapkan jam.

Jam merupakan fungsi pilihan kepada pengguna. Ketepatannya mungkin dipengaruhi oleh keadaan bekalan kuasa tempatan.

Untuk Mengeset Jam: Contoh: Untuk setkan 11.25 a.m



1. Tekan dua kali.
Noktah bertindih akan menderip pada Tetingkap Paparan.
2. Masuk masa dalam hari dengan menggunakan Pad **Masa**.
Masa kelihatan pada tetingkap paparan, noktah bertindih menderip.
3. Tekan sekali.
Noktah bertindih akan berhenti menderip; waktu sekarang telah dimasukkan dan disimpan di dalam tetingkap paparan.
Masa dikira sehingga minit.

Nota:

1. Untuk mengeset semula waktu sekarang, sila ulangi langkah 1-3.
2. Jam akan terus berfungsi selagi ketuahr disambungkan ke plag dan kuasa elektrik dibekalkan.
3. Jam dipaparkan dalam sistem 12 jam.
4. Ketuahr tidak akan berfungsi ketika titik bertindih sedang menderip.

Bahasa

Mengguna Kunci Keselamatan Kanak-kanak

Ciri ini membolehkan anda menghalang ketuahr daripada dioperasi oleh anak kecil.

Anda boleh menetapkan Kunci Keselamatan Kanak-kanak apabila noktah bertindih atau masa bagi hari dipaparkan.

Untuk mengeset:



Tekan Pad **Mula** 3 kali.
► Simbol "🔑" muncul pada Tetingkap Paparan.

Tekan 3 kali

Untuk batalkan:



Tekan Pad **Berhenti/Pasang Semula** 3 kali.
► Noktah bertindih atau masa bagi hari dilihat pada tetingkap paparan.

Tekan 3 kali

Nota:

Untuk mengeset atau membatalkan kunci keselamatan kanak-kanak, Pad **Mula** atau **Berhenti/Pasang Semula** mesti ditekan 3 kali dalam tempoh 10 saat.

Untuk Memanas/Nyahfros/Memasak dengan Mengeset Kuasa dan Masa

Ciri ini membolehkan anda untuk menetapkan kuasa dan masa yang dikehendaki untuk memasak sendiri.

1. Letakkan makanan di dalam ketuhar



2. Pilih Peringkat Kuasa Gelombang Mikro

Tekan Pad **Kuasa Mikro** sehingga peringkat kuasa yang dikehendaki muncul dalam Tetingkap Paparan. (lihat carta di bawah)

3. Set Masa Memasak

Tekan Pad **Masa** sehingga masa memasak yang diinginkan dipaparkan di Tetingkap Paparan.

Contoh: Pilih 12 minit dan 30 saat

sekali	10 Minit
dua kali	1 Minit
3 kali	10 Saat

Masa maksimum untuk masa memasak:

Kuasa Tinggi: sehingga 30 minit

Lain-lain Kuasa: sehingga 99 minit dan 50 saat

4. Tekan

Masa pada Tetingkap Paparan akan mula kiraan menurun.

Bahasa

Nota:

1. Apabila memilih Kuasa Tinggi pada peringkat pertama, anda boleh melangkau langkah 2.
2. Untuk lebih daripada satu peringkat masakan, ulangi langkah 2 & 3 kemudian tekan **Mula**. Bilangan maksimum peringkat untuk memasak ialah 3. Ketuhar akan berbunyi dua kali di antara peringkat-peringkat. Untuk maklumat lanjut, sila rujuk ke muka surat 10.

Kuasa Mikro:

Pad **Kuasa Mikro** memberi anda pilihan tahap-tahap kuasa yang berbeza mewakili mengurangkan jumlah tenaga gelombang mikro, yang digunakan untuk memasak makanan pada kelajuan yang berbeza.

cth. Lebih rendah tetapan kuasa mikro, makanan akan dimasak lebih rata, walaupun ia memakan masa agak lama.

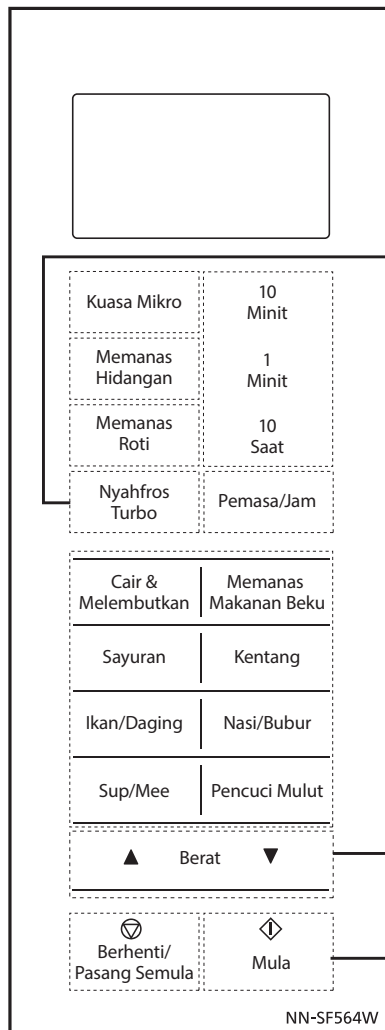
Untuk memilih tahap kuasa yang betul untuk memasak makanan yang berbeza, rujuk pada carta di bawah.

Tekan	Peringkat Kuasa	Paparan	Contoh Kegunaan
sekali	TINGGI (1000 W)		Menjerang air, masak buah-buahan segar, sayur-sayuran segar, dan manisan, serta memanaskan minuman bukan susu.
dua kali	TINGGI- SEDERHANA (700 W)		Masak ikan, kerang-kerangan, kek, daging, daging ayam itik, telur dan keju.
3 kali	SEDERHANA (600 W)		Masak kastad dan kaserol, serta mencair mentega dan coklat.
4 kali	RENDAH- SEDERHANA (450 W)		Masak potongan daging kurang lembut, mereneh sup dan stew, serta melembutkan mentega dan keju krim.
5 kali	NYAHFROS (350 W)		Nyahfros daging, daging ayam itik atau makanan laut.
6 kali	RENDAH (250 W)		Memastikan makanan sentiasa panas, mempruf yis, melembutkan ais krim, serta membuat yogurt.

Menyahfros

Nyahfros Turbo

Ciri ini membolehkan anda untuk menyahfros daging, daging ayam itik dan makanan laut mengikut berat. Berat mestilah diprogramkan dalam unit kilogram.



1. Letakkan makanan di dalam ketuhar

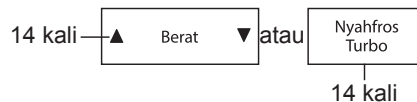
Jenis makanan sesuai untuk Nyahfros Turbo
Lof daging, ayam, tulang
Daging lembu, kambing, seekor ayam
Seekor ikan, kekerang, udang dan potongan ikan

2. Tekan sekali untuk memilih Nyahfros Turbo

3. Pilih Berat makanan

Tekan Pad **Berat** atau Pad **Nyahfros Turbo** sehingga berat yang diingini dipaparkan di Tetingkap Paparan.

Contoh: Untuk Menyahfros 1.5 kg daging.



Tetingkap Paparan dipapar:



Berat boleh disetkan antara 0.1 kg hingga 3.0 kg.

4. Tekan

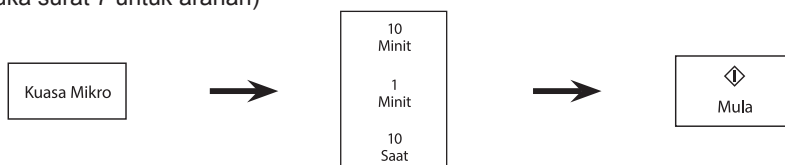
Masa pada Tetingkap Paparan akan mula kiraan menurun.

Nota:

- Nyahfros Turbo boleh digunakan untuk menyahfros potongan daging, ayam itik dan ikan mengikut berat. Untuk menggunakan, hanya program Nyahfros Turbo dan berat makanan dalam kg (1.0) dan persepuluh kg (0.1). Ketuhar akan menentukan masa menyahfros dan peringkat kuasa. Sebaik ketuhar diprogramkan masa menyahfros akan dipaparkan di paparan. Untuk keputusan yang baik berat minimum dicadangkan adalah 0.2 kg.
- PANGGANG DAGING BERSAMA TULANG, seperti Panggang Tulang Rusuk Daging mempunyai otot yang lebih kecil daripada panggang tanpa daging berat yang sama. Oleh itu, untuk panggang daging bersama tulang yang mempunyai berat melebihi 2 kg kurangkan berat sebanyak 0.5 kg. Untuk panggang dalam tulang yang mempunyai berat kurang daripada 2 kg, kurangkan berat sebanyak 0.25 kg.
- Balikkan makanan, keluarkan makanan dinyahfros dan lindungi lapisan nipis/lemak tulang dipanggang dengan kerajang apabila pembaz berdering semasa memasak.

Masa Nyahfros

Jika anda ingin menentukan masa menyahfros mengikut penyesuaian anda, sila ikuti langkah-langkah berikut: (Sila rujuk muka surat 7 untuk arahan)



1. Tekan 5 kali.

2. Pilih masa nyahfros.

3. Tekan.

Nota:

Ia adalah disyorkan untuk membuka pintu dan mengeluarkan bahagian yang dinyahfros semasa masa operasi. Balikkan, kacau atau susun semula bahagian yang masih beku.

Tip dan Teknik Untuk Nyahfros

Persediaan untuk Pembekuan

Kualiti makanan yang dimasak bergantung kepada keadaan sebelum ia dibekukan, cara ia dibekukan dan tip serta masa dibeku. Oleh demikian, ia adalah penting untuk membeli makanan segar dan berkualiti tinggi. Dan bekukannya dengan segera. Kerajang plastik, bungkusannya tebal,

membeku pembekuan dan daging yang telah dikedap sebelum dijual disimpan di peti sejuk untuk satu jangka yang agak panjang.

Nota: Sila tanggalkan kerajang aluminium jika bungkusannya itu diperbuat oleh aluminium agar tidak melengkok.

Nota:

1. Apabila membekukan daging, ayam itik dan ikan atau makanan laut, makanan seharusnya disusun sama rata dan dibalut sebagai empat segi 2.5-5 cm atau dalam bentuk bulatan.
2. Sila bersihkan ayam sebelum dibekukan. (Isi perut boleh beku secara berasingan.) Bersihkan ayam dan keringkannya. Ikatkan kaki dan paha.
3. Keluarkan semua udara dan kedapannya. Pastikan pakej itu dilabelkan dengan jenis dan potongan daging, tarikh serta berat.

Makanan seharusnya disimpan pada suhu di bawah -18 °C. (Sekurang-kurangnya selama 24 jam dalam peti beku sebelum nyah beku.)

Nyahfros Turbo

Fungsi nyahfros turbo dikendalikan berdasarkan berat makanan. Kebanyakan makanan potong seperti ayam, daging dan ikan boleh dinyahfros menggunakan fungsi ini. Pilih berat berdasarkan berat sebenar makanan dan ketuhar gelombang mikro ini akan menetapkan kuasa dan masa secara automatik. Tetingkap paparan akan memaparkan jangka masa nyahfros selepas seting. Makanan yang disenaraikan di bawah ialah paling sesuai untuk fungsi nyahfros. Berat minimum ialah 0.1 kg manakala berat maksimum ialah 3.0 kg bagi hasil terbaik.

Tip untuk nyahfros stim

Daging dengan tulang. Contohnya, jika daging dengan tulang mempunyai berat yang sama seperti potongan daging, daging dengan tulang itu lebih ringan daripada potongan daging sahaja. Oleh demikian, tolak 0.5 kg untuk daging 2 kg dengan tulang dan 0.2-0.3 kg untuk daging dengan tulang yang beratnya kurang daripada 2 kg untuk menyahfros dengan lebih baik.

Dua kali bip

Balikkan daging, ayam, ikan dan kekerang. Asingkan daging itu, potongan ayam dan lof daging. Asingkan lof daging daripada burger. Lindungi tepi kepek ayam, daging panggang, lemak atau tulang.

Bahasa

Makanan	Berat maksimum untuk makanan
Lof daging, ayam, tulang	2 kg
Daging lembu, kambing, seekor ayam	3 kg
Seekor ikan, kekerang, udang dan potongan ikan	1 kg

Petunjuk untuk nyahfros Agar nyahfros rata, balikkan makanan atau alihkan dalam bekas semasa nyahfros.



Buka pakej daging mentah dan susun di atas pinggan.



Lindungi bahagian depan drumstik ayam dengan kertas logam aluminium.



Lindungi kepala dan ekor ikan dengan kertas logam aluminium.

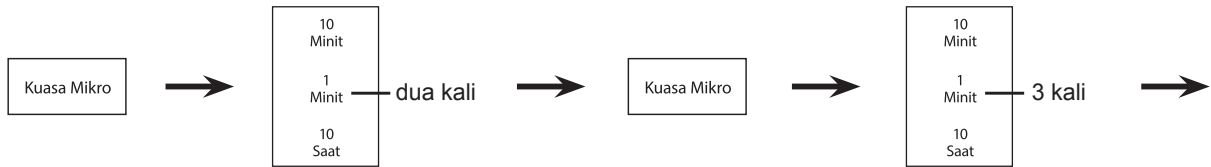


Buka pakej potongan filet ikan dan susun di atas pinggan.

Seting 3-Peringkat

Ciri ini membolehkan anda untuk memprogram 2-3 peringkat memasak berterusan.

Contoh: Set berterusan [Kuasa Sederhana] 2 minit, [Kuasa Sederhana-Rendah] 3 minit dan [Kuasa Rendah] 2 minit.

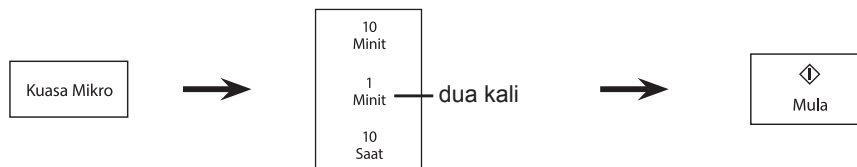


1. Tekan 3 kali.
(Sila lihat muka surat
7 untuk arahan.)

2. Tekan dua kali.
Set jangka masa yang
diingini.

3. Tekan 4 kali.
(Sila lihat muka surat
7 untuk arahan.)

4. Tekan 3 kali.
Set jangka masa yang
diingini.



5. Tekan 6 kali.
(Sila lihat muka surat
7 untuk arahan.)

6. Tekan dua kali.
Set jangka masa yang
diingini.

7. Tekan.
Masa akan mengira ke belakang
pada peringkat pertama pada
tetingkap paparan.

Nota:

1. Apabila memilih kuasa tinggi pada peringkat pertama, anda boleh langkau langkah 1.
2. Apabila beroperasi, dua bip akan kedengaran pada setiap peringkat.
3. Nyahfros turbo dan auto masak tidak boleh digunakan dengan 3 peringkat memasak.

Seting Pemanasan Automatik

Ciri-ciri ini membolehkan anda untuk memanaskan makanan. Tidak perlu untuk memilih peringkat kuasa atau masa memasak memandangkan gelombang mikro membuatkan ini untuk anda.

1. Letakkan makanan di dalam ketuhar

2. Pilih Pad

Tekan Pad **Pemanasan Automatik** yang diinginkan sehingga berat yang diinginkan dipaparkan pada tettingkap paparan.

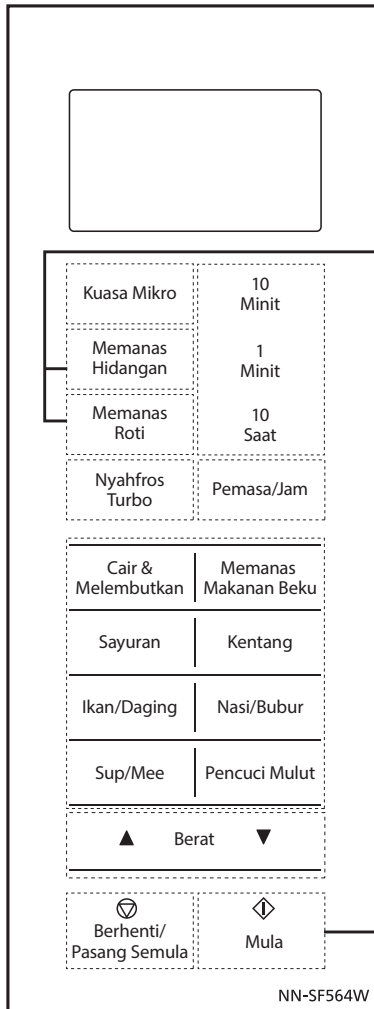
Nota:

Selepas anda memilih kategori, anda boleh juga memilih berat melalui Pad **Berat**.

3. Tekan

Masa memasak akan dipaparkan pada tettingkap paparan dan membilang ke bawah.

Bahasa



Menu	sekali tekan	2 kali tekan	3 kali tekan	4 kali tekan	Bekas Dicapangkan
Memanas Hidangan	1 hidangan	2 hidangan	3 hidangan	4 hidangan	bekas khas gelombang mikro dengan penutup atau balutan plastik
Memanas Roti	100 g	200 g	300 g	500 g	bekas khas gelombang mikro

Memanas Hidangan

Sesuai untuk memanaskan makanan sebelum dimasak pada suhu peti sejuk (5-7 °C). Letakkan makanan ke dalam kaserol khas gelombang mikro dalam saiz yang sesuai, tambah 1-4 sudu besar air jika diinginkan dan tutup dengan penutup atau balutan plastik. Letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan.

Nota: 1 hidangan = 200 g

Memanas Roti

Sesuai untuk memanaskan roti pada suhu peti sejuk (5-7 °C). Letakkan roti pada bekas khas gelombang mikro pada saiz sesuai dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. **JANGAN GUNAKAN BALUTAN PLASTIK ATAU PENUTUP.**

Seting Auto Masak

Ciri ini membolehkan anda menetapkan beberapa menu biasa dengan berat berlainan. Ia akan masak secara automatik tanpa kuasa dan masa seting. Pilih kategori makanan dan kemudian hanya masukkan berat. Jangan masukkan berat apa-apa air ditambah atau berat bekas.



1. Letakkan makanan di dalam ketuhar

2. Pilih Menu Auto Masak

Tekan Pad **Menu Auto Masak** yang diingini sehingga nombor menu yang diingini dipaparkan pada tettingkap paparan.

3. Pilih berat yang diingini

Tekan Pad **Berat** sehingga hidangan/barat yang diingini dipaparkan pada Tetingkap Paparan.

4. Tekan

Masa memasak akan dipaparkan pada tettingkap paparan dan membilang ke bawah.

Bahasa

Carta Pertukaran Bahan

¼ cawan	60 ml	¼ camca teh	1 ml
⅓ cawan	85 ml	½ camca teh	2 ml
½ cawan	125 ml	1 camca teh	5 ml
⅔ cawan	165 ml	2 camca teh	10 ml
¾ cawan	190 ml	3 camca teh	15 ml
1 cawan	250 ml	1 camca besar	15 ml
1¼ cawan	310 ml	1½ camca besar	22 ml
1½ cawan	375 ml	2 camca besar	30 ml
2 cawan	500 ml	3 camca besar	45 ml
3 cawan	750 ml	4 camca besar	60 ml
3½ cawan	875 ml		
4 cawan	1 liter		
6 cawan	1.5 liter		
8 cawan	2 liter		

Semua resipi diuji menggunakan ukuran standard yang dipaparkan dalam carta di atas.

Menu Auto Masak

Cair & Melembutkan

Cair &
Melembutkan

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
		50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	
1	Coklat	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	bekas khas gelombang mikro
2	Mentega	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	bekas khas gelombang mikro dengan penutup atau balutan plastik
3	Keju	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	
4	Aiskrim	200 g	500 g	1000 g	2000 g	-	-	-

1. Coklat

Buka pembalut, potong coklat menjadi potongan kecil dan letakkan ke atas pinggan khas gelombang mikro. Masak tanpa penutup. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. Selepas memanaskan, kacau sehingga betul-betul cair. Masak untuk mencairkan jika makanan perlu lebih masa memasak atau berat melebihi julat.

Nota: Coklat mengekalkan bentuknya walaupun dilembutkan.

2. Mentega

Buka pembalut, potong mentega menjadi kiub 3 cm dan letakkan ke atas bekas khas gelombang mikro. Cair dengan penutup atau balutan plastik. Kacau selepas memasak. Masak menggunakan Nyahfros untuk mencairkan jika makanan perlu lebih masa memasak atau berat melebihi julat.

3. Keju

Buka pembalut, potong keju menjadi kiub 3 cm, dan letakkan dalam mangkuk/bekas khas gelombang mikro. Tutup dengan penutup atau balutan plastik. Masak menggunakan Nyahfros untuk mencairkan jika makanan perlu lebih masa memasak atau berat melebihi julat.

4. Aiskrim

Lembutkan sedikit tanpa penutup. Masak menggunakan Nyahfros untuk mencairkan jika makanan perlu lebih masa memasak atau berat melebihi julat.

Memanas Makanan Beku

Memanas
Makanan Beku

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
		100 g	150 g	200 g	250 g	-	-	
5	Memanas Makanan Beku	100 g	150 g	200 g	250 g	-	-	bekas khas gelombang mikro dengan balutan plastik

5. Memanas Makanan Beku

Sesuai untuk stim pencuci mulut seperti ban. Sesuai untuk makanan bersaiz besar dan semua jenis ladu dingin beku. Makanan boleh dimasak terus dari peti sejuk dalam ketuhar gelombang mikro. Letakkan makanan dalam bekas khas gelombang mikro dan renjis sedikit air ke atas makanan sebelum memasak. Berikan sedikit ruang di antara makanan agar tidak keras akibat tekanan apabila berkembang semasa memasak. Tutup dengan balutan plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**.

Sayuran

Sayuran

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
		100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	
6	Sayuran	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	bekas khas gelombang mikro dengan penutup atau balutan plastik
7	Sayur Dingin Beku	120 g	250 g	500 g	700 g	-	-	

6. Sayuran

Sesuai untuk memasak jenis sayuran berdaun yang berlainan. Bersihkan sayuran dan letakkan dalam bekas khas gelombang mikro, tambah sedikit minyak dan kacau. Tutup dengan penutup atau balutan plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. Tambah garam dan perasa lain selepas memasak, kemudian kacau.

7. Sayur Dingin Beku

Sesuai untuk memasak jenis sayuran dingin beku yang berlainan. Masukkan ke dalam bekas khas gelombang mikro, tambah air jika anda suka tekstur masakan lebih lembut. Tutup dengan penutup atau balutan plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. Tambah garam dan perasa lain selepas memasak, kemudian kacau.

Kentang

Kentang

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
8	Kentang Bakar	250 g	370 g	500 g	900 g	-	-	bekas khas gelombang mikro
9	Sayuran Berakar	180 g	250 g	370 g	500 g	-	-	bekas khas gelombang mikro dengan penutup atau balutan plastik

8. Kentang Bakar

Sesuai untuk memasak kentang. Untuk hasil terbaik, pilih berat setiap kentang 150-200 g. Letakkan tebuk silang atas permukaan kentang dengan pisau dapur. Susunkan kentang disediakan dalam bekas khas gelombang mikro dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **TERBALIKKAN DAN SUSUN APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. **JANGAN GUNAKAN BALUTAN PLASTIK ATAU PENUTUP.**

9. Sayuran Berakar

Sesuai untuk memasak sayuran berakar seperti kentang dan lobak merah.. Potong dan susunnya ke dalam bekas khas gelombang mikro, tambah air jika anda suka tekstur masakan lebih lembut. Tutup dengan penutup atau balutan plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. Tambah garam dan perasa lain selepas memasak, kemudian kacau.

Ikan/Daging

Ikan/Daging

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
10	Stim Ikan	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	bekas khas gelombang mikro dengan penutup atau balutan plastik
11	Stim Potongan Ayam	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	
12	Kambing & Daging Lembu	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	

10. Stim Ikan

Sesuai untuk memasak seekor ikan filet ikan (ketebalan ikan hendaklah tidak lebih daripada 3 cm). Pilih ikan sesuai untuk masakan gelombang mikro dan letakkan dalam lapisan tunggal dalam bekas khas gelombang mikro, dengan bahagian kulit di bawah. Tambah mentega, rempah, herba, atau jus lemon untuk memberi rasa. Tindakan sisi filet sedikit untuk mengelakkan daripada terlebih masak. Jika sarak ikan dengan perasa, masa memasak mungkin perlu dilanjutkan. Lindungi kawasan mata dan ekor ikan dengan kerajang beraluminium untuk mengelakkan daripada terlebih masak. Tutup bekas dengan rapat dengan balutan plastik atau penutup sesuai dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Bolehkan ikan yang banyak dibiarkan selama 3 hingga 5 minit selepas memasak sebelum dihidangkan.

11. Stim Potongan Ayam

Sesuai untuk memasak bahagian ayam seperti kepek, drumstik, paha, separuh dada, dll. Cucuk bahagian ayam dan perap dengan kuah jika perlu. Letakkan ayam yang disediakan atas bekas khas gelombang mikro. Tutup dengan penutup atau balutan plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan.

12. Kambing & Daging Lembu

Sesuai untuk memasak daging dan kambing. Potong daging menjadi saiz sama rata dan perapkan dengan kuah. Letakkan daging/kambing yang disediakan dalam bekas dan tutup khas gelombang mikro dengan penutup atau dengan bungkus plastik. Letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan.

Nasi/Bubur

Nasi/Bubur

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
13	Nasi	1 cawan	1.5 cawan	2 cawan	2.5 cawan	-	-	bekas khas gelombang mikro dengan penutup atau balutan plastik
14	Kanji	50 g	100 g	150 g	200 g	-	-	bekas khas gelombang mikro, ditutup separuh

13. Nasi

Sesuai untuk memasak nasi biasa. Letakkan beras dalam saiz bekas khas gelombang mikro sesuai dengan air paip. Lihat carta di bawah.

Nasi	1 cawan	1.5 cawan	2 cawan	2.5 cawan
Air paip	250-300 ml	300-350 ml	500-550 ml	650-700 ml

Sentiasa benarkan paling banyak kedalaman $\frac{1}{2}$ daripada isipadu untuk penyejatan untuk mencegah mendidih keluar. Tutup dengan penutup atau balutan plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tutup sedikit dan tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. Biarkan nasi selama 5-10 minit selepas memasak.

Nota: 1 cawan nasi = 150 g

14. Kanji

Sesuai untuk memasak Kanji. Letakkan beras ke dalam saiz bekas khas gelombang mikro sesuai dengan air paip. Lihat carta di bawah.

Nasi	50 g	100 g	150 g	200 g
Air paip	300-350 ml	500-600 ml	800-850 ml	1200-1300 ml

Rendam beras selama lebih kurang 10 minit. Jumlah air hendaklah tidak melebihi separuh daripada bekas keseluruhan. Liang udara bekas hendaklah sentiasa terbuka. Jika tidak ada liang udara atau liang udara tidak cukup besar, jangan tutup bekas dengan rapat untuk mencegah mendidih. Letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. Tunggu 5-10 minit selepas memasak, kemudian rasa bubur anda.

Nota: Buka penutup dengan berhati-hati selepas memasak untuk mencegah daripada terlecur sebab suhu tinggi.

Sup/Mee

Sup/Mee

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
15	Pasta	150 g	250 g	350 g	500 g	-	-	bekas khas gelombang mikro dengan penutup atau balutan plastik
16	Mi Segera	1 hidangan	2 hidangan	-	-	-	-	
17	Mereneh	4-6 hidangan	1-3 hidangan	-	-	-	-	

15. Pasta

Sesuai untuk memasak pelbagai pasta seperti spaghetti, fettuccine, tagliatelle, makaroni, penne, bentuk lingkaran dan pelbagai bentuk pasta. Letakkan pasta ke dalam saiz bekas khas gelombang mikro sesuai dengan air panas (lebih kurang 50°C). Lihat carta di bawah.

Kuantiti Pasta	150 g	250 g	350 g	500 g
Air Panas	900 ml	1200 ml	1400 ml	1800 ml
Saiz Bekas	3 liter	3.5 liter	4 liter	4 liter

Tambah minyak dan garam, jika diinginkan, sebelum memasak untuk mencegah pasta melekat. Tutup dengan pembungkus plastik atau penutup sesuai. Letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, kemudian **BUKA PENUTUP**, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. Biarkan pasta selama 5-10 minit selepas memasak jika diperlukan kemudian salirkan.

16. Mi Segera

Sesuai untuk memasak mi segera. Letakkan mi segera dan perasa dalam saiz kaserol khas gelombang mikro sesuai dengan air paip. Lihat carta di bawah.

Mi Segera	1 hidangan (80 g)	2 hidangan (160 g)
Air paip	450 ml	800 ml

Benarkan paling banyak kedalaman $\frac{1}{2}$ daripada isi padu untuk penyejatan untuk mencegah mendidih keluar. Tutup dengan penutup atau balutan plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, sentuh Pad **Mula** untuk meneruskan.

17. Mereneh

Sesuai untuk memasak sup tradisi contohnya sup; sup herba, sup sarang burung dan dsb., yang memerlukan yang memerlukan pendidihan perlahan atau 'mereneh'. Kaedah ini akan mengekalkan bentuk dan rasa makanan. Ia juga mengeluarkan dan mengekalkan rasa beraroma makanan. Masukkan semua bahan dan air di dalam bekas kaserol gelombang mikro yang dalam dan bekas yang tahan panas. Lihat carta di bawah.

Hidangan	4-6 hidangan	1-3 hidangan
Daging	500 g	250 g
Air paip	1300 ml	650 ml

Benarkan paling banyak kedalaman $\frac{1}{2}$ daripada isi padu untuk penyejatan untuk mencegah mendidih keluar.. Masakan ditutup dengan penutup atau balutan plastik khas gelombang mikro dan letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan.

Pencuci Mulut Pencuci Mulut

Nombor Menu	Menu	Berat						Bekas Dicapangkan
18	Buah	150 g	250 g	500 g	700 g	-	-	bekas khas gelombang mikro
19	Puding	2 hidangan	4 hidangan	-	-	-	-	

18. Buah

Sesuai untuk memasak buah-buahan yang biasanya direbus atau direnih. Buah-buahan seperti epal, buah biji keras, pear, buah tin, nanas, buah dan beri kiwi boleh digunakan. Potong buah kepada saiz potongan sama rata. Letakkannya dalam bekas khas gelombang mikro. Lihat carta di bawah untuk kuantiti.

Buah	150 g	250 g	500 g	700 g
Air	75 ml	125 ml	250 ml	350 ml
Gula	$\frac{1}{8}$ cawan	$\frac{1}{4}$ cawan	$\frac{1}{2}$ cawan	$\frac{3}{4}$ cawan

Kacau untuk melarut gula. Rempah boleh ditambah jika diingini. Letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mula** untuk meneruskan. **JANGAN GUNAKAN BALUTAN PLASTIK ATAU PENUTUP.**

19. Puding

Sesuai untuk memasak puding span distim berasingan. Tidak sesuai untuk puding jenis buah berat. Lihat carta di bawah untuk kuantiti.

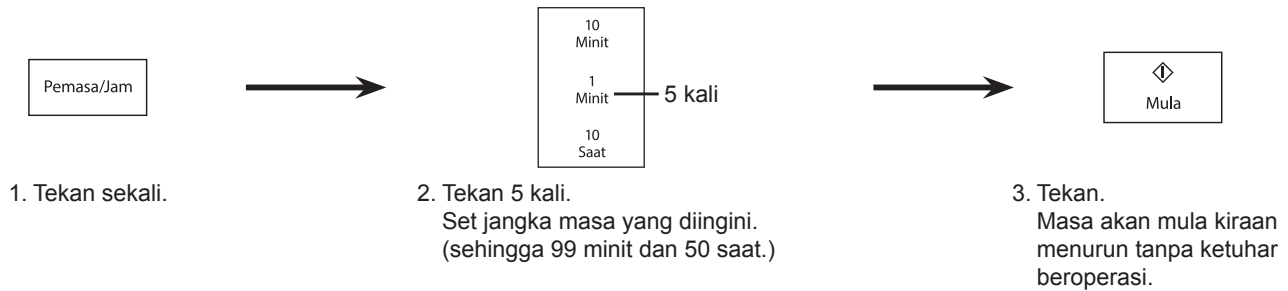
	2 hidangan	4 hidangan
tepung naik sendiri	$\frac{1}{2}$ cawan	1 cawan
serbuk koko	$\frac{1}{2}$ camca besar	1 camca besar
gula kaster	$\frac{1}{6}$ cawan	$\frac{1}{3}$ cawan
susu	$\frac{3}{8}$ cawan	$\frac{3}{4}$ cawan
esen vanilla	$\frac{1}{2}$ camca teh	1 camca teh
coklat	25 g	50 g
mentega	50 g	100 g
gula merah	$\frac{3}{8}$ cawan	$\frac{3}{4}$ cawan
koko, ekstra	1 camca besar	2 camca besar
air	$\frac{1}{6}$ cawan	$\frac{1}{3}$ cawan

Ayak tepung dan koko ke dalam mangkuk. Tambah gula, susu dan esen vanilla. Adun dengan baik. Cairkan Coklat dan mentega dalam bekas khas gelombang berasingan dan tuangnya ke dalam adunan ketika panas. Adun dengan baik. Satukan gula merah, koko dan air dalam jag. Sapu semua adunan di tengah-tengah bekas khas gelombang mikro sesuai dengan air paip. Letakkan bekas di tengah-tengah meja rata. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mula**. **JANGAN GUNAKAN BALUTAN PLASTIK ATAU PENUTUP.**

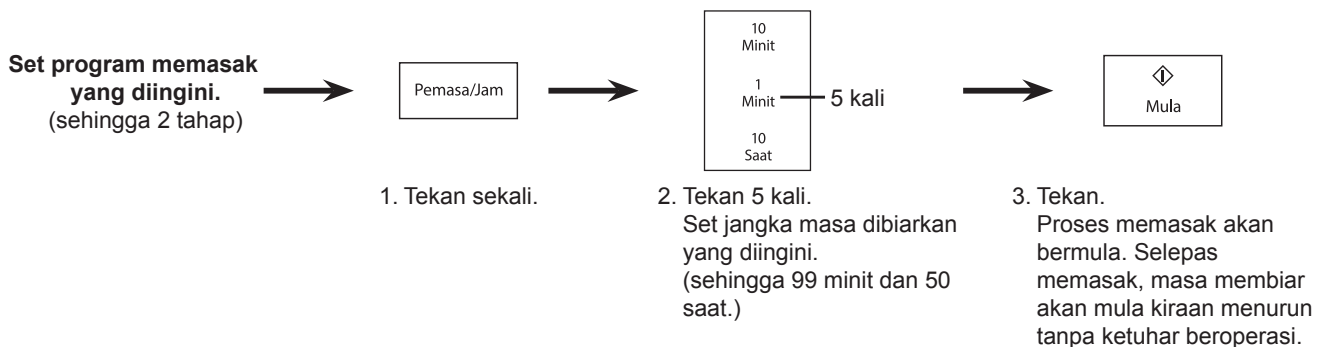
Seting Pemasa (Pemasa Dapur/Masa Berhenti Seketika/Melengah Permulaan)

Ciri ini membolehkan anda program ketuhar sebagai pemasa dapur. Ia juga boleh digunakan untuk program masa berhenti seketika selepas masakan selesai atau untuk program melengah permulaan.

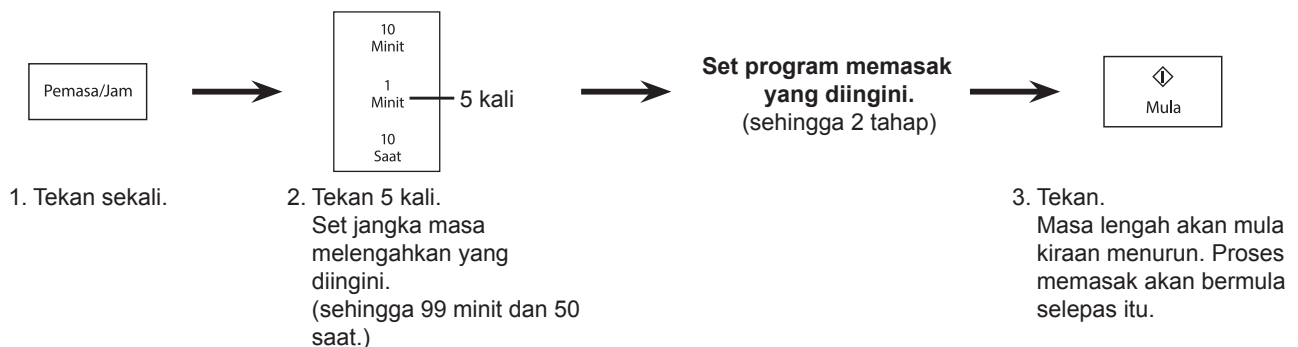
Untuk digunakan sebagai Pemasa dapur: **Contoh: Untuk mengira masa 5 minit**



Untuk Mengeset Masa Membiar: **Contoh: Untuk membiar selama 5 minit selepas memasak**



Untuk Mengeset Masa Lengah: **Contoh: Untuk mula memasak 5 minit lewat**



Nota:

1. Jika pintu ketuhar dibuka ketika Masa Membiar, Masa Lengah atau Pemasa Dapur telah disetkan, masa pada Tetingkap Paparan akan meneruskan kiraan menurun.
2. Masa Lengah dan Masa Membiar tidak boleh diprogramkan sebelum sebarang Fungsi kawalan Auto. Ini bertujuan untuk mengelakkan suhu tetap makanan daripada meningkat sebelum menyahfros atau memasak bermula. Sebarang perubahan dalam suhu permulaan boleh menyebabkan hasil yang tidak tepat.
3. Apabila menggunakan masa Membiar atau masa Melengah, ia sehingga 2 peringkat Kuasa.

Sebelum Meminta Perkhidmatan

PERKARA YANG BERIKUT ADALAH BIASA

Ketuhar menyebabkan gangguan kepada televisyen saya.	Sesetengah gangguan televisyen dan radio mungkin berlaku apabila anda memasak dengan ketuhar gelombang mikro. Gangguan ini serupa dengan gangguan yang disebabkan oleh peralatan elektrik yang kecil seperti pemukul telur, penyedut hampagas, pengering rambut dan sebagainya. Ini tidak menunjukkan sebarang kerosakan berlaku kepada ketuhar anda.
Wap terkumpul di pintu ketuhar dan udara panas keluar dari liang udara ketuhar.	Semasa memasak, wap dan udara panas keluar daripada makanan. Kebanyakan wap dan udara panas dikeluarkan daripada ketuhar oleh udara yang beredar di dalam rongga ketuhar. Bagaimanapun, sebahagian wap akan terkondensasi pada permukaan sejuk seperti di dalam dan/atau pada pintu ketuhar. Ini adalah perkara biasa dan selamat. Stim akan hilang selepas ketuhar sejuk.
Saya dengan tidak sengaja menggunakan ketuhar gelombang tanpa meletakkan makanan di dalamnya.	Menggunakan ketuhar tanpa makanan dalam jangka masa yang pendek tidak akan merosakkan ketuhar. Walau bagaimanapun, kami tidak menggalakkannya.

Bahasa

MASALAH	SEBAB YANG MUNGKIN	CARA PENYELESAIAN
Ketuhar tidak akan beroperasi.	Plag ketuhar tidak dipasang dengan betul.	Keluarkan plag daripada pengalir elektrik, tunggu 10 saat dan pasang semula plag.
	Pemutus Litar atau fuis terserandung atau terbakar.	Hubungi pusat perkhidmatan dinyatakan.
	Ada masalah dengan pengalir elektrik.	Pasangkan peralatan elektrik yang lain ke dalam pengalir untuk memeriksa sama ada pengalir berfungsi.
Ketuhar tidak akan mula memasak.	Pintu tidak ditutup dengan betul.	Tutup pintu ketuhar dengan rapat.
	Pad Mula tidak ditekan selepas memprogram.	Tekan Pad Mula .
	Program lain telah diprogramkan dalam ketuhar.	Tekan Pad Berhenti/Pasang Semula untuk membatalkan program lama dan programkannya semula.
	Program tidak dimasukkan dengan betul.	Programkan semula mengikut Arahan Pengoperasian.
	Pad Berhenti/Pasang Semula telah ditekan secara tidak sengaja.	Programkan semula ketuhar.
Perkataan "🔑" muncul pada tingkap paparan.	Kunci Keselamatan Kanak-kanak telah dihidupkan dengan menekan Pad Mula 3 kali.	Matikan kunci tersebut dengan menekan Pad Berhenti/Pasang Semula 3 kali.
"H00", "H97" atau "H98" dipapar pada tettingkap paparan.	Paparan menunjukkan masalah dengan sistem penjanaan gelombang mikro.	Hubungi pusat perkhidmatan dinyatakan.

Jika terdapat masalah dengan ketuhar, sila hubungi Pusat Khidmat yang diiktiraf.

Penjagaan Ketuhar Gelombang Mikro

1. Bahagian dalam ketuhar hendaklah dibersihkan selepas digunakan untuk mengelakkan terdapatnya sisa-sisa makanan.
2. Matikan ketuhar dan tanggalkan plag kuasa daripada soket dinding sebelum membersihkannya.
3. Pastikan keadaan di dalam ketuhar bersih. Apabila deraian makanan atau cecair tertumpah dan melekat pada dinding ketuhar, bersihkan dengan kain lembab. Bahan pencuci yang lembut boleh digunakan jika ketuhar terlalu kotor. Penggunaan bahan pencuci yang kasar adalah tidak digalakkan.
4. Bahagian permukaan luar ketuhar hendaklah dibersihkan dengan kain lembab. Untuk mengelakkan sebarang kerosakan pada ketuhar, pastikan anda tidak merenjis air ke liang udara ketuhar dalaman.
5. Jangan biarkan Panel Kawalan menjadi basah. Bersihkan dengan kain lembut yang lembap. Jangan gunakan detergen, pembersih semburan atau pelelas ke atas Panel Kawalan, biarkan pintu ketuhar terbuka untuk mencegah ketuhar daripada terpasang dengan tidak sengaja. Selepas membersihkannya, tekan Pad **Berhenti/Pasang Semula** untuk mengemaskan tingkap peraga.
6. Jika wap terhimpun di dalam atau di sekeliling bahagian luar pintu ketuhar, lapkan dengan kain yang lembut. Ini boleh terjadi apabila ketuhar gelombang mikro digunakan dalam keadaan kelembapan yang tinggi dan ini tidak menunjukkan bahawa ia tidak berfungsi.
7. Sentiasa bersih Meja Rata selepas menyejuk dengan detergen sederhana dan lap hingga kering.
8. Apabila tiba masanya untuk menggantikan lampu ketuhar, sila hubungi pengedar untuk menggantikannya dengan yang baru.
9. Kegagalan untuk menjaga oven ini dalam keadaan yang bersih akan memburukkan permukaan oven dan memendekkan jangka hayat barangan serta kemungkinan akan membahayakan keadaan.
10. Lap dengan kain yang lembut apabila wap berkumpul di dalam atau di sekitar luar pintu ketuhar. Ini mungkin berlaku sekiranya ketuhar gelombang mikro dikendalikan di bawah keadaan kelembapan yang tinggi dan tidak menunjukkan kerosakan unit atau kebocoran gelombang mikro.
11. Jangan gunakan pembersih yang kasar atau pengikis logam yang tajam untuk membersihkan pintu kaca ketuhar kerana ia mampu mencalarakan permukaan, yang mungkin memecahkan kaca.

Spesifikasi Teknikal

Sumber Kuasa		220 V 50 Hz	230-240 V 50 Hz
Penggunaan Kuasa	Gelombang Mikro	4.0 A 850 W	3.7 A 850 W
Keluaran	Gelombang Mikro*	1,000 W	
Dimensi Luaran (L x T x D)		529 mm x 326 mm x 422 mm	
Dimensi Rongga Ketuhar (L x T x D)		354 mm x 230 mm x 338 mm	
Isi Padu Rongga		27 L	
Frekuensi Operasi		2,450 MHz	
Berat Bersih		Anggaran 11.8 kg	

* IEC Prosedur Ujian

Spesifikasi adalah tertakluk kepada pindaan tanpa sebarang notis.

Untuk keperluan voltan, bulan pengeluaran, negara dan nombor siri, sila rujuk kepada plat pengenalanpastian yang terdapat pada ketuhar gelombang mikro.

Panduan Ringkas

Ciri-ciri	Cara Operasi		
Untuk Mengeset Jam muka surat 6)			
	Tekan dua kali.	Set masa hari.	Tekan sekali.
Untuk Mengeset/ Membatal Kunci Keselamatan Kanak-kanak muka surat 6)	Untuk mengeset: 	Untuk batalkan: 	
	Tekan 3 kali.	Tekan 3 kali.	
Untuk Memasak/ Memanas Nyahfros dengan Mengeset Kuasa dan Masa muka surat 7)			
	Pilih kuasa.	Set masa memasak.	Tekan sekali.
Untuk Menggunakan Pad Nyahfros Turbo muka surat 8)		atau	
	Tekan sekali.	Pilih berat makanan.	Tekan sekali.
Untuk Memanas menggunakan Pad Memanas Auto muka surat 11)		atau	
	Tekan sekali.	Pilih berat makanan.	Tekan sekali.
Untuk Memasak menggunakan Pad Memasak Auto muka surat 12)			
	Pilih nombor menu diingini.	Set berat.	Tekan sekali.
Untuk menggunakan sebagai Pemasa dapur muka surat 18)			
	Tekan sekali.	Set masa dapur.	Tekan sekali.
Untuk Mengeset Masa Berhenti Seketika muka surat 18)	Set program memasak yang diingini.		
		Tekan sekali.	Set masa membiar.
			Tekan sekali.
Untuk Mengeset Melengahkan Permulaan muka surat 18)			Set program memasak yang diingini.
	Tekan sekali.	Set masa tertunda.	Tekan sekali.

目次

重要安全措施	2
裝置及一般說明	3
功能指示	4
控制面板	5
顯示窗的介紹	6
時鐘設定	6
設定 / 取消兒童安全鎖	6
微波火力(加熱 / 解凍 / 烹調)	7
解凍	8
解凍技巧	9
三段連動烹調程序設定	10
自動翻熱設定	11
自動烹調食譜設定	12
自動烹調食譜	13-17
時計設定(時計 / 放置時間 / 延時啟動)	18
要求修理服務之前	19
微波爐的保養	20
規格	20
簡明烹調指南	21

重要安全措施

仔細閱讀並妥善保存

使用微波烹調應注意之事項

檢查有否損壞：

使用微波爐前應先按下列各項檢查：

1. 爐門是否妥當，可開關於常。
2. 門栓是否妥當。
3. 爐門上鑲著金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
4. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。

預防事項：

請注意以下事項。(否則可能會微波外洩)

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐操作時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器、密封罐頭或重金屬器皿等。
4. 也不可讓其他金屬物體如速食食品之鋁箔包裝，碰觸爐壁。
5. 經常清潔爐內，使用溫和洗潔液清理爐門及絕緣孔網。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用微波爐時必須應用附設的烹調器皿。
7. 使用微波爐時，爐內應放有可吸收能量的物質。(例如：食物，水)。除本說明書特別許可的情況外。
8. 爐門開啟時，請勿在爐門上置重物。
9. 切勿使用密封的容器於微波爐內。嬰兒用的奶瓶亦算密封容器。
10. 本微波爐不能由身體虛弱等(包括未成年人)或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
11. 要照看好兒童以免兒童把微波爐當成玩具玩耍。
12. 除受過專業培訓的有資格的維修人員外，其他人員來進行檢修操作是非常危險的，包括拆下防止微波能量洩漏的機殼等操作。
13. 微波爐在使用過程中，表面可能會變得很燙。

使用要點說明

注意——使用本微波爐時，為避免發生著火，漏電，傷人或微波外泄等意外，必須注意以下安全要點：

1. 在使用本設備前，請參閱使用要點。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶及**嬰兒用奶瓶**容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹煮。詳情參見烹調指南。
3. 本設備隻適用於本冊所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須注意看管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損壞及跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃台邊。
10. 為避免微波爐起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙，塑膠或其他易燃物品等。
 - (b) 放盒子入微波爐時，請撤去金屬包裝帶。
 - (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 烹調或加熱時，請勿離開。
11. 切勿拆開爐身。
12. 請勿通過外接計時器或獨立遙控系統操作本微波爐。
13. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響爐子的使用壽命或導致其有所損壞。

電源

Panasonic微波爐從其他電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與此微波爐標明之相同。如不用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並 / 或會延長烹調時間。
不可用高容量之保險絲於電路。

接地說明

本設備必須接地。萬一漏電，則接地可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有一個接地插頭。這插頭必須接插在確實接地的插座上。

注意——錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

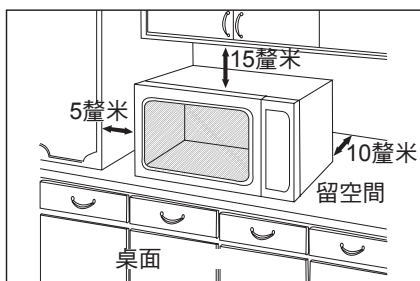
裝置及一般說明

一般使用

1. 切勿讓微波爐空著操作，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量的情況下，微波能量會不停地爐內反射。這會導致包括爐腔打火在內的微波爐的損壞。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「停止 / 重設」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電路開刀板或保險絲處的開關。
3. 不要在爐內烘干布類、報紙或其他東西。可能會引起火災。
4. 不可使用再生紙製品類，因其含有容易引起火花和火雜質。
5. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
6. 不可敲打控制面板以免導致控制器破損。
7. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱力會從高溫的食物傳至烹調容器，然後再由烹調容器傳至平板玻璃。當烹調容器從爐內取出，平板玻璃非常熱。
8. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。
9. 如非食譜所指定，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。(食物必須放入適合的烹調器皿中。)
10. 請勿使用該微波爐加熱化學劑或其他非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。**在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。**
11. 烹調時，蒸氣會在爐門上及 / 或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
12. 本產品主要用來加熱食物和飲料。切勿用來烘乾食物或衣物，或加熱電熱器，拖鞋，海綿，濕布和其他類似產品，否則可能引起受傷，著火或者火災。

微波爐的放置

1. 微波爐必須平放，不能置放於櫥櫃內。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15釐米及左右兩壁需留5釐米空隙，後壁需留10釐米。如果微波爐有一側緊靠著牆壁，則另一側或頂端必須留出規定的空間。不可取去爐腳。

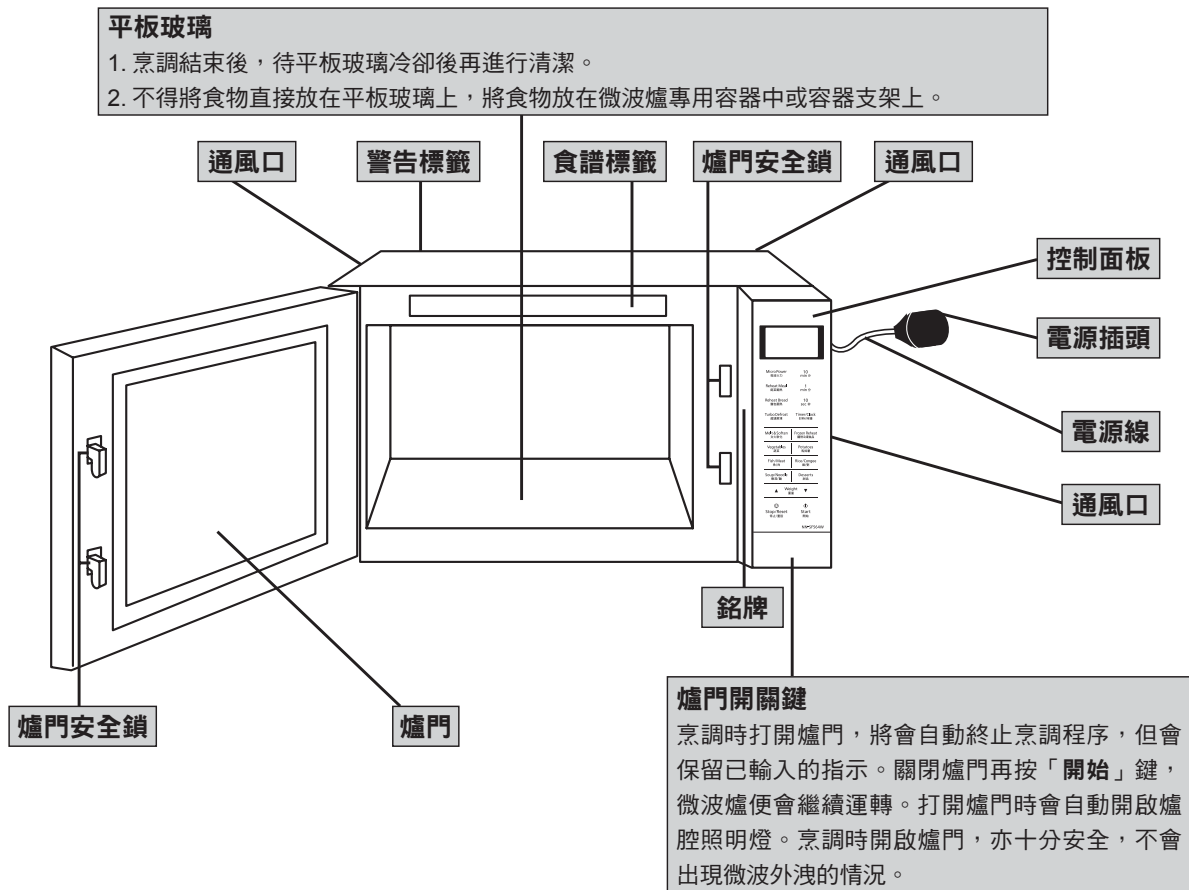


- (a) 不可堵塞頂上的通氣口。如在使用過程中被堵塞，令微波爐過熱，則安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - (b) 不可放置微波爐於高溫潮濕地方例如煤氣爐，帶電區或水槽等。
 - (c) 如室內濕度過高則不能使用微波爐。
2. 本微波爐只適用於家庭。

食物

1. 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、板栗、紅腸、雞翅等帶皮的食物在烹煮前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯，汁料或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾瀉的現象出現。要避免這種情況發生，請留意以下各點：
(a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
(b) 不要加熱過度。
(c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
(d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
6. 不可使用一般的測肉溫度計於微波爐。檢查牛肉或雞肉的烹調溫度，請使用微波爐專用測肉溫度計。當食物從微波爐拿出後，可以使用一般的測肉溫度計。如果烹調不足，則再放入微波爐內用適當的火力和時間多煮數分鐘。確認肉類和禽類完全煮熟是非常重要的。
7. 烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度、海拔高度、份量、大小、食物形狀和盛載器皿。如果您熟悉爐的操作，則可以適當參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. 烹調食物時最好是寧可烹煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
9. 小心使用微波爐烹調爆米花。儘量使用包裝上的最短建議烹調時間。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
10. 當使用所購食品包覆的塑膠、紙或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
11. 在給嬰兒餵食裝在奶瓶或其他容器中的嬰兒食品之前，要對這些食品進行攪拌或搖晃並試一試溫度以防止燙傷嬰兒。

功能指示



附注：

圖示僅供參考，請以實際產品為準。

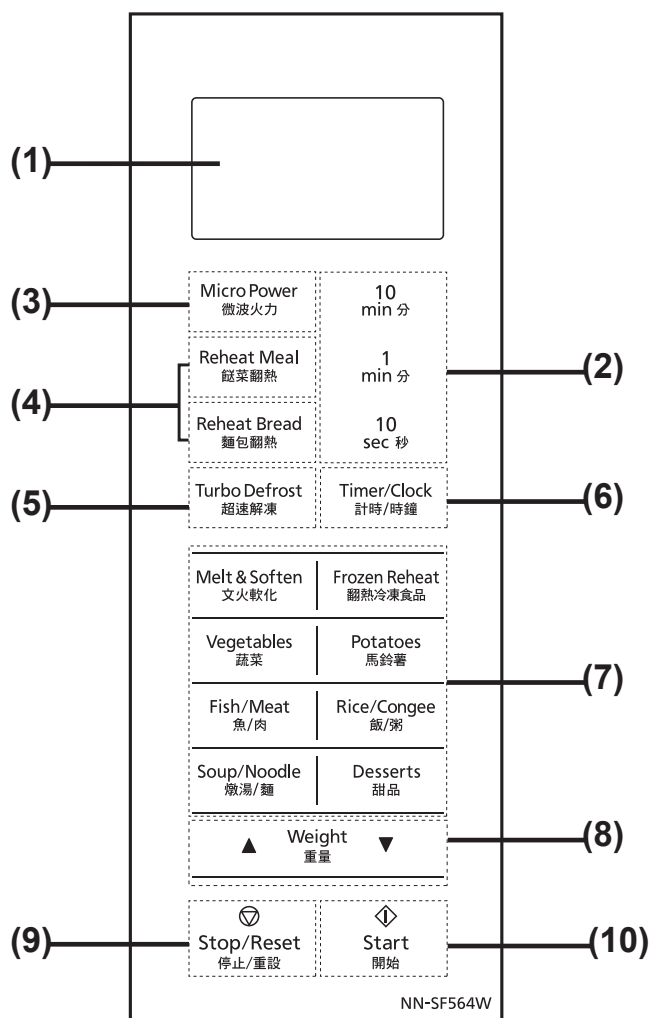
爐燈：

門開時及微波爐工作時，爐燈自動打開。

警告

- 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門邊線縫，若有損壞，必須停止使用，並送去製造商讓服務修理員修理。
- 必須由指定製造商所訓練的修理員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- 如電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資質的人員進行維修，以避免危險。
- 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調具是否適用於微波爐。
- 液體食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應防止沸騰液體延遲噴濺，以防燙傷。
- 只有讓兒童學會如何使用微波爐後，才可讓他們安全使用微波爐，並讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。

控制面板



- (1) 顯示窗
- (2) 時間鍵
- (3) 微波火力鍵
- (4) 自動翻熱鍵
- (5) 超速解凍鍵
- (6) 計時 / 時鐘鍵
- (7) 自動烹調食譜鍵
- (8) 重量鍵
- (9) 停止 / 重設鍵

烹調前：按一次可消除已輸入的指示。

烹調時：按一次可暫時中止烹調程序。再按一次即將所輸入的指示消除，顯示窗將顯示冒號或時鐘。

(10) 開始鍵

按此鍵一次，微波爐即自動運轉。如烹調時曾打開爐門或曾按「**停止 / 重設**」鍵，則須再次按動「**開始**」鍵令微波爐繼續運轉。

蜂鳴器聲訊號：

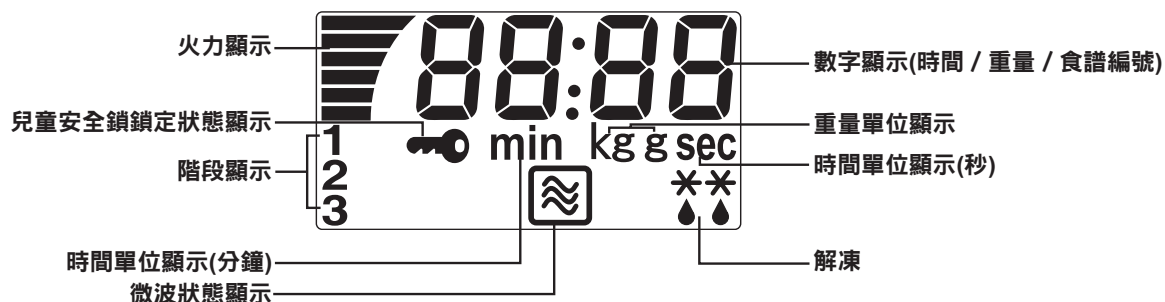
正確按動爐鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響，如聽不到的話，則表示未能接收指示。如果在烹調過程中，微波爐發出兩次蜂鳴器聲，則是提示需對食物翻身或攪拌或表示一個烹調階段的結束。當整個烹調程序完成後，則會發出五次蜂鳴器聲。

附注：

如果您設置完烹調程序後，沒有進行任何操作，6分鐘後，電腦程序將自動取消本次設置，恢復到時鐘或冒號狀態。

顯示窗的介紹

為了幫助您更容易操作微波爐，您當前的操作狀態將會出現在顯示窗上。

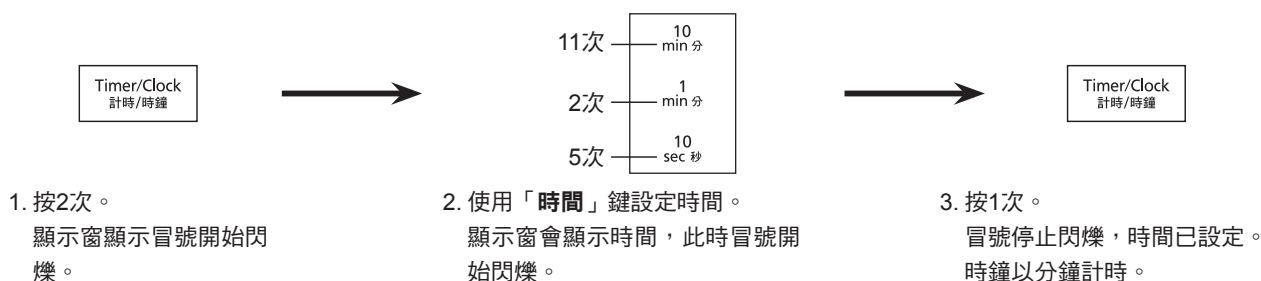


時鐘設定

未設定時鐘也可使用微波爐。

時鐘功能只作為參考備選，時鐘的準確性有可能會受當地電源供應情況所影響。

設定時鐘： 例如：11:25



附注：

- 重新輸入時間，請重複步驟1至3。
- 只要不拔掉電源，時鐘會連續運轉。
- 這是12小時制的時鐘，故最大設置時間是12:59。
- 冒號在閃動時，微波爐會停止操作。

設定 / 取消兒童安全鎖

此功能可防止兒童胡亂開動微波爐。
請在顯示窗呈現冒號或時鐘狀態時進行設定。

開啟兒童安全鎖：



按3次

連續按「開始」鍵三次即可。
▶ “” 即於顯示窗出現。

取消兒童安全鎖：



按3次

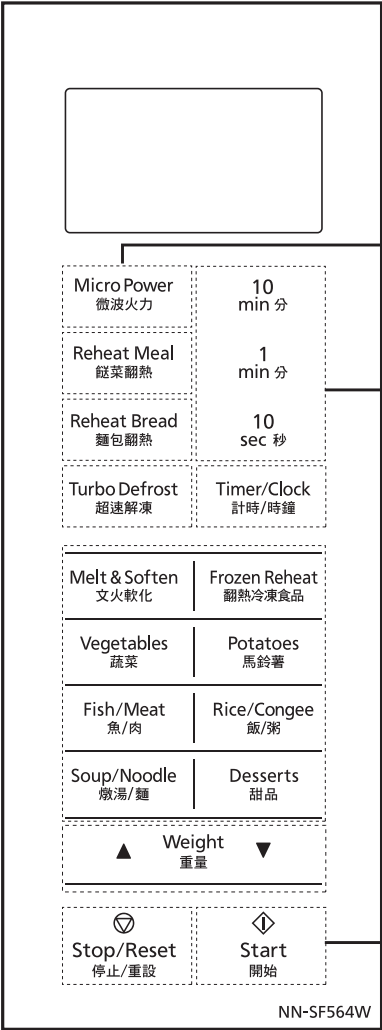
連續按「停止 / 重設」鍵三次即可。
▶ 顯示窗會顯示時間或冒號。

附注：

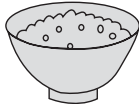
設定 / 取消兒童安全鎖，操作在10秒種內完成有效。

微波火力(加熱 / 解凍 / 烹調)

此功能可根據需要設置火力和烹調時間。



1. 將食物放入爐內



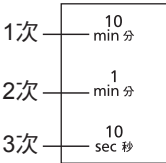
2. 選擇微波火力

按「微波火力」鍵直到所需火力顯示在顯示窗上。(見下表)

3. 設定所需烹調時間

按「時間」鍵直到所需烹調時間顯示在顯示窗上。

例如：選擇12分30秒。



最長設定時間：

高火：30分鐘

其他火力：99分50秒

4. 按

顯示窗上將倒數計時。

附注：

1. 如在第一階段烹調時選擇高火，則無須按「微波火力」鍵。
2. 此微波爐可進行三段連動烹調程序設定，只需重複第二步及第三步，然後按「開始」鍵即可。每個程序間會有兩次蜂鳴聲。具體操作，請參閱本說明書第10頁。

微波火力：

「微波火力」鍵提供了不同強弱的微波輸出。根據所需烹調的食物，可自行選擇。

例如：低火雖然烹調時間長，但可以將食物烹調的更均勻。

參閱下表，根據食物不同選擇正確的微波火力。

按	微波火力	顯示	用途
1次	高火 (1000 W)	 	沸煮清水，烹煮鮮果、新鮮蔬菜，煮熟非奶飲品，烹煮密餡糖果。
2次	中高火 (700 W)	 	烹煮魚及貝殼類、烹煮糕餅，烹煮肉類、烹煮雞鴨，烹煮蛋及芝士。
3次	中火 (600 W)	 	烹煮乳蛋糕，熔化牛油，熔化巧克力，燜煮食品。
4次	中低火 (450 W)	 	烹煮較韌的肉塊，燜煮湯及燉品，軟化牛油，軟化奶油芝士。
5次	解凍 (350 W)	  	解凍肉類，禽類及海鮮類。
6次	低火 (250 W)	 	食物保溫，檢驗酵母，軟化冰淇淋，製造酸乳酪。

解凍

超速解凍

微波爐會按照重量自行解凍肉類、家禽類或海鮮類，此時的重量需以千克計算。

Micro Power
微波火力

10
min 分

Reheat Meal
飯菜翻熱

1
min 分

Reheat Bread
麵包翻熱

10
sec 秒

Turbo Defrost
超速解凍

Timer/Clock
計時/時鐘

Melt & Soften
文火軟化

Frozen Reheat
翻熱冷凍食品

Vegetables
蔬菜

Potatoes
馬鈴薯

Fish/Meat
魚/肉

Rice/Congee
飯/粥

Soup/Noodle
燉湯/麵

Desserts
甜品

▲ Weight
重量 ▼

⏻
Stop/Reset
停止/重設

⏮
Start
開始

NN-SF564W

1. 將食物放入爐內

適用解凍的食物

肉糜、雞塊、肉排

牛肉、羊肉、整雞

整條魚、扇貝、蝦及魚片

2. 按超速解凍鍵

3. 選擇食物的份量

按「重量」鍵或「超速解凍」鍵選擇食物的份量。

例如：解凍1.5千克的肉。

14次▲ Weight
重量 ▼

或

Turbo Defrost
超速解凍

14次

顯示窗顯示如下：

1.5
kg

⏮

**

食物的重量應在0.1千克到3.0千克之間。

4. 按

顯示窗將倒數計時解凍時間。

附注：

- 此功能可根據重量來解凍肉類，家禽類和魚類。程序將自動控制火力和時間，顯示窗將顯示解凍時間。為保證解凍效果，建議最小解凍份量為0.2千克。
- 解凍帶骨頭的食物(如牛排等)時，需適當調整所設定的份量，如果食物份量超過2千克，設定時按減少0.5千克的份量計，如果食物份量低於2千克，設定時按減少0.25千克的份量計。
- 烹調過程中聽到蜂鳴聲，將食物翻身，移去已解凍的部份，並將帶骨食物薄片／脂肪含量低的部份用鋁箔包裹。

時間解凍

如您欲自己決定解凍時間，請按照以下順序進行操作。(請參看第7頁說明)

Micro Power
微波火力

→

10
min 分

1
min 分

10
sec 秒

→

⏮
Start
開始

1. 按5次。

2. 設定所需解凍時間。

3. 按。

附注：

建議在烹調中途打開爐門，取出已解凍的部分，並把剩餘未能解凍的部分翻身、攪拌或重新排放。

- Cht-8 -

解凍技巧

準備食物以便冷凍

煮成食品的品質取決於食品冷凍前的品質，同時取決於食品冷凍保管，以及解凍技巧和解凍時間。所選購的食物務求鮮美和品質優良，並在購買後迅速冷凍。厚塑膠膜、塑膠袋和冷凍薄膜以及商店原封包裝的肉類，都可短期存放在冷凍庫內，保存一定時間。

附注：

1. 冷凍肉塊、雞、魚及海鮮時，應將食物排好，使其厚薄均勻，包成2.5~5釐米見方或圓形的形狀。
2. 整只雞應首先取出內臟，(內臟可隨意分別冷凍)，將雞洗淨並瀝乾水分。用繩子將腿和翅膀綁住。
3. 排去所有氣體，然後密封塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。

在冷凍庫內的食物應保持在攝氏零下18度以下。(解凍之前至少已冷凍24小時的食物。)

超速解凍

超速解凍按重量進行操作設置。能解凍多種切開的雞、肉、魚類食品，其用法很簡便。選擇解凍食品重量，微波爐會自動設置所需火力和烹飪時間。設置完畢，顯示窗會顯示解凍時間。下列是適宜以解凍法解凍的食物，為求達到最佳的效果，最小解凍重量為0.1千克，最大解凍重量為3.0千克。

食物	最高重量
肉糜、雞塊、肉排	2千克
牛肉、羊肉、整雞	3千克
整條魚、扇貝、蝦及魚片	1千克

超速解凍的特別要訣

連骨肉類，例如，相等重量的連骨肉類和無骨肉類相比，連骨肉類中肉的分量輕。所以，設定超過2千克連骨肉類的重量宜減少0.5千克；設定不到2千克連骨肉類重量，則應減少0.2~0.3千克。

聽到兩次蜂鳴聲時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。拆散燉肉、雞塊和肉糜；分開肉排和漢堡包的肉餅；用鋁箔遮蓋雞翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

解凍方法

為了均勻地解凍，請在解凍過程中將食物翻轉，或移動食物在盛器中的位置。



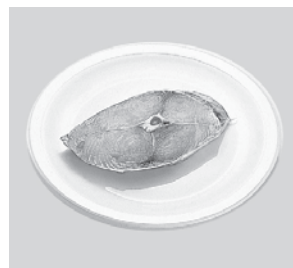
冷凍的生肉要除去包裝放在盤子上解凍。



雞腿前端細的部分要用鋁箔紙包裹再解凍。



整條魚的頭和尾部用鋁箔包好再解凍。

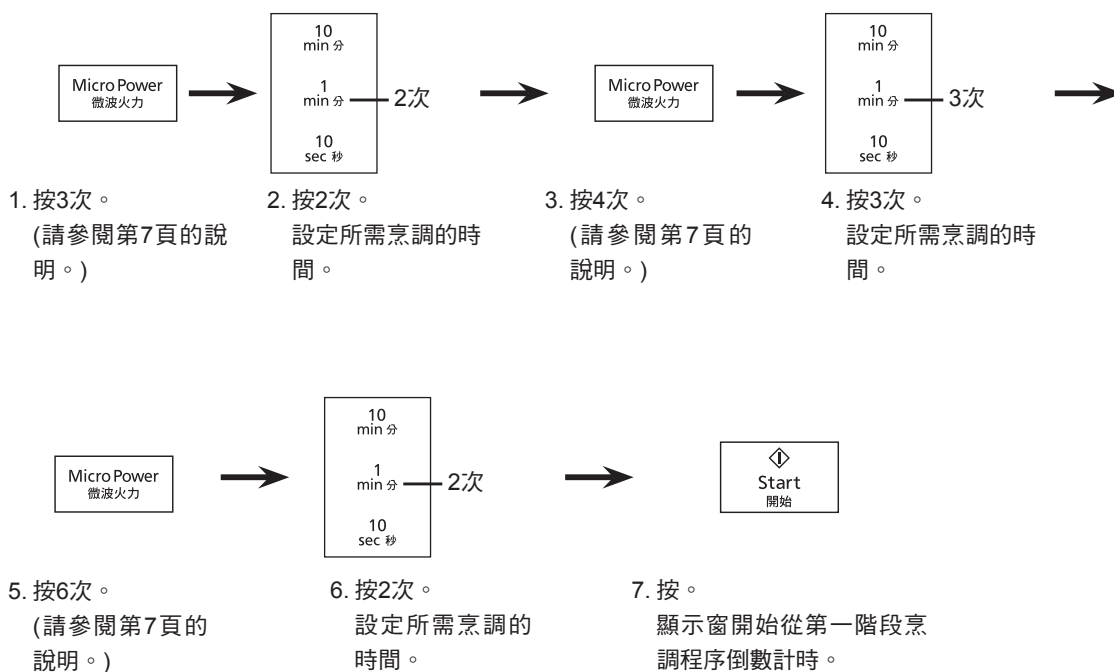


切片的魚要除去包裝放在盤子上解凍。

三段連動烹調程序設定

此功能可連續進行2-3個烹調程序的設定。

例如：連續設定「中火」2分鐘，「中低火」3分鐘，「低火」2分鐘烹調程序。



附注：

1. 如果第一階段選擇高火的話，可跳過步驟1。
2. 在火力切換時會有兩次蜂鳴。
3. 此功能不適用於超速解凍和自動烹調。

自動翻熱設定

此功能可用於翻熱食物。按建議操作，無需對火力和時間進行設定，即可自動完成翻熱。

1. 將食物放入爐內

2. 選擇所需按鍵

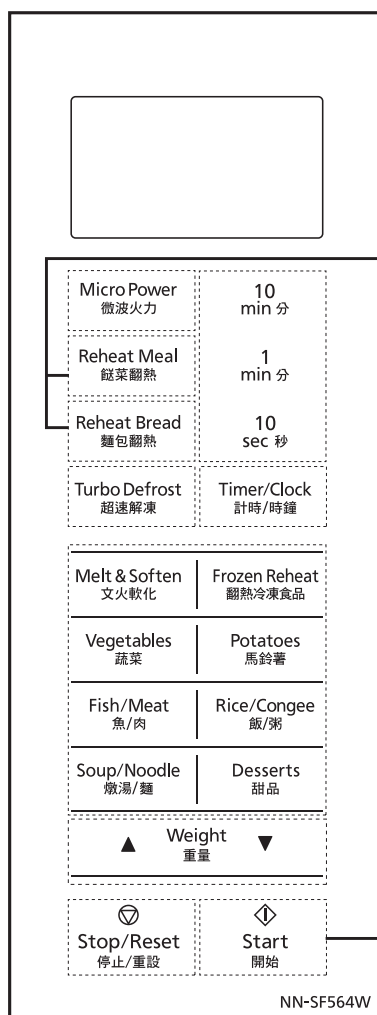
按所需「自動翻熱」鍵直到顯示窗上顯示所需烹調重量。

附注：

在你選擇食譜後，你也可以按「重量」鍵擇重量。

3. 按

顯示窗上將倒數計時烹調時間。



食譜	按一次	按二次	按三次	按四次	建議使用的容器
餸菜翻熱	1人份	2人份	3人份	4人份	微波安全容器，加蓋或使用保鮮膜
麵包翻熱	100克	200克	300克	500克	微波安全容器

餸菜翻熱

適用於翻熱預先煮熟的食物。食物必須處於冷藏的狀態(5-7℃)。選擇合適的微波爐安全燉鍋，根據需要加入1~4湯匙水，煮時請加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

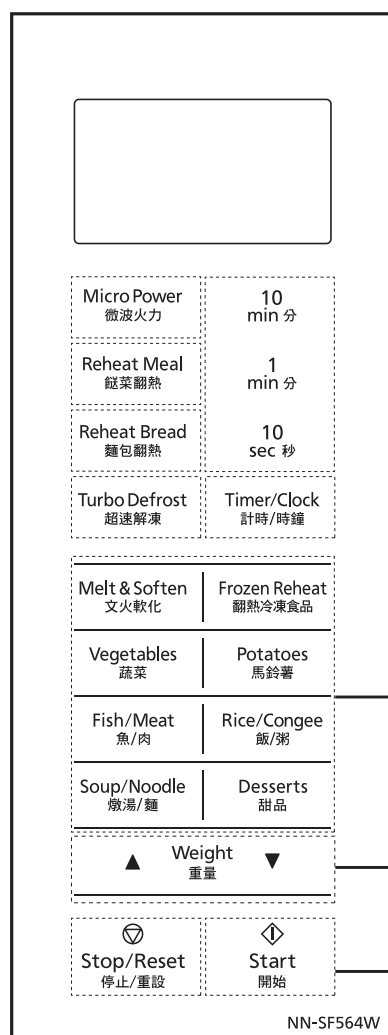
附注：1人份 = 200克

麵包翻熱

適用於翻熱處於冷藏的狀態(5-7℃)的小圓麵包。選擇合適的微波爐安全碟，把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。請勿使用保鮮膜或蓋子。

自動烹調食譜設定

此功能為您設定了多個常用食譜不同份量的程序。按建議操作，無需對火力和時間進行設定，即可自動完成烹調。按「**自動烹調食譜**」鍵選擇所需的菜單和重量，但不包括加入的水的重量和容器的重量。



1. 將食物放入爐內

2. 選擇食譜

按「**自動烹調食譜**」鍵直到顯示窗上顯示所需烹調的食譜編號。

3. 選擇所需烹調的食物重量

按「**重量**」鍵直到顯示窗上顯示所需烹調的食物重量。

4. 按

顯示窗上將倒數計時烹調時間。

單位換算表

¼杯	60毫升	¼茶匙	1毫升
⅓杯	85毫升	½茶匙	2毫升
½杯	125毫升	1茶匙	5毫升
⅔杯	165毫升	2茶匙	10毫升
¾杯	190毫升	3茶匙	15毫升
1杯	250毫升	1湯匙	15毫升
1¼杯	310毫升	1½湯匙	22毫升
1½杯	375毫升	2湯匙	30毫升
2杯	500毫升	3湯匙	45毫升
3杯	750毫升	4湯匙	60毫升
3½杯	875毫升		
4杯	1升		
6杯	1.5升		
8杯	2升		

所有食譜是按照上表中的標準進行試驗的。

自動烹調食譜

文火軟化

Melt & Soften
文火軟化

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
1	巧克力	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全容器
2	牛油	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
3	奶油芝士	50克	100克	150克	200克	250克	300克	
4	冰淇淋	200克	500克	1000克	2000克	-	-	-

1. 巧克力

去除包裝，把巧克力掰成小塊，放在微波爐安全碟中，無需加蓋。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。熔化後充分攪拌直至完全熔化。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，熔化烹調可選擇解凍功能。

附注：當巧克力熔化時仍然保持其形狀。

2. 牛油

去除包裝，切成3釐米立方塊，放在微波爐安全碟中，熔化時加蓋或使用保鮮膜，烹調後攪拌。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，熔化烹調可選擇解凍功能。

3. 奶油芝士

去除包裝，切成3釐米立方塊，放在微波爐安全碟中，熔化時加蓋或使用保鮮膜。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，軟化烹調可選擇解凍功能。

4. 冰淇淋

軟化時去除蓋子。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，軟化烹調可選擇解凍功能。

翻熱冷凍食品

Frozen Reheat
翻熱冷凍食品

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
5	翻熱冷凍食品	100克	150克	200克	250克	-	-	微波安全容器，使用保鮮膜

5. 翻熱冷凍食品

適用於蒸煮包子之類的甜點，但不適用於體積偏大的食物和各類冷凍水餃等。點心從冰箱裏拿出後不必解凍，直接放在微波安全碟上，灑水並瀝乾。點心排放時盡可能保持一定距離，以免烹調後點心膨脹，互相擠壓而造成僵硬。使用保鮮膜。將微波安全碟放在平板玻璃中央，選擇程序及重量按「開始」鍵。

蔬菜

Vegetables
蔬菜

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
6	時令蔬菜	100克	200克	300克	400克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
7	冷凍蔬菜	120克	250克	500克	700克	-	-	

6. 時令蔬菜

適用於烹調葉類蔬菜。將蔬菜洗淨瀝乾後放入微波安全容器裏，加少量油並攪拌均勻。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

7. 冷凍蔬菜

適用於烹調各種冷凍蔬菜。將蔬菜放入微波安全容器裏，根據個人喜好加水。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

馬鈴薯

Potatoes
馬鈴薯

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
8	馬鈴薯	250克	370克	500克	900克	-	-	微波安全容器
9	根莖蔬菜	180克	250克	370克	500克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜

8. 馬鈴薯

適用於烹調整個馬鈴薯。為了讓料理達到一個較好的效果，請選用150~200克的馬鈴薯。用廚刀在馬鈴薯表面開十字型的淺凹口。將準備好的馬鈴薯後放入微波安全容器裏。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將馬鈴薯翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請勿使用保鮮膜或蓋子。

9. 根莖蔬菜

適用於烹調根莖類蔬菜，如馬鈴薯和胡蘿蔔等。將蔬菜洗淨切塊後放入微波安全容器裏，根據個人喜好加水。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

魚 / 肉

Fish/Meat
魚/肉

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
10	蒸魚	100克	200克	300克	400克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
11	蒸雞	100克	200克	300克	400克	-	-	
12	牛羊肉	100克	200克	300克	400克	-	-	

10. 蒸魚

適用於蒸整條魚或魚片(魚身不要超過3釐米的厚度)。把魚排放在一個微波安全碟上，並使有皮的一面朝下。根據口味加入牛油、調味料、香料或檸檬汁。請將魚片較薄的部分重疊，以防止過度烹煮。如果要烹煮釀滿餡料的魚，則需延長烹煮時間。應將魚的頭部及尾部用少量鋁箔包好，以防止過度烹煮。加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。烹煮數量較多的魚，請在烹調結束後放置3~5分鐘。

11. 蒸雞

適用於蒸雞塊，雞翅，雞腿及雞胸等。將雞洗淨並切成塊狀，根據喜好加蔥薑醃製。把準備好的雞放置到微波安全碟中。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

12. 牛羊肉

適用於燒牛羊肉。將肉洗淨並切成塊狀，根據喜好加蔥薑醃製。把準備好的肉放置到微波安全碟中。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

飯 / 粥

Rice/Congee
飯/粥

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
13	米飯	1杯	1.5杯	2杯	2.5杯	-	-	微波安全容器，加蓋或使用保鮮膜
14	粥	50克	100克	150克	200克	-	-	微波安全容器，略開蓋

13. 米飯

適用於煮米飯。烹調時，將米及適當的水放入耐熱深鍋內。米和水的量參考下表：

米	1杯	1.5杯	2杯	2.5杯
建議加水量	250～300毫升	300～350毫升	500～550毫升	650～700毫升

米和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，略開蓋，關門後按「開始」鍵繼續烹調。飯熟後請先放置5～10分鐘。

附注：1杯米 = 150克

14. 粥

適用於煲粥。烹調時，將米及適當的水放入耐熱深鍋內。米和水的量參考下表：

米	50克	100克	150克	200克
建議加水量	300～350毫升	500～600毫升	800～850毫升	1200～1300毫升

需浸泡10分鐘左右，米和水的總量不可超過容器的一半。要保持容器通氣孔暢通。如使用的容器無通氣孔或通氣孔太小，建議略微開蓋，以防滾瀉。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待5～10分鐘後再開蓋食用。

附注：在攪拌及烹調結束時，由於蒸氣溫度高，請小心打開飯煲蓋，以防燙傷。

燉湯 / 麵

Soup/Noodle
燉湯/麵

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
15	義大利麵	150克	250克	350克	500克	-	-	微波安全容器，加蓋或使用保鮮膜
16	即食麵	1人份	2人份	-	-	-	-	
17	清燉	4-6人份	1-3人份	-	-	-	-	

15. 義大利麵

適用於煮各種各樣的義大利麵，例如義大利麵條，通心粉、及各種形狀的麵食。將義大利麵及適當的熱水(約50℃)放入耐熱深鍋內。義大利麵和水的量參考下表：

義大利麵	150克	250克	350克	500克
建議加水量(熱水)	900毫升	1200毫升	1400毫升	1800毫升
容器大小	3升	3.5升	4升	4升

在烹飪之前可加入適量鹽和油，防止麵條粘在一起。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，並開蓋，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待5～10分鐘後再瀝乾食用。

16. 即食麵

適用於煮各種即食麵。將麵條和所有調味料一起放入微波爐安全容器，注入水。即食麵和水的量參考下表：

即食麵	1人份 (80克)	2人份 (160克)
建議加水量	450毫升	800毫升

麵和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

17. 清燉

這功能使您能煮傳統的湯，如蔘茸湯、燕窩等，需要用慢火“清燉”。這方法使您的食物柔嫩不破壞形狀，也使您的食物保持原味。把所有的用料和水份放進一個微波安全深燉鍋裏，下表中的水和料作為參考：

份量	4-6人份	1-3人份
肉	500克	250克
建議加水量	1300毫升	650毫升

肉和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

甜品

Desserts
甜品

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
18	水果	150克	250克	500克	700克	-	-	微波安全容器
19	布丁	2人份	4人份	-	-	-	-	

18. 水果

適用於燉或煮水果。可使用蘋果、核果、梨、無花果、菠蘿、奇異果或者草莓。把水果去皮並切塊後放入微波安全容器裏。下表中的水和料作為參考：

水果	150克	250克	500克	700克
水	75毫升	125毫升	250毫升	350毫升
糖	1/8杯	1/4杯	1/2杯	3/4杯

攪拌直至糖融化，根據需要可放些香料。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請勿使用保鮮膜或蓋子。

19. 布丁

適用於海綿布丁，不適用水果布丁。下面表中的料作為參考：

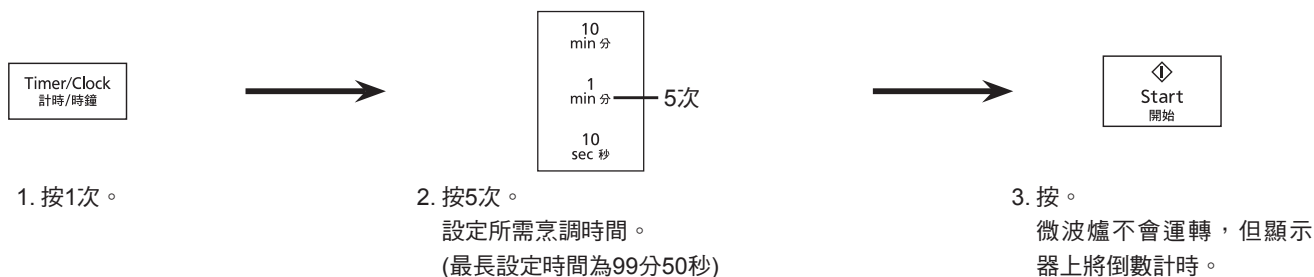
	2人份	4人份
自發粉	½杯	1杯
可可粉	½湯匙	1湯匙
細砂糖	⅓杯	⅓杯
牛奶	¾杯	¾杯
香草精	½茶匙	1茶匙
巧克力	25克	50克
黃油	50克	100克
紅糖	¾杯	¾杯
可可粉(額外的)	1湯匙	2湯匙
水	⅓杯	⅓杯

篩自發粉和可可粉，加入糖，牛奶和香草精。充分混合後放在一邊。在一個安全容器中融化黃油和巧克力，趁熱和之前的混合物混合。在一個杯子中混合紅糖，額外的可可粉和水。把所有的混合物放在一個微波安全容器中。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。請勿使用保鮮膜或蓋子。

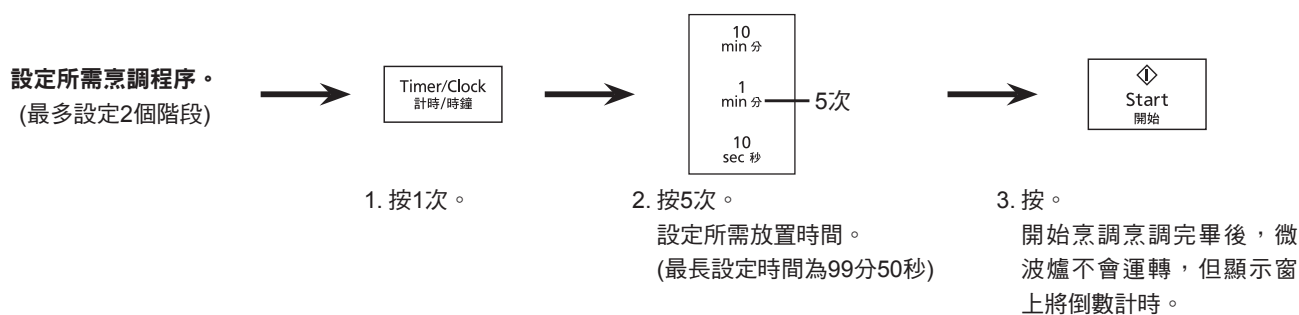
時計設定(時計 / 放置時間 / 延時啟動)

此設定有烹調計時器功能，也可設定烹飪後放置時間，還可設定延時啟動。

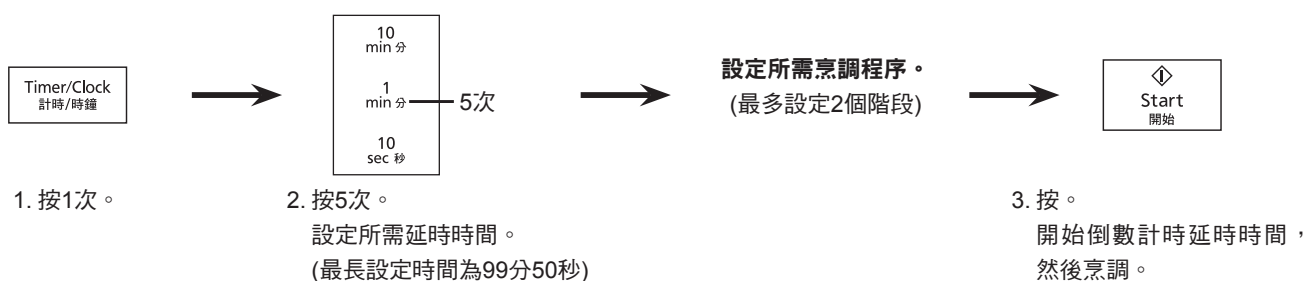
時計設定： 例如：5分鐘計時



放置時間設定： 例如：烹調結束後，食物再放置5分鐘



延時啟動設定： 例如：5分鐘後開始烹調



附注：

1. 當使用計時器，備用時間及延時啟動功能時，中途若開啟爐門，顯示窗上將仍然倒數計時。
2. 延時啟動及放置等待功能不能與自動功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前後，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。
3. 使用延時啟動或放置等待功能時，其它火力最多可設置兩個階段程序。

要求修理服務之前

下列情況均屬正常：

微波爐干擾電視接收。	使用微波爐時，收音機及電視機可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機、吸塵機、電吹風等所引起之干擾。這並非表示微波爐發生故障。
蒸氣積聚於爐門和有熱風從排氣口排出。	烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部分會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上及／或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
未有擺放食物而不慎啟動微波爐。	短時間空爐工作，對於微波爐不會即時造成損害。但用戶應盡量避免。

問題

起因

解決方法

微波爐無顯示。

沒有插緊電源。

拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。

保險絲燒掉或電路斷路器發生作用。

請聯繫松下指定維修中心。

插座有問題。

用其他電器再測試插座是否有問題。

微波爐不能啟動加熱。

爐門未關妥。

小心關好爐門。

未按「開始」鍵。

按「開始」鍵。

輸入其他程序。

按「停止 / 重設」鍵清除已輸入的程序，然後重新輸入烹調程序。

烹調程序輸入錯誤。

參考說明書，正確輸入烹調程序。

不慎按下「停止 / 重設」鍵。

重新輸入烹調程序。

“”於顯示窗顯示。

「開始」鍵已按了三次，兒童安全鎖被設定。

再按「停止 / 重設」鍵三次即可取消。

“H00”，“H97”
或“H98”於顯示窗顯示。

微波爐發生系統故障。

請聯繫松下指定維修中心。

若微波爐出現故障，請立即聯絡代理商的維修部門。

微波爐的保養

1. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。
2. 清洗微波爐之前，須關掉微波爐，並從插座上拔下插頭。
3. 保持爐的內部清潔。如濺出的食物或漏出的液體積在爐壁上，則請用濕布擦去。如爐內十分骯髒則可使用軟性洗劑。最好不要使用粗糙，磨損性的洗劑。
4. 請用微濕布來清洗微波爐表面部分，為防止損傷爐內的操作部分，不要讓水份由通風口滲入。
5. 如控制面板被弄濕，則請用軟的濕布抹擦。不能用洗劑、粗糙物或噴劑清潔控制面板。清潔控制面板時請將爐門打開，以防止不小心啟動微波爐。清潔完之後輕按「**停止 / 重設**」鍵以消除顯示窗上的顯示。
6. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。這情形在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能發生。
7. 等微波爐充分冷卻後，使用軟性洗劑清潔並擦乾。
8. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
9. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響爐子的使用壽命或導致其有所損壞。
10. 如爐門或爐門周圍有水蒸氣積聚，可用軟布擦淨。在微波爐正常工作和濕度高的情況下都有可能產生這種現象。
11. 請勿使用含有腐蝕性的成分的清潔劑或尖銳的金屬清潔用品清潔爐門玻璃，這會刮傷表面導致爐門玻璃損壞。

規格

電源		220 V 50 Hz	230-240 V 50 Hz
消耗功率	微波火力	4.0 A 850 W	3.7 A 850 W
輸出功率	微波火力*	1,000 W	
爐身體積(寬×高×深)		529毫米 × 326毫米 × 422毫米	
爐內體積(寬×高×深)		354毫米 × 230毫米 × 338毫米	
爐腔容積		27升	
操作頻率		2,450 MHz	
淨重		大約11.8千克	

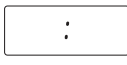
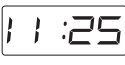
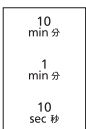
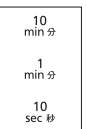
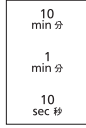
* IEC程序測試。

規格如有改動毋須先行通知。

關於電壓的要求，產品的生產年份，國家和編號，請查閱微波爐的型號資料板。



簡明烹調指南

功能	使用方法	
時鐘設定 (☞ 第6頁)	 →  →  按2次。 設定時間。 按1次。	
設定 / 取消兒童安全鎖 (☞ 第6頁)	設定：  →  按3次。 取消：  →  或  按3次。	
微波火力(烹調 / 加熱 / 解凍)設定 (☞ 第7頁)	 →  →  選擇火力。 設定所需烹調時間。 按1次。	
超速解凍設定 (☞ 第8頁)	 →  或  →  按1次。 選擇所需烹調的食物重量。 按1次。	
自動翻熱設定 (☞ 第11頁)	例如：  →  或  →  按1次。 選擇所需烹調的食物重量。 按1次。	
自動烹調設定 (☞ 第12頁)	例如：  →  →  選擇需要的食譜編號。 選擇所需烹調的食物重量。 按1次。	
時計設定 (☞ 第18頁)	 →  →  按1次。 設定計時時間。 按1次。	
放置時間設定 (☞ 第18頁)	設定所需烹調程序。 →  →  →  按1次。 設定放置時間。 按1次。	
延時啟動設定 (☞ 第18頁)	 →  → 設定所需烹調程序。 →  按1次。 設定延時啟動時間。 按1次。	



Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://panasonic.net>

F0003BN50MP
IP1014-0
Printed in China

