

# 使用说明书

产品型号: M3-237A白色 M3-237A银色  
M3-237A黑色 M3-237A红色

- 本产品只作家用。
- 使用前请仔细阅读使用说明书，并妥善保存。
- 产品请以实物为准，图片仅供参考。

扫我知更多



首先

## 开箱后的检查

检查微波炉有没有破损



然后

## 微波炉安装

安装前必须阅读，请将微波炉摆放在正确的位置



其次

## 阅读安全方面的注意事项

请用用户务必要遵守



接下来

## 了解微波炉各部分的功能和名字

了解微波炉的结构和附件



开始烹调

## 开始烹调

请详细阅读烹调的方法和技巧



技术规格

		M3-237A 系列
容积 (L)		23L
额定电压/频率		220V~50Hz
最大功率 (W)		1800W
额定输入功率 (W)		1450W
微波输出功率 (W)		900W
烧烤功率 (W)		1000W
微波工作频率		2450MHz
产品噪声值		60dB (A) (声功率级)
外形尺寸 (mm)		502mm × 302mm × 420mm
炉腔尺寸 (mm)		325mm × 202mm × 352mm
转盘直径 (mm)		无
产品净重 (Kg)		10.5 kg
认证		CCC

① 产品尺寸为约数，顺序是宽×高×深。

② 外型尺寸：深度值含门拉手（若有拉手）、后板拉伸的长度，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。

■ 执行标准号：GB4706.1-2005, GB4706.21-2008, GB4706.14-2008

# 目录

开箱及安装

1. 开箱及安装	
1.1 开箱后的检查	4
1.2 微波炉的摆放	4

安全方面注意事项

2. 安全方面注意事项	
2.1 使用前	5
2.2 安装时	6
2.3 使用时	7
2.4 微波加热时	8
2.5 使用后	9

功能介绍

3. 功能介绍	
3.1 结构示意图	10
3.2 控制面板及屏幕显示	11
3.3 简明使用指引	12
3.4 操作说明	13
爱心3秒	13
微波加热食物	13
快捷微波加热	13
变频微波加热	14
变频烧烤/组合	15
变频解冻食物	16
自动烹调菜单	17
多段烹调	20
宝宝菜单	21
杀菌	21
电子杀菌除味	21
童锁功能	22
省电模式	22

器皿选择

4. 烹调器皿的选择	
4.1 烹调器皿的选择	23

维修保养

5. 维修保养	
5.1 维修前须知	24
5.2 微波炉的保养	25

RoHS

6. 中国RoHS	
6. 中国RoHS有害物质说明	26

维修服务

7. 维修服务内容	
7. 维修服务内容	28

# 1. 开箱后的检查和安装

必须遵守

## 开箱后的检查



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。

- 当微波炉有损坏或操作不正常时，请立即停止使用，并拔掉插头。
- 请联系当地经销商和本公司特约维修服务部进行维修。
- 微波炉由生产厂家培训合格的专业人员进行维修，请不要自行拆卸、修理。

## 微波炉的摆放



摆放

### 微波炉安装摆放须知

微波炉要和墙壁、橱柜保留一定的距离。因为烹调过程中，排气口排出的油、烟、蒸汽等，会污染家具，甚至会过热引起火灾。请按下图标记的距离摆放。

场所	保留距离 (cm)
上方	30
左方	10
右方	10
前方	开放
后方	10
下方	0



间距

### 与周围物品的间距

左右两侧以及后壁须留10cm以上空隙，顶端留30cm以上空隙。不可拆除炉脚，不可堵住进气口、排气口。



禁止

### 远离高温或潮湿的地方放置

例如燃气灶或水槽旁，以免高温和湿气影响炉内电器零件的性能。



远离

### 远离其他电器放置

微波炉应远离电视机、收音机和天线（一般应大于5米），否则会对其他电器产生干扰。



禁止

### 烹调前请检查是否摆放平稳

炉身倾斜时不可用；请不要摆放在桌子、灶台或橱柜的边沿，炉子距离台面边沿应大于5cm；避免微波炉倾斜、跌落、损伤；若不慎跌落，请联系专业检修部门检测后方可使用。



确认接地良好

### 确保微波炉接地良好

万一漏电，则接地线可以提供电流回路，避免因漏电而导致触电。严禁将三芯插头（三芯插座）中的任意两芯并接，以免发生危险。

## 2. 安全方面的注意事项

使用前

尊敬的用户，感谢您购买和使用美的微波炉！本产品将提升您的生活品质，为您的生活带来极大方便。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、安全使用的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，可能有实物有所差异。使用前，请仔细阅读相关标识标注，并严格遵守；说明书请并妥善保管，以备日后参考之用。

### 标示的说明



**危险**

使用错误会导致重伤



**警告**

使用错误会导致伤害



**注意**

使用错误会导致财产损失

### 目标的说明



**禁止**

⊗ 这个标志是禁止的意思

禁止的内容在图标、图释的附近标识



**指示**

Ⓛ 表示强制的行为(必须做的事)

指示的内容在图标、图释的附近标识



**注意**

△表示注意

指示的内容在图标、图释的附近标识

## 使用前

### 危险



**禁止  
拆开**

「内有高压电源，切勿拆开外罩，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，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。使用过程中遇到故障请联系我司维修客服中心。

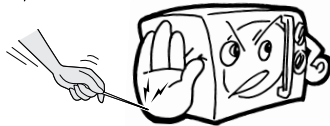


**禁止**

「禁止将金属物或异物，如铁丝、手指等伸入微波炉的吸气口，排气口」

否则可能导致触电，受伤。

假如，不慎有异物插入微波炉，请拔掉电源插头，联系我司维修客服中心。



### 警告



**插座必须  
单独使用**

「由于工作电流大，请使用专用插座」

请不要与其他耗电量大电器(特别是空调、取暖器等)共用插座，以免造成电路过载，引起火灾。



**禁止**

「插座不易插或太松」

若电源线，电源插头损伤请立即停止使用。松动的插座不要使用，否则将可能导致火灾、触电、受伤。

## 2. 安全方面的注意事项

安装时

### 使用前

#### 警告



禁止

「电源线, 插头, 不要强制弄弯, 拉伸」

如果电源软线损坏, 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, 建议由制造商的专业人员更换。



除尘

「在插入电源插头前, 请用干布将插头刀片上附着的灰尘擦去」

如果插头刀片上附着灰尘, 会引起火灾



注意

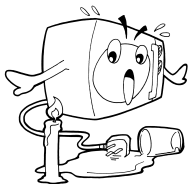
使用前, 请将外罩防护膜撕去  
此微波炉只能使用为该微波炉推荐的温度传感探头

#### 注意



禁止

电源线、插头, 不要接近排汽口、外罩、温度过高或潮湿的地方, 以免电源线老化, 造成危险。



「电源插头从插座拔出时, 应拿着电源插头拔」

如果拿着电源线拔, 破损的电源线会引起漏电、火灾的情况发生



拔插头

长时间不使用的時候, 应按下电源插座上的插头, 避免因绝缘橡胶线老化而引起漏电、火灾的情况发生



需要定期检查电源线是否破损、请勿在电源线损坏的情况下使用微波炉

定期检修电源线

### 安装时

#### 警告



去包装纸

「使用前必须将包装材料全部取下」

如果不取下包装, 工作过程中会导致打火, 火灾, 烧伤等的原因



「包装用的大胶袋不要放到幼儿能接触到的地方或废弃」

如果套到头上, 会使人窒息



禁止

「不要接近易燃, 不耐热的物体」

微波炉不能放置于橱柜。

远离地毯、桌布、窗帘或者不耐热的家具、墙壁、橱柜、因为会因受热变形、烤焦, 引起火灾。

## 2. 安全方面的注意事项

使用时

使用时

### 警告



「烹调中不要拔掉插头」  
如果拔掉插头会产生火花, 火灾, 触电等

禁止

「高温表面」  
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。



「摆放在小孩触摸不到的地方」  
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。

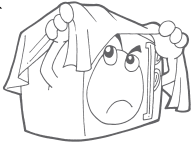
禁止

### 注意



「微波炉排气孔、吸气孔必须保持畅通, 禁止用布遮盖」

禁止



「请不要用作烹调以外的目的」

禁止

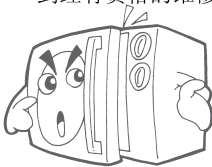
微波炉不能用来烘干衣服、抹布, 会导致火灾



「小心开关门」

禁止

随意摔门会导致门体变形, 微波泄漏对人体有害。警告: 如果微波炉门或门封已损坏, 则不得再使用, 直到有资格的维修人员修好为止。



「不能将任何异物塞入炉门连锁开关」

禁止

这样会导致微波泄漏, 微波泄漏会对人体造成伤害



「不要在外罩上放物品」

禁止

微波炉外罩不要盛放食物、物品, 很危险。物品会因为受热而变形, 烧焦, 着火。金属物品, 如刀、叉、勺和盖可能会变热



「端取食物请小心, 器皿不要碰撞腔体、陶瓷底板、门体玻璃」

禁止

警告: 如果陶瓷底板、门体玻璃有裂纹, 请关掉微波炉以避免意外的发生



禁止

「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。」



「尽量避免空烧」

禁止

空烧时 (炉腔没有任何食物), 请不要启动微波炉。

器具不能在外接定时器或独立的遥控控制系统的方式下运行

## 2. 安全方面的注意事项

微波加热时

### 微波加热时

#### ⚠ 注意



#### 「请使用微波烹调器皿」

禁止

在微波炉内仅能使用适合的器皿。(1)建议使用宽口的微波炉专用陶瓷或玻璃器皿；(2)微波状态下禁止使用金属器皿；(3)盛放液态食物(如牛奶)的分量不能超过容器的三分之二。



#### 「密封容器内的食物」

密封包装加热

警告:禁止加热装在密封容器内的液体或其他食物,因为这样有可能发生爆炸。密封的牛奶瓶、易拉罐、盒(袋)装牛奶、桶装方便面等需要撕开包装,盛放到其它器皿里加热。



#### 「带皮或带壳的食物」

注意

烹调带皮或带壳食物如苹果、板栗、土豆、红肠、鸡翅等,用刀叉穿孔,以防食物炸裂。

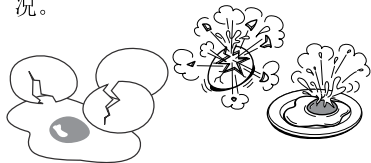


#### 「禁止烹调带壳鸡蛋」

禁止

微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋,因为在用微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。

用微波炉加热鸡蛋,鸡蛋受热,内部急剧膨胀,由于鸡蛋壳、蛋黄膜处于密封状态,会发生爆炸;也有取出后突然爆裂的情况。



#### 「应避免过度加热」

禁止

微波炉最大特点是快捷,启动微波炉后,必须经常留意炉内烹调情况,避免过度加热。过度加热会冒烟、着火,器皿过热会破裂。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。

长时间加热少量食物,由于热量没被足量的食物吸收,炉腔会异常高温,易烫伤。所以,结束后不要接触炉腔。



#### 「烹调时间请参考相关烹调指引」

禁止

使用自动菜单时,容器,烹调技巧,请遵守使用说明书的相关说明,可根据个人口感喜好略为调整烹调时间。



#### 「加热汤、饮料等流体食物」

注意

微波加热饮料会导致延迟喷溅沸腾,因此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。



#### 「撕掉保鲜膜时注意,谨防烫伤」

注意

由于温度很高,撕掉保鲜膜时蒸汽会一下全溢出来,请注意!



#### 「铝箔、金属器皿不能用于微波加热」

禁止

发生导致打火,炉腔底板,门玻璃破裂



## 2. 安全方面的注意事项

使用后

使用后

### ⚠ 警告



湿手

禁止湿手拔插电源

### ⚠ 注意



拔插头  
冷却后

清洁保养前先拔掉插头，待微波炉冷却后进行，避免触电等事故的发生



禁止

烹调后残留在微波炉的食物或菜汁要及时清理。并将凝结在腔体上的水擦净。如果有粘着的食物残渣，待炉腔冷却后必须擦掉

### 3. 功能介绍

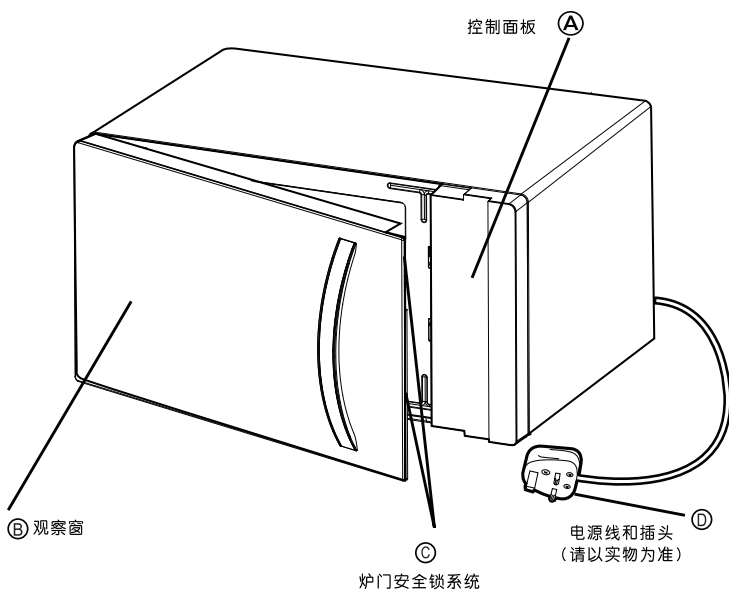
结构示意图

各部分的名称

#### ⚠ 注意

由于我们的产品在不断升级，如实物与下图结构示意图存在差异，请以实物为准。

- Ⓐ 控制面板
- Ⓑ 观察窗
- Ⓒ 炉门安全锁系统
- Ⓓ 电源线和插头



## 说明

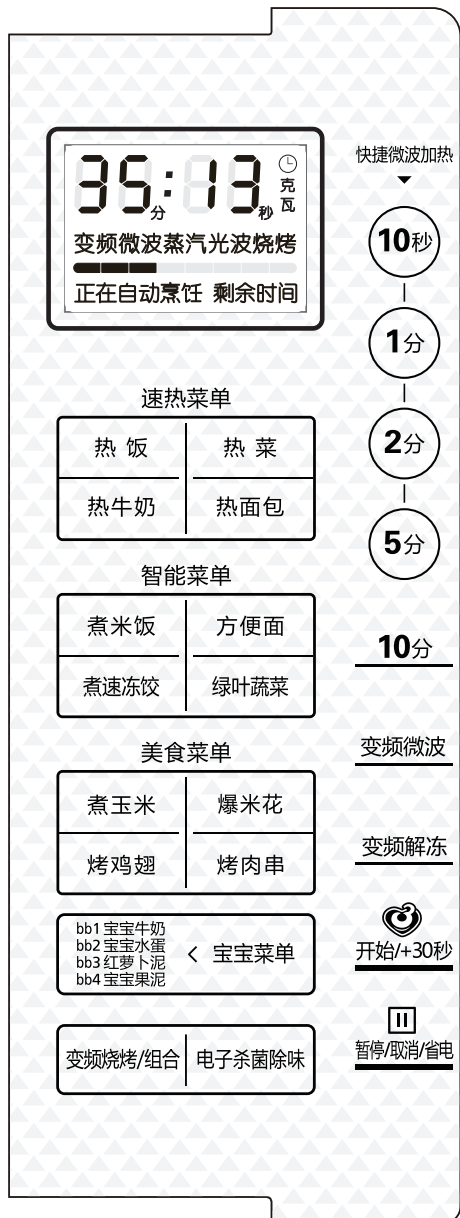
平板微波炉产品特点：更大的腔体利用率，取消传统微波炉的玻璃转盘，产品的有效炉腔容积提高约45%，各种形状的食品器皿可以随意放置。

# 3.功能介绍

## 控制面板及屏幕显示

微波炉型号：M3-237A系列

备注：面板图案可能与实物有差异



## 按键说明

### 【功能设定】

- \* 按功能键选择功能，  
如按【变频微波】选择微波功能
- \* 有些按键为组合按键，组合按键包含两个或多个功能，用【/】斜杠隔开，连续按键可以切换。如在烹调状态下按【暂停/取消/省电】按1次暂停烹调，按2次取消烹调，按第3次进入省电模式。

### 【时间设置】

- \* 烹调程序设置后，按【1分、2分、10秒、5分、10分】设置，每按一次，时间叠加相应的量，如连续按【1分、2分、10分、10秒】设置时间为13分10秒。

### 【重量设定】

- \* 依次按菜单键可以选菜单重量

## 其它说明

- (1) 有效按键，蜂鸣器蜂鸣提示，无效按键无反应。在功能设定状态下，屏幕显示相应设置。
- (2) 自动取消：一旦设定好烹调状态，而在一段时间内没按启动键，则显示器恢复到待机显示，所设定内容无效。
- (3) 在运行和暂停状态中，显示剩余烹调时间。
- (4) 在烹调过程中打开炉门，关上炉门后，必须再次按开始键才能继续烹调。
- (5) 烹调中如果暂停烹调（包括打开炉门）之后继续烹调，控制规则和开始烹调程序一样。
- (6) 烹调完毕，蜂鸣提示。
- (7) 烹调完毕，按“取消”键或打开炉门返回待机状态。

# 3. 功能介绍

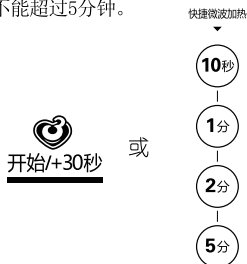
简明使用指引

本模块为你提供简单的操作步骤，详细的操作方法和烹调技巧请详阅各功能模块的具体内容

## 快捷微波加热

第13页

按“+30秒”或快捷微波加热键“1分、2分、10秒、5分”，微波炉直接启动相应时间的微波加热；如：按“+30秒”加热30秒；按“2分”，加热2分钟。如：连续按“1分+2分+10秒”即加热3分10秒。程序默认最大设置时间不能超过5分钟。



## 菜单

(1) 速热菜单 第17页

热饭 → 开始/+30秒

按【热饭】键，选择米饭重量  
按【开始/+30秒】键开始，其它菜单同理

(2) 智能菜单 第18页

煮米饭 → 开始/+30秒

按【煮米饭】键  
按【开始/+30秒】键开始，其它菜单同理

(3) 美食菜单 第19页

煮玉米 → 开始/+30秒

依次按【煮米饭】键，选择米饭重量  
按【开始/+30秒】键开始，其它菜单同理

(4) 宝宝专家 第21页

宝宝菜单 → 开始/+30秒

屏幕显示菜单代号  
按【开始/+30秒】键开始

## 变频微波

第14页

变频微波 → 1分 2分 5分 10分 10秒 → 开始/+30秒

依次按【变频微波】键选择火力  
按【1分、2分、5分、10分、10秒】设置烹调时间  
按【开始/+30秒】键开始

## 变频烧烤/组合

第15页

变频烧烤/组合 → 1分 2分 5分 10分 10秒 → 开始/+30秒

按【变频烧烤/组合】键  
按【1分、2分、5分、10分、10秒】设置烹调时间  
按【开始/+30秒】键开始

## 变频解冻

第16页

变频解冻 → 开始/+30秒

依次按【变频解冻】键，选择解冻重量  
继续按【变频解冻】设置解冻份量  
按【开始/+30秒】键开始

## 杀菌

第21页

电子杀菌除味

电子杀菌除味 → 开始/+30秒

按【电子杀菌除味】键，工作5分钟。

## 童锁功能 详见第22页

待机状态长按【暂停/取消/省电】键加锁 暂停/取消/省电  
加锁状态长按【暂停/取消/省电】键开锁

## 省电功能 详见第22页

待机状态按【暂停/取消/省电】进入省电模式 暂停/取消/省电  
按任意键退出省电模式，进入待机状态

# 3. 功能介绍

操作说明

本模块为你提供常用功能详细的操作说明

## 爱心3秒（延时3秒启动）

此功能类似汽车启动前预热，能使微波炉的核心部件磁控管得到很好的保护，延长使用寿命。选择烹调功能后，按【开始/+30秒】启动微波炉，屏幕闪烁三下，微波炉自动延时3秒，先对电路进行预热，三秒种后开始有微波输出。



## 微波加热食物

微波加热的原理：当微波辐射到炉腔食物时，食物中的水分子因受微波场作用而产生摩擦，水温升高，因此食物的温度上升了。传统烹调方式是通过热量的传导实现，而用微波能深入食物5cm进行加热。因食物内部也同时被加热，所以整个物体受热均匀，升温速度也快。另外用微波加热营养成分破坏少，能最大限度的保持食物的色、香、味，减少传统烹调过程中维生素的破坏。

### 1. 快捷微波加热

(1) 方式一：按快捷微波加热键【1分、2分、10秒、5分】，微波炉可快速启动相应时间的微波加热；如：按【1分】加热1分钟；按【2分】，加热2分钟；按【10秒】加热10秒钟；按【5分】加热5分钟。如：连续按【1分+2分+10秒】即加热3分10秒；系统默认最大设置时间不能超过5分钟。

快捷微波加热



(2) 方式二：

按【开始/+30秒】可快速启动30秒微波加热；连续按键可叠加时间，如按3次该键设置1分30秒。



### 食物加热时间建议

(1) 热牛奶	1杯 (250ML)	1分30秒-2分钟	(5) 热面包	2个 (100克)	30秒
(2) 爆米花	1袋 (100克)	2-3分钟	(6) 煮玉米	1个 (200克)	4-5分钟
(3) 方便面	1袋 (100克)	2-3分钟	(7) 煮红薯/土豆	1个 (200克)	4-5分钟
(4) 快餐翻热	1份 (400克)	2-3分钟	(8) 热速冻包	2个 (100克)	1-2分钟



微波炉热饭热菜速度快，一般只需2-3分钟，请控制在5分钟内。请随时注意食物的烹调状况，请根据个人口感喜好调整，避免过度加热。加热粥/稀饭时，应该先搅拌均匀，然后覆盖保鲜膜(留边角透气)或带孔的盖子加热。

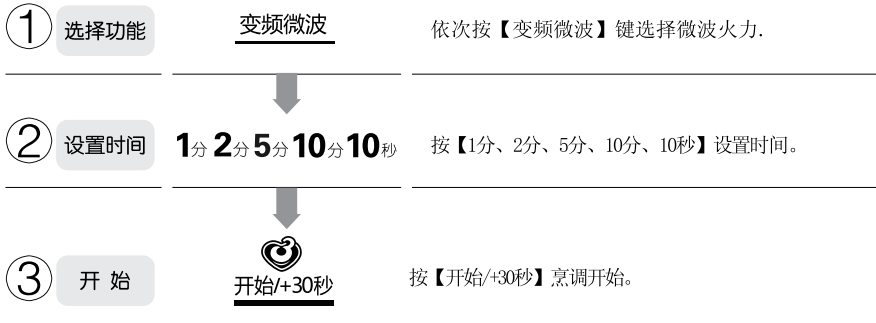
## 2.变频微波加热

【智能调整火力】：独有智能变频文武火，实现食物在不同烹饪阶段对“武火”和“文火”需求的无极自动调控，武火锁营养，文火留美味，营养与美味兼得。

【最佳火力】：根据中国传统菜式自动选择最佳火候，量身定制食物烹饪方案，不同食物分类火候，营养更精准！

【无间断火力】：无间断加热，让食物持续受到热量补给，避免食物纤维因时冷时热热胀冷缩被破坏，均匀加热，尽享原汁原味，营养保存率高！

【节能环保】：美的变频微波炉具有节能省电、产品更轻、静音等特点，深受消费者的钟爱，用科技演绎“低碳”绿色好生活。倡导“低碳”消费，引领行业发展新趋势。



### 变频文武火

火力	大武火	武火	中火	文火	小文火
功率	900瓦	700瓦	500瓦	300瓦	100瓦

## 微波烹饪的技巧

- (1) 食物形状：建议将食物切成大小适宜，5厘米以下的，形状均匀的片或块，形状越规则，加热越均匀。
- (2) 摆放规则：食物平均排列，勿堆成一堆，厚的放边缘，薄的放中间，呈圆形形状摆放，这样食物加热更均匀。
- (3) 食物调味：微波烹调食物前，请先配好调料将食物腌制入味。
- (4) 覆膜加盖：食物受热，水分容易蒸发，覆盖保鲜膜或加盖（带孔）可保持食物水分。
- (5) 重摆搅拌：烹调过程中需要对食物进行重摆或搅拌，这样加热更均匀。
- (6) 加热时间：用微波炉烹饪食物时，开始时间设置短一些，加热不足再增加时间。
- (7) 放置时间：烹调结束后，搁置一段时间，可使食物内外温度更均匀。
- (8) 时间调整：食物初始温度越高，烹调时间就越短；含水量高的食物烹调时间相对长。请根据个人喜好略做调整烹调时间。

## 【煮饭】的技巧

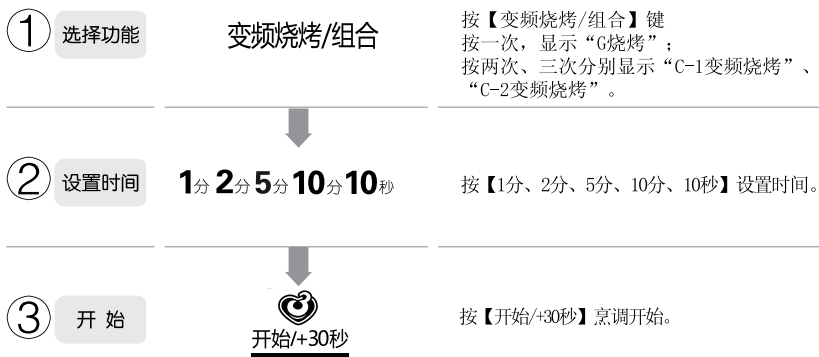
- (1) 米水比例1：1.5左右，米质不同，米水的配比稍微有点差异，尽量用温水。
  - (2) 烹调时，先用大武火5-8分钟，后转中火10-15分钟，否则容易溢出，烹调结束后焖5分钟。
- ☆注意：要先泡米

## 【热馒头】的技巧

- (1) 如果加热冰箱里冷藏的馒头，把馒头放在保鲜袋里，放进微波炉，调到微波中火30秒~1分钟左右。
  - (2) 如果是从冷冻室拿出来的冻馒头，要把馒头沾一点水，然后放进保鲜袋里，微波中火1~2分钟。
- ☆注意：
- (1) 不要用大火来加热，会让馒头快速脱水，使馒头中间发硬，影响口感。
  - (2) 馒头热好后要立即拿出来，否则热气闷在袋子里会使馒头表皮发白，不好吃。
  - (3) 可以根据微波炉的功率适当调整加热时间，一开始时间短一些，试着调整。

# 变频烧烤/组合

利用内置于微波炉腔体顶部的烧烤管的热量传导结合微波加热实现烧烤食物的效果。



## ⚠ 注意

通常情况下烧烤时间过半，请打开炉门翻转食物，以便使烧烤的效果更均匀。

### 变频烧烤/组合

按键次数	功能	显示	用途
1	烧烤	G	纯烧烤
2	组合烧烤一档	C-1	适合块大、较厚的食物，如：整鸡
3	组合烧烤二档	C-2	适合块小、较薄的食物，如：鸡翅、肉串

## 烧烤的技巧

超市买些鸡翅、肉串等，然后用微波炉烧烤专用的调料（调料也可以自己配）稍加调和，进行腌制，然后用微波炉烧烤几分钟，美味的烧烤就可以尽情享受了。

### 【烤鸡翅】的技巧

- (1) 选择鸡中翅
- (2) 用酱油、葱花、姜丝、味精、盐调匀，腌制30分钟左右。
- (3) 烤架擦净，中央均匀摆上鸡翅。
- (4) 烧烤时间过半取出翻转一下，再烤几分钟即可。假如你想吃烤得焦一点的，时间可以延长。

## ⚠ 注意

为了达到更好的食物烤制效果，变频微波炉烧烤状态下，微波炉工作几分钟后风扇会暂停，此时炉腔的温度会迅速升高；上升到一定的温度后，风扇会继续工作至烹饪完毕。

暂停、取消或打开炉门后，重新执行以上规则。

# 变频解冻食物

在微波炉中，冷冻食品从内到外吸收微波能量，整体发热，从而形成整体而均一的解冻效果。用微波炉解冻，食物能迅速越过易发生蛋白质变性、食品变色变味的温度带，从而保证食品的品质不下降。

① 选择重量

变频解冻

依次按【变频解冻】键选择解冻重量，  
解冻范围：100克~2000克。

② 开始



开始·+30秒

按【开始/+30秒】烹调开始。



## 注意

解冻时间过半，请打开炉门翻转食物，以使解冻的效果更均匀。

## 解冻食物的技巧

### 【冷冻的生肉、鱼】

要除去包装放在容器内解冻，冷冻前最好将其切成2~3厘米大小，并摆放整齐，能达到更好的解冻效果。

### 【鸡腿】

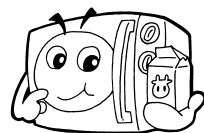
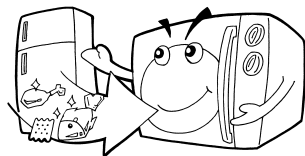
前端细的部分要用铝箔包裹再解冻。利用微波不能透过的原理，铝箔纸可以限制过分加热，如包裹鱼尾，鸡腿端部等。但使用时，请确保铝箔纸与炉内壁距离不少于20毫米。

### 【整鱼解冻】

解冻整鱼的时候，鱼的尾部用铝箔包好再解冻。

### 【如冷冻馅饼、奶油、饼干等易碎食品】

只适宜用微波炉稍稍解冻，取出后置于室温下自然解冻。



## 注意

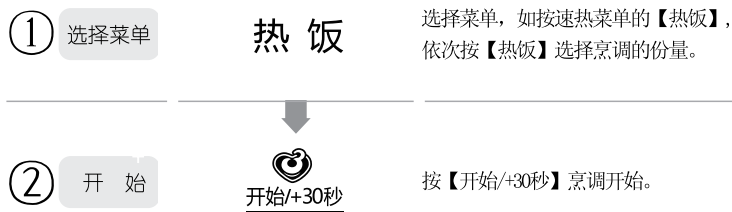
1. 经解冻的食物请尽快烹调或食用，不宜再放入冰箱内冷冻。
2. 解冻厚的食物，请注意在时间过半时翻转食物，以取得良好的解冻效果。
3. 微波解冻结束后，请放置一段时间再加工，这是因为食品内部的解冻仍需要一个过程。



# 自动烹调菜单

1、速热菜单(依次按速热菜单键选择重量,然后按“开始”启动)

- ❶ 提示** 将食物放入合适的器皿,然后直接放入炉腔中央。  
速热菜单需通过依次按菜单键来设定烹调重量,然后按“开始”键。



## 速热菜单烹调指引

名称	烹调器皿	烹调技巧
热饭	宽口的微波适用器皿	需要加热的米饭均匀平铺于器皿内,加盖子或敷盖保鲜膜,并留孔透气。
热菜	宽口的微波适用器皿	需要加热的菜均匀平铺于器皿内,加盖子或敷盖保鲜膜,并留孔透气。
热牛奶	宽口的微波适用杯子	饮用前请先搅拌均匀
热面包	微波适用平底盘	均匀摆放于器皿上

\*提示:请使用微波适用器皿,各大超市有售;

\*以上微波适用器皿不是标准配件,请咨询当地导购员或美的微波炉服务热线(400-889315)

## 2. 智能菜单

**提示** 将食物放入合适的器皿，然后直接放入炉腔中央。  
智能菜单无需选择烹调的份量，直接按【开始/+30秒】键。

1 选择菜单

煮米饭

按【煮米饭】键，屏幕显示“5”

2 开始

  
开始/+30秒

按【开始/+30秒】烹调开始，屏幕显示S-05。

### 智能菜单菜单烹调指引

名称	代码	份量	器皿	制作方法
煮米饭	S-05	200克~600克	微波蒸饭宝	(1)把米洗干净后装入微波蒸饭宝，请根据米的份量自行调整加水量（米与水的重量比例为1: 1.5左右）。 (2)微波蒸饭宝底座加水400g；盖好盖子，然后放入炉腔中央。 (3)按“开始/+30秒”启动。 *不同的米加水量和烹调时间有所差异，请自行调整时间。
方便面	S-06	100克~200克	宽口的微波适用碗	面水比例约为1: 4以没过面饼为宜，请使用开水
煮速冻饺	S-07	200克~600克	微波蒸饭宝	(1)适用于从超市购买的袋装速冻饺加入开水，加水量为水饺的2倍，以没过水饺为准 (2)微波蒸饭宝底座加水400g；盖好盖子，然后放入炉腔中央。 (3)按“开始/+30秒”启动。
绿叶蔬菜	S-08	200克~500克	微波适用平底盘	表面覆盖保鲜膜或加盖，并留出透气孔。

\*以上使用的器皿不是标准配件，请咨询当地导购员或美的微波炉服务热线(400-8899315)，到当地维修服务网点处购买。

### 智能菜单注意事项

为确保智能美食菜单有很好的智能感应效果，请按照以下建议进行：

1、智能美食菜单烹调过程前，请确认：

(1)微波炉摆放的环境——室温不高于35℃(95°F)。

(2)若微波炉炉腔较热，不能进行智能美食菜单烹调。

(3)食物的重量必须大于100g。

(4)食物要用有出气孔的盖子盖好或用保鲜膜扎孔留孔透气；若使用密封的烹调器皿烹调，蒸气不能正常散出，智能传感器将无法感应水蒸汽，无法判断烹调的情况。

(5)烹调前，请确保炉腔及烹调器皿外壁干燥，残留的水汽或蒸汽将会影响智能传感器的感应精度。

2、智能美食菜单烹调过程中，必须做到：

(1)屏幕未显示倒计时，请勿打开炉门或按暂停键，以免智能传感器感应出错。

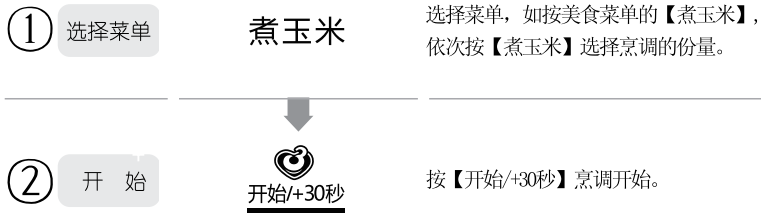
(2)屏幕显示倒计时，可打开炉门对食物进行搅拌、翻转或者对炉腔的食物摆放位置进行重新调整，然后再关上炉门执行剩余的烹调时间。

3、烹调结束后，请将食物放置一会儿再食用。

4、若智能传感器出现故障，智能美食菜单烹调进行85秒后返回待机。

### 3、美食菜单(依次按营养菜单键选择重量, 然后按“开始”启动)

**❗ 提示** 将食物放入合适的器皿, 然后直接放入炉腔中央。  
美食菜单需通过依次按菜单键来设定烹调重量, 然后按“开始”键。



## 美食菜单烹调指引

名称	烹调器皿	烹调技巧
煮玉米	宽口的微波适用碗	表面覆盖保鲜膜或加盖, 并留出透气孔
爆米花	直接将袋装爆米花放炉腔中央	从超市购买的袋装爆米花, 烹调时请按包装袋上的说明进行操作
烤鸡翅	微波炉专用烧烤架	从超市购买已经腌制好的鸡翅均匀放在烧烤架中央 烧烤时间过去三分之二时请翻转食物, 烧烤更均匀
烤肉串	微波炉专用烧烤架	从超市购买已经腌制好的肉串均匀放在烧烤架中央 烧烤时间过去三分之二时请给食物翻面, 烧烤着色更均匀

\*提示: 请使用微波适用器皿, 各大超市有售;

\*除了烧烤架, 其他微波器皿不是标准配件, 请咨询当地导购员或美的微波炉服务热线(400-8899315)。

# 多段烹调(自定义程序烹调)

与自动菜单相反,用户可一次自定义设置多段烹调程序,烹调实现一步到位。

如:若用户想先用【变频解冻】功能解冻500g食物(第一段),然后进行10分钟微波中高火加热(第二段)、再进行10分钟变频烧烤(第三段),设置方法如下。



## ⚠ 注意

- (1)多段烹调程序最多可设置三段,自动菜单、宝宝菜单、电子杀菌除味、金属杀菌除味不能设置为多段烹调。
- (2)解冻功能可设置为多段烹调中任意一段,程序开始后系统自动将解冻功能调整到第一段进行烹调。

# 宝宝菜单

① 选择菜单

宝宝菜单

依次按【宝宝菜单】键，  
选择bb1(宝宝牛奶)、bb2(宝宝水蛋)、bb3(红萝卜泥)  
或bb4(宝宝果泥)，显示器显示相应编号。

② 开始

  
开始/+30秒

按【开始/+30秒】烹调开始。

宝宝菜单烹调指引

名称	代号	份量	烹调技巧
宝宝牛奶	bb1	120g	初始温度5摄氏度，加热后的温度40摄氏度左右
宝宝水蛋	bb2	鸡蛋1个(50g)	加水50g,搅拌均匀后加热；建议使用陶瓷碗，并用保鲜膜覆盖
红萝卜泥	bb3	红萝卜(50g)	先把红萝卜磨成糊状，加水20g,搅拌均匀后加热
宝宝果泥	bb4	苹果一个(100g)	先把苹果磨成糊状，搅拌后加热

# 杀菌

## 电子杀菌除味

**▲警告** 专门针对[非金属物品]的杀菌而设置的程序，使用前请将物品整齐放入微波炉中央。长时间不使用微波炉或烹调完毕后启动“电子杀菌除味”功能能有效的去除腔体异味，烹调出来的菜肴卫生、味道更纯正。使用方法同上，不放物品，空烧即可。

① 选择功能

电子杀菌除味

按【电子杀菌除味】键，杀菌5分钟。

功能启动后工作5分钟，屏幕倒计时显示剩余时间。

## 童锁功能

执行该功能后, 控制面板进入锁定状态, 按任何键无法操作, 避免小孩误操作造成危险.

加锁



【加锁】：待机状态下长按【暂停/取消/省电】键3秒钟，屏幕童锁标志“

解锁



【解锁】：童锁状态下长按下【暂停/取消/省电】键3秒钟，屏幕童锁标志“

## 省电功能

手动进入省电



待机状态下【暂停/取消/省电】键。


省电状态下炉灯熄灭, 显示屏关闭, 将耗电量减少到最少, 不必重复拔插电源插头, 实现低功耗待机。省电模式下可响应任何操作, 按任意键退出省电模式, 屏幕重新点亮, 进入待机状态!

# 4. 烹调器皿的选择

器皿的说明

烹调前，请您务必检查清楚烹调器具是否适用于微波炉；请勿使用非微波器皿烹调食物。建议使用宽口的微波炉专用的耐热陶瓷或玻璃器皿

可选器皿	例如	使用说明	微波	烧烤
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微波炉使用而制造的，它们也是较理想的微波餐具。	✓	✗
金属器皿		<b>⚠ 注意</b> 金属器皿不得使用于微波、以及组合烧烤，仅适用于光波或烧烤。	✗	✓
		<b>🚫 禁止</b> 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。	✗	✗
微波蒸宝 微波蒸饭宝		<b>⚠ 警告</b> 仅适用于微波状态。使用前请往蒸宝和蒸饭宝底座放足够量的水，严禁无水干烧。	✓	✗
保鲜膜		<b>💡 提示</b> 耐高温保鲜膜，可用于包裹蔬菜，防止水份蒸发，但不可直接用来包裹肉类及油炸食物。	✓	✗

建议器皿	建议使用宽口的微波炉专用的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。

# 5. 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

### (1) 微波炉干扰电视接收

对收音机、电视机产生的干扰是高压变压器产生的电磁波。这种情况，类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等都有，并非微波炉发生故障。美的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。用收音机来测试微波泄漏是不正确的，必须用专门的仪器来测定。炉门有一点轻微的晃动不会引起微波泄漏。



### (2) 微波炉灯光暗弱

烹调时若以微波高火烹调，微波炉的灯光会变得暗弱及有声响产生，这是正常现象。



### (3) 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，看到灯光和闻到气味属正常现象。

### (4) 蒸气积聚炉门和有热风从排气口排出

烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。



### (5) 工作时的响声

工作时高压变压器、磁控管、高速散热风扇均会产生噪声。为延长使用寿命，提高风扇转速可降低它关键部件的温度。



若微波炉不能启动，请检查是否

### (1) 没有插紧电源

拔下插头，待10秒钟后重新插上



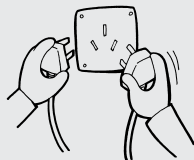
### (2) 保险丝烧断或电路断路器发生作用

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)



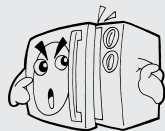
### (3) 插座有问题

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!





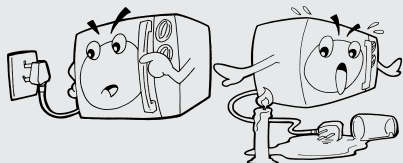
## 5. 维修保养

### 微波炉的保养



您的微波炉需要经常进行清洁、保养。

- (1) 使用完毕后，请务必及时拔出电源插头，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。



- (2) 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。



- (3) 使用后请及时清洁炉腔，以免日后清理不便。

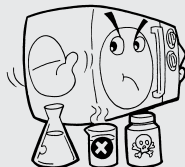
温馨提示：煮食过程中产生的油脂会腐蚀炉腔、影响加热效果、甚至改变食物的味道。



- (4) 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，保持炉腔的干爽，严禁使用钢丝刷等硬物擦拭微波炉。警告：不要使用粗糙洗涤剂或锋利的金属刮刀清洁微波炉门的玻璃，如果微波炉门的玻璃表面会擦伤，这样做会导致玻璃粉碎。



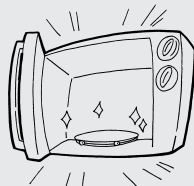
- (5) 请勿用不良清洗剂及带有腐蚀性、挥发性的化学溶剂擦拭炉身，以免炉身受损。



- (6) 转盘微波炉要经常用温水清洗玻璃转盘和烧烤盘(注意：在长时间烹调食物后，烧烤盘或玻璃转盘温度较高，不要立即用冷水清洗)。



- (7) 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。



- (8) 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。

- (9) 清洁门封，腔体和邻近的部件的细节；请不要清洁炉门安全锁系统。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。

# 6. 中国RoHS

## 中国RoHS有害物质说明

中国RoHS管控物质或元素在美的微波炉产品零部件中的含量标识

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)
赠品烤盘+烤夹	○	○	○	○	○	○
赠品 圆形食神蒸霸包装组件	○	○	○	○	○	○
赠品饭煲组件	○	○	○	○	○	○
赠品食神蒸霸组件	○	○	○	○	○	○
磁控管	○	○	○	○	○	○
高压变压器	○	○	○	○	○	○
电机	○	○	○	○	○	○
发热管组件	○	○	○	○	○	○
卤素管	○	○	○	○	○	○
照明灯	○	○	○	○	○	○
电容/夹	○	○	○	○	○	○
高压二极管组件	X	○	○	○	○	○
保险管组件	○	○	○	○	○	○
温控器	○	○	○	○	○	○
紫外杀菌管	○	X	○	○	○	○
微动开关	○	○	○	○	○	○
定时器	○	○	○	○	○	○
导线	○	○	○	○	○	○
高压保险管一体化	○	○	○	○	○	○
镇流板	X	○	X	○	○	○
炉门组件	○	○	○	○	○	○
控制面板组件	○	○	○	○	○	○
旋钮组件	○	○	○	○	○	○
风扇组件	○	○	○	○	○	○
联锁组件	○	○	○	○	○	○
支架	○	○	○	○	○	○
炉脚	○	○	○	○	○	○
主导风板	○	○	○	○	○	○
限位柱	○	○	○	○	○	○
按钮/按键	○	○	○	○	○	○
启动按钮壳体	○	○	○	○	○	○
垫片	○	○	○	○	○	○

- 备注：1、2007年3月1日起本企业生产的产品符合欧盟RoHS与中国RoHS要求，现含有中国RoHS限用物质或元素的部件皆因全球技术发展水平限制而无法实现替代。
- 2、“○”表示中国RoHS管控物质或元素在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T 11363-2006规定的限量要求以下；
- 3、“X”表示中国RoHS管控物质或元素至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T 11363-2006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10年。

# 6. 中国RoHS

## 中国RoHS有害物质说明

中国RoHS管控物质或元素在美的微波炉产品零部件中的含量标识

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)
紫外线管卡槽	○	○	○	○	○	○
栅格	○	○	○	○	○	○
电脑板	X	○	X	○	○	○
薄膜开关	○	○	○	○	○	○
变频器	○	○	○	○	○	○
触摸屏	○	○	○	○	○	○
腔体组件	○	○	○	○	○	○
底板	○	○	○	○	○	○
铰链组件	○	○	○	○	○	○
外罩	○	○	○	○	○	○
隔热板	○	○	○	○	○	○
导风板	○	○	○	○	○	○
烧烤架	○	○	○	○	○	○
支撑板	○	○	○	○	○	○
安装板组件	○	○	○	○	○	○
炉灯组件	○	○	○	○	○	○
导风安装板	○	○	○	○	○	○
滤网	○	○	○	○	○	○
控制面板屏蔽板	○	○	○	○	○	○
搅拌组件	○	○	○	○	○	○
导风底板	○	○	○	○	○	○
弹簧	○	○	○	○	○	○
螺母/螺钉/螺母支架	○	○	○	○	○	○
防溅板	○	○	○	○	○	○
波导口盖	○	○	○	○	○	○
减震垫块	○	○	○	○	○	○
转盘	○	○	○	○	○	○
发热管支撑	○	○	○	○	○	○
驱动轴	○	○	○	○	○	○
转环组件	○	○	○	○	○	○
紧销	○	○	○	○	○	○
扬声器	○	○	○	○	○	○
湿度传感器	○	○	○	○	○	○

备注：1、2007年3月1日起本企业生产的产品符合欧盟RoHS与中国RoHS要求，现含有中国RoHS限用物质或元素的部件皆因全球技术发展水平限制而无法实现替代。  
 2、“○”表示中国RoHS管控物质或元素在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T 11363-2006规定的限量要求以下；  
 3、“X”表示中国RoHS管控物质或元素至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T 11363-2006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10年。

## 7. 维修服务内容 本资料内容如有变更，恕不另行通知！



美的微波炉严格遵照国家“新三包”规定进行保修服务。

- **整机保修一年，主要部件保修两年**（产品在正常使用产品的情况下）  
※主要部件包括磁控管、变频器、转盘电机、风扇电机、定时器、电脑板
- 非家庭使用（如：经营、商用、公司集体）的产品，整机及主要部件免费保修半年。
- **保修期内用户可以享受免费上门维修**（特殊地区除外）及更换保修零部件服务。
- 其它事项按照国家“新三包”规定执行。

美的微波炉保修承诺汇总表

品类	保修承诺
正品	整机保修一年，主要零部件保修两年。外观不保修。
样品机	整机保修一年，主要零部件保修两年。外观不保修，不包退，不包换。
处理打折机（等外品）	整机保修一年，主要零部件保修两年。外观不保修，不包退，不包换。
非家庭使用	整机保修半年，外观不保修，不包退，不包换。

● 样品机、处理打折机是指发票、保修卡或机体上已注明“样品机”、“处理打折”、“等外品”等字样的。  
● 工业使用不保修，另有协议签定除外。

- ◎ 维修时必须出示有效购机发票和保修卡，保修有效期自发票开具之日算起，用户遗失购买发票时，按产品出厂日期计算产品保修期。
- ◎ 本公司产品实行全国范围联保（不含港、澳、台地区）。
- ◎ 在美的微波炉特约服务网点修理后，同一部位、同一故障现象再次出现的30日内由该维修服务网点免费维修。
- ◎ 保修期内维修更换的零部件归本公司所有，保修期外维修更换的零部件归用户所有。
- ◎ 由代理商、经销商、零售商自行承诺的额外服务与附加的非原厂配置赠品，由原代理商、经销商、零售商负责服务。

凡属下述情况之一的，不在保修范围内：

- (1) 微波炉附件（如玻璃转盘、烧烤架、说明书、转环、烤盘等）和赠品。
- (2) 用户搬运、使用、维护、保管不当而损坏的。
- (3) 使用电压低于187伏或者高于240伏而损坏的。
- (4) 未按产品使用说明书要求使用、维护、保养而造成损坏的。
- (5) 非本公司专业服务人员拆卸、维修的。
- (6) 因不可抗力力（如雷电、火灾、地震、水灾等自然灾害）造成损坏的。
- (7) 产品超出保修期的。
- (8) 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。**

## 维修收费价格表


费用类别	整机保外、主件保内（一年之外，两年以内）		整机保外、主件保外
	主件坏	非主件坏	相关部门许可范围内
上门费	免费	相关部门许可范围内	相关部门许可范围内
维修费	免费	相关部门许可范围内	相关部门许可范围内
检修费	免费	相关部门许可范围内	相关部门许可范围内
零件费	免费	参照《维修配件价格表》	参照《维修配件价格表》

## 注意

- ◎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400-8899-315。
- ◎如来信，请留下您的联系电话，以便您能尽快得到回复。

## 服务电话

使用过程中遇到操作困难和机器故障,请拨打我们的全国统一服务电话

服务电话  **400-8899-315**

服务电话

24小时



广东美的厨房电器制造有限公司

| 邮政编码: 528311

地址: 佛山市顺德区北涌镇永安路6号 | E-mail: service@midea.com.cn

365日 全天候

## 保修卡

## 修理时需出具发票

用户姓名		电话		邮编	
通讯地址					
产品型号		编号			
购买商店		购买时间			
维修点		发票号码			

## 维修记录

日期	故障内容	处理内容	维修单位名称	电话	维修员签名

## 注意

- ☐此保修卡在购买本公司产品时立即填写
- ☐此保修卡请妥善保管，购买者不必将卡寄回本公司
- ☐维修时请携带此证及有效发票正本

261800101007

广东美的厨房电器制造有限公司

地址：佛山市顺德区北滘镇永安路6号 | 邮编：528311

网址：[www.midea.com](http://www.midea.com)