

Panasonic®

Operating Instructions and Cookbook

使用說明書，精選食譜

Panduan dan Buku Resipi

Microwave/Grill Oven

微波/烤爐

Ketuhar Gelombang Mikro/Gril

Household Use Only

僅家庭用

Kegunaan Rumah Sahaja

Model No.: **NN-GD37HB**
型號:



Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F0003BW60HP
PA0717-0
Printed in China

Important safety instructions
Read carefully and keep for future reference
重要安全措施
仔細閱讀並妥善保存
Panduan keselamatan penting
Baca dengan teliti dan simpan untuk rujukan masa depan

目錄

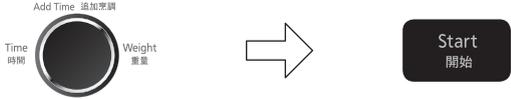
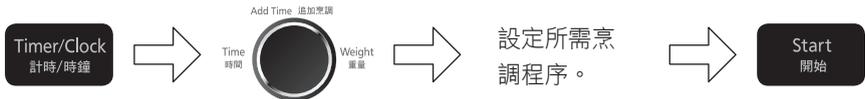
簡易操作指南	2-3
重要安全指引	4-5
安裝及一般說明	5-6
功能指示	7
控制面板	8
烹調模式	9
烹調用具使用指南	10
時鐘設定	11
兒童安全鎖設置	11
微波火力設定	12
微波解凍設定	12
超速解凍設定	13
薄塊燒烤設定	14
微波燒烤設定	15
快速翻熱設定	16
追加烹調設定	16
自動烹調設定	17-19
計時設定（計時 / 放置時間 / 延時啟動）	20
三階段連續烹調程序設定	21
要求修理服務之前	22
微波爐的保養	23
規格	23
微波爐的原理	24
食物的特徵	24
烹調的方法	25-27
微波解凍建議時間	28
翻熱食譜建議時間	29
常用食譜烹調建議時間	30
食譜	31-33

簡易操作指南

當您插上微波爐的電源插頭後，顯示屏顯示“88:88”，即可開始使用微波爐。

功能	使用方法		
時鐘設定 (☞ 第 11 頁)	 <p>按兩次。</p>	 <p>預設時間。</p>	 <p>按一次。</p>
兒童安全鎖設定 / 取消 (☞ 第 11 頁)	<p>設定：</p>  <p>按三次。</p>	<p>取消：</p>  <p>按三次。</p>	
微波火力設定 (烹調 / 加熱 / 解凍) (☞ 第 12 頁)	 <p>選擇火力。</p>	 <p>設定所需烹調時間。</p>	 <p>按一次。</p>
超速解凍功能設定 (☞ 第 13 頁)	 <p>按一次。</p>	 <p>選擇所需解凍的食物重量。</p>	 <p>按一次。</p>
薄塊燒烤設定 (☞ 第 14 頁)	 <p>選擇火力。</p>	 <p>設定所需烹調時間。</p>	 <p>按一次。</p>
微波燒烤設定 (☞ 第 15 頁)	 <p>選擇火力。</p>	 <p>設定所需烹調時間。</p>	 <p>按一次。</p>
快速翻熱設定 (☞ 第 16 頁)	 <p>按此鍵設定所需烹調時間。</p>	 <p>按一次。</p>	

☞
☞

功能	使用方法
追加烹調設定 (☞ 第 16頁)	 <p>料理結束後，旋轉旋鈕設定追加烹調功能。</p> <p>按一次。</p>
自動烹調設定 (☞ 第 17頁)	<p>例如：</p>  <p>按此鍵選擇所需的食譜編號。</p> <p>選擇所需烹調食物的份量或重量。</p> <p>按一次。</p>
計時設定 (☞ 第 20頁)	 <p>按一次。</p> <p>設定計時時間。</p> <p>按一次。</p>
放置時間設定 (☞ 第 20頁)	<p>設定所需烹調程序。</p>  <p>按一次。</p> <p>設定放置時間。</p> <p>按一次。</p>
延時啟動設定 (☞ 第 20頁)	 <p>按一次。</p> <p>設定延時啟動時間。</p> <p>設定所需烹調程序。</p> <p>按一次。</p>

☞

重要安全指引

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：

使用微波爐前應先檢查下列各項：

1. 燒烤保護網柵有否損裂。
2. 爐門是否妥當，可暢順開關。
3. 門鉸是否妥當。
4. 爐門的金屬邊緣不可弄曲或變形。
5. 爐門的邊緣不可沾上食物或積聚油污。

預防事項：

請注意以下事項。（否則可能會導致微波外洩）：

1. 切勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐運作時，請勿使用任何物件，特別是金屬物件，強行打開爐門。
3. 切勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，罐頭或任何金屬物品等。
4. 不可讓其他金屬物體如速食食品之錫紙包裝，碰觸爐壁。
5. 清潔爐腔，應使用溫和洗潔液清理爐門及其邊緣位置。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐腔。
6. 使用微波爐時必須應用附設的轉盤。
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. 微波爐內切勿使用密封的容器。嬰兒用的奶樽亦算密封容器。
10. 本微波爐不能由身體虛弱（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. 要看顧兒童以免兒童把微波爐當成玩具。
12. 除受過專業培訓的合資格的維修人員外，其他人員拆下機殼來進行檢修操作是非常危險的，如在檢修過程中錯誤拆下防止微波能量洩漏的機件等操作。
13. 微波爐在使用過程中，表面可能會變得很燙。

接地說明

本設備必須接地。萬一漏電，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。

電動風扇的操作

在使用某些功能菜單後，電動風扇會繼續開動。這是正常情況，此時也可隨意取出食物。

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，請參閱重要安全指引。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：**密封的玻璃器皿及嬰兒用奶樽**容易引起爆裂，故不能放入爐內加熱烹調。
3. 本設備隻適用於本說明書所指示之用途。
4. 小孩使用本設備時必須有監管人監管。
5. 當微波爐操作不正常，或受損及跌撞時，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) 不可過度烹調食物。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，請取走金屬包裝。
 - (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) 烹調或加熱進行時，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，這將影響微波爐的使用壽命或導致其有所損壞。

電源：

Panasonic微波爐需以獨立電源運作，而所用的電壓應與標籤上提供的資料一致。否則電路保險線有機會被溶斷或會延長所需烹調時間。禁止插入高容量的電線板。



重要安全指引

(續)

操作要點：

1. 首次使用**薄塊燒烤及微波燒烤**功能時，如有白煙冒出，並非故障現象。
2. 微波爐頂部有兩根加熱器。使用**薄塊燒烤及微波燒烤**功能後，加熱器部件將處於高溫狀態。
3. 使用**薄塊燒烤及微波燒烤**功能時，配件會變熱，兒童請務必遠離。
4. 在第一次使用**薄塊燒烤及微波燒烤**功能之前，請在沒有放置任何食物及配件（需要放置玻璃轉盤和轉環）的情況下選擇**薄塊燒烤1**運作5分鐘。這樣可以燃燒掉燒烤管上的保護油。只有此情況下微波爐才可在沒有負載情況下啟動。

注意：微波爐內壁會變得很熱。

5. 使用**薄塊燒烤及微波燒烤**功能的過程中，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。



警告！高溫表面

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。若本產品的門邊及線縫，若有損壞，必須停止使用，並交由維修人員修理。
- (b) 如果門或門邊線縫有損壞，請勿使用微波爐，並交由維修人員修理。
- (c) 必須由指定製造商所訓練的維修人員做調整或修理服務，讓他人修理，會有危險。
- (d) 如電源線損壞，必須由維修人員或有相關維修資格的人員進行維修，以避免危險。
- (e) 使用前，使用者必須檢查清楚所用的烹調用具是否適用於微波爐。
- (f) 液體食品或其他食品一定不要放在密封的容器裏加熱，因為這樣有可能會發生爆炸，同時應預防被沸騰液體噴濺，以防燙傷。
- (g) 兒童要單獨使用微波爐，父母必須給予正確指導，並清楚讓兒童知道使用方法不正確所帶來的危害。
- (h) 微波爐運行**薄塊燒烤及微波燒烤**功能時，由於會產生高溫，兒童必須在成人監護下使用。

安裝及一般說明

一般使用

1. 為保持高質素的烹調效果，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。這會導致爐腔損壞。
2. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門，並按**停止 / 重設**鍵，以熄滅爐內的火焰。然後中斷電源或關閉電路板及保險絲。
3. 如發現微波爐起煙，請緊閉爐門並切斷電源，以熄滅爐內之火焰。
4. 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。
5. 不可使用再生紙製品，因其含有容易引起火花和火種的雜質。

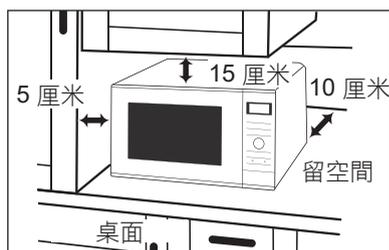
6. 不可將報紙或紙盒用於微波爐。
7. 不可敲打控制面板以免損壞控制器。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾，因為熱力會從高溫的食物傳至烹調容器，然後再由烹調容器傳至玻璃轉盤，當烹調容器從爐內取出，玻璃轉盤會非常熱。
9. 不可將易燃物放在爐內或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在玻璃轉盤上烹調食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. 請勿使用該微波爐加熱化學劑或其他非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗微波爐。**在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波外洩。**
12. 當玻璃轉盤仍很熱時，請待其冷卻後方清洗或置於水中。

13. 當使用微波燒烤功能烹調時，切勿將任何鋁或金屬容器直接置於燒烤架上。必須在其與燒烤架之間放置微波安全及耐熱容器如玻璃盤或碟。這樣可防止打火花，避免微波爐損壞。
14. 烹調時，蒸氣會在爐門上及 / 或爐門內會少量凝聚，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。
15. 在使用微波功能時，請不要將食物或飲料放在金屬容器內。
16. 當僅使用微波功能烹調時，建議您不要使用燒烤架。
17. 僅使用微波爐適用容器。

微波爐的放置

該烤箱僅供桌面使用。它不能放置於櫥櫃內。

1. 微波爐必須平穩地擺放在平面上。正常地使用，爐的周圍必需保持空氣流通。爐的頂端需留15厘米及左右兩壁需留5厘米空隙，後壁需留10厘米。若微波爐有一側緊靠著牆壁，另一側或頂端必須留出規定的空間。不可取去爐腳。



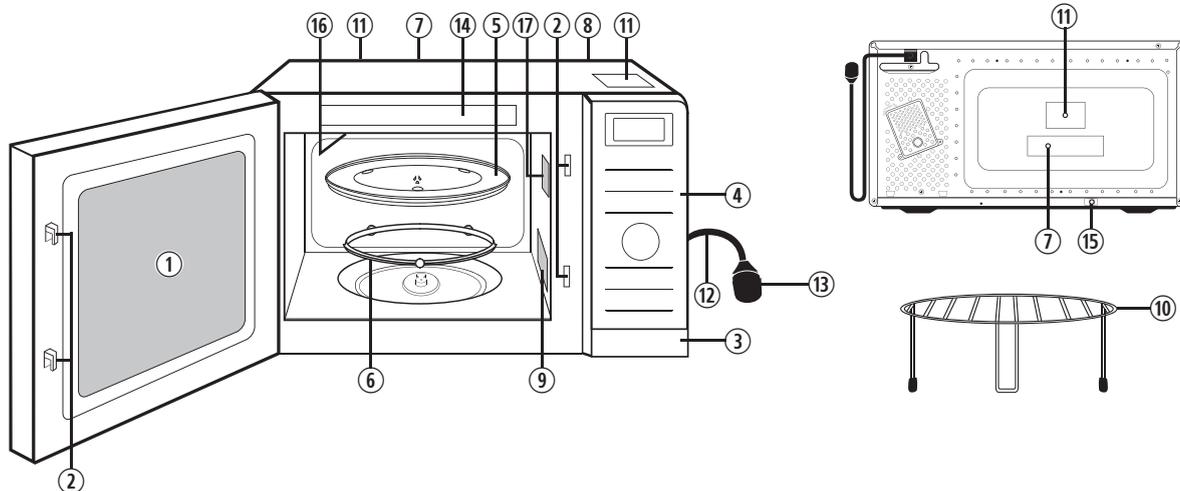
- (a) 不可堵塞頂上的通氣口。如在使用過程中被堵塞，會使微波爐過熱，安全鍵會自動關閉微波爐。並待微波爐冷卻後才可使用。
 - (b) 不可放置微波爐於高溫潮濕地方，例如煤氣爐，電爐或水槽等。
 - (c) 如室內溫度過高則不能使用微波爐。
2. 本微波爐只適用於家庭使用。

食物

1. 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，微波可能會引致罐裝食物變質及進食後可能會對身體有害。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可煮帶殼蛋，因壓力會使蛋爆裂。
4. 馬鈴薯、蘋果、蛋黃、板栗、紅腸、雞翼等帶皮的食物在烹調前必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。

5. 當加熱湯，醬汁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：
 - (a) 避免使用直身及開口窄的容器。
 - (b) 不要加熱過度。
 - (c) 加熱前以及加熱中途略加攪拌。
 - (d) 加熱後先讓食物於爐內放置片刻，略加攪拌才將之取出。
 - (e) 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此取出時必須小心謹慎。
6. 不可使用一般的測肉溫度計於微波爐。若檢查肉類的烹調溫度，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。若烹調不足，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。
7. 烹調指南所提供的烹調時間為大約時間。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。若您熟悉爐的操作，則可以適當參照以上這些因素加以修正烹調時間。
8. 烹調食物時最好是寧可烹調不足也不要烹調過度。若食物烹調不足則可重新再加以烹調，但若烹調過度則無法補救。請時常選用最短時間。
9. 爆米花必須用微波爐專用的爆米花器皿盛載。另外一些紙袋包裝的微波爆米花亦適用於微波爐烹調。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。
10. 當使用所購食品包裝的塑膠、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。
11. 在使用奶樽或其他容器餵食嬰兒前，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



中文

① 爐門窗

② 爐門安全鎖

③ 爐門開關鍵

按此鍵打開爐門。當你在烹調過程中打開爐門，預定的模式會暫時保留。把爐門再次關上並按下**開始**鍵，程序會恢復運行。烹調時開啟爐門，亦十分安全，不會出現微波外洩的情況。

④ 控制面板

⑤ 玻璃轉盤

- 未放入轉環和玻璃轉盤時不得操作微波爐。
- 本微波爐只能使用專用玻璃轉盤，不能使用代用品或其他玻璃轉盤。
- 應等玻璃轉盤冷卻後，再清掃或放入水中。
- 不得將食物直接放在玻璃轉盤上。應始終將食物放在微波安全容器中或容器支架上。
- 當玻璃轉盤上的容器中的食物或容器本身接觸微波爐內壁，使玻璃轉盤停止轉動時，玻璃轉盤將自動向相反方向轉動。這是正常現象。
- 玻璃轉盤可向兩個方向轉動。

⑥ 轉環

- 經常清掃轉環和爐底部，以防止產生噪聲。
- 轉環必須與玻璃轉盤同時使用。

⑦ 產品標籤

⑧ 通風口

⑨ 波導蓋（切勿移去）

⑩ 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。塑膠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的微波安全盤或碟，以免火花損壞微波爐。
- 當僅使用微波功能烹調時，請勿使用燒烤架。

⑪ 警告標籤

對於型號為NN-GD37HBYTE/YUE/YPQ的微波爐，背面有兩個警告標籤。

⑫ 電源線

⑬ 電源插頭

⑭ 菜單標籤

⑮ 制動架（切勿拆卸）

制動架有阻隔作用，確保微波爐背部與後壁之間留有適當的距離，從而保證風路暢通。

⑯ 燒烤管

⑰ 爐內燈

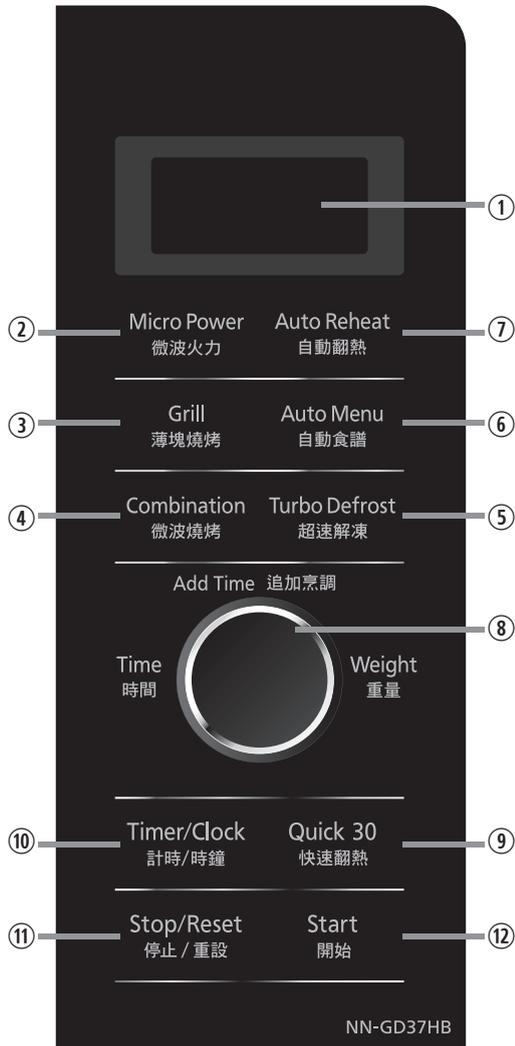
門開時及微波爐工作時，爐燈自動亮起。



備註：

- 圖示僅供參考，請以實際產品為準。
- 玻璃轉盤和燒烤架是微波爐的唯一配件。說明書中提到的其他所有料理器具必須單獨購買。

控制面板



- (1) 顯示屏
- (2) 微波火力鍵 (第12頁)
- (3) 薄塊燒烤鍵 (第14頁)
- (4) 微波燒烤鍵 (第15頁)
- (5) 超速解凍鍵 (第13頁)
- (6) 自動食譜鍵 (第17頁)
- (7) 自動翻熱鍵 (第17頁)
- (8) 旋鈕

通過旋轉旋鈕選擇所需要的時間及重量。也可使用旋鈕設定追加時間功能。(第16頁)

- (9) 快速翻熱鍵 (第16頁)
- (10) 計時 / 時鐘鍵 (第11, 20頁)
- (11) 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。再按一次即將所輸的指示消除，而時鐘設定的時間或冒號則會出現在顯示屏上。

- (12) 開始鍵

按一次，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。



備註：

若您設置完烹調程序後，沒有按開始鍵開始進行烹調，6分鐘後，電腦程序將自動取消此次設置，恢復到時鐘或冒號狀態。



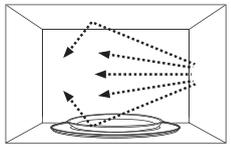
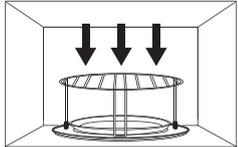
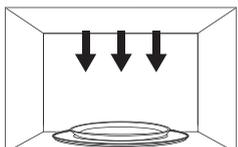
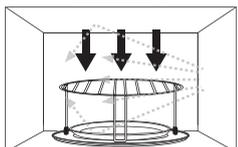
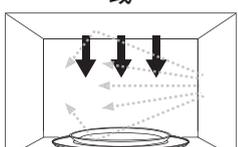
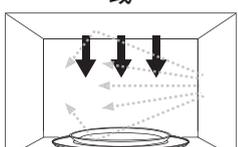
蜂鳴器聲訊號：

正確按動微波爐按鍵時，便會聽到蜂鳴器聲響，如聽不到的話，則表示未能接收指示。若在烹調過程中，微波爐發出兩次蜂鳴器聲，則是提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。

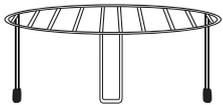
♀
♂

烹調模式

以下表格顯示各功能下所使用的附件，效果會因食品種類和容器條件而異。

烹調模式	使用	建議配件	容器
<p>微波</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 解凍。 再加熱。 熔化：牛油、朱古力、芝士。 烹調魚類，蔬菜、水果、蛋類。 準備食材：燉水果、果醬、醬汁、蛋奶、酥皮、焦糖、肉和魚等。 烘烤無需上色的蛋糕。 	-	<p>將碟子或碗或微波專用容器直接放在玻璃轉盤中央。</p> <p>鐵製容器除外。</p>
<p>薄塊燒烤</p>  <p>或</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 烤製肉類或魚類。 烤多士。 	燒烤架	-
<p>微波燒烤</p>  <p>或</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 烹調肉串及雞塊。 	燒烤架	鐵製容器除外。
<p>微波燒烤</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 烹調千層麵、肉類、脆皮馬鈴薯或蔬菜。 烘烤需上色的蛋糕及布丁。 	-	<p>將耐熱微波安全容器放在玻璃轉盤上。</p> <p>鐵製容器除外。</p>

烹調用具使用指南

	微波	薄塊燒烤	微波燒烤
燒烤架 (微波爐配件) 	不可	可	可
錫紙	用於遮擋	可	用於遮擋
陶瓷盤	可	可	可
微波碟	可	不可	不可
牛皮紙袋	不可	不可	不可
快餐用紙碟	可	可	可
耐熱 / 微波安全			
非耐熱 / 微波安全	不可	不可	不可
一次性紙容器	可*	可*	可*
玻璃器皿	可	可	可
耐熱玻璃 / 陶瓷			
非耐熱玻璃 / 陶瓷	不可	不可	不可
金屬器皿	不可	可	不可
金屬線	不可	可	不可
耐熱烹飪袋	可	可*	可
廚房紙巾及餐紙	可	不可	不可
塑料解凍架	可	不可	不可
塑膠碟子	可	不可	不可
微波安全			
不可用於微波	不可	不可	不可
微波安全保鮮紙	可	不可	不可
草、柳及木製容器	可	不可	不可
溫度計	可	不可	不可
微波安全			
常規市售	不可	可	不可
蠟紙	可	可	可
矽膠烤盤	可*	可*	可*

* 請嚴格按照廠商的建議溫度及食譜操作使用。

♀

時鐘設定

您可在不設置時鐘功能的情況下操作微波爐。



1. **按兩次。**
冒號開始在顯示屏上閃爍。
2. **通過旋轉旋鈕選擇時間。**
時間出現在顯示屏上，冒號閃爍。
3. **按一次。**
冒號停止閃爍。時間已設定在顯示屏。時鐘以分鐘計時。



備註：

1. 若你想要重新輸入時間，請重複步驟1-3。
2. 只要不拔掉電源，時鐘會連續運轉。
3. 這是12小時制的時鐘。
4. 冒號在閃動時，微波爐無法操作。

兒童安全鎖設置

此功能可防止兒童胡亂開動微波爐，以免發生意外。請在顯示屏呈現冒號或時鐘狀態時進行設定。

設定：



按開始鍵三次。
時間或冒號於顯示屏消失。其實時間並不會丟失。

“” 出現在顯示屏上。

取消：



按停止 / 重設鍵三次。
冒號或時鐘出現在顯示屏上。

要啟動或取消兒童安全鎖，**開始**鍵或**停止 / 重設**鍵必須在10秒內按三次。

微波火力設定



1. 按此鍵設置所需的火力。
(參考下表)
2. 設定所需烹調時間。
旋轉旋鈕設定所需烹調時間。
(1000 W：最長設定時間為30分鐘)
其他火力：最長設定時間為1小時30分鐘)
3. 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。

按	微波火力	適用類型
一次	1000 W (高火)	沸煮清水。再加熱。烹調蔬菜、米飯及各種麵食。
兩次	800 W (中高火)	烹調家禽、肉類、蛋糕及甜品。加熱牛奶。
三次	600 W (中火)	烹調牛肉，羊肉，雞蛋及魚、貝殼類。融化牛油。
四次	440 W (中低火)	燉湯，燉菜和砂鍋。
五次	300 W (解凍)	解凍食品。
六次	100 W (低火)	食物保溫及煨煮。



備註：

1. 此微波爐可進行三階段連續烹調模式設定。如需設定第二階段或第三階段烹調，只需重複輸入步驟1及步驟2，然後按開始鍵即可。在程序切換時，會有兩次蜂鳴聲響。（請參閱本說明書第21頁。）
2. 烹調過程中可根據需要改變烹調時間。通過旋轉旋鈕以增加或減少烹調時間。時間以1分鐘為單位逐漸增加或減少，最長10分鐘。旋轉旋鈕至零會結束烹調。
3. 請不要在微波功能下使用任何金屬容器。
4. 微波功能設置完後可再設置放置時間。參照第20頁。
5. 當烹調時間超過60分鐘，顯示屏會以小時和分鐘來顯示。

微波解凍設定

此功能可讓您自行決定時間進行微波解凍。



1. 按五次選擇300 W。
2. 通過旋轉旋鈕設置您所需解凍的時間。
(最長設定時間為1小時30分鐘)
3. 按開始鍵。
顯示屏顯示解凍時間，並開始倒計時。

超速解凍設定

此功能可使您在僅設定食物重量的情況下，自動解凍肉類，禽類和海鮮類。重量從0.1千克~2千克。

食物	最高重量
肉餡、雞塊、肉排	2千克
牛肉、羊肉、全雞	2千克
整條魚、貝殼類海鮮、蝦及魚塊	1千克



解凍技巧

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0.25千克。

聽到兩聲蜂鳴聲時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。分開燉肉、雞塊和肉餡；取出漢堡包的肉餅；用錫紙包蓋雞翼、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，或移動食物在盛器皿中的位置。



冷藏的生肉要除去包裝放在盤子上解凍。



雞脾前端細的部分要用錫紙包蓋再解凍。



整條魚的頭與尾部用錫紙包好再解凍。



切片的魚要除去包裝放在盤子上解凍。

薄塊燒烤設定

薄塊燒烤可設定兩種燒烤方式。燒烤時，熱量由爐頂處兩個加熱器發出。為防止烹調的氣味在廚房裏擴散及節省能源，需把爐門緊閉。薄塊燒烤特別適用於燒烤薄的肉類與海鮮，同樣也適用於烤麵包。

選擇薄塊燒烤的強度，然後設定時間啟動程序。當程序進行到一半時間後，通常需要翻轉食物。當打開爐門時，程序即被中斷，翻轉好食物放回爐內，關好爐門重新啟動程序。在燒烤過程中，可隨時打開爐門查看食物燒烤效果。



1. 按此鍵設置所需的火力等級。
(參考下表)
2. 通過旋轉旋鈕設置您所需烹調的時間。
(最長設定時間為1小時30分鐘)
3. 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。

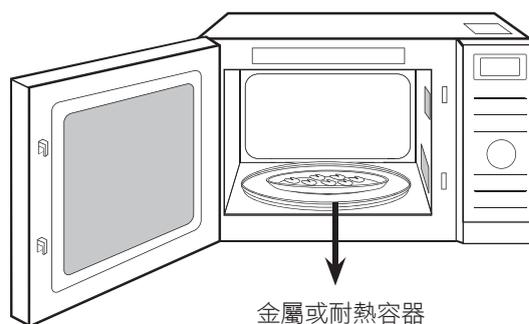
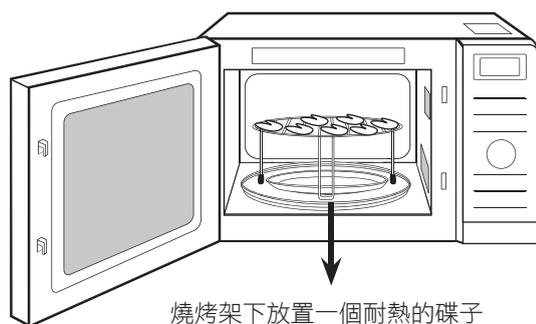
按	薄塊燒烤火力	適用種類
一次	薄塊燒烤1 (高火)	烤麵包。
兩次	薄塊燒烤2 (中火)	海鮮類或肉片，禽肉片。

操作指南

1. 請根據說明使用提供的燒烤架。
2. 此功能不可預熱。
3. 大多數的肉類如：香腸、肉排等都可以在**薄塊燒烤1**下進行烹調。此火力同樣適用於烤麵包、鬆餅和茶餅等食物。
4. **薄塊燒烤2**適用於烹調需長時間燒烤的食物如：魚和雞。
5. 燒烤過程中切勿蓋住食物。
6. 使用燒烤功能後，請使用隔熱手套取出食物和燒烤架，以免燙傷。
7. 使用燒烤功能後，請用熱肥皂水清洗燒烤架並用熱肥皂水沾濕的布輕輕擦拭爐腔內部擦去油污。
8. 烹調過程中可根據需要改變烹調時間。通過旋轉旋鈕以增加或減少烹調時間。時間以1分鐘為單位逐漸增加或減少，最長10分鐘。旋轉旋鈕至零會結束烹調。

微波爐附件的使用

在使用薄塊燒烤時，可以將食物放置在燒烤架上並在燒烤架下放置一個耐熱的碟子。或者將食物放入一個金屬或耐熱容器中，然後將容器直接放在玻璃轉盤上。



微波燒烤設定

微波燒烤功能有三段火力可供選擇。此功能是把微波和燒烤功能有效結合起來的燒烤方式。適用於燒烤肉質較厚實的家禽類、肉類及海鮮等。既可確保食物熟透，又可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，翻轉好食物再放回爐內，關好爐門繼續烹調。



1. 按此鍵設置所需的火力等級。
(參考下表)
2. 通過旋轉旋鈕設定所需的烹調時間。
(最長設定時間為1小時30分鐘)
3. 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。

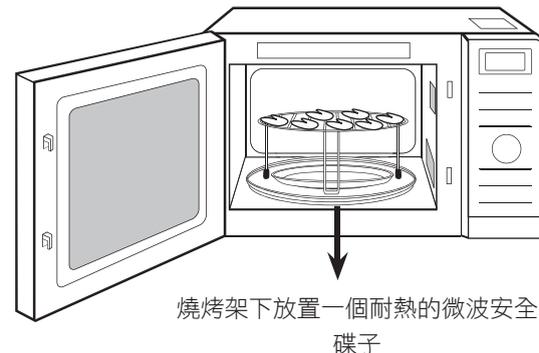
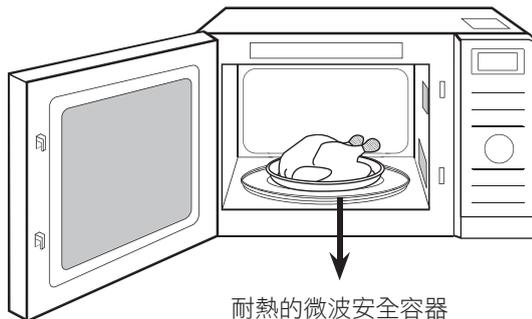
按	微波燒烤火力	適用種類
一次	微波燒烤1 (高火)	烤馬鈴薯，家禽類。
兩次	微波燒烤2 (中火)	牛肉，羊肉。
三次	微波燒烤3 (低火)	海鮮類，布丁。

操作指南

1. 烹調過程中切勿蓋住食物。
2. 拿取食物時請使用隔熱手套。
3. 此功能不適用於烹調重量少於200克的食物。對於重量較小的食物請使用薄塊燒烤功能以達到最好的料理效果。
4. 此功能不可預熱。
5. 烹調過程中可根據需要改變烹調時間。通過旋轉旋鈕以增加或減少烹調時間。時間以1分鐘為單位逐漸增加或減少，最長10分鐘。旋轉旋鈕至零會結束烹調。

微波爐附件的使用

在使用微波燒烤時，可以將食物放入一個耐熱的微波安全容器，然後將容器直接放在玻璃轉盤上。或者將食物放置在燒烤架上並在燒烤架下放置一個耐熱的微波安全碟子。



快速翻熱設定

此功能允許您以30秒為增量快速設置烹調時間。

Quick 30
快速翻熱



Start
開始

1. 按**快速翻熱**鍵設置您所需烹調的時間。
(最多5分鐘)
每按一下追加30秒。顯示屏顯示烹調時間。預設火力為1000 W。
2. 按**開始**鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。
烹調結束後，微波爐會發出五次蜂鳴聲。

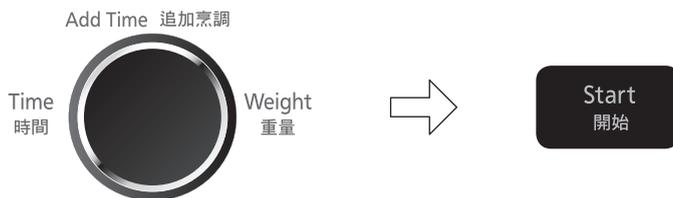


備註：

1. 此功能僅適用於微波功能。在按**快速翻熱**鍵前請選擇您所需要的微波火力。
2. 在使用**快速翻熱**功能之後，旋鈕無法選擇時間。
3. 手動烹調1分鐘後，此功能無法使用。

追加烹調設定

此功能允許您在烹調結束時，用上階段的火力添加烹調時間。



1. 料理結束後，旋轉旋鈕設定追加烹調功能。
最長設定時間：
微波：1000 W：最長設定時間為30分鐘；其他微波火力：最長設定時間為1小時30分鐘；薄塊燒烤及微波燒烤：最長設定時間為1小時30分鐘
2. 按**開始**鍵。
時間已被追加。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。



備註：

1. 此功能僅適用於微波，薄塊燒烤及微波燒烤功能，並不適用於超速解凍及自動烹調（自動翻熱及自動食譜）。
2. 烹調結束1分鐘後追加烹調功能將不能使用。
3. 追加烹調功能可以用於三階段連續烹調程序設定之後。
4. 追加烹調功能的火力與最後一個程序的火力一致。如果最後一個程序為放置時間，則無法使用追加烹調功能。

自動烹調設定



- 選擇所需的食譜編號。
按所需要的按鍵直到所需要的食譜編號出現在顯示屏上。
- 通過旋轉旋鈕選擇份數和數量。
(參考下表)
- 按開始鍵。
顯示屏顯示烹調時間，並開始倒計時。

按

Auto Reheat
自動翻熱

按

編號	食譜	重量				建議烹調器具及附屬件
		200克	400克	600克	800克	
1	饅菜翻熱	200克	400克	600克	800克	飯煲(加蓋)
2	比薩翻熱	200克	300克	400克	-	燒烤架
3	熱湯	1杯	2杯	3杯	4杯	微波安全杯

按

Auto Menu
自動食譜

編號	食譜	重量				建議烹調器具及附屬件
		50克	100克	150克	200克	
4	翻熱急凍食品 / 點心	50克	100克	150克	200克	微波安全碟 加蓋或用保鮮膜蓋著
5	粥 / 稀飯	50克	100克	150克	-	燉鍋(加蓋)
6	即食麵	1份	2份	-	-	燉鍋(加蓋)
7	蔬菜	120克	180克	250克	370克	燉鍋(加蓋)
8	清燉 / 炆煮	4-6人份	1-3人份	-	-	燉鍋(加蓋)
9	煲仔飯	100克	200克	300克	-	燉鍋(加蓋)
10	蒸魚	100克	200克	300克	400克	微波安全容器用保鮮膜蓋著
11	蒸雞	200克	400克	600克	800克	
12	烤(全)雞	600克	900克	1200克	-	微波安全碟
13	烤牛肉 / 羊肉	200克	400克	600克	-	燒烤架下面用盤子盛底
14	烤肉片	200克	400克	600克	-	燒烤架下面用盤子盛底
15	翻熱煎炸食品	50克	150克	350克	-	燒烤架下面用盤子盛底



備註：

- 當你選擇一個自動烹調程序時，食譜編號與功能的圖示將會出現在顯示屏上。
- 請僅烹製在描述重量範圍內的食物。
- 烹調前請先稱重食物，而不是相信包裝上的信息。
- 大多數食物在自動烹調結束後，需要放置一段時間，從而允許熱量繼續進入食物中心。

1. 餸菜翻熱

適用於翻熱預先煮熟的食物，您不需要選擇火力和翻熱時間，只要選擇適合的食物份量即可。食物必須處於冷藏的狀態（5-7°C）。選擇一個合適的微波爐安全燉鍋，根據需要加入3-5湯匙水。烹調時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

2. 比薩翻熱



適用於翻熱處於冷藏狀態（5-7°C）的已熟比薩。把比薩放在燒烤架上後放在玻璃轉盤上，烹調時請勿加蓋。

3. 熱湯

適用於翻熱處於冷藏的狀態（5-7°C）的湯。使用微波安全杯。烹調時請勿加蓋。食用前需要攪拌。

備註：1杯 = 180毫升

4. 翻熱急凍食品 / 點心

適用於翻熱急凍食品 / 點心，例如：蒸包，燒賣等。將急凍食品放在一個合適的微波爐安全碟上，略微灑水。烹調時加蓋或用保鮮膜蓋著。

5. 粥 / 稀飯

適用於烹調粥 / 稀飯。把米或麥片放入一個合適的微波安全燉鍋中，注入水（可參考下表），水的容量不可超過器皿容量的三分之一，以防滾瀉。烹調時請加蓋。當微波爐發出第一次蜂鳴聲響時，請略微開蓋後繼續烹調，在第二次蜂鳴時，請對食物進行攪拌。烹調結束後，請加蓋放置5到10分鐘。

米 / 麥片	建議加水量	建議容器大小
50克	250毫升	1.5 L
100克	650毫升	2 L
150克	850毫升	3 L

6. 即食麵

適用於烹調即食麵。把麵條和所有調料一起放入一個合適的微波安全燉鍋中，注入熱水（可參考下表），水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。烹調時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。烹調結束後，請放置1到2分鐘。

份量	建議加熱水量
1份	450毫升
2份	800毫升

7. 蔬菜

適用於烹調各種葉類、綠葉菜以及軟組織蔬菜，包括花椰菜、南瓜、花菜、捲心菜、蘆筍、蠶豆、芹菜、菠菜、辣椒或以上之混合物。將所有的蔬菜切成相同大小，放入一個合適的微波安全燉鍋中，如果你想讓蔬菜的口感更鬆軟請加入適量的水。牛油，香草可在烹調前加入，但是鹽要在烹調之後加入。烹調時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

蔬菜	建議加水或調料的量
120克	3 湯匙水或調料
180克	4 湯匙水或調料
250克	5 湯匙水或調料
370克	7 湯匙水或調料

8. 清燉 / 焗煮

清燉：適用於煮傳統例湯，如蔘茸湯、燕窩等，需要用“清燉”這方法使您的食物保持口感不破壞外形，也使您的食物保持原味。把所有的用料放入一個合適的微波安全燉鍋中，注入水（可參考下表），水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。烹調時請加蓋。當微波爐發出第一次蜂鳴聲響時，請略微開蓋後繼續烹調，在第二次蜂鳴時，請對食物進行攪拌。

份量	肉	根莖類蔬菜	建議加水量
4-6人份	400克	300克	800毫升
1-3人份	200克	150克	600毫升

焗煮：適用於烹煮厚切的肉類。將全部材料及水加入一個深高的微波耐熱燉鍋中，水的容量不可超過器皿容量的一半，以防滾瀉。烹調時請加蓋。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

份量	肉	根莖類蔬菜	建議加水量
4-6人份	800克	600克	300毫升
1-3人份	400克	300克	150毫升

9. 煲仔飯

適用於烹調白米飯，包括長米，短米，香米等。將米放入一個合適的微波安全燉鍋中，注入水（可參考下表），水的容量不可超過器皿容量的三分之一，以防滾瀉。烹調時請將蓋子略微打開。烹調結束後，請加蓋放置5分鐘。

米	建議加水量	建議容器大小
100克	180毫升	1.5 L
200克	300毫升	2 L
300克	450毫升	3 L

如果使用的燉鍋太小，會發生滾瀉。此功能不適用於烹調糙米。

10. 蒸魚

適用於烹調整條魚和魚片。把準備好的魚放在合適的微波安全碟上。加入調料及水（可參考下表），烹調時用保鮮膜蓋著。

魚	建議加水或調料的量
100克	2 湯匙水或調料
200克	3 湯匙水或調料
300克	4 湯匙水或調料
400克	5 湯匙水或調料

（可根據您的個人喜好調整水或調料的量）

用少量鋁箔保護魚的眼睛和尾巴部分，以防止烹調過熟。烹調時請用保鮮膜蓋著。大分量的魚需要在烹調後放置3到5分鐘才能上桌。

備註：魚片的厚度不能超過3厘米。

11. 蒸雞

適用於烹調雞塊，如雞翅，雞腿，雞胸等大塊雞肉。雞肉在烹調前需要完全解凍。烹調前，先用叉子刺穿，加肉汁或蔬菜醃過。將準備好的雞肉放在微波爐安全碟上。如果你想讓雞肉的口感更鬆軟請加入適量的油。烹調時請用保鮮膜蓋著。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物攪拌。

雞塊	建議加油量
200克	3茶匙油
400克	4茶匙油
600克	5茶匙油
800克	6茶匙油

12. 烤（全）雞

適用於烤全雞。在烤雞之前用叉子把雞皮刺穿。把準備好的雞胸朝下放在合適的微波爐安全碟上。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物翻身。

13. 烤牛肉 / 羊肉

適用於烤牛肉及羊肉，也可以把肉混合著蔬菜和肉汁一起烤。把準備好的肉放在燒烤架上，下面用盤子盛底。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物翻身。

備註：肉需要完全解凍。肉的厚度不能超過2厘米。

14. 烤肉片

適用於烘烤肉片。將焗肉切塊。用叉子刺穿肉片，把肉混合著蔬菜和肉汁一起醃漬。將肉片擺放在燒烤架上，下面用盤子盛底。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物翻身。

15. 翻熱煎炸食品

適用於翻熱多種煎炸食品，例如炸雞，咖喱包，傳統春捲等。將煎炸食品擺放在燒烤架上，下面用盤子盛底。微波爐會發出蜂鳴聲響提示將食物翻身。

備註：

第18-19頁上的圖示“”，“”，“”意在提示您烹調中所需用到的功能。“”圖示並不會在顯示屏上顯示。

：微波燒烤 ：薄塊燒烤 ：微波

計時設定 (計時 / 放置時間 / 延時啟動)

計時設定

按一次。

通過旋轉旋鈕選擇所需的時間。
(最長設定時間為1小時30分鐘)

按開始鍵。

微波爐不會運作，但顯示屏上將倒數計時。



放置時間設定

按一次。

通過旋轉旋鈕選擇所需的時間。
(最長設定時間為1小時30分鐘)

按開始鍵。

開始烹調。烹調完畢後，微波爐不會運轉，但顯示屏上將倒數計時。



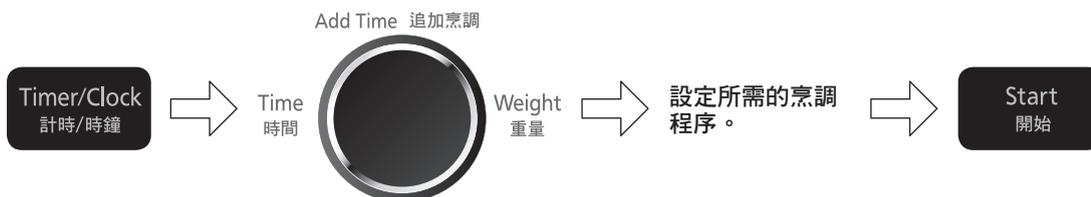
延時啟動設定

按一次。

通過旋轉旋鈕選擇所需的延時時間。
(最長設定時間為1小時30分鐘)

按開始鍵。

開始倒數計時延時時間，然後烹調。

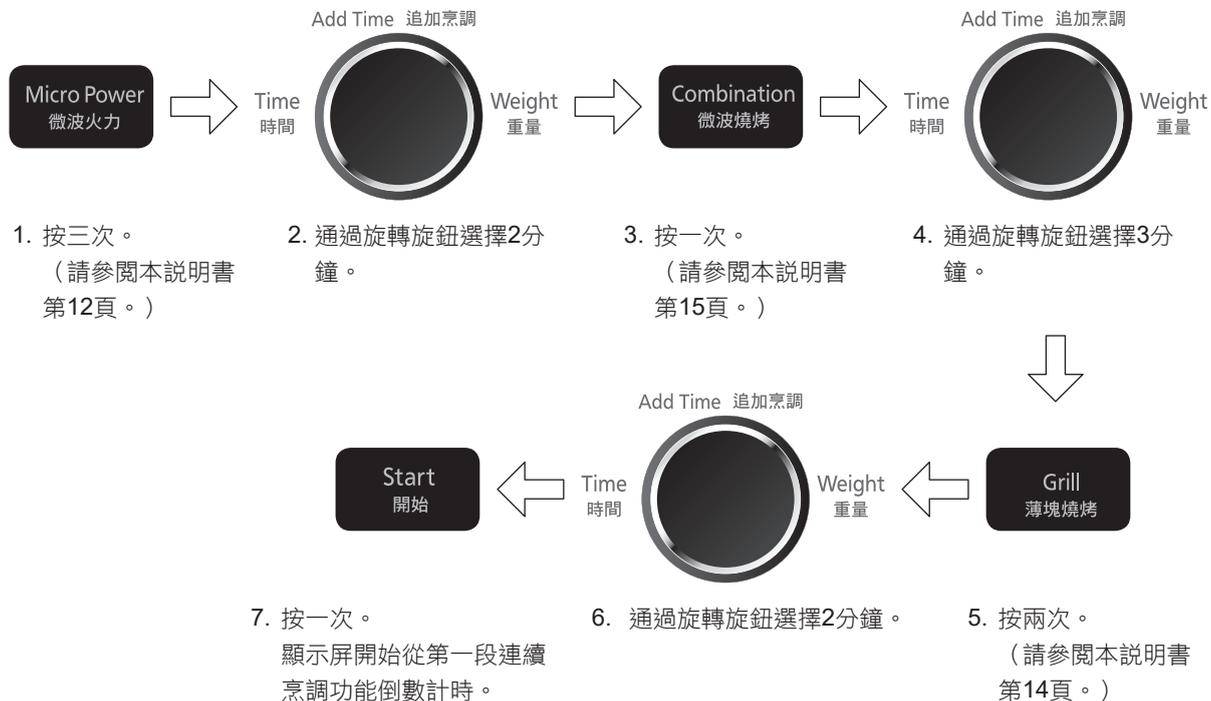


備註：

1. 當使用計時、放置時間及延時啟動功能時，中途若開啟爐門，設定的時間仍會在顯示屏繼續倒數。
2. 放置時間或延時啟動不能與**超速解凍**及**自動烹調**（**自動翻熱**及**自動食譜**）功能同時使用。這是避免在開始烹調或解凍前，爐內食物的溫度有所改變而影響烹調效果。
3. 當使用放置時間或延時啟動時，最多設定2個階段的烹調程序。

三階段連續烹調程序設定

例如：設定【600 W】2分鐘，【微波燒烤1】3分鐘，【薄塊燒烤2】2分鐘。



舉例

	烹調300克魚片	烤1千克全雞
第一段	600 W 3分鐘	微波燒烤1 9分鐘
第二段	440 W 2分鐘	微波燒烤3 13分鐘
第三段	-	薄塊燒烤2 2分鐘



備註：

- 在火力切換時，微波爐會發出兩次蜂鳴器聲。
- 此功能不適用於**超速解凍及自動烹調**（自動翻熱及自動食譜）。

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，電視機，無線上網，無繩電話，嬰兒監視器，藍牙或其他無線設備可能會受到干擾。此等干擾類似一些小型電器，如攪拌機，吸塵器，電風扇等所引起之干擾。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。但用戶應盡量避免這樣使用微波爐。
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開關薄塊燒烤的提示，故這屬正常現象。
當使用薄塊燒烤及微波燒烤功能時，微波爐有白煙冒出及產生異味。	微波爐必須定期，清潔乾淨，特別在使用薄塊燒烤及微波燒烤功能後。任何積聚在爐頂及爐壁的油污，都會引起白煙冒出。
首次使用薄塊燒烤及微波燒烤功能時，通風口會有少量煙冒出。	這是由爐腔裏保護部件的過多的油脂引起的。

卅
夕

問題	起因	解決方法
微波爐不能啟動。	沒有接駁電源。	拔除插頭，待10秒鐘後再重新插上電源。
	保險絲或電源斷路器生熔斷。	聯絡指定維修中心進行維修。
	插座有問題。	用其他電器測試插座是否有問題。
微波爐無法開始烹調。	爐門未關妥。	小心關好爐門。
	未按開始鍵。	按開始鍵。
	輸入了其他程序。	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，使用正確的程序輸入烹調。
	不慎按下 停止 / 重設 鍵。	重新輸入烹調程式。
開動微波爐，玻璃轉盤處發出聲響。	轉環及爐底骯髒。	請參考“微波爐的保養”（見下頁）清理骯髒部份。
“  ”出現在顯示屏上。	按三次 開始 鍵，兒童安全鎖被設定。	按三次 停止 / 重設 鍵即可取消。
微波爐停止工作並且顯示屏顯示“H00”，“H97”或“H98”。	微波爐發生系統故障。	聯絡代理商的維修部門。

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. 清洗微波爐之前，須從插座上拔下插頭。
2. 保持爐腔清潔。如濺出的食物或溢出的液體積在爐腔內，請用濕布擦去。若爐內相當骯髒則可用軟性清潔劑。不可使用粗糙、磨損性的清潔劑。
3. 請用微濕的布來清洗微波爐表面，為防止損傷爐內操作部分，不要讓水滲入風口。
4. 如控制板面被弄濕。請用軟性乾布抹擦。不能用粗糙、磨損性的物品擦控制板面。擦完之後請按 **停止 / 重設** 鍵以清除顯示屏上的顯示。
5. 如有水蒸氣積在爐內或爐門周圍，可用軟布擦淨。在微波爐正常運轉和濕度高的情況下都可能產生這種現象。
6. 必須經常清洗玻璃轉盤，可用暖肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。
7. 必須經常擦洗轉環和爐壁以避免產生噪音。請用軟性洗劑或擦窗劑洗爐的底面。而轉環則可用溫和肥皂水清洗或置於洗碗碟機內清洗。重複使用期間的蒸汽將聚集于底面，但不影響底面或轉環輪。從爐底取下轉環清洗後必須放回原位。
8. 當使用薄塊燒烤或微波燒烤功能時，食物的油污可能會留在爐的內壁上。如不作定期清洗，可能引至在使用時冒煙。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調後，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，可使用少量的清潔劑或噴劑，沾在軟而濕的抹布上，塗在污漬部份，稍等一會，再抹乾便可。以上清洗方法不可用於爐門，只須用布抹淨便可。
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. 如需要更換爐燈，請向有關廠商查詢。
11. 微波爐必須定期清洗去除食物殘渣。

規格

型號：		NN-GD37HB	
電源：		230 - 240 V 50 Hz	220 V 50 Hz
消耗功率：	微波烹調	4.9 A 1150 W	5.3 A 1150 W
	薄塊燒烤	4.5 A 1050 W	4.7 A 1050 W
	微波燒烤	7.5 A 1750 W	8.0 A 1750 W
輸出功率：	微波烹調*	1000 W	
	薄塊燒烤	1000 W	
爐身體積（寬 × 高 × 深）：		488 毫米（寬） × 279 毫米（高） × 395 毫米（深）	
爐內體積（寬 × 高 × 深）：		315 毫米（寬） × 178 毫米（高） × 353 毫米（深）	
爐腔總容積：		23 L	
轉盤直徑：		Ø285 毫米	
操作頻率：		2450 MHz	
淨重：		大約10千克	

* IEC程序測試規格。

規格如有改動無須先行通知。

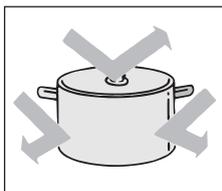
關於所需電壓，生產日期，國家和編號，請查閱微波爐的產品標籤。

微波爐的原理

微波是一種高頻率的電磁波（波長約12厘米），和無線電採用的電波相似，電流是通過磁控管而變為微波，電磁控管發射的微波被傳送到微波爐內的四周，然後反射，傳導及被吸收。

反射

微波會被金屬反射，正如打中牆壁的球會反彈一樣，一個固定（內壁）和旋轉的金屬（玻璃轉盤或攪動天線）組合，幫助將爐內的微波分佈至每個角落，而發揮均勻的烹調效能。



傳導

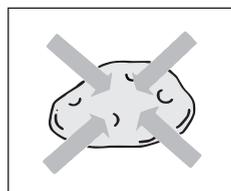
微波能夠透過一些物質，如紙、玻璃和塑膠，就好像太陽光能透射門窗一樣，由於這些物質不會吸收或反射微波能，所以是理想的微波烹調廚具。



吸收

微波能被食物吸收，所滲入的深度約2至4厘米，微波能刺激食物的分子（尤其是水，脂肪和糖的分子），而引起它們很快速的振動。

此振動引起磨擦，進而產生熱能。對於大塊的食物，經由磨擦而產生的熱能傳導至中心，而將食物煮熟。



母
女

食物的特徵

食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。

體積與數量—小份的食物比大的快熟。

形狀—體積相同的食物比較容易均勻的燒熟。為了補償大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。



開始的溫度—煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。

骨頭和脂肪—以上兩種都影響熱度。骨頭將會造成食物的溫度不平均。原因是太多的脂肪能夠更快速的吸收微波能而使附近的肉過度熟透。



密度—煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。



烹調的方法

時間

每份食譜都有提供烹調時間。食物的形狀，開始烹調溫度和位置的相差都必須在時間上補償差距。常依照食譜上所指示最短的烹調時間，然後試看食物的煮熟程度，如果食物還沒有熟，繼續再煮。這樣比較容易多加時間再煮。若是食物過度煮熟，那就無藥可救了。

空間距離

假如將一個完整的食物如烘馬鈴薯、杯形蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成為圓形。



同樣的，將食物順著烘盤的外形排列，而不是一個接著一個排列，不要將食物疊放在一起。



穿刺

在微波烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣向外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉，或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。

蛋：

用牙籤穿刺蛋黃兩次，蛋白數次。



蛤和蠔：

用牙籤穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜：用叉刺穿。

法國香腸和臘腸：將熏過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

食物上色

食物不會產生如同用傳統方法燒或烤相同的顏色效果。肉類和家禽可以在未燒之前用深色醬油、辣醬油、燒烤沙司或棕色沙司搽過。在烹調前，可先在食物表面抹上棕色沙司與融化牛油或人造牛油的混合調料。

做快熟麵包或松餅時，用黃糖代替糖粒，或者在烘之前撒些深色的香料於表面上。

遮蓋

當採用微波烹調時，水份會蒸發。因為微波烹調法是採用時間而不是直接燒熱的，所以蒸發速度不容易控制。但是只要利用不同的物質來遮蓋廚具，這個缺點將會容易的改正過來。可是除非指明，全部食譜無需加蓋烹調。砂鍋蓋或保鮮膜可用於更好的密封。利用蠟紙或紙巾可以保持某種程度食物的水份。

攪動

採用微波烹調期間，通常需要將食物攪動。如果我們需要攪動食物，常用這些詞如一次、二次、時常或偶而來形容攪動的次數。通常將外面熟的部分攪向中心，而比較不熟的向外面攪。

轉動和重新放置

有時候不可能將食物攪動以重新分散熱力。這個時候微波能是集中在食物的其中一部分。為了得到平均的烹調，將食物轉移或重新放置。將大塊的食物如烤肉或火雞翻轉。通常在烹調半途中翻轉食物。

小塊的食物如雞肉、小蝦、漢堡包卻需要移動位置，將盤外面的肉塊向中央移而將中央的移向外面。

放置時間

微波爐停止工作之後，利用導熱法，食物還可以繼續烹調。煮肉類時，假如加蓋放置10至20分鐘，內熱將會昇上5°C。蒸鍋和蔬菜需要比較短的放置時間，但這只是讓食物在邊緣沒有過度煮熟的情況下中央充分的熟透。

測試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以用於微波烹調法。糕類好了之後，它將不會黏著插進去的木條，也不會黏著盤邊。

雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易轉動。

肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。

魚好了之後，它的肉會成片且顏色變為不透明的。

更改喜愛的食譜

選些容易更改為微波烹調的食譜，如蒸鍋，燉，烘雞，魚和蔬菜，用微波料理蛋奶酥及雙殼餡餅的效果將不會很理想。不可用微波爐煎炸食物。一個基本的規則，那就是當將普通的食譜更改為微波食譜時，只需減至1/4的時間。同時，尋找一個同樣的微波食譜，適應固定的時間和熱力，在烹調之前，應該先用香菜或香料醃食物，可是加鹽卻在烹調之後。



燜的食物是不必在烹調之前預先煎黃。假如有煎的話，應該先把多余的油或脂肪倒掉。將燜肉切成2.5公分（1寸）一塊。將紅蘿蔔，馬鈴薯和其它堅硬的蔬菜切成小塊。紅蘿蔔應該切成薄片，馬鈴薯切丁。

用玻璃蓋蓋住後用1000 W煮至水沸，然後轉向100 W，偶而攪動一次。備註：放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物切成平均的體積加入湯裏，高湯是很好的底料。

選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特製塑膠蓋，可以減少烹調時間。烹調時偶爾攪拌。要保持上層碎片脆爽，最好是放置之前撒下。



加熱急凍食品

大多數急凍食品的包裝後面列明瞭微波加熱法，請參閱所推薦的電力，加熱時間及一般的說明。

加熱急凍食品的一般方法說明

用一支叉或刀將包裝的蔬菜或小菜戳穿，將包裝置在一個碟上然後加熱。

使用超過2厘米深的金屬容器裝盛的冷凍食品，例如lasagna或烤釀馬鈴薯，必須由金屬容器內取出，而置入大小適當的微波安全容器裏，加蓋或用保鮮膜蓋著然後加熱。

備註：如食物難以從容器內取出，可用熱水燙容器的底部。

欲加熱鋁箔容器內的冷凍晚餐，先取出容器內的晚餐食品，如有鋁箔包裹也應除去。一些食物，例如麵包、薯條或朱古力方餅等甜品，使用微波功能不大適宜。由盤中取出這幾種食品之後，用保鮮膜蓋著。依照廠家說明的方法加熱，將鋁箔盤置入爐內的中央，鋁箔盤不應觸及爐壁或其他金屬，鋁箔盤和爐壁相隔至少2至3厘米，每次只可在微波爐內加熱一個鋁箔盤的食物。

解凍

準備食物以便冷藏至凍結

煮好的食物質量將根據凍結之前原有的質量，在凍結的過程中處理的方法及所採用的解凍技巧和時間而定。所選購的食物務求鮮美和質優，並於購買後快速冷藏至凍結。

重型的塑膠膜和袋子，與冰凍膜都適用於冰凍庫，有商店原來包裝的肉類可冷藏至凍結一個短時期。

備註：如包裝是使用鋁箔，於解凍之前須除去所有的鋁箔，以預防產生電弧。

當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。肉碎應包成2.5至5厘米的長方形、方形或圓形。



全隻雞應首先取出內臟，（內臟可隨意分別冷藏至凍結），將雞洗淨及瀝乾水分，用繩子將腿和翼綁著。



清除所有氣體，然後封密塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。



在冰凍庫內的食物應保持攝氏零下18度或以下，第28頁的圖表注明的解凍時間是針對已徹底凍結的食物。（即解凍之前已凍結至少24小時的食物。）

解凍

其用法是選擇300 W，並調校解凍的時間。請遵照這一節列明的解凍時間及說明。參閱第28頁。

解凍方法

- 1) 食物應使用防濕和防蒸發的物質包裹冷藏至凍結。小塊的肉類如肉排、漢堡包肉餅、魚肉片、雞塊等應分為1或2塊包裹而冷藏至凍結。



- 2) 首先將肉的包裝袋或紙除去，將一個微波烤肉架安置在一個碟上，將除去包裝袋或紙的肉放在架上，根據第28頁的圖表說明調校300 W及加熱的時間。
- 3) 於解凍時將肉或雞翻轉兩或三次。在循環解凍的半途中，遮蓋烤肉的邊緣及形狀不均勻的末端。
- 4) 在解凍的半途中，弄散絞碎的牛肉、蝦、扇貝或蟹肉。分開肉排或雞塊，並取出已解凍的肉類。



- 5) 大塊的烤肉，或全隻雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。



微波解凍建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考。在烹調途中請時常打開爐門確認食物的料理情況然後按**開始**鍵繼續烹調。大部份的食物需要調整時間。解凍時無需加蓋。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
牛肉 / 羊肉 / 大塊肉 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間30分鐘
牛排 (1) (3)	2個250克	300 W 3到4分鐘	放置時間3分鐘
牛肉碎 (1) (3)	450克	300 W 6到7分鐘	放置時間5分鐘
燉牛排 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間10分鐘
整雞 (1) (3)	450克	300 W 5到7分鐘	放置時間10分鐘
雞肉 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間5分鐘
整魚 (1) (3)	450克	300 W 6到8分鐘	放置時間5分鐘
魚塊 (2) (3)	450克	300 W 5到7分鐘	放置時間5分鐘
蝦 (2) (3)	450克	300 W 4到6分鐘	放置時間5分鐘
水果，軟的 (1)	250克	300 W 2到3分鐘	放置時間2分鐘
人造牛油 (3)	250克	300 W 1到2分鐘	放置時間2分鐘
芝士 (3)	450克	300 W 2到4分鐘	放置時間2分鐘
成人份量的膳食 (2)	350克	300 W 5到6分鐘	放置時間3到5分鐘
煮熟的水果 (2)	540克	300 W 4到5分鐘	放置時間3到5分鐘
熟肉 (2)	520克	300 W 6到8分鐘	放置時間3到5分鐘
乳蛋餅 (3)	1個65克	300 W 1到2分鐘	放置時間2分鐘
砂鍋 (1)	750克	1000 W 6到7分鐘	放置時間3到5分鐘
麵包卷 (1)	1個85克	1000 W 20到30秒	放置時間5分鐘
布里歐修 (1) (3) (4)	1個400克	微波燒烤2 3分30秒	放置時間5分鐘
牛角包 (1) (4)	2個100克	微波燒烤2 1分到1分30秒	追加1分鐘薄塊燒烤1可使表面更加鬆脆。
泡芙 (1) (3)	1個375克	300 W 2分到2分30秒	放入冰箱放置20分鐘
糕點酥皮 (1) (3)	1個500克	300 W 4到5分鐘	放入冰箱放置20分鐘
比薩麵團 (1) (3)	1個240克	300 W 2分到2分30秒	放置時間10分鐘
甜甜圈 (1) (4)	2個100克	微波燒烤2 1分到1分30秒	放置時間3分鐘
華夫餅 (1) (4)	2個40克	微波燒烤2 1分到1分30秒	追加1分鐘薄塊燒烤1可使表面更加鬆脆。
水果批 (3)	470克	300 W 4到5分鐘	放置時間5分鐘

- (1) 中途需要攪拌或翻身。
- (2) 在燒烤途中分離已經解凍的部份並且翻身。
- (3) 拆除所有包裝並放入一個耐熱碟中。
- (4) 放在燒烤架上，如果需要可在下面放個耐熱碟子。

翻熱食譜建議時間

以下圖表提供的時間只作為參考，實際烹調效果會根據食物的起始溫度、大小及數量發生變化。

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
飲料 / 咖啡 / 牛奶			
咖啡	1杯 (235 ml)	1000 W 1分30秒	加熱前後需攪拌。
咖啡	2杯 (470 ml)	1000 W 2分30秒到3分鐘	
牛奶	1杯 (235 ml)	1000 W 1分20秒到1分30秒	
麵包			
牛角包	1個50克	1000 W 10到20秒或 薄塊燒烤1 3分到3分30秒	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。如果使用薄塊燒烤模式，請使用燒烤架或耐熱碟。中途翻身。
	2個100克	1000 W 30到40秒或 薄塊燒烤1 4分鐘	
麵包卷	1個	1000 W 10到20秒或 薄塊燒烤1 3分到3分30秒	
	4個	1000 W 30到40秒或 薄塊燒烤1 4到5分鐘	
烤餅麵包	225克	1000 W 30到40秒	無需加蓋。中途翻身。
比得包	2個	1000 W 20到30秒	
膳食 (自製)			
蔬菜 (熟的)	300克	1000 W 2分到2分30秒	加蓋。中途攪拌。
	700克	1000 W 5分到5分30秒	
馬鈴薯泥	500克	1000 W 3到4分鐘	
米飯 / 藜麥 / 蒸粗麥粉	300克	1000 W 2分到2分20秒	
嬰兒食品	120克	600 W 30到40秒	
罐頭食品			
烤豆	225克	1000 W 1分30秒到2分鐘	把食物放入微波安全碗後再放在玻璃轉盤上。加蓋。中途攪拌。
番茄醬意粉	200克	1000 W 1分30秒	
番茄奶油湯	400克	1000 W 2分30秒	
雞湯	425克	1000 W 3分30秒	
糕點			
乳蛋餅	400克	1000 W 2到3分鐘 或微波燒烤2 4到6分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。如果使用微波燒烤模式，請使用耐熱碟。
咖哩角 / 春捲	4個240克	1000 W 1分到1分30秒 或微波燒烤2 5到6分鐘	
便利食品			
薯仔餡餅 (冷藏)	450克	1000 W 5到6分鐘或 微波燒烤2 12到15分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。如果使用微波燒烤模式，請使用耐熱碟。
千層面 (冷藏)	400克	1000 W 7到8分鐘或 微波燒烤2 10到12分鐘	
牧羊人派 (冷凍)	450克	1000 W 3到4分鐘或 微波燒烤2 22到25分鐘	

常用食譜烹調建議時間

食物	重量 / 數量	參考時間及火力檔	說明
豆類 — 需要浸泡（扁豆除外）			
鷹嘴豆	225克	1000 W 8分鐘然後 440 W 35到40分鐘	在一個大碗中加入600 ml沸水。加蓋。中途攪拌。
扁豆	225克	440 W 15到20分鐘	
紅腰豆	225克	1000 W 15分鐘然後 440 W 35到40分鐘	
新鮮的蔬菜，切片，切成均勻的碎片。放在微波安全碟中。			
蘆筍	200克	1000 W 4到5分鐘	加入30毫升（2湯匙）水。加蓋。中途攪拌。
西蘭花	250克	1000 W 3到4分鐘	
馬鈴薯	250克	1000 W 4到5分鐘	
羔羊 / 牛肉 - 生的 - 小心：很燙！拿出容器時應當小心。			
羊扒	450克	微波燒烤2 10分鐘	將食物直接放在燒烤架上，並在燒烤架下放置一個耐熱的碟子。中途翻身。
大塊的羊肉	450克	600 W 10到13分鐘然後 微波燒烤1 6到10分鐘	在微波安全碟中放入一個架子或者上翹的碗後放入羊肉，然後放在玻璃轉盤上。加蓋並且中途翻身。在烹調過程中會有油脂排出。在微波燒烤模式下切勿加蓋。
意大利面 — 放置在一個3升微波安全碗中			
通心粉	225克	1000 W 13到15分鐘	加入1升沸水。加蓋。中途攪拌。
意大利麵條，意大利乾麵條	225克	1000 W 11到12分鐘	
新鮮冷藏比薩 — 備註：烹調前需要拆除所有包裝。加熱後的比薩底面會相對較軟。			
薄脆比薩	300克	1000 W 2到3分鐘或 微波燒烤2 10到12分鐘	把食物放入耐熱碟後再放在玻璃轉盤上。無需加蓋。
深盤比薩	400克	1000 W 4到6分鐘或 微波燒烤2 10到12分鐘	在微波燒烤模式下，請使用燒烤架。
熟制冷凍食品			
炸肉餅	300克	微波燒烤2 12到13分鐘	把食物放放燒烤架上，然後在玻璃轉盤上。中途翻身。
華夫餅	2個120克	薄塊燒烤1 14分鐘	
香腸 — 生的一注意很燙！拿出容器時應當小心。			
厚的	4個240克	1000 W 2到3分鐘或 微波燒烤2 8到10分鐘	把食物放入微波安全碟後再放在玻璃轉盤上。加蓋。在微波燒烤 / 薄塊燒烤模式下，請使用燒烤架。無需加蓋。中途翻身。
薄的	4個120克	1000 W 1分30秒到2分30秒或 薄塊燒烤1 7到8分鐘	



備註：

在微波爐中加熱後，請務必檢查食物是否熱的。如果不確定，請放回爐腔重新加熱。不能攪拌的食物，在料理結束後需要放置一段時間。食物越多所需的放置時間就越長。

卍
卍

備註：

本食譜所提供的烹調火力及時間僅供參考。請根據所在地區電壓的不同，輸出功率不同，個人喜好的不同，自行調節所需烹調火力或時間。



黃梨燜雞

材料：

600克	雞塊	
1湯匙	玉米澱粉	} 混和
2湯匙	清水	
5克	生蔥用於拌飾（切成細絲）	
A：1湯匙	胡椒粉	
10克	嫩薑（剁幼）	
2湯匙	蕃茄醬	
2湯匙	蠔油	
2湯匙	魚露	
B：200克	黃梨（切成½厘米楔狀）	
5克	鮮辣椒（去核及切幼絲）	
½茶匙	鹽	

操作方法：

1. 將雞塊放進一個燉鍋裡，以混合的A調味料醃約1小時。
2. 加進B用料。
3. 加蓋並以800 W烹調14-16分鐘。
4. 拌入玉米澱粉漿，放置5分鐘。
5. 趁熱送飯。

食用份量：4-6 份

叉
母



脆皮烤雞

600克 雞，切塊

醃料：

½湯匙	食油
½湯匙	蜜糖
A：2湯匙	蘑菇蠔油
1湯匙	蜜糖
1湯匙	食油
¼湯匙	蘑菇蠔油

操作方法：

1. 洗淨雞塊，用叉穿刺和用紙巾拍乾。
2. 以A用料醃雞至過夜或最少半個小時。
3. 把醃好的雞塊放置在燒烤架上，然後放在一個微波安全碟在下面。
4. 烤雞之前搽上油。
5. 以微波燒烤1烹調14到15分鐘，中途翻身。
6. 在最後5-10分鐘，搽上蜜糖。
7. 把雞切成塊狀排入一精美碟上，趁熱上桌。

食用份量：4-6 份



蒸蝦

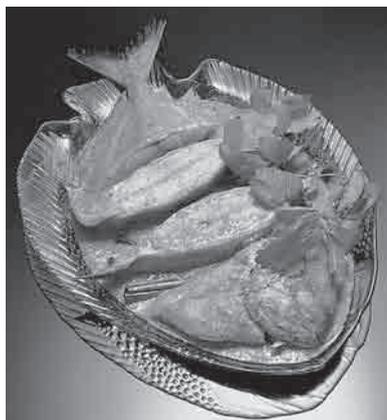
材料：

- 300克 大蝦（連殼）
- 100克 蕃茄（切片）
- A：1/3 杯 清水
- 1/4茶匙 鹽
- 1/4茶匙 糖
- 10克 生薑（切絲）
- 1茶匙 檸檬汁

操作方法：

1. 修剪蝦鬚，用牙籤由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在一個餐碟上將蕃茄和蝦排成一個圓圈，將材料A混合後淋在蝦上。
3. 用保鮮膜蓋著，以800 W烹調約5到6分鐘。
4. 趁熱上桌。

食用份量：4-6 份



香辣燜魚

材料：

- 1條 鯧魚（350克切成4塊）
- 1/3 杯 乳酪
- 1/3 杯 清水
- 1/4茶匙 鹽
- A：1湯匙 酥油
- 10克 芫荽菜（切成4厘米長度）
- 10克 生薑（切絲）
- 50克 大蒜頭（切片）
- 5克 咖喱葉
- 1厘米 肉桂皮
- 2粒 丁香
- B：（以下用料加1/4杯食油研幼）
- 1茶匙 小茴香
- 20克 辣椒干（浸軟）
- 10克 蒜頭
- 50克 小蔥頭

操作方法：

1. 將A用料置入燉鍋裡混和，以1000 W爆香約2到3分鐘（無需加蓋）。
2. 拌入B用料，再以1000 W爆香約3到4分鐘。
3. 加進魚，乳酪，清水和鹽。
4. 以600 W烹調7-8分鐘。中途翻身。
5. 趁熱送飯。

食用份量：4-6 份



炒飯

材料：

400克	白飯
150克	雜菜
2湯匙	豉油
2湯匙	麻油
A：150克	小蝦（去殼及脈絡）
50克	蟹肉
1茶匙	豉油
½茶匙	糖
B：10克	蒜頭（剁幼）
20克	小蔥頭（剁幼）
3湯匙	食油

操作方法：

1. 混和A用料，留後用。
2. 將B用料置入22厘米燉鍋裡混和，以1000 W爆香約1分30秒到2分鐘（無需加蓋）。
3. 拌入醃好的A用料，再600 W烹調約2到3分鐘（無需加蓋）。
4. 加進其餘的用料，並以1000 W再烹調10分鐘（無需加蓋）。每隔3分鐘攪拌一次。
5. 立即上桌。

食用份量：3-4 份



果醬

材料：

200克	水果（例如草莓，蘋果，葡萄，奇異果等）
100克	細白砂糖
2茶匙	檸檬汁

操作方法：

1. 削皮後將水果切成小塊（1-2厘米）大小，並放入2升的微波爐適用的焙盤內。加入細白砂糖及檸檬汁。混合。
2. 以600 W烹調13到14分鐘。每隔3分鐘攪拌一次。烹調後攪拌並冷卻。

備註：您不可煮橙醬。保鮮於雪櫃內。您可隨意調整糖的份量。少糖將縮短保鮮期限。

備註：雙份用料可制2杯果醬。

食用份量：約1杯