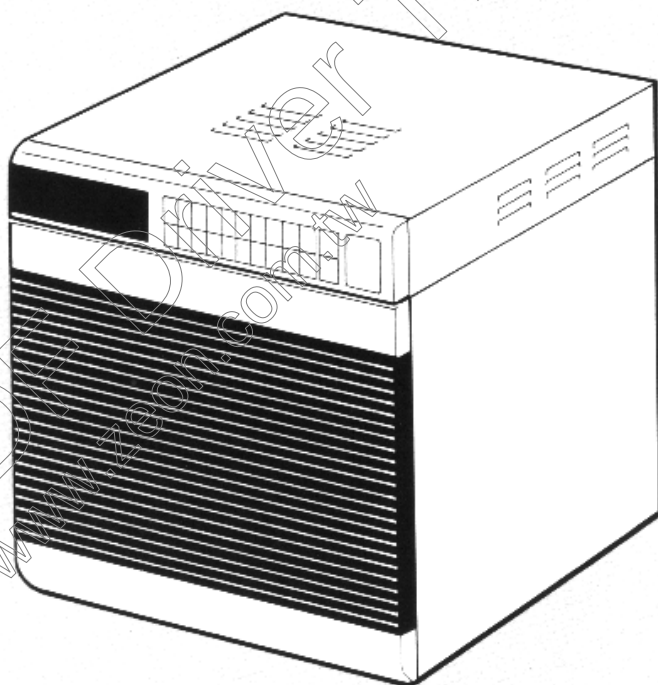




三菱 自動感應 微波爐

MODEL
RA-C75M

使用說明書



目 錄

安裝時所需注意事項	1
使用前準備	1
操作面板	2~3
使用時務必注意之事項	2
使用步驟 / 操作要領	4~9
各種容器的使用說明	10
管理與保養	11
規格說明	11
家庭簡易食譜	12~23
簡易操作說明	24

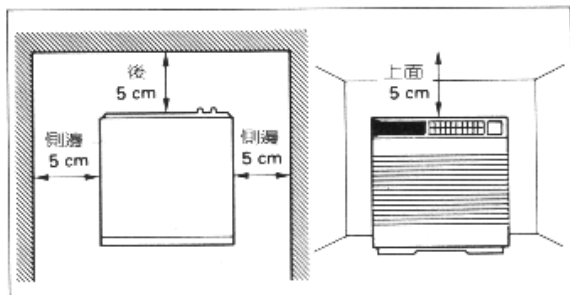
安裝時所需注意事項

●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保證書交換卡。

擺設的場所

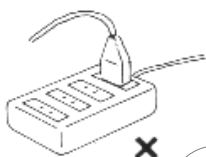
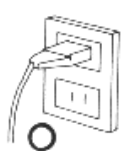
- 請放在水平且堅固的台子上。
- 請勿靠牆放置，以免堵塞排氣口和吸氣口。
- 放置時，請和牆壁保持5cm以上之距離。



- 請勿將物品放置在機體上，即使是暫時放置亦不可以。

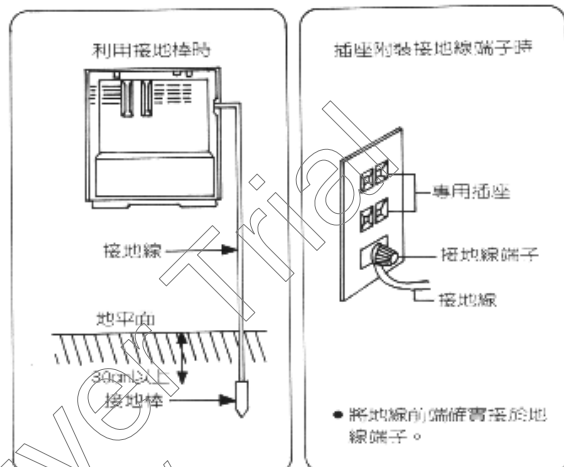
接上電源

- 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）。

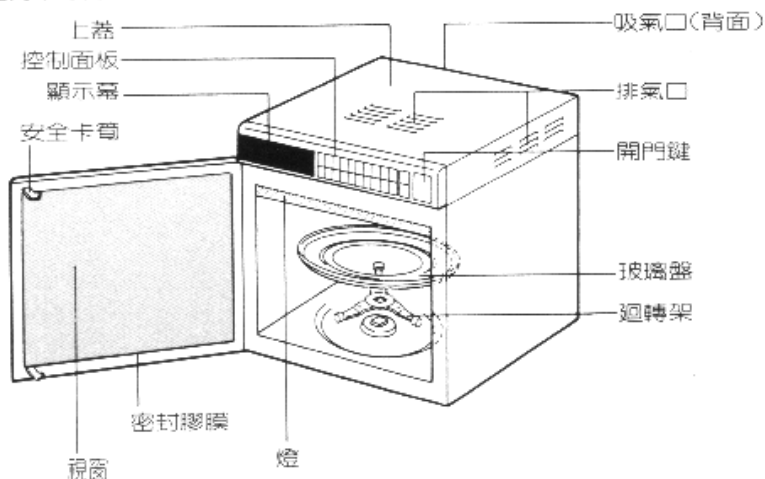


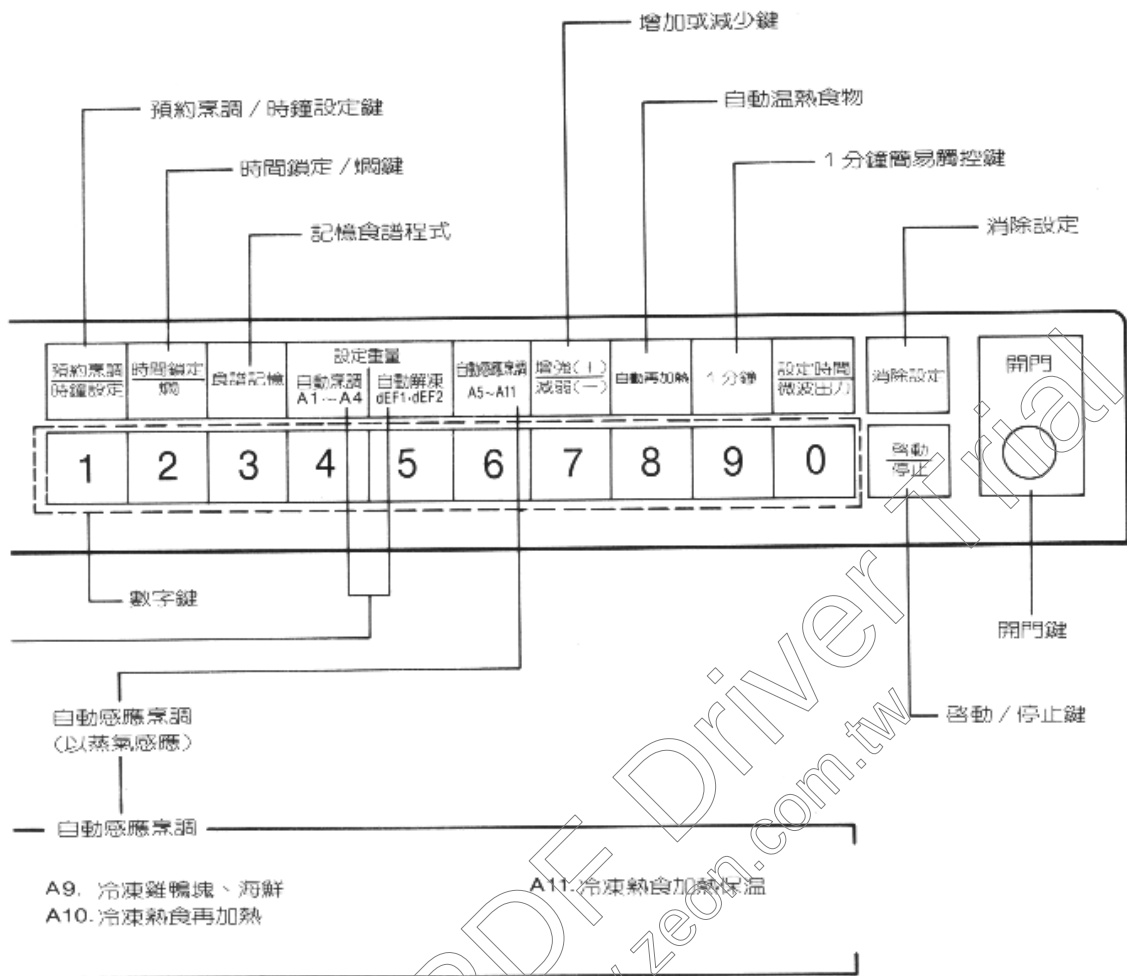
- 在高層的鋼筋住宅，請使用所設置的地線專用接頭。（如右圖所示）。

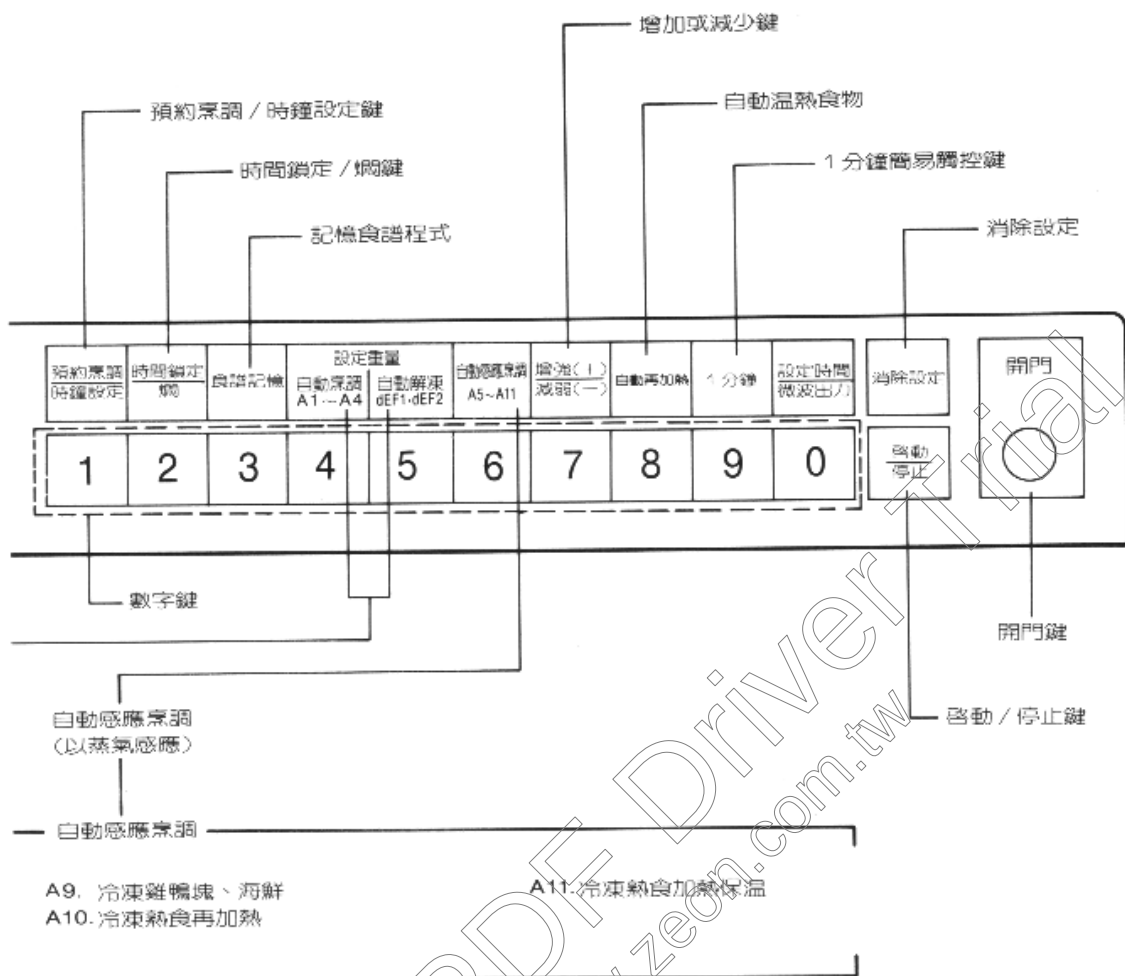
使用前準備

1. 將迴轉架放在爐內下方之中央。
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。



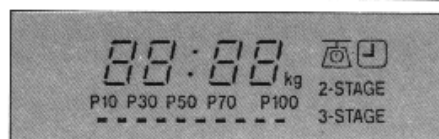




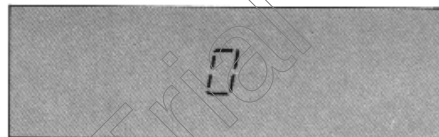
消除設定

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

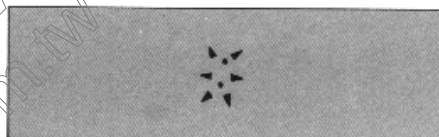


時鐘設定

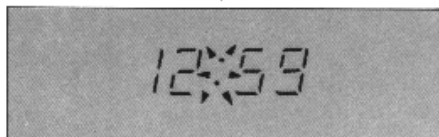
時鐘設定

- 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當時鐘使用。
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，發出一長哩聲，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



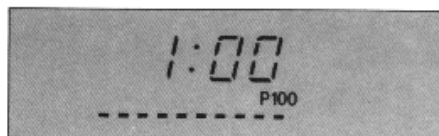
時鐘設定

1分鐘

1分鐘簡易觸控按鍵

- 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 / 設定火力** 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響哩聲，烹調完成。

1分鐘



啟動
停止

設定烹調時間及微波出力

●操作方法及程序：

1. 按 **[設定時間/設定火力]** 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 **[設定火力]**，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]**，使時間暫停，打開門觀看烹調情形。門關上，按 **[啟動/停止]**，則繼續完成加熱。

- 食物的外層，若有皮或薄膜包圍，須先將其戳破或切割，讓空氣能洩出。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。使用保鮮膜或袋了，也須有透氣孔，來防止同樣的問題發生。

設定重量自動烹調(A1~A4) (註：1 斤=600g, 1 兩=38g)

- 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 2 秒 1 響，計 2 分鐘）。此時，若配合將肉品翻面或攪拌，可增進烹調效果。
- 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。因此需將熟的較快的部份用鋁箔包圍起來，
例如：A. 雞翅膀

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



●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 **[增強或減弱]** 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 **[啟動/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或攪拌。
● 1 kg 之肉烹調 16—17 分，2 kg 之肉烹調 32—38 分之後需要翻面，在此同時將餐具內之肉汁倒出。
6. 將烹調餐具及肉放回爐內，按 **[啟動/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。

- 提供兩種自動重量解凍，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解凍時間。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，因此需用鋁箔紙將特別薄的部份包起來。

例如：A. 家禽的翅膀尾端、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覆起來，及在翻面時將已解凍部份包覆起來。

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：肉塊

dEF 2：肉片或碎肉

2. 按數字鍵輸入重量(0.01kg~3.0kg)

3. 依喜好，可按“增強”或“減弱”鍵來增加或減少原先所設定時間之10%(P10)或20%(20)。

4. 按 **啟動/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覆起來。

● “OVER”之顯示

dEF 1：1 kg大約是10分鐘

dEF 2：1 kg大約是8分鐘

注意：假使“OVER”閃爍，發出嗶聲，您未加以翻面時，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 **啟動/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。

自動再加熱

- 適用於已經煮好的食物之再加熱。

※ 為使感應器能正確感知加熱時間，請務必以保鮮膜完全覆蓋食物。

- 加熱食物約以400g為基準。

- 食物放在盤子中，請均勻平放，如此可使加熱效果最佳。

● 操作程序及方法

1. 將食物以保鮮膜完全覆蓋，按 **自動再加熱** 鍵，即自動感應加熱。

2. 加熱時須等到菜單號碼不再閃動並發出嗶聲時，才可按 **啟動/停止** 鍵，或打開爐門。否則代表操作錯誤的「E」字樣會出現，此時請按 **消除設定** 鍵來消除「E」字樣。

3. 依需要可按“增強”或“減弱”鍵來增加或減少原先所設定時間之10%或20%。

4. 當感應器感應到蒸氣時顯示幕上會顯示出剩餘的時間。

5. 在剩餘時間未顯現前，切勿打開爐門，否則「E」的字樣會出現，烹調過程也將被取消。

※ 為使感應器能精確感知加熱時間，請將食物置於五公分左右的深盤中，並請務必以保鮮膜完全覆蓋，勿留空隙。

- A5~A11的菜單，都可接 **自動感應** 鍵來烹調。
- 烹調時，可依食物性質及個人口味，以“增強”或“減弱”鍵來調整烹調時間，如不易熟的根莖菜類或較厚的肉類，可考慮增加其烹調時間。
增強 / 減弱 鍵每按一次調整10%，最多可按二次調整20%的時間。
- 食物裝在深盤中，加熱效果較佳，最好是5公分左右的容器，且須完全覆蓋保鮮膜，勿留縫隙。
- 烹調過程中，若有湯汁或水氣流出，可能會誤導感應，使烹調提前結束，造成食物不熟。故烹調前請務必將容器四週及爐內的水氣或水滴擦乾。
- 自動感應烹調適用於厚度適中，大小均勻、份量適宜（魚類、蔬果勿超過500g）之食物，若份量過多或過厚，請改用 **設定時間 / 設定火力** 鍵直接設定時間及火力，以達最佳烹調效果。
- 當烹調過程中，顯示幕顯示出殘餘時間時，請將食物翻面或攪拌，以增進烹調效果。

● 操作程序及方法

1. 把食物放在約5公分深的容器內，以保鮮膜完全緊密覆蓋，置於玻璃圓盤上。
2. 按下 **自動感應** 鍵，然後以數字鍵選擇菜單（菜單種類明細印在爐門上）。這時顯示幕會顯示  圖樣，提醒您必須完全覆蓋保鮮膜。
3. 依食物需要及口味喜好，可利用 **增強 / 減弱** 鍵來調節10%或20%的烹調時間。
4. 感應器會自動感應烹調時間，並在感應到蒸氣時顯示剩餘時間，烹調完成時會發出八次「嗶」聲。
5. 在菜單號碼尚未停止閃爍，且未發出「嗶」聲時，請勿按 **停止** 鍵或打開爐門。否則表示錯誤的「E」字會出現，此時請用 **消除設定** 鍵消除「E」字。
6. 按 **自動感應** 鍵時，顯示器上會出現下列圖樣。

SENSOR	表示自動感應烹調訊號
2-STAGE	二段烹調行程
3-STAGE	三段烹調行程
	表示解凍中
	提醒使用者必須以保鮮膜將容器完全覆蓋

各種感應鍵的使用方法（請注意容器的深度，並完全覆蓋保鮮膜）

A5.魚類

適用於一般清蒸魚類的烹調，魚的厚度最好勿超過2公分，若魚肉太厚或份量過多（勿超過500g）時，請以 **增強 / 減弱** 鍵，增加10%或20%的火力。

A6.蔬菜

適用於一般葉菜類（份量請勿超過500g），若是多種蔬菜或是根莖、豆類等，請先在容器中添加些許水分，以免烹調過程中水分流失，並請以 **增強 / 減弱** 鍵增加20%的火力。

A7.燉煮食品（請以保鮮膜或鍋蓋完全覆蓋、勿留空隙）

適用於一般紅燒、燉煮的料理，烹調過程中，聽到「嗶」聲時，可將食物攪動或翻面，以增加烹調的均勻度。若想要有較濃的湯汁，則請另以 **時間 / 火力** 鍵設定小火慢燉。

A8.蛋糕、布丁

適用於奶油蛋糕或布丁的烹調，請使用5公分左右的容器，容器內的材料勿裝太厚，以免烹調失敗。聽到「嗶」聲後，請揭開蓋子或保鮮膜，繼續未完成的時間。

A9.冷凍雞鴨塊、海鮮

適用於超市中所購買的冷凍肉類熟食，或自行烹調後放入冷凍庫中保存的肉類食品。加熱前請先將食物均勻放置在容器的表面上，以使各部份均勻加熱。
視需要使用 **增加** 鍵增加20%的火力。

A10.冷凍熟食再加熱

適用於冷凍微波速食，如飯、麵、湯類。請適時攪動食物，以增進加熱的均勻度。
此項加熱，可使用較淺的容器。

A11.冷凍熟食加熱保溫

適用於同 A10 之冷凍速食，如飯、麵、湯類，加熱後另外增加燉及保溫的行程，燉的過程中可隨時打開蓋子查看。

- 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。
- 爲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長嗶聲。
4. 再按 **啟動/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，或是需要燜熟或燜爛的食物，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"。
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 **啟動/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. 自動感應烹調
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
- 設定時間
- 燜
- 燜
- 燜
- 燜
- 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聲嗶聲，告訴您烹調已經完成，有些食物則需要用 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)。
3. 按 **啟動/停止** 鍵，燜開始。
4. 當時間降為0時，動作停止，發出8聲嗶聲。

- 記憶鍵是用來記憶經常烹調的菜餚之火力及時間。
- 可記憶調理鍵的各項功能，除了感應烹調與預約烹調外。
- 可記憶兩段或三段的烹調程式。
- 欲查看記憶鍵中記憶的內容，只需按一下 **食譜記憶** 鍵即可在顯示幕上看到。看完後，只要按 **消除設定** 即可令字幕取消，但此時記憶內容並未取消，以保存在內。
- 欲存入一個新的程式時，只要設定新的指令，再按下 **食譜記憶** 鍵，即可記憶新的程式，而自動取消原記憶的程式。
- 遇到停電時或拔掉插頭時，記憶鍵中的內容會全部消失。

操作程序

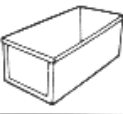
1. 以 **設定時間 / 設定火力** 鍵及數字鍵，依第 5 頁的設定方法輸入烹調程序。
2. 按 **食譜記憶** 鍵，此時會發出一聲長“哩”聲，表示已記憶完成，同時“M”符號也會亮起。
3. 顯示幕上會顯示出時鐘記號。
4. 欲採用記憶中的程式烹調食物時，只需將食物放入爐內，按 **食譜記憶** 鍵，再按 **啟動 / 停止** 鍵，即開始進行烹調。

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（自動感應烹調請使用深5公分的容器並將保鮮膜完全密封）。

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，但雕花玻璃、強化玻璃及水晶玻璃則請勿使用。
陶瓷器	耐熱容器		○	最適合強微波加熱。 自動感應鍵請用深5公分的容器，效果佳。
	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		×	耐熱溫度100℃以下者不可使用。聚乙烯、苯乙烯易變形，石破酸、合成樹脂易燒焦，均不適用。
金屬容器	金屬容器 (金屬鍋)		×	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

1. 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)
2. 服務單位電話請參照說明書封底或保證書。
3. 本公司設有微波烹飪教室，請將保證書交換卡寄回公司就享有此服務。

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 [啟動/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	402(高)×400(寬)×434(深)mm
	爐 內 尺 寸	202(高)×398(寬)×350(深)mm

謝謝您惠顧三菱微波爐，爲了讓您在得心應手地烹調美味佳餚，特提供以下48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，另三十五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 $\frac{1}{2}$ 杯。

做 法

- ①將牛腱肉洗淨，加入調味及 $\frac{1}{2}$ 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。
◇用設定重量自動烹調 A1 鍵，設定重量 1 kg，來燉煮。
- ③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、洋葱半個、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，洋葱切碎，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 $1\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 大匙、太白粉1大匙、熱水半杯。

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、薑、蔥末、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、豆豉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的電力來燉煮即成。

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 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、醬油1 $\frac{1}{2}$ 大匙、沙拉油1大匙、太白粉 $\frac{1}{2}$ 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、葱段、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 $\frac{1}{2}$ 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之雞取出切塊入盤，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(勿使雜質進入)冷雞汁與紹興酒1杯混合，蓋上蓋子放入冰箱中燻浸一天，中途反動一下，使均勻浸到酒邊。
- ④食用時，取出切塊，排盤澆上一湯匙梨汁，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將雞洗淨切塊，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、鹽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、洋葱丁各少許。

調味料

①香油、味精、酒、太白粉各適量。
②2大匙油、味精、鹽各適量。

做 法

- ①將雞丁與①調味料混合備用。
- ②另外二種材料與②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)、蔥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料內加上鹽、香油，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、蔥、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、酒入盤。
- 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、蔥末、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、蔥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、蔥切末備用。
- ②銀魚、油、蒜、蔥爆香用設定時間鍵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

- (一)酒、塩、香油各適量。
(二)油2大匙、塩、味精各適量。

做 法

- ①蝦仁加(一)調味料醃好備用。
- ②毛豆加(二)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1大匙、香油少許。

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8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、咖哩粉、芝麻醬、沙茶醬各1大匙、酒1大匙、鹽、味精少許、醬油1小匙、糖1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

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

做 法

- ①牛肉片與(一)調味料醃好備用。
- ②醃過的牛肉片，放在倒入(二)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(三)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、葱2支、五花肉末2兩、九層塔1兩。

調味料

鹽半匙、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，泡水後瀝乾待用。
- 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2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)、葱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、香油半小匙、味精半小匙、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料之肉絲拌勻，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、葱、紅辣椒、薑末各半大匙。

調味料

糖半大匙、黑醋半大匙、香油半小匙、醬油半大匙、沙拉油1大匙(五味調味料)、鹽半小匙、酒半小匙、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

白酒、香油、醬油、太白粉各適量。
口油2大匙、味精、塩、糖各適量。

做 法

- ①將肉絲與(一)調味料醃好備用。
- ②劍筍、辣椒與(二)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面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

白酒、香油、醬油、太白粉各適量。
口油2大匙、味精、塩各適量。

做 法

- ①將牛肉絲與(一)調味料醃好備用。
- ②青椒切小塊與(二)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1杯。

調味料

鹽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，覆蓋膜以設定時間鍵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蓋膜以設定鍵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、蔥切段各適量。

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、蔥段用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，就加上蓋了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、蔥2支切段、蛋2個打散。

調味料

油2大匙、味精、塩適量。

做 法

- ①油與蔥段加在一起以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 $\frac{1}{2}$ 小匙、醬油2大匙、酒1大匙、味精 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 條、魚肉1片、芹菜末1大匙、蒜苗 $\frac{1}{2}$ 根、熱高湯3杯、薑5片。

調味料

香油 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒1大匙、鹽1小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 小匙、太白粉 $\frac{1}{2}$ 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，再將肉絲撒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 $\frac{1}{2}$ 條、香菇2朵、開水2 $\frac{1}{2}$ 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取一大鍋，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2 $\frac{1}{2}$ 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、葱2支、清湯3杯。

調味料

酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、鹽、味精、香油各 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做 法

- ①金菇洗淨切段，豬腦撕去外膜，用設定時間鍵6分，微波出力鍵P100整個煮熟切塊。
- ②取一湯鍋，注入清湯再放入豬腦、金菇、薑絲、葱段，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) $\frac{1}{2}$ 杯、葱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、葱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2 $\frac{1}{2}$ 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：宴客時可淋上芡汁，較為亮麗好看。

45

綠豆仁湯

材 料

綠豆仁80公克、糖適量、熱水4½碗。

做 法

將綠豆仁洗淨加熱水覆上膠膜或蓋子，以P100火力時間7分鐘煮滾，再用P50火力時間15—20分鐘燜爛即可。

46

八寶粥

材 料

蓮子10個、紅豆30公克、花生30公克、薏仁20公克、桂圓10個、綠豆仁20公克、麥片10公克、糯米20公克、糖適量、熱水5碗半。

做 法

- ①洗淨材料泡2小時(桂圓除外)。
 - ②泡過的材料全部放入鍋內，裝5碗半的水以P100火力時間9分鐘煮滾，再用P50火力時間1小時燜爛。
 - (燜30分時可拿出攪拌一下，再續後30分的燜煮)
 - ③最後加入適量的糖及桂圓攪拌再加熱3分鐘即可。
- 冷卻後置入冰箱冷藏後，是夏天最可口的點心。

47

葡萄糕

材 料

低筋麵粉95公克、蛋3個、糖70公克、葡萄乾50公克、奶油25公克(溶化過的)。

做 法

- ①將低筋麵粉過篩備用。
- ②蛋白放在容器中打發，放入糖繼續打散。
- ③麵粉加入②中拌均勻，再將蛋黃放入攪拌均勻。
- ④將奶油加入③材料中攪拌。
- ⑤容器周圍抹上油將④倒入並鋪上葡萄乾，再將容器左右搖晃將空氣打出。
- ⑥放進微波爐用自動感應鍵A8即可自動烹調。

48

雞蛋布丁

材 料

- (一)二級砂糖150公克，熱水¼杯。
 (二)細砂糖½杯，熱水2杯。
 (三)沙拉油1大匙、蛋6個、奶水¼杯、熱水1½杯、香草片1片。

做 法

- ①取一碗放入(一)料拌勻，以P100火力時間7分鐘煮成糖液。
- ②布丁模型內部塗油，每個加入½大匙的糖液。
- ③將(二)料拌勻，香草片壓碎，溶於奶水中。
- ④取一容器，將蛋打入並加入③中調勻，調勻後過濾，倒入模型至8分滿。
- ⑤放入微波爐按自動感應鍵A8即可自動烹調。
- ⑥取出置冷水待涼後，放入冰箱冰成型，倒扣於盤上即可。

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 通過電源後，按 消除設定 鍵 改正"E"或重新設定	"0"或時鐘	4
時 鐘 設 定	時鐘設定 使用數字鍵設定時間 時鐘設定	—長蜂聲	4
1 分鐘 索 計	1 分鐘 1:00 索計至99分 P100 設定時間 設定火力 P70 P50 P30 P10 啟動 停止	微波火力 倒數計時	4
設定烹調時間及微波出力	設定時間 設定火力 分 P70 P50 P30 P10 使用數字鍵設定 烹調時間 啟動 停止	微波火力 倒數計時	5
自 動 烹 調 (可設定A1~A4)	自動烹調 A1 牛肉 A2 雞肉 A3 羊肉 A4 猪肉 設定希望的數字 增強 減弱 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 肉塊 dEF2 肉片 設定重量 增強 減弱 啟動 停止		6
自動再加熱	自動再加熱 立即啟動 開始加熱 增強 減弱 未聽到"嗶"聲 前請勿開門	REHEAT	6
分 段 烹 調	顯示1-STAGE 顯示2-STAGE 顯示3-STAGE 設定指令 最多可設定二段 啟動 停止	出 現 "2-STAGE" 或 "3-STAGE"	8
時 間 鎖 定 (鍵)	時間鎖定 鍵 利用數字鍵設定時間 功率0%(鎖定) 啟動 停止	HOLD 倒數計時	6
預 約 烹 調	對時 設定烹調程式 預約烹調 設定開始時間 預約烹調 啟動 停止		8
再 確 認 預 約 烹 調	預約烹調 顯示開始 烹調時刻 顯示烹調 程 式 各顯示3秒鐘 然後轉回到時鐘形式		8
自 動 感 應 烹 調	自動感應烹調 A5 : A11 以數字鍵設定 食物種類 增強 減弱 未聽到"嗶"聲 前請勿開門	SENSOR A5~A11	/
食 譜 記 憶	設定第一階段 烹調 程 式 第二階段程式 第三階段程式 食譜記憶		9
檢 查 食 譜 記 憶	食譜記憶 會依設定順序每一階段內容顯示3秒鐘 後，重新回到第一階段 消除設定		9
使 用 食 譜 記 憶	食譜記憶 每一階段都會顯示出來 可任選一階段隨時開始 啟動 停止		9