

Panasonic®

使用說明書 商用微波爐

型號：NE-186B



型號：NE-186B

非常感謝您購買 Panasonic 產品。

- 本電器為家用或類似用途，如下列所示：
 - 商店、辦公室及其他工作環境之員工廚房區域。
- 重要安全說明書請仔細閱讀並妥善保存以備日後參考。
- 使用本產品時，如發現異常，請立即停止使用並拔除電源插頭，同時聯絡授權的服務中心或經銷商。

目錄

使用微波爐烹調應注意之事項	4
重要安全說明	7
使用前	8
烹調用具使用指南	9
功能及簡要說明	10
外觀結構圖	11
顯示螢幕及出廠設定	12
操作方法	13
A. 設定手動一段烹調	13
B. 設定手動二至五段烹調	14
C. 設定一段記憶烹調程序	15
D. 設定二至五段記憶烹調程序	16
E. 使用記憶烹調功能	16
F. 設定雙倍/三倍份量烹調程序	17
G. 使用雙倍/三倍份量烹調功能	18
H. 使用 +10s/+20s 功能	18
I. 讀取循環計數器	19
J. 啟動程序鎖定功能	19
K. 解除程序鎖定功能	19
L. 讀取程序列表	20
M. 選擇提示音選項	21
N. 設定空氣過濾器清潔提醒功能	22
O. 設定爐燈	23
烹調前	25
常用食物烹調建議時間	27
微波爐清潔保養	29
自我診斷故障代碼說明	30
疊放安裝說明	31
規格	32
服務中心	34

使用微波爐烹調應注意之事項

安裝

接地：

重要事項：為確保您及他人的人身安全，本產品必須妥善接地。

如電源插座未接地，客戶應自行負責將其替換為適當接地的電源插座。

電壓和電源注意事項

所用的電源電壓必須與產品銘版的電壓相同。所用的電源電壓高出規定電壓非常危險，可能會引起火災或其他損壞產品的事故。

放置微波爐

請將微波爐放置在平整而穩定的表面上獨立使用。不可將微波爐放置於高溫或潮濕的地方；

例如：靠近瓦斯爐或電磁爐。室內溫度超過 40°C 和/或相對濕度高於 85% 時，請勿使用微波爐。保持微波爐四周空氣流通順暢非常重要。

如果微波爐太過靠近收音機或電視機，則可能輕微干擾某些較弱的廣播信號。為確保操作安全、高效，微波爐通風口必須有充足的空氣流通，即左右兩側及後壁留有 5 cm，頂部留有 20 cm 的空隙。不得將本產品安裝在高於 1.6 m 或低於 0.8 m 的位置。

微波爐必須放置在方便操作控制面板和爐門的位置，同時亦方便通過保險絲或斷路器來切斷或關閉電源。

注意事項

檢查是否損壞

使用微波爐前應先作下列各項檢查：

1. 爐門是否正常，可正常關閉。
2. 門栓是否正常。
3. 爐門上鑲著金屬絕緣孔網的金屬板不可弄曲或變形。
4. 爐門上的絕緣孔網不可沾上食物或積聚油污。

去除保護膜

保護膜用於防止微波爐外殼在運輸過程中被刮擦。在安裝或使用前，請撕下這一層保護膜。

微波爐內空無食物時，請勿啟動微波爐。

為保持磁控管和其它部件的高性能，請勿在未放置食物時開啟微波爐。

請勿打開爐體。

爐體內存在高電壓。如需維修和調整，應由具備相應資質的維修人員執行。

請勿堵塞通風孔。

為實現最高的冷卻效率，本微波爐後部需通風順暢。使用微波爐烹調時，應保持通風孔通風順暢。

請勿用微波爐烘烤衣物。

請勿在微波爐內烘烤衣物，因為衣物放入烘烤的時間過長時，可能會被烤焦。

請黏貼警示標籤。

如果隨微波爐附有警示標籤，在使用前必須將其黏貼在微波爐頂部。

預防事項

預防微波外洩，請注意以下事項：

1. 請勿損壞爐門的安全鎖。
2. 當微波爐啟動時，請勿置入任何物品，特別是金屬物體。
3. 請勿放置任何金屬物體於爐內，包括金屬容器，碟或任何裝飾品等。
4. 不可讓其它金屬物體如速食食品之鋁箔包裝，碰觸爐壁。
5. 經常清潔爐內，使用溫和清潔劑清理爐門及絕緣孔網。不可使用具腐蝕性的清潔劑，以免損壞爐門。
6. 使用本產品烹調時必須使用 Panasonic 建議的烹調用具。
7. 除本說明書特別許可的情況下，使用本產品進行烹調時，爐內應放有可吸收能量的物質。（例如：食物、水）。
8. 爐門開啟時，請勿在爐門上放置重物。
9. 請勿使用密封的容器於本產品內。包括嬰兒的奶瓶。
10. 本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者（包含孩童）使用，除非在對其負

使用微波爐烹調應注意之事項

有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。孩童應受監護，以確保孩童不嬉玩電器。

11. 未將本產品保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響產品的壽命，並可能導致危險情況。
12. 本產品不得置於櫥櫃內使用。
13. 警告- 不可使用粗糙清潔產品或有銳利金屬的刮除用具來清潔爐門的玻璃，因為會刮傷其表面可能會造成玻璃的破碎。
14. 警告- 確定在更換爐燈之前已關閉產品電源開關以避免電擊。
15. 注意- 為避免因溫度斷路器的誤復歸而發生危險，此電器不得經由外部開關裝置供電，例：計時器，或連接到定時切換“開”、“關”功能的電路。

使用要點說明

注意- 預防微波外洩或其它意外產生，使用本產品時，必須注意下列基本安全要點：

1. 在使用本產品前，請先參閱使用說明書。
2. 生雞蛋及密封盒之類的東西，例如：密封的玻璃瓶或嬰兒用奶瓶容易引起爆裂，請勿放入爐內加熱烹煮。
3. 本產品只適用於說明書所指示之用途。
4. 孩童使用本產品時必須注意看管。
5. 當產品操作不正常、損壞或跌撞時，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檯邊。
10. 為避免起火：
 - (a) 不可過度烹煮食物。注意放入爐內的材料如：紙、塑膠或其它易燃物品等。
 - (b) 放包裝食物入爐內時，請撤去包裝上的金屬帶。
 - (c) 萬一爐內的東西著火，請保持爐門緊閉，然後拔去電源插頭，或關掉屋內電源總開關。

(d) 請保持爐的內部清潔，如爐內十分骯髒，使用中容易產生發煙發火現象。

11. 請勿拆開爐身。
12. 微波加熱飲料會導致延遲噴濺沸騰，因此處理容器時應特別注意。
13. 奶瓶和嬰兒食品罐內的食物，食用之前應攪動和搖動與檢查溫度以免燙傷。
14. 當機體運作時，門或外部表面溫度可能很高。
15. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
16. 請勿使用蒸氣清潔器清潔本產品。
17. 適用於微波爐之容器始得以在微波爐內使用。
18. 微波爐適用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海綿、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。

檢查您的產品

打開產品，移除所有包裝物。然後檢查是否有損毀，例如裂痕，門插鎖的破損或門上的裂痕。如有損毀則請立刻聯繫授權的服務中心或經銷商。如有破損則不可安裝使用。

電源（預期獨立使用）

1. 本產品須從其它電器中分出專用供電系統。而所用之電壓應與本產品所標明之相同。如不適用於這系統，可能會熔斷電路保險絲，並可能延長烹調時間。不可用高容量之保險絲於電路。
2. 請使用 15 A 以上之插座以避免危險，且同一插座請避免再插別的電器製品，以確保安全。

一般使用

1. 用本產品烹調時，請用適用於微波爐的產品。僅能使用對應本微波爐的溫度探棒。
2. 請勿讓本產品空燒運轉，因為當沒有食物或水份在爐內吸收能量時，微波能量會不停地在爐內反射。
3. 若察覺到冒煙時，應切斷電源或取下電器插頭並保持爐門關閉以抑止任何火源。

4. 微波爐預期用於加熱食物及飲料。乾燥食物或衣物及加熱暖墊、拖鞋、海棉、濕布及類似物品，可能會導致傷害、起火或火災的風險。
5. 當加熱塑膠或紙製容器內的食物時，隨時注意微波爐以防著火可能。
6. 不可將報紙或紙盒用於本產品。
7. 不可敲打控制面板以免導致控制面板破損。
8. 取出已煮完的食物時必須使用鍋夾或耐熱手套，因為熱量會從高溫的食物傳至烹調容器，再由烹調容器傳至平板玻璃。從爐內取出烹調容器後，平板玻璃仍然很燙。
9. 不可將易燃物品放在爐內、爐側或爐頂以免導致起火。
10. 如非食譜所指定，不可直接在平板玻璃上烹煮食物。（食物必須放入適合的烹調器皿中。）
11. 不可使用本產品加熱化學劑或其它非食物製品。不可用含有腐蝕性化學劑的製品清洗本產品。在爐內加熱腐蝕性化學劑可能會引起微波洩。
12. 當使用所購食品包覆的塑膠套、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。
13. 本產品應定期清潔並清除食物殘渣。
14. 未將本產品保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響產品的壽命，並可能導致危險情況。

食物

1. 不可用本產品加熱密封罐裝食物或瓶子，當氣壓增加，瓶子可能會爆炸。
2. 不可用微波爐煎炸食物。
3. 不可使用本產品煮帶殼生雞蛋和帶膜雞蛋。如果煮帶殼的生雞蛋或者不弄破蛋黃膜就加熱的話，由於壓力使雞蛋爆裂，容易引起產品受損、人員燙傷、受傷等事件發生，也不可加熱熟的白煮蛋。
4. 使用本產品烹調馬鈴薯、蘋果、蛋黃、栗子、香腸等帶皮的食物時必須用叉或刀穿孔以防止燒焦。
5. 當加熱湯、汁或飲品等液體食物時，若加熱過度便會有滾沸外溢的現象出現。為了避免這種情況發生，請留意以下各點：
 - (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚細長的容器。
 - (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。
6. 本產品可使用測肉溫度計檢查牛肉或雞肉的烹調結果。如果烹煮不足則再放入爐內用適當的火力及時間多煮數分鐘。
7. 一般烹飪食譜提供了烹調的大約時間。影響烹調時間的因素有：所喜歡的生熟程度，開始溫度，海拔高度，食物的份量，大小，形狀和盛載器皿。如您已熟悉產品的操作，則可以適當的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煮不足也不要烹煮過度。如果食物烹煮不足則可重新再加以烹調，但如果烹調過度則無法補救。請先行選用最短烹調時間。
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爐爆米花亦適用於本產品進行烹調。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，請勿離開。
10. 當加熱奶瓶或嬰兒食品時，必須除去其瓶蓋和奶嘴。奶瓶及嬰兒食品瓶內的食物需攪拌或搖勻。為避免燙傷，進食前應先檢查食物溫度。
11. 再加熱麵包或點心，請勿長時間加熱，避免因內部過熱而造成食物燃燒。

重要安全說明

重要安全說明，請仔細研讀及保存以供日後參考

警告

- (a) 門縫範圍應以濕布清潔。需檢查本產品的門縫，若有損壞，請立即停止使用，並聯繫授權的服務中心或經銷商。
- (b) 如果爐門或爐門密封條損壞時，請聯繫 **Panasonic** 讓直屬服務站服務人員修理。
- (c) 使用多年之電器，應主動聯繫相關業者進行檢修及保養，以提高商品使用的安全性。必須由指定 **Panasonic** 的直屬服務站服務人員做調整或修理服務，讓非專業人員進行維修，可能發生危險。
- (d) 除了專業人員對微波爐能進行保養與維修作業（包括對能確保隔絕微波能量暴露之可移除式爐門之保養與維修）外，任何人進行上述作業將具危險性。
- (e) 使用電器時，電源線應保持平順，不得受到物品擠壓、曲卷或拉扯，以維護使用安全性。產品的電源線若有損壞，必須更換由 **Panasonic** 提供的專屬電源線。
- (f) 若電源線損壞時，必須由 **Panasonic** 直屬服務站人員更換以避免危險。
- (g) 使用前，必須檢查清楚所用產品是否適用於該功能。
- (h) 請勿在使用時加熱密封包裝食品，可能引起爆炸。
- (i) 液體或其他食物，不得置於封閉容器內加熱，可能引起爆炸。
- (j) 只有當孩童受到充分指導，能安全使用，並知道不當使用會造成的危害時，方可讓孩童獨自使用。

⚠ 注意



微波加熱時請勿只放入容器以免因火花造成爐內底部紅熱，產生異常高溫，造成燙傷

- 為了避免故障，可能會啟動安全功能而停止。

使用前

烹調器皿

1. 耐熱玻璃器皿，如硼矽酸玻璃等，最適宜微波爐內使用。
2. 如果出現“電弧”，請仔細檢查烹飪器皿是否含有金屬。
3. 在較低的溫度下烹飪食物時，您可以使用一般的玻璃器皿、陶瓷器皿、塑料或紙質器皿。如果在高溫下使用這些器皿進行烹調，則存在炸裂或捲曲的可能。
4. 您可以使用烹調用保鮮膜或烘焙紙等來包裹食物。

注意事項

請勿在微波爐內使用金屬廚具。

解凍食品

1. 如果您想用微波爐完全解凍冰凍食物，由於食物的厚度和形狀不均勻，可能造成食物解凍效果不均勻。同時，還可能產生水滴，部分情況下，甚至會出現有的部分還未完全解凍，另一部分卻已經煮熟了的情況。在實際解凍食物過程中，不應 100% 解凍，在微波爐中解凍 70% 是最理想的情況，這也有助於後續的烹調操作。
2. 為了均勻地解凍，請在解凍過程中將食物轉動 180°，或將食物翻轉或重新擺放。
3. 解凍肥肉時，請將其在微波爐中加熱片刻，再置於室溫下靜置，或間歇性加熱直至解凍完成。
4. 解凍過程中應不時去除冰塊。

其它說明

為獲得最佳效果

1. 在決定某種食物的烹調時間時，請使用最短的時間，並在烹調時不時地觀察。微波爐烹調得很快，以至於很容易將食物烹調過度。
2. 食物份量過少或含水量過少時，請注意控制烹調時間。如果烹調時間過長，它們很容易被過度烹調。
3. 請勿用微波爐烘烤廚房毛巾或餐巾，以免起火。
4. 請勿用微波爐煮帶殼雞蛋。
5. 在煮雞蛋前，必須先將蛋黃薄膜穿孔後再放入爐內，以免雞蛋爆破。

如何將食物烹調上色

用微波爐可以快速對食物進行烹調，但一般不會有烤色。如果要對食物進行上色，請在烹調之前或烹調過程中對食物表面塗抹調味汁，或者可以在微波爐烹調之前先用普通煎鍋對食物表面進行煎製上色。

如何均勻烹調

烹調過程中可以重新擺放食物方向或將食物翻轉，這樣做有助於實現更均勻的烹調效果。

烹調用具使用指南

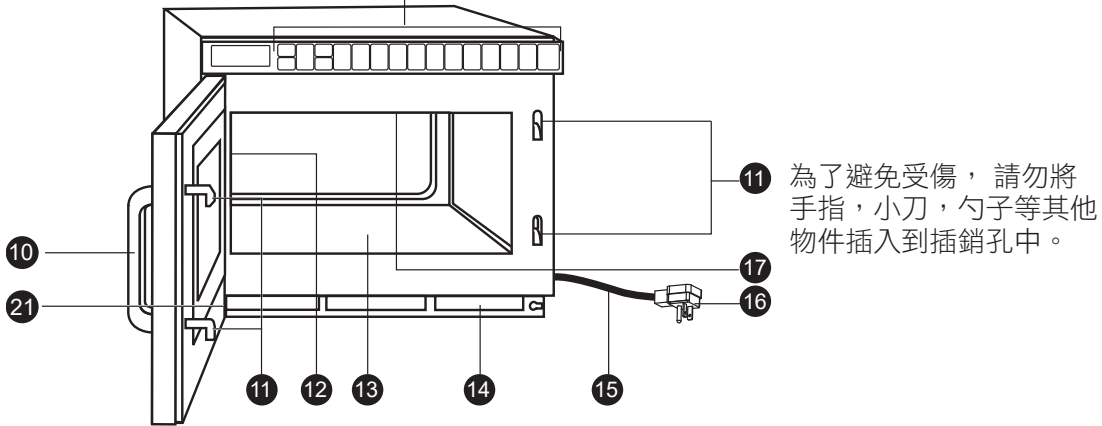
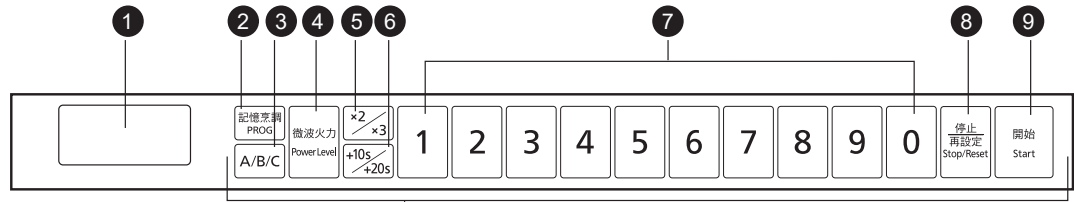
烹調用具	是否可微波
鋁箔紙	不可
陶瓷盤	可
微波碟	可
牛皮紙袋	不可
速食用紙碟	可
耐熱 / 微波安全	
非耐熱 / 微波安全	不可
一次性 紙容器	可*
玻璃器皿	可
耐熱玻璃 / 陶瓷	
非耐熱玻璃 / 陶瓷	不可
金屬器皿	不可
金屬線	不可
耐熱烹飪袋	可
廚房紙巾及餐紙	不可
塑膠解凍架	可
塑膠碟子	可
微波安全	
不可用於微波	不可
微波安全保鮮膜	可
木、竹製品	可
溫度計	可
微波安全	
常規市售	不可
蠟紙	可
矽膠烤盤	可*

* 請務必按照廠商的建議溫度及食譜操作使用。

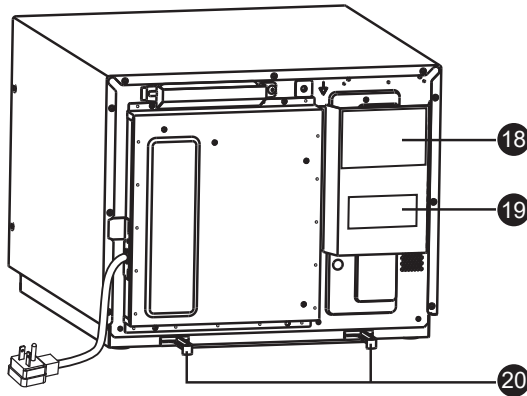
功能及簡要說明

功能	簡要說明
手動烹調	給予用戶最大的靈活性，可設定所需的烹調時間和微波火力。是烹調過程中需要火力變化的食譜的理想選擇。
一段烹調	可使微波爐在選定的烹調時間內，以選定的微波火力運轉。
二至五段烹調	將微波爐設定為：以某檔微波火力開始烹調，在經過指定的烹調時間後，自動切換到其他微波火力繼續烹調指定的時間。 (例如：先使用 P11 烹調 2 分鐘，再切換到 P4 烹調 4 分鐘)。
暫停功能	此功能可用在烹調過程中打開爐門，檢查爐腔內的食物。 關上爐門，按“開始按鍵”即可恢復烹調。在您檢查食物情況時，微波爐暫停工作，烹調時間不會計時。 注意: 在“程序鎖定”模式下，暫停功能將被禁用。
重複功能 (僅限手動烹調時)	在您將食物從微波爐內取出後，計時器將自動預設，以重複上一次操作的烹調時間和微波火力。對於那些每天烹飪不同食物，而不想程序設定記憶烹調按鍵的情況，這一功能尤為方便。
一鍵啟動 (僅限“程序鎖定”模式)	僅需按一下所需的數字按鍵，即可開始烹調。非常適合速食店、便利商店等場所使用。參見出廠設定。
循環計數器	此微波爐可以顯示數字按鍵操作、手動操作的累計總次數。對於需要分析微波爐的使用情況以及該處的人口流量，這一功能尤為便利。
程序鎖定	1. 將控制面板數字按鍵“鎖”定在其編程的烹調時間和微波火力下。 2. 將微波爐轉入“一鍵啟動”操作。 3. 禁用程序、微波火力選擇開關和開始按鍵。 4. 禁用手動操作。 防止誤清除記憶烹調程序。簡化操作 — 非常適合速食店、便利商店等場所使用。
解除程序鎖定	解除“程序鎖定”模式並啟動其他所有功能。
自診斷故障代碼	微波爐持續監控自身的工作情況。如出現操作問題，顯示螢幕將會顯示故障代碼。根據說明書中的列表核對該代碼，即可知道問題的性質，您自己是否能解決此類問題，還是需要聯繫客服。如果需要維修處理，您的故障代碼可幫助其快速判斷維修時需要攜帶什麼零部件。
提示音音量設定	允許您選擇 4 種提示音音量中的 1 種。
提示音長度設定	允許您選擇 3 種烹調結束時的提示音長度中的 1 種。
提示音音調設定	允許您選擇 3 種烹調結束時提示音音調中的 1 種。
程序列表	允許您查看所有目前已設定的數字按鍵及其對應的烹調時間和各段的微波火力。
空氣過濾器清潔提醒功能	經過 500 小時的使用後，顯示螢幕上會顯示“Filt”字樣，提醒您應該清理、清潔空氣過濾器。此時間可根據您的自身需要進行重新設定。
×2/×3 按鍵	此按鍵可將原定烹飪時間放大至 1.6 倍以烹製雙倍份量的食品，可將原定烹飪時間放大至 2.2 倍以烹製三倍份量的食品，從而使您可以同時烹飪兩到三份食品。放大烹調的時間倍數可根據您的自身需要進行重新設定。
+10s/+20s 按鍵	此按鍵具有 10 秒和 20 秒的預設烹調時間。按此按鍵一次，將開始在 P10 (1700 W) 火力下烹調 10 秒，按此按鍵兩次，將開始在 P10 (1700 W) 火力下烹調 20 秒。

外觀結構圖



⑪ 為了避免受傷，請勿將手指，小刀，勺子等其他物件插入到插銷孔中。

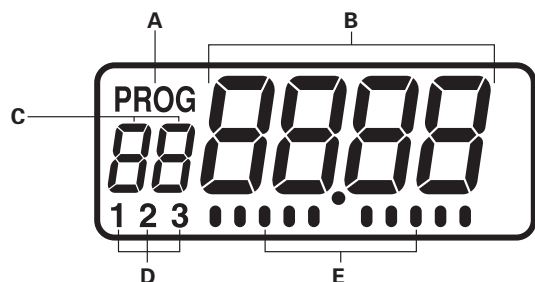


- ① 顯示螢幕（參見下頁）
- ② 記憶烹調按鍵
- ③ 換擋 (A/B/C) 按鍵
- ④ 微波火力選擇按鍵
- ⑤ x2/x3 按鍵
- ⑥ +10s/+20s 按鍵
- ⑦ • 記憶烹調數字按鍵
- 時間按鍵
- ⑧ 停止/再設定按鍵
- ⑨ 開始按鍵
- ⑩ 開門手柄
- ⑪ 爐門安全鎖

- ⑫ 爐內燈
- ⑬ 平板玻璃
- ⑭ 空氣過濾器
- ⑮ 電源線
- ⑯ 電源插頭
- ⑰ 防濺擋板（爐腔頂部）
- ⑱ 銘版標籤
- ⑲ 警告標籤
- ⑳ 制動架（請勿拆卸）
- 制動架起限位作用，可確保產品背部與後壁留有必須的距離，從而保證風路暢通。
- ㉑ 門鉸鏈

附註：圖示僅供參考，請以實物為準。

顯示螢幕及出廠設定



- A—記憶烹調程序顯示
- B—• 烹調時間顯示
(“分：秒”，或者“時：分”)
- 微波火力顯示
- C—• 記憶按鍵編號顯示螢幕
• 烹調分段指示
- D—提示音設定模式
- E—• 調用程序控制的烹調：段號指示
• 程序控制烹調進行中：操作指示
• 提示音設定：比例指示

本微波爐在出廠前預設了以下項目：

1. 手動操作
2. 一段烹調，數字按鍵預設微波火力為 P10 (1700W)，烹調時間如下：

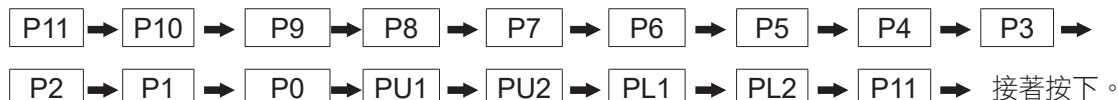
A1=10 秒	A2=20 秒	A3=30 秒	A4=40 秒	A5=50 秒
A6=1 分鐘	A7=1 分 15 秒	A8=1 分 30 秒	A9=1 分 45 秒	A0=2 分鐘
3. 程序解鎖
4. 雙倍份量=1.6 倍烹調時間 三倍份量=2.2 倍烹調時間
5. 所有按鍵的循環計數都設為“0”。
6. 爐燈 爐門打開時 = ON 在烹調結束時閃爍 = OFF
烹調過程中降低亮度 = OFF
7. 出廠設定過濾器清潔間隔提醒時間設定為“0”作為第一個階段，“500”小時作為第二個階段。

如果您希望更改以上設定，請查閱使用說明書瞭解如何修改出廠設定。

操作方法

微波火力選擇按鍵

每按一次按鍵，微波火力即按下圖所示順序切換一次。



高火	P11: 1850 W	低火	P3: 510 W P2: 425 W
中高火	P10: 1700 W P9: 1530 W P8: 1360 W P7: 1190 W P6: 1020 W	解凍	P1: 340 W
		關	P0: 無微波出力
		從上往下加熱	PU1: 850 W PU2: 425 W
中火	P5: 850 W P4: 680 W	從下往上加熱	PL1: 850 W PL2: 425 W

A. 設定手動一段烹調



1. 確認微波爐電源插頭已插入正確接地的電源插座上。



2. 打開爐門。
爐燈將點亮。顯示螢幕將顯示“0”。
3. 將食物裝入合適的容器中，將其放在平板玻璃中心位置，然後將爐門關閉。爐燈將熄滅。
注意：出現“0”時，表示可以操作。爐門關閉後 1 分鐘，“0”將消失。



4. 按微波火力按鍵選擇所需微波火力。
所選的微波火力將顯示在顯示螢幕上，同時一段烹調指示“1”開始閃爍。
[例]：按一次微波火力按鍵，選擇高火力。
注意：每按一次微波火力按鍵，微波火力選擇按照上圖所示順序切換一次。



5. 按下相應數字按鍵，設定所需的烹調時間。
[例]：按數字按鍵“2”、“0”和“0”設定為 2 分鐘。
注意：“P1”和“P0”可設定的最長時間為 30 分鐘，其它微波火力可設定的最長時間為 15 分鐘。



6. 按開始按鍵。
A. 烹調開始。顯示螢幕上顯示的烹調時間開始倒數。
B. 烹調途中按微波火力按鍵，當前烹調的火力的會顯示在顯示螢幕中，三秒後恢復顯示倒數烹調時間。



7. 設定時間結束後，提示音響起，烹調結束。顯示螢幕上將閃爍“0000”，直至爐門打開為止。1 分鐘過後，冷卻風扇將停轉。

(下頁續)



8. 打開爐門並取出食物。
顯示螢幕將顯示之前設定的時間和烹調段編號。



9. 關上爐門。
爐燈熄滅，1 分鐘後顯示螢幕將變為空白。

特別注意事項：

1. 在烹調時，按一次停止/再設定按鍵停止微波爐工作。您可以按一次開始按鍵恢復運行，或者再按一次停止/再設定按鍵取消選定的程序。
2. 烹調未開始時，按一次停止/再設定按鍵即取消選定的程序。

重複功能

1. 如果您在 1 分鐘內再次使用微波爐，可以直接按開始按鍵，使用之前設定的烹調時間和火力進行烹調。如不需要使用或希望進行別的設定，按停止/再設定按鍵取消即可。
2. 爐門關閉後 1 分鐘內未使用，重複功能將取消。

B. 設定手動二至五段烹調



1. 按照上述第 1-5 步操作。
2. 繼續按下微波火力按鍵，選擇第二段烹調所需的微波火力。
微波火力將顯示在顯示螢幕上，同時二段烹調指示“2”開始閃爍。
[例]：按微波火力按鍵 9 次，選擇低火 (P3) 火力。



3. 按下數字按鍵數次，設定第二段烹調所需的烹調時間。
[例]：按數字按鍵“1”、“0”和“0”設定為 1 分鐘。
注意：“P1”和“P0”可設定的最長時間為 30 分鐘，而其它微波火力可設定的最長時間為 15 分鐘。
但是，除“P1”和“P0”外，連續烹調的總時間可設為 25 分鐘。



4. 按開始按鍵。
烹調開始。顯示螢幕上顯示的烹調時間開始倒數。



5. 第一段烹調時間過後，將會響起一次提示聲，第二段烹調指示“2”將開始閃爍，烹調時間將繼續倒計時。



6. 設定時間結束後，提示音響起，烹調結束。顯示螢幕上將閃爍“0000”，直至爐門打開為止。

(下頁續)



7. 打開爐門並取出食物。
顯示螢幕將顯示最初選定的時間和烹調段編號。



8. 關上爐門。
爐燈熄滅，1 分鐘後顯示螢幕變為空白。

注意：對於三段至五段的烹調設定，請在上述第 3 步之後再次選擇微波火力，並設定對應的烹調時間。

參見“一段手動烹調”特別注意事項。

C. 設定一段記憶烹調程序

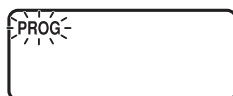
在解除程序鎖定功能前，無法對微波爐編程。



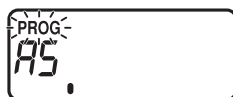
1. 確認微波爐電源插頭已插入正確接地的電源插座。



2. 打開爐門並使其保持開啟狀態。



3. 按下記憶烹調按鍵。
顯示螢幕內的“PROG”符號將開始閃爍。



4. 按下記憶烹調的數字按鍵。
按鍵編號將會顯示在顯示螢幕內。
[例]：按記憶按鍵“5”。



5. 按微波火力按鍵選擇所需的微波火力。所選的微波火力將顯示在顯示螢幕上，同時一段烹調指示“1”開始閃爍。
[例]：按微波火力按鍵 11 次，選擇解凍火力 P1。



6. 按下相應數字按鍵，設定所需的烹調時間。
[例]：按數字按鍵“1”、“0”和“0”設定為 1 分鐘。
注意：“P1”和“P0”可設定的最長時間為 30 分鐘，而所有其他功能可設定的最長時間為 15 分鐘。



7. 再次按記憶烹調按鍵。
“PROG”符號和一段烹調指示“1”將停止閃爍。這表示您已完成了一段記憶烹調的設定。



8. 設定完成3秒鐘後，“0”將出現。
9. 根據需要重複上述第 3-7 步，完成其它記憶烹調數字按鍵的設定。

注意：需要設定 B/C 檔程序時，請在選擇記憶烹調對應的數字按鍵前先按換擋（A/B/C）按鍵。

D. 設定二至五段記憶烹調程序



1. 完成上述第 1-6 步。



2. 按微波火力按鍵選擇所需的第二段微波火力。
所選的微波火力將顯示在顯示螢幕上，同時第二段烹調指示“2”開始閃爍。

[例]：按 2 次微波火力按鍵，選擇 P10 火力。



3. 按下相應數字按鍵，設定所需的烹調時間。

[例]：按數字按鍵“2”、“0”和“0”設定為 2 分鐘。

注意：●“P1”和“P0”可設定的最長時間為 30 分鐘，而所有其他功能則為 15 分鐘。

●除“P1”和“P0”外，總烹調時間最多可設為 25 分鐘。



4. 再次按下記憶烹調按鍵。“PROG”符號和二段烹調指示“2”將停止閃爍。將顯示兩段的總時間。這表示您已完成了二段記憶烹調的設定。



5. 設定完成 3 秒鐘後，“0”將出現。

6. 重複上述步驟，完成其它記憶烹調數字按鍵的設定。

注意：●需要設定 B/C 檔程序時，請在選擇記憶烹調對應的數字按鍵前先按換擋（A/B/C）按鍵。

●重複上述操作，完成 3-5 段的記憶烹調設定。

E. 使用記憶烹調功能



1. 確認微波爐電源插頭已插入正確接地的電源插座。



2. 打開爐門。爐燈將點亮。顯示螢幕將顯示“0”。

注意：顯示“0”時，表示可以操作。爐門關閉後 1 分鐘，“0”將消失。

3. 將食物裝入合適的容器中，將其放在平板玻璃中心位置，然後將爐門關閉。爐燈將熄滅。



4. 選擇所需的記憶烹調數字按鍵。

將顯示當前已編程的信息。

[例]：記憶烹調數字按鍵“5”（程序編號 A5）

按照上述操作方法設定的烹調程序（P1 火力 1 分鐘，P10 火力 2 分鐘）已被設定。



5. 按開始按鍵。

A. 烹調開始。顯示螢幕上顯示的烹調時間開始倒數。

B. 烹調途中按微波火力按鍵，當前烹調的火力會顯示在顯示螢幕中，三秒後恢復顯示倒數烹調時間。

C. 烹調途中按開始按鍵，當前烹調的階段會顯示在顯示螢幕中，三秒後恢復顯示程序編號。

（下頁續）



- 設定時間結束後，提示音響起，烹調結束。顯示螢幕上將閃爍“0000”，直至爐門打開為止。1 分鐘過後，冷卻風扇將停轉。



- 打開爐門並取出食物。
- 關上爐門。爐燈熄滅，1 分鐘後顯示螢幕將變為空白。

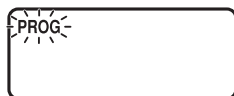
注意：需要使用B/C檔程序時，請在選擇數字按鍵前先按換擋（A/B/C）按鍵。

F. 設定雙倍/三倍份量烹調程序

在解除程序鎖定功能前，不可對微波爐進行編程。



- 打開爐門並使其保持開啟狀態。
爐燈將點亮，同時出現“0”。



- 按記憶烹調按鍵。
“PROG”將在顯示螢幕內閃爍。



- 選擇所需的記憶烹調程序數字按鍵。
按鍵編號將會顯示在顯示螢幕內。“PROG”將開始閃爍。



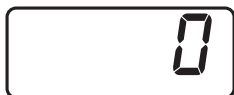
- 選擇雙倍/三倍份量按鍵。
之前設定的烹調時間放大倍數將出現在顯示螢幕內。
出廠設定：雙倍份量為 1.6 倍烹調時間（顯示 16），三倍份量為 2.2 倍烹調時間（顯示 22）。



- 按下相應的數字按鍵，可以修改烹調時間的放大倍數。
[例]：1.5 倍：按下數字按鍵“1”和“5”。



- 再次按記憶烹調按鍵。
“PROG”將停止閃爍。這表示您已完成了為相應的記憶烹調程序中雙倍份量烹調時間的修改。



- 3 秒鐘之後，將會出現“0”。

注意：當您想要更改三倍份量的相應烹調時間，可依照上述第 4 步按兩次 $\times 2/\times 3$ 按鍵。烹調時間放大倍數是預設的。如果要更改不同記憶烹調程序對應烹調時間的放大倍數，需要分別單獨設定。

注意：請在嘗試並獲得合適的雙倍/三倍份量的烹調時間後再修改出廠設定。

G. 使用雙倍/三倍份量烹調功能

[請確認本機已正確編程。]



1. 請按照“E 使用記憶烹調功能進行烹調”的第 1-3 步操作。

2. 按一次 **×2/×3** 按鍵。

注意：當您想要進行三倍份量烹調時，請按兩次 **×2/×3** 按鍵。

3. 選擇所需的記憶烹調數字按鍵。

[例]：記憶烹調數字按鍵（程序編號 A5），顯示螢幕顯示對應的放大倍數的烹調時間。

4. 按開始按鍵。

烹調開始。顯示螢幕上顯示的烹調時間開始倒數。

注意：如果程序鎖定功能啟用，則烹調程序立即開始，即不需按開始按鍵。



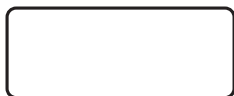
5. 設定時間結束後，提示音響起，烹調結束。爐燈將熄滅。顯示螢幕上將閃爍“0000”，直至爐門打開為止。



6. 打開爐門並取出食物。關上爐門，爐燈熄滅。1 分鐘過後，顯示螢幕將變為空白。

注意：需要使用 B/C 檔程序時，請在選擇數字按鍵前先按換擋（A/B/C）按鍵。

H. 使用 +10s/+20s 功能



1. 確認微波爐電源插頭已插入正確接地的電源插座。



2. 打開爐門。爐燈將點亮。顯示螢幕將顯示“0”。

注意：出現“0”時，表示可以操作。爐門關閉後 1 分鐘，“0”將消失。

3. 將食物裝入合適的容器中，將其放在平板玻璃中心位置，然後將爐門關閉。爐燈將熄滅。

4. 選擇 **+10s/+20s** 按鍵。

烹調開始。顯示螢幕上顯示的烹調時間開始倒數。

[例]：按一次 **+10s/+20s** 按鍵烹調 10 秒鐘。

按兩次 **+10s/+20s** 按鍵烹調 20 秒鐘。

注意：使用此功能時，預設使用 P10 (1700 W) 火力烹調，且不能設定其它微波火力。



5. 設定時間結束後，提示音響起，烹調結束。爐燈將熄滅。顯示螢幕上將閃爍“0000”，直至爐門打開為止。

（下頁續）



6. 打開爐門並取出食物。
爐燈將點亮。
7. 關上爐門，爐燈熄滅。
1 分鐘後顯示螢幕將變為空白。

注意：在烹調時，按一次停止/再設定按鍵或打開爐門將會取消烹調程序。

I. 讀取循環計數器

• 顯示微波爐的累計使用時間



1. 打開爐門並使其保持開啟狀態。
爐燈將點亮。“0”將出現在顯示螢幕內。



2. 按住開始按鍵不放，再按下數字按鍵“3”。
將會出現所有已使用烹調時間。

• 顯示微波爐累積使用次數。

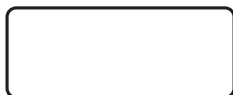


1. 打開爐門並使其保持開啟狀態。
爐燈將點亮。“0”將出現在顯示螢幕內。

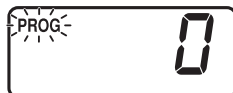


2. 按住開始按鍵不放，再按下微波火力按鍵。
將會出現微波爐已使用的循環次數。
注意：當微波爐使用的循環次數超過 100 次時，最末兩位元數字將被捨去，即以 100 次為單位顯示。

J. 啟動程序鎖定功能



1. 確認微波爐電源插頭已插入正確接地的電源插座。



2. 打開爐門並使其保持開啟狀態。爐燈將點亮。“0”將出現在顯示螢幕內。
按住開始按鍵不放，再按下記憶烹調按鍵超過 2 秒。直至顯示螢幕顯示“PROG”、“P”和“L”。



3. 程序鎖定功能現已啟用。

注意：在“程序鎖定”模式下

- a. 按下所需的記憶烹調數字按鍵，微波爐直接啟動，不必再按開始鍵。
- b. 暫停功能將禁用：烹調途中直接打開爐門將取消剩餘烹調時間。
- c. 解除程序鎖定功能前，不能對微波爐設定程序或手動運行。

K. 解除程序鎖定功能



1. 確認微波爐電源插頭已插入正確接地的電源插座。



2. 打開爐門並使其保持開啟狀態。爐燈將點亮。“0”將出現在顯示螢幕內。按住開始按鍵不放，再按下記憶烹調按鍵超過 2 秒。直至顯示螢幕顯示“PROG”和“P”。



3. 程序鎖定功能現已解除。

注意：在“解除程序鎖定功能”模式下

- 微波爐回歸到兩次按鍵操作模式（記憶烹調數字按鍵 + 開始按鍵）。
- 烹調結束後的重複設定烹調功能及烹調途中暫停功能都可以使用。
- 記憶烹調設定可修改。
- 手動烹調功能可用。
- 提示音音量控制、提示音長度控制和提示音調值控制（烹調結束時/過濾器清潔報警時的提示音）功能可用。

L. 讀取程序列表



1. 打開爐門並使其保持開啟狀態。

2. 按住開始按鍵不放，再按下數字按鍵“1”。

所有當前編程的資訊（各個數字/記憶按鍵（A0 至 C9）的程序）、提示音、程序鎖定設定和爐門打開時的爐燈設定、烹調結束時的爐燈閃爍設定以及烹調時的爐燈亮度降低設定）將持續顯示。

注意：過濾器清潔報警計數器完成設定後，在程序鎖定狀態顯示之後此資訊出現。

如何清除記憶烹調程序

1. 打開爐門並使其保持開啟狀態。

2. 按記憶烹調按鍵。

3. 選擇您想要清除的記憶烹調數字按鍵。

4. 按微波火力按鍵。

5. 按停止/再設定按鍵。“0”將出現在顯示螢幕內，從而表示該記憶烹調程序已被清除。

M. 選擇提示音選項

（在解除程序鎖定功能前，不可設定。）

提示音可設定音量 —（4 個等級）、提示音長度 —（3 個選項）、提示音調值 —（3 個選項）和過濾清潔報警調值 —（3 個選項）。您可以選擇最符合您的需求的音量、音長、調值組合。提示音在出廠時預設設定為最高音量（#3）、3 聲提示音以及正常調值。

• 調整提示音音量

微波爐的提示音音量有 4 種選擇。

3 bEEP — 最高音量（出廠設定）

2 bEEP — 中等音量

1 bEEP — 較低音量

0 bEEP — 靜音

1. 確認微波爐電源插頭已插入正確接地的電源插座。



2. 打開爐門並使其保持開啟。

爐燈將點亮。“0”將出現在顯示螢幕內。



3. 先按記憶烹調按鍵，再按開始按鍵。

提示聲音指示“1”的“3 bEEP”將出現在顯示螢幕內，同時“PROG”閃爍。



4. 按開始按鍵，選擇所需的音量級。



5. 按記憶烹調按鍵。“PROG”將停止閃爍，同時設定的提示音音量將會顯示 3 秒鐘。隨即顯示“0”。

繼續設定提示音的長度，在執行第 5 步後，顯示“0”之前，按開始按鍵。



• 調整提示音長度

烹調結束時的提示音長度有 3 種選擇。

第1種 3 聲響（出廠設定）

第2種 持續 60 秒的短促提示音。

第3種 提示聲響 5 秒鐘，然後在 30 秒過後 3 聲提示聲，再過 30 秒後再響 3 聲。（防止食物被遺忘在微波爐中的提示聲提醒功能。）



6. 在第 5 步按下記憶烹調按鍵後 3 秒鐘內，按開始按鍵選擇提示音長度。

A. “PROG”將閃爍。

B. 將顯示當前的提示音長度。

（下頁續）



•調整提示音音調

烹調結束時的提示音音調有 3 種選擇。

⋅:低， ⋅⋅: 正常（出廠設定）， ⋅⋅⋅:高



7. 按開始按鍵選擇所需的提示音長度後。每按一次開始按鍵，顯示螢幕依次在第 1 種、第 2 種、第 3 種長度間切換，同時設定也隨之更改。
按記憶烹調按鍵。“PROG”將停止閃爍，同時已設定的烹調結束時的提示音長度將顯示 3 秒鐘。隨即顯示 “0”。

繼續設定提示音的調值，在執行第 7 步後，顯示 “0” 之前，按開始按鍵。



8. 在第 7 步按下記憶烹調按鍵後 3 秒鐘內，按開始按鍵。選擇提示音音調。
A. “PROG”將開始閃爍。
B. 將顯示當前的提示音音值。

•調整過濾器清潔報警音調

過濾器清潔報警的音調有 3 種選擇。

⋅: 低， ⋅⋅: 正常（出廠設定）， ⋅⋅⋅:高



9. 按開始按鍵，選擇所需的提示音音調。每次按下開始按鍵，顯示依次切換為 “⋅”、“⋅⋅”和 “⋅⋅⋅”，同時相應設定也隨之切換。
按記憶烹調按鍵。“PROG”將停止閃爍，同時設定的烹調結束時的提示音音調將顯示 3 秒鐘。隨即顯示 “0”。
10. 在第 9 步按下記憶烹調按鍵後 3 秒鐘內，按開始按鍵。選擇清潔報警音調。
A. “PROG”將開始閃爍。
B. 當前過濾器清潔報警調值。



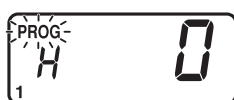
11. 按下開始按鍵選擇所需的過濾器清潔報警音調。顯示依次切換為 “⋅”、“⋅⋅”和 “⋅⋅⋅”，同時相應設定也隨之切換，
再次按記憶烹調按鍵。“PROG”將停止閃爍，同時設定的過濾器清潔報警調值將顯示 3 秒鐘。隨即顯示 “0”。
- 注意：當編程的清潔空氣過濾器時長為 “0” 時，無法選擇過濾器清潔報警調值。

N. 設定空氣過濾器清潔提醒功能



1. 打開爐門並使其保持開啟。爐燈將點亮。顯示螢幕將顯示 “0”。
2. 按住開始按鍵不放，再按下數字按鍵 “7”。

（下頁續）



設定第一個階段

- 顯示螢幕將顯示您設定的清潔空氣過濾器的時間間隔（以小時為單位），或顯示製造商預設的原始時間間隔。



- 按下相應數字按鍵，設定目標清潔間隔時間。（上限為 9999 小時）
[例]：按數字按鍵“1”、“0”和“0”設定為 100 小時。



設定第二個階段

- 按開始按鍵。顯示螢幕將顯示您設定的清潔空氣過濾器的時間間隔（以小時為單位）或顯示製造商預設的原始時間間隔。
- 按下相應數字按鍵，設定目標清潔間隔時間。（上限為 9999 小時）
[例]：按數字按鍵“6”、“0”和“0”設定為 600 小時。



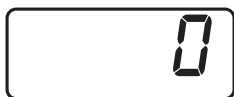
- 按記憶烹調按鍵。
此操作將完成空氣過濾器清潔的程序編輯。



- 3 秒鐘過後，顯示螢幕將顯示“0”。



注意：當顯示螢幕出現“Filt”符號時，請拆下空氣過濾器進行清潔。按住**停止/再設定**按鍵 2 秒鐘以清空顯示螢幕。



顯示過濾器清潔報警計數器

- 打開爐門並使其保持開啟狀態。
- 按住開始按鍵不放，再按下數字按鍵“5”。



- 3 秒鐘過後，顯示螢幕將顯示“0”。

注意：如果微波爐短暫運轉後停止工作，在維修之前，請先檢查空氣過濾器是否潔淨。

O. 設定爐燈

（在程序鎖定功能解除前，不可對微波爐進行編程。）

• 設定關閉微波爐爐燈



- 打開爐門並使其保持開啟狀態。
爐燈將點亮，同時出現“0”。

（下頁續）



2. 按住開始按鍵不放，再按下數字按鍵“9”。
“PROG”將開始閃爍。將顯示之前的爐燈設定。



3. 按開始按鍵。
注意：每按一次該按鍵，“on”→“oFF”→“on”重複一次。



4. 按記憶烹調按鍵。
“PROG”將停止閃爍，同時爐燈設定將顯示 3 秒鐘。
隨即顯示“0”。

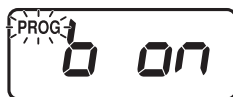


繼續執行第 5 步，在執行第 4 步後，在顯示“0”之前按開始按鍵。

• 設定烹調結束時開啟微波爐閃爍燈



5. 在第 4 步按記憶烹調按鍵後 3 秒鐘內，按開始按鍵。
“PROG”將開始閃爍。將顯示之前的爐燈閃爍設定。



6. 按開始按鍵。
注意：每按一次該按鍵，“oFF”→“on”→“oFF”重複一次。



7. 按記憶烹調按鍵。
“PROG”將停止閃爍，同時爐燈閃爍設定將顯示 3 秒鐘。隨即顯示“0”。



繼續執行第 8 步，在執行第 7 步後，顯示“0”之前，按開始按鍵。

• 調整烹調途中爐燈亮度



8. 在第 7 步按記憶烹調按鍵後 3 秒鐘內，按開始按鍵。
“PROG”將開始閃爍。將顯示之前的爐燈亮度設定。



9. 按開始按鍵。
注意：每按一次該按鍵，“oFF”→“on”→“oFF”重複一次。



10. 按記憶烹調按鍵。
“PROG”將停止閃爍，同時爐燈亮度降低設定將顯示 3 秒鐘。隨即顯示“0”。



烹調前

微波基礎知識

基本原理決定微波處理食物的成敗。
其中包括：

1. **初始溫度**：和常溫下存放的食物相比，冷藏或冷凍過的食物需要較長的烹調時間，才能達到所希望的用餐溫度。
2. **食物成分**：含糖、鹽、油脂和水分較多的食物烹調速度較快。因為這些成分更易吸收微波能量。而富含蛋白質和纖維素的高密度食物則較難吸收微波能量，因而烹調時間較長。
3. **體積/容量**：食物份量越多，烹調時間就越長。
4. **烹調容器**：陶瓷、紙、瓷器、泡沫聚苯乙烯、玻璃和塑料等適用於微波爐，但需要注意以下事項：

烹調含有較高糖或脂肪成分的食物時，應僅採用耐高溫的容器，因為烹調後這類食物的溫度可能變得很高。採用泡沫聚苯乙烯容器盛放此類食物烹調時，可能造成泡沫聚苯乙烯捲曲。在類似條件下，其它耐高溫能力較低的玻璃或塑膠盤可能會爆裂或捲曲。

請勿使用密封的容器或袋子烹調食物。因為食物受熱時會膨脹，可能會漲破容器或袋子。

5. **避免使用金屬**：因為金屬反射微波比較激烈，引起烹調不均勻，部分情況下甚至會引起火花，這種火花可損壞爐的內部、金屬容器或烤盤的外觀，或者使它們產生凹點。
6. **過度加熱液體或未充分攪拌**，可能會造成液體的飛濺和噴出。請勿過度加熱液體。加熱前後都要對液體進行充分的攪拌。

微波爐烹調的一般原則

本說明書推薦了部分食物的烹調/加熱/解凍時間，也可參考食物包裝上推薦的火力和時間。當然，烹調時間需要根據食材的不同狀態進行調整。

烹調冷藏狀態的食物

除非特別說明，一般情況下在冰箱（5℃）中冷藏的食物烹調前須蓋起來，麵包、點心、以及麵包類食物除外，後者必須敞開烹調，以防止浸水。

在針對大部分食材，進行備料時需要降低烹調火力，以利之後在冰箱中保存。這樣後續用微波爐進行烹調/加熱時不會有過度烹調情形。

在烹調有些食物（如蔬菜等）時，可盛在器皿裡並蓋上蓋子，以防變色。

加熱室溫食物

和冷藏溫度的食物相比，室溫狀態下罐頭、蔬菜等所需的烹調時間相對較短。

重要建議

1. 切記：烹調結束後，食物的內部溫度有可能繼續稍微上升。
2. 麵包和烘焙類食物是經常會被誤烹調或烹調失敗的一類。這是因為麵包、派皮的表面比餡料更乾燥，因此溫度上升的較慢。因此，這類食物只要加熱到表面溫熱即可。
3. 請勿將食物烹調過度。大多數使用微波爐烹調失敗的例子都源自過度烹調。在不瞭解食物特性或第一次烹調一類食物時，請儘量以較短時間進行烹調。

烹調前

烘烤食品/甜點

麵包、點心和餡餅應在高火力微波火力下敞開加熱。這一類食品應放在吸水性材料，如餐巾或紙巾上。請勿過度加熱麵包或甜點。加熱到表面感覺溫暖即可。

因為麵包、點心和餡餅的表皮比內部要乾燥，所以加熱較慢，加熱過後，應靜置 1 分鐘使其溫度均勻。

麵包、點心都是輕負載食物，甜點類食物含糖、含油量較高。這類食物通常烹調時間較短。請勿過度加熱，避免著火。

早餐

說明書中推薦的常用早餐食物均提前準備，並從冷藏溫度（5℃）開始再加熱。

多數早餐食品需覆上保鮮膜或加蓋加熱以保留水分，但麵包、點心除外，這一類食品需要放在吸水性材料（如餐巾或紙巾）上敞開加熱，以免浸水。

對於去殼的雞蛋，在加熱前應戳穿蛋黃，同時在加熱後靜置 1 分鐘，等待壓力散盡再切開食用。

如果僅是對食物進行半加工，請烹調至八九分熟，立即冷卻並包裹存放，以備後續烹調使用。

再加熱醃制過的肉會比未醃制的肉速度更快，因為鹽更容易吸收微波能量。

警告！請勿帶殼烹調或加熱雞蛋。否則可能會因為內部壓力累積而爆開。

煎焙菜

食用煎焙菜可採用微波爐成功烹調，如義大利麵、通心粉等。

準備：將食物從鋁箔烤盤中取出，如處於冷凍狀態，請放入安全、適宜的微波容器中。然後放入冰箱解凍後再進行加熱。

食用前應靜置 5 分鐘並充分攪拌。

米飯/麵食

加熱米飯或麵食，請覆蓋保鮮膜或加蓋，避免水分流失。

如加熱較大份量，加熱過程中和加熱後請攪拌均勻。

漢堡/三明治

預包的三明治可在本微波爐內輕鬆、快速地加熱。為獲得最佳的加熱效果，請從冷藏狀態進行加熱。漢堡、香腸、火腿片等類的肉類食品應預先煎熟，厚度請勿超過 1.3 釐米。加熱後請先靜置 1 分鐘再食用。

魚/海鮮

解凍

魚和海產品可在本微波爐內解凍和加熱。為解凍均勻，魚和海產品應在容器內鋪成一層，且僅可解凍到恢復彈性。魚的厚薄及含水量對解凍時間有較大影響。在沒有經驗時，請儘量選擇較短時間解凍，避免解凍過度。

烹調

單獨烹調魚肉時，要時刻關注烹調狀況。即使是同樣重量的魚，厚度和種類不同，烹調時間也會有差異。在沒有經驗時，請儘量選擇較短時間烹調。

湯

某些以水為主要成分的罐裝湯，可用本微波爐加熱。但務必使用微波安全容器加熱，並且加蓋或覆保鮮膜。加熱中途和加熱後請充分攪拌。請時刻關注加熱情況，避免加熱過度。湯類加熱過度會產生飛濺。

肉/禽類

熟製的肉和家禽可採用本微波爐成功再加熱。

將肉和家禽鋪成一層，盡可能不要重疊。為防止油脂飛濺，請加蓋或覆保鮮膜。加熱大量肉類時，在加熱過程中請攪拌或重新擺放，避免溫度不均勻。加熱後，肉的較薄處（例如雞腿骨）有時會溫度較高，這是正常現象。

蔬菜

大多數蔬菜，無論份量大小，均可在本微波爐內成功解凍、加熱和烹煮，並保持新鮮顏色。蔬菜越厚且纖維越多，烹煮時間越長。但比起傳統烹調，使用微波爐加熱或烹調的速度更快。

烹調蔬菜時，每 1 kg 蔬菜加 1 湯匙水，請加蓋或覆蓋保鮮膜。烹調途中及結束後請充分攪拌。

烹調馬鈴薯這類食物時，請用叉或竹籤紮孔。

常用食物烹調建議時間

表格中的時間僅為建議。食材差異，初始溫度，使用的容器不同，都可能會影響最終的烹調效果。請根據實際情況進行調整，避免過度烹調。

種類	食物	份量	溫度條件	烹調指南 ¹	微波火力	建議時間
烘烤食品/ 甜點加熱	全麥吐司	4 片 (厚片)	室溫	敞放在廚房紙/餐巾紙上	高 (P11)	15 秒
	冷凍乳酪蛋糕	1 片 (90 g)	冷凍	敞放在廚房紙/餐巾紙上	高 (P11)	10 秒
	馬芬	2 個 (100 g/個)	室溫	敞放在廚房紙/餐巾紙上	高 (P11)	10 秒
		6 個	室溫	敞放在廚房紙/餐巾紙上	高 (P11)	20 秒
	菠蘿派	1 個 (80 g)	冷藏	烘焙紙	高 (P11)	20 秒
	軟餐捲	6 個 (35 g/個)	室溫	敞放在廚房紙/餐巾紙上， 加熱後靜待1分鐘	高 (P11)	8 秒
	可頌	6 個 (25 g/個)	室溫	敞放在廚房紙/餐巾紙上， 加熱後靜待1分鐘	高 (P11)	8 秒
早餐加熱	培根	4 片 (30 g/片)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	20 秒
	煎蛋	2 個 (50 g/個)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	20 秒
	培根煎蛋	2 份 (2 蛋 2 培根)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	30 秒
	培根煎餅 (手抓餅)	2 份 (120 g/份)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	40 秒
	香腸	4 根 (25 g/根)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	25 秒
	香腸煎蛋	2 份 (2 蛋 4 香腸)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	40 秒
	墨西哥捲餅	4 份 (50 g/份)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	35 秒
	墨西哥捲餅和香腸	2 份 (100 g/份)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	30 秒
	薯餅	2 片 (65 g/片)	冷藏	瓷盤，平鋪蓋保鮮膜	高 (P11)	30 秒
	一口飯糰	1 個 (170 g)	冷藏	-	高 (P11)	45 秒
	三角飯糰	1 個 (100 g)	冷藏	-	高 (P11)	25 秒
煎焙菜加熱	番茄肉醬 通心粉	3 kg	冷藏	微波容器，蓋保鮮膜	中 (P5) 高 (P11)	10 分鐘 5 分鐘
米飯/ 麵食加熱	蝦仁炒飯	100 g	冷藏	瓷盤，蓋保鮮膜	高 (P11)	35 秒
	番茄肉醬 義大利麵	250 g	冷藏	瓷盤，蓋保鮮膜	高 (P11)	1 分 45 秒
	炒麵	100 g	冷藏	瓷盤，蓋保鮮膜	高 (P11)	20 秒
漢堡/ 三明治加熱	牛肉漢堡	100 g	冷藏	敞放在廚房紙/餐巾紙上	高 (P11)	30 秒
	雞排漢堡	100 g	冷藏	敞放在廚房紙/餐巾紙上	高 (P11)	30 秒
	鮮蔬火腿 三明治	123 g	冷藏	-	高 (P11)	20 秒
	雞柳煎蛋 三明治	180 g	冷藏	-	高 (P11)	45 秒
	厚切豬排 三明治	136 g	冷藏	-	高 (P11)	30 秒

種類	食物	份量	溫度條件	烹調指南 ¹	微波火力	建議時間
魚/海鮮解凍	鯛魚片	3 片 (536 g)	冷凍	微波盤蓋保鮮膜解凍	解凍 (P1)	5 分鐘
	明蝦	150 g	冷凍	微波盤蓋保鮮膜解凍	解凍 (P1)	2 分鐘
魚/海鮮烹調	鯛魚片	200 g	冷藏	放入微波盤，蓋上保鮮膜	高 (P11)	50 秒
	鮭魚	250 g	冷藏	放入微波盤，蓋上保鮮膜	高 (P11)	1 分鐘
	扇貝	4 隻	冷藏	放入微波盤，盤內加一點點水，蓋上保鮮膜	高 (P11)	1 分鐘
	明蝦	150 g	冷藏	放入微波盤，蓋上保鮮膜	高 (P11)	40 秒
湯加熱	冬陰功罐裝湯	1000 ml	冷藏	微波容器，蓋保鮮膜	高 (P11)	4 分 30 秒
肉類/ 家禽加熱	咖喱牛肉帶汁	350 g	冷藏	微波容器，蓋保鮮膜	高 (P11)	2 分鐘
	小排	250 g	冷藏	瓷盤平鋪，加蓋保鮮膜	高 (P11)	50 秒
	肋排	300 g	冷藏	瓷盤平鋪，加蓋保鮮膜	高 (P11)	1 分鐘
	牛肉丸	140 g (9 個)	冷藏	瓷盤平鋪，加蓋保鮮膜	高 (P11)	15 秒
	雞腿	150 g (2 個)	冷藏	瓷盤平鋪，加蓋保鮮膜	高 (P11)	30 秒
	雞翅	140 g (5 個)	冷藏	瓷盤平鋪，加蓋保鮮膜	高 (P11)	30 秒
	花椒雞排	100 g	冷凍	瓷盤	高 (P11)	45 秒
蔬菜解凍	碗豆	2 kg	冷凍	放在微波容器，加2湯匙水，加蓋保鮮膜，中途攪拌	高 (P11)	12 分鐘
		3 kg			高 (P11)	20 分鐘 ²
	胡蘿蔔	2.5 kg	冷凍	放在微波容器，加2湯匙水，加蓋保鮮膜，中途攪拌	高 (P11)	20 分鐘 ²
蔬菜烹調	胡蘿蔔	2 kg	室溫	放在微波容器，加2湯匙水，加蓋保鮮膜，中途攪拌2次	高 (P11)	10 分鐘
		3 kg		放在微波容器，加3湯匙水，加蓋保鮮膜，中途攪拌2次	高 (P11)	12 分鐘
	綠花椰菜	1.5 kg	室溫	放在微波容器，加2湯匙水，加蓋保鮮膜，中途攪拌	高 (P11)	7 分鐘
	馬鈴薯	8 個	室溫	中等大小，洗淨擦乾紮孔放在廚房紙上，中途翻面	高 (P11)	4 分鐘

注：

- 烹調指南中涉及的烹調用具不屬於產品附件，都需自行購買。
- 建議時間超過該火力可設定的最長時間，需設定成 2 段火力烹調。

微波爐清潔保養

不清潔微波爐會致使器具表面劣化，這會影響器具的壽命，可能導致危險的情況。

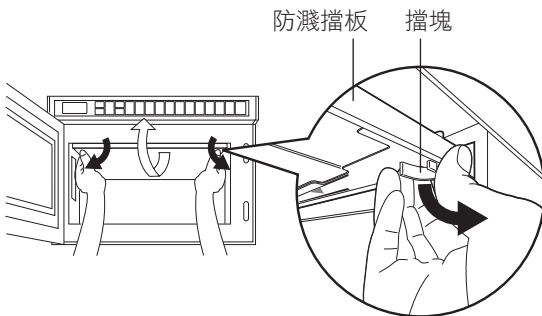
1. 清潔之前，請從插座上拔下電源插頭。
2. 保持微波爐內部清潔。如果食物碎屑或溢出的液體黏在爐內壁或者爐門密封墊和爐門表面之間，它們會吸收微波並可能產生電弧或火花。請用濕布擦去所有附著物。如果微波爐很髒，則可使用洗碗精或中性的清潔劑清潔。請勿使用強效清潔劑或研磨劑。
3. 微波爐的外部表面應使用肥皂水清洗，然後用軟布擦乾。請勿讓水進入後部通風孔或控制面板、開口處，以免造成本機受損。
4. 爐門窗應使用低濃度肥皂水清洗。須使用軟布。請勿採用門窗清潔劑。採用強效肥皂或清潔劑時，可能引起爐門損傷。

濺射物擋板的清潔

1. 用雙手將擋塊扳離防濺擋板固鎖結構，然後將它們拉下。將防濺擋板取出微波爐腔體。
2. 將防濺擋板用肥皂水或食用防腐劑溶液洗淨。
3. 再次使用微波爐前務必安裝回防濺擋板。

注意事項

使用微波爐時防濺擋板須安裝牢固。



安裝防濺擋板時：

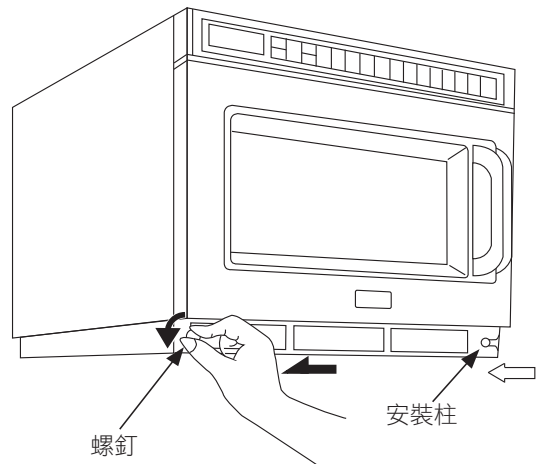
雙手扣緊防濺擋板左右兩側的擋塊，對準爐腔後板三個孔位，將防濺擋板插入，再對準左右兩側擋塊位置的孔位，鬆開擋塊即可。

清潔空氣過濾器

請根據下述說明定期清潔空氣過濾器。當空氣過濾器被灰塵堵塞時，微波爐會出現問題(★)。

1. 將微波爐正面左側底沿的螺絲向左轉出，然後將正面空氣過濾器向左滑動移出右邊的安裝柱。
2. 用溫熱的肥皂水清洗過濾器。
3. 再次使用微波爐之前務必安裝回空氣過濾器。

(★) 如果空氣過濾器因碎屑而堵塞，會造成微波爐過熱問題。



自我診斷故障代碼說明

此微波爐可監控運轉狀態，一旦出現問題即會在顯示螢幕顯示故障代碼。

代碼	問題
U30	設定的雙倍/三倍烹調時間超過最大烹調時間。 確認並修改烹調時間。 按停止/再設定按鍵，可消除故障代碼。
U40	電子元件溫度過高。如果是爐腔內沒有放置食物烹調，請務必放置食物烹調。 按停止/再設定按鍵可消除故障代碼。
F09	此微波爐接入了 50 Hz 電源頻率。請接入 60 Hz。
除 F09 外的 F 代碼 (例如 F97 等)	如果按停止/再設定按鍵不能消除 F 故障代碼，請拔除電源插頭，等待 5 秒後再次接入。如果此 F 代碼仍舊出現，即可判斷微波爐故障。請拔除電源插頭並聯絡維修。

注意： 顯示在顯示螢幕中的上述代碼並不能涵蓋本機所有可能的故障。

疊放安裝說明

重要事項

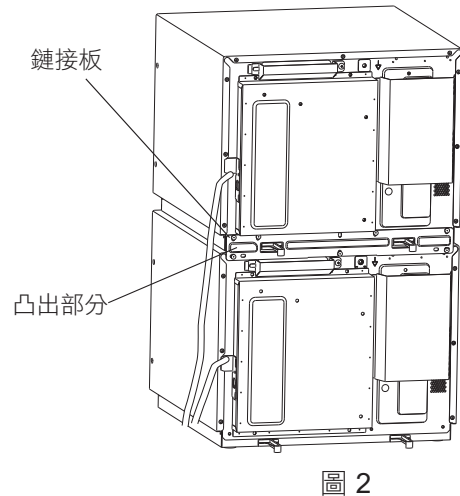
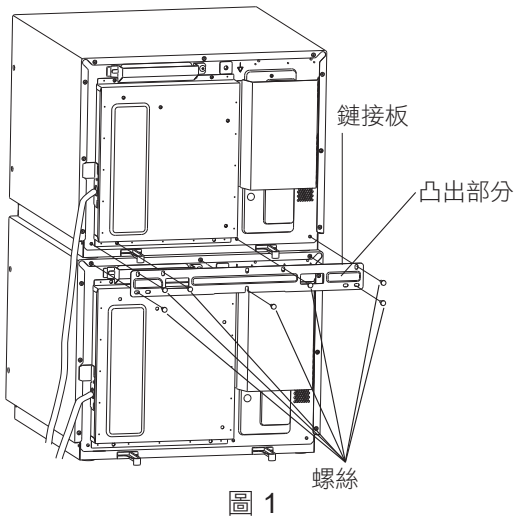
1. 疊放安裝時，必須使用 Panasonic 鏈接板 F1134CL00XP（可通過維修途徑購買）。
2. 疊放時，產品組合僅限於以下型號。
NE-186B，NE-186NB
3. 同一微波爐上疊放的微波爐數目不得超過一台。
4. 正式安裝前務必確認疊放後的兩台微波爐都處於安全、可操作的高度。

準備

1. 確認爐腔內已清空。
2. 確認電源插頭已經從插座上拔出。

安裝

1. 疊放微波爐並拆下如圖 1 所示的 7 顆螺絲。
2. 鏈接板上凸出部分要背向微波爐。將鏈接板的孔位元對準微波爐相應螺絲孔位。
3. 裝上並擰緊 7 顆螺絲。
如圖 2 所示。

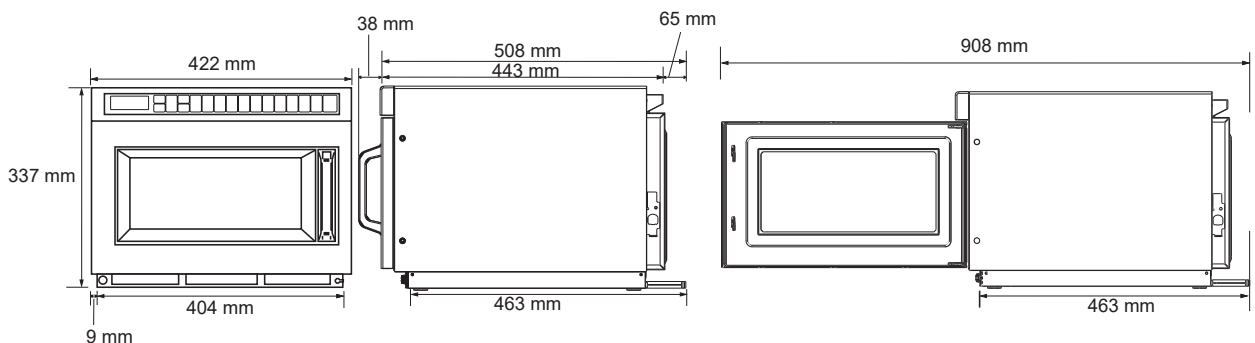


圖示僅供參考，請以實際產品為準。

規格

型號	NE-186B		
額定電壓	220 V ~ 60 Hz，單相		
額定輸入	13.6 A 2930 W		
額定輸出	高火力	(P11)	1850 W
	中高火力	(P10)	1700 W
		(P9)	1530 W
		(P8)	1360 W
		(P7)	1190 W
		(P6)	1020 W
	中火力	(P5)	850 W
		(P4)	680 W
	低火力	(P3) (P2)	510 W 425 W
	解凍	(P1)	340 W
	關	(P0)	無微波出力
	從上往下 加熱	(PU1) (PU2)	850 W 425 W
	從下往上 加熱	(PL1) (PL2)	850 W 425 W
微波振盪頻率	2450 MHz		
待機功率	2.00 W		
能源效率值	58 %		
外形尺寸（寬×深×高）	422 mm × 508* mm × 337 mm		
腔體尺寸（寬×深×高）	330 mm × 310 mm × 175 mm		
產品淨重	約 17.6 kg		
計時器	30 分鐘（數字式）/10 個按鍵 一段烹調可編程的最長時間 P1/P0: 30 分鐘 P11-P2, PU1-PL2: 15 分鐘		

* 不包含手柄尺寸（包含手柄尺寸為 546 mm）



緊急處理方法

警告

- 發生異常時（燒焦味等）須停止使用，並拔掉電源插頭。若在異常狀態下繼續使用，會因發熱引起火災，或觸電情況產生。
- 請勿自行進行修理工作，因為修理不善是引起火災及觸電發生的原因。
- 有任何異常或疑慮時，請洽詢購買時的經銷商或 Panasonic 直屬服務站。

溫馨提醒

對您長期使用時，請務必定期檢修您所使用的商用微波爐

有無這樣的情況

- 電源插頭、電源線異常發熱。
- 電源線有劃破、觸碰的話會間斷通電。
- 本體變形，異常發熱。
- 運轉中有異常聲音或發出氣味。
- 發生其它異常或故障。

發生以上這些情況時，請停止使用，為防止故障或事故，請將電源插頭從插座上拔下，務必和經銷商或 Panasonic 直屬服務站聯繫委託檢修。

設備名稱：商用微波爐，型號：NE-186B

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
塑膠部件	○	○	○	○	○	○
金屬部件	○	○	○	○	○	○
電路板部件	—	○	○	○	○	○
電源線 / 配線	○	○	○	○	○	○
配件	○	○	○	○	○	○

備考 1. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

備考 2. “—” 係指該項限用物質為排除項目。

委 製 商：Panasonic Corporation

原產地：中國

F0003DC10WT

FLE0225-0

發行：2025 年 2 月

中國 印刷