

Panasonic®

Operating Instructions

使用説明書

Panduan

คู่มือการใช้งาน

Microwave Oven

微波爐

Ketuhar Gelombang Mikro

เตาอบไมโครเวฟ

Household Use Only

僅家庭用

Kegunaan Rumah Sahaja

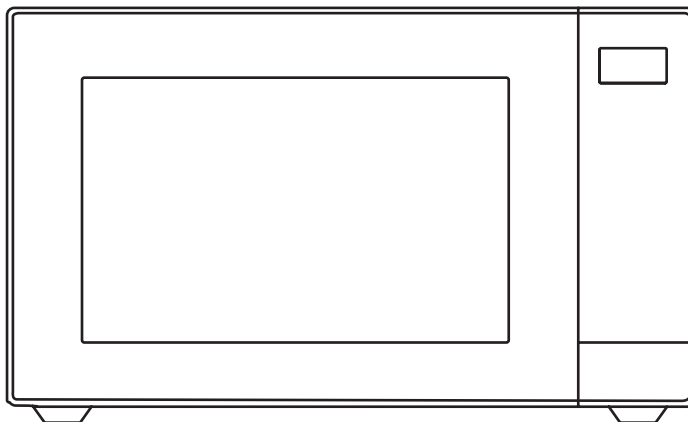
สำหรับใช้ในครัวเรือนเท่านั้น ◆ น

Model No.

型號：

NN-ST65QB

NN-ST65QM



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

ข้อแนะนำ◆เกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ

อ่านอย่างละเอียดและเก็บไว้อ้างอิงในอนาคต

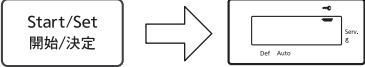
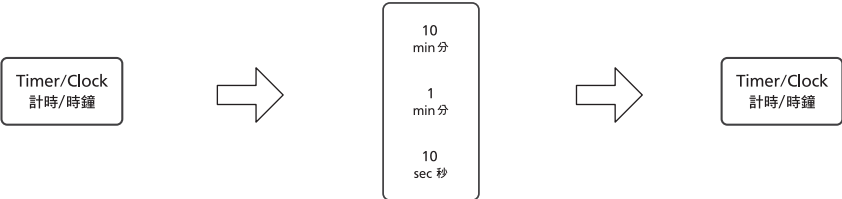
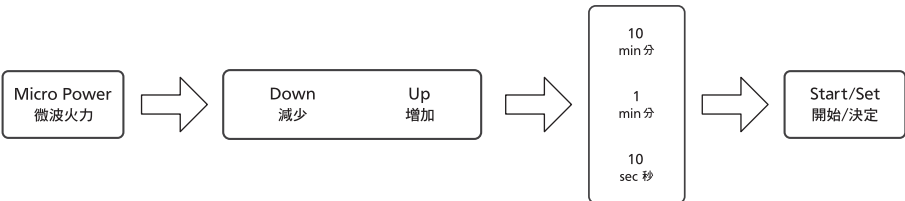
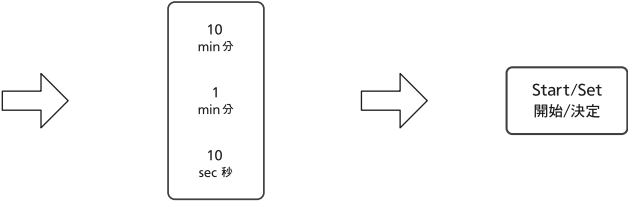
Table of Contents

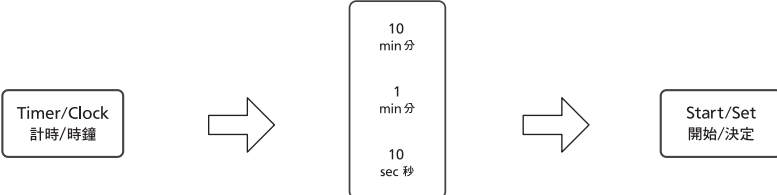
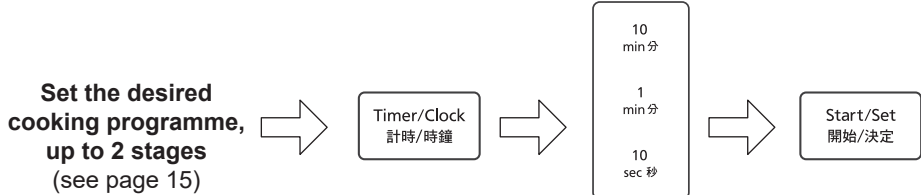
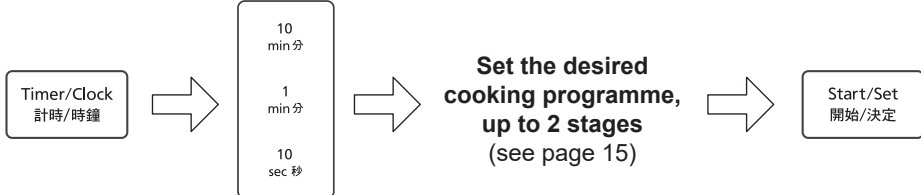
Quick Guide to Operation	2-3
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	4-5
Installation and General Instructions	6-7
Feature Diagram.....	8
Control Panel	9
Cookware and Utensil Chart.....	10
Beep Choice	11
Child Safety Lock Setting	11
Clock Setting	11
Micro Power Setting	12
To Cook Using the Quick 30 Feature	13
Using the Add Time Feature	13
Timer Setting (Kitchen Timer/Standing Time/Delay Start)	14
3-Stage Setting	15
To Use Auto Reheat.....	16
Turbo Defrost Setting	17
To Use Beverage	18
To Use Auto Menu	19-22
Microwaves and How They Work	23
Food Characteristics.....	23
Cooking Techniques	24-26
Defrosting Chart	27
Reheating Chart	28
Cooking Chart.....	29
Before Requesting Service	30
Care of your Microwave Oven	31
Technical Specifications	31

Quick Guide to Operation

After plugging in, “88 : 88” will appears in the display window, then you can start to operate.

English

Feature	How to Operate	
To Set Beep Choice On/Off (☞ page 11)	After plugging in:  Press once. Set the mode Press once Default mode is “On”	
To Set/Cancel Child Safety Lock (☞ page 11)	To set  Press 3 times	To cancel  Press 3 times Time of day or colon reappears in the display
To Set Clock (☞ page 11)	 Press twice Set time of day (12-hour) Press once	
To Cook / Reheat / Defrost by Micro Power and Time Setting (☞ page 12)	 Press once Select power. Set the cooking time. Press once	
To Cook using Quick 30 Pad (☞ page 13)	 Press to set the desired cooking time. Press once	
To Use the Add Time Feature (☞ page 13)	As soon as manual cooking ends, the display will flash “0”  Add Time by pressing the Time Pads Press once	
To Use Auto Reheat Pad (☞ page 16)	 Press once Select the weight Press once	
To Use Turbo Defrost Pad (☞ page 17)	 Press once Select the weight. Press once	

Feature	How to Operate
To use Beverage Pad (☞ page 18)	 Press once Select the desired menu No. Press once  Select the Serv. Press once
To use Auto Menu Pad (☞ page 19)	 Press once Select the desired menu No. Press once  Select the Serv/weight Press once
To Use as a Kitchen Timer (☞ page 14)	 Press once Set the kitchen time. Press once
To Set Standing Time (☞ page 14)	Set the desired cooking programme, up to 2 stages (see page 15)  Press once Set the standing time. Press once
To Set Delay Start (☞ page 14)	 Press once Set the delay time Press once

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

English

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, 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, 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. Details for cleaning door seals, cavities and adjacent parts. 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 the 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. 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.

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 a cord having an earthing wire 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 a risk of electric shock.

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 the 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 the microwave oven.
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.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS (continued)

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) Heating therapeutic wheat bags is not recommended. If heating, do not leave unattended and follow manufacturers' instructions carefully.
 - (c) Remove wire twist-ties from bags before placing bag in oven.
 - (d) 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.
 - (e) Never leave microwave unattended while cooking or reheating.
11. Do not remove outer panel from oven.
12. This appliance is 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.
14. **WARNING:** Ensure that the cavity does not contain any items or utensils that are not suitable for the use with the microwave oven before you operate the appliance.
15. **WARNING:** Do not use the cavity for storing combustible products, cooking utensils, or food and similar when the microwave oven is not in use.
16. The appliance shall not be cleaned with a steam cleaner.
17. The appliance must be operated with the decorative door open.

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.

WARNING

- a) 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 qualified service technician trained by the manufacturer.
- b) If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.
- c) 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.
- d) 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.
- e) Before use, the user should check that whether the utensils are suitable for use in microwave ovens.
- f) 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.
- g) 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.
- h) Care should be taken not to displace the glass tray when removing containers from the appliance.

Installation and General Instructions

General Use

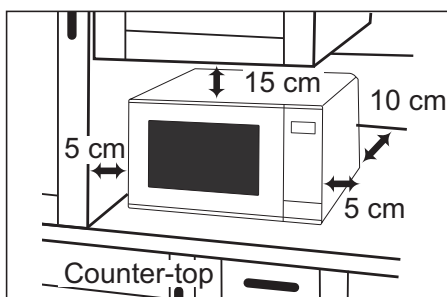
1. In order to maintain high quality, do not operate the oven when empty. The microwave energy will reflect continuously throughout the oven if no food or water is present to absorb energy. This can lead to damage to the microwave oven including arcing within the oven cavity.
2. If smoke is observed, switch off or unplug the appliance and keep the door closed in order to stifle any flames.
3. If smoke is observed, press the **Stop/Cancel** Pad and leave door closed order to stifle any flames. Disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
4. 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 can lead to risk of injury, ignition or fire.
5. Do not Use recycled paper products, as they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used.
6. Do not use newspapers or paper bags for cooking.
7. Do not hit or strike control panel. Damage to controls may occur.
8. POT HOLDERS may be needed as heat from food is transferred to the cooking container and from the container to the glass tray. The glass tray can be very hot after removing the cooking container from the oven.
9. Do not store flammable materials next to, on top of, or in the oven. It could be a fire hazard.
10. Do not cook food directly on glass tray unless indicated in recipes. (Food should be placed in a suitable cooking utensil.)
11. **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.**
12. If glass tray is hot, allow to cool before cleaning or placing in water.
13. 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.
14. Do not leave the microwave unattended while reheating or cooking food in disposable containers made of plastic, paper or other combustible materials, as these types of containers can ignite if overheated.

15. Metallic containers for food and beverages are not allowed during microwave cooking.
16. Only use utensils that are suitable for use in microwave ovens.

Placement of the Oven

This oven is intended for Counter-top use only. It is not intended for built-in use or use inside a cupboard.

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.

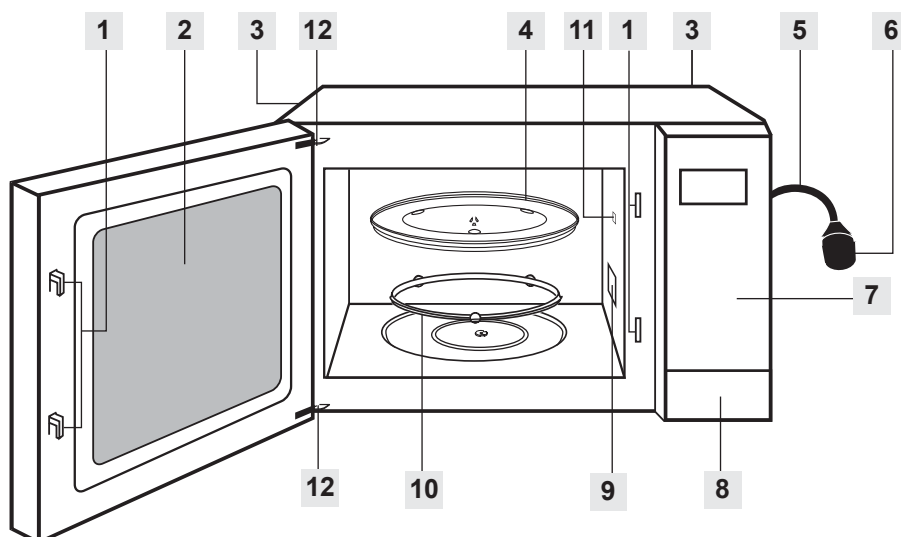


- (a) Do not block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat. If the oven overheats, a thermal safety device will turn the oven off. The oven will remain inoperable until it has cooled.
 - (b) Do not place oven near a hot or damp surface such as a gas stove, electric range or sink etc.
 - (c) Do not operate oven when room humidity is too high.
2. This oven was manufactured for household use only.
 3. If the oven is designed for installation into a wall cabinet, use the proper trim kit available from a local Panasonic dealer. Follow all instructions packed with the kit. (only for NN-ST65QM) The cabinet must NOT have a door.

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. Eggs in their shell and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they can explode, even after microwave heating has ended.
4. Potatoes, apples, egg yolks, chicken wings, 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 of 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.
 - (e) Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.
 - (f) As a general rule, always cover wet foods, e.g. soups, casseroles and plated meals.
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 Cooking Guide section 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, keep an eye on the oven 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



1 Door Safety Lock System

2 Oven Window

The oven window with vapor barrier film (do not remove)

3 Oven Air Vent

4 Glass Tray

- DO NOT** operate the oven without the Roller Ring and Glass Tray in place.
- Only use the Glass Tray specifically designed for this oven. Do not substitute any other Glass Tray.
- If the Glass Tray is hot, allow to cool before cleaning or placing in water.
- DO NOT** cook directly on the Glass Tray. Always place food on a microwave-safe dish, or on a rack set in a microwave-safe dish.
- Always place the container on the center of the glass tray when cooking.
- If food or utensils on the Glass Tray touch oven walls, causing the tray to stop moving, the tray will automatically rotate in the opposite direction. This is normal.
- The Glass Tray can rotate in either direction.

5 Power Supply Cord

6 Power Supply Plug

7 Control Panel

8 Door Release Button

Push to open the door. Opening the door during cooking will stop the cooking process without cancelling the program. Cooking resumes as soon as the door is closed and **Start/Set** Pad is pressed. It is quite safe to open the door at any time during a cooking program and there is no risk of microwave exposure.

9 Waveguide Cover (do not remove)

10 Roller Ring

- The Roller Ring should be cleaned regularly to avoid excessive noise.
- The Roller Ring and Glass Tray should be used at the same time.

11 Oven Light

The oven light will turn on during cooking and also when the door is opened. It will turn off after 1 minute if the door is left open.

12 Door Hinges

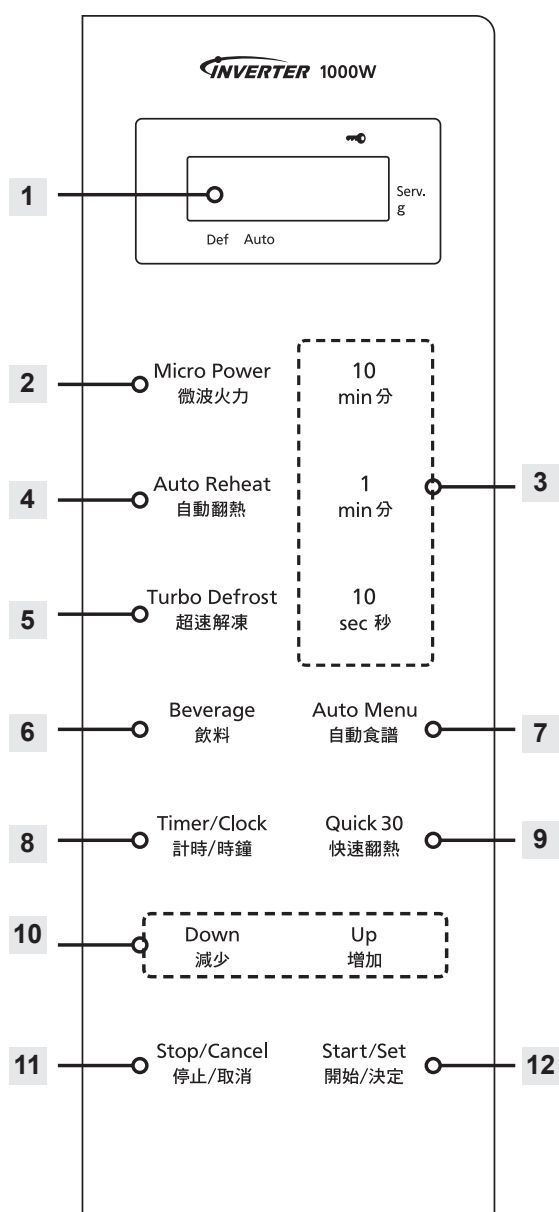
To prevent injury when opening or closing the door, keep fingers away from the door hinges.



Note

- The above illustration is for reference only.
- The Glass Tray is the only accessory with this oven. All other cooking utensils mentioned in this manual must be purchased separately.

Control Panel



* NN-ST65QB and NN-ST65QM –

The design of your control panel may vary from the panel displayed, but the words on the pads will be the same.

1 Display Window

2 Micro Power Pad (see page 12)

3 Time Pads

4 Auto Reheat Pad (see page 16)

5 Turbo Defrost Pad (see page 17)

6 Beverage Pad (see page 18)

7 Auto Menu Pad (see page 19-22)

8 Timer/Clock Pad (see page 11, 14)

9 Quick 30 Pad (see page 13)

10 Up/Down Selection Pads

11 Stop/Cancel Pad

Before cooking: One press clears all your instructions.

During cooking: One press temporarily stops the cooking process. Another press cancels all your instructions and colon or time of day appears in the display window.

12 Start/Set Pad

One press allows the oven to begin functioning. If the door is opened or the **Stop/Cancel** Pad is pressed once during oven operation, the **Start/Set** Pad must again be pressed to restart the oven.



Note

If an operation is set and the **Start/Set** Pad is not pressed, after 6 minutes, the oven will automatically cancel the operation. The display will revert back to clock or colon mode.

Beep Sound

When a pad is pressed correctly, a beep sound will be heard. If a pad is pressed and no beep is heard, the unit does not or cannot accept the instruction, or the beep sound has been turned off. The oven will beep twice between programmed stages. At the end of any complete programme, the oven will beep five times.

Cookware and Utensil Chart

English

	Microwave
Aluminium foil	no
Ceramic Plate	yes
Browning Dish	yes
Brown paper bags	no
Dinnerware oven/microwave safe	yes
Non-oven/microwave safe	no
Disposable paperboard containers	yes*
Glassware oven glassware & ceramic	yes
Non-heat resistant	no
Metal cookware	no
Metal twist-ties	no
Oven cooking bag	yes
Paper towels and napkins	yes
Plastic defrosting rack	yes
Plastic dishes microwave safe	yes
Non-microwave safe	no
Microwave safe cling film	yes
Straw, wicker, wood	yes
Thermometers microwave safe	yes
conventional	no
Waxed paper	yes
Silicon bakeware	yes*

* Check manufacturers' recommendation, must withstand heat or follow the recipe instructions.

Beep Choice

The oven has both "Beep On" and "Beep Off" mode. This unique Feature of your Panasonic microwave oven allows you to establish the initial non-cooking features of your oven.

- Start/Set
開始/決定

➔

Down
減少 Up
増加

➔

Stop/Cancel
停止/取消
1. **Press the Start/Set Pad after plugging in.**
"bEEP" appears in the display window. The default mode is "On".
 2. **Press Up/Down Selection Pads.**
The mode changes to "OFF".
 3. **After setting, tap Stop/Cancel Pad to exit**



Note

1. The choice can be selected only when you plug-in the oven.
2. Tapping the **Up/Down Selection** Pads again during step 2 will revert back to the initial "On" mode

Child Safety Lock Setting

This feature allows you to prevent operation of the oven by a young child; however, the door will open. **This feature can be set when colon or time of day is displayed.**

To set:



Press Start/Set 3 times.

Colon or time of day will disappear. Actual time will not be lost.



appears in the display window.

To cancel:



Press Stop/Cancel 3 times.

Colon or time of day will reappear in the display window.

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

Clock Setting

You can use the oven without setting the clock.

- Timer/Clock
計時/時鐘

➔

10
min 分

1
min 分

10
sec 秒

➔

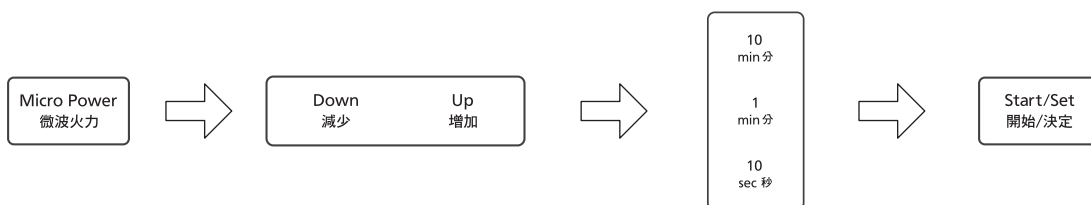
Timer/Clock
計時/時鐘
1. **Press twice.**
Colon will blink in the display window.
 2. **Set the time by pressing the Time Pads.**
Time appears in the display window; colon is blinking.
 3. **Press once.**
Colon stops blinking; time of day is entered and locked in the display window. Time counts up in minutes.



Note

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

Micro Power Setting



1. Press once to select the Micro Power feature.

2. Press Up/Down Selection Pads to select power level.
Power will appear in the display window. (see chart below)

3. Select cooking time by pressing the Time Pads.
(1000 W: up to 30 minutes
Other Powers Levels: up to 99 minutes and 50 seconds)

4. Press Start/Set.
The time in the display window will count down.

Power Level	Example Of Use
1000 W (HIGH)	Boil water. Reheat. Cook vegetables, rice, pasta and noodles.
800 W (MED-HIGH)	Cook poultry, meat, cakes, desserts. Heat milk.
600 W (MEDIUM)	Cook beef, lamb, eggs, fish and seafood. Melt butter.
440 W (MED-LOW)	Simmer soups, stews and casseroles (less tender cuts).
300 W (DEFROST)	Thaw foods.
100 W (LOW)	Keep cooked foods warm, simmer slowly.



Note

1. You can select the power level by pressing the **Micro Power** Pad as well.
2. It is possible to programme no more than 3 stages of cooking as one cooking set. For 2 or 3 stage cooking, repeat steps 1-3 above before pressing the **Start/Set** Pad. When selecting 1000 W on the first stage, you can skip step 1-2. When operating, two beeps will be heard between each stage. (Please refer to page 15 for details).
3. You can increase the cooking time during cooking if required. Time can be increased in 1 minute increments, up to 10 minutes. Press **1 min** Pad to a maximum of 10 minutes. Cooking time can not be decreased during cooking.
4. Do not use metal containers on microwave mode.
5. Standing time can be programmed after Micro Power and time setting.
Refer to using the timer page 14.

To Cook Using the Quick 30 Feature

This feature allows you to quickly set cooking time in 30 second increments.

Quick 30
快速翻熟



Start/Set
開始/決定

1. Press Quick 30 to set the desired cooking time (up to 5 minutes).

Each press is 30 seconds. Time appears in the display. Power level is pre-set at 1000 W.

2. Press Start/Set.

The cooking will start and the time in the display will count down. At the end of cooking, five beeps will sound.



Note

1. This feature is only available for **Micro Power** mode. If desired, you can use other power levels. Select desired micro power level before pressing **Quick 30**.
2. After setting the time by **Quick 30**, you cannot use **Time Pads**.

Using the Add Time Feature

This feature allows you to add cooking time at the end of previous cooking.

1. As soon as manual cooking ends, the display will flash "0"



10
min 分

1
min 分

10
sec 秒



Start/Set
開始/決定

2. Add cooking time by pressing the Time Pads.

Maximum cooking time:
Microwave: 1000 W up to 30 minutes;
other powers levels up to 99 minutes
and 50 seconds.

3. Press Start/Set.

Time will be added.
The time in the display window will count down.



Note

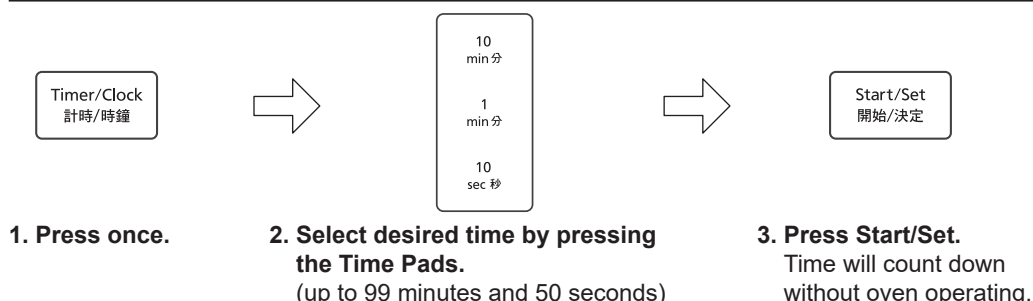
1. This feature is only available for Micro Power, Quick 30 and Timer features and it is not available for Auto programs.
2. The Add Time feature is only available within 1 minute after cooking.
3. The Add Time feature can be used after 3-stage cooking. The power level is the same as the last stage.

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

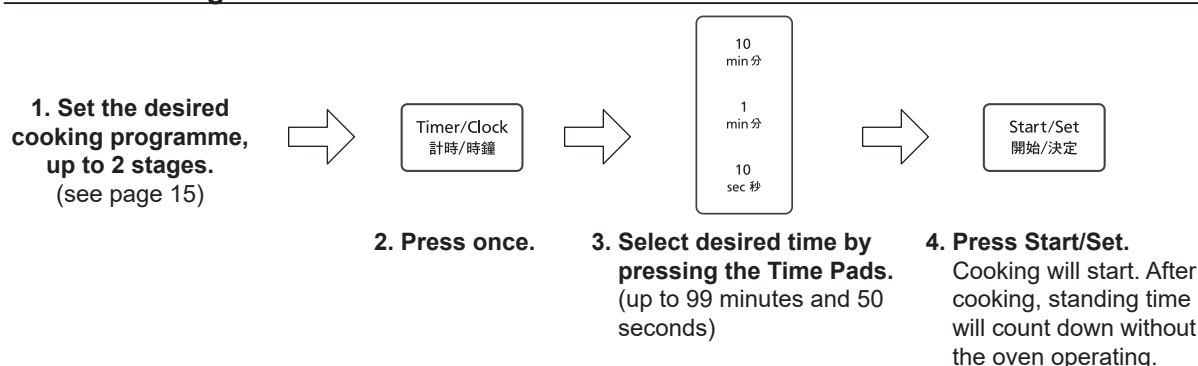
This feature allows you to program standing time after cooking is complete, program the oven as a minute or a second timer, or to program a delayed start.

To Use as a Kitchen Timer

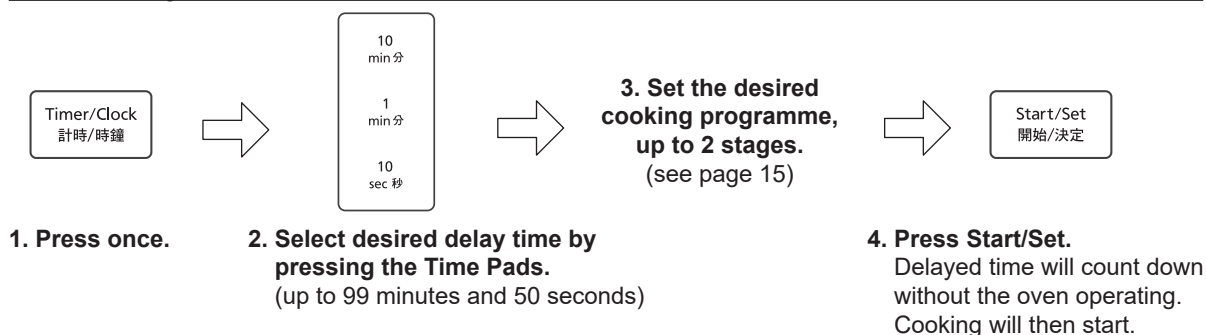
English



To Set Standing Time



To Set Delay Start



Note

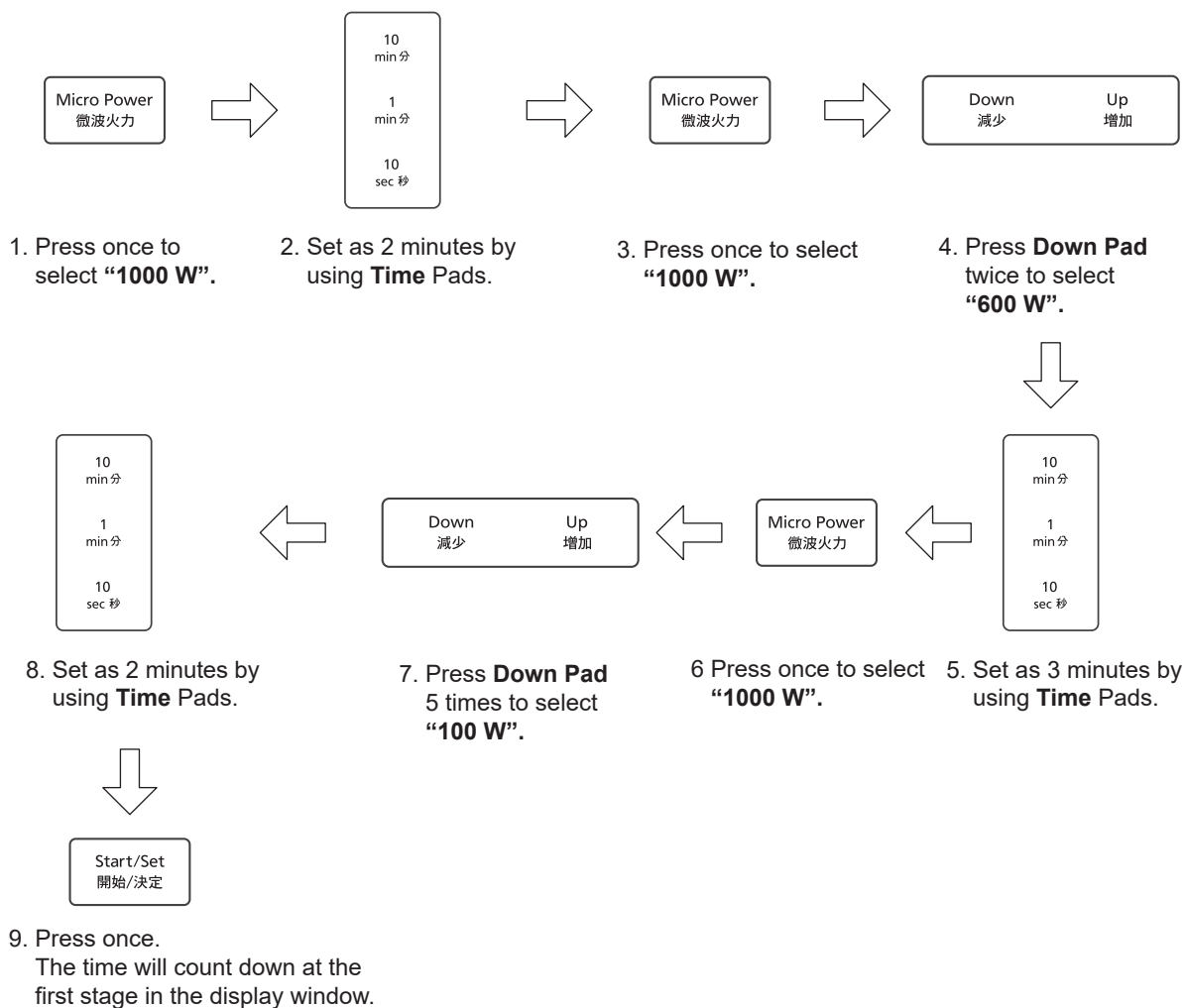
1. If the oven door is opened during the Standing Time, Delay Start or Kitchen Timer, the time in the display window will continue to count down.
2. Delay Start and Standing Time cannot be programmed together with Turbo Defrost, Beverage, Auto Reheat and Auto Menu. This is to prevent the standing temperature of the food from rising before defrosting or cooking begins. A change in the starting temperature could cause inaccurate results.
3. When using Standing Time or Delay Start, it's up to 2 Power stages.

3-Stage Setting

This feature allows you to program 3 stages of cooking continuously.

E.g.: Continually set [1000 W] 2 minutes, [600 W] 3 minutes and [100 W] 2 minutes.

English



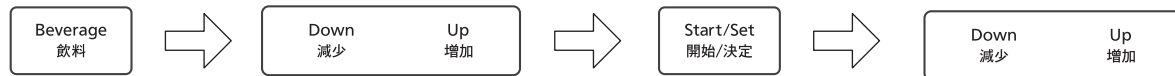
Note

1. When operating, two beeps will sound between each stage.
2. This feature is not available for Turbo Defrost, Beverage, Auto Reheat and Auto Menu.

To Use Beverage

This feature allows you to reheat coffee/milk without setting micro power and time.

English



1. Press once to select the Beverage feature.

2. Select the desired menu number by pressing Up/Down Selection Pads.

3. Press once to confirm.

4. Select the serving of food by pressing Up/Down Selection Pads.



5. Press Start/Set.

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

Menu No.	Menu	Serving		Recommended containers
1	Coffee	1-1 (1 cup coffee)	1-2 (2 cups coffee)	Microwave safe cup
2	Milk	2-1 (1 cup milk)	2-2 (2 cups milk)	

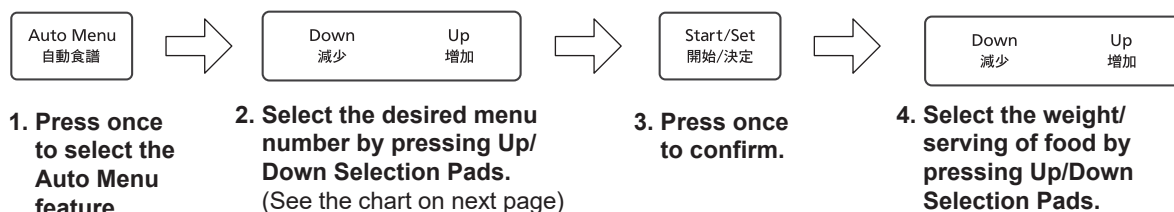


Note

1. You can select the Menu No. by pressing the **Beverage** Pad as well.
2. Use a microwave safe cup. Heated coffee/milk can erupt if not mixed with air. Do not heat coffee/milk in your microwave oven without stirring before and halfway through heating.
3. Care must be exercised not to overheat coffee/milk when using the **Beverage** feature. It is programmed to give proper results when heating 1 cup or 2 cups of coffee/milk, starting from room temperature for coffee and refrigerator temperature for milk. Overheating will cause an increased risk of scalding, or liquid eruption.
4. 1 cup of milk is 200 ml to 250 ml and 1 cup of coffee is 150 ml to 200 ml.

To Use Auto Menu

This feature allows you to cook foods without selecting a time and power level. Just select the desired menu number and weight/serving, and the oven will cook your food automatically.



5. Press Start/Set.

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



Note

- 1 You can select the Menu No. by pressing the **Auto Menu** Pad as well.
2. When you select an Auto Menu program, the menu number shows in the display.
3. Only cook foods within the weight ranges described.
4. Always weigh the food rather than relying on the package information.
5. Most foods benefit from a standing time, after cooking with an Auto Menu Program, to allow heat to continue conducting to the centre.
6. To allow for some variations that occur in food, check that food is thoroughly cooked and piping hot before serving.

Menu No.	Menu	Serving/Weight						Recommended containers
3	Meals	200 g	400 g	600 g	800 g	-	-	Microwave safe dish with a lid or plastic wrap
4	Bread	50 g	100 g	150 g	200 g	-	-	Microwave safe dish
5	Sausages	50 g	100 g	150 g	200 g	-	-	
6	Chinese Bun	70 g	100 g	150 g	200 g	-	-	Microwave safe dish with plastic wrap
7	Vegetables	120 g	180 g	250 g	370 g	-	-	Casserole with a lid or plastic wrap
8	Root Vegetables	250 g	370 g	500 g	900 g	-	-	
9	Frozen Vegetables	120 g	180 g	250 g	370 g	-	-	
10	Fish	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	Microwave safe dish with plastic wrap
11	Chicken	200 g	300 g	400 g	500 g	-	-	Casserole with a lid or plastic wrap
12	Quick Soup	4-6 servs.	1-3 serv.	-	-	-	-	Casserole with a lid
13	Double Boil	4-6 servs.	1-3 serv.	-	-	-	-	
14	Casserole Rice	100 g	200 g	300 g	-	-	-	
15	Congee	100 g	200 g	300 g	-	-	-	
16	Instant Noodles	1 serv.	2 servs.	-	-	-	-	
17	Cream Cheese	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	Microwave safe bowl/dish with plastic wrap
18	Chocolate	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	Microwave safe dish
19	Butter	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	Microwave safe dish with plastic wrap
20	Ice Cream	300 g	600 g	900 g	1200 g	-	-	-

3. Meals

Pre-cooked foods are reheated automatically by setting the weight of food. You need not select power level or reheating time. The foods should be at refrigerator temperature (5-7 °C). Use suitable size microwave safe dish, add 1-4 tbsp. water if desired, cover with a lid or plastic wrap, and put the dish in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Allow food standing 3-5 minutes before serving.

4. Bread

It is suitable for reheating bread at refrigerator temperature (5-7 °C). Put the bread on a suitable size microwave safe dish in the center of the glass tray. Cook without cover.

Note: 50 g = one standard slice of bread.

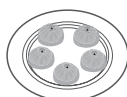
5. Sausages

It is suitable for reheating frozen sausages, put the food on a microwave safe dish in a radial pattern, without cover and put the dish in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Open the door to **TURN OVER WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue. See the illustration below.



6. Chinese Bun

It is suitable for reheating buns such as frozen creamy custard bun, etc., Place food on a microwave safe dish in a radial pattern, sprinkle with some water. Wrap with the plastic wrap, and put the dish in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. See the illustration below.



Note: 35-40 g = one standard piece of bun.

7. Vegetables

It is suitable for cooking all types of leaf, green and soft varieties, including broccoli, squash, cauliflower, cabbage, asparagus, beans, celery, zucchini, spinach, capsicum or a mixture of these. Cut all vegetables into the same size pieces. Place vegetable in a suitable size microwave safe casserole. Add 1 tablespoon to ¼ cup of water if you prefer a softer cooked texture. Butter, herbs etc. may be added before heating, but do not add salt until end of cooking. Cover with a lid or plastic wrap, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue.

8. Root Vegetables

Suitable for cooking root vegetables such as potatoes, sweet potatoes, pumpkin, onions, swede, carrots, turnip and beetroot. All vegetables should be trimmed or prepared and cut into even sized pieces. Add 1 tablespoon to ¼ cup of water to vegetables if dehydrated or a softer cooked texture is desired. Place into an appropriately sized microwave safe casserole. If desired, butter, herbs etc. may be added but do not add salt until end of cooking. Cover with plastic wrap or a fitted lid, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue. At the completion of cooking, stir larger quantities of vegetables. Let stand, covered, for 2 to 3 minutes.

9. Frozen Vegetables

Suitable for all types of frozen vegetables, like frozen peas, sweet corn or mixed vegetables. Place prepared vegetables into an appropriately sized microwave safe casserole. Cover with plastic wrap or lid. Put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue. Add salt and other seasonings after cooking (do not use vegetables with salt or butter).

10. Fish

It is suitable for cooking whole fish and fish fillets. Put the prepared fish in a microwave safe dish. Add sauce and water. Cover with plastic wrap, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. After cooking large portions of fish, allow the fish to stand 3 to 5 minutes before serving. (It may be necessary to adjust the amount of water or sauce to your personal preference.)

Note: Thickness of fish should not be more than 3 cm.

11. Chicken

It is suitable for cooking chicken pieces, such as wings, drumsticks, thighs, half breasts etc. Chicken pieces should be thawed completely before cooking. Pierce the chicken pieces and marinate with gravy or vegetables if needed. Put the prepared chicken pieces into a microwave safe casserole. Add oil if you prefer a softer cooked texture. Cover with a lid or plastic wrap, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue.

12. Quick Soup

Suitable for cooking traditional soups such as chicken soup, rib soup etc. Clean all raw ingredients for later use. Place all ingredients and liquid in a microwave safe casserole. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cook covered with a fitted lid. Place the casserole in the center of glass tray. Select the program and serv., then **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue. Measure tap water and ingredients as below chart for reference.

Serving	Chicken/meat	Vegetables	Tap Water
4-6 servs	500 g	400 g	1000 ml
1-3 servs	200 g	200 g	650 ml

13. Double Boil

It is suitable for cooking traditional soups; herbal soup, bird nest 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 flavor of the food. Place all ingredients in a microwave safe casserole. Add recommended ingredients listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with a lid, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and serv. then press **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue, add salt at the end of cooking.

Serving	Chicken/ meat	Vegetables	Tap Water
4-6 servs	500 g	400 g	900 ml
1-3 servs	250 g	200 g	500 ml

14. Casserole Rice

It is suitable for cooking white rice including short, long grain, jasmine and basmati. Place rice in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Partially cover with a lid, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Stand 5 minutes covered after cooking.

Rice	Recommended Water	Recommended casserole volume
100 g	200 ml	2.25 L
200 g	380 ml	3 L
300 g	550 ml	4 L

15. Congee

It is suitable for cooking congee/porridge. Place the rice in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Partially cover with a lid, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue. Stand 5-10 minutes covered after cooking.

Rice	Recommended Water	Recommended Containers
100 g	750 ml	3.25 L
200 g	1200 ml	3.5 L
300 g	2100 ml	5 L

16. Instant Noodles

It is suitable for cooking instant noodles. Place the instant noodles and seasonings in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended boiling tap water listed below. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with a lid, and put the casserole in the center of the glass tray. Select the program and serv. then press **Start/Set**. Open the door to **STIR WHEN TWO BEEPS ARE HEARD** during cooking, press **Start/Set** Pad to continue. Stand 1-2 minutes after cooking.

Serving	Recommended boiling tap water	Recommended Containers
1 serv	500 ml	3 L
2 servs	800 ml	4 L

17. Cream Cheese

Remove wrapper, cut cheese into 3 cm cube, and place in a microwave safe bowl/dish. Cover with plastic wrap, and put the container in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. If food needs more time cooking or weight exceeds range, cook using Defrost for melting.

18. Chocolate

Remove wrapper, separate chocolate into small pieces, and place into a microwave safe dish. Leave uncovered, and put the dish in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. 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.

19. Butter

Remove wrapper, cut butter into 3 cm cube, and place into a microwave safe dish. Cover with plastic wrap, and put in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. Stir after cooking. If food needs more time cooking or weight exceeds range, cook using Defrost for melting.

20. Ice Cream

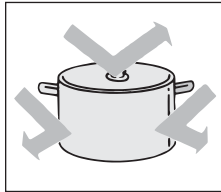
Soften slightly uncovered and put in the center of the glass tray. Select the program and weight then press **Start/Set**. If food needs more time cooking or weight exceeds range, cook using Defrost for melting.

Microwaves and How They Work

Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves (app. 12 cm wave length) similar to those used by a radio. Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube. The microwaves travel from the magnetron tube to the oven cavity where they are reflected, transmitted or absorbed.

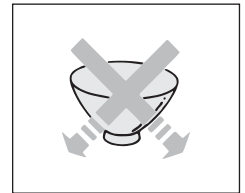
Reflection

Microwaves are reflected by metal just as a ball is bounced off a wall. A combination of stationary (interior walls) and rotating metal (glass tray or stirrer fan) helps assure that the microwaves are well distributed within the oven cavity produce even cooking.



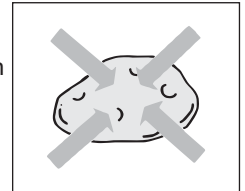
Transmission

Microwaves pass through some materials such as paper, glass and plastic much like sunlight shining through a window. Because these substances do not absorb or reflect the microwave energy, they are ideal materials for microwave oven cooking containers.



Absorption

Microwaves are absorbed by food. They penetrate to a depth of about 2-4 cm. Microwave energy excites the molecules in the food (especially water, fat and sugar molecules), and causes them to vibrate very quickly.



The vibration causes friction and heat is produced. In large foods, the heat which is produced by friction is conducted to the center to finish cooking the food.

Food Characteristics

FOOD CHARACTERISTICS

Food characteristics which affect conventional cooking are more pronounced with microwave heating.

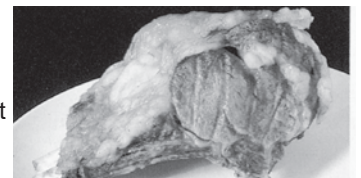
Size — Small portions cook faster than large ones.

Shape — Uniform sizes heat more evenly. To compensate for irregular shapes, place thin pieces toward the centre of the dish and thicker pieces toward the edge of dish.



Starting Temperatures — Room temperature foods take less time to heat up than refrigerator frozen foods.

Bone and Fat — Both affect heating. Bones may cause irregular heating. Large amounts of fat absorb microwave energy and meat next to these areas may overcook.



Density — Porous, airy foods take less time to heat than heavy, compact foods.



Cooking Techniques

Timing

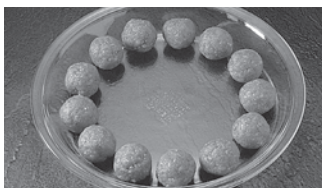
A range in heating time is given in each recipe. The time range compensates for the uncontrollable differences in food shapes, starting temperature and regional preferences. Always cook food for the minimum cooking time given in the recipe and check for doneness. If the food is undercooked, continue cooking. It is easy to add time to an undercooked product. Once the food is overcooked, nothing can be done!

Spacing

Individual foods, such as baked potatoes, cupcakes and hors d'oeuvres, will heat more evenly if placed in the oven equal distance apart. When possible, arrange foods in a circular pattern.



Similarly, when placing foods in a baking dish, arrange around the outside of dish, not lined up next to each other. Food should NOT be stacked on top of each other.



Piercing

The skin or membranes on some foods will cause steam to build up during microwave cooking. Foods must be pierced, scored or have a strip of skin peeled off before cooking to allow steam to escape.

Eggs:

Pierce egg yolk twice and egg white several times with a toothpick.



Whole Clams and Oyster:

Pierce several times with a toothpick.

Whole Potatoes and Vegetables: Pierce with a fork.

Frankfurters and Sausages: Score smoked polish sausage and frankfurters. Pierce fresh sausage with a fork.

Browning

Foods will not have the same brown appearance as conventionally cooked foods or those foods which are cooked utilizing a browning feature. Meats and poultry may be coated with browning sauce, Worcestershire sauce, barbecue sauce or shake-on browning sauce. To use, combine browning sauce with melted butter or margarine; brush on before cooking.

For quick breads or muffins, brown sugar can be used in the recipe in place of granulated sugar, or the surface can be sprinkled with dark spices before baking.

Covering

As with conventional cooking moisture evaporates during microwave cooking. Because microwave cooking is done by time and not direct heat, the rate of evaporation cannot be easily controlled. This, however, can be easily corrected by using different materials to cover dishes. However, unless specified, a recipe is heated uncovered. Casserole lids or cling film are used for a tighter seal. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

Stirring

Stirring is usually necessary during microwave cooking. We have noted when stirring is helpful, using the words once, twice, frequently or occasionally to describe the amount of stirring required. Always bring the cooked outside edges toward the centre and the less cooked centre portions toward the outside.

Turning and Rearranging

It is not possible to stir some foods to redistribute the heat. At times, microwave energy will concentrate in one area of a food. To help ensure even cooking, some foods need to be turned or rearranged. Turn over large foods such as roasts or turkeys. Generally, they are turned over once halfway through heating.

Rearrange small items such as chicken pieces, shrimp or hamburger patties. Rearrange pieces from the edge to the centre and pieces from the center to the edge of the dish.

Standing Time

Most foods will continue to cook by conduction after the microwave oven is turned off. In meat cookery, the internal temperature will rise 5 °C if allowed to stand, covered, for 10-20 minutes.

Casseroles and vegetables need a shorter amount of standing time, but this standing time is necessary to allow foods to complete cooking in the center without overcooking on the edges.

Testing for Results

The same test for doneness used in conventional cooking may be used for microwave cooking.

Cakes are done when a wooden stick comes out clean and cake pulls away from side of the pan.

Chicken is done when juices are clear yellow and drumstick moves freely.

Meat is done when fork tender or splits at fibres.

Fish is done when it flakes and is opaque.

Converting Favorite Recipes

Select recipes that convert easily to microwave cooking such as casseroles, stews, baked chicken, fish and vegetable dishes. The results from foods such as cooked souffles or two-crust pies would be less than satisfactory. Never attempt to deep fat fry in your microwave oven. A basic rule, when converting conventional recipes to microwave recipes, is to cut the suggested cooking time to a quarter. Also, find a similar microwave recipe and adapt that time and power setting. Season meats with herbs and spices (and half the salt) before cooking; the rest of the salt after cooking.



Stews are not browned before cooking. Omit any oil or fat that would be used for browning. Cut stew meat into 2.5 cm pieces. Cut carrots, potatoes and other firm vegetables into small pieces. Carrots should be thinly sliced and potatoes cut into dice.

Cover with glass lid and cook at 1000 W to bring liquid to a boil and cook at 100 W until tender. Stir occasionally. Note: A small plate placed on top of the meat and vegetables will help stop the meat overcooking.



Casseroles microwave cook well. Cut foods into uniform pieces. Condensed soup makes a good base for casseroles.

Select a dish that is large enough to allow for stirring. Cooking covered with a glass lid or cling film reduces cooking time. Stir occasionally during cooking. To keep crumb topping crisp sprinkle on before stand time.



Heating Frozen Foods

Most frozen convenience foods have microwave heating directions on the back of the package. Refer to these directions for recommended power levels, heating times and general instructions.

General Directions for Heating Frozen Convenience Foods

Pierce pouch vegetables or entrees with a fork or knife. Place pouch in a dish before heating.

Frozen foods in **metal containers deeper than 2 cm** such as lasagna or baked stuffed potatoes, must be removed from the foil container and placed in an appropriately sized microwave-safe container. Heat covered with a lid or plastic wrap.

NOTE: If food is difficult to be removed from container, rinse the bottom of the container with hot water.

DEFROST

Preparing Foods for Freezing

The finished quality of the prepared food will depend on the original quality before freezing, the care the food receives during freezing, and the techniques and times used for defrosting. Select fresh, good quality food and freeze as soon as possible after purchasing. Heavy-duty plastic wraps and bags, and freezer wrap are suitable for use in the freezer. Meats may also be frozen in their store packaging for short periods of time.

Notes: If aluminum foil is used for wrapping, all pieces of foil must be removed before defrosting prevent arcing.

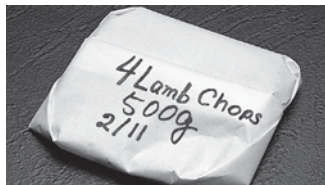
When WRAPPING FOR FREEZING, arrange meat, poultry, fish and seafood in thin uniform layers. Package minced meat in 2.5-5 cm thick rectangular, square or round shapes.



Remove giblets from fresh whole poultry. (The giblets may be frozen separately, if desired.) Clean and dry poultry. Tie legs and wings with string.



Remove all air before sealing plastic bags. LABEL package with type and cut of meat, date and weight.



FREEZE foods in a freezer which is maintained at - 18 °C or lower. Defrosting time given in the charts on page 27 are for thoroughly frozen foods. (i.e. foods should be frozen at least 24 hours before defrosting)

DEFROST

To use, select 300 W and program the defrosting time. Follow defrosting times and directions given in this section and page 27.

Techniques for Defrosting

- 1) Foods should be frozen in moisture and vapor proof wrapping materials. Small items such as chops, hamburger patties, fish fillets, poultry pieces etc. should be frozen in 1 or 2 pieces layers.



- 2) Remove original wrapper. Set meat on a microwave roasting rack placed in a dish. Set 300 W and heat for the time recommended in the chart on page 27.
- 3) Turn over meat or poultry two or three times during defrost.
- 4) Halfway through the defrost cycle, break apart ground beef, shrimp, scallops or crab meat. Separate chops or poultry pieces and remove meat that is defrosted.



- 5) Large roast, or whole poultry may still be icy in center. Allow to stand.



Defrosting Chart

The times given below are a guideline only. Always check the progress of the food by opening the oven door and then re-starting. For larger quantities adjust times accordingly. Food should not be covered during defrosting.

Food	Weight/Quantity	Time & Mode	Method
Beef/Lamb/Joint (1)(3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 mins	Standing time 30 mins
Steaks (1)(3)	2 pcs 250 g	300 W 3-4 mins	Standing time 3 mins
Minced beef (1)(3)	450 g (1 lb)	300 W 6-7 mins	Standing time 5 mins
Stewing steak (1)(3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 mins	Standing time 10 mins
Whole chicken (1)(3)	450 g (1 lb)	300 W 5-7 mins	Standing time 10 mins
Chicken portions (1)(3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 mins	Standing time 5 mins
Whole fish (1)(3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 mins	Standing time 5 mins
Fish fillets (2)(3)	450 g (1 lb)	300 W 5-6 mins	Standing time 5 mins
Prawns (2)(3)	450 g (1 lb)	300 W 4-6 mins	Standing time 5 mins
Fruits, soft (1)	250 g	300 W 2-3 mins	Standing time 2 mins
Margarine (3)	250 g	300 W 1-2 mins	Standing time 2 mins
Cheese (3)	450 g (1 lb)	300 W 2-4 mins	Standing time 2 mins
Plated meals homemade adult size (2)	350 g	300 W 5-6 mins	Standing time 3-5 mins
Cooked Fruit (2)	540 g	300 W 4-5 mins	Standing time 3-5 mins
Cooked meat (2)	520 g	300 W 6-8 mins	Standing time 3-5 mins
Quiche (3)	1 pc 65 g	300 W 1-2 mins	Standing time 2 mins
Casseroles (1)	750 g	300 W 6-7 mins	Standing time 3-5 mins
Bread rolls (1)	1 pc 85 g	300 W 20-30 secs	Standing time 5 mins
Pastry puff (1) (3)	1 roll 375 g	300 W 2 mins -2 mins 30 secs	Standing time 20 mins in refrigerator
Pastry shortcrust (1) (3)	1 roll 500 g	300 W 4-5 mins	Standing time 20 mins in refrigerator
Pizza dough (1) (3)	1 ball 240 g	300 W 2 mins- 2 mins 30 secs	Standing time 10 mins
Fruit tarte (3)	470 g	300 W 4-5 mins	Standing time 5 mins
Cheese cake (3)	600 g	300 W 2-3 mins	Standing time 5 mins
Fruit pie (3)	500 g	300 W 6-8 mins	Standing time 5 mins
Meat pie (3)	300 g	300 W 4-6 mins	Standing time 3 mins

(1) Turn or stir at half time.

(2) Separate and turn several times.

(3) Remove packaging and place on a heat resistant plate.

Reheating Chart

The times given in the charts below are a guideline only, and will vary depending on starting temperature, dish size etc.

English

Food	Weight/Quantity	Time & Mode	Method
Drinks-Coffee-Milk			
Coffee	1 mug 235 ml	1000 W 1 min 20 secs	Stir before, and after reheating.
Coffee	2 mugs 470 ml	1000 W 2 mins-2 mins 20 secs	
Milk	1 mug 235 ml	1000 W 1 min 20 secs-1 min 30 secs	
Breads-chilled			
Croissants	1 pc 40 g	1000 W 10 secs	Place on microwave safe plate on Glass Tray. Do not cover. Turn at half time.
	2 pcs 80 g	1000 W 20 secs	
Rolls	1 pc 30 g	1000 W 20 secs	
	4 pcs 120 g	1000 W 20-30 secs	
Naan bread	225 g	1000 W 30-40 secs	
Pita bread	2 pcs 90 g	1000 W 20-30 secs	
Plated meals-Homemade			
Vegetables (cooked)	300 g	1000 W 2 mins	Cover. Stir at half time.
	700 g	1000 W 5 mins-5 mins 30 secs	
Potato puree	500 g	1000 W 3-4 mins	
Rice, quinoa, couscous	300 g	1000 W 2 mins-2 mins 20 secs	
Babyfood	120 g	600 W 30-40 secs	
Canned Food			
Baked beans	225 g	1000 W 1 min 30 secs-2 mins	Place in a microwave safe bowl on Glass Tray. Cover. Stir halfway.
Spaghetti in tomato sauce	200 g	1000 W 1 min 30 secs	
Cream of tomato soup	400 g	1000 W 2 mins 30 secs	
Chicken soup	425 g	1000 W 3 mins 30 secs	
Pastry Products-frozen			
Quiche	400 g	1000 W 3-3 min 30 secs	Place on microwave safe plate on Glass Tray. Do not cover.
Samosas/spring rolls	4 pcs 240 g	1000 W 2-2 min 30 secs	
Purchased Convenience Foods			
Cottage pie (chilled)	450 g	1000 W 5-6 mins	Place on microwave safe plate on Glass Tray. Do not cover.
Lasagne (chilled)	400 g	1000 W 7-8 mins	
Sausage rolls	250 g	600 W 3-5 mins	

Cooking Chart

Food	Weight/Quantity	Time & Mode	Method
Beans & Pulses-should be pre-soaked (except lentils)			
Chickpeas	225 g	1000 W 8 mins then 440 W 35-40 mins	Use 1000 ml (1 L) boiling water in a large bowl. Cover. Stir halfway.
Lentils	225 g	440 W 15-20 mins	
Red kidney beans	225 g	1000 W 15 mins then 440 W 35-40 mins	
Fruit-Peel, slice, chop into even sized pieces. Place in shallow microwave safe dish.			
Apples, Rhubarb, stewed	450 g	1000 W 7-8 mins	Add 30 ml (2 tbsp.) of water. Only half fill dish. Cover. Stir halfway.
Plums-stewed	450 g	1000 W 8-10 mins	
Lamb/Beef-from raw-Caution: Hot Fat! Remove dish with care.			
Chops	450 g (1 lb)	800 W 4-5 mins then 600 W 3-4 mins	Place on heatproof plate. Turn halfway.
Cultets	450 g (1 lb)	600 W 9-10 mins	
Pasta-Place in a large 3-litre (6 pints) microwave safe bowl			
Macaroni	450 g	1000 W 13-15 mins	Use 1-litre boiling water. Cover. Stir halfway.
Spaghetti, Tagliatellie	225 g	1000 W 11-12 mins	
Pizza-Fresh chilled- N.B. Remove all packaging. Pizza will have a soft base.			
Thin & Crispy	300 g	1000 W 2-3 mins	Place on heatproof plate on Glass Tray. Do not cover.
Deep pan	400 g	1000 W 4-6 mins	
Fish & Shellfish			
Whole fish	350 g	600 W 7-8 mins	Place on heatproof dish. Turn or stir halfway.
Sea scallops	450 g	600 W 8-10 mins	
Green prawns	250 g	600 W 4-5 mins	
Sausages-cooked (frozen)-Caution: Hot Fat! Remove dish with care.			
Thick	4 pcs 240 g	1000 W 2-3 mins	Place on microwave safe plate on Glass Tray. Turn halfway.
Thin	4 pcs 120 g	1000 W 1 min 30 secs- 2 mins 30 secs	



Note

Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure, return to oven. Foods will still require a standing time, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the standing time.

Before Requesting Service

ALL THESE THINGS ARE NORMAL:

The oven causes interference with my TV.

Some radio, TV, Wi-Fi, cordless telephone, baby monitor, bluetooth or other wireless equipment 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, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.

Steam accumulates in the oven cavity and 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 the steam and warm air are removed from the oven vents, but some steam will condense on cooler surfaces such as in the oven cavity and on the oven door. This is normal. Always wipe to dry after cooling down.

Steam accumulates inside the oven door.

During cooking, some steam will condense on cooler surfaces such as inside the oven door. It is normal and safe to use the product.

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 Centre.
		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/Set Pad was not pressed after programming.	Press Start/Set Pad.
		Another program has already been entered into the oven.	Tap Stop/Cancel Pad to cancel the previous program and program again.
		The program has not been entered correctly.	Program again according to the Operating Instructions.
		Stop/Cancel Pad has been tapped accidentally.	Program oven again.
When the oven is turning on, there is noise coming from Glass Tray.		The roller ring and oven bottom are dirty.	Clean these parts according to 'Care of Your Microwave Oven' (See next page).
"  " appears in the display window.	→	The Child Lock was activated by tapping Start/Set Pad 3 times.	Deactivate Lock by tapping Stop/Cancel Pad 3 times.
"H + number (eg. H98)" appears in the Display Window.	→	This display indicates a problem with the microwave generation system.	Contact the authorised service centre.

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

Care of Your Microwave Oven

1. Turn the oven off and remove the power plug from the wall socket before cleaning, if possible.
2. Keep the oven cavity 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.
3. 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.
4. 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/Cancel** Pad to clear display window.
5. 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 malFeature of the unit.
6. It is occasionally necessary to remove the glass tray for cleaning. Wash the tray in warm sudsy water or in a dishwasher.
7. The roller ring and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the bottom surface of the oven with mild detergent, water or window cleaner and dry. The roller ring may be washed in mild sudsy water or dish washer. Cooking vapors collect during repeated use but in no way affect the bottom surface or roller ring wheels. When removing the roller ring from cavity floor for cleaning, be sure to replace in the proper position.
8. A steam cleaner is not to be used for cleaning.
9. When it becomes necessary to replace the oven light, please consult a dealer to have it replaced.
10. The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.

Technical Specifications

Model name:		NN-ST65QB	NN-ST65QM/ NN-ST65QB
Power Supply:		230 - 240 V~, 50 Hz	220 V~, 50 Hz
Power Consumption:	Microwave	5.3 A 1250 W	5.8 A 1250 W
Cooking Power:	Microwave*	1000 W	
Outside Dimensions (W × H × D):		525 mm × 310 mm × 388 mm	
Oven Cavity Dimensions (W × H × D):		355 mm × 251 mm × 365 mm	
Overall Cavity Volume:		32 L	
Glass Tray Diameter:		Ø340 mm	
Operating Frequency:		2450 MHz	
Uncrated Weight:		Approx. 11.3 kg	

Trim Kit (only for NN-ST65QM)

Model Number:	NN-TK612GSQP
Outside Dimensions (W × H):	596 mm (W) × 410 mm (H)
Cabinet Opening (W × H × D):	562 mm (W) × 395 mm (H) × 480 mm (D)

* IEC Test Procedure

Specifications subject to change without notice.

As for the voltage requirement, manufactory and serial number, please refer to the name plate on the microwave oven.

Jadual Kandungan

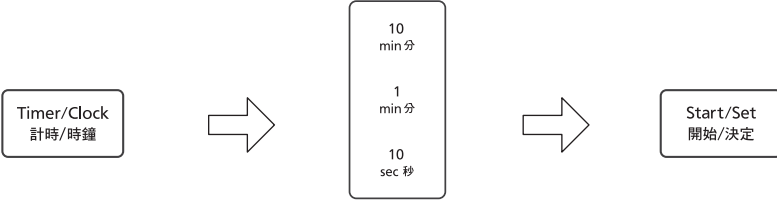
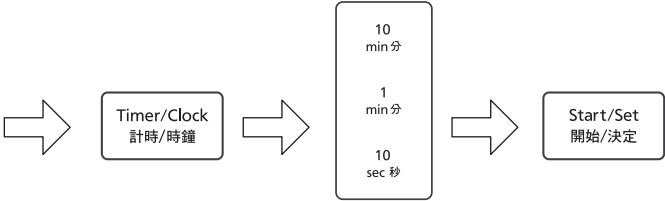
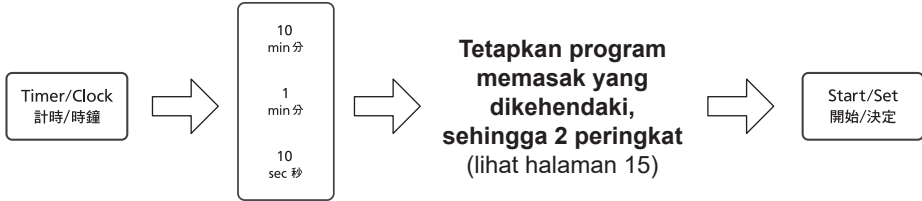
Panduan Cepat kepada Operasi	2-3
ARAHAN KESELAMATAN PENTING	4-5
Pemasangan dan Arahan Am.....	6-7
Diagram Bahagian.....	8
Panel Kawalan.....	9
Panduan Pinggan-Mangkuk & Alatan Dapur	10
Pilihan Bip.....	11
Tetapan Kunci Keselamatan Kanak-kanak	11
Tetapan Jam	11
Tetapan Kuasa Mikro.....	12
Untuk Memasak Menggunakan Ciri Pantas 30 Saat.....	13
Menggunakan Ciri Tambah Masa.....	13
Tetapan Pemasa (Pemasa Dapur/Masa Berhenti Seketika/Melengah Permulaan)	14
Tetapan 3-Peringkat	15
Untuk Menggunakan Memanas Auto	16
Tetapan Nyahfros Turbo	17
Untuk Menggunakan Minuman.....	18
Untuk Menggunakan Menu Auto	19-22
Bagaimana Gelombang Mikro Berfungsi.....	23
Sifat-Sifat Makanan	23
Teknik Memasak.....	24-26
Carta Nyahfros	27
Carta pemanasan semula	28
Carta Memasak	29
Sebelum Meminta Perkhidmatan	30
Penjagaan Ketuhar Gelombang Mikro	31
Spesifikasi Teknikal	31

Panduan Cepat kepada Operasi

Selepas memasang palam, "88 : 88" akan muncul dalam tettingkap paparan, kemudian anda boleh mulakan pengendalian.

Ciri	Cara Pengendalian	
Untuk Menetapkan Pilihan Bip Dihidupkan/ Dimatikan (📖 halaman 11)	Selepas memasang palam: Tekan sekali. Tetapkan mod Tekan sekali Mod lalai "On (Dihidupkan)"	
Untuk Menetapkan/ Membatal Kunci Keselamatan Kanak-kanak (📖 halaman 11)	Untuk menetapkan Paparan Tekan 3 kali.	Untuk membatalkan Paparan atau Tekan 3 kali. Masa dalam sehari atau tanda titik bertindih muncul semula dalam paparan
Untuk Menetapkan Jam (📖 halaman 11)	 Tekan dua kali Tetapkan masa dalam sehari (12-jam)	 Tekan sekali
Untuk Memasak / Memanaskan Semula / Menyahfros dengan Kuasa Mikro dan Tetapan Masa (📖 halaman 12)	 Tekan sekali Pilih kuasa. Tetapkan masa memasak. Tekan sekali	
Untuk Memasak menggunakan Pad Pantas 30 saat (📖 halaman 13)	 Tekan untuk menetapkan masa memasak yang dikehendaki. Tekan sekali	
Untuk Menggunakan Ciri Tambah Masa (📖 halaman 13)	Sebaik sahaja memasak secara manual selesai, paparan akan berkelip "0" Tambah Masa dengan menekan Pad Masa Tekan sekali	
Untuk Menggunakan Pad Memanas Auto (📖 halaman 16)	 Tekan sekali Pilih berat Tekan sekali	
Untuk Menggunakan Pad Nyahfros Turbo (📖 halaman 17)	 Tekan sekali Pilih berat. Tekan sekali	

Panduan Cepat kepada Operasi (bersambung)

Ciri	Cara Pengendalian
Untuk menggunakan Pad Minuman (☞ halaman 18)	 Tekan sekali Pilih No. menu yang dikehendaki Tekan sekali  Pilih Hidangan Tekan sekali
Untuk menggunakan Pad Menu Auto (☞ halaman 19)	 Tekan sekali Pilih No. menu yang dikehendaki Tekan sekali  Pilih Hidangan/berat Tekan sekali
Untuk Mengguna sebagai Pemasa Dapur (☞ halaman 14)	 Tekan sekali Tetapkan masa dapur. Tekan sekali
Untuk Menetapkan Masa Berhenti Seketika (☞ halaman 14)	Tetapkan program memasak yang dikehendaki, sehingga 2 peringkat (lihat halaman 15)  Tekan sekali Tetapkan masa berhenti seketika. Tekan sekali
Untuk Menetapkan Melengah Permulaan (☞ halaman 14)	 Tekan sekali Tetapkan masa lengah Tekan sekali

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 menyahaktifkan peranti antara kunci di pintu.
2. Jangan cucuk objek terutamanya objek logam menerusi gril atau di antara pintu dan ketuhar semasa ketuhar digunakan.
3. Jangan letakkan kualiti, tin yang belum dibuka atau objek logam yang berat lain ke dalam ketuhar.
4. Jangan biarkan bahan-bahan logam contohnya bekas makanan segera yang beraluminium menyentuh ketuhar gelombang mikro.
5. Butiran untuk membersihkan pengedap pintu, rongga dan bahagian bersebelahan. Sentiasa membersihkan rongga ketuhar, pintu dan kedap dengan air berdegeren 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. Permukaan boleh menjadi panas semasa menggunakan.

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 diplagkan ke bekalan kuasa yang dipasangkan dengan sempurna dan dibumikan.

AMARAN—Penyalahgunaan plag pembumian akan mengakibatkan risiko kejutan elektrik.

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.
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) Memanaskan beg gandum terapeutik tidak disyorkan. Jika memanaskan, jangan biarkannya tanpa dijaga dan ikut arahan pengilang dengan teliti.
 - (c) Tanggalkan wayar ikatan-berpintal daripada beg sebelum memasukkan beg ke dalam ketuhar.
 - (d) 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.
 - (e) Jangan tinggalkan gelombang mikro tanpa pengawasan semasa memasak atau memanaskan.
11. Jangan pindahkan panel luaran dari ketuhar.
12. Peralatan tidak dicadangkan untuk dikendalikan dengan cara pemasa luar atau sistem kawalan jauh berasingan.
13. Kegagalan untuk menjaga ketuhar ini dalam keadaan yang bersih akan memburukkan permukaan ketuhar dan memendekkan jangka hayat barangan serta kemungkinan akan membahayakan keadaan.
14. **AMARAN:** Pastikan rongga tidak mengandungi apa-apa item atau perkakas yang tidak sesuai untuk digunakan dengan ketuhar gelombang mikro sebelum anda mengendalikan perkakas.
15. **AMARAN:** Jangan gunakan rongga untuk menyimpan produk mudah terbakar, perkakas masak, atau makanan dan seumpamanya apabila ketuhar gelombang mikro tidak digunakan.
16. Perkakas tidak boleh dibersihkan dengan pembersih wap.
17. Perkakas mesti dikendalikan dengan pintu hiasan terbuka.

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.

AMARAN

- (a) Pendedap pintu dan bahagian pendedap pintu haruslah dibersihkan dengan kain lembap. Ketuhar seharusnya diperiksa kerosakannya pada pendedap pintu dan bahagian pendedap pintu, dan sekiranya bahagian ini mengalami kerosakan, ketuhar tidak boleh digunakan sehingga ia telah dibaiki oleh juruteknik khidmat yang telah dilatih oleh pengeluar.
- (b) Jika pintu atau pendedap pintu rosak, ketuhar tidak boleh dikendalikan sehingga ia telah dibaiki oleh orang yang kompeten.
- (c) 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.
- (d) Jika kord bekalan rosak, ia mesti digantikan oleh pengilang, ejen perkhidmatannya atau orang yang sama-sama berkelayakan untuk mencegah bahaya.
- (e) Sebelum menggunakannya, pengguna haruslah memeriksa bahawa sama ada perkakas memasak adalah sesuai untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro.
- (f) Cecair atau makanan lain tidak boleh dipanaskan di dalam bekas kedap kerana ia boleh meletup, dan pada masa yang sama ketuhar hendaklah dihindari daripada simbahannya yang mendidih.
- (g) 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.
- (h) Penjagaan perlu diambil supaya tidak mengalihkan dulang kaca semasa menanggalkan bekas daripada peralatan elektrik.

Pemasangan dan Arahan Am

Kegunaan Am

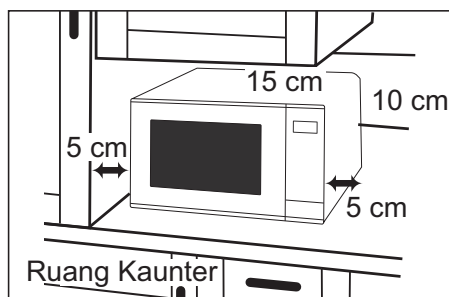
1. Untuk mengekalkan kualiti yang tinggi, jangan gunakan ketuhar apabila ia kosong. Tenaga gelombang mikro akan memantulkan secara berterusan di seluruh ketuhar jika tiada makanan atau air untuk menyerap tenaga. Ini boleh menyebabkan kerosakan kepada ketuhar gelombang mikro termasuk tidak melengkok dalam rongga ketuhar.
2. Jika terdapat asap dalam ketuhar, matikan dan cabut plag perkakasan dan biarkan pintu tertutup.
3. Jika asap dapat dilihat, tekan Pad Hentikan/Batalkan dan biarkan pintu ditutup untuk memadamkan mana-mana api. Putuskan sambungan kord kuasa, atau matikan kuasa pada fius atau panel pemutus litar.
4. Ketuhar gelombang mikro bertujuan untuk memanaskan makanan dan minuman. Mengeringkan makanan atau pakaian dan memanaskan pelapik, selipar, span, kain lembap dan yang seumpamanya boleh menyebabkan risiko berlaku kecederaan, nyalaan atau kebakaran.
5. Jangan gunakan barangan kertas kitar semula kerana ia mungkin mengandungi bendasing yang boleh menyebabkan bunga api dan/atau api jika digunakan.
6. Jangan gunakan surat khabar atau beg kertas untuk memasak.
7. Jangan ketuk atau hentak panel kawalan. Kerosakan untuk mengawal boleh berlaku.
8. PEMEGANG PERIUK mungkin diperlukan kerana haba daripada makanan dipindahkan ke bekas memasak dan dari bekas ke dulang kaca. Dulang kaca boleh jadi menjadi sangat panas selepas bekas memasak dikeluarkan dari ketuhar.
9. Jangan letakkan bahan-bahan yang mudah bakar di sebelah, di atas atau di dalam ketuhar. Ia boleh menjadi punca kebakaran.
10. Jangan memasak makanan secara langsung di atas dulang kaca kecuali telah dijelaskan dalam resipi. (Makanan mestilah diletakkan di dalam bekas memasak yang sesuai.)
11. **JANGAN** gunakan ketuhar ini untuk memanaskan produk-produk kimia atau produk bukan makanan lain. **JANGAN** bersihkan ketuhar ini dengan sebarang produk yang mengandungi bahan-bahan kimia kakisan. **Pemanasan bahan kimia kakisan di dalam ketuhar ini boleh menyebabkan kebocoran sinaran gelombang mikro.**
12. Jika dulang kaca panas, biarkan ia menyejuk dahulu sebelum dicuci atau direndam di dalam air.
13. Semasa memasak sebahagian wap akan terkondensasi di dalam dan/atau pada pintu ketuhar. Ini adalah perkara biasa dan selamat. Stim akan hilang selepas ketuhar sejuk.
14. Jangan biarkan ketuhar gelombang mikro tanpa dijaga semasa memanaskan semula atau memasak makanan di dalam bekas pakai buang yang diperbuat daripada plastik, kertas atau bahan mudah terbakar lain, kerana bekas jenis ini boleh terbakar jika terlalu panas.

15. Bekas berlogam untuk makanan dan minuman adalah tidak dibenarkan semasa memasak menggunakan gelombang mikro.
16. Hanya gunakan kelengkapan memasak yang sesuai untuk kegunaan dalam ketuhar gelombang mikro.

Kedudukan Ketuhar

Ketuhar ini dicadangkan untuk kegunaan bahagian atas kaunter sahaja. Ia tidak dicadangkan untuk kegunaan terbina dalam atau kegunaan di dalam almari.

1. Ketuhar mesti diletakkan di atas permukaan rata dan stabil. Ketuhar gelombang mikro tidak boleh ditempatkan di dalam kabinet. Untuk pengendalian yang betul, ketuhar mestilah mempunyai aliran udara yang mencukupi. Berikan 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.

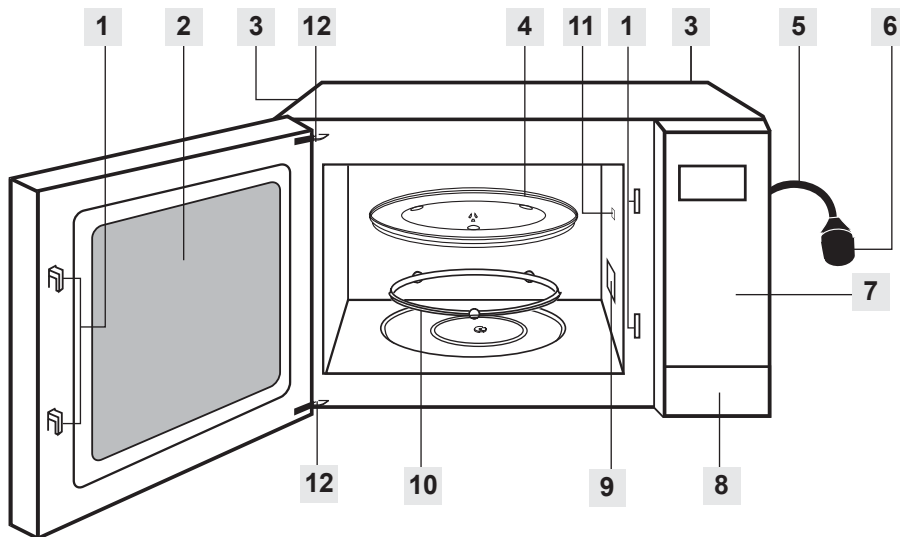


- (a) Jangan sekat liang udara. Jika ia tersekat semasa digunakan, ketuhar akan menjadi terlalu panas. Sekiranya ketuhar terlalu panas, peranti keselamatan terma akan mematikan ketuhar. Ketuhar tidak boleh digunakan sehingga ia telah sejuk.
 - (b) Jangan letakkan ketuhar berhampiran dengan permukaan 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.
 3. Jika ketuhar direka untuk pemasangan dalam kabinet dinding, gunakan kit pemotong yang boleh didapati daripada pengedar Panasonic tempatan. Ikuti semua arahan yang dibungkus dengan kit. (hanya untuk NN-ST65QM)
Kabinet TIDAK boleh mempunyai pintu.

Makanan

1. Jangan gunakan ketuhar untuk pengetinan di rumah atau memanaskan sebarang balang tertutup. Tekanan akan terhasil dan balang boleh meletup. Di samping 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. Telur dengan kulit dan telur yang direbus tidak boleh dipanaskan dalam ketuhar gelombang mikro kerana boleh meletup, walaupun selepas pemanasan gelombang mikro telah selesai.
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 terlampaui 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.
 - (e) Pemanasan minuman menggunakan gelombang mikro boleh menyebabkan didihan letusan tertangguh, oleh itu, penjagaan perlu diambil apabila mengendalikan bekas.
 - (f) Secara umumnya, sentiasa tutup makanan basah, misalnya sup, hidangan dengan kaserol dan berpinggan.
6. **JANGAN GUNAKAN TERMOMETER DAGING KONVENSIONAL 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 terlampaui masak, tiada apa yang boleh dilakukan. Setiap kali menggunakan ketuhar, mulakanlah dengan masa memasak minimum 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



1 Sistem Kunci Keselamatan Pintu

2 Tetingkap Ketuhar

Tetingkap ketuhar dengan filem penghalang wap (jangan tanggalkan)

3 Lubang Udara Ketuhar

4 Dulang Kaca

- JANGAN** kendalikan ketuhar tanpa Cincin Pemusing dan Dulang Kaca di tempatnya.
- Gunakan Dulang Kaca yang direka bentuk khusus untuk ketuhar ini sahaja. Jangan gantikan mana-mana Dulang Kaca lain.
- Jika Dulang Kaca panas, biarkan sejuk sebelum dibersihkan atau diletakkan di dalam air.
- JANGAN** masak secara terus di atas Dulang Kaca. Sentiasa letakkan makanan di atas piring selamat gelombang mikro, atau di atas rak yang ditetapkan dalam piring selamat gelombang mikro.
- Sentiasa letakkan bekas di tengah-tengah dulang kaca semasa memasak.
- Jika makanan atau perkakas di atas Dulang Kaca menyentuh dinding ketuhar, menyebabkan dulang berhenti bergerak, dulang akan berputar secara automatik ke arah yang bertentangan. Ini adalah biasa.
- Dulang Kaca boleh berputar ke mana-mana arah.

5 Kord Bekalan Kuasa

6 Palam Bekalan Kuasa

7 Panel Kawalan

8 Butang Pelepas Pintu

Tolak untuk membuka pintu. Membuka pintu semasa memasak akan menghentikan proses memasak tanpa membatalkan program berkenaan. Proses memasak disambung semula sebaik sahaja pintu ditutup dan Pad **Mulakan/Tetapkan** ditekan. Agak selamat untuk membuka pintu pada bila-bila masa semasa program memasak dan tiada risiko pendedahan gelombang mikro.

9 Penutup Pandu Gelombang (jangan tanggalkan)

10 Gelang Roda

- Gelang Roda perlu dibersihkan dengan kerap untuk mengelakkan bunyi bising yang melampau.
- Gelang Roda dan Dulang Kaca perlu digunakan pada masa yang sama.

11 Lampu Ketuhar

Lampu ketuhar akan menyala semasa memasak dan juga apabila pintu dibuka. Lampu itu akan dimatikan selepas 1 minit jika pintu dibiarkan terbuka.

12 Engsel Pintu

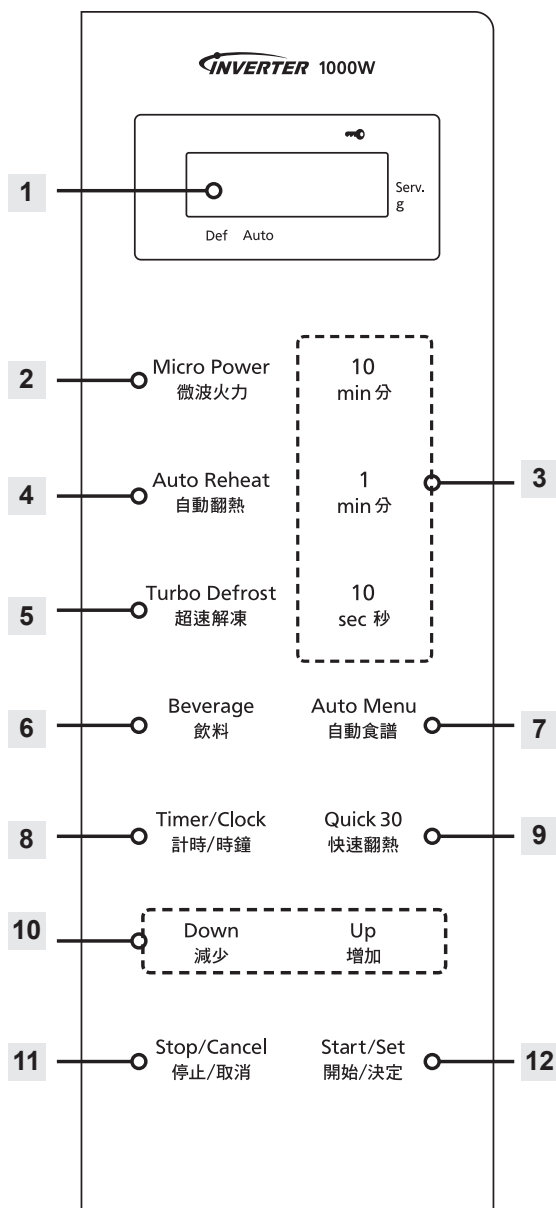
Untuk mengelakkan kecederaan apabila membuka atau menutup pintu, jauhkan jari dari engsel pintu.



Nota

- Ilustrasi di atas ialah untuk rujukan sahaja.
- Dulang Kaca ialah satu-satunya aksesori yang diberikan dengan ketuhar ini. Semua perkakas masak lain yang dinyatakan dalam manual ini mesti dibeli secara berasingan.

Panel Kawalan



* NN-ST65QB dan NN-ST65QM –

Reka bentuk panel kawalan anda mungkin berbeza berbanding panel yang dipaparkan, tetapi perkataan pada pad adalah sama.

1 Tetingkap Paparan

2 Pad Kuasa Mikro (lihat halaman 12)

3 Pad Masa

4 Pad Memanas Auto (lihat halaman 16)

5 Pad Nyahfros Turbo (lihat halaman 17)

6 Pad Minuman (lihat halaman 18)

7 Pad Menu Auto (lihat halaman 19-22)

8 Pad Pemasa/Jam (lihat halaman 11, 14)

9 Pad Pantas 30 Saat (lihat halaman 13)

10 Pad Pilihan Tambah/Tolak

11 Pad Hentikan/Batalan

Sebelum memasak: Sekali tekan memadamkan semua arahan anda.

Semasa memasak: Sekali tekan menghentikan proses memasak untuk sementara waktu. Tekan sekali lagi membatalkan semua arahan anda dan tanda titik bertindih atau masa dalam sehari muncul dalam tetingkap paparan.

12 Pad Mulakan/Tetapkan

Sekali tekan membolehkan ketuhar mula berfungsi. Jika pintu dibuka atau Pad **Hentikan/Batalan** ditekan sekali semasa operasi ketuhar, Pad **Mulakan/Tetapkan** mesti ditekan sekali lagi untuk menghidupkan semula ketuhar.



Nota

Jika operasi ditetapkan dan Pad **Mulakan/Tetapkan** tidak ditekan, selepas 6 minit, ketuhar akan membatalkan operasi berkenaan secara automatik. Paparan ini akan kembali kepada mod jam atau tanda titik bertindih.

Bunyi Bip

Apabila pad ditekan dengan betul, bunyi bip akan kedengaran. Jika pad ditekan dan tiada bunyi bip kedengaran, unit tidak atau tidak boleh menerima arahan, atau bunyi bip telah dimatikan. Ketuhar akan berbunyi dua kali di antara peringkat program. Pada akhir mana-mana program yang dilengkapkan, ketuhar akan berbunyi bip lima kali.

Panduan Pinggan-Mangkuk & Alatan Dapur

	Gelombang Mikro
Kerajang Aluminium	tidak
Talam bulat seramik	ya
Hidangan Pewarna Kuah	ya
Beg kertas	tidak
Perkakas Hidangan	ya
Ketuhar/Tahan panas Gelombang Mikro	
Tahan panas Ketuhar/ Gelombang Mikro	tidak
Bekas papan kertas	ya*
pakai buang	
Perkakas Kaca	ya
Kaca tahan panas & Seramik	
tidak tahan panas	tidak
Perkakas Logam	tidak
Ikatan pintal logam	tidak
Beg Masakan Ketuhar	ya
Tuala Kertas dan napkin	ya
Rak nyahfros plastik	ya
Pinggan dan cawan plastik	ya
Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	
Tidak Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	tidak
Plastik tahan panas ketuhar gelombang Mikro	ya
Bahan jerami, Anyaman dan kayu	ya
Termometer	ya
Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	
Ketuhar	tidak
Kertas berlilin	ya
Alat bakar silikon	ya*

* Semak cadangan pengilang, hendaklah tahan haba atau mengikut arahan resipi.

Pilihan Bip

Ketuhar mempunyai mod "Bip Dihidupkan" dan "Bip Dimatikan". Ciri unik ketuhar gelombang mikro Panasonic anda ini membolehkan anda mewujudkan ciri bukan memasak asal ketuhar anda.

Start/Set
開始/決定



Down
減少

Up
增加



Stop/Cancel
停止/取消

1. Tekan Pad Mulakan/Tetapkan selepas memasang palam. "bEEP (BIP)" muncul dalam tettingkap paparan. Mod lalai "On (Dihidupkan)".

2. Tekan Pad Pilihan Tambah/Tolak. Mod bertukar kepada "OFF (DIMATIKAN)".

3. Selepas tetapan, ketik Pad Hentikan/Batalkan untuk keluar



Nota

1. Pilihan boleh dibuat hanya apabila anda memasang palam ketuhar.
2. Menetik Pad **Pilihan Tambah/Tolak** sekali lagi semasa langkah 2 akan kembali kepada mod "On (Dihidupkan)" yang asal

Tetapan Kunci Keselamatan Kanak-kanak

Ciri ini membolehkan anda menghalang pengoperasian ketuhar oleh kanak-kanak; walau bagaimanapun, pintu ketuhar boleh dibuka. **Ciri ini boleh diboleh diset apabila noktah bertindih atau masa bagi hari dipaparkan.**

Untuk menetapkan:

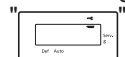
Start/Set
開始/決定

Untuk membatalkan:

Stop/Cancel
停止/取消

Tekan Mulakan/Tetapkan 3 kali.

Tanda titik bertindih atau masa dalam sehari akan hilang. Masa sebenar masih disimpan.



"10 min" muncul dalam tettingkap paparan.

Tekan Hentikan/Batalkan 3 kali.

Tanda titik bertindih atau masa dalam sehari akan muncul semula dalam tettingkap paparan.

Untuk menetapkan atau membatalkan kunci keselamatan kanak-kanak, Pad **Mulakan/Tetapkan** atau Pad **Hentikan/Batalkan** mesti ditekan 3 kali dalam masa 10 saat.

Tetapan Jam

Anda boleh menggunakan ketuhar tanpa menetapkan jam.

Timer/Clock
計時/時鐘



10
min 分

1
min 分

10
sec 秒



Timer/Clock
計時/時鐘

1. Tekan dua kali. Titik bertindih akan berkelip dalam tettingkap paparan.

2. Tetapkan masa dengan menekan Pad Masa. Masa muncul dalam tettingkap paparan; tanda titik bertindih berkelip.

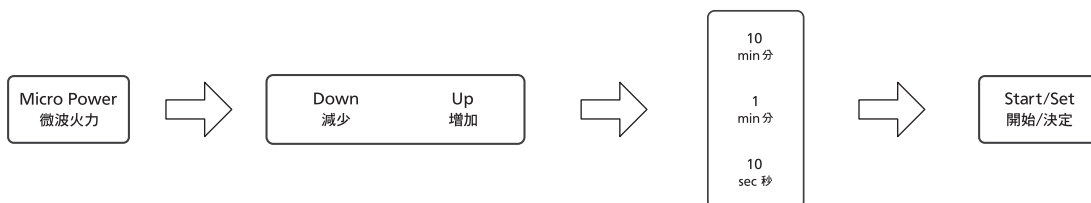
3. Tekan sekali. Tanda titik bertindih berkelip; masa dalam sehari dimasukkan dan dikunci dalam tettingkap paparan. Masa dikira dalam minit.



Nota

1. Untuk menetapkan semula masa dalam sehari, ulangi langkah 1-3.
2. Jam akan terus berfungsi selagi ketuhar disambungkan ke plag dan kuasa elektrik dibekalkan.
3. Jam dipaparkan dalam sistem 12 jam.
4. Ketuhar tidak akan berfungsi semasa tanda titik bertindih berkerdipan.

Tetapan Kuasa Mikro



1. Tekan sekali untuk memilih ciri Kuasa Mikro.
2. Tekan Pad Pilihan Tambah/Tolak untuk memilih tahap kuasa. Kuasa akan muncul dalam tettingkap paparan. (Lihat carta di bawah)
3. Pilih masa memasak dengan menekan Pad Masa. (1000 W: sehingga 30 minit Tahap Kuasa Lain: sehingga 99 minit dan 50 saat)
4. Tekan Mulakan/Tetapkan. Masa dalam tettingkap paparan akan menghitung.

Tahap Kuasa	Contoh Kegunaan
1000 W (TINGGI)	Jerang air. Panas Semula. Masak sayur-sayuran, nasi, pasta dan mi.
800 W (SEDERHANA TINGGI)	Masak ayam itik, daging, kek, pencuci mulut. Panaskan susu.
600 W (SEDERHANA)	Masak daging lembu, biri-biri, telur, ikan dan makanan laut. Cairkan mentega.
440 W (SEDERHANA-RENDAH)	Merebus sup, stew dan kaserol (potongan kurang lembut).
300 W (NYAHFROS)	Nyahsejuk makanan.
100 W (RENDAH)	Pastikan makanan yang dimasak dalam keadaan hangat, rebus perlahan-lahan.



Nota

1. Anda boleh memilih tahap kuasa dengan menekan Pad **Kuasa Mikro** juga.
2. Anda boleh memprogramkan tidak lebih daripada 3 peringkat memasak sebagai satu tetapan memasak. Untuk memasak 2 atau 3 peringkat, ulangi langkah 1-3 di atas sebelum menekan Pad **Mulakan/Tetapkan**. Apabila memilih 1000 W pada peringkat pertama, anda boleh melangkau langkah 1-2. Apabila beroperasi, dua bip akan kedengaran pada setiap peringkat. (Sila rujuk halaman 15 untuk maklumat lanjut).
3. Anda boleh meningkatkan masa memasak semasa memasak jika diperlukan. Masa boleh ditingkatkan dalam kenaikan 1 minit, sehingga 10 minit. Tekan Pad **1 minit** hingga maksimum 10 minit. Masa memasak tidak boleh dikurangkan semasa memasak.
4. Jangan gunakan bekas logam pada mod gelombang mikro.
5. Masa berhenti seketika boleh diprogramkan selepas tetapan Kuasa Mikro dan masa. Rujuk kepada menggunakan pemasa di halaman 14.

Untuk Memasak Menggunakan Ciri Pantas 30 Saat

Ciri ini membolehkan anda menetapkan masa memasak dengan cepat dalam kenaikan 30 saat.

Quick 30
快速翻熟



Start/Set
開始/決定

1. Tekan Pantas 30 Saat untuk menetapkan masa memasak yang dikehendaki (sehingga 5 minit).
Setiap kali tekan ialah 30 saat.
Masa muncul dalam paparan. Tahap kuasa ditetapkan pada 1000 W.

2. Tekan Mulakan/Tetapkan.
Program memasak akan bermula dan masa dalam paparan akan mula menghitung. Apabila selesai memasak, lima bip akan berbunyi.



Nota

1. Ciri ini hanya tersedia untuk mod **Kuasa Mikro**. Jika dikehendaki, anda boleh menggunakan tahap kuasa lain. Pilih tahap kuasa mikro yang dikehendaki sebelum menekan **Pantas 30 Saat**.
2. Selepas menetapkan masa dengan **Pantas 30 Saat**, anda tidak boleh menggunakan Pad **Masa**.

Menggunakan Ciri Tambah Masa

Ciri ini membolehkan anda menambah masa memasak pada akhir masa memasak sebelumnya.

1. Sebaik sahaja memasak secara manual selesai, paparan akan berkelip "0"



10
min 分

1
min 分

10
sec 秒



Start/Set
開始/決定

2. Tambah mlihat asa memasak dengan menekan Pad Masa.
Masa memasak maksimum:
Gelombang Mikro: 1000 W sehingga 30 minit;
tahap kuasa lain sehingga 99 minit dan 50 saat.

3. Tekan Mulakan/Tetapkan.
Masa akan ditambah. Masa dalam tettingkap paparan akan menghitung.



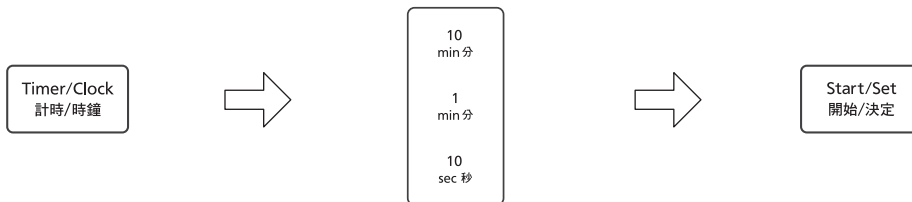
Nota

1. Ciri ini hanya tersedia untuk ciri Kuasa Mikro, Pantas 30 saat dan Pemasa dan ini tidak tersedia untuk program Auto.
2. Ciri Tambah Masa hanya tersedia dalam masa 1 minit selepas memasak.
3. Ciri Tambah Masa boleh digunakan selepas 3 peringkat memasak. Tahap kuasa adalah sama seperti pada peringkat terakhir sebelum ini.

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

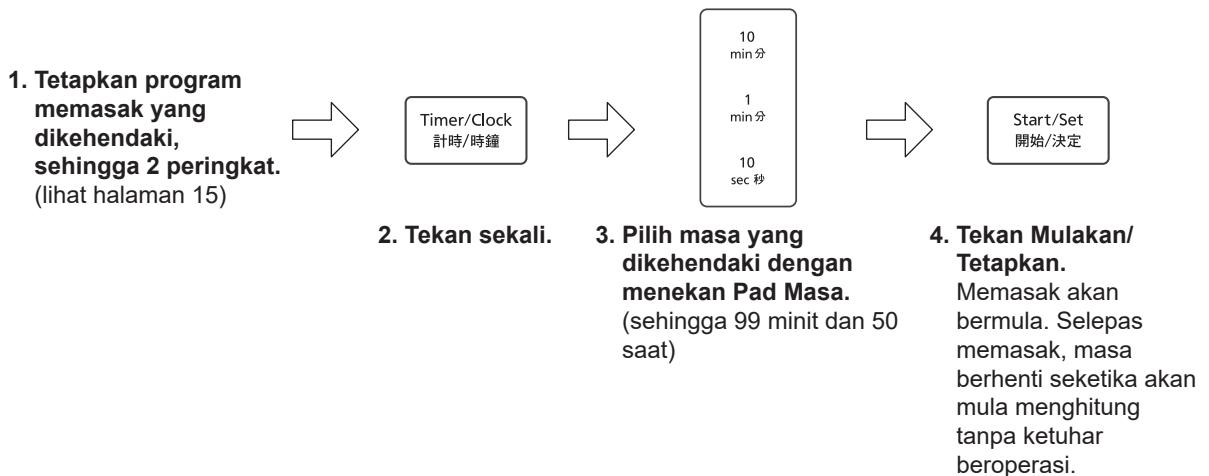
Ciri ini membolehkan anda memprogramkan masa berhenti seketika selepas proses memasak dilengkapkan, memprogramkan ketuhar sebagai pemasa minit atau kedua, atau memprogramkan permulaan yang dilengahkan.

Untuk Mengguna sebagai Pemasa Dapur

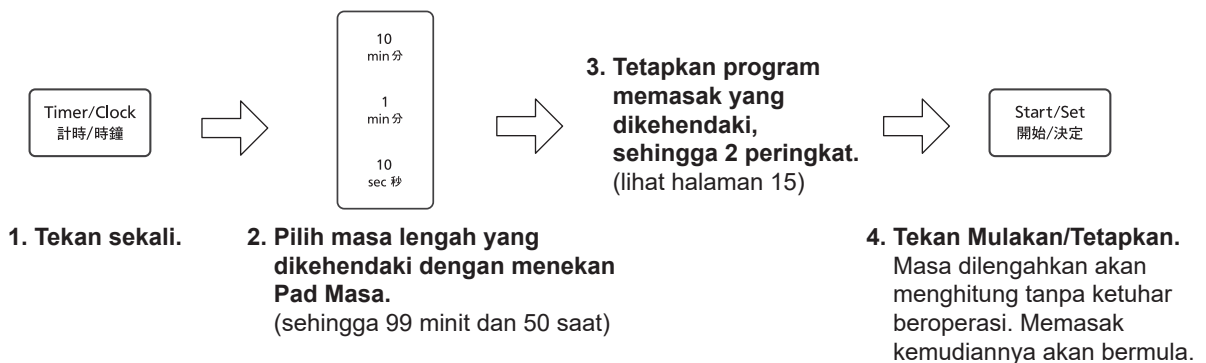


1. Tekan sekali.
2. Pilih masa yang dikehendaki dengan menekan **Pad Masa**. (sehingga 99 minit dan 50 saat)
3. Tekan **Mulakan/Tetapan**. Masa akan membilang ke bawah tanpa ketuhar beroperasi.

Untuk Menetapkan Masa Berhenti Seketika



Untuk Menetapkan Melengah Permulaan



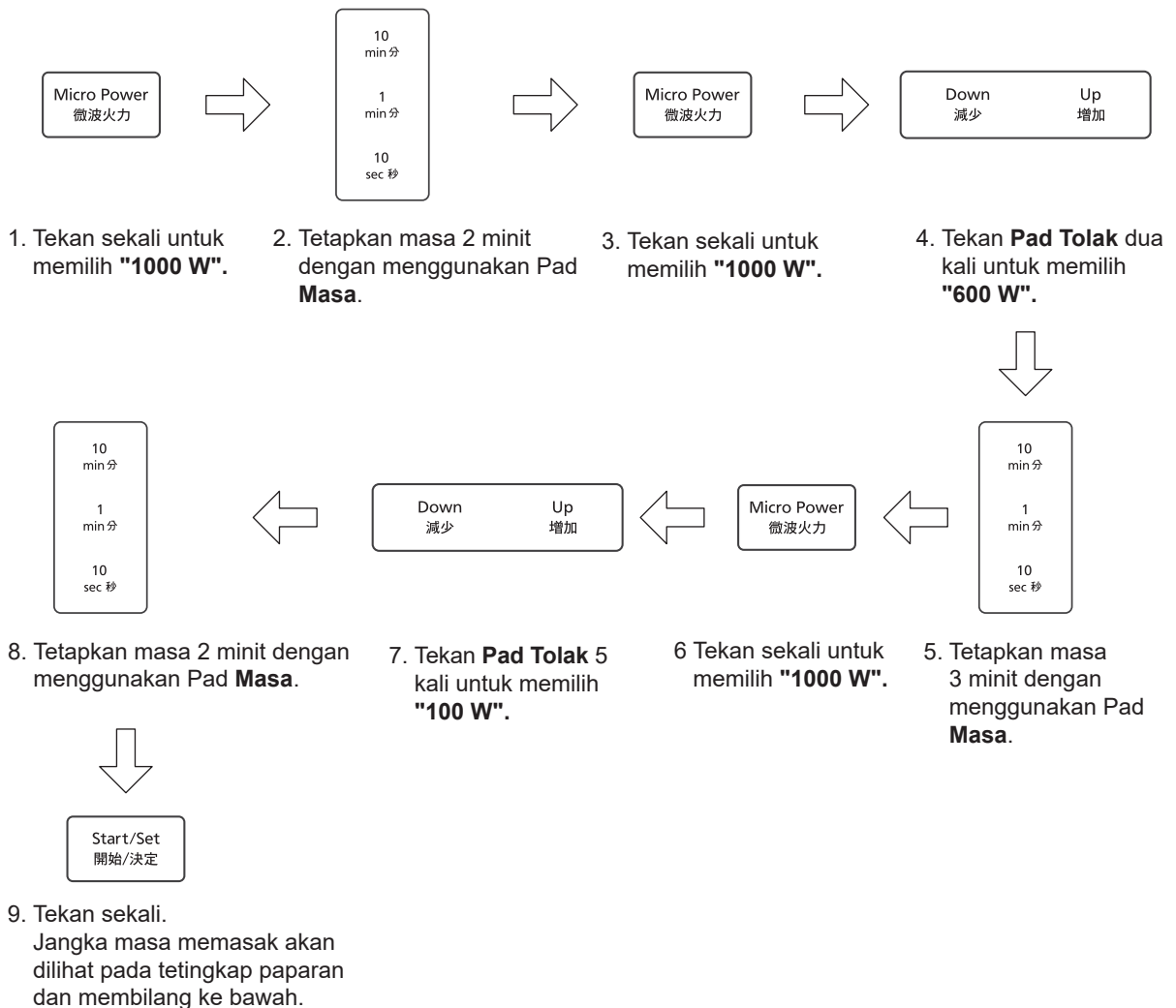
Nota

1. Jika pintu ketuhar dibuka semasa Masa Berhenti Seketika, Permulaan Lengah atau Pemasa Dapur, masa dalam tettingkap paparan akan terus menghitung.
2. Melengah Permulaan dan Masa Berhenti Seketika tidak boleh diprogramkan bersama dengan Nyahfros Turbo, Minuman, Memanas Auto dan Menu Auto. Ini bertujuan menghalang suhu permulaan makanan daripada meningkat sebelum proses menyahfros atau memasak bermula. Perubahan dalam suhu permulaan boleh menyebabkan hasil yang tidak tepat.
3. Apabila menggunakan Masa Berhenti Seketika atau Melengah Permulaan, ini mempunyai sehingga 2 peringkat Kuasa.

Tetapan 3-Peringkat

Ciri ini membolehkan anda memprogramkan 3 peringkat memasak secara berterusan.

Contoh: Tetapkan [1000 W] 2 minit, [600 W] 3 minit dan [100 W] 2 minit secara berterusan.

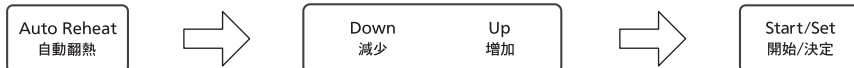


Nota

1. Apabila beroperasi, dua bip akan kedengaran pada setiap peringkat.
2. Ciri ini tidak tersedia untuk Nyahfros Turbo, Minuman, Memanas Auto dan Menu Auto.

Untuk Menggunakan Memanas Auto

Ciri ini membolehkan anda memasak makanan tanpa memilih masa dan tahap kuasa. Tetapkan berat dan ketuhar akan memanaskan semula makanan anda secara automatik.



1. Tekan sekali untuk memilih ciri Memanas Auto.

2. Pilih berat makanan dengan menekan Pad Pilihan Tambah/Tolak. (Lihat carta di bawah)

3. Tekan Mulakan/Tetapkan.
Masa memanaskan semula muncul dalam tetingkap paparan dan mula menghitung.

Menu	Berat				Bekas dicadangkan
Memanas Auto	200 g	400 g	600 g	800 g	Piring selamat gelombang mikro dengan tudung atau pembalut plastik



Nota

1. Anda boleh memilih berat dengan menekan Pad **Memanas Auto** juga.
2. Makanan pramasak dipanaskan semula secara automatik dengan menetapkan berat makanan. Anda tidak perlu memilih tahap kuasa atau masa pemanasan semula.
3. Makanan perlu berada pada suhu peti sejuk (5-7 °C). Gunakan piring selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai, tambah 1-4 sudu besar, air jika dikehendaki
4. Tutup dengan tudung atau pembalut plastik dan letakkan piring di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan Mulakan/Tetapkan.
5. Biarkan makanan seketika selama 3-5 minit sebelum dihidangkan.

Tetapan Nyahfros Turbo

Ciri ini membolehkan anda menyahfros daging, ayam itik dan makanan laut secara automatik dengan menetapkan berat. Hidangan/berat ialah 100 g hingga 3000 g.

Turbo Defrost
超速解凍



Down
減少

Up
增加



Start/Set
開始/決定

1. Tekan sekali.
(berat lalai ialah
100 g)

**2. Pilih berat makanan
dengan menekan Pad
Pilihan Tambah/Tolak.**

3. Tekan Mulakan/Tetapkan.
Masa menyahfros muncul
dalam tettingkap paparan dan
mula menghitung.

Makanan	Berat Maksimum
Daging kisar, ketulan ayam, potongan	3000 g
Daging lembu panggang, kambing, ayam seekor	3000 g
Ikan seekor, kekapis, udang, filet ikan	1000 g



Nota

Anda boleh memilih berat dengan menekan Pad **Nyahfros Turbo** juga.

Petua untuk Nyahfros Turbo

Langkah yang cermat mesti diambil semasa menyahfros daging bertulang. Sebagai contoh, jika daging bertulang mempunyai berat yang sama seperti daging tanpa tulang, daging yang pertama lebih ringan berbanding daging yang kedua. Oleh itu, dengan menolak 500 g bagi daging bertulang seberat 2000 g adalah lebih baik untuk dinyahfros. Tolak 250 g apabila menyahfros daging bertulang yang mempunyai berat kurang daripada 2000 g.

Apabila Dua Bip Berbunyi

Balikkan daging, ayam, ikan dan kekerang. Asingkan daging stu, ketulan ayam dan lof daging. Pisahkan lof daging daripada burger.

Petunjuk kepada menyahfros

Untuk menyahfros dengan sekata, balikkan makanan atau alihkan kedudukan makanan di dalam bekas semasa proses menyahfros dijalankan.



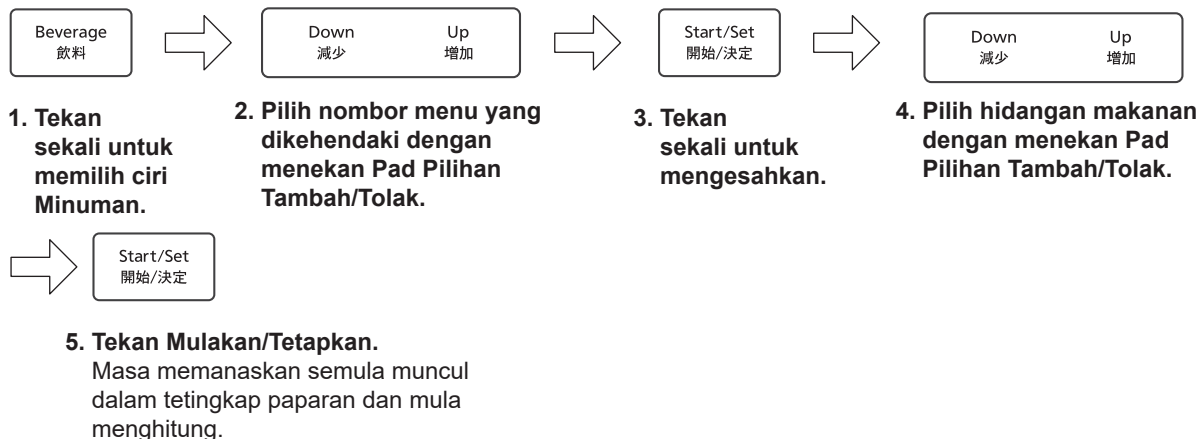
Tanggalkan bungkus daging mentah dan letakkan di atas pinggan.



Tanggalkan bungkus filet ikan dan letakkannya di atas pinggan.

Untuk Menggunakan Minuman

Ciri ini membolehkan anda memanaskan semula kopi/susu tanpa menetapkan kuasa mikro dan masa.



No. Menu	Menu	Hidangan		Bekas dicadangkan
1	Kopi	1-1 (1 cawan kopi)	1-2 (2 cawan kopi)	Cawan selamat gelombang mikro
2	Susu	2-1 (1 cawan susu)	2-2 (2 cawan susu)	

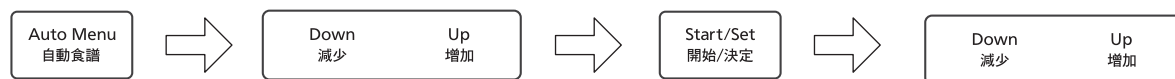


Nota

- Anda boleh memilih No. Menu dengan menekan Pad **Minuman** juga.
- Gunakan cawan selamat ketuhar gelombang mikro. Kopi/susu yang dipanaskan boleh meletus jika tidak dicampurkan dengan udara. Jangan panaskan kopi/susu dalam ketuhar gelombang mikro anda tanpa mengacau sebelum dan separuh jalan semasa pemanasan.
- Langkah yang cermat mesti dilakukan supaya tidak memanaskan kopi/susu secara berlebihan apabila menggunakan ciri **Minuman**. Ini diprogram untuk memberikan hasil yang wajar apabila memanaskan 1 cawan atau 2 cawan kopi/susu, bermula daripada suhu bilik untuk kopi dan suhu peti sejuk untuk susu. Pemanasan lampau akan menyebabkan peningkatan risiko melecur, atau letusan cecair.
- 1 cawan susu ialah 200 ml hingga 250 ml dan 1 cawan kopi ialah 150 ml hingga 200 ml.

Untuk Menggunakan Menu Auto

Ciri ini membolehkan anda memasak makanan tanpa memilih masa dan tahap kuasa. Hanya pilih nombor menu dan berat/hidangan yang dikehendaki, dan ketuhar akan memasak makanan anda secara automatik.



1. Tekan sekali untuk memilih ciri Menu Auto.
2. Pilih nombor menu yang dikehendaki dengan menekan Pad Pilihan Tambah/Tolak. (halaman 19-20)
3. Tekan sekali untuk mengesahkan.
4. Pilih berat/hidangan makanan dengan menekan Pad Pilihan Tambah/Tolak.



5. Tekan Mulakan/Tetapkan.

Jangka masa memasak akan dilihat pada tettingkap paparan dan membilang ke bawah.



Nota

1. Anda boleh memilih No. Menu dengan menekan Pad **Menu Auto** juga.
2. Apabila anda memilih program Menu Auto, nombor menu ditunjukkan dalam paparan.
3. Masak makanan di dalam julat berat yang dihuraikan sahaja.
4. Sentiasa menimbang makanan dan bukannya bergantung pada maklumat bungkusan.
5. Kebanyakan makanan memperoleh manfaat dari masa berhenti seketika, selepas memasak dalam Program Menu Auto, untuk membolehkan haba terus mengalir ke bahagian tengah.
6. Untuk membenarkan beberapa variasi yang berlaku dalam makanan, periksa jika makanan itu telah dimasak dengan sempurna dan masih berada dalam keadaan panas sebelum menghidangkannya.

No. Menu	Menu	Hidangan/Berat						Bekas dicadangkan
3	Makanan	200 g	400 g	600 g	800 g	-	-	Piring selamat gelombang mikro dengan tudung atau pembalut plastik
4	Roti	50 g	100 g	150 g	200 g	-	-	Piring selamat gelombang mikro
5	Sosej	50 g	100 g	150 g	200 g	-	-	
6	Pau	70 g	100 g	150 g	200 g	-	-	Piring selamat gelombang mikro dengan pembalut plastik
7	Sayur-sayuran	120 g	180 g	250 g	370 g	-	-	Kaserol dengan tudung atau pembalut plastik
8	Sayur-sayuran Akar	250 g	370 g	500 g	900 g	-	-	
9	Sayur Dingin Beku	120 g	180 g	250 g	370 g	-	-	
10	Ikan	100 g	200 g	300 g	400 g	-	-	Piring selamat gelombang mikro dengan pembalut plastik

Untuk Menggunakan Menu Auto (bersambung)

No. Menu	Menu	Hidangan/Berat						Bekas dicadangkan
11	Ayam	200 g	300 g	400 g	500 g	-	-	Kaserol dengan tudung atau pembalut plastik
12	Sup Segera	4-6 hidangan	1-3 hidangan	-	-	-	-	Kaserol dengan tudung
13	Mereneh	4-6 hidangan	1-3 hidangan	-	-	-	-	
14	Nasi Kaserol	100 g	200 g	300 g	-	-	-	
15	Bubur	100 g	200 g	300 g	-	-	-	
16	Mi Segera	1 hidangan	2 hidangan	-	-	-	-	
17	Keju Krim	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	Mangkuk/piring selamat gelombang mikro dengan pembalut plastik
18	Coklat	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	Piring selamat gelombang mikro
19	Mentega	50 g	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g	Piring selamat gelombang mikro dengan pembalut plastik
20	Ais Krim	300 g	600 g	900 g	1200 g	-	-	-

3. Makanan

Makanan pramasak dipanaskan semula secara automatik dengan menetapkan berat makanan. Anda tidak perlu memilih tahap kuasa atau masa pemanasan semula. Makanan perlu berada pada suhu peti sejuk (5-7 °C). Gunakan piring selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai, tambah 1-4 sudu besar, air jika dikehendaki, tutup dengan tudung atau pembalut plastik dan letakkan piring di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Biarkan makanan seketika selama 3-5 minit sebelum dihidangkan.

4. Roti

Ini sesuai untuk memanaskan semula roti pada suhu peti sejuk (5-7 °C). Letakkan roti di atas piring selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai di tengah-tengah dulang kaca. Masak tanpa penutup.
Nota: 50 g = sekeping roti standard.

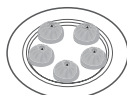
5. Sosej

Ini sesuai untuk memanaskan semula sosej beku, letakkan makanan di atas piring selamat gelombang mikro dalam corak jejari, tanpa penutup dan letakkan piring di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **MEMBALIKKAN MAKANAN APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan. Lihat ilustrasi di bawah.



6. Pau

Ini sesuai untuk memanaskan semula ban seperti ban kastard berkrim beku dan sebagainya. Letakkan makanan di atas piring selamat gelombang mikro dalam corak jejari, taburkan dengan sedikit air. Balut dengan pembalut plastik dan letakkan piring di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Lihat ilustrasi di bawah.



Nota: 35-40 g = seketul ban standard.

7. Sayur-sayuran

Ini sesuai untuk memasak pelbagai jenis sayuran daun, hijau dan lembut, termasuk brokoli, labu, kembang kol, kubis bunga, asparagus, kekacang, saderi, zucchini, bayam, lada benggala atau campuran semua ini. Potong semua sayur-sayuran menjadi kepingan saiz yang sama. Letakkan sayur-sayuran dalam kaserol selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai. Masukkan 1 sudu besar sehingga $\frac{1}{4}$ cawan air jika anda lebih suka tekstur masakan yang lebih lembut. Mentega, herba dan sebagainya mungkin dimasukkan sebelum dipanaskan, tetapi jangan masukkan garam sehingga selesai memasak. Tutup dengan tudung atau pembalut plastik dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan.

8. Sayur-sayuran Akar

Sesuai untuk memasak sayur-sayuran berubi seperti ubi kentang, ubi keledek, labu, bawang, swede, lobak merah, lobak bulat dan ubi bit. Semua sayur-sayuran perlu dipangkas atau disediakan dan dipotong menjadi kepingan bersaiz sekata. Masukkan 1 sudu besar sehingga $\frac{1}{4}$ cawan air kepada sayur-sayuran jika kering atau inginkan tekstur masakan yang lebih lembut. Letakkan dalam kaserol selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai. Jika dikehendaki, mentega, herba dan sebagainya boleh dimasukkan tetapi jangan masukkan garam sehingga selesai memasak. Tutup dengan pembalut plastik atau tudung yang ketat dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan. Apabila selesai memasak, kacau sayur-sayuran dalam kuantiti yang lebih besar. Biarkan seketika, bertutup, selama 2 hingga 3 minit.

9. Sayur Dingin Beku

Sesuai untuk semua jenis sayur-sayuran sejuk beku, seperti kacang pea, jagung manis atau sayur campuran sejuk beku. Letakkan sayur-sayuran yang disediakan ke dalam kaserol selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai. Tutup dengan pembalut plastik atau tudung. Letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan. Masukkan garam dan perasa lain selepas memasak (jangan gunakan sayur-sayuran dengan garam atau mentega).

10. Ikan

Ini sesuai untuk memasak ikan seekor dan filet ikan. Letakkan ikan yang sudah disediakan dalam piring selamat gelombang mikro. Masukkan sos dan air. Tutup dengan pembalut plastik dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Selepas memasak bahagian ikan yang besar, biarkan ikan seketika selama 3 hingga 5 minit sebelum dihidangkan. (Mungkin perlu menyesuaikan jumlah air atau sos mengikut keutamaan peribadi anda.)
Nota: Ketebalan isi ikan tidak boleh lebih daripada 3 cm.

11. Ayam

Ini sesuai untuk memasak ketulan ayam, seperti bahagian sayap, paha bawah, paha atas, separuh dada dan sebagainya. Ketulan ayam perlu dinyahsejuk beku sepenuhnya sebelum dimasak. Tusuk ketulan ayam dan perap dengan kuah atau sayur-sayuran jika perlu. Letakkan ketulan ayam yang disediakan ke dalam kaserol selamat gelombang mikro. Masukkan minyak jika anda lebih suka tekstur masakan yang lebih lembut. Tutup dengan tudung atau pembalut plastik dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan.

12. Sup Segera

Sesuai untuk memasak sup tradisional seperti sup ayam, sup tulang rusuk dan sebagainya. Bersihkan semua bahan-bahan mentah untuk digunakan kemudian. Letakkan semua bahan-bahan dan cecair dalam kaserol selamat gelombang mikro. Benarkan sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ kedalaman isi padu untuk penyejatan bagi mengelakkannya daripada membuak-buak. Masakan ditutup dengan tudung yang ketat. Letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat, kemudian **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan. Sukat air paip dan bahan-bahan seperti dalam carta di bawah untuk rujukan.

Hidangan	Ayam/ daging	Sayur- sayuran	Air Paip
4-6 hidangan	500 g	400 g	1000 ml
1-3 hidangan	200 g	200 g	650 ml

Untuk Menggunakan Menu Auto (bersambung)

13. Mereneh

Ini sesuai untuk memasak sup tradisional; sup herba, sup sarang burung dan sebagainya yang perlu direbus dengan perlahan atau "mereneh". Kaedah ini akan mengekalkan bentuk dan rasa makanan. Ia juga mengeluarkan dan mengekalkan rasa beraroma makanan. Letakkan semua bahan-bahan dalam kaserol selamat gelombang mikro. Masukkan bahan-bahan yang disyorkan seperti disenaraikan di bawah. Benarkan sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ kedalaman isi padu untuk penyejatan bagi mengelakkannya daripada membuak-buak. Tutup dengan tudung dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan, masukkan garam apabila selesai memasak.

Hidangan	Ayam/daging	Sayur-sayuran	Air Paip
4-6 hidangan	500 g	400 g	900 ml
1-3 hidangan	250 g	200 g	500 ml

14. Nasi Kaserol

Ini sesuai untuk memasak nasi putih termasuk daripada jenis beras pendek, panjang, jasmín dan basmati. Letakkan nasi dalam kaserol selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai. Masukkan air yang disyorkan seperti disenaraikan di bawah. Benarkan sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ kedalaman isi padu untuk penyejatan bagi mengelakkannya daripada membuak-buak. Tutup sebahagian dengan tudung dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Biarkan seketika selama 5 minit bertutup selepas memasak.

Nasi	Air yang disyorkan	Isipadu kaserol yang disyorkan
100 g	200 ml	2.5 L
200 g	380 ml	3 L
300 g	550 ml	4 L

15. Bubur

Ini sesuai untuk memasak kanji/bubur nasi. Letakkan nasi dalam kaserol selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai. Masukkan air yang disyorkan seperti disenaraikan di bawah. Benarkan sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ kedalaman isi padu untuk penyejatan bagi mengelakkannya daripada membuak-buak. Tutup sebahagian dengan tudung dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan. Biarkan seketika selama 5-10 minit bertutup selepas memasak.

Nasi	Air yang disyorkan	Bekas Dicapadangkan
100 g	750 ml	3.25 L
200 g	1200 ml	3.5 L
300 g	2100 ml	5 L

16. Mi Segera

Ini sesuai untuk memasak mi segera. Letakkan mi segera dan perasa dalam kaserol selamat gelombang mikro mengikut saiz yang sesuai. Masukkan air paip mendidih yang disyorkan seperti disenaraikan di bawah. Benarkan sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ kedalaman isi padu untuk penyejatan bagi mengelakkannya daripada membuak-buak. Tutup dengan tudung dan letakkan kaserol di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Buka pintu untuk **KACAU APABILA DUA BUNYI BIP KEDENGARAN** semasa memasak, tekan Pad **Mulakan/Tetapkan** untuk meneruskan. Biarkan seketika selama 1-2 minit selepas memasak.

Hidangan	Air paip mendidih yang disyorkan	Bekas Dicapadangkan
1 hidangan	500 ml	3 L
2 hidangan	800 ml	4 L

17. Keju Krim

Tanggalkan pembalut, potong keju menjadi kiub 3 cm dan letakkan dalam mangkuk/piring selamat gelombang mikro. Tutup dengan pembalut plastik dan letakkan bekas di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Jika makanan memerlukan lebih banyak masa memasak atau berat melebihi julat, masak menggunakan Nyahfros untuk mencairkan.

18. Coklat

Tanggalkan pembalut, asingkan coklat menjadi kepingan kecil dan letakkan dalam piring selamat gelombang mikro. Biarkan tidak bertutup dan letakkan piring di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Selepas dipanaskan, kacau sehingga cair sepenuhnya. Jika makanan memerlukan lebih banyak masa memasak atau berat melebihi julat, masak menggunakan Nyahfros untuk mencairkan.

Nota: Coklat mengekalkan bentuknya walaupun dilembutkan.

19. Mentega

Tanggalkan pembalut, potong mentega menjadi kiub 3 cm dan letakkan dalam piring selamat gelombang mikro. Tutup dengan pembalut plastik dan letakkan di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Kacau selepas memasak. Jika makanan memerlukan lebih banyak masa memasak atau berat melebihi julat, masak menggunakan Nyahfros untuk mencairkan.

20. Ais Krim

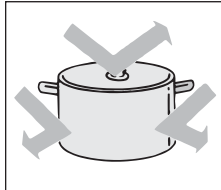
Lembutkan sedikit tidak bertutup dan letakkan di tengah-tengah dulang kaca. Pilih program dan berat kemudian tekan **Mulakan/Tetapkan**. Jika makanan memerlukan lebih banyak masa memasak atau berat melebihi julat, masak menggunakan Nyahfros untuk mencairkan.

Bagaimana Gelombang Mikro Berfungsi

Gelombang mikro ialah bentuk gelombang elektromagnetik frekuensi tinggi (lbh krg. 12 cm panjang gelombang) serupa dengan gelombang yang digunakan oleh radio. Elektrik ditukar menjadi tenaga gelombang mikro oleh tiub magnetron. Gelombang Mikro bergerak dari tiub magnetron ke ruang ketuhar di mana ia dipantulkan, dipancarkan atau diserapkan.

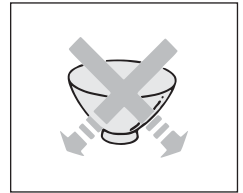
Pantulan

Gelombang mikro dipantulkan oleh logam sama seperti bola melantun dari dinding. Gabungan logam tetap (dinding dalam) serta logam berputar (dulang kaca atau kipas pengaduk) menolong mengagihkan gelombang mikro dengan rata dalam ruang ketuhar supaya masakannya rata dan menyeluruh.



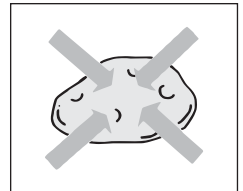
Pancaran

Gelombang Mikro menembusi bahan-bahan seperti kertas, kaca dan plastik umpama cahaya matahari menembusi kaca tingkap. Oleh sebab bahan-bahan ini tidak menyerap atau membalikkan tenaga Gelombang Mikro, ia amat sesuai digunakan sebagai perkakas memasak Gelombang Mikro.



Serapan

Gelombang makanan diserap oleh makanan. Ia menembusi kedalaman kira-kira 2-4 cm. Tenaga Gelombang Mikro membangkitkan molekul-molekul dalam makanan (terutamanya air, lemak dan gula) dan menyebabkan ia bergetar dengan sangat cepat.



Getaran ini mewujudkan geseran dan menghasilkan haba. Dalam makanan yang lebih besar, haba yang dihasilkan oleh geseran dialirkan ke tengah untuk memasak makanan tersebut.

Sifat-Sifat Makanan

SIFAT-SIFAT MAKANAN

Sifat-sifat makanan yang memberi kesan kepada masakan cara biasa adalah ketara apabila dimasak di dalam ketuhar gelombang mikro.

Saiz — Bahagian kecil masak lebih cepat daripada bahagian besar.

Bentuk — Saiz seragam atau sekata panas lebih sama rata. Untuk mengimbangi keadaan bentuk yang tidak sama, letakkan saiz kecil menghala ke tengah pinggan sementara saiz besar menghala ke pinggir pinggan.

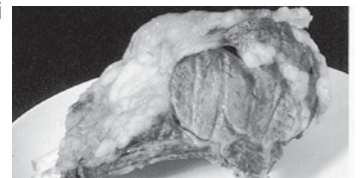


Suhu Mula — Makanan bersuhu bilik tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan makanan beku atau makanan peti sejuk.

Tulang dan Lemak —

Kedua-dua memberi kesan kepada proses masakan. Tulang boleh menyebabkan proses pemanasan yang tidak serata.

Lemak banyak menyerap tenaga gelombang mikro dan daging di sebelah bahagian ini mudah menjadi terlampau masak.



Ketumpatan — Bahan makanan berliang atau berongga tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan bahan makanan berat dan padat.



Teknik Memasak

Masa Memasak

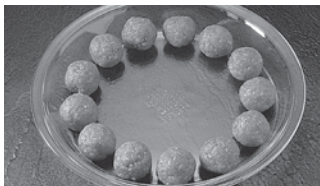
Panduan jangka masa memasak diberi bagi setiap resipi. Panduan ini mengimbangi perbezaan yang tidak dikawal dari segi bentuk makanan, suhu mula dan kecenderungan kedaerahan. Sentiasa memasak dengan masa minimum yang diberi. Jika makanan kurang masak, teruskan memasak. Ia mudah untuk menambah masa kepada makanan kurang masak. Jika makanan terlampau masak, tiada apa yang boleh dilakukan!

Susunan atau Aturan

Untuk mendapatkan masakan yang lebih serata, anda dinasihatkan supaya menjarakkan makanan serta menyusunnya di pinggiran pinggan (seperti gambarajah di sebelah). Jika boleh, susun makanan dalam corak bulat.



Begitu juga, apabila menempatkan makanan dalam pinggan memasak, susun di bahagian luar pinggan, dan bukan bersebelahan satu sama lain. Makanan TIDAK patut disusun di atas satu sama lain.



Menebuk

Kulit atau selaput sesetengah makanan akan menyebabkan wap berkumpul semasa memasak dalam ketuhar Gelombang Mikro. Bahan-bahan makanan hendaklah ditebuk, dikelar atau dikopek sedikit kulitnya sebelum dimasak supaya wap boleh lepas keluar.

Telur:

Cucuk kuning telur dua kali dan putih telur beberapa kali dengan pencungkil gigi.



Kepah dan Tiram:

Cucuk beberapa kali dengan pencungkil gigi.

Kentang dan Sayuran: Cucuk dengan garpu.

Frankfurter dan Sosej: Kelar sosej dan frankfurter salai. Cucuk sosej baru untuk memastikan sama ada ia sudah masak.

Pemerangan

Daging, ayam dan itik yang dimasak dengan fungsi gelombang mikro tidak akan menjadi perang. Namun begitu, anda boleh menggunakan sos "Worcestershire" ataupun kicap untuk memberi warna kepada makanan. Masakan akan menjadi lebih sempurna jika disapukan sedikit mentega atau marjerin sebelum dimasukkan ke dalam ketuhar.

Untuk makanan ringan seperti roti atau muffin, anda boleh menggantikan gula pasir dengan gula perang.

Menutup

Seperti proses masakan biasa, air sejat semasa memasak dengan Gelombang Mikro. Oleh kerana masakan Gelombang Mikro mengikut masa dan bukan mengikut haba, maka kadar penyejatan tidak mudah dikawal. Akan tetapi kekurangan ini boleh diatasi dengan menggunakan pelbagai bahan untuk menutup masakan. Sesuatu resipi boleh dimasak tanpa ditutup sekiranya diarahkan begitu. Anda boleh menggunakan penutup kaserol atau selaput lekap. Penyejatan boleh dicegah sedikit sebanyak dengan menggunakan kertas lilin atau tuala kertas.

Mengacau

Mengacau biasanya perlu apabila memasak dengan Gelombang Mikro. Apabila mengacau diperlukan, kekerapannya akan diarahkan seperti berikut: sekali, dua kali, kerap atau sekali-sekala. Selalu halakan bahagian pinggir luar yang telah masak ke bahagian tengah dan bahagian tengah yang kurang masak ke luar.

Menterbalik dan Mengatur Semula

Sesetengah makanan tidak boleh dikacau untuk menyebarkan haba atau hawa panasnya. Adakala tenaga gelombang mikro tertumpu pada satu bahagian makanan. Untuk membantu masakan yang sekata, sesetengah makanan perlu diterbalik atau diatur semula. Terbalikkan makanan yang besar seperti daging panggang atau ayam belanda. Secara umumnya, ia diterbalikkan separuh jalan semasa pemanasan.

Susun semula item kecil seperti kepingan ayam, udang atau pati daging burger. Susun semula kepingan dari bahagian tepi ke bahagian tengah dan dari bahagian tengah ke tepi pinggan.

Masa Biar

Kebanyakan proses memasak akan berterusan walaupun ketuhar Gelombang Mikro dimatikan suisnya disebabkan konduksi ataupun pengaliran haba. Bagi masakan daging, suhu akan naik 5 °C jika dibiarkan, bertutup, selama 10-20 minit.

Hidangan kaserol dan sayuran tidak memerlukan masa biar yang lama. Tetapi masa biar ini mustahak supaya bahagian tengah makanan akan turut masak tanpa tepi-tepinya terlebih masak.

Menguji Kesudahan Makanan

Cara yang digunakan seperti dalam masakan biasa boleh digunakan untuk masakan Gelombang Mikro.

Kek cukup masak apabila ia tidak melekat pada kayu yang dicucukkan padanya dan kek berengсот dari tepi bekas.

Ayam cukup masak apabila airnya yang keluar ialah kuning jernih dan bahagian pahnya mudah digerakkan.

Daging cukup masak apabila permukaan atau urat-uratnya pecah iaitu terasa empuk dicucuk dengan garpu.

Ikan cukup masak apabila ikan mengelupas dan keadaannya legap.

Mengubah Cara Masakan Resipi Kesukaan

Pilihlah resipi yang mudah dimasak dengan Ketuhar gelombang mikro, seperti, hidangan kaserol, rendih, ayam bakar, hidangan sayur-sayuran dan ikan. Tetapi bagi makanan souffle atau pai dua lapis, hasilnya akan kurang memuaskan. Jangan cuba menggoreng dengan minyak yang banyak di dalam ketuhar gelombang mikro. Satu petua yang patut diingat, semasa mengubah resipi masakan biasa kepada resipi masakan Gelombang Mikro, ialah memendekkan masa memasak yang disyorkan menjadi seperempat saja. Juga dapatkan resipi Gelombang Mikro yang serupa dan sesuaikan masa dan laras suhunya. Perasakan daging dengan daun perasa dan rempah (dan separuh garam) sebelum memasak; taburkan baki garam selepas memasak.



Stew tidak ditumis sebelum dimasak. Tinggalkan sebarang minyak atau lemak yang akan digunakan untuk menumis. Potong daging stew menjadi sebesar 2.5 cm. Lobak merah, kentang dan sayur-sayuran keras yang lain hendaklah dipotong kecil. Lobak merah hendaklah dihiris dan kentang pula dipotong dadu. Tutup dengan tudung kaca dan masak dengan kuasa 1000 W sehingga air mendidih kemudian masak dengan kuasa 100 W sehingga empuk.

Kacau sekali-sekala. **NOTA:** Pinggan kecil yang diletakkan di atas daging dan Sayuran boleh mencegah bahan makanan itu daripada terlebih masak.



Hidangan kaserol yang dimasak dengan Gelombang Mikro cukup memuaskan hasilnya. Potong bahannya sama besarnya. Sup pekat amat elok sebagai pati bagi hidangan kaserol.

Pilihlah sajian yang kira-kira besar dan boleh dikacau. Memasak dengan penutup kaca atau selaput lekat mengurangkan masa memasak. Kacau sekali-sekala semasa memasak. Supaya hiasan serbuk roti tetap rangup, taburkan sebelum dibiarkan iaitu sebaik selepas diangkat.



Memanaskan Makanan Beku

Kebanyakan makanan hidangan beku mempunyai panduan memanaskan Gelombang Mikro di bahagian belakang bungkusan. Rujuk panduan-ini untuk mengetahui tahap kuasa, masa memanaskan dan panduan am.

Panduan Am untuk Memanaskan Makanan Hidangan Beku

Cucuk beg sayuran atau hidangan pembuka selera dalam beg dengan garfu atau pisau. Letakkan beg di dalam pinggan sebelum dipanaskan.

Makanan beku yang disimpan di dalam **bekas logam yang lebih daripada 2 cm** seperti lasagna atau kentang panggang mestilah dikeluarkan daripada bekas kerajang dan dimasukkan ke bekas tahan panas gelombang mikro yang bersaiz sesuai. Haba ditutup dengan penutup atau balutan plastik khas. **NOTA:** Jika makanan sukar dikeluarkan daripada bekas, bilas bahagian bawahnya dengan air panas.

PENCAIRAN

Menyediakan Makanan untuk Mendinginbeku

Mutu akhir makanan yang disediakan bergantung pada mutu awal sebelum mendinginbeku, pengendalian makanan ketika mendinginbeku dan teknik dan masa digunakan untuk mendinginbeku. Pilih makanan segar yang bermutu tinggi dan dinginbekukan seberapa segera selepas dibeli. Beg dan penyalut plastik 'heavy-duty' serta penyalut dinginbeku sesuai digunakan dalam peti pendinginbeku. Daging boleh didinginbekukan dalam beg asalnya untuk jangka masa yang pendek.

NOTA: Jika kerajang aluminium digunakan, buangkannya sebelum mencair untuk mengelakkan, pengaksaan.

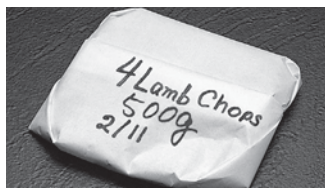
Bila MENYALUT UNTUK MENDINGINBEKU, susun daging, ayam itik, ikan dan makanan laut dalam lapisan nipis yang seragam. Bentukkan daging kisar menjadi segi empat tepat, persegi atau bulatan setebal 2.5-5 cm.



Keluarkan organ-organ dalam ayam atau itik. (Organ -organ ini boleh didinginbekukan berasingan, jika suka.) Bersihkan ayam atau itik dan keringkan. Ikat kaki dan kepaknya dengan tali.



Keluarkan udara sebelum mengikat beg plastik. LABELKAN bungkus dengan jenis dan potongan daging, tarikh dan beratnya.



DINGINBEKUKAN makanan dalam peti pendinginbeku pada suhu -18 °C atau lebih rendah. Masa nyahfros yang diberikan dalam carta di halaman 27 adalah untuk makanan beku sepenuhnya. (cth. makanan hendaklah dibekukan sekurang-kurangnya 24 jam sebelum nyahfros)

PENCAIRAN

Untuk menggunakannya, pilih 300 W dan programkan masa nyahfros. Ikuti masa dan arahan nyahfros yang diberikan dalam bahagian ini dan halaman 27.

Teknik-Teknik Pencairan

- 1) Makanan harus didinginbekukan dalam bahan penyalut yang tahan lembapan dan wap. Bahagian-bahagian kecil seperti daging kisar, tembosa daging, isi ikan, kepingan ayam itik dll, harus didinginbekukan dalam satu atau dua lapisan.



- 2) Buka penyalut asal. Letakkan daging dalam pinggan di atas rak memanggang Gelombang Mikro. Tetapkan 300 W dan panaskan mengikut masa yang disyorkan dalam carta di halaman 27.
- 3) Terbalikkan daging atau ayam itik dua atau tiga kali semasa pencairan.
- 4) Ketika separuh masa edaran pencairan, pecahkan daging lembu, udang, kekapis atau isi ketam. Asingkan daging kisar atau kepingan ayam itik dan keluarkan daging yang telah dicairkan.



- 5) Daging panggang yang besar atau keseluruhan ayam itik mungkin masih berair di tengahnya. Biarkan seketika.



Carta Nyahfros

Masa yang diberikan di bawah adalah sebagai panduan sahaja. Sentiasa semak perkembangan makanan dengan membuka pintu ketuhar dan kemudahan mula semula. Untuk kuantiti lebih banyak, selaraskan masa dengan sewajarnya. Makanan tidak sepatutnya ditutup semasa nyahfros.

Makanan	Berat/Kuantiti	Masa & Mod	Cara Membuat
Daging/Kambing/Bersama (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 minit	biar 30 minit
Stik (1) (3)	2 keping 250 g	300 W 3-4 minit	biar 3 minit
Daging kisar (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-7 minit	biar 5 minit
Menstu stik (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 minit	biar 10 minit
Seekor ayam (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 5-7 minit	biar 10 minit
Bahagian ayam (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 minit	biar 5 minit
Seekor Ikan (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 minit	biar 5 minit
Filet Ikan (2) (3)	450 g (1 lb)	300 W 5-6 minit	biar 5 minit
Udang (2) (3)	450 g (1 lb)	300 W 4-6 minit	biar 5 minit
Buah, Lembut (1)	250 g	300 W 2-3 minit	biar 2 minit
Marjerin (3)	250 g	300 W 1-2 minit	biar 2 minit
Keju (3)	450 g (1 lb)	300 W 2-4 minit	biar 2 minit
Hidangan Sepinggan Buatan Sendiri Saiz Dewasa (2)	350 g	300 W 5-6 minit	biar 3-5 minit
Buah yang Dimasak (2)	540 g	300 W 4-5 minit	biar 3-5 minit
Daging yang Dimasak (2)	520 g	300 W 6-8 minit	biar 3-5 minit
Quiche (3)	1 keping 65 g	300 W 1-2 minit	biar 2 minit
Kaserol (1)	750 g	300 W 6-7 minit	biar 3-5 minit
Roti kecil (1)	1 keping 85 g	300 W 20-30 saat	biar 5 minit
Pastri lapis (1) (3)	1 gulung 375 g	300 W 2 minit- 2 minit 30 saat	Biar 20 minit di dalam peti sejuk
Pastri rapuh (1) (3)	1 gulung 500 g	300 W 4-5 minit	Biar 20 minit di dalam peti sejuk
Doh piza (1) (3)	1 bebola 240 g	300 W 2 minit- 2 minit 30 saat	biar 10 minit
Tat buah (3)	470 g	300 W 4-5 minit	biar 5 minit
Kek keju (3)	600 g	300 W 2-3 minit	biar 5 minit
Pai buah (3)	500 g	300 W 6-8 minit	biar 5 minit
Pai daging (3)	300 g	300 W 4-6 minit	biar 3 minit

(1) Terbalikkan atau kacau pada separuh masa memasak.

(2) Asingkan dan terbalikkan beberapa kali.

(3) Tanggalkan pembungkusan dan letakkan di atas pinggan tahan panas.

Carta pemanasan semula

Masa yang diberikan dalam carta di bawah adalah sebagai garis panduan sahaja dan akan berbeza bergantung pada suhu permulaan, saiz pinggan dsb.

Makanan	Berat/Kuantiti	Masa & Mod	Cara Membuat
Minuman-Kopi-Susu			
Kopi	1 kole 235 ml	1000 W 1 minit 20 saat	Kacau sebelum dan selepas memanaskan semula.
Kopi	2 kole 470 ml	1000 W 2 minit-2 minit 20 saat	
Susu	1 kole 235 ml	1000 W 1 minit 20 saat-1 minit 30 saat	
Roti-dingin			
Kroisan	1 keping 40 g	1000 W 10 saat	Letakkan di atas pinggan tahan panas gelombang mikro di atas Dulang Kaca. Jangan tutup. Terbalikkan pada separuh masa memasak.
	2 keping 80 g	1000 W 20 saat	
Gulung	1 keping (30 g)	1000 W 20 saat	
	4 keping (120 g)	1000 W 20-30 saat	
Roti Nan	225 g	1000 W 30-40 saat	
Roti Pita	2 keping (90 g)	1000 W 20-30 saat	
Hidangan sepinggan-Buatan sendiri			
Sayuran (dimasak)	300 g	1000 W 2 minit	Tutup. Kacau pada separuh masa memasak.
	700 g	1000 W 5 minit-5 minit 30 saat	
Puri kentang	500 g	1000 W 3-4 minit	
Nasi, kuinoa, kuskus	300 g	1000 W 2 minit-2 minit 20 saat	
Makanan bayi	120 g	600 W 30-40 saat	
Makanan Dalam Tin			
Kacang Bakar	225 g	1000 W 1 minit 30 saat-2 minit	Letakkan dalam mangkuk tahan panas gelombang mikro di atas Dulang Kaca. Tutup. Kacau pada separuh masa memasak.
Spageti dalam sos tomato	200 g	1000 W 1 minit 30 saat	
Krim sup tomato	400 g	1000 W 2 minit 30 saat	
Sup ayam	425 g	1000 W 3 minit 30 saat	
Produk Pastri-beku			
Quiche	400 g	1000 W 3-3 minit 30 saat	Letakkan di atas pinggan tahan panas gelombang mikro di atas Dulang Kaca. Jangan tutup.
Samosa/popia	4 keping 240 g	1000 W 2-2 minit 30 saat	
Makanan Mudah yang Dibeli			
Pai kotej (dingin)	450 g	1000 W 5-6 minit	Letakkan di atas pinggan tahan panas gelombang mikro di atas Dulang Kaca. Jangan tutup.
Lasagne (dingin)	400 g	1000 W 7-8 minit	
Gulung sosej	250 g	600 W 3-5 minit	

Carta Memasak

Makanan	Berat/Kuantiti	Masa & Mod	Cara Membuat
Kacang & Kekacang hendaklah pra-rendam (melainkan lentil)			
Kacang kuda	225 g	1000 W 8 minit kemudian 440 W 35-40 minit	Gunakan 1000 ml (1 pt) air mendidih di dalam mangkuk besar. Tutup. Kacau pada separuh masa memasak.
Lentil	225 g	440 W 15-20 minit	
Kacang buncis merah	225 g	1000 W 15 minit kemudian 440 W 35-40 minit	
Buah-Kupas, hiris, potong kepada kepingan sama rata. Letakkan dalam bekas tahan panas gelombang mikro yang cetek.			
Epal, Rubarb, direndidihkan	450 g	1000 W 7-8 minit	Tambah 30 ml (2 camca besar) air. Hanya isi separuh pinggan. Tutup. Kacau pada separuh masa memasak.
Plum-direndidihkan	450 g	1000 W 8-10 minit	
Daging/Kambing-mentah-AMARAN: Lemak Panas! Keluarkan pinggan dengan berhati-hati.			
Potong	450 g (1 lb)	800 W 4-5 minit kemudian 600 W 3-4 minit	Letakkan di atas pinggan tahan panas. Terbalikkan separuh jalan.
Kutlet	450 g (1 lb)	600 W 9-10 minit	
Pasta-Letakkan dalam mangkuk tahan panas gelombang mikro besar 3 liter			
Makaroni	450 g	1000 W 13-15 minit	Gunakan 1 liter air mendidih. Tutup. Kacau pada separuh masa memasak.
Spageti, Tagliatellie	225 g	1000 W 11-12 minit	
Piza-Dingin segar- N.B. Tanggalkan semua pembungkusan. Piza akan mempunyai tapak lembut.			
Nipis & Rangup	300 g	1000 W 2-3 minit	Letakkan di atas pinggan tahan panas di atas dulang kaca. Jangan tutup.
Kuali Jeluk	400 g	1000 W 4-6 minit	
Ikan & Kerang-kerangan			
Seekor Ikan	350 g	600 W 7-8 minit	Letakkan di atas bekas tahan panas. Terbalikkan atau kacau pada separuh masa memasak.
Kekapis laut	450 g	600 W 8-10 minit	
Udang hijau	250 g	600 W 4-5 minit	
Sosej-Masak (beku)-Awat: Lemak Panas! Keluarkan pinggan dengan berhati-hati.			
Tebal	4 keping 240 g	1000 W 2-3 minit	Letakkan di atas pinggan tahan panas gelombang mikro di atas Dulang Kaca. Terbalikkan separuh jalan.
Nipis	3 keping 120 g	1000 W 1 minit 30 saat- 2 minit 30 saat	



Nota

Sentiasa pastikan bahawa makanan betul-betul panas selepas dipanas semula dalam ketuhar gelombang mikro. Jika tidak pasti, masukkan kembali makanan ke dalam ketuhar. Makanan akan masih memerlukan masa biar, lebih-lebih lagi sekiranya ia tidak boleh dikacau. Semakin tebal makanan, semakin lama masa biar.

Sebelum Meminta Perkhidmatan

PERKARA YANG BERIKUT ADALAH BIASA:

Ketuhar menyebabkan gangguan kepada televisyen saya.	Sedikit gangguan radio, TV, Wi-Fi, telefon tanpa kord, monitor bayi, bluetooth atau peralatan tanpa wayar lain boleh 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 dsb. 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.
Wap terkumpul di dalam pintu ketuhar.	Semasa memasak, sesetengah wap akan terpeluwap pada permukaan yang lebih sejuk seperti di dalam pintu ketuhar. Ini ialah perkara biasa dan selamat untuk menggunakan produk.
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.

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 fius terserandung atau terbakar.

Hubungi pusat perkhidmatan yang 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 **Mulakan/Tetapkan** tidak ditekan selepas pemrograman.

Tekan Pad **Mulakan/Tetapkan**.

Program lain telah diprogramkan dalam ketuhar.

Ketik Pad **Hentikan/Batal** untuk membatalkan program sebelum ini dan memprogramkan semula.

Program tidak dimasukkan dengan betul.

Programkan semula mengikut Arahan Pengoperasian.

Pad **Hentikan/Batal** telah diketik secara tidak sengaja.

Programkan semula ketuhar.

Apabila ketuhar dihidupkan, terdapat bunyi dari Dulang Kaca.

Relang Gelendung dan bahagian bawah ketuhar kotor.

Cucikan bahagian ini seperti mana dalam Penjagaan Ketuhar Anda (Sila lihat muka surat di sebelah halaman).

"" dipaparkan pada tettingkap paparan.



Kunci Keselamatan Kanak-kanak diaktifkan dengan mengetik Pad **Mulakan/Tetapkan** 3 kali.

Nyahaktifkan Kunci dengan mengetik Pad **Hentikan/Batal** 3 kali.

"H + nombor (misalnya H98)" muncul dalam Tettingkap Paparan.



Paparan menyatakan 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. Keluarkan plag kuasa dari soket dinding sebelum membersihkan ketuhar, jika boleh.
2. 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.
3. 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.
4. Jangan biarkan Panel Kawalan menjadi basah. Bersihkan dengan kain lembut yang lembab. Jangan gunakan detergen, pembersih semburan atau pelelas ke atas Panel Kawalan. Apabila membersihkan Panel Kawalan, biarkan pintu ketuhar terbuka untuk menghalang ketuhar daripada dihidupkan secara tidak sengaja. Selepas pembersihan tekan Pad **Hentikan/Batalan** untuk memadamkan tetingkap paparan.
5. 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.
6. Kadangkala anda perlu menanggalkan dulang kaca untuk dibersihkan. Basuh dulang kaca dalam air berbuih panas atau dalam pencuci pinggan mangkuk.
7. Relang gelendung dan lantai rongga ketuhar mestilah dibersihkan selalu untuk mengelakkan bunyi bising yang melampau. Anda hanya perlu mengelap permukaan bawah ketuhar dengan bahan pencuci yang lembut, air atau pembersih tingkap dan keringkan. Relang gelendung boleh dibasuh dalam air berbuih yang lembut atau pencuci pinggan mangkuk. Wap memasak yang terkumpul semasa menggunakan ketuhar berulang kali tidak akan merosakkan permukaan ketuhar atau roda relang gelendung. Apabila membuka relang gelendung daripada lantai rongga untuk dibersihkan, sila pastikan anda memasang semula dalam kedudukan yang sempurna.
8. Pembersih stim tidak boleh digunakan untuk membersihkan.
9. Apabila tiba masanya untuk menggantikan lampu ketuhar, sila hubungi pengedar untuk menggantikannya dengan yang baru.
10. Bahagian dalam ketuhar hendaklah dibersihkan selepas digunakan untuk mengelakkan terdapatnya sisa-sisa makanan.

Spesifikasi Teknikal

Nama model:		NN-ST65QB	NN-ST65QM/ NN-ST65QB
Bekalan Kuasa:		230 - 240 V~, 50 Hz	220 V~, 50 Hz
Penggunaan Kuasa:	Gelombang Mikro	5.3 A 1250 W	5.8 A 1250 W
Kuasa Memasak:	Gelombang Mikro*	1000 W	
Dimensi Luar (W x H x D):		525 mm x 310 mm x 388 mm	
Dimensi Rongga Ketuhar (W x H x D):		355 mm x 251 mm x 365 mm	
Isi Padu Rongga Keseluruhan:		32 L	
Diameter Dulang Kaca:		Ø340 mm	
Frekuensi Operasi:		2450 MHz	
Berat Tanpa Tong:		Approx. 11.3 kg	

Kit Pemotong (hanya untuk NN-ST65QM)

Nombor Model:	NN-TK612GSQP
Dimensi Luar (W x H):	596 mm (W) x 410 mm (H)
Bukaan Kabinet (W x H x D):	562 mm (W) x 395 mm (H) x 480 mm (D)

* IEC Prosedur Ujian

Spesifikasi adalah tertakluk kepada pindaan tanpa sebarang notis.

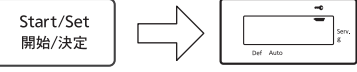
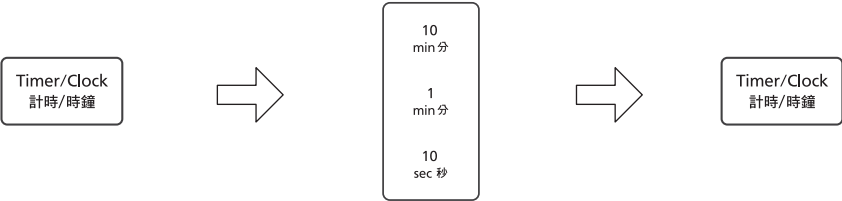
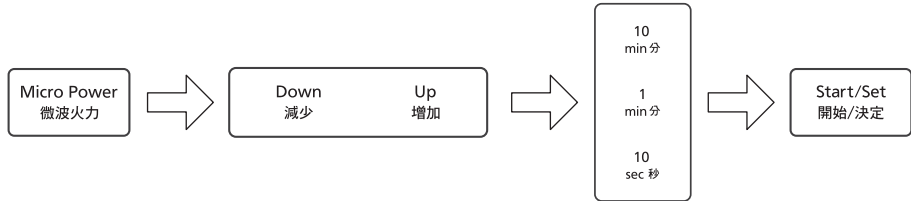
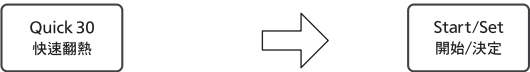
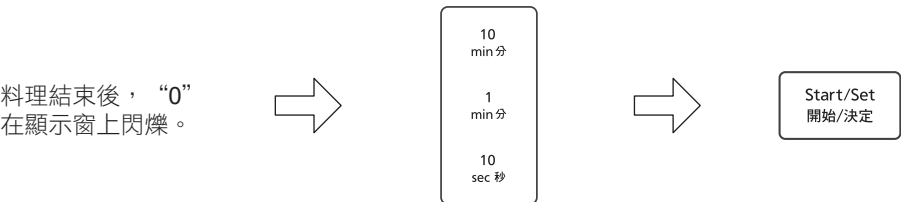
Bagi keperluan voltan, pembuatan dan nombor siri, sila rujuk kepada plat nama di atas ketuhar gelombang mikro.

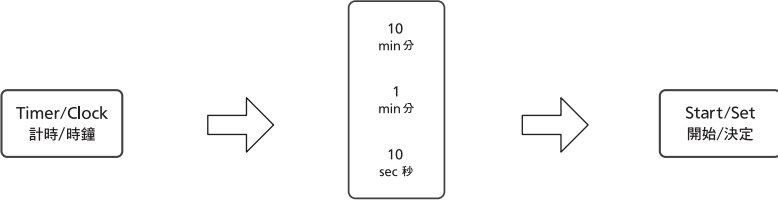
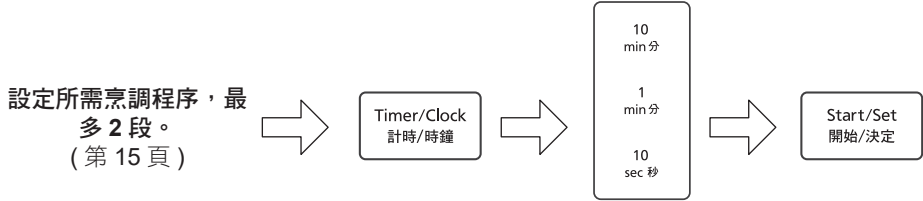
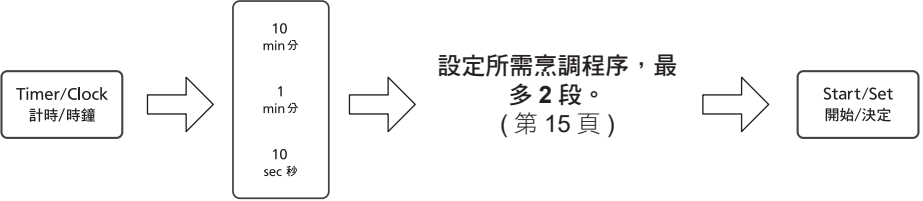
目錄

簡易操作指南	2-3
重要安全指引	4-5
安裝及一般說明	6-7
功能指示	8
控制面板	9
烹調用具使用指南	10
蜂鳴聲選擇	11
兒童安全鎖設置	11
時鐘設定	11
微波火力設定	12
快速翻熱設定	13
追加烹調設定	13
計時設定（計時 / 放置時間 / 延時啟動）	14
三階段連續烹調程序設定	15
自動翻熱設定	16
超速解凍設定	17
翻熱飲料功能	18
自動食譜設定	19-22
微波爐的原理	23
食物的特徵	23
烹調的方法	24-26
微波解凍建議時間	27
翻熱食譜建議時間	28
常用食譜烹調建議時間	29
要求修理服務之前	30
微波爐的保養	31
規格	31

簡易操作指南

當您插上微波爐的電源插頭後，顯示窗顯示“88：88”，即可開始使用微波爐。

功能	使用方法	
蜂鳴聲設定 (第 11 頁)	插上電源後：  按一次。 初始模式為“開啟 (On)” 選擇模式。 按一次。	
兒童安全鎖設定 / 取消 (第 11 頁)	設定：  按三次。	取消：  按三次。 時間或冒號在顯示窗上顯示
時鐘設定 (第 11 頁)	 按兩次。 預設時間。(12-小時) 按一次。	
微波火力設定 (烹調 / 加熱 / 解凍) (第 12 頁)	 按一次。 設定火力 設定所需烹調時間。 按一次。	
快速翻熱功能設定 (第 13 頁)	 按此鍵設定所需烹調時間。 按一次。	
追加烹調設定 (第 13 頁)	 料理結束後，“0”在顯示窗上閃爍。 按時間鍵設定追加的烹調時間。 按一次。	
自動翻熱設定 (第 16 頁)	 按一次。 選擇重量。 按一次。	
超速解凍設定 (第 17 頁)	 按一次。 選擇重量。 按一次。	

功能	使用方法
飲料設定 (第 18 頁)	 按一次。 選擇所需食譜編號。 按一次。  選擇份量。 按一次。
自動食譜設定 (第 19 頁)	 按一次。 選擇所需食譜編號。 按一次。  選擇份量 / 重量。 按一次。
計時設定 (第 14 頁)	 按一次。 設定計時時間。 按一次。
放置時間設定 (第 14 頁)	 按一次。 設定放置時間。 按一次。
延時啟動設定 (第 14 頁)	 按一次。 設定延時啟動時間。 按一次。

重要安全指引

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：

使用微波爐前應先檢查下列各項：

1. 爐門是否妥當，可暢順開關。
2. 門鉸是否妥當。
3. 爐門的金屬邊緣不可弄曲或變形。
4. 爐門的邊緣不可沾上食物或積聚油污。

預防事項：

請注意以下事項。（否則可能會導致微波外洩）：

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐運作時，請勿使用任何物件，特別是金屬物件，強行打開爐門。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，罐頭或任何金屬物品等。
4. 不可讓其他金屬物體如速食食品之錫紙包裝，碰觸爐壁。
5. 清潔爐門及其邊緣位置、爐腔和相鄰部件的詳細資訊。清潔爐腔，應使用溫和洗潔液清理爐門及其邊緣位置。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐腔。
6. 使用微波爐時必須應用附設的轉盤。
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. 微波爐內切勿使用密封的容器。嬰兒用的奶樽亦算密封容器。

10. 本微波爐不能由身體虛弱（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. 要看顧兒童以免兒童把微波爐當成玩具。

12. 除受過專業培訓的合資格的維修人員外，其他人員拆下機殼來進行檢修操作是非常危險的，如在檢修過程中錯誤拆下防止微波能量洩漏的機件等操作。

13. 微波爐在使用過程中，表面可能會變得很燙。

接地說明

本設備必須接地。萬一漏電，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。

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，請參閱重要安全指引。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃器皿及嬰兒用奶樽容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹調。
3. 本設備隻適用於本說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須有監管人監管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損及跌撞時，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) 不可過度烹調食物。注意放入爐內的材料如：紙，塑膠或其他易燃物品等。
- (b) 不建議加熱醫用袋，如果要加熱，請勿離開並仔細參照製造商的指示。
- (c) 放盒子入微波爐時，請取走金屬包裝。
- (d) 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。
- (e) 烹調或加熱進行時，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，這將影響微波爐的使用壽命或導致其有所損壞。

14. 警告：在操作設備之前，請確保爐腔中無任何不適合與微波一起使用的物品或器具。

15. 警告：不使用微波爐時，請勿將爐腔用於存放可燃物品、炊具或食物等。

16. 不得使用蒸汽清潔器清潔設備。

17. 設備必須在裝飾門打開的情況下工作。

電源：

Panasonic 微波爐需以獨立電源運作，而所用的電壓應與標籤上提供的資料一致。否則電路保險線有機會被溶斷或會延長所需烹調時間。禁止插入高容量的電線板。

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。若本產品的門邊及線縫，若有損壞，必須停止使用，並交由維修人員修理。
- (b) 如果門或門邊緣縫有損壞，請勿使用微波爐，並交由維修人員修理。
- (c) 必須由指定製造商所訓練的維修人員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- (d) 如電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資格的人員進行維修，以避免危險。
- (e) 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調用具是否適用於微波爐。
- (f) 液體食品或其他食品一定不要放在密封的容器裏加熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應預防被沸騰液體噴濺，以防燙傷。
- (g) 兒童要單獨使用微波爐，父母必須給予正確指導，並清楚讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。
- (h) 從本產品中取出容器時應注意不要移動玻璃轉盤。

安裝及一般說明

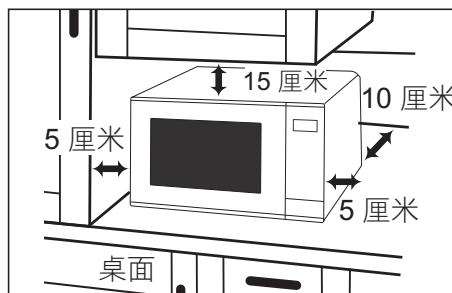
一般使用

1. 為保持高質素的烹調效果，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，微波能量會不停地在爐內反射。這會導致爐腔損壞。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門並切斷電源，以熄滅爐內之火。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按**停止 / 取消**鍵，以熄滅爐內的火焰。然後中斷電源或關閉電路板及保險絲。
4. 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。
5. 不可使用再生紙製品，因其含有容易引起火花和火種的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控制面板以免損壞控制器。
8. 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玻璃轉盤，當烹調容器從爐內取出，玻璃轉盤會非常熱。
9. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在玻璃轉盤上烹調食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. 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。
12. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後方清洗或置於水中。
13. 烹調時，蒸氣會在爐門上及 / 或爐門內會少量凝聚，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。
14. 在使用紙，塑料或其他易燃材料製成的容器加熱或烹調食物時，請勿離開，因過度加熱此類製品可能會引起火災。
15. 在使用微波功能時，請不要將食物或飲料放在金屬容器內。
16. 僅使用微波爐適用容器。

微波爐的放置

該產品僅供桌面使用。它不能放置於櫥櫃內。

1. 微波爐必須平穩地擺放在平面上。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留 15 厘米及左右兩壁需留 5 厘米空隙，後壁需留 10 厘米。若微波爐有一側緊靠著牆壁，另一側或頂端必須留出規定的空間。不可取去爐腳。

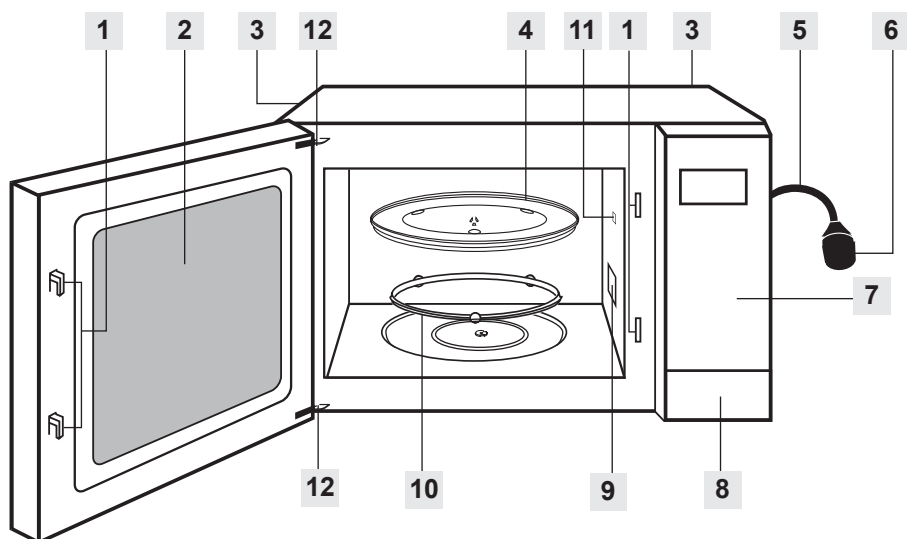


- (a) 不可堵塞通氣口。如在使用過程中被堵塞，會使微波爐過熱，安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - (b) 不可放置微波爐於高溫潮濕地方，例如煤氣爐，電爐或水槽等。
 - (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 本微波爐只適用於家庭使用。
 3. 本微波爐也可置入於櫥櫃內，請使用由當地經銷商提供的專用框架，根據安裝說明書的指示進行安裝。（僅供 **NN-ST65QM**）櫥櫃不能有門。

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，微波可能會引致罐裝食物變質及進食後可能會對身體有害。
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、雞翼等帶皮的食物在烹調前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯，醬汁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) 避免使用直身及開口窄的容器。
 - (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。
 - (e) 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此取出時必須小心謹慎。
 - (f) 一般情況下，在烹調湯，砂鍋，或者肉類的時候，需要加蓋。
6. 不可使用一般的測肉溫度計於微波爐。若檢查肉類的烹調溫度，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。若烹調不足，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. 烹調指南所提供的烹調時間為大約時間。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。若您熟悉爐的操作，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調不足也不要烹調過度。若食物烹調不足則可重新再加以烹調，但若烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爆米花亦適用於微波爐烹調。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. 當使用所購食品包裝的塑膠、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. 在使用奶樽或其他容器餵食嬰兒前，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



1 爐門安全鎖

2 爐門窗

此爐門窗帶有防潮膜（切勿移除）

3 通風口

4 玻璃轉盤

- 未放入轉環和玻璃轉盤時**不得**操作微波爐。
- 本微波爐只能使用專用玻璃轉盤，不能使用代用品或其他玻璃轉盤。
- 應等玻璃轉盤冷卻後，再清掃或放入水中。
- 不得將食物直接放在玻璃轉盤上。應始終將食物放在微波安全容器中或容器支架上。
- 烹調時請將容器置於玻璃轉盤的中央。
- 當玻璃轉盤上的容器中的食物或容器本身接觸微波爐內壁，使玻璃轉盤停止轉動時，玻璃轉盤將自動向相反方向轉動。這是正常現象。
- 玻璃轉盤可向兩個方向轉動。

5 電源線

6 電源插頭

7 控制面板

8 爐門開關鍵

按此鍵打開爐門。當你在烹調過程中打開爐門，預定的模式會暫時保留。把爐門再次關上並按下**開始 / 決定**鍵，程序會恢復運行。烹調時開啟爐門，亦十分安全，不會出現微波外洩的情況。

9 波導蓋（切勿移去）

10 轉環

- 經常清掃轉環和爐底部，以防止產生噪聲。
- 轉環必須與玻璃轉盤同時使用。

11 爐內燈

爐內燈在烹飪過程中以及門打開時會亮起。保持門開狀態 1 分鐘後爐內燈會熄滅。

12 門鉸鏈

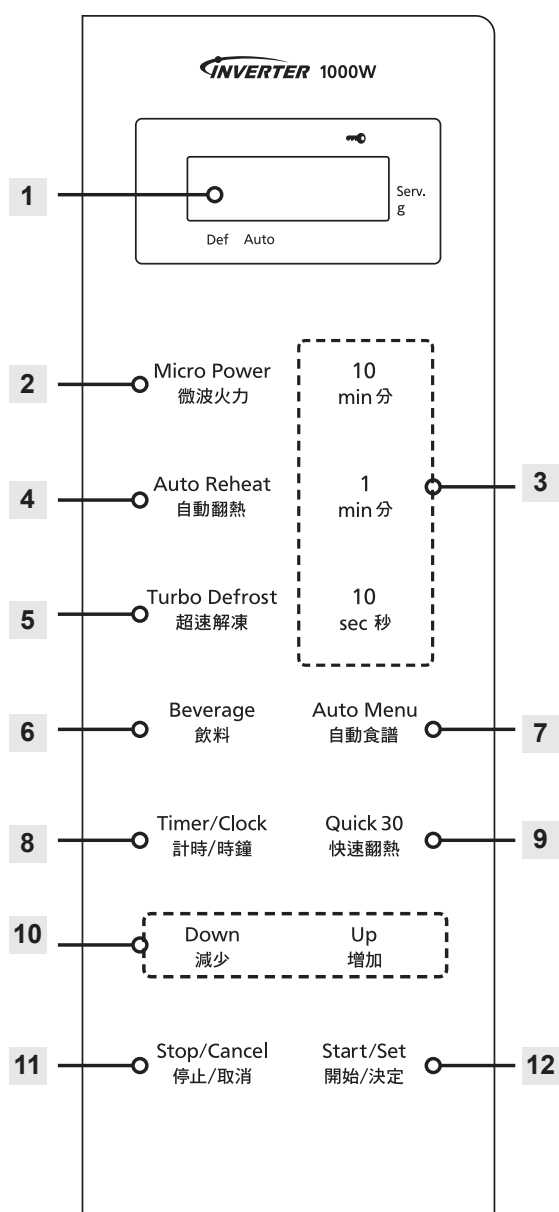
門開或門關時，切勿把手指伸入。



備註：

- 圖示僅供參考，請以實際產品為準。
- 玻璃轉盤是微波爐的唯一配件。說明書中提到的其他所有料理器具必須單獨購買。

控制面板



* NN-ST65QB 和 NN-ST65QM 控制面板雖樣式不同，但功能都一樣。

1 顯示窗

2 微波火力鍵 (第 12 頁)

3 時間鍵

4 自動翻熱鍵 (第 16 頁)

5 超速解凍鍵 (第 17 頁)

6 飲料鍵 (第 18 頁)

7 自動食譜鍵 (第 19-22 頁)

8 計時 / 時鐘鍵 (第 11, 14 頁)

9 快速翻熱鍵 (第 13 頁)

10 增加 / 減少鍵

11 停止 / 取消鍵

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。再按一次即將所輸的指示消除，而時鐘設定的時間或冒號則會出現在顯示窗上。

12 開始 / 決定鍵

按一次，微波爐即自動運轉。如烹調時曾打開爐門或曾按停止 / 取消鍵，則須再次按動開始 / 決定鍵令微波爐繼續運轉。



備註：

若您設置完烹調程序後，沒有按**開始 / 決定**鍵開始進行烹調，6 分鐘後，電腦程序將自動取消此次設置，恢復到時鐘或冒號狀態。

蜂鳴器聲訊號：

正確按動微波爐按鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響。如聽不到的話，則表示未能接收指示或蜂鳴聲被關閉。若在烹調過程中，微波爐發出兩次蜂鳴器聲，則是提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。

烹调用具使用指南

文
冊

	微波
錫紙	不可
陶瓷盤	可
微波碟	可
牛皮紙袋	不可
快餐用紙碟 耐熱 / 微波安全	可
非耐熱 / 微波安全	不可
一次性 紙容器	可 *
玻璃器皿 耐熱玻璃 / 陶瓷	可
非耐熱玻璃 / 陶瓷	不可
金屬器皿	不可
金屬線	不可
耐熱烹飪袋	可
廚房紙巾及餐紙	可
塑料解凍架	可
塑膠碟子 微波安全	可
不可用於微波	不可
微波安全保鮮紙	可
草、柳及木製容器	可
溫度計 微波安全	可
常規市售	不可
蠟紙	可
矽膠烤盤	可 *

* 請嚴格按照廠商的建議溫度及食譜操作使用。

蜂鳴聲選擇

微波爐具有“蜂鳴聲開啟”和“蜂鳴聲關閉”兩種模式。Panasonic 微波爐的這一獨特功能可讓您設定微波爐的非料理初始功能。

Start/Set
開始/決定



Down
減少

Up
增加



Stop/Cancel
停止/取消

1. 插上電源後按下開始 / 決定鍵。

顯示窗中顯示“bEEP”。
默認模式為“開啟 (On)”。

2. 按增加 / 減少鍵。

模式改為“關閉 (Off)”。

3. 設置完成後，按停止 / 取消鍵退出。



備註：

1. 此功能僅只有在插入電源時才能操作。
2. 在第二步再次按增加 / 減少鍵，它將恢復到初始模式“開啟 (On)”。

兒童安全鎖設置

此功能可防止兒童胡亂開動微波爐，以免發生意外。請在顯示窗呈現冒號或時鐘狀態時進行設定

設定：

取消：

Start/Set
開始/決定

Stop/Cancel
停止/取消

按開始 / 決定鍵三次。

時間或冒號於顯示窗消失。其實時間並不會丟失。

顯示窗中顯示 “”。

按停止 / 取消鍵三次。

冒號或時鐘出現在顯示窗上。

要啟動或取消兒童安全鎖，開始 / 決定鍵或停止 / 取消鍵必須在 10 秒內按三次。

時鐘設定

您可在不設置時鐘功能的情況下操作微波爐。

Timer/Clock
計時/時鐘



10
min 分

1
min 分

10
sec 秒



Timer/Clock
計時/時鐘

1. 按兩次。

冒號開始在顯示窗上閃爍。

2. 通過按時間鍵設定時間。

時間出現在顯示窗上，冒號閃爍。

3. 按一次。

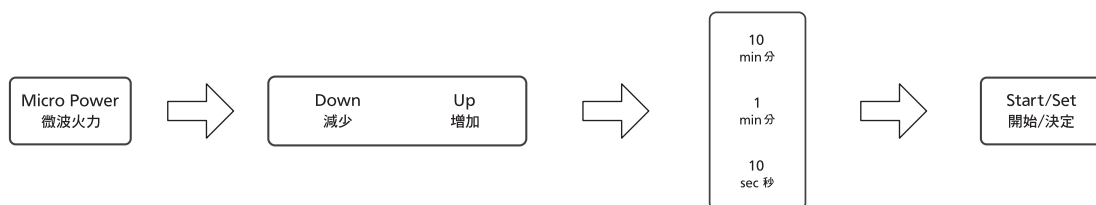
冒號停止閃爍。時間已設定在顯示窗。時鐘以分鐘計時。



備註：

1. 若你想要重新輸入時間，請重複步驟 1-3。
2. 只要不拔掉電源，時鐘會連續運轉。
3. 這是 12 小時制的時鐘。
4. 冒號在閃動時，微波爐無法操作。

微波火力設定



1. 按此鍵設置微波火力功能。
2. 按增加 / 減少鍵設置所需的火力。
火力將在顯示窗上顯示。
(參考下表)
3. 通過按時間鍵設置所需烹調時間。
(1000 W：最長設定時間為 30 分鐘
其他火力：最長設定時間為 99 分鐘 50 秒)
4. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗顯示烹調時間，並開始倒計時。

微波火力	適用類型
1000 W (高火)	沸煮清水。再加熱。烹調蔬菜、米飯及各種麵食。
800 W (中高火)	烹調家禽、肉類、蛋糕及甜品。加熱牛奶。
600 W (中火)	烹調牛肉，羊肉，雞蛋及魚、貝殼類。融化牛油。
440 W (中低火)	燉湯，燉菜和砂鍋。
300 W (解凍)	解凍食品。
100 W (低火)	食物保溫及煨煮。



備註：

1. 您也可以通過按**微波火力**鍵來選擇火力。
2. 此微波爐可進行三階段連續烹調模式設定。如需設定第二階段或第三階段烹調，只需重複輸入步驟 1 至步驟 3，然後按**開始 / 決定**鍵即可。當第一階段為 1000 W 時，可以跳過步驟 1-2。在程序切換時，會有兩次蜂鳴聲響。(請參閱本說明書第 15 頁。)
3. 烹調過程中可根據需要增加烹調時間。時間會以 1 分鐘為單位逐漸增加，最長 10 分鐘。按“1 分”時間鍵進行設定，最長時間為 10 分鐘。烹調過程中不能減少烹調時間。
4. 請不要在微波功能下使用任何金屬容器。
5. 微波功能設置完後可再設置放置時間。參照第 14 頁。

快速翻熱設定

此功能允許您以 30 秒為增量快速設置烹調時間。

Quick 30
快速翻熱



Start/Set
開始/決定

1. 按快速翻熱鍵設置您所需烹調的時間。（最多 5 分鐘）
每按一下追加 30 秒。顯示窗顯示烹調時間。預設火力為 1000 W。

2. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗顯示烹調時間，並開始倒計時。烹調結束後，微波爐會發出五次蜂鳴聲。



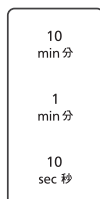
備註：

1. 此功能僅適用於微波火力功能。如果需要，可自行設定火力。在按**快速翻熱**鍵前請選擇您所需要的微波火力。
2. 在使用**快速翻熱**功能之後，**時間**鍵無法選擇時間。

追加烹調設定

此功能允許您在烹調結束時，用上階段的火力添加烹調時間。

1. 手動烹飪結束後，
“0” 將顯示窗上閃爍。



Start/Set
開始/決定

2. 通過按時間鍵設定追加的烹調時間。
最長設定時間：
1000 W：最長設定時間為 30 分鐘；其
他火力：最長設定時間為 99 分鐘 50 秒。
3. 按開始 / 決定鍵。
時間已被追加。
顯示窗顯示烹調時間，並開始倒計時。



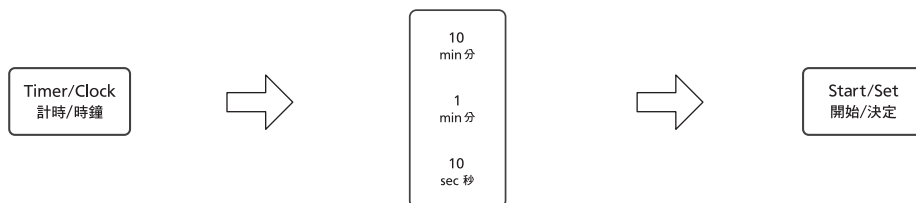
備註：

1. 此功能僅適用於微波火力，快速翻熱及計時功能，並不適用自動程序。
2. 烹調結束 1 分鐘後追加烹調功能將不能使用。
3. 追加烹調功能可以用於三階段連續烹調程序設定之後。追加烹調功能的火力與最後一個程序的火力一致。

計時設定（計時 / 放置時間 / 延時啟動）

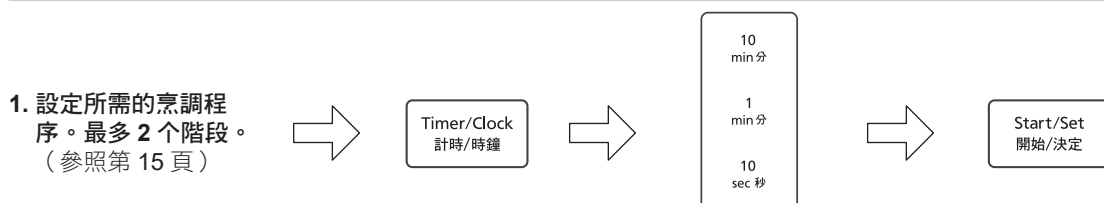
此功能可設定烹飪後放置時間，也可設定為一個以分鐘和秒的計時器，還可設定延時啟動。

計時設定



1. 按一次。
2. 通過按時間鍵選擇所需的時間。
（最長設定時間為 99 分鐘 50 秒）
3. 按開始 / 決定鍵。
微波爐不會運作，但顯示窗上將倒數計時。

放置時間設定



2. 按一次。
3. 通過按時間鍵選擇所需的時間。
（最長設定時間為 99 分鐘 50 秒）
4. 按開始 / 決定鍵。
開始烹調。烹調完畢後，微波爐不會運轉，但顯示窗上將倒數計時。

延時啟動設定



1. 按一次。
2. 通過按時間鍵選擇所需的時間。
（最長設定時間為 99 分鐘 50 秒）
4. 按開始 / 決定鍵。
開始倒數計時延時時間，然後烹調。



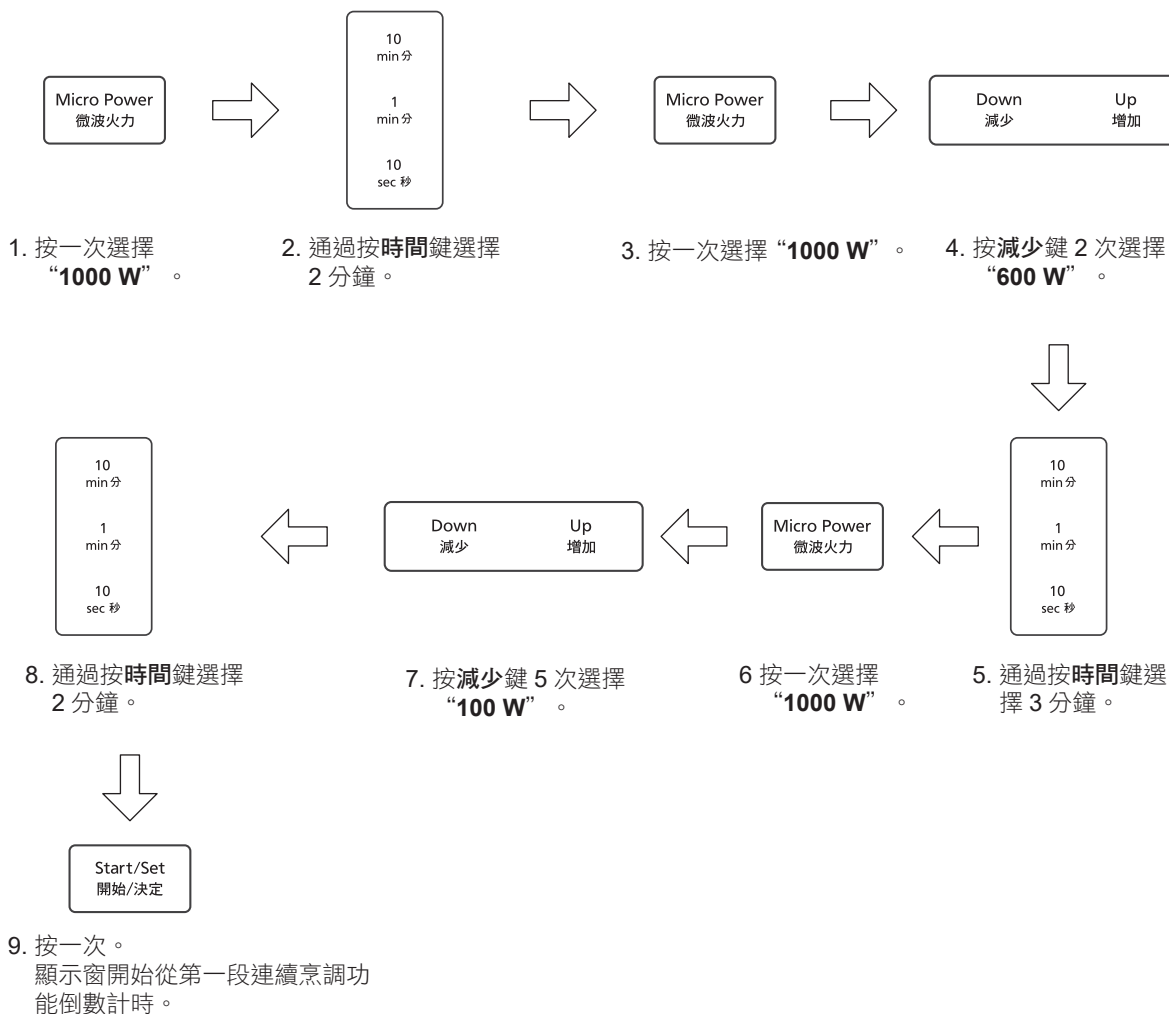
備註：

1. 當使用計時、放置時間及延時啟動功能時，中途若開啟爐門，設定的時間仍會在顯示窗繼續倒數。
2. 放置時間或延時啟動不能與超速解凍、飲料、自動翻熱及自動食譜功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。
3. 當使用放置時間或延時啟動時，最多設定 2 個階段的烹調程序。

三階段連續烹調程序設定

此功能可設定 3 段連續烹調。

例如：設定【1000 W】2 分鐘，【600 W】3 分鐘，【100 W】2 分鐘。

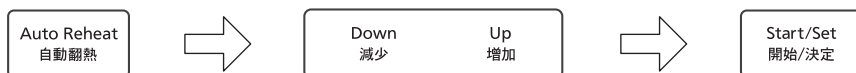


備註：

1. 在火力切換時，微波爐會發出兩次蜂鳴器聲。
2. 此功能不適用於超速解凍，飲料，自動翻熱及自動食譜功能。

自動翻熱設定

此功能可在不設定時間和火力的情況下翻熱食物。僅需設置重量，即可自動翻熱您的食物。



1. 按一次選擇自動翻熱功能。
2. 通過按增加 / 減少鍵選擇所需重量。
(參考下表)
3. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗顯示翻熱時間，並開始倒計時。

食譜名	重量				建議烹調器具及附屬件
自動翻熱	200 克	400 克	600 克	800 克	微波安全碟加蓋或覆上保鮮膜



備註：

1. 你也可以通過按**自動翻熱鍵**選擇食物的重量。
2. 適用於翻熱預先煮熟的食物，您不需要選擇火力和翻熱時間，只要選擇適合的食物重量即可。
3. 食物必須處於冷藏的狀態（5-7 °C）。選擇一個合適的微波安全容器，根據需要加入 1 - 4 湯匙水。
4. 烹調時請加蓋或覆保鮮膜，將微波安全容器放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。
5. 料理結束後，請等待 3-5 分鐘後再食用。

超速解凍設定

此功能可使您在僅設定食物重量的情況下，自動解凍肉類，禽類和海鮮類。重量從 100 克～ 3000 克。

Turbo Defrost
超速解凍



Down
減少

Up
增加



Start/Set
開始/決定

1. 按一次。
(初始重量為 100 克)
2. 通過按增加 / 減少鍵選擇所需重量。
3. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗顯示解凍時間，並開始倒計時。

食物	最高重量
肉餡、雞塊、肉排	3000 克
牛肉、羊肉、全雞	3000 克
整條魚、貝殼類海鮮、蝦及魚塊	1000 克



備註：

你也可以通過按**超速解凍**鍵選擇食物的重量。

解凍技巧

相等重量的連骨肉類和無骨肉類相比，連骨肉類中肉的份量輕。所以，設定超過 2000 克連骨肉類的重量宜減少 500 克；設定不到 2000 克連骨肉類重量，則應減少 250 克。

聽到兩聲蜂鳴聲時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。分開燉肉、雞塊和肉餡；取出漢堡包的肉餅。

解凍方法

為了均勻地解凍，請在解凍過程中將食物翻轉，或移動食物在盛器皿中的位置。



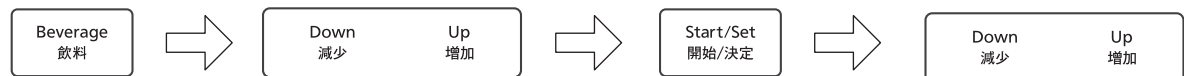
冷藏的生肉要除去包裝
放在盤子上解凍。



切片的魚要除去包裝放在
盤子上解凍。

翻熱飲料功能

不需要設定火力或者時間，可以直接加熱咖啡或牛奶。



1. 按一次選擇飲料功能。
2. 通過按增加 / 減少鍵來選擇食譜編號。
3. 按一次確認。
4. 通過按增加 / 減少鍵來選擇飲料的份量。



5. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗上出現翻熱時間後開始倒數。

食譜編號	食譜名	份量		建議烹調器具
1	咖啡	1-1 (1 杯咖啡)	1-2 (2 杯咖啡)	微波安全杯
2	牛奶	2-1 (1 杯牛奶)	2-2 (2 杯牛奶)	

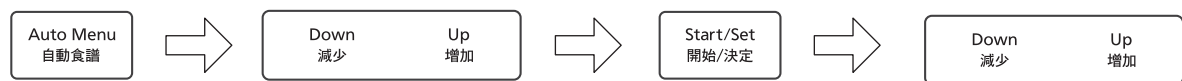


備註：

1. 你也可以通過按**飲料**鍵選擇食譜編號。
2. 使用一個微波安全杯。如果不與空氣混合，加熱咖啡可能會沸騰溢出。用微波爐加熱咖啡或牛奶，加熱之前和中途都需要攪拌。
3. 當使用**飲料**鍵的時候，一定要注意不能過度加熱咖啡 / 牛奶，建議加熱 1 杯或者 2 杯的咖啡 / 牛奶時，咖啡起始溫度為室溫，牛奶為冷藏。過度加熱會造成燙傷或有溢出的風險。
4. 一杯牛奶在 200 毫升到 250 毫升之間，一杯咖啡在 150 毫升到 200 毫升之間。

自動食譜設定

此功能可在不設定時間和火力的情況下烹調食物。僅需設置重量 / 份量，即可自動烹飪您的食物。



1. 按一次選擇自動食譜功能。
2. 通過按增加 / 減少鍵來選擇食譜編號。
(參考下一頁的表格)
3. 按一次確認。
4. 通過按增加 / 減少鍵來選擇食物的重量 / 份量。



5. 按開始 / 決定鍵。
顯示窗上出現烹調時間後開始倒數。



備註：

- 1 你也可以通過按**自動食譜**鍵選擇食譜編號。
2. 當選擇一個自動食譜後，其食譜編號在顯示窗上顯示。
3. 只能烹調在所述的重量範圍內的食物。
4. 始終須量度食物重量而不是依賴包裝上的信息。
5. 在自動食譜程序結束後，靜置是對大多數食物都有益處，因能讓熱力繼續傳導到中心。
6. 為了適應食物中的某些變化，請檢查食物是否已經徹底煮熟並在上菜前加熱。

食譜編號	食譜名	份量 / 重量						建議烹調器具
3	翻熱餛飩菜	200 克	400 克	600 克	800 克	-	-	微波安全碟加蓋或覆上保鮮膜
4	翻熱麵包	50 克	100 克	150 克	200 克	-	-	微波安全碟
5	香腸	50 克	100 克	150 克	200 克	-	-	
6	中式包子	70 克	100 克	150 克	200 克	-	-	微波安全碟覆上保鮮膜
7	蔬菜	120 克	180 克	250 克	370 克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋） 或覆上保鮮膜
8	根莖類蔬菜	250 克	370 克	500 克	900 克	-	-	
9	冷凍蔬菜	120 克	180 克	250 克	370 克	-	-	
10	魚	100 克	200 克	300 克	400 克	-	-	微波安全碟覆上保鮮膜
11	雞肉	200 克	300 克	400 克	500 克	-	-	微波安全燉鍋（加蓋） 或覆上保鮮膜
12	速食湯	4-6 人份	1-3 人份	-	-	-	-	微波安全燉鍋（加蓋）
13	清燉	4-6 人份	1-3 人份	-	-	-	-	
14	煲仔飯	100 克	200 克	300 克	-	-	-	
15	粥	100 克	200 克	300 克	-	-	-	
16	即食麵	1 人份	2 人份	-	-	-	-	
17	奶油芝士	50 克	100 克	150 克	200 克	250 克	300 克	微波安全碟覆上保鮮膜
18	巧克力	50 克	100 克	150 克	200 克	250 克	300 克	微波安全碟
19	牛油	50 克	100 克	150 克	200 克	250 克	300 克	微波安全碟覆上保鮮膜
20	雪糕	300 克	600 克	900 克	1200 克	-	-	-

3. 翻熱餛飩菜

適用於翻熱預先煮熟的食物，您不需要選擇火力和翻熱時間，只要選擇適合的食物重量即可。食物必須處於冷藏的狀態（5-7 °C）。選擇一個合適的微波安全碟，根據需要加入 1 - 4 湯匙水。烹調時請加蓋或覆上保鮮膜，將微波安全容器放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。料理結束後，請等待 3-5 分鐘後再食用。

4. 翻熱麵包

適用於翻熱處於冷藏狀態（5-7 °C）的麵包。選擇合適的微波安全碟，把容器放置在玻璃轉盤中央。請勿使用保鮮膜或蓋子。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。

備註：50 克 = 每片麵包的標準重量。

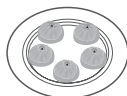
5. 香腸

適用於翻熱香腸，無需解凍，直接將香腸取出放置在微波安全碟中，並呈射線狀排列。將微波安全碟放在玻璃轉盤中央，無需加蓋，選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物翻面，關門後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。請按以下圖示擺放。



6. 中式包子

適用於蒸煮冷凍包子例如奶黃包等。將包子從冰箱裏拿出後直接放在微波安全碟上，灑少許水。包子排放時盡可能保持一定距離，並沿著盤子邊緣擺放。覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。請按以下圖示擺放。



備註：35-40 克 = 每個包子的標準重量。

7. 蔬菜

適合烹調各種葉類、綠葉菜以及軟組織蔬菜，包括花椰菜、南瓜、花菜、捲心菜、蘆筍、蠶豆、芹菜、菠菜、辣椒或以上之混合物。所有的蔬菜都應清潔乾淨切放。若想使蔬菜鬆軟可以加 1 湯匙至 ¼ 杯的水。將食物放置在合適的微波安全燉鍋中，如有需要，可加入牛油、調味料等，但在烹調結束前不要加鹽。烹調時加蓋或覆保鮮膜，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。

8. 根莖類蔬菜

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燉鍋裏，想使蔬菜鬆軟可以加 1 湯匙至 ¼ 杯的水。可加入牛油、調味料等，但在烹調結束前不要加鹽。食物需加蓋或覆保鮮膜，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。烹調結束後，進行攪拌，請等待 2-3 分鐘後再開始食用。

9. 冷凍蔬菜

適用於烹調各種冷凍蔬菜例如冷凍青豆，甜玉米或混合蔬菜。將蔬菜放入微波安全燉鍋裏，食物需加蓋或覆保鮮膜。將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品（不要使用加了鹽或牛油的蔬菜）。

10. 魚

適合烹調整條魚或魚片。把準備好的魚放入一個合適的微波安全碟中，加入調料及水。覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。烹煮數量較多的魚時，請在烹調結束後放置 3-5 分鐘。（根據個人喜好添加水或醬汁）

備註：魚身不要超過 3 厘米的厚度。

11. 雞肉

適合烹調雞塊，如雞翅，雞腿，雞胸等大塊雞肉。烹調前，先用叉刺穿數次，可加醬料同蔬菜一起醃制。將準備好的雞肉放在微波安全燉鍋裡。可加入食用油使肉質更鮮嫩，並加蓋或覆上保鮮膜，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。

12. 速食湯

適用於煮傳統的湯，如雞湯或排骨湯等。將所有材料預先去血水洗淨待用。將全部材料及醬料加入一個深高的微波安全燉鍋中，水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。煮時加蓋。將容器放在玻璃轉盤中央。選擇程序及份量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。

份量	肉	蔬菜	建議加水量
4-6 人份	500 克	400 克	1000 毫升
1-3 人份	200 克	200 克	650 毫升

13. 清燉

適用於煮傳統例湯，如蔘茸湯、燕窩等，需要用“清燉”這方法使您的食物保持口感不破壞外形，也使您的食物保持原味。把所有的用料放入一個合適的微波安全燉鍋中，注入水（可參考下表），水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。烹調時請加蓋，將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及份量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。請在烹調結束後加入鹽。

份量	肉	蔬菜	建議加水量
4-6 人份	500 克	400 克	900 毫升
1-3 人份	250 克	200 克	500 毫升

14. 煲仔飯

適合烹調各類白米飯，包括長米，短米，香米等。將洗好的米放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入水並保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙），將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。烹調結束後，請等待 5 分鐘後再開始食用。

米	建議加水量	建議容器大小
100 克	200 毫升	2.25 L
200 克	380 毫升	3 L
300 克	550 毫升	4 L

15. 粥

適合烹調粥。把米放入一個合適的微波安全燉鍋中，加入如下圖所示的水並保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙），將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待 5~10 分鐘後再開始食用。

米	建議加水量	建議容器大小
100 克	750 毫升	3.25 L
200 克	1200 毫升	3.5 L
300 克	2100 毫升	5 L

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燉鍋，注入沸水（可參考下表）並保留一半的空間以防滾瀉。煮時請加蓋（加蓋的時候請留出少許空隙），將微波安全燉鍋放在玻璃轉盤中央。選擇程序及份量按**開始 / 決定**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 / 決定**鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待 1-2 分鐘後再開始食用。

份量	建議沸水量	建議容器大小
1 人份	500 毫升	3 L
2 人份	800 毫升	4 L

17. 奶油芝士

去除包裝，切成 3 厘米立方塊，放在微波安全碟中，覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

18. 巧克力

去除包裝，把巧克力掰成小塊，放在微波安全碟中，無需加蓋，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。融化後充分攪拌直至完全融化。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

備註：當巧克力融化時仍然保持其形狀。

19. 牛油

去除包裝，切成 3 厘米立方塊，放在微波安全碟中，覆上保鮮膜，將微波安全碟放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵，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，可選擇手動操作的解凍功能。

20. 雪糕

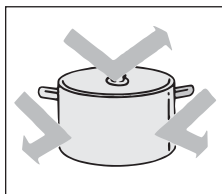
軟化時去除蓋子，放在玻璃轉盤中央。選擇程序及重量按**開始 / 決定**鍵。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作的解凍功能。

微波爐的原理

微波是一種高頻率的電磁波（波長約 12 厘米），和無線電採用的電波相似，電流是通過磁控管而變為微波，電磁控管發射的微波被傳送到微波爐內的四周，然後反射，傳導及被吸收。

反射

微波會被金屬反射，正如打中牆壁的球會反彈一樣，一個固定（內壁）和旋轉的金屬（玻璃轉盤或攪動天線）組合，幫助將爐內的微波分佈至每個角落，而發揮均勻的烹調效能。



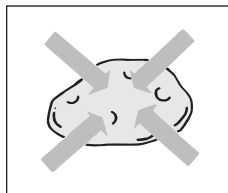
傳導

微波能夠透過一些物質，如紙、玻璃和塑膠，就好像太陽光能透射門窗一樣，由於這些物質不會吸收或反射微波能，所以是理想的微波烹調廚具。



吸收

微波能被食物吸收，所滲入的深度約 2 至 4 厘米，微波能刺激食物的分子（尤其是水，脂肪和糖的分子），而引起它們很快速的振動。



此振動引起磨擦，進而產生熱能。對於大塊的食物，經由磨擦而產生的熱能傳導至中心，而將食物煮熟。

食物的特徵

食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調法的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。

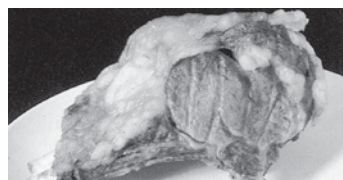
體積與數量 — 小份的食物比大的快熟。

形狀 — 體積相同的食物比較容易均勻的燒熟。為了補償大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。



開始的溫度 — 煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。

骨頭和脂肪 — 以上兩種都影響熱度。骨頭將會造成食物的溫度不平均。原因是太多的脂肪能夠更快速的吸收微波能而使附近的肉過度熟透。



密度 — 煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。



烹調的方法

時間

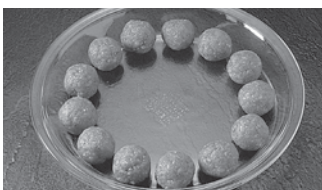
每份食譜都有提供烹調時間。食物的形狀，開始烹調溫度和位置的相差都必須在時間上補償差距。常依照食譜上所指示最短的烹調時間，然後試看食物的煮熟程度，如果食物還沒有熟，繼續再煮。這樣比較容易多加時間再煮。若是食物過度煮熟，那就無藥可救了。

空間距離

假如將一個完整的食物如烘馬鈴薯、杯形蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成為圓形。



同樣的，將食物順著烘盤的外形排列，而不是一個接著一個排列，不要將食物疊放在一起。



穿刺

在微波烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣向外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉，或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。

蛋：

用牙籤穿刺蛋黃兩次，蛋白數次。



蛤和蠔：

用牙籤穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜：用叉刺穿。

法國香腸和臘腸：將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

食物上色

食物不會產生如同用傳統方法燒或烤相同的顏色效果。肉類和家禽可以在未燒之前用深色醬油、辣醬油、燒烤沙司或棕色沙司搽過。在烹調前，可先在食物表面抹上棕色沙司與融化牛油或人造牛油的混合調料。

做快熟麵包或鬆餅時，用黃糖代替糖粒，或者在烘之前撒些深色的香料於表面上。

遮蓋

當採用微波烹調時，水份會蒸發。因為微波烹調法是採用時間而不是直接燒熱的，所以蒸發速度不容易控制。但是只要利用不同的物質來遮蓋廚具，這個缺點將會容易的改正過來。可是除非指明，全部食譜無需加蓋烹調。砂鍋蓋或保鮮膜可用於更好的密封。利用蠟紙或紙巾可以保持某種程度食物的水份。

攪動

採用微波烹調期間，通常需要將食物攪動。如果我們需要攪動食物，常用這些詞如一次、二次、時常或偶爾來形容攪動的次數。通常將外面熟的部分攪向中心，而比較不熟的向外面攪。

轉動和重新放置

有時候不可能將食物攪動以重新分散熱力。這個時候微波能是集中在食物的其中一部分。為了得到平均的烹調，將食物轉移或重新放置。將大塊的食物如烤肉或火雞翻轉。通常在烹調半途翻轉食物。

小塊的食物如雞肉、小蝦、漢堡包卻需要移動位置，將盤外面的肉塊向中央移而將中央的移向外面。

放置時間

微波爐停止工作之後，利用導熱法，食物還可以繼續烹調。煮肉類時，假如加蓋放置 10 至 20 分鐘，內熱將會上升 5°C。

蒸鍋和蔬菜需要比較短的放置時間，但這只是讓食物在邊緣沒有過度煮熟的情況下中央充分的熟透。

測試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以用於微波烹調法。

糕類好了之後，它將不會黏著插進去的木條，也不會黏著盤邊。

雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易轉動。

肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。

魚好了之後，它的肉會成片且顏色變為不透明的。

更改喜愛的食譜

選些容易更改為微波烹調的食譜，如蒸鍋，燉，烘雞，魚和蔬菜，用微波料理蛋奶酥及雙殼餡餅的效果將不會很理想。不可用微波爐煎炸食物。一個基本的規則，那就是當將普通的食譜更改為微波食譜時，只需減至 $\frac{1}{4}$ 的時間。同時，尋找一個同樣的微波食譜，適應固定的時間和熱力，在烹調之前，應該先用香菜或香料醃食物，可是加鹽卻在烹調之後。



燜的食物是不必在烹調之前預先煎黃。假如有煎的話，應該先把多余的油或脂肪倒掉。將燜肉切成 2.5 公分 (1 寸) 一塊。將紅蘿蔔，馬鈴薯和其它堅硬的蔬菜切成小塊。紅蘿蔔應該切成薄片，馬鈴薯切丁。

用玻璃蓋蓋住後用 1000 W 煮至水沸，然後轉向 100 W，偶而攪動一次。**備註：**放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物切成平均的體積加入湯裏，高湯是很好的底料。

選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特製塑膠蓋，可以減少烹調時間。烹調時偶爾攪拌。要保持在層碎片脆爽，最好是放置之前撒下。



加熱急凍食品

大多數急凍食品的包裝後面列明瞭微波加熱法，請參閱所推薦的電力，加熱時間及一般的說明。

加熱急凍食品的一般方法說明

用一支叉或刀將包裝的蔬菜或小菜戳穿，將包裝置在一個碟上然後加熱。

使用**超過 2 厘米深的金屬容器**裝盛的冷凍食品，例如千層麵或烤釀馬鈴薯，必須由金屬容器內取出，而置入大小適當的微波安全容器裏，加蓋或用保鮮膜蓋著然後加熱。

備註：如食物難以從容器內取出，可用熱水燙容器的底部。

解凍

準備食物以便冷藏至凍結

煮好的食物質量將根據凍結之前原有的質量，在凍結的過程中處理的方法及所採用的解凍技巧和時間而定。所選購的食物務求鮮美和質優，並於購買後快速冷藏至凍結。

重型的塑膠膜和袋子，與冰凍膜都適用於冰凍庫，有商店原來包裝的肉類可冷藏至凍結一個短時期。

備註：如包裝是使用鋁箔，於解凍之前須除去所有的鋁箔，以預防產生電弧。

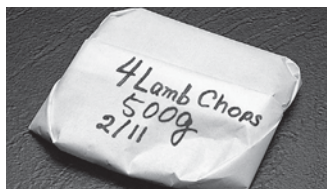
當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。肉碎應包成 2.5 至 5 厘米的長方形、方形或圓形。



全隻雞應首先取出內臟，（內臟可隨意分別冷藏至凍結），將雞洗淨及瀝乾水分，用繩子將腿和翼綁著。



清除所有氣體，然後封密塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。



在冰凍庫內的食物應保持攝氏零下 18 度或以下，第 27 頁的圖表注明的解凍時間是針對已徹底凍結的食物。（即解凍之前已凍結至少 24 小時的食物。）

解凍

其用法是選擇 300 W，並調校解凍的時間。請遵照這一節列明的解凍時間及說明。參閱第 27 頁。

解凍方法

- 1) 食物應使用防濕和防蒸發的物質包裹冷藏至凍結。小塊的肉類如肉排、漢堡包肉餅、魚肉片、雞塊等應分為 1 或 2 塊包裹而冷藏至凍結。



- 2) 首先將肉的包裝袋或紙除去，將一個微波烤肉架安置在一個碟上，將除去包袋或紙的肉放在架上，根據第 27 頁的圖表說明調校 300 W 及加熱的時間。
- 3) 於解凍時將肉或雞翻轉兩或三次。
- 4) 在解凍的半途中，弄散絞碎的牛肉、蝦、扇貝或蟹肉。分開肉排或雞塊，並取出已解凍的肉類。



- 5) 大塊的烤肉，或全隻雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。



微波解凍建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考。在烹調途中請時常打開爐門確認食物的料理情況然後按**開始 / 決定**鍵繼續烹調。大份量的食物需要調整時間。解凍時無需加蓋。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
牛肉 / 羊肉 / 大塊肉 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 30 分鐘
牛排 (1) (3)	2 個 250 克	300 W 3-4 分鐘	放置時間 3 分鐘
牛肉碎 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-7 分鐘	放置時間 5 分鐘
燉牛排 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 10 分鐘
整雞 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 5-7 分鐘	放置時間 10 分鐘
雞肉 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 5 分鐘
整魚 (1) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 6-8 分鐘	放置時間 5 分鐘
魚塊 (2) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 5-6 分鐘	放置時間 5 分鐘
蝦 (2) (3)	450 克 (1 lb)	300 W 4-6 分鐘	放置時間 5 分鐘
水果，軟的 (1)	250 克	300 W 2-3 分鐘	放置時間 2 分鐘
人造牛油 (3)	250 克	300 W 1-2 分鐘	放置時間 2 分鐘
芝士 (3)	450 克 (1 lb)	300 W 2-4 分鐘	放置時間 2 分鐘
成人份量的餡食 (2)	350 克	300 W 5-6 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
煮熟的水果 (2)	540 克	300 W 4-5 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
熟肉 (2)	520 克	300 W 6-8 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
乳蛋餅 (3)	1 個 65 克	300 W 1-2 分鐘	放置時間 2 分鐘
砂鍋 (1)	750 克	300 W 6-7 分鐘	放置時間 3-5 分鐘
麵包卷 (1)	1 個 85 克	300 W 20-30 秒	放置時間 5 分鐘
泡芙 (1) (3)	1 個 375 克	300 W 2 分鐘 - 2 分鐘 30 秒	放入冰箱放置 20 分鐘
糕點酥皮 (1) (3)	1 個 500 克	300 W 4-5 分鐘	放入冰箱放置 20 分鐘
比薩麵團 (1) (3)	1 個 240 克	300 W 2 分鐘 - 2 分鐘 30 秒	放置時間 10 分鐘
水果餡餅 (3)	470 克	300 W 4-5 分鐘	放置時間 5 分鐘
起司蛋糕 (3)	600 克	300 W 2-3 分鐘	放置時間 5 分鐘
水果派 (3)	500 克	300 W 6-8 分鐘	放置時間 5 分鐘
肉餅 (3)	300 克	300 W 4-6 分鐘	放置時間 3 分鐘

(1) 中途需要攪拌或翻身。

(2) 在解凍途中分離已經解凍的部份並且翻身。

(3) 拆除所有包裝並放入一個耐熱碟中。

翻熱食譜建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考，實際烹調效果會根據食物的起始溫度、大小及數量發生變化。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
飲料 / 咖啡 / 牛奶			
咖啡	1 杯 235 毫升	1000 W 1 分鐘 20 秒	加熱前後需攪拌。
咖啡	2 杯 470 毫升	1000 W 2 分鐘 - 2 分鐘 20 秒	
牛奶	1 杯 235 毫升	1000 W 1 分鐘 20 秒 - 1 分鐘 30 秒	
面包（冷藏）			
牛角包	1 個 40 克	1000 W 10 秒	把食物放入微波安全碟後再 放在玻璃轉盤上。無需加蓋。 中途翻身。
	2 個 80 克	1000 W 20 秒	
麵包卷	1 個 30 克	1000 W 20 秒	
	4 個 120 克	1000 W 20-30 秒	
烤餅麵包	225 克	1000 W 30-40 秒	
比得包	2 個 90 克	1000 W 20-30 秒	
膳食（自製）			
蔬菜（熟的）	300 克	1000 W 2 分鐘	加蓋。中途攪拌。
	700 克	1000 W 5 分鐘 -5 分鐘 30 秒	
馬鈴薯泥	500 克	1000 W 3-4 分鐘	
米飯 / 藜麥 / 蒸粗麥粉	300 克	1000 W 2 分鐘 -2 分鐘 20 秒	
嬰兒食品	120 克	600 W 30-40 秒	
罐頭食品			
烤豆	225 克	1000 W 1 分鐘 30 秒 -2 分鐘	把食物放入微波安全碗後 再放在玻璃轉盤上。加蓋。 中途攪拌。
番茄醬意粉	200 克	1000 W 1 分鐘 30 秒	
番茄奶油湯	400 克	1000 W 2 分鐘 30 秒	
雞湯	425 克	1000 W 3 分鐘 30 秒	
糕點（冷凍）			
乳蛋餅	400 克	1000 W 3-3 分鐘 30 秒	把食物放入微波安全碟後再 放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
咖哩角 / 春捲	4 個 240 克	1000 W 2-2 分鐘 30 秒	
便利食品			
薯仔餡餅（冷藏）	450 克	1000 W 5-6 分鐘	把食物放入微波安全碟後再 放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
千層麵（冷藏）	400 克	1000 W 7-8 分鐘	
香腸卷	250 克	600 W 3-5 分鐘	

常用食譜烹調建議時間

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
豆類 — 需要浸泡（扁豆除外）			
鷹嘴豆	225 克	1000 W 8 分鐘後 440 W 35-40 分鐘	在一個大碗中加入 1000 毫升（1 升）沸水。加蓋。中途攪拌。
扁豆	225 克	440 W 15-20 分鐘	
紅腰豆	225 克	1000 W 15 分鐘後 440 W 35-40 分鐘	
水果—去皮，切成均勻大小，放入微波安全容器中			
蘋果，大黃（煮熟的）	450 克	1000 W 7-8 分鐘	加入 30 毫升（2 湯匙）水。加蓋。中途攪拌。
李子（煮熟的）	450 克	1000 W 8-10 分鐘	
羊 / 牛肉 - 生的 - 小心：很燙！拿出容器時應當小心。			
羊扒	450 克 (1 lb)	800 W 4-5 分鐘後 600 W 3-4 分鐘	將食物放置在一个微波耐熱容器里。中途翻身。
大塊的羊肉	450 克 (1 lb)	600 W 9-10 分鐘	
意大利面—放置在一個 3 升微波安全碗中			
通心粉	450 克	1000 W 13-15 分鐘	加入 1 升沸水。加蓋。中途攪拌。
意大利麵條，意大利乾麵條	225 克	1000 W 11-12 分鐘	
新鮮冷藏比薩—備註：烹調前需要拆除所有包裝。加熱後的比薩底面會相對較軟。			
薄脆比薩	300 克	1000 W 2-3 分鐘	把食物放入耐熱碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
深盤比薩	400 克	1000 W 4-6 分鐘	
魚 & 貝類			
整魚	350 克	600 W 7-8 分鐘	把食物放入微波耐熱碟，中途翻身或攪拌。
扇貝	450 克	600 W 8-10 分鐘	
對蝦	250 克	600 W 4-5 分鐘	
香腸—熟制（冷凍）—注意很燙！拿出容器時應當小心。			
厚的	4 個 240 克	1000 W 2-3 分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。中途翻身。
薄的	4 個 120 克	1000 W 1 分鐘 30 秒 - 2 分鐘 30 秒	



備註：

在微波爐中加熱後，請務必檢查食物是否熱的。如果不確定，請放回爐腔重新加熱。不能攪拌的食物，在料理結束後需要放置一段時間。食物越多所需的放置時間就越長。

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，電視機，無線上網，無線電話，嬰兒監視器，藍牙或其他無線設備可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機，吸塵器，電風扇等所引起之干擾。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。

爐門內有少量蒸氣集聚。

烹調時，蒸氣會於較涼的地方如爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用。

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。但用戶應盡量避免這樣使用微波爐。

問題

起因

解決方法

微波爐不能啟動。



沒有接駁電源。

拔除插頭，待 10 秒鐘後再重新插上電源。

保險絲或電源斷路器發生熔斷。

聯絡指定維修中心進行維修。

插座有問題。

用其他電器測試插座是否有問題。

微波爐無法開始烹調。



爐門未關妥。

小心關好爐門。

未按**開始 / 決定**鍵。

按**開始 / 決定**鍵。

輸入其他程序。

按**停止 / 取消**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，使用正確的程序輸入烹調。

不慎按下**停止 / 取消**鍵。

重新輸入烹調程序。

開動微波爐，玻璃轉盤處發出聲響。

轉環及爐底骯髒。

請參考“微波爐的保養”（見下頁）清理骯髒部份。

“”出現在顯示窗上。



按三次**開始 / 決定**鍵，兒童安全鎖被設定。

按三次**停止 / 取消**鍵即可取消。

微波爐停止工作並且顯示窗顯示“H + 數字（例如：H98）”



微波爐發生系統故障。

聯絡代理商的維修部門。

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. 清洗微波爐之前，須從插座上拔下插頭。
2. 保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。
3. 請用微濕的布來清洗微波爐表面，為防止損傷爐內操作部分，不要讓水滲入風口。
4. 如控制面板被弄濕，請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控制面板。擦完之後請按 **停止 / 取消** 鍵以清除顯示窗上的顯示。
5. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能產生這種現象。
6. 必須經常清洗玻璃轉盤，可用暖肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。
7. 必須經常擦洗轉環和爐壁以避免產生噪音。請用軟性洗劑或擦窗劑洗爐的底面。而轉環則可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。重複使用期間的蒸氣將聚集于底面，但不影響底面或轉環。從爐底取下轉環清洗後必須放回原位。
8. 請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
9. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
10. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。

規格

型號：		NN-ST65QB	NN-ST65QM/ NN-ST65QB
電源：		230 - 240 V~, 50 Hz	220 V~, 50 Hz
消耗功率：	微波火力	5.3 A 1250 W	5.8 A 1250 W
輸出功率：	微波火力 *	1000 W	
爐身體積（寬 × 高 × 深）：		525 毫米（寬）× 310 毫米（高）× 388 毫米（深）	
爐內體積（寬 × 高 × 深）：		355 毫米（寬）× 251 毫米（高）× 365 毫米（深）	
爐腔總容積：		32 L	
轉盤直徑：		Ø340 毫米	
操作頻率：		2450 MHz	
淨重：		大約 11.3 千克	

專用框架（僅供 NN-ST65QM）

型號：	NN-TK612GSQP
外型尺寸（寬 × 高）：	596 毫米（寬）× 410 毫米（高）
櫥櫃尺寸（寬 × 高 × 深）：	562 毫米（寬）× 395 毫米（高）× 480 毫米（深）

* IEC 程序測試規格。

規格如有改動無須先行通知。

關於所需電壓，生產國家和編號，請查閱微波爐的產品標籤。

Panasonic Kitchen Appliances Technology (Jiaxing) Co., Ltd.
No.369 Chenggong Road, Economic and Technological
Development Zone, Jiaxing, Zhejiang Province, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F0045DH60MP
PA1025-0
Printed in China