

## 全国特约维修站

名称	全称	地址	电话
北京直营站	北京乐金电子技术服务中心	朝阳区松榆东里14号楼	010-67340808
	西安CIC	西安市长乐中路29号西美国贸大厦12层D座	029-2511143
	兰州CIC	兰州市城关区平梁路396号银露商务大厦9A-02	0931-8852665
	乌鲁木齐CIC	乌鲁木齐市友好北路12号天一大厦19楼9号	0991-4826483
	太原CIC	太原市双塔西街162号安业大厦西楼603	0351-8717272
成都直营站	石家庄CIC	石家庄市建设北大街1号图书大厦1016室	0311-6670358
	成都乐金电子技术服务中心	成都市一环路南三段51号	028-85551818
	昆明CIC	昆明市青年路387号华一20广场楼B座	0871-3107878
广州直营站	广州乐金电子技术服务中心	广州市东风西路142号之一南油大厦二层	020-86231818
	福州CIC	福州市中山路23号商业大厦11层	0591-7822577
	厦门CIC	厦门市中山路海光大厦20楼C单元	0592-2107969
	南宁CIC	南宁市人民中路1号南华大厦4楼	0771-2631778
	深圳CIC	深圳福田区华强北路上步工业区101栋4楼406	0755-83266157
南京直营站	南京乐金电子技术服务中心	南京市玄武龙蟠中路69号	025-86897878
	无锡CIC	无锡市中山路270号天安大厦1211室	0510-2700995
	合肥CIC	合肥市淮河路118号海亚大世界5楼504	0551-2657100
上海直营站	上海乐金电子技术服务中心	闵行区航北路218号	021-62915858
	杭州CIC	杭州市庆春路216号省卫生厅三楼	0571-87709318
	温州CIC	温州市车站大道裕达大厦1幢604室	0577-8865259
沈阳直营站	沈阳乐金电子技术服务中心	沈阳市大东区天后宫路59号	024-88525858
	长春CIC	长春市西安大路11号国联商务中心A座706室	0431-8944618
	大连CIC	大连市西岗区新开路89号金文大厦1303	0411-3786006
	延吉CIC	吉林省延吉市河南街4号国际商务中心1401室	0433-5088458
	哈尔滨CIC	哈尔滨市南岗区松花江街15号华驿大厦23层	0451-3642980
武汉直营站	武汉乐金电子技术服务中心	武汉市汉阳区墨水湖北路170号	027-84881616
	郑州CIC	郑州市经三路66号金城国际广场B座705室	0371-5861868
	长沙CIC	长沙市五一大道129号名汇达大厦1205室	0731-2241818
南昌CIC	南昌CIC	南昌市站前西路三星大厦A座4楼	0791-6495166
	天津乐金电子技术服务中心	天津市北辰区兴淀公路天津乐金电子公司院内	022-86999898
济南直营站	济南乐金电子技术服务中心	济南市历下区山大路242-2号大东科技城三楼	0531-2055858
青岛CIC	青岛CIC	青岛市宁夏路89号雅泰电器办公楼3楼309号	0532-5848825
	重庆乐金电子技术服务中心	重庆市邹容路68号大都会商厦1101	023-63816969

LG电子 (天津) 电器有限公司

地址: 中国·天津市北辰区兴淀公路

邮编: 300402

电话: 8008181300 (免费)

022-26991300

传真: 022-26903642



http://cn.lge.com

因为本公司产品在不断改进, 设计与规格如有变更恕不另行通知。

P/NO: 3828W5A8466



使用说明书

微波炉

机械型

WD700 (MG-5055T)

如有问题

请拨打 LG 服务一号通

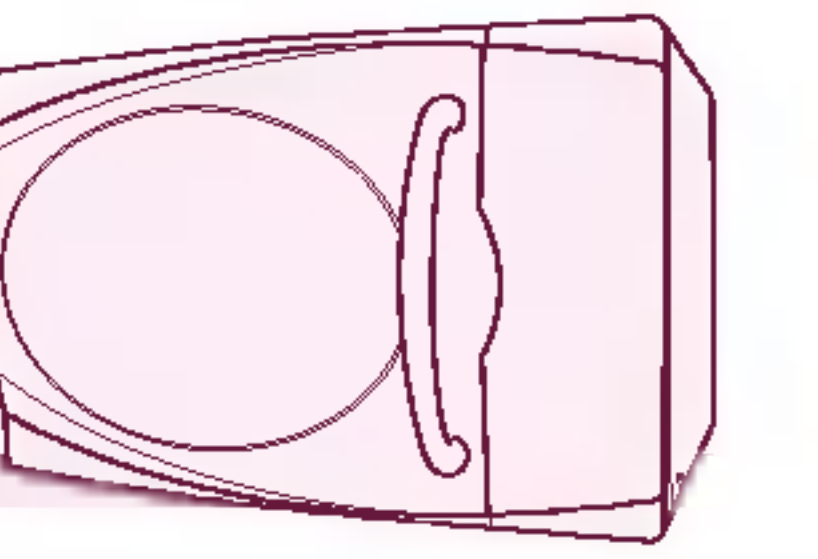


(暂未开通地区请拨打010-67346868)

使用前请仔细阅读说明书, 阅读完后请妥善保管以备需要时查阅。

使用有困难时, 请您拨打LG电子(天津)电器有限公司

免费电话: 8008181300



## 重要的安全说明

## 目录

### 使用前注意事项

- 重要的安全说明 ..... 3-4
- 烹调容器选择 ..... 5

### 使用前须知

- 外观结构图/安装 ..... 6
- 控制面板 ..... 7

### 使用时

#### 功能介绍

- 操作指南 ..... 8
- 常用料理指导 ..... 9

#### 其他

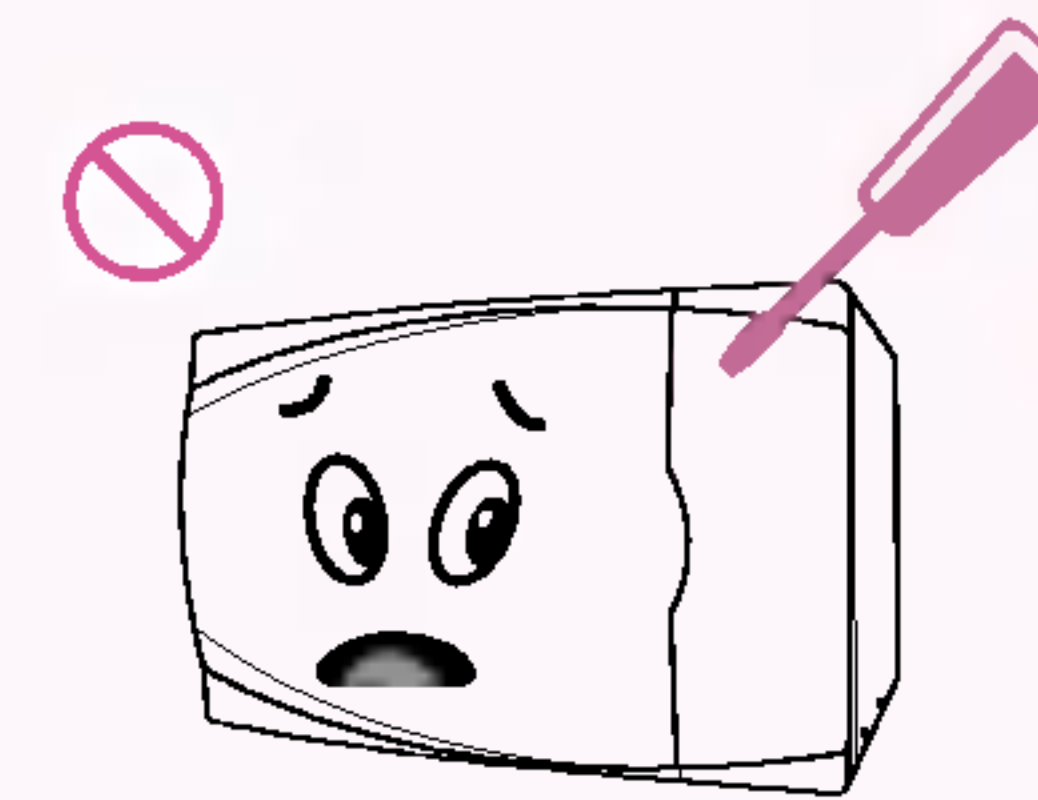
- 清洁保养/小窍门 ..... 10
- 正常现象及故障排除说明 ..... 11
- 技术规格/电路图 ..... 12
- 保修卡 ..... 13-14
- 菜谱 ..... 14-15

忽视说明而导致的错误操作将会对您造成不同程度的损害，请认真阅读以下提示说明。

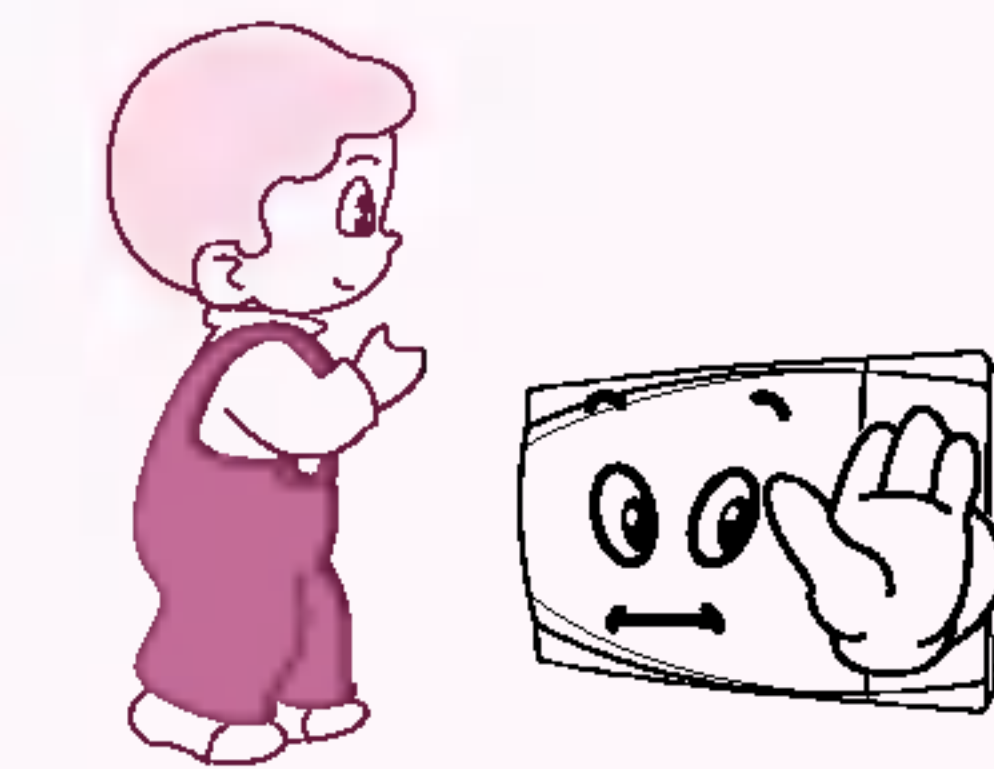
- 危险** 此标识表明违反此标记事项时，会立刻发生严重伤害或死亡现象。
- 警告** 此标识表明违反此标记事项时，有可能发生严重伤害或死亡现象。
- 注意** 此标识表明违反此标记事项时，有可能发生财产损失或轻微伤害。

### 危险

除了具有资格认可的维修人员外，其他任何人进行检修操作都是非常危险的，如拆下防止微波能量泄漏的防护盖等。



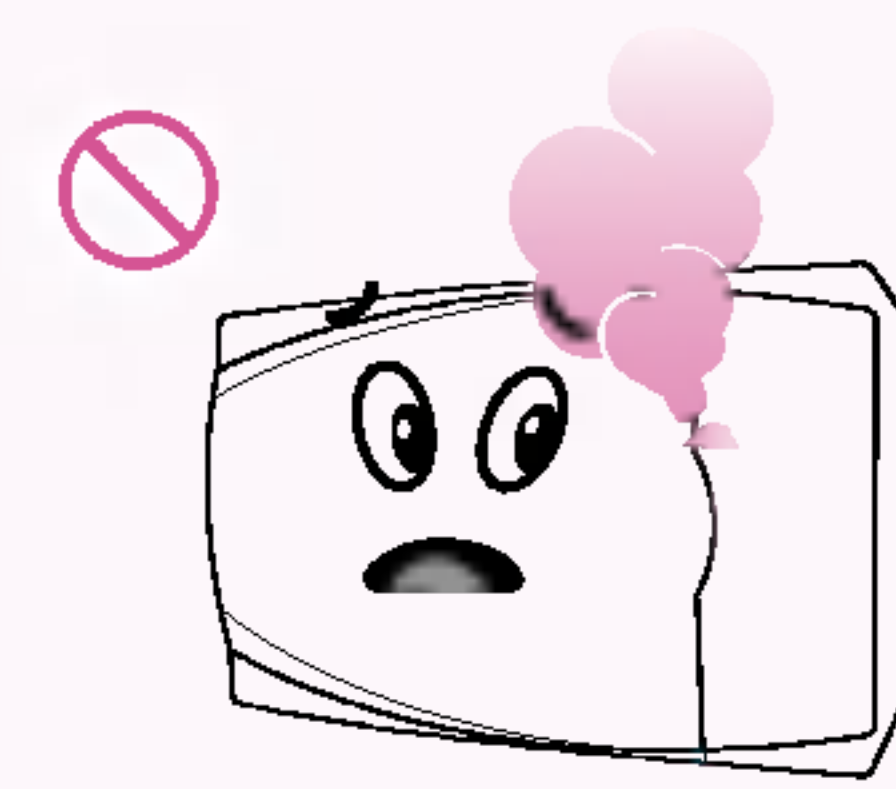
儿童如果需要独自操作微波炉，需要得到过充分的指导，或者明白错误操作会造成危险事故。



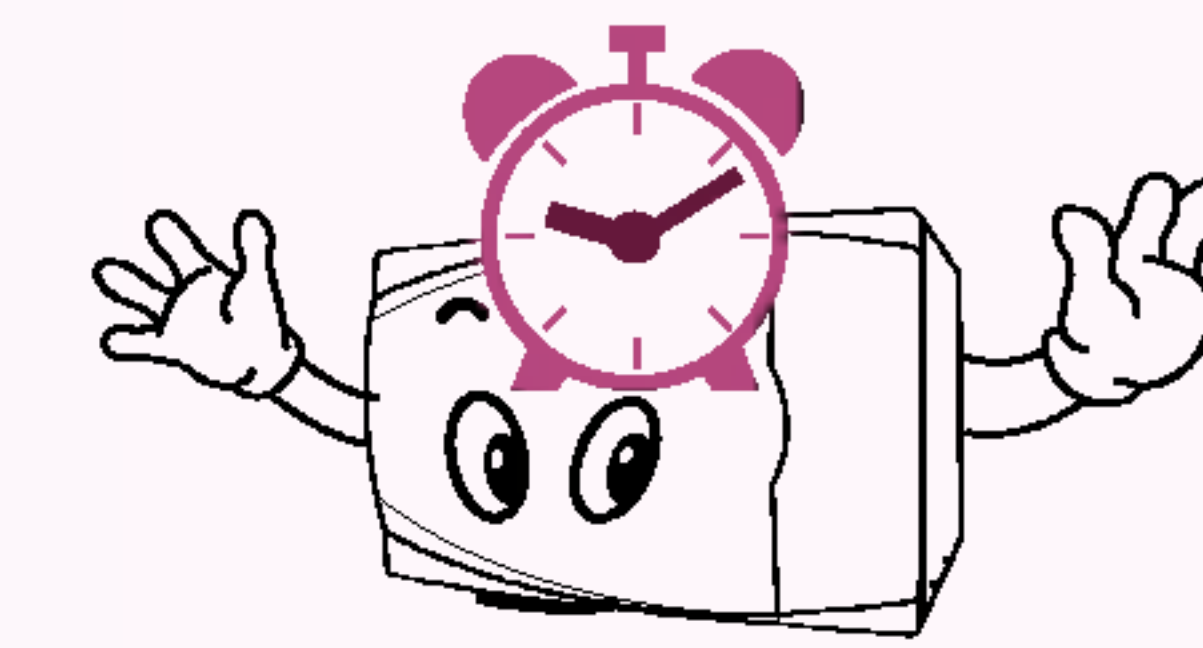
若微波炉的电源线损坏，必须使用专用软线或从厂家、维修部购买专业组件进行更换。切记，不可用湿手触摸电源插头。



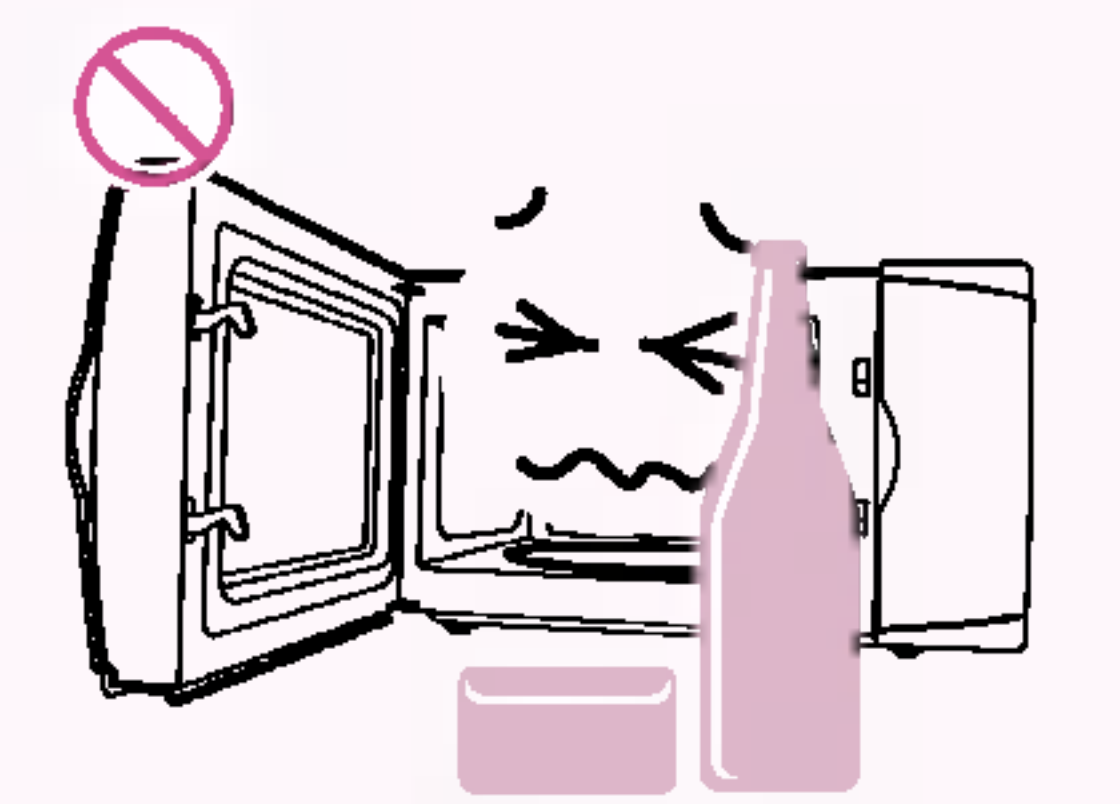
如在烹调过程中发现食物燃烧，冒出烟雾，请立即关掉控制面板上的开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以防止火焰蔓延。



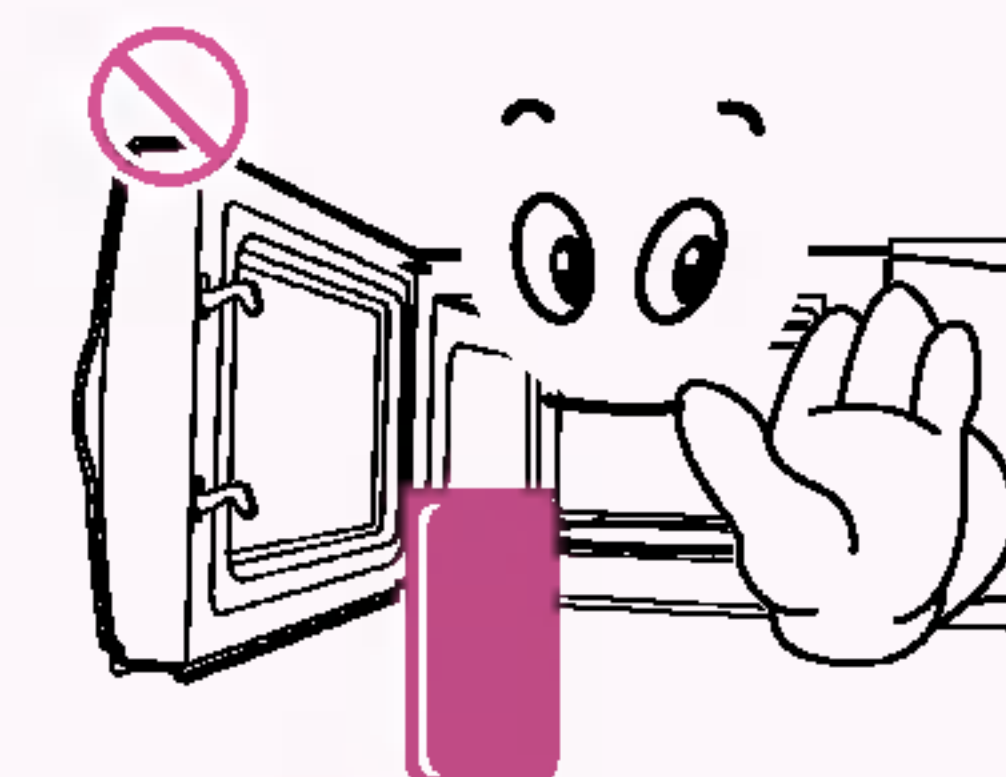
微波炉里没有物品时，请不要运行。微波炉运行时，请正确设定加热时间，超时加热可能会使食物烧焦，严重的会引起火灾。



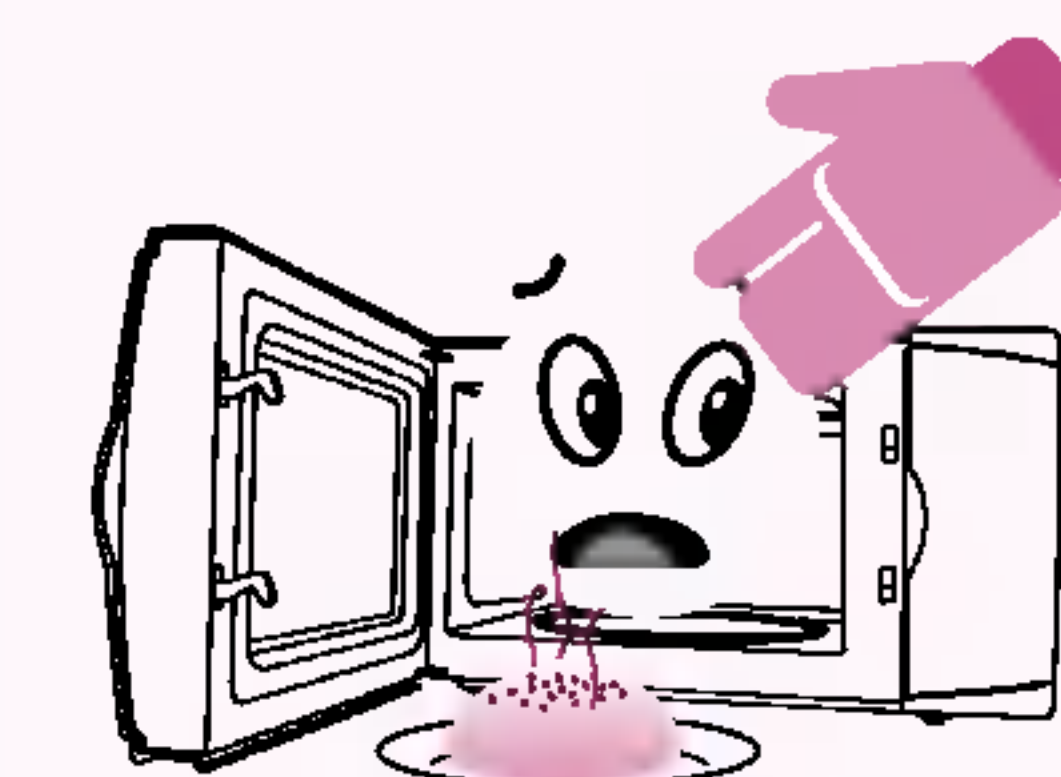
为了您的自身安全，请记住不要直接加热装在密封容器或窄颈瓶内的液体或其它食物，因为这种情况加热的话，可能会发生容器爆炸。



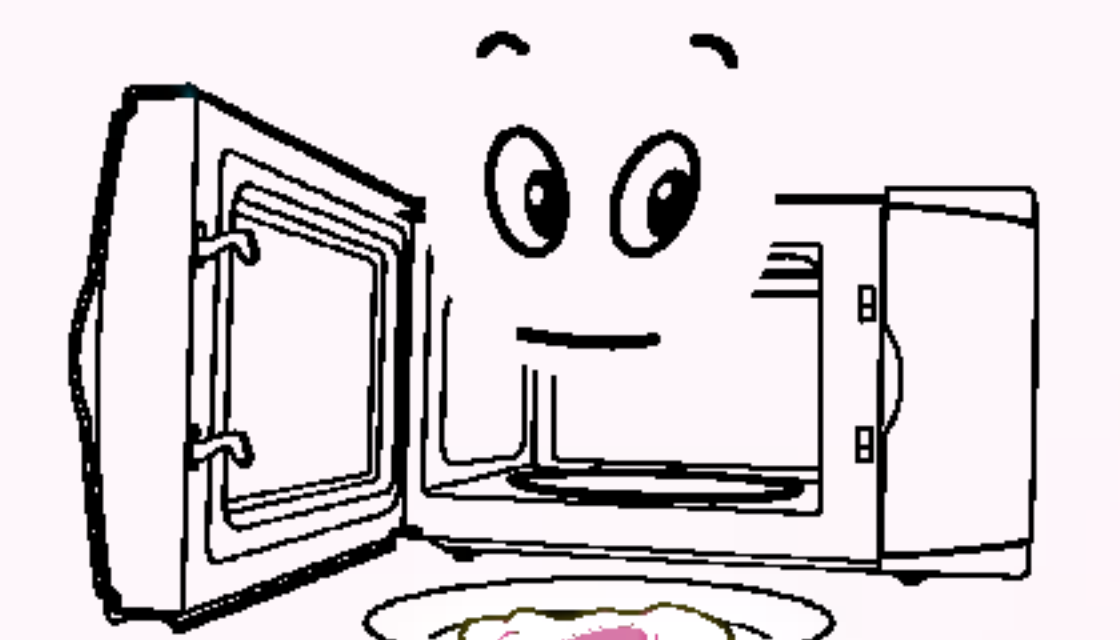
金属包装的液体请不要在微波炉内加热，否则会发生打火现象和爆炸的可能。

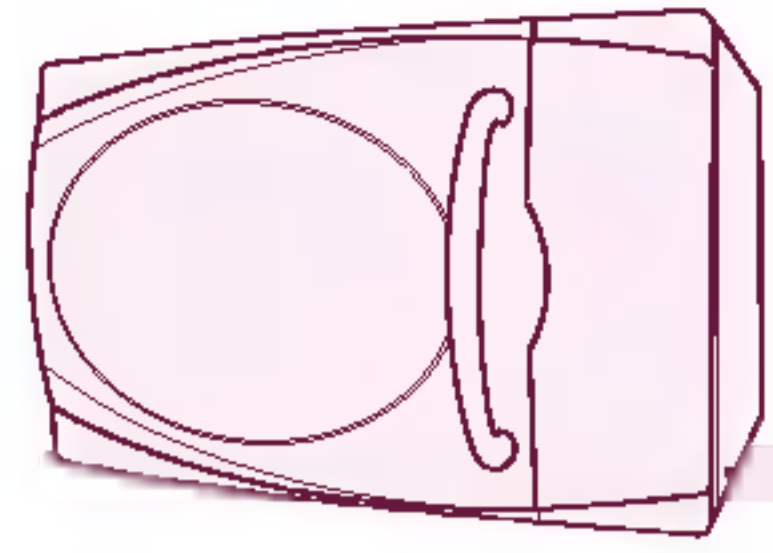


微波炉在运转期间会发热，请注意避免触摸微波炉内的发热部件。取出加热的食物时，应使用工具或戴上防烫手套。



要加热熟的蛋类，应该先把蛋从中间切开再加热；如果要烹调生蛋，那么要把蛋壳去掉后再把蛋黄刺破。其它带皮食物，如马铃薯、苹果、鸡肝、坚果等，都请在加热前把外皮先刺破，这样可以防止食物在烹调时发生爆炸。



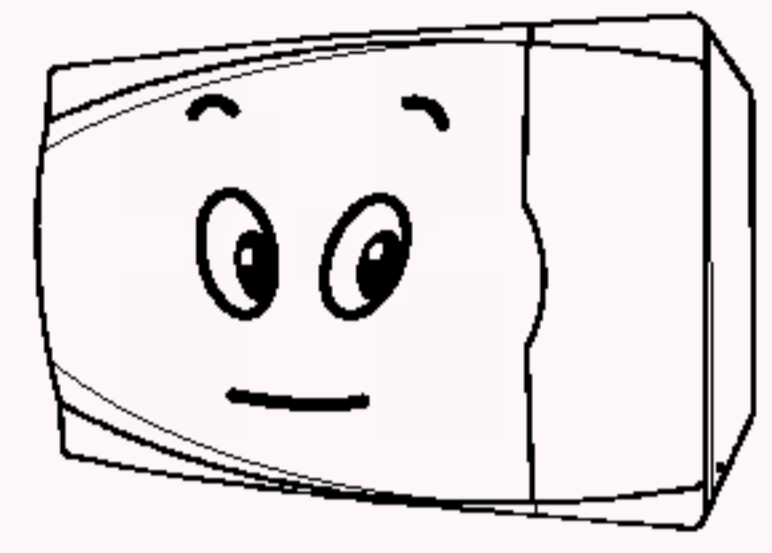


## 重要的安全说明

### 重要的安全说明

#### 警告

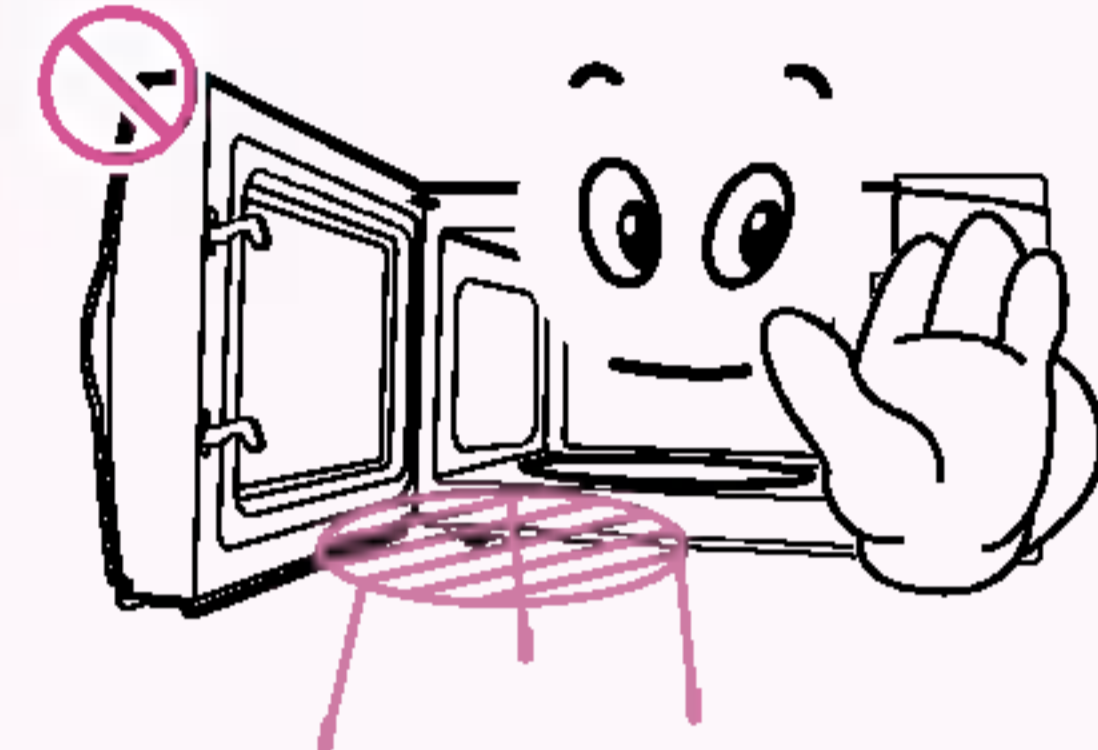
如果要加热用塑料或纸等易燃材料包装的食物时，请注意观察炉内的运转情况，因为这种包装有着火的可能。



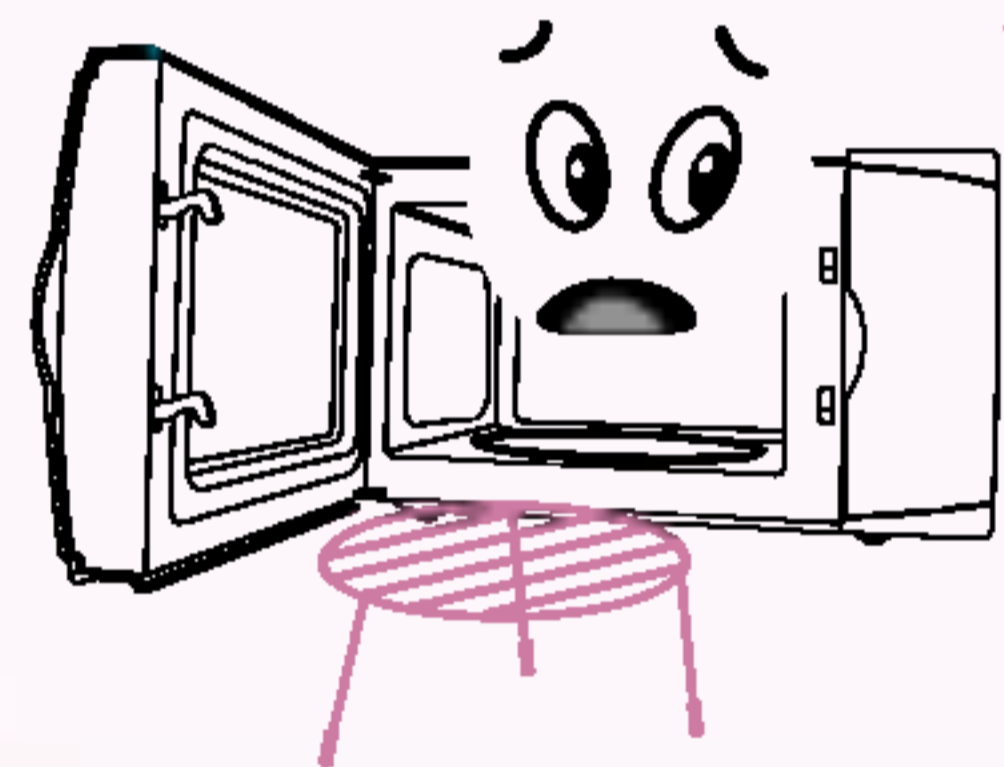
取出微波炉内加热的液体（饮料、汤类）等，一定要小心谨慎，避免因液体延迟喷溅沸腾而烫伤。



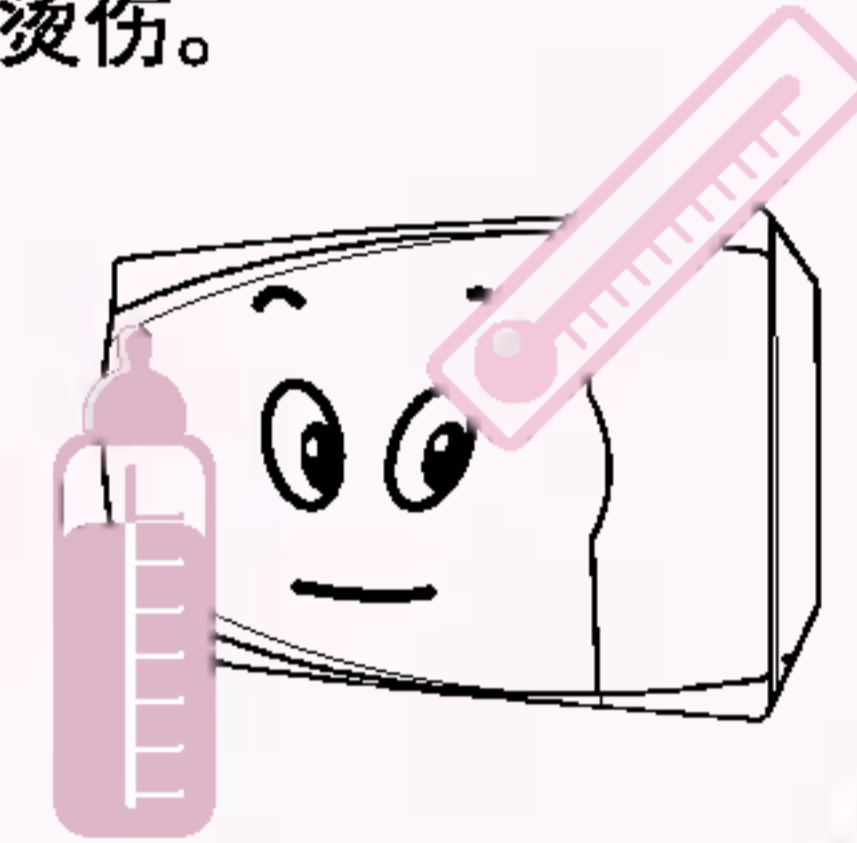
烧烤功能停止运行后，烧烤管和外壳温度很高，请不要触摸，以免烫伤。清洁烧烤管时应小心擦拭，防止破损。



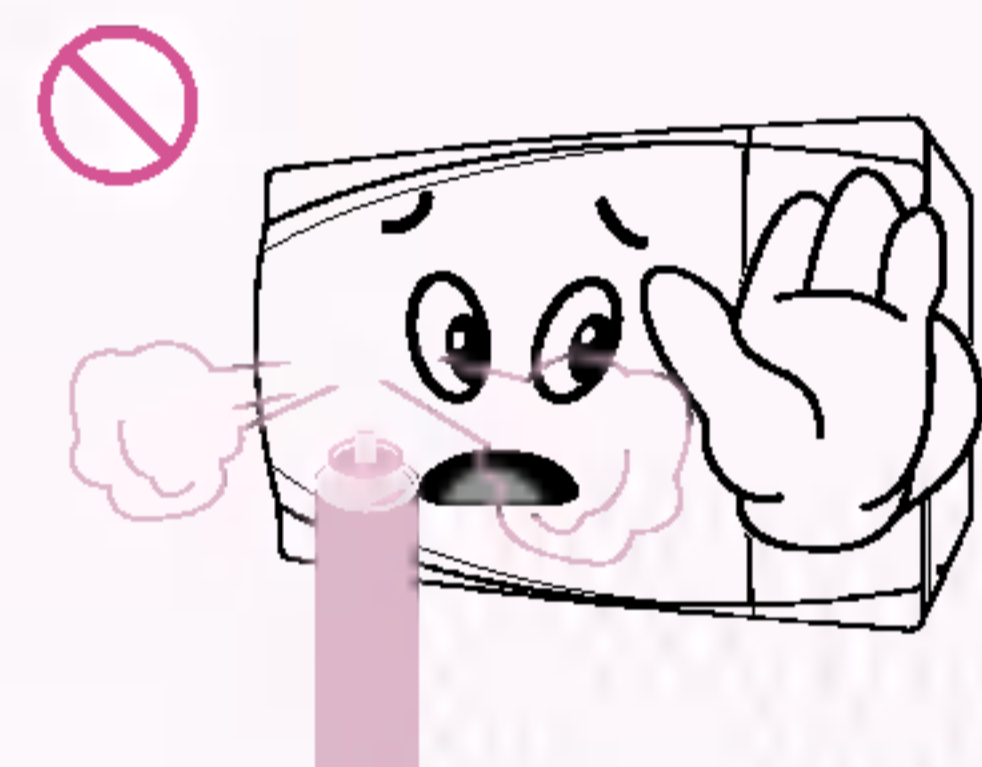
在使用烤架时，儿童应该远离烤架，避免触摸到可能变热的部件而发生意外伤害。



使用微波炉加热婴儿食品后，必须充分搅拌或摇动；在给婴儿喂食前，请先检查食物和容器的温度，避免婴儿烫伤。

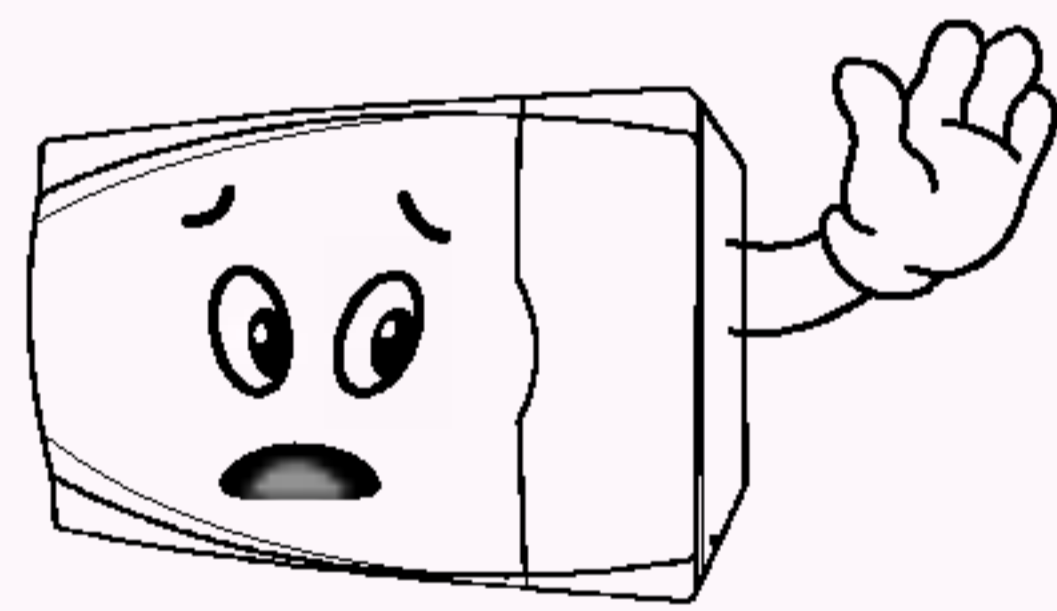


在清洁微波炉时，一定要注意不要使用蒸汽清洁剂（能喷射出高温蒸汽的清洁工具）。

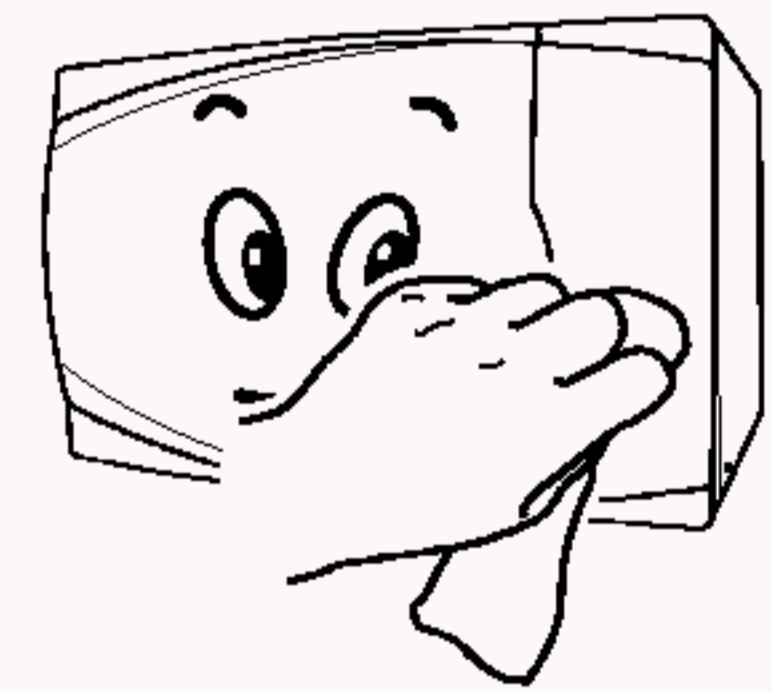


#### 注意

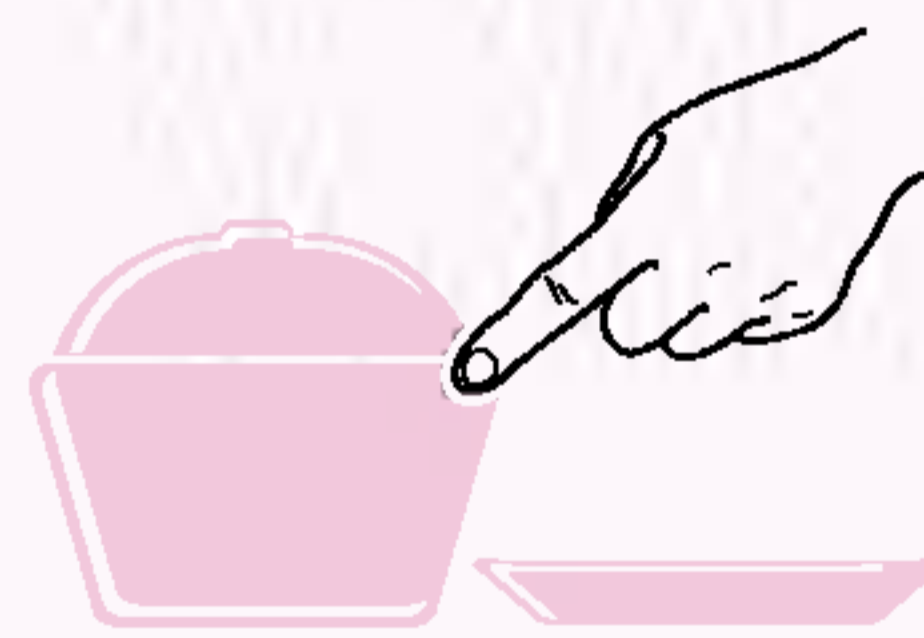
如果微波炉门或门封已损坏，请停止使用，直到有资格认可的维修人员进行检修后才可使用。



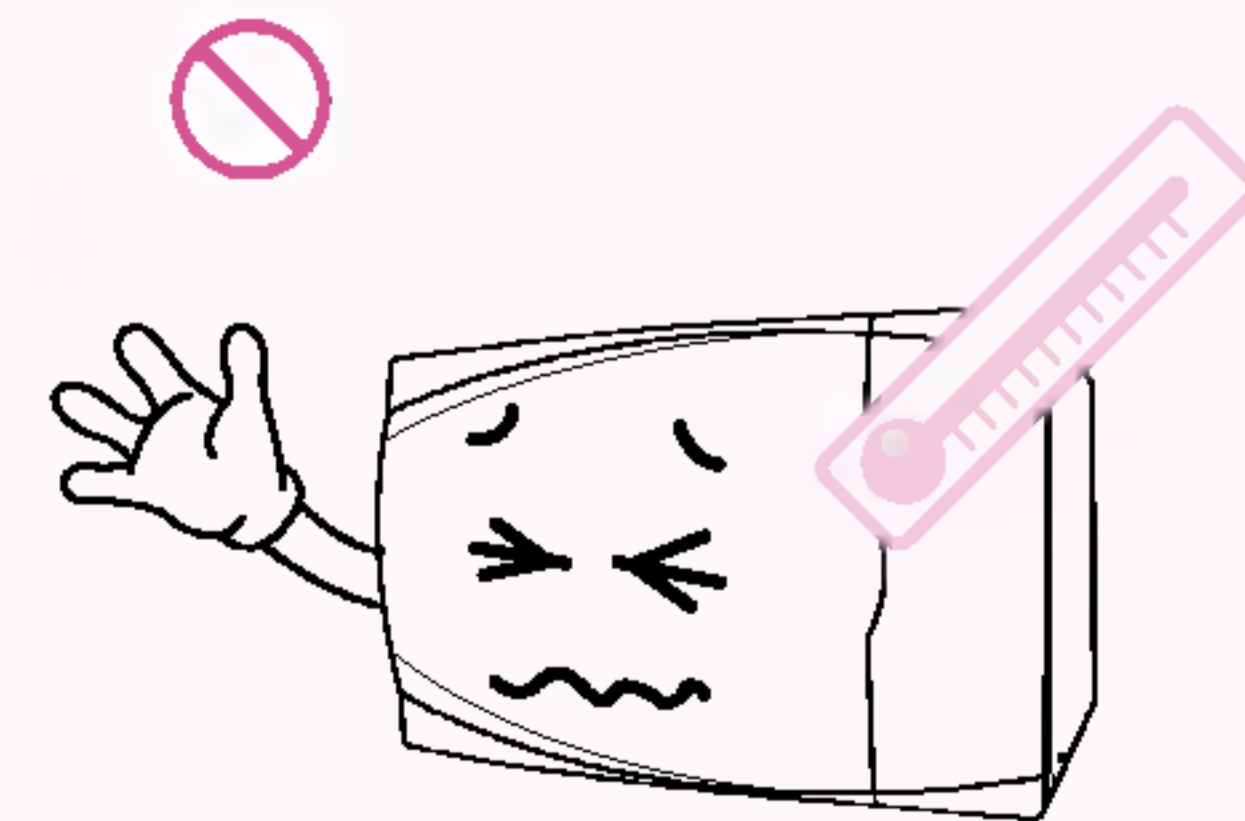
微波炉门封条、炉门、门闩、门轴等处要注意保持清洁。



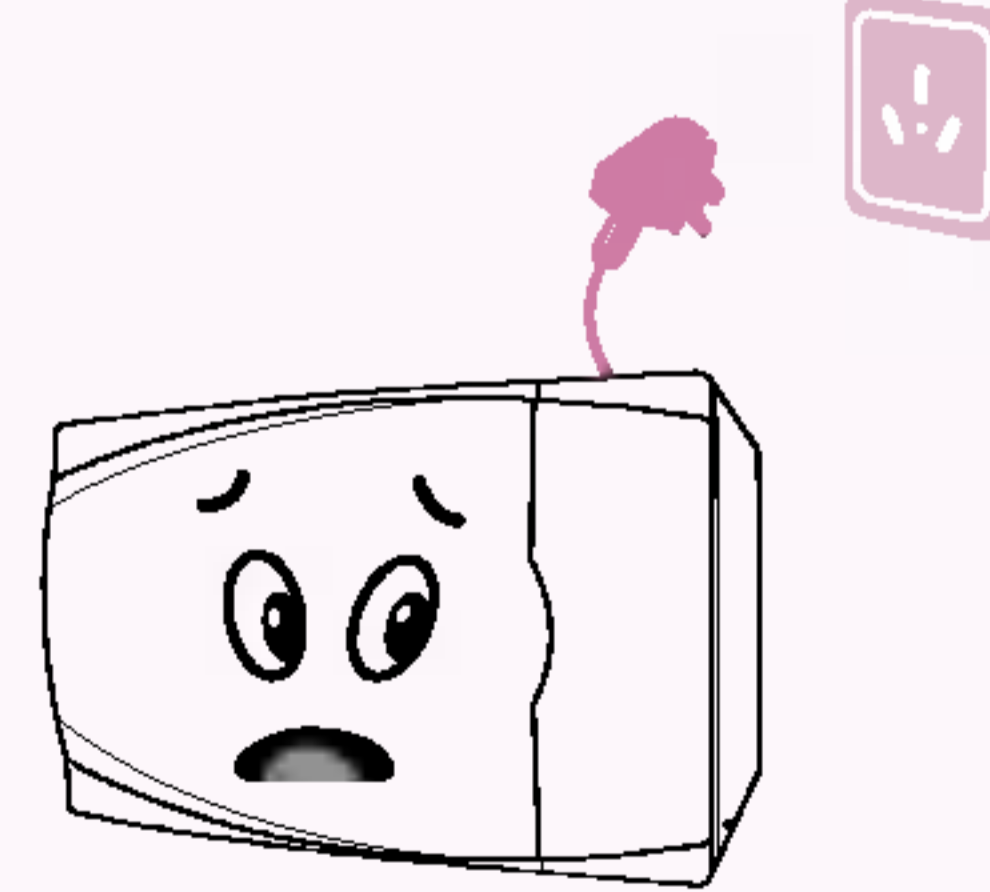
请使用允许放入微波炉的器皿加热。



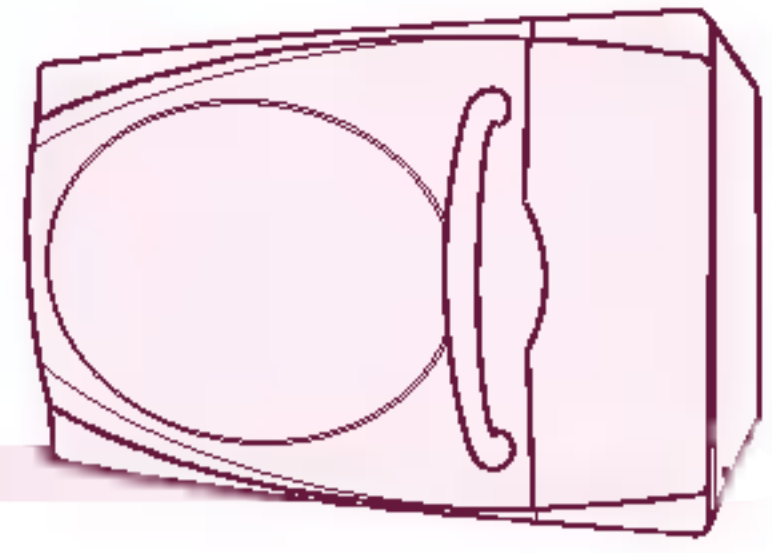
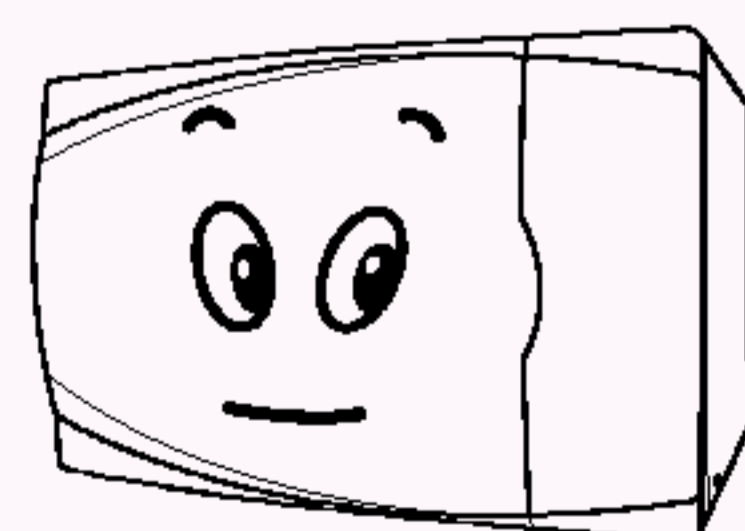
不要把微波炉置于低温（低于-10℃）和潮湿环境下使用，否则会影响其性能。



微波炉只适用于烹调加热食物，不可作为其它用途。不使用时请拔掉电源插头。



微波炉使用过程中，请注意观察食物加工和微波炉运行情况，避免过度加热，发生意外。



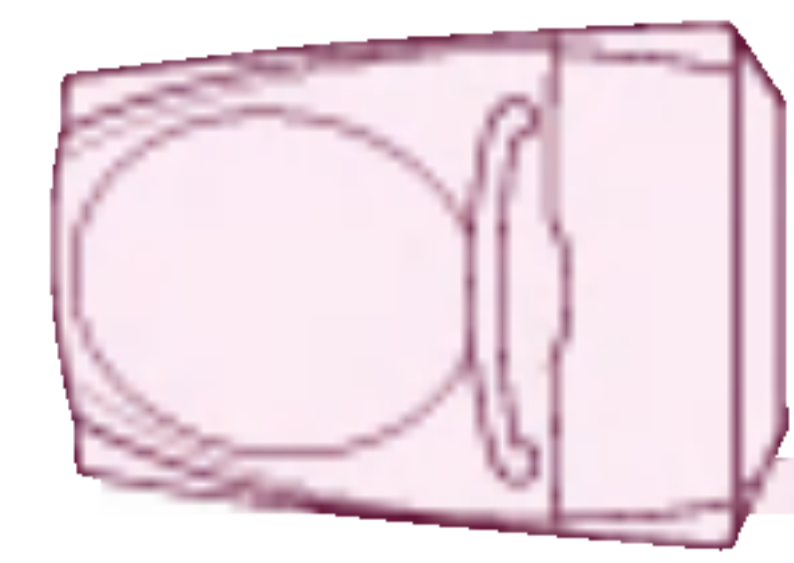
## 烹调容器选择

在烹调食物时，要根据不同的烹调方法，选择不同的容器。如果选择不当的容器，不仅会影响烹调效果，甚至还会损坏容器和微波炉本身。

	可以使用	不能使用
微波烹调	<p>微波保鲜膜 陶瓷器皿 耐热塑料/玻璃器皿</p> <p>微波烹调时，使用保鲜膜可以防止水分蒸发；一般陶瓷盘、碗可以使用；微波烹调温度过高，适宜使用耐热塑料、玻璃器皿。</p>	<p>金属器皿 一般塑料/玻璃器皿 微波炉专用烧烤架 木、竹、纸制品</p> <p>微波遇金属反射会导致微波炉严重损坏，因此，禁止使用任何金属或含金属成分的器皿：如不锈钢、铝制品、搪瓷等；金属装饰或彩釉过多的陶瓷器皿不宜使用；一般塑料或玻璃器皿以及木、竹、纸制品等耐热性能差，不宜使用。而烧烤架为烧烤料理时专用。</p>
光波烧烤	<p>微波炉专用烧烤架 金属器皿 耐热玻璃器皿</p> <p>适宜使用微波炉专用烧烤架、金属器皿和耐热玻璃器皿。</p>	<p>微波保鲜膜 陶瓷器皿 一般塑料/玻璃器皿 耐热塑料器皿 木、竹、纸制品</p> <p>一般塑料或玻璃器皿以及木、竹、纸制品等耐热性能差，不宜使用。保鲜膜可防止水分蒸发，但光波烹调时温度过高，尽量不要使用。</p>

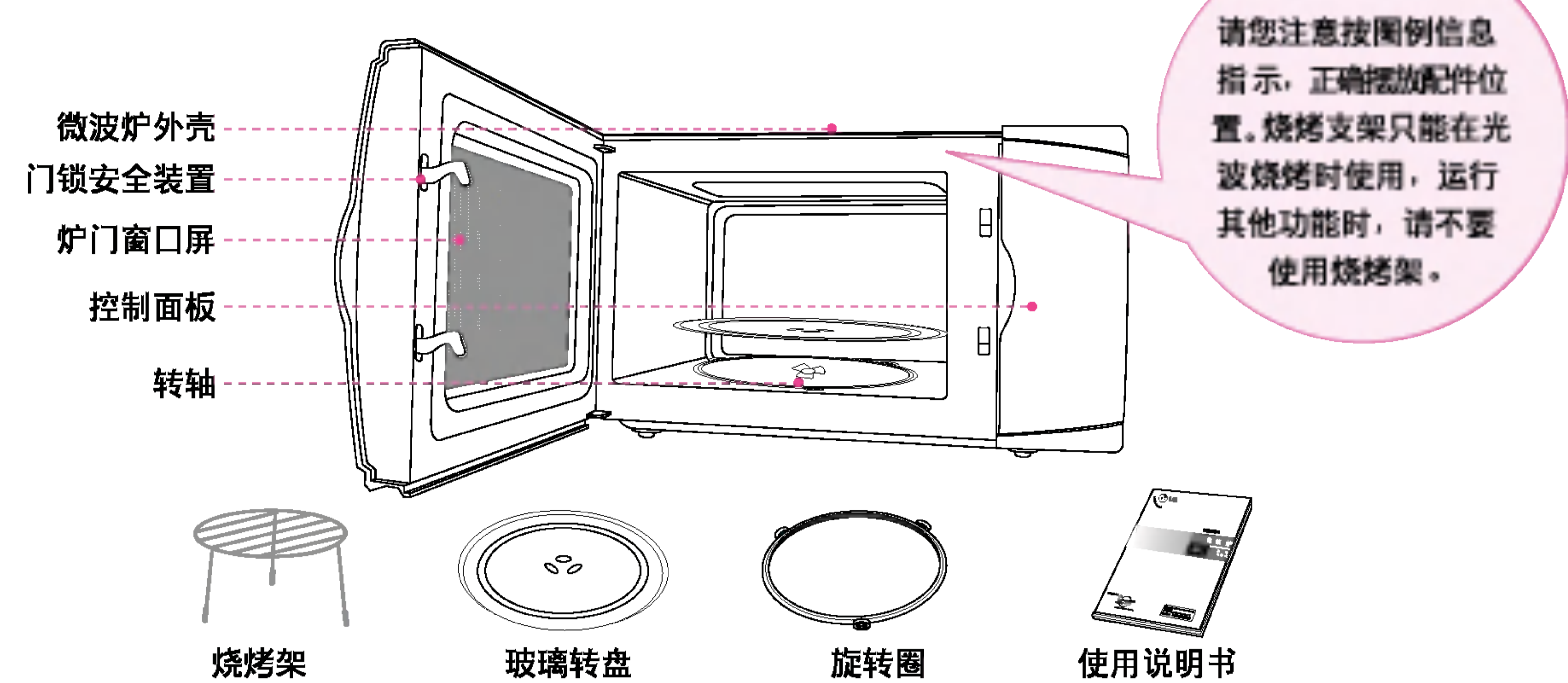
### 注意事项

- 1 请尽量使用带有“微波炉适用”字样的容器。
- 2 料理完毕后，玻璃盘要自然冷却，不要用凉水冲洗，否则会造成玻璃盘爆裂。



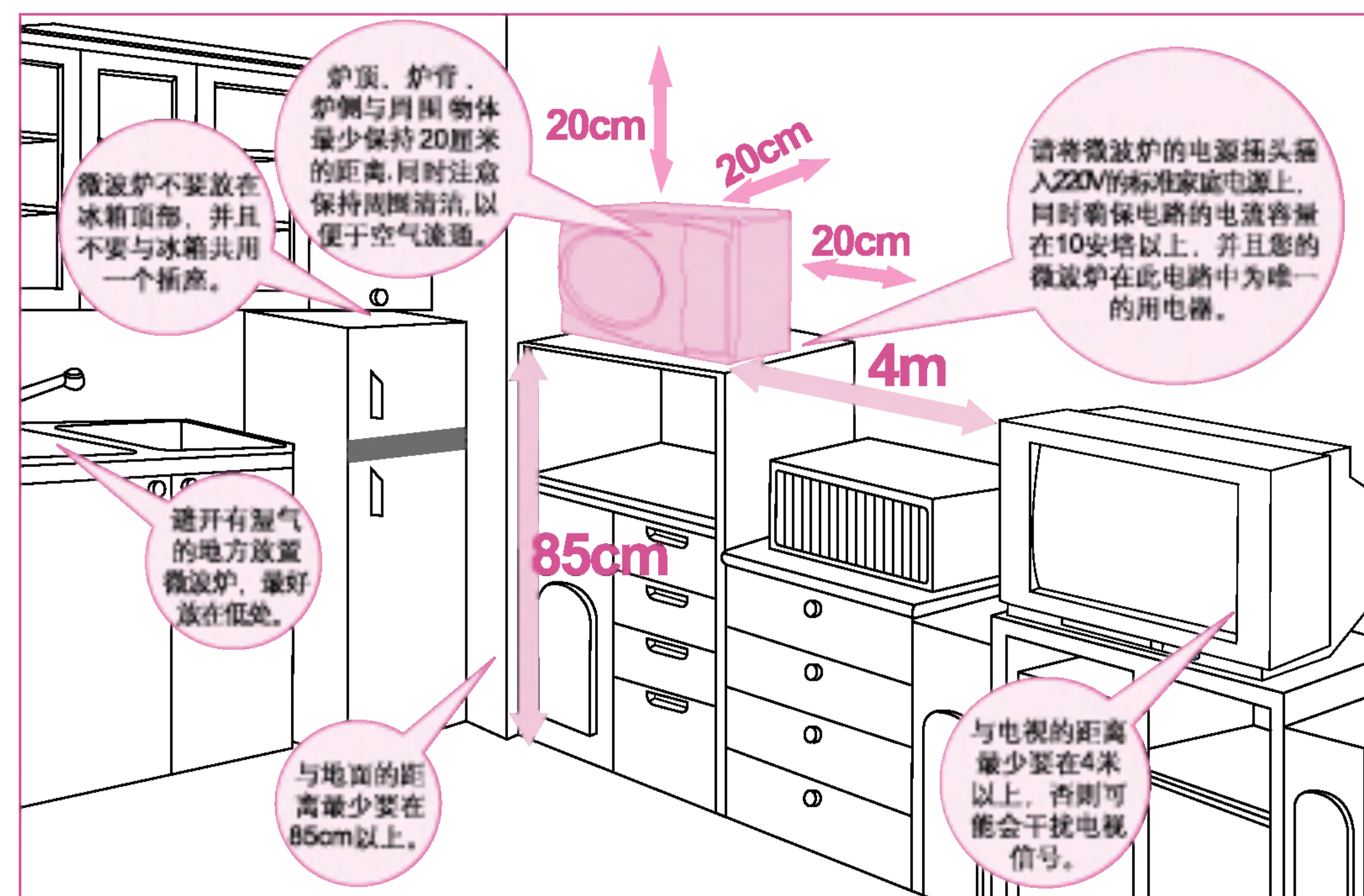
## 外观结构图/安装

### 外观结构图



• 本微波炉仅为家庭使用而设计, 并非用于商业目的。

### 安 装

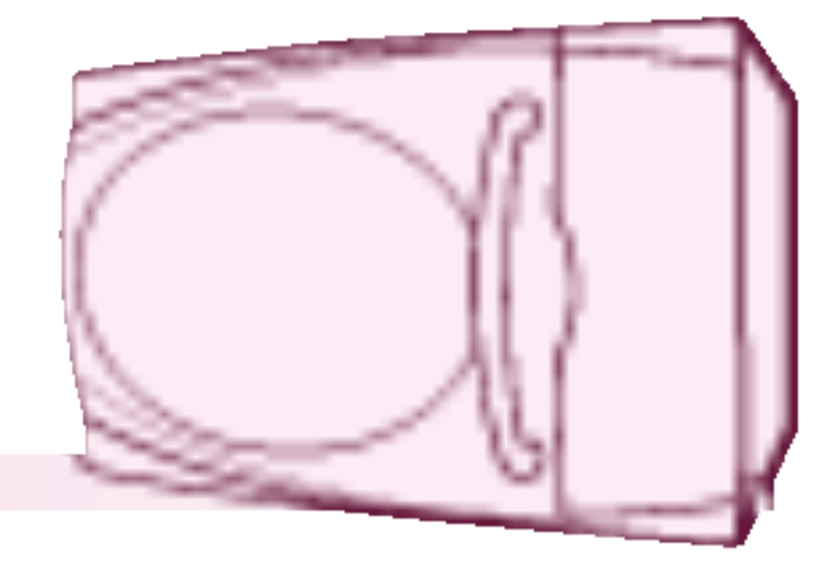


### 注意事项

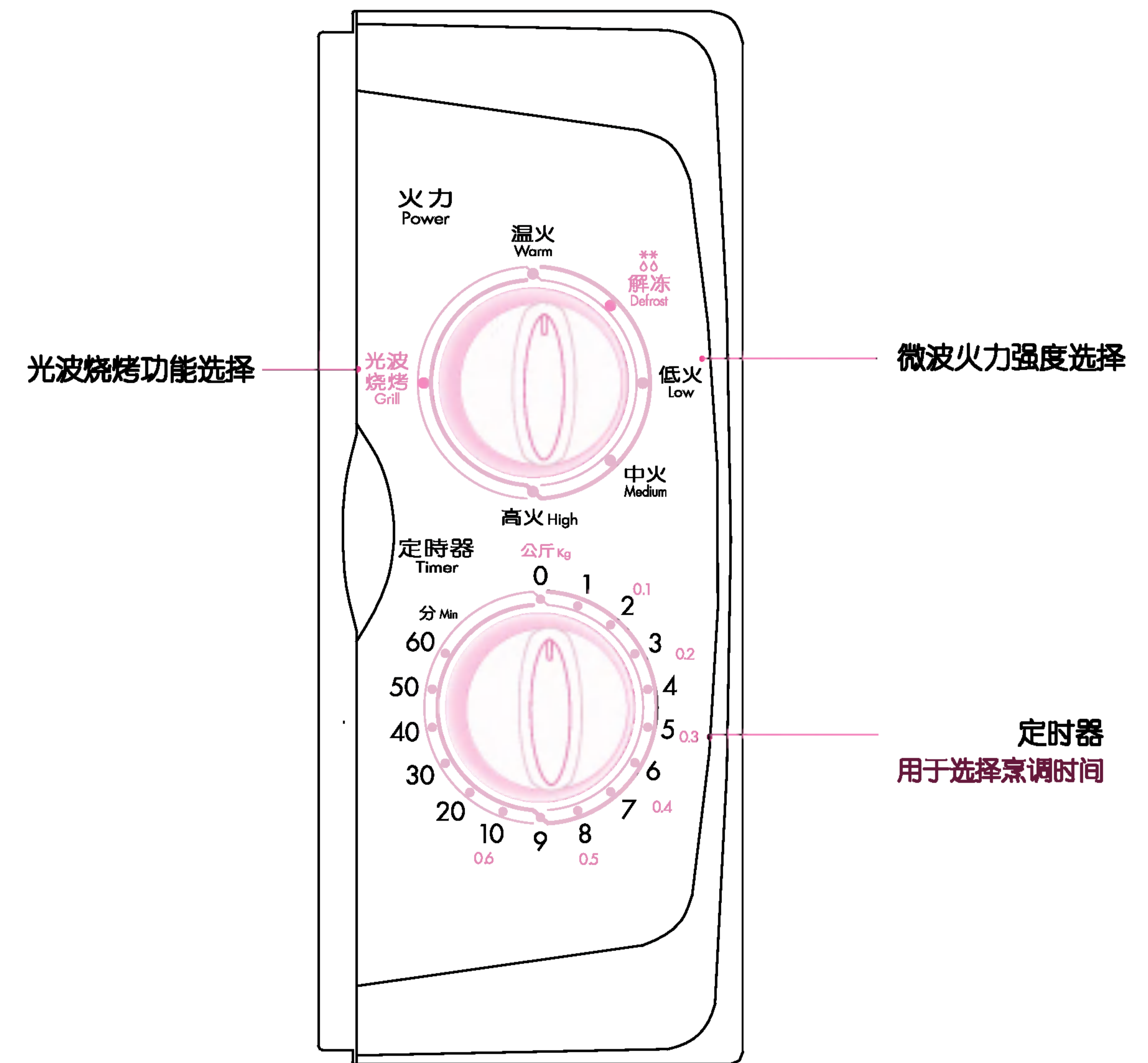
- 1 确保微波炉良好接地。
- 2 万一漏电, 则接地线可以提供电流回路, 以保障安全。

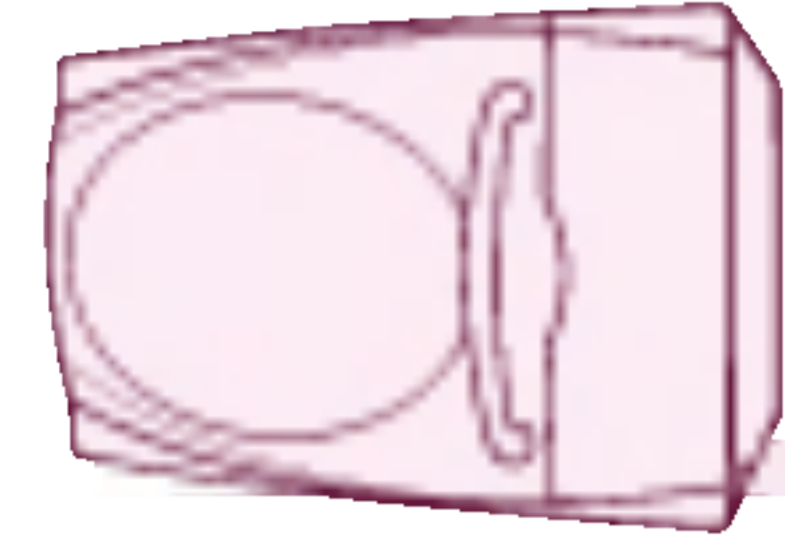


警告



## 控制面板





## 操作指南

### 一、时间火力烹调

1. 将食物放入适当的烹调器皿中，打开炉门，把器皿置于炉中心的转盘上。
2. 关上炉门。
3. 选择烹调食物要求的微波火力强度。
4. 旋转定时器旋钮，设定烹调时间。
5. 当定时旋钮到“0”位置时即会发出响声，微波炉同时自动停止工作。
6. 打开炉门，将食物从炉中取出。

注：1) 最好将旋钮转至稍过所需时间值，再往回旋转到设定位置。  
 2) 如果要提前终止烹调，可打开炉门或将定时旋钮转至零。  
 3) 在烹调过程中打开炉门，定时旋钮不动，微波加热也停止。如炉门重新关闭，烹调会继续，直到完成全部设定时间，烹调完毕时旋钮指向零。  
 4) 当您预定的时间短于一分钟时，则先将定时器旋至超过一分钟，再回旋到所希望的时间。

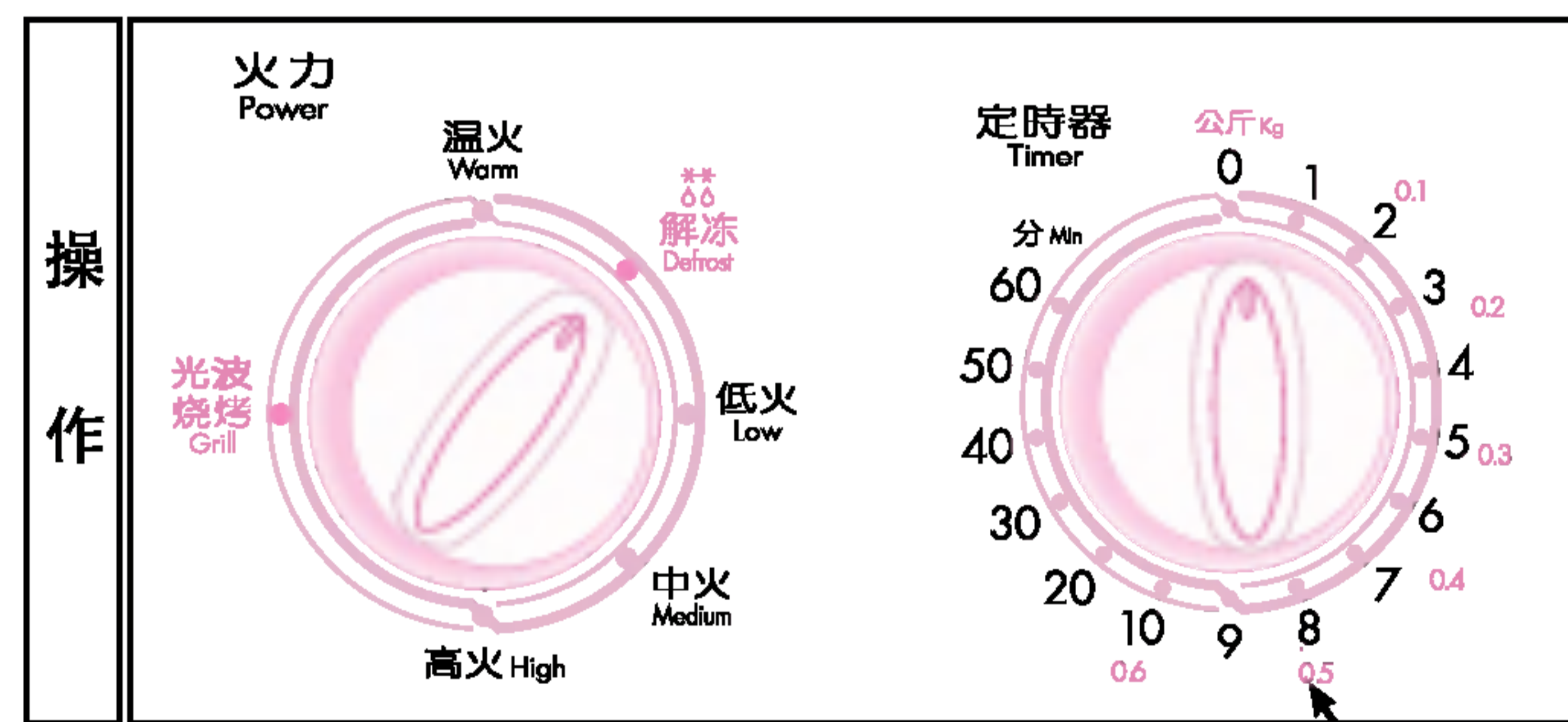
### 二、解冻

将冷冻食物解冻是微波炉的一大特点，微波炉解冻比一般方法解冻快，比室温解冻安全，因为它不会助长有害细菌的滋生。

1. 旋转微波火力强度旋钮，选择解冻档。
2. 旋转定时旋钮，根据食物的重量设定相应的公斤数。

注：1) 解冻需要的时间比一般烹调时间要长。  
 2) 在解冻期间至少要翻动食物一次，以检查解冻程度。  
 当运行至设定解冻时间的一半时，翻动食物最佳。  
 3) 当扭动定时旋钮时，微波炉即开始运作。  
 4) 解冻效果以刀能够切动为准。

### 三、参考食物重量选择对应的解冻时间



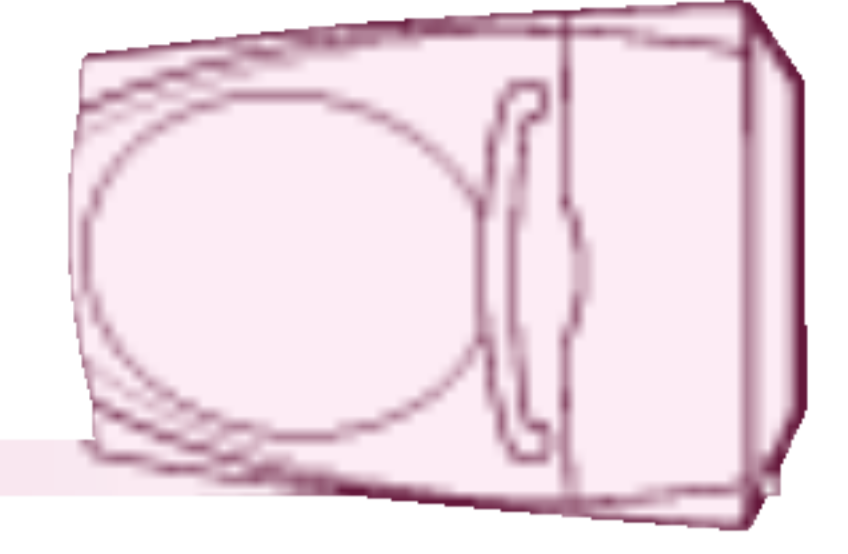
此刻度表示解冻食物的重量

### 四、光波烧烤

把旋钮转到“光波烧烤”档，然后设定工作时间。此时微波炉的烧烤管在烤制食物，微波没有对食物同时加热。

例：烧烤羊肉串时，请先用微波高火加热3-4分钟后，再烧烤5-10分钟（羊肉串185克）。

注意：请您经常清洗玻璃盘、烧烤管和炉腔油渍，保持干净。



## 常用料理指导

### 再加热(冷藏翻热)

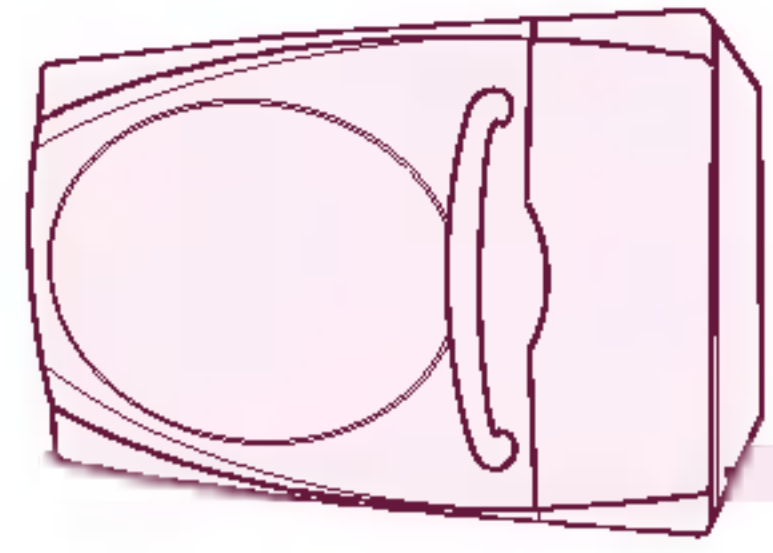
被加热食物	份量	火力	时间	是否加盖
米饭	小碗(200g)	高火	1分-1分30秒	是
	大碗(500g)	高火	约3分	是
馒头	一个(120g)	高火	30秒-1分	是
	四个(550g)	高火	1分30秒-2分30秒	是
炒菜	一人份(120g)	高火	1分-1分30秒	否
	三人份(300g)	高火	2分30秒-3分	否
包子	三个(150g)	高火	30秒-1分	是
	八个(400g)	高火	约2分	是
粥/汤	一人份(300g)	高火	2分30秒-3分	是
	二人份(600g)	高火	4分30秒-5分	是

\* 食物初始温度为冰箱冷藏温度

### 一般烹调

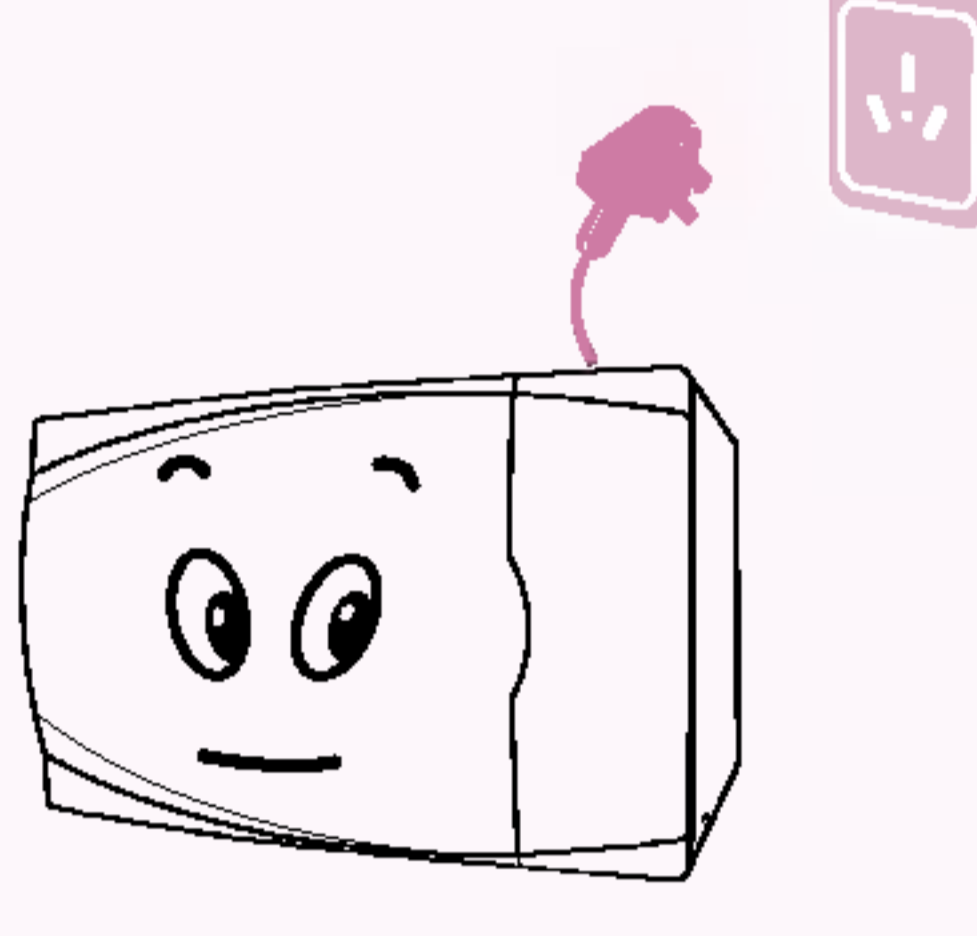
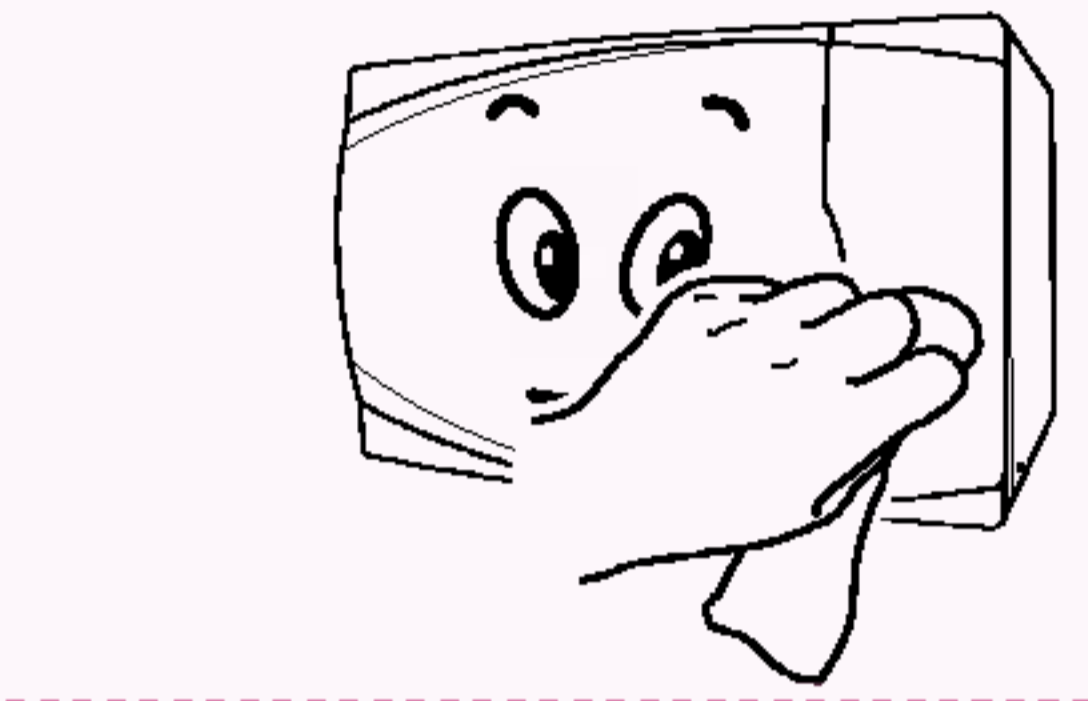
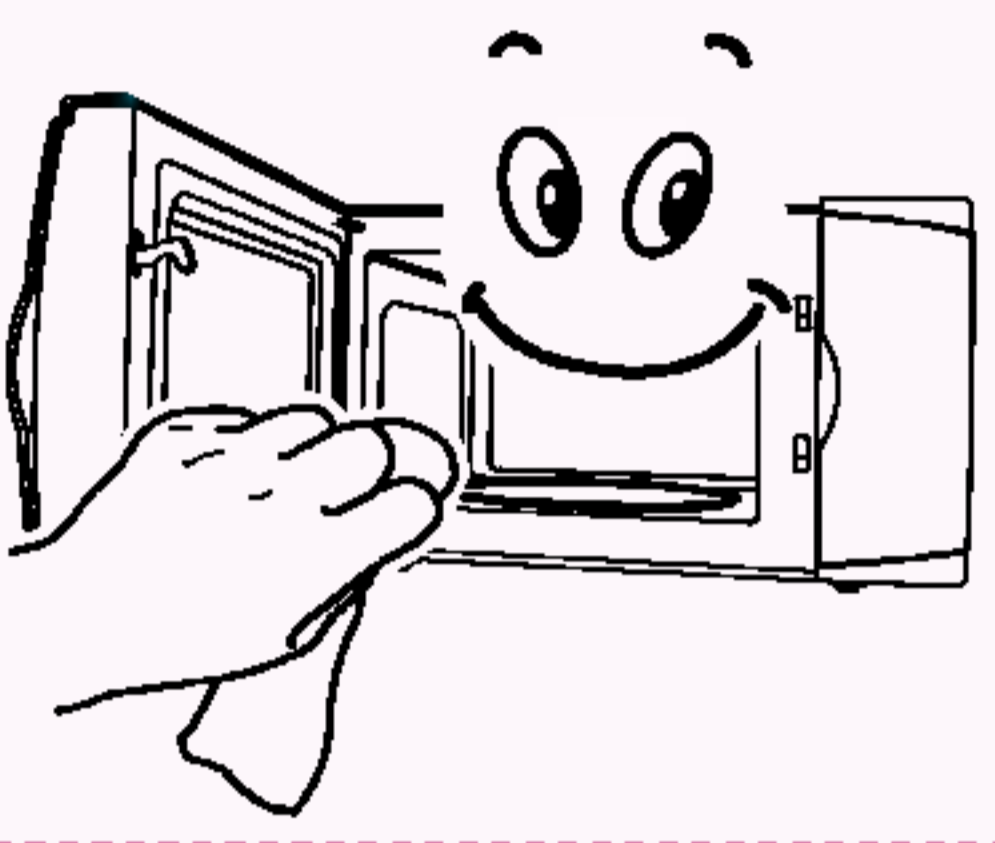
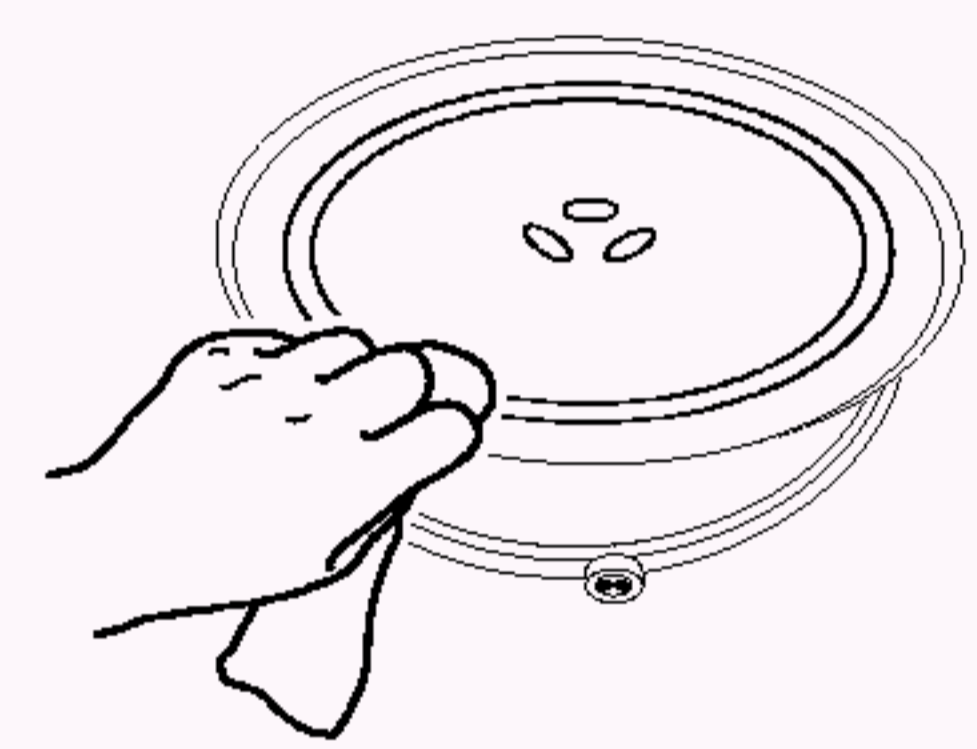

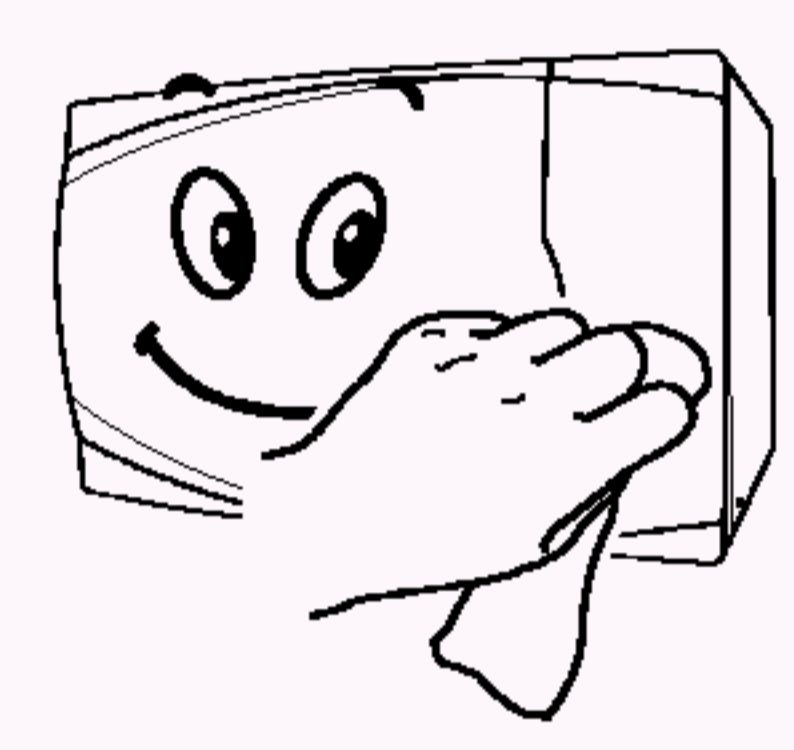
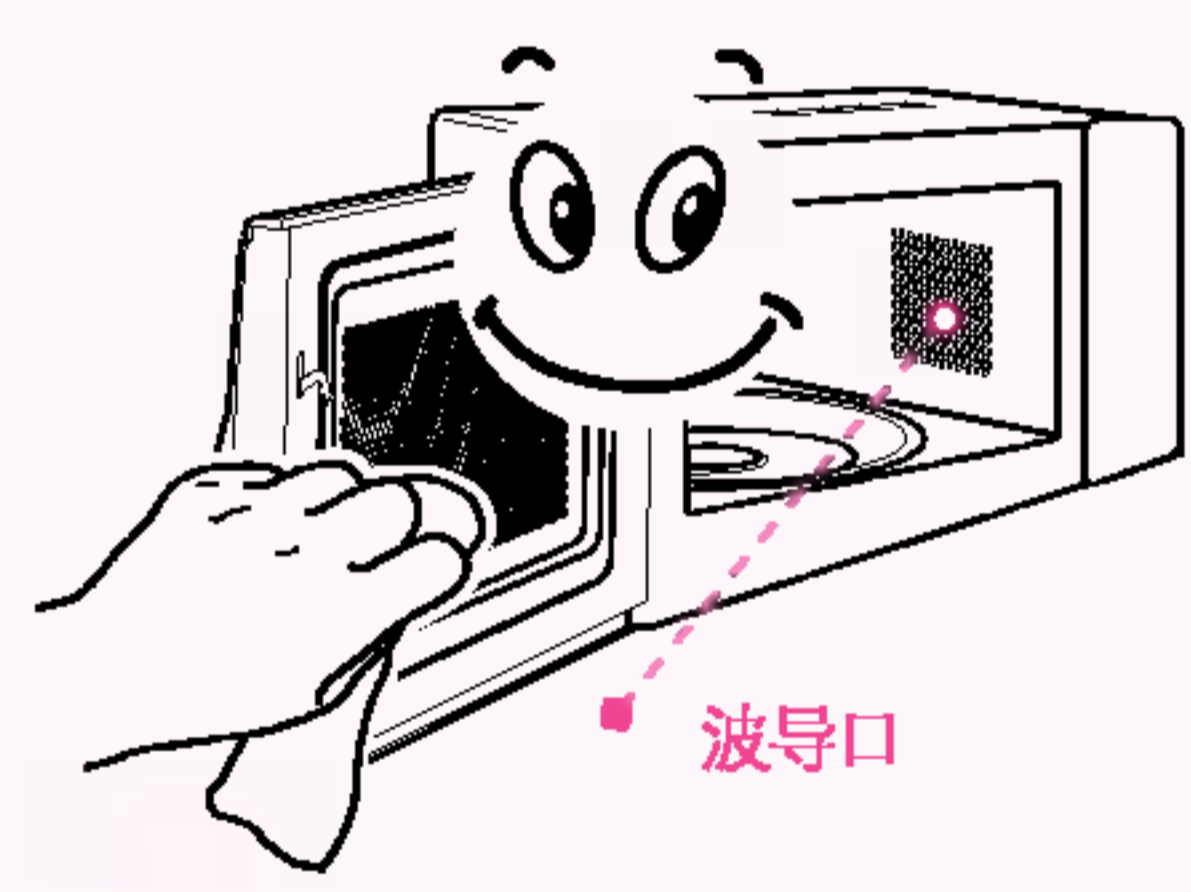
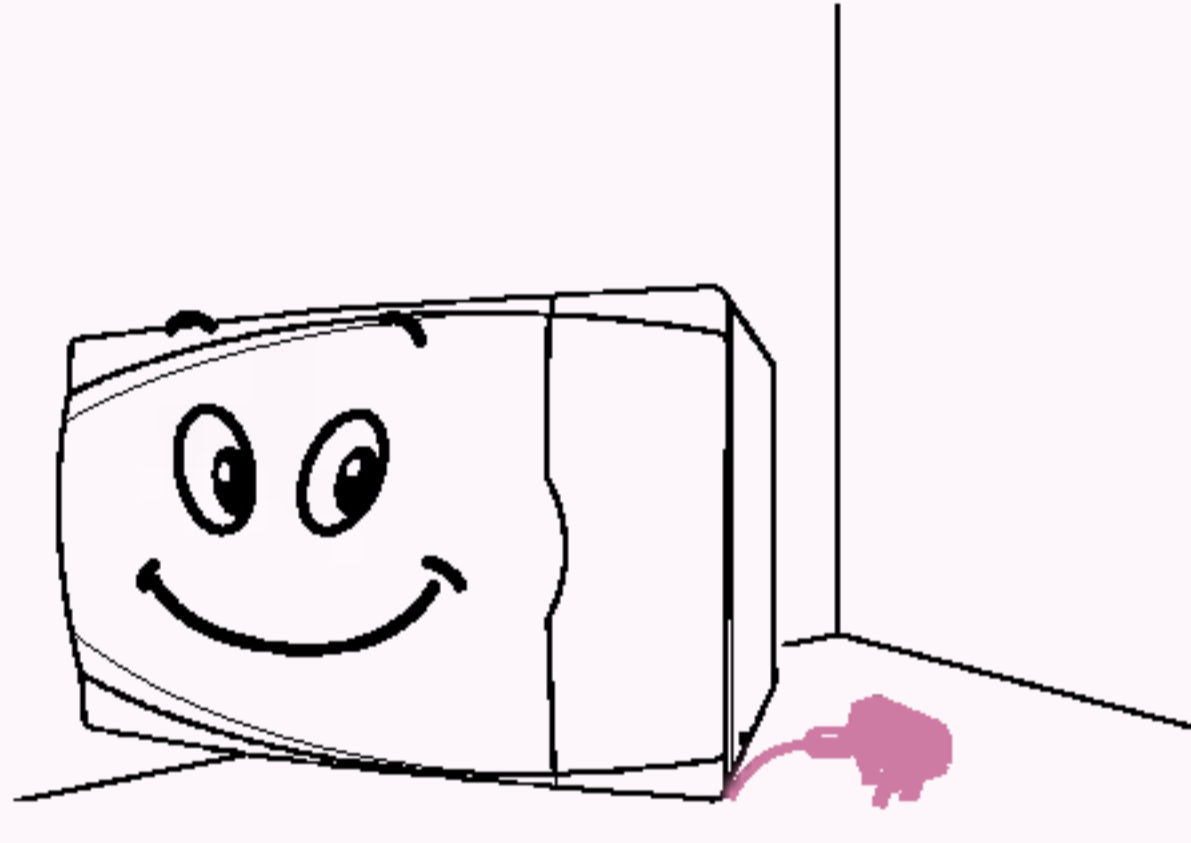

料理食物	份量	第一步	第二步	是否加盖
米饭	大米:100g 水:170ml	高火 3分30秒-4分30秒	解冻 14分	是
	大米:500g 水:710ml	高火 13分-18分	解冻 28分	是
米粥	大米:50g 水:600ml	高火 8分-10分	解冻 15分	是
	大米:100g 水:1200ml	高火 12分-15分	解冻 20分	是
方便面	1袋 水适量	高火 4分-6分	/	是
煮汤圆	5个(100g) 沸水400ml	高火 2分-3分	/	是
蒸山芋	1个(160g)	高火 约5分	/	用叉子叉几下 放玻璃盘上
蒸鱼	1条(500g)	高火 2分-3分	中火 8分-8分	是
烤鱼	1条(360g)	从肚子剖开，浸入调味 汁中腌制半个小时	光波烧烤 14分-18分	光波烧烤 中途翻转

\* 以上时间为参考用，应以当地电压不同，调整烹调时间。



## 清洁保养/小窍门

### 清洁保养

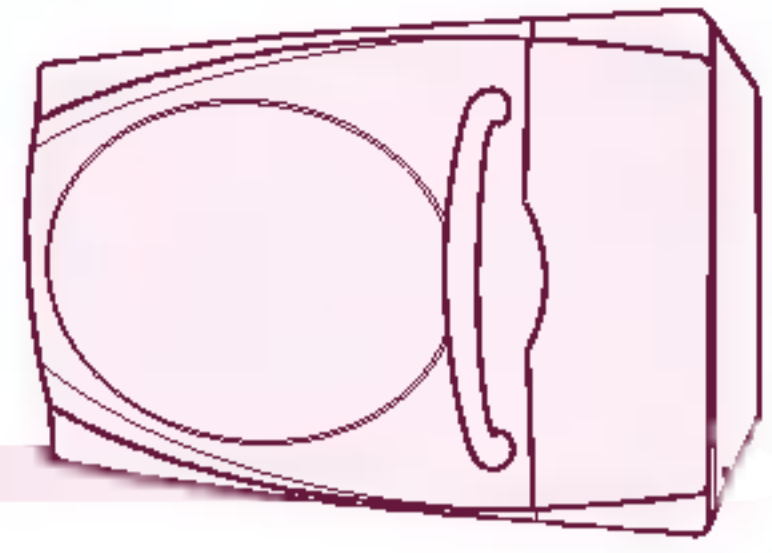
<p>清洁微波炉前，必须先切断电源。</p> 	<p>可用带有洗涤剂的软抹布，清洁微波炉外表面，注意不要让水渗入炉腔内。</p> 	<p>请注意保持微波炉门与炉体接触面的清洁。</p> 
<p>必须经常清洁旋转圈及滚动轨道，以防止运转不畅，产生噪音。</p> 	<p>可经常用温水清洗玻璃盘。</p> 	<p>控制面板上的油渍要经常清洁，否则会影响正常使用。</p> 
<p>在使用中，波导口处容易积聚一些油渍。请您经常清洁，以免产生火花。</p>  <p>波导口</p>	<p>微波炉若长期不使用，应拔掉电源插头，并放置在干燥通风环境中。</p> 	<p>由于微波炉工作电流大，应使用专用插座，不要同其它电器共用（特别是电冰箱类），否则容易造成电器过载，损坏电器。</p> 

### 注意事项

- 千万不要使用带腐蚀性的洗涤剂及金属刷清洗微波炉。

### 小窍门

- 去除微波炉内的异味**
  - 在水杯中加入两片柠檬，高火加热2-3分钟。
  - 微波炉内放一杯红茶，高火加热。
  - 微波炉内放入桔子皮，高火加热1分钟。
- 毛巾消毒**
  - 在湿毛巾上滴上几滴清洁剂，揉搓后放入塑料袋内，高火加热3分钟。
- 葡萄干变松软**
  - 在葡萄干上洒少量的水或葡萄酒，盖上保鲜膜加热30秒，则可变得松软。
- 干燥湿盐、辣椒末**
  - 把潮湿的盐、辣椒末平放在玻璃盘上，用高火加热30秒，盐和辣椒末即可烘干，也可防止产生杂菌。

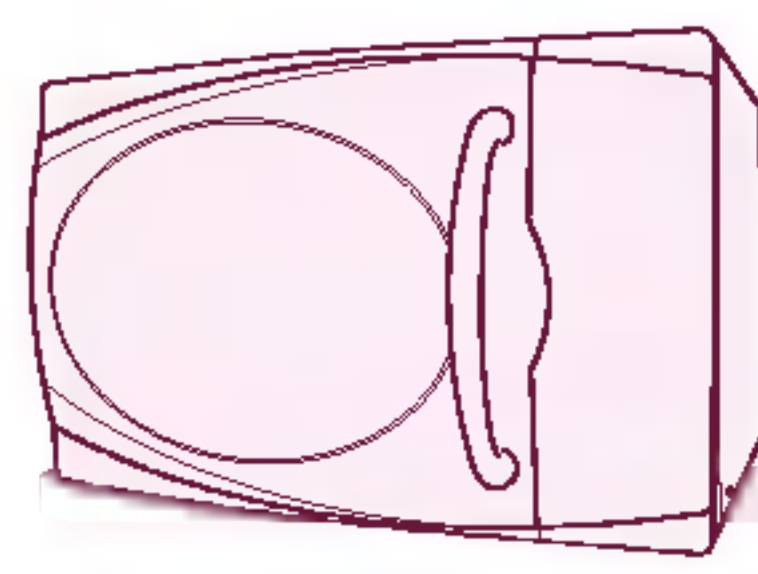


## 正常现象及故障排除说明

### 下列现象属正常

工作时“嗡嗡”声	高压区工作时的交流声和高速运转的风扇散热声，这是微波炉工作时不可避免的噪音，是正常的工作声音，请放心使用。
工作时声音时大时小	当您使用高火（100%火力）以外的其它火力烹调时，磁控管处于间歇性工作状态，一会工作，一会休息，所以有时声音大有时声音小。
门的四周有风	微波炉的门不是密封的，做料理时，门的四周有风，有光，可以闻到食物的香味，这都是正常现象，请您放心使用，不必担心微波泄漏。本机器微波的泄漏值在国家标准范围内。
食物受热不均匀	微波炉存在加热不均匀性，较高的食物上面容易先热，体积较大的食物外面容易先热，加热食物途中搅拌或翻转可避免或减轻此现象。
解冻不理想	为了避免微波解冻过热，解冻效果以达到用刀可切动为准。解冻后食物可能含有冰渣，属于正常现象。
工作时外壳热	机器工作时本身就产生很高的热量，风扇散热的同时，也将热量传导给外壳，所以微波炉的顶部、两侧和后背必须与墙保持20cm的距离，以确保良好的散热。
转盘转动方向不确定	转盘电机采用的是同步电机，电源接通时，电流瞬时间的方向不能确定，所以玻璃盘转动时，有时向左转，有时向右转。

现象	问题点	解决方法
微波炉无电源	插座问题	将微波炉换到另外的插座试一试。
不能启动	炉门没关好	检查炉门是否夹有异物，重新关闭炉门。
烧烤时冒烟	1. 第一次使用烧烤。 2. 长时间不用，再次使用烧烤	1. 蒸发生产过程中所带的油，使用几次后自然消失。 2. 因长时间使用，积存在烧烤管上的油应注意及时清洁。
转动“咕噜”声	底盘处脏	每周清洗一次玻璃盘和转圈，清洁炉胆转动轨道处。
加热食物慢	加热食物慢	电压低或食物多会降低加热效果，确认电压或将较多的食物分次加热。



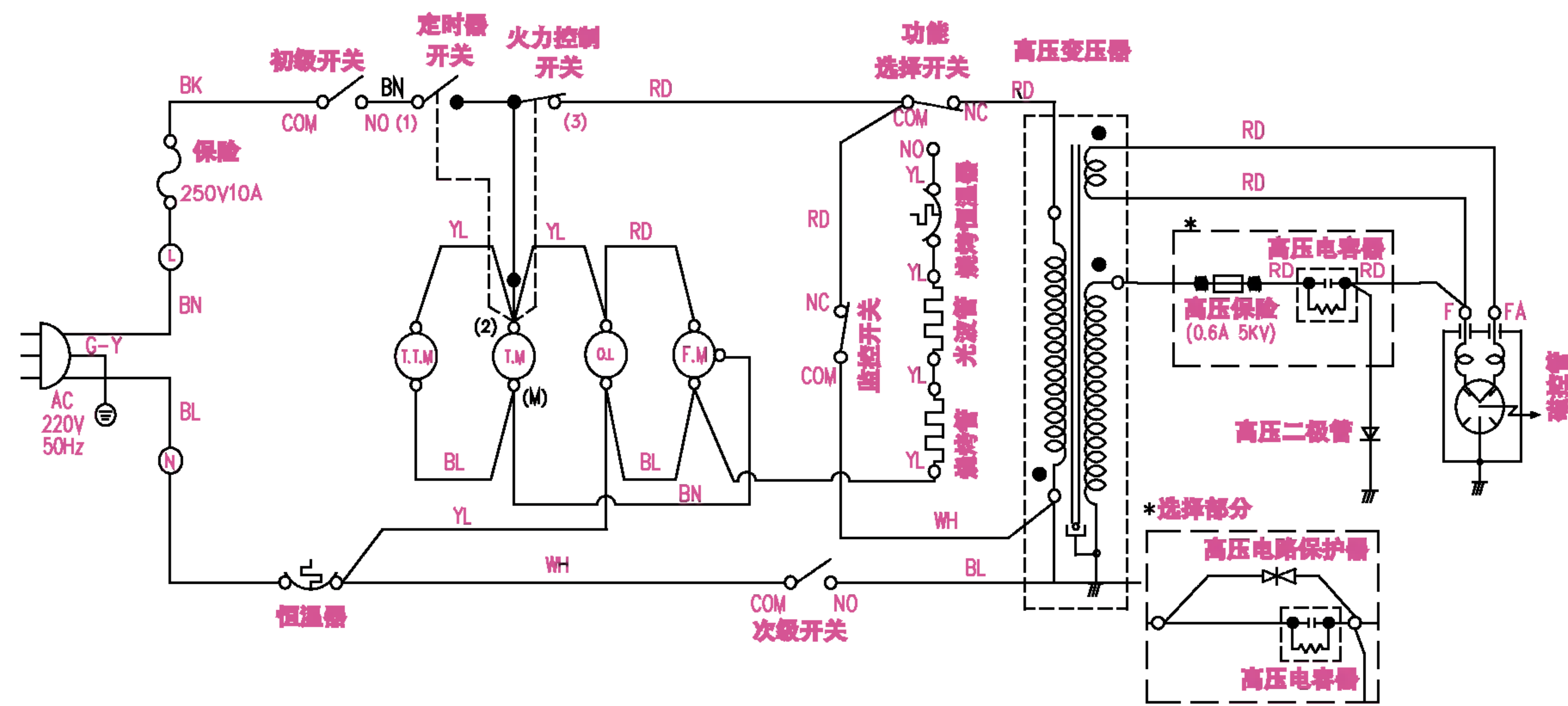
# 技术规格/电路图

## 技术规格

型号	WD700 (MG-5055T)
输入电源	220V, 50Hz
输出功率	微波700W
微波频率	2450MHz
噪声值	60dB(A)声功率级
外形尺寸	483(宽)x285(高)x360(深)mm
炉腔尺寸	315(宽)x198(高)x314(深)mm
输入功率	微波1050W, 烧烤900W
炉腔容积	20L
有效承物盘面积	470cm <sup>2</sup>
净重	约12kg
毛重	约14kg

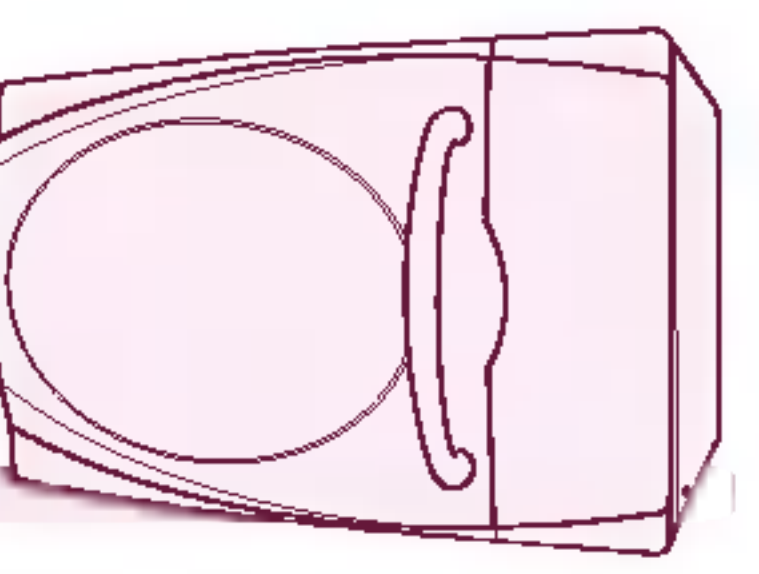
- 依据GB4706.1 GB4706.21 GB4706.22 GB/T18800 GB19606。
- 所列尺寸为约数。
- 由于我们在不断地改进我们的产品，因此技术规格有任何改变，恕不另行通知。

## 电路图



\*注：炉门打开定时器关闭 O.L:炉灯 T.T.M:转盘电机 F.M:风扇电机 BN=棕色 RD=红色线  
PK=粉红色线 BL=蓝色线 YL=黄色线 WH=白色线 BK=黑色线 G-Y=黄绿色线

注意：非维修人员不得打开外壳！



# 保修卡

## 保修卡

顾客姓名及电话	型号	机身号		
顾客填写好以上内容后，请经销单位在机身号及型号处盖章				
			顾客签名：_____	
修理完毕后，请您撕下此联留给维修站。_____				
顾客姓名及电话	型号	机身号		
顾客填写好以上内容后，请经销单位在机身号及型号处盖章				
			顾客签名：_____	
修理完毕后，请您撕下此联留给维修站。_____				

首先感谢您购买LG产品，本着对您负责的精神，并为了确保我们提供优质的售后服务，现对您所享受的保修事宜进行如下说明：

### 一、您的义务

- 您在购机时，应要求经销商在购机发票上填写下表要求内容，同时在下表空白处将您购买产品的相关内容填写清楚，并要求经销商将公章盖在下表相应处：

型号	机身编号	购机日期	购买商店	经销商公章
例示:MG-5586DTW	603TA00518	1996年3月15日	北京百货大楼	

- 您应要求经销商在顾客留存的发票上盖经销商的公章。
- 您应妥善保管发票，如您的机器发生故障，顾客发票和本保修卡将作为必须依据。

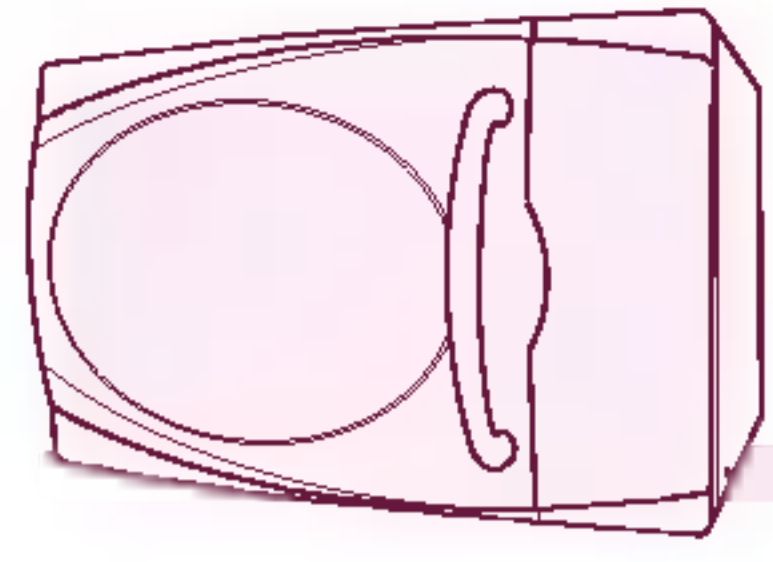
### 二、产品保修条件

- 您所购买的产品整机保修期一年，主要零部件（磁控器，变压器，电机，定时器）保修两年，在此期间，机器发生任何问题均可到LG电子在中国地域开设的任何维修站进行咨询及保修服务。
- 根据国家规定，下列情况排除在保修范围之外，我们将收取费用（收费标准=修理费+更换零部件费）。
  - 消费者自己使用不当，或未按照产品说明书进行操作；
  - 产品发生故障后，消费者与非LG电子指定的维修部发生维修关系后，或自行更换、拆修及涂改机身编号；
  - 因安装、移动等人为破损、故障；
  - 因意外伤害事故（如火灾、水灾、煤气爆炸等）；
  - 用于娱乐、商业样机用途，并使用半年以上。
- 下列附件视为有偿供给  
玻璃盘 烧烤架
- 本产品出厂前已通过国家有关质量管理部门检验，为合格产品，但不能排除运输等因素带来的损害，您的机器一旦发生故障，即可持中国境内认可的购货发票到LG电子维修中心享受服务。
- 如果您对本产品有任何疑问之处，请和我们联系。

请拨打电话：95105588

公司名称：LG电子（天津）电器有限公司

地址：天津市北辰区兴淀公路 邮编：300402



## 保修卡/菜谱

### 保修卡

修理内容:

修理内容:

顾客意见:

满意 不满意

顾客意见:

满意 不满意

修理内容:

修理内容:

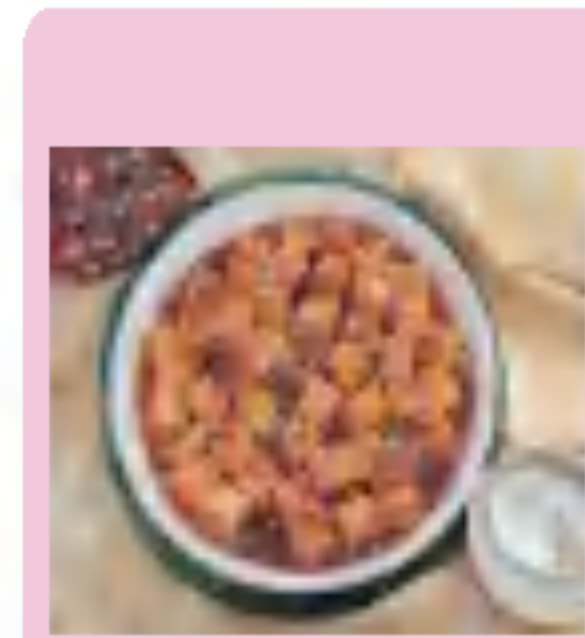
顾客意见:

满意 不满意

顾客意见:

满意 不满意

### 菜谱



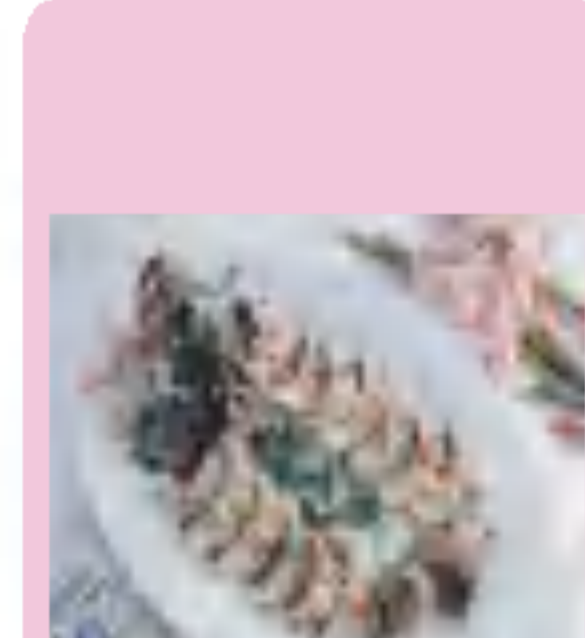
麻婆豆腐

主料: 豆腐 750克 肉末 50克  
 辅料: 豆豉, 辣子, 青蒜, 色拉油, 酱油, 盐, 味精, 料酒, 花椒粉, 小葱段, 小青蒜  
 作法: 1. 豆腐切块放入容器中加入开水适量, 盐浸泡一会儿, 入炉, 高火5分钟。  
 2. 豆豉, 辣子剁碎, 青蒜切成末。玻璃容器中加入适量色拉油, 将辣子末, 豆豉末入炉, 选择高火大约4-6分钟。结束后, 加入肉末, 豆腐, 酱油, 盐, 味精, 料酒, 适量水, 入炉。  
 3. 再选高火大约4-6分钟。出炉后, 撒上花椒粉, 小葱段, 小青蒜, 即可。



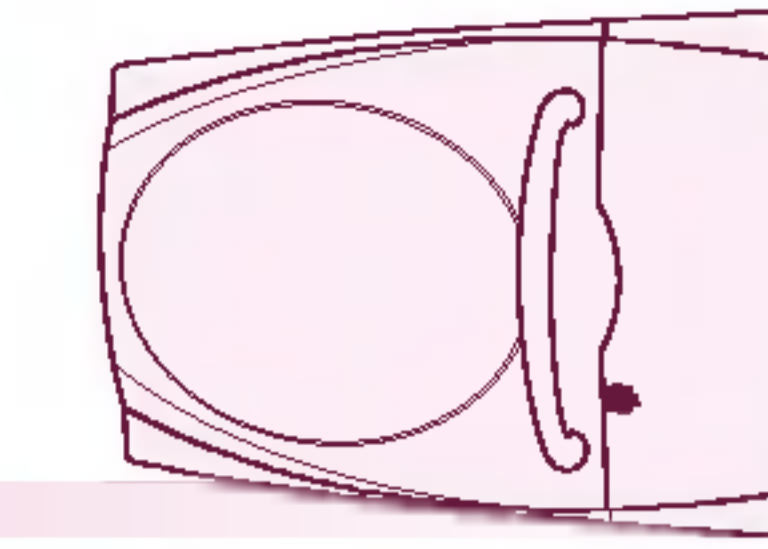
鱼香肉丝

主料: 嫩猪肉 200克 青椒 2个 胡萝卜 1个  
 辅料: 腌料: 生油, 淀粉, 老抽, 烹调油, 料酒  
 调味料: 辣豆瓣酱, 糖, 酱油, 淀粉, 镇江醋, 葱花, 姜末  
 作法: 1. 猪肉洗净, 切细丝, 加腌料拌匀, 放置30分钟。  
 2. 青椒, 胡萝卜洗净, 切细丝。  
 3. 耐热容器中加烹调油1汤匙, 加葱, 姜, 蒜茸炒香, 加肉丝拌匀盖上盖, 高火3-5分钟, 中途搅拌。  
 4. 加入青椒丝, 胡萝卜丝及调味料拌匀, 高火2-4分钟, 即可。

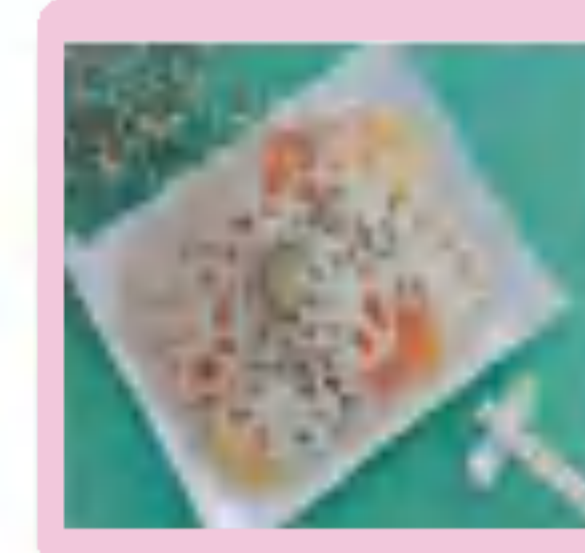


清蒸鱼块

主料: 去头尾的鱼块 500克  
 辅料: 精盐, 味精, 料酒, 葱段, 姜片, 色拉油, 肥膘片, 酱油, 醋, 香油  
 作法: 1. 鱼洗净, 切成块, 去掉鱼头和鱼尾, 加入盐, 味精, 料酒, 葱段, 姜片, 腌制大约2小时。  
 2. 将腌好的鱼, 脱去水, 在玻璃容器中, 加入色拉油, 肥膘片盖在鱼片上, 加盖, 放入炉中, 选择高火大约10-12分钟。做熟后, 从炉中取出并取走肥膘。  
 3. 在另一个玻璃容器中, 取一点原汁, 加入酱油, 少量醋, 葱, 姜, 香油, 色拉油, 放入炉中, 熬稠, 高火5-6分钟取出后, 洒在鱼块上, 即可。



## 菜谱



京乳藕片

主料: 莲藕 150克 白腐乳 3块  
 辅料: 精盐  
 作法: 1. 莲藕洗净, 去皮, 切片, 用水泡20分钟去淀粉。  
 2. 将腐乳弄碎, 加入藕片中, 加适量盐, 拌匀, 入炉, 选择高火大约3-5分钟, 结束即可。



腰果虾仁

主料: 腰果 150克 虾仁 150克  
 辅料: 色拉油少许, 精盐少许。  
 作法: 1. 色拉油高火5分钟预热。  
 2. 向热油中加入腰果, 高火3-4分钟。  
 3. 再加入虾仁, 精盐少许, 高火2-3分钟。



红烧鸡翅

主料: 鸡翅膀 4只 竹笋、蘑菇 适量  
 辅料: 葱花少许, 色拉油两大匙; (A) 盐, 酱油, 绍酒各一大匙, 姜六片, 白糖一小匙, 芝麻油一中匙, 丹参, 陈皮  
 作法: 1. 鸡翅膀洗净, 放入调料(A)中腌30分钟。  
 2. 色拉油两大匙高火2-3分钟后, 放入腌好的鸡翅膀, 竹笋, 菇, 酱油, 白糖, 盐, 料酒, 适量水, 加盖, 选择高火大约12-15分钟, 撒上少许葱花即可。



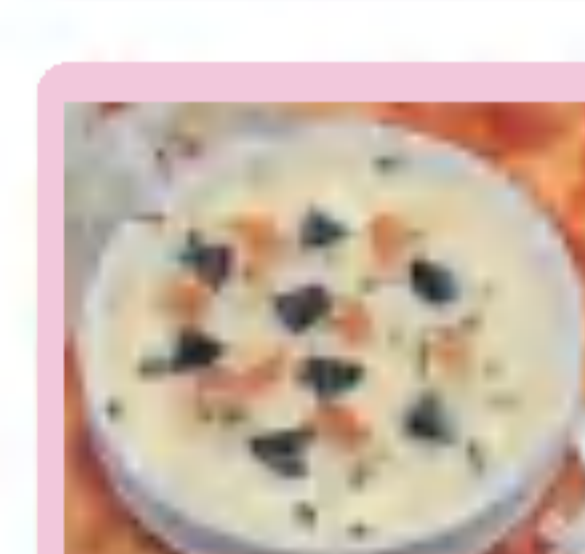
清炖狮子头

主料: 猪肉馅 500克  
 辅料: 葱, 姜, 酱油, 盐, 味精, 料酒, 糖, 面粉, 色拉油  
 作法: 1. 在猪肉馅中加入葱末, 姜末, 酱油, 盐, 味精, 料酒, 糖, 少许面粉, 拌匀。  
 2. 在容器中放入开水(大约500克), 将肉馅团成团放入汤中, 加入葱, 姜, 酱油, 盐, 味精, 色拉油, 糖, 混匀, 加盖, 入炉, 选择高火大约15-18分钟。结束后, 取出, 即可。



蒸马拉糕

主料: 鸡蛋 1个 面粉 50克  
 辅料: 糖 50克  
 作法: 1. 鸡蛋打匀加糖, 充分搅拌, 加面粉, 另外可加少量香料粉。  
 2. 用小勺移入“纸质菊花盏中”(蛋糕纸模), 加盖或加膜, 入炉, 选择高火大约1-1.5分钟, 做熟后, 即可取出。



三色水蛋

主料: 松花蛋 咸蛋黄 鸡蛋  
 辅料: 盐, 味精, 香油, 豉油, 水  
 作法: 1. 将松花蛋、咸蛋黄切成小块, 备用。  
 2. 将4个鸡蛋和适量水搅打均匀成稀蛋液, 去除气泡, 加入松花和咸蛋小块, 盖膜, 中火大约7-9分钟, 结束后, 取出淋适量香油, 豉油, 即可。



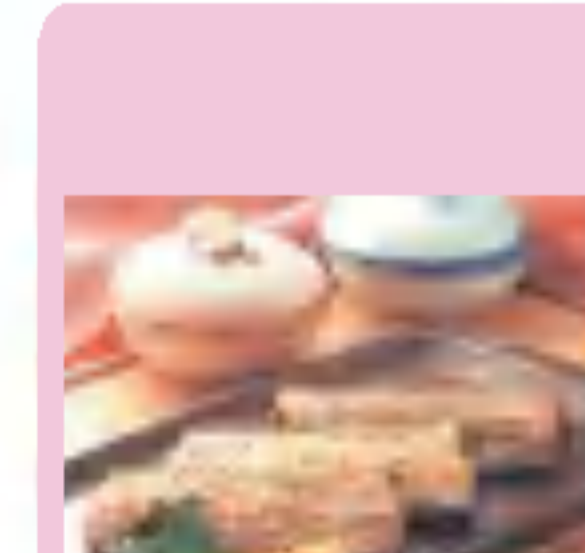
什锦炒饭

主料: 米饭 2碗 胡萝卜 1/2个 土豆 1个 青椒 1个 洋葱 1/2个 火腿 50克  
 辅料: 食用油 3茶匙, 味精, 盐适量  
 作法: 1. 土豆、胡萝卜、火腿、青椒切成小块。  
 2. 上述材料放在耐热容器中, 加一茶匙油, 覆膜, 高火力微波2分钟。  
 3. 加入米饭和食用油2茶匙, 拌匀, 覆膜后, 高火力微波5-7分钟, 中途搅拌一次。



鲜玉米粒饼

主料: 玉米粒 210克 玉米面 50克 面粉 50克  
 辅料: 黄油 12克 白糖 12克 发酵粉/泡打粉 5克  
 作法: 1. 各原料混匀做成小饼。  
 2. 油适量倒入玻璃盘中, 高火预热3分钟, 把玉米饼放入油中, 将玻璃盘放在高架上。  
 3. 选择高火大约4-6分钟, 再烧烤大约5-7分钟, 即可。



烤带鱼

主料: 带鱼 200克  
 辅料: 盐, 味精, 料酒, 花椒, 白醋, 葱姜末, 香油, 面粉, 油  
 作法: 1. 洗净带鱼, 切成8分段, 在鱼表抹层盐, 味精, 料酒, 花椒汁, 葱, 姜片, 香油, 腌1小时。  
 2. 在腌好的鱼表面粘层面粉, 一层蛋液。  
 3. 在烤盘中倒一层底油, 加热高火5分钟。  
 4. 将处理好的鱼放到热油中, 选择烧烤约8-10分钟, 翻转后, 再选择烧烤4-6分钟。结束后即可。