

TOSHIBA

东芝微波炉烤箱一体机（家用）

使用说明书及菜谱

型号

ER-V18CNW



感谢您购买本产品。

- 请阅读本使用说明书及菜谱，正确安全地使用本产品。
- 使用前请务必阅读“安全注意事项”（第 1-5 页）。
- 阅读之后，请将其与保修卡（附件）一起妥善保管。

另附保修卡

中国专用
Use only in China

目录

准备和确认

安全注意事项	1-5
加热类型和机制	6
可用容器和不可用容器	7
各部分的名称和功能	8-9
内部的空烧和除臭	9

烹调方法

自动烹调

加热米饭或菜	10
加热注意事项	11
自动菜单	
牛奶	12
解冻	13
吐司（需翻面）	14
煮蔬菜、盒饭、酥烤、软面包、酒	15-19
蜂鸣音的关闭方法和恢复方法	19

手动烹调

使用微波加热	20
微波加热设置时间的标准	21
使用烘烤和发酵烹调	22-23
使用烧烤烹调	24

菜谱

汉堡肉饼、烤鸡	25
炸鸡、奶油烤通心粉、奶油沙司	26
3 分、5 分、7 分菜单	27-29
脱模曲奇、烤地瓜	30
蛋糕	31
圆面包	32

其他

保养方法	33
委托修理时	34-35
做菜做得不好时	35-36
出现这些显示时	36
保修和售后服务	37
规格	封底

使用前务必做好以下事项！

STEP 1

阅读“安全注意事项”和“要求事项”（第 1-5 页）

* 记载了必须遵守的事项。



STEP 2

插入电源插头，打开前门。



显示演示模式时，请将其取消之后再使用。
（第 36 页）



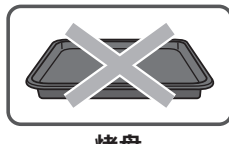
STEP 3

内部的空烧和除臭（第 9 页）

* 内部会变热，请在冷却后再使用。



■ 微波加热时不要使用烤盘，请将食物直接放在内部中心位置。



烤盘

微波加热时不要
放入烤盘哦！



■ 加热结束后，如果忘记取出食物，则蜂鸣器每隔 1 分钟响 1 次（5 分钟）。

打开前门或按下“取消”键，则停止蜂鸣。

■ 加热过程中或加热结束后，风扇可能会继续工作以冷却电气部件。风扇正在运行时，请勿拔掉电源插头。即使风扇正在运行，也可以继续加热。

附件

请确认是否安装了附件，做到正确使用

烤盘（铁板珐琅制）1 个



用于烘烤、发酵、烧烤等。

• 放入烤盘搁架（上层）或搁架（下层）。

使用烤盘时，请参照菜谱选择搁架位置。

• 在显示屏上显示“微波”时的微波加热烹调中，由于会产生火花，所以不能使用。

节能功能

自动关机

不使用时自动关闭电源的功能。

■ 超过约 5 分钟没有任何操作时，电源将自动关闭。（“0”显示消失）

• 但是，显示“注意高温”时，电源不会关闭。

打开前门，则接通电源

显示屏上显示“0”（只是插入电源插头时不会通电）

安全注意事项

为了确保安全，请务必遵守

- 为了将人身危害和财产损失防患于未然，安全正确地使用，记载了重要的内容。
- 对于因不遵守记载事项的使用方式所产生的危害或损失的程度进行了区分说明。

准备和确认

安全注意事项

危险

极可能导致“死亡”或“重伤”的内容

警告

预想可能导致“死亡”或“重伤”的内容

注意

预想可能发生“轻伤”或“房屋、家庭财产等损失”的内容



不可实施的“禁止”内容



“遵守指示”的内容



“提醒注意”的内容

内部有高压部分



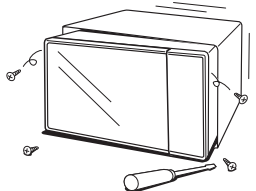
危险



不要自行拆解、修理、改造

否则会导致火灾、触电、受伤。

需要维修时请联系经销商或东芝生活家电咨询中心。

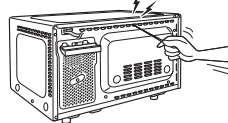


禁止

不要将大头针、铁丝等金属物、异物或手指放入进气口、排气口或孔内

否则会导致触电、受伤。

如果有异物进入其中，请拔掉电源插头，然后联系经销商或东芝生活家电咨询中心。



电源插头、电源线、插座的使用方法



警告



单独使用插座

电源为交流 220V，单独使用额定值 8A 以上的插座

如果使用 220V 以外的交流电，或者与其他设备一起使用插座，或者使用延长线，则会导致火灾、触电。



禁止

不要使用损坏的电源线或电源插头，以及松动的电源插座

否则会导致火灾、触电。



确保电源插头插到底

否则会导致触电、或因发烫导致火灾。



除尘

定期使用干布清除电源插头上的灰尘

灰尘等积聚时，会因潮湿等原因造成绝缘不良，从而导致火灾。



禁止

不要损坏电源线或电源插头

如果对其进行加工、将其靠近排气口等高温部位、强行弯曲、拉扯、扭曲、捆绑、在其上放置重物或将其夹住，则会因电线破损导致火灾、触电。



不要使用湿手拔插电源插头

否则会导致触电。



从插座拔下

长时间不使用时，从电源插座上拔下电源插头

否则会因绝缘劣化导致漏电火灾。



抓住插头拔出

从电源插座中拔出电源插头时，抓住电源插头拔出

如果抓住电线拔出，则会因电线损坏导致火灾、触电。



安装时

警告



移除包装材料

使用前移除所有包装材料

如果不移除，则运行中会因起火导致火灾、烧伤。



包装塑料袋应存放在幼儿不能接触的地方或者丢弃

如果将其套到头上，则会堵塞口鼻，导致窒息。



禁止

不要在接触水的场所、喷出蒸汽的设备或火种附近使用

否则会导致火灾、触电、漏电。
(设备示例：加湿器、电饭煲、水壶等)



禁止

避免易燃或怕热的物体靠近机身

不要在有油烟的地方或附近使用

不要靠近喷雾罐等

否则会导致烧焦、火灾。

喷雾罐可能着火或破裂。

不要放置在榻榻米、地毯、桌布等的上面，不要靠近窗帘等物品。

此外，安装时如果排气口指向不耐热的家电或家具、有插座的墙面或不耐热的墙体材料，则可能导致热变形或变色，请保持距离。

注意



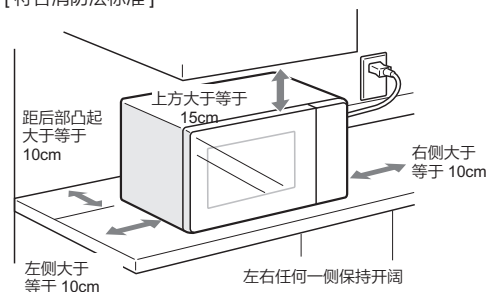
与墙壁保持距离

与墙壁保持距离放置

否则会因为过热导致火灾。产品的后面和侧面有内部排气口。

- 如果有不耐热的墙壁、家电、家具、插座，请至少留出右边记载尺寸的间隙。根据墙壁材质不同，可能会出现变色或机身接触痕迹。此外，当插座靠近排气口或担心弄脏时，应留出大于所述尺寸的间隙，以防止直接接触排气。
- 如果后面是玻璃，请留出 20cm 或更大的间隙，因为可能因温差而破裂。(即使留出，也会因温差而破裂)
- 如果担心排气导致墙壁变脏、变色或结露，则可以与墙壁保持距离，或者在墙壁上贴上锡纸，以减少墙壁污垢和蒸汽对墙壁的影响。
- 如果经常做烤鱼等容易出油烟的菜品，推荐放在机身上方可以保持开阔的场所。

[符合消防法标准]



放在平坦场所

放在足够坚固的平坦场所

如果放在强度不够的桌子上或倾斜场所，则会因掉落、翻倒等导致受伤。此外，冷凝水也可能会流到地板上。因地震等而翻倒、掉落时，即使外观没有损坏，也不要直接使用，请委托经销商进行检查。需要防止主机掉落、翻倒所需五金的客户，请联系经销商。

使用时



警告



发生异常、故障时立即停止使用

否则可能会导致起火、冒烟、触电。

< 异常、故障示例 >

- 电源线或插头异常发热。
- 使用过程中发出异音或异味。
- 电源无法自动关闭。
- 产生火花或烟雾。
- 前门有明显的松动或变形。
- 上部加热器破裂。
- 接触本机时有触电感。

■ 请立即拔掉电源插头，并委托经销商进行检查和维修。

异常时停止使用



禁止

不要在机身上放置物品，也不要盖上市布等

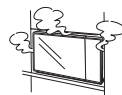
放置的东西过热，会导致变形、烧焦、起火、火灾。也不要放置烤盘等配件。



禁止

不要堵塞进气口或排气口

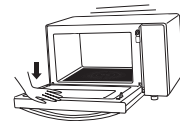
否则会导致火灾。



禁止

不要对前门或内部施加过大的力或冲击 不要在前门上挂东西或放东西

否则可能导致变形，或因电磁波泄漏而对人体造成伤害。此外，如果在前门上挂东西或放东西，则会因本机翻倒、掉落导致受伤。



禁止

不要让不熟悉操作的人或孩子使用，也不要 在幼儿能够触及的地方使用

特别是在加热器加热过程中或加热之后，视线不要离开孩子。否则会导致触电、受伤、烫伤。



禁止

烹调过程中不要拔插电源插头

拔插时会产生火花，导致火灾、触电。



禁止

不要用于烹调以外的目的

否则会因过热或异常动作，导致烫伤、受伤、损坏、火灾。不要加热衣服、抹布、市售微波加热用热水袋、奶瓶（消毒袋）、暖宝宝、洗澡热水保温器等。



注意



禁止

不要在前门夹住东西的状态下使用

否则会因电磁波泄漏导致人体伤害或起火。



禁止

避免物体碰到内部底面、前门玻璃、上部加热器、烤盘，或对其施加冲击

否则会因损坏导致受伤。

放入和取出容器或碗时，不要碰到内部底面或前门玻璃。如果玻璃损伤，则使用过程中可能会破裂。



禁止

食物在内部燃烧时，不要打开前门

打开前门后，氧气进入会引起猛烈燃烧，导致火灾。

• 食物燃烧时，请按以下步骤处理。

①保持前门关闭并按下“取消”键，停止运行。

②拔掉电源插头。

③将易燃物品搬离本机，等待灭火。

④不灭火时，使用水或灭火器灭火。

• 不要继续使用，请委托经销商进行检查。



注意

开合前门时，小心夹入手指

否则会导致烫伤、受伤。



禁止

不要用于家用以外的目的（在商店等长时间使用或不固定多人使用等）

否则会导致故障、冒烟、起火等不良。

准备和确认

安全注意事项

微波加热时



警告



禁止

食物不要过度加热

- 相对于食物的分量，加热时间过长会导致冒烟、起火、火灾、烫伤。
- 手动加热时，请参考第 21 页的设置时间标准，保守设置时间，一边观察一边加热。
 - 特别是少量、含油的食物（黄油面包、油炸食品等）、水分少的食物（爆米花等）、根菜类（红薯、胡萝卜等）、容易变为高温的食物（豆沙包等），需要注意。
 - 自动加热时，请遵守使用说明书的内容，如分量、容器、保鲜膜的包裹方法等。



禁止

少于 100g 的食物不能自动烹调加热

- 否则会因过热导致食物起火。
- 请一边观察一边手动加热。



罐头、瓶装食品、袋装食品、蒸煮袋食品、真空包装食品需要取出后加热
去掉保鲜剂（脱氧剂）

否则会导致起火、破裂、产品损坏、受伤、烫伤。



加热婴儿食品或护理食品时，加热后应搅拌并确认温度

否则可能会导致烫伤。



拆掉盖子
在壳上
切缝

拆掉高密封性容器的盖子或塞子，对有皮、壳、膜的食品（墨鱼、栗子、白果等）要进行切缝或划裂口

否则破裂时内部底面会因冲击而开裂，这会导致受伤、烫伤。



禁止

包裹保鲜膜加热时不要密封

如果不留出缝隙，则内部压力增大，内部底面会因破裂冲击而开裂，这会导致受伤、烫伤。



禁止

饮品、高油脂食物、粘稠食物，不要过度加热

取出时或取出后会因突然沸腾导致烫伤。此外，在液体中加入速溶咖啡等粉末状物品时，可能会突然沸腾。

- 饮品不要使用“1. 加热”键加热。牛奶使用“3. 牛奶”键加热。酒使用自动菜单“11. 酒”加热。咖啡、水等，参考第 21 页的设置时间标准，控制时间手动加热。
- 加热过度时，原样放置 2 分钟以上在内部冷却后取出。
- 使用较低的宽口容器。
- 分量、容器、放置方法等，要遵守使用说明书上记载的内容。
- 饮品在加热前后要用勺子等充分搅拌。

突然沸腾



饮品：咖啡、牛奶、豆浆、水、酸奶等液体、味噌汤等汤类

高油脂食物：生奶油、黄油等

粘稠食物：咖喱、炖菜、粒汤等



禁止

不要加热生鸡蛋或煮鸡蛋（带壳 / 无壳）、煎蛋

鸡蛋破裂时内部底面会因冲击而开裂，这会导致受伤、烫伤。此外，取出后，可能会突然爆裂。

- 请把鸡蛋打碎后再加热。
- 不要重复加热煮鸡蛋（关东煮、八宝菜等中的鸡蛋）。



注意



禁止

不要使用烤盘、铝箔、金属容器、金属签、金属绳、铝带、使用铝等金属进行表面加工的容器或袋子

否则会产生火花，会因内部底面或前门的玻璃破碎等导致受伤。



禁止

不要内部空着的状态下加热

否则会产生火花，本机或内部被异常加热，达成高温状态会导致烫伤。此外，长时间加热和加热少量食物后，也会因内部变热导致烫伤，所以加热结束后不要立即接触内部。



注意高温

取出餐具或食物时，移除保鲜膜时需要注意

因处于高温状态，移除保鲜膜时蒸汽会一下子冒出来，这会导致烫伤。

加热器加热时

注意



禁止接触

烹调中或烹调后，不要接触高温部位（内部、前门、本机、排气口）及取出的烤盘

- 否则会因高温导致烫伤。
- 烹调后，取出的烤盘，不要放在不耐热的场所。否则会导致变形或变色。



禁止淋湿

烹调中或烹调后，不要在前门、上部加热器、内部、烤盘等处淋水，也不要急速冷却

否则会因开裂导致受伤或导致变形。此外，产生的蒸汽或飞沫也会导致烫伤。



放入放出食物或取出配件时，使用市场上销售的厚手套

如果直接接触，则会导致烫伤。
此外，请不要使用破了或湿了的手套。



移动
小动物

加热器加热时，将小鸟等容易受到烟雾或气味影响的小动物转移到其他房间
打开换气扇进行换气，并打开窗户

特别是最初进行空烧和除臭时，将内部的油烧完时会冒出烟雾和气味。

准备和确认

安全注意事项

保养

警告



拔掉插头
并冷却

拔下电源插头，待本机冷却后再进行本机保养

否则会导致触电、受伤、烫伤。



禁止

不要在内部或前门上附着油或食品残渣、水分的状态下进行加热

电磁波集中在污垢区域，可能导致发生火花、冒烟、着火、内部损伤。此外，还会导致生锈。

- 如果存在附着，则务必在本机冷却后及时擦除。

防止生锈确保长期使用的注意事项

使用后请务必及时擦除内部的污垢和水分，除去湿气。

- ① 用拧干的湿抹布全面擦拭内部。（不要对上部加热器施加力量）
- ② 打开前门使其自然干燥。（小心打开的前门）
擦除水分后，请打开前门 1 小时左右。

要求事项

与电视机、收音机、天线等保持至少 4 米的距离

否则会导致图像或声音等的干扰。

无线局域网设备在产品附近时的通信性能可能会降低

使用前请阅读无线局域网设备的使用说明书等。

远离热量或蒸汽

电饭煲、水壶等的蒸汽，如果接触本机或操作面板，则会导致故障。

请在不会产生蒸汽的位置使用。

移动本机时要小心

切实抱住产品的左右两侧进行移动。

加热类型和机制

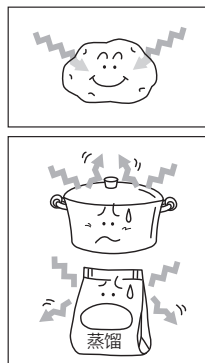
微波加热

使用电磁波加热食物。

·不可使用烤盘和金属签等金属物。

电磁波的性质

- 电磁波击中食物时被食物中的水分吸收，使水分子发生摩擦运动。其结果是产生热量，食物内部和外部同时被加热。
- 陶器或瓷器等可以通过电磁波，而金属容器、铝制蒸馏袋等因反射电磁波而无法加热。



微波烹调的要点

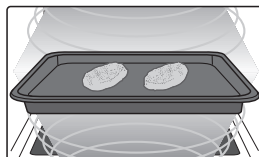
- **加热时间**
与食物的分量几乎成正比。分量加倍时，加热时间也调整为接近 2 倍。
- **微波加热时**，
即使时间较短，食物中的水分也会快速丢失，容易变干变硬，所以设置时间要短，一边观察一边加热。

加热器加热

烘烤

使用上下加热器，通过内部的所有热量加热食物。

- 用于烹调菜或点心等。
详情参阅菜谱。
- ※ 内部上方或底面由于靠近热源，温度较高。对于较高的模具或食品，请一边加热一边观察上面是否烤焦。
- ※ 内部温度根据测量位置或食品的分量等存在偏差。



烤盘

- 用于烹调菜或点心等。
详情参阅菜谱。
- ※ 纸或硅胶等非金属模具、氟树脂加工模具不可直接放入，而应放在烤盘上加热。

发酵

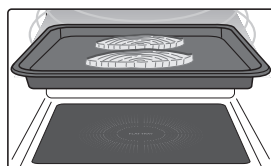
一边控制温度一边使用加热器加热。

用于面包面团等的发酵。

烤吐司

直接使用上部加热器的强烈热量，将食物的表面烤焦。

- 如果想把背面也烤焦，则需要翻面。
- 将食物放在烤盘上，放入上层。
如果食物较高，离内部顶面太近，则放入下层。



烘烤烹调的要点

- **食物的放置方法**
有些菜会因加热而变大。请留出适当的空间。
- **加热时间**
应观察食物的状态进行调整。因持续加热等致使内部温度较高时，请缩短设置的加热时间，一边观察一边加热。
- **加热过程中**
尽量少开合前门，这容易导致内部温度下降。
- **担心烘烤不均时**
请在加热途中将食物前后翻个，或在深色部分盖上锡纸。
- **加热后**
请立即取出食物，以防烤焦过度。

可用容器和不可用容器

加热之前，请确认加热类型。如果弄错了，则可能会冒烟、着火。

要求事项 关于此处未列出容器的使用方法，请咨询经销商或容器的制造商。

加热类型	○ 可用容器
微波加热 加热器加热	耐热玻璃  ● 但是，如果加热后急速冷却，则可能会破裂。 ● 因烘烤烹调等会变为高温的菜，请使用耐急热和急冷的耐热玻璃容器。
微波加热	陶器、瓷器  ● 但是，不可使用下列容器。 • 使用了金银的容器（火花飞溅） • 带有彩绘的容器（彩绘脱落）
	耐热温度 $\geq 140^{\circ}\text{C}$ 的塑料容器  ● 但是，以下食物不可使用。 • 高油高糖高盐的食物、番茄酱等（会变为高温） • 高密封性的盖子、不耐热的盖子 • 没有“可用于微波炉”标识的容器 • 使用铝等金属进行表面加工的容器或袋子，以及市售的微波炉煮蛋器
	耐热温度 $\geq 140^{\circ}\text{C}$ 的保鲜膜  ● 但是，高油的菜因为会变为高温故不可使用。 ● 聚乙烯保鲜膜不可使用，因为其会熔化和燃烧。
加热器加热	耐热的陶器、瓷器 ● 带有烤箱用标识的容器、焗烤盘、瓷器砂锅等均可使用。 ● 不耐热的陶器和瓷器不可使用。
	铝珐琅等金属容器、金属丝网、金属签、锡纸 ● 但是，把手为树脂的容器因会熔解故不可使用。
	硅胶容器  ● 烘烤的设置温度应小于等于“容器的耐热温度 - 30°C”。（对于耐热温度为 230°C 的容器，设置温度应小于等于 200°C） ● 上层和内部底面的温度会高于设置温度，可能会导致容器变形，所以不要直接放在上层或内部底面。选择烧烤时不可使用。

加热类型	× 不可用容器
微波加热 加热器加热	不耐热的玻璃、切割玻璃、钢化玻璃、纸制品  ● 玻璃厚度变化大、存在变形的切割玻璃或钢化玻璃等也不可使用。 ● 但是，经过耐热处理的纸、烘焙纸、耐油纸、蛋糕用硫酸纸可以按照包装的耐热温度使用。 ※ 加热器加热时，不要铺在内部底面上使用。（指定的菜单除外）
	漆器、木、竹  ● 可能导致油漆脱落，产生裂纹。 ● 可能会产生火花，或者燃烧。
微波加热	铝珐琅等金属容器、金属丝网、金属签、锡纸 ● 特别是金属丝网、金属签可能会产生火花飞溅。 ● 但是，选择微波（解冻、酒）时部分情况可以使用锡纸。请按照本说明书中的内容使用。
	耐热温度低于 140°C 的塑料容器和保鲜膜 ● 聚乙烯、苯乙烯、苯酚、三聚氰胺、尿素树脂等会因电磁波发生变形，所以不可使用。 ※ 选择“解冻”时可以使用发泡聚苯乙烯托盘。
加热器加热	塑料容器和保鲜膜* ● 会发生熔化变形或开裂。 ※ 选择“发酵”时可以使用保鲜膜。请使用耐热的保鲜膜。

准备和确认

加热类型和机制、可用容器和不可用容器

各部分的名称和功能

操作面板

加热开始组合键

加热米饭或菜（第 10-11 页）和开始烹调时使用。

- 按下按键，则立即开始加热。
- 开合前门后经过 1 分钟或以上，则“加热”将不工作。
请再次开合前门，然后按下“加热”键。

温度·火力调节键

用于烘烤和发酵的温度设置以及烹调过程中的时间和温度调节。

用于自动菜单、加热的火力调节。

自动菜单的火力调节

选择菜单后或开始后 10 秒内按下进行设置
“-”和“+”的部分是按键。
按中间时没有反应。



显示屏

显示自动菜单编号、时间或温度、烹调内容等。

取消键

取消操作和设置，或中途停止烹调时按下。

- 烹调中途进行确认时，直接打开前门，不要按“取消”键。（关闭前门，按下“开始”键重新开始烹调）

自动菜单键

用于选择自动菜单（2-20）*。选择菜单后，按下开始键即开始加热。（第 10-19 页）
解冻需要设置食物的重量。

手动烹调键

根据烹调种类设置时间或温度后使用。（第 20-24 页）

时间和重量设置键

用于手动烹调的时间设置、解冻的食品重量设置。

本机

【正面】

内部

烤盘搁架(上层、下层)
放上烤盘。下层的下面，不要插入烤盘。

下部加热器
(底面内置)

前门
手柄

安全开关检测突起
避免接触物品等。
损坏会导致产品无法正常工作。

※ 打开前门时及烹调过程中亮灯。

上部加热器（内部上方）

玻璃制

避免接触物品等。此外，不要对其施加外力。（可能导致损坏）

安全注意标签

机柜

显示屏

额定值铭牌

操作面板

电源线

电源插头

型号标识

内部照明灯*

【背面】

进气口

排气口

排气口

* 自动菜单（2-20）

自动菜单无需进行时间或温度设置。

使用“自动菜单（2-20）”键进行选择。自动菜单 2-5 也可以使用独立的自动菜单键进行选择。

显示屏上将显示菜单编号，请结合要使用的菜单编号使用。

自动菜单（2-20）					
加热	5 吐司（需翻面）	9 酥烤	菜·非油炸食品	15 焗烤	甜品
2 冷冻米饭·菜	6 煮蔬菜（叶菜）	10 软面包	12 汉堡肉饼	16 3 分菜单	19 曲奇
3 牛奶	7 煮蔬菜（根菜）	11 酒	13 烤鸡	17 5 分菜单	20 蛋糕
4 解冻（设定克数）	8 盒饭		14 炸鸡	18 7 分菜单	

内部的空烧和除臭

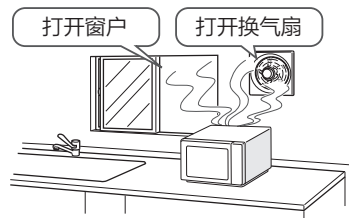
第一次使用时，要将前门内侧的塑料薄膜等包装材料全部取出，然后将内部的油烧干（空烧）。

最初会冒烟或发出臭味，并非故障。

将小鸟等小动物移到其他房间，打开换气扇或打开窗户进行换气。

空烧和除臭之前，必须擦除内部的污垢。如果不擦除，则可能会冒烟或将污垢烤焦，使其无法去除。

■空烧和除臭是用加热器加热，所以本机会变热。附近不要放置怕热的物体。

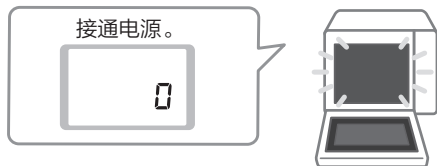


准备和确认

各部分的名称和功能
内部的空烧和除臭

1 插入电源插头，然后开合前门

- 内部什么也不要放。



2 按下 2 次 烘焙 烤 酵，选择不预热



3 按下 - 温度·火力调节 +，调节为 200°C



4 按下 2 次 10 分，调节为 20 分

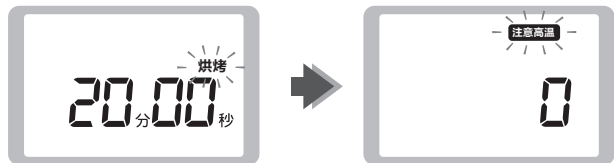
5 按下 1. 加热 开始

▶ 开始空烧和除臭



▶ 蜂鸣器响 3 次，空烧和除臭结束

- 显示屏上显示“注意高温”。



6 打开前门，等待降温

- 前门的玻璃面或内部很热，需要小心。
- 不要反复进行空烧和除臭。

自动烹调无需调节时间和瓦数

加热米饭或菜

微波

- ★使用“1. 加热”、“2. 冷冻米饭·菜”键加热一次的分量是 100-300g。
- ★室温和冷藏的米饭或菜使用“1. 加热”键，冷冻的米饭或菜使用“2. 冷冻米饭·菜”键。

警告



禁止

100g 以下的食物不要使用自动烹调加热

否则会因过热导致食物起火。
请一边观察一边手动加热。



禁止

食物不要过度加热

饮品不要使用“1. 加热”键加热
否则会导致冒烟、着火、突然沸腾。

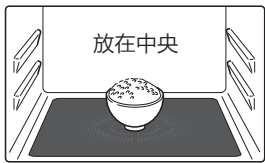
不要加热未打碎的鸡蛋和煮鸡蛋（带壳 / 无壳）。（爆裂危险）

示例：加热米饭

1 放入食物

- 放入与食物量匹配的耐热容器中，放在内部中央。

不可使用烤盘



2

按下

1. 加热开始

开始加热

- 关闭前门，在 1 分钟内按下。

冷冻米饭或冷冻菜品时，按下

2. 冷冻米饭·菜

，然后按下

1. 加热开始

（“2. 冷冻米饭·菜”也可以使用“自动菜单（2-20）”键选择）

■ 选择您喜欢的火力

- 开始后 10 秒内，按下“温度·火力调节”的“-”或“+”进行调节
（“2. 冷冻米饭·菜”在“开始”前也可调节。



▶ 中途显示剩余时间



▶ 蜂鸣器响 3 次，加热结束

- 如果忘记取出食物，则蜂鸣器每隔 1 分钟响 1 次。（5 分钟）
打开前门或按下“取消”键停止。
- 因为容器变热，请小心取出。
- 加热结束后，风扇可能会工作以冷却电气部件。风扇工作过程中不要拔掉电源插头。即使风扇正在运行，也可以继续加热。



■ 加热结束后希望继续加热时

- 选择手动“微波”设置瓦数和时间，一边观察一边加热
根据食物的种类或状态，自动烹调可能不能很好地加热。

反复加热可能会自动降低瓦数，以保护电气部件。
火力不够时，请选择手动微波，一边观察一边增加加热时间。



加热注意事项
加热食物和使用按键

有保鲜膜...○ / 无保鲜膜...×

食物名称	使用按键	保鲜膜	参照页码
米饭	1. 加热	×	—
冷冻米饭	2. 冷冻米饭·菜	○	—
汤类·味噌汤	手动“微波”	×	第 20-21 页
煮蔬菜	1. 加热	×	—
煮鱼	1. 加热	○	—
烧麦	1. 加热	○	—
烧麦（冷冻）	2. 冷冻米饭·菜	○	—
咖喱饭	手动“微波”	○	第 20-21 页
咖喱饭（冷冻）	手动“微波”	○	第 20-21 页
肉包、豆沙包	手动“微波”	○	第 20-21 页
牛奶	3. 牛奶	×	第 12 页
烫酒壶	自动菜单 11 酒	×	第 19 页
盒饭	自动菜单 8 盒饭	×	第 17 页

烹调方法
加热米饭或菜

● 加热室温或冷藏的食物不要包裹保鲜膜
（包裹保鲜膜的食物，请参考上表）

- 米饭……捣开结块，冷藏的米饭等凝固的食物要洒上水加热。
- 煮菜……澄掉汤汁后加热。煮鱼等本身可能会炸裂的食物要包裹保鲜膜。
- 蒸菜……干燥时则吹雾加热。
- 冷冻的情况下很难加热，所以加热不足时，请选择手动“微波”一边观察一边加热。

● 冷冻的食物要放在容器上，包裹保鲜膜后加热

- 冷冻米饭……用保鲜膜包裹好冷冻米饭，放在盘子上加热。

冷冻米饭 150g（约 1 碗量）



放平并用保鲜膜包好

- 如果弄成圆球或是将大量米饭做成饭团，则很难热到里面。
- 如果放入保存容器或保存袋等，则使用“1. 加热”、“2. 冷冻米饭·菜”不能很好地加热。

● 像咖喱饭或八宝菜这样的粘稠食物

- 要放入较深的容器中，宽松地包裹保鲜膜。取出鹌鹑蛋。里面有虾或墨鱼时会发生爆裂，所以要包裹保鲜膜，选择手动“微波”一边观察一边加热。

● 包裹保鲜膜时，要宽松一些。

对于“1. 加热”、“2. 冷冻米饭·菜”，传感器检测到食物的蒸气时会结束加热。

如果把保鲜膜包裹太紧，则可能会因检测不到蒸汽而过度加热。

（过度加热会导致冒烟、着火）

包裹保鲜膜时，要保持宽松，轻轻地包裹。此外，密闭容器等的盖子应移除。

■ 以下食物请选择手动“微波”加热（第 20-21 页）

选择自动加热时可能不能很好地加热。

- 味噌汤、汤类等汤菜 • 咖喱、炖菜等粘稠的食物 • 肉包、豆沙包 • 冷冻煮蔬菜
- 市售的冷冻食品……请参考包装上的说明，一边观察一边加热。

■ 牛奶使用“3. 牛奶”键加热（第 12 页）

要求事项

以下食物不要使用“1. 加热”或“2. 冷冻米饭·菜”加热。

- 少量食物（不足 100g）
- 含油食物（如黄油面包、油炸食品等）
- 爆米花
- 根菜类（红薯、胡萝卜）
- 容易变为高温的食物（豆沙包等）

水分少的食物（干货、花生等）、干燥的食物、欧芹和青紫苏等的干燥，请选择手动微波 200W，一边观察一边加热。如果加热过度，则可能会冒烟、着火。

自动烹调无需调节时间和瓦数

自动菜单 牛奶

微波

警告



禁止

饮品、粘稠的食物不要过度加热

否则，饮品（咖啡、牛奶、豆浆、水）等液体在取出时会突然沸腾，导致烫伤。

此外，也会导致容器变热，产生破裂或熔化。

- 加热饮品前后要用勺子等搅拌均匀。

使用微波加热放入马克杯的牛奶。

1 放入食物

- 一次可加热的量……1 杯、2 杯
- 将马克杯放在内部中央。
2 杯时请靠近中央放置。

不可使用烤盘



2 按下 3. 牛奶 1 杯 · 2 杯，选择杯数

- 每按一次，切换 3-1（1 杯）↔ 3-2（2 杯）。
（选择杯数时要仔细确认，否则会导致过度加热）
（也可以使用“自动菜单（2-20）”键选择）

3 按下 1. 加热开始 开始加热

▶ 中途显示剩余时间

▶ 蜂鸣器响 3 次，加热结束

- 如果忘记取出食物，则蜂鸣器每隔 1 分钟响 1 次。（5 分钟）
打开前门或按下“取消”键停止。
- 因为容器变热，请小心取出。



■ 选择您喜欢的火力

→ 选择菜单后或开始后 10 秒内，按下“温度·火力调节”的“-”或“+”进行调节



■ 加热结束后希望继续加热时

→ 选择手动“微波”设置瓦数和时间，一边观察一边加热

使用诀窍

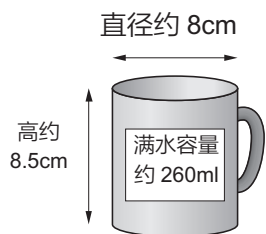
● 遵守容器的种类、大小、牛奶的量。

如果容器的种类、大小、牛奶的量错误，则可能导致不能很好地加热。

- 容器……较低宽口的马克杯。按照右侧的大小标准使用马克杯。
- 1 杯的量……以 200ml 为标准。（如果低于此标准，则可能会沸腾）

● 取出时，牛奶突然沸腾、飞溅，会导致烫伤。

- 加热前后要用勺子等将牛奶充分搅拌。
- 加热后，先放一会儿再取出。



■ 牛奶的量不同时

→ 选择手动“微波”，一边观察一边加热。（第 20-21 页）

■ 咖啡、水等饮品

→ 选择手动“微波”，保守设置时间，一边观察一边加热。（第 20-21 页）



自动菜单 解冻

微波

通过微波加热解冻在冷冻室冷冻保存的肉或鱼等。
从冷冻室中取出后，要在坚硬状态下立即解冻。



1 放入食物

- 一次可解冻的量……100-300g
- 不要包裹保鲜膜或盖盖子，而是带着发泡托盘直接解冻。如果没有发泡托盘，则在耐热的平盘上铺上厨房纸，放在上面解冻。

不可使用烤盘



浅发泡托盘

2 按下

4. 解冻
设定克数

(也可以使用“自动菜单(2-20)”键选择)

3 按下

1分 100g
10秒 10g

调节食物的重量(最大 300g)

■ 选择您喜欢的火力

→设置重量后，或开始后 10 秒以内按下“温度·火力调节”的“-”或“+”进行调节



4 按下

1. 加热开始

开始加热

► 中途显示剩余时间

- 剩余时间根据食物的量而变化。



► 蜂鸣器响 3 次，加热结束

- 如果忘记取出食物，则蜂鸣器每隔 1 分钟响 1 次。(5 分钟) 打开前门或按下“取消”键停止。



使用诀窍

- 同时解冻 2 个或以上的食物时，食品的种类、大小要统一。
 - 能够良好解冻的食品厚度为最大 3cm。进行准备使其厚度均匀，周围没有偏薄的地方。
- 使用锡纸防止变色或煮熟。
 - 分量较多时建议包裹周围。
 - 形状不均匀的食物(鱼等)缠绕在较细的部分。

注意

- 缠好锡纸，避免接触内部壁面、底面、前门。
(否则会导致产生火花、前门玻璃破裂)

- 根据食物的形状或种类，可能出现部分煮熟或残留硬块。
 - 特别是肥肉、涮肉等肉片，可能不能很好地解冻。

■ 解冻食物的分量不足 100g 或解冻不足时

→选择手动“微波 200W”，一边观察一边解冻。(第 20-21 页)

冷冻诀窍和解冻诀窍!

- 要准备新鲜的食材进行冷冻。
- 食材要按每次的分量切片(2-3cm)，确保厚度均匀、平放。如果叠放、或做成块状，则不能很好地解冻。



烹调方法

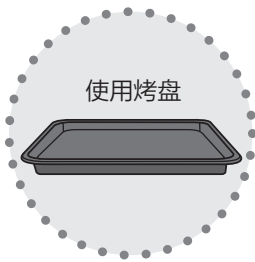
自动菜单 牛奶、自动菜单 解冻

自动烹调无需调节时间和温度

自动菜单 吐司（需翻面）

加热器

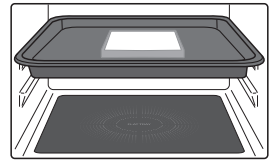
可以烤 1-2 片面包。通过烧烤加热，中途通知翻面。



1 将面包放在烤盘上，放入上层

• 排列方法

- 1 片：放在正中央。
- 2 片：排成一行。



烤盘、放入上层

• 面包以切成 6 片为标准。

烤制色泽使用“温度·火力调节”进行调节。
（〔强〕…烤制色泽深、〔弱〕…烤制色泽浅）

2 按下 5. 吐司（需翻面），选择片数

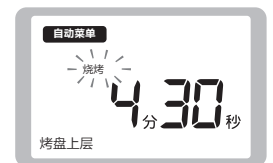
- 每按一次，切换 5-1（1 片）↔ 5-2（2 片）。
（也可以使用“自动菜单（2-20）”键选择）



显示片数

3 按下 1. 加热开始 开始加热

- 加热时间：约 4-5 分钟（至翻面约 3 分钟）
- 根据内部的温度，有时会缩短。
- 中途显示至烤好为止的时间。



4 蜂鸣器响 5 次后，马上将面包翻面，按下 1. 加热开始

- 烤盘很热，请戴上市售的手套取出烤盘。
- 加热暂停。开合前门，然后按下“开始”键，则恢复加热。如果不开合前门，则即使按下“开始”键也不起作用。
- 如果忘记翻面，则蜂鸣器每分钟最多响 5 次。

5 蜂鸣器响 3 次，加热结束

- 请立即取出烤好的面包。
余热会导致过度烤制。
- 结束后，显示屏上显示“注意高温”。

内部或烤盘都很热，取出时要小心



■ 选择您喜欢的火力

→ 选择菜单后或开始后 10 秒内，按下“温度·火力调节”的“-”或“+”进行调节

■ 加热结束后希望烘烤上色时

→ 将烤制不足的面朝上，选择手动“烧烤”，一边观察一边烘烤



- 厚面包、糖分或油脂含量多的面包等，烤制色泽可以较深。
- 根据面包的种类、大小、水分含量、内部温度、翻面时机等，烤制色泽会有变化。



自动烹调无需调节时间、瓦数、温度

自动菜单 煮蔬菜、盒饭、酥烤、软面包、酒

警告



禁止

饮品、高油脂的食物不要过度加热
取出时、取出后会突然沸腾，导致烫伤。



禁止

少于 100g 的食物不能自动烹调加热
否则会因过热导致食物起火。请一边观察，一边手动加热。

烹调方法

自动菜单
吐司（需翻面）／自动菜单
煮蔬菜、盒饭、酥烤、软面包、酒



示例：煮菠菜

1 放入食物

- 放在指定位置。
- 各菜单的详细使用方法请参阅“使用诀窍”。（第 16-19 页）

不可使用烤盘



放在内部中央

2 按下 < 自动菜单 (2-20) >，选择菜单编号

- 显示屏上显示菜单编号 2-20，请调节菜单编号。

自动菜单 (2-20)					
加热	5 吐司 (需翻面)	9 酥烤	菜·非油炸食品	15 焗烤	甜品
2 冷冻米饭·菜	6 煮蔬菜 (叶菜)	10 软面包	12 汉堡肉饼	16 3 分菜单	19 曲奇
3 牛奶	7 煮蔬菜 (根菜)	11 酒	13 炸鸡	17 5 分菜单	20 蛋糕
4 解冻 (设定克数)	8 盒饭		14 炸鸡	18 7 分菜单	

3 按下 1. 加热开始 开始加热

- ▶ 开始加热
- ▶ 中途显示剩余时间
- 剩余时间根据食物的种类和数量而变化。



- ▶ 蜂鸣器响 3 次，加热结束
- 容器等很热，取出时要小心。



■ 选择您喜欢的火力

→ 选择菜单后或开始后 10 秒内，按下“温度·火力调节”的“-”或“+”进行调节

■ 加热结束后希望继续加热时

→ 一边观察一边手动烹调



使用微波加热蔬菜（叶菜、根菜），使其像煮过的那样。

6 煮蔬菜（叶菜）：菠菜 / 西兰花 / 卷心菜等

- 一次可加热的量……100-300g（仅食物重量）
- 煮法……用水清洗后使用保鲜膜紧密包裹食物，将保鲜膜的重叠部分朝下放在平盘上。
 - 叶和茎交替叠放，较粗的茎使用菜刀切十字花刀，然后用保鲜膜包好。
 - 包裹范围尽量宽广，避免超越平盘。
 - 量多时要分成两半，用保鲜膜包裹。

7 煮蔬菜（根菜）：土豆 / 芋头 / 南瓜等

- 一次可加热的量……100-300g（仅食物重量）
- 煮法……用水清洗后沾着水放在平盘上，与平盘一起包裹保鲜膜。
（平盘边缘上的保鲜膜留一点缝隙）

整个煮时

用保鲜膜包裹整个平盘后加热，加热后从内部取出，并在盖着保鲜膜的状态下放置一段时间（约 5 分钟）。

（食物容易干，所以不要移除保鲜膜）

- 2 个或以上时，为了使火力一致，大小要统一。
- 又圆又高的大土豆，要将火力设置为〔强〕。

切开煮时

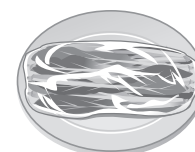
去皮切成同样大小，撒上水放在平盘上，包裹保鲜膜。

（平盘边缘上的保鲜膜留一点缝隙）

微波

不可使用
烤盘

放在平盘上

边缘上的保鲜
膜留一点缝隙

要求事项

- 叶菜 / 根菜必须放在平盘上加热。
- 叶菜只用保鲜膜包裹食物，不要包裹整个平盘。
- 根菜要包裹整个平盘。
- 不要层层包裹或缠绕包裹保鲜膜。
- 不要覆盖保鲜膜以外的东西。
- ※ 如果使用方法不正确，则会导致食物冒烟、起火。
此外，还会产生火花，导致内部底面开裂，造成故障。

■ 煮大小不同的蔬菜、需要加入较多水分的蔬菜时

要多撒些水，放入耐热容器中，包裹保鲜膜，选择“微波 600W”一边观察一边加热。（第 21 页）

- 如果使用“7 煮蔬菜（根菜）”加热切成小块的胡萝卜或混合蔬菜，则会产生火花，导致烧焦或干燥。

■ 食物分量不足 100g 时

→ 选择手动“微波 600W”一边观察一边加热。（第 20-21 页）
自动烹调会导致冒烟、起火。

■ 加热不足时

→ 将食物上下翻转，左右调换，选择“微波 600W”一边观察一边加热。



（保鲜膜留一点缝隙）

盒饭

使用诀窍

操作见第 15 页

微波

不可使用
烤盘

8 盒饭

使用微波加热从便利店、超市等购买的盒饭。

- 一次可加热的量……一人份（1 盒盒饭）
- 加热方法……盒饭不要移除包装，直接放在内部中央的圆圈内进行加热。
（必须取出煮鸡蛋、铝盒、酱油或蛋黄酱等调料）

* 希望进一步加热时，选择手动“微波”一边观察一边加热。

可加热的盒饭

便利店或超市出售的盒饭
（标有“微波加热”的说明）
米饭和菜分开的简易盒饭



加热后盒饭的状态

盒饭的种类不同，加热程度也不同。

- 油炸食品会比较热，较厚的食物则微温。
- 咸菜等也会较热。

不可加热的盒饭

盒饭商店的外卖盒饭
（未标“微波加热”的说明）



盖饭



装在浅容器里的炒面或意大利面等



油炸食品、烧卖等小块菜品



饭团



加热注意事项

- 逐个加热
 - 如果同时放 2 个，或者上下叠放的话，则加热效果不好。
- 购买后尽早加热
 - 把买回来的盒饭（食物的温度约 20℃）马上加热。
- 确认容器
 - 除了便利店或超市出售的盒饭外，如果使用的容器不适合微波炉加热（如发泡塑料），则不可加热。
- 不要加热鸡蛋
 - 煮鸡蛋或荷包蛋如果是完整的圆形，因为有破裂的危险，所以必须取出。

烹调方法

使用诀窍（煮蔬菜、盒饭）

酥烤

使用诀窍

操作见第 15 页

加热器

9 酥烤：（加热的标准时间约 9 分钟）

常温的油炸食品和烤制食品、法式面包或咖喱面包等，使用加热器进行酥烤。

● 一次可加热的量……100-200g

（炸丸子：1-2 个左右，虾天妇罗：1-4 尾左右）

（法式面包：4 片左右，咖喱面包：1-2 个左右）

● 加热方法……移除食物的包装和容器，将食物直接放在烤盘上，然后放入下层进行加热。

将希望烤酥的一面朝上放置。

- 根据您想要的热度、类型、个数，使用“温度·火力调节”调节火力。

- 不能加热市场上销售的冷冻熟食。

按照包装上的说明，选择手动微波一边观察一边加热。

（选择手动微波时，不可使用烤盘）

- 法式面包使用火力〔弱〕进行加热。

● 移除食物的包装或容器后加热

此处为加热器加热。

- 请移除保鲜膜或塑料等不耐热的包装。

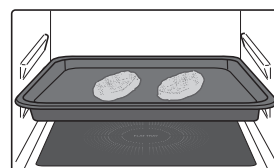
不要把食物装入容器等，必须直接放在烤盘上加热。

● 加热不足时

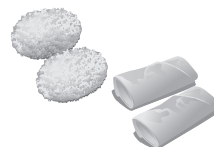
不要使用微波进行额外加热。

（在放入烤盘的状态下使用微波加热，会产生火花，所以不可使用）

选择手动烘烤无预热，在 150℃ 温度下一边观察一边加热。



烤盘、放入下层



软面包

使用诀窍

操作见第 15 页

10 软面包：（加热的标准时间约 4 分钟）

使用加热器和微波加热市场上销售的面包（热狗等蔬菜面包），无需分离菜料，加热后松软可口。

● 一次可加热的量……蔬菜面包 1 个（1 个约 100g）

● 加热方法……移除食物的包装或容器，在内部底面铺上耐油纸，直接将面包放在其中央进行加热。

- 冷冻的面包要在自然解冻后加热。

- 根据您想要的热度、面包的初始状态（冷藏/常温）、数量，使用“温度火力调节”调节火力。

- 吐司面包，请用“5. 吐司（需翻面）”来烹调。

● 移除食物的包装和容器后加热

此处为微波和加热器组合加热。

- 千万不要使用锡纸等金属，因为会产生火花。此外，要移除保鲜膜、塑料等不耐热的包装。

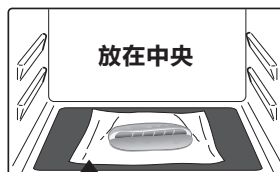
不要装入容器等，必须直接放在耐油纸上，放在内部中央位置。

加热器

+

微波

不可使用
烤盘



放在中央

耐油纸



11 酒

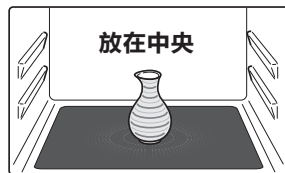
使用微波加热酒壶中的酒。

- 一次可加热的量……酒壶 11-1: 1 壶, 11-2: 2 壶。
(选择壶数时要仔细确认, 否则会导致过热)
- 把酒壶放在内部中央。加热 2 壶时请靠近中央放置。
- 遵守容器的大小、酒的量。
 - 容器……矮胖的酒壶。
(根据容器的大小、形状、材质不同, 火力也不同)
 - 1 壶的量……以 160ml (酒壶的 80%) 为标准。
(如果低于此标准, 则可能会沸腾)
 - 希望减少加热不均时, 请用锡纸仔细缠绕酒壶颈部等较细的部分。
* 注意避免锡纸接触内部壁面、底面、前门, 否则会产生火花或导致前门玻璃碎裂。

■ 使用杯子加热时

→ 选择手动“微波”, 保守设置时间, 一边观察一边加热。(第 20-21 页)

微波

不可使用
烤盘

酒壶 (酒)

烹调方法

使用诀窍 (酥烤、软面包、酒) / 蜂鸣音的关闭方法和恢复方法

蜂鸣音的关闭方法和恢复方法

■ 关闭蜂鸣音

1 显示“0”时, 按下 **取消** 直至发出哔哔的蜂鸣音 (约 3 秒钟)

2 然后按下“温度·火力调节”的 **—**

■ 恢复蜂鸣音

通过执行与关闭蜂鸣音相同的操作, 即可恢复蜂鸣音。

调节瓦数和时间

使用微波加热



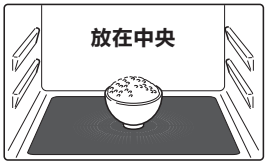
要求事项

- 不要加热少量的混合蔬菜。可能会产生火花，或导致冒烟、干燥。

1 放入食物

- 放入与食物量相符的耐热容器中。

不可使用烤盘



2 按下 微波瓦数切换

- 每按一次，按顺序切换 **600W** → **500W** → **200W** → **900W**。

3 按下 10分 1分 100g 10秒 10g 调节时间

- 最大设置时间
微波 900W: 3 分
微波 600W、500W: 20 分
微波 200W: 60 分

4 按下 1. 加热开始 开始加热



► 蜂鸣器响 3 次，加热结束

- 因为容器变热，请小心取出。
- 加热结束后，风扇可能会工作以冷却电气部件。风扇工作过程中不要拔掉电源插头。即使风扇正在运行，也可以继续加热。

■ 中途希望增减加热时间时

→ 加热过程中，按下“温度·火力调节”的“-”或“+”增减加热时间。1 次烹调可以设置的时间，包含可以增加的时间在内，应小于等于最大设置时间。

● 根据食物种类使用保鲜膜

- 加热本身不需要保鲜膜，但是根据菜单有时需要包裹保鲜膜加热。详情确认微波加热设置时间的标准。
* 在菜或米饭上包裹保鲜膜后加热时，要宽松一些。
(密闭包裹会导致爆裂、内部损坏)

反复加热可能会自动降低瓦数，以保护电气部件。火力不够时，请选择手动微波，一边观察一边增加加热时间。

微波加热设置时间的标准

警告



禁止

食物不要过度加热

否则会导致冒烟、火灾。

- 保守设置时间，烹调过程中，一边观察一边加热。
- 豆沙包的馅会先变热，加热 3 分钟或以上可能导致冒烟、起火。



禁止

饮品、高油脂食物、粘稠食物等，不要过度加热

取出时会突然沸腾，导致烫伤。

- 加热饮品前后要用勺子等搅拌均匀。
- 保守设置时间，烹调过程中，一边观察一边加热。

以下是设置瓦数和时间时的标准烹调时间。

加热时间与食物的分量几乎成正比。

分量减半时，加热时间也要大约减半。

● 容量的单位：ml=cc

● 常温：约 20℃，冷藏：约 10℃，冷冻：约 -20℃

● 有保鲜膜...○ / 无保鲜膜...×

注意！



不要加热蒸煮袋食品或罐头等。

否则会导致起火、破裂、产品损坏、受伤、烫伤。

烹调方法

微波加热、微波加热设置时间的标准

加热（微波 600W）

菜单名称	分量	标准时间	保鲜膜
米饭	1 杯（150g）	约 1 分	×
汤类、味噌汤	1 杯（150ml）	约 1 分 30 秒	×
煮蔬菜	150g	约 1 分 20 秒	×
咖喱饭	200g	约 2 分 10 秒	○
烧麦	100g（9 个）	约 50 秒	○
肉包、豆沙包	1 个（90g）	约 40 秒	○
烤地瓜	1 个（200g）	约 50 秒	×

冷冻食品的加热（微波 600W）

菜单名称	分量	标准时间	保鲜膜
米饭（冷冻）	1 杯（150g）	约 2 分 30 秒	○
咖喱饭（冷冻）	200g	约 6 分	○
烧麦（冷冻）	100g（7 个）	约 2 分	○
肉包、豆沙包（冷冻）	1 个（90g）	约 1 分 30 秒	○

- 包裹保鲜膜后加热。
- 咖喱等粘稠的食物，加热后要全部混合。

饮品（微波 600W）

菜单名称	分量	标准时间	保鲜膜
牛奶（冷藏）	1 杯（200ml）	约 1 分 40 秒	×
烫酒壶（常温）	1 壶 [*] （160ml）	约 50 秒	×
水（常温）	1 杯（200ml）	约 1 分 20 秒	×
咖啡（常温）	1 杯（150ml）	约 1 分 20 秒	×

* 希望减少加热不均时，请用锡纸仔细缠绕酒壶颈部等较细的部分。

注意避免锡纸接触内部壁面、底面、前门，否则会产生火花或导致前门玻璃碎裂。

煮蔬菜（微波 600W）

食材名称	分量	标准时间	保鲜膜
菠菜	100g	约 1 分 50 秒	○
卷心菜	100g	约 2 分	○
西兰花	100g	约 1 分 40 秒	○
土豆	1 个（150g）	约 3 分 40 秒	○
南瓜	100g	约 2 分 30 秒	○
胡萝卜	100g	约 2 分	○
红薯	100g	约 3 分 30 秒	○

• 蔬菜要在用水撒湿后再加热。（防止烧焦）

- 市场上销售的冷冻食品或加工品，要参考包装上的说明，一边观察一边加热。
- 爆米花要按照包装上的加热方法，必须在近旁一边观察一边烹调。
- 担心加热不足或加热不均时，请将其取出后进行混合或重新排列，然后进行额外加热。

冷冻的肉和生鱼片的解冻（微波 200W）

食材名称	分量	标准时间	保鲜膜
肉	100g	约 2 分	×
	200g	约 3 分 30 秒	×
	300g	约 5 分	×
生鱼片	100g	约 1 分	×
	200g	约 1 分 50 秒	×
	300g	约 2 分 30 秒	×

冷冻煮蔬菜的解冻（微波 600W）

食材名称	分量	标准时间	保鲜膜
毛豆	100g	约 1 分 50 秒	○
芋头	100g	约 1 分 50 秒	○
南瓜	150g	约 3 分	○

烘烤

有预热
无预热

• 使用发酵烹调



使用烤盘

有预热

1 内部什么也不放，按下 1 次 **烘烤** 按钮
▶ 显示屏上显示“预热”。

2 按下 **— 温度·火力调节 +** 的“-”或“+”调节温度
• 设置温度：100-250℃
(内部温度较高时，设置范围为 100-210℃)
每按一次，增减 10℃。

3 按下 **1. 加热开始** **开始预热**

▶ 蜂鸣器响 5 次，预热完成，“预热结束”亮灯

• 预热将保持约 22 分钟。
在此期间，如果没有任何操作，则发出“哔哔哔”音，取消设置并关闭电源。

4 将食物放在烤盘上，放入内部，按下 **10分** **1分 100g** **10秒 10g**
调节时间

(菜谱中的菜单，要将指定的附件放入指定位置)

- 最大设置时间：90 分
- 预热结束后，如果不开合前门，则即使按下“设置时间”键也不会生效。

5 按下 **1. 加热开始** **开始烹调**

• 设置时间后，如果不按下“开始”键，则设置将被取消。

▶ 蜂鸣器响 3 次，烹调结束

- 结束后，显示屏上显示“注意高温”。
- 内部或烤盘等都很热，取出时要小心。



■ 中途希望更改烹调时间时

→ 烹饪过程中按下“温度·火力调节”的“-”或“+”进行增减
一次烹调可以设置的时间，包括可以增加的时间在内，最多 90 分钟。

■ 中途希望更改烹调温度时

→ 烹调过程中按下“烘烤”，显示温度期间（约 3 秒）按下“温度·火力调节”的“-”或“+”，每次增减 10℃
• 发酵时中途无法更改烹调温度。

■ 烹调过程中，风扇有时工作，有时不工作

无预热 / 发酵

- 将食物放在烤盘上，放入内部，按下 **2 次** 
（显示屏上不显示“预热”）
发酵时按下 3 次

- 按下 的“-”或“+”调节温度

- 设置温度：100-250℃
（内部温度较高时，设置范围为 100-210℃）
每按一次，增减 10℃。
- 发酵设置温度：40℃、35℃

- 按下 调节时间

- 最大设置时间：90 分

- 按下 **开始烹调**

► 蜂鸣器响 3 次，烹调结束

- 结束后，显示屏上显示“注意高温”。（无法发酵）
- 内部或烤盘等都很热，取出时要小心。

内部或烤盘都很热，
取出时要小心



关于设置温度

烘烤的设置温度是通过热电温度计法在内部中心位置测量的。

（根据 JIS 的测量方法）

如果使用市场上销售的温度计测量温度，则有时温度会不准。

有预热

● 预热的定义

- 是指事先加热内部。

■ 预热过程中更改烹调时间和温度

→ 无法更改。

■ 设置温度与预热温度的关系

→ 采用与设置温度相同的温度进行预热。

■ 预热时间的标准

→ 200℃时为约 15 分钟。

- 根据预热前的内部温度、室温、电压等，预热时间可能会稍有偏差。
此外，根据设置温度不同，预热时间也会发生变化。

发酵

发酵面包面团等

● 请在内部或附件充分冷却后再使用

显示屏上显示“C21”、“注意高温”时，请按下“取消”键，打开前门，等待内部温度下降。如果内部温度较高，则不能很好地发酵。

- 面团比较干燥时，请一边观察一边喷雾。
- 如果内部温度和设置温度接近，则加热器不工作，但并非故障。

烘烤加热设置时间的标准

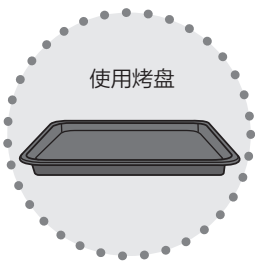
- 以下菜单的分量等，请参考市售的菜谱书，此处的设置为参考标准。
- 请一并参阅第 25 页菜谱中的“烘烤烹调诀窍”。

菜单名称	分量的标准	设置的标准	烤盘位置
蛋糕卷	附件烤盘 1 盘	烘烤（有预热）160℃ 18-23 分钟	下层
英式小松饼	直径 6cm 的纸模 6 个	烘烤（有预热）180℃ 20-25 分钟	下层

- 菜谱（第 25-32 页）中还有一些菜单，如脱模曲奇、蛋糕、圆面包等。

调节时间

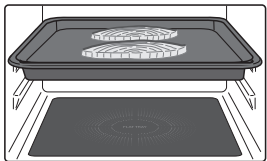
使用烧烤烹调



示例：使用烧烤烤鱼

1 将食物放在烤盘上，放入内部，按下 **烧烤**

- 因为是用上加热器烹调，所以推荐放入上层。



2 按下 **10分** **1分100g** **10秒10g** 调节时间

- 最大设置时间：30 分

3 按下 **1. 加热开始** **开始烹调**



- 希望两面都烤出色泽时，要在加热过程中将食物翻面，再次按下“开始”键。
- 内部或烤盘等都很热，取出时要小心。



► 蜂鸣器响 3 次，烹调结束

- 结束后，显示屏上显示“注意高温”。
- 内部或烤盘等都很热，取出时要小心。

内部或烤盘都很热，取出时要小心



■ 中途希望更改烹调时间时

→ 烹饪过程中按下“温度·火力调节”的“-”或“+”进行增减
一次烹调可以设置的时间，包括可以增加的时间在内，最多 30 分钟。

■ 烹调过程中，风扇有时工作，有时不工作。

烧烤加热设置时间的标准

- 此处的设置为参考标准。

菜单名称	分量的标准	设置的标准	烤盘位置
咸鲑鱼（切片）	2 片（1 片 80g）	12-17 分钟 （剩余时间为 4-9 分钟时翻面）	上层 （在烤盘上涂油）
咸青花鱼（切片）	2 片（1 片 100g）	13-18 分钟 （剩余时间为 4-9 分钟时翻面）	上层 （在烤盘上涂油）

菜谱

●开始烹调前

- 刊登的照片是烹调后的装盘示例。
- 根据室温、形状、数量、大小、初始温度、电源电压等，菜谱照片与实物的最终效果可能不同。
- 烹调时间根据食物的种类、形状、大小、初始温度、室温等略有不同。
- 菜谱中列示的烹调时间和温度为大致标准。加热不足时，请一边观察一边手动额外加热。
- 鸡蛋的大小以 M 尺寸为标准。根据鸡蛋的大小，最终效果可能不同，如膨胀程度等。
- (M 尺寸为带壳 58-64g)
- 耐油纸要进行裁切或折叠，避免突出烤盘。
- (否则可能导致烤不好，或烧焦耐油纸)
- 1ml=1cc、1 杯=200ml
- 市售的菜谱书等的菜谱，要一边观察一边烹调。

●烘烤烹调诀窍

- 根据室温、形状、量、大小、初始温度、电源电压等，烤完的状态会发生变化。
- 担心烘烤不均时，要在加热过程中调换食物的位置，或者部分包裹锡纸，即可做得比较好。
- 根据模具或条件不同，在菜谱指定的温度下也可能做不好。
- 试着设置比菜谱指定温度高或低 10-20℃。

●关于附件

- 使用微波加热时，绝对不要使用烤盘。
- 请使用适合烹调方法（加热方法）的附件和容器。

菜 烹 调 方 谱 法

烧烤烹调 / 汉堡肉饼、烤鸡

汉堡肉饼

按键名称和加热时间

附件和搁架位置

自动菜单

12 汉堡肉饼

约 17 分钟

烤盘

下层



材料 / 2 个的分量 (2 人份)

肉末 150g
盐 少许
洋葱 (切末) 100g
黄油 6g (½ 大匙)
胡椒、肉蔻 少许
面包粉 20g (½ 杯)
牛奶 1½ 大匙

< 酱料 >

伍斯特酱油 适量
番茄酱 适量

手动烹调的设置标准

烘烤 (无预热) 烤盘 / 下层

250℃ 15 ~ 20分

制作方法

1 将洋葱和黄油放入耐热容器中，不使用保鲜膜直接放置在**内部中央**，选择<微波 600W、2-3 分钟>进行加热后冷却。然后，放入面包粉，倒入牛奶浸泡备用。



不使用烤盘

2 将肉末和盐放入碗中，充分混合至有粘性 (约 2 分钟)。粘性出来后，放入 1、胡椒、肉蔻进行混合。

3 将 2 分成两等份，做成汉堡肉饼的形状，摆在涂有少许色拉油的**烤盘**上，将肉饼中心部位压出凹陷。

4 将 3 放入**下层**，选择**自动菜单【12 汉堡肉饼】**，按下**开始**。
➡ 开始加热



5 混合酱料制成酱汁，淋在烤好的汉堡肉饼上。

小贴士

如果使用肥肉较多的肉，则溶解的油脂飞溅会产生较多烟雾。

烤鸡

按键名称和加热时间

附件和搁架位置

自动菜单

13 烤鸡

约 17 分钟

烤盘

下层



材料 / 2 人份

鸡腿肉 1 片 (250g)

A [酱油 1 大匙
料酒 1 大匙

手动烹调的设置标准

烘烤 (无预热) 烤盘 / 下层

190℃ 15 ~ 20分

制作方法

1 使用叉子在鸡肉的多处插孔，肉厚处使用菜刀切成均匀的厚度。

2 将 1 和 A 放入塑料袋，腌制约 30 分钟。

3 在**烤盘**上铺上耐油纸，将 2 的带皮面朝上放置，然后放入**下层**，选择**自动菜单【13 烤鸡】**，按下**开始**。

➡ 开始加热



炸鸡

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 14 炸鸡	烤盘
约 18 分钟	下层

材料 / 2 人份
鸡腿肉.....1 片 (250g)
炸鸡粉 (市售品).....2 大匙

手动烹调的设置标准
烘烤 (无预热) 烤盘 / 下层
230℃ 15 ~ 20 分

制作方法

- 1 将鸡肉分成八等份, 与炸鸡粉一起放入塑料袋, 摇晃袋子使炸鸡粉切实涂抹在鸡肉上。
- 2 在烤盘上铺上耐油纸, 将 1 的带皮面朝上排放, 然后放入下层, 选择自动菜单【14 炸鸡】, 按下开始。

➡ 开始加热



奶油烤通心粉

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 15 焗烤	烤盘
约 16 分钟	下层

材料 / 2 人份
通心粉.....40g
A
鸡胸肉 (一口大小).....50g
黄油.....6g (½ 大匙)
虾仁.....50g
洋葱 (切末).....40g
白葡萄酒.....½ 大匙
盐、胡椒.....少许
蘑菇 (水煮切片).....25g
< 奶油沙司 >
B
低筋面粉.....25g
黄油.....25g
牛奶.....300ml
盐.....少许
胡椒.....少许
天然奶酪 (披萨用).....40g

手动烹调的设置标准
烘烤 (无预热) 烤盘 / 下层
190℃ 13 ~ 18 分

制作方法

- 1 通心粉煮到变软为止。
- 2 将 A 放入耐热容器中, 宽松地包裹保鲜膜后放在内部中央, 选择 <微波 600W、约 2 分钟> 进行加热后混合。加入蘑菇, 然后选择 <微波 600W、约 30 秒钟> 进行加热。



- 3 使用 B 制作奶油沙司 (见下文)。在 2/3 分量的奶油沙司中加入 2 和通心粉, 进行混合。
- 4 在 2 个焗烤盘上涂上薄薄的黄油 (额外), 将 3 等分后放入。淋上剩余的奶油沙司, 放上奶酪。
- 5 将 4 排放在烤盘上放入下层, 选择自动菜单【15 焗烤】, 按下开始。

➡ 开始加热



奶油沙司

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
微波 600W 约 1 分钟	无附件
↓	
微波 600W 约 5 分钟	

材料
低筋面粉.....25g
黄油.....25g
牛奶.....300ml
盐.....少许
胡椒.....少许

制作方法

- 1 将黄油和低筋面粉放入耐热容器中, 不使用保鲜膜直接放置在内部中央, 选择 <微波 600W、约 1 分钟> 进行加热, 然后使用搅拌器充分混合。



- 在 1 中将黄油和低筋面粉加热到发出呼啦呼啦音的沸腾状态。如果过热, 则可能因烧焦变为棕色, 需要注意。

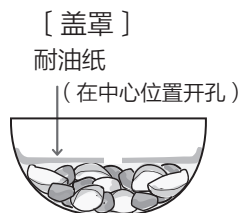
- 2 在 1 中加入牛奶, 进一步进行混合。不使用保鲜膜直接放置在内部中央, 选择 <微波 600W、约 5 分钟> 加热至粘稠。为了均匀地加热, 中途使用搅拌器搅拌 2-3 次。



- 3 加热结束后, 用盐和胡椒调味。

< 使用微波加热烹调时 >

- 请使用可在微波炉中使用的深口耐热容器。
- 大小标准推荐口径 18-22cm、高 8-10cm 的耐热玻璃碗或陶器。
- 油脂和糖分较多的烹调、番茄酱、盐、含盐调味料会导致高温，即使耐热 140℃ 以上的耐热塑料容器也会发生变形或溶解。
- 使用耐油纸做盖罩时，如图所示要大一点，在中心位置开一个用于排出蒸汽的孔。
- 加热不足时，请选择手动微波一边观察一边加热。根据材料的切法或容器等不同，可能会出现加热不足的情况。



咸海带炒豆芽

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 16 3 分菜单 约 3 分	无附件

材料 /2 人份	
豆芽	100g
咸海带（切丝）	适量
粗磨黑胡椒	少许
小葱（切葱末）	适量

- 不喜欢豆芽根时，请摘除后再使用。

手动烹调的设置标准
微波 500W 约 3 分钟

制作方法

- 1 将豆芽、咸海带放入耐热玻璃碗中，充分搅拌。
- 2 在 1 上包裹保鲜膜，放置在**内部中央**，选择**自动菜单【16 3 分菜单】**，按下**开始**。
➡ **开始加热**
- 3 加热结束后，撒上黑胡椒和葱末。



肉酱豆腐

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 16 3 分菜单 约 3 分	无附件

材料 /2 人份	
豆腐	半块
猪肉末	50g
香葱（切葱末）	5cm
味噌	½ 大匙
砂糖	½ 大匙
酒	1 大匙
料汁	1½ 大匙

手动烹调的设置标准
微波 500W 约 3 分钟

制作方法

- 1 将豆腐以外的材料放入耐热玻璃碗中充分搅拌。
- 2 在 1 上包裹保鲜膜，放置在**内部中央**，选择**自动菜单【16 3 分菜单】**，按下**开始**。
➡ **开始加热**
- 3 加热结束后，搅拌一下浇在豆腐上。
※ 希望将豆腐加热后食用时，只需将豆腐放入耐热容器中，选择<微波 500W 约 3 分钟>进行加热，然后浇上肉酱。



芝士烤牛油果

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 16 3 分菜单 约 3 分	无附件

材料 /2 人份	
牛油果（熟好的）	1 个
天然奶酪（披萨用）	30g
盐、胡椒	少许

手动烹调的设置标准
微波 500W 约 3 分钟

制作方法

- 1 <牛油果的切法>
牛油果竖着对半切，围着种子切一圈。拿着左右两边转动，一分为二。使用刀尖将种子挑出来。将手指插入皮和果肉之间去皮，纵向切片。
- 2 将牛油果、芝士依次放在耐热盘上，撒上盐和胡椒。
- 3 将 2 包裹保鲜膜，放置在**内部中央**，选择**自动菜单【16 3 分菜单】**，按下**开始**。
➡ **开始加热**



菜谱

炸鸡、奶油烤通心粉、奶油沙司、3 分菜单（咸海带炒豆芽、肉酱豆腐、芝士烤牛油果）

炒蔬菜

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 17 5 分菜单 约 5 分	无附件

材料 /2 人份	
卷心菜（切滚刀块）	200g
胡萝卜（切扇片）	50g
青椒（切滚刀块）	1 个
洋葱（切桔瓣块）	50g
烤火腿（1cm 宽）	50g
A	鸡精
	香油
	盐、胡椒
	少许

手动烹调的设置标准
微波 500W 约 5 分钟

- 制作方法
- 1 切好材料，放入耐热玻璃碗中。加入 A 进行混合，包裹保鲜膜。
 - 2 将 1 放置在内部中央，选择自动菜单【17 5 分菜单】，按下开始。
➡ 开始加热
 - 3 加热结束后，用盐和胡椒调味。



蔬菜杂烩

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 17 5 分菜单 约 5 分	无附件

材料 /2 人份	
西葫芦	60g
茄子	50g
红甜椒	50g
洋葱	60g
蟹味菇	50g
A	番茄酱
	橄榄油
	蜂蜜
	清汤（颗粒）
	盐、胡椒
芝士粉	
欧芹（切末）	
适量	

手动烹调的设置标准
微波 500W 约 5 分钟

- 制作方法
- 1 西葫芦和茄子切成 3mm 厚的薄片，红辣椒切成一口大小，洋葱切薄片，蟹味菇逐个撕开。
 - 2 将 1 和 A 放入耐热玻璃碗中，充分混合并包裹保鲜膜。
 - 3 将 2 放置在内部中央，选择自动菜单【17 5 分菜单】，按下开始。
➡ 开始加热
 - 4 加热结束后，加入芝士粉充分搅拌，撒上欧芹。



炒牛蒡丝

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 17 5 分菜单 约 5 分	无附件

材料 /2 人份	
牛蒡	100g
胡萝卜	30g
酒	1 大匙
料酒	1 大匙
砂糖	1 大匙
酱油	1 大匙
干樱花	1 大匙

手动烹调的设置标准
微波 500W 约 5 分钟

- 制作方法
- 1 牛蒡洗净后削皮，切成 5cm 长的细丝。胡萝卜也同样切成细丝。牛蒡在温水中浸泡 5 分钟，除去浮沫，沥干水分。
 - 2 将所有材料放入耐热玻璃碗中进行混合。
 - 3 使用耐油纸做盖罩 * 盖好，再包裹保鲜膜。
※ 盖罩的制作方法见第 27 页。
 - 4 将 3 放置在内部中央，选择自动菜单【17 5 分菜单】，按下开始。
➡ 开始加热



肉末煮芋头

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 18 7 分菜单 约 7 分钟	无附件

材料 /2 人份		
芋头	净重 180g	
猪肉末	50g	
A	酱油	2 小匙
	砂糖	2 小匙
	酒	2 小匙
	水	3 大匙
B	马铃薯淀粉	1 小匙
	水	1 大匙

手动烹调的设置标准
微波 600W 约 7 分钟

制作方法

- 1 将芋头去皮切成一口大小，轻轻地撒上盐（额外）洗净。
- 2 将猪肉末和 A 放入耐热玻璃碗中，充分搅拌，避免肉末结块。加入 1 中的芋头进行混合。
- 3 使用耐油纸做盖罩 * 盖好，再包裹保鲜膜。
* 盖罩的制作方法见第 27 页。
- 4 将 3 放置在内部中央，选择自动菜单【18 7 分菜单】，按下开始。
➡ 开始加热
- 5 加热结束后，趁热加入充分溶解的 B，使肉末完全混合，利用余热增稠。



● 按照日式面汁上的说明稀释后，以 70ml 代替 A 使用更方便。

土豆烧牛肉

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 18 7 分菜单 [强] 约 7 分 30 秒	无附件

材料 /2 人份		
土豆（一口大小）	180g	
牛肉片（切成 4cm 宽）	80g	
洋葱（切桔瓣块）	40g	
A {	酱油	1 大匙
	砂糖	1 大匙
	酒	1 大匙
	水	3 大匙

手动烹调的设置标准
微波 600W 约 7 分 30 秒

制作方法

- 1 切好材料，放入耐热玻璃碗中。加入 A 进行混合。
- 2 使用耐油纸做盖罩 * 盖好，再包裹保鲜膜。
* 盖罩的制作方法见第 27 页。
- 3 将 2 放置在内部中央，选择自动菜单【18 7 分菜单】、火力[强]，按下开始。
➡ 开始加热



● 按照日式面汁上的说明稀释后，以 80ml 代替 A 使用更方便。

麻婆茄子

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 18 7 分菜单 约 7 分钟	无附件

材料 /2 人份		
茄子（1cm 厚的圆片）	180g	
猪肉末	80g	
A	生姜（磨碎）	1 小匙
	豆瓣酱	1 小匙
	色拉油	2 小匙
	酱油	1 大匙
	砂糖	1 大匙
	水	80ml
B	马铃薯淀粉	1 小匙
	水	1 大匙

手动烹调的设置标准
微波 600W 约 7 分钟

制作方法

- 1 在猪肉末中加入 A 进行混合。
- 2 将茄子和 1 依次放入耐热玻璃碗中。
- 3 使用耐油纸做盖罩 * 盖好，再包裹保鲜膜。
* 盖罩的制作方法见第 27 页。
- 4 将 3 放置在内部中央，选择自动菜单【18 7 分菜单】，按下开始。
➡ 开始加热
- 5 加热结束后，趁热加入充分溶解的 B 进行混合，利用余热增稠。



菜谱

5 分菜单（炒蔬菜、蔬菜杂烩、炒牛蒡丝）
1 分菜单（肉末煮芋头、土豆烧牛肉、麻婆茄子）

脱模曲奇

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 19 曲奇 约 11 分钟	烤盘 下层

材料 / 约 25 个的分量

低筋面粉 130g

黄油（恢复到室温） 55g

砂糖 45g

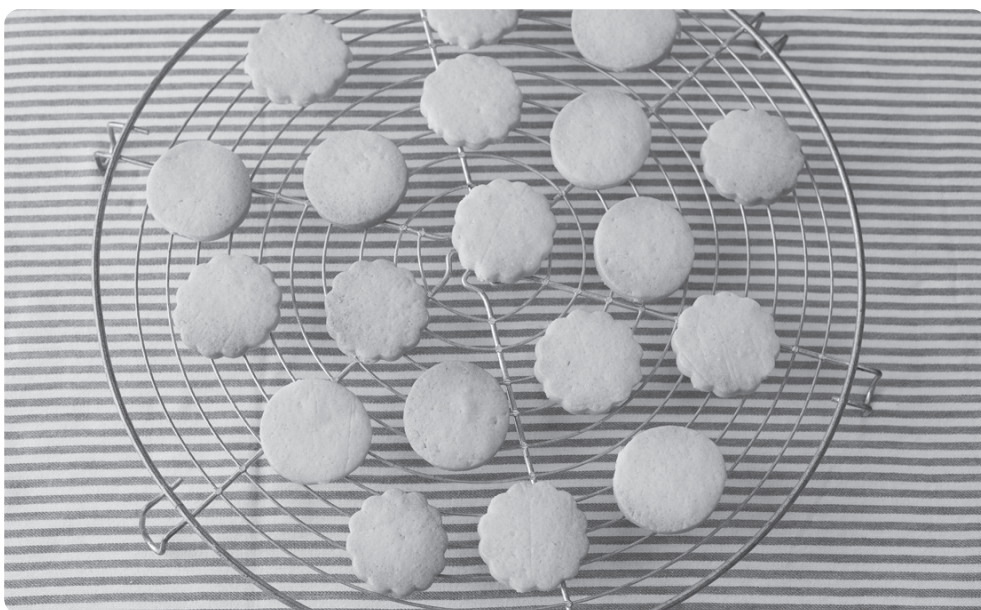
搅好的鸡蛋... M 尺寸 ½ 个（约 25g）

香草精..... 少许

手动烹调的设置标准

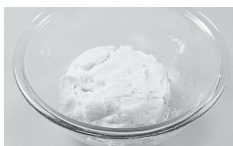
烘烤（无预热） 烤盘 / 下层

170℃ 10-15 分钟



制作方法

- 1 碗里放入软化的黄油和砂糖，使用搅拌器充分搅拌至发白。
- 2 在 1 中一点点加入搅好的鸡蛋进一步搅拌，加入香草精。
- 3 将低筋面粉过筛加入 2 中，使用木铲拌匀，团成一团。



- 4 将 3 放入塑料袋，使用擀面杖压至 5mm 左右的厚度，在冷藏室中醒发约 30 分钟。



- 5 选择**自动菜单【19 曲奇】**，按下**开始**。
- **开始预热**
（预热时间的标准 约 11 分钟）

- 6 将 4 中的面团取出放到撒有面粉的面板上，使用模具（直径约 3cm）压出形状，在薄薄地涂有色拉油的**烤盘**上靠近中央位置排放 25 个。
※ 压模后的面团，团在一起后压薄，使用模具反复压制。

- 7 预热结束后，将 6 放入**上层**，按下**开始**进行加热。
加热结束后，放在铁丝网上冷却。

- 面团变粘后，包裹保鲜膜，放入冰箱中稍微冷却凝固。
- 最终效果根据面团厚度、形状、大小存在变化。
降低温度，延长时间，整体效果会更好。

烤地瓜

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
烘烤（无预热） 200℃ 40~50分	烤盘 下层

材料 / 4 个的分量

红薯 4 个（1 个 250g）
（3-5cm 粗）



制作方法

- 1 地瓜洗净，擦干水分，使用叉子插几个洞，摆在**烤盘**上。

- 2 将 1 放入**下层**。
选择 < **烘烤（无预热）**、**200℃**、**40-50 分钟** > 进行加热。

蛋糕

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
自动菜单 20 蛋糕 约 24 分钟	烤盘 下层

材料 / 金属制直径 18cm 蛋糕模具 1 个的分量

低筋面粉 90g

蛋白 M 尺寸 3 个的分量

蛋黄 M 尺寸 3 个的分量

砂糖 90g

牛奶 1 大匙

黄油 1 大匙 (15g)

香草精 少许

< 鲜奶油 >

生奶油 1½ 杯 (300ml)

砂糖 ½ 杯 (55g)

白兰地 1 大匙

草莓 适量

制作方法

- 1 在蛋糕模具底部和周围薄薄地涂上黄油 (额外), 铺上耐油纸。
- 2 将蛋白放入碗中, 使用搅拌器将蛋白轻轻地打发, 分 2-3 次加入一半砂糖, 边加边打发。提起搅拌器, 切实打发至可以鼓出棱角。
 - 如果使用手持式搅拌器, 则可以轻松打发。



- 3 将蛋黄、剩余的砂糖、香草精放入另一个碗中, 搅拌至蛋黄变白。



- 4 将 3 加入 2 中, 使用搅拌器充分搅拌, 直至搅拌器上滴下的材料变为筋条状。



- 5 将黄油和牛奶放入耐热容器中, 不用保鲜膜直接放置在内部中央, 选择 <微波 500W、约 30 秒钟> 进行加热, 融化黄油。



- 6 选择自动菜单【20 蛋糕】, 按下开始。
→ 开始预热
(预热时间的标准 约 10 分钟)

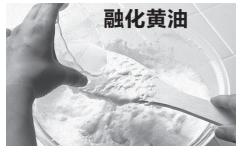
- 7 将低筋面粉过筛散开, 一次加入 4 中。



- 8 为了不破坏泡沫, 使用刮刀将面团从底部铲起, 快速搅拌以免变为糊状。



- 9 在残留少许面粉的状态下, 将 5 中的融化黄油放在刮刀上加入, 与 8 中一样快速搅拌, 直至看不见面粉和黄油。



- 10 将面团放入蛋糕模具, 从 5-10cm 的高度往下倒 2-3 次, 除去大泡沫。



- 11 预热结束后, 将 10 放在烤盘上, 放入下层, 按下开始进行加热。

- 12 加热结束后, 插入竹签, 如果沾不上面团就是烤好了。
为了防止塌陷, 立即将整个模具从 20-30cm 的高度摔落一次排除空气, 然后将底部朝上扣出到铁丝网上。
轻轻地撕掉耐油纸, 使其完全冷却。

- 13 使用鲜奶油或草莓等装饰 12。



菜谱

脱模曲奇、烤地瓜、蛋糕

烘烤效果的确认

状态	断面	原因
质地细密均匀、有弹性、形状完整		
不蓬松、质地不均匀		● 鸡蛋打发不足。 ● 加面粉后混合过度。 ● 面团做好后没有马上烤。
质地粗糙、有块状面粉		● 面粉没有过筛。 ● 面粉混合不足。
毛糙 中心塌陷		● 鸡蛋打发过度。 ● 将面团放入模具时, 没有排除空气。
表面有明显的皱纹		● 烤好后, 没有排除空气。

手动烹调的设置标准

烘烤 (无预热) 烤盘 / 下层
160℃ 23 ~ 28分

鲜奶油

将生奶油、砂糖、白兰地放入碗中, 将碗底放在冰水中打发成奶油状。
打发过度或者温度较高, 泡沫会分离消失, 所以可以将碗底泡在冰水中, 冷却到 10℃ 以下后再快速打发。
使用易于冷却的金属碗打发, 则更轻松。



圆面包

按键名称和加热时间	附件和搁架位置
烘烤（有预热） 180℃ 7~12分	烤盘 下层

材料 /6 个的分量

高筋面粉（过筛）..... 130g
 牛奶（室温）..... 73ml
 砂糖 10g
 盐..... 1/6 小匙（1g）
 搅好的鸡蛋..... 13g
 黄油（恢复到室温）..... 23g
 干酵母
 （无需预发酵的颗粒酵母）..... 2g
 < 蛋液 >
 [蛋黄 M 尺寸 1 个的分量
 水 1 大匙
 （剩下的搅好的鸡蛋也可以）

* 发酵在 40℃ 下进行。

制作方法

- 1 将高筋面粉过筛放入碗中，加入干酵母进行混合。
- 2 将牛奶（室温）倒入容器中，加入搅好的鸡蛋、砂糖、盐，充分混合。
- 3 在 1 的中央打窝，倒入 2，将周围的面粉一点点搅入，用指尖轻轻地混合，使面粉和水分混合均匀。
- 4 进一步混合使水分扩散至整个面团。
- 5 将制成奶油状的黄油加入 4 中，混合使黄油渗透至整个面团。
- 6 将 5 取出到撒有高筋面粉（额外）的面板上，揉成一团。揉成一团后，继续揉直至揉成光滑的面团。

刚开始很粘，但是揉着揉着，面团就不会粘在面板或手上了。

- 7 拉伸成膜状，透过其如能看到手指，则揉制完成。



- 8 < 一次发酵 >
揉出光滑的表面，将接缝揉到紧密贴合，然后将接缝朝下放入涂有薄薄一层油（额外）的耐热碗中，包裹保鲜膜，放在烤盘上，放入下层。
选择 < 发酵、40℃、30-40 分钟 > 发酵至约 2 倍。

- 9 < 手指测试 >
确认发酵状态。使用手指蘸上高筋面粉（额外），插入面团中央，凹陷部分保持原样，发酵就完成了。

凹孔恢复时是因为发酵不足，请一边观察一边增加发酵时间。拔出手指后收缩时是发酵过度。

- 10 < 排除空气 >
将面团轻轻地捣开，从外向里叠成一团，排除空气。（过度摆弄会失去弹力）

- 11 使用菜刀或铲子将面团切成 6 等份（1 个约 40g）。

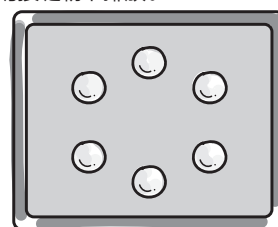
- 12 < 醒发时间 >
将面包面团揉圆，使其呈现光滑的表面，盖上湿布或保鲜膜，醒发约 10 分钟。



- 13 将醒发好的面包面团轻轻挤一下，重新揉出光洁的表面，并使接缝紧密贴合。



- 14 在烤盘上涂上薄薄一层油（额外），将 13 的接缝朝下排放。



- 15 < 成形发酵 >
向 14 中的面包面团和内部吹雾，然后放入下层，选择 < 发酵、40℃、30-40 分钟 > 发酵至约 2 倍。

- 16 发酵结束后，从内部取出 15，选择 < 烘烤（有预热）、180℃ > 进行预热。

- 17 < 烤制 >
使用刷子在面团表面涂上蛋液，预热结束后，放入下层。调节为 < 7-12 分钟 >，按下开始进行加热。

- 18 加热结束后，放在铁丝网上冷却

保养方法

关键是及时保养

防止生锈、确保长期使用（第 5 页）

警告



拔下电源插头，待本机冷却后再进行本机保养

否则会导致触电、受伤、烫伤。

拔掉插头
并冷却



禁止湿手

不要使用湿手拔插电源插头

否则会导致触电。



禁止

不要在内部或前门上附着油或食品残渣、水分的状态下进行加热

电磁波集中在污垢区域，可能导致发生火花、冒烟、着火、内部损伤。此外，还会导致生锈。

• 如果存在附着，则务必在本机冷却后及时擦除。

其菜

他谱

圆面包 / 保养方法

要求事项

不要使用非中性清洁剂（碱性和酸性的厨房清洁剂、住宅清洁剂等）、烤箱清洁剂、粉末清洁剂、挥发油、稀释剂、漂白剂、热水、含可燃气体（LPG 等）的喷雾清洁剂或清洁擦、海绵擦的坚硬部分、含磨料的尼龙擦、金属擦等。

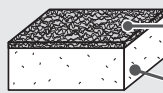
否则会导致损伤、变色、变形、冒烟、着火、锈蚀、油漆剥落等。

此外，污垢也不易去除。

海绵擦



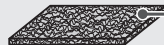
禁止



不要使用坚硬的部分（含磨料的无纺布）。

请使用海绵部分清洗。

含磨料的尼龙擦



请勿使用。

请使用不含磨料的产品。

机柜、前门

使用拧干的湿布擦拭。

- 污垢严重时，先用布蘸取厨房清洁剂（中性）的稀释液后擦拭，再用湿布将清洁剂彻底擦除。

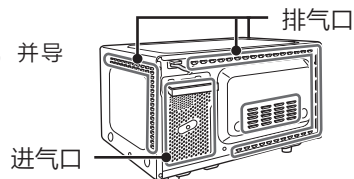
要求事项

- 请避免淋水。否则会导致生锈或故障。

进气口、排气口

擦掉灰尘

- 否则无法换气，并导致故障。



内部、前门内侧

使用拧干的湿布擦拭。

- 对于难以去除的污垢，将湿布放在污垢上浸泡 30 分钟左右再擦拭。污垢严重时，先用布蘸取厨房清洁剂（中性）的稀释液后擦拭，再用湿布将清洁剂彻底擦除。
- 烹调后凝结的水分，冷却后必须随时用干布擦除。

发现内部有臭味时

- 将内部的油分擦干净，再进行空烧和除臭。（第 9 页）

要求事项

- 不要使用清洁擦或叉子等尖锐物品擦拭。此外，不要对上部加热器施加外力。（否则会导致损伤、破裂）

内部底面

使用拧干的湿布将内部底面的污垢立即擦除。

使用微波时的污垢在使用烘烤时可能会烧焦变黑。

- 污垢难以去除时，将洗洁精（液体清洁剂）涂在污垢部位，放置 2 分钟左右，用团成球的保鲜膜擦除污垢。然后使用湿布将清洁剂彻底擦除。



要求事项

- 请勿擦拭周围的硅胶密封条或内部漆面，否则会导致损伤。
- 不要使用金属擦或尖锐物品擦拭，或施加冲击。否则会导致损伤、破裂。

烤盘

使用柔软的海绵擦除污垢，将水分彻底擦除。

- 难以去除的污垢，请放在温水中浸泡后再清洗。
- 发现污垢时，请用厨房清洁剂（中性）清洗。
- 烤盘上残留水分会导致生锈。
- 烤盘上的污垢难以去除时：



请用三聚氰胺泡沫海绵（不使用清洁剂的白色海绵）擦洗。



要求事项

- 使用后，不要急速冷却。否则会导致损坏、变形。此外，加热后立即淋水会产生蒸汽，或溅起热水花。
- 不要使用金属擦或尖锐物品擦拭，并避免掉落。否则会导致损伤、变形。

委托修理时

以下情况不是故障。

现象	原因（措施）
即使将电源插头插入插座，也不显示任何内容	• 在关闭前门的状态下，仅将电源插头插入插座是不会通电的。开合一次前门，才会通电并显示。
烹调过程中、烹调后发出或不发出声音（风扇）	• 烹调过程中、烹调后，冷却风扇可能会转动。冷却风扇工作时，请勿拔掉电源插头。
烹调过程中发出咋嗒咋嗒的声音	• 这是产品内部的开关切换音。
烘烤等加热器加热时，发出“咕咚咕咚”的连续音或“咕咚”音	• 这是热收缩引起的内部壁面的声音。
微波烹调开始时及中途发出“知啦知啦”或“吱吱”的连续音	• 微波烹调时的工作音。
打开前门时，显示屏上显示“[]”	• 这是打开前门时通电的规格。通电后显示“0”。
按下按键也没反应，不显示任何内容	• 为了节约能源，打开前门后经过约 5 分钟就会断电。（请开合前门，在显示“0”的状态下操作）
烹调结束后，每隔一分钟就会发出哔哔音	• 烹调结束后，如果不取出内部的食物，就会发出蜂鸣音。请打开门或按下取消键。
前门起雾	• 烹调过程中或烹调后，前门玻璃有时会起雾，大约 2 小时后就会自然消失。如果进行内部的空烧和除臭，则 30 分钟左右就会消失。（第 9 页）
加热后，内部或前门内侧附着的水滴掉落	• 根据菜单不同，会附着从食物出来的蒸汽。水滴冷却后，要随时用干布擦除，使之干燥。此外，如果安装面不坚固或倾斜，水滴也容易掉落。请放置在足够坚固的平整场所。
前门与本机之间漏蒸汽	• 根据蒸汽的量或室温不同，可能泄漏蒸汽，但不会影响烹调等性能。此外，微波烹调时没有电磁波泄漏。
发出烟雾或难闻的气味	• 刚开始使用时，防锈油燃烧会发出气味或烟雾。 • 是否进行了内部的空烧和除臭？（第 9 页） • 内部或前门是否变脏了？
烹调过程中产生火花	• 在使用微波的菜单中是否使用了金属容器（包括配件烤盘）、金属丝网、金属签？ • 使用了金粉和银粉、金箔和银箔的容器会产生火花飞溅。 • 内部是否变脏了？电磁波集中在污垢区域，会导致产生火花。请擦除污垢。（第 33 页）
内部达不到设置温度	• 温度是在内部为空的状态下，通过热电温度计法在中心位置测量的。（根据 JIS 的测量方法）使用市售的烤箱温度计测量时，相比 JIS 的测量方法，温度追踪较慢，因此达到设置温度需要一些时间。做菜时，请以菜谱的温度为标准。
微波加热时，食物的加热方法有时加热不充分	• 内部高温时、长时间加热、连续加热、少量加热等情况下，为了保护电气部件，可能会降低瓦数。请选择手动微波一边观察一边额外加热。
产品使用后台面变热	• 内部高温时、长时间加热、连续加热、使用烘烤烹调等之后，由于产品发出的热量，台面和墙面的温度会变高。这并非异常，但请注意，在冷却之前不要徒手触摸。此外，请不要在榻榻米、地毯、桌布等不耐热的东西上使用。

委托修理之前，请检查以下事项。

现象	原因（措施）
完全不工作	• 是否停电了？是否拔掉了电源插头？ • 您家的保险丝或断路器是否断了？ • 开合前门，在显示“0”的状态下进行按键操作。 • 中途开合前门后，是否忘了按下“开始”键？
即使按下“加热”键不加热	• 关闭前门，是否在一分钟之后才按下“加热”键？（开合前门后按下按键） • 是否显示“注意高温”？（打开前门冷却内部，待“注意高温”显示消失后再操作按键） • 前门关好了吗？ • 是否处于演示模式？请参阅第 36 页的“显示 d”进行解除。
预热过程中取消了设置（或电源关闭）	• 烘烤的预热保持时间为约 22 分钟。如果其间没有任何操作，则蜂鸣器鸣响，设置结束。之后，电源将自动关闭。（第 22 页）

（续）

其他
委托修理时、做菜做得不好时

(续)

现象	原因 (措施)
即使按下“冷冻米饭·菜”、“牛奶”、“解冻”、“吐司”键也不加热	● 按下“冷冻米饭·菜”、“牛奶”、“吐司”键之后，按下“开始”键才会开始。 按下“解冻”键之后，设置食物重量，按下“开始”键开始加热。
烹调中途停止时	● 加热中途是否打开了前门？请关闭前门并按下“开始”键。 ● “吐司”烹调中途加热停止，蜂鸣器响 5 次后提醒翻面。打开前门翻面，关闭前门，按下“开始”键。
蜂鸣器不响	● 是否进行了关闭蜂鸣音的设置？ 请参阅“蜂鸣音的关闭方法和恢复方法”（第 19 页）重新设置。
断路器跳闸	● 是否使用了超出家庭电气容量（与电力公司签订的合同容量 A）的电气产品？关闭其他不需要的电器，将断路器复位后重新使用。
菜的最终效果不好	● 烹调方法正确吗？（检查盖子、有无保鲜膜、附件等） ● 是否在内部尚热的状态下进行了烹调？（请等待至内部温度下降） ● 食物和食材的量合适吗？（如果烹调分量与菜谱记载的食材和分量不同，则可能做不好。） ● 内部的顶面和底面是否脏了？ ● 是否选择了正确的菜单进行烹调？ ● 请参阅“做菜做得不好时”章节。

委托修理时

项目	其他	解决方法
加热米饭·菜	食物不热	● 食物是否被金属容器和锡纸覆盖？ ● 内部高温时、长时间加热、连续加热、少量加热等情况下，为了保护电气部件，可能会降低瓦数。火力不够时，请选择手动微波，一边观察一边增加加热时间。
	使用“1. 加热”加热变得过热	● 请用“温度·火力调节”〔弱〕进行加热。 ● 加热的分量是否过少？（第 10 页）
	米饭等食物干燥	● 加热前吹雾，或者淋一点水，就可以做得比较湿润。
	煮菜和煮鱼等的汤汁飞溅	● 沥干汤汁，放入深口容器中，选择手动“微波”一边观察一边加热。
	冷冻米饭不热	● 是使用“2. 冷冻米饭·菜”加热的吗？使用“1. 加热”不能很好地加热。
	冷冻食品不热	● 冷冻食品请选择手动“微波”一边观察一边加热。
	油炸食品或天妇罗变脆	● 将厨房纸铺在盘子上再摆放，选择手动微波炉“500W”控制时间加热。
加热牛奶	牛奶过热 牛奶不够热	● 是使用“3. 牛奶”加热的吗？使用“1. 加热”不能很好地加热。 ● 根据加热的杯数选择“3-1”、“3-2”。 ● 倒入容器的 80%。对于容器如果过少则可能会沸腾，如果过多则只能温热。
解冻	解冻不好	● 可以很好地解冻的厚度最大 3cm。厚度要均匀，细的部分或鱼尾等处要包上锡纸。详情请见第 13 页。 ● 同时解冻 2 个或更多时，要种类相同、大小相同。 ● 根据解冻食物的不同，可能存在部分煮熟或残留硬块的地方。 ● 解冻不足的部分，请选择手动“微波 200W”一边观察一边解冻。
煮蔬菜	蔬菜发干	● 清洗蔬菜后不要沥干水分，并包裹保鲜膜。
	存在加热过度 and 加热不足的地方	● 南瓜、土豆等应大小一致。 菠菜等的叶和茎要交替叠放。 ● 南瓜、土豆等在加热后，保持原样焖 5 分钟左右。
吐司	烤制色泽浅或深	● 希望色泽较浅时设置为火力〔弱〕，希望色泽较深时设置为火力〔强〕。 ● 根据面包的厚度、大小、配方、种类、水分含量、室温、内部温度等，烤制色泽也会发生变化。
曲奇	烤制色泽不均	● 面团的厚度或大小是否均匀？

(续)

做菜做得不好时

项目	其他	解决方法
蛋糕	蛋糕膨胀不好	- 鸡蛋切实打发了吗？要切实打发至可以写字的程度。 - 混合面粉时是否搅拌过度？
	不能很好地打发	碗或搅拌器上沾有水分或油分时，打发会变差。
	质地粗糙、残留面粉	- 加入面粉时过筛了吗？ - 面粉搅拌均匀吗？
	中心塌陷	鸡蛋的打发是否过度？
圆面包	膨胀不好、发硬	- 面团的发酵充分吗？发酵不足面团温度较低的话，膨胀就不好。 - 成形时有没有整理面团？如果过度摆弄面团，就会变硬。要仔细处理。
烘烤加热全体	最终效果不好 烤制色泽不均	- 根据室温、形状、量、大小、初始温度、电源电压等，烤完的状态会发生变化。请一边观察一边加热。 - 如果面团大小不统一，就容易烤不均匀。面团大小要统一。 - 担心烘烤不均时，请在加热过程中调换食物的位置。此外，部分包裹锡纸的话则能更好地完成。 - 根据模具或条件不同，在菜谱指定的温度下可能做不好。试着设置比菜谱指定温度高或低 10-20℃。

出现这些显示时

显示示例	理由（原因）	解决方法
显示“注意高温” 	加热器加热烹调结束后等情况下，提醒内部处于高温状态。 事先打开前门提前冷却。	- 即使在显示期间，也可以使用手动微波加热。手动烘烤加热可以设置为 210℃以下。（注意烫伤和要使用的容器） - 以下 C21 的“理由（原因）”栏记载的菜单，请在“注意高温”消失后（25-30 分钟左右）使用。
显示“C21”和“注意高温” 	烘烤等加热器加热烹调之后等情况下，如果在内部温度较高时进行以下设置，则显示屏上闪烁“注意高温”。此时如果按下“开始”键，则出现左边的显示。 “1. 加热”、“2. 冷冻米饭菜”、“3. 牛奶”、“4. 解冻”、“6. 煮蔬菜（叶菜）”、“7. 煮蔬菜（根菜）”、“8. 盒饭”、“发酵”	按下“取消”键，打开前门，等待温度下降。 即使出现 C21，按下“取消”键，C21 显示消失后，即可使用手动“微波”。
显示“P” 	这是商店展示用的演示模式。（按下按键也不开始加热）按照右侧解决方法栏中的步骤进行解除。	按下“取消”键直至听到哔哔的蜂鸣音（约 3 秒），然后再次按下“取消”键。进而，按下“取消”键直至听到哔哔的蜂鸣音（约 3 秒），然后再次按下“取消”键。

显示 H ○ ○ 时，可能是产品故障	
显示编号（示例） 	按下“取消”键则消失。（也有不消失的号码。） 反复显示时，可能是故障，请将显示号码告知东芝生活家电咨询中心或经销商。 （○○中是 2 位数字）

保修和售后服务

请务必阅读

修理、使用、保养、购买零件相关的不明事项

请咨询经销商。

保修卡（附件）

- 东芝微波炉烤箱一体机另附保修卡。
- 保修卡务必填写好“购买日期、经销商名称”等内容，仔细阅读经销商提供的内容后妥善保存。
- 东芝微波炉烤箱一体机的保修期为自购买之日起一年。但是，振荡管（磁控管）为两年。其他详细信息，请参阅保修卡。
- 保修期内的故障，将根据保修卡的内容免费维修。不是免费更换商品。

维修用性能零件的保有期间

- 微波炉烤箱一体机维修用性能零件的保有期间为停产后八年。
- 维修用性能零件是指维持产品功能所必需的零件。

关于零件

- 因修理而拆除的零件，如果没有特别要求，本公司将进行回收。
- 修理时，可能会使用符合本公司质量标准的回收零件。

其他

做菜做得不好时、出现这些显示时、保修和售后服务

委托修理时

- 请按照第 34-36 页进行调查，排查之后仍有异常时，请停止使用，必须从插座上拔掉电源插头，然后咨询经销商。

■ 保修期内时

- 按照保修卡的规定，由经销商进行修理。此外，维修时请出示保修卡。
 - ※ 用途为非家用（如商用、装载至车辆或船舶）时的故障和损坏，将会收费。

■ 超过保修期时

- 修理后可以使用时，我们会根据您的要求提供有偿修理。

■ 修理费用的构成

修理费用由技术费、零件费、差旅费等构成。	
技术费	修复故障商品所需的费用。
零件费	修理使用零件的费用。
差旅费	将技术人员派遣至商品所在地的费用。

■ 希望您提供的内容

产品名称：	微波炉烤箱一体机
型号：	ER-V18CNW
购买日期：	年 月 日
故障状况：	尽可能具体
地址：	请一并告知附近的标志物等
姓名：	电话号码：
希望上门日期：	
备注*	电话号码

* 事先写上经销商店名更为方便。

■ 搬家时

- 东芝微波炉烤箱一体机的电源频率为 50Hz，全国统一频率，国内任意地方使用。

废弃时的要求事项

废弃时请遵守当地的规定。

规格

电源	AC220V 50Hz		
额定功率	微波炉 1400W（8.0A） 加热器加热 1380W（6.5A）		
高频输出	900W ^{*1} 、600W、500W、200W 等效 瓦数切换		
振荡频率	2450MHz		
加热器	上 800W、下 550W		
温度调节范围	发酵（35、40℃）、100 ~ 250℃ ^{*2} （内部温度较高时可调节至最大 210℃）		
外形尺寸	485（宽）× 376（深）× 302（高）mm		
内部有效尺寸	283（宽）× 321（深）× 189（高）mm		
质量（重量）	约 12kg	内部总容量	18L
电线长度	1.5 m	分类名称	B
微波炉功能的年耗电量	62.0kWh/ 年	烤箱功能的年耗电量	10.6kWh/ 年
年待机耗电量	0.0kWh/ 年	年耗电量	72.6kWh/ 年
计时器时限	微波 900W：3 分 微波 600W、500W：20 分 微波 200W：60 分 烘烤、发酵：90 分 烧烤：30 分		

*1 额定高频输出 900W 为短时高输出功率（最多 2 分钟），额定连续高频输出为 600W。自动切换至 600W。

*2 250℃下的工作时间为约 5 分钟。然后自动切换至 210℃。将温度设置为 220℃或更高时，也会自动切换至 210℃。温度是在内部为空的状态下，通过热电温度计法在中心位置测量的（根据 JIS 的测量方法）。如果将食物或附件放入内部后测量温度，则有时温度会不准（做菜时，请以菜谱的温度为标准）。

- 实际使用时的耗电量，根据使用次数、使用时间、食物的量、环境温度等会发生变化，说到底只是参考标准。
- 将电源插头插入插座，在前门关闭的状态下显示屏熄灭时的耗电量为“0”W。
- 年耗电量是基于节能法和特定设备“微波炉”测量方法的数值。（分类名称也依据该法）
- 内部总容量是根据 JIS 规定计算出的容量。

该产品是为中国国内设计的，不能在国外使用。此外，在国外也不提供售后服务。
This product is designed for use only in China and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.



爱心检查

请务必检查长年使用的微波炉！

有这种症状吗？

- 电源线或电源插头异常发热。
- 即使按下按键开始烹调，食物也未被加热。
- 有时不会自动关闭。
- 使用过程中可能会发出异常的声音或气味。
- 内部避免变脏，可能产生火花或烟雾。
- 前门有明显的松动或变形。
- 接触本机时有触电感。
- 有其他异常或故障。

停止使用

为了防止故障或事故，请务必从插座上拔掉电源插头，并委托经销商进行检查和修理。（非技术人员切勿拆解机柜）