

TOSHIBA

东芝微波炉说明书

オープンレンジ取扱説明書

ER-VT6262



使用前请仔细阅读本说明书，并妥善保管

目录

安全指引

开箱检查	3
安全注意事项	4
烹饪器皿选择	5

使用说明

结构说明	6
附件说明	6
水盒使用	7
控制面板介绍	8
微波功能	9
纯蒸功能	9
发酵功能/烘烤功能(无预热)	10
烘烤功能(有预热)	10
蒸烤功能(无预热)	11
蒸烤功能(有预热)	11
蒸汽补湿功能	12
自动菜单功能	12

清洁保养

清洁注意事项	15
水垢清洁	15
蒸汽杀菌	16
微波故障自检	17
产品参数	17

维修保养

中国RoHS	18
维修保养	19
维修服务	20
售后服务	20

邂逅美味

炖燕窝	22	芝士焗海鲜千层面	46
蒸手工包	23	自制草莓酸奶	47
蒸速冻食品	24	麻婆豆腐	48
日式茶碗蒸	25	鱼香肉丝	49
网红小青团	26	豆豉油麦菜	50
粉丝蒸扇贝	27	海鲜味增汤	51
南瓜蒸排骨	28	抹茶红豆大福	52
板栗蒸土鸡	29	日式土豆烧牛肉	53
清蒸石斑鱼	30	面点发酵	54
鲜虾花蛤蒸蛋羹	31		
奥尔良烤翅	32		
盐烤大虾	33		
香草烤鸡	34		
脆皮烤叉烧	35		
香烤三文鱼	36		
炸虾天妇罗	37		
日式秋刀鱼	38		
日式包菜卷	39		
布朗尼	40		
戚风蛋糕	41		
葡式蛋挞	42		
牛角面包	43		
蔓越莓饼干	44		
海鲜披萨	45		

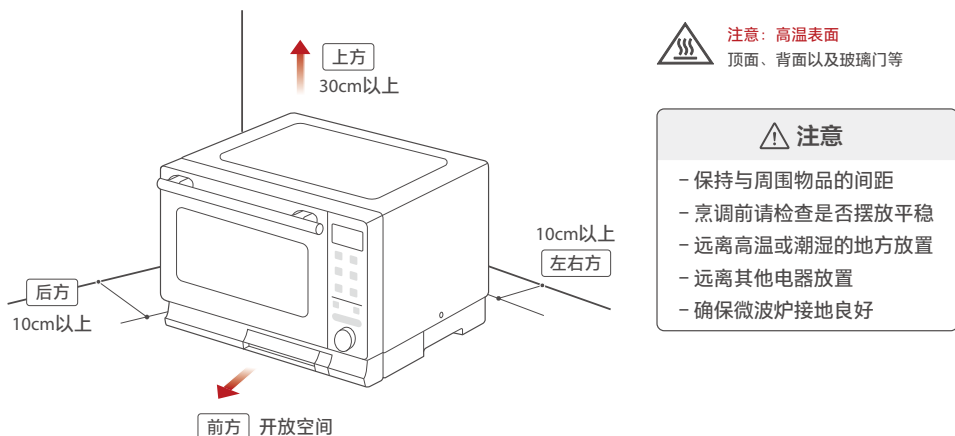
开箱检查

打开包装，请检查以下内容

1. 机体外罩有无因撞击或重压而变形的迹象。
2. 炉门与控制面板对接是否平整，开门是否顺畅灵活。
3. 炉门上的金属绝缘网孔是否弯曲或变形。
4. 电源线有无破损松脱的现象。
5. 请检查微波炉铭牌上所标识的数据是否与当地电网相符。

微波炉摆放

为避免烹调过程中，排气口排出的油、烟、蒸汽等污染家具，甚至过热引起火灾。微波炉要和墙壁、橱柜保留一定距离，请按下图标记的安全距离摆放。



安全方面的注意事项

为了避免给使用者带来伤害以及财产损失，产品机身及使用说明书记载着正确、安全的使用方法等重要文本内容；其次，图标、图释符号目的是帮助用户理解，可能与实物有所差异。使用前，请仔细阅读相关标识标注，并严格遵守；说明书请妥善保管，以备日后参考使用。

环境方面注意事项

- 不要接近易燃、不耐热的物体。微波炉不能放置于橱柜

安全注意事项



使用方面注意事项

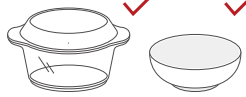
- **使用前，请将外罩保护膜撕去**
此微波炉只能使用为该微波炉推荐的温度传感探头
- **老人、儿童需谨慎使用微波炉**
警告 只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。当器具以组合模式工作，因温度升高，儿童必须在成人的监督下使用。老年人要在家人的陪同下使用微波炉。
- **高温表面，防止烫伤。**
微波炉在使用期间会发热。注意避免接触微波炉内的发热单元。
- **警告** 在使用时可触及部分可能会发热，儿童应远离，器具工作期间，某些表面的温度很高。贴有“高温表面”标志的表面在使用过程中会变烫。
- **请勿将异物伸入吸气口排气口及炉门联锁开关**
包括金属物、手指等，防止触电及微波泄漏。如有异物插入，请拔掉电源插头，立即联系我司维修客服中心。
- **自清洁和蒸气烹调一样也有蒸气，请关闭炉门，谨防烫伤。**
- **请使用微波烹调器皿**
警告 在微波炉内仅能使用适合的器皿，禁止加热密封容器内的液体和其他食物，因为这样可能发生爆炸。加热前请将包装撕开，盛到微波炉专用器皿后再加热。
- **过度加热汤、饮料等流体食物会导致延迟喷溅沸腾，取出时必须小心谨慎。**
奶瓶和婴儿食品罐应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
- **应避免过度加热**
长时间加热少量食物，炉腔会异常高温，会导致冒烟、着火、器皿破裂。当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。
- **小心烟雾出现**
如发现烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。器具不能在外接定时器或独立遥控控制系统的方式下运行。
- **取下所有包装材料并远离婴幼儿**
包括包装袋、外罩膜、附件，以免工作过程发生火灾；并远离婴幼儿，防止误用导致窒息。
- **禁止烹调带壳鸡蛋**
微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，在微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。

维修保养注意事项

- **禁止擅自拆开外罩进行修理和改造**
警告 除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
- **小心开关门，门体变形会有微波泄漏的危险。**
警告 如微波炉门或门封已损坏则不得再使用，直到有资格维修人员修好为止。
- **电源线不要强制弄弯、拉伸**
如果电源线损坏，必须用专用软线或从其制造商或维修部买到的专用组件来更换。
建议：为避免危险，建议由制造商专业人员更换。
- **不能使用蒸汽清洁器**

烹饪器皿的选择

烹调前 请您务必检查清楚烹调器具是否适用于微波炉；请勿使用非微波炉器皿烹调食物。

建议器皿	建议使用宽口的微波炉专用耐热陶瓷或玻璃器皿；塑料器皿不可长时间加热。	
		
禁止使用	不耐热塑料及玻璃器皿	如：雕花、钢化玻璃耐热性差，不能用于微波炉的高温烹调。
	漆器	不能用于微波炉。因油漆可能会因高温而脱落。
	木、竹和纸制品	耐热性差，不能用于微波炉的高温烹调。

可选器皿	例如	使用说明	变频微波	变频烧烤
金属器皿		金属器皿不得用于纯微波模式，仅适用于光波或烧烤，组合烧烤状态	✗	✓
		禁止将铝锅、不锈钢锅、金属汤勺、筷子、刀叉、锅铲、菜刀、水壶、金属锅等放入微波炉。	✗	✗
耐热微波陶瓷器皿		贴有“微波炉适用”标签的陶瓷、砂锅等均可使用。但有金、银装饰或饰有彩釉的容器不能使用。	✓	✓
耐热微波玻璃器皿		最适合微波炉使用和加热的容器，透明性好，烹调时食物一目了然，并可直接上餐桌。	✓	✓
耐热微波塑料器皿		许多特殊的塑料是为了微波炉使用而制造的，它们也是较理想的微波餐具。	✓	✗
微波蒸宝 微波蒸饭宝		仅适用于微波状态。使用前请往蒸宝和蒸饭宝底座放够足量的水，严禁无水干烧。	✓	✗
保鲜膜		耐高温保鲜膜，可用来包裹蔬菜，防止水份蒸发，但不可直接用来包裹肉类及油炸食物。	✓	✗

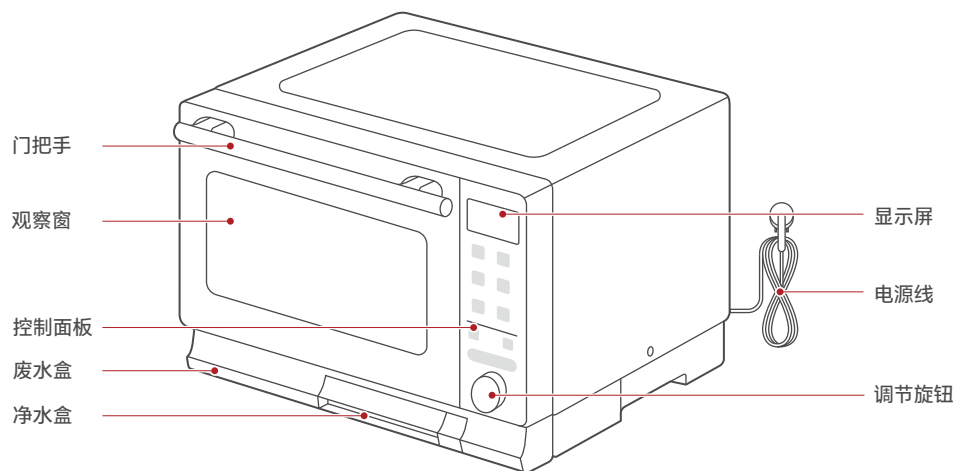
注意：盛放液态食物(如牛奶)的分量不能超过容器的三分之二。

使用说明

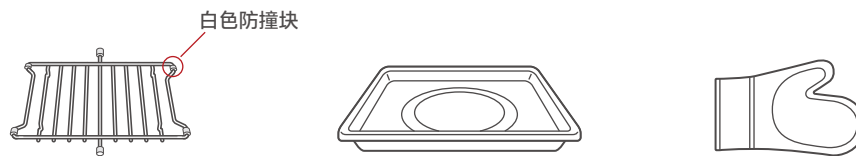
结构说明

使用产品前请先了解以下内容，以便您快速掌握产品使用

由于我们的产品在不断的升级，如实物与下图存在差异，请以实物为准。
此产品为桌面式产品，禁止用作嵌入式。



附件说明

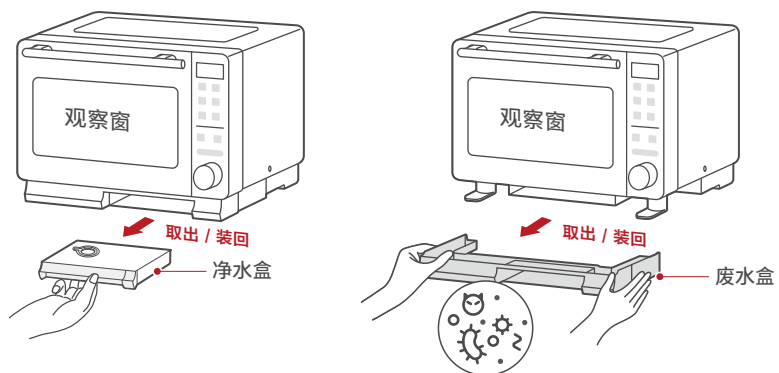


蒸烤架
请勿拆下所有白色防撞块，
以免蒸烤架与腔体碰撞接触

烤盘

隔热手套

水箱使用



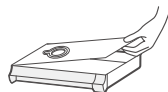
- 水箱加入常温**纯净水**（不超过40℃），以免产生水垢影响机器使用寿命
- 烹饪后须将废水倒掉以免滋生细菌

加水方法



揭开胶圈后加入适量**纯净水**，
盖上胶圈，确保贴合完好

清洁方法



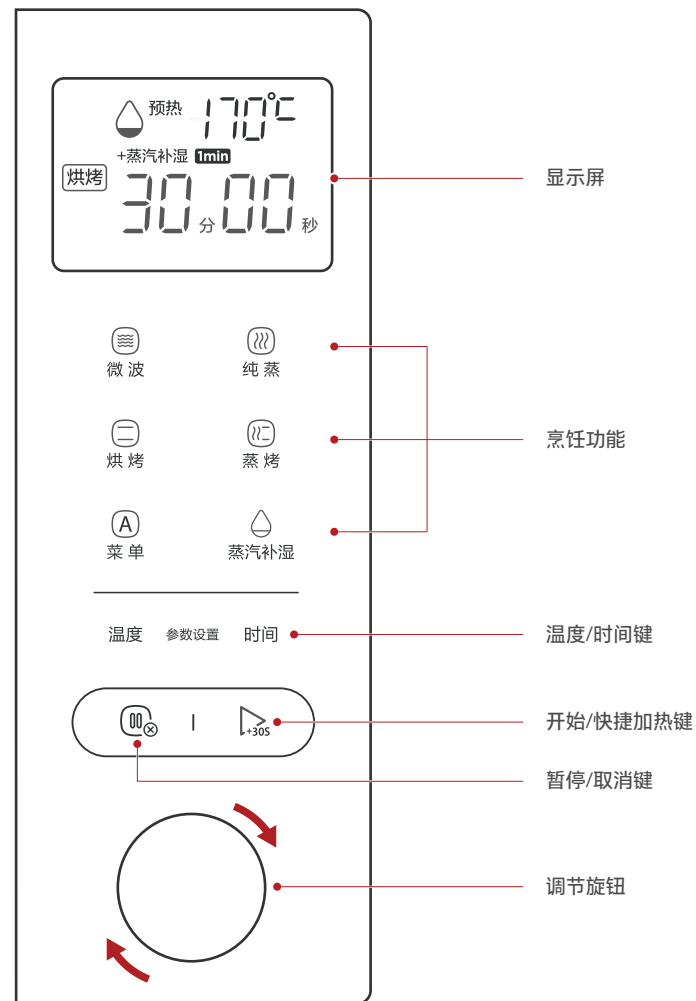
揭开水箱盖可进行清洁，
或倒掉剩余的水



注意

1. 使用前，净水盒接水后，请盖紧水箱盖，否则水箱倾斜会产生漏水。
2. 当显示屏显示“缺水”时，表示此时水箱缺水或水箱未安装到位，请确保加水到指定位置并将水箱安装到位后再开始烹饪。
3. 缺水时，水泵空抽的声音属正常情况。

控制面板介绍



显示屏

烹饪功能

温度/时间键

开始/快捷加热键

暂停/取消键

调节旋钮

微波功能

- 1 旋转旋钮或按微波键进入微波功能



- 2 旋转旋钮调节微波火力



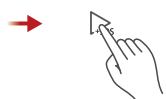
100% 高火
80% 中高火
50% 中火
30% 中低火
10% 低火

- 3 按时间键，旋转旋钮设置烹饪时间

(默认5分钟，可调范围：5秒~95分钟)



- 4 按开始键开始烹饪



纯蒸功能

- 1 按纯蒸键进入纯蒸功能



- 2 旋转旋钮调节温度

(默认100℃，可调范围：60℃~100℃)



- 3 按时间键，旋转旋钮设置烹饪时间

(默认15分钟，可调范围：5秒~95分钟)



- 4 按开始键开始烹饪



注意

1. 微波功能下，禁用金属容器（锡纸属于金属材质，禁用）。
2. 烹调过程中可以按开始键加30秒时间。
3. 选择纯蒸功能时，需提前在水盒中加入常温纯净水（不超过40℃）。

发酵功能 / 烘烤功能（无预热）

- 1 按烘烤键1次，进入无预热烘烤功能



- 2 旋转旋钮调节发酵或烘烤温度

(100℃以下为发酵功能，可调范围：30℃~45℃
100℃以上为烘烤功能，默认180℃，可调范围：100℃~230℃)

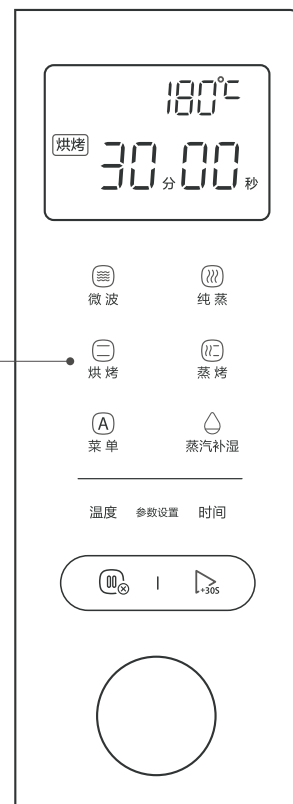
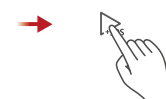


- 3 按时间键，旋转旋钮设置烹饪时间

(发酵功能可调范围：5秒~10小时
烘烤功能默认30分钟，可调范围：5秒~8小时)



- 4 按开始键开始烹饪



烘烤功能（有预热）

- 1 按烘烤键2次，进入有预热烘烤功能

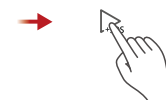


- 2 旋转旋钮调节烹饪温度

(默认180℃，可调范围：100℃~230℃)



- 3 按开始键开始预热

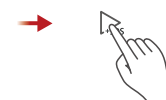


- 4 预热结束后放入食物，旋转旋钮设置烹饪时间

(默认30分钟，可调范围：5秒~95分钟)



- 5 按开始键开始烹饪



注意

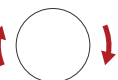
预热过程中，不可更改温度与时间。

蒸烤功能（无预热）

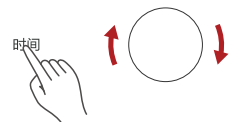
① 按**蒸烤键**1次，
进入无预热蒸烤功能



② 旋转**旋钮**调节温度
(默认180℃, 可调范围: 100℃~230℃)



③ 按**时间键**，
旋转**旋钮**设置烹饪时间
(默认30分钟, 可调范围: 5秒~95分钟)



④ 按**开始键**开始烹饪

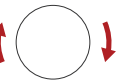


蒸烤功能（有预热）

① 按**蒸烤键**2次，
进入有预热蒸烤功能



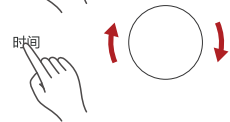
② 旋转**旋钮**调节烹饪温度
(默认180℃, 可调范围: 100℃~230℃)



③ 按**开始键**开始预热



④ 预热完成后放入食物，
旋转**旋钮**设置烹饪时间
(默认30分钟, 可调范围: 5秒~95分钟)



⑤ 按**开始键**开始烹饪



注意

1. 当机器初始使用或初始上电时，为省电模式，需拉开炉门激活程序。
2. 待机状态下，5分钟无操作自动进入省电模式。
3. 待机状态下，长按“取消”键3秒，显示屏显示“[] &”，进入童锁模式，再次长按3秒取消童锁模式。
4. 选择蒸烤功能时，需提前在水盒中加入常温纯净水（不超过40℃）。

蒸汽补湿功能

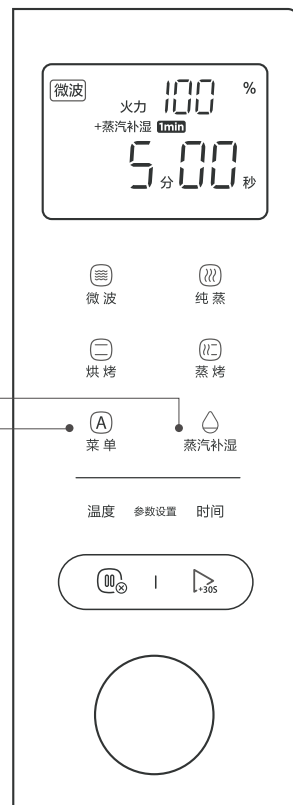
① 在微波或者烘烤功能运行时，
按**蒸汽补湿键**进入蒸汽补湿功能



② 连续按**蒸汽补湿键**选择补湿时间
(可调范围: 1分钟~3分钟)



③ 等待3秒后启动蒸汽补湿功能
(无需再按开始键)



自动菜单功能

① 按**菜单键**进入自动菜单功能



② 旋转**旋钮**选择所需菜单序号



③ 按**开始键**确认所需菜单




注意

1. 加保鲜膜或加盖，烹饪效果更佳，但切记留孔哟！
2. 取出附件和食物时，请注意防烫。
3. 在烹饪过程中，若听到蜂鸣提示，请把食物进行翻面，翻面后按【开始】继续烹饪。
4. 菜单中，需要提前【预热】的菜单，根据界面提示先预热，待预热完成后，放入食材，按【启动】开始烹饪。

菜单指引

序号	菜单名称	默认份量	默认时间	是否预热	推荐容器	放置区域
01	炖燕窝	600g	60分钟	/	蒸烤架+汤煲	下层
02	蒸手工包	12个	20分钟	/	蒸烤架+烘焙纸	下层
03	蒸速冻食品	9个	20分钟	/	蒸烤架+碟子	下层
04	日式茶碗蒸	600g	22分钟	/	蒸烤架+茶碗	下层
05	网红小青团	300g	15分钟	/	蒸烤架+碟子	下层
06	粉丝蒸扇贝	8个	10分钟	/	蒸烤架+碟子	下层
07	南瓜蒸排骨	600g	20分钟	/	蒸烤架+碟子	下层
08	板栗蒸土鸡	800g	35分钟	/	蒸烤架+盘子	下层
09	清蒸石斑鱼	600g	18分钟	/	蒸烤架+蒸鱼碟	下层
10	鲜虾花蛤蒸蛋羹	300g	10分钟	/	蒸烤架+碟子	下层
11	奥尔良烤翅	450g	17分钟	是	烤盘	下层
12	盐烤大虾	400g	17分钟	是	烤盘	下层
13	香草烤鸡	1100g	55分钟	/	蒸烤架+烤盘	下层
14	脆皮烤叉烧	450g	55分钟	/	烤盘	下层
15	香烤三文鱼	200g	11分钟	是	烤盘	下层
16	炸虾天妇罗	240g	13分钟	是	烤盘	下层
17	日式秋刀鱼	600g	24分钟	是	烤盘	下层
18	日式包菜卷	600g	22分钟	/	烤盘	下层
19	布朗尼	625g	25分钟	是	蒸烤架+方形模具	下层
20	戚风蛋糕	500g	55分钟	是	蒸烤架+8寸模具	平板
21	葡式蛋挞	9个	20分钟	是	烤盘	下层
22	牛角面包	9个	17分钟	是	烤盘	下层
23	蔓越莓饼干	450g	13分钟	是	烤盘	下层
24	海鲜披萨	350g	15分钟	是	烤盘	下层
25	芝士焗海鲜千层面	/	18分钟	是	蒸烤架+陶瓷烤碗	下层
26	自制草莓酸奶	1000g	6小时	/	宽口深盘	下层
★ 27	麻婆豆腐	400g	6分钟	/	碟子+加盖	平板
★ 28	鱼香肉丝	400g	5分钟	/	碟子+加盖	平板

序号	菜单名称	默认份量	默认时间	是否预热	推荐容器	放置区域
★ 29	豉汁油麦菜	400g	4分30秒	/	碟子+加盖	平板
★ 30	海鲜味增汤	1000g	10分钟	/	深碗+加盖	平板
★ 31	抹茶红豆大福	200g	2分30秒	/	碟子+加盖	平板
★ 32	日式土豆烧牛肉	1200g	34分钟	/	深碗+加盖	平板
33	蒸汽杀菌	/	20分钟	/	/	平板
34	腔体清洁	/	10分钟	/	/	平板
35	腔体除味	/	5分钟	/	/	平板
36	水垢清洁	/	20分钟	/	/	平板
37	面点发酵	500g	50分钟	/	宽口深盘	平板



注意

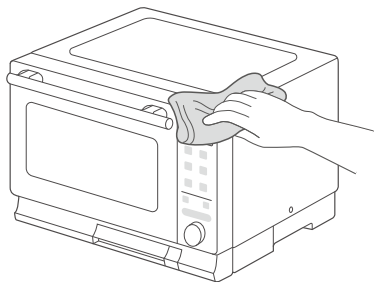
1. 启动蒸汽和发酵模式时，显示屏显示“高温”，此时腔体温度过高，请等待腔体温度冷却后再操作，并注意安全，防止烫伤。
2. 标注“★”自动菜单含微波，严禁使用金属容器，含锡箔纸。

清洁注意事项



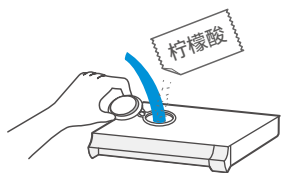
注意

1. 不要使用尖锐清洁工具、硬毛刷、钢丝刷和带腐蚀性清洁用品，以免损伤产品机身及配。
2. 严禁将微波炉浸入水或别的液体中，以防损坏微波炉。
3. 请务必等到本体冷却后清洁保养。
4. 炉内残留有食材或污垢时请勿放置不管，以免起火或引起火灾。
5. 请勿使用去污粉、刷子、信那水或汽油等清洁本产品。

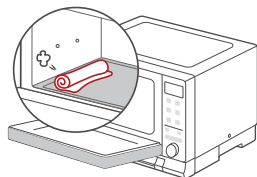


- 1 清洁前，先拔掉插头并等待微波炉完全冷却后再进行。
- 2 用中性清洁剂清洗包括烤架和烤盘在内的所有附件，附件清洗后请充分晾干。
- 3 用沾有中性清洁剂的软湿布擦拭微波炉内部，再用拧干的抹布等擦拭掉洗涤剂成分。

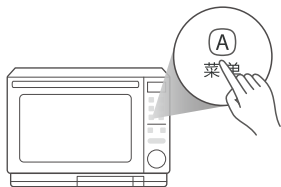
水垢清洁 建议每个月一次



- 1 取出净水盒，加入约15克食品级柠檬酸，加满纯净水将其溶解后放回



- 2 将一条干毛巾放在炉腔左侧蒸汽出口下



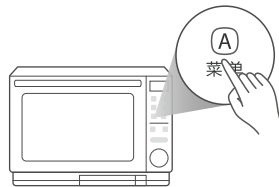
- 3 按菜单键选择菜单36，按开始键确认
- 4 待机器显示“缺水”并提示音响起后，清空水盒，并重新加满纯净水；同时清理毛巾、炉腔和废水盒
- 5 重复步骤2的操作后，按开始键继续清洁

蒸汽杀菌

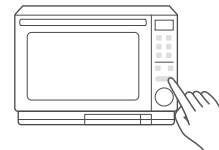


注意

1. 根使用蒸汽杀菌功能时，请务必确认餐具的耐热温度高于130℃，同时确认水盒已加满纯净水。
2. 根据高温蒸汽特性，对陶瓷、玻璃等餐具及器皿具有良好杀菌作用，灭菌率高达99.99%，有效杀灭大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等常见病菌。
3. 蒸汽杀菌湿度大，杀菌完成后器皿表面潮湿属正常情况。
4. 严禁在未放入任何餐具、器皿等物品，机器处于空腔时启动杀菌功能。



- 1 按菜单键选择菜单33



- 2 按开始键确认

餐具杀菌

杀菌前必须将餐具在水中浸湿，将餐具用湿毛巾包裹杀菌效率更高

毛巾/抹布杀菌

必须将毛巾/抹布在水中浸湿并用保鲜膜包起来，才可以放入微波炉杀菌，既能提高消毒效果，又能防止棉织品烧焦

奶瓶杀菌

将奶瓶与奶嘴分开，奶瓶装入7分满的水并用保鲜膜包裹，同时，将奶嘴浸没在装水的容器并用小盘子压住防止浮起

微波炉故障自检

当发生故障时，显示屏会显示错误代号“E**”“F**”（*为阿拉伯数字），若重新通电再启动后故障仍无法排除，请致电我司客服400-822-9088，联系专业人员排除故障。

常见错误代码说明		
故障说明	显示	故障分析
腔体温度大于100℃	F01	属正常现象

产品参数

容积	26L	蒸汽功率	1500W
额定电压/频率	220V~50Hz	微波工作频率	2450MHz
额定输入功率	1380W	外形尺寸 (mm)	518x348x500
微波输出功率	900W	炉腔尺寸 (mm)	328x187x355
烘烤功率	1800W	产品净重	16.1kg

1. 产品尺寸为约数。
2. 外形尺寸，深度值包含门拉手（若有拉手）、后板拉伸长度，高度值含炉脚。
3. 炉腔尺寸，包含拉伸的长度，为两个面之间的最大值。
4. 由于我们的产品在不断改进，实物参数可能与标注不同，具体尺寸请参照实物。

能效等级	效率值(%)	待机功率(W)	烧烤能耗(W·h)	依据国家标准
1级	60	1.0	1.2	GB24849-2017

执行标准号：GB4706.1-2005；GB4706.21-2008；GB4706.14-2008；GB4706.19-2008

中国RoHS

中国RoHS有害物质说明

零部件名称	中国RoHS管控物质或元素						零部件名称	中国RoHS管控物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBBs)	多溴二苯醚 (PBDEs)		铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBBs)	多溴二苯醚 (PBDEs)
赠品烤盘+烤夹	○	○	○	○	○	○	紫外线管卡槽	○	○	○	○	○	○
赠品饭煲组件	○	○	○	○	○	○	栅格	○	○	○	○	○	○
赠品食神蒸霸组件	○	○	○	○	○	○	电脑板	×	○	×	○	○	○
磁控管	○	○	○	○	○	○	薄膜开关	○	○	○	○	○	○
高压变压器	○	○	○	○	○	○	变频器	×	○	○	○	○	○
电机	○	○	○	○	○	○	触摸屏	○	○	○	○	○	○
发热管组件	○	○	○	○	○	○	腔体组件	○	○	○	○	○	○
卤素管	○	○	○	○	○	○	底板	○	○	○	○	○	○
照明灯	○	×	○	○	○	○	铰链组件	○	○	○	○	○	○
电容/夹	○	○	○	○	○	○	外罩	○	○	○	○	○	○
高压二极管组件	×	○	○	○	○	○	隔热板	○	○	○	○	○	○
保险管组件	○	○	○	○	○	○	导风板	○	○	○	○	○	○
温控器	○	○	×	○	○	○	烧烤架	○	○	○	○	○	○
紫外杀菌管	○	×	○	○	○	○	支撑板	○	○	○	○	○	○
微动开关	○	○	○	○	○	○	安装板组件	○	○	○	○	○	○
定时器	○	○	×	○	○	○	炉灯组件	○	○	○	○	○	○
导线	○	○	○	○	○	○	导风安装板	○	○	○	○	○	○
高压保险管一体化	○	○	○	○	○	○	滤网	○	○	○	○	○	○
镇流板	○	○	○	○	○	○	控制面板屏蔽板	○	○	○	○	○	○
炉门组件	○	○	○	○	○	○	搅拌组件	○	○	○	○	○	○
控制面板组件	○	○	○	○	○	○	导风底板	○	○	○	○	○	○
旋钮组件	○	○	○	○	○	○	弹簧	○	○	○	○	○	○
风扇组件	○	○	○	○	○	○	防溅板	○	○	○	○	○	○
联锁组件（微动开关）	○	○	×	○	○	○	波导口盖	○	○	○	○	○	○
支架	○	○	○	○	○	○	减震垫块	○	○	○	○	○	○
炉脚	○	○	○	○	○	○	转盘	○	○	○	○	○	○
主导风板	○	○	○	○	○	○	发热管支撑	○	○	○	○	○	○
限位柱	○	○	○	○	○	○	驱动轴	○	○	○	○	○	○
按钮/按键	○	○	○	○	○	○	转环组件	○	○	○	○	○	○
启动按钮壳体	○	○	○	○	○	○	紧销	○	○	○	○	○	○
垫片	○	○	○	○	○	○	扬声器	○	○	○	○	○	○
滤波板	×	○	×	○	○	○	湿度传感器	○	○	○	○	○	○
赠品圆形食神	○	○	○	○	○	○	螺母/螺钉/螺母支架	○	○	○	○	○	○
蒸霸包装组件	○	○	○	○	○	○	电源线	×	○	○	○	○	○

备注：

1. 本表格依据SJ/T 11364的规定编制。
2. ○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。
3. ×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。
4. 以上清单中所包含零部件依据不同产品型号略有不同。
5. 本产品在正常使用情况下，环保使用期限为15年，建议使用一定年限后更换新机。

维修保养

维修前须知，如您的微波炉需要维修，请仔细阅读以下内容。

下列情况均属正常

- **微波炉干扰电视接收**
对收音机、电视机产生的干扰是源自高压变压器产生的电磁波。这种情况，类似一些小型电器都会发生，并非微波炉故障。东芝微波炉采用三重安全防泄漏装置，微波泄漏量远远低于国家安全标准。若想测试微波泄漏情况，请用专门的仪器来测定。
- **微波炉灯光暗弱**
烹饪时若选择“微波高火”，此时炉内灯光会变得暗弱及有声响产生，这是正常现象。
- **烹调时出现光和风**
微波炉工作时需要散热，门体四周及底盘会有热风排出，出现灯光及闻到气味属正常现象。
- **蒸气积聚炉门和有热风从排气口排出**
烹调时，食物散发的蒸汽会从排气口排出，凝聚在炉门上。这是正常现象。
- **工作时的响声**
高压变压器、磁控管、高速散热风扇均会产生噪声，这是正常现象。

若微波炉不能启动，请检查是否

- **没有插紧电源：**
拔下插头，待10秒钟后重新插上。
- **保险丝烧断或电路断路器发生作用**
重新装置保险丝或重新设定电路断路器(由本公司专业维修人员负责修理)。
- **插座有问题**
用其他电器测试插座是否有问题，若微波炉不能加热，请检查是否炉门未关好。请注意关好炉门。

您的微波炉需要经常进行清洁、保养。

- 微波炉使用完毕后，请及时拔出电源插头，不要将其靠近火源或浸入水中，不要将电源线和插头直接放在外罩上面，以防外罩余热损坏电源线。
- 待微波炉冷却后进行一定的清洗。应定期清洁微波炉并清除微波炉所有食物残渣。不清洁微波炉会导致器具表面劣化，这会影响器具的寿命可能会导致危险的情况。
- 可用蘸有软性洗涤剂(如洗洁精)的布块擦拭微波炉外壳，再用湿布擦干净，最后用干布擦干以保持炉腔的干爽，严禁使用钢丝刷等硬物擦拭微波炉。请勿清洁炉门安全锁系统。
警告 不要使用粗糙清洗剂或锋利的金属刮刀清洁微波炉门的玻璃，这样做会擦伤微波炉门的表面玻璃，甚至会导致玻璃粉碎。
- 煮食过程中产生的油脂会腐蚀炉腔、影响加热效果，从而改变食物的味道。因此使用后请及时清洁炉腔。
- 常用温水清洗金属烤盘、陶瓷盘和金属烤架。注意在微波炉长时间烹饪后，不要用冷水立即清洁。
- 微波炉导波有侧面导波和底部导波两种方式。侧面导波的微波炉产品腔体右侧有波导口，请保持波导口的清洁，请不要把波导盖(云母片)取下，以免打火。
- 清洁门封、腔体和临近的部件细节；长时间不使用微波炉，使用前请在烧烤或光波功能状态下使用几分钟，以蒸发微波炉内聚积的湿气。
- 保持炉腔底部清洁，可避免转盘微波炉工作过程中转盘因转动而产生的异常噪音。

维修服务内容

本资料内容如有变更，恕不另行通知

**东芝微波炉严格遵照国家“三包”规定进行保修服务。
用户在正常使用产品的情况下，可为其提供相关免费维修服务：**

- 家庭整机保修一年，主要部件保修两年。
“主要部件”包括磁控管、变压器/变频器、转盘电机、风扇电机、定时器、电脑板；
- 非家庭整机、及其主要部件保修半年。
如：经营、商用、公司集体的产品；
- 保修期内用户可享受免费上门维修（特殊地区除外）及更换零部件服务；
- 其它事项按照国家“三包”规定执行。

凡属下述情况之一的，不在保修范围内：

- 微波炉附件（如玻璃盘、烧烤架、说明书、转环、烤盘等）和赠品；
- 用户搬运、使用、维护、保管不当而损坏的；
- 使用电压低于187伏或者高于240伏而损坏的；
- 未按产品使用说明书要求使用、维护、保养而造成损坏的；
- 非本公司专业服务人员拆卸、维修的；
- 因不可抗力（如雷电、火灾、地震、水灾等自然灾害）造成损坏的；
- 产品超出保修期的；
- 发票或保修卡上记录的型号或编号与商品实物不符合的。

以上情况我公司将实施收费维修，费用类型包含维修费、零部件费、上门费、具体费用标准在相关部门许可范围内。



本产品只限于家用，非家用出现任何问题本公司概不负责。
如您发现产品需要服务时，请直接联系当地特约服务网点和我司服务热线400-822-9088。
如来信，请留下您的联系电话，以便您能及时得到回复。

售后服务

产品自购买之日起保修期内非人为造成的故障，凭发票本公司给予免费维修服务。因使用不当、保修期外、保养不善而损坏者，我公司仍给予维修，但要收取一定的维修费。请用户不要撕去产品上的产品条码，以便维修人员核实记录。其它事项请参阅维修服务规定。

邂逅美味

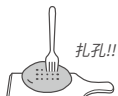
了解微波炉，使用更安心！

特殊食物的提醒



❌ 带壳食物

· 禁止加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，会发生炸裂飞溅哦！



带皮食物

· 土豆、苹果、红肠、鸡翅等带皮的食物在烹调前务必用刀叉划开或扎孔，以防受热过度炸裂。



⚠️ 饮料爆沸

· 加热饮料后，请等待稍凉后取出，以免出现爆沸现象烫伤手。

微波加热原理和方法提醒

微波的作用使食物内部的水分子相互碰撞，产生大量摩擦热，可以里外同时快速加热食物。加热食物时，为了不让水分流失，保留食物口感，建议包上保鲜膜，保鲜膜尽量绷紧容器表面，和食物保持距离，不要有褶皱。此方法也能防止食物溅出。建议烹饪（或加热）过程中取出食物适当搅拌，这样能让食材受热更均匀，提高成功率。

* 本食谱所用器皿均为微波适用器皿

时间调整说明

烹调方法和食物特性密切相关，本机自动菜单的程序与所给食材份量、时间为最佳匹配，请按建议操作。

自动菜单的时间可依个人喜好进行微调，以肉类食谱为例，增加时间，口感更韧；减少时间，口感更嫩。

配料容量对照表

重量估计

1 汤匙(1 Table Spoon) = 15cc = 2 个小瓶盖

1 茶匙(1 Tea Spoon) = 5cc = 1 个小瓶盖

½ 茶匙(½ Tea Spoon) = 2.5cc = ½ 小瓶盖

¼ 茶匙(¼ Tea Spoon) = 1.2cc = 2 滴

* 如果对份量把握不好，建议宁少勿多。

* 小瓶盖大小参考普通550ml 纯净水瓶盖。



炖燕窝

材料

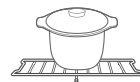
干燕窝 10g

水 500g

冰糖 20g

器皿放置参考

「蒸烤架+汤煲」下层



做法

- 1 干燕窝10g用纯净水泡发10小时左右，挑毛洗净；
- 2 把泡好的燕窝加水放入汤煲，放置于蒸烤架上；
- 3 将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 4 听到提示音后取出，加入冰糖，搅拌均匀后继续烹饪，烹饪结束后即可享用。



Tips:

倒计时10分钟时会提醒加入冰糖，请留意提示音。



蒸手工包

材料

面团

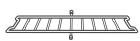
普通面粉	260g
水	160g
干酵母	3g
白砂糖	50g
食盐	2g

馅料

猪肉馅	200g
干香菇	5-6朵 (约20g)
香葱	1根约10g
酱油	15g
白砂糖	3g
食盐	3g

器皿放置参考

「蒸烤架+烘焙纸」下层



做法

- 1 将干香菇泡发后切碎，葱洗净切末，将猪肉馅、香菇和香葱放入碗中，加入生抽、白糖、盐，往一个方向搅拌均匀备用；
- 2 将面粉、酵母粉、白糖、食盐和水混合，揉成光滑面团；
- 3 把揉好的面团（连揉面的盆加盖）放入温暖无风环境中发酵至面团大小为原来的约2倍大小，面团里面充满蜂窝状的小孔时，说明已经发酵好，再一次揉搓面团，充分揉压出内部的起泡；（或者：把揉好的面团放入宽口平底深容器，器皿放置在平板上，选择发酵功能40度，时间设置40分钟，启动即可）
- 4 把揉好的面团揉成长条形，切成平均分成小剂子（每个约40g）；
- 5 将剂子按扁，然后用擀面杖将它擀成中间略厚边缘稍薄的面皮；
- 6 把适量肉馅放入面皮中，由一处开始先捏出一个褶子，然后继续朝一个方向捏褶子，直至将面皮边缘捏完，收口，成包子生胚；
- 7 在蒸架上铺上一层烘焙纸，把做好的包子生胚整齐摆放在上面；
- 8 将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，关上炉门选择发酵功能40度，时间设置20分钟，启动即可；
- 9 醒发结束后，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 10 烹饪结束后即可享用。

Tips:

烹饪结束后建议焖5分钟。

蒸速冻食品

材料

速冻包 9个 (40g/个)

器皿放置参考

「蒸烤架+碟子」下层



做法

- 1 把冷冻的包子放置于平底碟中，把碟子放置在蒸烤架上；将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 2 单，启动即可；
- 3 烹饪结束后即可享用。

Tips:

烹饪结束后建议焖5分钟。



日式茶碗蒸

材料

鸡蛋	2个
干香菇	4小朵
鸡胸肉	100g
虎虾仁	4只

调料A

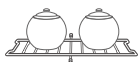
清酒	5g
日式酱油	5g

调料B

水	400g
日式酱油	5g
日式味淋	10g
食盐	2g
香葱末	少许

器皿放置参考

「蒸烤架+茶碗」下层



做法

- 1 干香菇泡发备用；
- 2 鸡胸肉去筋，均匀切开4片，加入调料A腌制5分钟；
- 3 虾仁洗净，抽出虾线；
- 4 充分搅拌鸡蛋，加入调料B，混合均匀；
- 5 在茶碗蒸专用茶碗中放入香菇、鸡肉、虾仁各1个，倒入蛋液至8分满，把表面的泡泡去掉，然后盖上茶碗盖，茶碗放置在蒸烤架上；
- 6 将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 7 烹调结束后，取出，开盖后撒入适量香葱末即可享用。

Tips:

干香菇可以提升菜肴的鲜味，充分泡发味道更浓，但干香菇泡发时间较长，将干香菇泡水放入料理炉大火加热一分钟，能加快泡发。



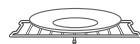
网红小青团

材料

糯米粉	100g
绵白糖	20g
温水	50g
澄粉	30g
开水	40g
菠菜	50g
熟猪油/食用油	10g
红豆沙	120g

器皿放置参考

「蒸烤架+碟子」下层



做法

- 1 准备好所有食材；
- 2 水烧开后加一点点盐，菠菜取菜叶洗净，在烧开的水中放入菠菜烫变色捞出，放入冷开水中过凉；
- 3 用料理机打成细泥（越细越好），用细筛滤掉汁水，菠菜泥留用；
- 4 糯米粉加入绵白糖及温水搅成半湿状，澄粉冲入开水搅成透明状；
- 5 糯米粉与澄粉混合，趁热加入熟猪油（或者食用油）揉捏均匀；
- 6 将混合的食材放入碟子里，尽量摊薄一点（容易熟），将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
（蒸完可用筷子拨开察看，若内部粉团还是白色的，就再多蒸一会儿；熟透的糯米团呈透明色，热的时候黏度较高）；
- 7 将过滤出来的菠菜泥加入刚出锅的糯米团中，使劲搅拌使糯米团上色（注意：用的是菠菜泥而不是菠菜汁，若觉得觉得太干，可以适当加一点菠菜汁）；
- 8 手上抹上一点食用油，将做好的青团还等分成若干份，每份30g左右，反复揉捏成均匀的青绿色糕团，红豆沙也分成每份20g左右，反复揉捏成均匀的糕团；
- 9 将红豆沙包入青团还，操作过程戴手套、抹油；
- 10 包好的青团表面刷上食用油，以缓解青团变硬，用裁剪好的保鲜膜包裹起来。



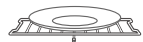
粉丝蒸扇贝

材料

扇贝	400g(8个)
干粉丝	20g
蒜	30g
油	30g
生抽	10g
料酒	5g
盐	2g
香葱沫	10g

器皿放置参考

「蒸烤架+碟子」下层



做法

- 1 粉丝热水泡软、扇贝洗净，蒜切沫备用；
- 2 碗里倒适量油，倒入切好的蒜末微波1000W加热2分钟，拿出，加入盐和生抽，拌匀备用；
- 3 将洗净的扇贝肉用料酒腌制15分钟；
- 4 粉丝热水泡软后，放入扇贝壳上，把扇贝肉放在粉丝上，再浇上备好的蒜蓉料汁；
- 5 碟子放置在蒸烤架上，将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 6 烹调结束后，取出即可享用。

Tips:

建议选择品质优良的生抽，酱香浓郁，味道鲜美，在蒸菜中更能提鲜。

南瓜蒸排骨

材料

排骨	300g
南瓜	300g
盐	4g
白糖	5g
玉米淀粉	10g
豆豉	15g
姜	10g
蒜	10g
酱油	8g

做法

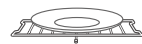
- 1 准备好所有食材；
- 2 南瓜去皮切片(约1cm厚)；
- 3 姜蒜切末，排骨洗净后，加入酱油，豆豉，蒜，姜，盐，糖，玉米淀粉抓匀后腌制入味；
- 4 南瓜铺底，再放腌制好的排骨；
- 5 把装食物的碟子放置在蒸烤架上，将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 6 烹调结束后，取出即可享用。

Tips:

可依个人喜好，增减自动菜单时间，调整烹饪口感。

器皿放置参考

「蒸烤架+碟子」下层



板栗蒸土鸡

材料

土鸡	500g
板栗肉	300g
西兰花	80g
姜	20g
葱	15g
料酒	6g
蚝油	5g
生抽	5g
盐	3g
花椒	5g
八角	2颗(约3g)
花生油	5g

器皿放置参考

「蒸烤架+盘子」下层



做法

- 1 准备好所有食材;
- 2 土鸡洗净切块, 锅中加水放入土鸡, 加入葱、姜、料酒、花椒、八角
- 3 大火煮滚水捞出;
取出煮好的鸡, 加入少许的盐、蚝油、生抽拌匀;
- 4 栗子码在盘子底部, 再放入鸡块;
- 5 把装食物的碟子放置在蒸烤架上, 将水盒加满水, 把蒸烤架置于下层, 关上炉门, 选择对应的自动菜单, 启动即可;
- 6 锅中放水煮沸, 加几滴油和一点盐, 放入西兰花焯一下捞出, 码放在蒸好的鸡肉周围即可。

Tips:

可依个人喜好, 增减自动菜单时间, 调整烹饪口感。



清蒸石斑鱼

材料

石斑鱼	1条
葱丝	10g
姜丝	10g
植物油	30g
蒸鱼豉油	40g

器皿放置参考

「蒸烤架+蒸鱼碟」下层



做法

- 1 准备好所有材料;
- 2 杀鱼, 将鱼肚剖开, 将内脏、鱼鳃取出, 将鱼鳞刮干净, 洗净, 沿着鱼主脊骨处切开, 使鱼能够趴着。将鱼趴着放置于垫有筷子的鱼盘里;
- 3 鱼背上放几片姜片, 用于去腥;
- 4 将装有鱼的蒸鱼碟放置在蒸烤架上, 将水盒加满水, 把蒸烤架置于下层, 关上炉门, 选择对应的自动菜单, 启动即可;
- 5 烹饪结束后取出, 取出姜片, 将盘中汤汁倒掉, 撒上葱丝、姜丝, 然后淋上热油, 最后倒入蒸鱼豉油。

Tips:

- 1 蒸鱼尽量选用专业的蒸鱼碟, 或底部较薄的容器, 使鱼受热均匀。
- 2 对于肉厚的鱼, 建议根据实际情况手动追加蒸汽烹调时间。
- 3 可依个人喜好, 增减自动菜单时间, 调整烹饪口感。



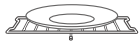
鲜虾花蛤蒸蛋羹

材料

花蛤肉	65g
鸡蛋	120g
虾仁	40g
葱花	10g
鸡粉	2g
料酒	5g
盐	2g

器皿放置参考

「蒸烤架+碟子」下层



做法

- 1 洗净的虾仁由背部切开，去除虾线，切小段；
- 2 把虾仁装入碗中，放入洗净的花蛤肉，淋入少许料酒，加盐、鸡粉，拌匀，腌渍约10分钟；
- 3 鸡蛋打入蒸碗中，加少许鸡粉、盐，打散调匀，倒入150g温水，快速搅拌均匀；
- 4 放入腌好的虾仁、花蛤肉，倒入蛋液，去掉表面泡沫备用；
- 5 把装食物的碟子放置在蒸烤架上，将水盒加满水，把蒸烤架置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 6 烹饪结束后取出，撒上葱花即可。

奥尔良烤翅

材料

鸡翅	10个
新奥尔良腌料	25g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 准备好所有材料；
- 2 鸡翅洗干净，沥干水分，将腌料加入鸡翅中，抓匀。放入冰箱腌制2小时以上，过夜更佳；
- 3 将腌好的鸡翅放置在垫有油纸的烤盘上（腌制剩余的汁水不要倒入，避免烤焦）；
- 4 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 5 预热结束后，将烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 6 烹饪结束后，取出装盘即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



盐烤大虾

材料

明虾	10只 (约40g/只)
黑胡椒粉	少许
料酒	5g
植物油	1勺
粗盐	400g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 对虾洗净，剪去长须，加入黑胡椒粉，料酒和植物油腌制10分钟；
- 2 烤盘上铺上一张约50厘米长的锡箔纸，在一半的纸上均匀铺上一半分量的粗盐，然后把腌制后的对虾一个一个码放在粗盐上，最后把剩下一半的粗盐均匀撒在虾的表面；
- 3 把烘焙纸对折起来，然后把剩余三个边也折起来，把粗盐和虾裹在其中；
- 4 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 5 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 6 烹饪结束后，把烤好的虾从粗盐中取出，去除多余的粗盐装盘即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。
- 3 在烤虾上淋些柠檬汁会别有一番风味噢！



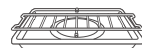
香草烤鸡

材料

植物油	15g
罗勒叶	1g
百里香	1g
食用盐	4g
生抽	1勺
鸡	1只 (杀好约1200g)
土豆	2个

器皿放置参考

「蒸烤架+烤盘」下层



做法

- 1 将鸡去头、爪、内脏后，放水里泡几分钟去血水；
- 2 加入罗勒叶、百里香、植物油、盐和生抽，用按摩的方式将这些腌料均匀的涂抹，装入保鲜袋放冰箱冷藏腌制4h（过夜更入味）；
- 3 将腌制好的鸡取出，提前切好土豆片（厚约1cm）垫在烤盘上，把鸡放置在蒸烤架上，蒸烤架放置在烤盘上；
- 4 把烤盘置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，开始烹饪，剩余13分钟提示时翻面；
- 5 烹饪结束后，取出装盘即可享用。

Tips:

倒计时13分钟时会提醒翻面，请留意提示音。



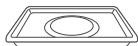
脆皮烤叉烧

材料

梅花肉	500g
叉烧酱	25g
料酒	10g
生抽	10g
黑椒粉	1g
蜂蜜	1勺
面包糠	40g
油	10g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 准备好所有材料；
- 2 猪梅花肉洗干净，切成4~5cm厚，用牙签在肉表面扎孔，以便腌制入味。加入除蜂蜜、面包糠以外其他调味料，用手抓拌均匀，然后包好保鲜膜，腌制2个小时以上；
- 3 腌制结束后，将梅花肉上下面均匀的刷一层蜂蜜，面包糠和油混合均匀备用，然后在将梅花肉表面裹上一层均匀的备用面包糠；
- 4 准备一个垫有烘焙纸的烤盘，把上述叉烧肉放到烤盘中央处；
- 5 将烤盘置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，开始烹饪；
- 6 烹饪结束后，取出装盘切件即可享用。

Tips:

建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。

香烤三文鱼

材料

三文鱼	200g
盐	1g
黑胡椒	0.5g
柠檬	半个

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 将三文鱼清洗干净，用厨房纸擦去表面水分，切片厚约1厘米后；
- 2 将烘焙纸放入烤盘，三文鱼平放烘焙纸，撒上盐和黑胡椒，涂抹均匀，鱼皮面朝上放置；
- 3 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 4 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 5 烹饪结束后，取出三文鱼，滴上几滴柠檬汁即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



炸虾天妇罗

材料

明虾	8只 (约30g/只)
黑胡椒粉	1g
食盐	2g
玉米淀粉	40g
鸡蛋	1枚
面包糠 (黄色)	30g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 鲜虾去头去壳 (留尾)，去虾线，在虾的腹部划几刀，切断内部的筋，这样处理后的虾烤制结束后可以保持笔直；
- 2 处理好的虾调入黑胡椒粉和食盐腌制5分钟；
- 3 腌制好的虾表面裹上一层面粉，把多余的面粉抖掉；
- 4 鸡蛋搅拌均匀，把虾沾上一层全蛋液；
- 5 然后把虾的表面裹上一层面包糠 (可以用手轻轻压一下，让面包糠可以更好的裹在虾的表面)；
- 6 烤盘铺上吸油纸，把准备好的虾排放在烤盘上；
- 7 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 8 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 9 烹调结束后，根据喜好，搭配沙拉酱或者天妇罗专用蘸料即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



日式秋刀鱼

材料

秋刀鱼	4条 (约180g/条)
柠檬汁	5g
植物油	10g
黑胡椒粉	1g
盐	3g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 清洗秋刀鱼，把表面较硬的少量鱼鳞刮掉，开膛，把内脏清除干净，如果保留鱼头，建议去掉鱼鳃；
- 2 用刀在处理干净的秋刀鱼身上斜斜的划几刀，然后在表面涂抹适量的食盐和黑胡椒粉，腌制10分钟；
- 3 在鱼表面刷上一层油，把秋刀鱼放在垫了烘焙纸的烤盘中央，刷上柠檬皮屑；
- 4 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 5 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 6 烹饪结束后，把秋刀鱼拿出，滴上适量柠檬汁即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



日式包菜卷

材料

包菜	600g
培根	4片
洋葱	1小勺
油	1小勺
盐	1g
胡椒粉	1g
新鲜荷兰芹碎	10g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 包菜洗净沥水，切成大小均匀的4块；
- 2 用培根把包菜卷好放入铺好吸油纸的烤盘；
- 3 把烤盘置于下层，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 4 把调味料用味碟装好，烹饪结束后，按照口味蘸调料即可享用。

Tips:

建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。

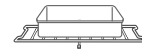
布朗尼

材料

低筋面粉	90g
可可粉	40g
白砂糖	200g
鸡蛋	2枚
核桃仁	80g
盐	2g
黄油	113g

器皿放置参考

「蒸烤架+方形模具」下层



做法

- 1 准备好所有食材；
- 2 模具为18cm的方形模具，蛋糕模具底部和内壁用烘焙纸包围；
- 3 将鸡蛋、白砂糖和盐加入到搅拌器的器皿中，中速搅拌1-2分钟；
- 4 把黄油放入微波炉适用碗，入微波炉选用微波1000W加热20秒，让黄油融化；
- 5 把黄油倒入步骤2中，继续搅拌30-60秒，直到完全搅匀；
- 6 筛入低筋面粉和可可粉，先用平板勺粗略搅拌下，再用搅拌器低速搅拌45秒，直至完全搅拌均匀；
- 7 把核桃仁加入到面糊中，用平板勺搅拌均匀；
- 8 把搅拌好的面糊倒入准备好的模具中，用平板勺整平；
- 9 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 10 预热结束后，把蒸烤架置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 11 烹饪结束，稍凉后切件食用。

Tips:

提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。



戚风蛋糕

材料

鸡蛋	4个
白砂糖	110g
低筋面粉	100g
牛奶	60g
玉米油	60g
玉米淀粉	10g

器皿放置参考

「蒸烤架+8寸模具」平板



做法

- 1 准备好所有食材；
- 2 将蛋黄与蛋清分开，将蛋黄、牛奶、植物油混合，用手动打蛋器像画圆一样低速进行搅拌，再筛入面粉，同样像画圆一样垂直搅拌均匀；
- 3 蛋清用打蛋器高速打出泡沫，分3次加入细砂糖和玉米淀粉，打蛋器连续搅拌使其呈现直立的尖角；
- 4 将打好的蛋白分三次加入到蛋黄糊中，用刮刀翻拌均匀（从底部向上翻拌，不要用画圆的方式，防止蛋白消泡），倒入蛋糕模具中；
- 5 选择菜单预热，将烤架置于蒸烤箱平板上，蛋糕放在烤架上，关上炉门，按启动键开始烹饪。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



葡式蛋挞

材料

冷冻蛋挞皮	9个
纯牛奶	180g
细砂糖	35g
鸡蛋	2个(约110g)
奶油	60g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 准备好所有食材；
- 2 挞皮放在烤盘里解冻20分钟；
- 3 细砂糖加入到鸡蛋液中搅拌均匀至溶化；
- 4 加入牛奶、奶油搅拌均匀；
- 5 过筛制成挞水备用；
- 6 将过筛的挞水装入挞皮中，装到九分满；
- 7 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 8 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 9 烹饪结束即可食用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



牛角面包

材料

高筋面粉	300g
细砂糖	50g
蛋液	30g
牛奶	120g
淡奶油	40g
酵母	4g
盐	2g
黄油	20g
蛋液（刷面）	20g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 现将（主料）除黄油以外的所有材料放入面包桶，启动和面功能，搅拌均匀后，再加入黄油，继续和面直至可以拉成薄膜状（可以重复启动一次和面功能。）；
- 2 放温暖处基础发酵到两倍大；
- 3 取出排气，平均分成9份滚圆，盖保鲜膜在室温下放置10分钟；
- 4 将9份面团分别用擀面杖擀成泪滴形，再卷起来成型；
- 5 成型后的面团放入铺有烘焙纸的烤盘里，放温暖处发酵至两倍大，表面刷蛋液；
- 6 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 7 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 8 烹饪结束后，取出即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。

蔓越莓饼干

材料

低筋面粉	170g
蔓越莓干	50g
奶粉	9g
黄油	125g
全蛋液	25g
糖粉	70g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 准备好所有食材，室温软化黄油；
- 2 蔓越莓干切碎；
- 3 糖粉倒入软化的黄油中，用手电动打蛋器搅拌均匀，不需要打发；
- 4 蛋液分3次加入黄油中，每一次与黄油搅拌均匀后，再加入下一次；接着加入蔓越莓干搅拌均匀，再加入过筛的面粉、奶粉，用刮刀切拌成没有干粉的面糊；
- 5 面糊放在保鲜膜上，放入饼干模具中整好型，倒出放入冰箱冷冻1小时左右；
- 6 取出冷冻好的饼干，切成约5mm厚的片状，如果饼干冻得太硬，可以常温回温一会儿再切；
- 7 切好的饼干有间距地铺在垫有油纸的烤盘上。选择对应的自动菜单，开始预热；
- 8 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 9 烹饪结束后，取出放凉后，即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



海鲜披萨

材料

饼底

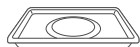
高筋面粉	65g
低筋面粉	35g
白砂糖	6g
盐	2g
酵母	1g
水	50g
油	8g

馅料

洋葱	30g
番茄酱	40g
青椒	10g
培根	2片
马苏里拉芝士	50g

器皿放置参考

「烤盘」下层



做法

- 1 将饼底材料混合均匀，室温发酵30分钟；
- 2 洋葱和青椒切粒，培根切小片；
- 3 面团发酵完成后，揉面排气后，擀成直径为25cm的圆面皮，中间薄四周厚，用叉子在面饼上均匀扎孔；
- 4 刷上番茄酱，放上洋葱、青椒和培根，最后撒上马苏里拉芝士；
- 5 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 6 预热结束后，把烤盘置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 7 烹饪结束后，取出切件即可享用。

Tips:

- 1 提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。
- 2 建议在烤盘中放锡纸或油纸，清洁更方便。



芝士焗海鲜千层面

材料

主料

千层面面皮	150g (约8片)
洋葱	80g
白蘑菇	120g
三文鱼	150g
水浸金枪鱼	80g
大虾	250g

辅料

低筋面粉	15g
纯牛奶	250g
马苏里拉芝士	60g
黄油	25g
番茄酱	100g

器皿放置参考

「蒸烤架+陶瓷烤碗」下层



做法

- 1 准备好所有食材；
- 2 蘑菇和洋葱切碎，大虾焯熟后剥壳，三文鱼切片；
- 3 热锅里加入10g黄油，完全融化后，加入低筋面粉翻炒均匀；
- 4 边搅拌边慢慢加入牛奶，煮开后，不断搅拌以小火熬煮成浓稠的奶油白酱；
- 5 千层面片以沸水煮4分钟左右至8成熟，捞出冲冷水备用；
- 6 热锅后加入15g黄油融化后，把洋葱粒、蘑菇粒炒香后，加入大虾煎香，再加入三文鱼、金枪鱼、番茄酱，小火煮至三文鱼变色即可；
- 7 先铺一层千层（2张为1层）面皮在耐高温陶瓷烤碗里，然后铺上1/3炒好的海鲜馅料；
- 8 在馅料上抹上1/3奶油白酱，撒1/4马苏里拉芝士；
- 9 重复上面的千层面皮-海鲜馅-奶油白酱-芝士-千层面皮，最后撒上1/4马苏里拉芝士；
- 10 选择对应的自动菜单，开始预热；
- 11 预热结束后，把蒸烤架置于下层，关上炉门，按开始键开始烹饪；
- 12 烹调完成后，取出切件即可享用。

Tips:

提前开启对应的自动菜单，启动预热程序，可省去等待时间。



自制草莓酸奶

材料

纯牛奶 800g
原味酸奶 2杯 (约200g)

器皿放置参考

「宽口深盘」平板



做法

- 1 准备好所有食材;
- 2 做酸奶用的容器、用具洗净, 用开水进行消毒, 并晾干或擦干水分;
- 3 牛奶中加入酸奶, 搅拌均匀;
- 4 把搅拌好的牛奶放入宽口容器, 器皿放置在平板上, 关上炉门, 选择对应的自动菜单, 启动即可;
- 5 结束后取出, 放置于冰箱中冷藏后饮用风味更佳。



麻婆豆腐

材料

内脂豆腐 400g
郫县豆瓣酱 50g
猪肉 50g
花椒粒 1g
花椒粉 1g
胡椒粉 1g
辣椒粉 2g
淀粉 3g
水 30g
生抽 15g
陈醋 10g
香葱 1根
蒜苗 1根

器皿放置参考

「碟子+加盖」平板



做法

- 1 准备好所有食材;
- 2 豆腐切成1.5厘米的正方体, 猪肉剁碎, 蒜苗斜切段, 葱切碎, 淀粉加水搅拌均匀备用;
- 3 猪肉末加少许盐、少许水淀粉腌制5分钟; 取另外一个碗, 放入豆瓣酱、花椒粉、辣椒粉、胡椒粉、生抽、陈醋、水淀粉搅拌均匀做成酱汁;
- 4 取一只大而且深的盘子, 放入豆腐, 上面再均匀地平铺肉末, 把调好的酱汁浇在豆腐表面, 撒上花椒粒和蒜苗段, 加盖留孔放置在平板上, 关上炉门, 选择对应的自动菜单, 启动即可;
- 5 加热结束后取出, 轻轻拌匀, 撒上香葱即可。



鱼香肉丝

材料

猪里脊肉	150g
青辣椒	30g
红辣椒	30g
泡发的黑木耳	60g
胡萝卜	1小截(约70g)
莴笋	1小截(约70g)
郫县豆瓣酱	1勺(约30g)
大蒜	2瓣
姜	2片
花生油	20g
醋	15g
盐	2g
泡椒	5个
白糖	5g
料酒	15g
淀粉	4g

器皿放置参考

「碟子+加盖」平板



做法

- 1 准备好所有食材；
- 2 猪里脊肉、青辣椒、红辣椒、黑木耳、胡萝卜、莴笋切细丝，蒜切片，姜和葱白切碎，泡椒切碎，淀粉加入30g水勾兑均匀；猪肉用1/2茶匙盐、1/2茶匙糖、1汤匙水淀粉、1汤匙植物油拌匀腌制10分钟；
- 3 碗里放入泡椒末、姜末、葱白末、蒜瓣、豆瓣酱、陈醋、料酒、生抽和剩余的水淀粉、糖、植物油搅拌均匀；
- 4 取一个大的微波适用容器，底层铺上红萝卜丝，接着依次放木耳丝、莴笋丝、肉丝，然后均匀地浇上调好的酱汁，加盖留孔放置在平板上，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可；
- 5 取出，搅拌均匀。



豆豉油麦菜

材料

油麦菜	400g
豆豉	10g
植物油	15g
盐	2g

器皿放置参考

「碟子+加盖」平板



做法

- 1 将豆豉浸泡后切碎备用；
- 2 植物油放入微波适用碗中放入微波炉高火加热2分钟备用；
- 3 油麦菜洗净后切段放入微波适用碟，加入豆豉和植物油，加盖或盖保鲜膜留孔放置在平板上，关上炉门，选择对应的自动菜单，启动即可。

Tips:

- 1 为保证烹饪效果，总食材的份量建议在200-600g之间。
- 2 菜谱以400g份量为例，其他份量请按照比例调整主料和辅料的量。



海鲜味噌汤

材料

水豆腐	250g
活虾仁	14只 (约10g/只)
绿豆芽	100g
香葱	1根
日式味噌	50g
温水	50g
开水	500g

器皿放置参考

「深碗+加盖」平板



做法

- 1 豆腐切片，虾去头去皮，留尾，备用；
- 2 绿豆芽洗净后沥干，香葱切葱花，日式味噌用温开水调开；
- 3 微波适用锅中加入开水和豆腐，加盖留孔，放置在平板上，关上炉门，选择对应的自动菜单，开始烹饪；
- 4 听到提示音后，取出，加入绿豆芽和虾仁，调入味噌，搅拌均匀后，加盖留孔，关上炉门，继续烹饪；
- 5 烹饪结束后，撒入葱花即可享用。

Tips:

倒计时6分钟时会提醒加食材，请注意提示音。

抹茶红豆大福

材料

糯米粉	50g
白糖	50g
水	90g
抹茶粉	1大勺
熟糯米粉	5g
玉米油	少许
红豆沙馅	适量

器皿放置参考

「碟子+加盖」平板



做法

- 1 微波适用盘中加入糯米粉，白糖，水，抹茶粉，混合搅拌均匀；
- 2 加盖留孔，放置在平板上，关上炉门，选择对应的自动菜单，开始烹饪；
- 3 烹饪结束后取出，搅拌均匀后放凉；
- 4 糯米团上均匀覆盖熟糯米粉，将糯米团分成4等份；
- 5 手上抹上玉米油，取1份糯米团，揉捏成光滑面团，然后压扁，包入适量红豆沙馅，捏紧收口，最后在熟糯米粉中滚一圈，用手略略压实即可享用。

Tips:

熟糯米粉做法：取5g糯米粉放置于微波适用碟中，放置在平板上，选用微波1000W加热1分钟即可。



日式土豆烧牛肉

材料

鲜牛肉	200g
土豆	2个(约250g/个)
洋葱	半个
胡萝卜	150g
植物油	1大勺
日式酱油	3大勺
日式味淋	2大勺
白糖	1大勺
水	500g

器皿放置参考

「深碗+加盖」平板



做法

- 1 牛肉切片，洋葱切丝，土豆去皮后切滚刀块，胡萝卜去皮后切滚刀块；
- 2 微波适用锅中加入牛肉和植物油，加盖留孔，放置在平板上，关上炉门，选择对应的自动菜单，开始烹饪；
- 3 听到提示音后，取出，加入剩余其他材料，搅拌均匀后，加盖留孔，放置在平板上，关上炉门，继续烹饪；
- 4 烹饪结束后，按照口味调入适量食盐即可享用。

Tips:

倒计时12分钟时会提醒加食材，请注意提示音。

面团发酵

酵母

酵母用量越多，发酵速度越快；反之，则相反。保管不当或贮藏时间过长的酵母，色泽较深、发酵力低、发酵速度慢。

水温

在常温下采用40℃左右的温水和面，制成的面团温度为27℃左右，此温度最适宜酵母繁殖。水温过高，酵母易被烫死；水温过低，酵母繁殖较慢。

盐和糖

一般来说，500克面粉添加2-3克食盐，对酵母生长发育有利。使用占面团5%左右的糖，可以为酵母繁殖提供营养，使酵母繁殖速度加快。但要注意，糖和盐的使用都不要过量。

温度

一般要求为28℃-30℃，可以通过提高或降低和面用的水温来调节。春季室温在20℃左右时，水温可控制在35℃-40℃。夏季室温在30℃以上时，水温可控制在13℃-15℃。

面团发酵成熟的标志

面团顶部鼓起，摸上去很干燥。用手提，面团很自然地拉长，松手后慢慢回缩。此时面团内部多气孔，并散发出酒香味。



其他

- 温度管理困难的法式面包等，建议在室温下发酵。
- 冬季室温低时，请设定较长时间，边测量面团温度边发酵。
- 炉内温度会因食物与室温等因素而改变，请边观察边调节发酵的时间与温度。
- 面团干燥时，请边观察边用喷雾喷点水。

材料

面粉	500g
水	275g
酵母	5g
糖	50g

做法

- 1 把面粉过筛，加入酵母、糖、水搅拌均匀后，揉成一个光滑的面团；
- 2 把揉好的面团放入宽口平底深容器，器皿放置在平板上，选择发酵功能40℃，设置时间：50分钟，启动即可。

器皿放置参考

「宽口深盘」平板



TEL 400-822-9088

监 制 商: **东芝生活电器株式会社**
制 造 商: 广东美的厨房电器制造有限公司
通讯地址: 佛山市顺德区北滘镇永安路6号
邮政编码: 528311 | 原产地: 中国