Panasonic

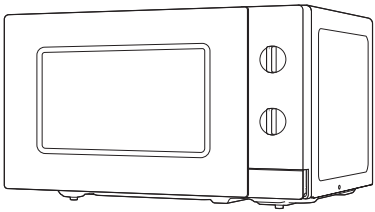
**Operating Instructions** (Original instructions)
**Hướng Dẫn Sử Dụng** (Bản dịch các hướng dẫn ban đầu)
**คู่มือการใช้งาน** (คำแปลคู่มือการใช้งานต้นฉบับ)

English
Tiếng Việt
ภาษาไทย

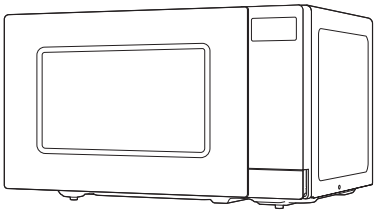
**Microwave Oven**
**Lò Vi Sóng**
**เตาอบไมโครเวฟ**

Household Use Only
Chỉ Sử dụng trong Gia đình
**สำหรับใช้ภายในครัวเรือนเท่านั้น**

Model No. **NN-SM22QB**
**NN-ST22QB**



NN-SM22QB



NN-ST22QB

# Contents


Important safety instructions..... 2
General guidelines..... 7
Containers to use ..... 9
Parts of your oven .....11

**NN-SM22QB**
- Control panel ..... 12
- Microwave cooking and defrosting ..... 13

**NN-ST22QB**
- Control panel ..... 14
- Setting the clock ..... 15
- Child safety lock..... 15
- Microwave cooking and defrosting ..... 16
- Multi-stage cooking..... 18
- Quick 30 feature ..... 19
- Add time feature ..... 19
- Using the timer..... 20
  - Kitchen timer ..... 20
  - Standing time ..... 20
  - Delay start..... 21
- Auto programmes ..... 22
  - Auto defrost..... 22
  - Auto menu..... 23

Cooking and reheating guidelines ..... 27
Questions and answers..... 28
Care of your oven ..... 29
Specifications ..... 30


English

## Thank you for purchasing a Panasonic appliance.

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

# Important safety instructions

**WARNING**

1. The door seals and seal areas should be cleaned with a damp cloth.
   The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
2. Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
3. WHEN YOUR OVEN REQUIRES SERVICING, call your local Panasonic engineer (Customer Support). It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.
4. 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.

**CAUTION**

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

5. The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food, newspaper or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.
6. Before use, check that utensils/ containers are suitable for use in microwave ovens.
7. The oven will only operate with the door closed.
8. When the oven is not being used, do not store any objects other than oven accessories inside the oven in case it is accidentally turned on.
9. The appliance shall not be operated WITHOUT FOOD IN THE OVEN.
   Operation in this manner may damage the appliance.
10. If smoke or a fire occurs in the oven, press Stop/Reset or turn Time/Weight Select dial to zero position, and leave the door closed in order to stifle any flames.
    Disconnect the power cord, or shut off the power at the fuse or the circuit breaker panel.
11. The oven lamp must be replaced by a service technician trained by the manufacturer. Do not attempt to remove the outer casing from the oven.

## Installation

**Examine your microwave oven**

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

**Earthing instructions**

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

**Operation voltage**

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

## Placement of the oven

This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:

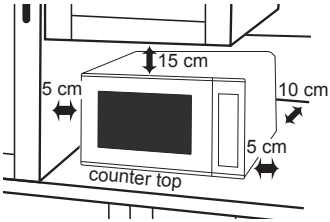
- staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
- farm houses;
- by clients in hotels, motels and other residential environments;
- bed and breakfast type environments.

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

# Important safety instructions

3. For proper operation, ensure sufficient air circulation for the oven.

   **Counter-top use:**
   Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at the back and on 5 cm both sides.




   If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked.

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

## Accessories

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

**Roller ring**

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

**Glass tray**

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

## Short cooking time

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

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

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

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

## Small quantities of food

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

## Foods low in moisture

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

## Reheating

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

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

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

## Standing time

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

## Cleaning

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

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

A steam cleaner is not to be used for cleaning.

# Important safety instructions

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

## Babies bottles and food jars
When reheating babies bottles always remove top and teat. Liquid at the top of the bottle will be much hotter than that at the bottom and must be shaken thoroughly before checking the temperature. This should be carried out before consumption to avoid burns. See page 27.

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

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

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

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

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

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

b) Do not overheat.

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

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

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

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

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

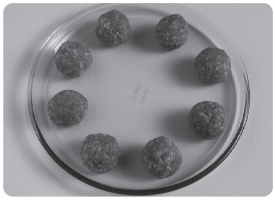
# General guidelines

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

**QUANTITY**

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

**SPACING**



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

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

**PIERCING**

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

**COVERING**

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

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

# General guidelines

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

**SHAPE**

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

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

**LIQUIDS**

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

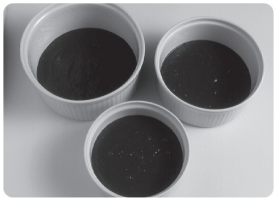
**TURNING AND STIRRING**
Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half of the cooking time.

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

**CHECKING FOOD**

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

**DISH SIZE**



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

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

# Containers to use

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

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

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

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

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

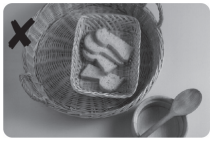
**CLING FILM**
Use microwave cling film to cover food that is to be reheated, or cooked, ON MICROWAVE ONLY taking care to avoid the film being in direct contact with the food.

# Containers to use

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

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

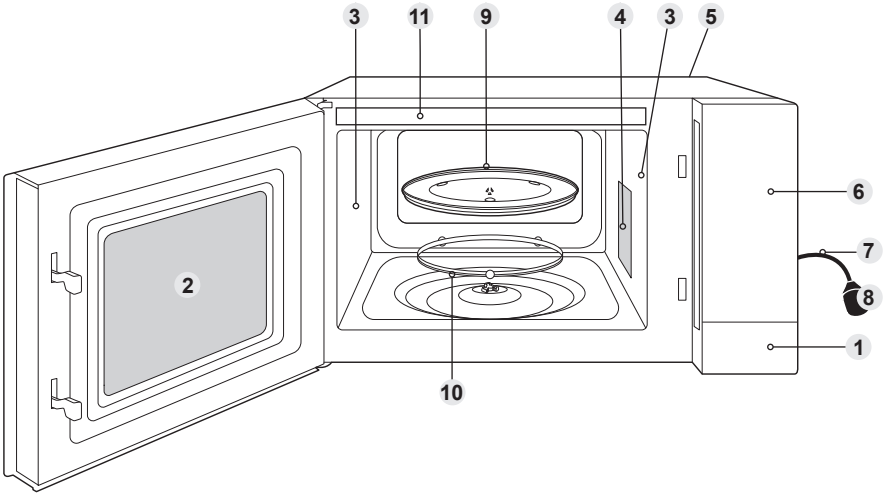
**WICKER, WOOD, STRAW BASKETS**
Do not use these items in your microwave. With continued use and with prolonged exposure they will crack and could ignite.



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

# Parts of your oven

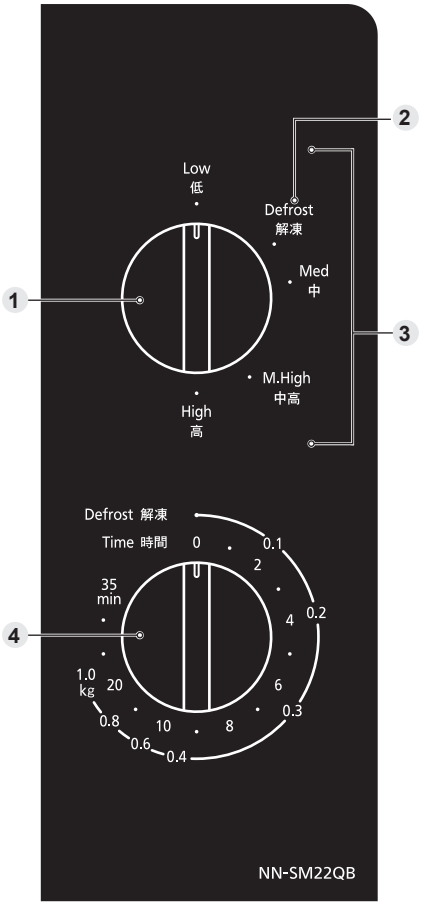
1. **Door Release Button**
   Press to open the door. Opening the door during cooking will stop the cooking process without cancelling the programme. For NN-SM22QB, cooking resumes as soon as the door is closed. For NN-ST22QB, cooking resumes after the door is closed and Start/ Set is pressed. It is quite safe to open the door at any time during a cooking programme and there is no risk of microwave exposure.
2. **Oven window**
3. **Air vents**
4. **Microwave feed guide (Do not remove.)**
5. **External air vents**
6. **Control panel**
7. **Power supply cord**
8. **Plug**
9. **Glass tray**
10. **Roller ring**
11. **Menu label (NN-ST22QB only)**




Identification label is attached on the oven.

■ Note
This illustration is for reference only.

# Control panel

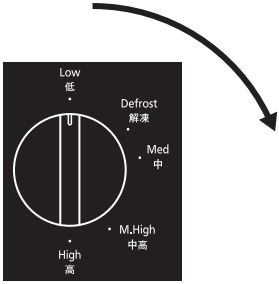


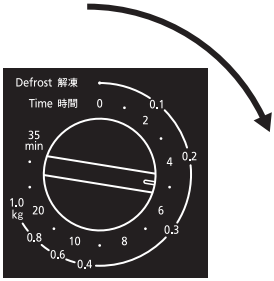

**1 Cooking mode select dial**
**2 Defrost power**
**3 Microwave power**
**4 Time/Weight select dial**

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

# Microwave cooking and defrosting

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




**Turn the dial to select the desired power level.**

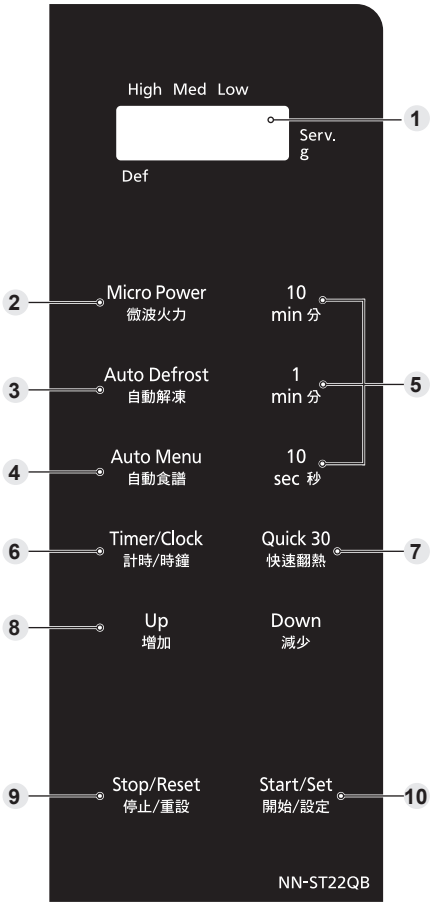
**Turn the dial to set the cooking time for microwave cooking, or to set the weight of food for defrosting.**
For short cooking time, turn the dial past 5 minutes and then adjust to the time required.
For the weight less than 0.2 kg, turn the dial past 0.2 kg and then adjust to the weight required.

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

■ Notes

1. If the door is already closed, the oven will start cooking/defrosting immediately.
2. If you wish to check the food during cooking simply open the door. The oven will automatically stop cooking. To continue cooking, close the door.
3. To stop cooking, turn Time/Weight Select dial to zero position. Cooking time can be reset at any time during the cooking cycle by turning the dial.
4. When food is removed from the oven after cooking is complete, check the Time/Weight Select dial is in the zero position.
5. Around half of defrosting time, turn over the food, remove the defrosted part/food. Refer to Defrosting guidelines on page 22 for details.
6. See notes 2-4 on page 23 for using casserole.

# Control panel




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

## ■ Beep sound

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

**1 Display window**
**2 Micro Power pad**
**3 Auto Defrost pad**
**4 Auto Menu pad**
**5 Time pads**
**6 Timer/Clock pad**
**7 Quick 30 pad**
**8 Up/Down pads**
**9 Stop/Reset pad**
**Before Cooking**
One press clears your instructions.
**During Cooking**
One press temporarily stops the cooking process. Another press cancels all your instructions and a dot or the time of day will appear in the display.
**10 Start/Set pad**
One press allows oven to begin operation. If door is opened or Stop/Reset is pressed once during oven operation, Start/Set must be pressed again to restart oven.

## ■ Notes

1. If Start/Set is not pressed for 6 minutes after cooking programme setting, the oven will automatically cancel the cooking programme. The display will revert back to clock or dot.
2. Place the oven with the display window no higher than eye level for optimal viewing experience.

## NN-ST22QB
# Setting the clock

**When the oven is plugged in for the first time, “88.88” appears in display.**

**Press Timer/Clock twice.**
Hour starts to blink.

**Press Up/Down to set hours.**

**Press Start/Set.**
Minute starts to blink.

**Press Up/Down to set minutes.**

**Press Start/Set.**
Time of day is now locked into the display.

■ Notes
1. To reset the clock, repeat the whole step above.
2. The clock will keep the time of day as long as the oven is plugged in and electricity is supplied.
3. This is a 12 hour clock.

## NN-ST22QB
# Child safety lock

**This feature will make the oven controls inoperable; however, the door can be opened. Child safety lock can be set when the display shows a dot or the time.**

**To Set:**

**Press Start/Set 3 times within 10 seconds.**
The clock will disappear. Actual time will not be lost. “Child” is indicated in the display.

**To Cancel:**

**Press Stop/Reset 3 times within 10 seconds.**
The clock will reappear in the display.

# Microwave cooking and defrosting

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

**Press Micro Power to select the desired power level.**

**Set the cooking time.**
Refer to “Setting the cook time/timer time” on page 17.

**Press Start/Set.**
The time counts down in the display.

| Press | Power Level | | Max. time available | Example of Use |
|---|---|---|---|---|
| once | High | 800 W | 30 minutes | Boil water. Cook fresh fruit, vegetables, rice, pasta and noodles. Heat milk. |
| twice | Med-High | 500 W | 99 minutes 50 seconds | Cook poultry, meat, cakes and desserts. |
| 3 times | Medium | 400 W | 99 minutes 50 seconds | Cook eggs, cheeses, fish, pot roasts, casseroles and meat loaves. Melt chocolate. |
| 4 times | Defrost | 200 W | 99 minutes 50 seconds | Thaw foods. |
| 5 times | Low | 100 W | 99 minutes 50 seconds | Keep cooked foods warm, simmer slowly. |

■ Notes

1. The oven will automatically work on High microwave power if a cooking time is entered without the power level previously being selected.
2. While cooking, the glass tray may vibrate. This will not affect cooking performance.
3. For Multi-Stage Cooking, refer to page 18.
4. Standing Time can be programmed after microwave power and time setting. Refer to page 20.
5. DO NOT cook with any metallic accessory in the oven.
6. Always check the food during defrosting by opening the door then restarting. It is not necessary to cover food during defrosting. To ensure an even result, stir, turn or separate several times during defrosting. For large joints and poultry, turn halfway through defrosting.
   Refer to Defrosting guidelines on page 22 for details.
7. When the microwave oven is operated at High microwave power for long time, the microwave oven automatically adjust the power to protect the components of the microwave oven.

## ■ Setting the cook time/timer time

When you set the cook time or the timer time, use following keys according to your needs.

Press each Time pad repeatedly according to the time value you want to set.

Press Quick 30 to set cooking time in 30 seconds increments.

After you enter a time value with each Time pad or Quick 30, you can adjust the time values with the Up/Down pads.

## ■ Reheating Beverages

To reheat beverages (e.g. tea, coffee, milk, and soup) refer to the following settings.

| | Power | Time |
|---|---|---|
| 1 cup | High | 1 minute - 1 minute 30 seconds |
| 2 cups | High | 2 minutes - 2 minutes 30 seconds |

1 cup = 250 ml at room temperature

### ■ Notes

1. Use a microwave safe cup/bowl.
2. Heated liquids can erupt if not mixed with air. Do not heat beverage in your microwave oven without stirring before and halfway through heating.
3. Care must be exercised not to overheat liquids when reheating beverages. Start reheating from room temperature or refrigerator temperature. Overheating will cause an increased risk of scalding, or water eruption.

# Multi-stage cooking

**This feature allows you to programme up to 3 stages of cooking continuously.**

**Example:** To continually set High power for 2 minutes, Medium power for 3 minutes and Low power for 2 minutes.

**Press Micro Power once to select High power.**

**Set the cooking time*.**

**Press Micro Power twice to select Medium power.**

**Set the cooking time*.**

**Press Micro Power 4 times to select Low power.**

**Set the cooking time*.**

**Press Start/Set.**
The time for the first stage counts down in the display.

* Refer to “Setting the cook time/timer time” on page 17.

■ Notes

1. Auto Programmes cannot be used with Multi-Stage Cooking.
2. When operating, 2 beeps will sound between each stage, and 5 beeps will sound after all stages have finished.
3. High microwave power can be set only once in Multi-Stage Cooking.

NN-ST22QB

# Quick 30 feature

**This feature allows you to set cooking time in 30 seconds increments up to 5 minutes at High power.**

**Press Quick 30 until the desired cooking time appears in the display.**

**Press Start/Set.**
The time counts down in the display.



NN-ST22QB

# Add time feature

**This feature allows you to add cooking time during cooking.**

**During cooking, press 1 min or 10 sec.**
Cooking time will be added up to 5 minutes.

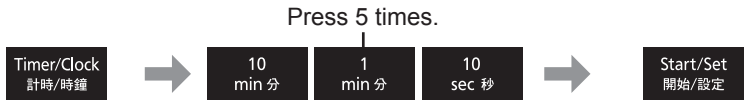
■ Note
Add Time feature is not available for Auto Programmes.

# Using the timer

**This feature operates as a Kitchen Timer or allows you to programme the Standing Time/Delay Start.**

## Kitchen timer

**Example:** To count 5 minutes.




**Press Timer/ Clock.**

**Set the desired time*. (up to 99 minutes 50 seconds)**

**Press Start/Set.** The time counts down without the oven operating.

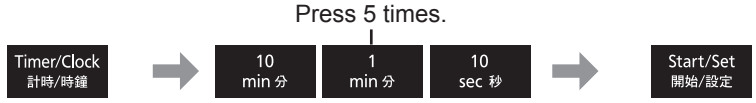
* Refer to “Setting the cook time/timer time” on page 17.

## Standing time

**Example:** To stand for 5 minutes after cooking at Medium power for 3 minutes.

**Press Micro Power 3 times to select Medium power.**

**Set the desired cooking time*.**




**Press Timer/ Clock.**

**Set the desired standing time*. (up to 99 minutes 50 seconds)**

**Press Start/Set.** Cooking starts. After cooking, standing time will count down without operation.

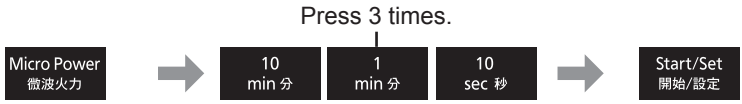
* Refer to “Setting the cook time/timer time” on page 17.

## Delay start

**Example:** To start cooking at Medium power for 3 minutes after 5 minutes of standing time.

**Press Timer/ Clock.**

**Set the desired delay time*. (up to 99 minutes 50 seconds)**




**Press Micro Power 3 times to select Medium power.**

**Set the desired cooking time*.**

**Press Start/Set.** Delayed time counts down, then cooking will start.

* Refer to “Setting the cook time/timer time” on page 17.

■ Notes

1. Multi-Stage Cooking can be programmed including Standing Time or Delay Start.
2. Even if the oven door is opened during Kitchen Timer, Standing Time or Delay Start, the time in the display window will continue to count down.
3. Standing Time/Delay Start cannot be programmed before/after any Auto Programmes.

# Auto programmes

**With this feature you can defrost/reheat/cook food according to the weight. Select the category and set the weight of the food. The weight is programmed in grams. The oven determines microwave power level and cooking time automatically. For quick selection, the weight starts from the most commonly used weight for each category. Do not include the weight of any added water or the container weight.**

■ Notes

1. Always operate the oven with the roller ring and glass tray in place.
2. The Auto Programmes must ONLY be used for foods described.
3. Only defrost/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 Programme, allow heat to continue conducting to the centre.

## Auto defrost

**Press Auto Defrost.**

**Set the weight of the frozen food.**
The weight counts up/ down in 100 g increments.

**Press Start/Set.**
The time counts down in the display.

| Food | Maximum Weight |
|---|---|
| Minced meat, chicken pieces, chops | 2000 g |
| Beef roast, lamb, whole chicken | 2000 g |
| Whole fish, scallops, prawns, fish fillets | 1000 g |

### Defrosting guidelines

**For best results:**

1. Place foods in a suitable container. Meat joints and chicken should be placed on an upturned saucer.
2. Check food during defrosting, as foods vary in their defrosting speed.
3. Always turn or stir the food especially when the oven beeps.
4. Minced meat, chops and other small items should be broken up or separated and placed in a single layer.

5. Allow standing time so that the centre of the food thaws out (minimum of 1 hour for joints of meat and whole chicken).

Arrange food in a single layer.

Turn or break up food as soon as possible.



## Auto menu

Auto Menu 自動食譜 → Start/Set 開始/設定 → Up 增加 / Down 減少 → Start/Set 開始/設定

**Select the desired Auto Menu programme*.** The Auto Programme number appears in the display.

**Press Start/Set to confirm the setting.**

**Set the desired serving or food weight.**

**Press Start/Set.** The time counts down in the display.

* After pressing the Auto Menu pad, you can also use the Up/Down pads to select the Auto Menu programme.

■ Notes

1. As some variations may occur in food, check that food is thoroughly cooked and piping hot before serving.
2. Use a casserole with a capacity of 2000 ml or less is recommended.
3. Use a casserole with a width of less than 25 cm (including handle) to avoid touching the side walls of the oven.
4. Remove a casserole carefully from the oven to avoid hitting the upper side of the frontage. You can use microwave cling film to cover a casserole.

| Programme | Instructions |
|---|---|
| **1. Auto Reheat**<br>Auto Menu 自動食譜 1 press | **Weight:** 200/400/600/800 g<br>Precooked foods are reheated automatically by setting the food's weight. The foods should be at refrigerator temperature (5-8 °C). Use suitable size microwave safe container, add 1-4 tbsp of water if desired, and cover with lid. Place the container on glass tray. Press Auto Menu once and press Start/Set. Set the weight of the food and press Start/Set. Stir at beeps.<br>**Note:** When reheating items such as soups, stews, and casseroles, it is recommended that they are stirred at half of reheating time and at completion of reheating. |

# Auto programmes

<table>
<tr><th>Programme</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>2. Reheat Fried Rice<br><br>Auto Menu 自動食譜 2 presses</td><td>Serving: 1 serv./2 serv. (250 g/serving)<br>For reheating a pre-cooked fried rice. It must be pre-cooked. Fried rice should be at room temperature or refrigerator temperature approx. 5-8 °C.<br>Place the fried rice in microwave safe container. Cover with microwave cling film. Pierce microwave cling film once in the centre and 4 times around the edge. Place container on glass tray. Press Auto Menu twice and press Start/Set. Set the serving and press Start/Set. Allow a few minutes standing time. This programme is not suitable for frozen fried rice/ uncooked foods.</td></tr>
<tr><td>3. Congee/Porridge<br><br>Auto Menu 自動食譜 3 presses</td><td>Weight: 50/75/100 g<br><table><tr><th>Rice</th><th>Recommended Water</th></tr><tr><td>50 g</td><td>300-400 ml</td></tr><tr><td>75 g</td><td>450-600 ml</td></tr><tr><td>100 g</td><td>600-800 ml</td></tr></table>Place the rice in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed above. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. During cooking, partially cover with lid. Place the casserole on glass tray. Press Auto Menu 3 times and press Start/Set. Set the weight of the food and press Start/Set. Stir at beeps.</td></tr>
<tr><td>4. Instant Noodle<br><br>Auto Menu 自動食譜 4 presses</td><td>Serving: 1 serv./ 2 serv.<br><table><tr><th>Serving</th><th>Recommended Water</th></tr><tr><td>1 serv.</td><td>450 ml</td></tr><tr><td>2 serv.</td><td>800 ml</td></tr></table>Place the instant noodle and seasonings in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed above. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with lid. Place the casserole on glass tray. Press Auto Menu 4 times and press Start/Set. Set the serving and press Start/Set. Stir at beeps. Stand 1-2 minutes after cooking.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Programme</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>5. Double Boil<br><br>Auto Menu 自動食譜 5 presses</td><td>Serving: 4-6 serv./ 1-3 serv.
<table>
<tr><th>Serving</th><th>Recommended Ingredients</th></tr>
<tr><td>4-6 serv.</td><td>400 g meat,<br>300 g root vegetables,<br>800 ml water</td></tr>
<tr><td>1-3 serv.</td><td>200 g meat,<br>150 g root vegetables,<br>600 ml water</td></tr>
</table>
For cooking traditional soups; herbal soup, birdnest soup, etc., that requires slow simmer or “double boil”. This method ensures food remains tender without losing its shape. It also extracts and retains the aromatic flavour of the food. Place all ingredients in a microwave safe casserole. Add recommended ingredients listed above. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with lid. Place the casserole on glass tray. Press Auto Menu 5 times and press Start/Set. Set the serving and press Start/Set. Stir at beeps.</td></tr>
<tr><td>6. Vegetables<br><br>Auto Menu 自動食譜 6 presses</td><td>Weight: 100/200/300/400 g<br>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 vegetables in a suitable size microwave safe container. Add 2-4 tbsp of water if desired. Cover with lid. Place the container on glass tray. Press Auto Menu 6 times and press Start/Set. Set the weight of the food and press Start/Set. Stir at beeps.</td></tr>
<tr><td>7. Potatoes<br><br>Auto Menu 自動食譜 7 presses</td><td>Weight: 200/400/600 g<br>For cooking potatoes. Pare potatoes well and cut into even size pieces. Place in a suitable size microwave safe container and add 1-3 tbsp of water. Cover with lid or microwave cling film. Place the container on glass tray. Press Auto Menu 7 times and press Start/Set. Set the weight of the food and press Start/Set. Stir at beeps.</td></tr>
</table>

# Auto programmes

<table>
<tr><th>Programme</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>8. Fish<br><br>Auto Menu 自動食譜 8 presses</td><td>Weight: 100/200/300/400 g
<table>
<tr><th>Fish</th><th>Recommended Water</th></tr>
<tr><td>100 g</td><td>2 tsps water or stock</td></tr>
<tr><td>200 g</td><td>2 tsps water or stock</td></tr>
<tr><td>300 g</td><td>3 tsps water or stock</td></tr>
<tr><td>400 g</td><td>3 tsps water or stock</td></tr>
</table>
For cooking whole fish and fish fillets.<br>Put the prepared fish in a microwave safe dish. Add recommended water listed above. Cover with microwave cling film. Pierce microwave cling film once in the centre and 4 times around the edge. Place the dish on glass tray. Press Auto Menu 8 times and press Start/Set. Set the weight of the food and press Start/Set.</td></tr>
<tr><td>9. Chicken Pieces<br><br>Auto Menu 自動食譜 9 presses</td><td>Weight: 200/300/400/600 g<br>For cooking chicken pieces such as wings, drumsticks, thighs, half breasts etc. Pierce the chicken pieces before cooking. Put the prepared chicken pieces in a suitable size microwave safe dish. Add 1-5 tbsp oil if desired. Cover with microwave cling film pierced twice. Place the dish on glass tray. Press Auto Menu 9 times and press Start/Set. Set the weight of the food and press Start/Set. Turn at beeps.</td></tr>
<tr><td>10. Casserole Rice<br><br>Auto Menu 自動食譜 10 presses</td><td>Weight: 100/150/200 g
<table>
<tr><th>Rice</th><th>Recommended Water</th></tr>
<tr><td>100 g</td><td>150 ml</td></tr>
<tr><td>150 g</td><td>230 ml</td></tr>
<tr><td>200 g</td><td>300 ml</td></tr>
</table>
For cooking white rice including short grain, long grain, jasmine rice and basmati rice. Place rice in a suitable size microwave safe casserole. Add recommended water listed above. Allow at least ½ depth of volume for evaporation to prevent boiling over. Cover with lid. Place the casserole on glass tray. Press Auto Menu 10 times and press Start/Set. Set the weight of the food and press Start/Set. Stand 5 minutes after cooking.</td></tr>
</table>

# Cooking and reheating guidelines

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

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

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

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

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



## MINCE PIES - CAUTION

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

## PUDDINGS AND LIQUIDS - CAUTION

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

Do not leave unattended.
Do not add extra alcohol.

## BABIES BOTTLES - CAUTION

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

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

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

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

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

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

### PLATED MEALS

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

### CANNED FOODS

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

### SOUPS

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

### CASSEROLES

Stir halfway through and again at the end of heating.

# Questions and answers

**Q: Why won't my oven turn on?**

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

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

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

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

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

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

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

A: The metal in some thermometers may cause arcing in your oven and should not be used in a microwave oven.

**For NN-ST22QB only**

**Q: The oven won't accept my programme. Why?**

A: The oven is designed not to accept an incorrect programme. For example, the oven will not accept a 4th stage.

# Care of your oven

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

# Specifications

| Model No. | NN-SM22QB | NN-ST22QB |
|---|---|---|
| Power Source | 220 V 50 Hz | |
| Power Consumption | 5.9 A 1250 W | |
| Output | 800 W (IEC-60705) | |
| Outside Dimensions | 440 (W) × 333 (D) × 258 (H) mm | 440 (W) × 324 (D) × 258 (H) mm |
| Oven Cavity Dimensions | 306 (W) × 308 (D) × 214 (H) mm | |
| Overall Cavity Volume | 20 L | |
| Glass Tray Diameter | 255 mm | |
| Operating Frequency | 2450 MHz | |
| Net Weight | 11 kg | |

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

# Mục lục

Hướng dẫn sử dụng an toàn .....2
Hướng dẫn chung .....7
Dụng cụ chứa để sử dụng .....9
Các bộ phận của lò .....11
**NN-ST22QB**
Bảng điều khiển .....12
Cài đặt đồng hồ .....13
Khóa an toàn trẻ em .....13
Nấu và rã đông bằng lò vi sóng .....14
Nấu nhiều giai đoạn .....16
Tính năng chọn nhanh 30 .....17
Tính năng thêm thời gian .....17
Sử dụng hẹn giờ .....18
Bộ hẹn giờ nấu .....18
Thời gian chờ .....18
Trì hoãn bắt đầu .....19
Chương trình tự động .....20
Rã đông .....20
Nấu tự đông .....21
Hướng dẫn nấu và hâm nóng .....25
Thắc mắc và câu trả lời .....26
Bảo quản lò vi sóng của bạn .....27
Đặc điểm kỹ thuật .....28



## Xin cảm ơn bạn đã mua sản phẩm Panasonic này.

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

# Hướng dẫn sử dụng an toàn

**CẢNH BÁO**

1. Các miếng đệm cửa và khu vực miếng đệm cần được làm sạch bằng vải lau ẩm.
   Cần phải kiểm tra thiết bị xem có hư hỏng các miếng đệm cửa và khu vực miếng đệm cửa hay không và nếu những chỗ này bị hư hỏng thì không được vận hành thiết bị cho đến khi đã được sửa chữa bởi một kỹ thuật viên bảo trì do nhà sản xuất đào tạo.
2. Các loại chất lỏng và thực phẩm khác không được làm nóng trong đồ chứa bịt kín bởi chúng sẽ phát nổ.
3. KHI LÒ CẦN BẢO TRÌ, hãy gọi kỹ sư của Panasonic tại địa phương của bạn (bộ phận Hỗ trợ Khách hàng). Sẽ rất nguy hiểm cho bất cứ ai không phải là người có đủ năng lực thực hiện bất cứ công tác bảo trì hoặc sửa chữa nào liên quan đến việc tháo nắp bảo vệ chống tiếp xúc với năng lượng vi sóng.
4. Chỉ cho phép trẻ em sử dụng lò mà không cần giám sát khi đã hướng dẫn đầy đủ để trẻ có thể sử dụng lò một cách an toàn và hiểu được mối nguy hiểm của việc sử dụng không đúng cách.

**THẬN TRỌNG**

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

5. Lò vi sóng này được thiết kế để làm nóng thức ăn và đồ uống. Dùng thiết bị sấy thực phẩm, báo hoặc quần áo và làm nóng các tấm đệm sưởi ấm, giày dép, miếng xốp, khăn ướt và vật dụng tương tự có thể dẫn đến nguy cơ gây thương tích, bắt lửa hoặc hỏa hoạn.
6. Trước khi sử dụng, hãy kiểm tra các đồ dùng/dụng cụ chứa phải phù hợp để sử dụng trong lò vi sóng.
7. Lò sẽ chỉ hoạt động khi đã đóng cửa lại.
8. Khi không sử dụng lò, đừng để bất cứ vật gì khác ngoài các phụ kiện của lò bên trong lò nếu như vô tình bật thiết bị.
9. Không được vận hành thiết bị MÀ KHÔNG CÓ THỰC PHẨM TRONG LÒ.
   Vận hành theo cách này có thể làm hỏng thiết bị.
10. Nếu có khói hay lửa trong lò, hãy bấm Dừng/Cài đặt lại và để cửa đóng lại để dập tắt ngọn lửa. Ngắt đấu nối dây điện nguồn, hoặc tắt nguồn điện tại cầu chì hoặc bảng điều khiển bộ ngắt mạch.
11. Đèn trong lò phải được thay thế bởi một kỹ thuật viên bảo trì được nhà sản xuất đào tạo. Không được cố tháo vỏ bên ngoài ra khỏi lò.

## Lắp đặt

**Kiểm tra lò vi sóng**

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

**Hướng dẫn nối đất**

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

**Điện áp hoạt động**

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

## Bố trí vị trí đặt lò

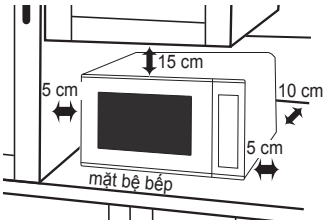
Thiết bị này được thiết kế để sử dụng trong nhà và các ứng dụng tương tự như:

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

1. Đặt lò lên trên một bề mặt bằng phẳng và ổn định, cao cách sàn hơn 85 cm.
   Thiết bị này có dạng đứng tự do và không dùng để đặt trong khoang tủ.
2. Khi lắp đặt lò này, sẽ dễ dàng cô lập thiết bị khỏi nguồn cấp điện bằng cách rút phích cắm điện hoặc dùng bộ ngắt mạch.

3. Để hoạt động bình thường, hãy đảm bảo lưu thông không khí đầy đủ cho lò.

   **Sử dụng khi đặt trên mặt bệ bếp:** Chừa khoảng trống 15 cm trên đỉnh lò, 10 cm ở phía sau và trên 5 cm cả hai bên.




   Nếu một bên lò được đặt ngang với tường thì bên kia hoặc trên đỉnh phải không bị chặn vướng.

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

## Các phụ kiện

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

**Vòng xoay**

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

**Đĩa thủy tinh**

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

## Thời gian nấu ngắn

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

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

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

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

## Sử dụng lượng nhỏ thực phẩm

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

## Thực phẩm có độ ẩm thấp

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

## Hâm nóng

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

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

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

## Thời gian chờ

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

## Vệ sinh

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

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

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

# Hướng dẫn sử dụng an toàn

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

## Bình sữa em bé và hộp chứa thức ăn
Khi hâm nóng bình sữa em bé hãy luôn tháo phần đầu trên và núm vú ra. Phần sữa ở trên đầu bình sẽ nóng hơn nhiều so với ở phần đáy và phải lắc kỹ trước khi kiểm tra nhiệt độ. Nên thực hiện thao tác này trước khi dùng để tránh bị bỏng. Xem trang 25.

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

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

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

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

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

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

b) Không nấu quá nhiệt.

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

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

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

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

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

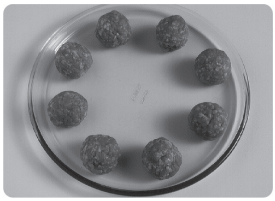
# Hướng dẫn chung

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

**SỐ LƯỢNG**

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

**GIÃN CÁCH**



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

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

**ĐÂM THỦNG**

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

**CHE PHỦ**

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

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

# Hướng dẫn chung

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

**HÌNH DẠNG**

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

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

**CHẤT LỎNG**

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

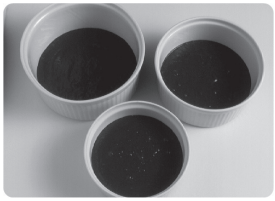
**ĐẢO VÀ KHUẤY**
Một số loại thực phẩm đòi hỏi phải khuấy lên trong quá trình nấu. Thịt gia súc và gia cầm cần được đảo lên sau một nửa thời gian nấu.

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

**KIỂM TRA THỰC PHẨM**

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

**KÍCH THƯỚC ĐĨA**



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

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

# Dụng cụ chứa để sử dụng

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

**THỦY TINH DÙNG CHO LÒ VI SÓNG**

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

**ĐỒ GỐM SỨ**

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

**DỤNG CỤ BẰNG GỐM, ĐẤT NUNG, ĐỒ ĐÁ**

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

**DỤNG CỤ CHỨA BẰNG KIM LOẠI/LÁ NHÔM**

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

**TẤM FILM MỎNG GÓI THỰC PHẨM**

Sử dụng tấm film mỏng dùng cho lò vi sóng để che đậy thực phẩm cần hâm nóng hoặc nấu, CHỈ KHI DÙNG LÒ VI SÓNG, cẩn thận để tránh tấm film tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm.

# Dụng cụ chứa để sử dụng

**ĐỒ NHỰA**

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

**DỤNG CỤ BẰNG GIẤY**

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

**GIỎ ĐAN BẰNG LIỄU GAI, GỖ, SỢI RƠM**

Không sử dụng các thứ này trong lò vi sóng. Khi sử dụng liên tục và tiếp xúc kéo dài chúng sẽ bị nứt gãy và có thể bốc cháy.

**TÚI NƯỚNG**

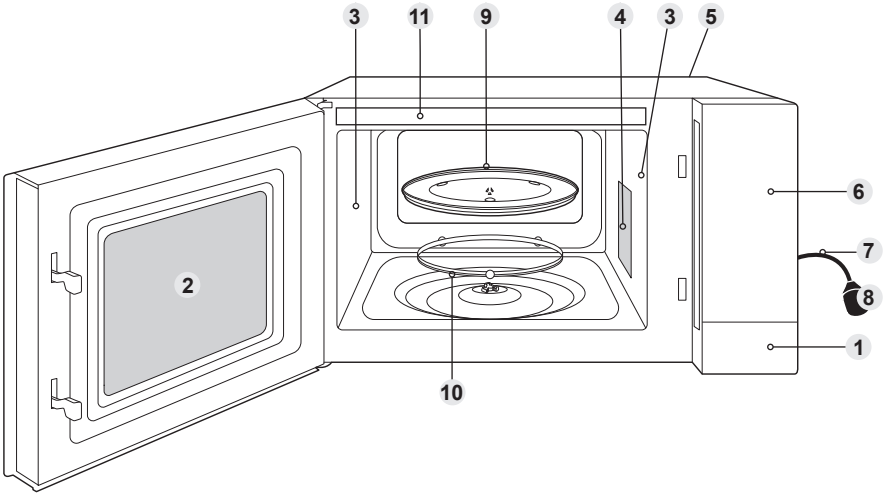
Các thứ này rất hữu ích khi rạch một bên để căng miếng thịt ra khi nướng bằng điện và canh thời gian. KHÔNG SỬ DỤNG DÂY XOẮN KIM LOẠI ĐI KÈM.

# Các bộ phận của lò

**1. Nút mở cửa**
Nhấn để mở cửa. Mở cửa trong lúc đang nấu sẽ dừng lại quá trình nấu mà không hủy bỏ chương trình. Đối với NN-SM22QB, quá trình nấu sẽ được tiếp tục ngay khi cửa lò được đóng. Đối với NN-ST22QB, máy sẽ tiếp tục nấu sau khi đóng cửa lại và nhấn phím Khởi động/Cài đặt. Sẽ khá an toàn khi mở cửa bất cứ lúc nào trong một chương trình nấu và sẽ không có nguy cơ tiếp xúc với vi sóng.

**2. Cửa sổ lò**
**3. Lỗ thông khí**
**4. Ống dẫn nạp vi sóng (Không được tháo.)**
**5. Lỗ thông khí bên ngoài**
**6. Bảng điều khiển**
**7. Dây điện nguồn**
**8. Phích**
**9. Đĩa thủy tinh**
**10. Vòng xoay**
**11. Nhãn menu (Chỉ NN-ST22QB)**

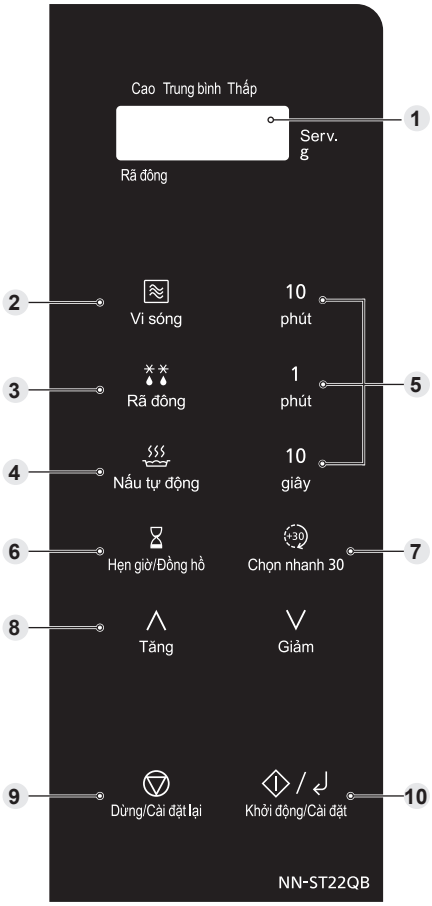





Nhãn nhận diện được gắn trên lò vi sóng.

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

# Bảng điều khiển




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

## ■ Tiếng bíp

Khi nhấn phím chính xác sẽ nghe thấy một tiếng bíp. Nếu nhấn phím và không nghe thấy tiếng bíp, thiết bị đã hoặc không thể chấp nhận lệnh đó. Lò sẽ kêu bíp hai lần giữa các giai đoạn lập trình. Vào cuối bất cứ chương trình nào được cài xong, lò sẽ bíp 5 lần.

1. **Màn hiển thi**
2. **Phím Vi sóng**
3. **Phím Rã đông**
4. **Phím Nấu tự đông**
5. **Các phím Thời gian**
6. **Phím Hẹn giờ/Đồng hồ**
7. **Phím Chọn nhanh 30**
8. **Các phím Tăng/Giảm**
9. **Phím Dừng/Cài đặt lại**
   **Trước khi nấu**
   Nhấn một lần sẽ xóa các lệnh của bạn.
   **Trong khi nấu**
   Nhấn một lần sẽ tạm dừng quá trình nấu. Nhấn một lần nữa sẽ hủy bỏ tất cả các lệnh của bạn và dấu chấm hoặc giờ trong ngày sẽ xuất hiện trong màn hiển thị.
10. **Phím Khởi động/Cài đặt**
    Nhấn một lần sẽ cho phép lò bắt đầu hoạt động. Nếu cửa được mở ra hoặc nhấn phím Dừng/Cài đặt lại một lần trong khi vận hành lò, phải nhấn Khởi động/Cài đặt một lần nữa để khởi động lại lò.

## ■ Lưu ý

1. Nếu không nhấn nút Khởi động/Cài đặt trong vòng 6 phút sau khi cài đặt chương trình nấu, lò sẽ tự động hủy bỏ chương trình nấu đó. Màn hình hiển thị sẽ phục hồi trở lại về hiển thị đồng hồ hoặc dấu chấm.
2. Đặt lò với màn hiển thị không cao hơn tầm mắt để có trải nghiệm xem tối ưu.

NN-ST22QB

# Cài đặt đồng hồ

**Khi lần đầu tiên cắm điện vào lò, “88:88” sẽ xuất hiện trong màn hiển thị.**

**Bấm Hẹn giờ/Đồng hồ hai lần.**
Giờ bắt đầu nhấp nháy.

**Nhấn Tăng/Giảm để đặt giờ.**

**Bấm Khởi động/Cài đặt.**
Phút bắt đầu nhấp nháy.

**Nhấn Tăng/Giảm để đặt phút.**

**Bấm Khởi động/Cài đặt.**
Giờ của ngày lúc này sẽ bị khóa lại vào màn hình.

■ Lưu ý
1. Để đặt lại đồng hồ, hãy lặp lại toàn bộ bước như trên.
2. Đồng hồ sẽ theo dõi giờ trong ngày miễn là lò được cắm điện và được cấp điện nguồn.
3. Đây là chiếc đồng hồ 12 giờ.

NN-ST22QB

# Khóa an toàn trẻ em

**Tính năng sẽ làm cho các nút điều khiển của lò không thể hoạt động; tuy nhiên, vẫn có thể mở cửa ra được. Khóa an toàn trẻ em có thể được cài khi màn hình hiển thị dấu chấm hoặc thời gian.**

**Để Cài:**

**Bấm Khởi động/Cài đặt 3 lần trong vòng 10 giây.**
Đồng hồ sẽ biến mất. Thời gian thực tế sẽ không bị mất. “Child (Trẻ)” được chỉ báo trong màn hình hiển thị.

**Để Hủy bỏ:**

**Bấm Dừng/Cài đặt lại 3 lần trong vòng 10 giây.**
Đồng hồ sẽ lại xuất hiện trong màn hình hiển thị.

NN-ST22QB

# Nấu và rã đông bằng lò vi sóng

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

**Nhấn Vi sóng để chọn mức công suất mong muốn.**

**Cài đặt thời gian nấu.**
Tham khảo phần "Đặt thời gian nấu/ thời gian hẹn giờ" trên trang 15.

**Bấm Khởi động/Cài đặt.**
Trên màn hình hiển thị sẽ có giờ đếm ngược.

| Bấm | Mức Công Suất | | Tối đa thời gian có sẵn | Ví dụ về cách Sử dụng |
|---|---|---|---|---|
| một lần | Cao | 800 W | 30 phút | Đun nước. Nấu quả tươi, rau, gạo, pasta và mỳ. Sữa nóng. |
| hai lần | Vừa-Cao | 500 W | 99 phút 50 giây | Nấu thịt gia cầm, thịt gia súc, bánh ngọt và món tráng miệng. |
| 3 lần | Trung bình | 400 W | 99 phút 50 giây | Nấu trứng, phô mát, cá, món quay bỏ lò, hầm và cuộn thịt. Làm nóng chảy sô cô la. |
| 4 lần | Rã đông | 200 W | 99 phút 50 giây | Làm tan đá cho thức ăn. |
| 5 lần | Thấp | 100 W | 99 phút 50 giây | Giữ thức ăn chín ấm. Sủi tăm chậm. |

■ Lưu ý

1. Lò sẽ tự động hoạt động ở mức công suất vi sóng Cao nếu nhập vào thời gian nấu mà không chọn mức công suất trước đó.
2. Trong khi nấu đĩa thủy tinh có thể rung nhẹ. Điều này sẽ không ảnh hưởng đến hiệu suất nấu.
3. Đối với chế độ Nấu Nhiều Giai Đoạn, hãy tham khảo 16.
4. Thời Gian Chờ có thể được lập trình sau khi cài đặt công suất và thời gian của lò vi sóng. Xem trang 18.
5. KHÔNG nấu với bất cứ phụ kiện kim loại nào trong lò.
6. Luôn kiểm tra thực phẩm trong quá trình rã đông bằng cách mở cửa lò rồi khởi động lại. Không cần thiết phải che đậy thực phẩm trong khi rã đông. Để đảm bảo có kết quả đồng đều, hãy khuấy, đảo hoặc tách ra vài lần trong quá trình rã đông. Đối với các gia súc và gia cầm cỡ lớn, hãy đảo nửa chừng khi rã đông.
   Tham khảo Hướng dẫn rã đông ở trang 20 để biết chi tiết.
7. Khi lò vi sóng hoạt động ở công suất vi sóng cao trong thời gian dài, lò vi sóng sẽ tự động điều chỉnh công suất để bảo vệ các bộ phận của lò vi sóng.

## ■ Đặt thời gian nấu/thời gian hẹn giờ

Khi bạn đặt thời gian nấu hoặc thời gian hẹn giờ, hãy sử dụng các phím sau tùy theo nhu cầu của bạn.

Nhấn liên tục từng Bảng thời gian theo giá trị thời gian bạn muốn đặt.

Bấm Chọn nhanh 30 lần để đặt thời gian nấu theo số gia 30 giây.

Sau khi bạn nhập giá trị thời gian với từng Bảng thời gian hoặc Chọn nhanh 30, bạn có thể điều chỉnh các giá trị thời gian bằng Bảng điều khiển Tăng/Giảm.

Tiếng Việt

## ■ Hâm nóng Đồ uống

Để hâm nóng đồ uống (ví dụ: trà, cà phê, sữa và súp), hãy tham khảo các cài đặt sau.

| | Nguồn | Thời gian |
|---|---|---|
| 1 cốc | Cao | 1 phút - 1 phút 30 giây |
| 2 cốc | Cao | 2 phút - 2 phút 30 giây |

1 cốc = 250 ml ở nhiệt độ phòng

### ■ Lưu ý

1. Sử dụng cốc/bát an toàn cho lò vi sóng.
2. Chất lỏng nóng lên có thể phun trào nếu không trộn lẫn với không khí. Không hâm nóng đồ uống trong lò vi sóng mà không khuấy trước và trong khi hâm nóng.
3. Phải cẩn thận để không hâm quá nóng chất lỏng khi hâm nóng đồ uống. Bắt đầu hâm nóng từ nhiệt độ phòng hoặc nhiệt độ tủ lạnh. Quá nóng sẽ làm tăng nguy cơ bỏng hoặc phun trào nước.

# Nấu nhiều giai đoạn

**Tính năng này cho phép bạn lập trình tối đa 3 giai đoạn nấu liên tục.**

**Ví dụ:** Để tiếp tục cài công suất Cao trong 2 phút, công suất Trung bình trong 3 phút và công suất Thấp trong 2 phút.

**Bấm Vi sóng một lần để chọn công suất Cao bình.**

**Cài đặt thời gian nấu*.**

**Bấm Vi sóng hai lần để chọn công suất Trung bình.**

**Cài đặt thời gian nấu*.**

**Bấm Vi sóng 4 lần để chọn công suất Thấp bình.**

**Cài đặt thời gian nấu*.**

**Bấm Khởi động/Cài đặt.**
Thời gian cho giai đoạn đầu tiên sẽ đếm ngược trong màn hiển thị.

* Tham khảo phần “Đặt thời gian nấu/thời gian hẹn giờ” trên trang 15.

■ Lưu ý

1. Chương Trình Tự Động không thể sử dụng với chế độ Nấu Nhiều Giai Đoạn.
2. Khi vận hành, máy sẽ phát 2 tiếng bíp giữa mỗi giai đoạn, và sẽ phát ra 5 tiếng bíp sau khi hoàn thành tất cả các giai đoạn.
3. Công suất lò vi sóng cao chỉ có thể được đặt một lần trong Nấu Nhiều Giai Đoạn.

NN-ST22QB

# Tính năng chọn nhanh 30

**Tính năng này cho phép bạn cài thời gian nấu theo các bước tăng 30 giây lên đến 5 phút ở mức công suất Cao.**

**Nhấn Chọn nhanh 30 cho đến khi thời gian nấu bạn muốn xuất hiện trên màn hình.**

**Bấm Khởi động/Cài đặt.**
Trên màn hình hiển thị sẽ có giờ đếm ngược.



NN-ST22QB

# Tính năng thêm thời gian

**Tính năng này cho phép bạn thêm thời gian nấu trong lúc nấu.**

**Trong khi nấu, nhấn 1 phút hoặc 10 giây.**
Thời gian nấu sẽ được cộng thêm tối đa 5 phút.

■ Lưu ý
Tính năng Thêm Thời Gian không sử dụng được cho Chương Trình Tự Động.

# Sử dụng hẹn giờ

**Tính năng này hoạt động như một Bộ Hẹn Giờ Nấu hoặc cho phép bạn lập trình Thời Gian Chờ/Trì Hoãn Bắt Đầu.**

## Bộ hẹn giờ nấu

**Ví dụ:** Để tính thời gian 5 phút.

**Bấm Hẹn giờ/ Đồng hồ.**

**Cài thời gian mong muốn*. (tối đa 99 phút 50 giây)**

**Bấm Khởi động/Cài đặt.** Cài lượng thời gian mong muốn.

* Tham khảo phần “Đặt thời gian nấu/thời gian hẹn giờ” trên trang 15.

## Thời gian chờ

**Ví dụ:** Để chờ trong 5 phút sau khi nấu ở công suất Trung bình trong 3 phút.

**Bấm Vi sóng 3 lần để chọn công suất Trung bình.**

**Đặt thời gian nấu mong muốn*.**

**Bấm Hẹn giờ/ Đồng hồ.**

**Cài thời gian chờ bạn muốn*. (tối đa 99 phút 50 giây)**

**Bấm Khởi động/Cài đặt.** Quá trình nấu bắt đầu. Sau khi nấu xong, thời gian chờ sẽ đếm ngược lại không có hoạt động lò.

* Tham khảo phần “Đặt thời gian nấu/thời gian hẹn giờ” trên trang 15.

## Trì hoãn bắt đầu

**Ví dụ:** Để bắt đầu nấu nướng ở công suất Trung bình trong 3 phút sau thời gian chờ 5 phút.

**Bấm Hẹn giờ/ Đồng hồ.**

**Cài lượng thời gian trì hoãn mong muốn*.**
**(tối đa 99 phút 50 giây)**

**Bấm Vi sóng 3 lần để chọn công suất Trung bình.**

**Đặt thời gian nấu mong muốn*.**

**Bấm Khởi động/Cài đặt.**
Thời gian trì hoãn sẽ đếm ngược, sau đó lò sẽ bắt đầu nấu.

* Tham khảo phần “Đặt thời gian nấu/thời gian hẹn giờ” trên trang 15.

■ Lưu ý

1. Có thể lập trình chế độ Nấu Nhiều Giai Đoạn bao gồm Thời Gian Chờ hoặc Trì Hoãn Bắt Đầu.
2. Ngay cả khi cửa ò được mở ra trong quá trình Bộ Hẹn Giờ Nấu, Thời Gian Chờ hoặc Trì Hoãn Bắt Đầu, thời gian trong màn hiển thị sẽ vẫn tiếp tục đếm ngược.
3. Thời Gian Chờ/Trì Hoãn Bắt Đầu không thể được lập trình trước/sau bất kỳ Chương Trình Tự Động nào.

# Chương trình tự động

**Với tính năng này, bạn có thể rã đông thực phẩm đông lạnh theo trọng lượng. Chọn danh mục và thiết lập trọng lượng của thực phẩm. Trọng lượng được lập trình theo đơn vị gam. Lò sẽ tự động xác định mức công suất vi sóng và thời gian nấu. Để chọn nhanh, trọng lượng sẽ bắt đầu từ trọng lượng thường được dùng nhất cho mỗi danh mục. Không bao gồm trọng lượng bất cứ lượng nước nào được thêm vào hay trọng lượng hộp chứa.**

■ Lưu ý

1. Luôn vận hành lò với vòng xoay và đĩa thủy tinh được đặt đúng vị trí.
2. Chương Trình Tự Động CHỈ được sử dụng cho các loại thực phẩm được mô tả.
3. Chỉ rã đông/nấu các loại thực phẩm nằm trong phạm vi trọng lượng được mô tả.
4. Luôn cân thực phẩm chứ không phải dựa trên các thông tin trên bao bì.
5. Hầu hết các loại thực phẩm đều có lợi lích từ Thời Gian Chờ. Sau khi nấu bằng một Chương Trình Tự Động, hãy để nhiệt tiếp tục thoát ra vùng trung tâm.

## Rã đông

**Bấm Rã đông.**

**Cài trọng lượng của thực phẩm đông lạnh.**
Trọng lượng chênh lệch lên/xuống theo số gia 100 g.

**Bấm Khởi động/Cài đặt.**
Trên màn hình hiển thị sẽ có giờ đếm ngược.

| Phím Danh mục Thực phẩm | Trọng Lượng Tối Đa |
|---|---|
| Thịt băm, thịt gà viên, chặt | 2000 g |
| Thịt bò quay, thịt cừu, gà nguyên con | 2000 g |
| Cá nguyên con, sò, tôm, thăn cá | 1000 g |

### Hướng dẫn rã đông

**Để có kết quả tốt nhất:**

1. Đặt thực phẩm trong một dụng cụ chứa thích hợp. Các khớp thịt và thịt gà nên được đặt trên một chiếc đĩa úp ngược.
2. Kiểm tra thực phẩm trong quá trình rã đông, bởi các loại thực phẩm sẽ có tốc độ rã đông khác nhau.
3. Luôn đảo hoặc khuấy thực phẩm đặc biệt là khi lò “phát tiếng bíp”.
4. Thịt băm, thịt chặt và các miếng nhỏ khác nên được chia nhỏ hoặc tách ra và được đặt thành một lớp duy nhất.

5. Chừa thời gian chờ sao cho phần giữa của thực phẩm tan băng (tối thiểu là 1 giờ cho miếng thịt to và gà nguyên con).

Sắp xếp thực phẩm thành một lớp duy nhất.

Đảo hoặc tách thực phẩm ra càng sớm càng tốt.



## Nấu tự đông

**Chọn chương trình Nấu tự động mong muốn*.**
Số Chương Trình Tự Động sẽ xuất hiện trên màn hình.

**Bấm Khởi động/ Cài đặt để xác nhận cài đặt.**

**Cài khẩu phần hoặc trọng lượng thực phẩm mong muốn.**

**Bấm Khởi động/ Cài đặt.**
Trên màn hình hiển thị sẽ có giờ đếm ngược.

* Sau khi nhấn phím Nấu tự động, bạn cũng có thể sử dụng các phím Tăng/Giảm để chọn chương trình Nấu tự động.

■ Lưu ý

1. Bởi có thể xảy ra một số sai biệt về thực phẩm, hãy kiểm tra xem thực phẩm có được nấu chín kỹ và đường ống có nóng không trước khi phục vụ.
2. Nên sử dụng nồi casserole có dung tích từ 2000 ml trở xuống.
3. Sử dụng nồi casserole có chiều rộng dưới 25 cm (bao gồm cả tay cầm) để tránh chạm vào thành bên của lò.
4. Cẩn thận lấy nồi casserole ra khỏi lò để tránh va vào mặt trên của mặt tiền. Bạn có thể dùng màng bọc thực phẩm cho lò vi sóng để bọc kín nồi.

| Chương trình | Hướng dẫn |
|---|---|
| **1. Hâm nóng**<br>Nấu tự động 1 lần nhấn | **Trọng lượng:** 200/400/600/800 g<br>Thực phẩm đã nấu sẵn sẽ được hâm nóng tự động bằng cách cài đặt trọng lượng thực phẩm. Thực phẩm nên để ở nhiệt độ trong tủ lạnh (5-8 °C). Sử dụng hộp đựng an toàn với lò vi sóng có kích cỡ thích hợp, thêm 1-4 muỗng canh nước nếu muốn và đậy nắp lại. Đặt hộp đựng lên trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động một lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài trọng lượng của thực phẩm và nhấn Khởi động/Cài đặt. Khuấy đảo khi có tiếng bíp.<br>**Lưu ý:** Khi hâm nóng những món như súp, món hầm và ninh bạn nên trộn đều thực phẩm vào giữa thời gian hâm nóng và khi hâm nóng xong. |

# Chương trình tự động

<table>
<tr><th>Chương trình</th><th>Hướng dẫn</th></tr>
<tr><td>2. Hâm nóng cơm chiên<br><br>Nấu tự động 2 lần nhấn</td><td>Số người ăn: 1 người ăn/2 người ăn (250 g/người ăn)<br>Dùng để hâm nóng cơm chiên đã nấu sẵn. Nó phải được nấu chín trước. Cơm chiên nên để ở nhiệt độ phòng hoặc nhiệt độ tủ lạnh khoảng 5-8 °C.<br>Đặt cơm đã chiên vào hộp đựng an toàn cho lò vi sóng. Bọc bằng giấy gói cho lò vi sóng. Đâm giấy gói cho lò vi sóng một lần ở giữa và 4 lần xung quanh mép. Đặt hộp đựng trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động hai lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài khẩu phần và bấm Khởi động/Cài đặt. Chờ một vài phút.<br>Chương trình này không phù hợp với cơm chiên đông lạnh/thực phẩm chưa nấu chín.</td></tr>
<tr><td>3. Cháo<br><br>Nấu tự động 3 lần nhấn</td><td>Trọng lượng: 50/75/100 g<br><table><tr><th>Gạo</th><th>Nước Khuyến Nghị</th></tr><tr><td>50 g</td><td>300-400 ml</td></tr><tr><td>75 g</td><td>450-600 ml</td></tr><tr><td>100 g</td><td>600-800 ml</td></tr></table>Đặt gạo vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi sóng. Thêm lượng nước được khuyến cáo đã liệt kê ở trên. Chừa ít nhất ½ chiều sâu thể tích để bốc hơi nhằm tránh sôi quá mức. Trong quá trình nấu, hãy đậy nắp một phần. Đặt nồi hầm trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 3 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài trọng lượng của thực phẩm và nhấn Khởi động/Cài đặt. Khuấy đảo khi có tiếng bíp.</td></tr>
<tr><td>4. Mỳ ăn liền<br><br>Nấu tự động 4 lần nhấn</td><td>Số người ăn: 1 người ăn/<br>2 người ăn<br><table><tr><th>Số người ăn</th><th>Nước Khuyến Nghị</th></tr><tr><td>1 người ăn</td><td>450 ml</td></tr><tr><td>2 người ăn</td><td>800 ml</td></tr></table>Đặt mỳ ăn liền vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi sóng. Thêm lượng nước được khuyến cáo đã liệt kê ở trên. Chừa ít nhất ½ chiều sâu thể tích để bốc hơi nhằm tránh sôi quá mức. Đậy lại bằng nắp. Đặt nồi hầm trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 4 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài khẩu phần và bấm Khởi động/Cài đặt. Khuấy đảo khi có tiếng bíp. Chờ 1–2 phút sau khi nấu.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Chương trình</th><th>Hướng dẫn</th></tr>
<tr><td>5. Soup<br><br>Nấu tự động 5 lần nhấn</td><td>
Số người ăn: 4-6 người ăn/<br>1-3 người ăn
<table>
<tr><th>Số người ăn</th><th>Nguyên liệu khuyến nghị</th></tr>
<tr><td>4-6 người ăn</td><td>400 g thịt,<br>300 g rau củ,<br>800 ml nước.</td></tr>
<tr><td>1-3 người ăn</td><td>200 g thịt,<br>150 g rau củ,<br>600 ml nước.</td></tr>
</table>
Phù hợp để nấu các loại súp truyền thống; súp thảo dược, súp tổ yến, v.v...đòi hỏi phải đun nhỏ lửa lâu hoặc “chưng cách thủy”. Phương pháp này đảm bảo thực phẩm vẫn mềm mại không mất đi hình dạng của nó. Nó cũng chiết tách và vẫn giữ được hương vị thơm của món ăn. Đặt tất cả các nguyên liệu vào nồi nấu dùng được trong lò vi sóng. Thêm các nguyên liệu khuyến nghị được liệt kê bên ở trên. Chừa ít nhất ½ chiều sâu thể tích để bốc hơi nhằm tránh sôi quá mức. Đậy lại bằng nắp. Đặt nồi hầm trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 5 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài khẩu phần và bấm Khởi động/Cài đặt. Khuấy đảo khi có tiếng bíp.
</td></tr>
<tr><td>6. Rau<br><br>Nấu tự động 6 lần nhấn</td><td>
Trọng lượng: 100/200/300/400 g<br>
Phù hợp để nấu các loại lá xanh và mềm, bao gồm bông cải xanh, bí, súp lơ, cải bắp, măng tây, đậu, cần tây, quả bí, rau bina, ớt hoặc món trộn của các loại rau trên. Cắt tất cả các loại rau thành các miếng đều nhau. Đặt rau vào hộp đựng có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi sóng. Thêm 2-4 thìa súp nước nếu muốn. Đậy lại bằng nắp. Đặt hộp đựng lên trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 6 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài trọng lượng của thực phẩm và nhấn Khởi động/Cài đặt. Khuấy đảo khi có tiếng bíp.
</td></tr>
<tr><td>7. Khoai tây<br><br>Nấu tự động 7 lần nhấn</td><td>
Trọng lượng: 200/400/600 g<br>
Để nấu khoai tây. Bào nhuyễn khoai tây và cắt thành các miếng có kích thước đều nhau. Đặt vào hộp đựng có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi ba và thêm 1-3 thìa nước. Đậy bằng nắp hoặc giấy gói cho lò vi sóng. Đặt hộp đựng lên trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 7 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài trọng lượng của thực phẩm và nhấn Khởi động/Cài đặt. Khuấy đảo khi có tiếng bíp.
</td></tr>
</table>

# Chương trình tự động

<table>
<tr><th>Chương trình</th><th>Hướng dẫn</th></tr>
<tr><td>8. Cá<br><br> <br><br>8 lần nhấn</td><td>Trọng lượng: 100/200/300/400 g<br><table><tr><th>Cá</th><th>Nước Khuyến Nghị</th></tr><tr><td>100 g</td><td>2 muỗng cà phê nước hoặc nước dùng</td></tr><tr><td>200 g</td><td>2 muỗng cà phê nước hoặc nước dùng</td></tr><tr><td>300 g</td><td>3 muỗng cà phê nước hoặc nước dùng</td></tr><tr><td>400 g</td><td>3 muỗng cà phê nước hoặc nước dùng</td></tr></table>Phù hợp để nấu cá nguyên con và cá philê.<br>Đặt cá đã sơ chế vào đĩa sử dụng được trong lò vi sóng. Thêm lượng nước được khuyến cáo đã liệt kê ở trên. Bọc bằng giấy gói cho lò vi sóng. Đâm giấy gói cho lò vi sóng một lần ở giữa và 4 lần xung quanh mép. Đặt đĩa lên trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 8 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài trọng lượng của thực phẩm và nhấn Khởi động/Cài đặt.</td></tr>
<tr><td>9. Gà nướng miếng<br><br> <br><br>9 lần nhấn</td><td>Trọng lượng: 200/300/400/600 g<br>Nấu các miếng thịt gà như cánh, đùi, bắp đùi, nửa ức gà v.v. Xiên chọc thịt gà trước khi nấu. Đặt các miếng thịt gà đã sơ chế vào đĩa an toàn với lò vi sóng có kích cỡ phù hợp. Thêm 1-5 thìa súp dầu nếu muốn. Bọc bằng giấy gói cho lò vi sóng vòng qua hai lần. Đặt đĩa lên trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 9 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài trọng lượng của thực phẩm và nhấn Khởi động/Cài đặt. Trở đảo khi có tiếng bíp.</td></tr>
<tr><td>10. Cơm trộn<br><br> <br><br>10 lần nhấn</td><td>Trọng lượng: 100/150/200 g<br><table><tr><th>Gạo</th><th>Nước Khuyến Nghị</th></tr><tr><td>100 g</td><td>150 ml</td></tr><tr><td>150 g</td><td>230 ml</td></tr><tr><td>200 g</td><td>300 ml</td></tr></table>Thích hợp để nấu gạo trắng bao gồm cả gạo hạt ngắn, hạt dài, gạo hoa lài và gạo thơm. Đặt gạo vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng được trong lò vi sóng. Thêm lượng nước được khuyến cáo đã liệt kê ở trên. Chừa ít nhất ½ chiều sâu thể tích để bốc hơi nhằm tránh sôi quá mức. Đậy lại bằng nắp. Đặt nồi hầm trên đĩa thủy tinh. Nhấn Nấu tự động 10 lần và nhấn Khởi động/Cài đặt. Cài trọng lượng của thực phẩm và nhấn Khởi động/Cài đặt. Để yên khoảng 5 phút sau khi nấu.</td></tr>
</table>

# Hướng dẫn nấu và hâm nóng

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

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

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

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

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

## BÁNH NƯỚNG THỊT BĂM - THẬN TRỌNG

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

## BÁNH PUDDING VÀ CHẤT LỎNG - THẬN TRỌNG

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

Không được bỏ mặc không theo dõi.
Không thêm rượu vào nữa.

## BÌNH SỮA EM BÉ - THẬN TRỌNG

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

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

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

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

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

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

### MÓN ĂN DỌN ĐĨA

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

### THỰC PHẨM ĐÓNG HỘP

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

### SÚP

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

### CƠM/CHÁO

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

# Thắc mắc và câu trả lời

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

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

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

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

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

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

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

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

A: Kim loại trong một số nhiệt kế có thể gây ra hồ quang trong lò và không nên dùng chúng ở các chế độ nấu vi sóng.

**Chỉ dành cho NN-ST22QB**

**Q: Lò sẽ không chấp nhận chương trình của tôi. Tại sao?**

A: Lò được thiết kế để không chấp nhận một chương trình không chính xác. Ví dụ, lò sẽ không chấp nhận giai đoạn 4.

# Bảo quản lò vi sóng của bạn

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

# Đặc điểm kỹ thuật

| Số Model | NN-ST22QB |
|---|---|
| Nguồn điện | 220 V  50 Hz |
| Công suất tiêu thụ | 5,9 A  1250 W |
| Công suất | 800 W (IEC-60705) |
| Kích thước ngoài | 440 (Rộng) × 324 (Sâu) × 258 (Cao) mm |
| Kích thước khoang lò | 306 (Rộng) × 308 (Sâu) × 214 (Cao) mm |
| Dung tích khoang tổng thể | 20 L |
| Đường kính Bàn xoay thủy tinh | 255 mm |
| Tần số hoạt động | 2450 MHz |
| Trọng lượng tịnh | 11 kg |

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

# สารบัญ

ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ ..... 2
วิธีการใช้งาน ..... 7
ภาชนะสำหรับใช้กับเตาอบไมโครเวฟ ..... 9
ส่วนประกอบของเตาอบไมโครเวฟ ..... 11
**NN-SM22QB**
แผงควบคุม ..... 12
การทำอาหารในระบบไมโครเวฟและการละลายอาหารแช่แข็ง .... 13
**NN-ST22QB**
แผงควบคุม ..... 14
การตั้งนาฬิกา ..... 15
การล็อคนิรภัยสำหรับเด็ก ..... 15
การทำอาหารในระบบไมโครเวฟและการละลายอาหารแช่แข็ง .... 16
การทำอาหารหลายขั้นตอน ..... 18
คุณสมบัติการตั้งเวลาด่วนภายใน 30 วินาที ..... 19
วิธีการเพิ่มเวลาในการทำอาหาร ..... 19
วิธีการตั้งเวลาในการทำอาหาร ..... 20
การตั้งเวลาในการทำอาหาร ..... 20
เวลาในการรอ ..... 20
ตั้งเวลาล่วงหน้า ..... 21
โปรแกรมอัตโนมัติ ..... 22
ละลายน้ำแข็งอัตโนมัติ ..... 22
เมนูอัตโนมัติ ..... 23
คำแนะนำในการทำอาหารและการอุ่นอาหาร ..... 27
คำถามและคำตอบ ..... 28
การดูแลรักษาเตาอบไมโครเวฟ ..... 29
ข้อมูลจำเพาะ ..... 30

## ขอขอบพระคุณที่สนับสนุนผลิตภัณฑ์พานาโซนิค

**ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ:**
ก่อนการใช้งานเตาอบไมโครเวฟนี้ โปรดอ่านคำแนะนำและข้อควรระวังเหล่านี้อย่างละเอียดและเก็บรักษาคู่มือนี้ไว้เพื่อใช้อ้างอิงข้อมูลในอนาคต

# ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ

**คำเตือน**

1. ควรทำความสะอาดซีลประตูและบริเวณซีลด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ควรตรวจสอบผลิตภัณฑ์เพื่อค้นหาความเสียหายที่ซีลประตูหรือบริเวณซีลที่ประตู และหากบริเวณเหล่านี้ชำรุดเสียหาย คุณไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์นี้จนกว่าผลิตภัณฑ์จะได้รับการซ่อมแซมโดยช่างเทคนิคที่ผ่านการฝึกอบรมจากผู้ผลิตแล้ว
2. ห้ามอุ่นของเหลว และอาหารอื่นๆ ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท เนื่องจากอาจจะระเบิดได้
3. หากคุณต้องการรับบริการซ่อมแซมเกี่ยวกับเตาอบไมโครเวฟ โปรดโทรติดต่อศูนย์บริการของพานาโซนิคประจำพื้นที่ของคุณ (ฝ่ายสนับสนุนลูกค้า) หากบุคคลอื่น ๆ นอกเหนือจากบุคลากรที่มีความสามารถเป็นผู้ดำเนินงานในการบริการหรือการซ่อมแซมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการถอดฝาครอบที่ช่วยป้องกันการสัมผัสกับพลังไฟจากไมโครเวฟอาจก่อให้เกิดอันตรายได้
4. อนุญาตให้เด็กใช้งานเตาไมโครเวฟโดยลำพังไม่มีการควบคุมดูแลได้เฉพาะเมื่อได้ให้คำแนะนำการใช้งานที่เพียงพอต่อเด็กให้สามารถใช้งานเตาไมโครเวฟได้อย่างปลอดภัย และเด็กเข้าใจอันตรายที่เกิดขึ้นหากใช้งานไม่ถูกต้อง

**ข้อควรระวัง**

1. อย่าพยายามที่จะรื้อ ปรับเปลี่ยน หรือซ่อมแซมประตู ตัวเรือนแผงควบคุม สวิตช์ความปลอดภัยที่ประตูเครื่องหรือชิ้นส่วนอื่น ๆ ของเตาอบไมโครเวฟ อย่าถอดแผงด้านนอกซึ่งให้การป้องกันการสัมผัสกับพลังไฟไมโครเวฟออกจากเตาอบไมโครเวฟ
   การซ่อมแซมควรดำเนินการให้เสร็จเรียบร้อยโดยเจ้าหน้าที่ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเท่านั้น
2. อย่าใช้ผลิตภัณฑ์นี้ หากมีสายไฟหรือปลั๊กที่ชำรุดเสียหาย หากผลิตภัณฑ์นี้ทำงานผิดปกติหรือชำรุดเสียหายหรือร่วงหล่น หากบุคคลอื่นนอกจากเจ้าหน้าที่เทคนิคที่ผ่านการฝึกอบรมจากผู้ผลิตเป็นผู้ให้บริการด้านการซ่อมแซมอาจก่อให้เกิดอันตรายได้
3. หากสายจ่ายไฟเสียหาย ต้องเปลี่ยนโดยผู้ผลิต เจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงหรือบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมือนกันเพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย
4. เตาอบไมโครเวฟนี้ไม่เหมาะสำหรับบุคคล (ซึ่งรวมถึงเด็ก) ที่ทุพพลภาพทางร่างกาย การเคลื่อนไหว หรือทางจิตใจหรือบุคคลซึ่งไม่เคยใช้งานหรือรู้วิธีใช้งานเตาอบไมโครเวฟนี้มาก่อนเว้นเสียแต่จะมีผู้ที่สามารถคอยดูแลความปลอดภัยรวมทั้งคอยให้คำแนะนำและวิธีใช้งานเตาอบไมโครเวฟนี้อยู่ด้วย ควรสอนหรือให้คำแนะนำแก่เด็ก มิให้เล่นกับเตาอบไมโครเวฟนี้

5. เตาอบไมโครเวฟมีจุดประสงค์เพื่อการอุ่นอาหารและเครื่องดื่ม การอบแห้งอาหาร หนังสือพิมพ์หรือเสื้อผ้า และการอุ่นแผ่นทำความร้อน รองเท้าแตะ ฟองน้ำ ผ้าที่เปียกหมาด ๆ และวัสดุอื่นที่คล้ายคลึงกัน อาจมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การติดไฟหรือเพลิงไหม้ได้
6. ตรวจสอบว่าเครื่องมือหรือภาชนะบรรจุอาหารนั้นเหมาะสมสำหรับการใช้งานกับเตาอบไมโครเวฟ ก่อนที่จะนำมาใช้งาน
7. เตาอบไมโครเวฟจะทำงานเมื่อปิดประตูเครื่องแล้วเท่านั้น
8. เมื่อไม่มีการใช้งานเตาอบไมโครเวฟ ไม่ควรเก็บสิ่งของใด ๆ นอกจากอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ สำหรับเตาอบไมโครเวฟไว้ภายในเตาอบไมโครเวฟ เนื่องจากคุณอาจเปิดเครื่องโดยไม่ได้ตั้งใจ
9. ไม่ควรใช้งานผลิตภัณฑ์นี้โดยที่ไม่ได้ใส่อาหารไว้ในเตาอบไมโครเวฟ การใช้งานในลักษณะนี้อาจสร้างความเสียหายให้แก่ผลิตภัณฑ์ได้
10. หากเกิดควันหรือไฟขึ้นในเตาอบไมโครเวฟ ให้กดที่หยุด/รีเซ็ตหรือให้หมุนปุ่มเวลา/น้ำหนักไปที่ตำแหน่งศูนย์ และปล่อยให้ประตูปิดไว้แบบเดิมเพื่อยับยั้งการลุกไหม้ของเปลวไฟ ถอดสายไฟออก หรือปิดการจ่ายไฟที่ฟิวส์หรือแผงอุปกรณ์ตัดวงจรไฟฟ้า
11. หลอดไฟของเตาอบไมโครเวฟสามารถเปลี่ยนได้โดยช่างเทคนิคที่ผ่านการฝึกอบรมจากผู้ผลิตแล้วเท่านั้น อย่าพยายามที่จะถอดตัวเครื่องด้านนอกออกจากเตาอบไมโครเวฟ

## การติดตั้ง

**ตรวจสอบเตาอบไมโครเวฟของคุณ**
แกะเตาอบไมโครเวฟออกจากบรรจุภัณฑ์ ถอดวัสดุห่อหุ้มทั้งหมดออก และตรวจสอบเตาอบไมโครเวฟว่ามีความเสียหายใด ๆ หรือไม่ เช่น รอยบุบ บานประตูแตกหักหรือรอยแตกร้าวที่ประตู หากคุณพบความเสียหายใด ๆ ให้แจ้งตัวแทนจำหน่ายทันที อย่าติดตั้งเตาอบไมโครเวฟที่ชำรุดเสียหาย

**คำแนะนำเกี่ยวกับสายดิน**
ข้อมูลสำคัญ: ผลิตภัณฑ์เครื่องนี้ต้องต่อสายดินอย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัยของบุคคล
หากเต้าเสียบปลั๊กไฟของคุณไม่ได้ต่อสายดิน เป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคลของลูกค้าที่จะต้องเปลี่ยนเป็นเต้ารับติดผนังที่ต่อสายดินอย่างถูกต้องแล้ว

**แรงดันไฟฟ้าในการทำงาน**
แรงดันไฟฟ้าต้องเหมือนกับค่าที่ระบุไว้บนฉลากของเตาอบไมโครเวฟ หากใช้แรงดันไฟฟ้าที่มีค่าสูงกว่าที่ระบุไว้ อาจก่อให้เกิดไฟไหม้หรือความเสียหายอื่น ๆ ได้

## การวางเตาอบไมโครเวฟ

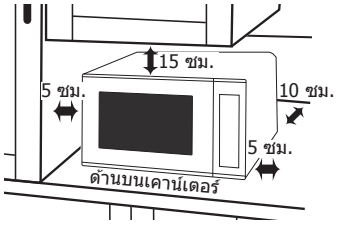
ผลิตภัณฑ์นี้มีจุดประสงค์เพื่อใช้งานในครัวเรือนและการใช้งานในรูปแบบคล้ายๆ กัน เช่น:
- พื้นที่ครัวของร้านอาหารและสำนักงานและสถานที่ทำงานอื่นๆ
- ใช้ภายในครัวเรือน
- โดยแขกในโรงแรม และสถานที่พักอาศัยอื่นๆ
- ที่พักรูปแบบต่างๆ

1. วางเตาอบไมโครเวฟบนพื้นผิวที่เรียบและมั่นคง มีความสูงเหนือพื้นมากกว่า 85 ซม.
ผลิตภัณฑ์นี้เป็นประเภทตั้งอย่างอิสระไม่ต้องต่อหรือประกอบกับชิ้นส่วนอื่น และไม่ควรวางในตู้
2. เมื่อติดตั้งเตาอบไมโครเวฟนี้แล้ว การแยกผลิตภัณฑ์ออกจากแหล่งจ่ายไฟควรดำเนินการได้อย่างง่ายดายโดยการดึงปลั๊กหรือหรือการใช้อุปกรณ์ตัดวงจรไฟฟ้า

# ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ

3. สำหรับการใช้งานที่เหมาะสม ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการไหลเวียนอากาศที่เพียงพอสำหรับเตาอบไมโครเวฟ

   **การวางเตาอบไมโครเวฟบนเคาน์เตอร์:**
   เว้นพื้นที่ว่างที่ด้านบนของเตาอบไมโครเวฟ 15 ซม. ด้านหลัง 10 ซม. และที่ด้านข้างทั้งสองฝั่ง 5 ซม.




   หากด้านหนึ่งของเตาอบไมโครเวฟตั้งอยู่ติดกับผนัง อีกด้านหนึ่งหรือด้านบนจะต้องไม่มีสิ่งกีดขวางใด ๆ

4. อย่าวางเตาอบไมโครเวฟนี้ใกล้กับหม้อปรุงอาหารชนิดไฟฟ้าหรือแก๊ส
5. ไม่ควรถอดฐานรองออก
6. เตาอบไมโครเวฟนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้งานในครัวเรือนเท่านั้น อย่านำไปใช้งานกลางแจ้ง
7. หลีกเลี่ยงการใช้งานเตาอบไมโครเวฟไมโครเวฟในสถานที่ที่มีความชื้นสูง
8. สายไฟไม่ควรสัมผัสกับพื้นผิวด้านนอกของเตาอบไมโครเวฟ เก็บสายไฟให้ห่างจากพื้นผิวที่ร้อน อย่าปล่อยให้สายไฟแขวนอยู่เหนือขอบโต๊ะหรือด้านบนของพื้นที่ทำงาน อย่านำสายไฟ ปลั๊ก หรือเตาอบไมโครเวฟไปแช่ในน้ำ
9. อย่าให้มีสิ่งกีดขวางช่องระบายอากาศ หากช่องเปิดเหล่านี้ถูกกีดขวางในระหว่างการทำงาน เตาอบไมโครเวฟอาจมีความร้อนมากเกินไป ในกรณีนี้ เตาอบไมโครเวฟมีการป้องกันด้วยอุปกรณ์ควบคุมความร้อน และเตาอบไมโครเวฟจะทำงานต่อหลังจากที่เครื่องเย็นลงแล้วเท่านั้น
10. หากมีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนไฟเตาอบไมโครเวฟ โปรดปรึกษาตัวแทนจำหน่ายของคุณ

## อุปกรณ์เสริม

เตาอบไมโครเวฟนี้ติดตั้งอุปกรณ์เสริมหลากหลายชนิด ปฏิบัติตามคำแนะนำที่จัดให้เสมอเมื่อใช้งานอุปกรณ์เสริมต่างๆ

**แหวนลูกกลิ้ง**

- ควรทำความสะอาดแหวนลูกกลิ้งและพื้นภายในเตาอบไมโครเวฟเป็นประจำ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเสียงรบกวนและการสะสมตัวของเศษอาหาร
- สำหรับการทำอาหาร แหวนลูกกลิ้งต้องใช้ร่วมกับถาดแก้วเท่านั้น

**ถาดแก้ว**

- ใช้เตาอบไมโครเวฟที่ติดตั้งแหวนลูกกลิ้งและถาดแก้วเข้าที่แล้วเสมอ
- ควรใช้ถาดแก้วที่ออกแบบมาสำหรับเตาอบไมโครเวฟนี้โดยเฉพาะเท่านั้น อย่าใช้ถาดแก้วอื่น ๆ แทนถาดชนิดนี้
- ถ้าถาดแก้วร้อน ทิ้งไว้ให้เย็นก่อนนำไปทำความสะอาดหรือจุ่มลงในน้ำ
- ถาดแก้วสามารถหมุนไปในทิศทางใดก็ได้
- หากอาหารหรือภาชนะสำหรับทำอาหารบนถาดแก้วสัมผัสกับผนังเตาอบไมโครเวฟและหยุดถาดที่หมุนอยู่ ถาดจะหมุนไปในทิศทางตรงกันข้ามโดยอัตโนมัติ ซึ่งเป็นการทำงานตามปกติ เปิดประตูเตาอบไมโครเวฟ จัดวางอาหารใหม่และเริ่มใหม่อีกครั้ง
- ห้ามปรุงอาหารบนถาดแก้วโดยตรง นอกจากจะระบุไว้ในสูตรอาหาร ควรวางอาหารในจานที่ปลอดภัยสำหรับการใช้กับไมโครเวฟเสมอ
- ในขณะที่ทำอาหาร ถาดแก้วอาจสั่นสะเทือน การสั่นสะเทือนนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำอาหาร

## การตั้งเวลาการทำอาหาร

เวลาในการทำอาหารด้วยระบบไมโครเวฟต้องสั้นกว่าวิธีการทำอาหารในระบบอื่น ๆ เป็นเรื่องสำคัญมากที่ระยะเวลาในการทำอาหารต้องไม่นานเกินกว่าเวลาที่แนะนำโดยที่ไม่ได้ตรวจดูอาหารก่อน

ปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการทำอาหาร ได้แก่ ระดับอุณหภูมิในการทำอาหารที่ต้องการ อุณหภูมิเริ่มต้น ระดับความสูง ปริมาณ ขนาดและรูปทรงของอาหาร รวมถึงภาชนะที่ใช้ด้วย เมื่อคุณคุ้นเคยกับการใช้งานเตาอบไมโครเวฟนี้แล้ว คุณจะสามารถปรับเปลี่ยนปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ได้

อาหารที่ยังทำไม่สุกย่อมดีกว่าอาหารที่ทำสุกเกินไป หากอาหารยังทำไม่สุก คุณสามารถนำอาหารกลับเข้าไปในเตาอบไมโครเวฟเพื่อทำต่อได้ แต่หากอาหารทำสุกเกินไป คุณก็ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้แล้ว ควรเริ่มต้นที่เวลาในการทำอาหารขั้นต่ำก่อนเสมอ

**ข้อมูลสำคัญ**
หากใช้ระยะเวลาในการทำอาหารมากกว่าเวลาที่แนะนำ อาหารอาจเสียสภาพจากการใช้ความร้อนที่สูงเกินไป และในกรณีที่ร้ายแรงอาจก่อให้เกิดไฟไหม้และสร้างความเสียหายให้แก่บริเวณด้านในของเตาอบไมโครเวฟได้

## อาหารปริมาณน้อย

ควรใช้ความระมัดระวังในการทำอาหารที่มีปริมาณน้อยเนื่องจากอาหารไหม้ แห้ง หรือติดไฟได้ง่ายหากทำนานเกินไป ควรตั้งเวลาในการทำอาหารสั้น ๆ เสมอและตรวจดูอาหารบ่อย ๆ

## อาหารที่มีความชื้นต่ำ

ควรใช้ความระมัดระวังในการอุ่นอาหารที่มีความชื้นต่ำ เช่น ขนมปังต่าง ๆ ซีอกโกแลต ข้าวโพดคั่ว บิสกิตและขนมอบ เนื่องจากอาหารประเภทนี้อาจไหม้ แห้งหรือติดไฟได้ง่ายหากทำนานเกินไป เราไม่แนะนำให้อุ่นอาหารที่มีความชื้นต่ำ เช่น ข้าวโพดคั่ว เตาอบไมโครเวฟนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้งานกับอาหารเท่านั้น เราไม่แนะนำให้ใช้เพื่ออุ่นสิ่งของที่ไม่ใช่อาหาร เช่น ถุงประคบร้อนแบบเมล็ดข้าวสาลีหรือกระเป๋าน้ำร้อน

## การอุ่นอาหาร

การเสิร์ฟอาหารที่อุ่นร้อนในขณะที่อาหารยัง "ร้อน" เป็นสิ่งสำคัญ

นำอาหารออกจากเตาอบไมโครเวฟและตรวจดูว่าอาหารนั้นยัง "ร้อน" ตัวอย่าง เช่น ไอน้ำที่ออกจากทุกส่วนและซอสของอาหารนั้นเดือดเป็นฟอง (นอกจากนี้ คุณสามารถตรวจดูว่าอาหารมีอุณหภูมิสูงถึง 72 °C หรือไม่โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับอาหาร – แต่ควรระมัดระวังว่าห้ามใช้เครื่องวัดอุณหภูมินี้ภายในไมโครเวฟโดยเด็ดขาด)

สำหรับอาหารที่ไม่สามารถคนได้ เช่น ลาซานย่า พายที่มีไส้ คุณควรตัดตรงกลางด้วยมีดเพื่อทดสอบว่าอาหารได้รับการอุ่นร้อนทั่วถึงทั้งหมด ถึงแม้ว่าคุณจะปฏิบัติตามคำแนะนำบนห่อบรรจุภัณฑ์ของผู้ผลิตแล้ว แต่คุณควรตรวจสอบเสมอว่าอาหารร้อนก่อนที่จะเสิร์ฟ และหากไม่แน่ใจคุณควรนำอาหารของคุณกลับเข้าไปอุ่นเพิ่มในเตาอบไมโครเวฟ

## เวลาในการรอ

เวลาในการรอหมายถึงระยะเวลาสิ้นสุดในการทำหรือการอุ่นอาหาร เมื่อทิ้งอาหารไว้ก่อนที่จะรับประทาน เช่น เวลาที่เหลือซึ่งช่วยให้ความร้อนในอาหารกระจายต่อไปยังจุดศูนย์กลาง เพื่อให้กระจายไปยังอาหารส่วนที่ยังเย็นอยู่

## การทำความสะอาด

ทำความสะอาดภายในเตาอบไมโครเวฟซีลประตูและบริเวณซีลประตูเป็นประจำ เมื่ออาหารกระเด็นหรือของเหลวหกล้นออกไปติดผนังของเตาอบไมโครเวฟซีลประตูและบริเวณซีลประตู ให้เช็ดออกด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ

หากคุณไม่ดูแลรักษาเตาอบไมโครเวฟให้อยู่สภาพที่สะอาดอยู่เสมอ อาจทำให้พื้นผิวถูกทำลายและทำให้อายุการใช้งานลดลงอย่างมาก รวมทั้งมีความเป็นไปได้ในการเกิดอันตรายอีกด้วย

ไม่ควรใช้เครื่องทำความสะอาดแบบไอน้ำสำหรับการทำความสะอาด

# ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ

## ฝาปิด
เปิดฝาปิดออกจากกระปุกและภาชนะหรือภาชนะบรรจุอาหารจากร้านก่อนที่จะอุ่นอาหารในไมโครเวฟ หากยังปิดฝาอยู่ ไอน้ำและแรงดันอาจก่อตัวอยู่ภายในและเป็นเหตุให้เกิดการระเบิดได้ ถึงแม้ว่าการทำอาหารด้วยไมโครเวฟจะหยุดทำงานแล้วก็ตาม

## ขวดนมและกระปุกบรรจุอาหาร
หากต้องการอุ่นขวดนม คุณต้องถอดฝาด้านบนและหัวดูดนมออกก่อนเสมอ ของเหลวที่ด้านบนของขวดจะร้อนมากกว่าของเหลวที่ด้านล่าง คุณต้องเขย่าให้เข้ากันก่อนที่จะตรวจสอบอุณหภูมิ ควรดำเนินการนี้ก่อนที่จะบริโภคเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดแผลไหม้ ดูข้อมูลที่หน้า 27

## ไข่ต้ม
ไม่ควรนำไข่ที่ยังมีเปลือกอยู่และไข่ต้มสุกทั้งใบไปอุ่นในเตาอบไมโครเวฟ เนื่องจากไข่เหล่านั้นอาจระเบิด ถึงแม้ว่าการอุ่นด้วยไมโครเวฟจะเสร็จแล้วก็ตาม

## อาหารที่มีเปลือก
มันฝรั่ง แอปเปิ้ล ไข่แดง ผักทั้งฮันและไส้กรอกคือตัวอย่างของอาหารที่ผิวไม่เป็นรูพรุน คุณต้องใช้ส้อมเจาะอาหารเหล่านี้ก่อนที่จะนำมาปรุงอาหารเพื่อป้องกันการระเบิด

## กระดาษและพลาสติก
หากต้องการอุ่นอาหารที่ใส่ในภาชนะที่เป็นพลาสติกหรือกระดาษคุณควรสังเกตดูที่เตาอบไมโครเวฟเพื่อป้องกันไม่ให้ภาชนะติดไฟ อย่าใช้สายรัดที่เป็นลวดกับถุงสำหรับการย่างหรืออบเนื่องจากอาจเกิดประกายไฟได้

อย่าใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นกระดาษรีไซเคิล ตัวอย่างเช่น กระดาษชำระสำหรับห้องครัว ยกเว้นในกรณีที่ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวได้รับการออกแบบมาโดยเฉพาะเพื่อใช้งานในเตาอบไมโครเวฟ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีสิ่งสกปรกซึ่งอาจทำให้เกิดประกายไฟและ/หรือไฟไหม้ได้เมื่อนำมาใช้

## ของเหลว
การอุ่นเครื่องดื่มด้วยไมโครเวฟอาจส่งผลให้เกิดการเดือดที่ค่อย ๆ ปะทุอย่างช้า ๆ ดังนั้นควรใช้ความระมัดระวังในการจัดการกับภาชนะ
เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเดือดอย่างฉับพลัน คุณควรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

a) พยายามหลีกเลี่ยงภาชนะที่มีขอบสูงและคอแคบ

b) อย่าใช้ความร้อนเกินอัตรา

c) คนอาหารเหลวให้ทั่ว ก่อนที่จะนำภาชนะใส่เข้าเตาอบไมโครเวฟและต้องคนอีกครั้งหนึ่ง เมื่ออบไปได้ครึ่งเวลา

d) หลังจากอุ่นอาหารจนร้อนแล้ว ปล่อยอาหารทิ้งไว้ในเตาอบไมโครเวฟสักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคนให้ทั่วอีกครั้งก่อนนำออกจากเตาอบไมโครเวฟ

## การทอดโดยใช้น้ำมันปริมาณมาก
อย่าทอดอาหารในเตาอบไมโครเวฟโดยใช้น้ำมัน

## การเกิดประกายไฟ
อาจเกิดประกายไฟขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจหากใช้ภาชนะโลหะ หรือการชั่งน้ำหนักของอาหารที่ไม่ถูกต้อง ประกายไฟคือประกายไฟสีฟ้าที่มองเห็นได้ในเตาอบไมโครเวฟ หากเกิดกรณีนี้ขึ้น ให้หยุดการทำงานของเครื่องทันที หากคุณละสายตาจากเตาอบไมโครเวฟและการทำงานของเครื่องยังดำเนินต่อไป อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อตัวเครื่องได้

## เครื่องวัดอุณหภูมิเนื้อ
ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิเนื้อเพื่อตรวจสอบระดับอุณหภูมิในการปรุงเนื้อติดกระดูกและสัตว์ปีก เมื่อนำเนื้อออกมาจากไมโครเวฟแล้วเท่านั้น หากยังไม่สุก ให้นำกลับเข้าไปในเตาอบไมโครเวฟและปรุงใหม่ประมาณสองถึงสามนาทีโดยใช้ระดับไฟฟ้าที่แนะนำ อย่าวางเครื่องวัดอุณหภูมิเนื้อไว้ในเตาอบไมโครเวฟเมื่อใช้ไมโครเวฟ

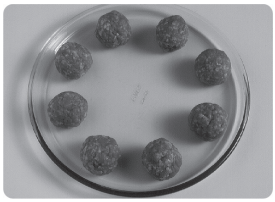
# วิธีการใช้งาน

**เวลาพักอาหาร**
สำหรับอาหารที่มีมวลหนาแน่น เช่น เนื้อสัตว์มันฝรั่งอบและเค้ก ต้องมีเวลาพักอาหาร (พักในเตาหรือนอกเตา) หลังจากปรุงเสร็จ เพื่อปล่อยให้ความร้อนสามารถส่งไปถึงกึ่งกลางของอาหารได้อย่างทั่วถึง ห่อเนื้อสัตว์ส่วนข้อต่อและมันฝรั่งอบด้วยฟอยล์อลูมิเนียมขณะพักทิ้งไว้ เนื้อสัตว์ส่วนข้อต่อต้องใช้เวลาพักประมาณ 10-15 นาที และมันฝรั่งอบใช้เวลา 5 นาที อาหารชนิดอื่นๆ อย่างเช่น อาหารจานเดียว ผัก ปลา เป็นต้น ต้องใช้เวลาพัก 2-5 นาที ถ้าอาหารยังไม่สุกดีหลังจากวางพักไว้แล้ว ให้นำกลับเข้าเตาอบไมโครเวฟแล้วอบเพิ่มอีกสักครู่ หลังจากละลายน้ำแข็งแล้ว ก็ควรวางพักอาหารด้วย

**ปริมาณ**

อาหารที่มีปริมาณน้อยจะสุกเร็วกว่าอาหารที่มีปริมาณมาก นอกจากนี้ยังใช้เวลาในการอุ่นน้อยกว่าอีกด้วย

**ระยะห่าง**



อาหารจะสุกเร็วขึ้น ถ้าวางอาหารที่เป็นชิ้นห่างกันเป็นระยะเท่าๆกัน ห้ามวางอาหารซ้อนกัน

**ปริมาณความชื้น**
อาหารสดหลายชนิด เช่น ผักและผลไม้ มีปริมาณความชื้นที่แตกต่างกันไปตามฤดูกาล ด้วยเหตุนี้ จึงต้องปรับเวลาในการปรุงอาหารให้เหมาะสม ส่วนผสมแห้ง เช่น ข้าว พาสต้า อาจแห้งได้ในระหว่างที่จัดเก็บ ดังนั้นเวลาในการปรุงอาหารอาจแตกต่างกันไป

**การเจาะอาหาร**

ผิวหรือเนื้อเยื่อของอาหารบางประเภทสามารถก่อให้เกิดไอน้ำระหว่างปรุงอาหารได้
อาหารชนิดนี้จะต้องได้รับการเจาะพื้นผิวของอาหารบางส่วนหรือต้องถูกเฉาะออกก่อนนำเข้าเตาอบ เพื่อเป็นการช่วยให้ไอน้ำระเหยออก เช่น ไข่ มันฝรั่ง แอปเปิ้ล ไส้กรอก เป็นต้น จะต้องนำไปเจาะก่อนนำเข้าเตาอบ ห้ามต้มไข่ทั้งเปลือก

**การห่อหุ้มอาหาร**

การห่อหุ้มอาหารด้วยฟิล์มหุ้มอาหารสำหรับเตาอบไมโครเวฟหรือฝาปิด เมื่อทำอาหารประเภท ปลา ผัก ซุป หรือการใส่อาหารในชามกันลึก ควรมีฝาปิด ห้ามห่อหุ้มอาหารประเภทเค้ก ซอส มันฝรั่งเผา หรือขนมอบ

**ความหนาแน่นของอาหาร**
อาหารที่มีรูพรุนจะร้อนเร็วกว่าอาหารที่มีความหนาแน่นมาก

# วิธีการใช้งาน

**ฟิล์มหุ้มอาหาร**
ฟิล์มหุ้มอาหารจะเป็นตัวช่วยกักเก็บความชื้นและไอน้ำในอาหารที่ถูกกักไว้จะช่วยให้อาหารสุกได้เร็วขึ้น ใช้ส้อมจิ้มอาหารก่อนนำเข้าเตาอบไมโครเวฟเพื่อช่วยให้ไอน้ำส่วนเกินระเหยออก ระมัดระวังทุกครั้งที่ดึงฟิล์มหุ้มอาหารออกจากจานเพราะไอน้ำที่เกิดขึ้นจะร้อนมาก

**รูปร่างของอาหาร**

อาหารที่มีรูปร่างเท่าๆกันจะสุกได้เท่ากัน อาหารที่ทำด้วยเตาอบไมโครเวฟจะสุกเร็วขึ้นเมื่อใส่อาหารในภาชนะรูปวงกลมมากกว่าภาชนะรูปสี่เหลี่ยม

**อุณหภูมิเริ่มต้น**
ยิ่งอาหารเย็นมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งต้องใช้เวลาในการอุ่นมากขึ้นเท่านั้น อาหารที่นำออกมาจากตู้เย็นต้องใช้เวลาในการอุ่นนานกว่าอาหารที่อยู่ในอุณหภูมิห้อง

**ของเหลว**

ต้องคนของเหลวทุกชนิดทั้งก่อน ระหว่างและหลังจากการอุ่น ต้องคนน้ำทั้งก่อนและระหว่างการอุ่น เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทุอย่าอุ่นของเหลวที่ต้มจนเดือดไปแล้วก่อนหน้านี้ อย่าใช้ความร้อนมากเกินไป

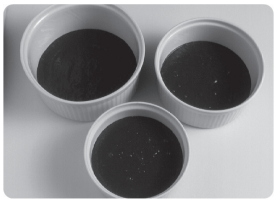
**การสลับด้านและการคน**
อาหารบางประเภทต้องคนระหว่างปรุง เนื้อสัตว์และสัตว์ปีกต้องสลับด้านหลังจากอบไปได้ครึ่งหนึ่งแล้ว

**การจัดวางอาหาร**
ควรวางอาหารบางอย่าง เช่น ชิ้นส่วนของไก่หรือไก่ที่หั่นเป็นชิ้น บนจานเพื่อให้ด้านที่หนาของอาหารอยู่ด้านนอก

**การตรวจสอบอาหาร**

เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการตรวจสอบอาหารระหว่างและหลังช่วงเวลาทำอาหารที่ได้แนะนำไว้ แม้ว่าคุณจะเปิดใช้ โปรแกรมอัตโนมัติ (เหมือนกับที่คุณตรวจสอบอาหารในเตาแบบธรรมดา) ถ้าจำเป็น ให้นำอาหารเข้าไปอบในเตาอีกสักครู่หนึ่ง

**ขนาดของจาน**



เลือกใช้จานแต่ละขนาดตามที่ได้ระบุไว้ในสูตรอาหาร เพราะเวลาในการทำอาหารหรืออุ่นอาหารขึ้นอยู่กับขนาดของจานด้วย การกระจายอาหารในจานขนาดใหญ่ช่วยให้อาหารสุกเร็วขึ้น

**การทำความสะอาด**
เนื่องจากคลื่นไมโครเวฟจะส่งผลต่อเศษอาหารชิ้นเล็กๆด้วย จึงควรแน่ใจว่าเตาอบไมโครเวฟสะอาดตลอดเวลา คุณสามารถทำความสะอาดคราบสกปรกที่ล้างออกยากได้โดยการใช้น้ำยาสเปรย์ทำความสะอาดเตาไมโครเวฟ เพียงแค่พ่นสเปรย์ลงบนผ้าควรเช็ดเตาให้แห้งทุกครั้งหลังทำความสะอาด

# ภาชนะสำหรับใช้กับเตาอบไมโครเวฟ

การเลือกใช้ภาชนะให้เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำอาหารด้วย

**ภาชนะที่เป็นแก้ว**
แก้วที่ทนทานต่อความร้อน เช่น Pyrex® เหมาะสมสำหรับการใช้งาน ห้ามใช้แก้วที่เปราะบาง เนื่องจากแก้วอาจแตกเพราะความร้อนจากอาหาร ห้ามใช้แก้วผสมตะกั่วเพราะอาจทำให้แก้วแตกหรือก่อให้เกิดประกายไฟได้

**เครื่องเคลือบดินเผาและเซรามิก**
เครื่องกระเบื้องและเซรามิกก็สามารถนำมาใช้ได้เช่นกัน สามารถใช้ชุดน้ำชาเพื่ออุ่นอาหารได้ในระยะเวลาสั้น ๆ มิฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิอาจจะทำให้ภาชนะแตกหรือพื้นผิวเป็นรอยร้าวได้ ห้ามใช้จานที่มีขอบหรือลวดลายเป็นโลหะ ห้ามใช้เหยือกที่มีหูจับติดด้วยกาว เนื่องจากความร้อนจากไมโครเวฟจะทำให้กาวละลาย

**หม้อดินเผา เครื่องปั้นดินเผา และเครื่องหินเคลือบ**
ใช้เฉพาะแก้วที่เคลือบทั่วทั้งชิ้นแล้วเท่านั้น หากมีการเคลือบเป็นบางส่วนหรือไม่ได้เคลือบ ห้ามนำมาใช้งาน เนื่องจากภาชนะชนิดนี้สามารถดูดซับน้ำได้จึงสามารถดูดซับพลังไฟจากไมโครเวฟได้ ส่งผลให้ภาชนะร้อนมากและทำให้การปรุงอาหารช้าลง

**ภาชนะที่ทำด้วยฟอยล์/โลหะ**
อย่าพยายามปรุงอาหารด้วยภาชนะที่ทำด้วยฟอยล์หรือโลหะ – พลังคลื่นไมโครเวฟไม่สามารถทะลุผ่านได้และอาหารก็จะร้อนไม่ทั่วทั้งชิ้น – และอาจจะทำให้เตาอบไมโครเวฟเสียหายด้วย ใช้ไม้เสียบสะเต๊ะแทนไม้เสียบที่ทำจากโลหะ

**ฟิล์มหุ้มอาหาร**
ใช้ฟิล์มยืดหุ้มอาหารสำหรับไมโครเวฟเพื่อห่อหุ้มอาหารที่ต้องการอุ่นหรือทำในระบบไมโครเวฟเท่านั้น ใช้ความระมัดระวังเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ฟิล์มสัมผัสกับอาหารโดยตรง

# ภาชนะสำหรับใช้กับเตาอบไมโครเวฟ

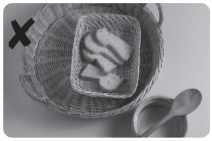
**พลาสติก**

ภาชนะพลาสติกหลายชนิดได้รับการออกแบบสำหรับการใช้งานกับไมโครเวฟ ใช้เฉพาะภาชนะที่ได้รับการออกแบบสำหรับการใช้งานกับไมโครเวฟเท่านั้น อย่าใช้ภาชนะซึ่งทำจากเมลามีน เนื่องจากเมลามีนจะไหม้เกรียม อย่าใช้ภาชนะพลาสติกสำหรับการปรุงอาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันเป็นจำนวนมาก หรืออาหารที่จำเป็นต้องใช้เวลาในการอุ่นนาน เช่น ข้าวกล้อง ห้ามปรุงอาหารในภาชนะใส่เนยเทียมหรือถ้วยโยเกิร์ต เนื่องจากภาชนะเหล่านี้จะละลายจากความร้อนของอาหาร

**กระดาษ**

กระดาษอเนกประสงค์สำหรับงานครัว สามารถใช้เพื่อคลุมสำหรับการอบขนมอบและใช้คลุมเบคอนเพื่อป้องกันการกระเด็นได้ (ใช้สำหรับเวลาในการทำอาหารสั้น) ๆ เท่านั้น ห้ามนำกระดาษชำระสำหรับห้องครัวกลับมาใช้งานใหม่
หลีกเลี่ยงการใช้กระดาษชำระสำหรับห้องครัวที่ประกอบด้วยเส้นใยสังเคราะห์ ควรตรวจสอบว่ากระดาษชำระสำหรับห้องครัวชนิดรีไซเคิลมีคำแนะนำให้ใช้งานกับไมโครเวฟ อย่าใช้ถ้วยเคลือบพลาสติกหรือแว็กซ์เนื่องจากผิวเคลือบอาจละลายในเตาอบไมโครเวฟ สามารถใช้กระดาษกันไขมันรองที่ด้านล่างของจานและคลุมอาหารที่มีไขมันได้ สามารถใช้จานกระดาษสีขาวสำหรับการอุ่นอาหารเป็นเวลาสั้น ๆ ในระบบไมโครเวฟได้เท่านั้น

**เครื่องจักสาน ไม้ และตะกร้าสาน**



ห้ามใช้ภาชนะเหล่านี้ในเตาอบไมโครเวฟ เนื่องจากหากใช้ต่อไปเรื่อยๆ ภาชนะจะสัมผัสกับความร้อนมากขึ้น ส่งผลให้เกิดรอยแตกและติดไฟได้

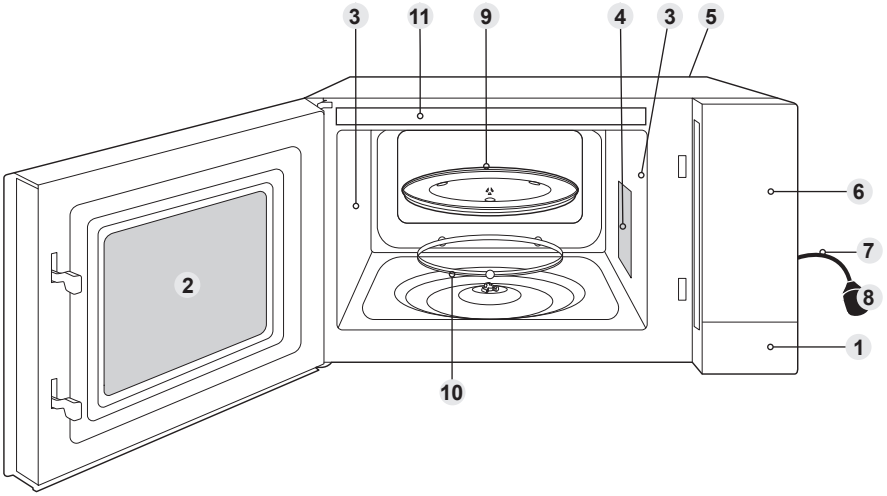
**ถุงสำหรับย่าง**

ถุงชนิดนี้มีประโยชน์เมื่อต้องการหุ้มข้อต่อเนื้อสัตว์ที่ถูกผ่าเป็นแนวยาวขณะอบด้วยพลังงานสูงและใช้เวลานาน ห้ามใช้ลวดรัดที่ทำด้วยโลหะ

# ส่วนประกอบของเตาอบไมโครเวฟ

**1. ปุ่มปลดล็อคประตู**
กดเพื่อเปิดประตูเตาอบไมโครเวฟ การเปิดประตูระหว่างการทำอาหารจะหยุดขั้นตอนการทำอาหารโดยที่ไม่ได้ยกเลิกโปรแกรม สำหรับรุ่น NN-SM22QB การทำอาหารจะทำงานต่อทันทีที่ประตูปิด สำหรับรุ่น NN-ST22QB การทำอาหารจะทำงานต่อหลังจากที่คุณปิดประตูและกดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า การเปิดประตูในระหว่างที่เตาอบไมโครเวฟทำงานตามโปรแกรมการทำอาหารนั้นค่อนข้างปลอดภัย และไม่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสกับคลื่นไมโครเวฟ

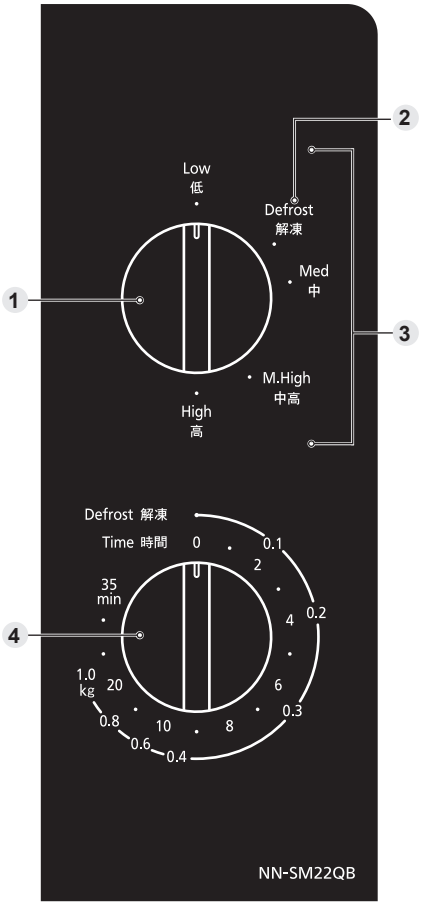
**2. ประตูเตาอบไมโครเวฟ**
**3. ช่องระบายอากาศ**
**4. ท่อนำคลื่นไมโครเวฟ (ห้ามเอาออก)**
**5. ช่องระบายอากาศภายนอก**
**6. แผงควบคุม**
**7. สายไฟ**
**8. ปลั๊ก**
**9. ถาดแก้ว**
**10. แหวนลูกกลิ้ง**
**11. ฉลากเมนู (เฉพาะรุ่น NN-ST22QB เท่านั้น)**




ฉลากระบุข้อมูลแสดงอยู่ที่ด้านบนเตาอบ

■ หมายเหตุ
ภาพข้างต้นสำหรับใช้อ้างอิงเท่านั้น

## NN-SM22QB
# แผงควบคุม

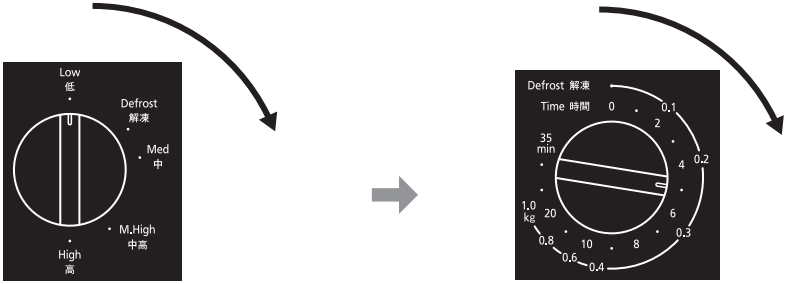



**1 ที่หมุนสำหรับเลือกระบบการทำอาหาร**
**2 ระดับพลังงานไมโครเวฟในการละลายอาหารแช่แข็ง**
**3 ระดับพลังงานไมโครเวฟ**
**4 ปุ่มหมุนตั้งเวลาและน้ำหนัก**

- ลักษณะแผงควบคุมของเตาอบไมโครเวฟอาจแตกต่างกันไป แต่คำสั่งบนปุ่มรวมถึงคุณสมบัติในการทำงานต่าง ๆ นั้นเหมือนกัน

# การทำอาหารในระบบไมโครเวฟและการละลายอาหารแช่แข็ง

**ถาดแก้วต้องอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องเมื่อคุณใช้งานเตาอบไมโครเวฟ**




**หมุนที่หมุนเพื่อเลือกระดับไฟฟ้าไมโครเวฟที่ต้องการ**

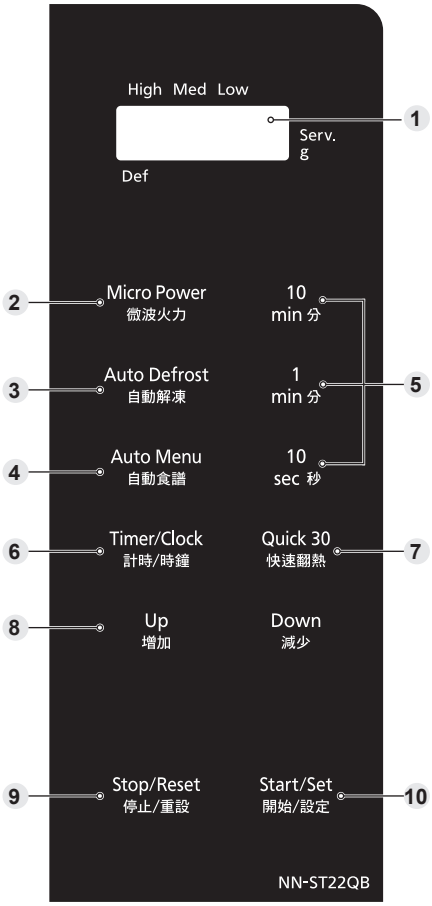
**หมุนที่หมุนเพื่อตั้งเวลาในการทำอาหารสำหรับระบบไมโครเวฟ หรือเพื่อกำหนดน้ำหนักของอาหารสำหรับการละลายอาหารแช่แข็ง**
สำหรับเวลาในการปรุงอาหารสั้น ๆ ให้หมุนที่หมุนผ่าน 5 นาทีไป จากนั้นจึงปรับเวลาตามที่ต้องการ สำหรับน้ำหนักอาหารที่น้อยกว่า 0.2 กก. ให้หมุนที่หมุนเลยน้ำหนัก 0.2 กก. ไป จากนั้นจึงปรับน้ำหนักตามที่ต้องการ

| ระดับความร้อน | | ตัวอย่างการใช้ |
|---|---|---|
| สูง | 800 วัตต์ | ต้มน้ำให้เดือด ทำอาหารจำพวกผักผลไม้ หุงข้าว พาสต้าหรือก๋วยเตี๋ยว อุ่นนมสด |
| ปานกลาง-สูง | 700 วัตต์ | ปรุงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ขนมหวาน |
| ปานกลาง | 360 วัตต์ | ใช้ปรุงอาหารประเภทไข่ ชีส ปลา เนื้อตุ๋น อาหารอบและมีทโลฟ ละลายช็อกโกแลต |
| ละลายอาหารแช่แข็ง | 270 วัตต์ | ละลายอาหารแช่แข็ง |
| ต่ำ | 200 วัตต์ | อุ่นหรือตุ๋นอาหาร |

■ หมายเหตุ

1. หากปิดประตูเรียบร้อยแล้ว เตาอบไมโครเวฟจะเริ่มต้นการทำอาหาร/ละลายอาหารแช่แข็งทันที
2. หากคุณต้องการตรวจดูอาหารในระหว่างการทำ เพียงแค่เปิดประตูออกมาเท่านั้น เตาอบไมโครเวฟจะหยุดการทำอาหารโดยอัตโนมัติ หากต้องการทำอาหารต่อ ให้ปิดประตู
3. หากต้องการหยุดการทำอาหาร ให้หมุนที่หมุนสำหรับเลือกเวลา/น้ำหนักไปที่ตำแหน่งศูนย์ คุณสามารถตั้งเวลาในการทำอาหารใหม่ได้ตลอดเวลาในระหว่างช่วงเวลาในการทำอาหารโดยการหมุนที่ที่หมุน
4. เมื่อนำอาหารออกจากเตาอบไมโครเวฟหลังจากที่ทำอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ตรวจสอบว่าที่หมุนสำหรับเลือกเวลา/น้ำหนักอยู่ในตำแหน่งศูนย์
5. เมื่อเวลาในการละลายอาหารแช่แข็งผ่านไปครึ่งหนึ่ง ให้พลิกกลับด้านอาหาร นำอาหาร/ชิ้นส่วนที่ละลายน้ำแข็งแล้วออกไป ดูรายละเอียดเกี่ยวกับคำแนะนำในการละลายอาหารแช่แข็งได้ที่หน้า 22
6. ดูวิธีใช้แคสเซอโรลที่หมายเหตุ 2-4 ที่หน้า 23

## NN-ST22QB
# แผงควบคุม




- ลักษณะแผงควบคุมของเตาอบไมโครเวฟอาจแตกต่างกันไป แต่คำสั่งบนปุ่มรวมถึงคุณสมบัติในการทำงานต่าง ๆ นั้นเหมือนกัน

### ■ เสียงสัญญาณ
เมื่อกดปุ่มตัวเลือกอย่างถูกต้อง คุณจะได้ยินเสียงเตือนหนึ่งครั้ง หากคุณกดปุ่มตัวเลือกแล้วแต่ไม่ได้ยินเสียงเตือน หมายความว่าตัวเครื่องไม่สามารถรับคำสั่งนั้นได้ เตาอบไมโครเวฟจะส่งเสียงเตือนสองครั้งในระหว่างขั้นตอนต่าง ๆ ของโปรแกรม เมื่อถึงเวลาที่เตาอบไมโครเวฟทำงานตามโปรแกรมเสร็จสมบูรณ์แล้วเตาอบไมโครเวฟจะส่งเสียงเตือน 5 ครั้ง

1 **จอแสดงผล**
2 **ปุ่มระดับความร้อน (Micro Power)**
3 **ปุ่มละลายน้ำแข็งอัตโนมัติ (Auto Defrost)**
4 **ปุ่มเมนูอัตโนมัติ (Auto Menu)**
5 **ปุ่มเวลา**
6 **ปุ่มตั้งเวลา/นาฬิกา (Timer/Clock)**
7 **ปุ่มทำอาหารด่วน 30 วินาที (Quick 30)**
8 **ปุ่มขึ้น/ลง (Up/Down)**
9 **ปุ่มหยุด/รีเซ็ต (Stop/Reset)**
**ก่อนการทำอาหาร**
กด 1 ครั้ง เพื่อลบคำสั่งเก่าออก
**ในระหว่างการทำอาหาร**
กดหนึ่งครั้งเพื่อหยุดขั้นตอนการทำอาหารชั่วคราว กดอีกครั้งเพื่อยกเลิกคำสั่งทั้งหมดของคุณและระบบจะแสดงเครื่องหมายจุดหรือเวลาของวันบนหน้าจอ
10 **ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า (Start/Set)**
กด 1 ครั้ง เครื่องจะเริ่มทำงาน ถ้าเปิดประตูออก หรือหากมีการกดปุ่ม หยุด/ยกเลิกการทำงาน 1 ครั้งในระหว่างที่เตาอบไมโครเวฟทำงานจะต้องกดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่าอีกครั้งเพื่อให้เตาอบไมโครเวฟเริ่มทำงานใหม่

### ■ หมายเหตุ
1. หากไม่มีการกดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า ภายในเวลา 6 นาทีหลังจากที่ตั้งโปรแกรมการทำอาหารแล้ว เตาอบไมโครเวฟจะยกเลิกโปรแกรมการทำอาหารโดยอัตโนมัติ หน้าจอจะเปลี่ยนกลับไปแสดงผลเป็นนาฬิกาหรือเครื่องหมายจุด
2. วางเตาอบไมโครเวฟให้หน้าจอแสดงผลสูงไม่เกินระดับสายตาเพื่อให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

NN-ST22QB

# การตั้งนาฬิกา

**เมื่อเสียบปลั๊กไมโครเวฟครั้งแรก จะมีตัวเลข "88.88" ปรากฏบนหน้าแสดงผล**

**กดปุ่มการตั้งเวลา/นาฬิกาสองครั้ง**
เวลาเป็นชั่วโมงจะกะพริบ

**กดปุ่มขึ้น/ลงเพื่อตั้งเวลาเป็นชั่วโมง**

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
เวลาเป็นนาทีจะกะพริบ

**กดปุ่มขึ้น/ลงเพื่อตั้งเวลาเป็นนาที**

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
ในตอนนี้เวลาจะแสดงผลค้างอยู่ที่หน้าจอ

■ หมายเหตุ
1. หากต้องการตั้งนาฬิกาใหม่ ให้ดำเนินการซ้ำตามขั้นตอนทั้งหมดที่กล่าวถึงข้างต้น
2. นาฬิกาจะเดินตามเวลาของวันตราบใดที่คุณเสียบปลั๊กเตาอบไมโครเวฟและมีการจ่ายไฟฟ้า
3. นาฬิกาเป็นรูปแบบ 12 ชั่วโมง

NN-ST22QB

# การล็อคนิรภัยสำหรับเด็ก

**คุณลักษณะการทำงานนี้จะทำให้ส่วนควบคุมเตาอบไมโครเวฟไม่สามารถทำงานได้ อย่างไรก็ตามคุณยังสามารถเปิดประตูได้ คุณสามารถตั้งค่าการล็อคเพื่อป้องกันเด็กเปิดได้เมื่อหน้าจอแสดงเครื่องหมายจุดหรือเวลา**

**เพื่อตั้งค่า:**

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า 3 ครั้งภายในเวลา 10 วินาที**
นาฬิกาจะหายไป เวลาที่แท้จริงจะไม่สูญหายไป คำว่า "Child (เด็ก)" จะแสดงบนจอแสดงผล

**เพื่อยกเลิก:**

**กดปุ่มหยุด/รีเซ็ต 3 ครั้งภายในเวลา 10 วินาที**
นาฬิกาจะปรากฏขึ้นมาบนจอแสดงผลอีกครั้ง

# การทำอาหารในระบบไมโครเวฟและการละลายอาหารแช่แข็ง

**ถาดแก้วต้องอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องเมื่อคุณใช้งานเตาอบไมโครเวฟ**

**กดปุ่ม "ระดับความร้อน" เพื่อเลือกระดับไฟฟ้าที่ต้องการ**

**ตั้งเวลาในการทำอาหาร**
ดูที่ "ตั้งเวลาทำอาหาร/ตัวจับเวลา" ที่หน้า 17

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
การนับเวลาถอยหลังจะเริ่มทำงานบนจอแสดงผล

| กด | ระดับความร้อน | | เวลาสูงสุดที่ตั้งค่าได้ | ตัวอย่างการใช้ |
|---|---|---|---|---|
| 1 ครั้ง | สูง | 800 วัตต์ | 30 นาที | ต้มน้ำให้เดือด ทำอาหารจำพวกผักผลไม้ หุงข้าว พาสต้าหรือก๋วยเตี๋ยว อุ่นนมสด |
| 2 ครั้ง | ปานกลาง-สูง | 500 วัตต์ | 99 นาที 50 วินาที | ปรุงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ขนมหวาน |
| 3 ครั้ง | ปานกลาง | 400 วัตต์ | 99 นาที 50 วินาที | ใช้ปรุงอาหารประเภทไข่ ชีส ปลา เนื้อตุ๋น อาหารอบและมีทโลฟ ละลายช็อกโกแลต |
| 4 ครั้ง | ละลายอาหารแช่แข็ง | 200 วัตต์ | 99 นาที 50 วินาที | ละลายอาหารแช่แข็ง |
| 5 ครั้ง | ต่ำ | 100 วัตต์ | 99 นาที 50 วินาที | อุ่นหรือตุ๋นอาหาร |

■ หมายเหตุ

1. เตาอบไมโครเวฟจะทำงานโดยอัตโนมัติในระดับความร้อนสูง หากป้อนเวลาในการทำอาหารโดยที่ไม่ได้เลือกระดับความร้อนไว้ก่อนหน้านี้
2. ในขณะที่ทำอาหาร ถาดแก้วอาจสั่นสะเทือน การสั่นสะเทือนนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำอาหาร
3. สำหรับการทำอาหารหลายขั้นตอน โปรดดูข้อมูลที่หน้า 18
4. คุณสามารถตั้งโปรแกรมสำหรับเวลาในการรอได้หลังจากการตั้งค่าระดับไฟฟ้าไมโครเวฟและเวลา ดูข้อมูลได้ที่หน้า 20
5. ห้ามทำอาหารเมื่อมีอุปกรณ์เสริมที่เป็นโลหะประเภทใดก็ตามอยู่ในเตาอบไมโครเวฟ
6. เปิดประตูเครื่องเพื่อตรวจดูอาหารในระหว่างขั้นตอนการละลายน้ำแข็งเสมอจากนั้นจึงเริ่มการทำงานอีกครั้ง ไม่จำเป็นต้องห่อหุ้มอาหารในระหว่างการละลายน้ำแข็ง เพื่อให้แน่ใจถึงผลลัพธ์ในการทำงานที่ดี คุณควรคน พลิกกลับด้านหรือแบ่งแยกอาหารหลาย ๆ ครั้งในระหว่างขั้นตอนการละลายน้ำแข็ง สำหรับเนื้อติดกระดูกและสัตว์ปีกขนาดใหญ่ คุณควรพลิกกลับด้านเมื่อการละลายน้ำแข็งเสร็จสิ้นไปครึ่งทาง
   ดูรายละเอียดเกี่ยวกับคำแนะนำในการละลายอาหารแช่แข็งได้ที่หน้า 22
7. เมื่อเตาอบไมโครเวฟทำงานโดยใช้พลังงานไมโครเวฟสูงเป็นเวลานาน เตาไมโครเวฟจะปรับกำลังไฟโดยอัตโนมัติเพื่อปกป้องชิ้นส่วนต่าง ๆ ของเตาไมโครเวฟ

## ■ ตั้งเวลาทำอาหาร/ตัวจับเวลา

**เมื่อคุณตั้งเวลาทำอาหารหรือตัวจับเวลา ให้ใช้ปุ่มต่อไปนี้ตามต้องการ**

**กดปุ่มเวลาแต่ละปุ่มซ้ำ ๆ ตามค่าเวลาที่คุณต้องการตั้งค่า**

**กดปุ่มทำอาหารด่วน 30 วินาทีเพื่อตั้งเวลาทำอาหารครั้งละ 30 วินาที**

**หลังจากที่คุณใส่ค่าเวลาด้วยปุ่มเวลาหรือปุ่มทำอาหารด่วน 30 วินาทีแต่ละครั้ง คุณสามารถปรับค่าเวลาด้วยปุ่มขึ้น/ลงได้**

## ■ การอุ่นเครื่องดื่ม

**หากต้องการอุ่นเครื่องดื่ม (เช่น ชา กาแฟ นม และซุป) ให้ดูการตั้งค่าต่อไปนี้**

| | ความร้อน | เวลา |
|---|---|---|
| 1 ถ้วย | สูง | 1 นาที - 1 นาที 30 วินาที |
| 2 ถ้วย | สูง | 2 นาที - 2 นาที 30 วินาที |

1 ถ้วย = 250 มล. ที่อุณหภูมิห้อง

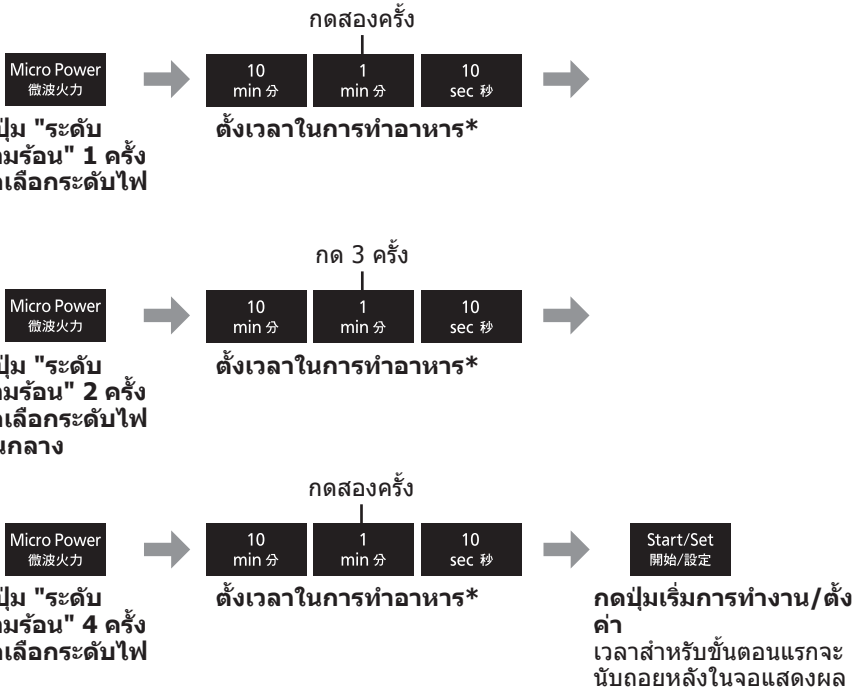
## ■ หมายเหตุ

1. **ใช้ถ้วย/ชามที่สามารถใช้กับไมโครเวฟได้**
2. **ของเหลวที่อุ่นร้อนสามารถปะทุได้หากไม่สัมผัสกับอากาศ ห้ามอุ่นเครื่องดื่มในเตาอบไมโครเวฟโดยไม่คนก่อนและหลังการอุ่นร้อนไปแล้วครึ่งทาง**
3. **ต้องระมัดระวังไม่ให้ของเหลวร้อนเกินไปเมื่อทำการอุ่นเครื่องดื่ม ให้เริ่มอุ่นเครื่องดื่มที่อุณหภูมิห้องหรืออุณหภูมิตู้เย็น ความร้อนที่สูงเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดน้ำปะทุและโดนลวกได้**

# การทำอาหารหลายขั้นตอน

**คุณสมบัตินี้ช่วยให้คุณสามารถตั้งโปรแกรมการทำอาหารได้ 3 ขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง**

**ตัวอย่าง:** หากต้องการทำอาหารอย่างต่อเนื่อง ให้ตั้งระดับไฟสูงเป็นเวลา 2 นาที ระดับไฟปานกลางเป็นเวลา 3 นาที และระดับไฟต่ำเป็นเวลา 2 นาที




* ดูที่ "ตั้งเวลาทำอาหาร/ตัวจับเวลา" ที่หน้า 17

■ หมายเหตุ

1. โปรแกรมอัตโนมัติไม่สามารถใช้งานได้ในการทำอาหารหลายขั้นตอน
2. เมื่อเตาอบไมโครเวฟทำงาน เสียงเตือนจะดัง 2 ครั้งในแต่ละขั้นตอน และจะดัง 5 ครั้ง หลังจากที่ขั้นตอนทั้งหมดเสร็จเรียบร้อยแล้ว
3. สามารถตั้งค่ากำลังไมโครเวฟสูงได้เพียงครั้งเดียวในโปรแกรมการทำอาหารหลายขั้นตอน

NN-ST22QB

# คุณสมบัติการตั้งเวลาด่วนภายใน 30 วินาที

**คุณสมบัตินี้ช่วยให้คุณสามารถตั้งเวลาในการทำอาหารเพิ่มขึ้นได้ครั้งละ 30 วินาที สูงสุดถึง 5 นาทีที่ระดับไฟสูง**

**กดที่ปุ่มทำอาหารด่วน 30 จนกว่าเวลาในการทำอาหารตามที่คุณต้องการจะปรากฏบนจอแสดงผล**

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
การนับเวลาถอยหลังจะเริ่มทำงานบนจอแสดงผล



NN-ST22QB

# วิธีการเพิ่มเวลาในการทำอาหาร

**คุณสมบัติการทำงานนี้ช่วยให้คุณเพิ่มเวลาในการทำอาหารในระหว่างการทำอาหาร**

**ในระหว่างการทำอาหาร กดที่ 1 นาทีหรือ 10 วินาที**
สามารถเพิ่มเวลาการทำอาหารได้สูงสุด 5 นาที

■ หมายเหตุ
**คุณสมบัติการเพิ่มเวลาไม่สามารถใช้งานได้สำหรับโปรแกรมอัตโนมัติ**

NN-ST22QB

# วิธีการตั้งเวลาในการทำอาหาร

**คุณสมบัตินี้ทำหน้าที่เป็นการตั้งเวลาในการทำอาหาร หรือช่วยให้คุณตั้งโปรแกรมเวลาในการรอ/ตั้งเวลาล่วงหน้าได้**

## การตั้งเวลาในการทำอาหาร

**ตัวอย่าง:** หากต้องการตั้งเวลา 5 นาที

**กดปุ่มการตั้งเวลา/นาฬิกา**

**ตั้งเวลาตามที่คุณต้องการ* (ไม่เกิน 99 นาที 50 วินาที)**

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
การนับเวลาถอยหลังจะเริ่มทำงานโดยที่เตาอบไมโครเวฟไม่ทำงาน

* ดูที่ "ตั้งเวลาทำอาหาร/ตัวจับเวลา" ที่หน้า 17

## เวลาในการรอ

**ตัวอย่าง:** หากคุณต้องการรอเป็นเวลา 5 นาทีหลังจากการทำอาหารที่ระดับไฟปานกลางเป็นเวลา 3 นาที

**กดปุ่ม "ระดับความร้อน" 3 ครั้ง เพื่อเลือกระดับไฟปานกลาง**

**ตั้งเวลาทำอาหาร ที่ต้องการ***

**กดปุ่มการตั้งเวลา/นาฬิกา**

**ตั้งเวลาในการรอตามที่คุณต้องการ* (ไม่เกิน 99 นาที 50 วินาที)**

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
เริ่มปรุง
หลังจากทำอาหารเสร็จ เวลาพักจะให้อาหารเย็นลง โดย
เตาอบไมโครเวฟจะไม่ทำงาน

* ดูที่ "ตั้งเวลาทำอาหาร/ตัวจับเวลา" ที่หน้า 17

## ตั้งเวลาล่วงหน้า

**ตัวอย่าง:** หากต้องการเริ่มต้นการทำอาหารที่ระดับไฟปานกลางเป็นเวลา 3 นาที หลังจากเวลาในการรอ 5 นาที

**กดปุ่มการตั้งเวลา/นาฬิกา**

**ตั้งเวลาล่วงหน้าตามที่คุณต้องการ* (ไม่เกิน 99 นาที 50 วินาที)**

**กดปุ่ม ระดับความร้อน 3 ครั้งเพื่อเลือกระดับไฟปานกลาง**

**ตั้งเวลาทำอาหาร ที่ต้องการ***

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
เวลาล่วงหน้าจะเริ่มต้นนับถอยหลัง จากนั้นการทำอาหารจะเริ่มทำงาน

* ดูที่ "ตั้งเวลาทำอาหาร/ตัวจับเวลา" ที่หน้า 17

■ หมายเหตุ

1. คุณสามารถตั้งโปรแกรมการทำอาหารหลายขั้นตอนรวมถึงเวลาในการรอหรือการตั้งเวลาล่วงหน้าได้
2. ถึงแม้ว่าประตูเตาอบไมโครเวฟจะเปิดในระหว่างการตั้งเวลาในการทำอาหาร เวลาในการรอหรือการตั้งเวลาล่วงหน้า แต่เวลาในจอแสดงผลจะเริ่มนับถอยหลังอย่างต่อเนื่อง
3. คุณไม่สามารถตั้งโปรแกรมสำหรับเวลาในการรอ/ตั้งเวลาล่วงหน้าก่อน/หลังการตั้งโปรแกรมอัตโนมัติใด ๆ ได้

NN-ST22QB

# โปรแกรมอัตโนมัติ

**ด้วยคุณสมบัตินี้ คุณสามารถละลายอาหารแช่แข็ง/อุ่น/ทำอาหารได้ตามน้ำหนักของอาหาร เลือกหมวดหมู่และกำหนดน้ำหนักของอาหาร สามารถตั้งค่าน้ำหนักเป็นกรัม เตาอบไมโครเวฟจะกำหนดระดับไฟฟ้าไมโครเวฟและเวลาในการทำอาหารโดยอัตโนมัติ สำหรับการเลือกด่วน น้ำหนักจะเริ่มต้นจากน้ำหนักที่ใช้กันโดยทั่วไปสำหรับแต่ละหมวดหมู่ อย่ารวมน้ำหนักของน้ำที่เพิ่มเข้าไปหรือน้ำหนักของภาชนะ**

■ หมายเหตุ

1. ใช้เตาอบไมโครเวฟที่ติดตั้งแหวนลูกกลิ้งและถาดแก้วเข้าที่แล้วเสมอ
2. คุณสามารถใช้งานโปรแกรมอัตโนมัติกับอาหารที่ระบุไว้เท่านั้น
3. ละลายอาหารแช่แข็ง/ทำอาหารภายในช่วงน้ำหนักที่ระบุไว้เท่านั้น
4. คุณควรชั่งน้ำหนักอาหารแทนที่จะดูตามข้อมูลบนแพคเกจ
5. อาหารส่วนใหญ่ได้ประโยชน์จากเวลาในการรอ หลังจากการทำอาหารด้วยโปรแกรมอัตโนมัติ จะช่วยให้ความร้อนกระจายตัวเข้าสู่ส่วนกลางของอาหารอย่างต่อเนื่อง

## ละลายน้ำแข็งอัตโนมัติ

**กดปุ่มละลายน้ำแข็งอัตโนมัติ**

**กำหนดน้ำหนักของอาหารแช่แข็ง**
สามารถเพิ่ม/ลดการตั้งค่าน้ำหนักอาหารได้ขั้นละ 100 กรัม

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า**
การนับเวลาถอยหลังจะเริ่มทำงานบนจอแสดงผล

| อาหาร | น้ำหนักสูงสุด |
|---|---|
| เนื้อบด, เนื้อไก่, ชิ้นเนื้อ | 2000 ก. |
| เนื้อวัว, เนื้อแกะ, ไก่ทั้งตัว | 2000 ก. |
| ปลาทั้งตัว, หอยแครง, กุ้ง, เนื้อปลา | 1000 ก. |

## คำแนะนำในการละลายน้ำแข็ง

**เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุด:**

1. ใส่อาหารในภาชนะที่เหมาะสม ควรวางข้อต่อเนื้อสัตว์และไก่ไว้บนจานรองที่คว่ำเอาส่วนกันขึ้น
2. ตรวจสอบอาหารระหว่างการละลายน้ำแข็งเพราะความเร็วในการละลายน้ำแข็งในอาหารแต่ละชนิดแตกต่างกัน
3. สลับด้านหรือคนอาหารอยู่เสมอโดยเฉพาะเมื่อเตาอบไมโครเวฟส่งเสียงเตือน "บี๊บ"
4. เนื้อสับ ชิ้นเนื้อ และอาหารชิ้นเล็กชนิดอื่น ควรวางแยกกัน และไม่ควรวางอาหารที่เป็นชิ้นซ้อนกัน

5. วางพักไว้เพื่อให้น้ำแข็งตรงกลางของอาหารละลาย (อย่างน้อย 1 ชม. สำหรับข้อต่อ เนื้อสัตว์ และไก่ทั้งตัว)

วางอาหารที่เป็นชิ้นไม่ให้ซ้อนกัน

สลับด้านหรือแยกอาหารออกจากกันให้เร็วที่สุด



## เมนูอัตโนมัติ

Auto Menu 自動食譜 → Start/Set 開始/設定 → Up 增加 / Down 減少 → Start/Set 開始/設定

**เลือกโปรแกรมรายการอัตโนมัติตามที่คุณต้องการ*** จำนวนโปรแกรมอัตโนมัติจะปรากฏอยู่ในจอแสดงผล

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่าเพื่อยืนยันการตั้งค่า**

**กำหนดปริมาณอาหารหรือน้ำหนักของอาหารตามที่คุณต้องการ**

**กดปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า** การนับเวลาถอยหลังจะเริ่มทำงานบนจอแสดงผล

* หลังจากกดปุ่มเมนูอัตโนมัติแล้ว คุณยังสามารถใช้ปุ่มขึ้น/ลงเพื่อเลือกโปรแกรมเมนูอัตโนมัติได้อีกด้วย

■ หมายเหตุ

1. เนื่องจากอาหารแต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน คุณควรตรวจสอบว่าอาหารนั้นสุกอย่างทั่วถึงและร้อนก่อนที่จะเสิร์ฟ
2. แนะนำให้ใช้แคสเซอโรลที่มีความจุไม่เกิน 2,000 มล.
3. ใช้แคสเซอโรลที่มีความกว้างน้อยกว่า 25 ซม. (รวมหูจับ) เพื่อป้องกันการสัมผัสผนังด้านข้างของเตาอบไมโครเวฟ
4. นำแคสเซอโรลออกจากเตาอบไมโครเวฟอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้ชนขอบด้านบนของเตาอบไมโครเวฟ คุณสามารถใช้ฟิล์มห่ออาหารสำหรับไมโครเวฟปิดแคสเซอโรลได้

| โปรแกรม | คำแนะนำ |
|---|---|
| **1. อุ่นอัตโนมัติ**<br>Auto Menu 自動食譜 กด 1 ครั้ง | **น้ำหนัก:** 200/400/600/800 ก.<br>เตาอบไมโครเวฟจะอุ่นอาหารที่ปรุงไว้ก่อนล่วงหน้าโดยอัตโนมัติได้โดยการกำหนดน้ำหนักของอาหาร อาหารควรอยู่ในอุณหภูมิของตู้เย็น (5-8 °C) ใช้ภาชนะที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟตามขนาดที่เหมาะสม เติมน้ำ 1-4 ช้อนโต๊ะหากคุณต้องการ และปิดฝา วางภาชนะลงบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติหนึ่งครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดน้ำหนักของอาหารและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า คนให้เข้ากันเมื่อได้ยินเสียงเตือน<br>**หมายเหตุ:** เมื่ออุ่นอาหาร เช่น ซุป สตูว์ และอาหารอบ ควรคนอาหารเมื่อเวลาผ่านไปครึ่งหนึ่งแล้ว และคนอีกครั้งเมื่ออุ่นเสร็จ |

# โปรแกรมอัตโนมัติ

<table>
<tr><th>โปรแกรม</th><th>คำแนะนำ</th></tr>
<tr><td>2. อุ่นข้าวผัด<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 2 ครั้ง</td><td>เสิร์ฟ: 1 ที่/2 ที่ (250 ก./ที่)<br>สำหรับการอุ่นข้าวผัดปรุงสำเร็จ ข้าวผัดจะต้องปรุงสำเร็จแล้วและควรอยู่ในอุณหภูมิห้องหรืออุณหภูมิของตู้เย็นประมาณ 5-8 °C ใส่ข้าวผัดไว้ในภาชนะที่สามารถใช้งานกับไมโครเวฟได้ ปิดด้วยฟิล์มห่ออาหารสำหรับไมโครเวฟ เจาะฟิล์มห่ออาหารสำหรับไมโครเวฟหนึ่งครั้งตรงกลางและที่รอบขอบภาชนะ 4 ครั้ง วางภาชนะบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 2 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดปริมาณในการเสิร์ฟและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า วางพักไว้สักสองสามนาที<br>โปรแกรมนี้ไม่เหมาะสำหรับข้าวผัดแช่แข็ง/อาหารดิบ</td></tr>
<tr><td>3. โจ๊ก/ข้าวต้ม<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 3 ครั้ง</td><td>น้ำหนัก: 50/75/100 ก.<br><table><tr><th>ข้าว</th><th>ปริมาณน้ำที่แนะนำ</th></tr><tr><td>50 ก.</td><td>300-400 มล.</td></tr><tr><td>75 ก.</td><td>450-600 มล.</td></tr><tr><td>100 ก.</td><td>600-800 มล.</td></tr></table>ใส่ข้าวลงในหม้อทำอาหารที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟตามขนาดที่เหมาะสม เติมน้ำตามที่แนะนำในรายการด้านบน เติมน้ำในปริมาณอย่างน้อย ½ ของหม้อทำอาหารเผื่อไว้สำหรับการระเหยเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเดือดมากเกินไป ในระหว่างการทำอาหารให้ปิดฝาไว้บางส่วน วางหม้อทำอาหารบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 3 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดน้ำหนักของอาหารและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า คนให้เข้ากันเมื่อได้ยินเสียงเตือน</td></tr>
<tr><td>4. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 4 ครั้ง</td><td>เสิร์ฟ: 1 ที่/<br>2 ที่<br><table><tr><th>เสิร์ฟ</th><th>ปริมาณน้ำที่แนะนำ</th></tr><tr><td>1 ที่</td><td>450 มล.</td></tr><tr><td>2 ที่</td><td>800 มล.</td></tr></table>ใส่บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและเครื่องปรุงลงในหม้ออุ่นอาหารที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟตามขนาดที่เหมาะสม เติมน้ำตามที่แนะนำในรายการด้านบน เติมน้ำในปริมาณอย่างน้อย ½ ของหม้อทำอาหารเผื่อไว้สำหรับการระเหยเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเดือดมากเกินไป ครอบด้วยฝา วางหม้อทำอาหารบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 4 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดปริมาณในการเสิร์ฟและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า คนให้เข้ากันเมื่อได้ยินเสียงเตือน ตั้งไว้ 1-2 นาที หลังจากการทำอาหาร</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>โปรแกรม</th><th>คำแนะนำ</th></tr>
<tr><td></td><td>เสิร์ฟ: 4-6 ที่/<br>1-3 ที่<br><table><tr><th>เสิร์ฟ</th><th>ส่วนผสมที่แนะนำ</th></tr><tr><td>4-6 ที่</td><td>เนื้อ 400 กรัม รากผัก<br>300 กรัม น้ำ 800 มล.</td></tr><tr><td>1-3 ที่</td><td>เนื้อ 200 กรัม รากผัก<br>150 กรัม น้ำ 600 มล.</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>5. นึ่งอบไอน้ำ<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 5 ครั้ง</td><td>สำหรับการทำซุปแบบดั้งเดิม เช่น ซุปสมุนไพร ซุปรังนก เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องเคี่ยวข้า ๆ หรือ “นึ่งอบไอน้ำ” วิธีการนี้ช่วยให้แน่ใจได้ว่าอาหารจะอ่อนนุ่มแต่ไม่เสียรูปทรง นอกจากนี้ยังสกัดและคงความหอมของอาหารไว้ได้ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อทำอาหารที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟ เติมส่วนผสมตามที่แนะนำในรายการด้านบน เติมน้ำในปริมาณอย่างน้อย ½ ของหม้อทำอาหารเผื่อไว้สำหรับการระเหยเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเดือดมากเกินไป ครอบด้วยฝา วางหม้อทำอาหารบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 5 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดปริมาณในการเสิร์ฟและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า คนให้เข้ากันเมื่อได้ยินเสียงเตือน</td></tr>
<tr><td>6. ผัก<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 6 ครั้ง</td><td>น้ำหนัก: 100/200/300/400 ก.<br>สำหรับการทำผักใบ ผักสีเขียว และผักอ่อนนุ่มทุกประเภท รวมทั้งบรอคโคลี ฟัก กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี หน่อไม้ฝรั่ง คื่นฉาย ถั่ว ซุคคินี ผักขม พริก หรือผักเหล่านี้รวมกัน หั่นผักให้มีขนาดเท่ากัน ใส่ผักลงในภาชนะที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟตามขนาดที่เหมาะสม เติมน้ำ 2-4 ช้อนโต๊ะหากต้องการ ครอบด้วยฝา วางภาชนะลงบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 6 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดน้ำหนักของอาหารและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า คนให้เข้ากันเมื่อได้ยินเสียงเตือน</td></tr>
<tr><td>7. มันฝรั่ง<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 7 ครั้ง</td><td>น้ำหนัก: 200/400/600 ก.<br>สำหรับการทำมันฝรั่ง ปอกมันฝรั่งให้ดีแล้วหั่นเป็นชิ้นขนาดเท่า ๆ กัน ใส่ลงในภาชนะที่ใช้ได้กับไมโครเวฟตามขนาดที่เหมาะสมและเติมน้ำ 1-3 ช้อนโต๊ะ ครอบด้วยฝาหรือห่อด้วยฟิล์มห่ออาหารสำหรับไมโครเวฟ วางภาชนะลงบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 7 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดน้ำหนักของอาหารและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า คนให้เข้ากันเมื่อได้ยินเสียงเตือน</td></tr>
</table>

# โปรแกรมอัตโนมัติ

<table>
<tr><th>โปรแกรม</th><th>คำแนะนำ</th></tr>
<tr><td>8. นึ่งปลา<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 8 ครั้ง</td><td>น้ำหนัก: 100/200/300/400 ก.
<table>
<tr><th>นึ่งปลา</th><th>ปริมาณน้ำที่แนะนำ</th></tr>
<tr><td>100 ก.</td><td>น้ำหรือน้ำสต๊อก 2 ช้อนชา</td></tr>
<tr><td>200 ก.</td><td>น้ำหรือน้ำสต๊อก 2 ช้อนชา</td></tr>
<tr><td>300 ก.</td><td>น้ำหรือน้ำสต๊อก 3 ช้อนชา</td></tr>
<tr><td>400 ก.</td><td>น้ำหรือน้ำสต๊อก 3 ช้อนชา</td></tr>
</table>
สำหรับการอบปลาทั้งตัวและปลาแล่เป็นชิ้น วางปลาที่เตรียมไว้ลงในจานที่ใช้ได้กับไมโครเวฟ เติมน้ำตามที่แนะนำในรายการด้านบน ปิดด้วยฟิล์มห่ออาหารสำหรับไมโครเวฟ เจาะฟิล์มห่ออาหารสำหรับไมโครเวฟหนึ่งครั้งตรงกลางและ 4 ครั้งที่ขอบของภาชนะ วางจานลงบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 8 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดน้ำหนักของอาหารและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า</td></tr>
<tr><td>9. ย่างไก่<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 9 ครั้ง</td><td>น้ำหนัก: 200/300/400/600 ก.<br>สำหรับการอบไก่เป็นชิ้น เช่น ปีก ขาไก่ น่องไก่ สันอก ฯลฯ ให้ทิ่มชิ้นไก่ก่อนนำไปอบ วางไก่ชิ้นที่เตรียมไว้ลงบนจานที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟตามขนาดที่เหมาะสม เติมน้ำมัน 1-5 ช้อนโต๊ะ หากคุณต้องการ ห่อด้วยฟิล์มห่ออาหารสำหรับไมโครเวฟและเจาะรูสองครั้ง วางจานลงบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 9 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดน้ำหนักของอาหารและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า พลิกกลับด้านเมื่อได้ยินเสียงเตือน</td></tr>
<tr><td>10. ข้าวอบ<br><br>Auto Menu 自動食譜 กด 10 ครั้ง</td><td>น้ำหนัก: 100/150/200 ก.
<table>
<tr><th>ข้าว</th><th>ปริมาณน้ำที่แนะนำ</th></tr>
<tr><td>100 ก.</td><td>150 มล.</td></tr>
<tr><td>150 ก.</td><td>230 มล.</td></tr>
<tr><td>200 ก.</td><td>300 มล.</td></tr>
</table>
สำหรับการทำข้าวขาวรวมถึงข้าวเมล็ดสั้น ข้าวเมล็ดยาว ข้ามหอมมะลิ และข้าวบาสมาตี ใส่ข้าวลงในหม้อปรุงอาหารที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟตามขนาดที่เหมาะสม เติมน้ำตามที่แนะนำในรายการด้านบน เติมน้ำในปริมาณอย่างน้อย ½ ของหม้อทำอาหารเผื่อไว้สำหรับการระเหยเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเดือดมากเกินไป ครอบด้วยฝา วางหม้อทำอาหารบนถาดแก้ว กดที่เมนูอัตโนมัติ 10 ครั้ง และกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า กำหนดน้ำหนักของอาหารและกดที่ปุ่มเริ่มการทำงาน/ตั้งค่า ตั้งไว้ 5 นาทีหลังจากทำเสร็จ</td></tr>
</table>

# คำแนะนำในการทำอาหารและการอุ่นอาหาร

อาหารส่วนใหญ่อุ่นให้ร้อนได้เร็วโดยการใช้ระดับพลังงาน สูง อาหารจะกลับไปสู่อุณหภูมิพร้อมเสิร์ฟได้ภายในไม่กี่นาที

ตรวจสอบอาหารอยู่เสมอว่าร้อนเพียงพอและนำกลับเข้าเตาอบไมโครเวฟใหม่หากจำเป็น

ตามหลักทั่วไป จะต้องห่อหุ้มอาหารเปียก เช่น ซุป อาหารที่อบในชามและอาหารจานเดียว

อย่าห่อหุ้มอาหารแห้ง เช่น ขนมปังก้อนเล็ก พายเนื้อบด ขนมปังไส้กรอก เป็นต้น

เมื่อทำหรืออุ่นอาหารอะไรก็ตาม จะต้องคนหรือสลับด้านทุกครั้งหากทำได้ เพราะจะทำให้อาหารสุกทั้งด้านในและด้านนอกอย่างทั่วถึง

## พายเนื้อบด - ข้อควรระวัง

แม้ว่าขนมปังจะเย็นแล้ว แต่ไส้ยังคงร้อนและสามารถช่วยให้ขนมปังอุ่นขึ้นได้ ระมัดระวังอย่าให้ความร้อนมากเกินไป มิเช่นนั้นขนมปังอาจไหม้เพราะไขมันและน้ำตาลที่มีอยู่ในไส้ เช็คอุณหภูมิของไส้ก่อนรับประทานเพราะความร้อนจากไส้อาจลวกปากได้

## พุดดิ้งและของเหลว - ข้อควรระวัง

พุดดิ้งและอาหารอื่น ๆ ที่มีไขมันหรือน้ำตาลสูง เช่น แยม พายไส้เนื้อสับ ต้องไม่อุ่นให้ร้อนเกินไป คุณต้องไม่ละสายตาจากอาหารเหล่านี้ เนื่องจากการอุ่นอาหารเหล่านี้สุกเกินไปอาจทำให้ไฟลุกได้ ควรระมัดระวังเป็นอย่างดีเมื่ออุ่นอาหารเหล่านี้

อย่าปล่อยไว้โดยไม่ได้ดูแล
ห้ามใส่แอลกอฮอลล์เพิ่มเติม

## ขวดนม - ข้อควรระวัง

ต้องเขย่านมหรือนมผงดัดแปลงให้เข้ากันก่อนนำไปอุ่นและเขย่าอีกครั้งหลังอุ่นเสร็จ ก่อนนำไปให้เด็กดื่มควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่ร้อนเกินไป

สำหรับนม 200-240 มล. ที่นำออกมาจากตู้เย็น ให้เอาฝาและจุกนมออก อุ่นด้วยระดับพลังงานสูงประมาณ 30-50 วินาที ตรวจสอบด้วยความระมัดระวังก่อนที่จะกิน

สำหรับนม 90 มิลลิลิตรที่นำออกมาจากตู้เย็น ให้เอาฝาและจุกนมออก อุ่นด้วยระดับพลังงานสูงประมาณ 15-20 วินาที ตรวจสอบด้วยความระมัดระวังก่อนที่จะกิน

หมายเหตุ ของเหลวที่อยู่ด้านบนของขวดจะร้อนกว่าของเหลวที่อยู่ด้านล่างมาก
ต้องเขย่าขวด ให้เข้ากันก่อนและทดสอบก่อนนำไปใช้

เราไม่แนะนำให้คุณใช้เตาอบไมโครเวฟฆ่าเชื้อโรคในขวดนมเด็ก

ถ้าคุณมีหม้อฆ่าเชื้อโดยเฉพาะ ควรใช้อย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากปริมาณน้ำที่น้อยอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เป็นสิ่งจำเป็นที่คุณควรทำตามคำแนะนำของผู้ผลิตอย่างเคร่งครัด

**อาหารจานเดียว**
ความชอบของแต่ละคนแตกต่างกันและเวลาที่ใช้ในการอุ่นก็ขึ้นอยู่กับส่วนผสมในอาหารด้วย สำหรับอาหารที่มีความหนาแน่นสูง เช่น มันบด ควรวางให้กระจายทั่วภาชนะ ถ้าเติมน้ำเกรวี่ปริมาณมากก็ควรตั้งเวลาให้นานเป็นพิเศษ
ควรวางอาหารเป็นชิ้นที่มีความหนาแน่นมากกว่าไว้ด้านนอกของจาน ระดับพลังงาน สูง ประมาณ 2-4 นาที สามารถอุ่นอาหารในปริมาณปานกลางได้พอดี ห้ามวางชิ้นอาหารที่เป็นชิ้นทับซ้อนกัน

**อาหารกระป๋อง**
นำอาหารออกจากกระป๋องและใส่ในภาชนะที่เหมาะสมก่อนนำไปอุ่น

**ซุป**
ใส่ในชามแล้วคนก่อนนำไปอุ่น และอย่างน้อยระหว่างการอุ่นและอีกครั้งหลังอุ่นเสร็จ

**อาหารที่อบในชาม**
คนเมื่ออบไปได้ครึ่งทางและคนอีกครั้งหนึ่งตอนอุ่นเสร็จ

# คำถามและคำตอบ

**คำถาม: ทำไมเตาอบไมโครเวฟจึงเปิดไม่ติด**

คำตอบ: หากเตาอบไมโครเวฟไม่ได้เปิดอยู่ คุณควรตรวจสอบรายการต่าง ๆ ต่อไปนี้:

1. เตาอบเสียบปลั๊กได้แน่นสนิทแล้วหรือไม่
   ถอดปลั๊กออกจากเต้าเสียบปลั๊กไฟ รอประมาณ 10 วินาทีและเสียบกลับเข้าที่อีกครั้ง
2. ตรวจสอบอุปกรณ์ตัดวงจรไฟฟ้าและฟิวส์
   รีเซ็ตอุปกรณ์ตัดวงจรไฟฟ้าหรือเปลี่ยนฟิวส์หากการทำงานสะดุดหรือผิดพลาด
3. หากอุปกรณ์ตัดวงจรไฟฟ้าหรือฟิวส์ไม่มีความผิดปกติใด ๆ ให้เสียบปลั๊กของผลิตภัณฑ์อื่นเข้ากับเต้าเสียบปลั๊กไฟ หากผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทำงาน อาจมีปัญหาที่เตาอบไมโครเวฟ หากผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ไม่ทำงาน อาจมีปัญหาที่เต้าเสียบปลั๊กไฟ
   หากดูเหมือนว่ามีปัญหาที่เตาอบไมโครเวฟ คุณควรติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ได้รับอนุญาต

**คำถาม: เตาอบไมโครเวฟของฉันก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนกับโทรทัศน์ กรณีนี้ปกติหรือไม่**

คำตอบ: สัญญาณรบกวนวิทยุหรือโทรทัศน์อาจเกิดขึ้นได้เมื่อคุณทำอาหารด้วยเตาอบไมโครเวฟ สัญญาณรบกวนเหมือนกับสัญญาณรบกวนที่เกิดจากผลิตภัณฑ์ขนาดเล็ก เช่น เครื่องปั่น เครื่องดูดฝุ่น เครื่องเป่าลม เป็นต้น ซึ่งไม่ได้ระบุว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับเตาอบไมโครเวฟ

**คำถาม: ทำไมบางครั้งมีอากาศอุ่น ๆ ออกมาจากช่องระบายอากาศของเตาอบไมโครเวฟ**

คำตอบ: ความร้อนที่ออกมาจากการทำอาหารทำให้อากาศในช่องใส่อาหารของเตาอบไมโครเวฟอุ่นขึ้น อากาศอุ่น ๆ นี้ไหลออกมาจากเตาอบตามรูปแบบการไหลของอากาศในเตาอบไมโครเวฟ ไม่มีคลื่นไมโครเวฟในอากาศ ห้ามกีดขวางช่องระบายอากาศของเตาอบไมโครเวฟในระหว่างการทำอาหาร

**คำถาม: สามารถใช้เครื่องวัดอุณหภูมิเตาอบแบบธรรมดาในเตาอบไมโครเวฟได้หรือไม่**

คำตอบ: โลหะในเครื่องวัดอุณหภูมิบางชนิดอาจเป็นสาเหตุให้เกิดประกายไฟในเตาอบไมโครเวฟ และไม่ควรใช้ในเตาอบไมโครเวฟ

**สำหรับรุ่น NN-ST22QB เท่านั้น**

**คำถาม: ทำไมเตาอบไมโครเวฟไม่สามารถทำตามโปรแกรมที่เลือกได้**

คำตอบ: เตาอบไมโครเวฟได้รับการออกแบบขึ้นมา โดยจะไม่สามารถยอมรับโปรแกรมการทำงานที่ไม่ถูกต้องใดๆ เช่น ไม่สามารถทำโปรแกรม เมื่อตั้งการทำงานในขั้นตอนที่ 4

# การดูแลรักษาเตาอบไมโครเวฟ

1. ควรถอดปลั๊กเตาอบไมโครเวฟออกก่อนที่จะทำความสะอาด
2. ทำความสะอาดภายในเตาอบไมโครเวฟซีลประตูและบริเวณซีลประตูเป็นประจำ เมื่ออาหารกระเด็นหรือของเหลวหกล้นออกไปติดผนังของเตาอบไมโครเวฟซีลประตูและบริเวณซีลประตู ให้เช็ดออกด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ คุณอาจใช้น้ำยาทำความสะอาดอ่อนๆได้ หากเตาอบไมโครเวฟสกปรกมาก ไม่แนะนำให้ใช้ผงซักฟอกหรือสารกัดกร่อนรุนแรง หลีกเลี่ยงการทำความสะอาดที่บริเวณท่อนำคลื่นไมโครเวฟที่ติดตั้งอยู่ทางด้านขวาของผนังช่องใส่อาหาร ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดเตาอบไมโครเวฟที่วางขายในท้องตลาด
3. ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดที่รุนแรงและกัดกร่อน หรืออุปกรณ์ทำความสะอาดที่เป็นโลหะมีคมในการทำความสะอาดกระจกที่ประตูเตาอบไมโครเวฟ เนื่องจากอาจทำให้พื้นผิวเป็นรอยขีดข่วนซึ่งส่งผลให้กระจกแตกได้
4. ควรทำความสะอาดพื้นผิวด้านนอกของเตาอบไมโครเวฟด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายต่อชิ้นส่วนในการทำงานต่าง ๆ ภายในเตาอบไมโครเวฟ ไม่ควรให้น้ำไหลซึมเข้าไปในช่องเปิดสำหรับระบายอากาศ
5. หากแผงควบคุมสกปรก ให้ทำความสะอาดด้วยผ้านุ่ม ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดที่รุนแรงหรือสารกัดกร่อนกับแผงควบคุม เมื่อคุณทำความสะอาดแผงควบคุม ให้เปิดประตูเตาอบไมโครเวฟค้างไว้เพื่อป้องกันไม่ให้เตาอบไมโครเวฟเปิดการทำงานโดยไม่ได้ตั้งใจ หลังจากการทำความสะอาด ให้กดที่หยุด/รีเซ็ตเพื่อลบข้อมูลที่จอแสดงผล หรือตรวจสอบให้แน่ใจว่าหมุนปุ่มเวลา/น้ำหนักไปที่ตำแหน่งตั้งต้น
6. หากมีไอน้ำสะสมอยู่ภายในหรือโดยรอบบริเวณด้านนอกของประตูเตาอบไมโครเวฟ ให้เช็ดออกด้วยผ้านุ่ม กรณีนี้อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อเตาอบไมโครเวฟทำงานภายใต้สภาพที่มีความชื้นสูงและไม่ได้แสดงว่าเป็นการทำงานที่ผิดปกติของตัวเครื่องแต่อย่างใด
7. บางครั้งคุณจำเป็นที่จะต้องถอดถาดแก้วออกเพื่อทำความสะอาด ล้างถาดด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ หรือในเครื่องล้างจาน
8. ควรทำความสะอาดแหวนลูกกลิ้งและพื้นของช่องใส่อาหารในเตาอบไมโครเวฟเป็นประจำเพื่อหลีกเลี่ยงเสียงรบกวนที่มากเกินไป เพียงแค่เช็ดพื้นของช่องใส่อาหารในเตาอบไมโครเวฟด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่ไม่รุนแรงและน้ำร้อน จากนั้นเช็ดออกให้แห้งด้วยผ้าสะอาด ควรล้างทำความสะอาดแหวนลูกกลิ้งในน้ำสบู่อ่อน ๆ ไอระเหยในการปรุงอาหารก่อตัวขึ้นในระหว่างการใช้งานซ้ำ ๆ แต่ไม่ส่งผลกระทบต่อพื้นของช่องใส่อาหารในเตาอบไมโครเวฟหรือแหวนลูกกลิ้ง หลังจากถอดแหวนลูกกลิ้งออกจากพื้นของช่องใส่อาหารเพื่อทำความสะอาด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ใส่แหวนลูกกลิ้งในตำแหน่งที่ถูกต้อง
9. ไม่ควรใช้เครื่องทำความสะอาดแบบไอน้ำสำหรับการทำความสะอาด
10. เตาอบไมโครเวฟนี้ควรได้รับบริการจากบุคลากรที่ผ่านการรับรองแล้วเท่านั้นสำหรับการบำรุงรักษาและการซ่อมแซมเตาอบไมโครเวฟ โปรดติดต่อตัวแทนจำหน่ายที่ได้รับอนุญาตซึ่งตั้งอยู่ใกล้ที่สุด
11. หากคุณไม่ดูแลรักษาเตาอบไมโครเวฟให้อยู่สภาพที่สะอาดอยู่เสมอ อาจทำให้พื้นผิวถูกทำลายและทำให้อายุการใช้งานลดลงอย่างมาก รวมทั้งมีความเป็นไปได้ในการเกิดอันตรายอีกด้วย
12. ดูแลรักษาให้ช่องระบายอากาศสะอาดอยู่เสมอ
ตรวจสอบว่าไม่มีฝุ่นหรือวัสดุอื่น ๆ กีดขวางช่องระบายอากาศใด ๆ ทั้งด้านบน ด้านล่าง หรือด้านหลังของเตาอบไมโครเวฟ หากช่องระบายอากาศอุดตันอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความร้อนที่มากเกินไปซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของเตาอบไมโครเวฟและอาจก่อให้เกิดสถานการณ์อันตรายได้

# ข้อมูลจำเพาะ

| หมายเลขรุ่น | NN-SM22QB | NN-ST22QB |
|---|---|---|
| ระบบกระแสไฟฟ้า | 220 โวลต์ 50 เฮิร์ตซ์ | |
| การใช้ไฟฟ้าสูงสุด | 5.9 แอมป์ 1250 วัตต์ | |
| กำลังไฟฟ้าในการทำอาหาร | 800 วัตต์ (IEC-60705) | |
| ขนาดภายนอก | 440 (ก) × 333 (ล) × 258 (ส) มม. | 440 (ก) × 324 (ล) × 258 (ส) มม. |
| ขนาดภายใน | 306 (ก) × 308 (ล) × 214 (ส) มม. | |
| ปริมาตรความจุ | 20 ลิตร | |
| เส้นผ่านศูนย์กลางของถาดแก้ว | 255 มม. | |
| ความถี่คลื่นขณะทำงาน | 2450 เมกะเฮิร์ตซ์ | |
| น้ำหนักสุทธิ | 11 กก. | |

- น้ำหนักและขนาดที่แสดงเป็นเพียงค่าโดยประมาณ
- รายละเอียดทางด้านเทคนิคอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- รายละเอียดเกี่ยวกับอัตราการใช้ไฟฟ้า หมายเลขเครื่อง วันเดือนปีและประเทศที่ผลิต ดูได้จากฉลากระบุข้อมูลที่ติดอยู่บนเตาอบไมโครเวฟ

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

© Panasonic Corporation 2024

PN:
F0724-0
Printed in China