

初次使用时请务必按以下步骤操作！

STEP 1

阅读“安全注意事项”“须知事项”

* 记载了必须要遵守的内容。

(第2~8页)



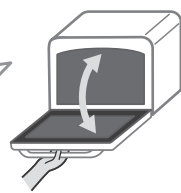
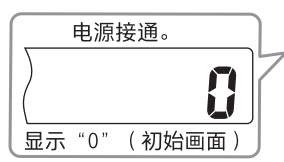
STEP 2

插上电源插头



STEP 3

开/关炉门 (第10页)



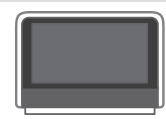
显示演示模式时，请关闭此模式后使用。
(第47页)



STEP 4

炉内进行干烧 (第20页)

* 炉体会变热，请冷却后使用。



1 ~ 4 完成后

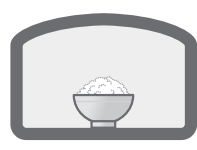
开始烹饪吧！ 阅读第12~15, 18~19页后再开始。

加热 <u>米饭和菜肴</u>	加热 第22~23页	炖 <u>蔬菜</u>	煮菜 第28~31页
加热 <u>牛奶</u>	饮料牛奶 第24~25页	加热 <u>炸制品</u>	酥脆加热 第28~34页
解冻 <u>肉类和鱼类</u>	解冻 第28~30页	* 只抽选了日常常用的加热方式，其他请详细阅读右页的“目录”。	

微波加热时

■ 请将食品直接放炉内中央，不要使用烤盘。

• 显示部位会显示 .



烤盘



目录

准备与确认

安全注意事项.....	2 ~ 7	自动加热的注意事项和技巧.....	12 ~ 13
须知事项.....	8	加热的类型和机制.....	14 ~ 15
各部位的名称和作用		可使用的容器/不可使用的容器.....	16 ~ 17
主机·配件.....	8 ~ 9	使用方法的要点.....	18 ~ 19
操作部位·节能功能.....	10 ~ 11	炉内干烧、除臭.....	20

烹饪方法

关于“加热”的建议和指南.....	21
-------------------	----

自动料理

加热米饭和菜肴.....	22	自动菜单（自动菜单的使用方法）.....	28 ~ 29
正确使用的技巧.....	23	正确使用自动菜单的技巧	
按键菜单（按键菜单键的使用方法）.....	24	解冻.....	30
正确使用按键菜单的技巧		煮菜.....	31
饮料.....	25 ~ 26	便利店便当.....	32
常温吐司.....	26	蓬松面包.....	33
轻松意面.....	27	酥脆加热.....	34
		轻松面包系列.....	35

手动料理

微波加热、炖菜.....	36 ~ 37	通过烧烤烹饪.....	42
加热至喜好温度.....	38 ~ 39	手动加热的时间设定标准.....	43
通过烘烤、发酵烹饪.....	40 ~ 41		

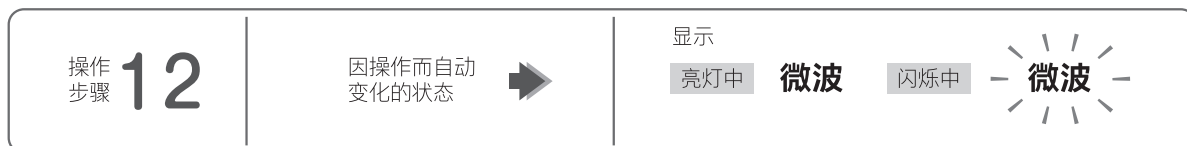
遇到此情况时

清洁保养的方法.....	44 ~ 45	无法顺利烹饪时.....	48 ~ 51
蜂鸣声的消除方法和恢复方法.....	46	委托维修前.....	52 ~ 53
关于提示音（蜂鸣声）.....	46	保修和售后服务.....	113
显示以下内容时.....	47	规格.....	封底

料理集

料理集目录.....	54 ~ 55	料理集.....	56 ~ 112
------------	---------	----------	----------


此操作说明书显示如下。





安全注意事项

安全起见，请务必遵守


- 为了避免给使用者带来伤害以及财产损失，产品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。
- 对因采用不遵守记载事项的使用方法所造成的危害和损失程度进行区分说明。
- 通过图形符号区分说明需要遵守的内容。

 **危险** 极有可能会导致“死亡”和身负“重伤”的内容

 表示禁止的内容

 **警告** 可能导致“死亡”和身负“重伤”的内容

 “遵从指示”的内容

 **注意** 有可能导致“轻伤”和“房产、财产等损失”的内容

 “提醒注意”的内容

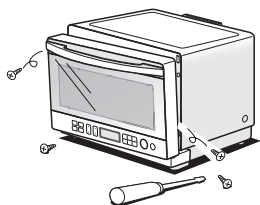
内部存在高压电部分

危险



禁止擅自拆卸·修理·改造

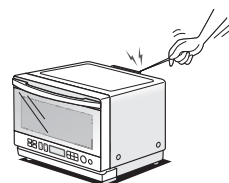
禁止拆卸
否则会导致火灾、触电、受伤。需修理时请联系购买本品的销售店铺或联系我司维修服务中心。



禁止

切勿用手指、外物或针头、铁丝等金属物品插入本产品的入气口、排气口或其它孔洞中

否则会导致触电·受伤。
如有异物插入，请拔掉电源插头并联系购买本品的销售店铺或联系我司维修服务中心。



电源插头·电源线·插座的操作注意事项

警告



电源请单独使用相应电压的独立电源插座。

插座单独使用

使用220V以外的交流电或与其它器具同时使用插座、延长线时，可能导致火灾、触电。



禁止

请勿使用损坏的电源线或电源插头、松动的插座

否则会导致火灾、触电。



请确保将电源插头完全插入电源插座

否则会因触电和发热导致火灾。

电源插头 · 电源线 · 插座的操作注意事项（续）

警告



禁止

请勿损伤电源线和电源插头

请勿踩踏电源线、将电源线置于高温区域（例如排气口）、强行扭曲、拧转、捆绑电源线，或者将其置于重物之下等。否则可能使电源线破裂，引发火灾、触电。



去灰尘

请用干抹布定期清除电源插头上的灰尘

灰尘堆积时，可能会因潮气问题导致绝缘不良，引发火灾。



禁止湿手

请勿湿手插拔电源插头

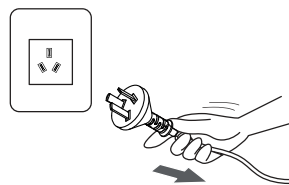
否则可能导致触电。



手持插头拔出

请手持电源插头并从插座拔出

否则可能导致电源线破损，引发火灾、触电。



从插座拔下

长期不使用时，请将电源插头从插座上拔出

以免因绝缘退化导致漏电、火灾。

安装时

警告



拆除包装

使用前，请拆除所有包装材料

不拆除时，运转期间可能导致起火、火灾、烧伤。



请将包装用的塑料袋保管于婴幼儿接触不到的地方或进行废弃

以免婴幼儿将包装套到头部等导致口鼻被堵，引起窒息。



禁止

请勿将主机靠近易燃物品、喷雾罐等

否则会导致烧焦、火灾。

靠近喷雾罐可能会导致起火、破裂。

请勿放在榻榻米、地毯、桌布等上面，不要靠近窗帘等。

此外，排气口请勿对着不耐热的家用电器和家具、有插座的墙面、不耐热的墙壁材料旁放置，否则可能会因受热变形、变色，因此请远离放置。



禁止

请勿在有水的地方和有蒸汽喷出的机器和火源附近使用

以免导致火灾、触电、漏电。（机器例子：加湿器、电饭煲、热水壶等）

准备与确认

安全注意事项

安装时 (续)

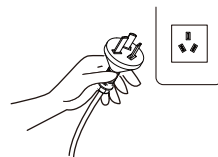
警告



必须使用接地插座

为了安全着想, 插头必须仅连接接地插座。否则有触电危险。

接地连接



1. 定期检查微波炉。若门上防漏电保护器损毁, 在没有专业维修前, 请不要运行微波炉。
2. 在没有专业人员拆除漏电保护器前请不要擅自拆卸维修, 否则容易引起触电。
3. 使用纸质或塑料容器时, 请注意观察微波炉运行情况。可能有着火风险。

注意



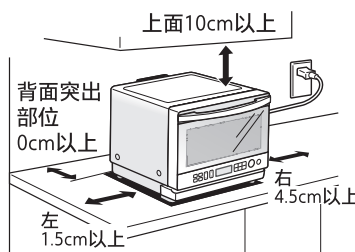
与墙壁留出一定距离放置

否则可能会由于过热而引致火警。产品顶部贴近背后的位置设有排气口。

与墙壁
留间隔

- 对于不耐热的墙壁、家用电器、家具、插座, 请预留出超出右侧记载尺寸的空隙。根据墙壁材料, 可能会变色或留下与微波炉接触的痕迹。此外, 如果有电源插座近排气口, 或者你担心留下污渍, 请预留右图所示尺寸或以上的空间, 以避免物件直接接触到的排出的气体。
- 若背面是玻璃, 可能会因温差导致其破裂, 因此安装时请预留20厘米以上的空间。

〔符合消防基准法嵌入式〕



位置	隔离距离 (cm)
上方	10
左方	1.5
右方	4.5
前方	开放
后方	0
下方	0

(即便预留空间, 也可能会因温差而出现破裂的情况)

- 如果你担心墙身会因排出气体或蒸汽接触而留下污渍, 可增加本产品与墙身的距离, 或者在墙面上贴上锡纸, 从而减少因排出气体或蒸汽接触而留下的污渍。
- 若经常烹饪容易产生油烟的烤鱼等菜肴, 建议放在上方有开放空间的位置。



放置于有足够强度的平坦场所

若将本产品放置在强度不足的桌子或倾斜场所时, 会因掉落、倒下导致受伤。此外, 结露水可能会溢到地面。

放置于
平坦的
场所

假如因地震或其它事件而令本产品翻侧/掉落, 请勿使用本产品, 并要求购买本品的店铺加以检查。使用防止侧翻金属固定装置 (另售: 部件编号32582136) 避免机身掉落/侧翻时, 请联系销售店铺。

使用时

警告



发生异常时
请停止使用

出现异常、故障时请立即停止使用

否则可能会起火、冒烟、触电。

(异常、故障例子)

- 电源插头、电源线异常发热。
- 使用期间发出异响、散发异味。
- 电源不自动断开。
- 出现火星或冒烟。
- 炉门明显松动或变形。
- 上加热管破裂。
- 触摸时有触电的感觉。

■请立即拔下电源插头，委托销售店铺进行检查和维修。



禁止

烹饪期间请勿插拔电源插头

插拔时会产生火星，导致火灾、触电。



禁止

请勿用于烹饪以外的其它目的

过热、异常操作可能导致灼伤、受伤、破损、火灾等。因此请勿加热衣物、毛巾类、市面上销售的微波加热用汤壶、婴儿奶瓶(消毒袋)、暖宝宝、沐浴保温器等。



禁止

请勿在主机上放置物品或用布等覆盖

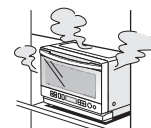
否则放置的物品可能会因过热导致变形、烧焦、起火、发生火灾。同时，请勿在主机上放置烤盘等配件。



禁止

请勿堵塞排气口和进气口

否则可能导致火灾。



禁止

切勿让使用不熟练的人士或小孩单独使用或在婴幼儿可接触到的场所使用

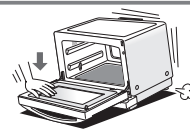
尤其要注意在加热管加热过程中和刚加热后，请不要将视线离开小孩。否则可能会导致触电、受伤、烧伤。



禁止

切勿撞击或向炉门或微波炉内部施加过大压力且勿在炉门上悬挂物品或坐于炉门上

否则会导致炉门变形，引起微波泄漏，对人体造成伤害。另外，在炉门上悬挂或放置物品时，容易造成主机翻倒、掉落，导致受伤。



注意



禁止

请勿在炉门夹住东西的状态下使用

否则可能会因微波泄漏导致人体受伤和起火。



禁止

请勿用于家用以外(在店铺等长时间使用或不固定人群使用等)的其它目的

否则可能导致故障、冒烟和起火等问题。



禁止

切勿用外物撞击炉内底部、炉门玻璃、上加热管或对烤盘施加冲击

否则会导致破损、受伤。当放入、拿出容器和碗具等时，请勿撞到炉内底部和炉门玻璃。若玻璃有裂痕，则使用期间可能会破裂。



禁止

炉内食物着火时请勿打开炉门

开门时氧气会进入，加大火势，从而引发火灾。

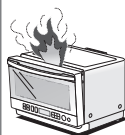
- 食物着火时，请按以下步骤处理：
 - ①关闭炉门的状态下按[取消]键，停止运行。
 - ②拔下电源插头。
 - ③将主机附近的易燃物品挪走，等待火熄灭。
 - ④火无法熄灭时使用水或灭火器灭火。
- 请勿继续使用，请委托销售店铺进行检查。



注意

开关炉门时请注意避免夹住手指

否则可能导致烧伤、受伤。



微波加热时

警告



禁止

请勿过度加热食品

根据食物的分量，若加热时间过长，则可能会导致冒烟、起火、火灾、烧伤。

- 手动加热时请参考第43页的大体适用时间来保守设定时间，根据具体情况加热。
- 特别是在加热少许、有油的食物（黄油面包、炸制品等）、水分较少的食物（爆米花等）、根菜类食物（红薯、胡萝卜等）、易加热食物（如豆沙包等）时，请格外注意。
- 自动加热时请遵守使用说明书中对分量、容器、盖保鲜膜等的记载内容的要求。



禁止

请勿使用自动料理模式加热不足100g的食物

不能正确检测食物温度时，可能会加热过度，从而导致食物着火等。

- 请边观察边手动加热。



禁止

有盖的容器不要用于红外传感器进行微波加热烹饪（第12页）

有盖子会导致无法正确感知温度而过度加热、食品起火和容器破裂。

- 请去掉容器的盖子后加热。



请将罐装、瓶装、袋装、蒸馏食品、真空袋装食品换到碗盘去除保鲜剂（脱氧剂）

否则会导致起火、破裂、产品破损、受伤、烧伤。



加热婴儿食物和护理食品时，加热后请搅拌、确认温度

否则可能会导致烫伤。



禁止

盖上保鲜膜后加热时请勿密闭加热

若不留出空隙，则内部压力会升高，因破裂冲击导致炉内底部破裂等，造成受伤和烧伤。



禁止

禁止过度加热饮料、含油多的食物、浓稠食物

否则从炉内取出时或取出后可能会突然沸腾，导致烫伤。此外，将粉末（例如即冲咖啡粉）放入液体中，可能会令液体突然沸腾。

- 切勿使用“加热”键加热饮料。使用“饮料”键加热牛奶和酒。如需加热咖啡及水等液体，请按照43页的设定时间标准来保守设定时间并手动加热。
- 过度加热时，请在炉内放置2分钟以上，待炉内冷却后取出。
- 请使用较矮身的阔口容器。
- 请遵守使用说明书里记载的分量、容器、放置方法等内容。
- 饮料在加热前请先用勺子充分搅拌均匀。

突然



饮料：咖啡、牛奶、豆浆、水、酸奶等液体，味噌汤等汤料

多油食物：鲜奶油、黄油等

浓稠食物：咖喱蔬菜、含颗粒的汤汁等



禁止

不要加热生鸡蛋和水煮鸡蛋（有壳、无壳）、煎鸡蛋

可能因鸡蛋爆裂、冲击导致炉内底部破裂，进而导致受伤、烧伤等。此外，取出后也可能会突然破裂。

- 加热前请将鸡蛋捣碎。
- 煮鸡蛋（关东煮、八宝菜等的鸡蛋）不要重新加热。



打开盖，
在表皮上
划裂口

打开密封性高的容器的盖子和瓶塞，在有皮或壳的食物（乌贼、栗子、白果等）上划些裂纹和裂口

否则可能因破裂、冲击导致炉内底部破裂，从而导致受伤、烧伤。

微波加热时（续）

⚠ 注意



取出餐具和食品时，打开保鲜膜时需当心
高温及打开保鲜膜时蒸汽会一瞬间喷出，容易导致烫伤。



禁止

切勿使用金属外表的容器和包装袋，例如烤盘、锡纸、金属容器、金属串肉叉、金属绳索、铝箔胶纸、铝制品等

否则可能产生火星，引起炉内底部及炉门玻璃破裂等，导致受伤。



禁止

请勿在炉内为空置的状态下进行加热

可能产生火星，主机与炉内异常加热，温度升高，导致烧伤。此外，长时间加热或为小分量食物加热后，炉内温度升高会导致烧伤，所以在加热刚完成后请勿立即触摸炉内。

加热管加热时

⚠ 注意



禁止触摸

烹饪期间和烹饪后请勿触摸高温部位（如炉内、炉门、主机、排气口）及直接取出烤盘等

- 否则容易因高温导致烧伤。
- 请勿将烹饪后取出的烤盘等放在不耐热的场所，以免导致变形或变色。



禁止沾湿

烹饪期间和烹饪后，请勿在炉门、炉内、烤盘等处泼水或急速冷却

否则容易导致破裂后受伤、变形。此外，冒出的蒸汽和水花可能会导致烧伤。



请在取出、放入食品或取出配件时使用市面上销售的厚连指手套

若直接接触，可能会导致受伤、烧伤。此外，请勿使用破损或沾湿的连指手套。



转移小动物

加热管加热时，将小鸟等容易受烟和异味影响的小动物转移到其它房间

打开换气扇或窗户进行通风
特别在最初进行干烧、除臭时将炉内的油烧尽时会有冒烟、散发异味。

清洁保养

⚠ 警告



拔下插头
冷却后

清洁主机前，请拔下电源插头，待主机冷却。

否则可能会导致触电、受伤、烧伤。



禁止

请勿在炉内和炉门上附有油、食物残渣和水分的状态下加热

微波集中在脏污的部分，可能产生火星、冒烟、起火、炉内损伤等。此外，可能会导致生锈。

- 着上述物质时，请每次在主机冷却后进行擦拭。

为确保长期使用

请勿放置炉内附着的油、食物残渣和水滴等不管。烹饪后待炉内冷却后请务必擦拭并打开炉门晾干。为提高烹饪效率，已加强炉内密封性，食品产生的蒸汽也可能形成水滴，沾在炉内。（污垢和潮气可能导致发霉）→第44页

须知事项

请距离电视机、收音机、天线等4米以上
以免导致界面和声音失真。

放在本品附近可能导致无线LAN设备的通信性能降低。

使用前请阅读无线LAN设备的使用说明书等。

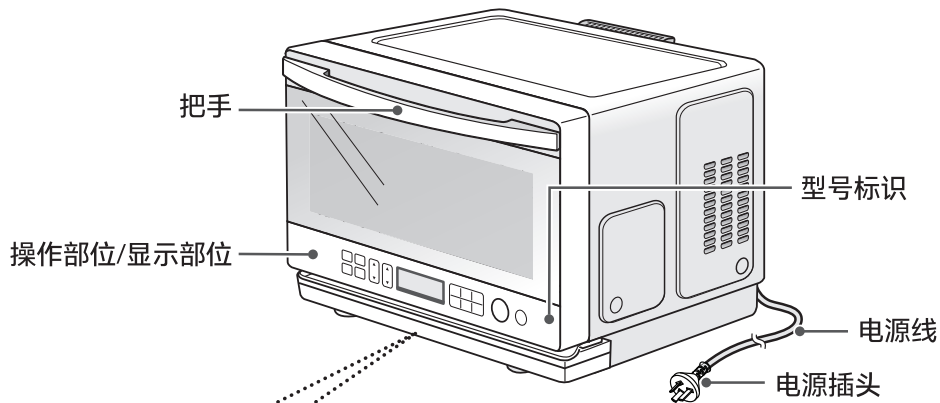
远离热源和蒸汽

主机或操作部位暴露于电饭煲或热水壶等产生的蒸汽中时，可能引发故障。
请在没有蒸汽的位置使用。

移动主机时请当心

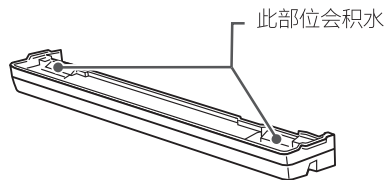
请切实手持产品的左右两边，抱起来进行移动。

[正面]



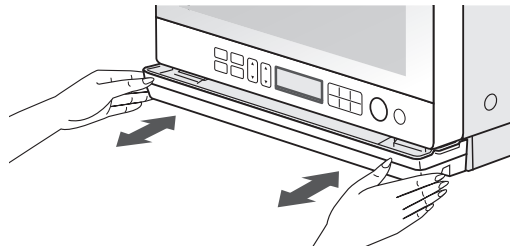
接水盒

这是一个接收食物残渣和水滴的容器。
微波加热时食物蒸发的水分会堆积。
请始终安装在主机上。
请仔细进行清洁保养。（第45页）



■安装方法、拆卸方法

- 烹饪前确保安装牢固。
若安装不牢固，则可能会漏水。
- 请注意拆卸时可能会有积水。
- 安装时请注意避免夹伤手指。

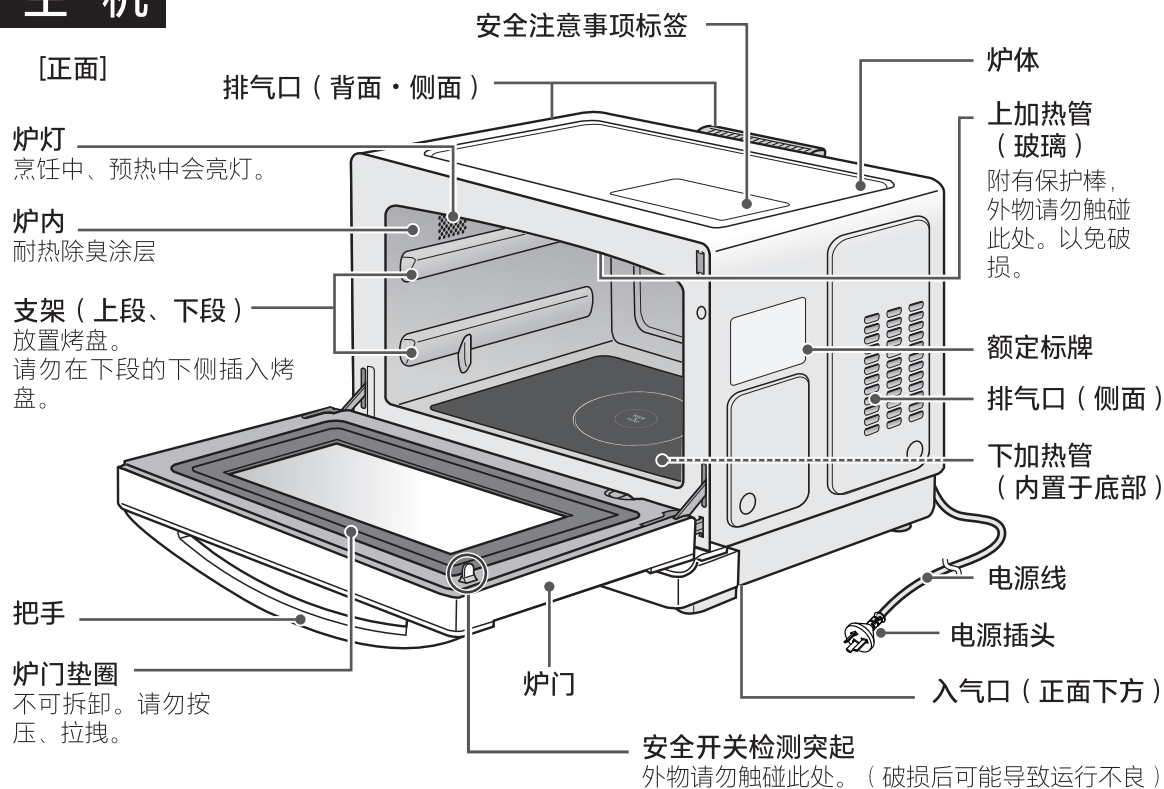


各部位的名称和作用

准备与确认

须知事项各部位的名称与运作

主机



- 请及时擦拭炉内的污垢。
- 炉内可能因密闭而残留水。炉内冷却后请立即擦拭。
第44页“为防止生锈、长期使用”

请勿对上加热器施加压力。
(以免玻璃破裂)

配件

请正确使用配件

烤盘 (搪瓷烤盘) 1块



- 用于烘烤、发酵、烧烤等
 - ※请参考料理集, 放在正确的位置。支架 (上段) 或支架 (下段)
 - ※显示部位 显示的微波加热烹饪模式下, 会冒出火星, 因此无法使用。【轻松面包的一次发酵等】
 - ※使用后请勿急速冷却, 以免导致主机损坏或变形。
- 将热水倒入周围的凹槽中, 以确保在烤箱中产生蒸汽。(第15页)
 - ※使用前请参考料理集 (标识) 等。

• 请勿将配件用于烤箱以外的设备或用途。

各部位的名称和作用 (续)

操作部位

自动菜单*

无需设定时间和温度的菜单。
(第24~35页)

- “按键菜单”键、
- 通过“自动菜单”键选择。

■ 自动菜单 (3~37)

3 炸鸡块	7 酒	10 快速菜单	13 解冻	17 便利店便当
4 油炸	8 常温吐司	11 一分钟菜单	14 刺身	18 蓬松面包
5 轻松油炸	9 冷冻吐司	12 轻松意面	15 煮菜(叶菜)	19 酥脆加热
6 牛奶	(8、9需翻面)		16 煮菜(根菜)	(烤盘蒸汽)

按键菜单

空气炸
3~5

饮料
6牛奶 7酒

8常温吐司
9冷冻吐司
(需翻面)

快速·轻松
10~12



显示部位

显示自动菜单编号、温度和时间等。

选择微波烹饪(部分含微波加热烹饪方式)时显示,烹饪期间会闪烁

“自动菜单”键*

无需设定时间和温度的菜单。
(第28~35页)

- 按下后选择菜单。
- 每次按下,菜单均会切换。

“按键菜单”键*

无需设定时间和温度的菜单。
(第24~27页)

- 每次按下,菜单均会切换。
- ※也可以按下“自动菜单”键后选择。

加热的类型

显示加热的类型和运转情况。
烹饪期间会闪烁显示。

“温度/火力”键

用于设定喜好温度/OVEN/发酵的温度及料理的时间和温度调节。
用于调节自动料理的火力。

■ 调节自动料理的火力

选择菜单后或开始后10秒内按下,以进行设定

→ [大火1] [大火2] [大火3]
→ [小火1] [小火2] [小火3]

节能功能

自动断电

这是一项不使用时电源自动断开的功能。

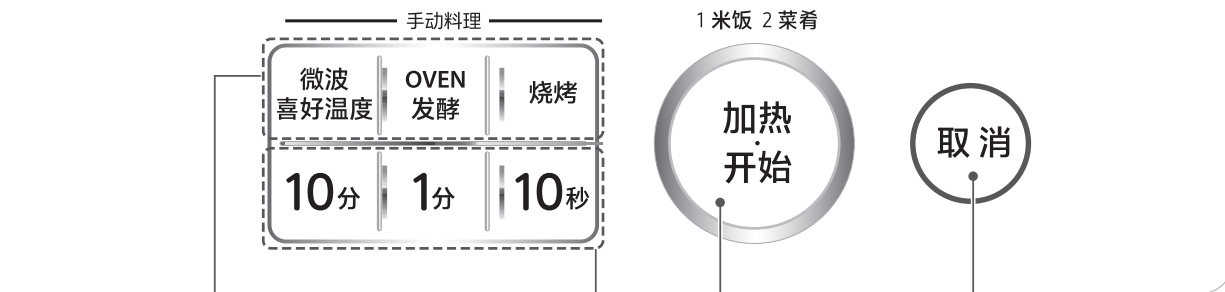
■ 显示部位显示“0”的状态下,若5分钟以上无开/关炉门的操作,则电源自动断开。
• 但显示“高温”期间,电源不会断开。

打开炉门后电源会接通

显示部位会显示“0”(仅插入电源插头时不通电)

* 按下自动菜单（3~37）键选择“自动菜单”。
 也可通过“按键菜单”键选择3~12。
 显示部位会显示菜单编号，因此请结合所使用的菜单编号进行使用。

家常菜单	23 咖喱牛肉	26 轻松面包	30 曲奇	烤盘蒸汽	清洁保养
20 汉堡肉	24 红豆糯米饭	27 轻松披萨	31 戚风蛋糕	34 法式面包	37 除臭
21 锡纸烤三文鱼	25 日式蒸蛋 (烤盘蒸汽)	28 黄油卷	32 生巧克力	35 海绵蛋糕	
22 焗饭		29 披萨	33 烤红薯	36 奶油泡芙	



手动料理键

根据烹饪需求设定时间和温度后使用。
 (第36~42页)

调整时间键

用于设定手动料理的时间。

“取消”键

用于取消操作和设定、停止烹饪。

- 手动料理期间确认烹饪效果时，不按按键即可打开炉门。（关闭炉门并按下“开始”键后重新开始烹饪）中途停止烹饪且短时间内不操作时，则自动停止烹饪。
- 在自动菜单烹饪期间打开时，请边观察边按手动料理模式加热。

“加热” / “开始” 并用键

“加热”键：显示“0”状态下按下此键，则开始加热米饭和菜肴
 （自动菜单1~2）。（第22~23页）

- 「按下此键，则立即开始加热。
- 「开/关炉门后超过1分钟，则“加热”键不运行。
 （会显示“炉门”）
 请再次开/关炉门后按下“加热”键。

「开始」键：设定自动菜单和手动料理后按下此键，则开始烹饪。

自动加热的注意事项和技巧

使用红外传感器的微波加热（“自动加热”）

●加热（米饭、菜肴）（●饮料（牛奶/酒）●解冻●煮菜●喜好温度

※红外传感器是指

一款通过测量食物发出的红外辐射量、检测食物表面温度的传感器。

在检测食物表面温度的同时进行加热，所以可以不受食物初始温度和容器重量等的影响，将食物加热到设定的温度。

请参考第12~13页，正确了解红外传感器的食物温度检测操作并灵活运用。

应遵守事项

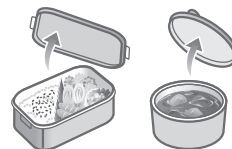
●正确使用保鲜膜

- 部分食物不需要使用保鲜膜。
详情请阅读各个菜单说明。
- 在加热米饭和菜肴前包裹保鲜膜时，请紧贴食物包裹好。在容器边缘包裹保鲜膜时，请留出空隙。
（不用保鲜膜密封）。
- 此外，加热保存在冰箱中的食物时，请按上述方法重新包上保鲜膜。
- 用保鲜膜包裹米饭和肉类等进行冷冻时，请仔细包封好，请勿包裹多层保鲜膜。
- 加热用保鲜膜包裹的食物时，请将保鲜膜封口的部分向下放置。
- 如未正确操作，烹饪效果可能不佳。此外，还可能会使食物烧焦，并冒烟、起火或因保鲜膜破裂导致炉内底部裂开、烧伤、受伤。



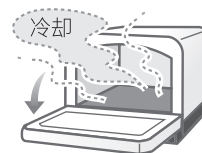
●请勿使用盖子

- 当使用陶瓷、玻璃、塑料等盖子覆盖时，红外传感器无法正确检测食物温度，从而不能很好加热。
- 在加热市面上销售的便当时，请务必取下盖子并拆开锡纸后加热。



●如需继续使用，请务必在炉内充分冷却后再使用

- 当炉内发热时，可能会导致红外传感器无法正确检测食物温度，从而不能顺利加热。
- 此外，不耐热的容器（如塑料等）可能会熔化或变形。当显示部位上显示“高温”时，请耐心等待直到此提示消失。

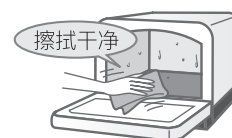


●请使用与食物分量相匹配的容器

●尽可能使用低矮广口容器

●放入食物前请将炉内的食物残渣、炉内及炉门的水滴擦拭干净

- 否则可能无法正确检测食物温度，烹饪效果不佳。此外，还可能导
致冒烟、起火。



●微波加热时不可使用烤盘

- 使用烤盘时会导致火星飞溅、引起故障。



烤盘

警告



请勿使用自动料理模式加热不足100g的食物

禁止 不能正确检测食物温度时，可能会加热过度，从而导致食物着火等。
 • 请边观察边手动加热。



有盖的容器不要用于红外传感器进行微波加热烹饪

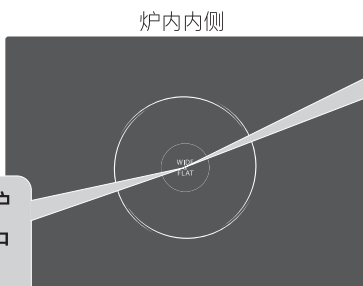
禁止 有盖子会导致无法正确感知温度而过度加热食品起火和容器破裂。
 • 请去掉容器的盖子后加热。

■ 食物的正确放置方法

为顺利加热

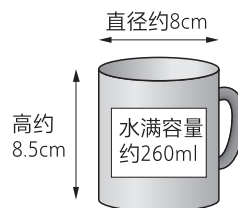


以圆为中心，在炉内前后、左右的中央位置放置食物



加热多种食物时，靠近中央放置

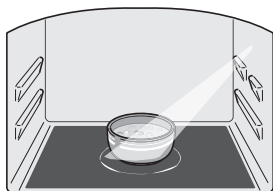
※请使用右侧参考尺寸的马克杯。
 ※1杯的分量最多不超过容器的8分位置。



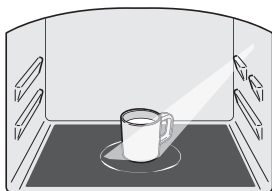
● 将食物放在炉内的中央位置

- 如将食物放在远离中央的位置，则可能会加热过度或加热不足等。所以请务必将食物放置于炉内中央。
 - 将饮料放在边缘位置加热时，可能会加热过度、沸腾、从炉内中取出后突然喷出等，从而导致烫伤。
 - 加热多种食物时，请调整种类、分量、初始温度。否则可能无法顺利加热。
- ※将非常小巧的食物置于中央时，可能无法正确检测，从而导致食物冒烟或着火等。在加热少量食物时，请在手动“微波”模式下保守设定时间，边观察边加热。

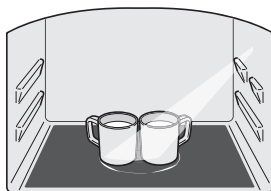
红外传感器的检测图像及其放置方法示例



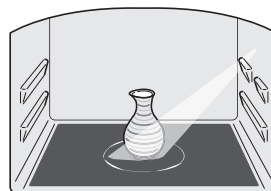
加热、喜好温度



一个马克杯（牛奶）



两个马克杯（牛奶）



酒瓶（酒）


若食物分量相对于容器的高度而言相差较大，则红外传感器不能正确检测食物的温度，从而无法加热到满意状态。



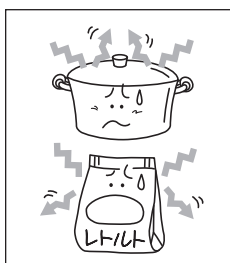
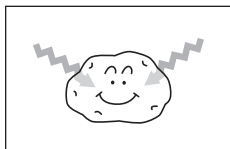
加热的类型和机制

微波加热

用微波加热食物。

显示部位  会显示。
无法使用烤盘、金属棒等金属物品。

- 微波的性质**
- 微波对着食物时，会被食物的水分所吸收，水分子会摩擦运动。最终会产生热，同时加热食物内外部。
 - 陶器、瓷器等可以穿透微波；金属容器、铝真空包装会反射微波，因此无法加热。



微波烹饪的要点

● 加热时间

基本与食物的分量成正比。如果分量翻倍，请将加热时间也加倍或略低于2倍。

● 微波加热时

短时间内食物的水分也会流失，容易变干燥和变硬，因此烹饪时请设定较短的时间，边加热边观察。

炖菜烹饪

- 用微波600W炖菜后继续用微波200W加热。
微波600W模式下沸腾后用微波200W炖菜。

● 加热时间

设定600W时的加热时间后，再次按下“微波”键，设定200W时的加热时间。

喜好温度烹饪



- 将食物加热到设定的温度。
低温即可做好，同样适用于加热婴儿食物、软化黄油等。

● 烹饪时间和加热时间


设定温度请参考第39页。
加热时优先烹饪效果温度，因此不用设定时间。

微波 & 加热管加热（仅自动料理）

微波发酵，加热管烤制。

- 微波加热的工序中，显示部位  会显示。
-  显示时，无法使用烤盘、金属棒等金属物品。

用微波和加热管加热食物。

- 显示部位  会显示。
- 无法使用烤盘、金属棒等金属物品。

自动菜单
轻松面包、轻松披萨

自动菜单
蓬松面包

加热管加热

烘烤烹饪

用上下加热管在整个炉内散发的热加热食物。

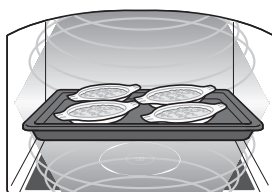
※炉内上方和底部靠近热源，因此温度会升高。

对于高大型模具和食物，请边观察上面是否焦糊的同时进行加热。

※测量位置和食物的量不同，则炉内温度可能不均匀。

烤盘

- 用于烹饪家常菜和点心。
详细做法请参考料理集。
- ※请将非金属模具（如纸和硅等）和氟树脂处理过的模具放在烤盘上加热，请勿直接放在炉内加热。



烤盘蒸汽

将热水倒入烤盘的凹槽中，则产生蒸汽。

〈烤盘蒸汽菜单〉

茶碗蒸、法棍、石窑烤面包、布丁、海绵蛋糕、奶油泡芙、酥脆加热

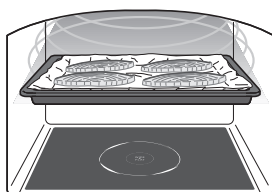


烧烤烹饪

直接使用上加热管的强热给食物表面上色

烤盘

- 用于烤制鱼类等。



烘烤烹饪的要点

- **食物的放置方法**
也有加热后会变大的菜单。请留出合理的间隔。
- **关于加热时间**，
请边观察食物的状态边增减加热时间。继续加热导致炉内温度过高时，请缩短加热时间，边观察边加热。
- **加热期间**
炉内温度容易下降，因此请尽量减少打开和关闭炉门的次数。
- **介意烤制不均时**
请在加热期间翻转食物的前后方，或在烘焙颜色较深的部位包上锡纸。
- **加热后**，
请立即取出食物，以免烤焦。

- **希望背面也烤制上色时**，
请在加热期间为食物翻面。
- **加热后**，
请立即取出食物，以免烤焦。

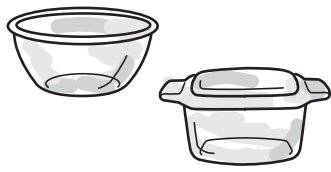

发酵

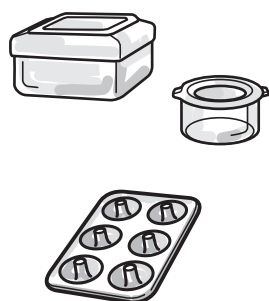

在控制温度的同时用加热管加热。用于发酵面团等。

可使用的容器/不可使用的容器

耐热温度请参阅容器上标注的家庭用品品质标注法中的标注。

请勿混淆“微波”加热和“烘烤、烧烤”加热。否则食物和容器可能会冒烟、起火。请在加热前确认加热的类型。（14、15页）

容器的种类：玻璃	微波加热时	加热管加热时
耐热 	可使用 若加热后急速冷却，则可能会破裂。 “自动加热”（使用红外传感器的微波加热（第12页））中，不能使用带盖的容器。请务必取下盖子。	可使用 若加热后急速冷却，则可能会破裂。 高温菜肴需使用耐快速加热/快速冷却的玻璃制容器。
不耐热 	不可使用 不能使用厚度变化较大和变形的雕花玻璃、玻璃容器。	不可使用

容器的种类： 塑料 · 硅胶	微波加热时	加热管加热时
耐热 （耐热温度为140℃以上） 有“可使用微波炉”标识的容器 · 烹饪“轻松意面”时耐热温度 度应为120℃以上 	可使用 但不可使用以下容器。 <ul style="list-style-type: none"> · 油脂和糖分、盐分含量丰富的食物、调味酱（可能会变高温） · 高度密封的盖子 · 不耐热的盖子 · 无“可用于微波炉”标识的容器 · 用铝等金属加工表面的容器和包装袋 · 市面上销售的微波煮蛋器 “自动加热”（使用红外传感器的微波加热（第12页））中，不能使用带盖的容器。请务必取下盖子。	<ul style="list-style-type: none"> ● 塑料 无法使用 可能熔化后变形或破裂等。 ● 硅胶 可以使用 <ul style="list-style-type: none"> · 请将烤箱温度设为容器耐热温度 - 30℃以下，请勿将硅胶容器放在上段或直接放在炉内。（设定温度示例：当耐热温度为200℃时，设定温度为170℃或更低） · 因上段、炉内底部靠近加热管，所以硅胶容器可能会变形。 <div style="text-align: center; background-color: #cccccc; padding: 5px; margin-top: 10px;">烧烤时不可使用。</div>
不耐热 （耐热温度不足140℃） 无“可使用微波炉”标识的容器 	不可使用 因微波变形的容器 不可使用（聚乙烯、苯乙烯、苯酚、三聚氰胺、尿素树脂等）。 ※但解冻时可以使用泡沫苯乙烯托盘。	不可使用 可能熔化后变形或破裂等。

配件	微波	烘烤	烧烤
烤盘 	×	○	○

容器的种类：金属	微波加热时	加热管加热时
铝制品、搪瓷等金属容器、金属网、金属棒 	不可使用 特别是金属网和金属棒可能会火星飞溅。	可使用 但不能使用树脂手柄。
容器的种类：陶瓷器、漆器	微波加热时	加热管加热时
陶器、瓷器 	可使用 但使用金粉、银粉、金箔、银箔的容器可能会有火星飞溅。微波可能使容器变热，请注意不要烫伤。	不可使用 但可使用耐热陶器、瓷器壶、焗饭烤盘等。
漆器 	不可使用 涂料可能会剥落或出现裂缝。	不可使用
容器的种类：其他	微波加热时	加热管加热时
木材、竹子、纸制品 	不可使用 可能会火星飞溅或燃烧。但是，只有按料理集中记载的使用方法才可以使用耐热处理过的纸、烘焙用纸、蛋糕纸、蛋糕用硫酸纸。	不可使用 但可根据包装的耐热温度使用耐热处理过的纸、烘焙用纸、厨房用纸、蛋糕用硫酸纸。 ^{*1} * 1：请勿铺在炉内底部使用。 (指定菜单除外)
锡纸 	不可使用 可能会有火星飞溅，因此无法使用。但如果是本使用说明书中记载的使用方法，则可以使用。 解冻：第30页 酒：第26页	可使用 可铺在烤盘上、调节烤制颜色、锡纸烤。
保鲜膜 (耐热温度为140℃以上) 	可使用 但含油较多的菜肴温度容易升高，因此无法使用。 聚乙烯制的保鲜膜可能会融化并燃烧，因此无法使用。	不可使用 温度升高后可能会溶化。

准备与确认

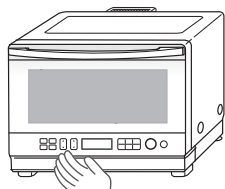
可使用的容器/不可使用的容器

须知事项 关于未在此处有记载的容器的使用方法，请咨询经销商或容器制造商。

使用方法的要点



准备



■ 请使用与加热（菜单）匹配的配件和容器

- 请参考“可使用的容器/不可使用的容器”（第16~17页）和料理集。
 - 微波加热时不可使用烤盘。（显示部位会显示）
- 可能导致火星飞溅，引起故障。



■ 请仔细阅读使用说明书、料理集后准备

- 请按本文件中所记载的材料、分量、烹饪方法进行烹饪。
 - 材料、分量、烹饪方法错误时，烹饪效果可能不佳。
- 此外，部分情况下食物还可能会冒烟、起火。



注意！

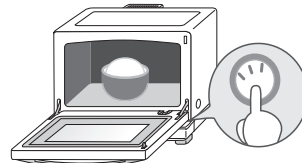
若指定原料以外或按市面上销售的料理书籍烹饪，请边观察边手动加热。

■ 炉内温度高时，可能无法烹饪

- 请等到炉内冷却后使用自动菜单1、2、6、7、1017、23、24、26、27、32、喜好温度、发酵等按键。
 - 炉内温度高时，红外传感器可能无法正常运行。
- 请参考第1213页，灵活运用。

放入食物

设定



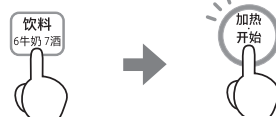
■ 自动加热的设定方法

- 加热1/2
按下此键，则立即开始加热。开/关炉门后1分钟内按下此按键。



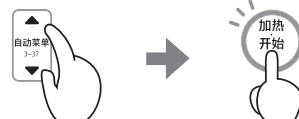
- 按键菜单3~12

按下“按键菜单”后选择菜单。然后按下“开始”键，则开始加热。



- 自动菜单3~37

按下“自动菜单”后选择菜单。然后按下“开始”键，则开始加热。



- 希望设为个人喜好的火力时

→加热1/2

开始后，通过“温度/火力”进行设定。（开始后10秒以内）



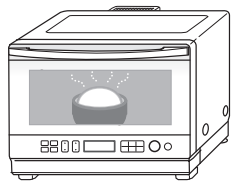
→自动菜单3~36

选择菜单并通过“温度/火力”设定火力。



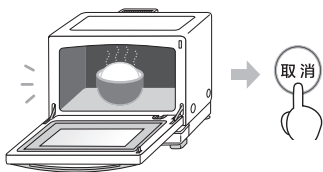
若在开始后10秒内，则仍可变更火力。

烹饪中



■ 烹饪中

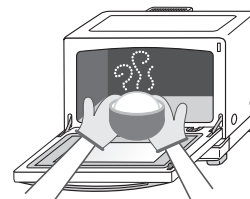
- 自动料理期间打开炉门时，请按下“取消”键，边观察边按手动加热模式加热。



• 烘烤烹饪时

- 烤制效果可能因室温、形状、数量、尺寸、初始温度、电源电压而有所差异。若加热期间调换食物的上下方、前后方或部分裹上锡纸，则可顺利烹饪。

烹饪完成后



■ 取出时

- 请当心蒸汽！
 - 请勿将取出的烤盘放在不耐热的场所。
 - 双手请戴上市面上销售的连指手套，不要徒手直接接触烤盘等。
 - 请使用较厚的连指手套。请勿使用破损或沾湿的连指手套。

■ 追加加热时

- 反复制作时
 - 炉内温度高时，请等到炉内冷却后使用自动菜单1、2、6、7、1017、23、24、26、27、32、喜好温度、发酵等按键或边观察边手动加热。
- 加热不充分时
 - 请边观察边手动加热。

炉内干烧、除臭 加热管

初次使用时，请在取出炉门内侧所有聚乙烯等包装材料后，利用“37除臭”将炉内的油烧尽。（炉内干烧）

刚开始可能会冒烟或散发异味，这并非故障。

请将鸟类等小动物转移到另一个房间并打开换气扇或窗户进行换气。



炉内干烧或除臭前请务必擦净炉内的污垢。若不擦拭便干烧或除臭，则可能会冒烟、污垢烧焦后附着在炉内，无法清除。

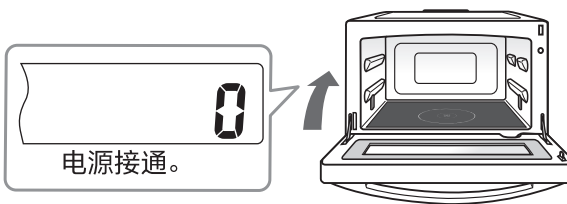


- “37除臭”时需要通过加热管加热，因此主机会变热。请勿靠近不耐热的物品。

炉内干烧、除臭

1 插入电源插头并打开炉门后关闭。

- 炉内不放入任何食物。



2 按下后选择37除臭



加热的类型

3 按下

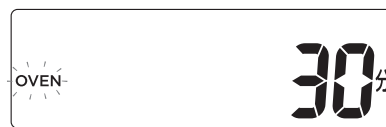


- ▶ 开始除臭



- ▶ 蜂鸣器响3次后，则除臭完成

- 显示部位会显示“高温”“冷却中”。



4 打开炉门，等待温度下降

- 请注意炉门的玻璃面、炉内会变热。
- 请勿反复除臭。

- 高温烧掉附着在炉内的污垢后除臭。但不能去除所有类型的异味。

不知道如何加热时...

要如何进行加热呢?



关于“加热”的建议和指南

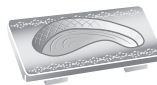
准备与确认
烹饪方法

炉内干烧、除臭关于“加热”的建议和指南

●希望加热米饭和菜肴时

→加热“1 米饭”、“2 菜肴”

→第22~23页



●牛奶

→按键菜单
饮料“6牛奶”

→第24~25页



●酒

→按键菜单
饮料“7酒”

→第24·26页



●咖啡、水等饮料

→通过手动“微波”
设定输出功率和时间

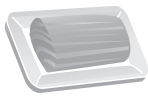
→第36~37·43页



●解冻肉类和鱼类

→自动菜单
解冻“13 解冻”、“14 刺身”

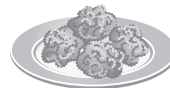
→第28·30页



●酥脆加热炸制品、烧烤食品、法棍、咖喱面包等

→自动菜单“19 酥脆加热”

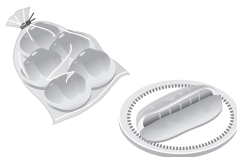
→第28·34页



●希望加热夹菜面包、黄油卷至蓬松状态时

→自动菜单“18 蓬松面包”

→第28·33页



* 烤吐司请参考第99页。

●速冻包子

→通过手动“微波”
设定输出功率和时间

→第36~37·43页



●煮好的冷冻蔬菜

→通过手动“微波”设定输出功率和时间

→第36~37·43页



* 在加热玉米、多种混合蔬菜时，
请多加点水并转移到耐热容器中进行加热。

●市面上销售的冷冻食品（炸丸子等）

→通过手动“微波”设定输出功率和时间

→第36~37页



* 请参考包装上的记载内容，边观察边加热。

无需调整时间、温度即可自动料理

加热 米饭和菜肴

★可加热“米饭”、“菜肴”2种。

★通过“加热”可一次加热的分量为100~300g。(一人的量为150g)

★可加热冷冻米饭、冷冻菜肴的分量为100~300g。

警告



禁止

请勿使用自动料理模式加热不足100g的食物

不能正确检测食物温度时，可能会加热过度，从而导致食物着火等。

- 请在手动操作时边观察边加热。

警告



禁止

请勿用“加热”键加热饮料

可能会因过度加热导致取出时突然沸腾，从而被烫伤。

- 加热牛奶、酒时，请使用“饮料”键。加热咖啡、水时，请参考第43页的时间边观察边手动加热。

请勿加热未打开的鸡蛋、煮鸡蛋(带壳、无壳)。(破裂后十分危险)

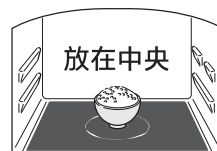
基本操作 (例: 加热米饭)

※请参考第23页“正确使用的技巧”。

1 放入食物

- 放入与食物分量匹配的耐热容器中，以○为标准，放入炉内中央。

无法使用
烤盘



放在中央

※若将食物放在远离前后、左右中央的位置时，红外传感器将无法正常运行，可能会加热过度或不加热等。

2 按下

加热
开始

加热的类型



标准

5
秒

- 请在关上炉门后1分钟内按下此按键。

每次按下，均按 1 米饭 ↔ 2 菜肴 的顺序切换。(5秒)

▶ 开始加热



▶ 蜂鸣器响3次，则加热完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。(1分钟、3分钟、5分钟后)可打开炉门或者按“取消”键使其停止。
- 烹饪完成后，“冷却中”会闪烁并通过风扇冷却电气部件等。冷却扇运行期间请勿拔下电源插头。风扇运行期间也可以烹饪。

容器会变热，
取出时请当心



■选择个人喜好的火力

→开始后10秒以内按下“温度/火力”进行调整。

- 按下 则变为 [大火]；按下 则变为 [小火]。大火、小火均有1、2、3档。



大火
↓
小火

■烹饪完成后， 希望继续加热时

→在手动“微波”模式下边观察边加热 (第36~37页)

加热

正确使用的技巧

操作方法请参考第22页



请仔细阅读

安全注意事项（微波加热时）（第6~7页）
自动加热的注意事项和技巧（第12~13页）
使用方法的要点（第18~19页）

无法使用烤盘

烹饪方法

加热米饭和菜肴、正确使用加热的技巧

1 米饭、2 菜肴

微波（红外传感器）



● 常温和冷藏食物请勿包裹保鲜膜，直接按以下方式加热

- 米饭…将米饭团打散，在冷藏的米饭等已经变硬的食物上先洒上一些水。
- 炖煮食品…沥干汤汁。
- 汤类食品…设定火力为〔大火〕。
- 蒸制品…当食物处于干巴巴的状态时喷点水雾。
- 烤鱼…设定火力为〔小火〕。

● 为冷冻食品裹上保鲜膜，放入碗碟中加热

※保鲜膜未完全贴合食物时，可能无法顺利加热。

- 冷冻米饭（冷冻方法请参考以下内容）
→若为包裹保鲜膜的冷冻米饭，请将裹上多层保鲜膜的一面朝下放在浅碟中。
- 冷冻烧麦中冷冻的米饭
→请将火力设为〔大火〕后进行加热。



● 裹上保鲜膜后加热浓稠食物

→为防止汤汁飞溅，请为咖喱和八宝菜等浓稠食物裹上保鲜膜。

- 放入浅口碟盘时，请紧贴食品包裹好保鲜膜。在容器边缘包裹保鲜膜时，请留出空隙。加热完成后整体搅拌均匀。
请取出鹌鹑蛋。如有虾仁或章鱼，可能会崩开，因此请包裹一层保鲜膜并在手动“微波”模式下边观察边加热。
- 咖喱和八宝菜等浓稠度高的菜肴不容易加热，所以请用“2菜肴”模式并将火力设为〔大火3〕后加热。
- 冷冻状态下不易加热，因此加热不充分时，请在手动“微波”模式下边观察边加热。

包裹容器边缘的保鲜膜请留出少许空隙



请紧贴食品包裹好保鲜膜。

● 同时加热多种食物时

- 请靠中央放置食物。
- 请调整食物的分量、初始温度、种类。食物分量差异极大、加热前食物有温差时，则无法均匀加热。

● 鱼的种类、形状、大小、厚度等食物的种类和状态不同，则可能会加热不均。

→加热不充分时，请在手动“微波”模式下边观察边加热。

◆◆米饭的冷冻方法◆◆

- 将1个150g(约1茶碗的分量)调整为厚度为2~3cm的扁平状，用保鲜膜包裹好。若米饭成团或将大量米饭一起加热，则很难加热里面的米饭。放入存储容器或存储袋时，自动加热效果不佳。
- 尽量准备刚刚煮熟的热腾腾的米饭。
在热气腾腾的状态下包裹保鲜膜时，可以防止蒸汽冒出来并保存在良好的状态，即便加热时也很难变干燥。



注意
事项

- 请用于加热米饭和菜肴。加热其它食物时，可能因过热导致冒烟和着火等。若为水分较少的食物（干货、花生等）、干燥食物、荷兰芹、烘干紫苏，请在手动微波200W的模式下边观察边加热。

无需调整时间、温度即可自动料理

按键菜单

- ★关于自动菜单6~9、12，请一并参阅第2527页。
- ★关于自动菜单3~5、8~11的详细说明，请参阅料理集。

警告



禁止

请勿过度加热饮料

饮料（咖啡、牛奶、豆奶、水）等液体可能会在取出时突然沸腾，从而导致烫伤。此外，容器可能会变热、破裂或熔化。

- 加热饮料前后请用勺子搅拌均匀。

基本操作（例：加热牛奶）

1 放入食物

无法使用
烤盘



2 饮料 按下

6牛奶 7酒

※菜单会按以下顺序切换。

空气炸
3~5

3炸鸡块 → 4油炸 → 5轻松油炸

饮料
6牛奶 7酒

牛奶
6-1杯 → 6-2杯
7酒
7-1(瓶) → 7-2(瓶)

8常温吐司
9冷冻吐司
(翻面)

8-1 常温吐司1片 → 8-2 常温吐司2片
9-2 冷冻吐司2片 ← 9-1 冷冻吐司1片

快速·轻松
10~12

10快速菜单（3分钟 → 5分钟 → 7分钟）
12轻松意面 ← 11一分钟菜单

■ 自动菜单 (3-37)		
3 炸鸡块	7 酒	10 快速菜单
4 油炸	8 常温吐司	11 一分钟菜单
5 轻松油炸	9 冷冻吐司	12 轻松意面
6 牛奶	(8、9需翻面)	

- 也可以按下“自动菜单”键后选择。

3 加热开始 按下

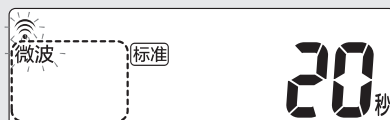
▶ 开始加热



▶ 蜂鸣器响3次，则加热完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。（1分钟、3分钟、5分钟后）可通过打开炉门或者按“取消”键使其停止。
- 烹饪完成后，“冷却中”会闪烁并通过风扇冷却电气部件等。冷却扇运行期间请勿拔下电源插头。风扇运行期间也可以烹饪。

● 部分菜单可能会从中途显示剩余时间（显示示例：牛奶）



加热的类型

容器会变热，
取出时请当心



■ 选择火力

→ 通过步骤2 选择菜单后，按下“温度/火力”进行调整

- 大火、小火均有1、2、3档。
- 若在开始后10秒内，则仍可变更火力。



■ 中途希望调整烹饪时间时（仅35）

→ 按“开始”且显示剩余时间后，按下“温度/火力”，以1分钟为单位进行调整下

■ 烹饪完成后希望继续加热时

→ 通过手动料理边观察边加热

饮料

正确使用的技巧

操作方法请参考第24页

微波（红外传感器）



请仔细阅读

安全注意事项（微波加热时）（第6~7页）
自动加热的注意事项和技巧（第12~13页）
使用方法的要点（第18~19页）

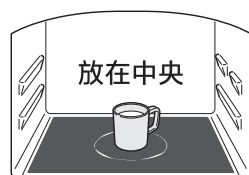
★每次按下 **牛奶** 6-1杯 → 6-2杯 → **酒** 7-1(瓶) → 7-2(瓶) 均按以上顺序依次切换。

（可能会过度加热，因此选择杯数（瓶数）时，请仔细阅读确认）

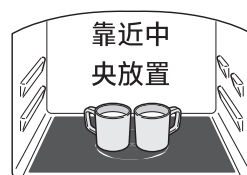
6 牛奶

通过微波加热模式加热放入马克杯的牛奶。

- 一次可加热的分量… 6-1: 1杯、6-2: 2杯。
- 请将马克杯放在炉内中央。
2杯时，请靠近中央放置。放在炉内中央以外的地方时，红外传感器可能无法正确检测，可能会出现沸腾的情况。



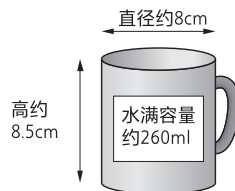
马克杯1个



马克杯2个

- 请区分容器类型/尺寸/分量。
容器类型/尺寸/分量不同时，红外传感器可能无法正常工作。

- 容器… 低矮广口马克杯。
请使用右侧所示尺寸的马克杯。
- 1杯的量… 标准为200ml。
（少于标准分量时，可能会沸腾）



- 取出时，牛奶可能会突然沸腾并飞溅，导致烫伤。
 - 加热前后请用勺子搅拌均匀牛奶。
 - 加热后请放置一段时间后取出。



请当心突然沸腾！

■ 容器的种类、大小和牛奶分量不同时

→ 请按手动“微波”模式边观察边加热。（第43页）

■ 咖啡、水等饮料

→ 请在手动“微波”模式下保守设定时间，边观察边加热。（第43页）

无法使用
烤盘

烹饪方法

按菜单→正确使用按键菜单的技巧『牛奶』

须知事项

- 烹饪完成后，烤盘会变热，请特别小心。

通知

请按料理集所记载的材料、分量、烹饪方法进行烹饪。

- 除料理集所记载的材料（分量）以外可能无法通过自料理顺利完成。
（请通过手动料理模式边观察边加热）
- 因室温、初始温度、炉内温度、电源电压等不同，烹饪效果和加热时间也会有所差异。

饮料

正确使用的技巧

操作方法请参考第24页

微波（红外传感器）



请仔细阅读

安全注意事项（微波加热时）（第6~7页）
 自动加热的注意事项和技巧（第12~13页）
 使用方法的要点（第18~19页）

★每次按下，均按 **牛奶** → 6-1杯 → 6-2杯 → **酒** → 7-1(瓶) → 7-2(瓶) 的顺序依次切换。

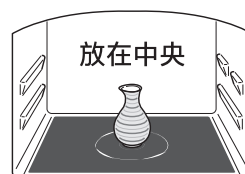
（可能会过度加热，因此选择杯数（瓶数）时，请仔细确认）

7 酒

通过微波加热模式加热放入酒瓶的酒。

- 一次可加热的分量…酒瓶7-1：1瓶、7-2：2瓶。
- 请将酒瓶放在炉内中央。加热2瓶时，请靠近中央放置。
- 请区分容器尺寸/分量。
 - 容器…矮胖酒瓶。
（容器大小、形状、材质不同，则效果可能有所差异）
 - 1瓶的量…标准为160ml（酒瓶的8分处）。
（少于标准分量时，可能会沸腾）
 - 希望减少热不均时，请用锡纸卷住酒瓶口较细的部分。
※锡纸触碰到炉内炉壁、底部、炉门后可能会冒出火星或炉门玻璃破碎，因此请注意避免触碰到这些地方。
- 放在炉内中央以外的地方时，红外传感器可能无法正确检测，可能会出现沸腾的情况。

无法使用
烤盘



放在中央
酒瓶（酒）

■ 用杯子加热时

→请在手动“微波”模式下保守设定时间，边观察边加热。（第43页）

正确使用的技巧

常温吐司（需翻面）

操作方法请参考第24页

加热管

8 常温吐司

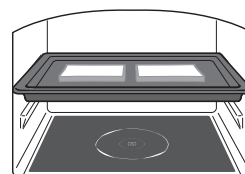
9 冷冻吐司

烤制1~2片吐司。

烧烤加热时，烹饪期间响起提示音（如下）后，请立即上下翻面。

冷冻吐司请按“9冷冻吐司”烤制。

- 烤制方法详情请参考料理集第99页。



放入烤盘上段

◆ 关于烹饪期间的提示音（蜂鸣声响5次）

- 部分菜单在烹饪期间会有提示音响起，提示翻面等。
- 若不开/关炉门，则按“开始”键后不会运行。（显示“炉门”）
- 若不打开炉门，则蜂鸣器每个1分钟响一次，最多响5次。

微波

无法使用
烤盘

烹饪方法

正确使用按键菜单的技巧「酒」「常温吐司」「轻松意面」

12 轻松意面

通过微波加热煮意面。

可轻松煮意大利面（一人份）和通心粉。

● 材料（1次的量）…意面（意大利面、通心粉）100g、水400ml

● 使用的容器

耐热容器（耐热温度为120℃以上）

放入1次量的材料，水位为容器高度1/2以下

（容器示例）

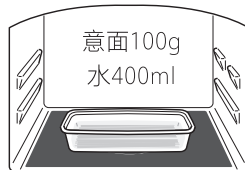
用于煮意面的微波专用塑料容器（标准：内部尺寸约7.5cm × 27cm × 深7cm）

耐热玻璃大碗（标准：口径约22cm × 高约10cm）

· 无法直接将通信粉放入容器时，请折断后放入。

● 炖煮方法

- ① 在容器中加入100g意面、400ml水，用筷子搅拌意面，溶于水中。
- ② 不裹保鲜膜、不盖盖子，直接将①放入炉内中央。
- ③ 参考（12轻松意面），根据意面包装上标注的煮面时间，按照相应的火力开始烹饪。



包装标注的 炖煮时间	使用的意面						
	2~3分钟	4~5分钟	6分钟	7分钟	8~9分钟	10~11分钟	12~13分钟
调节火力	小火3	小火2	小火1	标准	大火1	大火2	大火3
加热时间标准	约5分钟	约7分钟	约9分钟	约10分钟	约11分钟	约13分钟	约15分钟

- ④ 加热结束后，在汤汁中散开意面，再用笊篱等捞起，沥干水分。
 请注意不要烫伤。
 - 如果介意意面粘连，沥干水分后请撒上适量的橄榄油等个人喜好的油脂。
 - 加热后仍很硬时，请直接放在汤汁中或在微波600W模式下边观察边加热。

- 要煮200g意面时，做法同100g意面的做法，因此请分成2份，每次加热1份。
- 意面少于100g时也可以煮。请用400ml水。
- 煮面时请勿放入油、盐。塑料容器可能会破损。

※ 所使用容器的材料和形状、意面厂商等不同，效果也会有所差异，也可能会煮开后溢出。

无需调整时间、温度即可自动料理

自动菜单

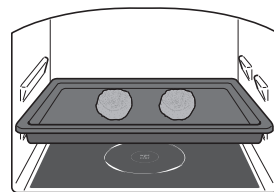
- ★就自动菜单（自动菜单3~36）的基本操作进行说明。
- ★关于自动菜单13~19、26、27，请一并参阅第30~35页的“正确使用的技巧”。
- ★关于自动菜单6~9、12，请一并参阅第25~27页。
- ★各个菜单的详细做法请参考料理集。

基本操作

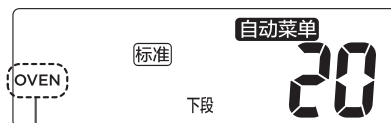
菜单不同，则操作会有所差异。请参考料理集进行操作。

1 放入食物

- 所使用的配件和容器请参考料理集等，放在指定的位置。



2 按下后选择菜单编号



加热的类型

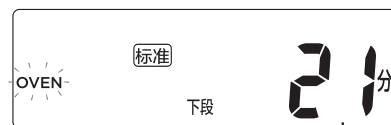
- 从炉门上记载的菜单（3~36）中选择加热种类。
- 也可按下“按键菜单”键选择3~12。

■自动菜单 (3-37)			
3 炸鸡块	7 酒	10 快速菜单	13 解冻
4 油炸	8 常温吐司	11 一分钟菜单	14 刺身
5 轻松油炸	9 冷冻吐司	12 轻松意面	15 煮菜(叶菜)
6 牛奶	(8、9需翻面)	16 煮菜(根菜)	17 便利店便当
		18 蓬松面包	19 酥脆加热
		16 煮菜(根菜)	(烤盘蒸汽)
		22 焗饭	
			■家常菜
			23 咖喱牛肉
			24 红豆糯米饭
			25 日式蒸蛋
			(烤盘蒸汽)
			26 轻松面包
			27 轻松披萨
			28 黄油卷
			29 披萨
			30 曲奇
			31 戚风蛋糕
			32 生巧克力
			33 烤红薯
			烤盘蒸汽
			34 法式面包
			35 海绵蛋糕
			36 奶油泡芙

3 按下

▶ 开始烹饪

- 在部分菜单中，烹饪期间蜂鸣器会响5次，因此请打开炉门，按照料理集操作，然后关闭炉门，按下“开始”键。
(第29页“关于烹饪期间的提示音”)



会显示剩余时间。

▶ 蜂鸣器响3次，则烹饪完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。(1分钟、3分钟、5分钟后)
可打开炉门或者按“取消”键使其停止。
- 菜单不同，则加热完成后显示部位会显示“高温”。

容器会变热，
取出时请当心。



■ 选择效果时

→通过步骤2 选择菜单后按下“温度/火力”进行调整

- 大火、小火均有1、2、3档。
- 在开始后10秒内仍可变更。



■ 烹饪完成后希望继续加热时

→通过手动料理边观察边加热

■ 中途希望调整烹饪时间时 (3~5、20~22、25、28~31、33~36)

→按下“开始”且显示剩余时间后，按下“温度/火力”，以1分钟为单位进行调整

◆ 关于烹饪期间的提示音 (蜂鸣声响5次)

- 部分菜单在烹饪期间会有提示音响起，提示翻面等。
- 若不开/关炉门，则按“开始”键后不会运行。(显示“炉门”)
- 若不打开炉门，则蜂鸣器每个1分钟响一次，最多响5次。

须知事项

- 烹饪完成后，烤盘会变热，请特别小心。
- 请阅读“料理集”“可使用的容器/不可使用的容器”(第16、17页)后，使用与加热类型匹配的容器。

通知

请按料理集所记载的材料、分量、烹饪方法进行烹饪。

- 除料理集所记载的材料(分量)以外可能无法通过自料理顺利完成。
(请通过手动料理模式边观察边加热)
- 因室温、初始温度、炉内温度、电源电压等不同，烹饪效果和加热时间也会有所差异。

微波（红外传感器）



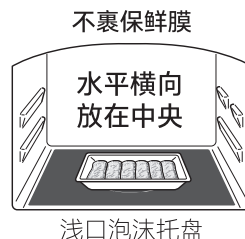
请仔细阅读

安全注意事项（微波加热时）（第6~7页）
 自动加热的注意事项和技巧（第12~13页）
 使用方法的要点（第18~19页）

无法使用
烤盘

13 解冻 14 刺身

解冻保存于冷冻室的肉类及鱼类。
 从冷冻室取出后，在硬邦邦的状态下进行解冻。
 （表面开始融化后，若在未充分解冻时直接完成，可能无法顺利解冻）

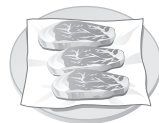
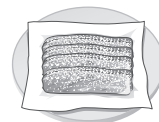


	13 解冻	14 刺身
火力	可准备料理的状态（可短时间解冻）	解冻到菜刀能很好切入、中间仍有些冰冻的状态
可解冻的分量	100~600g	
保鲜膜和盖子	不需要	

■ 少于上述分量时、表面正在融化时、解冻不充分时

→请在“微波100W”模式下边观察边解冻。（第43页）

- 请勿裹上保鲜膜或盖上盖子，直接在发泡托盘上解冻
 - 若泡沫托盘很深，请移至浅口托盘或在耐热浅碟中铺上厨房用纸，然后将食物放上面解冻。
- 同时解冻两种或两种以上的食物时，请调整食物类型、大小
 - 可解冻的食物厚度在3cm以下最佳。
- 显示“C21”“高温”后，应充分冷却炉内后解冻
 - 炉内很热时，红外传感器可能无法正常运行。请按下“取消”键并打开炉门，等待显示内容消失后再使用。
- 用锡纸防止变色和煮熟
 - 分量大时，建议整个包一圈。
 - 形状不均匀的食物（鱼类等）则卷成细长状。



注意事项

- 请谨慎卷好锡纸，避免触碰到炉内炉壁、底部和炉门。（否则可能冒出火星、炉门玻璃破裂）

- 根据待解冻食物的形状和类型，可能会部分煮过熟，部分还很硬
 - 特别是肥肉、涮锅肉等的薄片可能无法顺利解冻。

冷冻和解冻的精髓

- 准备新鲜的食材并将其冷冻。
- 将食材按单次份均匀切成薄片（3cm以内），保持厚度均匀，形状一致。大小应为宽6cm×长10cm以上。如果形状太小或处于堆叠、块状状态，则无法顺利解冻。

煮菜

正确使用的技巧

操作方法请参考第28页



请仔细阅读

安全注意事项（微波加热时）
自动加热的注意事项和技巧
使用方法的要点

（第6~7页）
（第12~13页）
（第18~19页）

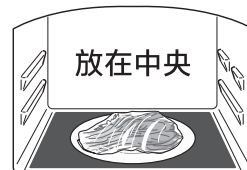
微波
（红外传感器）

无法使用
烤盘

像煮蔬菜（叶菜根菜）一样进行微波加热。

15 煮菜（叶菜）：菠菜/西兰花/卷心菜等

- 一次可加热的分量…100~300g（仅限食物重量）
- 炖煮方法…用水洗净后，用保鲜膜紧贴食物裹好，将保鲜膜封口的部分向下放入浅碟中。
 - 将叶子和杆交错叠放，在比较粗的杆上用菜刀划上几刀，用保鲜膜包好。
 - 包裹的范围尽可能大一些，避免食物从浅碟冒出来。
 - 量多时，分成两半后用保鲜膜裹住。



放在中央



16 煮菜（根菜）：土豆/芋头/南瓜等

- 一次可加热的分量…100~300g（仅限食物重量）
- 炖煮方法…用水洗净，在有水的状态下放入浅碟，并用保鲜膜包裹好食物，确保与浅碟之间留有空隙。

整个全煮时

将整个浅碟包裹保鲜膜后加热。加热后从炉内取出，在包裹保鲜膜的状态下放置大约5分钟。

（食物很容易干燥，所以不要撕开保鲜膜）

- 加热两个或以上时，为确保加热均匀，需要挑选大小一致的蔬菜。
- 加热又大又圆的大土豆时，需要将火力调整至〔大火〕。

切开炖煮时

剥皮并将其切成适当大小，加入一点水后放在浅碟上，并用保鲜膜包裹好食物，确保与浅碟之间留有空隙。



须知事项

- 叶菜和根菜请务必放到浅碟上进行加热。
- 烹饪叶菜时，只需用保鲜膜包裹食物，而无需连同浅碟包裹起来。
- 烹饪根菜时，请将整个浅碟用保鲜膜包裹好。
- 请勿将保鲜膜重叠包裹或绕圈多次。
- 请勿用保鲜膜以外的物品进行包裹。
- ※若使用方法不正确，则可能会导致食物冒烟、着火。
- 此外，冒出火星后炉内底部可能会开裂或引发故障。

■ 炖煮大小不均的蔬菜、需要多加水分的蔬菜时

稍微多加一点水，放入耐热容器中，用保鲜膜包裹好后在“微波600W”模式下，边观察边加热。（第43页）

- 使用“根菜”模式加热切小的胡萝卜或多种蔬菜时，可能会冒出火星，导致烧焦、变干燥。



（包裹保鲜膜时留出少许空隙）

■ 食物分量不足100g时

→请在手动“微波600W”模式下边观察边加热。（第43页）使用自动模式烹饪时可能会导致冒烟或着火。

■ 加热不足时

→请上下翻转食物或更换左右侧或在“微波600W”模式下边观察边加热。

烹饪方法

正确使用自动菜单的技巧
「解冻」「煮菜」

微波

无法使用
烤盘

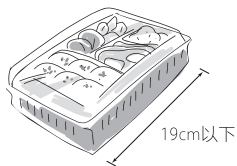
17 便利店便当

通过微波加热模式加热在便利店和超市等购买的便当。

- 一次可加热的分量…一人份（便当1个）
 - 加热方法…请以圆为中心，直接放入炉内中央加热，无需撕掉便当的包装。（请务必取掉煮鸡蛋和铝盒、酱油和蛋黄酱等的调味料）
- ※希望继续加热时，请在手动“微波”模式下边观察边加热。

可加热的便当

便利店和超市售卖的便当
（有“微波加热”标识的便当）
米饭和菜肴分开
剧幕间歇期间食用的幕间便当等
（1边约19cm以下）



（1边大于19cm且可放入炉内底部时，请按火力设为〔大火〕后加热。）

加热后的便当状态

便当种类不同，则加热情况会有所差异。

- 炸制品加热的温度可能较高，较厚的食物可能会加热成略温热状态。
- 腌制品等也可加热。

不可加热的便当

便当店的外卖便当
（无“微波加热”标识的便当）

盖浇食物



放入浅口容器的肉炒面和意大利面等



炸制品、烧麦等小分量家常菜



饭团



为顺利加热

- 单个分别加热
 - 同时放入2个或上下堆叠时，可能无法顺利加热。
- 购买后请尽早加热
 - 立即加热所购买的便当（食物温度约为 20℃）。
 - 保存在冰箱中时，按〔大火〕火力进行加热。
- 确认容器
 - 除便利店和超市售卖的便当外，可能使用不适于微波加热的容器（泡沫苯乙烯等），此时请勿加热。
- 请勿加热鸡蛋
 - 请务必取出煮鸡蛋和蒸鸡蛋，否则直接放入煮鸡蛋和煎鸡蛋时可能会破裂。

蓬松面包

加热管

微波

无法使用
烤盘

18 蓬松面包

用加热管和微波将市面上销售的面包（黄油卷和夹菜面包）加热至蓬松。

● 可加热的分量和设定

（调节火力的方法第29页）

调节火力	标准	大火1	大火2	大火3
加热时间标准	约4分10秒	约4分20秒	约4分30秒	约4分50秒
【常温冷藏】黄油卷	4个			—
【常温冷藏】夹菜面包	1个			—
【冷冻】黄油卷			1个	2个

黄油卷：1个约30g、夹菜面包：1个约100g

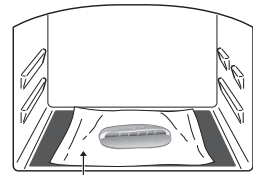
常温/冷藏面包请按热度喜好、面包的初始温度、个数等调节火力（小火3大火1）。

请将冷冻黄油卷的火力设为大火2或大火3。

- 按大火2、大火3加热常温/冷藏的面包时，则会加热过度。
- 加热冷冻黄油卷时，若达不到大火2或大火3，则加热不充分。

● 加热方法…拆下食物包装和容器，在炉内底部铺上厨房用纸并在上面直接放上面包进行加热。

- 烤吐司时，请按“8常温吐司”“9冷冻吐司”进行烤制。



厨房用纸

● 拆下食物包装和容器后加热

- 请拆下锡纸。
- 因采用微波和加热管组合加热，因此请勿使用锡纸等金属，以免火星飞溅。
- 请撕开保鲜膜和塑料等不耐热的包装，无需挪到容器中，直接放在厨房用纸上即可。



加热管

+

蒸汽

19 酥脆加热（烤盘蒸汽）：（加热标准时间约10分）

用加热管和蒸汽（放入烤盘的水）将常温炸制品/烤制品、法棍、咖喱面包等加热至酥脆。

- 一次可加热的分量…100~200g

炸丸子：1~2个左右

炸虾天妇罗：1~4只左右

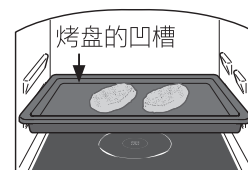
法棍：4片左右

咖喱面包：1~2个左右

炸肉排三明治：2片左右

- 加热方法…拆下食物包装和容器，直接将食物放在烤盘上，在烤盘的凹槽中加水（1大勺），然后放入下段加热。
请将希望酥脆的一面放在上面。

- 请根据热度喜好、类型、个数，通过“温度/火力”来调整烹饪效果。
- 加热已烹饪好的冷藏食物时，请选择〔大火〕火力后进行加热。
- 无法加热市面上销售的烹饪好的冷冻食品。
请按照包装说明，在手动微波模式下边观察边加热。

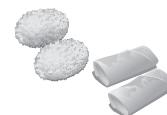


在烤盘的凹槽中加水（1大勺），然后放入下段

- 拆下食物的包装和容器后加热

用加热管加热。

- 请撕开保鲜膜和保鲜袋等不耐热的包装后再加热。
请勿将食物转移到容器，请直接放入烤盘进行加热。



微波

加热管

26 轻松面包

27 轻松披萨

用微波缩短发酵时间。

从面团制作到烤制完成约需1个小时。

- 选择菜单开始后，按发酵→烤制完成的顺序进行烤制。
 - 显示的时间是各个工序的时间。
 - 蜂鸣器响5次，则表示工序完成。
然后会进入下一个工序，因此请根据料理集继续操作，请勿按“取消”键。
 - 设为喜好的烤制效果时，选择菜单后按下“温度/火力”，则可调整效果。
〔大火3〕、〔小火3〕的发酵时间会自动调整。
- 请注意配件
 - 请注意微波加热工序不可使用烤盘、金属容器、不耐热的容器。
- 做法·配件注意事项请参考料理集第84～89页。

调整输出功率、时间

微波加热、微波炖煮

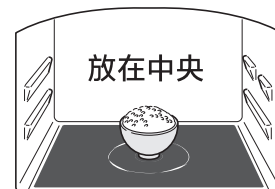


无法使用烤盘

例：加热米饭

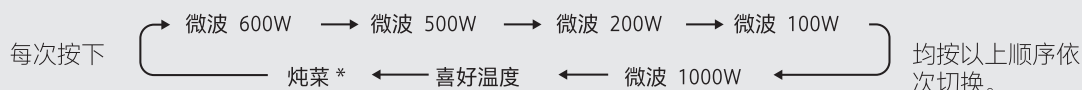
1 放入食物

- 放入与食物分量匹配的耐热容器中，以○为标准，放入炉内中央。



放在中央

2 微波 喜好温度 按下



*炖菜时，会显示最初设定的600W。

3 10分 1分 10秒 按下后调整时间

- 设定时间标准：第43页
 - 可设定的最长时间
- | | |
|-------------|--------|
| 微波1000W | : 3分钟 |
| 微波600W、500W | : 20分钟 |
| 微波200W、100W | : 90分钟 |



- 炖菜时（请一并参阅右侧页面。）炖菜时仅可采用600W（大火）→200W（小火）组合进行设定。调整600W（大火）时的时间后，再次按下“微波/喜好温度”键，调整200W（小火）时的时间。

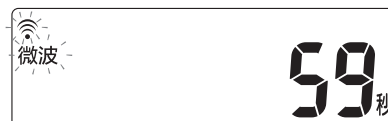
4 加热 开始 按下

▶ 开始加热



▶ 蜂鸣器响3次，则加热完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。（1分钟、3分钟、5分钟后）可打开炉门或者按“取消”键使其停止。
- 容器会变热，因此取出时请当心。
- 烹饪完成后，“冷却中”会闪烁并通过风扇冷却电气部件等。冷却扇运行期间请勿拔下电源插头。风扇运行期间也可以烹饪。



显示剩余时间。

- 反复加热时，为保护电气部件，按1000W加热时，可能会自动降到600W。效果不佳时，请在手动微波模式下边观察边延长加热时间。
- 开始微波加热时和加热途中可能会发出“叽”声，这是烹饪时的运行声，并非故障。

警告



请勿过度加热食品

否则可能会冒烟或起火。

禁止

- 请参考第43页的设定时间标准来保守设定时间，边观察边加热。



禁止过度加热饮料、含油多的食物、浓稠食物等

禁止

- 否则从炉内取出时可能会突然沸腾，导致烫伤。
- 饮料：咖啡、牛奶、豆浆、水、酸奶等液体，味噌汤等汤汁
 - 多油食物：鲜奶油、黄油等
 - 浓稠食物：咖喱蔬菜、含颗粒的汤汁等
 - 请在加热饮料前后用勺子等搅拌均匀。
 - 请保守设定时间，边观察边加热。



请仔细阅读

第67页安全注意事项（微波加热时）

炖菜

- 最开始按600W（大火）加热，然后按200W（小火）加热。
- 在操作3中，首先调整600W时的时间，再次按下“微波/喜好温度”键，调整200W时的时间，然后按下“开始”键。
- 微波600W模式下加热完成后，会继续显示微波200W模式下的剩余烹饪时间。



中途希望调整烹饪时间时

→加热期间按下“温度/火力”键，则以1分钟为单位调整烹饪时间

- 1000W、600W、500W模式下的剩余时间显示为5分钟以下时，则以10秒为单位调整烹饪时间。
- 关于1次烹饪可设定的时间，含可延长的时间在内，1000W模式下为最长为3分钟，600W/500W模式下最长为20分钟，200W/100W模式下最长为90分钟。

输出功率使用方法区分标准

1000W	600W	500W	200W	100W
<p>大火 </p> <ul style="list-style-type: none"> • 快速加热食物 	<p>中火 </p> <ul style="list-style-type: none"> • 炖蔬菜（准备） • 加热食物 	<p>小火 </p> <ul style="list-style-type: none"> • 所有烹饪工序 • 加热冷冻食品 • 加热容易崩开的食物 	<p>小火 </p> <ul style="list-style-type: none"> • 炖菜 	<p>小火 </p> <ul style="list-style-type: none"> • 解冻

●关于保鲜膜

虽然加热时不需要保鲜膜，但部分菜单可包裹保鲜膜进行加热。详情请参考手动加热模式下的设定时间标准（第43页）和料理集。

※在米饭和菜肴上包裹保鲜膜进行加热时，在容器边缘包裹保鲜膜时，请留出空隙。（密封时可能导致破裂、炉内破损）

●关于冷冻食品和爆米花

加热市面上销售的冷冻食品时，请参考包装说明中记载的输出功率和加热时间。加热爆米花时，请根据包装说明的加热方法，烹饪时近距离观察烹饪状态。加热时间仅供参考，加热不充分时请边观察边调整时间。

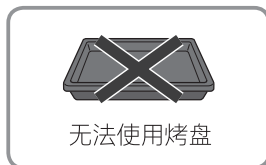
须知事项

混合蔬菜量少时请不要加热。否则可能会冒出火星、烧焦、冒烟、干燥等。

利用红外传感器的微波加热来加热食物

按喜好的温度加热

★ 分量以一人份（150g）为基准。



例：软化黄油

1 放入食物

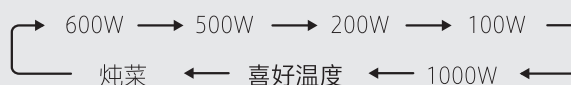
- 放入与食物的分量相应的、可在微波中使用的浅口耐热容器中，以○为标准，放入炉内中央。
- 炉内很热时，请充分冷却后加热。
(炉内很热时，红外传感器可能无法正常运行)

无需保鲜膜或盖子



2 微波 喜好温度 按6次

每次按下，均按以下顺序依次切换



3 温度火力 按下后从-10~90℃范围内选择温度

- 设定温度标准请参考右侧页面。
- 分量以一人份（150g）为基准。
分量较多时将温度设高些，分量较少时设低些。
- 不足100g的食物请勿设定为50℃以上。



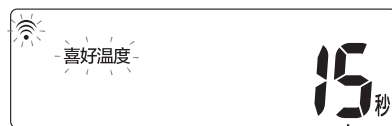
4 加热开始 按下

▶ 开始加热



▶ 蜂鸣器响3次，则加热完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。（1分钟、3分钟、5分钟后）可打开炉门或者按“取消”键使其停止。

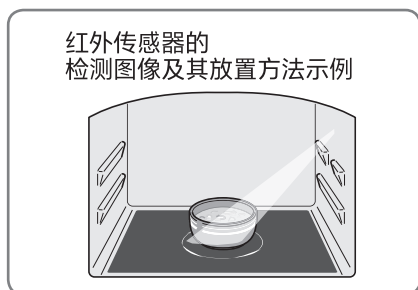


设定温度不同，则部分菜单可能会中途显示剩余时间

■ 烹饪完成后希望继续加热时

→ 通过手动“微波”模式边观察边加热

■ 烹饪期间无法变更烹饪温度



通知

- 红外传感器用于读取食物表面温度，内部可能与设定温度不同。食物内部的温度可能会因食物种类和厚度、调味料等高于或低于设定温度。
 - 效果温度可能因容器大小、形状、材质而有所差异。
- ※若使用方法不正确，则效果可能不佳。此外，可能导致食物烧焦、冒烟、起火。

警告



请勿过度加热食品

否则可能会冒烟或起火。

禁止

- 烹饪期间请边观察边加热。



有盖的容器不要用于红外传感器进行微波加热烹饪（第12页）

禁止

有盖子会导致无法正确感知温度而过度加热、食品起火和容器破裂。

- 请去掉容器的盖子后加热。

应遵守事项



请仔细阅读

安全注意事项（微波加热时）
自动加热的注意事项和技巧
使用方法的要点

（第6~7页）

（第12~13页）

（第18~19页）

● 加热婴儿食物和护理食物时

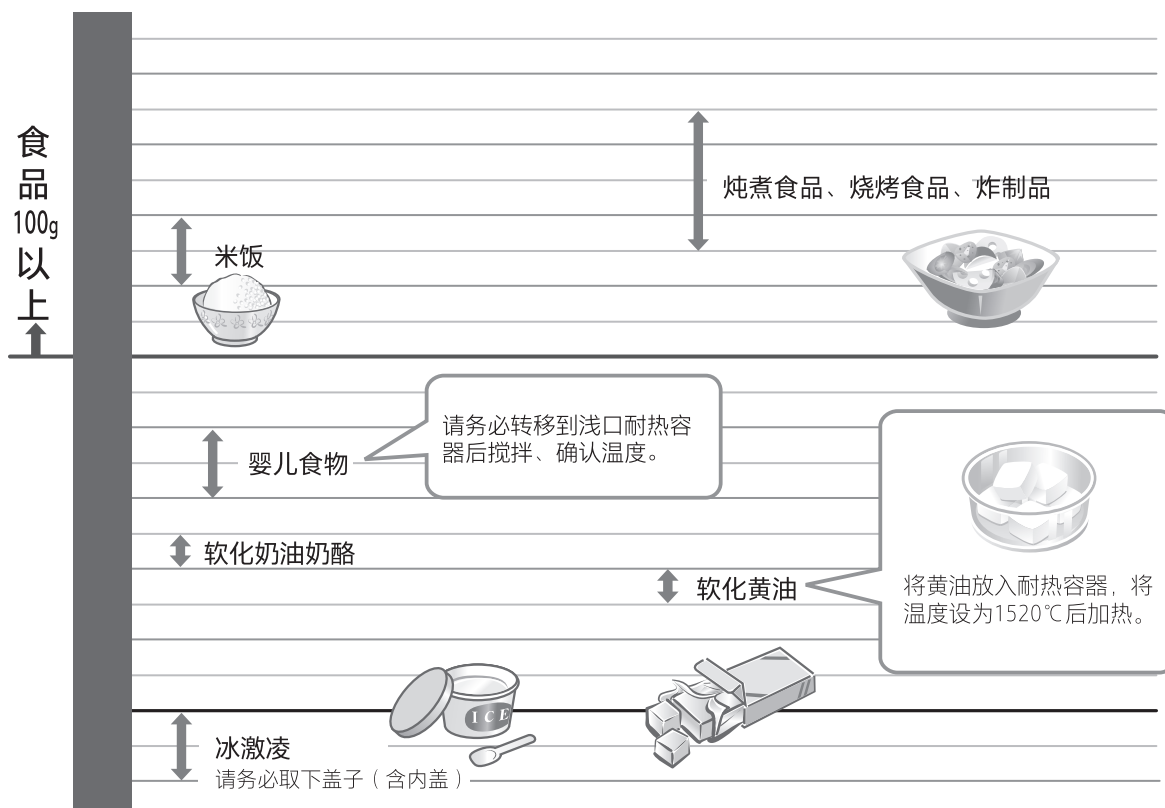
- 请转移到浅口耐热容器。
- 不可加热冷冻食物。
请按手动“微波”模式边观察边加热。
- 喂食婴儿前请务必搅拌均匀后确认食物温度。

充分注意!



- 请勿按“喜好温度”模式加热饮料。牛奶、酒请按“饮料”键，其他请参考第43页，保守设定时间，并在手动微波模式下边观察边加热。

设定温度标准



调整温度、时间

OVEN 有预热 无预热 · 通过发酵烹饪

有预热

*有放入烤盘后预热的菜单。请参考料理集。

1 请勿在炉内设置任何物品 按1次※

▶ 显示部位会显示“预热”

2 按下后调整温度

- 设定温度：100~250℃
但炉内热时（显示部位闪烁“高温”），为保护电气部件，可能无法设定为210℃以上。



3 按下后开始预热

▶ 预热完成前1分钟会显示剩余时间




▶ 蜂鸣器响5次，则预热完成（“预热终”字样亮灯）

- 若放入烤盘后已预热，则烤盘会变热，因此取出或放入食物时请当心。
- 预热带约20分钟。
在此期间，若不执行任何操作，则蜂鸣器3次后会取消菜单设定，而后电源会断开。

4 将食物放入炉内， 按下后调整时间 按下

（料理集中的菜单规定将指定的配件放到指定位置）

- 可设定的最长时间：90分钟
- 希望将烹饪温度变更为与预热温度不同的温度时，
调整时间后按下  ，然后以10℃为单位进行调整。



※预热完成后不开/关炉门，则即便按“开始”键也不会运行。

▶ 开始烹饪



▶ 蜂鸣器响3次，则烹饪完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。（1分钟、3分钟、5分钟后）可打开炉门或者按“取消”键使其停止。
- 结束后显示部位会显示“高温”。
- 炉内和烤盘会变热，因此取出时请当心。

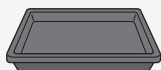
炉内和烤盘会变热
取出时请当心



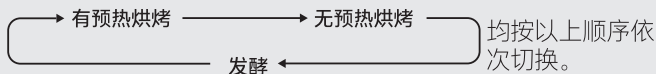
通知

- 烘烤效果可能因室温、形状、数量、尺寸、初始温度、炉内温度、电源电压而有所差异。加热期间调换食物的前后方或部分裹上锡纸，则可顺利烹饪。

可使用的配件



※ **OVEN 发酵** 每次按下



无预热

1 将食物放在烤盘上，然后放入炉内，

OVEN 发酵 按2次※

(显示部位不会显示“预热”)

• 发酵时 **OVEN 发酵** 按3次

2  按下后调整温度

- 设定温度100~250℃：
但炉内热时（显示部位闪烁“高温”），为保护电气部件，可能无法设定为210℃以上。
- 发酵设定温度：45℃、40℃、35℃、30℃

3  按下后调整时间

- 可设定的最长时间：90分钟

4  按下

▶ 开始烹饪



▶ 蜂鸣器响3次，则烹饪完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。（1分钟、3分钟、5分钟后）
- 结束后显示部位会显示“高温”。
- 炉内和烤盘会变热，因此取出时请当心。

关于设定温度

关于烘烤设定温度，根据热电温度计法测量炉内的中心位置。

(依据JIS测量法)

利用市面上销售的温度计测量温度时，温度可能不一致。

预热的定义

- 提前将炉内加热至适合料理的温度。

■ 变更预热期间的温度

→不可以。

■ 设定温度与预热温度的关系

→按照与设定温度相同的温度进行预热。但设定温度大于或等于210℃时，预热温度为200℃。

■ 预热时间标准

→200℃时，约10分钟。

- 预热前的炉内温度和室温、电压等不同，则预热时间会略有差异。

发酵

发酵面团等

- 请等到炉内和配件充分冷却后使用

显示部位显示“C21”“高温”时，请按下“取消”键并打开炉门，等待炉内温度下降。炉内温度较高时无法进行发酵。

- 面团干燥时，请边观察状态边加喷水雾。
- 炉内温度接近设定温度时，加热管不运行，但这并非故障。

■ 中途希望变更烹饪时间时

- 烹饪期间按下“温度/火力”键，则以1分钟为单位调整烹饪时间
- 关于1次烹饪可设定的时间，含可延长的时间在内，最长为90分钟。

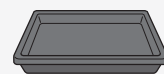
■ 中途希望变更烹饪温度时

- 烹饪期间按下“OVEN/发酵”键，在显示温度期间（5秒内）按下“温度/火力”键，则以10℃为单位调整烹饪温度
- 无法变更发酵。

调整时间

烧烤烹饪

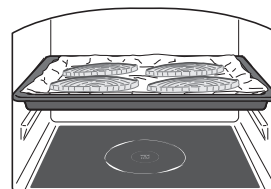
可使用的配件



例：通过烧烤模式烤鱼

1 将食物放在烤盘上，然后放入炉内，**烧烤** 按下

- 因通过上加热管烹饪，所以建议放在上段。



2 **10分 1分 10秒** 按下后调整时间

- 可设定的最长时间：30分钟

烧烤 上段 **18:00** 分 秒

3 **加热开始** 按下

▶ 开始烹饪

- 若在双面上色，请在加热期间为食物翻面，然后再次按“开始”键。
- 炉内和烤盘会变热，因此取出时请当心。

烧烤 上段 **17:59** 分 秒

显示剩余时间。

▶ 蜂鸣器响3次，则烹饪完成

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会响起。（1分钟、3分钟、5分钟后）可打开炉门或者按“取消”键使其停止。
- 结束后显示部位会显示“高温”。
- 炉内和烤盘会变热，因此取出时请当心。

炉内和烤盘会变热，
取出时请当心



■中途希望变更烹饪时间时

→加热期间按下“温度/火力”键，则以1分钟为单位调整烹饪时间

- 关于1次烹饪可设定的时间，含可延长的时间在内，最长为30分钟。

手动加热的时间设定标准

警告



请勿过度加热食品

否则可能会冒烟或发生火灾。

- 请保守设定时间，并在烹饪期间边观察边加热。
- 豆沙包的馅儿会先升温，加热3分钟以上后，可能会冒烟、起火。

禁止



禁止过度加热饮料、含油多的食物、浓稠食物等

否则从炉内取出时可能会突然沸腾，导致烫伤。

- 在加热饮料前后请用勺子等搅拌均匀。
- 请保守设定时间，并在烹饪期间边观察边加热。

禁止

设定输出功率和时间的烹饪时间标准。

加热时间与食物的分量成正比。分量为二分之一时，也将加热时间减半。

- 容量单位：ml=cc
- 常温：约20°C、冷藏：约10°C、冷冻：约-20°C
- 需要保鲜膜...○/无需保鲜膜...×

请勿加热封口袋装食品或罐装食品。

否则会导致起火、破裂、产品破损、受伤、烧伤。

注意!



加热 (微波600W)

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
米饭	1杯 (150g)	约1分钟	
盖浇食物	1杯 (340g)	约2分50秒	
汤类·味增汤	1杯 (150ml)	约1分40秒	
炖煮青菜	150g	约1分20秒	
咖喱蔬菜	200g	约2分10秒	
烧麦	6个 (100g)	约50秒	
速冻包子、肉包子、豆沙包	1个 (90g)	约50秒	
黄油卷	2个 (70g)	约20秒	
烹饪面包	1个 (110g)	约30秒	
烤山药	1根 (200g)	约1分钟	

饮料 (微波600W)

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
牛奶 (冷藏)	1杯 (200ml)	约1分50秒	
酒 (常温)	1杯 (160ml)	约50秒	
水 (常温)	1杯 (200ml)	约1分40秒	
咖啡 (常温)	1杯 (150ml)	约1分30秒	

炖蔬菜※ (微波600W)

材料名称	分量	标准时间	保鲜膜
叶菜	菠菜	约1分40秒	
	卷心菜	约1分20秒	
	西兰花	约1分20秒	
根菜	土豆	1个 (150g)	约3分30秒
	芋头		约2分40秒
	南瓜		约4分钟
	胡萝卜		约3分30秒
红薯		约4分30秒	

※ 请用水打湿蔬菜后加热。(防止烤糊)

解冻冷冻肉类·鱼类 (微波100W)

材料名称	分量	标准时间	保鲜膜
肉类	100g	约5分30秒	
	200g	约8分钟	
	400g	约14分钟	
	600g	约18分钟	
刺身	100g	约3分30秒	
	200g	约5分钟	
	400g	约9分钟	
	600g	约1分钟	

解冻煮好的冷冻蔬菜 (微波600W)

材料名称	分量	标准时间	保鲜膜
毛豆	100g	约2分30秒	
芋头	100g	约2分20秒	
南瓜	150g	约3分钟	

加热冷冻食品 (微波600W)

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
米饭 (冷冻)	1杯 (150g)	约2分30秒	
咖喱蔬菜 (冷冻)	300g	约8分50秒	
烧麦 (冷冻)	10个 (150g)	2分40秒~3分20秒	
速冻包子、肉包子、豆沙包 (冷冻)	1个 (90g)	约2分钟	

- 关于市面上销售的冷冻食品和加工食品，请参考包装说明的内容，边观察边加热。
- 加热不充分或加热不均时，请取出后搅拌或换位摆放后继续加热。

清洁保养方法

清洁保养的关键在于及时与细致

警告



清洁主机前，请拔下电源插头，待主机冷却。

拔下插头冷却后

否则可能会导致触电、受伤、烧伤。



请勿湿手插拔电源插头

禁止湿手

否则可能导致触电。



禁止

请勿在炉内和炉门上附有油、食物残渣和水分的状态下加热

微波集中在脏污的部分，可能产生火星、冒烟、起火、炉内损伤等。

此外，可能会导致生锈。

• 附着上述物质时，请每次在主机冷却后进行擦拭。

为防止生锈、长期使用时

每次使用后请务必擦拭干净炉内的污垢、水分，以清除潮气。

① 请用拧干的抹布擦拭整个炉内（左右侧面、里面、顶部、底部、炉门内侧）。关于清洁保养的注意事项等，详情请参阅各部位的说明。

请勿对上加热器施加压力。（以免玻璃破裂）

② 打开炉门自然晾干。

擦拭干净水分后请敞开炉门约1小时。

※ 请注意不要撞到炉门或向炉门施加重力。

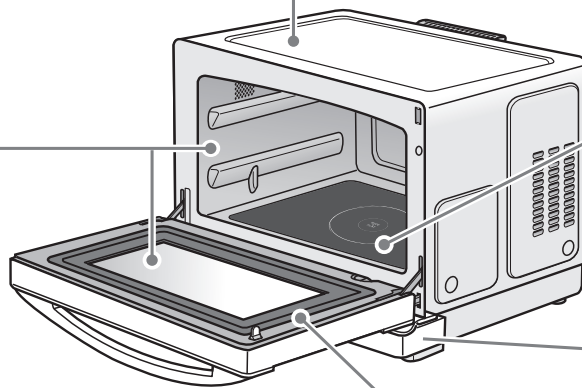
炉体、炉门

请用拧干的湿抹布擦拭。

• 请用稀释的厨房清洁剂（中性）浸湿抹布擦掉顽固污垢后，务必擦净清洁剂。

须知事项

• 请不要将水洒在上面。否则可能会生锈或引起故障。



炉门内侧·炉内

请用拧干的湿抹布擦拭。

• 对于难以清除的污垢，请用湿抹布放在污垢上方约30分钟后，再擦拭干净。污垢严重时，请用稀释的厨房清洁剂（中性）浸湿抹布后擦拭干净，并用湿抹布擦净清洁剂。

对于每次烹饪后凝结的水分，请在主机冷却后，用干抹布擦拭干净。

须知事项

• 请勿用刷帚或叉子等前端尖锐的物体进行刮擦。以免出现划痕或破裂。

炉门垫圈

当炉门垫圈处有水滴或食物残渣堆积时，请在主机冷却后用拧干的湿抹布轻轻擦拭。

须知事项

• 请勿强烈刮擦，请勿将垫圈挤入或拉出，否则可能导致蒸汽泄漏（不可拆卸垫圈）

■ 清洁保养后仍无法去除炉内异味时

请进行炉内干烧、除臭（第20页）。减轻异味。

■ 长时间不使用时

拔下电源插头并仔细清洁保养各个部件，然后保管在远离潮气和灰尘的地方。

须知事项

请勿使用中性以外的洗涤剂（碱性、酸性等厨房、住宅专用洗涤剂）、烘烤清洁剂、粉末清洁剂、汽油、稀释剂、漂白剂、热水、含可燃气体（LPG等）的喷雾洗涤剂、刷帚、海绵刷帚的硬质部分、含研磨剂的尼龙刷帚、金属刷帚等。

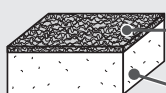
否则可能导致机器损坏、变色、变形、冒烟、起火、生锈、掉漆等。

此外，还可能导致难以去除污垢。



禁止

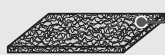
海绵刷帚



请勿使用硬质部分（含研磨剂的无纺布）。

请用海绵部分进行清洗。

含研磨剂的尼龙刷帚



请勿使用。

请使用未添加研磨剂的刷帚。

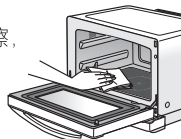
炉内底部

请及时用拧干的湿抹布擦去炉内底部的污垢。

使用微波时附着的污垢可能会在使用OVEN时被烤焦、变黑。

- 污垢不易清除时，请涂上液体清洁剂（乳状清洁剂）后放置约2分钟，并用湿抹布和裹成圆形的保鲜膜刮擦，清除污垢。

然后用湿抹布将洗涤剂擦拭干净。



须知事项

- 请勿刮擦周围的硅胶垫圈及炉内涂漆面，以免出现划痕。
- 请勿用金属刷帚或前端尖锐的物体进行刮擦或撞击。以免出现划痕或破裂。

接水盒

倒掉接水盒中的水。

有污垢时，用柔软的海绵清除污垢并将水分擦拭干净。

- 介意污垢时，请用水稀释厨房专用洗涤剂（中性）后冲洗干净。

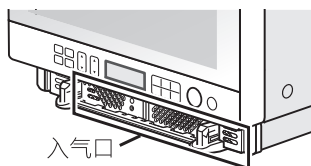
须知事项

- 请勿放入洗碗干燥机或餐具烘干机或直接暴露在直射阳光下晾干。以免导致变形或破损。

入气口

拆掉接水盒后用吸尘器吸掉灰尘。

- 灰尘聚集在入气口后，无法冷却电气部件，可能造成故障。



烤盘

用柔软的海绵清除污垢并将水分擦拭干净。

- 若是难以清除的污垢，请将其放入温水浸泡后再进行清洗。
- 介意污垢时，请厨房专用洗涤剂（中性）后清洗。
- 烤盘上有水分残留时，可能会导致生锈。
- 难以清除烤盘污垢时



请使用三聚氰胺泡沫海绵（不含洗涤剂类型的白色海绵）擦洗干净。





须知事项

- 使用后请勿急速冷却，以免导致主机损坏或变形。此外，加热后立即加水时会产生蒸汽或高温飞沫飞溅。
- 请勿用金属刷帚或前端尖锐的物体进行刮擦或者清除污垢，否则可能出现划痕或变形。

蜂鸣声的消除方法和恢复方法

■消除蜂鸣声

仅消除提示忘记取出的蜂鸣声

- 1 显示“0”期间  在发出哔~哔的蜂鸣声前按下（约3秒）
- 2 然后按下“温度/火力” 

消除所有蜂鸣声

- 1 显示“0”期间  在发出哔~哔的蜂鸣声前按下（约3秒）
- 2 然后按下“温度/火力” 

■恢复蜂鸣声

通过执行与消除蜂鸣声相同的操作，则蜂鸣声会响起。

关于提示音（蜂鸣声）







在执行以下操作时或在以下状态下，会发出蜂鸣声提示。

状态	蜂鸣声
按下按键时	哔~
烹饪完成时	哔~哔~哔
预热完成时，自动料理期间有翻面等操作时	哔~哔~哔~哔~哔
预热完成后，不开/关炉门约20分钟时	哔~哔~哔（停止烹饪）
以下情况下按下“加热”键时 · 开/关炉门后已经过1分钟以上。 · 预热结束后未开/关炉门。 · 自动料理期间提示翻面的蜂鸣声响起后，未开/关炉门。	哔哔哔哔哔（不开始加热） ※请再次开/关炉门后按下“加热”键。
加热完成后忘记取出食物时	（1分钟、3分钟后）→哔哔~哔哔 5分钟后→哔哔~哔哔~哔哔~哔-
自动料理期间提示翻面的蜂鸣声响起后仍未打开炉门时	则每隔1分钟响起，最多响5次→哔哔~哔哔
因炉门未牢固关闭而停止加热时	哔哔哔哔哔 ※处理方法请参阅第47页 （闪烁显示炉门）。
显示异常时	哔哔哔哔哔哔哔


显示以下内容时

遇到此情况时

蜂鸣声的消除方法/恢复方法/关于提示音（蜂鸣声）/显示以下内容时

显示示例	理由（原因）	处理方法
<p>炉门 显示</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 关闭炉门，超过1分钟后按下“加热”，则会显示。 ● 预热完成时和自动料理期间提示翻面的蜂鸣声响后，未开/关炉门，显示开始。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 请再次开/关炉门后在1分钟以内按下按键。 ● 请根据料理集进行作业后关闭炉门，按下“开始”键。
<p>炉门 显示</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未牢固关闭炉门时显示此内容。未加热。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 请清除炉门和主机之间附着的物品、夹着的物品（布和食物残渣等）。请切实关闭炉门，按下开始键。
<p>冷却中 显示</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加热结束后，会提示风扇正在旋转，以冷却电气部件。（风扇会发出声音，但并不加热。） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 显示“冷却中”期间也可以烹饪。 <p>〔 炉内高温时，部分菜单会显示C21，需等待炉内温度下降。 〕</p>
<p>高温 显示</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● OVEN等加热管加热完成后，炉内高温时会提示。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 请打开炉门，等待温度下降。 <p>〔 15~20分钟左右后显示会消失。也可在显示期间按下“取消”键或设定烹饪菜单后消失，且部分菜单仍可以使用。 〕</p>
<p>显示 高温 “C21”</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提示因炉内高温，无法开始。并非故障。 <p>[显示菜单示例] 自动加热/快速菜单/解冻/喜好温度/发酵（炉内温度高时，无法顺利加热的菜单/使用红外传感器的菜单等）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 请按下“取消”键并打开炉门，等待温度下降。 <p>〔 显示C21后仍按下“取消”键，则C21显示会消失，可使用手动“微波”模式。 〕</p>
<p>显示 “d”</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 用于店铺展示的演示模式。（即便按下按键，也不开始加热）请按右侧处理方法栏的步骤关闭此模式。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重复以下操作2次，则关闭此模式。按下“取消”键直到响起哔哔和蜂鸣声（约3秒），然后按下“取消”键。

显示H○○时，产品可能出现故障

显示示例	说明
<p>显示 “H”</p>  <p>显示编号</p>	<p>按下“取消”键，则显示会消失。（也有不会消失的编号。）</p> <p>反复显示时，可能发生故障。</p> <p>请告知销售店铺或东芝生活家电咨询中心错误代码。（○○为两位数字）</p>

无法顺利烹饪时（微波烹饪）

项目	遇到此情况时	应对方法
加热米饭 菜肴	烹饪立即完成 按“加热”键加热，却达不到加热效果	<ul style="list-style-type: none"> ● 炉内（特别是底部）温度很高时，红外传感器可能无法正常运行。 请打开炉门，等到炉内冷却后再加热。
	食物无法加热	<ul style="list-style-type: none"> ● 食物是否被金属容器、锡纸等包裹？ ● 是否使用了随附的烤盘？请勿使用烤盘。 ● 请将食物放在炉内中央。请参考炉内底部的样子，确保均放在前后、左右的中央位置。 ● 炉内高温时、长时间加热、连续加热、加热少量食物时，为保护电气部件，可能会降低输出功率。请继续加热或稍等片刻后使用。
	按“加热”键加热，但加热过度	<ul style="list-style-type: none"> ● 请勿盖盖子。 → 否则红外传感器可能无法正常运行。 ● 请将食物放在炉内中央（前后左右）。若位置偏离，则可能导致无法顺利加热。
	米饭、食物干巴巴的	<ul style="list-style-type: none"> ● 在加热前稍微洒点水，则会有湿润的加热效果。
	炖煮食品、红烧鱼等的汤汁飞溅	<ul style="list-style-type: none"> ● 请放入深口容器内并裹上保鲜膜后，在手动“微波”模式下边观察边加热。
	无法加热咖喱和炖菜	<ul style="list-style-type: none"> ● 加热浓稠食品时，请在“2菜肴”〔大火〕模式下加热。
	无法加热冷冻米饭	<ul style="list-style-type: none"> ● 米饭的冷冻方法、加热冷冻米饭的技巧请参考第23页。 ● 表面开始熔化或重新裹上一层保鲜膜后，红外传感器可能无法正常运行。从冰箱取出后请立即进行加热。 ● 若米饭成团或将大量米饭一起加热，则很难加热里面的米饭。 ● 放入存储容器或存储袋后，自动加热效果不佳。
	无法加热冷冻食品	<ul style="list-style-type: none"> ● 表面开始熔化或重新裹上一层保鲜膜后，红外传感器可能无法正常运行。从冰箱取出后请立即进行加热。此外，请将保鲜膜贴好食物紧紧包裹。 ● 市面上销售的冷冻食品可能无法在“自动加热”模式下达到很好的加热效果。请按食品包装说明在手动“微波”模式下边观察边加热。
	食物干巴巴	<ul style="list-style-type: none"> ● 请喷上水雾后加热。
	炸制品和天妇罗表层变软	<ul style="list-style-type: none"> ● 在餐具上铺上厨房用纸，然后摆放在厨房用纸上。 ● 按“19 酥脆加热”进行加热，则可以达到酥脆加热效果。

无法顺利烹饪时（微波烹饪）（续）

遇到此情况时
无法顺利烹饪时

项目	遇到此情况时	应对方法
煮菜	蔬菜干巴巴的	<ul style="list-style-type: none"> ● 清洗蔬菜后直接裹上保鲜膜，无需晾干水。
	有加热过度和加热不足之处	<ul style="list-style-type: none"> ● 请确保南瓜、土豆等食物大小均一。菠菜需要将叶子和杆交替叠放。
加热饮料	烹饪立即完成 饮料的温度仍然很低	<ul style="list-style-type: none"> ● 炉内（特别是底部）温度很高时，红外传感器可能无法正常运行。请等到炉内冷却后再加热。
	牛奶加热过度	<ul style="list-style-type: none"> ● 是否在“6牛奶”模式下加热？按“加热”键加热，但达不到加热效果。 ● 牛奶分量是多少？请将牛奶控制在容器的8分位置左右。放入容器中的牛奶量过少时，很可能会沸腾。 ● 是否已放在炉内中央？红外传感器可能无法正确检测，可能会出现沸腾的情况。 ● 关于容器选择，请参考第25页的内容。
	酒加热过度	<ul style="list-style-type: none"> ● 是否在“7酒”模式下加热？按“加热”键加热，但达不到加热效果。
	酒上半部分温度和下半部分温度不同	<ul style="list-style-type: none"> ● 用锡纸覆盖瓶颈部分，则上下温差会缩小。（第26页）
解冻	解冻效果不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 请将食物平放在浅口泡沫托盘或厨房用纸上进行解冻。 →若将食物放在深口泡沫托盘，则托盘的边缘会挡住监测信号，可能无法顺利测量温度、无法顺利解冻。 ● 可解冻的食物厚度在3cm以下最佳。请将厚度调整均匀，在细小部分和鱼尾等处裹上锡纸。 ● 当需要同时解冻两种或以上食物时，请选择同种类且大小大致一致的食物。 ● 形状不同，则有时可能解冻效果不佳。
	解冻不充分	<ul style="list-style-type: none"> ● 若食物的局部温度升高，则红外传感器收到信号后会停止加热，从而导致解冻不充分。 →若食物的厚薄、粗细不均，则容易局部升温，因此请确保厚度一致后再进行冷冻。 →解冻不充分时，请在手动“微波100W”模式下，边观察边解冻。 →表面开始熔化或重新裹上一层保鲜膜时，传感器可能无法正常运行。 从冰箱取出后请立即进行加热。

无法顺利烹饪时（微波烹饪）（续）

项目	遇到此情况时	应对方法
喜好温度	烹饪立即完成 食物温度过低	<ul style="list-style-type: none">● 炉内（特别是底部）温度很高时，红外传感器可能无法正常运行。请等到炉内冷却后再加热。
发酵	无法顺利发酵	<ul style="list-style-type: none">● 发酵条件因室温、面团的温度、酵母菌的类型、原料配方等而有所差异。请在观察面团状态的同时调整发酵温度和时间。● 面团干燥时，请边观察状态边加喷水雾。
常温吐司	烘烤颜色有深有浅	<ul style="list-style-type: none">● 烤制成浅色时，请将其设定为“小火”；烤制深色时请将其设定为“大火”。● 烤制颜色可能因吐司的厚度、尺寸、配方、面包类型、含水量、室内温度、炉内温度、翻面时机而有所差异。● 烘烤颜色较浅时，请将需要继续烘烤的面朝上，在手动“烧烤”模式下边观察边继续烘烤。

无法顺利烹饪时（烘烤烹饪）（续）

项目	遇到此情况时	应对方法		
点心	海绵蛋糕	蛋糕蓬松效果不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 鸡蛋是否充分打发？ 请将其打发到可以写字不消失的状态。 ● 加面粉后是否搅拌过度？ 	
		打发效果不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 打发时碗和打泡器内附有水分或油时，则很难起泡。 	
		面质粗糙，呈粗粉状	<ul style="list-style-type: none"> ● 是否筛粉？ ● 是否调和、搅拌了面粉？ 	
		中心部分下沉	<ul style="list-style-type: none"> ● 鸡蛋是否打发过度？ 	
	戚风蛋糕	蓬松效果不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 请将蛋清打发到起泡状态。请一直打发到倒置碗也不会掉下来的状态。 ● 蛋清冷却后起泡效果会更好。 	
		蛋糕中间很多小洞	<ul style="list-style-type: none"> ● 可能是在将面团倒入模具时进入了空气。请将面团一次性从高处倒入模具。 ● 使用的是铝制模具？ 	
	泡	蓬松效果不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 分量是否合适？ ● 制作面团时，微波加热时间是否正确？ 	
	曲奇	烤制颜色不均	<ul style="list-style-type: none"> ● 面团的厚度和尺寸是否均匀？ 	
	面包	黄油卷	蓬松效果不佳，很硬	<ul style="list-style-type: none"> ● 面团发酵是否充分？因发酵不足、面团温度较低时，可能导致蓬松效果不佳。 ● 成型时是否在揉搓面团？过度揉搓面团可能导致面团变硬。请谨慎揉搓。 ● 请参考料理集第91页“面包制作技巧”。
		法棍	制作效果不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 请参考料理集第95页“面包制作技巧”。
所有烘烤加热	烘烤效果不佳 烤制颜色不均	<ul style="list-style-type: none"> ● 烘烤效果可能因室温、形状、数量、尺寸、初始温度、电源电压而有所差异。请边观察边加热。 ● 面团尺寸不一致时可能会烤制不均。请保持面团大小一致。 ● 担心烤制不均时，请在加热期间更换食物的前后面和烤盘的前后位置。此外，在部分食物上裹上锡纸可以提升加热效果。 ● 受蛋糕模具和条件等影响，即使依照配方所示温度加热也可能效果不佳。请尝试将温度设置为高于或低于配方温度10~20℃。 		

遇到此情况时

无法顺利烹饪时

委托维修前

以下情况并非故障。

现象	原因（处理方法）
将电源插头插入插座后仍不显示任何内容	<ul style="list-style-type: none"> 在关闭炉门的状态下，仅将电源插头插入插座后不通电。打开炉门一次，则通电并显示内容。
烹饪期间发出滴答声	<ul style="list-style-type: none"> 这是产品内部开关切换的声音。
用烘烤等加热管加热时，连续发出POKOPOKO声或POKON声	<ul style="list-style-type: none"> 这是热收缩时炉内炉壁的声音。
烹饪开始时和烹饪期间，连续出现叽~声。	<ul style="list-style-type: none"> 这是微波烹饪时的操作音。微波运行时连续发出叽声。
烹饪期间、烹饪后（风扇）声音时有时无	<ul style="list-style-type: none"> 烹饪期间和烹饪后，冷却电气部件的风扇可能会运转。烹饪后，冷却风扇旋转期间会闪烁显示“冷却中”。冷却扇运行期间请勿拔下电源插头。
即使按按键也无反应，无任何显示	<ul style="list-style-type: none"> 为了节能，打开炉门后超过5分钟时，电源会自动关闭。（请开/关炉门并在显示“0”的状态下进行操作）
打开炉门后，显示部位会显示“0”。	<ul style="list-style-type: none"> 本产品采用打开炉门后自动接通电源的设计。电源接通后显示“0”。
打开炉门后，炉灯不亮	<ul style="list-style-type: none"> 本产品采用打开炉门后炉灯不亮灯的设计。 预热期间烹饪期间炉灯会亮灯。
烹饪结束1分钟后、3分钟后、5分钟后会分别响起提示音	<ul style="list-style-type: none"> 烹饪完成后，如未取出炉内食物，则会有鸣叫声提示。请打开炉门或按下“取消”键。
炉门和显示部位起雾	<ul style="list-style-type: none"> 烹饪期间和烹饪后炉门玻璃和显示部位可能会起雾，经过约2个小时后会自然消失。进行炉内干烧、除味操作后，则30分钟左右后会消失。（第20页）
加热后炉内和炉门内侧附有水滴 水滴滴落	<ul style="list-style-type: none"> 这是为了改善烹饪性能，增强炉内的密闭性。食物冒出的水蒸气附着在炉内和炉门上。水滴冷却后，请务必每次用干抹布擦拭干净，然后晾干。此外，放置面不稳或者倾斜时，水滴容易滴落。请将其放置于有足够强度的平坦场所。
炉门和主机之间有蒸汽泄漏	<ul style="list-style-type: none"> 根据蒸汽量和室温，可能出现蒸汽泄漏的情况，但这不会影响烹饪等性能。此外，使用微波烹饪时不会产生微波泄漏问题。
冒烟、散发异味	<ul style="list-style-type: none"> 开始使用时，可能会因烧防锈油而冒烟、散发异味。 是否进行了炉内干烧和除臭操作？（第20页） 炉内或炉门是否有污垢？
烹饪期间冒出火星	<ul style="list-style-type: none"> 是否使用了随附的烤盘？烤盘不可用于微波。 使用微波的菜单模式下，是否使用了金属容器、金属网、金属棒？ 使用金粉、银粉、金箔、银箔的容器可能会有火星飞溅。 炉内是否有污垢？微波可能集中于污垢部位后导致火星飞溅。请将污垢擦拭干净。（第44~45页）
有时无法设定为210℃以上	<ul style="list-style-type: none"> 炉内很热时，为保护电气部件，在OVEN模式下无法设定为210℃以上。请打开炉门为炉内降温或按可设定的温度边调节时间边烹饪
微波加热模式下食物加热不充分	<ul style="list-style-type: none"> 炉内高温时、长时间加热、连续加热、少许加热时，为保护电气部件，可能会降低输出功率。请继续加热或稍等片刻后使用。
上加热管中央很暗	<ul style="list-style-type: none"> 因减少烤制不均匀，所以正在调整高温部位。

现象	原因（处理方法）
预热期间设定被取消 (或电源断开)	<ul style="list-style-type: none"> • OVEN保持预热的时间约20分钟。期间不做任何操作时，蜂鸣器会响起，设定完成。（第40页）之后不久电源会自动断开。
烹饪期间突然停止	<ul style="list-style-type: none"> • 是否在加热期间打开炉门？请关好炉门后按下“开始”键。 • 加热期间有需要操作的自动料理菜单时，蜂鸣器会响五次进行提示。请打开炉门进行操作，并在关闭炉门后按下“开始”键。 • 炉门和主机之间是否夹有布、食物残渣？若夹有异物，则中途可能会暂停。使用前请取出异物。
炉内达不到设定温度	<ul style="list-style-type: none"> • 炉内为空的状态下，采用热电温度计法对中心部位的温度进行测量（依据JIS测量法）。通过市面上销售的烘烤温度计测量时，与JIS测量法相比，更难追踪温度，因此需要一定时间达到设定温度。 • 做菜时请参考料理集的温度。
使用产品后地板表面变热	<ul style="list-style-type: none"> • 使用连续加热、长时间加热、烘烤烹饪等模式时，产品散发的热气会导致地板表面、墙面温度升高。这并非异常，但冷却之前请勿直接用手触摸。此外，请勿放在榻榻米、地毯、桌布等不耐热的物品上使用。

委托维修前请检查以下内容。

现象	原因（处理方法）
完全不工作	<ul style="list-style-type: none"> • 是否停电了？ • 电源插头是否已拔出？ • 家里的保险丝或断路器是否断开？ • 请开/关炉门并在显示“0”的状态下操作按键。途中开/关炉门后是否忘记按下“开始”键？
按下“加热”键后也不加热	<ul style="list-style-type: none"> • 是否在关闭炉门并在超过1分钟后按下“加热”键？（请暂且开/关炉门一次后按下按键） • 是否显示“高温”？（请打开炉门，待炉内温度冷却、“高温”显示消失后操作按键） • 是否关好了炉门？ • 是否显示的演示模式？请参考第47页“显示d”来关闭此模式。
“空气炸”“饮料”“常温吐司” 按下“快速·轻松”键后仍不加热	<ul style="list-style-type: none"> • 按下“空气炸”“饮料”“常温吐司”“快速·轻松”键后再按下“开始”键，则开始加热
蜂鸣器不响	<ul style="list-style-type: none"> • 是否设定为消除蜂鸣声？请参考蜂鸣声的消除方法和恢复方法（第46页）重新设定。
烹饪效果不佳	<ul style="list-style-type: none"> • 烹饪方法是否正确？（请确认是否有盖子、配件等） • 是否在炉内高温的状态下进行烹饪？（请等到炉内温度下降） • 食物、食材的分量是否合适？（不按料理集记载的食材、分量烹饪时，可能无法顺利烹饪。） • 炉内的上面和底部是否有污垢？ • 是否选择了正确的菜单开始烹饪？ • 请参考“无法顺利烹饪时”（第48~51页）。
有时按“开始”键无反应	<ul style="list-style-type: none"> • 关闭炉门，稍等片刻后再操作。（为防止误操作，关闭炉门后立刻按按键会无反应）
断路器断开	<ul style="list-style-type: none"> • 是否使用了超出家用电器容量（与电力公司的协议容量A）的电器产品？请关闭其它不必要的电气产品的电源，恢复断路器后重新使用。

规格

电源	220V/50Hz		
额定输入功率	微波炉1430W, 加热管加热1220W		
高频输出功率	1000W*1 · 600W · 500W · 200W相当 · 100W相当切换输出功率		
振动频率	2450MHz		
加热管	上800W/下350W		
温度调节范围	发酵 (30、35、40、45℃)、100~250℃*2		
外形尺寸	480 (长) × 390 (宽) × 350 (高) mm		
炉内有效尺寸	376 (长) × 320 (宽) × 198 (高) mm		
质量 (重量)	约14kg	炉内总容量	26L
定时器时限	微波1000W: 3分钟 微波600W、微波500W: 20分钟, 烧烤: 30分钟, 微波200W、微波100W、OVEN、发酵: 90分钟		

※1 额定高频输出功率1000W是短时高输出功率 (最长3分钟) , 额定连续高频输出功率为600W。自动切换到600W。

※2 250℃时的运转时间约5分钟。然后会自动切换为200℃将温度设定为210℃以上后会自动切换为200℃。此外, 设定温度大于或等于210℃时, 预热温度为200℃。炉内为空的状态下, 采用热电温度计法对中心部位的温度进行测量。(依据JIS测量法)将食物和配件放入炉内后测量温度时, 温度可能不一致。(做菜时请参考料理集的温度)

- 实际使用时的耗电量会因使用次数和使用时间、食物分量、环境温度等发生变化, 仅供参考。
- 将电源插头查到插座并在炉门关闭的状态下显示部位熄灭时, 耗电为“0”W。
- 年度耗电量是采用节能法、特定设备“微波炉”测量方法测得的数值。(分类名称也根据该方法)
- 炉内总容量是基于JIS规定计算出的容量。

请务必检查长年使用的微波炉!



爱心检查

是否有这样的症状?

- 电源线和电源插头异常发热。
- 按下按键后开始烹饪, 但食物不加热。
- 有时不会自动断电。
- 使用期间发出异响、散发异味。
- 炉内盖子和炉壁表面有污垢, 冒出火星或烟雾。
- 有其他异常、故障。

停止使用

为防止故障和事故, 请务必从插座拔下电源插头, 向购买本品的销售店铺委托检查、维修。
(未掌握专业技术的维修人员不得拆除炉体。)

4MW5860905-1

TOSHIBA

使用说明书、料理集

东芝微波炉（家用）

型 号 ER-VD70CNB



轻松哈密瓜面包：第83页

衷心感谢您购买本产品。

- 请阅读本使用说明书、料理集并正确、安全使用本产品。
- 使用前请务必阅读“安全注意事项”（第2~7页）。
- 阅读后请一并妥善保管保修卡（另附）。

中国国内专用
Use only in China