

重要安全措施

仔細閱讀並妥善保存

使用微波烹調應注意之事項

檢查有否損壞

使用微波爐前應先按下列各項檢查：

1. 燒烤保護網柵有否損裂。
2. 爐門是否妥當，可開關如常。
3. 門栓是否妥當。
4. 爐門上鑲著金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
5. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。

預防事項

請注意以下事項。(否則可能會微波外洩)

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐操作時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器、密封罐頭或重金屬器皿等。
4. 也不可讓其他金屬物體如速食食品之鋁箔包裝，碰觸爐壁。
5. 經常清潔爐內，使用溫和洗潔液清理爐門及絕緣孔網。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用微波爐時必須應用附設的烹調器皿。
7. 使用微波爐時，爐內應放有可吸收能量的物質。(例如：食物，水)。除本說明書特別許可的情況外。
8. 爐門開啟時，請勿在爐門上置重物。
9. 切勿使用密封的容器於微波爐內。嬰兒用的奶瓶亦算密封容器。
10. 本微波爐不能由身體虛弱等(包括未成年人)或缺乏經驗和相關知識的人來操作，除非在監護人的監督指導下安全使用。
11. 要照看好兒童以免兒童把微波爐當成玩具玩耍。
12. 除受過專業培訓的有資格的維修人員外，其他人員來進行檢修操作是非常危險的，包括拆下防止微波能量洩漏的機殼等操作。
13. 微波爐在使用過程中，表面可能會變得很燙。

使用要點

1. 首次使用微波燒烤和薄塊燒烤功能時，如有白煙冒出，並非是故障現象。
2. 使用微波燒烤和薄塊燒烤功能過程中，爐身、排風口及爐門亦會受熱，請小心開關爐門及取放食物和器皿。且勿讓孩童接近。
3. 微波爐頂部有加熱器，使用薄塊燒烤和微波燒烤功能後，加熱器部件將處於高溫狀態。
4. 使用薄塊燒烤和微波燒烤時，附屬件會變熱，兒童請務必遠離。

使用要點說明

注意——使用本微波爐時，為避免發生著火，漏電，傷人或微波外泄等意外，必須注意以下安全要點：

1. 在使用本設備前，請參閱使用要點。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶及**嬰兒用奶瓶**容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹煮。詳情參見烹調指南。
3. 本設備隻適用於本冊所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須注意看管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損壞及跌撞時，應停止繼續使用。
6. 不可用於室外。
7. 不可將電線或插頭浸入水中。
8. 不可將電線接近高溫處。
9. 不可將電線掛在桌子或櫃台邊。
10. 為避免微波爐起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙，塑膠或其他易燃物品等。
 - (b) 放盒子入微波爐時，請撤去金屬包裝帶。
 - (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。
 - (d) 烹調或加熱時，請勿離開。
11. 切勿拆開爐身。
12. 請勿通過外接計時器或獨立遙控系統操作本微波爐。
13. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響爐子的使用壽命或導致其有所損壞。

電源

Panasonic微波爐從其他電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與此微波爐標明之相同。如不用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並 / 或會延長烹調時間。

不可用高容量之保險絲於電路

接地說明

本設備必須接地。萬一漏電，則接地可以提供電流回路以避免觸電。本設備配有一個接地插頭。這插頭必須接插在確實接地的插座上。

注意——錯誤地使用接地插頭會有觸電的危險。



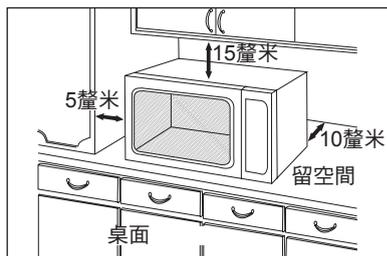
裝置及一般說明

一般使用

- 切勿讓微波爐空著操作，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量的情況下，微波能量會不停地在爐內反射。這會導致包括爐腔打火在內的微波爐的損壞。
- 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按「停止 / 重設」鍵，以熄滅爐內之火焰。然後中斷電源或關閉電路開刀板或保險絲處的開關。
- 不要在爐內烘干布類、報紙或其他東西。可能會引起火災。
- 不可使用再生紙製品類，因其含有容易引起火花和火雜質。
- 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
- 不可敲打控制面板以免導致控制器破損。
- 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱力會從高溫的食物傳至烹調容器，然後再由烹調容器傳至平板玻璃。當烹調容器從爐內取出，平板玻璃非常熱。
- 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。
- 如非食譜所指定，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。(食物必須放入適合的烹調器皿中。)
- 請勿使用該微波爐加熱化學劑或其他非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。
- 當使用微波燒烤功能烹調時，請切勿將任何鋁或金屬容器直接置於燒烤架上。請一定在燒烤架和鋁容器之間，加一防熱的玻璃盤或瓷盤。這樣可防止打火花，避免微波爐損壞。
- 當僅使用微波功能烹調時，建議您不要使用燒烤架。
- 烹調時，蒸氣會在爐門上及 / 或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
- 本產品主要用來加熱食物和飲料。切勿用來烘乾食物或衣物，或加熱電熱器、拖鞋、海綿、濕布和其他類似產品，否則可能引起受傷，著火或者火災。

微波爐的放置

- 微波爐必須放置在離地面85釐米以上的平面。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15釐米及左右兩壁需留5釐米空隙，後壁需留10釐米。如果微波爐有一側緊靠著牆壁，則另一側或頂端必須留出規定的空間。不可取去爐腳。

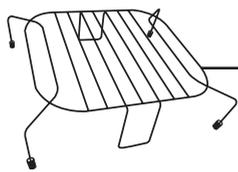
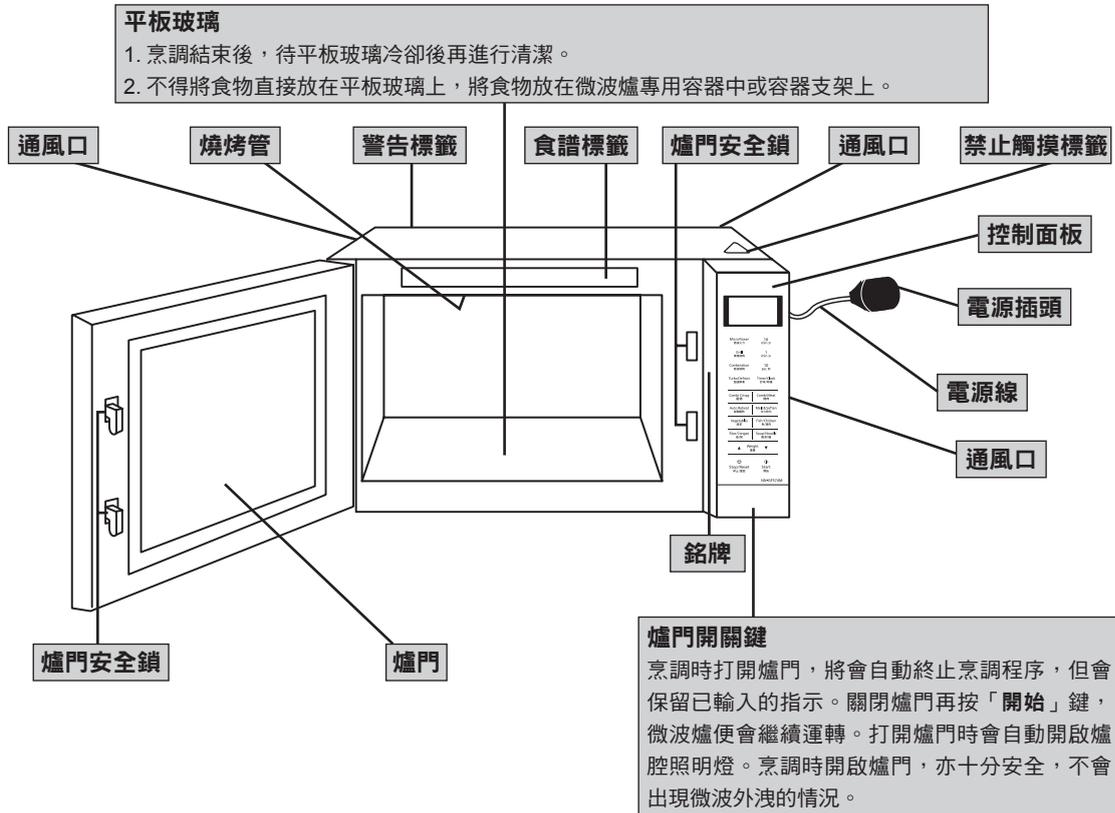


- 不可堵塞頂上的通氣口。如在使用過程中被堵塞，令微波爐過熱，則安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - 不可放置微波爐於高溫潮濕地方例如煤氣爐，帶電區或水槽等。
 - 如室內濕度過高則不能使用微波爐。
- 本微波爐只適用於家庭。
 - 如果此微波爐的設計是可置入於櫥櫃內的，請使用由當地經銷商提供的專用框架，根據安裝說明書的指示進行安裝。

食物

- 不可將密封罐裝食物或瓶子放入微波爐，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸，而且微波爐不能使食物維持在適當的溫度，可能會引致罐裝食物變質。
- 不可用微波爐煎炸食物。
- 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。
- 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、板栗、紅腸、雞翅等帶皮的食物在烹煮前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
- 當加熱湯，汁料或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾瀉的現象出現。要避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
 - 不要加熱過度。
 - 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
- 不可使用一般的測肉溫度計於微波爐。檢查牛肉或雞肉的烹調溫度，請使用微波爐專用測肉溫度計。當食物從微波爐拿出後，可以使用一般的測肉溫度計。如果烹調不足，則再放入微波爐內用適當的火力和時間多煮數分鐘。確認肉類和禽類完全煮熟是非常重要的。
- 烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度、海拔高度、份量、大小、食物形狀和盛載器皿。如果您熟悉爐的操作，則可以適當參照以上這些因素加以修正烹調時間。
- 烹調食物時最好是寧可烹煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
- 小心使用微波爐烹調爆米花。儘量使用包裝上的最短建議烹調時間。請依照食品製造商的說明指示及用法。烹調爆米花時，請加倍注意，切勿離開。
- 當使用所購食品包覆的塑膠、紙或其他易燃材料的容器加熱或烹調時，請時常留意加熱情況，以免容器過熱而燃燒。
- 在給嬰兒餵食裝在奶瓶或其他容器中的嬰兒食品之前，要對這些食品進行攪拌或搖晃並試一試溫度以防止燙傷嬰兒。

功能指示



燒烤架

- 使用微波爐附送的燒烤架可以燒烤小份量食物。
- 燒烤架需經常清洗。
- 薄塊燒烤和微波燒烤功能時可以使用燒烤架，請選擇使用耐熱容器，塑料容器或紙制容器會引起燃燒。
- 使用微波燒烤功能時，燒烤架上切勿直接放置金屬容器或鋁制器皿。如需使用金屬容器或鋁制容器，必須在其與燒烤架之間放置耐熱玻璃盤，以免由於打火損壞微波爐。
- 燒烤架不可在微波狀態下使用。

附注：

圖示僅供參考，請以實際產品為準。

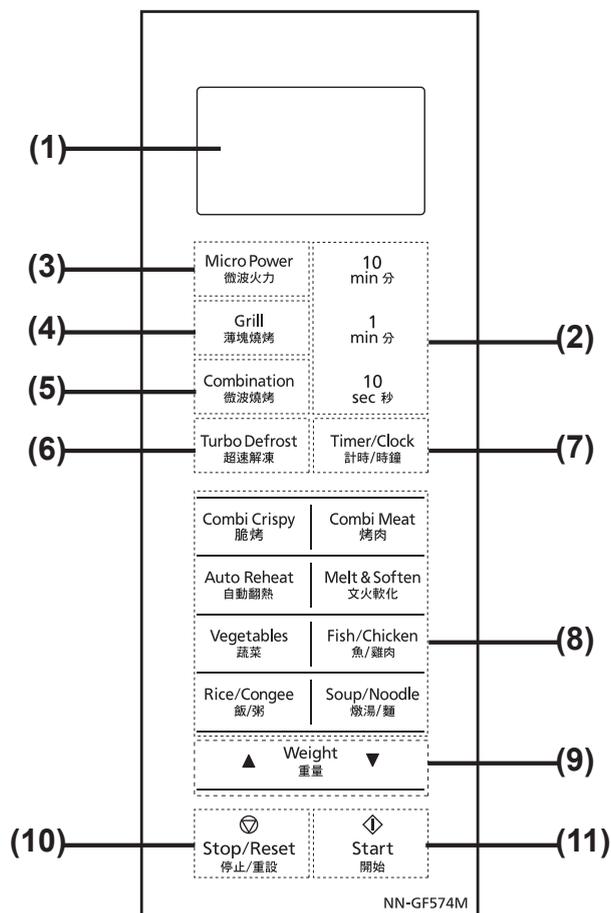
爐燈：

門開時及微波爐工作時，爐燈自動打開。

警告

- 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門邊線縫，若有損壞，必須停止使用，並送去製造商讓服務修理員修理。
- 必須由指定製造商所訓練的修理員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- 如電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資質的人員進行維修，以避免危險。
- 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調具是否適用於微波爐。
- 液體食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應防止沸騰液體延遲噴濺，以防燙傷。
- 只有讓兒童學會如何使用微波爐後，才可讓他們安全使用微波爐，並讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。
- 當微波爐處於薄塊燒烤和微波燒烤時，由於溫度過高，兒童必須在成人監護下使用。

控制面板



- (1) 顯示窗
- (2) 時間鍵
- (3) 微波火力鍵
- (4) 薄塊燒烤鍵
- (5) 微波燒烤鍵
- (6) 超速解凍鍵
- (7) 計時 / 時鐘鍵
- (8) 自動烹調食譜鍵
- (9) 重量鍵
- (10) 停止 / 重設鍵

烹調前：按一次可消除已輸入的指示。

烹調時：按一次可暫時中止烹調程序。再按一次即將所輸入的指示消除，顯示窗將顯示冒號或時鐘。

- (11) 開始鍵

按此鍵一次，微波爐即自動運轉。如烹調時曾打開爐門或曾按「停止 / 重設」鍵，則須再次按動「開始」鍵令微波爐繼續運轉。

蜂鳴器聲訊號：

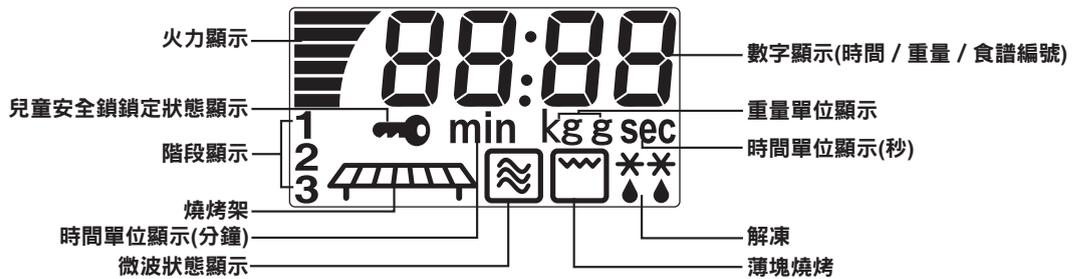
正確按動爐鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響，如聽不到的話，則表示未能接收指示。如果在烹調過程中，微波爐發出兩次蜂鳴器聲，則是提示需對食物翻身或攪拌或表示一個烹調階段的結束。當整個烹調程序完成後，則會發出五次蜂鳴器聲。

附注：

如果您設置完烹調程序後，沒有進行任何操作，6分鐘後，電腦程序將自動取消本次設置，恢復到時鐘或冒號狀態。

顯示窗的介紹

為了幫助您更容易操作微波爐，您當前的操作狀態將會出現在顯示窗上。

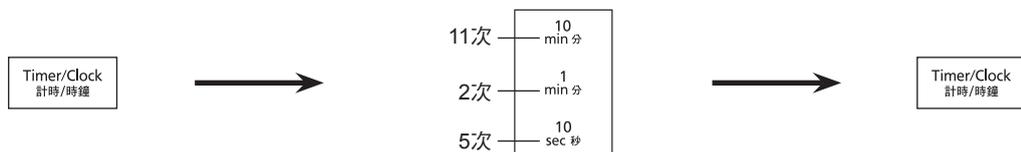


時鐘設定

未設定時鐘也可使用微波爐。

時鐘功能只作為參考備選，時鐘的準確性有可能會受當地電源供應情況所影響。

設定時鐘： **例如：11:25**



- 按2次。
顯示窗顯示冒號開始閃爍。
- 使用時間鍵設定時間。
顯示窗會顯示時間，此時冒號開始閃爍。
- 按1次。
冒號停止閃爍，時間已設定。
時鐘以分鐘計時。

附注：

- 重新輸入時間，請重復步驟1至3。
- 只要不拔掉電源，時鐘會連續運轉。
- 這是12小時制的時鐘，故最大設置時間是12:59。
- 冒號在閃動時，微波爐會停止操作。

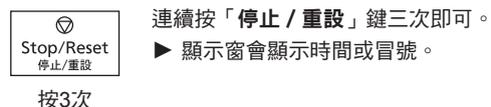
設定 / 取消兒童安全鎖

此功能可防止兒童胡亂開動微波爐。
請在顯示窗呈現冒號或時鐘狀態時進行設定。

開啟兒童安全鎖：



取消兒童安全鎖：



附注：

設定 / 取消兒童安全鎖，操作在10秒種內完成有效。

微波火力(加熱 / 解凍 / 烹調)

此功能可根據需要設置火力和烹調時間。

1. 將食物放入爐內



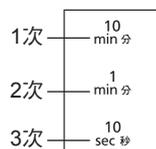
2. 選擇微波火力

按「微波火力」鍵直到所需火力顯示在顯示窗上。(見下表)

3. 設定所需烹調時間

按「時間」鍵直到所需烹調時間顯示在顯示窗上。

例如：選擇12分30秒。



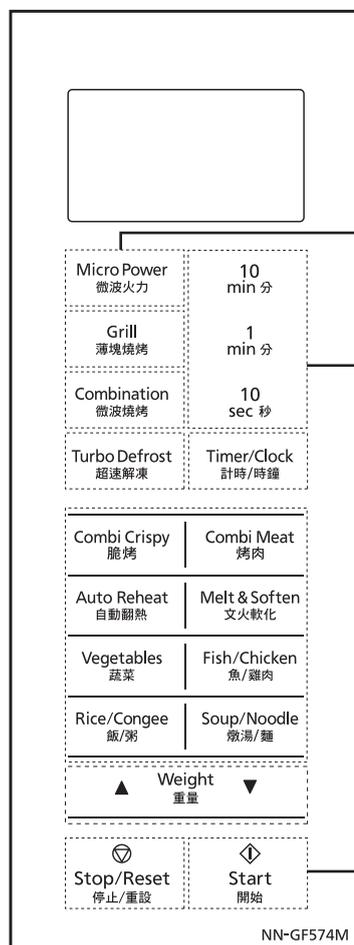
最長設定時間：

高火：30分鐘

其他火力：99分50秒

4. 按

顯示窗上將倒數計時。



附注：

1. 如在第一階段烹調時選擇高火，則無須按微波火力鍵。
2. 此微波爐可進行三段連動烹調程序設定，只需重複第二步及第三步，然後按「開始」鍵即可。每個程序間會有兩次蜂鳴聲。具體操作，請參閱本說明書第12頁。

微波火力：

「微波火力」鍵提供了不同強弱的微波輸出。根據所需烹調的食物，可自行選擇。

例如：低火雖然烹調時間長，但可以将食物烹調的更均勻。

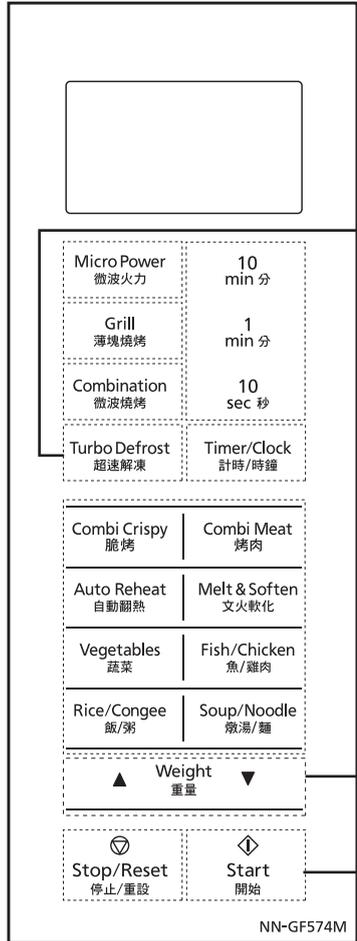
參閱下表，根據食物不同選擇正確的微波火力。

按	微波火力	顯示	用途
1次	高火 (1000 W)		沸煮清水，烹煮鮮果、新鮮蔬菜，煮熱非奶飲品，烹煮密餡糖果。
2次	中高火 (700 W)		烹煮魚及貝殼類、烹煮糕餅，烹煮肉類、烹煮雞鴨，烹煮蛋及芝士。
3次	中火 (600 W)		烹煮乳蛋糕，熔化牛油，熔化巧克力，燜煮食品。
4次	中低火 (450 W)		烹煮較韌的肉塊，燜煮湯及燉品，軟化牛油，軟化奶油芝士。
5次	解凍 (350 W)		解凍肉類，禽類及海鮮類。
6次	低火 (250 W)		食物保溫，檢驗酵母，軟化冰淇淋，製造酸乳酪。

解凍

超速解凍

微波爐會按照重量自行解凍肉類、家禽類或海鮮類，此時的重量需以千克計算。



1. 將食物放入爐內

適用解凍的食物
肉糜、雞塊、肉排
牛肉、羊肉、整雞
整條魚、扇貝、蝦及魚片

2. 按超速解凍鍵

3. 選擇食物的份量
按「重量」鍵或「超速解凍」鍵選擇食物的份量。
例如：解凍1.5千克的肉。

14次 ▲ Weight 重量 ▼ 或 Turbo Defrost 超速解凍 14次

顯示窗顯示如下：



食物的重量應在0.1千克到0.3千克之間。

4. 按
顯示窗將倒數計時解凍時間。

Control Panel Functions:
Micro Power 微波火力 10 min 分
Grill 薄塊燒烤 1 min 分
Combination 微波燒烤 10 sec 秒
Turbo Defrost 超速解凍
Timer/Clock 計時/時鐘
Combi Crispy 脆烤 | Combi Meat 烤肉
Auto Reheat 自動翻熱 | Melt & Soften 文火軟化
Vegetables 蔬菜 | Fish/Chicken 魚/雞肉
Rice/Congee 飯/粥 | Soup/Noodle 燉湯/麵
▲ Weight 重量 ▼
Stop/Reset 停止/重設 | Start 開始

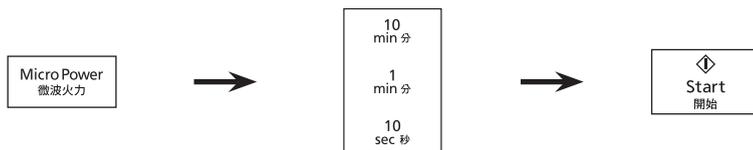
Model: NN-GF574M

附注：

1. 此功能可根據重量來解凍肉類，家禽類和魚類。程序將自動控制火力和時間，顯示窗將顯示解凍時間。為保證解凍效果，建議最小解凍份量為0.2千克。
2. 解凍帶骨頭的食物(如牛排等)時，需適當調整所設定的份量，如果食物份量超過2千克，設定時按減少0.5千克的份量計，如果食物份量低於2千克，設定時按減少0.25千克的份量計。
3. 烹調過程中聽到蜂鳴聲，將食物翻身，移去已解凍的部份，並將帶骨食物薄片/脂肪含量低的部份用鋁箔包裹。

時間解凍

如您欲自己決定解凍時間，請按照以下順序進行操作。(請參看第7頁說明)



附注：

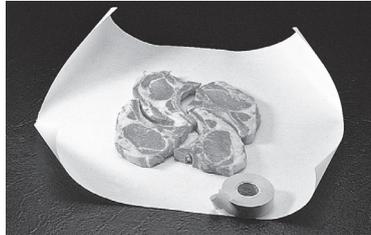
1. 解凍需要使用保鮮膜或加蓋。
2. 建議在烹調中途打開爐門，取出已解凍的部分，並把剩餘未能解凍的部分翻身、攪拌或重新排放。

解凍技巧

準備食物以便冷凍

煮成食品的品质取決於食品冷凍前的品质，同時取決於食品冷凍保管，以及解凍技巧和解凍時間。所選購的食物務求鮮美和品质優良，並在購買後迅速冷凍。厚塑膠膜、塑膠袋和冷凍薄膜以及商店原封包裝的肉類，都可短期存放在冷凍庫內，保存一定時間。

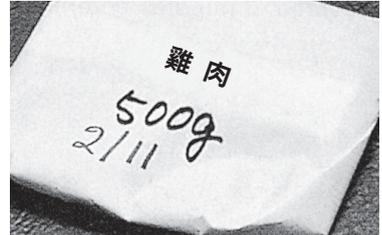
附注：如包裝是使用鋁箔，在解凍之前須除去所有的鋁箔，以防止產生電弧。



冷凍肉塊、雞、魚及海鮮時，應將食物排好，使其厚薄均勻，包成2.5~5釐米見方或圓形的形狀。



整只雞應首先取出內臟，(內臟可隨意分別冷凍)，將雞洗淨並瀝乾水分。用繩子將腿和翅膀綁住。



排去所有氣體，然後密封塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。

女
母

在冷凍庫內的食物應保持在攝氏零下18度以下。(解凍之前至少已冷凍24小時的食物)

超速解凍

超速解凍按重量進行操作設置。能解凍多種切開的雞、肉、魚類食品，其用法很簡便。選擇解凍食品重量，微波爐會自動設置所需火力和烹飪時間。設置完畢，顯示窗會顯示解凍時間。下列是適宜以解凍法解凍的食物，為求達到最佳的效果，最小解凍重量為0.1千克，最大解凍重量為3.0千克。

食物	最高重量
肉糜、雞塊、肉排	2千克
牛肉、羊肉、整雞	3千克
整條魚、扇貝、蝦及魚片	1千克

超速解凍的特別要訣

連骨肉類，例如，相等重量的連骨肉類和無骨肉類相比，連骨肉類中肉的分量輕。所以，設定超過2千克連骨肉類的重量宜減少0.5千克；設定不到2千克連骨肉類重量，則應減少0.2~0.3千克。

聽到兩次蜂鳴聲時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。拆散燉肉、雞塊和肉糜；分開肉排和漢堡包的肉餅；用鋁箔遮蓋雞翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

解凍方法

為了均勻地解凍，請在解凍過程中將食物翻轉，或移動食物在盛器中的位置。



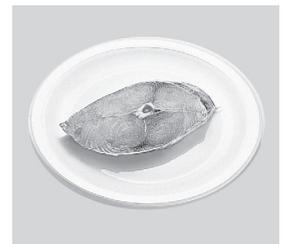
冷凍的生肉要除去包裝放在盤子上解凍。



雞腿前端細的部分要用鋁箔紙包裹再解凍。



整條魚的頭和尾部用鋁箔包好再解凍。



切片的魚要除去包裝放在盤子上解凍。

薄塊燒烤

薄塊燒烤可設定三種燒烤方式。(1—高火，2—中火，3—低火)

薄塊燒烤指南：

薄塊燒烤可設定三種燒烤方式。燒烤時，熱量是從爐腔上面兩根石英管上發射出來的。為了防止料理的氣味在廚房裏擴散以及節省能源，要把爐門緊閉。它特別適用於薄的肉片、排骨、串燒、紅腸或雞片。

將食物放在燒烤架上，燒烤架下放一個淺盤用於盛滴下的汁。選擇燒烤的強度，然後設定時間啟動爐子。在燒烤了一半的時間後，通常開始翻轉食物。當打開爐門時，程序就被中斷了，翻轉好食物放回爐內，關好爐門重新啟動爐子。在燒烤過程中，可以隨時隨地打開爐門查看食物燒烤效果。

NN-GF574M

1. 將食物放入爐內

2. 設定所需要的薄塊燒烤方式

按	顯示	薄塊燒烤火力	食物種類
1次	≡ □	薄塊燒烤1 (高火)	蒜味麵包、吐司
2次	= □	薄塊燒烤2 (中火)	海鮮類
3次	- □	薄塊燒烤3 (低火)	肉片、禽肉片

3. 設定所需烹調時間

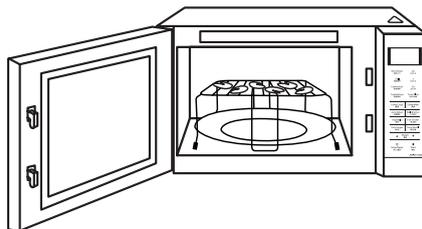
(最長設定時間為99分50秒)

4. 按

顯示窗將倒數計時燒烤時間。

附件的使用

使用薄塊燒烤時，請把燒烤架放在平板玻璃上，下面放一個淺盤用於盛滴下的汁。



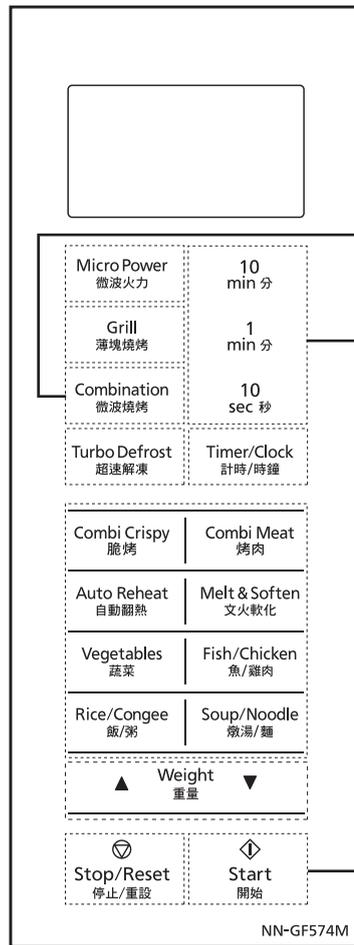
微波燒烤

微波燒烤可設定三種燒烤方式。

微波燒烤指南：

微波燒烤有三檔火力選擇。它是把微波和燒烤有效的結合起來的燒烤方式。它適合燒烤較厚實的家禽類、肉類及海鮮等。既可確保食物熟透，又達到烘烤類食物特有的脆性。當程序進行到一半時間時，請打開爐門小心翻轉食物，然後繼續烹調。

父母



1. 將食物放入爐內

2. 設定所需要的微波燒烤方式

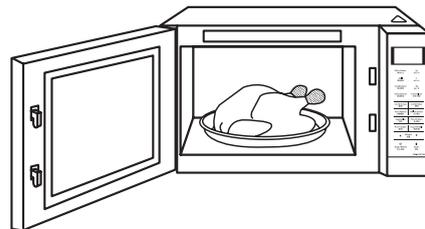
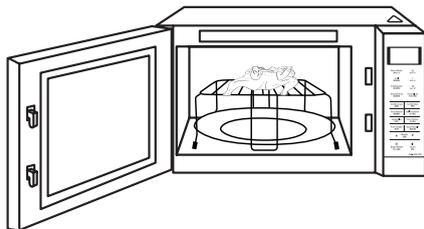
按	顯示	微波燒烤火力	食物種類
1次	☰ ☒☐	微波燒烤1 (高火)	烤馬鈴薯、家禽類
2次	☐☐ ☒☐	微波燒烤2 (中火)	牛肉、羊肉
3次	☐☐☐ ☒☐	微波燒烤3 (低火)	海鮮類、布丁

3. 設定所需烹調時間 (最長設定時間為99分50秒)

4. 按 顯示窗將倒數計時燒烤時間。

附件的使用

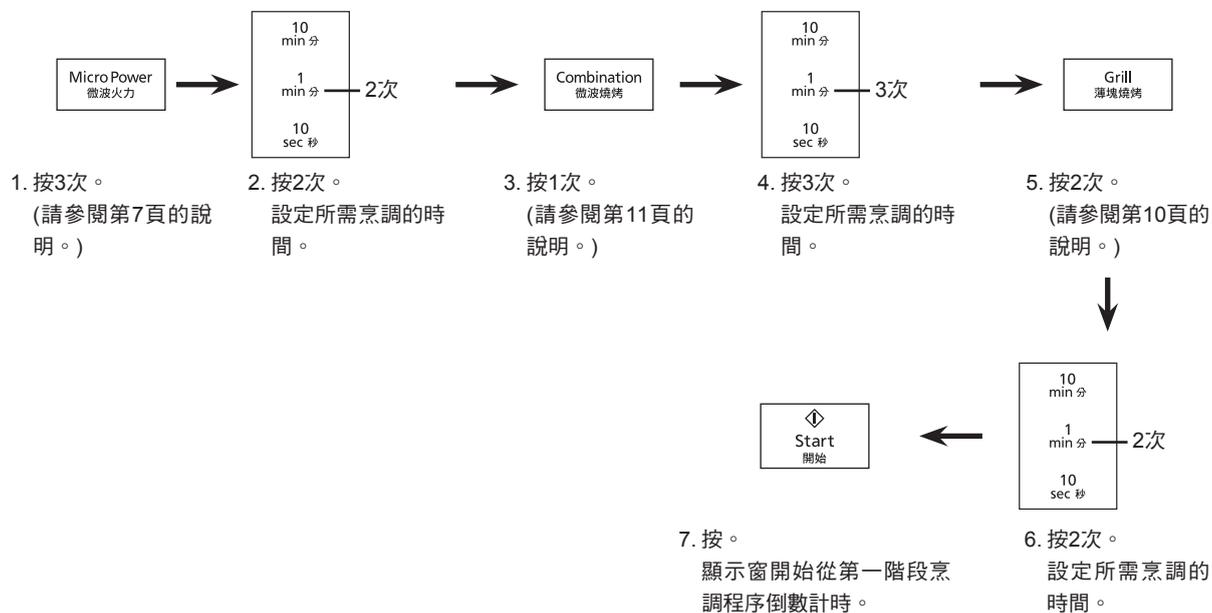
使用微波燒烤功能時，請把食物放在微波安全容器內直接放於平板玻璃上。你也可以把食物放在燒烤架上。使用燒烤架可以讓食物更好的上色。



三段連動烹調程序設定

此功能可連續進行2-3個烹調程序的設定。

例如：設定「微波中火」2分鐘，「微波燒烤1」3分鐘，「薄塊燒烤2」2分鐘連烹調程序。

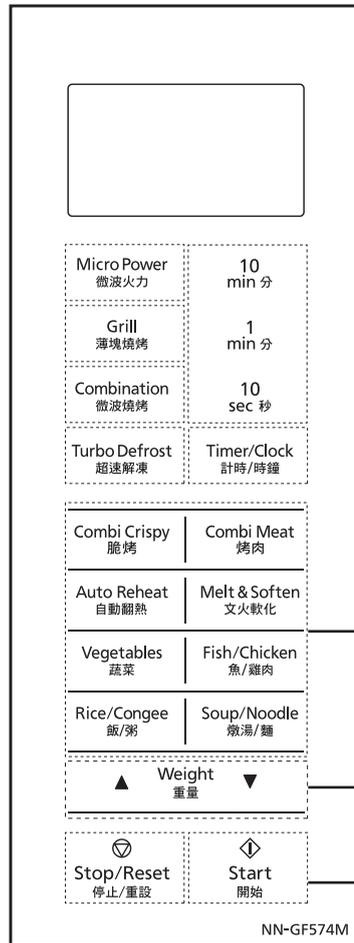


附注：

1. 如果第一階段選擇高火的話，可跳過步驟1。
2. 在火力切換時會有兩次蜂鳴。
3. 此功能不適用於自動烹調程序。

自動烹調食譜設定

此功能為您設定了多個常用食譜不同份量的程序。按建議操作，無需對火力和時間進行設定，即可自動完成烹調。按自動食譜鍵選擇所需的菜單和重量，但不包括加入的水的重量和容器的重量。



1. 將食物放入爐內

2. 選擇食譜

按自動烹調食譜鍵直到顯示窗上顯示所需烹調的食譜編號。

3. 選擇所需烹調的食物重量

按「重量」鍵直到顯示窗上顯示所需烹調的食物重量。

4. 按

顯示窗上將倒數計時烹調時間。

附注：

選擇自動菜單按鍵後，顯示窗將顯示使用的烹調模式及所需附屬品的標識。

¼杯	60毫升	¼茶匙	1毫升
⅓杯	85毫升	½茶匙	2毫升
½杯	125毫升	1茶匙	5毫升
⅔杯	165毫升	2茶匙	10毫升
¾杯	190毫升	3茶匙	15毫升
1杯	250毫升	1湯匙	20毫升
1¼杯	310毫升	1½湯匙	30毫升
1½杯	375毫升	2湯匙	40毫升
2杯	500毫升	3湯匙	60毫升
3杯	750毫升	4湯匙	80毫升
3½杯	875毫升		
4杯	1升		
6杯	1.5升		
8杯	2升		

所有食譜是按照上表中的標準進行試驗的。

自動烹調食譜

脆烤

Combi Crispy
脆烤



食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		100克	200克	300克	400克	-	-	
1	翻熱冷藏比薩	100克	200克	300克	400克	-	-	燒烤架，下面放一個淺盤
2	翻熱煎炸食品	200克	400克	600克	800克	-	-	

1. 翻熱冷藏比薩

適用於翻熱冷藏比薩。把比薩放在燒烤架上，燒烤架下放一個淺盤用於盛滴下的汁。把燒烤架放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。請勿使用保鮮膜或蓋子。

附注：

- 如比薩份量與本說明書不一致，請自行設定烘烤時間。
- 燒烤盤上無須使用錫紙或刷油。

2. 翻熱煎炸食品

適用於翻熱大部份炸食物、炸雞塊、咖喱包、炸春捲。把食物放在燒烤架上，燒烤架下放一個淺盤用於盛滴下的汁。把燒烤架放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請勿使用保鮮膜或蓋子。

烤肉

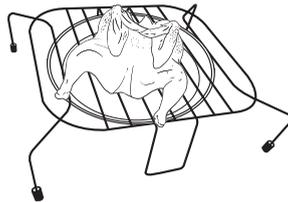
Combi Meat
烤肉



食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		600克	900克	1200克	1500克	-	-	
3	烤全雞	600克	900克	1200克	1500克	-	-	燒烤架，下面放一個淺盤
4	烤雞塊	200克	400克	600克	800克	-	-	
5	烤肉串	200克	400克	600克	800克	-	-	

3. 烤全雞

適用於烤全雞。將雞洗淨從胸部剖開，以調味汁將其醃1小時。將準備好的雞皮朝上放在燒烤架上(如下圖所示)，燒烤架下放一個淺盤用於盛滴下的汁。把燒烤架放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。請勿使用保鮮膜或蓋子。



4. 烤雞塊

適用於烤雞塊。將雞塊洗淨，浸在調味料中1小時。將雞塊放在燒烤架上，燒烤架下放一個淺盤用於盛滴下的汁。把燒烤架放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請勿使用保鮮膜或蓋子。

5. 烤肉串

適用於烤肉串。將肉洗淨，浸在調味料中1小時。將準備好的肉串放在燒烤架上，燒烤架下放一個淺盤用於盛滴下的汁。把燒烤架放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請勿使用保鮮膜或蓋子。

自動翻熱

Auto Reheat
自動翻熱

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		1人份	2人份	3人份	4人份	-	-	
6	翻熱飯菜	1人份	2人份	3人份	4人份	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
7	翻熱麵包	100克	200克	300克	500克	-	-	微波安全容器
8	翻熱冷凍食品	100克	150克	200克	250克	-	-	微波安全容器，使用 保鮮膜

6. 翻熱飯菜

適用於翻熱預先煮熟的食物。食物必須處於冷藏的狀態(5-7 °C)。選擇合適的微波爐安全燉鍋，根據需要加入1~4湯匙水，煮時請加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

7. 翻熱麵包

適用於翻熱處於冷藏的狀態(5-7 °C)的小圓麵包。選擇合適的微波爐安全碟，把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。請勿使用保鮮膜或蓋子。

附注：50克 = 一個標準小圓麵包的重量。

8. 翻熱冷凍食品

適用於蒸煮包子之類的甜點，但不適用於體積偏大的食物和各類冷凍水餃等。點心從冰箱裏拿出後不必解凍，直接放在微波安全碟上，灑水並瀝乾。點心排放時盡可能保持一定距離，以免烹調後點心膨脹，互相擠壓而造成僵硬。使用保鮮膜。將微波安全碟放在平板玻璃中央，選擇程序及重量按「開始」鍵。

文火軟化

Melt & Soften
文火軟化

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		50克	100克	150克	200克	250克	300克	
9	巧克力	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全容器
10	牛油	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
11	奶油芝士	50克	100克	150克	200克	250克	300克	微波安全容器
12	冰淇淋	200克	500克	1000克	2000克	-	-	-

9. 巧克力

去除包裝，放在微波爐安全碟中，無需加蓋，兩次蜂鳴後進行攪拌。熔化後充分攪拌直至完全熔化。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，熔化烹調可選擇解凍功能。

附注：當巧克力熔化時仍然保持其形狀。

10. 牛油

去除包裝，切成3釐米立方塊，放在微波爐安全碟中，熔化時加蓋或使用保鮮膜，烹調後攪拌。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，熔化烹調可選擇解凍功能。

11. 奶油芝士

去除包裝，放在微波爐安全碟中，無需加蓋。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，軟化烹調可選擇解凍功能。

12. 冰淇淋

軟化時去除蓋子。如食物重量超出選擇範圍或需要烹調更多時間，可選擇手動操作，軟化烹調可選擇解凍功能。

蔬菜 Vegetables
蔬菜

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		100克	200克	300克	400克	-	-	
13	時令蔬菜	100克	200克	300克	400克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
14	根莖蔬菜	180克	250克	370克	500克	-	-	
15	馬鈴薯	250克	370克	500克	900克	-	-	微波安全容器
16	冷凍蔬菜	120克	250克	500克	700克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜

13. 時令蔬菜

適用於烹調葉類蔬菜。將蔬菜洗淨瀝乾後放入微波安全容器裏，加少量油並攪拌均勻。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

14. 根莖蔬菜

適用於烹調根莖類蔬菜，如馬鈴薯和胡蘿蔔等。將蔬菜洗淨切塊後放入微波安全容器裏，根據個人喜好加水。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

15. 馬鈴薯

適用於烹調整個馬鈴薯。為了讓料理達到一個較好的效果，請選用150~200克的馬鈴薯。用廚刀在馬鈴薯表面開十字型的淺凹口。將準備好的馬鈴薯後放入微波安全容器裏。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將馬鈴薯翻面，關門後按「開始」鍵繼續烹調。請勿使用保鮮膜或蓋子。

16. 冷凍蔬菜

適用於烹調各種冷凍蔬菜。將蔬菜放入微波安全容器裏，根據個人喜好加水。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。烹調結束後再加鹽及其它調味品，並攪拌均勻。

魚 / 雞肉 Fish/Chicken
魚/雞肉

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		100克	200克	300克	400克	-	-	
17	蒸魚	100克	200克	300克	400克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
18	蒸雞	100克	200克	300克	400克	-	-	

17. 蒸魚

適用於蒸整條魚或魚片(魚身不要超過3釐米的厚度)。把魚排放在一個微波安全碟上，並使有皮的一面朝下。根據口味加入牛油、調味料、香料或檸檬汁。請將魚片較薄的部分重疊，以防止過度烹煮。如果要烹煮釀滿餡料的魚，則需延長烹煮時間。應將魚的頭部及尾部用少量鋁箔包好，以防止過度烹煮。加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。烹煮數量較多的魚，請在烹調結束後放置3~5分鐘。

18. 蒸雞

適用於蒸雞塊，雞翅，雞腿及雞胸等。將雞洗淨並切成塊狀，根據喜好加蔥薑醃製。把準備好的雞放置到微波安全碟中。食物需加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

飯 / 粥

Rice/Congee
飯/粥

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		1杯	1.5杯	2杯	2.5杯	-	-	
19	米飯	1杯	1.5杯	2杯	2.5杯	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
20	粥	50克	100克	150克	200克	-	-	微波安全容器，略 開蓋

19. 米飯

適用於煮米飯。烹調時，將米及適當的水放入耐熱深鍋內。米和水的量參考下表：

米	1杯	1.5杯	2杯	2.5杯
建議加水量	300毫升	380毫升	600毫升	900毫升

米和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。飯熟後請先放置5~10分鐘。

附注：1杯米 = 150克

20. 粥

適用於煲粥。烹調時，將米及適當的水放入耐熱深鍋內。米和水的量參考下表：

米	50克	100克	150克	200克
建議加水量	300~350毫升	500~600毫升	800~850毫升	1200~1300毫升

需浸泡10分鐘左右，米和水的總量不可超過容器的一半。要保持容器通氣孔暢通。如使用的容器無通氣孔或通氣孔太小，建議略微開蓋，以防滾瀉。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待5~10分鐘後再開蓋食用。

附注：在攪拌及烹調結束時，由於蒸氣溫度高，請小心打開飯煲蓋，以防燙傷。

燉湯 / 面

Soup/Noodle
燉湯/麵

食譜編號	食譜	重量						建議使用的容器
		150克	250克	350克	500克	-	-	
21	義大利麵	150克	250克	350克	500克	-	-	微波安全容器，加蓋 或使用保鮮膜
22	即食麵	1人份	2人份	-	-	-	-	
23	清燉	4-6人份	1-3人份	-	-	-	-	

21. 義大利麵

適用於煮各種各樣的義大利麵，例如義大利麵條，通心粉、及各種形狀的麵食。將義大利麵及適當的熱水(約50 °C)放入耐熱深鍋內。義大利麵和水的量參考下表：

義大利麵	150克	250克	350克	500克
建議加水量(熱水)	4杯	5杯	6杯	8杯
容器大小	3升	3.5升	4升	4升

在烹飪之前可加入一勺油，防止麵條粘在一起。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，並開蓋，關門後按「開始」鍵繼續烹調。烹調結束後，請等待5~10分鐘後再瀝乾食用。

22. 即食麵

適用於煮各種即食麵。將麵條和所有調味料一起放入微波爐安全容器，注入水。即食麵和水的量參考下表：

即食麵	1人份	2人份
建議加水量	500毫升	800毫升

麵和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

23. 清燉

這功能使您能煮傳統的湯，如蔘茸湯、燕窩等，需要用慢火“清燉”。這方法使您的食物柔嫩不破壞形狀，也使您的食物保持原味。把所有的用料和水份放進一個微波安全深燉鍋裏，下表中的水和料作為參考：

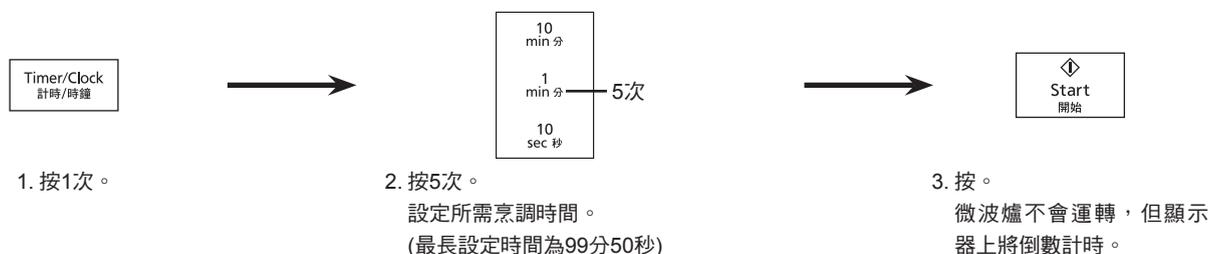
份量	4-6人份	1-3人份
肉	500克	250克
建議加水量	1300毫升	650毫升

肉和水的容量不可超器皿容量的一半，以防滾瀉。然後加蓋或使用保鮮膜。把容器放置在平板玻璃正中。選擇程序及重量按「開始」鍵。在烹調中途，聽到“嗶嗶”兩次蜂鳴聲後打開爐門將食物攪拌，關門後按「開始」鍵繼續烹調。

時計設定(時計 / 放置時間 / 延時啟動)

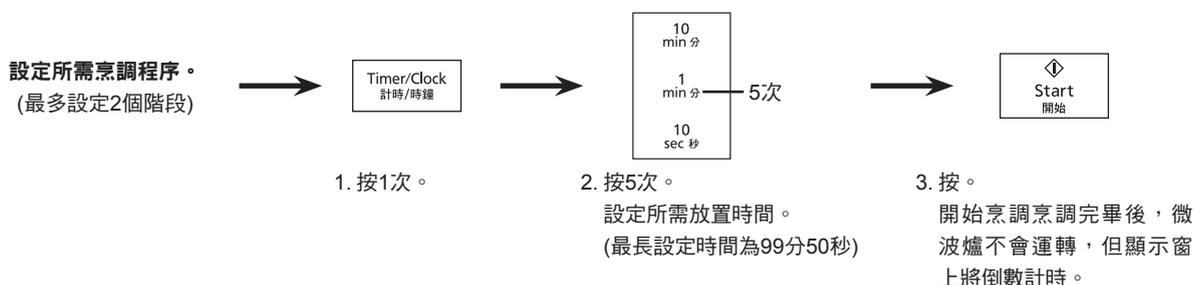
此設定有烹調計時器功能，也可設定烹飪後放置時間，還可設定延時啟動。

時計設定： 例如：5分鐘計時

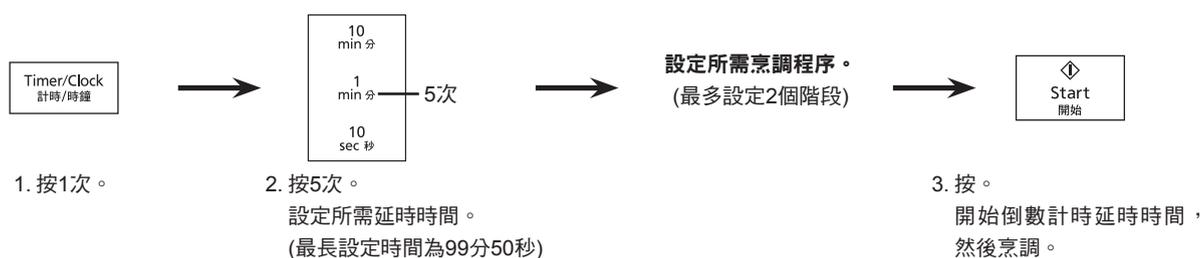


按
母

放置時間設定： 例如：烹調結束後，食物再放置5分鐘



延時啟動設定： 例如：5分鐘後開始烹調



附注：

1. 當使用計時器，備用時間及延時啟動功能時，中途若開啟爐門，顯示窗上將仍然倒數計時。
2. 延時啟動及放置等待功能不能與自動功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前後，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。
3. 使用延時啟動或放置等待功能時，其它火力最多可設置兩個階段程序。

要求修理服務之前

下列情況均屬正常：

微波爐干擾電視接收。	使用微波爐時，收音機及電視機可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機、吸塵機、電吹風等所引起之干擾。這並非表示微波爐發生故障。
蒸氣積聚於爐門和有熱風從排氣口排出。	烹調時，食物會有蒸氣散發，而大部分會從排氣口排出，但蒸氣會於較涼的地方如爐門上及/或爐門內少量凝聚，這是正常現象，微波爐仍可安全使用，冷卻後蒸氣將會自動消散。
未有擺放食物而不慎啟動微波爐。	短時間空爐工作，對於微波爐不會即時造成損害。但用戶應盡量避免。
使用微波燒烤時，微波爐有聲響發出。	這些聲響是因為微波爐自動交替轉換微波火力和燒烤火力，微波燒烤功能因而產生，故這屬正常現象。
當使用微波燒烤及薄塊燒烤功能時，微波爐有白煙冒出及產生異味。	微波爐必須定期洗抹乾淨，特別在使用微波燒烤或薄塊燒烤功能後。任何積聚在爐頂及爐壁的油漬，都會引起白煙冒出。
首次使用薄塊燒烤和微波燒烤功能時，通風口會有少量煙冒出。	這是由爐腔裏保護部件上的油引致。

卅
✕

問題	起因	解決方法
微波爐無顯示。	沒有插緊電源。	拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。
	保險絲燒掉或電路斷路器發生作用。	請聯繫松下指定維修中心。
	插座有問題。	用其他電器再測試插座是否有問題。
微波爐不能啟動加熱。	爐門未關妥。	小心關好爐門。
	未按「開始」鍵。	按「開始」鍵。
	輸入其他程序。	按「停止 / 重設」鍵清除已輸入的程序，然後重新輸入烹調程序。
	烹調程序輸入錯誤。	參考說明書，正確輸入烹調程序。
	不慎按下「停止 / 重設」鍵。	重新輸入烹調程序。
“  ”於顯示窗顯示。	「開始」鍵已按了三次，兒童安全鎖被設定。	再按「停止 / 重設」鍵三次即可取消。
“H00”，“H97”或“H98”於顯示窗顯示。	微波爐發生系統故障。	請聯繫松下指定維修中心。

若微波爐出現故障，請立即聯絡代理商的維修部門。

微波爐的保養

1. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。
2. 清洗微波爐之前，須關掉微波爐，並從插座上拔下插頭。
3. 保持爐的內部清潔。如濺出的食物或漏出的液體積在爐壁上，則請用濕布擦去。如爐內十分骯髒則可使用軟性洗劑。最好不要使用粗糙，磨損性的洗劑。
4. 請用微濕布來清洗微波爐表面部分，為防止損傷爐內的操作部分，不要讓水份由通風口滲入。
5. 如控制面板被弄濕，則請用軟的濕布抹擦。不能用洗劑、粗糙物或噴劑清潔控制面板。清潔控制面板時請將爐門打開，以防止不小心啟動微波爐。清潔完之後輕按「**停止 / 重設**」鍵以消除顯示窗上的顯示。
6. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。這情形在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能發生。
7. 等微波爐充分冷卻後，使用軟性洗劑清潔並擦乾。
8. 當使用薄塊燒烤或微波燒烤功能時，有些食物的油漬可能會留在爐的內壁上。如不作定期清洗，可能在使用時冒煙。這些污漬必須及時清洗。
9. 當使用薄塊燒烤或微波燒烤功能烹煮後，必須使用溫和的清潔劑清洗爐的內壁，特別是要保持爐內腔體的清潔。如爐內藏有頑固的污漬，可使用少量的洗劑或噴劑，沾在軟而濕的抹布上，塗在污漬部份，稍等一會，再抹乾便可。注意：請勿將洗劑或噴劑直接噴在爐壁上。請勿使用蒸氣清潔器清潔微波爐。
10. 如爐門或爐門周圍有水蒸氣積聚，可用軟布擦淨。在微波爐正常工作和濕度高的情況下都有可能產生這種現象。
11. 請勿使用含有腐蝕性的成分的清潔劑或尖銳的金屬清潔用品清潔爐門玻璃，這會刮傷表面導致爐門玻璃損壞。
12. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
13. 未能保持微波爐清潔可能導致微波爐表面損壞，這將影響爐子的使用壽命或導致其有所損壞。

×
母

規格

電源		220 V 50 Hz	230-240 V 50 Hz
消耗功率	微波火力	4.0 A 850 W	3.7 A 850 W
	薄塊燒烤	4.8 A 1,050 W	4.4 A 1,050 W
	微波燒烤	7.3 A 1,600 W	6.7 A 1,600 W
輸出功率	微波火力*	1,000 W	
	薄塊燒烤	1,000 W	
爐身體積(寬×高×深)	529毫米 × 326毫米 × 422毫米		
爐內體積(寬×高×深)	354毫米 × 200毫米 × 338毫米		
爐腔容積	27升		
操作頻率	2,450 MHz		
淨重	大約12.7千克		

專用框架(僅限NN-GF574MHPE)

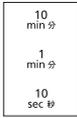
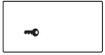
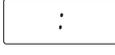
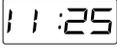
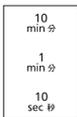
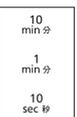
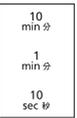
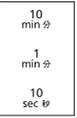
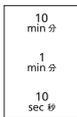
型號	NN-TK510FS
外型體積(寬×高)：	596毫米 × 410毫米
櫥櫃尺寸(寬×高×深)：	562毫米 × 395毫米 × 480毫米

* IEC程序測試。

規格如有改動毋須先行通知。

關於電壓的要求，產品的生產年份，國家和編號，請查閱微波爐的型號資料板。

簡明烹調指南

功能	使用方法
時鐘設定 (☞ 第6頁)	 →  →  按2次。 設定時間。 按1次。
設定 / 取消兒童安全鎖 (☞ 第6頁)	設定：  →  按3次。 取消：  →  或  按3次。
微波火力(烹調 / 加熱 / 解凍)設定 (☞ 第7頁)	 →  →  選擇火力。 設定所需烹調時間。 按1次。
超速解凍設定 (☞ 第8頁)	 →  或  →  按1次。 選擇所需烹調的食物重量。 按1次。
薄塊燒烤設定 (☞ 第10頁)	 →  →  選擇火力。 設定所需烹調時間。 按1次。
微波燒烤設定 (☞ 第11頁)	 →  →  選擇火力。 設定所需烹調時間。 按1次。
自動烹調設定 (☞ 第13頁)	例如：  →  →  選擇需要的食譜編號。 選擇所需烹調的食物重量。 按1次。
時計設定 (☞ 第19頁)	 →  →  按1次。 設定計時時間。 按1次。
放置時間設定 (☞ 第19頁)	設定所需烹調程序。 →  →  →  按1次。 設定放置時間。 按1次。
延時啟動設定 (☞ 第19頁)	 →  → 設定所需烹調程序。 →  按1次。 設定延時啟動時間。 按1次。

冊
X