

食譜篇

蒸烘烤微波爐

Model No. **NN-BS1700**

家庭用

蒸烘烤微波爐

Panasonic®

使用說明書

蒸烘烤微波爐

Model No. **NN-BS1700**

家庭用



10分鐘
即可完成的
100道食譜集



更簡單，更美味

蒸烘烤微波爐 活用技巧

ECONAVI



Cook Book



NN-BS1700

製造廠商：上海松下微波爐有限公司
商品原產地：中國
進口商：台灣松下銷售股份有限公司
公司地址：新北市中和區建六路57號
連絡電話：0800-098800

F0016CJ90WT
F0920-0

非常感謝您購買Panasonic產品。

■此產品僅供家庭使用，為了正確使用電器並確保您的安全，請在使用前仔細閱讀本說明書。

■使用前請務必仔細閱讀「安全注意事項」（第7~13頁）。

■請將此使用說明書小心收藏以備使用。

■使用本機器時，如發現異常，請立即停止使用並拔除電源插頭，同時聯絡您的產品經銷商，或Panasonic直屬服務站。

■售後服務請參閱第91頁。

烹調前準備、烹調...

目錄

■ 食譜篇請參閱封底記載。

手動

68 以蒸氣加熱

66 燒烤烹調

64 微波加熱

73 發酵

70 烘烤烹調

69 加入蒸氣

菜單 (自動)

58 由菜單搜尋食譜

56 泡發乾貨

54 川燙蔬菜 (寶實副食品川燙蔬菜)

52 川燙蔬菜

常用 (自動)

34 自動加熱

40 加熱時注意事項與訣竅

42 讓肉包膨鬆柔軟

43 讓油炸品或天婦羅酥脆

44 讓表皮金黃酥脆

46 加熱飲料

48 加熱麵包

50 解凍肉或魚類

● 本書中的照片和圖示可能和實物不同。照片為裝盤參考。

● 烹調時，請遵守書中記載的份量及食品放置方法。不同份量或放置方法可能會影響烹調成果。

準備與確認		頁
使用微波爐烹調應注意之事項	裝置	4
重要安全說明及附件	安全注意事項	5
	使用注意事項	6
	各部位名稱	7
	關於觸控畫面	14
	● 關於便利工具	16
	(爐內冷卻、變更畫面、電費顯示、提示音等)	19
	● 關於鎖定	20
	關於我的最愛	24
	活用本機的重點	26
	● 給水槽加水、再加熱等	28
可使用的容器、不可使用的容器	加熱原理	30
		32
常用使用方法		
自動加熱	自動	
加熱		34
解凍		50
川燙蔬菜		52
川燙蔬菜 (寶實副食品川燙蔬菜)		54
泡發乾貨		56
由菜單搜尋食譜		58
● 關於區域加熱		63
手動加熱	手動	
微波加熱		64
燒烤烹調		66
以蒸氣加熱 / 加入蒸氣		68
烘烤烹調		70
發酵		73
手動加熱時的參考時間		74
保養		
保養		77
自動保養		79
要求修理服務之前		
無法順利烹調		82
常見問題		87
Q&A / 關於 ECONAVI		88
是否故障?		89
售後服務據點一覽表		91
規格與尺寸		92
活用蒸烘烤微波爐		
微波訣竅		237
創意料理		

顯示窗顯示「展示」時，因為是用於店頭展示所以無法烹調。▶ P.18

- 【解除方法】①按「常用」微波。
 ②按「自動加熱 / 開始」鍵 4 次。
 ③按「取消」鍵 4 次。

使用微波爐烹調應注意之事項

仔細閱讀並妥善保存

I 檢查有否損壞

使用本產品前應先做下列各項檢查：

1. 爐門是否正常，可關閉如常。
2. 門栓是否正常。
3. 爐門上鑲著金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
4. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。


II 預防事項

預防微波外洩，請注意以下事項：

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當產品動作時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，碟或任何裝飾品等。
4. 不可讓其它金屬物體如速食食品之鋁箔紙包裝，碰觸爐壁。
5. 經常清潔爐內，使用溫和洗潔液清理爐門及絕緣孔網。不可使用具有腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用本產品烹調時必須應用 Panasonic 建議的煮食器皿。
7. 除本說明書特別許可的情況下，使用本產品進行烹調時，爐內應放有可吸收能量的物質。（例如：食物、水）。
8. 爐門開啟時，請勿在爐門上放置重物。
9. 切勿使用密封的容器於本產品內，包括嬰兒的奶瓶。
10. 本產品不適合供下列人士（包括小孩）使用：身體官能或心智能力退化者，或是經驗與使用知識缺乏者，除非有負責他們安全的人員在旁監督、或指示產品的使用方法。請看管好兒童以免讓他們將產品當作玩具。
11. 未將本產品保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。
12. 使用多年之電器，應主動聯繫相關業者進行檢修及保養，以提高商品使用的安全性。
13. 為避免因溫度斷路器的誤複歸而發生危險，此電器不得經由外部開關裝置供電，例：計時器，或連接到定期切換“開”、“關”功能的電路。
14. 在所使用電器高熱期間，請小心避免接觸爐內加熱元件。
15. 警告 - 可觸及零件在使用中可能變為高熱。小孩應該保持遠離。
16. 警告 - 不可使用粗糙清潔器具或有銳利金屬的刮除用具來清潔爐門的玻璃，因為會刮傷其表面，可能會造成玻璃的破碎。
17. 警告 - 確定在更換爐燈之前已關閉產品電源開關以避免觸電。


III 使用要點說明

注意：預防微波外洩或其它意外產生，使用本產品時，必須注意下列基本安全要點：

1. 在使用本產品前，請先參閱使用說明書。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶或嬰兒用奶瓶容易引起爆裂，請勿放入爐內加熱烹煮。
3. 本產品只適用於說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本產品時必須注意看管。
5. 當產品操作不正常、損壞或跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃臺邊。
10. 為避免起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙、塑膠或其它易燃物品等。
 - (b) 放包裝食物入爐內時，請移除包裝上的金屬帶。
 - (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 請保持爐腔的內部清潔，如爐內十分骯髒，使用中容易產生發煙發火現象。
11. 切勿拆開爐身。
12. 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此處理容器時應特別注意。
13. 奶瓶和嬰兒食品罐內的食物，食用之前應攪動和搖動與檢查溫度以免燙傷。
14. 當機體運作時，門或外部表面溫度可能很高。 **警告！高溫表面**
15. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
16. 首次使用任何一種燒烤功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。
17. 由於烹調時以及烹調完畢後爐身表面溫度較高，為了避免燙傷，請不要用手觸摸其表面。
18. 使用任何一種燒烤功能過程中，爐身、排氣口及爐門亦會受熱，請小心開關爐門及取放食物和器皿。
19. 清潔爐腔必須待爐腔完全冷卻之後方可進行。在清潔時，請務必小心用軟布擦拭，以免爐腔破損傷害到手指。
20. 請勿使用蒸氣清潔器清潔本產品。

接地說明

本產品必須接地線。萬一漏電，接地線可以提供電流迴路以避免觸電。本設備配有接地線，接地線必須正確的接地。注意一錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。

※ 接地線應鎖付固定在本體後面下方有接地圖示“”之位置。

蒸氣功能使用注意事項

1. 水槽出現裂紋或缺口時，請勿繼續使用，以免引起因漏水而導致的漏電或觸電。
2. 在蒸氣烹調過程中，如需打開爐門進行翻面或攪拌等操作，請注意保持距離，以免蒸氣燙傷臉部或手。

裝置

檢查您的產品

打開產品，移除所有包裝物。然後檢查產品是否有損毀，例如裂痕，門插鎖的破損或門上的裂痕。如有損毀則請立刻聯繫 Panasonic 直屬服務站。如產品有破損則不可安裝使用。

產品的放置

1. 本產品必須放置在離地面 85 cm 以上的平面。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留 10 cm，左右兩壁需留 5 cm 空隙，後壁需留 10 cm。不可取去爐腳。
 - (a) 不可堵塞通氣口。如在使用過程中被堵塞，造成產品過熱，則安全裝置會自動關閉，並待產品冷卻後才可使用。
 - (b) 本產品不可放置於高溫潮濕的地方，例如瓦斯爐，帶電區或水槽等。
 - (c) 如室內溫度過高則不能使用本產品。
2. 操作時，機體表面會變得很熱，故切勿讓電線觸及機體表面，避免發生意外。
3. 本產品只適用於家庭。
4. 本產品不得放置於櫥櫃內使用，除其已接受在櫥櫃內的測試。

電源

1. 本產品須從其它電器中分出專用供電系統，而所用之電壓應與本產品所標明之相同。如不適用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並可能延長烹調時間。不可用高容量之保險絲於電路。
2. 請使用 15 A 以上之插座以避免危險，且同一插座請避免再插別的電器製品，以確保安全。
3. 本產品禁止使用延長線，避免功率超過延長線的負荷，造成意外發生。

電動風扇的操作

在使用某些功能菜單後，電動風扇會繼續運作。這是正常情況，此時也可隨意取出食物。

一般使用

1. 用微波爐烹調時，請用適用於微波爐的器具。
2. 切勿讓產品在使用微波功能時空燒運轉，因為當沒有食物或水分在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 如發現產品起煙，請緊閉爐門，並按「取消」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電源總開關或保險絲處的開關。
4. 請勿在爐內烘乾布類，報紙或其它東西，否則可能會引起著火。
5. 不可使用再造紙類製品（除特別註明適用於微波爐外），因其可能含有容易引起火花和著火的雜質。
6. 不可將報紙或紙盒用於本產品。
7. 不可敲打控制面板以免導致控制面板破損。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾或耐熱手套，因為熱量會從高溫的食物傳至烹調容器，再由烹調容器傳至平板玻璃。從爐內取出烹調容器後，平板玻璃仍然很燙。
9. 不可將易燃物品放在爐內、爐側或爐頂以免導致起火。

10. 如非食譜所指定，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. 不可使用本產品加熱化學劑或其它非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗本產品。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。
12. 當僅使用微波功能烹調時，請不要使用方盤和雙面烤盤。
13. 當使用所購食品包覆的塑膠套、紙、或其它易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
14. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
15. 未將本產品保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。
16. 本產品經長久使用一段時間後，建議主動聯繫 Panasonic 直屬服務站的人員檢修及保養，以提高產品使用的安全性。

食物

1. 不可用微波功能加熱密封罐裝食物或瓶子，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
2. 不可使用微波功能煮帶殼生雞蛋和帶膜雞蛋。如果煮帶殼的生雞蛋或者不弄破蛋黃膜就加熱，由於壓力使雞蛋爆裂，容易引起產品受損、人員燙傷、受傷等事件發生，也不可加熱熟的白煮蛋。
3. 使用微波功能烹調馬鈴薯、蘋果、蛋黃、栗子、香腸等帶皮的食物時必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
4. 當加熱湯、汁或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾沸外溢的現象出現。為了避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
5. 本產品可使用測肉溫度計檢查牛肉或雞肉的烹調結果。如果烹煮不足則再放入爐內用適當的火力及時間多煮數分鐘。
6. 一般烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度，海拔高度，食物的份量，大小，形狀和盛載器皿。如果您已熟悉產品的操作，則可以適當的參照以上這些因素加以修正烹調時間。
7. 烹調食物時最好是寧可煮煮不足也不要煮煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請先行選用最短烹調時間。
8. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爐爆米花亦適用於本產品用微波功能進行烹調。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
9. 當加熱奶瓶或嬰兒食品時，必須除去其瓶蓋和奶嘴。奶瓶及嬰兒食品瓶內的食物需攪拌或搖勻。為避免燙傷，進食前應先檢查食物溫度。
10. 再加熱麵包或點心，請勿長時間加熱，避免因內部過熱而造成食物燃燒。
11. 微波爐預期用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海綿、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。

重要安全說明及附件

重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

警告

- 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門縫，若有損壞，請立即停止使用，並聯繫Panasonic讓直屬服務站服務人員修理。
- 如果爐門或爐門密封條損壞時，請聯繫Panasonic讓直屬服務站服務人員修理。
- 必須由指定Panasonic的直屬服務站服務人員做調整或修理服務，讓非專業人員進行維修，可能發生危險。
- 除了專業人員以外的任何人對本產品進行任何的保養與維修作業，包括移除抗微波能量曝露之外蓋，是具有危險性的。
- 產品的電源線若有損壞，必須更換由Panasonic提供的專屬電源線。
- 若電源線損壞時，必須由Panasonic直屬服務站人員更換以避免危險。
- 使用前，必須檢查清楚所用器具是否適用於該功能。
- 請勿在使用微波功能時加熱密封包裝食品，可能引起爆炸。
- 液體或其他食物，不得置於封閉容器內加熱，可能引起爆炸。
- 只有當孩子受到充分指導，能安全使用，並知道不當使用會造成的危害時，方可讓孩子獨自使用。



微波加熱時請勿只放入容器或附件

以免因火花冒出，造成爐內底部赤熱，產生異常高溫導致燙傷
安全功能啟動時，可能會自動停止運作。



注意



附件

隔熱手套 1套 (2個)



方盤 2個

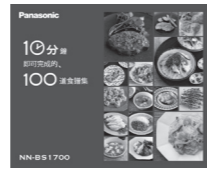
●為避免受熱變形，底部並不平坦。



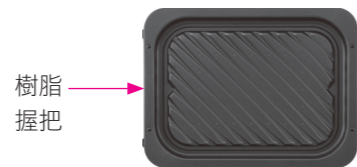
在使用微波加熱烹調中，
會冒出火花，所以請勿使用。

●關於方盤、雙面烤盤的使用方法→ P.14、15

10分鐘即可完成的 100道食譜集



雙面烤盤 1個



- 請勿在雙面烤盤上使用金屬刮刀、鉗子或菜刀等。會導致表層的氟素塗層刮傷或脫落。
- 請勿放入烘烤使用。設定 260 °C 以上的溫度時，側面的握把可能會因高溫而變形。

●照片和圖示可能和實物不同。

安全注意事項

請務必遵守

請務必詳讀並遵守以下事項，以預防危害生命安全或造成財產損失。

■以下根據錯誤使用時可能造成的危害及損害程度，加以分類說明。

■用下述的圖形記號來說明應該遵守的內容。
(下述為圖形記號的例子)

危險 極有可能造成死亡或重傷。

警告 可能造成死亡或重傷。

注意 可能造成輕傷或財產損失。

此記號代表禁止事項。

此記號代表須執行之事項。

此記號代表須留意之事項。

危險

請勿自行修理、拆解、改造本機

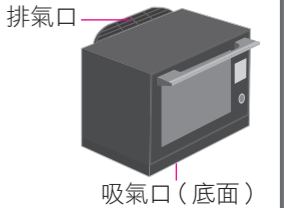
否則可能觸電或起火，
發生異常運作造成人員受傷

發生故障時，
請洽詢購買時的經銷商或服務站。

請勿在吸氣口、排氣口、產品的間隙放入鋼絲等金屬或異物，甚至是手指

高壓部位可能造成
人員觸電或受傷

異物進入本體，
首先拔下電源插頭，
洽詢購買時的經銷商或服務站。



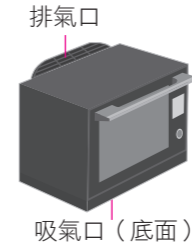
警告

設置時

請勿堵塞吸氣口、排氣口

否則可能造成火災

請經常保養，避免垃圾、
灰塵等堵塞吸氣口、排氣口。



請勿在易燃物或火源附近使用
(榻榻米、地毯、桌巾上、窗簾等)

加熱器使用時會呈現高溫，
可能引起火苗造成火災

請勿在噴霧罐等附近使用

使用加熱器時散發的熱，
可能引起火苗甚至爆炸

請勿在會碰到水的場所使用
以免觸電或漏電

必須安裝接地線 → 請務必閱讀 P.14。

發生故障或漏電時，可能會導致觸電

接地線

- 連接接地端子。此外，搬家等時也請勿忘記安裝。安裝方法→ P.14
- 請絕對不要連接瓦斯管或水管、電話或避雷針的接地等。(法令禁止事項)
- 無接地端子時，在濕氣重或潮濕的地方，需要進行接地工程。

重要安全說明及附件 / 安全注意事項 (請務必遵守)

安全注意事項

請務必遵守



警告

微波加熱時



請勿過度加熱食品

以免因過熱造成起火或冒煙、燙傷

●以下情形請勿自動加熱

- 少量或非指定份量※1的食品
- 未滿 50 g 的食品 (設定 45 °C 以上加熱時)

- 使用蓋子及附蓋容器加熱※2

→ 用「**手動**」微波」邊觀察情況邊加熱。

※1 指定份量依食譜而異。

請參考各頁記載。

※2 **菜單**「日式茶碗蒸」等

也有需要蓋子的自動食譜。

請參考各頁記載。



用「**手動**」微波」加熱時，請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱

相對於食品的份量，加熱時間過長，可能會因過熱而導致起火、冒煙或受傷

特別是水分過少的食品、切得太薄太小的蔬菜、高油脂食品、液體，進行少量加熱時容易燒焦，繼續加熱則可能會冒煙、起火。

請務必縮短加熱時間，邊觀察情況邊加熱。

加熱飲料等時，應避免燙傷 (小心突然沸騰)



請勿過度加熱飲料

加熱後取出時可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷

- 自動加熱牛奶、咖啡、茶、果汁、水等時，請務必用「**常用**」飲料「牛奶・咖啡」加熱。

→ P.46

- 自動加熱酒時，請務必用「**常用**」飲料「熱酒」加熱。

→ P.46

突然沸騰



加熱高油脂食品、液體※1 或有顆粒的湯※2 時，請使用以下方法加熱

加熱後取出時可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷

請包上保鮮膜，用「**手動**」微波」500 W 邊觀察情況邊加熱。

※1 奶油、鮮奶油、橄欖油等

※2 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯



用「**手動**」微波」加熱時，請縮短設定時間

過度加熱，加熱後取出時可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷



容器請放在爐內中央，用廣口且較淺的容器，只放八分滿

放在爐內邊緣、少量加熱可能因突然沸騰飛濺開來



加熱前、加熱後請務必用湯匙攪拌

加熱後取出時可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷



警告

微波加熱時應避免破裂



請勿加熱水煮蛋 (帶殼、無殼)

破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷



蛋請務必打散

破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷



帶殼的蛋、**菜單**「No.230 日式溫泉蛋」、「No.231 煮雞蛋」，請勿用「**手動**」蒸氣」以外的模式加熱，還有栗子殼無切口的栗子也請勿用「**手動**」蒸氣」以外的模式加熱

破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷



銀杏等有殼或薄膜的食品請把殼或膜割開

破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷



請打開瓶子、容器的蓋子或螺旋式塞子

破裂時的飛濺物或衝擊力可能讓爐內底面破裂等，造成受傷或燙傷

- 請勿使容器成為密閉狀態。

- 蓋微波用的蓋子或保鮮膜時，要留縫隙。

電源插頭、電源線注意事項



請勿讓電源線和電源插頭受損

(加工、靠近排氣口等高溫部位、勉強彎折、扭曲、拉扯、用重物壓住、捆束、夾住等)

請勿使用受損的電源線或電源插頭、鬆脫的插座

以免破損造成觸電、短路而引起火災等

修理請洽詢購買時的經銷商或服務站。



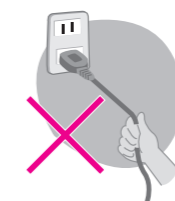
請勿用濕手插拔電源插頭

以免觸電



拔電源插頭時，請勿直接硬扯電源線

否則可能觸電或短路而引起火災



電源 (包含延長線在內)，請務必單獨使用額定 15 A 以上、交流 110 V 的插座

否則可能因異常發熱而引起火災



(請勿和其他電器共用一個插座)



電源插頭請確實插入插座，不要留有空隙

否則可能觸電或發熱而引起火災

請勿使用鬆脫的插座。



電源插頭附著的灰塵，請用乾布定期擦乾淨

附著灰塵或濕氣可能造成絕緣不良而引起火災



長期不使用時請拔下電源插頭

否則可能因絕緣劣化而引起火災

安全注意事項

請務必遵守

警告

同時也請注意以下事項

**請勿由兒童單獨操作，
或放在幼兒隨手可及之處**
以免燙傷、觸電、受傷

**請拔下電源插頭，
待爐內變涼後再保養本體**
以免燙傷、觸電、受傷

請勿騎上爐門或吊掛在爐門上
微波爐可能傾倒、掉落，造成人員受傷



**加熱嬰兒食品或看護食品時，
應於加熱後攪拌後再確認溫度**
以免燙傷

發生異常、故障時

請立刻停止使用，拔下電源插頭

以免起火或冒煙、觸電

異常、故障例子：

- 電源插頭或電源線異常發熱。
- 運轉中有異常聲音或發出燒焦味等。
- 爐門明顯不密合或有變形。
- 觸碰時感覺觸電。

請立刻洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站委託維修。

注意

關於設置

請勿讓本機傾倒、掉落
以免人員受傷、觸電、漏電

- 請勿放在不穩定的地方。
- 請勿讓本機突出於置物台。
- 請勿硬扯爐門。

萬一傾倒、掉落時

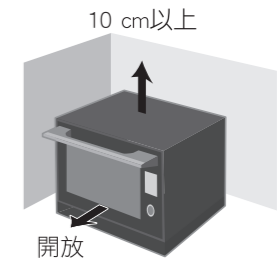
即使外觀沒有傷痕，也請勿繼續使用，務必洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

注意

關於設置 (續前頁)

請確保本體上方和牆壁之間的距離超過下表記載的距離
以免因過熱造成牆壁出現焦黑痕跡、變形、起火等

- 本體上請勿放置物品。
- 請勿放在不耐熱的物品或窗簾旁邊。
- 排氣口(→ P.7)附近有不耐熱的牆壁建材、家具等，擔心髒污或變色時，微波爐距牆壁或家具的距離請大於右表記載的距離。



地點	上方	左方	右方	前方	後方	下方
隔離距離 (cm)	10	5	5	(開放)	10	0

為了防止起火或冒煙等，請在使用前進行確認

請勿用於烹調以外的目的
以免因過熱造成起火或冒煙、燙傷

**請勿在爐內附著油脂或
食品殘渣的狀態下加熱**

以免起火或冒煙

請務必待爐內冷卻後擦拭乾淨。

**使用微波加熱時請將食品等放入
爐內後再使用**

以免因火花冒出，造成爐內底面赤熱，
產生異常高溫導致燙傷

也請勿只放入容器或附件後就啟動微波爐。

異常高溫

安全功能啟動時，可能會自動停止動作。

請取出爐內的包裝材料
以免燒焦或變形、起火

請取出保鮮劑 (脫氧劑) 等
以免起火或冒煙

安全注意事項

請務必遵守



注意

金屬容器、附件的方盤

- ⊘ 微波加熱時請勿使用金屬容器、真空食品包、罐頭、附件的方盤等

以免冒出火花，因起火、冒煙、食品破裂、玻璃門破裂、爐內底部亦熱導致破裂而受傷或燙傷

- 無法使用的金屬容器例子
金屬製的蛋糕模型、鋁箔紙、便當用鋁製底襯等。
- 真空食品包，請依包裝上的指示加熱。



烹調時、烹調後

- ⊘ 萬一爐內食品燃燒起來時，請勿打開門

一開門氧氣竄入，火勢會更大

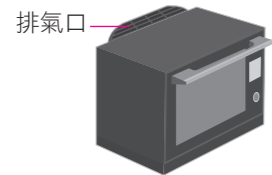
- 請採取以下措施，待火勢熄滅。
① 按「取消」鍵。
② 拔下電源插頭。
③ 移開本體附近的易燃物品。

萬一火勢無法熄滅時

請用水或滅火器滅火，請務必洽詢購買時的經銷商或服務站。

- ⊘ 請勿將手或物品靠近排氣口

以免因蒸氣或熱風燙傷或變形



- ⊘ 請勿對爐內底面澆水，或施加衝擊

以免破損而造成人員受傷

萬一破損

請勿繼續使用，務必洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

- ⊘ 加熱器與蒸氣烹調時、烹調後，請勿空手觸摸高溫部位（本體、爐門、爐內等）

以免燙傷

特別是本體與附件的方盤、雙面烤盤會呈現高溫狀態。

- ⊘ 請勿使用破掉或用水浸濕的隔熱手套

以免燙傷

- ⚠ 下列情形請小心容器過熱或蒸氣、飛沫

以免燙傷

- 爐門打開時
- 取出食品時
- 打開蓋子或保鮮膜時
- 急速冷卻加熱器加熱後的附件的方盤或雙面烤盤時

- ⚠ 在附件的方盤內使用熱水烹調時，以下情形請小心使用方盤

以免燙傷

- 倒熱水至方盤時
- 將方盤放入爐內時
- 取出方盤時（尚殘留熱水）



注意

爐門

- ⊘ 請勿夾著東西使用

以免微波洩漏

- ⊘ 烹調時或烹調後請勿澆水

以免玻璃破裂造成人員受傷

- ⚠ 開關爐門時小心不要夾到手指

以免受傷

用手動「燒烤」烤吐司時等

- ⚠ 請縮短設定時間，邊觀察情況邊加熱

加熱時間過長，可能會起火或冒煙，導致燙傷

加熱便當時

- ⊘ 請勿按「自動加熱」鍵

常用各種加熱烹調 喜好溫度 加熱
否則容器可能變形或溶化

用手動「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。
→ P.74

- ⚠ 拿下蓋子或保鮮膜，同時取出水煮蛋或鋁盒、調味料類

以免冒出火花或因破裂造成人員受傷、燙傷

使用注意事項

關於本體的設置

- 本體請距離電視、收音機 4 m 以上。以免影像、聲音不穩定，或通訊錯誤。
- 在本體附近，會導致無線機器（無線 LAN 等）的通訊功能下降。請詳細閱讀無線機器的操作說明書後再使用。
- 有些牆壁的材质會留下和本體接觸後的痕跡。在意時微波爐請勿緊貼著牆面放置。

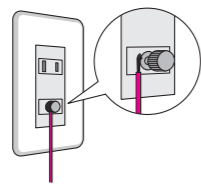
關於接地線

■接地線的安裝方法

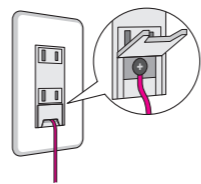


請削開接地線前端的皮，拆開前端。

請小心不要讓芯線受損。



●旋鈕型
鬆開旋鈕
扭緊螺絲前端拴住的旋鈕。



●附蓋型
打開蓋子，
用螺絲起子鬆開螺絲，
拴住螺絲前端。
用螺絲起子扭緊螺絲，
關閉蓋子。

●接地線不夠長時，因為需要購買市售的接地線來替換，請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

■需要進行接地工程時

本體價格並不包含工程費用。

當電源插座沒有接地端子時，則需要進行接地端子安裝工程，所以請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

法令規定下述情形，須由有電氣工程師資格的人，施行「接地工程」。

- 濕氣重的場所：餐飲店的廚房、酒或醬油的儲藏倉庫、水泥地等
- 潮濕的場所（也有安裝漏電遮斷器）：生鮮食品店的作業場所等水會飛濺處、泥地房間、地下室等容易結露的地方等

請務必詳讀。→ P.7「警告 / 必須安裝接地線」

為了可長期使用

■爐內附著的油脂、食品殘渣、水滴等請勿放置不管，烹調後待爐內冷卻後請務必擦拭乾淨。（否則可能會生鏽）

本產品為了有效使用蒸氣，密閉性高，即使沒有使用蒸氣時，烹調後爐內側面、底面也會附著水滴。

請待爐內冷卻後以抹布等擦拭乾淨。

此外，請保持爐門略開的狀態，讓蒸氣與熱氣散出，以維持爐內乾燥。→ P.17

使用 [爐內冷卻] 就可盡快讓爐內冷卻。→ P.20

烹調時

- 請遵守記載的份量及食品放置方法。不同份量或放置方法可能影響烹調成果。
- 火力及手動加熱時間，應視食品狀態（大小、厚度、鮮度、蔬菜季節、肉或魚油脂的多寡、保存狀態等）而調整。特別是冰箱內微凍或冷凍的食品，加熱後成品的內部溫度可能較低。

關於附件

■有些加熱方法不能使用附件的雙面烤盤與方盤。

- ✗ 不能使用。
 - 方盤在使用微波加熱烹調中，會冒出火花，所以請勿使用。（安全注意事項→ P.12）
 - 雙面烤盤不能使用在純微波加熱時烹調中。

加熱方法		純微波加熱時	蒸氣	燒烤 雙面燒烤 單面燒烤(下面)	燒烤 (單面燒烤(上面))	烘烤 / 發酵
雙面烤盤		✗	○	○	○	✗
方盤		✗	✗	✗	○	○

雙面烤盤：使用注意事項和食品放置方法

■雙面烤盤的表層有氟素塗層。請小心處理。

請勿在雙面烤盤上使用金屬刮刀、鉗子或菜刀等。會導致表層的氟素塗層刮傷或脫落。

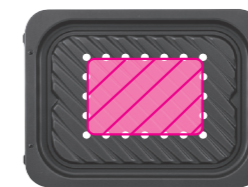
■食品放置方法

●全面加熱時

雙面烤盤烹調時，食品請儘量放在不要碰到四周溝槽的地方。

●中央加熱時（區域加熱）

請將食品儘量放在中央（框線內的紅色部分）。部分食譜食材的放置可能會越過線，這並不會影響加熱。請參考各食譜頁的圖示來放置食品。



●燒烤容易黏住的食物例如「漢堡排」或「照燒青鮭」等時，燒烤前請塗抹沙拉油在雙面烤盤上，就可減少黏住的情形。

使用時請務必安裝收集盤

■安裝收集盤後再使用。→ P.16

■若拆卸收集盤後進行烹調，水可能會溢出。

■進行「清洗・排水」、「檸檬酸清洗」保養時，清洗的水會排入收集盤。→ P.79、80

微波烹調時

■罐頭（金屬容器）或真空食品包（包裝有部分使用鋁）請打開包裝、將食物移至別的容器後再加熱。

蒸氣烹調結束後

■立即拆卸收集盤，水可能會溢出。請放置一會兒再拆下。→ P.16

■爐內底面可能有熱水。請待爐內冷卻後以抹布等擦拭乾淨。

■收集盤也會殘留水分。請每次使用後將水分倒光。

■請將本體四周（上面）的水滴擦拭乾淨。本體上方如有棚架時，可能會附著水滴。

加熱器烹調後

■由於高溫的緣故，取出方盤或雙面烤盤時請務必雙手戴上隔熱手套，用雙手放入或取出，以免掉落。

"也對應冷凍"烹調有記號的食譜時

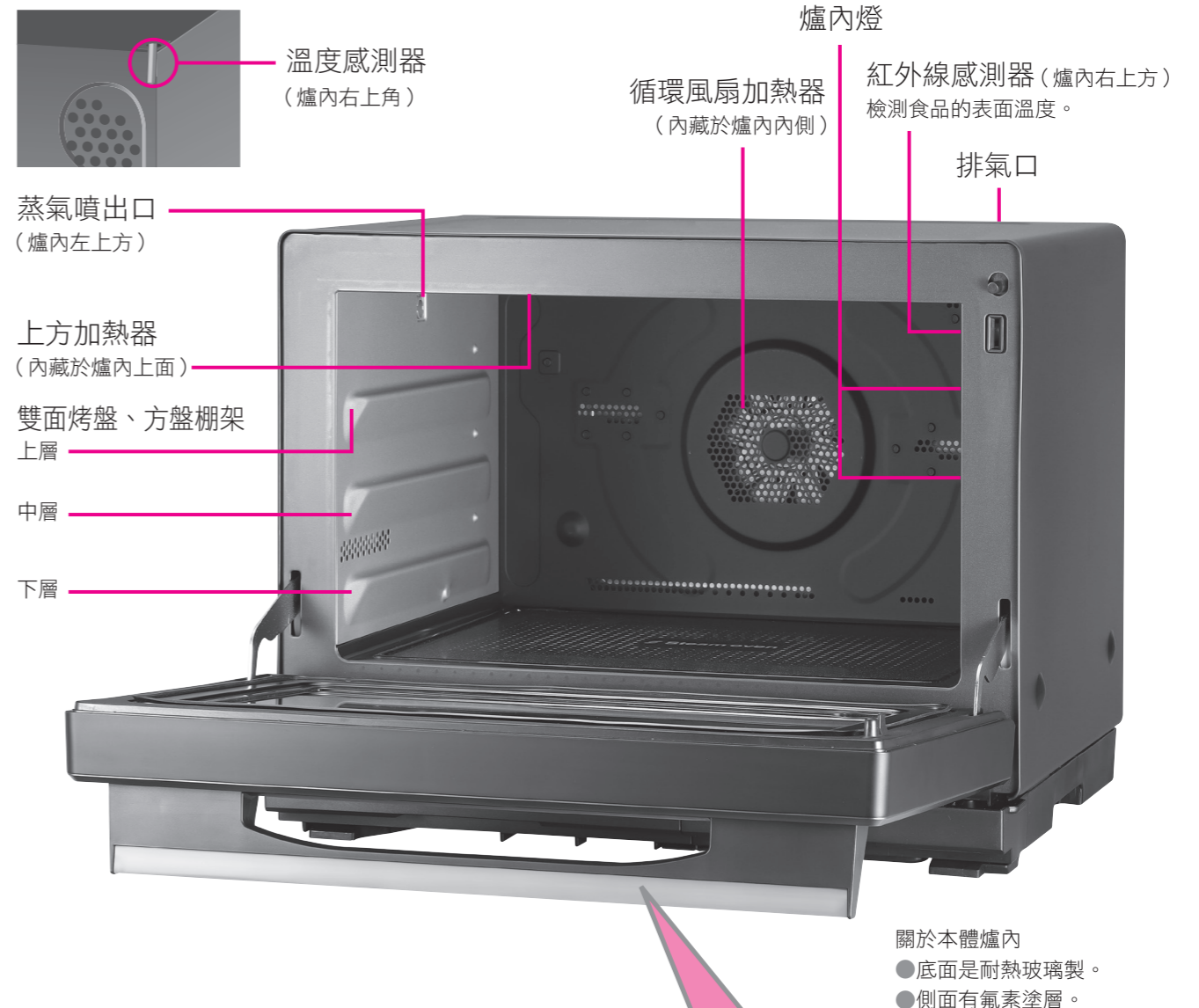
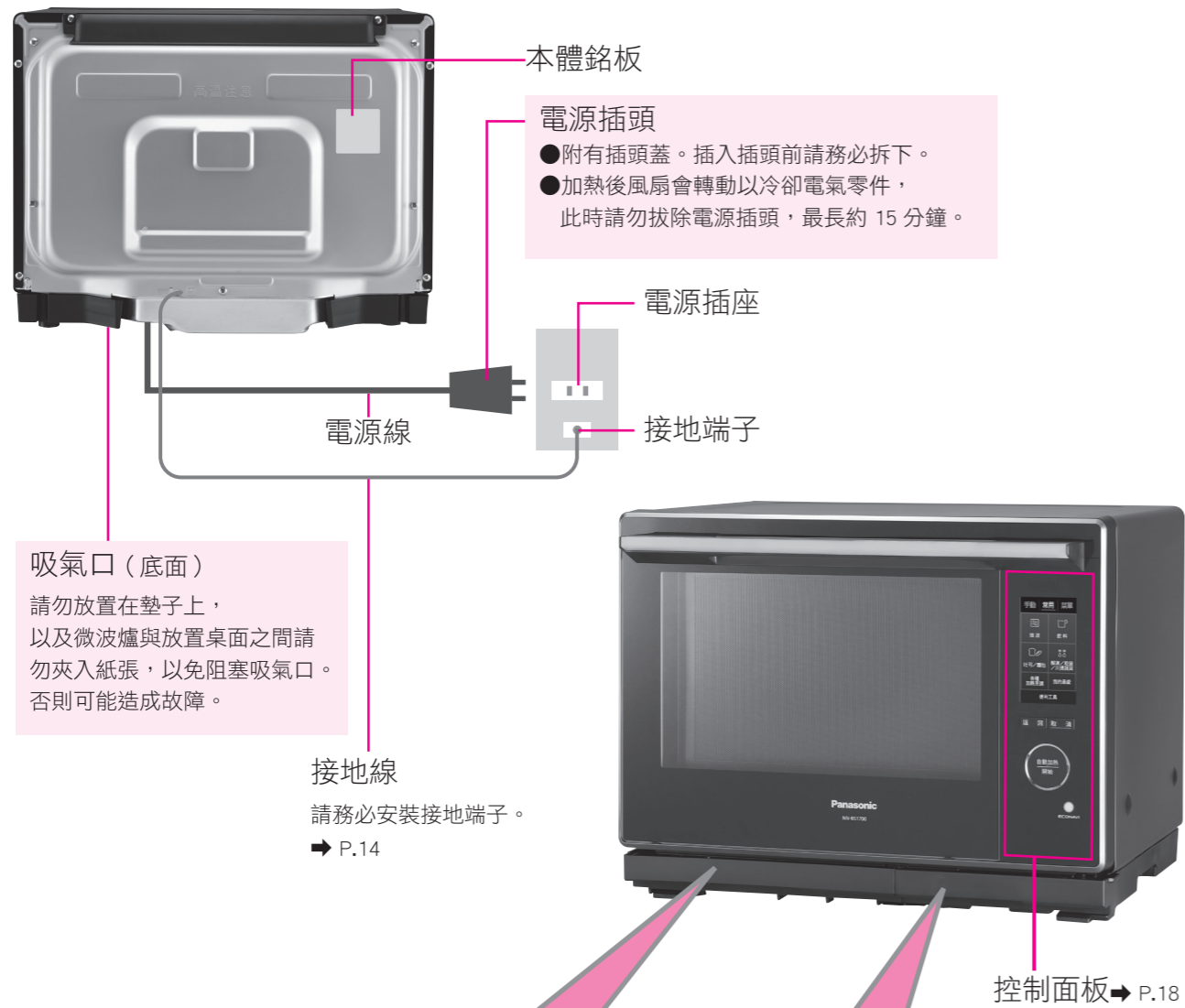
因為紅外線感測器會分辨食品溫度，自動調整火力，所以可遵照食譜燒烤冷凍過的食物。

對象食譜： [菜單] [由編號選擇] [No.180 ~ 228]

不能直接燒烤市售的冷凍食品。請依包裝上的指示，邊觀察情況邊加熱。

「冷凍的訣竅」→ P.213

各部位名稱



各部位名稱

收集盤

接收食品殘渣、水滴及蒸氣的水等盤子。

■ 安裝 / 拆卸方法

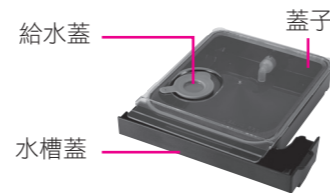


- 使用時請務必在安裝收集盤的狀態下使用。
- 安裝時請確實地壓入到底。
- 蒸氣烹調後，立即拆卸收集盤，水可能會溢出。請放置一會兒再拆下。
- 收集盤內可能會積水，所以請小心拆卸。

給水槽

給水槽可在「Panasonic 直屬服務站」購買。

使用蒸氣進行食譜烹調時，請打開給水蓋，加水到滿水為止後蓋回給水蓋。→ P.28



- 拆下蓋子。請從刻著「ここから開ける」的方向打開。

■ 安裝 / 拆卸方法



- 請確認蓋子和給水蓋確實關閉。
- 水平手持水槽，插入到底。
- 蒸氣烹調後，水槽蓋內可能會積水，所以請小心拆卸。

爐門 (門把)

- 自動關閉電源時只要打開爐門，爐內燈就會亮起，同時開啟電源。
- 採用能減少關門衝擊的軟調節閘。
- 可固定在爐門略開的狀態。加熱結束後，便於讓爐內蒸氣或熱氣排出，或保持爐內乾燥。(請勿將臉部靠近)



注意

爐門打開時請小心蒸氣
以免燙傷

各部位名稱

控制面板

觸控畫面 (顯示窗)

- 可直接觸控畫面操作。
- 顯示食譜資訊、食譜編號、食譜照片、加熱溫度與加熱時間、使用的附件與棚架位置、加熱進行動畫等。

請注意

請勿使用筷子等前端尖銳的物品操作。(會導致破損)

便利工具

→ P.19 ~ 25

返回鍵

- 要返回上一步操作時
可以返回上一步的操作畫面，重新設定。
- 開始後就無法返回。
- 暫時解除鎖定時
→ P.24

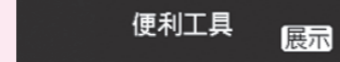
自動加熱 / 開始鍵

- 在「常用」(起始畫面)、**「手動」**、**「菜單」**畫面(→ P.19)的狀態按下本鍵，就會開始「自動加熱」。(自動)
- 選好食譜，調好溫度、確定時間後按下本鍵，就會開始加熱。



顯示窗顯示「展示」時

因為是用於店頭展示所以無法烹調。



【解除方法】

- ①按「常用」微波。
- ②按「自動加熱 / 開始」鍵 4 次。
- ③按「取消」鍵 4 次。

取消鍵

- 取消操作 (返回起始畫面) 停止烹調時
烹調時想看成果時，不用按本鍵，只要開門即可確認。
關上爐門再按下「自動加熱 / 開始」鍵，即可繼續烹調。
- 可關掉提示音。
[設定變更]的[提示音] → P.23

ECONAVI 指示燈

- 用「自動加熱」鍵加熱等進行 ECONAVI 運轉時會閃爍、亮燈。
→ P.35、37
- 加熱本書附有「區域加熱」記號的食譜，以及另一本手冊附有「金黃酥脆 8 分鐘」記號的食譜時亮燈。→ P.63

畫面變得微暗時

1 分鐘不操作，為了節能，畫面就會變暗無法觸控操作。此時，按任意一鍵或打開爐門，畫面就會變亮，可以操作。
●在「菜單」[大家的料理教室]的材料、作法畫面，畫面不會變暗。→ P.59

自動關閉電源功能

操作後或加熱後過一段時間就會自動關閉電源，畫面變黑。電源關閉時間依烹調食譜等而異。(約 2 ~ 15 分鐘)

開啟電源

一般只要插上電源插頭即可開啟電源。
自動電源關閉時，打開爐門就會開啟電源，顯示窗會顯示起始畫面(「常用」畫面)。

請注意

加熱後風扇會轉動以冷卻電氣零件，此時請勿拔除電源插頭，最長約 15 分鐘。

打開爐門
就會開啟電源



關於觸控畫面

常用 (起始畫面)

插上電源插頭，開啟電源，即顯示「常用」(起始畫面)

微波 (手動)

沒有選擇微波火力時，默認為「手動」微波 600 W。→ P.64

吐司 / 麵包 (自動) → P.49、157

各種加熱烹調 (自動) → P.38 ~ 45、49

便利工具 → P.19 ~ 25



飲料 (自動) → P.46 ~ 47

解凍 / 乾貨 / 川燙蔬菜 (自動) → P.50 ~ 57

我的最愛 → P.26 ~ 27

手動

●手動加熱...係指設定微波火力、烘烤溫度、發酵溫度、加熱時間等的加熱方式。



微波 → P.64

燒烤 → P.66 ~ 67

微波連動 → P.65

使用記錄 → P.63



蒸氣 → P.68

烘烤 → P.70 ~ 72

發酵 → P.73

菜單 (自動)

●自動加熱...係指不用設定微波火力或烘烤等的溫度、加熱時間的加熱方式。

可用各種方式搜尋食譜



推薦料理 → P.60

由種類選擇 → P.61

使用記錄 → P.63



大家的料理教室 → P.58 ~ 59

由材料選擇 → P.61

由編號選擇 → P.60

便利工具



保養 → P.79 ~ 81
可設定自動保養。

使用提示
→ P.25、30、31、38、41
可確認溫度設定基準、可用容器、不可用容器等的使用訣竅。



爐內冷卻 → P.20
爐內高溫時，轉動風扇就可自動冷卻。

設定變更 → P.21 ~ 24
可變更畫面、電費、提示音等。另外，也可以將變更過的設定或記憶內容，恢復成出廠時的起始設定。

鎖定 → P.24
可鎖定使其無法操作。

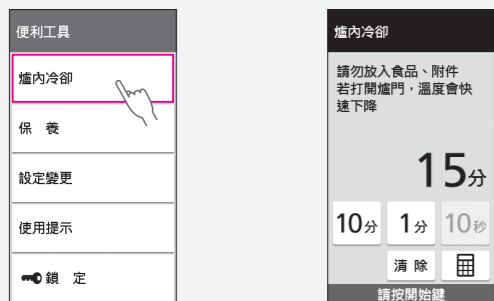
關於觸控畫面 (續前頁)

便利工具

爐內冷卻

爐內高溫時，轉動風扇就可自動冷卻。
烹調後，想立即使用於其他食譜烹調時的便利功能。

- 由 [便利工具] 選擇 [爐內冷卻]。
- 設定時間，開始。
(設定範圍：1 秒~ 30 分鐘，初始設定為 15 分鐘。)



● 打開爐門的狀態下也可開始。
中途打開爐門，風扇也不會停止。

- 完成 (嗶嗶響 5 次)

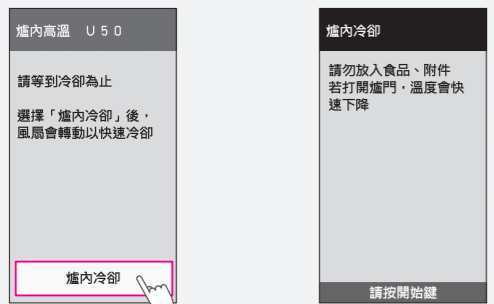


- 若想持續爐內冷卻時，於 [追加時間] 顯示中調整時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
- 完成後想進行其他操作時，請按「取消」鍵後重新操作。

● 中途想結束時，請按「取消」鍵。

■ 設定自動食譜時，爐內高溫顯示「U50」時
可轉動風扇冷卻爐內，使爐內溫度盡快達到設定自動食譜可開始烹調的溫度。

- 按 [爐內冷卻]。
- 確認爐內沒有任何東西，開始。



● 打開爐門的狀態下也可以開始。
中途打開爐門，風扇也不會停止。

- 爐內冷卻後，響「嗶嗶」5 次提示音，返回設定中的畫面。

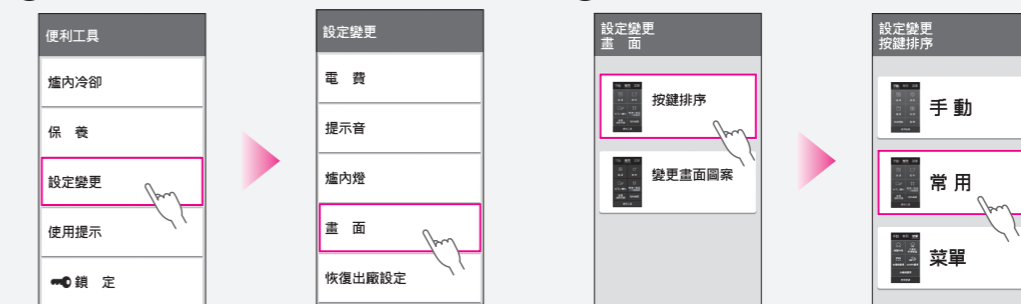


設定變更

畫面

■ 想重新排列按鍵時，
可變更 [常用]、[手動]、[菜單] 的畫面按鍵排列。([排序] 只可同時變動兩個)
例) 在 [常用] 的標準畫面中，重新排列 [各種加熱烹調] 和 [飲料] 時

- 由 [便利工具] 的 [設定變更] 選擇 [畫面]。
- 選擇 [按鍵排序] 後，再選擇 [常用]。



- 選擇 [各種加熱烹調]、[飲料]，按 [排序] 後再按 [決定]。
(不按 [決定]，就無法完成重新排列)



■ 想變更畫面圖案時，
可變更 [常用]、[手動]、[菜單] 的起始畫面圖案。

- 由 [便利工具] 的 [設定變更] 選擇 [畫面]。



- 選擇 [變更畫面圖案] 後再選擇喜好的畫面圖案，按 [決定]。
(不按 [決定]，就無法完成畫面變更)



關於觸控畫面 (續前頁)

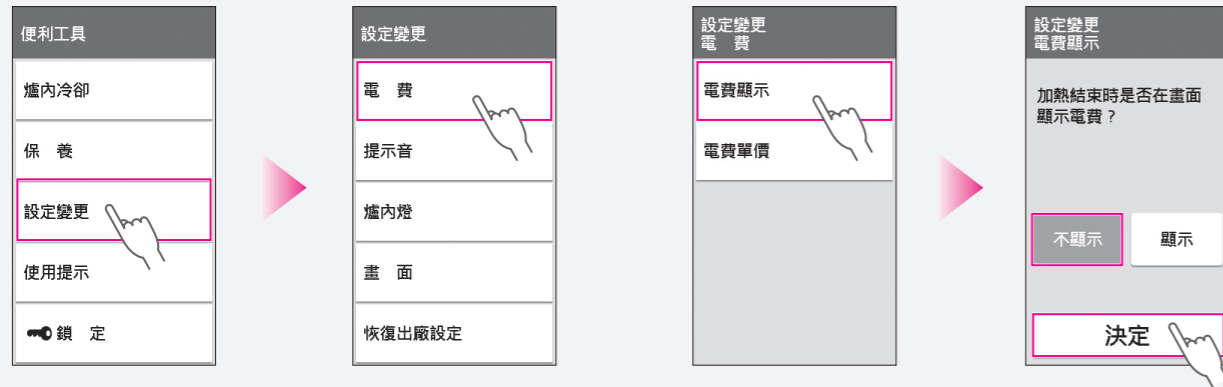
便利工具 (續前頁)

設定變更

電費

- 加熱後不想顯示電費時
- 出廠時設定為「顯示」。

- ① 由「便利工具」的「設定變更」選擇「電費」。
- ② 選擇「電費顯示」的「不顯示」後再按「決定」。

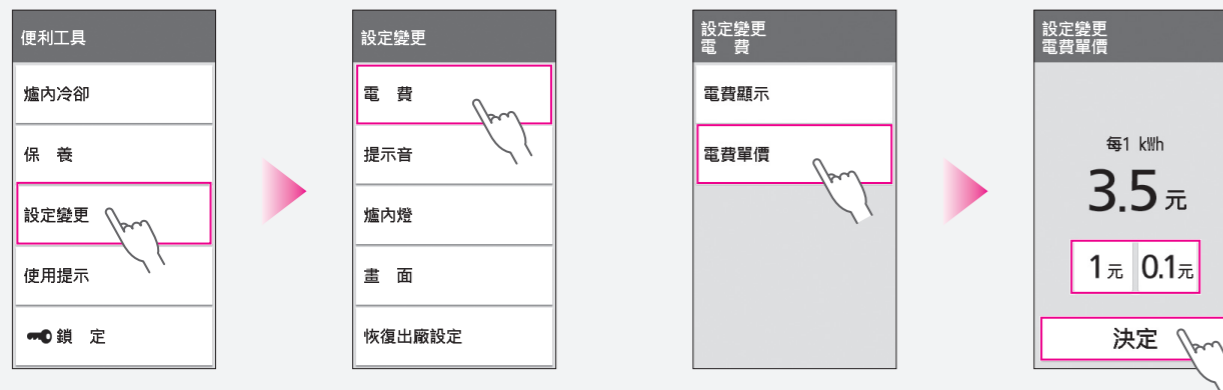


- 顯示【已設定為「不顯示」】。3秒後回到起始畫面。

要變更電費單價設定時

- 顯示的電費是根據本體中記錄的耗電量和電費單價計算得出。
- 出廠時電費單價設定為 3.5 元 / kWh，使用者可自行變更成 0.1 ~ 9.9 元間之任一單價。
- 電費單價會因使用者和電力公司之間的契約而異。
- 請確認電力公司所發行的「電費使用通知」等。

- ① 由「便利工具」的「設定變更」選擇「電費」。
- ② 選擇「電費單價」，設定每 1 kWh 的電費單價，按「決定」。



- 按「1元」：每按一次變更 1 位數。
- 按「0.1元」：每按一次變更 0.1 位數。
- 長按「1元」、「0.1元」就快速增加。

- 顯示設定後的電費單價。
- 3秒後回到起始畫面。

關於電費顯示

- 加熱後會顯示大約的電費。
- 「自動加熱」鍵、常用「各種加熱烹調」的「喜好溫度」、常用「飲料」、便利工具自動的「保養」加熱後打開爐門，電費顯示就會消失。
- (但是，「保養」的「清洗・排水」無法顯示)



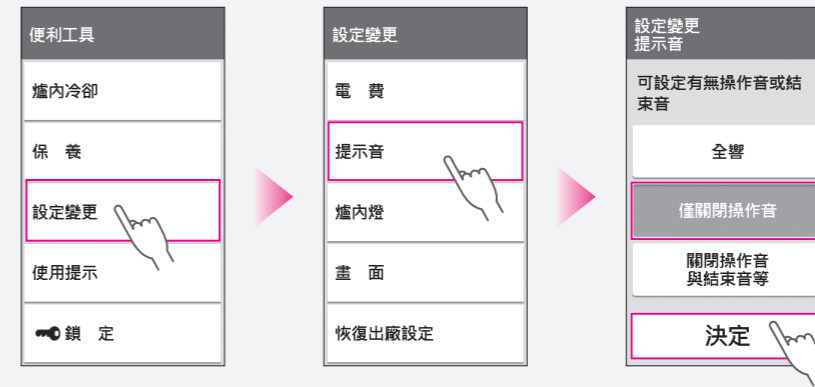
- 電費顯示方法，0 ~ 99.99 元為止以 0.01 元為單位 (未滿 0.01 元則四捨五入)、100 ~ 999 元為止則以 0.1 元為單位。
- 使用時間太短或耗電量太少時可能顯示為約 0.00 元。

其他須知

- 顯示的電費因為和電費計算方法規定的算法不同，所以不能用於實際交易。
- 電費僅供參考，會因為您使用的功能、加熱時間、周圍環境、開始時的爐內溫度等而有所差異。

提示音

- 想改變提示音的設定時，可以關閉、開啟操作音與結束音。
- 由「便利工具」的「設定變更」選擇「提示音」，選擇喜好的設定按「決定」。



- 公司出貨時，設定為「全響」。
- 結束音等包含預防忘記取出的提示音、預熱完成的提示音等。
- 將提示音設定為「關閉操作音與結束音等」時，預熱完成提示音也不會響。
- 預熱時間請參考各食譜，確認預熱完成的顯示狀態。
- 但是，「檸檬酸清洗」是操作途中響提示音。
- (→ P.80 步驟 4)

爐內燈

- 想改變爐內燈的設定時
- 出廠時設定為「亮燈」。

- ① 由「便利工具」的「設定變更」選擇「爐內燈」。
- ② 選擇「加熱中」「爐門打開時」的設定按「決定」。

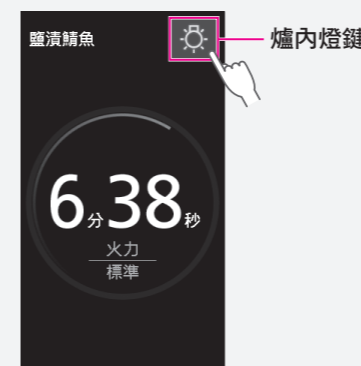
- 顯示設定後的內容。3秒後回到起始畫面。



關於爐內燈鍵

- 可用爐內燈鍵切換爐內燈的「亮燈」、「熄燈」。
- 爐內燈顯示時，任何時後都可切換。

- 顯示烹調中或保養中



關於觸控畫面 (續前頁)

便利工具 (續前頁)

設定變更

恢復出廠設定

■要恢復至起始(出廠設定)時
也可以將變更過的設定或記憶內容,恢復成出廠時的起始設定。

- ① 由「便利工具」的「設定變更」選擇「恢復出廠設定」。
 - ② 按「決定」。
- 顯示「已恢復到出廠設定」。3秒後回到起始畫面。



鎖定

●無法接受所有的操作。
此外,即使啟動自動電源關閉功能、或拔掉電源插頭也會繼續鎖定。

■想鎖定畫面時,
按「便利工具」的「鎖定」。

■想解除鎖定時,
長按「解除(按3秒鐘)」。

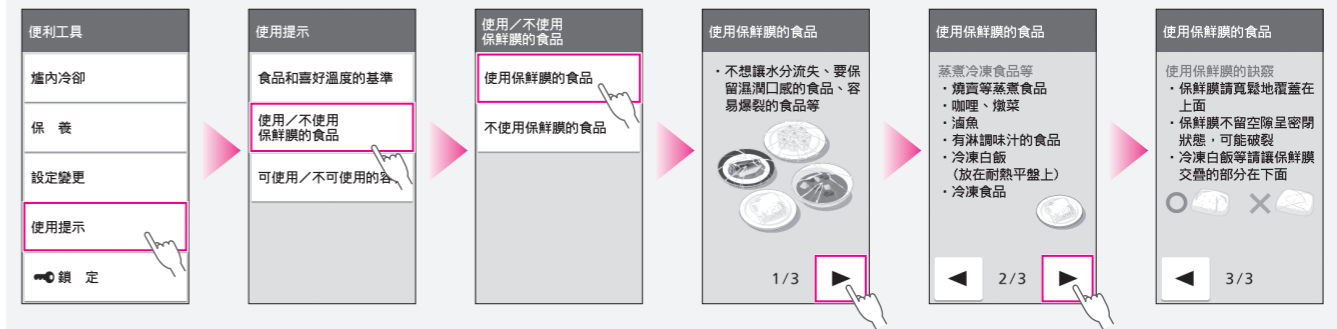


■想暫時解除(直到自動電源關閉)鎖定時,
在「鎖定中」的畫面顯示中,按「返回」鍵3秒。



使用提示

在本書中有說明,畫面中也能確認。



適合食譜的訣竅

「使用提示」以外,下述一覽表中的項目也會顯示使用訣竅於畫面上。

	食譜	訣竅鍵	內容
各種加熱烹調	飲料	加熱的訣竅	份量、容器等
	肉包	加熱的訣竅	份量、火力調節、放置方法、包保鮮膜、不包保鮮膜等
	油炸		
	麵包		
	烤鰻魚片		
蒸氣加熱	溫度設定基準	設定溫度及份量等	
川燙蔬菜 解凍/乾貨/ 泡發	蒸氣全解凍	解凍的訣竅	份量及順利解凍的訣竅等
	蒸氣半解凍	川燙的訣竅	蔬菜別份量及川燙方法等
	川燙葉菜果菜		
	川燙根菜		
	寶寶副食品川燙蔬菜	泡發的訣竅	保鮮膜的使用方法

顯示例



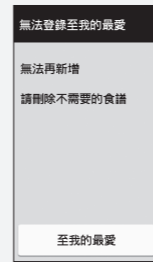
關於我的最愛

常用 的 [我的最愛] 中，可登錄您常煮的料理或手動加熱等，最多 10 件。
登錄完成後即可隨時選按進行操作。

登錄我的最愛



- 最多可登錄 10 件。
要登錄超過 10 件以上時，畫面就會顯示不能登錄的內容。
請從我的最愛中刪除 1 個食譜。
- 常用 的食譜、手動 的 [微波運動] 無法登錄。
此外，從 菜單 的 [大家的料理教室] 的畫面無法登錄，
但從 [由編號選擇]、[由材料選擇]、[推薦料理]、[由種類選擇]、
常用 [我的最愛] 的畫面可登錄。



從食譜畫面登錄時

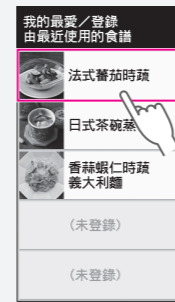
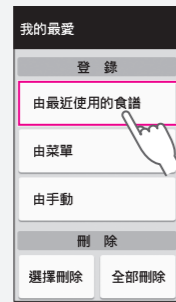
顯示想登錄的食譜畫面，按畫面右上的 [☆]，再按 [是]。(☆變為黃色)



- 已登錄的食譜 [☆] 會變為黃色。
按 [★] 就可從我的最愛中刪除。

由 常用 [我的最愛] 的 [登錄/刪除] 登錄時

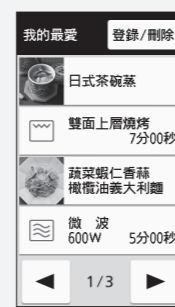
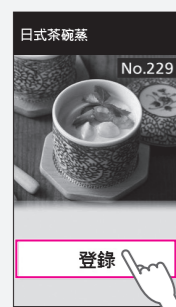
- ① 選擇 常用 [我的最愛]，按 [登錄/刪除]。
- ② 選擇 [由最近使用的食譜]，就會顯示想登錄的食譜畫面。



由最近使用的食譜 * 登錄。
※ 自動和手動加起來
可最多顯示 5 件。
微波運動 無法記憶。
關於 [使用記錄] P.63

- 由菜單] 設定時：
和上述的「從食譜畫面登錄時」相同步驟選擇食譜。
● [大家的料理教室] 無法登錄。
- 由手動] 設定時：
設定手動加熱的種類或微波火力、溫度、加熱時間。
→ 手動加熱設定方法 P.64 ~ 73
● [微波運動] 無法登錄。

③ 按 [登錄]。



由 菜單 的 [使用記錄] 登錄時

選擇 菜單 [使用記錄]，就會顯示想登錄的食譜畫面，按畫面右上的 [☆]，再按 [是]。



關於 [使用記錄] → P.63

- 由 手動 的 [使用記錄]，無法登錄至 [我的最愛]。

搜尋我的最愛

搜尋已登錄的我的最愛食譜進行烹調

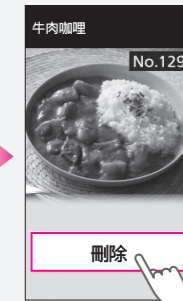
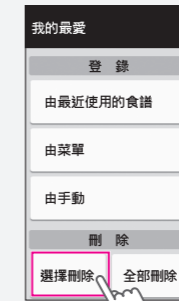
選擇 常用 [我的最愛]，選擇想搜尋的食譜，按 [決定]。



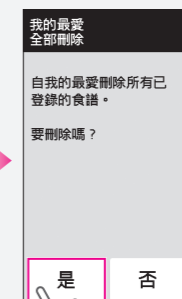
刪除我的最愛

刪除已登錄的我的最愛食譜

- ① 選擇 常用 [我的最愛]，按 [登錄/刪除]。
- ② 選擇 [選擇刪除] 或 [全部刪除]。
選擇 [選擇刪除] 時，選擇想刪除的食譜，按 [刪除]。



選擇 [全部刪除] 時，按 [是]。



活用本機的重點

第一次使用不需要空燒。請直接使用。



■使用蒸氣時 給水槽加水到滿水， 安裝收集盤

- 取出給水槽。
- 打開給水蓋，加水（約 650 ml）到滿水線為止。
（水加太多可能積在水槽蓋的縫隙中，滿溢出來）

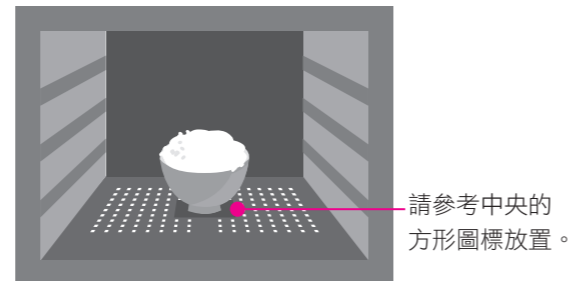


- 確實蓋好給水蓋，
水平手持水槽，插入到底。
（斜著拿水槽可能會漏水）

④加熱時，請務必將收集盤按壓安裝到底。→ P.16

- 水請每次更換。
- 建議使用加氯消毒的自來水。
由於容易長黴菌或雜菌，每次加水前請清洗給水槽。
 - 淨水器的水
 - 鹼性離子水
 - 礦泉水
 - 井水等
- 烹調後請丟棄收集盤、水槽蓋內的水。
- 為了避免忘記加水到水槽，只要選擇使用蒸氣的食譜，顯示窗就會閃爍「水確認」。即使水槽中已加好水也會顯示。一開始加熱，顯示就會消失。

■備妥食品 食品應放進容器內 並放在爐內中央位置



有時會因加熱方法，而需要使用附件之雙面烤盤或方盤。
→ P.14

■用解凍等 爐內溫度過高時， 請冷卻後再使用或用手動加熱

加熱器加熱後，爐內還很熱時，
因為紅外線感測器無法完全發揮作用，
有時會顯示「U50」。關於「U50」→ P.90

- 爐內溫度過高時，請冷卻後再使用自動食譜加熱。
關於「爐內冷卻」→ P.20
- 爐內即使還很熱，按「取消」鍵後也可以用「手動」微波加熱。
「加熱時間參考」→ P.74

這不是異常！

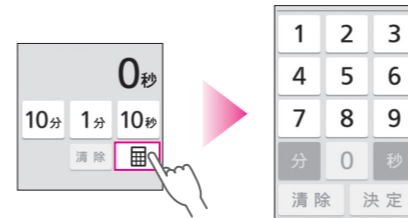
使用蒸氣時…
●蒸氣可能自爐門周圍稍微溢出。
●結束後爐內底面和側面可能會附著熱水或水滴。
請待爐內冷卻後以抹布擦拭乾淨。

■時間設定等 有方便的快速增加功能 （自動快速增加功能）

要調整時間時，長按就可以快速增加。
方便調整較長的烹調時間。
最長設定時間請參閱各使用方法說明頁記載。

■時間設定 使用 0 - 9 的數字鍵

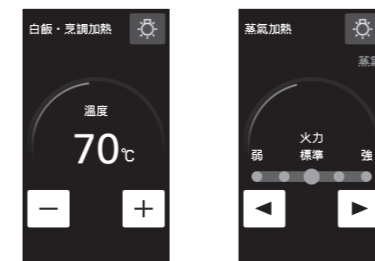
按 ，就顯示如下圖般的畫面。
輸入數字，設定時間。



設定超過 60 秒時，會自動變換為分顯示。
（例：300 秒 → 顯示為 5 分鐘 00 秒）

■加熱或自動烹調開始後也可以 改變溫度或火力

在以下畫面顯示中（開始後約 14 秒內）
可以 - + 或 ◀ ▶ 改變設定。



開始前也可以在食譜選擇中改變溫度或火力。

加熱後

■取出時 很燙，請小心

- 取出方盤或雙面烤盤時，雙手請務必戴上附件的隔熱手套，用雙手取出，以免掉落。
- 加熱後變熱的容器請使用抹布等取出。
- 爐內有東西忘記取出時，每 2 分鐘會響起提示音「嗶—嗶—」。（6 分鐘）
- 加熱完成後，請保持爐門略開的狀態，讓蒸氣與熱氣散出，以維持爐內乾燥。（請勿將臉部靠近）→ P.17
使用 ，就能盡早爐內冷卻。→ P.20

■加熱不夠時 請再加熱

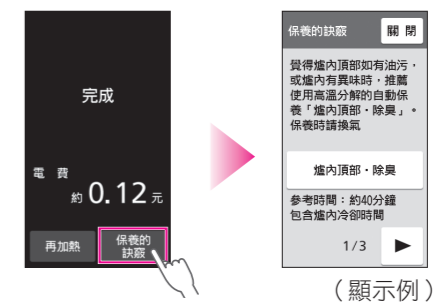
- 加熱完成後按 ，調整時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
- 想取消再加熱時，請按「取消」鍵。



- 可再加熱時間
 - 自動食譜：最長 10 分鐘
 - 手動食譜：請參考各使用方法說明頁記載的最長設定時間。
- 再加熱畫面顯示消失時，請參考各使用方法說明頁，再次設定加熱。

■為了可長期使用 保養

- 加熱完成後，部分食譜的畫面會顯示 。
- 按 ，就能確認適合食譜的自動保養設定及保養內容。



（顯示例）

活用本機的重點

可使用的容器、不可使用的容器

微波		微波加熱 (300 W 蒸氣為微波+蒸氣加熱)
 警告 用「自動加熱」鍵、常用「各種加熱烹調」[喜好溫度]加熱時，常用「解凍/乾貨/川燙蔬菜」[川燙葉菜果菜]、 [川燙根菜]、[寶寶副食品川燙蔬菜]、[泡發乾貨]中請勿使用蓋子或附蓋容器 容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火		
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃 	<ul style="list-style-type: none"> ●但不可使用下列容器。 ●鑲有金銀的容器（會冒出火花） ●有彩繪的容器（會剝落） ●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。
	耐熱 140 °C 以上的保鮮膜、 塑膠製品、矽膠容器 （要小心未達上述耐熱溫度的「蓋子」） 	<ul style="list-style-type: none"> ●但不可使用下列物品。 ●高油多糖的食品（溫度會升高） ●密閉的蓋子或密封袋 ●未標示「微波可用」的容器
✗ 不能使用	金屬容器、鋁箔紙、鐵叉 	<ul style="list-style-type: none"> ●也不能使用附件的方盤，金屬網、金屬製波浪盤等。 ➔ 安全注意事項 P.12
	耐熱溫度未滿 140 °C 的塑膠製品	●高溫會導致溶化、變形。
	聚乙烯、美耐皿、酚樹脂、尿素樹脂	●會受微波影響而變質。
	漆器	●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
	不耐熱的玻璃 紙製品、木製容器 	<ul style="list-style-type: none"> ●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。 ●使用市售之含有發熱體的容器等，可能會因為異常高溫，啟動安全功能而自動停止運作。 ●使用鐵絲的物品容易燃燒。 ●耐熱加工的烘培紙等則可依照本書食譜使用。
蒸氣		蒸氣加熱
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃、金屬容器、鋁箔紙、 鐵叉、耐熱加工的紙製品或木製容器	<ul style="list-style-type: none"> ●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。 ●可以加熱罐頭和真空食品包。 ➔ P.76
	耐熱 140 °C 以上的保鮮膜、塑膠製品、矽膠容器 （要小心未達上述耐熱溫度的「蓋子」）	<ul style="list-style-type: none"> ●但不可使用下列物品。 ●高油多糖的食品（溫度會升高） ●密閉的蓋子或密封袋
✗ 不能使用	耐熱溫度未滿 140 °C 的塑膠製品	●高溫會導致溶化、變形。
	漆器	●塗層可能剝落或裂開。
	不耐熱的玻璃	●雕花玻璃或強化玻璃也可能會裂開。

●關於加熱種類的詳細介紹，請參照「加熱原理」。➔ P.32

燒烤 雙面燒烤		微波+加熱器加熱
燒烤 單面燒烤（下面） 微波加熱		
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃	<ul style="list-style-type: none"> ●但不可使用下列容器。 ●鑲有金銀的容器（會冒出火花） ●有彩繪的容器（會剝落） ●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。
	非烘烤與燒烤用的塑膠製品、保鮮膜 金屬容器、鋁箔紙、鐵叉、矽膠容器	●高溫時會溶化。
	漆器	●也不能使用附件的方盤，金屬網、金屬製波浪盤等。 ➔ 安全注意事項 P.12
	不耐熱的玻璃	●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
✗ 不能使用	紙製品、木製容器	●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。
		<ul style="list-style-type: none"> ●使用鐵絲的物品容易燃燒。 ●竹籤、耐熱加工的烘培紙等則可依照本書食譜使用。
燒烤 單面燒烤（上面）		加熱器加熱
烘烤		
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃	●高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器。
	金屬容器、鋁箔紙、鐵叉、矽膠容器* *矽膠容器只能在烘烤時使用。 請在容器標示的耐熱溫度以下使用。 不能使用在單面燒烤（上面）。	●握把如果是樹脂，會溶化，所以不能使用。
✗ 不能使用	非烘烤與燒烤用的塑膠製品、保鮮膜	●高溫時會溶化。
	漆器	●塗層可能剝落、裂開、燃燒。
	不耐熱的玻璃	●雕花玻璃或強化玻璃也會溶化、破裂。
	紙製品、木製容器	<ul style="list-style-type: none"> ●下述材料則可依照本書食譜使用。 ●竹籤、烤盤紙 ●耐熱加工的烘培紙或烘烤紙 （烘烤則可依照包裝標示的耐熱溫度使用）。
發酵		加熱器加熱 (有蒸氣為加熱器+蒸氣加熱)
○ 可使用	陶器、瓷器、耐熱玻璃、 金屬容器、鋁箔紙、 耐熱 110 °C 以上的保鮮膜、塑膠製品、 矽膠容器*	<ul style="list-style-type: none"> ●密閉的蓋子或密封袋無法使用。 *矽膠容器，因為清潔不易所以不能用於優格等。
	耐熱溫度未滿 110 °C 的塑膠製品、保鮮膜	—
✗ 不能使用	漆器	●塗層可能剝落或裂開。
	不耐熱的玻璃	—
	紙製品、木製容器	●耐熱加工的烘培紙、烘烤紙、 烤盤紙等則可依照本書食譜使用。

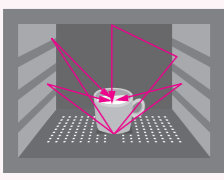
可使用的容器、不可使用的容器

加熱原理

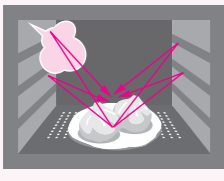
加熱方法

加熱原理

微波




700 ~ 150 W
微波加熱





300 W 蒸氣
微波+蒸氣加熱

微波作用讓食品的水分子間互相激烈碰撞而產生摩擦熱。因此可以裡外同時快速加熱食品。

微波的性質

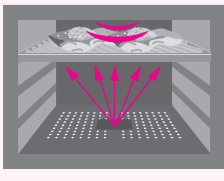
- 

可被食品或水分吸收。
- 

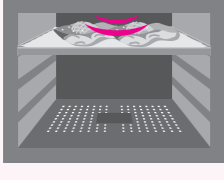
不可穿過陶器、玻璃等。
- 

不可被金屬反射。


燒烤



雙面燒烤
微波+加熱器加熱



單面燒烤 (上面)
加熱器加熱



單面燒烤 (下面)
微波加熱

利用微波與蒸氣加熱食品，保留濕潤鬆軟的口感。
食譜例：草莓大福

利用微波與上方加熱器加熱食品。不用翻面即可燒烤。
食譜例：漢堡排、鹽漬鯖魚、鹽漬鮭魚、香烤棒棒腿等

只用上方加熱器加熱食品。上面可以再加熱，僅讓食品表面有烤色。
食譜例：焗烤等上面燒烤時

只用微波加熱食品。下面可再加熱，僅讓食品底面有烤色。
食譜例：煎餃的再加熱等

● 蒸氣大約在開始 1 分鐘後產生。
● 烹調時會有蒸氣，所以加熱時不用加蓋子（保鮮膜）。
食譜例：草莓大福

● 燒烤 雙面燒烤的加熱時間，請參考食譜篇的加熱時間。設定時間太長，底面可能會烤焦。
● 烤出來的顏色太淡時，請邊看情況邊再加熱。
● 脂肪較少的肉類及魚類，不容易有烤色。
● 在進行雙面燒烤、單面燒烤（下面）時，未接觸到雙面烤盤的部分，不會有烤色。

加熱方法

加熱原理

蒸氣



蒸氣
蒸氣加熱

利用蒸氣加熱食品，蒸煮完成。
食譜例：● 蒸烤布丁、燒賣、雞肉火腿等
● 可以加熱罐頭和真空食品包（罐頭要打開蓋子）

● 蒸氣大約在開始 1 分鐘後產生。
● 烹調時會有蒸氣，所以加熱時不用加蓋子（保鮮膜）。但日式茶碗蒸必須加蓋，雞肉火腿必須包保鮮膜。

烘烤/發酵



烘烤 (1層)
加熱器加熱



烘烤 (2層)
加熱器加熱

利用上方加熱器與循環風扇加熱器加熱。
食譜例：海綿蛋糕、山形吐司、烤全雞等

利用循環風扇加熱器加熱。
食譜例：泡芙、餅乾、奶油麵包等

● 加熱中為保持爐內溫度，請減少開關爐門的次數。
● 加熱後為避免烤焦，請儘快取出。
● 有燒烤不均的現象時，在加熱途中可以對調食品的前後位置。
● 烘烤加熱時熱風會造成燒烤不均，所以中層不能使用。
● 「發酵」介於 30 ~ 65 °C。可選有蒸氣或無蒸氣。麵包等烘焙料理也可使用 2 層發酵。

自動加熱

便利的加熱功能

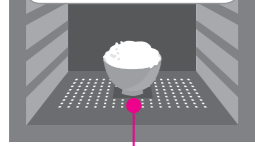
快速加熱 1 道菜

微波加熱

煮好的菜或白飯可以自動快速加熱

準備

食品請放在爐內中央
不可使用附件的方盤



請參考中央的
方形圖標放置。

- 介於 50 ~ 500 g。(冷凍白飯最多 300 g)
- 有些食品要包上保鮮膜。→ P.41
- 包上保鮮膜，留少許空隙。(完全密閉可能會破裂)
- 湯類或味噌湯請勿使用馬克杯。(可能會沸騰)
- 請使用符合食品份量的耐熱容器。
- 冷凍白飯請放在耐熱平盤等上面加熱。
- 市售冷凍食品(微波用)或加工食品等，請依包裝指示操作。(使用「自動加熱」鍵無法順利加熱)

要成功加熱請務必詳讀
P.40 之「加熱時注意
事項與訣竅」



1 按「自動加熱」鍵 (開始加熱)

要變更加熱溫度時
按
→ 參照下方說明



- 目前溫度
- 約 50 秒後顯示。
(短時間加熱完成時，可能不顯示)
- 未滿 0 °C 則無法顯示。

使用加熱器或蒸氣加熱後，自動加熱的加熱時間可能會變長。

■ 要變更加熱溫度時(溫度基準→ P.38)

- 開始後上述畫面顯示中(約 14 秒內)可用 - + 變更。
- 介於 45 ~ 90 °C。出廠時設定為 70 °C。
- 記憶功能
設定成 55 ~ 75 °C 時，本機會記憶溫度，下次加熱時將顯示此溫度。

■ 加熱不夠時再加熱

取出攪拌、重新放置等後，用 **手動**「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

警告



按「自動加熱」鍵或用 **常用** **各種加熱烹調** **喜好溫度** 加熱時

- 未滿 50 g 的食品請勿用 45 °C 以上加熱
紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火
按 **手動**「微波」鍵邊觀察情況邊加熱。
- 請勿加熱含顆粒的湯 ※
湯內的料可能會飛濺，造成人員燙傷
請包上保鮮膜，用 **手動**「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱。→ P.74
※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯
- 請勿使用蓋子及附蓋容器
容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火

爐內高溫時的自動加熱

■ 無法設定溫度。可用火力「強」、「弱」來調整。

1 按「自動加熱」鍵 (開始加熱)



要變更火力時
按 (約 14 秒以內)

→ 參照下方說明



- 爐內在高溫加熱後，
使用保鮮膜或不耐熱的容器，
會導致變形或溶化。

■ 要變更火力時

開始後上述畫面顯示中(約 14 秒內)可用 變更。

■ 加熱不夠時再加熱

取出攪拌、重新放置等後，用 **手動**「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

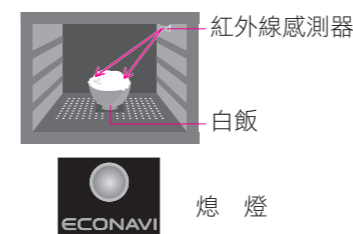
顯示「U50」，使用 **爐內冷卻** 冷卻爐內，就可用「自動加熱」鍵加熱。→ P.20、90

1 道料理的 ECONAVI 運轉

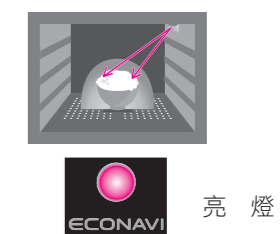
加熱一道菜時，偵測食品份量和溫度差，當判斷食品整體的溫度上升是均一且可快速加熱時，會控制加熱時間。防止無謂的加熱，就是 ECONAVI (節能) 運轉。

(ECONAVI 運轉可用「自動加熱」鍵或設定介於 **常用** **各種加熱烹調** **喜好溫度** 45 ~ 90 °C 發揮作用)

1 紅外線感測器會即時檢查食品溫度。



2 紅外線感測器分辨食品份量和溫度差距，判斷有節能效果時。



ECONAVI
確定

ECONAVI 運轉

其他須知

- 加熱 2 道菜時，會根據個別食品的溫度差異和放置位置，進行「集中加熱*」。
判斷有節能效果後，ECONAVI 指示燈將亮起。→ P.37
- 當加熱 1 道份量較大的菜等時，和「集中加熱*」2 道菜相同，ECONAVI 指示燈可能會閃爍、亮燈。
- 指示燈亮燈的時間點會依據食品種類、份量、起始溫度、設定溫度、放置位置等各種條件而不同。

*「集中加熱」係指...有效率地用微波照射溫度低的部分加熱的功能。

● Q&A / 關於 ECONAVI → P.88

● 設定 70 °C 加熱室溫白飯 150 g 的 1 道菜時，比較 ECONAVI 運轉時 (0.222 Wh/°C) 和不進行 ECONAVI 運轉時 (0.262 Wh/°C)，溫度每上升 1 °C 之耗電量，約可節能 15 %。

加熱 1 道菜 (自動加熱)

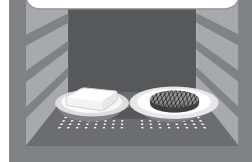
加熱

自動加熱

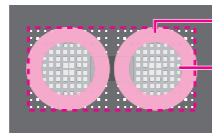
同時加熱白飯與小菜 2 道料理

微波加熱

不可使用附件的方盤



■食品放置方法



容器
食品

儘量將食品放在圖示虛線內而非中央。
(否則紅外線感測器無法順利判斷為 2 道菜)
●容器可以超出虛線

準備

- 除了室溫的白飯與小菜外，也可同時加熱 2 道冷凍食品。
- 請設定為 65 °C 以上。
(設定 60 °C 以下時，可能無法成功加熱)
- 1 盤約 50 ~ 250 g。各食品的分量大致相同。
- 請使用符合食品份量的耐熱容器。
- 有些食品要包上保鮮膜。→ P.41
- 市售冷凍食品 (微波用) 或加工食品等，請依包裝指示操作。
(使用「自動加熱」鍵無法順利加熱)
- 不適合自動加熱的食品、食品組合→ 參考下方說明

要成功加熱請務必詳讀
P.40 之「加熱時注意
事項與訣竅」



1 按「自動加熱」鍵 (開始加熱)

要變更加熱溫度時
按
→ 參照下方說明



- 目前溫度
- 約 50 秒後顯示。
(短時間加熱完成時，可能不顯示)
- 未滿 0 °C 則無法顯示。

■要變更加熱溫度時

- 開始後上述畫面顯示中 (約 14 秒內) 可用 - + 變更。
- 記憶功能→ P.34

■加熱不夠時再加熱

取出攪拌、重新放置等後，用「手動」微波 600 W 邊觀察情況邊加熱。

顯示爐內高溫時，不能同時加熱 2 道菜。

請按「取消」鍵後，手動分別加熱 1 道菜。→ P.35

此外，顯示「U50」，使用「爐內冷卻」冷卻爐內，就可按「自動加熱」鍵加熱。→ P.20、90

不適合同時加熱 2 道菜的食品

- 湯、味噌湯等湯汁類
- 有澆調味汁、醬料的食品
- 冷凍咖哩、冷凍燉菜
- 市售冷凍食品、加工食品 (不可自動加熱的食品)

加熱含冷凍食品在內的 2 道菜時

- 什錦菜、肉丸子等有勾芡、湯汁較多的菜無法成功加熱。

■除了上述食品外，加熱含冷凍食品在內的 2 道菜時，有些食品種類或份量組合可能無法成功加熱。

警告



按「自動加熱」鍵或用「常用」各種加熱烹調「喜好溫度」加熱時

- 未滿 50 g 的食品請勿用 45 °C 以上加熱
紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火
按「手動」微波 鍵邊觀察情況邊加熱。
- 請勿加熱含顆粒的湯 ※
湯內的料可能會飛濺，造成人員燙傷
請包上保鮮膜，用「手動」微波 500 W 邊觀察情況邊加熱。→ P.74
※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯
- 請勿使用蓋子及附蓋容器
容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火

2 道料理的 ECONAVI 運轉

加熱 2 道菜時，會根據個別食品的温度差異和放置位置，進行「集中加熱」。本機判斷使用「集中加熱」更具節能效果時，就會進入 ECONAVI 運轉。
(ECONAVI 運轉可用「自動加熱」鍵或設定「常用」各種加熱烹調「喜好溫度」，使其在 65 ~ 85 °C 之間運轉)



其他須知

- 指示燈閃爍、亮燈的時間點會依據食品種類、份量、起始溫度、設定溫度、放置位置等各種條件而不同。
- 加熱 1 道份量較大的菜時，如果偵測到溫度差異，也會進行「集中加熱」，ECONAVI 指示燈會閃爍。判斷有節能效果後，ECONAVI 指示燈將亮起。

※「集中加熱」係指...有效率地用微波照射溫度低的部分加熱的功能。

●Q&A / 關於 ECONAVI → P.88

- 設定 70 °C 加熱冷凍白飯 150 g 和冷藏漢堡排 90 g 的 2 道菜時，比較 ECONAVI 運轉時 (0.750 Wh/°C) 和不進行「集中加熱」時 (0.916 Wh/°C)，溫度每上升 1 °C 之耗電量，約可節能 18 %。

加熱

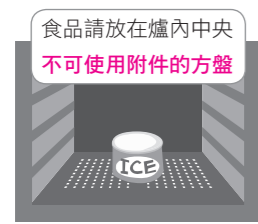
喜好溫度 / 蒸氣加熱

加熱 1 道菜到 -10 ~ 90 °C 的喜好溫度

微波加熱

可加熱嬰兒食品到體溫左右，或讓凍得堅硬的冰淇淋等食品容易入口

準備



- 有些食品要包上保鮮膜。→ P.41
- 請使用符合食品份量的耐熱容器。
- 請務必詳讀。→ P.34 「警告」
- 關於 ECONAVI 運轉。→ P.35、37

要順利加熱到喜好溫度請務必詳讀 P.40 之「加熱時注意事項與訣竅」



1 選擇 常用的 各種加熱烹調



2 選擇 喜好溫度



3 按 -/+ 調整溫度 -10 ~ 90 °C (出廠時設定為：40 °C)

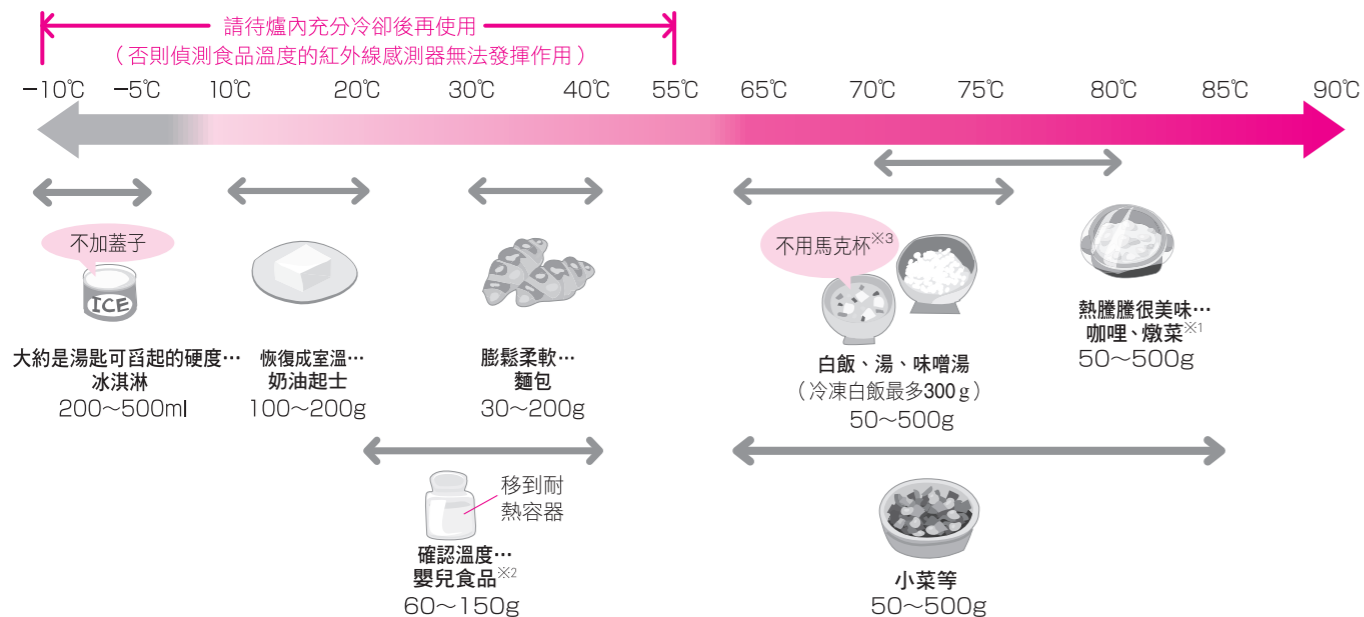


4 開始 (開始加熱)



- 開始後就無法變更溫度。
- 目前溫度
 - 約 50 秒後顯示。(短時間加熱完成時，可能不顯示)
 - 未滿 0 °C 則無法顯示。
- 記憶功能
 - 設定成 -10 ~ 75 °C 時，本機會記憶溫度，下次加熱時將顯示此溫度。

■ 食品與喜好溫度的基準 (一次可調整 5 °C)

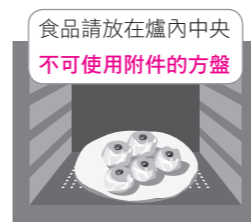


利用蒸氣保持濕潤

微波 + 蒸氣加熱

利用蒸氣加熱預防食品變乾，維持濕潤鬆軟

準備



- 水 給水槽內加水到滿水。→ P.28
- 介於 100 ~ 500 g。(冷凍白飯最多 300 g)
- 不包保鮮膜。(但冷凍白飯可以包著保鮮膜直接加熱)
- 不能同時加熱不同的食品。
- 市售冷凍食品(微波用)或加工食品等，請依包裝指示操作。(使用「蒸氣加熱」無法順利加熱)

1 選擇 常用的 各種加熱烹調



2 選擇 蒸氣加熱



要變更火力時 按 ◀▶▶▶ 參照下方說明



3 開始 (開始加熱)



● 關於「加熱的訣竅」→ P.25

- 顯示「U50」時，請按「取消」鍵後用「手動」微波 300 W 蒸氣加熱。→ P.64、90
- 使用「爐內冷卻」冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

■ 要變更火力時 (5 段)

- 開始後上述畫面顯示中 (約 14 秒內) 可用 ◀▶ 變更。
- 小塊魚肉或小魚等可能因油脂分布狀況或形狀裂開，請用火力「弱」加熱。
- 加熱途中會顯示剩餘時間。(短時間加熱完成時，可能不顯示)

■ 加熱不夠時再加熱

再加熱畫面顯示中 (6 分鐘) 可調整時間 (最長 10 分鐘) 再開始加熱。關於再加熱 → P.29

再加熱畫面顯示 (6 分鐘) 已消失時，請取出攪拌或重新排放後，用「手動」微波 300 W 蒸氣加熱。→ P.64

■ 加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

加熱 (喜好溫度 / 蒸氣加熱)

加熱時注意事項與訣竅

■加熱下述食品時，為了安全起見，按「自動加熱」鍵，請勿設定為 **常用** **各種加熱烹調** **喜好溫度** 的 45 °C 以上
(安全注意事項→ P.8 ~ 13)

食品	加熱方法或注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ●少量或非指定份量的食品 ●未滿 50 g 的食品 (設定 45 °C 以上時) ●加有蓋子或放在附蓋容器內的食品 → 紅外線感測器無法發揮作用，可能加熱過度造成食品冒煙或起火 	<ul style="list-style-type: none"> ●少量或非指定份量的食品，用 手動「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。 ●使用蓋子及附蓋容器加熱，用 手動「微波」邊觀察情況邊加熱。 ●多油液體、含顆粒的湯※ 請包上保鮮膜，用 手動「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱→ P.74 ●奶油請加蓋，用 手動「微波」500 W 邊觀察情況邊加熱
<ul style="list-style-type: none"> ●多油液體 (奶油、鮮奶油、橄欖油等) ●含顆粒的湯※ → 可能突然沸騰飛濺開來 ※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯 	
<ul style="list-style-type: none"> ●牛奶、咖啡、茶、果汁、水等 ●酒 → 可能突然沸騰飛濺開來 	用 常用 飲料 牛奶・咖啡 或 熱酒 加熱 → P.46
<ul style="list-style-type: none"> ●未攪散的蛋液、水煮蛋 (帶殼、無殼) ●銀杏等有殼或膜的食品 ●加有蓋子、塞子等密閉容器、瓶子、密閉狀態的食品 → 可能破裂造成受傷 	<ul style="list-style-type: none"> ●蛋請打散 ●請割開銀杏等的殼或薄膜 ●拿下蓋子、塞子 (微波用蓋子或保鮮膜請留縫隙) 用 手動 「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱
便當 → 容器可能會變形或溶化	拿下蓋子、保鮮膜，同時取出水煮蛋或鋁盒、調味料類 用 手動 「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱→ P.74

■選擇「自動加熱」鍵，**常用** **各種加熱烹調** **喜好溫度** 的 45 °C 以上無法成功加熱的食品

食品	加熱方法或注意事項
肉包 → 皮會變硬，餡會太熱	用 常用 各種加熱烹調 肉包 加熱→ P.42
油炸、炸蝦 → 不酥脆	用 常用 各種加熱烹調 油炸 加熱→ P.43
奶油起士、冰淇淋 → 會溶化	以 常用 各種加熱烹調 喜好溫度 調整溫度加熱→ P.38
嬰兒食品、看護食品 → 可能過熱	
麵包 → 會變硬	用 常用 吐司 / 麵包 或 各種加熱烹調 麵包 加熱→ P.48
超過 500 g 的食品、冷凍咖哩、市售冷凍食品、加工食品 → 無法成功加熱 (加熱不均)	市售食品請依包裝指示操作 用 手動 「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱→ P.74
乾貨、爆米花、冷凍川燙蔬菜 → 會過度加熱	用 手動 「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱→ P.74
花枝等容易漲破的食品	用 手動 「微波」300 W 邊觀察情況邊加熱→ P.74

■加熱時需要訣竅的食品

食品	加熱方法或訣竅
咖哩、燉菜	食材會漲破裂開，請務必包上保鮮膜，放在較深的耐熱容器內。加熱後請務必攪拌
有澆調味汁的食品	調味汁可能飛濺開來，請務必包上保鮮膜
小菜、湯類	為了讓紅外線感測器偵測成功，請使用廣口較淺的耐熱容器
厚度、大小不一的 2 種食品	食品厚度與大小、份量等應一致→ P.36
份量和容器不合的食品	使用符合食品份量的耐熱容器加熱

■包保鮮膜 / 不包保鮮膜的訣竅

○ **蒸煮**
○ **冷凍食品** 等

● 不想讓水分蒸發以維持濕潤的食品，與容易漲破裂開的食品等。

- 燒賣等蒸煮食品
- 咖哩、燉菜
- 滷魚
- 有澆調味汁的食品
- 冷凍白飯 (放在耐熱平盤上)
- 冷凍食品

● 咖哩、燉菜在「蒸氣加熱」時也請包上保鮮膜。

✗ **燒烤**
✗ **清炒**
✗ **油炸食品**
✗ **湯汁** 等

● 想讓水分蒸發以創造酥脆口感的食品，與水分充足的食品等。

- 白飯
- 味噌湯、湯類※
- 炒蔬菜
- 日式炒麵
- 漢堡排
- 烤魚
- 油炸食品、炸蝦
- 馬鈴薯燉肉

※ 含有玉米顆粒或蛤蜊等湯請包保鮮膜。

保鮮膜請寬鬆地包上
不留空隙呈密閉狀態，可能會破裂。
(安全注意事項→ P.9)

保鮮膜交疊的部分請在下面
交疊部分在上面則無法順利加熱。



⚠ 注意

- ⊘ 請勿以微波加熱真空食品包
以免冒出火花，因起火、冒煙、食品破裂、玻璃門破裂、爐內底部赤熱導致破裂而受傷或燙傷
- 真空食品包，請依包裝上的指示加熱。

加熱

肉包 / 油炸

讓肉包膨鬆柔軟

微波+蒸氣加熱

加熱市售肉包恢復膨鬆柔軟

(加熱時間參考 冷藏 4 個：約 9 分鐘、冷凍 4 個：約 12 分鐘)

準備

食品請放在爐內中央
不可使用附件的方盤



水 給水槽內加水到滿水。→ P.28

不同個數有不同的放置方法



- 加熱放在冰箱或冷凍庫的肉包。
- 份量一次介於 1 ~ 4 個。(1 個的重量介於 70 ~ 120 g)
- 不加蓋子，不包保鮮膜。
- 放在耐熱平盤上。
- 手工食品有時無法成功加熱。
用 **手動**「微波」300 W 蒸氣或 **手動**「蒸氣」100 °C，邊觀察情況邊加熱。→ P.75、76

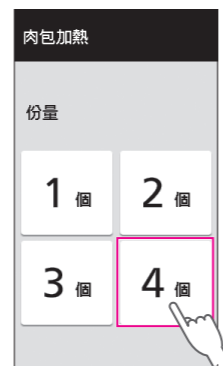
1 選擇 常用的各種加熱烹調



2 選擇 肉包



3 選擇「1~4 個」，依據種類、大小、重量選擇火力



要變更火力時
按 **火力調節** 之後，再按 ◀ ▶。
→ 參照下方說明



● 關於 **加熱的訣竅** → P.25

4 開始 (開始加熱)



要變更火力時 (5 段)

	略弱	略強			
	弱	標準	強		
肉包	—	—	小	中	大
參考重量	70-120 g				
豆沙包	小	中	大	—	—
參考重量	70-120 g				

- 開始後上述畫面顯示中 (約 14 秒內) 可用 ◀ ▶ 變更。
- 室溫的肉包、豆沙包如依上表設定可能會過熱，請設定比上表低 1 ~ 2 段的火力。
- 未滿 70 g 或超過 120 g 的肉包、豆沙包可能無法成功加熱。
用 **手動**「微波」300 W 蒸氣邊觀察情況邊加熱。→ P.75
- 連續加熱時等可能會不夠熱。請務必邊觀察情況邊再加熱。
- 加熱不夠時再加熱
加熱完成後，於再加熱顯示中 (6 分鐘) 設定再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.29
再加熱畫面顯示 (6 分鐘) 已消失時，請用 **手動**「微波」300 W 蒸氣邊觀察情況邊加熱。
- 手動加熱時
用 **手動**「微波」300 W 蒸氣或 **手動**「蒸氣」100 °C 調整加熱時間。→ P.75、76
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

- 顯示「U50」時，請按「取消」鍵後用 **手動**「微波」300 W 蒸氣加熱。→ P.64、90
- 使用 **爐內冷卻** 冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

讓油炸品或天婦羅酥脆

微波+加熱器加熱

可加熱烹調完成的油炸品或炸蝦等，有如剛炸好一樣

(加熱時間參考 可樂餅 4 個 (標準)：約 7 分鐘)

準備



雙面烤盤 (上層)

- 份量介於 100 ~ 700 g。
- 不包保鮮膜。
- 同時加熱不同種類的食品時，厚度與重量應一致。
- 食品直接放在雙面烤盤上。(也可使用烘烤紙)
- 鋁箔紙會冒出火花，不能使用。
可使用的容器、不可使用的容器 → P.31
- 冷凍油炸食品無法加熱。

1 選擇 常用的各種加熱烹調



2 選擇 油炸



3 依照食品溫度與重量，按 ◀ ▶ 選擇火力

要變更火力時
→ 參照下方說明



4 開始 (開始加熱)



● 關於 **加熱的訣竅** → P.25

要變更火力時 (5 段)

	略弱	略強			
	弱	標準	強		
室溫保存時	100-200 g	200-350 g	350-550 g	550-700 g	
冷藏保存時	—	100-200 g	200-350 g	350-700 g	

- 開始後上述畫面顯示中 (約 14 秒內) 可用 ◀ ▶ 變更。
- 海鮮蔬菜天婦羅容易焦，請務必邊觀察情況邊加熱。
- 用冰箱保存時，加熱後可能只會微熱。
請務必邊觀察情況邊再加熱。
- 加熱不夠時再加熱
加熱完成後，於再加熱顯示中 (6 分鐘) 設定再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.29
再加熱畫面顯示 (6 分鐘) 已消失時，用 **手動**「燒烤」單面燒烤 (上面) 加熱。
- 加熱完成後要進行其他操作時
請按「取消」鍵後重新操作。

請注意

炸蝦等底面濕黏時，請用廚房紙巾等把油吸乾。

加熱 (肉包 / 油炸)

加熱

烤鰻魚片

讓表皮金黃酥脆

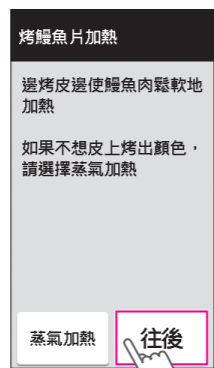
加熱器+蒸氣加熱

烤魚皮的同時，也讓魚身膨鬆柔軟。



- 水 給水槽內加水到滿水。→ P.28
- 份量是 1/2 ~ 2 條。
- 冷凍的鰻魚請自然解凍後加熱。
- 少量時，用「手動」微波 300 W 蒸氣加熱。→ P.64
- 成品狀態依鰻魚的種類而改變。
- 鰻魚周圍的雙面烤盤請淋上 1 小匙~ 1 大匙的酒加熱，就能膨鬆柔軟。
- 附有調味汁時容易烤焦，請調整成火力「弱」邊觀察情況邊加熱。

- 1 選擇 常用的 各種加熱烹調
- 2 選擇 烤鰻魚片
- 3 選擇 往後
- 4 開始 (開始加熱)



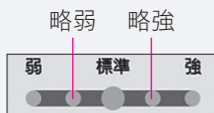
要變更火力時
→ 參照下方說明



● 關於 加熱的訣竅 → P.25

顯示「U50」，使用 爐內冷卻 冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

■ 變更火力時 (5 段)



開始後左邊畫面顯示中 (約 14 秒內)，可用 ◀ ▶ 變更。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後，於再加熱顯示中 (6 分鐘) 設定再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.29

再加熱畫面顯示 (6 分鐘) 已消失時，用「手動」燒烤」單面燒烤 (上面) 加熱。

■ 加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

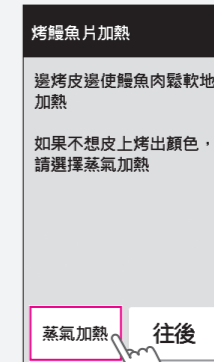
請注意

- 頭、尾、邊緣容易烤焦，請務必邊觀察情況邊加熱。
- 想要皮烤久一點時，或使其酥脆時，請邊看情況邊再加熱。
- 加熱 2 條時，火力可設定大 1 ~ 2 段，或邊看情況邊再加熱。
- 連續加熱時，或食材較厚時，可能會不太熟。請邊觀察情況邊再加熱。

< 無烤色加熱時 >

因為是「蒸氣加熱」，所以用耐熱平盤，不包保鮮膜加熱。

- 1 選擇 常用的 各種加熱烹調
- 2 選擇 烤鰻魚片
- 3 選擇 蒸氣加熱
- 4 開始 (開始加熱)



要變更火力時
→ P.44



加熱 (烤鰻魚片)

加熱

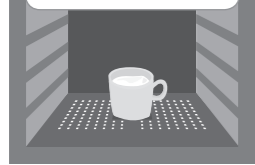
飲料

飲料（牛奶、咖啡、酒等）

微波加熱

準備

不可使用附件的方盤



不同個數有不同的放置方法（靠近中央放置）

● 容器請勿放在邊緣。有沸騰的危險。



● 份量介於 1 ~ 4 杯。（2 杯以上時每杯的份量應一致）

● 請使用廣口且較淺的容器。

● 熱酒請使用矮胖的容器。

用杯子熱酒也要使用廣口杯。

● 容器內放八分滿。

● 加熱前後務必攪拌。

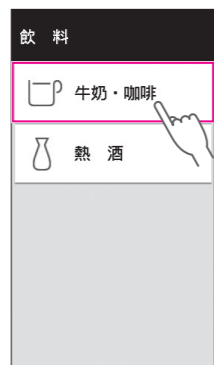
● 火力會因飲料種類、容器大小、形狀、材質、厚度不同，請調節加熱溫度。



1 選擇 常用的 飲料



2 選擇 牛奶・咖啡 或 熱酒



要變更加熱溫度時
按 [] [] → 參照下方說明



● 加熱的訣竅 關於 → P.25

3 開始 (開始加熱)



使用加熱器或蒸氣加熱後，自動加熱的加熱時間可能會變長。

■ 要變更加熱溫度時

牛奶、咖啡：35 ~ 70 °C（出廠時設定：60 °C）

熱酒：40 ~ 60 °C（出廠時設定：50 °C）

● 開始後上述畫面顯示中（約 14 秒內）可用 - + 變更。

● 記憶功能

會記憶變更後的溫度，下次加熱時顯示。

● 牛奶、咖啡的 50 °C 和熱酒的 50 °C，加熱溫度可能不同。

請參考正確的食譜使用。

■ 加熱不夠時再加熱

用 手動「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

爐內高溫時的自動加熱

■ 需要設定數量，無法設定溫度。可用火力「強」、「弱」來調整。

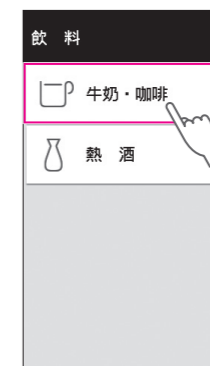
● 牛奶、咖啡：1 ~ 4 杯

● 熱酒：1 ~ 2 瓶

1 選擇 常用的 飲料



2 選擇 牛奶・咖啡 或 熱酒



3 調整數量



4 開始 (開始加熱)



要變更火力時
按 [] [] (約 14 秒以內)
→ 參照下方說明



■ 要變更火力時

開始後上述畫面顯示中（約 14 秒內）可用 ◀ ▶ 變更。

■ 加熱不夠時再加熱

用 手動「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

顯示「U50」，使用 爐內冷卻 冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

警告



請勿過度加熱飲料（小心突然沸騰）

加熱後取出時，可能突然沸騰飛濺開來，造成燙傷

自動加熱時請務必根據本頁記載，用 常用 [飲料] [牛奶・咖啡] 或 [熱酒] 加熱。

突然沸騰



加熱（飲料）

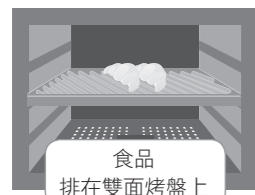
加熱

時蔬麵包 / 麵包卷 / 法國麵包

麵包宛如剛烤好般

讓買來的麵包外酥內軟更美味。

準備



雙面烤盤
(中層)

- 水** 給水槽內加水到滿水。→ P.28
- 請務必拿掉袋子或包裝、鋁箔紙內襯等。
 - 不包保鮮膜。
 - 份量、尺寸只要能排在雙面烤盤上就 OK。
 - 麵包高度最高為 6 cm。
 - 麵包請勿重疊，靠近中央排放。

加熱麵包有 3 個行程。請依麵包種類分開使用。

<時蔬麵包加熱> (加熱時間參考 熱狗麵包 2 個：約 6 分鐘)



熱狗麵包、披薩麵包、有料的丹麥麵包、咖哩麵包等

- 料少、較輕較鬆軟的麵包→用火力「弱」
- 想讓咖哩麵包等充分加熱，或想讓麵包烤起來酥脆等→用火力「強」

*冷凍的麵包請自然解凍後加熱。

*夾配料的麵包（漢堡等）因配料較難加熱，請用「手動」微波，600 W 加熱。→ P.74

<麵包捲加熱> (加熱時間參考 麵包捲 2 個：約 5 分鐘)



奶油麵包、牛角麵包等

*冷凍麵包請用火力「強」加熱。

<法國麵包加熱> (加熱時間參考 法國麵包 1 條：約 10 分鐘)



法國麵包等

- 切成小塊的麵包，不要重疊。
- 切成相同大小，儘量中央排放。

*冷凍麵包請用火力「強」加熱。



微波+加熱器+蒸氣加熱

(例：加熱熱狗麵包時)

1 選擇 常用的 吐司/麵包



2 選擇 時蔬麵包加熱



●關於「加熱的訣竅」→ P.25

3 開始 (開始加熱)



●從「常用」→「各種加熱烹調」→「麵包」也可設定。

1 選擇 常用的 各種加熱烹調



2 選擇 麵包



3 選擇 時蔬麵包加熱



●關於「加熱的訣竅」→ P.25

4 開始 (開始加熱)



顯示「U50」，使用「爐內冷卻」冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

■變更火力時 (5 段)
略弱 略強



開始後左邊畫面顯示中 (約 14 秒內)，可用◀▶變更。

■加熱不夠時再加熱

加熱完成後，於再加熱顯示中 (6 分鐘) 設定再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱→ P.29

再加熱畫面顯示 (6 分鐘) 已消失時，用「手動」燒烤」單面燒烤 (上面)，邊觀察情況邊加熱。

■加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

加熱 (時蔬麵包 / 麵包捲 / 法國麵包)

解凍

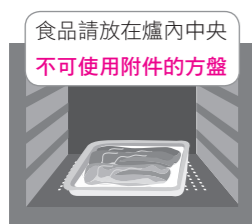
蒸氣全解凍 / 蒸氣半解凍

使用蒸氣解凍肉或魚類

微波+加熱器+蒸氣加熱

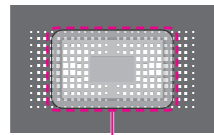
快速自動解凍放在冷凍庫的魚、肉類

準備



食品請放在爐內中央
不可使用附件的方盤

■食品放置方法



保麗龍盤

請參考中央的方形圖標
放置。

●水 給水槽內加水到滿水。→ P.28

從冷凍庫拿出來請立刻解凍。

- 連同保麗龍盤一起放進去。
- 不包保鮮膜。
- 如果沒有保麗龍盤，就用耐熱平盤。
- 份量介於 100 g ~ 1 kg。
- 去除表面附著的霜。(否則可能導致煮熟)
- 上面有油脂的塊狀肉或雞皮等請翻面解凍。
- 給水槽不放水也可以解凍，但解凍後食材會比較硬。

■ 區分 蒸氣全解凍 和 蒸氣半解凍 使用

容易使用的軟硬程度

蒸氣全解凍

弱 ← (火力) → 強

● 適用於加熱烹調。

● 下述的肉請用火力來調節。

- 一片片展開包裝的薄片肉
- 分散冷凍的肉
- 五花肉或雪花肉等油脂較多的薄片肉
- 有厚度的塊狀肉等：「強」

● 火力

依形狀、肉質、冷凍狀態、起始溫度，可能會有部分煮熟、部分變硬。

可用菜刀切開的軟硬程度

蒸氣半解凍

弱 ← (火力) → 強

● 適用於生魚片或肉絲，或是要在花枝等食材上輕劃幾刀時。

■ 首先要順利冷凍

- 選擇新鮮的食材。
- 請用保鮮膜確實密封食材。
- 薄片肉請盡量將肉的厚度切成均一，不要有非常厚或非常薄的部分。
- 絞肉請整形為 2 ~ 3 cm 厚，不要壓太緊、讓食材維持膨鬆狀。
- 生魚片的厚度一致，海鮮類請盡量不要重疊。
- 雞肉請勿彎折，鋪平攤開。

■ 以下食品無法順利解凍

- 由冷凍室拿出後長時間放置的食品。
 - 由冷凍室移到冷藏室的食品。
 - 份量未滿 100 g 的食品。
- 用「手動」微波 150 W 邊觀察情況邊解凍。→ P.75
- 川燙冷凍的蔬菜，用「手動」微波 600 W 調整時間解凍。→ P.75

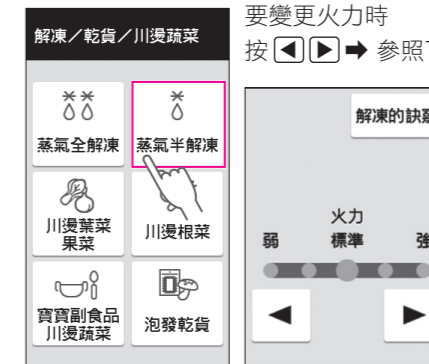
為了順利
解凍...



1 選擇 常用的 解凍 / 乾貨 / 川燙蔬菜



2 選擇 蒸氣全解凍 或 蒸氣半解凍



要變更火力時
按 ◀ ▶ → 參照下方說明

3 開始 (開始解凍)



● 關於「解凍的訣竅」→ P.25

● 顯示「U50」時，請按「取消」鍵後用「手動」微波 150 W 解凍。→ P.64、90

● 使用「爐內冷卻」冷卻爐內，就可用自動食譜。→ P.20、90

為了快速解凍，有使用加熱器。

取出食品時，爐內頂部等可能很熱，請小心。

■ 要變更火力時 (5 段)



開始後上述畫面顯示中 (約 14 秒內) 可用 ◀ ▶ 變更。

■ 加熱不夠時再加熱

加熱完成後，於再加熱顯示中 (6 分鐘) 設定再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.29

再加熱畫面顯示 (6 分鐘) 已消失時，請用「手動」微波 150 W 邊觀察情況邊加熱。

■ 手動解凍時

用「手動」微波 150 W 邊觀察情況邊加熱。→ P.75

■ 加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

請注意

為了讓紅外線感測器充分發揮作用，請讓爐內充分冷卻，附著水滴等時請擦拭乾淨。

其他須知

冷凍食品 (冷凍白飯等) 「蒸氣全解凍」，「蒸氣半解凍」無法加熱。
請按「自動加熱」鍵加熱。→ P.34

解凍 (蒸氣全解凍 / 蒸氣半解凍)

川燙蔬菜

川燙葉菜果菜 / 川燙根菜

葉菜果菜和根菜

微波加熱

川燙菠菜、青花菜等葉菜果菜或馬鈴薯、白蘿蔔等根菜

準備

食品請放在爐內中央
不可使用附件的方盤

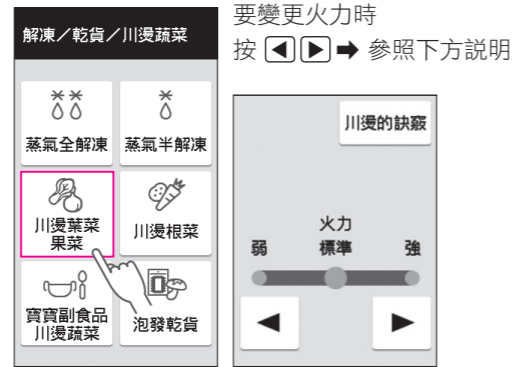


- 關於準備與訣竅→ P.53
- 洗菜時菜不用瀝得太乾。
- 排放於耐熱平盤，寬鬆地包上保鮮膜。
- 加熱時容器上不要放水。
- 保鮮膜不要包好幾層。
- 食材切得太大、太厚時，用「手動」微波 600 W 邊觀察情況邊加熱。

1 選擇常用的 解凍 / 乾貨 / 川燙蔬菜



2 選擇川燙葉菜果菜或川燙根菜



要變更火力時
按 ◀ ▶ → 參照下方說明

3 開始 (開始加熱)



●關於「川燙的訣竅」→ P.25

●顯示「U50」，按「取消」鍵用「手動」微波 600 W 加熱。→ P.64、90

●使用「爐內冷卻」冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

■變更火力時 (3 段)



- 開始後上述畫面顯示中 (約 14 秒內) 可用 ◀ ▶ 變更。
- 成品會因季節或蔬菜的狀態而異。加熱根菜後請悶約 5 分鐘。(避免加熱不均)

■加熱不夠時再加熱

加熱完成後，於再加熱顯示中 (6 分鐘) 設定再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱→ P.29

再加熱畫面顯示 (6 分鐘) 已消失時，請用「手動」微波 600 W 邊觀察情況邊加熱。

■加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

請注意

- 取出時盤子很熱，請用抹布等取出。
- 澀味重的蔬菜在加熱前或加熱後，請用水去除澀味。
- 要讓蔬菜色彩鮮豔時，加熱後請用流水沖以便定色。

警告

- 請勿使用蓋子及附蓋容器
容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火
 - 以下情形請勿自動加熱
 - 未滿 100 g 的蔬菜
可能起火或冒煙
 - 切得太薄或太小的食材 (紅蘿蔔或綜合蔬菜等)
可能冒出火花燒焦
- 用「手動」微波 邊觀察情況邊加熱。

川燙的訣竅

成品會因季節或蔬菜的狀態而異。

〈葉菜果菜〉

份量介於 100 ~ 500 g (菠菜或小松菜等最多 300 g)

●菠菜、小松菜



- 葉和梗交錯重疊
- 粗梗要切十字切口
- 小松菜用火力「強」

→ 加熱後用流水沖，以去澀味。

●高麗菜



- 去芯
- 切成相同大小

●綠蘆筍



- 頭和尾交錯重疊

→ 加熱後用流水沖。

●茄子



- 切成相同大小，泡鹽水

●南瓜



- 切成相同大小的厚片

●青花菜、白花椰菜



- 分成小朵，泡鹽水

〈根菜〉

份量介於 100 g ~ 1 kg (紅蘿蔔、白蘿蔔最多 500 g) → 加熱後請悶約 5 分鐘，以避免加熱不均。

●紅蘿蔔、白蘿蔔



- 切成四等分
- 切 2-3 cm 的厚片
(放在盤子上，不要重疊)

●馬鈴薯、地瓜、里芋 (芋頭)



- 直接清洗後使用
- 切開使用時，先削皮後切成相同大小
(放在盤子上，不要重疊)

放在耐熱平盤後...
食材不要超出盤子，用保鮮膜寬鬆地覆蓋 (留少許空隙)



高麗菜鮮菇沙拉



切成一口大小的高麗菜 30 g 和分成小林的鴻喜菇 50 g 一起用「川燙葉菜果菜」加熱。
拌上個人喜好的沙拉醬。

放在耐熱平盤後...



寬鬆地包上保鮮膜 (留少許空隙)



美乃滋拌南瓜



切成 2 cm 小丁的南瓜 100 g，用「川燙葉菜果菜」加熱。灑上鹽、胡椒加入切薄片的洋蔥，以及切成粗末的水煮蛋，用 1 大匙的美乃滋拌勻。

放在耐熱平盤後...



寬鬆地包上保鮮膜 (留少許空隙)



洋芋時蔬沙拉



馬鈴薯 1 個 (150 g) 用「川燙根菜」加熱。削皮後用叉子等攪碎。灑上鹽、胡椒加入切成薄片的火腿和洋蔥，用 1 大匙的美乃滋拌勻。

川燙蔬菜

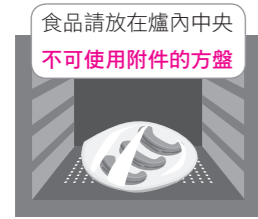
寶寶副食品川燙蔬菜

軟化葉菜果菜和根菜

微波+蒸氣加熱

比起用「川燙葉菜果菜」、「川燙根菜」(P.52~53) 加熱，較可加熱至容易壓碎的軟硬度。

準備



- 水 給水槽內加水到滿水。→ P.28
- 關於準備與訣竅→ P.55
 - 加熱前請沖水。
 - 排放於耐熱平盤，寬鬆地包上保鮮膜。
 - 加熱時容器上不要放水。
 - 保鮮膜不要包好幾層。

- 1 選擇「常用」的 解凍/乾貨/川燙蔬菜
- 2 選擇 寶寶副食品川燙蔬菜
- 3 選擇「蔬菜」
- 4 開始 (開始加熱)



要變更火力時 按 ◀ ▶

→ 參照下方說明



●關於「川燙的訣竅」→ P.25

●顯示「U50」，使用「爐內冷卻」冷卻爐內，就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

■變更火力時(3段)



- 開始後上述畫面顯示中(約14秒內)可用◀▶變更。
- 成品會因季節或蔬菜的狀態而異。

■加熱不夠時再加熱

加熱完成後，於再加熱顯示中(6分鐘)設定再加熱時間，按「自動加熱/開始」鍵。關於再加熱→ P.29

再加熱畫面顯示(6分鐘)已消失時，請「手動」用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

■加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

請注意

- 取出時盤子很熱，請用抹布等取出。
- 澀味重的蔬菜在加熱前或加熱後，請沖水去除澀味。
- 要讓蔬菜色彩鮮豔時，加熱後請用流水沖以便定色。

警告



- 請勿使用蓋子及附蓋容器
容器加蓋子加熱時，紅外線感測器無法發揮作用，可能造成食品冒煙或起火
 - 以下情形請勿自動加熱
 - 未滿100g的蔬菜
可能起火或冒煙
 - 切得太薄或太小的食材(紅蘿蔔或綜合蔬菜等)
可能會冒出火花導致燒焦
- 請按「手動」微波」鍵邊觀察情況邊加熱。

川燙的訣竅

份量介於100~300g。
成品會因季節或蔬菜的狀態而異。

●紅蘿蔔

●馬鈴薯、地瓜



●削皮切成1cm厚的圓片狀，泡水

●排放於耐熱平盤，寬鬆地包上保鮮膜。



●無法鋪平擺放時請重疊2層

●青花菜



●分成小朵，泡水

●排放於耐熱平盤，寬鬆地包上保鮮膜。



→ 加熱後用流水沖，以去澀味。

●白蘿蔔



●削皮切成1cm厚的圓片狀後對切兩半，泡水



●無法鋪平擺放時請重疊2層

●南瓜



●切成1cm厚左右，泡水

●排放於耐熱平盤，寬鬆地包上保鮮膜。



●菠菜等



●葉和梗交錯重疊
●粗梗請切十字切口，泡水

●排放於耐熱平盤，寬鬆地包上保鮮膜，食材不要超出盤子。



→ 加熱後用流水沖，以去澀味。

●高麗菜、白菜、小松菜等用「菠菜」的火力「強」加熱。

此外，建議去除葉菜的莖及芯等較硬的部分，只使用靠近葉子的柔軟部分就好。

蔬菜煮到很軟，就可變化成這樣的料理

紅蘿蔔凍(4人份)



將200ml水和吉利丁粉5g、砂糖20g放入直徑25cm的耐熱玻璃碗，「手動」用「微波」600W加熱2分鐘。紅蘿蔔(用「紅蘿蔔」加熱磨成的泥)100g和檸檬汁1大匙混合，放入喜好的模型，在冰箱冷藏凝固。

南瓜湯(4人份)



將200ml牛奶、200ml水和西式高湯粒2小匙放入直徑25cm的耐熱玻璃碗，「手動」用「微波」600W加熱3分鐘。混合南瓜(用「南瓜」加熱磨成的泥)300g，用濾網篩過。

菠菜杯子蛋糕(直徑6cm、高5cm的模型6個)



將2個M尺寸的雞蛋蛋白和蛋黃分開。蛋白加入砂糖30g，用力打發。蛋黃中按序加入沙拉油1大匙、牛奶2大匙、菠菜(用「菠菜」加熱磨成的泥)40g、低筋麵粉40g混合，最後與蛋白拌勻。「手動」用「烘烤」170°C預熱，麵糊倒入模型7分滿，排在方盤上，放入下層，烤約20分鐘。

川燙蔬菜(寶寶副食品川燙蔬菜)

泡發乾貨

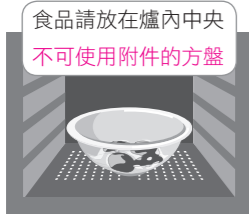
泡發乾貨

簡單方便

可在短時間內泡發乾貨。

微波加熱

準備



- 務必放入耐熱玻璃碗中。
(容器過小可能會無法充分泡發)
- 容器內的乾貨需沒過水面後再加熱。
- 將保鮮膜沿著乾貨包上(防止乾貨漂浮),充分浸水使泡發效果好。
- 如果泡發的參考時間相同,2種乾貨就可一起泡發。
- 依乾貨種類,可能會有無法順利泡發的情形。
麵筋、高野豆腐等無法順利泡發。

■推薦的乾貨、份量和參考時間

乾貨	份量	水量	參考時間
乾香菇	1 個	50 ml	約 4 分鐘
	4 個	200 ml	約 7 分鐘
羊栖菜乾、 乾燥海帶芽	5 g	50 ml	約 4 分鐘
	20 g	200 ml	約 6 分鐘
蘿蔔乾	10 g	100 ml	約 5 分鐘
	40 g	400 ml	約 10 分鐘
黑豆、大豆	10 g	100 ml	約 5 分鐘
	140 g	800 ml	約 15 分鐘

- 水量建議是約乾貨重量的 10 倍。
- 因為泡發豆類非常花費時間,所以加熱後靜置 30 分鐘左右。

1 選擇常用的 解凍/乾貨/川燙蔬菜



2 選擇泡發乾貨



3 開始 (開始加熱)



顯示「U50」,使用「爐內冷卻」冷卻爐內,就可用自動食譜加熱。→ P.20、90

■變更火力時(3段)



開始後左邊畫面顯示中(約 14 秒內),可用◀▶變更。

■加熱不夠時再加熱

加熱完成後,於再加熱顯示中(6分鐘)設定再加熱時間,按「自動加熱/開始」鍵。
關於再加熱→ P.29

再加熱畫面顯示(6分鐘)已消失時,請「手動」用「微波」600 W 邊觀察情況邊加熱。

■加熱完成後要進行其他操作時

請按「取消」鍵後重新操作。

■使用泡發的乾貨的烹調例子



〈1人份〉
約 117 kcal / 鹽分:約 1.2 g

材料(4人份)

蘿蔔乾	40 g
水	400 ml
A 紅蘿蔔	50 g
豆皮	60 g
蒟蒻	60 g
B 高湯	200 ml
醬油	2 大匙
味醂	2 大匙
砂糖	1 小匙

作法

微波加熱

1 將蘿蔔乾和水放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中,保鮮膜順著乾貨包起,放置於爐內中央位置。

常用 解凍/乾貨 泡發 開始 ●參考時間 約10分鐘

加熱後瀝乾水分,切成 3~4 cm。

2 將 A 切成長 4 cm 長的絲。將 1 和 A、B 放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中混合。寬鬆地包上保鮮膜,放置在爐內中央位置。

常用 微波 600w 約10分鐘 開始



〈1人份〉
約 42 kcal / 鹽分:約 1.0 g

材料(2~3人份)

羊栖菜乾	15 g
水	200 ml
紅蘿蔔	25 g
水煮大豆	40 g
A 高湯	60 ml
砂糖	1 大匙
醬油	1 大匙

作法

微波加熱

1 將羊栖菜和水放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中,保鮮膜順著乾貨包起,放置於爐內中央位置。

常用 解凍/乾貨 泡發 開始 ●參考時間 約6分鐘

加熱後瀝乾水分。

2 將紅蘿蔔切成長 4 cm 長的絲。將 1 和紅蘿蔔、大豆放入直徑 25 cm 的耐熱玻璃碗中,加入 A 混合。寬鬆地包上保鮮膜,放置在爐內中央位置。

常用 微波 600w 約6分鐘 開始

滷蘿蔔乾油豆腐

泡發乾貨(泡發乾貨)

滷羊栖菜

由菜單搜尋食譜

大家的料理教室

手動 常用 **菜單**

推薦料理 大家的料理教室 前往行程選擇畫面

由種類選擇 由材料選擇

由編號選擇

使用記錄

大家的料理教室 (材料/做法)

經典 兒童

男仕 3 素材 × 3 步驟

下午茶點心 下酒菜

大家的料理教室 中有 6 個行程。
畫面中顯示材料及作法，
即使沒有說明書也可以參考畫面烹調。


<p>經典料理行程</p>  <p><食譜></p> <ul style="list-style-type: none"> 鹽烤嫩雞 培根滷馬鈴薯 日式溫泉蛋 鹽漬鯖魚 日式炸雞塊 漢堡排 	<p>兒童料理行程</p>  <p><食譜></p> <ul style="list-style-type: none"> 手繪餅乾 巧克力棒棒糖 蒸蛋糕 小熊漢堡排 笑臉地瓜烤布丁 聖誕樹披薩
<p>男仕料理行程</p>  <p><食譜></p> <ul style="list-style-type: none"> 日式炒麵 香烤豬肉 牛肉咖哩 義式白酒蕃茄燴煮魚 烤花魚 烤雞肉串 	<p>3 素材 × 3 步驟行程</p>  <p><食譜></p> <ul style="list-style-type: none"> 泡菜酪梨炸豬排 油蒸蕃茄 炸雞塊 蔬菜炒雞丁 鮭魚炒烏龍麵 簡易香蕉司康
<p>下午茶點心行程</p>  <p><食譜></p> <ul style="list-style-type: none"> 鄉村餅乾 美式司康 蒸烤布丁 杯子乳酪蛋糕 蘋果蛋糕 奶油巧克力蛋糕 	<p>下酒菜行程</p>  <p><食譜></p> <ul style="list-style-type: none"> 毛豆 烤雞翅 黑胡椒烤豬肉 手工香腸 涼拌炸茄子 蒸蘑菇起士

警告

使用 **菜單** **大家的料理教室** 「兒童料理行程」時，請勿讓孩童單獨使用，以免燙傷、觸電、受傷。

可在畫面中確認材料、作法、食品的放置方式等，便於料理的準備或烹調前準備。需要進行裝飾的食譜，在加熱途中也能確認材料及裝飾方法。

● 3 素材 × 3 步驟行程 例) 油蒸蕃茄



顯示材料、作法時，按 **保留** 就可在閱覽途中進行暫停。

● 選擇 **是**，就可保留畫面。移至起始畫面。

● 選擇 **否** 時就會返回原來的畫面。

再度進入 "大家的料理教室" 時，會從保留的畫面再度開始。

① 選擇 **菜單** **大家的料理教室**。

② 顯示已保留的食譜。

選擇 **是**，會從保留的畫面再度開始。

選擇 **否** 時會顯示行程選擇畫面。

■ 從 **大家的料理教室** 之設定，無法顯示電費。

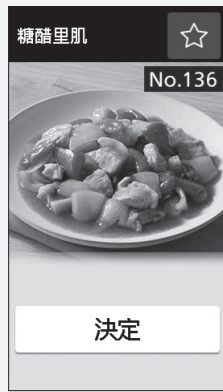
■ 不需要看材料或作法，進行烹調 (加熱) 時，請從 **由編號選擇** 等設定。→ P.60 ~ 62

■ 關於畫面關閉
當顯示 **大家的料理教室** 之材料、作法的畫面時，1 分鐘就變暗的節能功能、自動電源關閉功能都無法發揮作用。→ P.18

■ 加熱不夠時再加熱
加熱完成後，於再加熱顯示中 (6 分鐘) 設定再加熱時間，按「自動加熱 / 開始」鍵。
關於再加熱 → P.29

由菜單搜尋食譜 (續前頁)

由 **菜單** 搜尋食譜進行烹調
(例：想烹調「No.136 糖醋里肌」時)



由編號選擇

<本書食譜篇 (P.106 ~ 235) 的加熱，請參考 [由編號選擇] 的設定說明 >



決定後，重新輸入號碼時，請先按「返回」鍵後再設定。

由推薦料理選擇

推薦料理中有下記食譜。

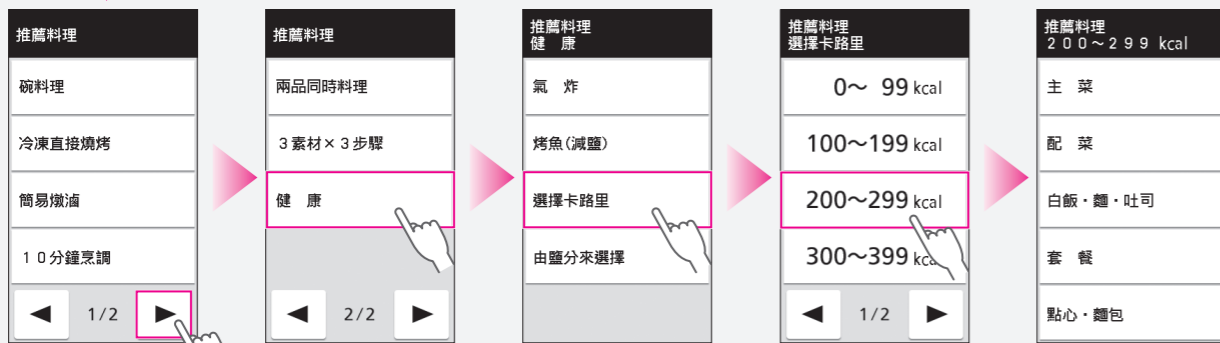
- 碗料理..... 義大利麵、燉菜、中式料理、法式料理皆可用碗料理行程。
- 冷凍直接燒烤..... 邊解凍冷凍食品邊完成燒烤。
- 簡易燉滷..... 將材料放入耐熱容器，就可輕鬆燉滷料理。
- 10分鐘烹調..... 約10分鐘即可完成烹調的食譜。
- 兩品同時料理..... 可同時烹調2道料理。
- 3素材×3步驟..... 3個主要食材，用3個步驟快速烹調。
- 健康..... 低卡、低鹽食譜。

用碗料理的種類搜尋



● 顯示食譜一覽表畫面。

由卡路里區分搜尋 (2頁)



由種類選擇



按 ◀, 可看到最後一頁。



由材料選擇



按 ◀, 可看到最後一頁。

關於材料和作法的畫面顯示

與 [大家的料理教室] 相同的食譜，由 [由編號選擇]、[由種類選擇]、[由材料選擇]、[推薦料理] 搜尋時，無法顯示材料和作法。

➡ P.59