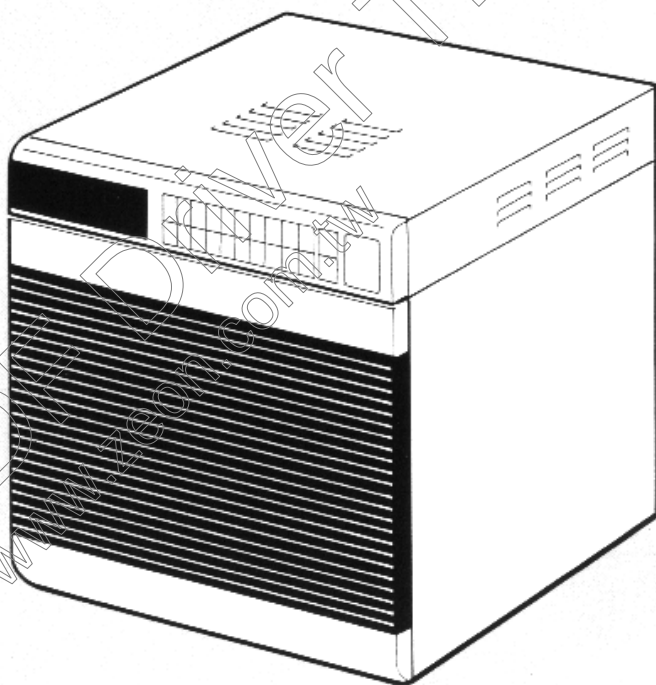


三菱 **微電腦** 微波爐

MODEL
RA-C65M

使用說明書



目 錄

安裝時所需注意事項.....	1
請安裝地線.....	1
使用前準備.....	1
操作面板.....	2
使用時務必注意之事項.....	3
使用步驟 / 操作要領.....	3
各種容器的使用說明.....	7
管理與保養.....	8
規格說明.....	8
家庭簡易食譜.....	9
簡易操作說明.....	20

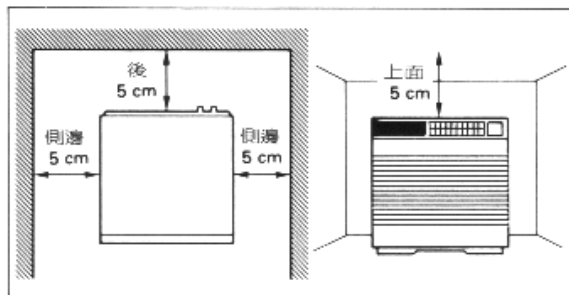
安裝時所需注意事項

●拆箱時，請檢查是否有：

- ①玻璃迴轉盤②迴轉架③食譜和使用說明書④接地線
- ⑤保證書及換卡。

擺設的場所

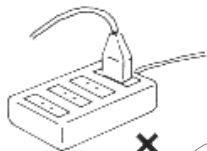
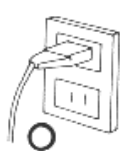
- 請放在水平且堅固的枱子上。
- 請勿靠牆放置，以免堵塞排氣口和吸氣口。
- 放置時，請和牆壁保持5cm以上之距離。



- 請勿將物品放置在機體上，即使是暫時放置亦不可以。

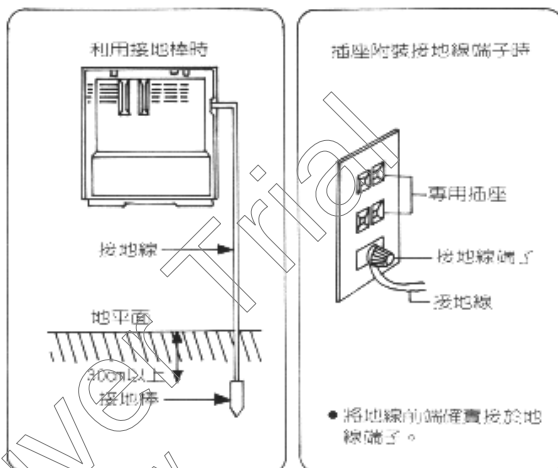
接上電源

- 請使用電流容量15A的專用插座，過多的分歧式配線是很危險的。



請安裝地線

- 為了防止萬一微波爐漏電時而導致觸電的危險，請安裝地線。
- 安裝地線應由經銷商或電氣工程行代為效勞，接地棒請埋入陰涼或濕氣多的地下深層（請避開瓦斯管及水管）。

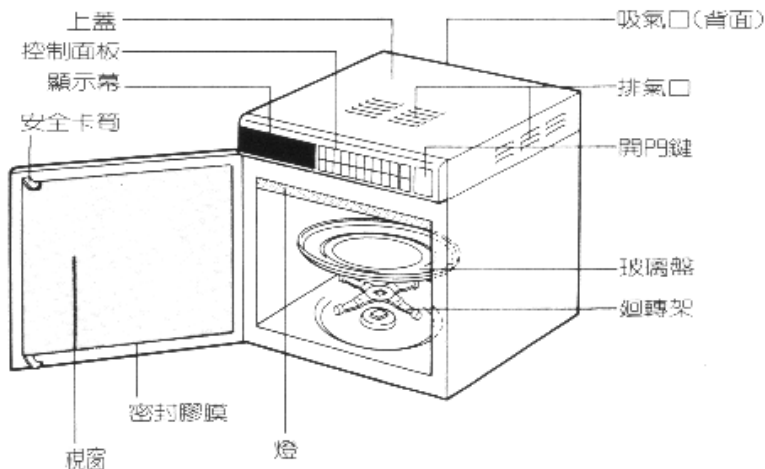


- 在高層的鐵皮住宅，請使用所設置的地線專用接頭。（如有上圖所示）。

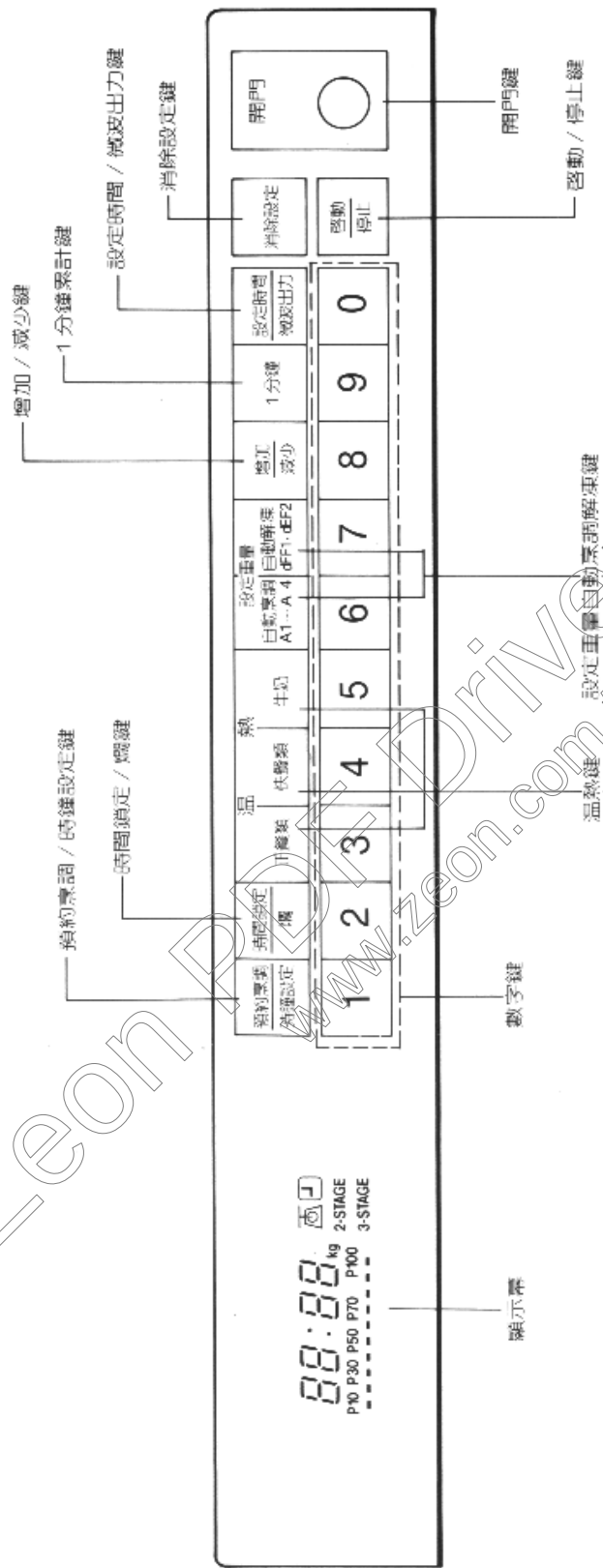
使用前準備

1. 將迴轉架放在爐內下方之中心。
2. 將玻璃盤正確地放置在迴轉架中央。
3. 起動微波爐時，玻璃盤將自動迴轉。

※注意：沒有放置迴轉架，絕對不可使用微波爐。



操作面板



門菜單

溫熱

1. 正餐類主菜
2. 伏餐類菜餚
3. 牛奶

A1. 牛肉
A2. 雞肉

A3. 羊肉
A4. 豬肉

設定重量自動烹調解凍

解凍
dEF 1 大塊肉
dEF 2 小片肉

使用時務必注意之事項

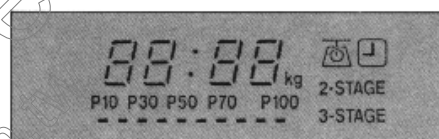
1. 絕對不可拆開爐具的外箱，內部置有高压電線，十分危險。
 2. 請勿將門內側的密封膠膜撕去。
 3. 使用時爐門不可夾帶東西，易造成電波外洩。
 4. 勿使用於調理以外，切忌用於烘烤衣物，以免引發火災。
 5. 請勿放入金屬製品，會引發火花，易遭危險。
 6. 請勿讓幼童攀附於爐門，以免造成開關故障。且會有向前傾倒的危險。
 7. 吸排氣口，切忌放物阻塞，插入物品於吸氣口、排氣口、通氣口，易故障且會有觸電的危險。
 8. 絕對禁止空燒，未置食品的加熱，或食品全部用鋁箔包裹而加熱，這些皆為空燒加溫，易致故障，且縮短磁控管的壽命。
 9. 加熱的食品份量少時，請放置加水八分滿的杯子，一起加熱以避免異常高溫，形成故障。
 10. 密封食品(瓶裝牛奶、酒等)請務必打開包裝或取下瓶蓋再加熱。
 11. 帶殼果實(如核桃、銀杏)請剝掉外殼或於殼上切割縫隙再行加熱。
 12. 請避免加熱帶殼的雞蛋，會有破裂的危險。
 13. 鋁箔包食品，必須先移至其他的容器之後再行加熱。
- 萬一發生故障時**
- 送往修理之前，請依本說明書後頁之“故障檢修表”一一檢視，情況依然未改時，請連絡原購買商店或服務站修理。

使用步驟 / 操作要領

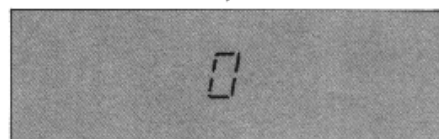
清除設定

清除字幕及消除設定

1. 插上電源時，顯示幕上的文字，全部會顯示。
2. 按下“消除設定”鍵，顯示幕則顯示出“0”。
3. 如果電源被切斷，或拔掉插頭時，請依上述之動作再重複一次。
4. 時鐘的顯示不會被消除。
5. “消除設定”鍵可以清除“E”錯誤訊號和已設定之訊息。



消除設定



時鐘設定

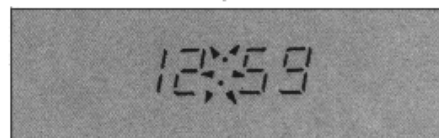
時鐘設定

- 顯示幕上可以用時分來顯示現在的時間，當機器不再運轉的時候即可常時鐘使用。
- 1. 按“時鐘設定”鍵，使用數字鍵輸入現在之時刻。
- 2. 再按一次“時鐘設定”鍵，發出一長陣聲，再看顯示幕上之時刻，並確認之，而此時時間也開始計數。

時鐘設定



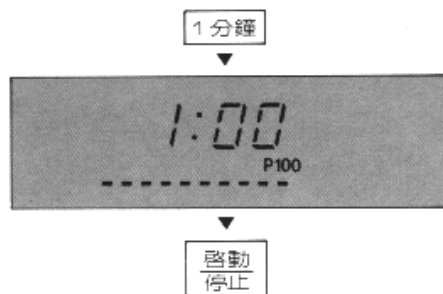
使用數字鍵設定時間



時鐘設定

- 提供快速簡便的時間設定，每按一次自動累計時間，最長可設定99分鐘。

1. 按一次“1 分鐘”鍵，則自動設定以 P100 的出力烹調 1 分鐘。
若不需要全功率輸出時，則按“設定時間 / 微波出力”鍵，選擇功率。(P100, P70, P50, P30, P10 依次遞減)
2. 按“啟動 / 停止”鍵動作開始。
3. 一分鐘到了，發出8響蜂聲，烹調完成。



設定時間
微波出力

烹調時間 / 微波出力

●操作方法及程序：

1. 按“設定時間 / 微波出力”鍵，顯示幕上出現全功率 P100。
2. 使用數字鍵輸入你所需要的烹調時間。設定時間超過(含)1小時，以分表示，所以1小時30分之設定為90分(超過90分鐘，請參閱“分段烹調”部份)。

3. 若是不使用全功率時，則按“微波出力”，每按一次，功率自動遞減。

P10	P30	P50	P70	P100
10%	30%	50%	70%	100%
保溫	低	中	中高	高

4. 按“啟動 / 停止”鍵，烹調開始，任何時間都可按“啟動 / 停止”，時間暫停，打開門觀看烹調情形，門關閉，按“啟動 / 停止”則繼續完成加熱。

- 食物外層，若有皮或薄膜包裹，須先將其戳破或切割，讓空氣能滲出，如此能預防加熱時發生破裂，造成爐體內部的髒污，這些食物包括馬鈴薯、南瓜、蛋黃及海產食物等。使用保鮮膜或袋子，也須有透氣孔，來防止同樣的問題發生。

正餐類

快餐類

牛奶

溫熱

1. 正餐類

- 加熱前，請以保潔膜覆蓋盤子。
 - 根莖類蔬菜放置在盤子外緣，青菜類放置在盤子中央。
。肉品類需以調味汁或2匙水澆濕，以免呈現乾硬現象。
 - 操作方法及程序
1. 按“正餐類”鍵
 - 若是冷藏食物，則“正餐類”鍵按1次字幕顯示“C”。
 - 若是冷凍食物，則“正餐類”鍵按2次字幕顯示“F”。
 2. 按“增加 / 減少”鍵可增加或減少加熱時間10%。
 3. 按“啟動 / 停止”鍵開始烹調。

2. 快餐類

- 加熱前，請以保潔膜覆蓋烹調用餐具。
 - 操作方法及程序
1. 按“快餐類”鍵。
 2. 依烹調食物量的多寡，來操作“快餐類”鍵之次數。
按一次約烹調 250 公克之食物
按二次約烹調 500 公克之食物
按三次約烹調 750 公克之食物
按四次約烹調 1000 公克之食物
 3. 若需要的話可以按“增加 / 減少”鍵來增減原先設定的烹調時間。
 4. 按“啟動 / 停止”鍵，開始烹調。

3. 牛奶

- 操作方法及程序
1. 按“牛奶”鍵，按的次數可代表烹調的杯數，按一次一杯，兩次兩杯...4次4杯。
 2. 使用“增加 / 減少”鍵可以增加或減少原先預設烹調時間的10%或20%。
 3. 按“啟動 / 停止”鍵，開始烹調。
 - 要點回顧一牛奶的沸騰溫度比水低，低脂牛奶和全脂牛奶之加熱時間有所不同，使用杯子的形狀和大小也關係到加熱時間的長短。為了達到適合您的牛奶溫度，請使用“增加 / 減少”鍵。

設定重量自動烹調(A1~A4)

- 提供四種肉類自動設定烹調的時間，此種設定適合在0.01公斤到3.0公斤範圍內的肉類，若在此範圍之外，則可使用“設定時間”鍵，設定適當之烹調時間。
- 為了提供您完美的烹調，在烹調過程中，建議您將肉品翻面(如需要也可局部遮蔽)。
- “OVER”將在顯示幕上閃爍，並發出5響嗶聲(每20秒1響，計2分鐘)。
- 假使肉品的形狀不均勻，將會造成有些地方已熟透，但其它部份尚未熟之現象，因此需將熟的較快部份，用鋁箔包裹起來，
例如：A.雞翅膀

B.鋁箔大小6×14cm(1.2kg以上之全雞)，烹調一開始就包裹或翻面時包裹。



- 操作方法及程序：(必須已知肉之重量)

- 1.按“自動解凍”鍵，顯示幕將出現“A”，然後依肉品別(A1—A4)，選按數字鍵。
A1 烹調牛肉
A2 烹調雞肉
A3 烹調羊肉
A4 烹調豬肉
- 2.使用數字鍵輸入重量(0.01kg~3.0kg)。
- 3.依喜好可按“增加或減少”鍵來增加或減少原先所設定烹調時間之10%或20%(字幕顯示“P10”或“P20”)，原使用鍵再按1次。
- 4.按“啓動/停止”鍵，烹調時間開始自動計時並顯示出來。功率開始是P100(100%)，但在烹調過程中，會自動變換到較低功率。
- 5.烹調過程中“OVER”會在字幕上顯示出來，並發出嗶聲，此時應將爐門打開把烹調肉品翻面。
●1kg之肉烹調16~17分，2kg之肉烹調32~38分之後需要翻面，在此同時將器具內之肉汁倒出。
- 6.將烹調器具及肉放回爐內，按“啓動/停止”鍵。烹調繼續。
- 7.烹調完成後，用保潔膜覆蓋肉品，並放置約10分鐘。

設定重量自動解凍

- 提供兩種自動重量除霜，來解決冷凍食品在烹調前的處理，此項設定適用於3公斤以內的冷凍食品，超過3公斤，則以手動方式來設定適當的烹調時間。
為了提供您完美的解凍，建議您在解凍過程中，當“OVER”在顯示幕上閃爍並發出5響嗶聲(每20秒1響計2分鐘)時翻動食物。
解凍要領：假使食物的形狀不均勻，會有部份造成熟透，因此需用鋁箔紙將該部份包裹起來。
例如：A.家禽的翅膀末端、腳尾端，或其它會解凍較快的部位。
B.開始解凍時，需將會解凍較快部份包裹起來，及在翻面時將已解凍部份包裹起來。
大塊食物的中心部份，可能會有尚未解凍的情況，因此在烹調之前請置放一段適當時間。
解凍完成並置放一段適當時間後，請清洗食物並弄乾。
如果您不立即烹調，請冷藏以保新鮮。

- 操作程序及方法

- 1.按設定重量“自動解凍”鍵
每按1次顯示幕會出現“dEF 1”或“dEF 2”
dEF 1: 整個或大塊的肉
dEF 2: 部份或小塊的肉
- 2.按數字鍵輸入重量(0.01kg~3.0kg)
- 3.依喜好，可按“增加”或“減少”鍵，來增加或減少原先所設定時間之10%(P10)或20%(P20)。
- 4.按“啓動/停止”鍵，解凍開始。
- 5.解凍過程中，當顯示幕上“OVER”閃爍，發出嗶聲時，打開爐門，把過多的汁倒掉並且翻面，把任何會過快解凍的部份包裹起來。
- “OVER”之顯示
dEF 1: 1kg大約是18分鐘
dEF 2: 1kg大約是9分鐘
注意：假使“OVER”閃爍，發出嗶聲，您不在爐邊時會繼續計時，並自動進行下一階段之解凍。
- 6.把肉品放回爐內，然後按“啓動/停止”鍵。預設之時間繼續計時，然後會變換到下一階段之解凍循環。
- 7.解凍完成後，尤其對於家禽類及較大塊之肉品，要置放一段適宜之時間。

- 所有的烹調程序，都可依您的流程來設定開始時刻。最長可預約12小時。
- 某些食物（特別是肉類、魚類等），不能長時間放在微波爐中而不加熱，尤其是在氣溫較高的天氣時，因為這些食物容易腐敗及殘留氣味。
- 在使用預約烹調前，須先檢查時鐘的時間設定是否正確。
- 為了再確認您所設定的烹調開始時間及烹調程序，請按“預約烹調”鍵。只要您已設定自動烹調並且尚未開始烹調，您都可以隨時進行再確認。烹調開始時間及烹調程序都會在顯示幕上各顯示3秒鐘。

操作程序（將食物放入容器中置於微波爐中的玻璃盤上，再依下列程序操作）

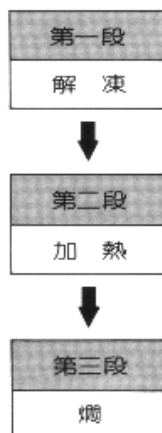
1. 設定烹調食物的時間及火力。
2. 按“預約烹調”鍵，紅色時鐘符號，將出現在顯示幕上。
3. 首先設定預約烹調的開始時刻，然後再按1次“預約烹調”鍵，發出1長聲響。
4. 再按“啓動/停止”鍵，顯示幕將出現時鐘符號和現在時刻。

2-STAGE
3-STAGE

分段烹調

- 烹調時，若是不想一次將食物完全煮熟，或想慢慢烹調使食物更入味，就可以使用分段烹調。例如：需要解凍的食物之烹調，或是需要燜熟或燉爛的食物，即可自行設定分段烹調程式。

- 以下提供11種分段烹調時可用的操作鍵（須先選擇所要使用的功能按鍵，（如自動烹調 自動解凍 預約烹調），再利用以下操作鍵。



●操作方法：

（以解凍→加熱→燜為例）

1. 按“自動解凍”鍵。
2. 設定食物重量。
3. 按“設定時間”鍵，顯示幕將出現“2-STAGE”。
- 選用適當的功率大小。
4. 設定烹調時間。
5. 按“時間鎖定/燜”鍵，顯示幕將出現“3-STAGE”。
6. 設定時間。
7. 按“啓動/停止”開始烹調。

1-Stage

1. 設定時間
2. 設定時間
3. 設定時間
4. 設定時間
5. 設定時間
6. 自動解凍
7. 自動解凍
8. 自動解凍
9. 自動解凍
10. 自動解凍
11. 自動烹調

2-Stage

- 燜
- 設定時間
- 設定時間
- 設定時間
- 燜
- 燜
- 設定時間
- 設定時間
- 設定時間
- 燜
- 燜

3-Stage

- 燜
- 設定時間
- 設定時間
- 設定時間
- 燜
- 燜
- 設定時間
- 設定時間
- 設定時間
- 燜
- 燜

時間鎖定
燜

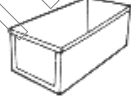
時間鎖定 / 燜功能（即維持食物原有的熱度燜一段時間）

- 當烹調時間終了時，將發出8聲響聲，告訴您烹調已經完成，有些食物則需要“燜”，此時，“時間鎖定/燜”就是針對此項作時間上的安排，但是通常不單獨使用，而連用於分段加熱中。

1. 按“時間鎖定/燜”鍵。
2. 設定時間（0到99：99）。
3. 按“啓動/停止”鍵，燜開始。
4. 當時間降為0時，動作停止，發出8聲響聲。

各種容器的使用說明

○可以使用的容器 △某些情況下可使用的容器 ×不可以使用的容器

容器的種類			可否使用	說 明
玻璃容器	耐熱容器 (pyrex、pyroceram製品) 		○	最適合用於強微波加熱。 (急熱、急冷易使容器破裂)
	普通容器 (玻璃杯、牛奶杯) 		△	不能用於長時間加熱。可溫酒及熱牛奶，但離花玻璃、強化玻璃及水晶玻璃則請勿使用。
陶瓷器	耐熱容器 (焗烤用皿) 		○	最適合強微波加熱。
	普通容器 (日常使用的飯碗、茶碗) 		△	有金線、銀線或表面塗有釉彩的容器用於微波加熱會產生火花，故不適用。同時容器內面有彩色者亦請勿使用。
塑膠容器	普通容器 (合成塑膠之容器) 		○	標示耐熱溫度120℃以上者可以使用。
	耐熱性差的容器 		×	耐熱溫度100℃以下者不可使用。聚乙烯、苯乙烯易變形，石碳酸、合成樹脂易腐蝕，均不適用。
金屬容器	有蓋之金屬容器 		×	會產生火花，故不適用。
	無蓋的金屬容器 		×	
其他	鋁箔 		△	使用微波加熱時，請勿用鋁箔把食品完全密封。
	保潔膜 		○	使用微波加熱時，若用在多湯汁及肉類的食品上時，容易因高溫而溶化，請注意使用。
	金屬串針及金屬網 		×	會產生火花，故不適用。
	紙製品(如：紙毛巾、紙餐巾) 		△	不適於長時間加熱。
	木、竹製品(如：蒸籠、竹簍) 		△	長時間使用會使木頭及竹子燒焦，請注意使用。同時亦不適用於金屬絲類物品。
	漆器(如：漆盤、漆碗) 		×	塗漆部份會脫落且產生裂痕。

管理與保養

每日的清潔與保養

1. 以濕抹布或軟海綿沾中性之清潔劑擦拭爐體。
2. 清洗玻璃轉盤時以溫水和清潔劑洗淨，擦乾後再放入爐體內。
3. 不可以用水直接沖洗爐體。
4. 禁止使用溶劑或研磨劑刷洗爐體烤漆部分。
5. 爐體內有異味，可用水加檸檬、醋、茶葉煮2—3分，即可消除。

● 送修前請先自行檢視下列事項：

故障修理

假如您的微波爐不能使用或需要服務時，請通知本公司的服務單位前往修理。(請不要自己動手)

問 題	原 因	解 決 方 法
顯示幕不亮，機台沒有動作	電源沒接通	將電源線接通
	電源線損壞	將機台送修
顯示幕全亮	顯示幕沒有被清除	按“消除設定”鍵
顯示幕不清晰	電壓不足	檢查電源電壓
控制面板無動作	按鍵動作太快或錯誤的操作	按照正確操作要領操作
顯示幕出現“E”符號	“預約烹調”使用前沒有設定時間，或預約烹調時間到了而門未關妥	按“消除設定”鍵清除“E”，並設定正確指令
按“啓動/停止”鍵時機台沒有動作	門沒關好	請將門關好

規格說明

電 源		AC 110V, 60HZ
消 耗 功 率		1250W
微 波	輸 出 功 率	700W
	頻 率	2450MHZ
尺 寸	總 尺 寸	400(高)×400(寬)×430(深)mm
	爐 內 尺 寸	207(高)×398(寬)×350(深)mm

謝謝您惠顧三菱微波爐，爲了讓您能得心應手地烹調美味佳餚，特提供以下44道家庭簡易食譜。其中第一至十三道菜係應用本微波爐特有之“設定重量自動烹調”功能，針對牛、雞、羊、豬四種肉類所精心設計的食譜，另三十一道菜則爲一般家常料理。請參考本食譜，嘗試着做出您喜愛的菜餚。食譜中所用的烹調時間，可依各人口感所需，加以調整。

1 五香牛肉片

材 料

牛腱肉1 kg、八角3個、薑、蔥各適量。

調味料

醬油4大匙、糖2大匙、酒2大匙、香油1大匙、水1杯。

做 法

- ①將牛腱肉洗淨，加入調味及1杯水，按自動烹調A1鍵，設定重量1 kg，烹調時間結束後再用P50的火力30分鐘燉煮，待汁收乾，取出待涼，切成薄片。

2 紅燒牛肉

材 料

牛肉(切塊)1 kg、薑、蔥各適量、紅辣椒2支、八角3粒、紅蘿蔔1條、馬鈴薯1個、蕃茄2個。

調味料

糖2大匙、醬油3大匙、酒2大匙、沙拉油2大匙、味精少許、水1杯。

做 法

- ①將牛肉洗淨，紅蘿蔔、馬鈴薯、蕃茄切滾刀塊備用。
- ②取一大鍋放入①料加上調味及水1杯。
- ③用設定重量自動烹調A1鍵，設定重量1 kg，來燉煮。
- ④再用設定時間鍵30分，微波出力鍵P50來慢燉，待湯汁收乾即可。

3 牛尾濃湯

材 料

牛尾1 kg、蕃茄2個、洋蔥半個、芹菜2支。

調味料

酒2大匙、鹽、味精各適量、胡椒少許、牛油3大匙、熱水2杯。

做 法

- ①蕃茄切小塊，洋蔥切碎，牛尾洗淨備用。
- ②取一大鍋將①料及調味料和熱水，用設定重量自動烹調A1鍵，設定重量1 kg來烹煮。
- ③再用設定時間鍵60分，微波出力鍵P50來慢燉，湯汁鮮美可口。

4 紅燜羊肉

材 料

羊肉1 kg、紅蘿蔔1條、大白菜600g、蔥、薑少許、八角3粒。

調味料

醬油3大匙、糖1匙、酒1大匙、鹽、味精各少許、沙拉油2大匙、熱水1½杯。

做 法

- ①羊肉切塊、紅蘿蔔、大白菜切塊備用。
- ②將①料入鍋，加入調味料及熱水，用設定重量自動烹調A3鍵，設定重量1 kg來烹煮再用設定時間鍵30分微波出力鍵P30來燜煮即成。

5

紅燒獅子頭

材 料

豬絞肉400g、大白菜360g、荸薺4粒、紅蘿蔔丁2大匙、蔥、薑末各1大匙。

調味料

鹽、味精各適量、醬油2大匙、沙拉油2大匙、酒½大匙、太白粉1大匙、熱水½杯。

做 法

- ①將大白菜切塊狀，放入大鍋中，加入鹽、油、調味，用設定時間鍵4分鐘，微波出力鍵P100先煮軟白菜。
- ②絞肉加入荸薺、紅蘿蔔丁、蔥、薑末、及調味料拌勻，做成圓型肉丸狀放入①料之鍋中。
- ③用設定重量自動烹調A4鍵，設定重量0.7kg來烹煮即可。

6

豆鼓排骨

材 料

小排骨300g、豆鼓1大匙、蔥、薑、辣椒各適量。

調味料

醬油2大匙、糖1大匙、酒1大匙、水3大匙、太白粉1大匙。

做 法

- ①排骨洗淨，拭乾水份，沾裹太白粉備用。
- ②將①料加入調味料放入盤中用設定重量自動烹調A4鍵，設定重量0.5kg烹煮，再用設定時間鍵10分鐘，微波出力鍵P50來烹調即可。

7

紅燒蹄膀

材 料

蹄膀1.5kg、蔥、薑各適量、八角3個。

調味料

沙拉油2大匙、醬油4大匙、糖2大匙、酒2大匙、熱水1杯。

做 法

- ①豬蹄膀洗淨，放入大鍋中，加入調味料。
- 用設定重量自動烹調A4鍵，設定重量1.5kg來烹煮，再用設定時間鍵20分，微波出力鍵P50的電力來燒煮即成。

8

瓜仔肉

材 料

豬絞肉300g、醬瓜75g、蔥、薑末各1大匙。

調味料

鹽、糖各½小匙、酒½大匙、醬油1½大匙、沙拉油1大匙、太白粉½大匙、熱水1大匙。

做 法

- ①醬瓜切碎，拌入絞肉及調味料放入碗中，用設定重量自動烹調A4鍵，設定重量0.3公斤來烹煮即可。

9

梅干扣肉

材 料

梅干菜60g、五花肉360g、蔥段、薑片各少許。

調味料

醬油2大匙、糖2大匙、酒1大匙、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、沙拉油2大匙。

做 法

- ①五花肉用調味料醃20分。
- ②梅干菜洗淨切小段與肉片入盤。
- ③用設定重量自動烹調A4鍵，設定重量0.6kg，來烹煮，完成可口的梅干扣肉。

10

粉蒸排骨

材 料

小排骨1.3kg、芋頭188g、蔥、薑各適量、蒸肉粉2包。

調味料

辣豆瓣醬2大匙、油2大匙、糖1大匙、醬油2大匙、酒1大匙、熱水 $\frac{1}{2}$ 杯。

做 法

- ①選用略帶肥肉的小排骨洗淨拭乾，置深碗中，用調味料醃30分鐘，再裹上蒸肉粉，醃汁留用。
- ②芋頭去皮，切滾刀塊，取一大碗，放入芋頭，將小排骨排列碗中，最後將醃汁和清水調勻淋上加蓋。
- ③用設定重量自動烹調A4鍵，設定重量1.8kg來烹煮完成。

11

蔥油雞

材 料

雞半隻1kg、蔥、薑、辣椒切絲適量。

調味料

鹽1小匙、酒1大匙、沙拉油4大匙。

做 法

- ①將雞洗淨，拭乾水份，抹上鹽酒，置盤中，用設定重量自動烹調A2鍵，設定重量1kg來烹煮即可。（可依各人喜好，肉質嫩度可增減時間）。
- ②把①之雞取出剝塊入盤，剩下雞汁留著。
- ③取一小碗，沙拉油4大匙用設定時間鍵4分鐘，微波出力鍵P100來熱油使油燒滾，將切好的蔥、薑、紅辣椒絲撒在雞肉上，再將熱油淋上即可。

12

醉 雞

材 料

土雞半隻1.5kg、蔥、薑各適量。

調味料

鹽1大匙、紹興酒1杯、雞原汁(湯)1杯。

做 法

- ①將雞洗淨，擦乾水份，抹上鹽用手揉搓均勻，置半小時以醃入味。
- ②用設定重量自動烹調A2鍵，設定重量來烹煮即可。
- ③將雞原汁倒出過濾一次（勿使雞骨進入）將雞汁與紹興酒1杯混合，蓋上蓋子放入冰箱中燻一大，中途反動一下，使均勻浸到酒湯。
- ④食用時，取出切塊，排盤澆上一湯匙泡汁，加上少許香菜即可供食。

13

麻油雞

材 料

雞1.1kg、薑各適量。

調味料

酒½杯、麻油½杯、熱水2½杯。

做 法

- ①將雞洗淨剝塊，加入薑、麻油用設定時間8分，微波P100火力爆香。
- ②爆香後加入酒及熱水，用設定重量自動烹調A2鍵，設定重量1.1公斤來烹煮，再用設定時間鍵20分，微波出力鍵P30燉煮即成。

14

芥菜洋芹

材 料

洋芹菜8兩(300g)。

調味料

黃色芥菜粉1大匙、酒½大匙、沙拉醬1大匙、白醋、糖各½大匙、塩½小匙、香油少許。

做 法

- ①芥菜粉加酒與溫水½大匙調勻，倒置十分鐘後加沙拉醬、白醋、糖、鹽、麻油等拌勻做成調味料。
- ②洋芹菜去筋，切長段加少許鹽，用設定時間鍵3分，微波出力鍵P100取出沖涼水，放入冰箱冰透，食用前加入調味料拌勻即可。

15

醬肉雞塊

材 料

雞半隻、辣椒1個、蔥2支切段。

調味料

醬油、水、糖各適量。

做 法

- ①將全部材料與調味料混合醃入味。
- ②醃過的雞放入微波爐用P100火力時間8~12分即可完成。

16

雞丁三色

材 料

小雞丁20塊、青椒、紅蘿蔔丁、洋蔥丁各少許。

調味料

- (一)香油、味精、酒、太白粉各適量。
- (二)2大匙油、味精、塩各適量。

做 法

- ①將雞丁與(一)調味料混合備用。
- ②另外一種材料與(二)調味料拌均勻用P100火力時間2分30秒炒熟。
- ③雞丁用P100火力時間1分30秒爆香，後與炒好的菜拌均勻再用P100火力時間30秒即可。

17

清蒸鱸魚

材 料

鱸魚1條13兩(500g)、葱2支切段、香菇兩朵切絲、辣椒1條切絲、薑絲少許、紅蘿蔔切絲少許。

調味料

香油、塩、味精、醬油各少許、水適量。

做 法

- ①香菇先加熱水，以P100火力時間2分鐘煮軟。
- ②將魚與其他材料及調味料融合入味。
- ③最後將入味的魚用P100火力時間8~10分鐘煮熟。

18

銀芽雞絲

材 料

綠豆芽4兩(150g)、雞胸4兩(150g)、油2大匙、香油1小匙。

調味料

A.鹽1小匙、酒1小匙、胡椒1小匙、太白粉1小匙。

做 法

- ①雞胸肉切絲拌入酒、胡椒、太白粉醃一下，用2大匙油拌勻，覆膠膜，設定時間鍵4分，微波出力鍵P100。
- ②綠豆芽摘去頭、尾、洗淨瀝乾水份，拌入①料再加上鹽、麻油，以設定時間鍵2分，微波出力鍵P100即可。
- 綠豆芽摘去頭尾，整道料理方有「銀芽」之感覺。

19

辣豆瓣魚

材 料

鯉魚1條、葱、薑、蒜末各1大匙。

調味料

醬油2大匙、沙拉油3大匙、酒1大匙、鹽1小匙、辣豆瓣2大匙。

做 法

- ①鯉魚洗淨魚身劃幾刀抹上鹽、酒入鑊。
- ②油、辣豆瓣、蒜、薑末置於小碗內用設定時間鍵2分，微波出力鍵P100爆香，出爐淋於魚身後加上醬油、葱末、酒用設定時間鍵7分，微波出力鍵P100即可。

20

銀魚苦瓜

材 料

銀魚4兩(150g)、苦瓜1條、蒜2粒、葱1支。

調味料

味精、糖各少許、沙拉油2大匙。

做 法

- ①銀魚洗淨，苦瓜切塊、大蒜、葱切末備用。
- ②銀魚、油、蒜、葱爆香用設定時間鍵2分，微波出力鍵P100，再加入苦瓜及調味料用設定時間鍵5分，微波出力鍵P100即可。

21 毛豆蝦仁

材 料

蝦仁6兩(220g)、毛豆3兩(120g)。

調味料

白酒、塩、香油各適量。
口油2大匙、塩、味精各適量。

做 法

- ①蝦仁加白酒調味料醃好備用
- ②毛豆加口油調味料放入耐熱袋中以P100火力時間3分鐘加熱後取出放在盤中。
- ③醃好之蝦仁以P100火力時間1分鐘加熱再放入②中續以P100火力時間2分鐘即可完成。

22 紅燒黃魚

材 料

黃魚1條、香菇2朵、筍子半支、葱1支、大蒜3粒。

調味料

醬油3大匙、糖1大匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、麻油少許。

做 法

- ①魚洗淨，入盤待用。
- ②油與葱段、香菇片爆香設定時間鍵2分，微波出力鍵P100，再入①料，再入筍子、蒜、調味料用設定時間鍵6分，微波出力鍵P100即可。

23 塩水蝦

材 料

蝦8兩(300g)、薑粒、蒜少許。

調味料

塩、味精、酒各適量。

做 法

- ①蝦洗淨，去腸泥與調味料拌均勻，整齊排入淺盤中以P100火力時間3分鐘。

24 沙茶花枝

材 料

花枝1隻、海參1條、韭菜4支。

調味料

沙拉油2大匙、咖喱粉、芝麻醬、沙茶醬各 $\frac{1}{2}$ 大匙、酒1大匙、鹽、味精少許、醬油 $\frac{1}{2}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做 法

- ①花枝去皮，由內面切細密直條刀紋，再橫切長條，海參處理乾淨待用。
- ②韭菜切段入盤，用2大匙沙拉油用設定時間鍵3分，微波出力鍵P100炒香(盤內墊底)。
- ③花枝與海參加入調味料用設定時間鍵7分，微波出力鍵P100倒入②之盤內韭菜上即完成。

25

鐵板牛肉小排

材 料

牛肉片 8 兩(300g)、洋葱半個。

調味料

- () 香油、味精、醬油、黑胡椒各適量。
() 油 1 大匙。
() 油 1 大匙、味精、鹽少許。

做 法

- ①牛肉片與()調味料醃好備用。
- ②醃過的牛肉片，放在倒入()調味料的盤上以 P100 火力時間 1 分鐘，再翻面續以 P100 火力時間 30 秒。
- ③洋葱與()調味料放入耐熱袋中，以 P100 火力時間 1 分鐘略炒。
- ④做法②與③加在一起再以 P100 火力時間 30 秒融合即可完成此道菜。
- 做法②牛肉請平放一塊一塊的不要重疊。

26

九層塔茄子

材 料

茄子 2 條、大蒜 3 粒、紅辣椒 1 個、蔥 2 支、五花肉末 2 兩、九層塔 1 兩。

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 匙、醬油 1 大匙、黑醋 1 小匙、味精、香油各適量、沙拉油 3 大匙。

做 法

- ①大蒜切末，紅辣椒切粒，蔥切段，五花肉末，九層塔取嫩葉。
- ②茄子切滾刀塊，滾水後瀝乾待用。
- ③沙拉油 2 大匙入盤，用設定時間鍵 1 分鐘，微波出力鍵 P100 來爆熱，茄子入盤用設定時間鍵 2 分，微波出力鍵 P100。
- ④將 1 大匙油五花肉末及蒜末、蔥、辣椒，設定時間鍵 3 分，微波出力鍵 P100 爆香再加入③料及調味料九層塔，設定時間鍵 3 分，微波出力鍵 P100 即可上桌。

27

京醬肉絲

材 料

里肌肉 8 兩(300g)、蔥 5 支、太白粉 1 大匙、醬油 1 小匙。

調味料

甜麵醬 2 大匙、醬油 1 大匙、酒 1 小匙、糖 1 大匙、香油 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、沙拉油 3 大匙。

做 法

- ①里肌肉切絲，加入太白粉、1 大匙油、醬油拌勻。
- ②蔥切長細絲，墊於盤底。
- ③調味料置一小碗內拌勻以設定時間鍵 1 分，微波出力鍵 P100 來爆香，再加入①料之肉絲拌合，覆上膠膜用設定時間鍵 5 分，微波出力鍵 P100 取出放上蔥絲即可。

28

五味豬肝

材 料

豬肝 8 兩(300g)、蒜、蔥、紅辣椒、薑末各 $\frac{1}{2}$ 大匙。

調味料

糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、黑醋 $\frac{1}{2}$ 大匙、香油 $\frac{1}{2}$ 小匙、醬油 $\frac{1}{2}$ 大匙、沙拉油 1 大匙(五味調味料)、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少許。

做 法

- ①豬肝抹鹽、酒、胡椒粉醃 20 分，用設定時間鍵 6 分，微波出力鍵 P100，來烹煮。
- ②蒜、蔥、薑、紅辣椒末及五味調味料澆上①料上，用設定時間鍵 1 分，微波出力鍵 P100 即可。

29

肉絲劍筍

材 料

肉絲4兩(150g)、劍筍8兩(300g)、辣椒1個。

調味料

①酒、香油、醬油、太白粉各適量。
②油2大匙、味精、塩、糖各適量。

做 法

- ①將肉絲與①調味料醃好備用。
- ②劍筍、辣椒與②調味料拌均勻用P100火力時間3分鐘炒熟。
- ③將肉絲用P100火力時間1分鐘爆香，後再加入劍筍用P100火力時間1分鐘即可。

30

素炒空心菜

材 料

空心菜1斤(600g)、蒜3個

調味料

油3大匙、塩、味精各適量。

做 法

空心菜切小段與調味料放入耐熱袋中以P100火力時間3分鐘即可完成。

31

開陽白菜

材 料

包心菜1個、大蝦米、芹菜各適量。

調味料

沙拉油2大匙、味精、塩、太白粉各適量。

做 法

- ①先將大蝦米與沙拉油用P100火力時間1分30秒爆香。
- ②再將爆香過的大蝦米與其他調味料倒入包心菜中，用P100火力，時間5—7分加熱。
- ③取出後，將芹菜鋪在包心菜上而再加入太白粉混合續以P100火力時間25秒即可完成。

32

青椒牛肉絲

材 料

牛肉4兩(150g)、青椒8兩(300g)。

調味料

①酒、香油、醬油、太白粉各適量。
②油2大匙、味精、塩各適量。

做 法

- ①將牛肉絲與①調味料醃好備用。
- ②青椒切小塊與②調味料拌勻用P100火力時間2分30秒炒熟。
- ③再將肉絲用P100火力時間1分鐘爆香，後再加入青椒用P100火力時間30秒混合入味。

33

干貝菜心

材 料

干貝2粒、芥菜心8兩(300g)、高湯半杯。

調味料

塩1小匙、酒、太白粉各1小匙、水1大匙。

做 法

- ①干貝先用熱水泡軟，盛入盤中加入少許水，覆膠膜以設定時間鍵2分微波出力鍵P100取出，以手撕成細絲。
- ②芥菜心剝開成片，入盤中加上少許塩拌勻覆膠膜以設定鍵4分微波出力鍵P100來烹煮。
- ③將干貝絲灑在芥菜上，淋上高湯及調味料與太白粉勾芡以設定時間鍵2分微波出力鍵P100即可。

34

米粉炒

材 料

米粉3片泡水軟化切段、高麗菜、紅蘿蔔絲、肉絲、大蝦米、香菇、葱切段各適量。

調味料

油5大匙、塩、味精適量。

做 法

- ①將油與肉絲、大蝦米、香菇、葱段用P100火力，時間4分鐘爆香。
 - ②爆香後加入高麗菜等其他菜，用P100火力時間5分鐘炒入味。
 - ③最後將米粉加入全部材料中與調味料拌勻再用P100火力時間5分鐘。
- 微波爐炒米粉極佳，如果水份不夠，就加上蓋子，水份過多就不用鍋蓋可達到最佳的口感與風味。

35

蕃茄炒蛋

材 料

蕃茄(中)2個切小塊、葱2支切段、蛋2個打散。

調味料

油2大匙、味精、塩適量。

做 法

- ①油與葱段加在一起以P100火力，時間1分鐘爆香。
- ②蕃茄與調味料拌勻以P100火力時間2分鐘略炒，再與蛋拌勻續以P100火力時間1分鐘。

36

清炒絲瓜

材 料

絲瓜1條、蝦米少許。

調味料

沙拉油2大匙、味精、塩少許。

做 法

- ①將蝦米與沙拉油用P100火力時間1分30秒爆香。
- ②爆香過的蝦米倒入絲瓜中與調味料拌均勻，用P100火力時間5~7分鐘即可。

37

咖哩牛肉塊

材 料

牛肉半斤(300g)、馬鈴薯 1 個、紅蘿蔔 1 條、洋葱 1 個、奶油 3 大匙。

調味料

咖哩粉 1 包、鹽 1/2 小匙、醬油 2 大匙、酒 1 大匙、味精 1/2 小匙。

做 法

- ①牛肉切塊，加入鹽、奶油、醬油、酒、味精用設定時間鍵 5 分，微波出力鍵 P100 略炒。
- ②將奶油、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱切滾刀塊入容器中設定時間鍵 5 分，微波出力鍵 P100 略炒。
- ③將①料及②料放入一大容器中，加入咖哩粉、熱水，予以溶化加熱設定用設定時間鍵 20 分，微波出力鍵 P100 即可。

38

麻婆豆腐

材 料

豆腐 2 塊、絞肉 2 兩(80g)、蔥、薑、蒜末各 1 大匙。

調味料

醬油 1 大匙、糖 1 小匙、鹽 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、辣豆瓣醬 1 大匙、太白粉 1 小匙、水 1 大匙、沙拉油 2 大匙。

做 法

- ①把豆腐切成四方塊備用。
- ②取一容器加入 2 大匙油，將蔥、薑、蒜末及絞肉拌勻用設定時間鍵 2 分，微波出力鍵 P100 爆香，再加入辣豆瓣醬、調味料及豆腐，覆上膠膜以設定時間鍵 4 分，微波出力鍵 P100 再用太白粉勾芡用設定時間鍵 1 分即可。

39

海鮮粥

材 料

白飯 2 碗、蝦 6 隻、蛤蜊 12 個、花枝 1 條、魚肉 1 片、芹菜末 1 大匙、蒜苗 1 根、熱高湯 3 杯、薑 5 片。

調味料

香油 1/2 小匙、酒 1 大匙、鹽 1 小匙、味精 1/2 小匙。

做 法

- ①蝦處理好，蛤蜊以鹽水浸泡吐沙，花枝切斜十字刀紋，魚肉切薄片，蒜苗切斜段。
- ②白飯加入高湯，置大碗內，覆膠膜，用設定時間鍵 10 分，微波出力鍵 P100，續加入蝦、蛤蜊、花枝、魚肉及調味料，再用設定時間鍵 5 分，微波出力鍵 P100，取出灑上蒜苗及芹菜末即可。

40

翡翠肉絲湯

材 料

瘦豬肉 4 兩(150g)、金菇 2 兩(80g)、嫩薑絲 2 大匙、九層塔 1 兩、開水 3 杯。

調味料

鹽、味精各 1/2 小匙、太白粉 1/2 大匙。

做 法

- ①瘦肉切絲，用鹽醃一下，拌上乾太白粉備用。
- ②取一湯鍋，放入金菇、薑絲加入開水，用設定時間鍵 10 分，微波出力鍵 P100 來煮開，再將肉絲放入湯內加上調味料及九層塔，用設定時間鍵 2 分，微波出力鍵 P100 燙熟即可。

41

魷魚蓮藕湯

材 料

蓮藕1段、小排骨4兩(150g)、乾魷魚5條、香菇2朵、開水2½杯。

調味料

鹽、味精、酒各適量。

做 法

- ①蓮藕切薄片，小排骨洗淨，乾魷魚剪粗條，香菇泡軟切片。
- ②取大鍋，用2大匙油，魷魚及香菇爆香用設定時間鍵2分，微波出力鍵P100取出淋上酒放入調味料及排骨、蓮藕加入開水2½杯，用設定時間鍵20分，微波出力鍵P100即可。

42

金菇腦髓湯

材 料

金菇3兩(120g)、豬腦2個、嫩薑絲1大匙、蔥2支、清湯3杯。

調味料

酒½小匙、鹽、味精、麻油各½小匙。

做 法

- ①金菇洗淨切段，豬腦撕去外膜，用設定時間鍵8分，微波出力鍵P100整個煮熟切塊。
- ②取一湯鍋，注入清湯再滷入豬腦、金菇、薑絲、蔥段，加上調味料，用設定時間鍵15分，微波出力鍵P100即可。

43

瓜仔雞湯

材 料

雞半隻、鹹瓜條(金蘭醬瓜)½杯、蔥2支、薑1塊。

調味料

鹽、味精適量酒1大匙。

做 法

- ①將雞切塊放入薑、蔥及鹹瓜條用設定時間鍵10分，微波出力鍵P100後加入酒及調味開水2½杯，用設定時間鍵15分，微波出力鍵P100即可。

44

芋泥

材 料

大芋頭1斤(600g)、豆沙4兩(150g)、李子蜜餞10個、糖3大匙、豬油4大匙。

做 法

- ①芋頭削皮切片，洗淨以膠膜包起，用設定時間鍵15分，微波出力鍵P100至筷子插得透，即可取出，趁熱壓成芋泥，加入糖3大匙、豬油3大匙拌勻。
 - ②蜜餞去子切碎，取一中碗內側抹上一層豬油，後將蜜餞排上圖形，填入一半的芋泥，將豆沙放在其中央，再將剩餘之芋泥填滿壓平，覆上膠膜用設定時間鍵4分，微波出力鍵P100取出倒扣在盤子上。
- 註：宴客時可淋上灰汁，較為亮麗好看。

簡易操作說明

功 能	操 作 說 明	顯示幕	頁次
消 除 設 定 或 消 除 顯 示 幕	消除設定 通入電源後，按“消除設定”鍵 改正“E”或重新設定	“0”或時鐘	3
時 鐘 設 定	時鐘設定 使用數字鍵設定時間 時鐘設定	一長蜂聲	3
設定烹調時間 及微波出力	設定時間 微波出力 P70 P50 P100 P30 P10 使用數字鍵設定 烹調時間 啟動 停止	倒數計時	4
1 分 鐘 累 計	1 分鐘 1:00 P100 累計至99分 設定時間 微波出力 P70 P50 P30 P10 啟動 停止	倒數計時	4
時 間 鎖 定 (燜)	時間鎖定 燜 利用數字鍵設定時間 功率0%(鎖定) 啟動 停止	倒數計時	6
自 動 烹 調 (可設定A1~A4)	自動烹調 A 1 牛肉 A 2 雞肉 A 3 羊肉 A 4 豬肉 設定希望的數字 增加 減少 啟動 停止	重量轉為 時 間	5
自 動 解 凍 (須設定重量)	自動解凍 dEF1 大塊肉 dEF2 小片肉 設定重量 增加 減少 啟動 停止	重量轉為 時 間	5
預 約 烹 調	對時 預約烹調 設定開始時間 預約烹調 啟動 停止	⌏	6
再 確 認 預 約 烹 調	預約烹調 顯示開始 烹調時刻 顯示烹調 指 示 各顯示3秒鐘 然後轉回到時鐘形式	⌏	6
分 段 烹 調	顯示1-STAGE 顯示2-STAGE 顯示3-STAGE 設定指令 直到3-STAGE為止 啟動 停止	出 現 “2-STAGE” 或 “3-STAGE”	6
溫 熱	正餐類 冷(藏)食物：按 1 次 冷凍食物：按 2 次 增加 減少 啟動 停止 快餐類 設定希望的數字 增加 減少 啟動 停止 牛 奶	C/F 1 ~ 4 4種份量	4