

注意事项

STEP 1 阅读 (2-7 页) 的“安全注意事项”
* 标明必须注意事项



STEP 2 插上电源插头



STEP 3 打开和关闭门 (10 页)



*d 出现时，
进入演示模式。
请解除以后再使用。
(出现这类显示时，请参照第 47 页)

打开门的话电源
就会接通



STEP 4 烤箱烧烤 (20 页)
* 由于炉腔内部变热，请在使用前进行冷却。



1 ~ 4 完成后

开始烹饪吧! 请阅读第 12 至 19 页后开始吧。


配菜和米饭 加热	加热
	22 ~ 23 页
牛奶 加热	牛奶
	24 ~ 25 页
肉和鱼 解冻	解冻
	28 ~ 30 页

冷冻米饭 加热	冷冻米饭
	24 ~ 27 页
油炸食品 加热	酥脆加热
	28 ~ 32 页

* 列举了日常经常使用的加热方式。
其他信息，请参阅右页的“目录”。

微波炉加热时

■ 请不要使用方盘，并将食物直接放在炉腔中间位置。

- 显示屏上出现 。



方盘

请勿放入其他物品，
直接放入!



目录

准备和确认

安全注意事项	2~7	加热结构	14~15
零件的名称和功能		可使用容器•不可使用容器	16~17
炉体•附件	8~9	使用要点	18~19
操作部分•节能功能	10~11	炉腔空烧	20
使用微波炉加热时	12~13		

烹饪方法

「加热」指南	21
--------------	----

自动烹饪

加热配菜和米饭	22	自动菜单（自动菜单的使用方法）	28
熟练加热的窍门		熟练使用自动菜单的窍门	
菜肴	23	塑料便当	29
米饭	23	解冻	30
触控菜单（触控菜单键的使用方法）	24	松软面包	31
熟练使用触控菜单的窍门		酥脆加热	32
牛奶	25	简易面包系列	33
吐司	26		
冷冻米饭	27		

手工烹饪

使用微波炉加热、炖	34~35	用烤箱、发酵烹饪	38~39
微波炉加热设定时间的标准	36	烤制烹饪	40
焯蔬菜	37		

这种情况

蜂鸣声的消除和复原方法	41	出现这类标示时	47
关于提示音（蜂鸣声）	41	委托修理前	48~49
保养方法	42~43	保证与售后	109
不擅长制作料理时	44~46	规格	封底

料理集

料理集目录	50~51	料理集	52~108
-------------	-------	-----------	--------

本说明书如下所示

操作
程序

12

根据操作，自
动变化的状态



标示

亮灯中

微波炉

闪烁中



微波炉

安全注意事项

为了保证安全，请严格遵守

- 为了防止对人身财产造成损害，为了安全地正确使用，记载了重要内容。
- 区分说明因不遵守记载事项的使用方法而产生的危害与损害程度。
- 用图标进行区分说明需要遵守的内容。



危险

可能造成“死亡”和“重伤”的特别内容



禁止内容



警告

估计会导致“死亡”与“重伤”的内容



“遵守指示”的内容



注意

估计可能会导致“轻伤”与“房屋、财产等损害”的内容



“提醒注意”的内容

内部有高压零件



危险

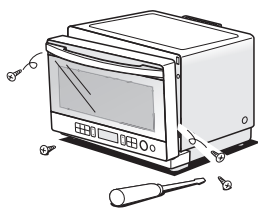


禁止分解

不得私自拆卸、修理、改造

可能造成火灾、触电、受伤。

修理时，请联系销售门店或者东芝生活家电咨询中心。

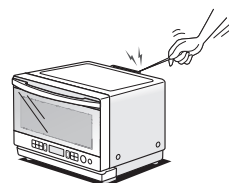


禁止

不要在吸气口、排气口、孔等处放入别针、铁丝等金属物或异物、手指

可能造成触电、受伤。

如果掉入异物，请拔掉电源插头，联系销售门店或者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

在 100V 交流中，电源单独使用 15A 以上的插座

超过交流 100V 情况下使用，或者其他工具同时使用插座时，使用延长电线可能引起火灾·触电。



禁止

不要使用损坏的电源线、电源插头、松散的插座

可能造成火灾、触电。



电源插头须切实插入到底部

触电和发热可能造成火灾。

电源插头、电源线、插座的使用方法（续）

警告



禁止

不要损伤电源线和电源插头

加工，靠近排气口等高温部位、强行弯曲、拉伸、扭曲、束缚、摆放重物、夹入物体等，可能造成电线损坏，引起火灾、触电。



除尘

用干布定期清除电源插头的灰尘

积满灰尘，则会由于湿气等原因导致绝缘不良，可能引起火灾。



禁止湿手操作

不要用湿手插拔电源插头

可能造成触电。



拿着插头拔出

从插座拔出电源插头的时候，要拿着电源插头拔出

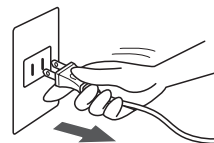
拿着电线拔出时电线损坏，可能造成火灾、触电。



从插座上拔掉

长时间不使用时，把电源插头从插座上拔掉

绝缘劣化可能造成漏电火灾。



安装时

警告



拆除包装材料

使用前，拆除全部包装材料

如不拆除，运转过程中可能造成起火、火灾可能造成烧伤。



包装用的聚乙烯袋，保管或丢弃在幼儿无法触及的地方

戴在头上等行为，可能堵塞口和鼻子而导致窒息。



禁止

不要靠近易燃、耐热性较弱的喷雾罐

可能造成烧焦和火灾。

喷雾器罐可能造成引火与破裂。

请不要放在榻榻米、地毯、桌布等上面或靠近窗帘等。

另外，如果在耐热差的家具、装有插座的墙面、耐热性差的墙壁材料上设置排气口，可能发生热变形，请保持远离。



禁止

不要在有水的地方与有蒸汽的机器及火种附近使用

可能造成火灾、触电、漏电。

安装时 (续)

警告



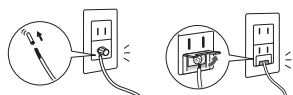
接地线

切实安装接地

存在故障和漏电时，可能造成触电。没有接地端子时，接地线长度不够时，请联系销售门店或者东芝生活家电咨询中心咨询。

● 使用接地端子时

- 确认接地线牢牢地连接到接地螺丝后，剥去接地线尖端的皮，将芯线部连接到接地端子。请拔掉电源插头后连接。



带盖子的情况下，
打开连接。

● 没有接地端子时

- 请进行接地工程（电气工程资格者的D种接地工程）。施工时，请联系销售门店或者东芝生活家电咨询中心。

注意事项

切勿连接煤气管，水管，避雷针，
电话接地线
法律禁止。

■ 在下列情况下，法律规定必须进行地面工作（由合格的电动工人进行D级接地工作）

● 湿气重的地方

餐厅的厨房，土壤，混混凝土地板，如清酒和酱油等的酿酒 / 储藏场所。

● 有水气地方（漏电断路器的安装也是强制性的）

新鲜食品店的作业区等水花飞溅，在土壤 / 地下室中水泄漏或凝结的地方

警告



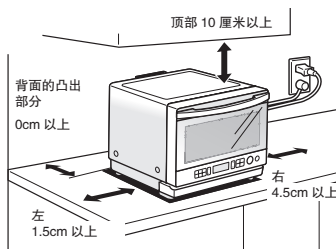
留出墙壁之间的空隙

可能会导致过热和火灾。产品后部上方有炉腔的排气口。

留出墙壁之间的空隙

- 如果墙壁容易受热，家用电器，家具和插座，请在右侧留出高于描述尺寸的间隙。根据墙壁的材料，可能存在炉体的接触痕迹。此外，当出口靠近排气口并且担心有污垢时，请在右侧的描述尺寸上留出一个间隙，以免直接接触排气。
- 如果后面是玻璃，有可能因温差而破裂，所以请留出 20 厘米以上的距离。（虽然可以打开，但由于温差可能会造成破坏）
- 如果担心排气或露水凝结污染墙壁，留出与墙壁之间的距离，或在墙壁上粘贴铝箔等可以减少墙壁污垢和蒸汽的影响。
- 如果经常进行烧鱼等容易产生油烟的烹饪作业，我们建议将主机顶部放在可以打开的地方。

[符合消防法律法规 嵌入式]



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



放在具有足够强度的平坦地方

将其放置在强度不足或倾斜的位置，可能会导致其倾倒或跌落，从而导致受伤。另外，结露水可能会溢出到地板上。

放在平坦地方

如果在地震等情况下摔倒或跌落时，即使外部没有损坏也不要直接使用，并要求经销商进行检查。如果正在寻找防止跌落的金属配件（可选：部件代码 32582136）以防止机身的倾倒或跌落，请咨询经销商。

使用时

警告



发生异常时
停止使用

在异常 / 故障发生时立即停止使用

否则可能导致失火、冒烟和触电。

〈异常、故障实例〉

- 电源线和插头异常发热。
- 使用过程中有异常的声音和气味。
- 电源无法自动关闭。
- 发出火花或烟雾。
- 门上有明显的咔嚓声和变形。
- 上部发热管损坏。
- 触摸时感觉有电流。

■ 请立即拔下电源插头，并要求商店进行检查和维修。



禁止

烹饪中，不要插拔电源插头

如果插拔，可能会产生火花，引起火灾或触电。



禁止

不要用于烹饪以外的用途

过热、异常操作可能导致灼伤、受伤、损坏或火灾。请勿加热衣服、洗碗布、市面上微波炉加热用的热水盆、婴儿奶瓶（消毒袋）、洗澡水保温器等。



禁止

把东西放在身体上面，

不要用布等覆盖

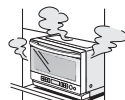
放置物品可能造成过热、变形、烧焦、起火、火灾。请不要放置方盘等附属品。



禁止

不要堵塞排气口或进气口

可能会导致火灾。



禁止

请避免不熟悉操作的人员进行作业或让儿童单独使用，避免在婴儿可触及的地方使用

特别在加热期间和加热后，视线不要离开儿童。可能会导致触电，伤害或烧伤。

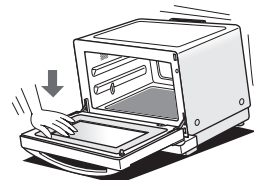


禁止

不要将门悬挂起，不要用重物压门。

可能会导致变形、漏电所引起的人身伤害。

另外将门悬挂或者压在门上的话，有可能导致身体跌倒并造成伤害。



注意



禁止

门夹住物体时，请勿使用。

可能会导致漏电所引起的人身伤害与起火。



禁止

不要撞击炉腔底部，门玻璃，顶部发热管，方盘

发生破损，可能导致受伤。

取出容器或茶碗时，请不要碰到外罩底部或门玻璃。如果玻璃破损，在使用过程中可能会发生割伤。



禁止

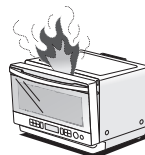
炉腔内食品燃烧时，不要开门

打开门氧气进入，会引起剧烈燃烧并导致火灾。

• 如果食物燃烧，请采取以下措施。

- ① 门关闭的状态下，按下“取消”键停止运转。
- ② 拔出电源插头
- ③ 炉体远离易燃物品并等待其熄灭
- ④ 不能控制火势时，用水或灭火器将其熄灭。

• 请不要再行使用，并要求经销商检查。



注意

打开和关闭门时，请注意不要夹住手指

可能导致烧伤和受伤。

微波炉加热时

警告



不要过度加热食品

禁止

- 根据食品分量，如果加热时间过长可能导致冒烟、起火、火灾、烧伤。
- 通过手动操作加热时，请参考第 36 页的标准设置时间，并在外部观察加热情况。
 - 请特别注意少量、油腻的食物（黄油面包，油炸等），低水分（爆米花等），块根作物（红薯，胡萝卜等），容易变热的食物（豆包等）。
 - 在自动预热时，请注意使用说明书中有关数量，容器，如何放置等内容事项。



重量低于 100 克的食物不要通过自动烹饪加热

禁止

- 无法正确检测到食物温度而导致食物过热时，可能引起食物起火。
- 请手动操作并观察情况，进行加热。



请勿将带盖的容器放入使用温度传感器进行加热作业的微波炉(12页)

禁止

- 如果有盖子，则食物的温度无法被正确检测而导致过热，可能引起食物着火且容器破裂
- 请取下容器盖子后再行加热。



罐装食品、瓶装、袋装、蒸煮袋装食品、真空包装食品去掉保鲜剂(脱氧剂)

可能导致火灾、破裂、产品损坏、伤害或烧伤。



在加热婴儿食品或护理餐时，加热后搅拌并确认温度。

存在可能烫伤的危险。



不要过度加热饮料、高油脂食品

禁止

- 取出时或者取出后会突然沸腾，引起灼伤。另外，当将速溶咖啡等粉状物品放入液体中时，可能会突然沸腾。
- 请勿使用“加热”键进行饮料加热牛奶使用“加热”键。酒、咖啡、水等，请参阅第 36 页并手动设置时间进行加热。
 - 过度加热时，请放置 2 分钟冷却后再取出。
 - 使用矮型的宽口容器。
 - 分量、容器的放置方法等请遵守使用说明书的注意事项。
 - 加热饮品时，加热前后用勺子进行充分搅拌。

突然沸腾



饮品：咖啡、牛奶、豆浆、水、酸奶等液体，味噌汤等汁液油脂多的食品：新鲜奶油、黄油等粘稠状食品：咖喱、炖品、颗粒汤汁等



不要加热鸡蛋和煮鸡蛋（有壳，没有壳）、煎鸡蛋

禁止

鸡蛋破裂，冲击力会损坏炉腔底部，可能导致受伤与灼伤。另外，也可能在取出后发生破裂。

- 请将鸡蛋切开后先行加热。
- 请不要在加热煮鸡蛋（关东煮、八宝菜等的鸡蛋）



取下高密封性容器的盖子和软木塞，切开或者裂开有表皮和外壳、薄膜的食品（墨鱼、栗子、银杏等）

在外壳上切一个口子并取下盖子

破裂时，冲击力会损坏炉腔底部，可能导致受伤与灼伤。

注意



不要使用金属表面处理的容器或袋子如方盘、铝箔、金属容器、金属钎子、金属线、铝带、铝等。

禁止

可能会发生火花，导致炉腔底部和门玻璃裂缝损坏而造成伤害



请不要进行空载加热。

禁止

可能产生火花，机壳的炉体和内部异常加热，变热而引起灼伤。另外，长时间加热后或加热少量食物后，机壳内部会变热并导致灼伤，因此请勿在结束后立即触摸机炉腔部

微波炉加热时(续)

 注意

取出餐具和食物时，取下保鲜膜时需要注意

高温时，取下保鲜膜时，蒸汽会立即冒出，可能导致灼伤

微波炉加热时

 注意

禁止接触

在烹饪中或烹饪后，请勿触摸高温部分（炉腔内部，门，炉体，排气口）和拆下的角盘

- 由于高温，会导致灼伤。
- 烹饪后，请不要将角盘餐具等放在对耐热性差的地方可能会导致变形或变色。



禁止沾湿

烹饪中或烹饪后，不要在门、炉腔、角盘等上面喷水，不要突然冷却

可能会破裂并导致伤害或变形。另外，可能会因蒸汽或溅水而导致灼伤。



使用市售的厚手套取出食品和配件

直接接触可能会导致灼伤或受伤。另外，撕裂时请不要使用连指手套。



移动小动物

发热管加热时，将易受烟雾和气味影响的小型动物（如小鸟）转移到另一个房间，并为了换气打开换气扇或通风窗

特别是在开始时，在炉腔进行干烤和除臭以除去炉腔内的油分会冒烟和散发出臭味。

保养

 警告

拔下并冷却插头后

在拔下电源插头并冷却炉体后，对炉体进行保养

可能会导致触电，伤害或烧伤。



禁用

油、食物残渣和水分粘附在内部和门上，不要进行加热

电波集中在脏污部分，可能引起火花、烟雾、火灾等危险。另外，会出现生锈。

- 如果附着脏污时，请务必每次在炉腔冷却后进行擦拭。

注意

与电视、收音机、天线等间隔 4 米或以上可能会影响画面和声音效果。

产品附近的无线 LAN 设备可能会出现通信性能降低

使用前请阅读无线局域网设备的使用说明书。

远离热源和蒸汽

如果电饭煲或锅等蒸汽冲击主机或操作部位，可能会导致故障。

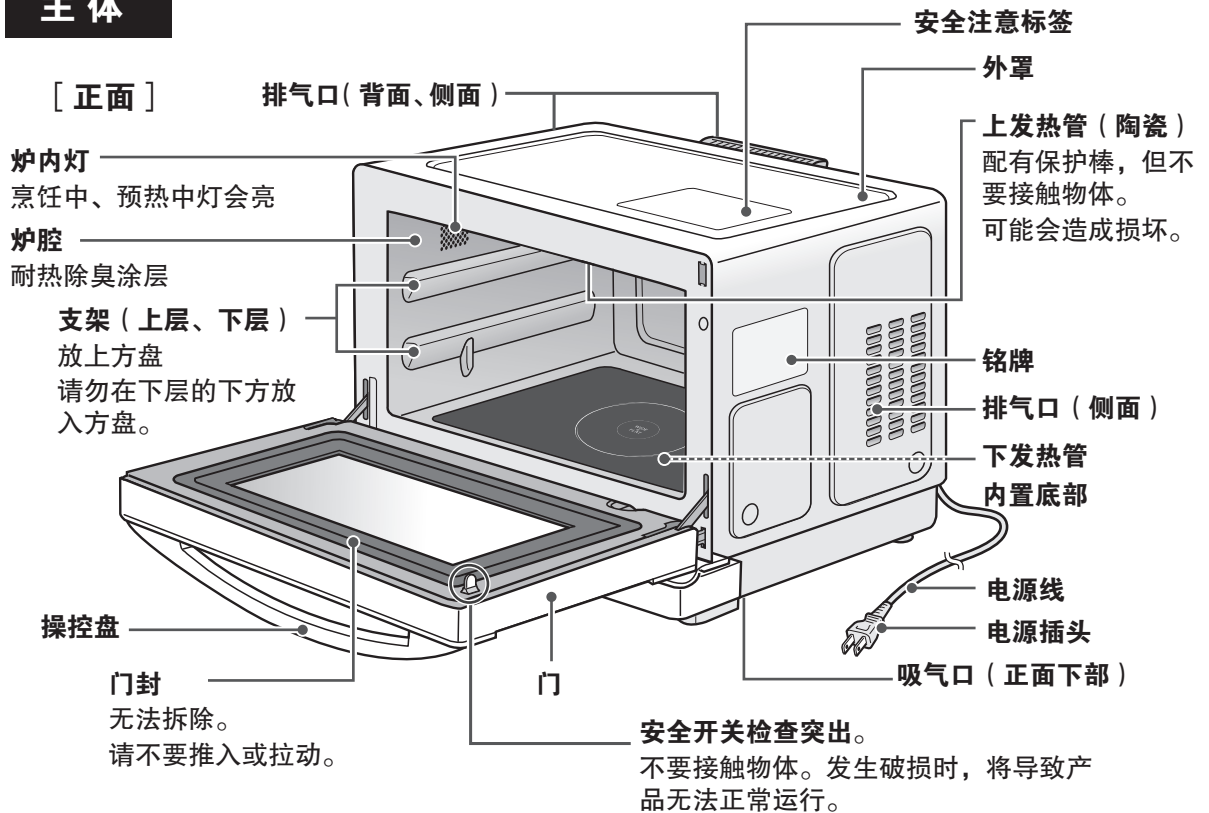
请不要在会接触蒸汽的位置使用。

移动主机时需要注意

请在左右牢牢握住产品后，再行搬动。

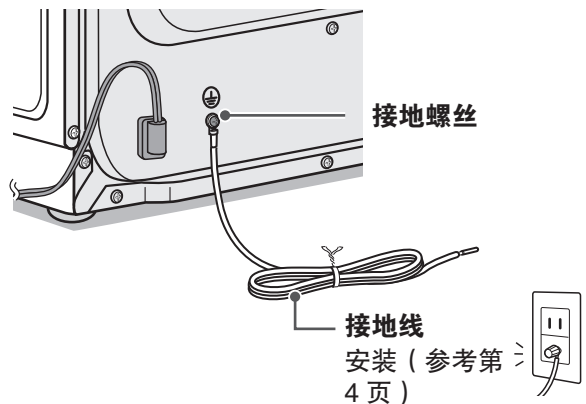
零件的名称和功能

主体



- 请立即擦去炉腔内的污垢。
- 因为高密封性，水分有可能积存于炉腔内。炉腔冷却后，请立即擦拭干净。

[背面]



配件

请正确使用配件

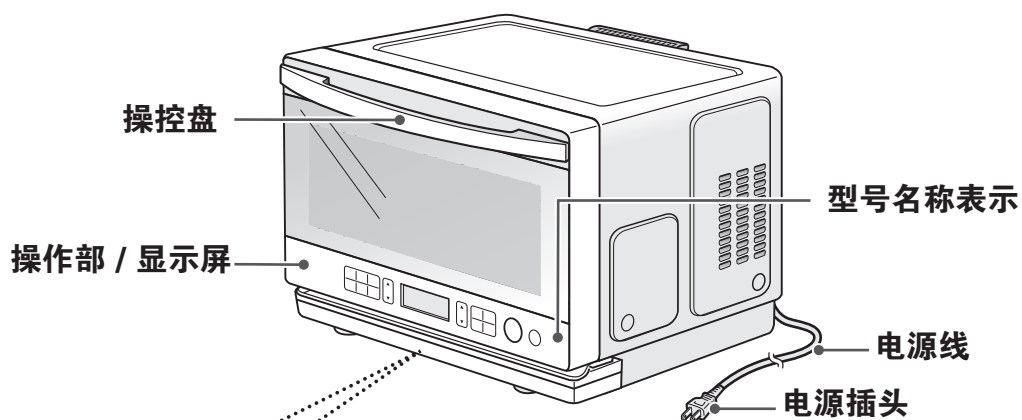
方盘（铁板扣）1个



- 用于烤箱，发酵，烧烤等
- ※ 请根据料理，放置在正确的位置。支架（上层）或（下层）
- ※ 显示屏上显示（像信号样的原文的图标）时，因为在微波炉加热会产生火花，所以不能使用。（简易面包的二次发酵等）
- ※ 使用后，请不要立即冷却。可能会损坏或变形。

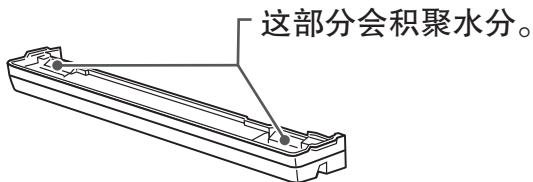
- 请不要使用烤箱系列设备以外的配件。

[正面]

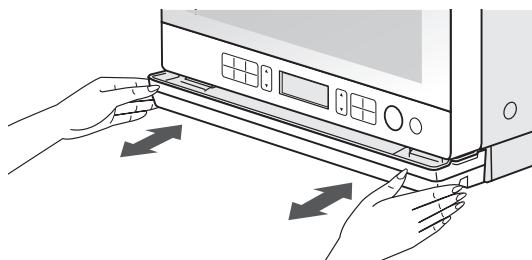


接 水

接受食物残渣和水滴的容器。
即使微波炉加热，也可以收集从食物中蒸发的水分。
始终设置在主机中。
请仔细维修。（参考第 43 页）



■ 安装、拆除方法



- 烹饪前确保安全固定。
如果安装不牢固，会导致漏水
- 请注意拆除时，可能会有积水。
- 安装时，请注意不要夹到手指。

各零件的名称和功能 (续)

主体

自动菜单 *

不需要时间和温度设定的菜单。
(24~33 页)

- “触控菜单”键“自动菜单”使用按键进行选择。

显示部件

显示自动菜单编号、温度、时间等。



微波炉烹饪 (一部分包括微波炉加热烹饪) 的选择时显示, 烹饪中闪烁。

■ 触控菜单 (3 ~ 8)	■ 自动菜单 (9 ~ 30)	10 解冻 (克)	副菜	【速度菜单】
【非油炸】	6 牛奶	11 生鱼片 (克)	14 汉堡包	17 3 分钟菜单
3 香酥鸡块	7 吐司 (翻面)	12 松软面包	15 奶汁烤菜	18 5 分钟菜单
4 油炸	8 冻米饭	13 酥脆加热 (方盘蒸汽)	16 锡箔纸烧烤	19 7 分钟菜单
5 简便油炸	9 塑料便当			

手工烹饪

微波炉	烤箱 发酵	烤架	▲ 温度 完成 ▼
10 分钟	1 分钟 100g	10 秒 10g	

预热 结束 煮菜 冷却中 自动菜单 g 杯 W °C 分 秒

微波炉 烤箱发酵 烤架

标准 高温 上层 下层

强 弱

18 分 00 秒

手工烹饪键根据烹饪

设定时间和温度后, 再行使用。
(34~40 页)

「时间 / 克数」键

用于手动烹饪的时间设定和解冻重量

加热种类

显示加热种类和运行状况。
烹调中显示闪烁。

「温度、完成」键

用于烤箱、发酵的温度设定以及烹调中时间和温度的调节。
用于自动烹饪的完成调节

■ 自动烹饪的完成调节

选择菜单后, 或者在开始后 10 秒内按下设定



[强 1] [强 2] [强 3]
[弱 1] [弱 2] [弱 3]

节约能源

自动关机

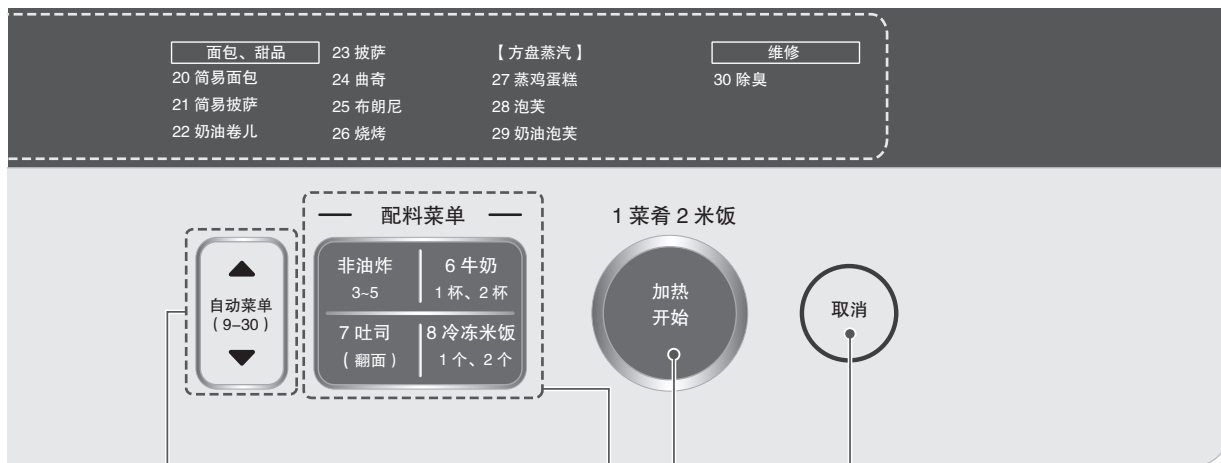
不使用时, 自动断电的功能。

- 显示器显示“0”的状态下, 如果 5 分钟以上没有开关门, 电源就会自动关闭
- 但是, 显示“高温”的时候, 电源不能断开。

打开门后就会接通电源

显示器会显示“0” (只插上电源插头不能接通电源)

* 自动菜单有“触控菜单(3~8)”和“自动菜单(9~30)”。
显示器会显示菜单号码, 请按照使用的菜单号码进行使用



「自动菜单*」键

不需要时间和温度设定的菜单。

(28~33页)

- 按键选择菜单。
- 按键切换菜单。
(「10 解冻(克)」 「11 生鱼片(克)」
用于设定重量)

「触控菜单*」键

不需要时间和温度设定的菜单。

(24~27页)

- 按键切换菜单。

「取消」键

不需要时间和温度设定的菜单。

用于操作、设置取消或中止烹饪

- 在烹调的过程中确认时, 不要“取消”键, 然后开门。(关闭门, 按启动后重新开始烹饪)
中途打开门就停止烹饪, 一段时间没有操作时, 自动中止烹饪。
- 自烹饪动菜单的过程中打开门时, 请按“取消”键, 通过手动烹饪一边观察情况一边进行加热。

「加热」/「开始」兼用键

用于加热(22~23页)饭菜和开始烹饪

- 按下键就开始加热。
- “加热”键在开关门后超过1分钟就不能工作(显示“门”)请再次开关门, 然后按下“加热”键。

使用微波炉加热时

使用微波炉的“1 菜肴”“2 饭”“6 牛奶”“8 冷冻饭”
用温度传感器一边检测温度一边加热。（「自动加热」）

★ 为了用温度传感器正确检测库炉腔内的温度，请阅读 12~13 页后正确使用。

★ 如果不能正确检测到温度传感器的话，会出现食物沸腾，加热不足的情况。

需要遵守事项

● 正确使用保鲜膜

- 根据食品使用保鲜膜或者不使用。
请阅读各菜单说明。
- 使用保鲜膜时，不要重复几层使用。
请将保鲜膜重叠的部分放在下面加热。
- 不正确使用的话，完成情况可能不好。
另外，食品可能烧焦、冒烟、起火。

● 不使用盖子

- 陶器、玻璃制品、塑料制品等加上盖子，就无法正确检测食品温度，导致无法很好地进行加热。
- 市面上销售的便当也请取下盖子、铝箔后进行加热。

● 持续使用时，一定要在炉腔充分冷却后再使用

- 如果炉腔内很热，温度传感器就不能很好地工作。
另外，耐热性弱的容器（塑料制品）会熔化变形。
当显示器显示“高温”时，请等待显示消失。

● 使用符合食品分量大小的容器

● 尽可能使用矮型、宽口的容器

● 多种食品加热时，食物的分量和初期温度一致

● 在放入食品之前先擦掉炉腔内的食品残渣、炉腔和门上的水滴等等。

- 未能正确地检查食品温度，完成情况可能不好。
另外，会引起冒烟、起火。

● 不使用方盘

- 使用方盘，会引起火花飞溅、故障。

警告



重量低于 100 克的食物不要通过自动烹饪加热

禁止 无法正确检测到食物温度而导致食物过热时，可能引起食物起火。

- 请手动操作并观察情况，进行加热。

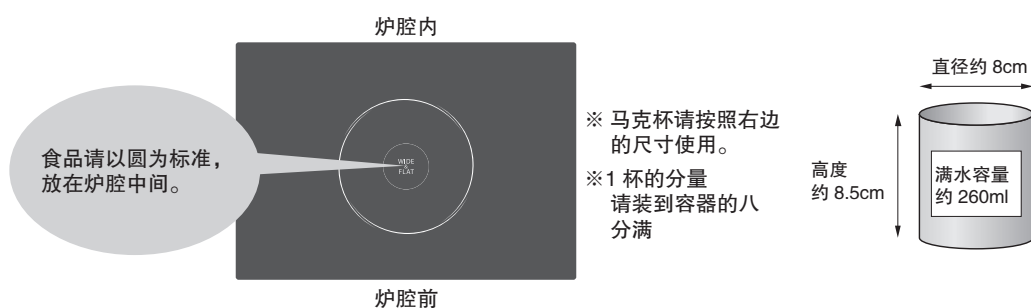


请勿将带盖的容器放入使用温度传感器进行加热烹饪的微波炉

禁止 如果有盖子，则食物的温度无法被正确检测而导致过热，可能引起食物着火且容器破裂

- 请取下容器盖子后再行加热。

食品放置方法

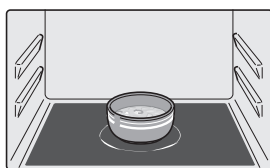


食品须正确摆放!

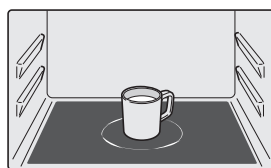
食品放在炉腔中央（多种食品时靠近炉腔中央摆放）

- 如果放置在偏离中央的位置，会出现过热或不加热的情况。请务必放置于炉腔中央。
- 小食品即使放在中央也不能正确检测，会引起食品冒烟、起火。少量食品请使用手动的微波炉控制时间，一边观察情况一边加热。
- 饮料放在边上的话会变得过热、沸腾，从炉腔里取出后突然冒出热气，会引起烫伤。

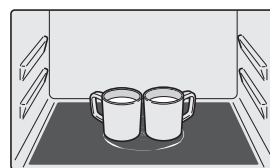
摆放示例



加热



1 个马克杯（牛奶）



2 个马克杯（牛奶）

（操作顺序和详细情况请参照操作页面）

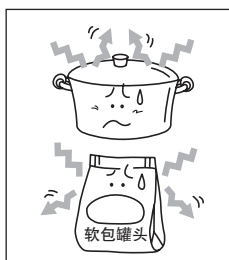
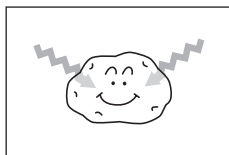
加热结构

微波炉加热

使用电波，加热食品

显示器上显示  不能使用方盘、金属钎子等金属物品。

- 电波性质
- 电波碰到食品就会被食品的水分吸收，就会引起水分子摩擦运动。其结果是产生热量，食品内部和外部同时被加热。
 - 陶器、瓷器等能通过电波，但金属容器、铝制托盘等会反射电波，所以不能加热。



微波炉烹饪的要点

- 加热时间
大致与食品的分量成正比。如果分量是 2 倍，那么加热时间也请调整到 2 倍的时间。
- 微波炉加热
食品的水分容易飞溅、干燥、变硬，所以要设定时间较短，观察情况加热。


炖菜烹饪


- 微波炉 600W 后继续用微波炉 200W 加热。
用微波炉 600W 沸腾，再用微波炉 200W 煮。

- 加热时间
设定了 600W 的时间之后，再按一次「微波炉」，设定 200W 的时间

微波炉和发热管加热（仅限自动烹饪）


用微波炉发酵，用发热管烤制。

微波炉加热的工站上会显示 

- 显示  时，不能使用方盘、金属钎子等金属物品。

自动菜单
简易面包、简易披萨

使用微波炉和发热管，加热食品

显示器上显示 

- 不能使用方盘、金属钎子等金属物品。

自动菜单
松软面包

发热管加热

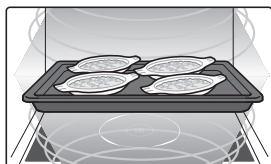
烤箱烹饪

使用上下发热管的炉腔内全部热量，加热食品。

- ※ 炉腔内上部和底部靠近热源，所以温度很高。尺寸较高的模子及食品，请一边会观察表面烤制状况一边加热。
- ※ 炉腔内温度有时会根据测量场所和食品的分量不同而有所偏差

方盘

- 在烹饪副食或点心时使用。
详细请阅读料理集。
- ※ 纸张和硅等金属制以外的模具和氟树脂加工的模具不要直接放在炉腔内，放在方盘后再进行加热。



方盘蒸汽

方盘的槽里加入开水使之产生蒸汽。

< 料理集记载的菜单 > 蒸鸡
蛋糕、海绵蛋糕、泡芙、布丁。

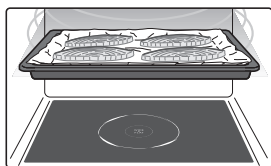


烤架烹饪

上面直接使用发热管强热，在食品表面烤出焦面。

方盘

- 用于烤鱼



发酵

一边控制温度一边用发热管进行加热。用于面包等的发酵。

烤箱烹饪的要点

- 食品的放置方法
根据加热情况，也会变大空间。请留出适当的空间。
- 加热时间
请看着食品的情况，进行调节。在炉腔内温度较高的情况下，请设定较短的加热时间，并观察其情况。进行加热。
- 加热中
因炉腔内的温度容易下降，所以请减少开关门。
- 担心烧烤不均匀时
请在加热过程中更换食物的前后位置，或者只在深色部分处涂上铝箔。
- 加热后
为了防止过度烧焦，请马上取出食品。




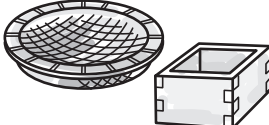
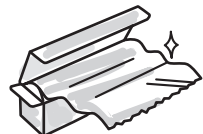

- 为了上色均匀
加热过程中请把食物翻过来。
- 加热后
为了防止过度烧焦，请马上取出食品。

可使用容器 • 不可使用容器

耐热温度请看容器上标示的家用品品质表示法的标示。请勿搞错“微波炉”的加热和“烤箱烤架”的加热。如果搞错，会造成食品和容器冒烟、起火。加热之前，请确认加热种类。（参考第 14、15 页）

容器种类：玻璃	微波炉加热时	发热管加热时
<p>具有耐热性</p> 	<p>可以使用 但是，加热后急速冷却时，可能会裂开。 “自动加热”（使用温度传感器的微波炉加热（12 页））不能使用带盖的容器。 · 请取下容器盖子。</p>	<p>可以使用 但是，加热后急速冷却时，可能会裂开。 高温的食物，请使用耐热、耐冷的玻璃制容器。</p>
<p>没有耐热性</p> 	<p>不能使用 切割玻璃、钢化玻璃等，玻璃的厚度变化大的产品，不平整的产品也不能使用。</p>	<p>不能使用</p>
容器种类：塑料 • 硅	微波炉加热时	发热管加热时
<p>具有耐热性 标有（耐热温度 140℃ 以上）“微波炉可使用”的产品</p> 	<p>可以使用 但是，以下不能使用。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 油脂、糖分、盐分多的食品、番茄酱等（变高温） • 高密封性盖子 • 耐热性差的盖子 • 用铝等金属表面加工的容器和袋子 • 市面上销售的微波炉用煮鸡蛋器 <p>“自动加热”（使用温度传感器的微波炉加热（12 页））不能使用带盖的容器。 · 请取下容器盖子。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 塑料 不能使用 会有溶化变形或破裂情况的 ● 硅 可以使用 • 烤箱的设定温度在《容器的耐热温度 -30℃》以下，硅容器放置在上层，或放置在炉腔里。 请不要直接放置在里面。 （设定温度实例：耐热温度 200℃ 时 - 设定温度在 170℃ 以下） • 上层、炉腔内底部靠近发热管，硅容器有可能变形。 <p style="text-align: center;">烤架上不能使用</p>
<p>没有耐热性 （耐热温度不满 140℃） 没有标示“可以用于微波炉”的产品</p> 	<p>不能使用 电波下会变形的产品 不能使用（聚乙烯、苯乙烯、酚、三聚氰胺、尤利亚树脂等。） ※ 但是，解冻时可以使用泡沫塑料托盘。</p>	<p>不能使用 会有溶化变形或破裂情况的</p>

附属品	微波炉	发热管	烤架
方盘 	×	○	○

容器种类：金属	微波炉加热时	发热管加热时
铝箔等金属容器、铁丝网、金属钎子 	不能使用 特别是铁丝网，金属钎子会引起火花。	可以使用 但是，把手不能使用树脂。
容器种类：陶器、漆器	微波炉加热时	发热管加热时
陶器、漆器 	可以使用 但是，使用金银粉、金银箔的容器有时会产生火花，所以不能使用。 电波会使容器变热。请注意避免烫伤。	不能使用 但耐热性的陶器、瓷器砂锅、奶汁烤菜碟子等能使用。
漆器 	不能使用 涂料可能会剥落或出现裂缝。	不能使用
容器种类：其他	微波炉加热时	微波炉加热时
木、竹、纸制品 	不能使用 可能引起火花、燃烧。 但仅限于料理集中记载的使用方法，可以使用经过耐热加工的纸、烤箱、烹调纸。	不能使用 但经过耐热加工的纸、烤箱纸、厨房纸、蛋糕用的硫酸纸可以根据包装的耐热温度进行使用。*1 *1: 请不要铺在炉腔底层。(除指定菜单外)
铝箔 	不能使用 会产生火花，所以不能使用。 但是，这个使用说明书记载的用法就可以使用。 解冻：30 页 酒：36 页	可以使用 用于敷在角盘、控制焦色时以及锡箔纸烧烤时。
保鲜膜 (耐热温度 140℃以上) 	可以使用 但高油脂含量的料理容易变热，故不能使用，聚乙烯包装可能会熔化，并会燃烧，故不能使用。	不能使用 遇到高温，可能会融化。

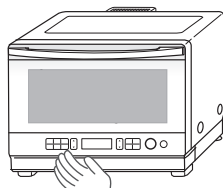
注意

有关如何使用此处未列出的容器，详情请与制造商或容器制造商联系。

使用要点



准备



■ 配件·使用适合加热的容器（菜单）

- 请参阅“可使用的容器·不可使用的容器”（第 16 至 17 页）和餐具。
- 微波炉加热时，不可使用方盘。（显示器上 \square 出现显示）
→ 会引起火花飞溅、故障。



■ 仔细阅读使用说明书和料理集，做好准备

- 请注意本期刊中描述的材料，数量和烹饪方法。
→ 材料、数量、烹饪方法错误，可能出现不理想的后果。
在某些情况，食物可能会引起烟雾、引火。



注意！

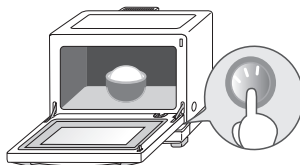
除了指定分量以外的情况以及市面销售的料理书中的料理，请手动操作一边观察情况一边进行加热。

■ 如果炉腔内部很热，则无法进行烹饪。

- 自动菜单 1、2、6、8~11、17~21，发酵是在炉腔内冷却后再行使用。
→ 如果炉腔内部很热，温度传感器可能无法正常工作。
参考第 12 至 13 页，灵活使用吧。

放入食品

设定



■ 自动加热的设定方法

- “1 ... 菜肴” “2 ... 米饭”
按下“加热开始”键时，发热管立即启动。



按 1 下 “1 菜肴”
按 2 下 “2 米饭”

- 触控菜单 3 ~ 8

按“触控菜单”键选择菜单，然后按“加热开始”键开始加热。



- 自动菜单 9 ~ 30

使用“自动菜单”键选择菜单，然后按“加热开始”键开始加热。



- 当你想做自己喜欢的

→ “1 菜肴” “2 米饭”

启动后，使用“温度·完成”进行设定。
（开始后 10 秒内）



→ 自动菜单 3~29

选择菜单，使用“温度·完成”设定结果。

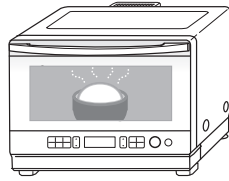


或者



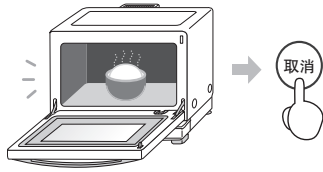
如果在开始后 10 秒内，则可以更改结果。

烹饪中



■ 烹饪中

- 自烹饪动菜单的过程中打开门时，请按“取消”键，通过手动加热一边观察情况一边进行加热。

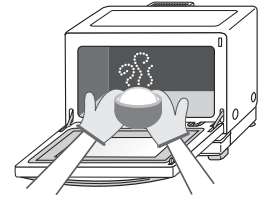


• 烤箱烹饪时

- 由于室温，形状，重量，大小，初始温度和电源电压，烧烤完成结果有所不同。

加热过程中如果更换食品的上下前后方向，部分位置盖上铝箔，则能很好地完成操作。

烹饪结束后



■ 取出时

● 注意烫手

- 请不要将取出的方盘餐具等放在耐热性差的地方
- 请双手戴上市面上销售的连指手套、不要直接接触方盘。
→ 请使用质地较厚的连指手套。请不要使用破损，或者沾湿的产品。

■ 追加加热时

● 反复操作时

- 自动菜单 1,2,6,8~11,17~21，炉腔内很热时，发酵须等待其冷却，请通过手动操作一边观察情况一边进行加热。

● 加热不足时

- 请手动操作并观察情况，进行加热。

炉腔空烧·除臭

首次使用时，请取下如门内部等的所有包装材料，，然后进行“30 除臭”，并烧掉炉腔内的油污。

(空烧)

最初会冒烟或者散发出臭味，并非存在故障。

将小鸟等小型动物转移到另一个房间，为了换气，请打开换气扇或通风窗。

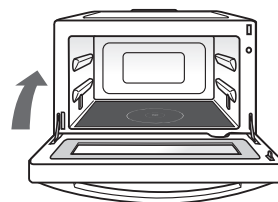


空烧、除臭时，请擦拭炉腔内污垢后再行操作。

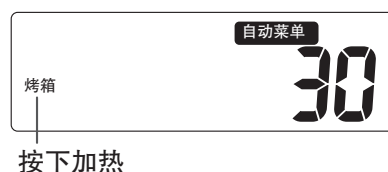
■ 30 ... 除臭，因发热管进行加热，故炉体会变热。

炉腔空烧·除臭

1 不要任何东西放进炉腔内，并关上门



2  按下，选择 30 除臭



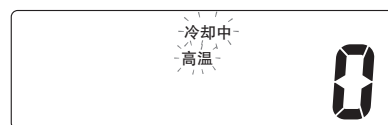
3  按下

▶ 除臭开始



▶ 蜂鸣声响起 3 声，除臭结束

- 显示屏上显示“高温”和“冷却中”。



4 打开门，等待降温

- 请注意门的玻璃表面和机炉腔部会变热。
- 请勿反复进行除臭操作。

如果不知如何加热…

怎样加热比较好呢?



「加热」指南

准备和确认
烹饪方法

炉腔内空烧、除臭、「加热」指南

● 米饭

→加热「2 米饭」

→ 22~23 页



● 冷冻米饭

→ 触控菜单「8 冷冻米饭」

→ 24~27 页



● 牛奶

→触控菜单「6 牛奶」

→ 24~25 页



● 酒、咖啡、水等饮品

→ 手动「微波炉」设定输出功率和时间

→ 34~36 页



● 解冻肉、鱼

→ 自动菜单「10 解冻」「11 生鱼片」

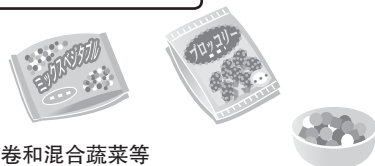
→ 28~30 页



● 冷冻焯蔬菜

→ 手动「微波炉」设定输出功率和时间

→ 34~36 页

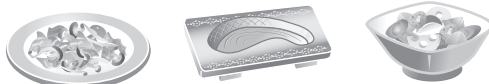


* 圆锥形蛋卷和混合蔬菜等
请多加水，然后转移到耐热容器。

● 菜肴

→加热「1 菜肴」

→ 22~23 页

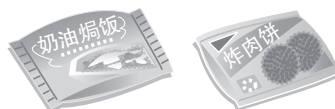


● 冷冻菜肴

● 市售烹饪好的冷冻食品（炸肉饼等）

→ 手动「微波炉」设定输出功率和时间

→ 34~36 页



* 市售产品，请参考包装内容，且一边观察情况一边加热。

● 加热油炸食品、烤制食品、法式面包、咖喱面包等食品时

→自动菜单中使用“13 酥脆加热”

→ 28~32 页



● 你想要加热熟食面包，奶油卷且想要达到松软的效果

→使用自动菜单中的“12 松软面包”

→ 28~31 页



* 黄油卷完成 [减弱]。

* 面包吐司请参考第 86 页。

● 中华包子

→ 手动「微波炉」设定输出功率和时间

→ 34~36 页



无须匹配时间和温度，进行自动烹饪

加热菜肴和米饭

- ★加热有“菜肴”和“2 米饭”两种类型。
- ★请用“8 冷冻米饭”加热冷冻米饭。(24、27 页)
- ★加热冷冻菜肴，请使用“微波炉”一边观察情况一边进行加热。(34~36 页)

加热菜肴时

按 1 下 “1 菜肴”

加热米饭时

按 2 下 “2 米饭”

警告



重量低于 100 克的食物不要通过自动烹饪加热

无法正确检测到食物温度而导致食物过热时，可能引起食物起火。

- 请手动操作并一边观察情况，一边进行加热。

禁止

警告



请勿使用“加热”键进行饮料加热

过度加热后，取出时或者取出后会突然沸腾，引起灼伤。

- 牛奶使用牛奶键，酒、咖啡、水等加热时请参考 36 页所示时间，手动操作并一边观察情况一边进行加热。

禁止

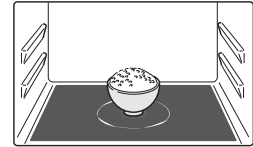
基本操作 (例：加热米饭)

※ 请参考 23 页的「使用窍门」。

1 将食品 (米饭) 放于炉腔中央

- 放入与食物量相匹配的浅口耐热容器中，并将其放在炉腔中央。

不能使用方盘



2

加热开始

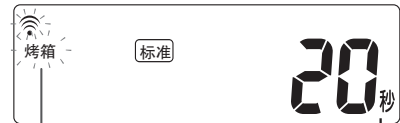
按下

按 1 下 “1 菜肴”

按 2 下则转到 “2 米饭”

- 关门并在 1 分钟内按下。

加热种类



根据食物和菜单，期间可以显示剩余时间。

每次按下在 1 菜肴 ←→ 2 米饭之间切换。(5 秒钟)

▶ 开始加热



▶ 蜂鸣声响起 3 声，加热结束

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会每隔一分钟鸣声一次。(5 分钟) 打开门或者按下“取消”就会停止。
- 烹饪完成后，“冷却中”闪烁，使用风扇冷却电子部件等。冷却风扇运转中，请勿拔下电源插头。风扇运转中也能进行烹饪。(但是，有不能使用的自动菜单)

容器加热时，取出时多加注意



■ 选择喜好操作时

→ 开始后 10 秒内按下“温度、完成”进行调整

- 按下 [增强] 按下 [减弱]。

增强、减弱时有 1、2、3



增强
↑
↓
减弱

■ 烹饪结束后，再次加热时

→ 使用手动“微波炉”一边观察情况一边加热 (34~35 页)



已经读了吗?

希望遵守的事项 (12~13 页)
使用要点 (18~19 页)

1 菜肴 (按一下)

使用微波炉加热冷藏和常温的菜肴。

- 一次加热的量…100~300 g (1 人的标准 150 g)

- 请勿使用保鲜膜，按照以下方式加热。

- 煮炖食物…去除汤汁。
- 蒸制食物…吹走蒸汽。
- 汤类……完成设定为 [增强]。
- 烤鱼、烤肉……完成设定为 [减弱]。

- 分量多时，请将完成设定为“增强”，进行加热。

- 咖喱和八宝菜类黏糊状食品

- 放入深口的容器内，并为了防止汁水飞溅而需要使用保鲜膜。
- 将完成设定为 [增强]，请在加热后搅拌成一体。



2 米饭 (按 2 下)

使用微波炉加热冷藏和常温的米饭。

- 一次加热的量…100~300 g (1 杯米饭 150 g)

- 加热时，请勿使用保鲜膜。

- 揉松硬块，在冷藏米饭等食物中加水。



- 鱼的种类、形状、大小、厚重食品等，根据鱼的种类·形状·大小、有厚度的食品，食品的种类及状态不同，有不能充分加热的情形。

→ 加热不足时，请用手动微波炉一边观察情况一边进行加热。

■ 加热多个食品时

- 靠近中央位置摆放食品。
- 调整食品分量、初始温度、种类
食品分量差别极大，加热前食品存在温度差异时，就无法均匀加热。

注意事项

- 用于菜肴、米饭加热。其他食品，加热过度可能引起冒烟、起火。水分少的东西 (干的东西、花生等) 干燥食品、芹菜、青紫苏等的干燥，请用手动微波炉 200W 一边观察情况一边进行加热。

无须匹配时间和温度，进行自动烹饪

触控菜单

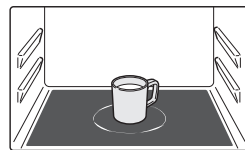
非油炸 / 牛奶 / 吐司 / 冷冻米饭

★ 25~27 页上有“熟练使用的窍门”的说明
非油炸请看 55、57、58、101 页

基本操作（例：加热牛奶）

1 食品放于炉腔中央

方盘
不能使用



放置于炉腔中央

2 按下

6 牛奶
1 杯、2 杯

※ 菜单
如右侧所示
进行切换。

非油炸
3-5

3 香酥鸡块 → 4 油炸
5 简便油炸

6 牛奶
1 杯、2 杯

6-1 杯 ↔ 6-2 杯

吐司
(翻面)

7-1 (1 片) ↔ 7-2 (2 片)

8 冷冻米饭
1 个、2 个

8-1 杯 (1 个) ↔ 8-2 杯 (2 个)

3 按下

加热
开始

▶ 开始加热



▶ 蜂鸣声响起 3 声，加热结束

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会每隔一分钟鸣声一次。（5 分钟）
打开门或者按下“取消”就会停止。
- 烹饪完成后，“冷却中”闪烁，使用风扇冷却电子部件等。
冷却风扇运转中，请勿拔下电源插头。
风扇运转中也能进行烹饪。（但是，有不能使用的自动菜单）

容器加热时，取
出时多加注意



■ 选择完成时

- 步骤 2 中选择菜单后，按下“温度·完成”进行操作
- 强、弱都是有 1、2、3 段。
- 开启后，可以在 10 秒钟内进行更改。



增强

减弱

■ 使用过程中想要增减时间时（仅 3~5 分钟）

■ 中途想要增加烹调时间（仅 3~5）

- 按“开始”，在显示剩余时间后，按下“温度·完成”，每按一次增减一分钟。

■ 烹饪后，想要进一步加热

- 使用手动烹饪，一边观察情况一边进行操作。

警告



禁止

不要过度加热饮品

饮品(咖啡,牛奶,豆浆,水)等的液体,取出时突然沸腾,会引起灼伤。另外,容器变热,会引起裂开、融化。

- 加热饮品时,加热前后用勺子进行充分搅拌。

熟练使用的窍门

牛奶

操作是 24 页



已经读了吗?

希望遵守的事项(12~13页)
使用要点(18~19页)

6 牛奶

用微波炉加热放入了马克杯的牛奶。

方盘
不能使用

★每按一次 6-1 杯 ←→ 6-2 杯 之间进行切换。

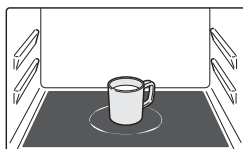
因为会导致过热,所以选择杯数时,请进行仔细确认)

●一次加热的量…6-1 杯: 1 杯、6-2 杯: 2 杯

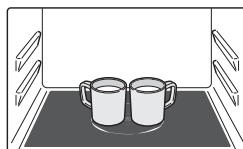
●马克杯放置于炉腔中央。…

2 杯时请靠近中央位置摆放。…

如果放置在炉腔中央以外,温度传感器就不能正确检测,可能会有沸腾的危险及有不热的情形。



1 个马克杯



2 个马克杯

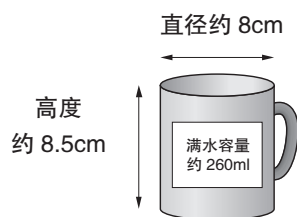
●请按照容器种类、大小、牛奶的量。

容器种类、大小、牛奶的量不同的话,温度传感器可能不能很好地工作。

- 容器 矮型广口的马克杯。
※ 马克杯请按照右边的尺寸选择。
- 1 杯的量 以 200ml 为标准。
(少于标准时,可能会发生沸腾)

●取出时,牛奶会突然沸腾,飞溅液体会导致烫伤。

- 牛奶加热前后用勺子进行充分搅拌。
- 加热之后,请放置些许时间后再取出。



注意突然
沸腾!

■容器种类、大小和牛奶的量不同时

→ 请手动操作并一边观察情况,一边进行加热。(36页)

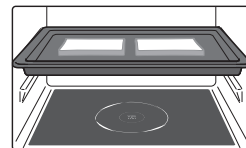
■酒、咖啡、水等饮品

→ 请使用手动微波炉控制时间,一边观察情况一边加热。
(36页)

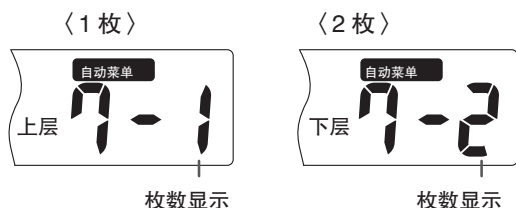
7 烤面包（翻面）（详细烤法请参考料理集 86 页）

可以烤 1~2 枚面包。用烤架加热，制作过程中设定翻面的提醒。

- 烤法…放在方盘并放入上层后烤制。
- 枚数设定…按下“吐司”键设置枚数。



放入方盘、上层



枚数显示

枚数显示

- 翻面…烤制过程中蜂鸣器响 5 声，就是翻面信号。
- 加热暂时停止。开关门，然后按下开始，继续加热。
不进行开关门，然后按下开始，不会运作。（「门」标示）
- 蜂鸣器响起，请立即翻面面包，并按下开始键。
- 为了防止忘记翻面，不打开门时蜂鸣器每隔 1 分钟响 5 次。

注意

- 烹调结束后，请注意方盘等会变热。

通知

请注意料理集中描述的材料，数量和烹饪方法。

- 使用料理集记载的材料（分量）以外的材料，通过手动烹饪时，有可能不能达到预期的完成效果。
- 根据室温、初始温度、炉腔内温度、电源、电压的不同，完成状态和加热时间也会发生变化。



已经读过了吗？

希望遵守的事项 (12~13 页)
使用要点 (18~19 页)

8 冷冻米饭

使用微波炉加热冷冻米饭。

- 一次加热的量...8-1 杯: 1 杯
8-2 杯: 2 个 (1 个 150 g)

- 米饭的冷冻方法如下所示。

- 用保鲜膜包着的冷冻米饭放在盘子里加热。
把保鲜膜重叠的面朝下放到盘子里。

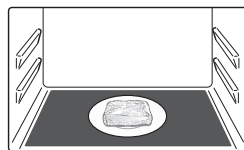
- 加热 2 个冷冻米饭时

- 靠近中央位置摆放。
- 准备好米饭量。
米饭分量过多过少时, 无法均匀加热。

- 分量厚实时, 根据米饭情况, 可能无法很好地完成加热。

→ 加热不足时, 请用手动微波炉一边观察情况一边进行加热。(34~35 页)

方盘
不能使用



放于炉腔中央



◆◆米饭的冷冻方法◆◆

- 1 个 150g (约 1 碗) 平整铺成厚度 2~3cm, 并用保鲜膜包好。

米饭堆叠成一团时, 内部很难加热。

放入保存容器和保存袋之类中, 使用自动加热就无法很好地完成加热。

- 尽量准备刚做好的热乎乎的米饭。

在热气腾腾的状态下用保鲜膜包好时, 蒸气不会流失, 可以保存, 即使加热也不容易干燥。



无须匹配时间和温度，进行自动烹饪

自动菜单

★说明自动菜单的基本操作。

★结合并参考 29~33 页的“熟练使用的窍门”。（菜单 9 ~ 13、20、21）

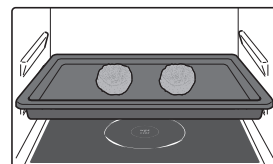
★各菜单的详细制作方法请参考料理集。

基本操作

※ 菜单不同，部分操作有所不同。请参照料理集，施行步骤。


1 将食品放入炉腔内

- 放置于指定位置。



2 按下自动菜单



- 显示器会显示菜单编号 9 ~ 30，请对照菜单编号。
- 「10 解冻」「11 生鱼片」选择菜单号码后  对照重量。（最多 600g）



显示剩余时间。

3 按下



▶ 烹饪开始

- 部分菜单在烹调过程中蜂鸣器会响 5 次。打开门，按照料理集进行操作后关上门，请按“开始”。
- （参照第 32 页“关于烹调过程中的通知”）



▶ 蜂鸣声响起 3 声，烹饪结束

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会每隔一分钟鸣声一次。（5 分钟）打开门或者按下“取消”就会停止。
- 根据菜单，加热结束后显示器会出现“高温”。



显示剩余时间。

容器加热时，取出时多加注意



■ 选择完成时

→ 步骤 2 中选择菜单后，按下“温度·完成”进行操作

- 强、弱时有 1、2、3 段。
- 开始后 10 秒内，则可以更改结果。



增强
减弱

■ 烹饪后，想要进一步加热时

→ 使用手动烹饪，一边观察情况一边进行操作。

■ 使用过程中想要增减时间时 （仅 14~16、22 ~ 29 分钟）

→ 按“开始”，在显示剩余时间后，按下“温度·完成”，每按一次增减一分钟。

方盘
不能使用

9 塑料便当：（加热标准时间约 1 分 20 秒）

在便利店和超市中购买的便当，可以使用微波炉进行加热。

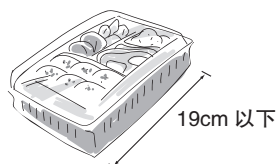
- 一次加热的量…一人份（1 个便当）
- 加热方法…便当不拆包装，按照标准直接放到炉腔中央处加热。

（请务必将酱油和蛋黄酱等调味料取出）

→ 需要再加热时，请手动操作并一边观察情况，一边进行加热。

可以加热的便当

便利店和超市中销售的产品
（需要附有“微波炉加热”的标示）
饭菜分开
幕之内便当等（1 边约 19cm 以下）



1 边大出 19cm，将可以放置在炉腔底面大小的便当，完成选择“加强”再行加热。

加热后的便当状态

便当种类不同，加热情况有所不同。

- 油炸食品较热时，较厚的食品会稍微温热。
- 咸菜等也会加热。

不能加热的便当

便当店的外带便当

（没有“微波炉加热”标识的）



大碗盖饭



浅口容器里的炒面和意大利面等



炸鸡、烧卖等小份菜



饭团



为了更好地加热

● 分别加热

- 如果两个同时加热，因为上下重叠而不能很好地加热。

● 购买后，尽快加热

- 立即加热刚买来的便当（食品的温度约为 20℃）。
- 如果保存在冰箱里，用完成（加强）进行加热。

● 确认容器

- 除了便利店和超市里卖的便当以外，还有使用了不适合微波炉加热的容器（泡沫苯乙烯等），请不要加热。

● 不要加热鸡蛋

- 如果将煮鸡蛋或煎鸡蛋原样放入，可能会破裂，所以一定要拿出来。

用微波炉加热与解冻在冰箱冷冻保存的肉和鱼。

如果从冰箱里取出，请立即在硬邦邦的状态下进行解冻。

★ “自动菜单” 按键选择 “10 解冻” 或 “11 生鱼片” ……

按下 “克数调整” 设定重量。

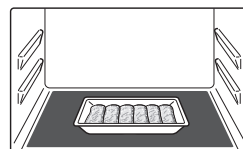
方盘
不能使用

10 解冻 (克)

- 配合加热烹饪，解冻至可以进行预先准备的稍微硬的状态。

11 生鱼片 (克)

- 刀子容易插入，里面些许有点冰冻状态为佳。



浅口的发泡托盘

● 一次性能解冻的量…100~600g

- 首先先称重食物的重量。

● 不要用保鲜膜或盖子，直接用泡沫托盘进行解冻

- 如果没有泡沫托盘的话，请放置于平盘中。

● 解冻的食品比较厚，需要数次解冻时。

- 能够有效解冻的厚度为 3cm。厚度要均匀，周边不要出现特别薄的情况。同时解冻 2 个以上时，将同样种类、同样大小的放在一起。

● 整块肉，请设定为完成 (加强)。

● 用铝箔可以防止变色和煮熟。

- 鱼等不均匀形状时，卷住薄、细的部分，防止加热过度。
※ 请将铝箔妥当地包裹好。铝箔碰到炉腔壁面、底面、门上时，可能会出现火花，门玻璃破碎，所以请注意避免接触。

● 充分冷却炉腔后进行解冻。

- “开始” 按键后，显示器显示 “C21”、“高温”，按下 “取消”，打开门请等待炉腔内温度下降。

● 根据解冻食品的形状和种类不同，有时会出现部分煮熟、部分残留硬块的情况。

■ 解冻食品的分量不满 100g 或者解冻不足时

→ 请使用手动 “微波炉 100W” 操作并一边观察情况，一边进行加热。(36 页)



好好地冷冻并解冻吧!

- 请准备新鲜的食材并进行冷冻吧。
- 食材按照 1 次使用的分量，进行较薄地 (2~ 3 cm 以内)，厚度均匀地做成平形。重叠或者做成一整块的话就不容易很好地解冻。

12 松软面包：（加热的标准时间约 5 分钟）

市面上销售的面包（热狗等有配料的面包），使用发热管和微波炉，将面包与配料一起进行松软加热。

- 一次性加热的量…有配料的面包 · 1 个分（1 个约 100g）
- 加热方法…取下食品的包装、容器，炉腔底面铺上厨房垫子，将食物…直接把面包放在中间加热。

※ 冷冻过的面包请自然解冻后加热。

※ 根据热度喜好，面包初始状态（冷藏 / 常温）、份量，使用“温度 · 完成”进行调节。

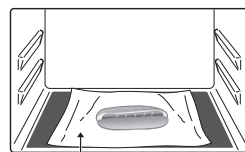
※ 用黄油卷和法式面包，使用“完成（减弱）”进行加热。

※ 面包吐司请参考第 86 页。

- 取下食品包装、容器，不用铝箔使用加热微波炉和发热管组合进行加热。

- 铝箔等金属会发生火花，所以绝对不要使用。
- 请取下保鲜膜、塑料等不耐热的包装。请务必直接放在烹饪膜上，并放在炉腔中央。

方盘
不能使用



厨房用纸



13 酥脆加热（方盘蒸汽）：（加热的标准时间约 9 分钟）

常温油炸食品、烤制菜肴、法式面包、咖喱面包等，
使用发热管和蒸汽（方盘里加入水）进行加热。

● 一次加热的量…100~200 g

炸肉饼：1 ~ 2 个左右， 虾天妇罗：1 ~ 4 条左右

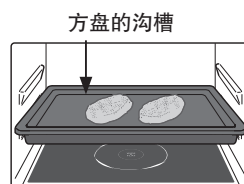
法式面包：4 片左右，咖喱面包：1 ~ 2 个左右

● 加热方法…取下食品包装、容器，直接将食品放入方盘中，在方盘的槽里注入水（1 大匙），再放入下层进行加热。
请将希望热酥脆的面朝上地进行放置。

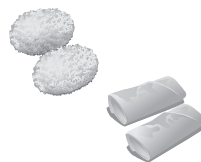
- 根据个人喜好温度、类型、数量，使用用“温度·完成”进行调完成控制。
- 冷藏的烹饪食品，请使用“增强完成”进行加热。
- 市面上销售的烹调过的冷冻食品不能加热。
请按照包装表示，使用手动微波炉一边观察情况一边进行加热。

● 取下食品包装、容器，使用发热管进行加热。

- 请取下保鲜膜、塑料等不耐热的包装。
食品不要放到容器里，一定要直接放到方盘里加热。



在方盘槽内注入水（1 大勺），放入下层



◆（关于烹饪途中的提示（蜂鸣器响 5 次）

- 在烹饪中途为了翻面等的作业，会有蜂鸣器响起的菜单。
- 不开关门，按下开始也不会工作（[门] 标示）
- 开门的话，蜂鸣器会每隔 1 分钟响 5 次。

20 简易面包

21 简易披萨

使用微波炉，缩短发酵时间

从发酵开始至烤制完成仅需一个小时。

- **选择菜单，按下开始后，会按照发酵→烤制的顺序来进行。**
 - 显示时间为各工序的时间。
 - 蜂鸣器响了 5 次后，通知此工序结束。
因为需要继续下个工序，请不要按“取消”键，并按照料理集进行操作。
 - 想完成个人喜好的烤制时，选择菜单后按“温度·完成”键
进行调节。只有〔增强 3〕、〔减弱 3〕，发酵时间也会自动调整。
- **注意附件…**
 - 请注意微波炉加热工序不能使用方盘、金属容器、非耐热性容器。
- **制作方法·附件注意事项请看料理集 76 ~ 79 页。**

注意

- 烹调结束后，请注意方盘等会变热。
- 请参阅“可使用容器、不可使用的容器”（16、17页），请使用与加热类型相符的容器。

通知

请注意料理集中描述的材料，数量和烹饪方法。

- 料理集记载的材料（分量）以外的情况，使用手烹饪，有可能达不到预期的完成效果的情形。（请手动烹饪并观察情况，进行加热）
- 根据室温、初始温度、炉腔内温度、电源、电压的不同，完成状态和加热时间也会发生变化。

调整输出功率、时间

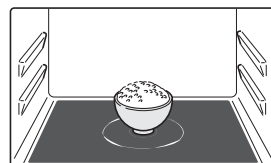
使用微波炉加热、煮炖

例：加热米饭

1 食品放于炉腔中央

- 放入与食物量相匹配的耐热容器中，并将其放在炉腔中央。

方盘
不能使用



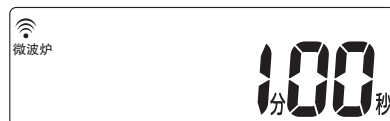
2 微波炉 按下



* 选择炖锅时，最初设定显示 600W。

3 10分 | 1分 | 10秒 | 100g | 10g 按下调整时间

- 设定时间的标准：36 页
- 最大设定时间
微波炉 1000W：3 分钟
微波炉 600W、500W：20 分钟
微波炉 200W、100W：90 分钟



■ 煮炖时 …

煮炖是 600W（强）→ 200W（弱）组合，连续进行加热烹饪。
设定了 600W（强）的时间之后，再按一次「微波炉」，设定 200W（弱）的时间

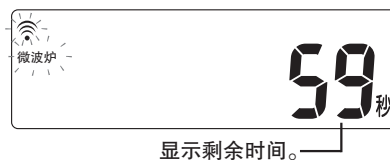
4 加热开始 按下

▶ 开始加热



▶ 蜂鸣声 3 声响起、加热结束

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会每隔一分钟鸣声一次。（5 分钟）
打开门或者按下“取消”就会停止。
- 容器变热，请多加注意。
- 烹饪完成后，“冷却中”闪烁，使用风扇冷却电子部件等。
冷却风扇运转中，请勿拔下电源插头。
风扇运转中也能进行烹饪。（但是，有不能使用的自动菜单）



显示剩余时间。

- 重复加热时，为了保护电器零件，1000W 加热时会自动降低到 600W。
如果完成是温热状态，请使用手动微波炉一边观察情况一边增加加热时间。
- 微波炉烹调开始及中途会发出“叽叽叽叽”的声音，这是烹调时作业的声音，不是发生故障。

警告



不要过度加热食品

会引起冒烟、起火。

- 请参考第 36 页的标准设置时间，控制设定时间，并在外部观察加热情况。

禁止



饮品、油脂多的食品等不要过度加热，取出时突然沸腾，会造成烫手。

- 饮品：咖啡、牛奶、豆浆、水、酸奶等液体，味噌汤等汁液
- 油脂多的食品：鲜奶油、黄油等
- 粘稠状食品：咖喱、炖品、粒汤等
 - 加热饮品时，加热前后用勺子进行充分搅拌。
 - 控制设定时间，一边观察情况一边进行加热。

禁止

煮炖

- 起初使用 600W（强），然后 200W（弱）进行加热。
- 在操作 3，首先调整 600W 的时间，按一下“微波炉”，再调整 200W 的时间后按下“开始”。
- 微波炉 600W 的加热结束后，继续显示微波炉 200W 剩余烹饪时间。






期间想要增加烹饪时间时

→ 加热中按下“温度·完成”，烹调时间会进行 1 分钟的增减

- 1000W、600W、500W 的剩余时间显示在 5 分钟以下时，以 10 秒为单位增减。
- 一次烹饪中可以设定的时间，包括可以增加的时间在内，1000W 是 3 分钟，600W、500W 是 20 分钟，200W、100W 是 90 分钟。

输出功率的不同标准

1000W	600W	500W	200W	100W
				
强火		中火		弱火
<ul style="list-style-type: none"> • 立即加热食品 	<ul style="list-style-type: none"> • 焯蔬菜时（大致准备） • 加热食品 	<ul style="list-style-type: none"> • 烹饪全程 • 加热冷冻食品 • 加热容易裂开的食品 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮炖 	<ul style="list-style-type: none"> • 解冻

● 根据烹饪内容，使用保鲜膜

- 加热时虽然不需要保鲜膜，但根据不同菜单，可以加上保鲜膜后进行加热。详细情况请确认微波炉加热设定时间的标准（36 页）以及料理集。

● 关于冷冻食品和爆米花

市面上销售的冷冻食品加热时，请参考包装上标示的输出功率和加热时间。爆米花要按照包装上的加热方法，一定要在附近一边观察情况一边进行烹饪。因为加热时间只是一个标准，有加热过不足时，请一边观察情况一边调整时间。

注意

请不要加热少量混合蔬菜。会产生火花、烤焦、冒烟、干燥。

微波炉加热设定时间的标准



警告



不要过度加热食品

会引起冒烟、起火。

- 控制设定时间，烹饪中一边观察情况一边进行加热。

禁止



不要过度加热饮品、高油脂食品等

取出时会突然沸腾，引起灼伤。

- 加热饮品时，加热前后用勺子进行充分搅拌。
- 控制设定时间，烹饪中一边观察情况一边进行加热。

禁止

设定输出功率和时间的烹调时间标准。

加热时间大致与食品分量成正比。如果分量减半，请将加热时间减少一半。

- 容量单位：ml=cc
- 常温：约 20℃、冷藏：约 10℃、冷冻：约 20℃
- 有保鲜膜...○ / 无保鲜膜...×

注意!



请不要加热袋装食品和罐头等。

可能导致火灾、破裂、产品损坏、伤害或烧伤。

加热冷冻食品（微波炉 600W）

加热（微波炉 600W）

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
米饭	1 杯 (150g)	约 1 分钟	×
大碗盖饭	1 杯 (340g)	约 2 分钟 50 秒	×
味噌汤	1 杯 (150ml)	约 1 分钟 40 秒	×
炖蔬菜	150g	约 1 分钟 20 秒	×
咖喱·炖菜	200 g	约 2 分钟 10 秒	○
烧卖	6 个 (100g)	约 50 秒	×
中华料理·肉·带馅儿的包子	1 个 (90g)	约 50 秒	○
奶油卷	2 个 (70g)	约 20 秒	×
烹饪面包	1 个 (110g)	约 30 秒	×

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
米饭 (冷冻)	1 杯 (150g)	约 2 分钟 30 秒	○
咖喱·炖菜 (冷冻)	300 g	约 8 分钟 50 秒	○
烧卖 (冷冻)	10 个 (150g)	2 分 40 秒 ~ 3 分 20 秒	○
中华料理·肉·带馅儿的包子 (冷冻)	1 个 (90g)	约 2 分钟	○

- 包上保鲜膜，进行加热。
- 如果加热咖喱等粘稠状食品，请整体混合搅拌再操作。

饮品（微波炉 600W）

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
牛奶 (冷藏)	1 杯 (200ml)	约 1 分钟 50 秒	×
酒罐 (常温)	一壶酒* (160ml)	约 50 秒	×
水 (常温)	1 杯 (200ml)	约 1 分钟 40 秒	×
咖啡 (常温)	1 杯 (150ml)	约 1 分钟 20 秒	×

* 如果希望减少加热不均的情况，请用铝箔好好地卷细长的部分。

- 铝箔碰到炉腔壁面、底面、门上时，可能会出现火花，门玻璃破碎，所以请注意避免接触。
- 市售冷冻食品和加工品，请参考包装内容，且一边观察情况一边加热。

冷冻肉、生鱼片解冻（微波炉 100W）

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
肉	100g	约 5 分钟 30 秒	×
	200 g	约 8 分钟	×
	400 g	约 14 分钟	×
	600 g	约 18 分钟	×
生鱼片	100g	约 3 分钟 30 秒	×
	200 g	约 5 分钟	×
	400 g	约 9 分钟	×
	600 g	约 11 分钟	×

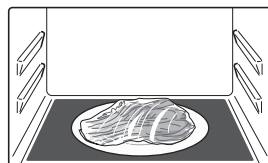
冷冻煮蔬菜的解冻（微波炉 600W）

菜名	分量	标准时间	保鲜膜
毛豆	100g	约 2 分钟 30 秒	○
芋头	100g	约 2 分钟 20 秒	○
南瓜	150g	约 3 分钟	○

焯蔬菜

焯蔬菜 (微波炉 600W)

	菜名	分量	标准时间	保鲜膜
叶菜	菠菜	100g	约 1 分钟 40 秒	○
	卷心菜	100g	约 1 分钟 20 秒	○
	花椰菜	100g	约 1 分钟 20 秒	○
根菜	土豆	1 个 (150g)	约 3 分钟 30 秒	○
	芋头	100g	约 2 分钟 40 秒	○
	南瓜	150g	约 4 分钟	○
	胡萝卜	100g	约 3 分钟 30 秒	○

方盘
不能使用

■ 叶菜：菠菜 / 硬花球花椰菜 / 卷心菜等

- 焯法…洗净食品包上保鲜膜，然后放在平盘上加热。
 - 将叶子和茎交替重叠，在粗的茎上用菜刀划出十字形，用保鲜膜包起来。
 - 尽量全面包裹起来，不要从平盘中露出来。
 - 量多时分成一半用保鲜膜包起来。



■ 根菜：土豆 / 芋头 / 南瓜等

- 焯法…水洗净后带着水放入平盘中，将平盘一并包上保鲜膜后再加热。

一起焯时

- 用保鲜膜包好平盘加热，加热后从炉腔取出，保鲜膜包裹状态下放置一段时间 (约 5 分钟)
(因为食品容易干燥，所以不用去掉保鲜膜)
- 2 个以上的情况下为了完成结果相同，准备 2 个大小一样的。
- 又圆又大的马铃薯需要稍长时间地加热，期间还需要进行上下翻面。



切开焯时

- 去皮，切成大小，洒水放在平盘上，用保鲜膜包好后放平盘上加热。



焯小块蔬菜以及大小不一样的蔬菜时

- 多洒点水，放入耐热容器中，用保鲜膜包好一边观察情况一边进行加热。



调整温度、时间

烤箱

有预热
无预热

● 发酵烹饪

有预热

* 放入方盘预热的菜单。 ※ 请根据料理集

1 炉腔内没有任何东西 烤箱
发酵 按一下 ※

▶ 显示器上显示“预热”

2 温度
完成 按下调整温度

- 设定温度：100~250℃
但是，炉腔内变热时（显示器上“高温”闪烁）
为了保护电器部件，不能设定在210℃以上。



3 加热
开始 按下加热开始

▶ 预热结束前1分钟显示剩余时间



▶ 蜂鸣器响5次，预热结束“预热结束”亮起

- 放入方盘预热时，方盘会变热，所以放入食物和取出方盘时多加注意。
- 预热保持约20分钟。在此期间，如果什么都不做，蜂鸣器会响3次，并且设置将被取消。

4 将食品放入炉腔、10分 | 1分 | 10秒
100g | 10g 按下10分、按下

加热
开始

（料理集的菜单将指定的附件放到指定的位置）

- 最大设定时间：90分钟
- 想把烹饪温度调整到与预热温度不同的温度时，
调整时间后 温度
完成 按下，每按一次增减10℃。

※ 预热结束后，不开关门，按“开始”键也不会工作。

▶ 烹饪开始



▶ 蜂鸣声响起3声，烹饪结束

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会每隔一分钟鸣声一次。（5分钟）
打开门或者按下“取消”就会停止。
- 加热结束后显示器会出现“高温”。
- 因炉腔内和方盘等都变热了，取出时请多加注意。

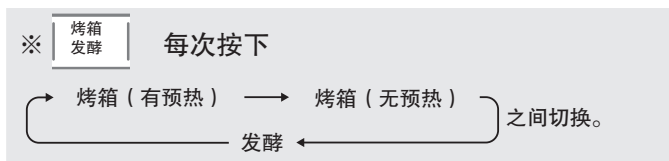
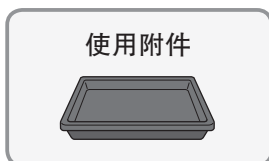


炉腔内和方盘变热了，
请小心取出。



提示

- 由于室温、形状、重量、大小、初始温度和电源电压，烧烤完成结果有所不同。
加热过程中如果更换食品的上下前后方向，部分位置盖上铝箔则能很成功地制作完成。



无预热 / 发酵

- 1 把食品放到方盘里，
烤箱
发酵 按 2 下 ※
(显示器上没有显示“预热”)

- 发酵时 烤箱
发酵 按 3 次

- 2 温度
完成 按下调整温度

- 设定温度：100~250℃
但炉腔内变热时（显示器上“高温”闪烁），为了保护电器部件，不能设定在 210℃ 以上。
- 发酵设定温度：45℃、40℃、35℃、30℃

- 3 10分 | 1分 | 10秒
100g | 10g 按下调整时间

- 最大设定时间：90 分钟

- 4 加热
开始 按下

▶ 烹饪开始



▶ 蜂鸣声响起 3 声，烹饪结束

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会每隔一分钟鸣声一次。（5 分钟）
- 结束后，显示器会出现“高温”。
- 因炉腔内和方盘等都变热了，取出时请多加注意。

关于设定温度

烤箱的设定温度是通过热电温度计测量炉腔内的中心部分。
(根据 JIS 的测量方法)
用市售温度计测量温度时，有时温度不正确。

所谓预热

- 提前加热炉腔到适合制作料理的温度。
- 预热中温度变更
→ 不能。
- 设定温度与预热温度的关系
→ 与设定温度相同的温度进行预热。
但是，如果设定温度在 210℃ 以上时预热温度为 200℃。
- 预热时间的标准
→ 200℃ 时，约 9 分钟。
- 根据预热前的炉腔温度、室温、电压等，预热时间会有所不同。

发酵

发酵面包面团等

- 请充分冷却炉腔以及附件后再使用
显示器显示“C21”、“高温”，请按下“取消”，打开门请等待炉腔内温度下降。炉腔内温度过高，则无法很好发酵。
 - 面团干燥时请一边观察情况，一边进行喷雾。
 - 如果炉腔内温度和设定温度接近时，发热管就不会运作，并非发生故障。

■ 期间需要变更烹饪时间时

- 烹饪时每按下“温度·完成”，烹饪时间会增减 1 分钟。钟
- 一次烹饪中可以设定的时间，包括可以增加的时间在内，最多是 90 分钟。

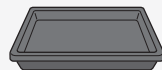
■ 期间需要变更烹饪时间时

- 在烹调中按下“烤箱·发酵”，在显示温度中（5 秒钟）按下“温度·完成”，每增减 10℃…
- 发酵无法变更。

调整时间

用烤架烹饪

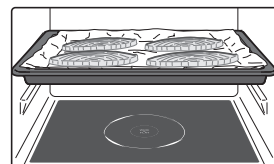
使用附件



例：用烤架烧烤鱼

1 将食品装上方盘并放入炉腔后，**烤架** 按下

- 为了使用高热度进行烹饪，建议放在上层



2

10分	1分 100g	10秒 10g
-----	------------	------------

 按下，调整时间

- 最大设定时间：30 分钟

3

加热 开始

 按下

▶ 烹饪开始

- 希望两面上色时，在加热期间把食物翻过来，再按“开始”
- 因炉腔内和方盘等都变热了，取出时请多加注意。



▶ 蜂鸣声响起 3 声，烹饪结束

- 忘记取出食物时，蜂鸣器会每隔一分钟鸣声一次。（5 分钟）
打开门或者按下“取消”就会停止。
- 加热结束后显示器会出现“高温”。
- 因炉腔内和方盘等都变热了，取出时请多加注意。

炉腔内和方盘变热了，
请小心取出。



■ 期间需要变更烹饪时间时


→ 加热时每按下“温度·完成”，进行 1 分钟增减


- 一次烹饪中可以设定的时间，包括可以增加的时间在内，最多是 30 分钟。

蜂鸣器的消除和复原方法


■ 关掉蜂鸣声


只消除忘记取出通知的蜂鸣器的声音时

1 「0」显示中  按下（约 3 秒）直到蜂鸣器发出“哔”的一声

2 继续按下 

关掉所有蜂鸣声时

1 「0」显示中  按下（约 3 秒）直到蜂鸣器发出声音

2 继续按下 

■ 将蜂鸣器声音恢复原状

与关闭蜂鸣器的操作相同，蜂鸣器就会恢复。

关于提示音（蜂鸣声）

如下的操作、状态时，会通过蜂鸣器声音进行提示。

■ 按键时→ 哔

■ 烹饪结束时→ 哔哔哔

■ 预热结束时，自动調理期间进行翻面等操作时→ 哔哔哔哔哔

■ 预热结束后，不开关门且经过 20 分钟时→ 哔哔哔

■ 在以下场合，按下“加热”键时→ 哔哔哔哔哔（加热不会开始）

- 门开关后，经过了 1 分钟以上。
 - 预热结束后没有开关门。
 - 自动烹饪期间，翻面等蜂鸣器响起通知后，没有开关门。
- ※ 一次开关门以后，请按下“加热”键。

■ 选择自动菜单“解冻”后，不设定重量，按下“加热”键时
→ 哔哔哔哔哔（不会运转）

※ 按“100g”“10g”，设定重量后，请按“加热”键。

■ 加热结束后，忘记取出食物→ 每隔 1 分钟 哔哔 - 哔哔 - 哔哔

■ 自动烹饪期间翻面等通知的蜂鸣声响起后，仍不打开门
→ 每隔 1 分钟 哔哔 - 哔哔 - 哔哔

■ 异常显示时→ 哔哔哔哔哔哔

■ 因为没有切实关好门，加热停止时→ 哔哔哔哔哔…
※ 处理方法请参考 47 页（门显示灯会闪烁）。

保养方法 保养的要点是迅速而细致

警告



在拔下电源插头并冷却炉体后，对炉体进行保养

可能会导致触电，伤害或烧伤。

拔下并冷却插头后



不要用湿手插拔电源插头

可能造成触电。

禁止湿手操作



油、食物残渣和水分粘附在内部和门上，不要进行加热

禁止

电波集中在脏污部分，可能引起火花、烟雾、火灾等危险。

另外，会出现生锈。

- 如果附着脏污时，请务必每次在炉腔冷却后进行擦拭。

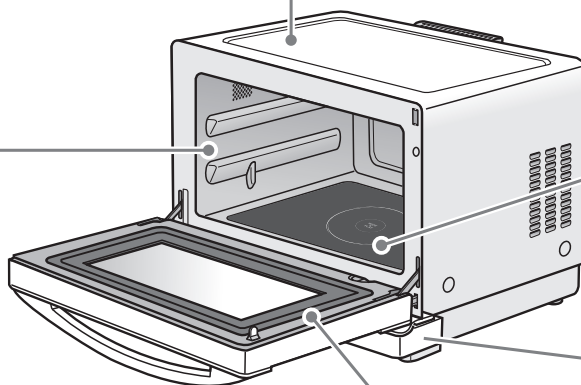
外罩、门

使用拧过的湿毛巾进行擦拭。

- 特别脏的地方使用浸透了稀释过的厨房洗涤剂（中性）后擦布进行擦拭，请务必擦除洗涤剂。

注意

请不要喷水。
可能发生生锈或故障。



炉腔内、门内侧

使用拧过的湿布进行擦拭。

- 不易除去的污垢，湿布在脏污位置上浸泡 30 分钟后进行擦拭。特别脏的地方使用浸透了稀释过的厨房洗涤剂（中性）后擦布进行擦拭，请务必使用湿布彻底擦除清洁剂。

烹饪后产生的凝结水分，待冷却之后每次使用干布进行擦拭。

注意

- 请不要用刷子、叉子等尖锐物品进行擦洗。会引起损坏和破裂。

门封

门封因水滴和食品残渣堵塞后，使用拧过的湿毛巾进行擦拭。

注意

- 请不要用力搓，绝对不要用力挤压或拉伸。容易引起蒸汽泄露。（不可去除封边）

■ 保养也无法去除炉腔内臭味时

请进行炉腔空烤、除臭（20页）缓和臭味。

■ 长时间不使用时

请拔掉电源插头，维护好各个部件，妥善保管不要遇到湿气和灰尘。

注意

请不要使用住宅家具用洗涤剂（碱性、酸性等）、烤箱清洁剂、粉末清洁剂、苯乙烯、稀释剂、漂白剂、热水、可燃性煤气（LPG等）喷雾清洗剂、刷帚、海绵坚硬部分、带研磨剂的尼龙清洁剂、金属清洁剂等。

引起损伤、变色、变形、冒烟、起火、生锈等。另外，造成油污难以去除。



禁止

海绵刷帚



请不要使用坚硬部分（带研磨剂的无纺布）。

请使用海绵部位进行清洗。

请不要使用带有研磨剂的尼龙刷帚



请使用不带研磨剂的物品。

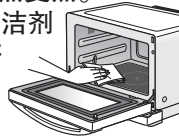
炉腔底面

炉腔底面的污垢使用湿布擦拭。

微波炉使用时的污垢，在使用烤箱时可能会烧焦变黑。

- 污垢不容易清除时，在污垢部分涂上液体清洁剂（奶油清洁剂），放置2分钟左右，用团好的保鲜膜擦去污垢。

然后，请用湿布擦干净洗涤剂。



注意

- 周围的硅胶包装和炉腔内涂饰面可能会受损，请不要对其进行摩擦。
- 请不要用金属刷子或尖锐的刷子进行摩擦或造成冲击。会引起损坏和破裂。

积水

丢弃积水。

如果出现脏污，使用柔软的海绵去除污垢，充分地擦去水气。

- 发现脏污时，请用水稀释厨房用洗涤剂（中性）后进行冲洗。

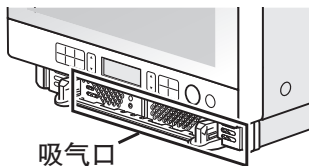
注意

- 不要放在洗碗机和干燥器里，或者干燥时放在阳光直射下使其干燥。可能会导致变形、破坏。

吸气口

清理积水，用吸尘器吸除灰尘。

- 灰尘积存于吸气口时电气零件就不能冷却，可能引起故障。



吸气口

方盘

用柔软的海绵去除污垢，充分擦去水气。

- 不容易掉落的污垢，请用温水浸泡后再洗。
- 发现脏污时，请使用厨房用洗涤剂（中性）进行冲洗。
- 方盘里残留水分会导致生锈。
- 方盘污垢难以去除时



请使用三聚氰胺海绵（不使用洗涤剂的白色海绵）进行擦除。



注意

- 使用后，请不要立即冷却。可能会损坏或变形。另外，加热后直接浇水上去会产生蒸气，溅起热浪。
- 请不要用金属刷子或尖锐的刷子进行摩擦或造成冲击。会引起损伤或者变形。

请使用不带研磨剂的物品

项目	这种情况	对应方法
菜肴、米饭加热	食品不能加热	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品是否被金属容器、铝箔等覆盖? ● 加热的分量是否过多? (23页) ● 菜肴是按一下“加热”键,再用“1小菜”加热吗? ● 分量多时,请设定为“增强”,进行加热。
	一旦加热就会变得太烫	<ul style="list-style-type: none"> ● 「请使用“温度·完成”(减弱)进行加热。 ● 加热的分量是否过少?(23页)
	米饭·食品会干燥	<ul style="list-style-type: none"> ● 加热之前喷点雾,浇点水,就会很湿润。。
	煮菜、煮鱼等汤汁四溅	<ul style="list-style-type: none"> ● 放进较深的容器里,请用保鲜膜包好并使用手动“微波炉”一边观察情况一边进行加热。
	咖喱和八宝菜不能加热	<ul style="list-style-type: none"> ● 粘糊状的食品请使用“1菜肴”〔增强〕进行加热。
	冷冻米饭不能加热	<ul style="list-style-type: none"> ● 是使用“8冷冻米饭”加热的吗?是使用加热,但是无法顺利加热。 ● 根据加热分量,选择“8-1杯”“8-2杯”进行加热。(27页)
	冷冻食品不能加热	<ul style="list-style-type: none"> ● 冷冻食品请用手动“微波炉”一边观察情况一边进行加热。
	油炸及天妇罗不酥附录	<ul style="list-style-type: none"> ● 放在铺有厨房纸的盘子上。 ● 用[13酥脆加热]的话、完成会很酥。
牛奶加热	牛奶会过热及温热	<ul style="list-style-type: none"> ● 请务必放置于炉腔中央。 ● 请根据加热杯数选择“6-1杯”“6-2杯”。 ● 是使用“6牛奶”加热吗?是使用加热,但是无法顺利加热。 ● 请将容器放到八分满。容器中只放入少量的话可能会沸腾,多了就会变温。 ● 关于容器,请参考25页。
解冻	无法有效解冻	<ul style="list-style-type: none"> ● 能够有效解冻的厚度为3cm。厚度要均匀,细的部分和鱼尾等请用铝箔卷起。 ● 同时解冻2个以上时,是同类东西选择同样的大小。 ● 解冻食品不同,有时会出现部分煮熟,或者有硬块残留的情况。 ● 解冻不足的部分,请使用手动“微波炉100W”一边观察情况一边进行解冻。

项目	这种情况	对应方法
焯蔬菜	菜有点儿干瘪	<ul style="list-style-type: none"> ● 请将蔬菜洗净，不要沥水，包覆在保鲜膜里。
	有加热过多以及加热不足的情况	<ul style="list-style-type: none"> ● 南瓜、马铃薯等请选择一样的大小个头。菠菜等叶子和茎交替重叠。 ● 南瓜、马铃薯等在加热后放置 5 分钟左右。
发酵	无法有效发酵	<ul style="list-style-type: none"> ● 根据室温、面团温度、酵母菌种类、材料配合不同，发酵情况也会改变。一边观察面团的情况，一边调整发酵温度和时间。 ● 面团干燥时请一边观察情况，一边进行喷雾。
吐司	烤制色泽浅·浓	<ul style="list-style-type: none"> ● 颜色想做浅是设定完成为“弱”，想做浓时请设定为“增强”。 ● 枕头面包的厚度、大小、配合、面包的种类、水分量、室温、炉腔内的温度、翻转时间等不同，烤制颜色会发生变化。 ● 如果烤制颜色很淡，请将想要烤的面朝上，使用手动“烤架”一边观察情况一边进行烤制。
酒类加热	酒类容易变热	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用“加热”进行操作。请使用手动“微波炉”操作并一边观察情况，一边进行加热。
	酒类上下位置的温度不同	<ul style="list-style-type: none"> ● 用铝箔包住水壶的脖子部分，上下差别就会减少。








不擅长制作料理时 (续)

项目	这种情况	对应方法	
点心	海绵蛋糕	蛋糕的膨胀感不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 鸡蛋充分起泡了吗？请打起泡沫，直到能写字的程度。 ● 面粉混合后搅拌过多吗？
		无法有效起泡	<ul style="list-style-type: none"> ● 大盆及打蛋器上沾有水分和油分的话，打发起泡效果会不佳。
		质地粗糙的面粉	<ul style="list-style-type: none"> ● 面粉筛过后加入的吗 ● 面粉有搅拌至让其充分融合吗。
		中间凹陷	<ul style="list-style-type: none"> ● 鸡蛋是不是起泡过多？
	泡芙	膨胀感不佳	<ul style="list-style-type: none"> ● 是否使用正确的分量？ ● 做面团时，微波炉的加热时间正确吗？
	曲奇饼干	烤制成色不均匀	<ul style="list-style-type: none"> ● 面团厚度和大小是否均匀？
面包	奶油卷	膨胀感不佳硬	<ul style="list-style-type: none"> ● 面团发酵是否充分？ 发酵不足，面团温度低就不容易膨胀。 ● 成形时有没有过揉搓面团呢。成形时过揉搓按压的话会变硬。请谨慎、小心地对待面团。 ● 81 页：请参照制作面包的窍门。
烤盘加热全过程	完成的状态较差 烤制颜色上有斑	<ul style="list-style-type: none"> ● 由于室温，形状，重量，大小，初始温度和电源电压不同，烧烤完成结果有所不同。请一边观察情况一边进行加热。 ● 面团大小不整齐时，容易烤制不均匀。请将面团大小做一致。 ● 发现烧烤不均匀时，请在加热期间调整食品前后和方盘前后方向。另外，部分位置加上铝箔时，讷讷够很好地完成制作。 ● 因为模具及条件不同，即使按照食谱所示的温度，也有不能成功地完成的情形。请试着将温度设定比食谱温度升高·或者降低 10~20℃。 	
	上面烤焦	<ul style="list-style-type: none"> ● 根据市售菜谱、食品高度、水分量等食品状态，表面可能会烤焦。介意时，请尝试以下操作。 <ul style="list-style-type: none"> ● 加热期间中请盖上铝箔。 ● 请降低设定温度。 ● 如果是金属模具，请直接放在炉腔。（因为进入高温，所以请不要将金属制品以外的东西直接放在炉腔内。） 	


出现这类标示时

这个时候

不擅长制作料理时 / 出现这样的标示时

显示案例	理由 (原因)	处理
「门」标示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 关上门, 过一分钟后 按下【加热】的话会显示。 ● 预热结束时或者自动烹饪时翻面等蜂鸣声响了之后, 不开关门就按下开始键后显示的信号。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 再关闭一次门, 在一分钟之内请将按键按下 ● 按照料理集操作后关上门, 请按下“开始”键。
「门」标示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 门没关好时会显示。不加热 	<ul style="list-style-type: none"> ● 请去除粘附在门和炉腔之间的物品、夹着的物品 (布和食品渣等)。 切实关闭门, 按“开始”键。
「冷却中」标示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 反复使用微波炉加热时, 烤箱等发热管加热结束后, 用风扇冷却机械室时会显示。 ● 除臭结束后的冷却中闪烁。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 显示中也可以烹调。 〔但是, 有的自动菜单不能使用。〕
「高温」标示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 烤箱等发热管加热完成后, 炉腔内高温时会显示。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 请打开门, 等待温度下降。 〔15~20分钟左右显示就会消失。在显示中, 按下“取消”或设定烹调菜单即可消失, 部分菜单可以使用。〕
「C21」和「高温」标示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 发热管加热后等炉腔内温度升高时设定“加热”、“解冻”、“发酵”以及一部分菜单 (或者设定后开始时) 就会显示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 请按下“取消”, 打开门并等待温度下降。 〔可以使用手动“微波炉”〕
「0g」闪烁 	<ul style="list-style-type: none"> ● 按下“解冻”, 不要设定重量, 按“开始”键就会显示。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 按下“100g”“10g”, 设定重量后, 请按“开始”键。
「d」标示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 设置演示模式, 在打开门时显示。如果设置了演示模式, 就不会加热。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 按下“取消” (约3秒) 后, 再按一次“取消”。再按“取消” (约3秒) 直到听到“哔哔”的蜂鸣器声为止, 请再按一次“取消”。

H○○显示时

显示案例	理由 (原因)	处理
「H」显示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 产品发生故障时。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 拔下电源插头, 并告知经销商或东芝消费电子咨询中心有关显示屏编号的信息。

委托修理前

下列情况，并非出现故障。

现象	理由（处置）
即使电源插头插入插座，也不会显示任何内容	<ul style="list-style-type: none"> 在门关闭的状态下，只需要将电源插头插入到插座里，不会通电源。将门打开一次后，就会显示接通电源。
烹饪时，有清脆的声音。	<ul style="list-style-type: none"> 产品内部开关切换的声音。并非出现故障。
烤箱等发热管加热时，会发出噼啪噼啪的连续音，及噼啪的声音	<ul style="list-style-type: none"> 由于热收缩导致内壁表面的声音，并不是故障。
烹饪开始时以及期间，发出连续的“叽”的声音	<ul style="list-style-type: none"> 烹饪时运转声音并非故障。电子微波炉运作时发出连续的“叽”的声音
烹饪中，烹饪后有时发出声音（呼呼呼），有时不发出声音	<ul style="list-style-type: none"> 冷却电器零件等的风扇声音不是故障。 烹调后，冷却风扇可能会转动，并非发生故障。冷却风扇转动时，「冷却中」显示闪烁。冷却风扇运转中，请勿拔下电源插头。
按下键也没有反应，不显示任何内容	<ul style="list-style-type: none"> 为了节能，开门后5分钟就切断电源。（打开门，请放入食品后进行操作）
打开门，显示器显示“0”	<ul style="list-style-type: none"> 打开门时电源会接通。 电源接通就显示“0”。
开门时炉腔内灯不亮	<ul style="list-style-type: none"> 开门时炉腔内灯不亮的设计。 预热中・烹调中炉腔内灯亮起。
烹饪结束后，1分钟后每隔1分钟发出哔哔的声音	<ul style="list-style-type: none"> 烹饪结束后，不取出炉腔内食品就鸣叫的功能并非故障。请打开门或按下取消键。
门上有雾	<ul style="list-style-type: none"> 烹饪过程中、烹饪后，门上会有雾，但并不是故障两个小时左右就会自然消失。炉腔内空烧、除臭后30分钟左右就会消失。参考20页
加热后，水滴附着在炉腔内、门内侧的水滴落下	<ul style="list-style-type: none"> 为了提高烹饪性能，提高了炉腔内的密闭性。根据蒸汽烹调菜单，食品会附着水蒸气。水滴冷却后，请用干布擦拭。另外，设置面略微倾斜时，水滴就容易掉下。请放置于足够强度的平坦位置。
门和炉体之间漏出水蒸气	<ul style="list-style-type: none"> 根据蒸汽量和室温，有时会泄漏蒸汽，但对烹饪等性能没有影响。另外，微波炉烹调时不会出现电波泄漏。
会发生冒烟，散发出臭味。	<ul style="list-style-type: none"> 使用开始，虽然有防锈油烧出烟味，但不是故障。 是否进行了炉腔空烧和除臭？ 炉腔的门是否脏污？
烹饪中产生火花	<ul style="list-style-type: none"> 是否使用了附件方盘？微波炉中不可以使用方盘。 用微波炉的菜单中是否使用了金属容器、金属网架、金属钎子。 使用金银粉、金、铝箔的容器有时会产生火花。 炉腔内是否脏污？电波会集中到脏的地方产生火花。请擦除脏污。（42~43页）
不能设定210°C以上温度	<ul style="list-style-type: none"> 炉腔内变热时，为了保护电器部件，不能设定在210°C以上。打开门冷却炉腔，或设定温度一边调整时间一边进行烹调。

现象	理由 (处置)
烹饪过程中停止	<ul style="list-style-type: none"> • 加热过程中是否打开了门? 请关上门并按下“开始”。 • 在加热过程中进行自动烹饪, 蜂鸣器会发出五次哔声。请打开门工作, 关上门并按“开始”键。 • 门和炉体之间是否夹着布和食物? 如果夹住了异物, 期间可能会停止。请取出异物后再使用。
使用产品后, 地板会变热。	<ul style="list-style-type: none"> • 连续加热, 长时间加热, 烤箱烹饪等之后, 壁面温度会随着产品热量而升高。并非异常情况, 但请注意不要赤手触摸并直到它冷却下来。另外, 请不要放在榻榻米垫、桌布等耐热性差的物品上使用。
微波炉加热, 不能充分加热食品	<ul style="list-style-type: none"> • 食品在少量或连续使用时, 炉腔内温度会升高, 为了保护产品, 有时会降低输出功率。并非故障。
上层发热管很暗	<ul style="list-style-type: none"> • 为了减少烧焦不均, 调整高温部分并非故障。

委托修理前, 请检查以下内容。

现象	理由 (处置)
完全不运转	<ul style="list-style-type: none"> • 是否停电 • 电源插头掉了吗? • 家里保险丝和电源断了吗? • 加热过程中是否打开了门? • 中途没有开门吗? 打开门后立即打开电源
即使按下“加热”键, 也没有加热	<ul style="list-style-type: none"> • 关上门, 1 分钟后按下“加热”键吗? (请开关门后, 再行按键) • 是否显示“高温”? (请打开门并冷却炉腔, 在“高温”显示消失后操作按键。) • 门关好了吗? • 是否进入演示模式? 请参照 47 页的「d 表示」解除。
按下“非油炸 / 牛奶 / 吐司 / 冷冻米饭”按键也没有进行加热。	<ul style="list-style-type: none"> • 按下“非油炸”“牛奶”“1 吐司”“冷冻饭”键后, 按“开始”键就可以开始运行了。
按下“自动菜单”键, 选择“10 解冻”或“11 生鱼片”, 按“开始”键也不会启动	<ul style="list-style-type: none"> • 按下“自动菜单”键, 选择“10 解冻”或“11 生鱼片”后, 按“100g”“10g”键设定重量, 按“开始”键即可开始选择。
蜂鸣声不响	<ul style="list-style-type: none"> • 是否设置关闭蜂鸣声? 请参照蜂鸣器声音的消除和复原, 并重新设定。
料理完成情况不理想	<ul style="list-style-type: none"> • 烹饪方法是否正确? (请确认是否有盖子、保鲜膜、附件等) • 炉腔内是否有热度的状态下进行烹饪? (请等到炉腔内的温度下降。) • 食品分量是否合适? • 炉腔内的上面和底面是否脏污? • 正确选择菜单后开始烹饪吗? • 料理完成不好时, 请参考 (44 ~ 46 页)。
有时“开始”键没反应	<ul style="list-style-type: none"> • 请关上门, 稍后再操作。 (为了防止误操作, 关门即不接受按键操作)
总开关跳闸了	<ul style="list-style-type: none"> • 使用的电器是否有超过家用电容量 (与电力公司签约容量 A)。请关闭其他不必要的电器电源, 推上总开关在少量电闸后再使用。