



LG 微波/燒烤/混合烹調焗爐

用戶手冊

MH-5883ALB

在操作微波爐之前，請仔細閱讀此手冊。

預防措施

以下是須防接觸過多微波能量的措施。

由於爐門內置了安全聯鎖機械裝置，用戶不可能在爐門開啟的時候，操作本微波爐，當爐門開啟時，這些安全聯鎖裝置，會自動關閉所有烹煮活動，若沒有安全裝置，用戶便會受到微波能量所傷害。
切勿損毀安全聯鎖裝置。

切勿在微波爐前側和爐門之間擺放任何物體，或容許食物或殘餘洗潔劑，積聚在密封門邊表面。

如果微波爐損壞，切勿進行操作。

切記要將爐門適當關閉，並確保以下配件沒有損毀：

- 1) 爐門（彎曲）；
- 2) 鉸鏈和鎖門（損毀或鬆脫）；
- 3) 爐門封邊和密封表面。

微波爐只可由合資格的維修人員進行調較或維修。

警告

當加熱液體如湯、醬汁和飲品時，這些流質食品，可以在沒有爆發滾熱氣泡的情況下，出現過熱及超越沸點的現象，要避免上述情況發生，請採取以下措施：

- 1) 請使用窄頸瓶口和兩邊垂直的容器。
- 2) 切勿過度加熱。
- 3) 將容器放入微波爐前，和在加熱中途，請攪拌液體。
- 4) 加熱後，請將容器在微波爐擱置一會，小心攪拌或搖勻一次，在食用 / 飲用前，請檢查溫度以避免燙傷（特別是盛載嬰兒食品的瓶子和開口容器）。在處理容器時要特別小心。
- 5) 使用後，請用濕布清潔焗爐的內部。
- 6) 在沒有裝好玻璃盤和滾輪支架 / 金屬容器的情況下，切勿啟動微波爐，因會出現火花。

警告

使用微波爐烹煮食物後，
請讓食物擱置一會，
並在食用前，檢查溫度。
特別是盛載嬰兒食品的瓶子和開口容器。

微波爐操作原理

微波是一種能量，近似於無線電波、電視波和普通日光，一般而言，當微波在大氣運行時，通常都是向外擴散的，然後無聲無色地消失，微波爐一般裝備了磁控管，目的在於以微波型式運用能量，充了電能的磁控管用於製造微波能量。

微波通過爐內的孔口進入烹煮範圍，在微波爐底部設有轉盤，微波不能通過金屬爐壁，但它們可通過玻璃、陶瓷、紙張和一些微波爐專用的碗碟。

微波不會加熱煮食器皿，器皿只會因食物傳熱而產生熱量。

非常安全的家庭電器

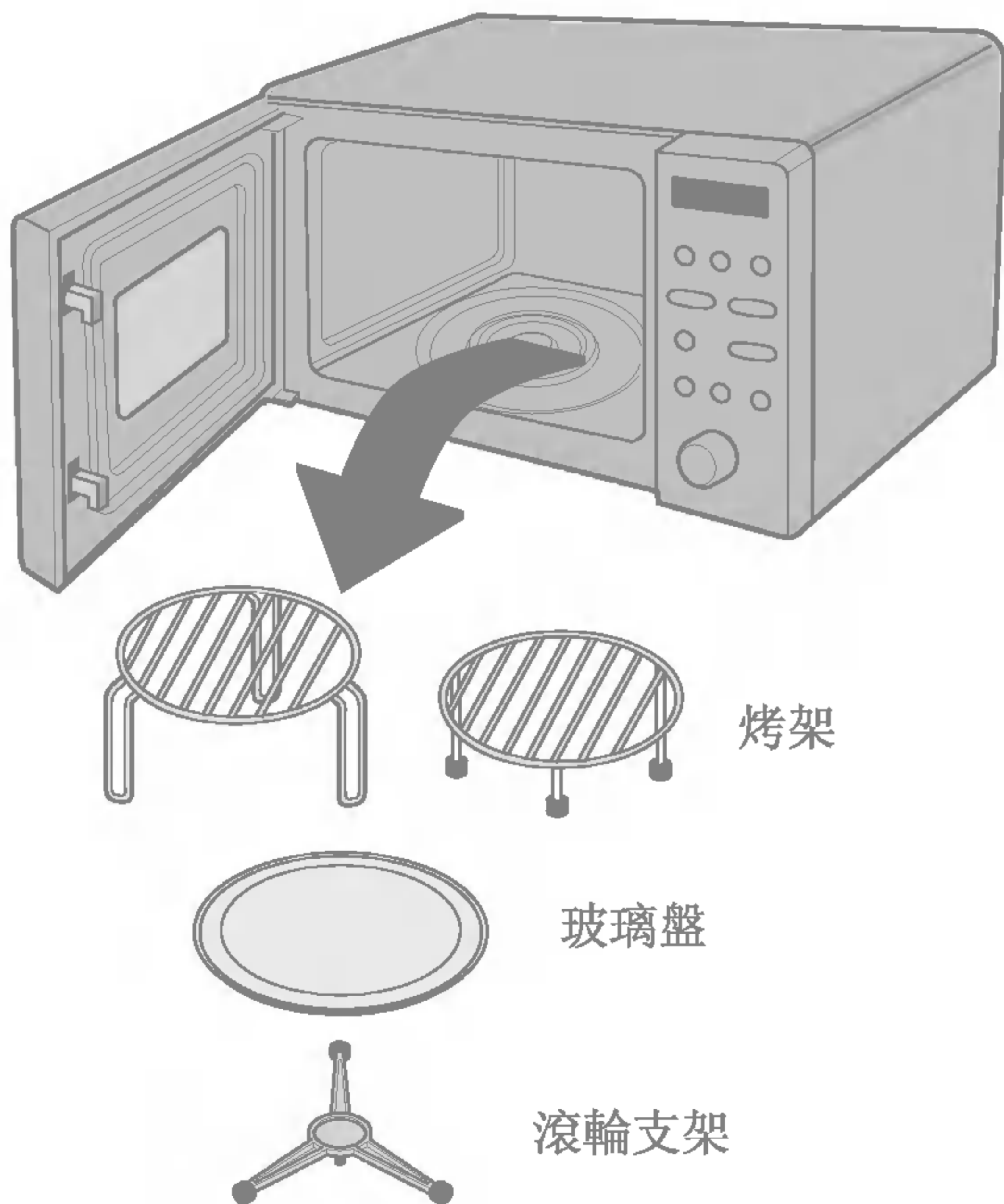
你的微波爐是其中一種最安全的家庭電器，當爐門開啟，微波爐便會立即停止輸出微波，當微波進入食物時，微波便會完全轉化為熱能。當你進食時，絕對沒有“剩餘”的能量，傷害你的身體。

預防措施	2
內容	3
拆開包裝箱和安裝	4 ~ 5
設定時鐘	6
兒童安全鎖	7
微波火力烹煮	8
微波火力火數	9
兩階段烹煮	1 0
快速啟動	1 1
燒烤煮食	1 2
混合烹煮	1 3
自動烹調	1 4 ~ 1 5
自動解凍	1 6 ~ 1 7
自動燒烤	1 8 ~ 1 9
自動翻熱	2 0 ~ 2 1
增加或減少烹煮時間	2 2
加熱或翻熱指南	2 3
新鮮蔬菜指南	2 4
燒烤烹煮指南	2 5
重要安全指引	
小心閱讀，將來作為參考	2 6
可在微波爐內安全使用的餐具	2 7
食物特點及微波烹煮	2 8 ~ 2 9
問題和答案	3 0
插頭的佈線資料/技術規格	3 1

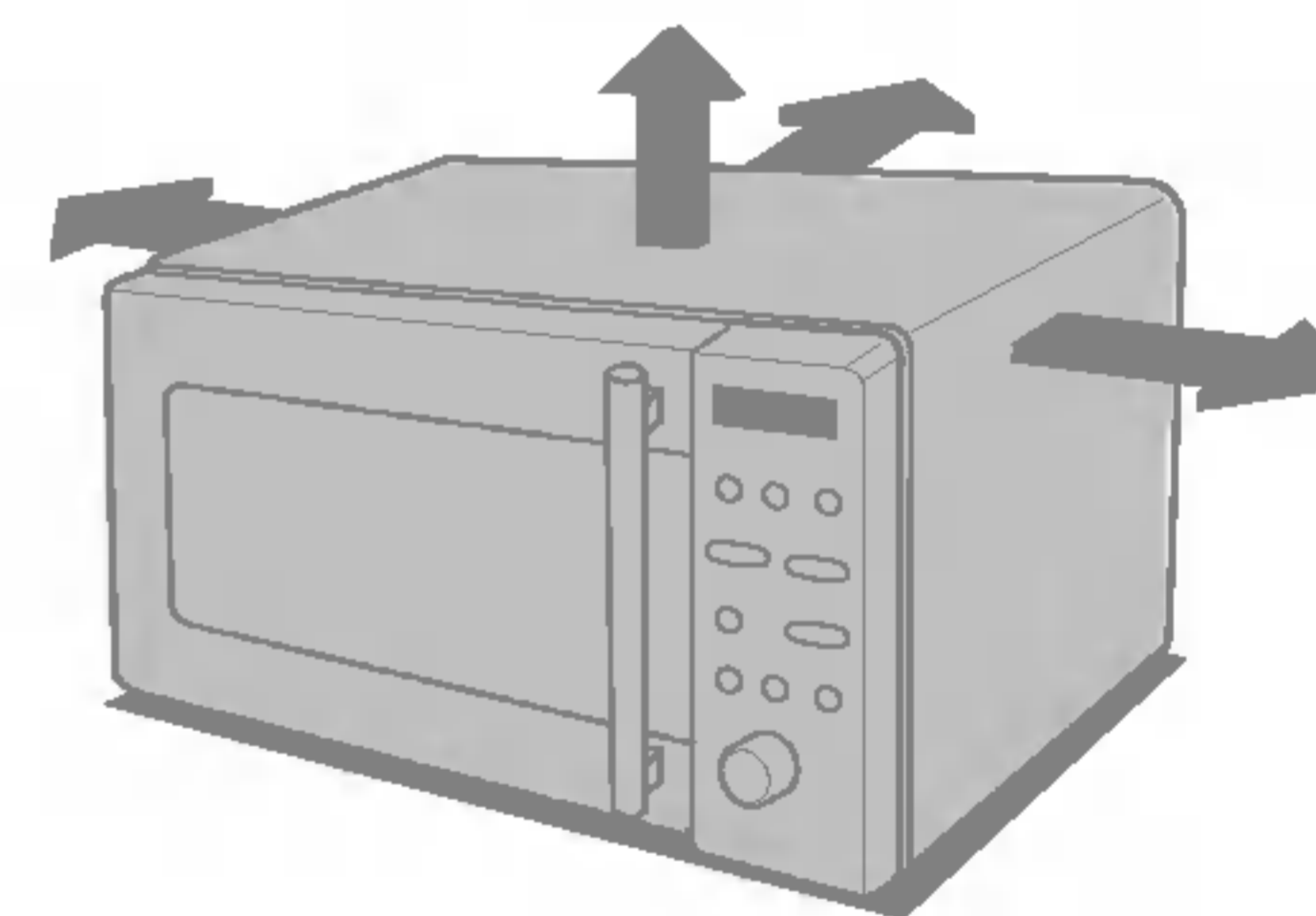
拆開包裝箱和安裝

只要跟從本頁的基本步驟，你便可以很快知道你的微波爐是否操作正常，請特別留意安裝微波爐的位置指南。當拆卸包裝盒時，請確保你移去所有配件和包裝物料，請確保在運輸途中微波爐沒有被損毀。

1 拆開包裝盒並將微波爐放在平坦的表面上。



2 請選擇適當的位置安裝微波爐，但高度要多於85厘米，頂部要最少留有30厘米空間以及背部留有10厘米空間以確保有良好的通風，微波爐和邊沿距離要，最少留有8厘米的空間以防爐具翻倒。微波爐的頂部或兩側安裝有通風出口，若出口被阻塞，可能損毀爐具。



MH-5883ALB

本微波爐不應用作商用煮食用途。

3

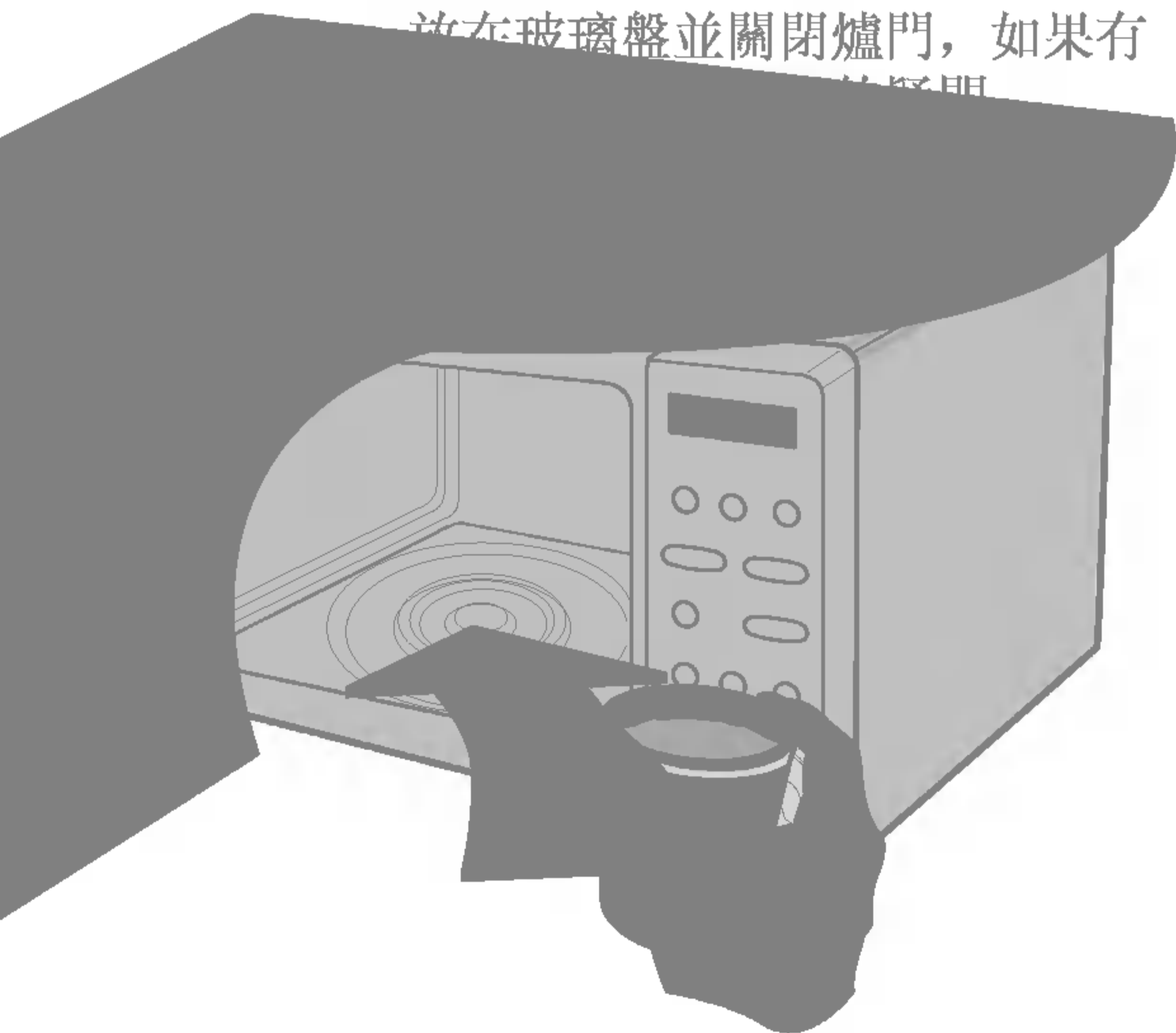
將微波爐插入標準的家用插座，請確保插座只插上微波爐一種電器。若微波爐不能正常操作，請拔出插頭，然後再次插回插座上。

4

拉起爐門手柄開啟爐門，將滾輪支架放入爐內並將玻璃托盤放在其上。

5

將300毫升（1/2品脫）的水注入微波爐專用容器內，然後將容器放在玻璃盤並關閉爐門，如果有



6

按下STOP按鈕，並按下START按鈕1次，設定30秒的烹煮時間，當按下按鈕時你會聽到“唸”聲，焗爐會自動開始操作。



7

顯示屏將會由30秒開始倒數，當時間到達0，微波爐便會發出唸聲，屆時，請打開爐門，並測試水溫，若你的微波爐正常操作，水會變得溫暖，當移走熱的容器時，要特別小心。



現在閣下的焗爐已安裝好。

設定時鐘

你可以設定12小時或24小時的時鐘格式。
在下列例子，我會示範用24小時格式，設定14:35的時間。
請確保從爐內移走所有包裝材料。



當你首次將微波爐插上電源插座或停電後恢復電力之後，顯示屏會出現“0”字樣，你須要重設時鐘。

如果時鐘（或顯示屏）出現任何奇怪的符號，請拔出插頭，然後插回插座，重設時鐘。

請確保根據本用戶手冊正確安裝微波爐。
按下STOP。



按下CLOCK兩次。

（如果你想使用12小時的時鐘格式，請再一次按下CLOCK，當設定時鐘後，你想改變不同的選項，你須要先拔出插頭，然後再次插回插座。）



轉動DIAL至顯示屏出現“14:”

按下CLOCK或START確認小時。



轉動DIAL至顯示屏出現“14:35”。

按下CLOCK或START。
時鐘開始計時。



兒童安全鎖



閣下的微波爐內置安全設施以防止微波爐意外操作，當設定安全鎖，你便不能使用其它功能，亦不能進行烹煮活動，但你的孩童仍然可開啟爐門。



持續按下STOP直至“L”在顯示屏出現和聽見“咁”聲。
現在已設定兒童安全鎖(CHILD LOCK)。
如果你已設定時鐘，時間會在顯示屏消失。



“L”在顯示屏出現，顯示你已設定兒童安全鎖(CHILD LOCK)。



如要取消兒童安全鎖(CHILD LOCK)，請持續按下STOP。直至“L”在顯示屏消失。
當成功取消兒童安全鎖後，你會聽到“咁”聲。



微波火力烹煮

在下列例子，我會示範以80%火力，烹煮食物5分鐘30秒。



你的微波爐有5段微波火力設定。
烹煮完畢後，提示咁聲會每隔
1分鐘響鬧1次，共持續5分鐘。

火力	按火力	%	火力 輸出
高(最大)	1 次	100%	800W
中高	2 次	80%	640W
中	3 次	60%	480W
解凍(中低)	4 次	40%	320W
低	5 次	20%	160W

請確保遵照用戶指南的說明，正確安裝本微波爐。
按下STOP。



按下FUNCTION鍵1次，
轉動DIAL至顯示屏出現“640”。

按下START。



轉動DIAL至顯示屏出現“5.30”。



閣下的微波爐內置5段火力，可讓你有最大的烹煮彈性和給你有適當控制火力的效果。下表是使用本微波爐烹煮食物的例子及其建議火力。

微波火力火數

高	<ul style="list-style-type: none"> — 燒水 — 烹煮雞塊，魚，蔬菜 — 烹煮嫩肉 	100%	800W
中高	<ul style="list-style-type: none"> — 翻熱(流質飲品) — 燒烤肉類和禽肉 — 烹煮菇類和貝殼類海產 — 烹煮含芝士和雞蛋的食物 	80%	640W
中	<ul style="list-style-type: none"> — 翻熱 (馬鈴薯蓉，碟裝餐食，即食食品) — 焗蛋糕和烤餅 — 煮蛋 — 焗奶油蛋撻 — 煮飯，煮湯 	60%	480W
解凍 / 中低	<ul style="list-style-type: none"> — 所有解凍 — 溶解牛油和朱古力 — 烹煮不太嫩的肉類 	40%	320W
低	<ul style="list-style-type: none"> — 溶解牛油和芝士 — 溶解雪糕 — 發起麵粉團 	20%	160W



兩階段烹煮

在下列例子，我會示範用兩階段方式烹煮食物，第一階段以高（HIGH）火力，烹煮食物11分鐘，第二階段便以320W火力，烹煮食物35分鐘。



在進行兩階段烹煮時，你可以隨時打開爐門以及檢查食物，關閉爐門然後按START，便會繼續烹煮程序。

當第一階段完畢後，微波爐便會發出咁聲，第二階段便開始。

如果你想取消程式，請按STOP 2次。



設定第一階段的火力和烹煮時間。
（若用高（HIGH）火力，便可以跳過此步驟）

按下FUNCTION鍵一次，選擇高（HIGH）火力，然後按下START。轉動DIAL，直至顯示屏出現“11:00”。



設定第二階段的火力和烹煮時間。

按下FUNCTION鍵一次，轉動DIAL，直至顯示屏出現“320”。
按下START。



轉動DIAL，直至顯示屏出現“35:00”。

按下START



在下列例子，我會示範以高火力烹煮食物2分鐘。

快速啟動



只須輕按START按鈕，便可使用QUICK START功能，以高火力（HIGH）烹煮食物，每按一次，設定30秒的烹煮時間。



按下START 4次，選擇高火力（HIGH）烹煮食物2分鐘。
你的烤爐會先開始操作，而無須待你完成4次按鍵的動作。



在烹煮期間，若你重複按START鍵，便可延長烹煮時間至10分鐘。



燒烤煮食

在下列例子，我會示範以燒烤方法，烹煮食物12分30秒



本功能可讓你快速脆焗食物及變成金黃色。



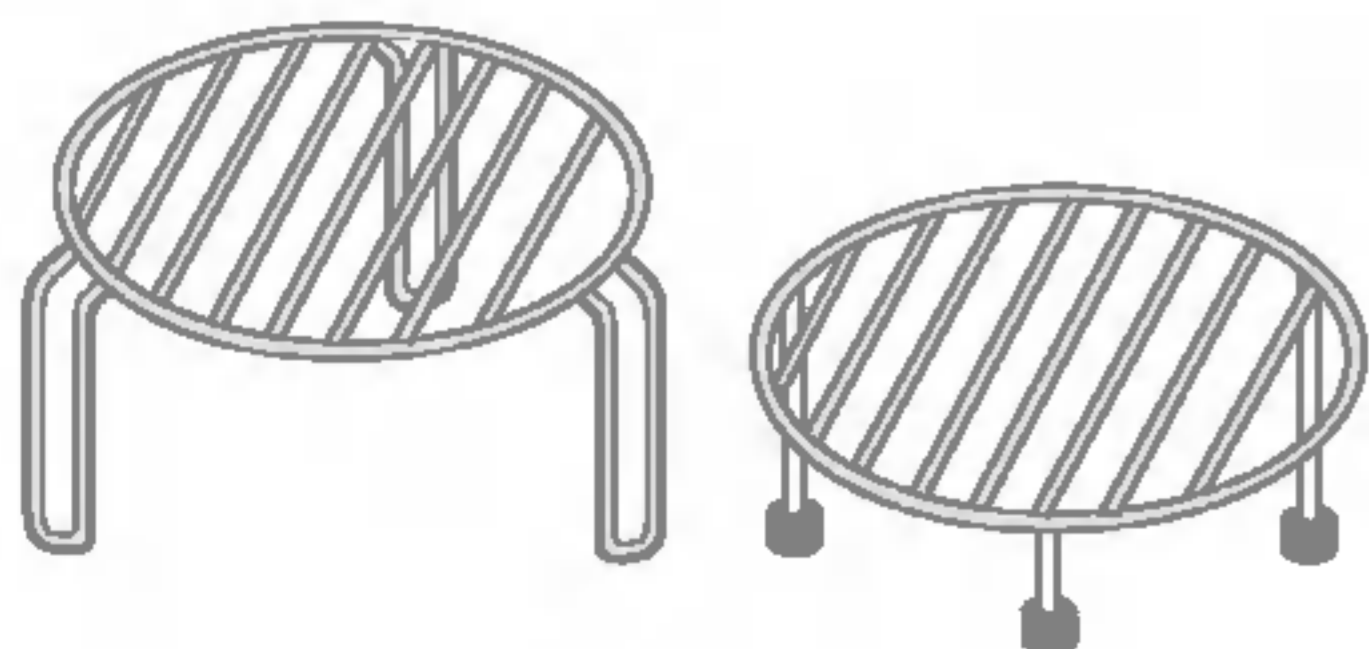
按下FUNCTION鍵2次，選擇烤焗模式。

2



轉動DIAL至顯示屏出現“12:30”。

3



混合烹煮

在下列例子，我會示範以電腦程式，用40%微波火力結合燒烤功能，烹煮食物25分鐘。



你的微波爐具有熱力和微波加熱功能，兩種功能可同時使用，你可使用較少時間，更快速烹煮食物。

在混合模式，共有3種微波火力供選擇（20%，40%和60%）

食物種類	微波火力 (%)
Co-1	20
Co-2	40
Co-3	60



按下FUNCTION鍵 3次，轉動DIAL至顯示屏出現“Co-2”。

按下START。



轉動DIAL至顯示屏出現“25:00”。



當移走食物時，容器會變得很熱，要特別小心！

自動烹調

在下列例子，我會示範烹煮0.6千克的新鮮蔬菜。



自動烹煮功能，讓你輕鬆烹煮自己喜愛的食物，只須選擇食物種類和輸入食物重量即可。

食物種類	按AUTO COOK
連皮馬鈴薯	1 次
新鮮蔬菜	2 次
冰鮮蔬菜	3 次
飯 / 麵食	4 次
鮮魚	5 次



按下**AUTO COOK** 2次，選擇新鮮蔬菜。
“Ac-2”出現在顯示屏上。



轉動**DEL** 至顯示屏出現“0.6”。



食物種類	重量限制	容器	食物溫度	指示																	
連皮馬鈴薯	0.1千克~1.0千克	—	室溫	選擇中型尺寸的馬鈴薯，約170~200克。 沖洗和弄乾馬鈴薯，用叉在馬鈴薯身上刺幾個孔。 將馬鈴薯放在玻璃轉盤上，調較重量以及按下START按鈕，烹煮完畢後，將馬鈴薯從焗爐移走，將它連錫紙擱置5分鐘。																	
新鮮蔬菜	0.2千克~0.8千克	微波爐專用碗	室溫	將蔬菜放在微波爐專用碗上，加水。 用保鮮紙包裹，烹煮後，攪勻並容許蔬菜擱置2分鐘。 根據數量，加入適量的水 0.2千克-0.4千克：2湯匙 0.5千克-0.8千克：4湯匙																	
冰鮮蔬菜	0.2千克~0.8千克	微波爐專用碗	冷藏	將蔬菜放在微波爐專用碗上。加水。 用保鮮紙包裹，烹煮後，攪勻並容許蔬菜擱置2分鐘。 根據數量，加入適量的水 0.2千克-0.4千克：2湯匙 0.5千克-0.8千克：4湯匙																	
飯 / 麵食	0.1千克~0.3千克	微波爐專用碗	室溫	洗米，然後倒去米水。 將米和沸水連同1/4到1茶匙的鹽，放入一個深和大的碗中。 <table border="1" data-bbox="1762 1209 2674 1388"> <thead> <tr> <th colspan="2">重量</th> <th>100克</th> <th>200克</th> <th>300克</th> <th>蓋子</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">水</td> <td>米</td> <td>180毫升</td> <td>330毫升</td> <td>480毫升</td> <td>有</td> </tr> <tr> <td>麵食</td> <td>400毫升</td> <td>800毫升</td> <td>1200毫升</td> <td>無</td> </tr> </tbody> </table> 米—烹煮完畢後，讓米飯連蓋擱置5分鐘，或直至水份完全吸收。 麵食—烹煮期間，攪拌數次，烹煮後，讓麵食連蓋擱置1或2分鐘，用凍水過“冷河”。	重量		100克	200克	300克	蓋子	水	米	180毫升	330毫升	480毫升	有	麵食	400毫升	800毫升	1200毫升	無
重量		100克	200克	300克	蓋子																
水	米	180毫升	330毫升	480毫升	有																
	麵食	400毫升	800毫升	1200毫升	無																
鮮魚	0.1千克~0.6千克	微波爐專用平底碟	冷凍	整條魚，魚扒 —含油性魚類：鮭魚、鯖魚 —白魚：鱈魚、黑線鱈 將魚單排放在微波爐專用的大型平底碟子上。 用保鮮紙將碟子緊緊包裹並刺上幾個孔。 將碟放在玻璃轉盤上，調較重量，然後按START。 烹煮完畢，將碟從爐內取出，進食前，須擱置3分鐘。																	

自動解凍



閣下的微波爐有4種微波解凍設定：
-肉類（MEAT），家禽（POULTRY），
鮮魚（FISH）和麵飽（BREAD），每
一個解凍種類，都有不同的火力設
定，重複按下AUTO DEFROST按鈕，
可選擇不同的設定。

食物種類	按AUTO DEFROST
肉類	1 次
家禽	2 次
鮮魚	3 次
麵飽	4 次

每種食物的溫度和密度都不盡相同，在開始烹煮前，我們建議檢查食物的種類。請特別留意肉類和雞等較大肉塊，有一些食物不宜在烹煮前，進行完全的解凍。麵飽（BREAD）程式適合解凍細小的食物如小圓麵飽和細條麵飽，這些食物須要一段擱置時間，讓中心部分完全解凍，在下列例子，我會示範如何將1.4千克的急凍家禽解凍。

按下STOP。
將要解凍的食物進行量重，請確保移去所有金屬縛帶或保鮮紙，然後將食物放進爐內，關閉爐門。



按下AUTO DEFROST 2次，選擇家禽（POULTRY）解凍程序。
“DEF-2”在顯示屏上出現。



輸入要解凍的冷藏食物重量。
轉動DIAL直至顯示屏出現“1.4”。



在解凍期間，微波爐會發出“呖”聲，你可打開爐門，翻動及分開食物，以確保均勻解凍，移走任何已解凍的部分，或遮蓋該部分以減低解凍速度，檢查完畢後，請關閉爐門，然後按START，恢復解凍程序。除非有人開啟爐門，解凍程序不會停止（即使發出呖聲）。

自動量重解凍指南

- * 請將要解凍的食物，放在合適的微波爐專用器皿內，並將它放在玻璃轉盤上（揭開蓋子）。
- * 如須要，使用薄的錫紙，覆蓋肉類或家禽的細小部分，這會有效阻止在解凍期間，幼薄的部分變得溫熱，請確保錫紙沒有觸及爐內壁。
- * 盡快將免治肉餡，肉排，香腸和煙肉等分開。
- * 當微波爐發出呖聲，請在此點將食物從微波爐移去，翻轉食物，將食物放回爐中，按下START，繼續解凍。
- * 在程序的末期，將爐內的食物移走，用錫紙蓋著，攞置一會直至食物完全解凍為止。
要完全解凍，請在烹煮之前，將大塊的肉類和全雞，最少攞置1小時。

食物種類	重量限制	容器	食物
肉類 家禽 鮮魚	0.1-4.0千克	微波爐專用器皿 (平底碟)	<p>肉類 免治牛肉，牛柳扒，燉肉塊，西冷牛扒，燒豬肉，燒牛後臀肉，漢堡扒，豬扒、羊扒，燒肉卷，香腸，肉餅（2厘米厚） 聽見呖聲時，翻轉食物。 解凍後，攞置5-15分鐘。</p> <p>家禽 全雞、雞腿、雞胸，火雞胸（少於2.0千克） 聽見呖聲，翻轉食物。 解凍後，讓食物攞置20-30分鐘。</p> <p>鮮魚 魚柳，魚扒，整條魚，海產類 聽見呖聲，翻轉食物。 解凍後，讓食物攞置10-20分鐘。</p>
麵包	0.1-0.5千克	紙巾或平底碟	切片麵包，奶油麵包，法式麵包等。

自動燒烤

在下列例子，我會示範如何燒烤0.6千克的豬肉。



通過選擇食物種類和輸入食物重量，自動燒烤功能可讓你更容易燒烤你喜愛的食物。

食物種類	按自動燒烤
燒烤牛肉	1 次
燒烤豬肉	2 次
雞腿	3 次



按下**2**次**ROAST** 2次選擇Roast Pork。
顯示屏出現“Ar-2”字樣。



轉動**3**至顯示“0.6”。



功能	食物種類	重量限制	容器	食物溫度	指引
自動燒烤	燒烤牛肉	0.5千克-1.5千克	低架	冷凍	<p>將溶化的牛油掃在牛肉上，將牛肉放在玻璃轉盤的低架上，在架下放上微波爐專用的盛汁盤，聽到呖聲後，翻轉食物。</p> <p>按下Start，繼續燒烤牛肉。</p> <p>燒烤完畢後，讓牛肉連錫紙擱置10分鐘。</p>
	燒烤豬肉	0.5千克-1.5千克	低架	冷凍	<p>將溶化的牛油掃在豬肉上，將豬肉放在玻璃轉盤的低架上，在架下放上微波爐專用的盛汁盤，聽到呖聲後，翻轉食物。</p> <p>按下Start，繼續燒烤豬肉。</p> <p>燒烤完畢後，讓豬肉連錫紙擱置10分鐘。</p>
	雞腿	0.2千克-0.8千克	高架	冷凍	<p>清洗及涼乾雞皮，用溶化的牛油掃在雞腿上，將雞腿放在玻璃轉盤的低架上，在架下放上微波爐專用的盛汁盤，聽到呖聲後，翻轉食物。</p> <p>按下Start，繼續燒烤雞腿。</p> <p>燒烤完畢後，讓雞腿連錫紙擱置2-5分鐘。</p>

自動翻熱

在下列例子我會示範如何烹煮0.6千克的凍餐



自動翻熱功能可讓你更容易和更方便翻熱食物，本微波爐內置電腦程式，可以進行自動食物翻熱程序。
閣下的微波爐具有3種自動翻熱設定：冷凍食物，急凍食物和急凍薄餅。



按下 **2** MEAL。



轉動 **3** 至顯示屏出現“0.6”。



功能	食物種類	重量限制	容器	食物溫度	指引
自動翻熱	冷凍食物	0.3千克-0.6千克	連餐碟子	冷凍	<p>使用中肉針在表面穿上幾個孔。 將食品放在玻璃盤上，烹煮後及在進食前，讓其擱置2-3分鐘。</p> <ul style="list-style-type: none"> -可攪拌的，如：意大利番茄牛肉麵，燉牛肉 -不可攪拌，寬麵條，馬鈴薯肉餅 <p>注意： 若食物裝在袋內，請刺穿肉類和米飯 / 麵食部份。</p> <ul style="list-style-type: none"> -可攪拌的食物，如須要，在烹煮中途，可攪拌一次。 -不可攪拌的食物，不須攪拌。
	急凍食物	0.3千克-0.6千克	連餐碟子	冷藏	同上
	急凍薄餅	0.2千克-0.4千克	低架	冷凍	<p>此功能是用來翻熱剩餘的急凍薄餅。 將急凍薄餅放在玻璃轉盤的低架上。 翻熱後，立即移走急凍薄餅，並擱置2-3分鐘。</p>

增加或減少烹煮時間

在下列例子，我會示範如何增加或減少預設的AUTO COOK程式烹煮時間。



當使用AUTO COOK或AUTO REHEAT或AUTO ROAST程式時，如果用戶覺得食物過度烹煮或未烹調好，可以按下 Δ / ∇ 鍵，增加或減少烹煮時間。

當你沒有使用自動功能烹煮食物時，你可以在任何烹煮階段，按下 Δ / ∇ 鍵增加或減少烹煮時間。
你無須停止烹煮過程。



設定預設的AUTO COOK程式（選擇食物重量）
按下START。



按下 Δ 。
每按一次 Δ 烹煮時間便會增加10秒。



按下 ∇ 。
每按一次鍵，烹煮時間會減少10秒。



如要成功地在微波爐加熱或翻熱食物，必須依從下列的指引。測量食物的數量以決定加熱的時間。用橢圓型的方式排列食物以取得最佳效果。室溫的食物會比冷藏的食物快熱。必須倒出罐頭內的食物及放在微波爐專用的容器內。如在食物蓋上微波爐專用蓋子或通氣的保鮮紙，食物加熱的情況會較均勻。小心移走蓋子以免被蒸氣燙手。

下表是翻熱已熟食物的參考指南。

加熱或翻熱指南

肉片 3片 (0.5厘米 厚)	1-2分鐘	將肉片放在微波爐專用碟子上。 蓋上保鮮紙並留有通氣小孔。 注意：滷汁或醬汁能鎖住肉汁
雞塊 1片雞胸 1隻雞腿和大腿	2-3分鐘 3-3 1/2分鐘	將雞塊放在微波爐專用碟子上。 蓋上保鮮紙並留有通氣小孔。
魚柳 (170-230克)	1-2分鐘	將魚柳放在微波爐專用碟子上。 蓋上保鮮紙並留有通氣小孔。
寬麵條 1份(300克)	4-6分鐘	將寬麵條放在微波爐專用碟子上。 蓋上保鮮紙並留有通氣小孔。
砂鍋菜 1杯 4杯	1 1/2-3分鐘 4 1/2-7分鐘	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段，請攪拌一次。
砂鍋 忌廉或芝士 1杯 4杯	1-2 1/2分鐘 3 1/2-6分鐘	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段，請攪拌一次。
馬鈴薯蓉 350克	7-7 1/2分鐘 (中火力)	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段，請攪拌一次。

焗豆 1杯	1 1/2-3分鐘	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段，請攪拌一次。
醬汁意大利餛飩 麵食 1杯 4杯	2 1/2-4分鐘 7 1/2-11分鐘	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段，請攪拌一次。
米 1杯 4杯	1-1 1/2分鐘 3 1/2-5分鐘	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段，請攪拌一次。
三文治卷或麵飽 1 卷	15-30秒	用紙巾包裹並放在玻璃盤上。
蔬菜 1杯 4杯	1 1/2-2 1/2分鐘 3 1/2-5 1/2分鐘	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段，請攪拌一次。
湯 1份(8安士)	1 1/2-2分鐘	放在微波爐專用的砂鍋碟上烹調(連蓋)。 烹煮的中段請攪拌一次。

新鮮蔬菜指南

蔬菜	數量	烹煮時間 (大火)	指南	擱置時間
朝鮮薊 (每個230克)	2中型 4中型	4 1/2-7 10-12	修整。加2茶匙的水及2茶匙的醬汁。蓋上蓋子。	2-3分鐘
蘆筍, 新鮮, 嫩莖	450克	2 1/2-6	加1杯水, 蓋上蓋子。	2-3分鐘
青豆	450克	7-11	在1.5公升的砂鍋碟內, 加1/2杯水。 烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘
Beats, 新鮮	450克	11-16	在1.5公升的有蓋砂鍋碟內, 加入1/2杯水。 烹煮的中段, 再排列一次。	2-3分鐘
椰菜, 新鮮, 嫩莖	450克	5-8	將椰菜放在烘焙碟上。 加入1/2杯水。	2-3分鐘
包心菜, 新鮮, 剁碎	450克	5 1/2- 7 1/2	在1.5公升的有蓋砂鍋碟內, 加入1/2杯水。烹煮中段, 再攪拌一次。	2-3分鐘
紅蘿蔔, 新鮮, 切塊	200克	2-3	在1.5公升的有蓋砂鍋碟內, 加入1/4杯水。 烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘
椰菜花, 新鮮, 整個	450克	5-7	修整。在1.5公升的有蓋砂 鍋碟內, 加入1/4杯水。 烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘
新鮮蔬菜, 小花芹菜, 新鮮, 切片	2杯 4杯	11-16	切片。在1.5公升的有蓋砂 鍋碟內, 加入1/2杯水。 烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘

蔬菜	數量	烹煮時間 (大火)	指南	擱置時間
粟米, 新鮮	2條	4-8	剝葉。在1.5公升的烘焙碟內, 加入2湯匙的水。蓋上蓋子。	2-3分鐘
蘑菇, 新鮮, 切片	230克	1 1/2- 2 1/2	將蘑菇放入1.5公升有蓋的 砂鍋碟內。烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘
歐洲防風草, 新鮮, 切片	450克	4-7	在1.5公升的有蓋砂鍋碟內, 加入1/2杯水。 烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘
豌豆, 蔬菜, 新鮮	4杯	6-9	在1.5公升的砂鍋碟內, 加入 1/2杯水。 烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘
甘薯 整個焗(每個 170-230克)	2中型 4中型	4-9 6-12	用叉刺入甘薯數次。 放在2張紙巾上。 烹煮的中段, 將甘薯翻轉。	2-3分鐘
白馬鈴薯 整個焗 (170-230克)	2個 4個	5 1/2- 7 1/2 9 1/2-14	用叉刺入白馬鈴薯數次。 放在2張紙巾上。 烹煮的中段, 將白馬鈴薯翻轉。	2-3分鐘
菠菜, 新鮮, 葉片	450克	4 1/2- 7 1/2	在2公升的有蓋砂鍋碟內, 加入1/2杯水。	2-3分鐘
小胡瓜, 新鮮, 切片	450克	4 1/2- 7 1/2	在1.5升的有蓋砂鍋碟內, 加入1/2杯水。 烹煮的中段, 請攪拌一次。	2-3分鐘
小胡瓜, 新鮮, 整個	450克	6-9	用叉刺入。放在2張紙巾上。 烹煮的中段, 將小胡瓜翻轉。	2-3分鐘

燒烤烹煮指南

在烤架上燒烤肉類的方法

- * 首先切去多餘脂肪, 切除脂肪時, 千萬不要切進瘦肉裡。(這樣可以防止脂肪卷曲。)
- * 將凍肉放在架子上, 將融化的牛油或食油掃上肉身。
- * 過了一半的烤煮時間, 便要把肉翻轉。

食物	數量	大概烤焗時間(分鐘)	提示
羊排 (2.5厘米(1吋)厚)	230克x2	25-32	將食油或融化牛油掃上肉身。 較薄的肉應放在烤架上。 較厚的肉可放在滴油盤上。 燒烤時間過了一半後, 可翻轉食物。
香腸 (2.5厘米(1吋)厚)	230克	13-16	要不時翻轉食物。
魚柳 1厘米(1/2吋)厚 1.5厘米(1/2吋)厚	230克 230克	17-21 20-24	在烤煮中途可塗抹融化牛油和翻轉魚身。

燒烤魚類和海鮮方法

將魚和海鮮放在烤架上。
燒烤前, 在魚的兩邊用刀劃出對角線。
在燒烤前和燒烤期間, 在魚和海鮮上塗抹牛油, 人造牛油或食油。這樣可以防止魚身乾涸。
根據下表建議的時間進行燒烤, 過了一半的烤煮時間後, 小心把整條魚和魚扒翻轉。你也可按需要, 把厚身魚柳翻轉。

食物	數量	大概烤焗時間(分鐘)	提示
魚扒 2.5厘米(1吋)厚	230克	25-32	在烤煮中途可塗抹融化的牛油和翻轉魚身。
整條魚	每條225-350克 450克	13-16	厚身和多油的魚, 需要較長的燒烤時間。
帶子 生蝦	450克 450克	17-21 20-24	烤煮時要經常塗油。

重要安全指引

小心閱讀，將來作為參考
請細心閱讀及留待日後作參考

警告

請確保設定的煮食時間是正確的，
太長會導致食物著火及對微波爐造成損壞。

- 切勿企圖損壞，調較或修理爐門、控制面板，安全聯鎖開關或微波爐的其他部分。
自行維修微波爐是很危險的，當中可能涉及移除防止微波洩漏的零件，這必須由合格的技師進行維修。
- 若爐內沒有食物時，切勿啟動微波爐，最好在不操作本爐具時，將一杯水放在微波爐內。如若微波爐意外地啟動，水能將微波能量吸收。
- 切勿將微波爐作抽濕用途，這會嚴重威脅人生安全（如將濕的報章，衣服，玩具，寵物或手提電器，放進微波爐內烘乾，會產生危險。）
- 除非食譜對所煮的食物，有相關的指引，否則切勿用紙巾包著食物。
- 煮食時，切勿用報紙替代紙巾。
- 切勿用木製的容器，這會令其溫度增加或燒焦。切勿用內含金屬如金或銀的陶瓷容器。切記拿走金屬縛帶，因金屬物體會引致烤爐出現電弧，造成嚴重損壞。
- 切勿將廚房的毛巾、餐巾或其他障礙物，放在爐門及焗爐前端之間，這會造成微波能量洩漏。
- 切勿用再循環紙製產品，這些製品或會含有雜質，煮食時會產生火花及/或火災。
- 煮食後，切勿立刻將轉盤放入水中清洗，這會造成爆裂或損毀。
- 少量的食物需要較少的煮食或加熱時間。如以正常時間煮食，或會造成過熱及燒焦。
- 微波爐的擺放位置，爐門必須離桌邊至少8厘米或以上，避免微波爐意外傾翻。
- 煮食前，先刺穿薯仔，蘋果或其他蔬果的表皮。
- 切勿將雞蛋連殼一齊烹煮，氣壓會造成雞蛋爆裂。
- 切勿在微波爐內進行油炸食物。
- 煮食或解凍前，先將包裝的膠紙拿走。在某些情況下，加熱或烹煮時食物必須蓋上保鮮紙。
- 若爐門或門封邊損壞，不可操作微波爐，直至經過合資格的技師維修，才可再次使用微波爐。
- 如微波爐冒煙，立刻關掉微波爐或拔去插頭，保持爐門閉合以阻擋任何火花或煙霧外洩。
- 若以用完即棄的塑膠，紙張或其他易燃物料造成的容器，加熱或烹煮食物，該容器可能會損毀，要多加留意爐內的情況。
- 只有給予兒童足夠的指示，讓其明白如何安全操作微波爐及明白不適當使用微波爐帶來的危險，才可讓兒童獨自操作微波爐。
- 由於容易造成爆破，液體或其他食物不能放在密封的容器內加熱。
- 若爐門封邊和附近的零件受損，要由合資格的維修人員進行修理，才可操作微波爐。
- 在使用微波爐前，請檢查容器是否微波爐專用的器具。
- 除非戴上隔熱手套，切勿在燒烤和自動烹煮操作模式時，觸摸爐門，外殼，後殼，爐腔，配件和碟子，因為他們會變得很燙熱。在清潔之前，請讓它們先冷卻下來。

可在微波爐內安全使用的餐具

請勿把金屬或金屬修邊的餐具放進微波爐裡。

微波無法穿透金屬物體。任何金屬物體，如放進微波爐後，皆會引起反彈，形成電弧，即是像閃電一樣的情況。

大多數的非金屬耐熱煮食用具，都能在微波爐內安全使用。不過，某些餐具所含的物質，可能使其不適合作為微波煮食用具。如果你對某種餐具有任何疑問，有一個簡單的方法，可以測試該餐具是否適用於微波爐內使用。

把盛水的玻璃碗放進微波爐內，將有問題的餐具放在玻璃碗旁邊。把微波爐調較至高火力並烹煮 1 分鐘。水熱後，如果觸摸餐具時，仍然涼快，那麼餐具便可安全在微波爐內使用。但是，如果水的溫度沒有改變，而餐具卻變暖熱，那麼餐具便吸收了微波能量，這種餐具便不能安全在微波爐內使用。現在，你的廚房裡，應該有多種現成的煮食用具，可以在微波爐裡使用，請細心閱讀以下的名單。

晚餐碟子

有多種的晚餐用具，都能安全在微波爐內使用。如有任何疑問，請參閱製造商出版的刊物，或進行微波測試。

玻璃器皿

耐熱的玻璃器皿可安全在微波爐內使用，包括各大品牌的焗爐專用強化玻璃煮食用具。但是，請勿使用易碎的玻璃用具，如平底玻璃杯或餐酒杯，因為食物加熱後，它們會容易碎裂。

塑膠儲存器具

這些器皿可用來盛載快速翻熱的食物。但是，這些器皿不能用來盛載需要較長時間加熱的食物，因為加熱後的食物，會使塑膠器皿扭曲或熔化。

紙張

只要烹調時間短，食物的水分少，而脂肪含量低，紙碟或紙製容器，可方便和安全地在微波爐裡使用。紙巾也可以用來包裹食物或覆蓋在焗盤上，烹調多油的食物，例如煙肉。普遍而言，盡量不要用有色的紙製品，因為顏色會被釋放出來。有些再造紙製品，含有不純正物質，如果在微波爐內使用，可能會形成電弧或釀成火警。

塑膠煮食袋

只要是特別為烹調設計，煮食袋便能安全在微波爐內使用。不過，切記在袋上留一度縫口，讓蒸氣排出。切勿把普通膠袋放進微波爐使用，否則膠袋會熔化及爆裂。

微波爐專用的塑膠煮食器皿

微波爐專用的塑膠煮食器皿，有不同的形狀和尺寸。其實，你大可以使用現成的器具，不必花錢購買新的廚具。

陶瓷，石器，搪瓷器具

用這些物料製造的器具，通常適用於微波爐內使用，但必須通過測試。

小心

有些器具的含鉛量或含鐵量較高，不適宜用來煮食。必須檢查器具是否適用於微波爐。

食物特點及微波烹煮

留意所有東西

這本書中的食譜皆是用心製作，不過烹調食物成功與否，則須要視乎烹調時你有多留心。烹調時要常常留意食物。微波爐裝有一盞燈，當微波爐運作時會自動亮起，讓你看到微波爐內的情況，以及檢查食物的進度。食譜裡提供了烹調的指示，例如，把食物升高、攪拌或其他類似的指示，你應該視這些為書中建議的最基本步驟。如果食物看上去煮得不太均勻，你可以簡單作出一些你認為適當的調整，從而解決問題。

影響微波烹調時間的因數

有很多因數會影響烹調時間。食譜中材料的溫度，會大大影響烹調時間。例如蛋糕的材料有冰凍的牛油、牛奶和雞蛋，相比其他維持在室溫的食材，需要較長的烤焗時間。這本書內的所有食譜皆提供了一系列的烹調時間，在一般情況下，如果用最短的烹調時間，食物可能會未煮透，有時候，你可以隨個人喜好，使用超過書中上限的烹調時間。這本書的指導原則是，食譜內提供的烹調時間要較為保守。過長的烹調時間會弄巧成拙。一些食譜，特別是麵包、蛋糕和蛋撻等食物，我們會建議即使在少許未煮透的情況下，依然可把食物從爐內移走，這並非錯誤的做法。如果食物可以擱置一會，並用蓋子蓋著，那麼食物便會在焗爐以外的地方繼續烹煮，因為熱力會鎖在食物的外圍部分，並漸漸向中心推移。如果把食物一直留在焗爐裡直至完全煮透，那麼食物的外部，便會過度烹煮，甚至出現燒焦的情況。在估計不同食物的烹調和擱置時間這方面，你會越來越純熟。

食物的密度

輕身和多孔的食物，如蛋糕和麵包，相比其他重身和高密度的食物，如烤肉和砂鍋菜，烹調較快。用微波烹調多孔的食物時，要特別留心，切勿讓外圍的邊界位置變得乾澀和易碎。

食物的高度

高身的食物，特別是烤肉，上半部分會較下半部分快熟。所以，烹調時最好轉動這些高身的食物，有時要翻轉數次。

食物的水分

因為微波發出的熱力會把水分蒸發，較為乾身的食物，如烤肉和某些蔬菜，烹調前必須在食物上灑水，或用蓋子蓋著以保留水分。

食物的骨頭和脂肪

骨頭會導熱，而脂肪較瘦肉快熟。烹調多骨的食物或切下來的脂肪肉塊時，要特別小心，避免煮得不均勻和過分熟透。

食物的份量

不論烹調多少食物，微波的數量仍然維持不變。放進爐裡的食物越多，烹調的時間便越長。如果把食譜的份量減半，緊記要最少把烹調時間縮短三分之一。

食物的形狀

微波大概只能穿透2厘米的食物，較厚身的食物，內部烹調時，要由在外部產生的熱力移向中心。只有食物的外邊部分能由微波能量烹調，其餘部分便要由導熱作用烹調。最難用微波烹調的食物形狀是厚方形，當中心部分甚至還未變暖，角位可能早已經燒焦。圓形而薄身的食物和圈狀食物能成功用微波烹調。

蓋上蓋子

蓋子能把熱力和蒸氣鎖住，令食物更快熟透。你可以用蓋子，或者微波爐專用保鮮紙，不過，保鮮紙的一角要回摺，以防止溢出。

變成金黃色

肉類和家禽烹調十分鐘或以上，其脂肪會有少許變成金黃色。烹調時間較短的食物，可搽上使其變成金黃色的醬油，例如辣醬油、豉油和燒烤醬油等，從而製造一個令人開胃的顏色。因為使食物變成金黃色的醬油，加入的份量相對較少，所以食譜本身建議的調味料份量不須改變。

蓋上防油紙

蓋上防油紙能有效阻止熱油飛濺，更能保留熱力。但是防油紙的覆蓋比蓋子或保鮮紙較為鬆散，可能會令食物有少許乾澀。

安排位置和空間

獨立的食物，如焗馬鈴薯，小蛋糕和餐前小食等，若隔開一段距離放在焗爐裡，會烹調得較均勻，最好圍一個圓形，千萬不要把食物疊起。

食物特點及微波烹煮

攪拌

攪拌是微波煮食技巧中，最重要的其中一環。在傳統的烹煮方式中，攪拌可以將食物混合起來。但是，在微波煮食中，攪拌是為了擴散及將熱力傳送到所有部分。食物的外層會首先過熱，所以，應該先由外向內攪拌食物。

翻轉

烹煮大件或高身的食物時，例如烤肉及整隻雞時，應將食物翻轉，才可以均勻地煮熟食物的頂部及底部。翻轉切件雞肉及肉塊，是一個很好的煮食方式。

將較厚的部分向外

食物的外層會先接觸微波，所以，肉類、禽類及鮮魚較厚的部分，應放置在微波爐盤較邊緣的位置上。這樣，較厚的部分會接收大部分的微波能量，這便可均勻地烹煮食物。

保護

你可以在方型及長方型食物的角或邊緣上，包上(可阻擋微波的)錫紙，以避免過份烹煮這些部分。切勿使用太多錫紙，並確定錫紙已包好碟子，以免錫紙在微波爐內引起“電弧”情況。

升高

將較厚或密度高的食物升高，可讓食物的底部及中心吸收微波。

刺孔

貝殼類、受表皮或膜狀物包裹的食物，應先刺上孔子，否則，食物會在微波爐內爆開。這類食物包括蛋白和蛋黃，蚌和蠔、整棵蔬菜和水果。

檢查食物

微波爐烹煮食物的速度很快，必須經常檢查食物，有些食物會留在微波爐內，直至完全煮熟為止，但是，大多數食物，包括肉類及禽類，都會在輕微未熟的時候，被取出微波爐，在擱置期間完成烹煮過程。在擱置期間，食物內的溫度會上升5° F (3° C)至15° F(8° C)。

擱置時間

食物離開微波爐後，大多數會擱置 3至10分鐘。除非食物需要保持乾身(例如一些蛋糕和餅乾)，否則，一般在擱置時，應把食物蓋上蓋子，以保存熱量。將食物擱置可讓食物完成烹煮過程，亦有助混和調味料及使味道更濃郁。

清潔你的微波爐

1. 保持微波爐內壁清潔

食物飛濺及液體溢出在微波爐內壁及封邊和爐門之間，最好即時以濕布抹去溢出的污跡。碎屑和溢出的污跡會吸收微波能量，並延長烹煮時間。請使用濕布抹去在爐門及框架之間的碎屑。這個位置可確保微波爐的密封度，所以，必須要保持清潔。將油膩的飛濺物以沾了肥皂水的布清洗，再以清水清洗並抹乾。不要使用強烈的或磨蝕性的清潔劑清洗。玻璃盤可用手洗或放進洗碗碟機清洗。

2. 保持微波爐表面清潔

使用肥皂和清水清洗微波爐的表面，再以清水清洗，然後以軟布或廚房抹紙抹乾。應防止水流進通風口，以避免微波爐內的運作零件受損。清潔控制板時，請打開爐門，以防意外啟動微波爐，以濕布清潔後，請立即用乾布抹乾。清潔後請按STOP。

3. 如爐內或爐門外附近積聚水蒸汽，請以軟布抹乾板面。

在高濕度時使用微波爐，可能會出現這種情況，這並不代表本機損壞。

4. 應保持爐門及爐門封邊清潔。只可使用溫暖的肥皂水，徹底清洗和抹乾。

切勿使用磨蝕性物質，例如清潔粉或鋼絲及塑膠刷。

經常以濕布抹淨金屬零件，可較容易令金屬零件保持良好狀態。

問題和答案

問題：爐內的燈不亮著時，出現甚麼問題。

答案：有數個可能原因，令爐燈不亮？

燈泡的鎢絲熔掉了。

爐門未關上。

問題：微波能量能否穿透爐門的玻璃屏幕？

答案：不可以，玻璃門的細孔只讓光線穿過，不能讓微波穿過。

問題：當按下控制面板的按鍵時，為何會發出咄聲？

答案：咄聲代表正確輸入設定。

問題：若是空爐時進行操作，微波爐會否損毀？

答案：會，切勿在空爐或沒有玻璃轉盤時，操作微波爐。

問題：煮蛋時，為何有時會發生爆裂情況？

答案：焗蛋、煎蛋或燉蛋時，由於水蒸氣會在蛋黃的表層積聚，便容易造成爆裂現象，要防止爆裂，只須在烹煮之前，在蛋殼刺孔即可，切勿連殼用微波爐烹煮蛋類。

問題：為何在微波烹煮後，要使用攞置時間？

答案：微波烹煮完畢後，在攞置期間，食物仍然繼續在烹煮中。攞置時間可令食物烹煮更均勻，而攞置時間要視乎食物的密度而定。

問題：可否在微波爐爆玉米花？

答案：可以，只要使用下列其中一個方法便可。

1) 要使用專為微波爐而設的爆玉米花容器。

2) 預先包裝好及可在微波爐烹煮的玉米花，通常列有特定的烹煮時間和火力要求，只要遵守即可製作。

請嚴格遵照爆玉米花生產商的指示，當進行爆玉米花時，請在旁細心觀察。如果在指定時間內，玉米花沒有爆開，請停止操作，過度烹煮會令玉米花著火。

小心

切勿使用棕色的紙袋進行爆玉米花，切勿嘗試將剩餘的殼粒爆開。

問題：為何我的微波爐烹煮速度，經常慢於食譜所列出的時間？

答案：請你檢查食譜的內容，確保你正確跟從其指示，以查出不相符的原因。烹煮時間和火力設定只屬參考性質。使用微波爐最常見的問題，便是過度烹煮，食物的不同形狀、尺寸、重量和空間，都須要較長的烹煮時間，請使用閣下的判斷力、連同食譜的建議，進行食物測試，希望你可以使用傳統的焗爐，做出美味可口的食物。

插頭的佈線資料/ 技術規格

警告

本電器必須接駁地線

主電源線的顏色是根據以下的顏色編碼

藍色 - 中線

棕色 - 火線

綠色及黃色 - 地線

若本爐具的電線顏色或與插頭端子的顏色不相配, 請操作如下:

藍色的電線必須連接標示字母N或黑色的端子。

棕色的電線必須連接標示字母L或紅色的端子。

黃及綠色的電線必須連接標示字母E或  的端子。

如果延伸線損壞, 必須由製造商或服務代理或合資格的技師更換以免釀成危險。

技術規格

	MH-5883ALB
火力輸入	220V AC/50Hz
輸出	800W (IEC60705 額定標準)
微波頻率	2,450 MHz
外圍尺寸	455毫米(闊) x 284毫米(高) x 353毫米(深)
電力消耗	
微波	1,200 瓦特
燒烤	1,000 瓦特
混合模式	2,150 瓦特

