



فرن المايكروويف

دليل المستخدم و

موديل : MS-3443AB/MS-3443AZ

يرجى قراءة دليل المستخدم هذا بعناية
قبل تشغيل الفرن.

كيفية قراءة شهر وسنة الإنتاج في الرقعة اللاصقة على اللوحة الخلفية
للجهاز

مثلا (205 TA ??00001)

205	TA	??	0000	1
سنة الانتاج (الرقم الأخير)	شهر الانتاج	رمز الجهاز	الخوارزمية	الرقم المسلسل

P/NO : 3828W5A4043

تنبيهات أولية

تنبيهات أولية لتجنب التعرض المحتمل لطاقة المايكروويف المفرطة.

- لا يمكنك تشغيل الفرن لك بفتح الباب لأن القفل الداخلي بالأمان مركّب في آلية الباب.
- هذه القفلت الداخلية بالأمان توقف أي عمليات للطبخ في حالة فتح الباب؛ في هذه الحالة قد تتعرض لطاقة المايكروويف الضارة لك النائمة من فرن المايكروويف.
- من المهم عدم العبث بالقفلت الداخلية بالأمان.
- لا تضع أي شيء بين واجهة الفرن والباب أو تترك الطعام أو ثفل مادة التنظيف لكي تتراكم على أسطح الختم.
- لا تشغل الفرن في حالة حدوث خلل في الفرن. ومن المهم جدا إغلاق باب الفرن كما ينبغي وعدم حدوث ضرر في: (١) الباب (ملتوي)، (٢) مفصلات ومزلاج (منسكّر أو مترتخي)، (٣) أختام الباب وأسطح الختم.
- لا بد من عدم ضبط أو إصلاح الفرن من قبل أي شخص باستثناء الفني المختص المؤهل.
- * الأواني لا بد من فحصها لضمان أنها مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف.
- * عند تسخين الطعام في الأوعية البلاستيكية أو الورقية، افحص الفرن كثيرا بسبب احتمال الاشتعال.
- * إذا شاهدت الدخان، أوقف الجهاز عن العمل أو انزع قابس الجهاز واطرك الباب مغلقا من أجل إخماد اللهب.
- * تسخين المشروبات في فرن المايكروويف قد يؤدي الى فيضان المشروبات الغالية بعد التسخين. لذلك خذ عناية عند تناول الوعاء.
- * محتويات الزجاجات وأطعمة الطفل في المرطبان، حركها وهزها ولا بد من فحص درجة حرارتها قبل التقديم، من أجل تجنب حريق.
- * البيضات بقشرات والبيضات الغالية تماما بقشرات لا تسخنها في فرن المايكروويف لأنها قد تنفجر.

التنظيف

ملاحظة: قبل تنظيف الفرن، انزع قابس التيار. إذا لم يكن بالإمكان، افتح باب الفرن لمنع الفرن من التشغيل المفاجئ.

لا بد من تنظيف الفرن دوريا وإزالة قطع من الطعام.

الأسطح الداخلية

امسح الأسطح الداخلية والخارجية للفرن بقماش ناعم ومحلول غسيل عادل. ثم اشطفها وامسحها للتجفيف. يجب عليك ان تعمل هذا مرة أو أكثر كل أسبوع عند الحاجة. لا تستخدم مسحوق التنظيف أو الحشية الكاشطة.

من الصعوبة إزالة البقع الزيتية الكثيرة في الأسطح الداخلية العلوية في حالة بقائها لمدة بعض أيام. امسح البقع بمنشفة ورقية مبللة، خاصة بعد طبخ الدجاجة أو شرائح الأجزاء القابلة للسحب

الصينية الدوّارة والحلقة الدوّارة قابلة لسحبها. ولا بد من غسلها بالماء الدافئ (ليس الماء الساخن) مع سائل الغسيل الناعم وقماش ناعم. عند تنظيفها، اشطفها جيدا وجففها بقماش ناعم. لا تستخدم مسحوق الغسيل والحشية الفولاذية أو الحشية الكاشطة.

* قد تغسل الصينية الدوّارة في البالوعة. وعندها خذ عناية لا تحدش حوافها لأن الأمر قد يؤدي الى تكسير الصينية الدوّارة أثناء الاستخدام.

* الحلقة الدوّارة لا بد من تنظيفها دوريا.

الباب

من أجل أفضل كفاءة والسلامة، لا بد من كون لوحة الباب الداخلية واللوحه الأمامية للفرن خالية من الطعام أو الشحم المتراكم. امسحها أحيانا بسائل الغسيل الناعم؛ عندها اشطفها وامسحها للتجفيف. لا تستخدم مسحوق التنظيف أو الحشية الكاشطة.

بعد تنظيف لوحة التحكم، المس CLEAR (المسح)، لإلغاء أي إداخلات قد يتم إدخالها مفاجأة أثناء تنظيف اللوحة. كما تأكد من وضع الصينية الدوّارة والحلقة الدوّارة في موضعهما الصحيح.

الغسل في الاحتفاظ بنظافة الفرن قد يؤدي الى تشويه الأسطح التي قد يؤثر على عمر الجهاز وقد يؤدي الى الحالة الخطيرة.

تحذيرات

تنبيه

الرجاء تأكد من ضبط وقت الطبخ لان الطبخ لمدة أكثر قد يؤدي الى احتراق طعام وإحداث ضرر في الفرن.

عند تسخين السوائل مثل الشواية والحساء والصلصة والمشروبات في فرن المايكروويف ، زيادة التسخين فوق درجة الغليان قد تحدث بدون ظهور الفقاقيع. وهذا قد يؤدي الى غليان مفاجئ للسائل الساخن. لمنع هذه الاحتمالات، اتبع الخطوات التالية :

١. تجنب استخدام الأواني المستقيمة الجوانب برقبته الضيقة.
٢. لا تسخنها فترة طويلة.
٣. حرّك السائل قبل وضع الأثناء في الفرن وبعد ما يوازي نصف الفترة الزمنية للتسخين.
٤. بعد انتهاء التسخين اتركها داخل الفرن فترة قصيرة. حرّكها مرة ثانية بعناية وحرص وافحص درجة حرارتها قبل الاستخدام حتى تتجنب لذعة الحرق (خاصة، محتويات الزجاجات للأطفال ومرطبات الأطفال).

تنبيه

اترك الطعام للانتظار بعد الطبخ بفرن المايكروويف وافحص درجة حرارة الطعام قبل استخدامها. خاصة محتويات الزجاجات ومرطبات الأطفال.

- تنبيه : إذا كان الباب أو أختام الباب متضررة، لا بد من عدم تشغيل الفرن حتى يتم إصلاح خلل من قبل شخص مؤهل.
- تنبيه : عمل أي إصلاح وعملية تصليح بما فيها نزع أي غطاء يعطي لك الأمان ضد التعرض لطاقة المايكروويف، أمر خطير لأي شخص باستثناء فني مؤهل.
- تنبيه : السوائل أو الأطعمة الأخرى لا بد من تسخينها في الأوعية المختمة لانها أمينة من الفيضان.
- تنبيه : اترك الأطفال فقط يستخدمون الفرن بدون إشراف ف حالة تبع التعليمات المناسبة بحيث يمكن للطفل استخدام الفرن بطريقة أمانية وفهم خطر التشغيل غير الصحيح.

جدول المحتويات

المواصفات التقنية	٤
التركيب	٥
المقدمة	٦
كيفية عمل فرن المايكروويف	
الحصول على أفضل النتائج من فرن المايكروويف	
كيفية تأثير الطبخ بالمايكروويف على خصائص الطعام	
التقنيات الخاصة في الطبخ بالمايكروويف	
الأواني الأمانية للمايكروويف	
الرسم التخطيطي للمزايا/لوحة التحكم	٩
استخدام فرن المايكروويف	١٠
الطبخ لمدة معينة	
الطبخ لمدة معينة من مرحلتين	
مستويات طاقة المايكروويف	
إيقاف الطفل	
مؤقت المطبخ	
التشغيل السهل	
الأكثر/الأقل	
الضبط الاعتيادي	
اللمس التلقائي	
الطبخ التلقائي	
إعادة التسخين التلقائية	
الإفطار السريع	
إذابة الثلج السريعة	
خيارات الدجاج	
الإذابة	
التنعيم	
إذابة الثلج التلقائية	
دليل التسخين أو إعادة التسخين	٢١
جدول الخضار الطازج	٢٢
التنبيهات من أجل السلامة	٢٣
الأسئلة والأجوبة	٢٤

المواصفات التقنية

MS-3443AB	MS-3443AZ	
١٢٧ فولت تيار متردد - ٦٠ هرتز	٢٢٠ فولت تيار متردد - ٦٠/٥٠ هرتز	قوة الدخول
١.١٠٠ واط	١.١٠٠ واط	قوة الخرج
٢.٤٥ ميغاهرتز		تردد المايكروويف
٥٣٣ ملم (عرض) × ٣٠٥ ملم (ارتفاع) × ٤٣٢ ملم (عمق)		الأبعاد الخارجية
٣٥٦ ملم (عرض) × ٢٢٩ ملم (ارتفاع) × ٣٨١ ملم (عمق)		أبعاد التجويف
١.٦٠٠ واط	١.٦٥٠ واط	استهلاك الطاقة
حوالي ١٦,٥ كجم		الوزن الصافي
حوالي ١٧,٩ كجم		وزن الحشوة

كيفية التركيب

ركب الفرن حسب الخطوات الثلاث التالية :

١. اخرج جميع المواد والملحقات من الصندوق.
 ٢. ضع الفرن في المكان المستوي الذي ترغب في تركيبه ولكن تأكد من الارتفاع بـ أكثر من ٨٥ سم ووجود مسافة ١٠ سم على الأقل فوقه ومسافة ١٠ سم خلفه من أجل التهوية. سطح الفرن العلوي يجب أن لا يوضع فوقه أي شيء من أجل سهولة مرور الهواء للتهوية.
 ٣. اوصل سلك الفرن بمخرج التيار الكهربائي الجداري القياسي. تأكد من أن الطاقة الكهربائية على الأقل ١٣ أمبير وان قرن المايكروويف هو الجهاز الكهربائي الوحيد الموصول بالمخرج الكهربائي.
- ملاحظة : • إذا لم يعمل الفرن كما ينبغي، اخرج قابس التيار من مخرج التيار الكهربائي ثم أعد توصيله.
• يجب عدم استخدام هذا الجهاز لأغراض الطبخ التجاري.

تنبيه : لا بد من توصيل الجهاز الأرضي

هام جدا

الاسلاك في هذا الجهاز ملونة تبعا للرموز التالية:

- أزرق أو أبيض - محايد
- بنى أو أسود - موصل بالكهرباء
- أخضر وأصفر أو أخضر - أرضي

إذا لا تتطابق الالوان لاسلاك هذا الجهاز مع الالوان التعريفية في المقبس الكهربائي بمنزلك ، اتبع الخطوات التالية :

- السلك باللون أزرق أو أبيض يجب وصله بمخرج المقبس المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية N أو لونه أسود.
- السلك باللون بنى أو أسود يجب وصله بمخرج المقبس المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية L أو لونه أحمر.
- السلك باللون أخضر وأصفر أو أخضر يجب وصله بمخرج المقبس المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية E أو عليه رمز الأرض ≡ .

هذا الجهاز مزود بسلك التيار الرئيسي للأداء الخاص. وفي حالة إصابته بضرر ، لا بد من تبديله بسلك رئيسي من نفس النوع؛ يمكنك الحصول على هذا السلك الرئيسي من المورد وتبديله من قبل الفني المختص.

مقدمة

جميع الوصفات في هذا الكتاب تعطي فترة طبخ تقريبية. بشكل عام ستجد بأن الطعام يظل غير كامل النضج عند الحد الأدنى لفترة الطبخ وتحتاج أحيانا الى طبخه لفترة أطول من الحد الأعلى لفترة الطبخ المعطاة تبعاً للربغيات الشخصية. الفلسفة الأساسية في هذا الكتاب بأنه من الأفضل للوصفة أن تكون محافظة في إعطاء فترة الطبخ لان الطعام غير كامل النضج يمكن طبخه لفترة إضافية بينما الطعام الذي زاد طبخه عن الحد المطلوب قد تلف ولا يمكن إصلاحه. غير أن بعض هذه الوصفات خاصة للخبر والكعك والكاسترد توصى نزع الطعام من الفرن قبل الاستواء بقليل. هذا ليس خطأ. لأنه عند تركها مغطاة بعد نزعها من الفرن تستمر في الطبخ بفعل الحرارة المحبوسة ضمن الأجزاء الخارجية للطعام التي تنتقل الى الداخل تدريجياً. اذا جرى ترك الطعام داخل الفرن حتى ينضج كاملاً فان الأجزاء الخارجية ستستوي أكثر من اللازم وقد تحترق. مع اكتسابك للخبرات في استخدام افران المايكروويف ستصبح ماهراً بالتدريج في تقدير كل من وقت الطبخ ووقت الانتظار لمختلف انواع الاطعمة.

كيفية تأثير خصائص المواد الغذائية على الطبخ في فرن المايكروويف.

كثافة المادة المطبوخة : الاطعمة الخفيفة مثل الكعك والخبز تستوي بسرعة أكبر من مواد الطبخ الكثيفة مثل اللحم والدجاج المحمر. يجب الاعتناء عند طبخ المواد الغذائية الخفيفة أن لا تجف أطرافها. حماية الأطراف تتم باستخدام القويل(الرقائق المعدنية) أو وضع الفرن على قوة طاقة منخفضة.

ارتفاع المادة الغذائية : الجزء العلوي من المواد الغذائية المرتفعة خاصة عند التحمير سينطبخ بسرعة أكبر من إستواء الأجزاء السفلية. لذلك من الأفضل قلب مادة الطبخ الكبيرة عدة مرات أثناء الطبخ.

نسبة الرطوبة في المواد الغذائية : بما أن موجات المايكروويف تنجذب الى الرطوبة فإن المواد الغذائية شبه الجافة مثل تحمير اللحم أو الدجاج وبعض أنواع الخضراوات يجب رشها بقليل من الماء قبل طبخها أو تغطيتها حتى تحتفظ بالبخار.

محتويات الطعام من العظام والدهون : العظام موصلة للحرارة والكميات الكبيرة من الدهون في المادة المطبوخة تجذب اليها موجات الطاقة. لذلك يجب الاعتناء جيداً عند وضع اللحم والدجاج بعظامها وشحومها في الفرن. حتى لا تنطبخ بدون تساوي في الاستواء أو تزيد سواء بعضها عن الآخر.

كيف يعمل جهاز فرن المايكروويف ؟

المايكروويف عبارة عن موجات طاقة مثل موجات الراديو والتلفزيون وموجات الضوء في الجهاز. كل شيء يُطلق موجات - مفسلة المطبخ وابريق القهوة والشاي وحتى الاشخاص- غير أن هذه الموجات تنتشر بالإتجاه الخارجي وتنتقل عبر الفضاء ثم تختفي دون أي تأثير. لكن فرن المايكروويف مصمم بطريقة تستغل هذه الموجات . الكهرياء تتحول الى موجات طاقة بواسطة أنبوب الماجنيترون ثم يجري إرسال هذه الموجات الى مكان الطبخ من خلال فتحة في أعلى الفرن. وصينية دوارة أو صينية موجودة على أسفل الفرن.

موجات الطاقة لا تستطيع المرور من خلال الجدران المعدنية للفرن ولكنها تستطيع اختراق المواد مثل الزجاج والبورسيلات والورق وهي المواد المصنوعة منها أواني الطبخ للمايكروويف. موجات فرن المايكروويف لا تعمل على تسخين أواني الطبخ لكن هذه الاواني ستسخن في النهاية بفعل الحرارة الناتجة في المواد الغذائية المطبوخة.

جهاز أمان تام : فرن المايكروويف من أكثر الأجهزة المنزلية أمناً. عند فتح باب الفرن يتوقف الفرن او توماتيكياً عن إنتاج الموجات. بالرغم كان يستخدم فرن المايكروويف منذ منتصف الخمسينيات ، لا يوجد خبر عن إصابة بالضرر منذ استخدامه. ويتم تحويل طاقة المايكروويف الى الحرارة في عملية تسخين المواد الغذائية بشكل مفاجئ ، ويتم تلاشى موجات المايكروويف تماماً. لذلك، لا توجد بقية من أي نوع في الطعام الذي كان تم طبخه بموجات المايكروويف.

الحصول على أفضل مفعول لفرن المايكروويف

الاعتناء بالاشياء : وصفات طبخ الطعام في هذا الكتاب جرت صياغتها بحرص كبير ولكن نجاحك في إعدادها بالطبخ يعتمد على مدى الإهتمام الذي توليه للطعام أثناء الطبخ. راقب الطعام دائماً أثناء طبخه. فرن المايكروويف مزود بضوء يشتمل تلقائياً عند تشغيل الفرن حتى تتمكن من مشاهدة داخله ومراقبة تطور عملية الطبخ.

الارشادات المعطاة في الوصفة للرفع والتحريك وغيره يجب اعتبارها كخطوات موصى بها كحد أدنى ، اذا ظهر لك ان الطعام ينطبخ بشكل غير متساوي قم بعمل التعديلات التي تعتقد بأنها مناسبة لتصحيح الوضع.

العوامل المؤثرة في فترة الطبخ : هناك عوامل كثيرة تؤثر في فترة الطبخ. درجة حرارة مكونات الطعام المستخدم في الوصفة تؤدي الى فارق كبير في فترة الطبخ.

على سبيل المثال الكعكة المعمولة بزبدة مجمدة مع طليب وبيض تحتاج الى فترة أطول لتستوي من الكعكة المعمولة بمواد بدرجة حرارة الغرفة.

مقدمة

التحريك : التحريك من أهم أساليب طبخ المايكروويف. في الطبخ العادي يجري تحريك المواد الغذائية من أجل مزجها مع بعضها جيدا. ولكن في فرن المايكروويف يجري تحريكها من أجل انتشار وتوزيع الحرارة. دائما تحرك المواد الغذائية من الخارج باتجاه الوسط لان الأجزاء الخارجية من الطعام تسخن دائما بسرعة.

قلب المواد الغذائية : المواد الغذائية الكبيرة الحجم والسميكة مثل الدجاجة الكاملة يجب قلب عاليها سافلها حتى يستوى السطح العلوي والسطح السفلي بالتساوي. كذلك من الأفضل قلب أجزاء الدجاجة المقطعة واللحوم المقطعة.

وضع الجزء الأكثر سماكة يتجه الى الخارج : لان موجات المايكروويف تصل الى الأجزاء الخارجية من الاطعمة، من الأفضل ان تضع الأجزاء الأكثر سماكة من اللحم والدجاج والسمك الى الطرف الخارجي من الطبق. وبهذه الطريقة، تستقبل الأجزاء الأكثر سماكة أكثر طاقة موجات المايكروويف وتطبخ الاطعمة متساويا.

الوقاية : صفائح الألمنيوم (الفويل) الرقيقة التي تحجب موجات المايكروويف يمكن وضعها على زوايا وأطراف المواد الغذائية المربعة والمستطيلة لمنع نضوج هذه الأجزاء بسرعة قبل غيرها. لا تستخدم صفائح الألمنيوم السميكة الكثيرة أبدا لان ذلك يؤدي الى ما يشبه البرق كذلك حافظ عليها محكمة تماما عند الاستخدام.

رفع المستوى : المواد الغذائية السميكة أو الكثيفة من الأفضل رفع مستوى وضعها حتى يمتص الجزء السفلي موجات المايكروويف مثل الأطراف والسطح.

الثقب : المواد الغذائية بالقشرة، الجلد أو الغشاء تكاد تندفع في الفرن الا في حالة ثقب هذه المواد الغذائية قبل طبخها. بما في هذه المواد الغذائية صفار البيض وبياض البيض والقعقة والمحارة والخضراوات والفواكه الكاملة.

اختبار الذوق عند الطبخ : نظرا لان سرعة طبخ الطعام في المايكروويف، من الضروري اختبار ذوق الطعام كثيرا. بعض الاطعمة تبقى في فرن المايكروويف حتى ينتهي طبخها، لكن معظم الاطعمة بما فيها اللحم والدجاج مخروجة من فرن المايكروويف أثناء كونها في الطريق الى طبخها فانتظر مدة لانتهاء الطبخ. قد ترتفع درجة الحرارة الداخلية بين ٥ فهرنهايت (٣ مئوية) و ١٥ ف (٨ م) أثناء وقت الانتظار.

وقت الانتظار : اترك الاطعمة تبقى في الفرن لمدة ٣ الى ١٠ دقائق بعد اخراجها من فرن المايكروويف. وقت طبخ الاطعمة يغطي وقت الانتظار للاحتفاظ بالحرارة في حالة أنك تريد تجفيفها لكي تتصلب (مثلا بعض الكعكات والبسكويت). ينتهي الطبخ خلال وقت الانتظار وهذا الوقت يساعد على حماية النكهة وتحسينها.

كمية الطعام : عدد موجات المايكروويف في الفرن ثابتة بغض النظر عن كمية الطعام الجاري طبخه. لذلك كلما زادت كمية المواد الغذائية الموضوعية في الفرن للطبخ كلما زاد طول الوقت الذي تحتاجه للاستواء.

شكل المواد الغذائية : موجات المايكروويف تخترق حوالي ٢,٥ سم داخل المواد الغذائية : القسم الداخلي من المواد الغذائية السميكة تستوي مع انتقال الحرارة المولدة في الخارج الى الداخل. وبعبارة أخرى فقط تستوي الطبقة الخارجية بسمك ٢,٥ سم فقط فعليا بموجات المايكروويف بينما يستوي الباقي عند طريق التحول الحراري. ومن هنا فإن أسوأ شكل للمادة الغذائية المطبوخة هي الشكل المربع السميكة : تحترق الأطراف حتى قبل أن يسخن وسطها. أفضل أشكال المواد الغذائية للطبخ هي المستديرة بشكل حلقات والدائرية الرقيقة.

أساليب خاصة للطبخ في المايكروويف

التحمير : اللحوم والدجاج عند طبخها خمس عشر دقيقة أو أكثر ستتحمر بفعل الدهون الموجودة فيها. المواد الغذائية المطبوخة لفترة زمنية أقصر يمكن دهنها بمواد التحمير للحصول على اللون المرغوب. الصلصة الأكثر استخداما للتحمير هي صلصة فول الصويا وصلصة الشواء وغيرها من الصلصات الخاصة. وبما أن كمية قليلة من صلصة التحمير تضاف الى المادة المطبوخة فإن النكهة الأصلية والمذاق المرغوب لا يتأثران ولا يتغيران.

التغطية : تغطية الطعام تحدث الحرارة والبخار وتؤدي الى طبخ الطعام أكثر سرعة. ويمكنك استخدام غطاء أو فيلم خاص للمايكروويف مع اطرافه المنطوية لمنع شقه.

التغطية بالورق المضاد للدهن : التغطية بالورق المضاد للدهن تمنع تلويث الصحن وتساعد الطعام على الاحتفاظ بحرارته. وعندها قد يحدث تجفيف الطعام قليلا لانها تجعل الغطاء رخوا.

اللف بالورق المضاد للدهن أو المنشفة الورقية : لا بد لف السندويشات والاطعمة الكثيرة من غيرها التي تحتوي على الخبز المطبوخ المسبق لا بد من لفها بسبب طاقة المايكروويف.

الترتيب والمسافات : أنواع الاطعمة المختلفة كالبطاطس والكعك الصغير تستوي بسرعة أكبر اذا كانت مرتبة على شكل دائري بينها مسافات متساوية لا تضع المواد الغذائية فوق بعضها أبداً.

مقدمة

أواني الطبخ الأمانية بفرن المايكروويف

٣. الورق : الحاويات والصحون الورقية مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف شريطة أن تكون فترة الطبخ قصيرة وأن تكون الاطعمة المنوي طبخها فيها قليلة الاحتواء على الدهون والماء. المناظف الورقية مناسبة أيضا للفت الاطعمة ووضعها في أسفل الصواني المنوي فيها طبخ المواد الدهنية. تجنب الاوراق الملونة لان اللون قد يتحلل.

٤. أواني الحفظ البلاستيكية : يمكن استخدامها للاطعمة سريعة التسخين غير أنه يجب عدم استخدامها لطبخ الاطعمة التي تحتاج الى فترة في الفرن لان الطعام الساخن سيذيب البلاستيك أو يلتصق به.

٥. أكياس الطبخ البلاستيكية : اذا كانت مصنوعة خصيصا لعمليات الطبخ فانها آمنة الاستخدام في الفرن. ولكن تأكد ان تعمل شقا في الكيس حتى يخرج البخار. لا تستخدم اكياس البلاستيك العادية أبدا في فرن المايكروويف لانها ستذوب وتتمزق.

٦. أواني فرن المايكروويف البلاستيكية : يوجد أنواع عديدة واشكال مختلفة واحجام متعددة من اواني الطبخ في المايكروويف. ومن المحتمل انك تستطيع استخدام ما لديك في فرن المايكروويف بدلا من شراء أواني جديدة.

٧. الخزف والسيراميك والواني الحجرية : الاواني المصنوعة من هذه المواد عادة مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف ومع ذلك يجب اختيارها أولا.

تحذير: بعض المواد من الصفائح المعدنية أو الفولاذية العالية غير مناسبة لأواني الطبخ.

لا تستخدم أبداً أواني معدنية أو يدخل في تركيبها معادن في فرن المايكروويف. موجات المايكروويف لا تخترق المعادن وإنما ترتد عنها - مثلما ترتد عن جدران فرن المايكروويف المعدنية - وتتسبب في تشكيل " أقواس " كهربائية تشبه الصواعق أو البرق.

أواني الطبخ غير المعدنية المقاومة جدا للحرارة هي الأكثر أمنا للاستخدام في فرن المايكروويف. ولكن ربما يحتوي بعضها على مواد قد لا تكون مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف. اذا كان لديك شك في أي وعاء معين هناك وسيلة سهلة لمعرفة ما اذا كان يناسب للاستخدام في فرن المايكروويف.

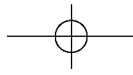
اختبار صلاحية الوعاء للاستخدام في فرن المايكروويف : ضع الاناء المطلوب بالقرب من كأس القياس الزجاجي المملوء بالماء داخل فرن المايكروويف .

اذا سخن الماء بعد دقيقة واحدة بينما الوعاء ما زال باردا فإن استخدام الوعاء في فرن المايكروويف آمن. ولكن اذا لم تتغير درجة حرارة الماء لكن الوعاء نفسه أصبح ساخنا فمعنى ذلك أن الوعاء نفسه يمتص موجات المايكروويف وليس مناسباً ولا آمناً للاستخدام في فرن المايكروويف.

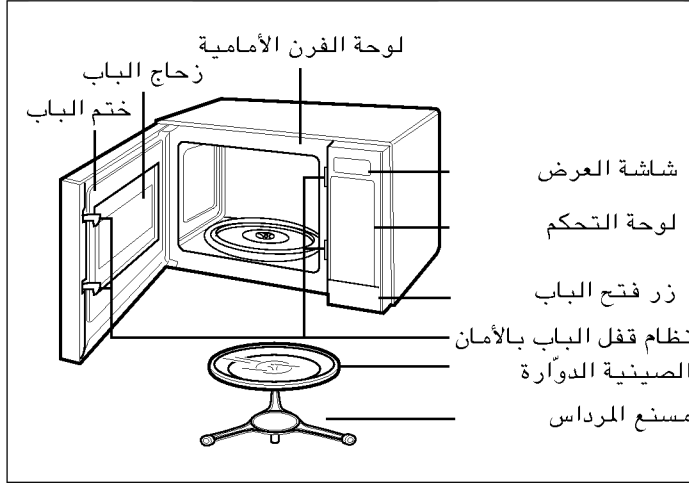
قد لديك الكثير من المواد في المطبخ التي يمكنك استخدامها الآن كمعدات للطبخ في فرن المايكروويف. اقرأ القائمة التالية بعناية:

١. أطباق الطعام : كثير من انواع الاطباق يمكن استخدامها في الفرن ؛ اذا كان لديك شك فانظر في دليل الارشادات من المنتج أو اختبر الطبق في الفرن بنفسك.

٢. الاواني الزجاجية : الاواني الزجاجية المقاومة للحرارة يمكن استخدامها في فرن المايكروويف. وهذا يتضمن جميع انواع الاواني الزجاجية بدرجة حرارة الفرن. ولكن لا تستخدم الاقداح الشفافة وكاسات الخمر وما شابهها في الفرن لانها ستتكسر عندما يسخن الطعام.

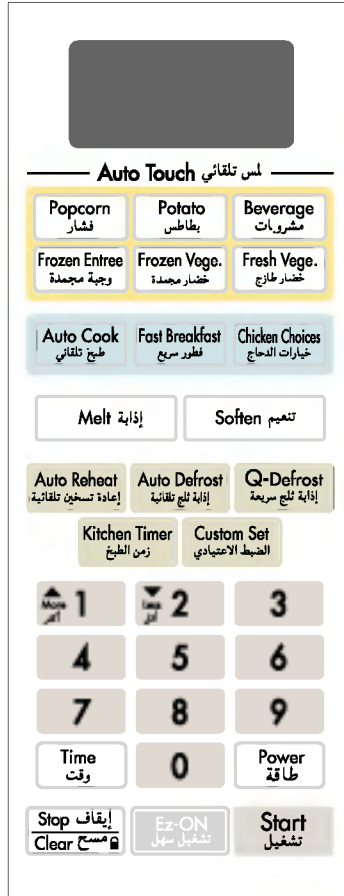


الرسم التخطيطي للمزايا / لوحة التحكم

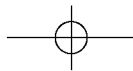


يتم تغليف الفرن مع القطع التالية:

الصينية الدوارة الزجاجية ١ قطعة
 دليل المال
 ومرشد الطبخ ١ قطعة
 الحلقة الدوارة ١ قطعة
 فرن المايكروويف هذا مصمم للاستخدام في المنزل فقط. وهذا غير موصى به للأغراض التجارية.



ملاحظة : تنطلق صفارة عند لمس زر على لوحة التحكم، للإشارة إلى إدخال وضعية الضبط .



استخدام فرن المايكروويف

الطبخ لمدة معينة

هذه الوظيفة تسمح لك بطبخ الطعام عند الوقت الذي تريده. من أجل الحصول على أفضل نتائج ، ١٠ مستويات الطاقة متوفرة بالإضافة الى الطاقة العالية لأن الأطعمة الكثيرة مطلوبة للطبخ البطيء (على أقل من الطاقة العالية).

على سبيل المثال : لطبخ الطعام على مستوى الطاقة ٨. / (الطاقة ٨) لمدة ٥ دقائق ٣٠ ثانية.

إيقاف
Clear

↓

Time
وقت

↓

5 3 0

↓

Power
طاقة

↓

8

↓

Start
تشغيل

١. المس زر الإيقاف/المسح.

٢. المس زر الوقت. عندها يعرض ENTER COOKING TIME (ادخل وقت الطبخ).

٣. ادخل ٥ دقائق و ٣٠ ثانية بلمس (٥) ، (٣) ، و (٠) .
TOUCH يعرض START OR POWER (المس التشغيل أو الطاقة).

٤. المس زر الطاقة. عندها يعرض ENTER POWER LEVEL 1 TO 10 (إدخل مستوى الطاقة من ١ وحتى ١٠).

٥. المس ٨ . لاختيار مستوى الطاقة ٨. / P-80 TOUCH START وعندها يعرض (طاقة ٨. واملس التشغيل).

٦. المس زر التشغيل.

عند الانتهاء من الطبخ، تنطلق صفارة أربع مرات. وتظهر كلمة END (النهاية) على شاشة العرض. عندها يتوقف الفرن عن العمل ذاتيا.

ملاحظة :

إذا لم تختَر مستوى الطاقة، يعمل الفرن على مستوى الطاقة العالية. لضبط الطبخ على الطاقة العالية، احذف خطوتي ٤ و ٥ المذكورتين أعلاه.

الطبخ لمدة معينة من مرحلتين

من أجل الطبخ من مرحلتين، كرر خطوات ٢ وحتى ٥ للطبخ لمدة معينة معينة في الصفحة السابقة قبل لمس زر التشغيل لمدة إضافية وبرنامج الطاقة الذي تريد إضافته. يمكنك برمجة إذابة الثلج التلقائية حسب الوزن قبل المرحلة الأولى لإذابة الثلج ثم الطبخ.

مستويات طاقة المايكروويف

فرن المايكروويف لك مزود بعشرة مستويات الطاقة لتتمتع بخيارات كثيرة والتحكم في الطبخ. والجدول أدناه يعطيك بعض الملح للأطعمة التي يمكن إعدادها في كل مستوى طاقة.

جدول مستوى طاقة المايكروويف

مستوى الطاقة	الاستخدام
١٠ (عالية)	* غليان الماء. * صنع الحلوى. * طبخ قطع من الدجاجة والسّمك والخضراوات. * طبخ القطع الناعمة من اللحم. * الدجاجة الكاملة.
٩	* إعادة تسخين الأزر والباستة والخضراوات.
٨	* إعادة تسخين الأطعمة الجاهزة بسرعة. * إعادة تسخين السندويشات.
٧	* طبخ البيضات ، الحليب والجبن. * طبخ الكعكات والخبز. * إذابة الشوكولات.
٦	* طبخ الخروف * طبخ السمك الكامل. * طبخ البودينغ والقستر.
٥	* طبخ شرائح اللحم والدجاجة الكاملة والحمل. * طبخ تشوية الضلع وقطع اللحم.
٤	* إذابة الثلج من اللحم والدجاجة والأطعمة البحرية.
٣	* طبخ القطع من اللحم الأقل نعامة.
٢	* إزالة البرودة من الخضراوات. * تليين الزبدة.
١	* تدفئة الكاسيروول والأطباق الرئيسية. * تليين الزبدة والكريم من الجبن.
٠	* الانتظار. * الترك.

استخدام فرن المايكروويف

إقفال الطفل

هذه ميزة أمان فريدة تمنع من التشغيل الذي لا تريده مثل الاستخدام من قبل الأطفال. عند ضبط وظيفة إقفال الطفل، لا يمكن الطبخ بالفرن.

لضبط وظيفة إغلاق الطفل

ابق لامسا زر التشغيل/المسح حتى يظهر LOCKED (مغلق) في شاشة العرض وتسمع صفارة مرتين. إذا ضبطت وقت اليوم، يعود وقت اليوم الى شاشة العرض بعد لمس زر آخر.

إيقاف Stop
مسح Clear

إذا ضبطت وظيفة إغلاق الطفل مسبقا ولمست زر الطبخ الآخر، تعرض كلمة LOCKED (مغلق) على شاشة العرض. وعندها يمكن إلغاء وظيفة إقفال الطفل حسب الإجراءات التالية.

لإلغاء وظيفة إغلاق الطفل

ابق لامسا زر الإيقاف/المسح حتى تتلاشى كلمة LOCKED (مغلق) من شاشة العرض.

إيقاف Stop
مسح Clear

بعد تلاشى إغلاق الطفل، يعرض وقت اليوم على شاشة العرض. ويعمل الفرن عاديا.

مؤقت المطبخ

يمكنك استخدام المؤقت للفرن للأغراض الأخرى ليس لطبخ الطعام.

على سبيل المثال : لضبط 3 دقائق بالمؤقت

1. المس زر الإيقاف/المسح.

2. المس زر مؤقت المطبخ. وعندها يعرض ENTER TIME IN MIN AND SEC (ادخل الوقت بدقائق وثوان) على شاشة العرض.

3. المس أزرار أرقام 3، 0، 0 وعندها يعرض TOUCH START (المس زر التشغيل) على شاشة العرض.

4. المس زر التشغيل.

إيقاف Stop
مسح Clear

Kitchen Timer
زمن الطبخ

3 0 0

Start
تشغيل

التشغيل السهل

زر توفير الوقت ، زر التحكم البسيط يجعلك تضبط بسرعة وتبدأ الطبخ بالمايكروويف بدون لمس زر التشغيل.

على سبيل المثال : لضبط الطبخ لمدة دقيقتين بواسطة التشغيل السهل.

1. المس زر الإيقاف/المسح.

2. المس التشغيل السهل 4 مرات. الفرن يبدأ بالطبخ ويعرض العد التناولي من الوقت.

إيقاف Stop
مسح Clear

Ez-ON
تشغيل سهل

ملاحظة

إذا لمست التشغيل السهل، يزداد 30 ثانية حتى يصل الى 3 دقائق 30 ثانية؛ بعد 3 دقائق و30 ثانية، يزداد الوقت بواقع دقيقة واحدة حتى يصل الى 99 دقيقة و59 ثانية.

الأكثر/الأقل

باستخدام زر الأكثر أو زر الأقل، يمكنك ضبط برنامج الطبخ المحدد الوقت لمدة أطول أو لمدة أقصر. بالضغط على زر الأكثر ، يمكن إضافة 10 ثواني الى وقت البرنامج كلما ضغطت عليه. بالضغط على زر الأقل، يتناقص الوقت بواقع 10 ثانية كلما ضغطت عليه.

لضبط وقت الطبخ التلقائي (على سبيل المثال 3,5

أونس من الفشار) لمدة أطول، أو لمدة

1. المس الإيقاف/المسح.

2. المس الفشار . عندها يعرض 3.5 OZ TOUCH 1 (المس زر 1 لـ 3,5 أونس)، 3.0 OZ TOUCH 2 (المس زر 2 لـ 3,0 أونس) على شاشة العرض.

3. المس الرقم 1. وعندها يبدأ الفرن بالتشغيل تلقائيا.

4. المس الأكثر أو الأقل . ويزداد ويتناقص الوقت المتبقي بواقع 10 ثوان.

إيقاف Stop
مسح Clear

Popcorn
فشار

1

1 2

استخدام فرن المايكروويف

الضبط الاعتيادي

وظيفة الضبط الاعتيادي تقدم خمس وضعيات تطبخ عليها باستخدام فرن المايكروويف. يمكنك اختيار تشغيل/إيقاف الصوت، والضبب الاختياري، وتشغيل/إيقاف الساعة ، والدحرج السريع ، اختيار باوند/كجم.

على سبيل المثال ١ : لإيقاف الصفارة.

1. المس التشغيل/المسح. 

2. المس زر الضبط الاعتيادي. تظهر خمس وضعيات على شاشة العرض دوريا. ويمكنك ضبطها حسب غرضك : 

3. المس زر ١ ويظهر SOUND ON TOUCH 1 OFF TOUCH 2 (المس ١ لتشغيل الصفارة والمس ٢ لإيقافها) على شاشة العرض. 

4. المس ٢ ويعرض SOUND OFF (إيقاف الصفارة) على شاشة العرض ويعرض الوقت 

ملاحظة : للعودة الى تشغيل الصفارة، كرر خطوات ١-٣ ثم المس زر ١.

على سبيل المثال : لضبط الوحدات

1. المس زر التشغيل/المسح. 

2. المس زر الضبط الاعتيادي. تظهر خمس وضعيات على شاشة العرض دوريا. ويمكنك ضبطها حسب غرضك : 

3. المس زر ٥ ويظهر LBS TOUCH 1 KG TOUCH 2 (المس ١ لباوند والمس ٢ لكجم) على شاشة العرض. 

4. المس ٢ ويعرض KG (كجم) على شاشة العرض ويعرض الوقت الحالي. 

جدول وظيفة الضبط الاعتيادي

الخيار	الوظيفة	الرقم
تشغيل الصفارة أو إيقافها	تشغيل/إيقاف الصفارة	١
ادخل وقت اليوم	ضبط الساعة	٢
تشغيل الساعة أو إيقافها	تشغيل/إيقاف الساعة	٣
بطيء ، عادي ، أو سريع	الدحرج السريع	٤
باوند أو كجم	اختيار باوند/كجم	٥

ملاحظة : عند توصيل قابس التيار لأول مرة، يتم الضبط في البداية على تشغيل الصفارة ، وتشغيل الساعة ، والسرعة العادية ، وباوند.

استخدام فرن المايكروويف

اللمس التلقائي

استخدم هذه الوظيفة لضبط الطعام بدون إدخال وقت أو مستوى طاقة.
راجع جدول الطبخ التلقائي أدناه لمزيد من المعلومات.

على سبيل المثال: اللمس التلقائي (٣,٥ أونس من الفشار)

١. المس الإيقاف/المسح.

إيقاف Stop
مسح Clear

٢. المس الفشار.
عندها يظهر
Popcorn 3.5 OZ TOUCH 1 , 3.0 OZ TOUCH 2
فشار (المس لـ ٣,٥ أونس والمس لـ ٣,٠ أونس)
على شاشة العرض.

٣. المس الرقم ١
وعندها يبدأ الفرن بالتشغيل تلقائياً.

1

جدول اللمس التلقائي

الكمية	التعليمات	الصنف
علبة ٣,٥ أونس أو ٣,٠ أونس	يمكن طبخ الفشار المعب تجارياً. واعمله علبة واحدة من الفشار فقط في المرة. ولأفضل النتائج، استخدم كيساً ناعماً من الفشار. ضع علبة من الفشار خاصة بالميكروويف في وسط الصينية.	الفشار
٤ حبة من البطاطس المتوسط الحجم (حوالي ٨ - ١٠ أونس)	اثقب كل بطاطس بشوكة وضعه في طرف صينية الفرن ، على بعد ١ بوصة على الأقل . بعد الطبخ انتظر لمدة ٥ دقائق.	البطاطس
كوب أو كوبان (٢٤٠ مليلتر لكوب)	استخدم الكوز العريض الفم (خذ عناية! المشروبات ستصبح ساخنة! وأحياناً ترش السوائل الحارة في السلندر عند نقل الكوب.)	المشروبات
١٠ أونس	ازل مادة التغليف من الطعام. واثقب الفلم البلاستيكي بشوكة للتهوية (٣ مناطق). إذا لم يوجد الطعام في وعاء أمانى لطاقة المايكروويف، ضعه على الصينية وغطيه باللفة البلاستيكية واثقبها للتهوية. بعد الطبخ انتظر لمدة ٣ دقائق.	الأطعمة الجمدة
١, ٢, ٣ أو ٤ أكواب	اعد كمية مناسبة من الخضار واغسله واترك الماء على الخضار . ضعه في وعاء أمانى للمايكروويف بالحجم المناسب. اضف كمية من الماء مناسبة لكمية من الخضار (١-٢ كوب : ملعقتا طعام، ٢-٤ أكواب : ٤ ملاعق طعام) . غطيه بلفة بلاستيكية واثقبها للتهوية. بعد الطبخ حركه وانتظر لمدة ٣ دقائق.	الخضار الطازج
١, ٢, ٣ أو ٤ أكواب	ازل مادة التغليف واشطف الصقيع بالماء الجاري. ضعه في وعاء أمانى للمايكروويف بالحجم المناسب. اضف كمية من الماء مناسبة لكمية من الخضار (١-٢ كوب : ملعقتا طعام، ٢-٤ أكواب : ٤ ملاعق طعام) . غطيه بلفة بلاستيكية واثقبها للتهوية. بعد الطبخ حركه وانتظر لمدة ٣ دقائق.	الخضار المجمد

استخدام فرن المايكروويف

إعادة التسخين التلقائية

هذه الوظيفة تسمح لك بإعادة تسخين الطعام الجاهز في درجة حرارة الغرفة أو في الثلاجة بدون اختيار وقت الطبخ ومستوى الطاقة. هذه الوظيفة لها ٤ أصناف : وجبة العشاء ، البيتزا ، الحساء/الصلصة والكاسيرول.

الطبخ التلقائي

هذه الوظيفة تسمح بطبخ الأطعمة التي تختارها بلمس زر الطبخ التلقائي. و٤ أصناف من الأطعمة متوفرة.

على سبيل المثال : لطبخ ٤ أونس من الباستة

١. المس زر التشغيل/المسح.

إيقاف Stop
مسح Clear

٢. المس الطبخ التلقائي، عندها يظهر
SELECT MENU 1 TO 4 ... SEE COOKING
GUIDE
(اختر الرقم ١ حتى ٤.... راجع دليل
الطبخ) على شاشة العرض.

Auto Cook
طبخ تلقائي

٣. المس الرقم. وعندها يظهر
PASTA TOUCH 1 TO 2
(المس رقم ١ حتى ٢ للباستة) على
شاشة العرض.

٤. المس الرقم ١ عندها يبدأ الفرن
بالتشغيل تلقائياً.

على سبيل المثال : لإعادة تسخين ٣ أكواب من الكاسيرول

١. المس زر الإيقاف/المسح.

إيقاف Stop
مسح Clear

٢. المس زر إعادة التسخين التلقائية .
ويتدحرج العرض :
SELECT MENT 1 TO 4 ... SEE
COOKING GUIDE
(اختر القائمة ١ حتى ٤ راجع دليل الطبخ).

Auto Reheat
إعادة تسخين تلقائية

٣. المس زر الرقم ٤ . وعندها يظهر
CASSEROLE TOUCH 1 TO 4 CUPS
(المس ١ حتى ٤ أكواب من الكاسيرول)
على شاشة العرض.

٤. المس الرقم ٣ . وعندها يبدأ
الفرن بالتشغيل تلقائياً.

جدول الطبخ التلقائي

* أولاً، المس زر الطبخ التلقائي ثم اختر الطعام والكمية.

الكمية	التعليمات	الصنف
٤ أو ٨ أونس	اضف الماء الغليان الى الباستا في وعاء كبير أمانى للمايكروويف . اضف ٤ أونس - ٣ أكواب من الماء الغليان، أو ٨ أونس - ٤ أكواب من الماء الغليان، وصرف و اضف الصلصة والجبن أو غيره وقدمه.	الباستة
١-٢ كوب	اضف كمية من الماء الى الأرز. استخدم وعاء كبيراً أمانياً للمايكروويف لمنع الماء من فيضان الوعاء . غطيه بلفة بلاستيكية أو غطاء. بعد الطبخ، انتظر لمدة ١٠ دقائق . حركه لنضج الأرز الأكثر.	الأرز
٨، ١٦، ٢٤ أو ٣٢ أونس	ضع في الوعاء المناسب الحجم وغطيه بلفة بلاستيكية عند انطلاق صفارة، أفضل أو حرك ، وغير الداخل الى الخارج واستمر في الطبخ.	اللحم
١ أو ٢ كوب	استخدم هذه الوظيفة للشاي والشوكولات الساخن أو غيرها. صب الماء المناسب الى الوعاء الأمانى للمايكروويف أكبر من كمية الماء بضعفين. (خذ عناية! سيصبح الماء ساخناً جدا ! السوائل الساخنة في السليندر أحياناً قد تخرج عند نقل الكوب.)	الماء الحار

جدول إعادة التسخين التلقائية

الكمية	التعليمات	الصنف
٢ أو ١-٢ شخص	ضع الأطعمة التي تريد إعادة تسخينها على الطبق أو الطبق الصغير. غطيه بلفة بلاستيكية واثقيه للتهوية. بعد الطبخ، انتظر لمدة ٣ دقائق.	وجبة العشاء
١، ٢ أو ٣ شرائح (٥ أونس لكل)	هذه وظيفة إعادة التسخين للبيتزا . ضعه على منشفة ورقية في صحن أمانى للمايكروويف.	البيتزا
١، ٢، ٣ أو ٤ أكواب	ضع الطعام الذي تريد إعادة تسخينه في وعاء مناسب الحجم للمايكروويف. غطيه بلفة بلاستيكية واثقيه للتهوية . بعد الطبخ، انتظر لمدة ٣ دقائق.	الحساء/ الصلصة
١، ٢، ٣ أو ٤ أكواب	غطي الكاسيرول بلفة بلاستيكية واثقيه للتهوية. بعد الطبخ، انتظر لمدة ٣ دقائق.	الكاسيرول

إذا فتحت الباب أو ضغطت زر الإيقاف أثناء الطبخ،
تتم إلغاء العمليات.

استخدام فرن المايكروويف

الإفطار السريع

الإفطار السريع له ٦ أصناف من الطعام تم ضبط وقت طبخها مسبقاً ومستوى الطاقة له.

على سبيل المثال : لطبخ ٨ شرائح من اللحم

١. المس زر التشغيل/المسح. 

٢. المس زر الإفطار السريع.  وعندئذ يظهر SELECT MENU 1 TO 4... SEE COOKING GUIDE (اختر الرقم ١ حتى ٤... راجع دليل الطبخ) على شاشة العرض.

٣. المس زر الرقم ٢ وعندئذ يظهر BACON TOUCH 1 TO 4 (المس ١ حتى ٤ لشرائح اللحم) على شاشة العرض.

٤. المس الرقم ٤ وعندئذ يبدأ الفرن بالتشغيل تلقائياً.  

إذابة الثلج السريعة

استخدم هذه الوظيفة لإذابة ١ باوند من اللحم المطحون فقط بسرعة جداً.

ملاحظة : تنطلق صفارة من الفرن أثناء دورة إذابة الثلج بعد انطلاق صفارة، افتح الباب وقلبه وافصله أو أعد ترتيب الطعام. ووظيفة إذابة الثلج السريعة تقدم إذابة الثلج الكافية بحيث يمكن استخدام اللحم للطبخ. وقد تبقى بلورة من الثلج.

على سبيل المثال : إذابة الثلج السريعة

١. المس زر الإيقاف/المسح. 

٢. المس زر إذابة الثلج السريع.  وعندئذ يتدحرج العرض : 1.0LGS.

جدول الإفطار السريع

الكمية	التعليمات	الصنف
تقديم لـ ١، ٢، ٣ أو ٤ أشخاص	أعد كتعليمات في العلبة وحركه قبل التقديم. استخدم الحب الحار الجاهز فقط .	الشوفان
٢، ٤، ٦، ٨ أو شرائح عادية من اللحم	ضعها على رف المايكروويف لشريحة اللحم أو الطبق الآخر أو طبق العشاء المغطى بمنشفة ورقية بتغطية منشقة ورقية.	شريحة اللحم
٢، ٤، ٦، ٨ أو بيضات	اكسر البيضات في كوز قهوة أو وعاء وغطيتها بلفة بلاستيكية . حركها عند انطلاق صفارة واستمر في الطبخ. حركها قبل التقديم (اختياري : اصف ملعقة من الحليب وملعقة من الزبدة لبيضة واحدة).	البيض المختلط
٢، ٤، ٦ أو شرائح مجمدة	أضع شريحتين في صحن مناسب الحجم. قبل التقديم، اصف الزبدة والشراب ومربي الفاكهة أو أي شيء مناسب لذوقك. ملاحظة : سخن هذه التوابل لمدة ٢-٣ ثانياً قبل إضافتها الى الخبز.	شريحة الخبز
٣ أو ٦ فطائر مجمدة.	ضعها في ٢ فطائر على صحن مناسب الحجم.	الفطيرة
١، ٢، ٣، ٤ قطع (٢-٣ أونسل لكل)	ضعها في صينية الفرن أو صحن.	اللف من الخبز والموفينة

استخدام فرن المايكروويف

خيارات الدجاج

خيارات الدجاج لها ٤ أصناف من الطعام تم ضبط وقت طبخها مسبقاً ومستوى الطاقة لها.

على سبيل المثال : لطبخ ١٢ أونس لأجنحة الدجاج

إيقاف Stop
مسح Clear

١. المس زر الإيقاف/المسح.

٢. المس زر خيارات الدجاج.

عندها يظهر 4 TO 1 MENU SELECT
... SEE COOKING GUIDE
(اختر الرقم ١ حتى ٤....)

راجع دليل الطبخ) على شاشة العرض.

Chicken Choices
خيارات الدجاج

1

٣. المس زر الرقم ١. ويظهر

CHICKEN WINGS TOUCH 1 TO 2

(المس ١ حتى ٢ لأجنحة

الدجاج) على شاشة العرض.

2

٤. المس الرقم ٢ ، عندها يبدأ
الفرن بالتشغيل تلقائياً.

جدول خيارات الدجاج

الكمية	التعليمات	الصنف
٦ أو ١٢ أونس من الأجنحة المجمدة المسبقة الطبخ	ضعها بطبقة فردية حول طرف الصحن أو طبق كبير للتقديم.	أجنحة الدجاج
٤ أو ٨ أونس من الصدور المجمدة المسبقة الطبخ	ضعها بطبقة فردية حول طرف الصحن .	صدور الدجاج
تقديم لـ ٢ أو ٤ أشخاص	راجع إرشادات وصفة الطبخ في اليمين.	الدجاجة بالتوابل
تقديم لـ ٢ أو ٤ أشخاص	راجع إرشادات وصفة الطبخ في اليمين.	الدجاجة المكسيكية

الدجاجة بالتوابل

٢ تقديم لشخصين (كمية بضعفين لـ ٤ أشخاص)

* ١,٥ باوند من قطع الدجاجة بدون جلد

* نصف ملعقة شاي من فلفل أحمر

* ملعقة طعام من فلفل حلو

* نصف ملعقة شاي من فلفل

* ربع كوب من الصلصة الحارة أو ملعقة طعام من صلصة الطيبسك.

* نصف كوب من صلصة التشوية

امزج كل شيد في صحن زجاجي - 8 x 8 بوصة أو صحن

شبيهه وغطها بلفة بلاستيكية. اطبخ " الدجاجة بالتوابل".

حركها وقدمها أو ضعها تحت الشواية لمدة بعض دقائق

للتحمير الإضافي.

الدجاجة المكسيكية

٢ تقديم لشخصين (كمية بضعفين لـ ٤ أشخاص)

* نصف بصل متوسط مفروم

* نصف الفلفل الأخضر ، المفروم

* نصف كوب من البسلى المجدد

* نصف كوب من الأرز الطويل

* ١ كوب من الماء

* نصف كوب من الصلصة

* ١,٥ باوند من قطع الدجاج والأرجل والفخذ والأجنحة أو مزج الجميع

* ١ ملعقة شاي من الكمون

* الملح والفلفل للتذوق

* نصف كوب من الزيتون الأخضر مع البمينت

ضع البصل والفلفل في صحن زجاجي بـ 8x8 بوصة أو وعاء شبيهه واطبخها

بالميكروويف لمدة ٣ دقائق.

اضف الكمثرى والأرز والماء والصلصة والدجاجة والكمون .

واضف الملح والفلفل مناسباً للتذوق.

غطها بلفة بلاستيكية واطبخ على وضعية " الدجاجة المكسيكية".

حركها بالزيتون

وقدمها أو ضعها تحت الشواية لمدة بعض دقائق للتحمير الإضافي.

استخدام فرن المايكروويف

التنعيم

يستخدم الفرن على مستوى الطاقة المنخفض لتنعيم الأطعمة (الزبدة ، الأيسكريم ، الكريم ، والكريم من الجبن والعصير المجمد).
راجع الجدول التالي.

على سبيل المثال: لتنعيم ٨ أونس من الكريم من الجبن.

١. المس زر الإيقاف/المسح.

٢. المس زر التنعيم . عندها يظهر
SELECT MENU 1 TO 4 ... SEE
COOKING GUIDE
(اختر الرقم ١ حتى ٤
راجع دليل الطبخ) على شاشة العرض.

٣. المس زر الرقم ٣. عندها يعرض
CREAM CHEESE TOUCH 1 TO 2
(المس ١ حتى ٢ للكريم من الجبن) على
شاشة العرض.

٤. المس الرقم ٢ عندها يبدأ الفرن
بالتشغيل تلقائياً.
عند انتهاء الطبخ، ستسمع صفارة أربع
مرات وتعرض كلمة النهاية.

الإذابة

يستخدم الفرن على مستوى الطاقة المنخفض لإذابة الأطعمة (الزبدة ، الشوكولات ،

على سبيل المثال : لإذابة ٨ أونس من الشوكولات

١. المس زر الإيقاف/المسح.

٢. المس زر الإذابة.
عندها يظهر
SELECT MENU 1 TO 4 ... SEE COOKING GUIDE
(اختر الرقم ١ حتى ٤
راجع دليل الطبخ) على شاشة العرض.

٣. المس الرقم ٢ وعندها يظهر
CHOCOLATE TOUCH 1 TO 2
(المس ١ حتى ٢ للشوكولات)
على شاشة العرض.

٤. المس الرقم ٢ عندها يبدأ الفرن
بالتشغيل تلقائياً.
عند انتهاء الطبخ، ستسمع صفارة أربع
مرات وتعرض كلمة النهاية.

جدول التنعيم

الكمية	التعليمات	الصف
١ ، ٢ أو ٣ شرائح	أزل التغليف وضعها في وعاء قابل للمايكروويف. وليس من الضروري تغطية زبدة. وتصبح الزبدة على درجة حرارة الغرفة وتكون جاهزة للاستخدام في الطبخ.	الزبدة
٣ ، ٤ أو ٨ أونس	ضع الوعاء في الفرن. وسيصبح الأيسكريم ناعماً ليكفي رقيقاً أسهل.	الأيسكريم
٣ أو ٨ أونس	أزل التغليف وضعها في وعاء قابل للمايكروويف. يصبح الكريم من الجبن على درجة حرارة الغرفة ويكون جاهزاً للاستخدام في الطبخ.	الكريم من الجبن
٦ ، ١٢ أو ١٦ أونس	أزل الغطاء. ضعه في الفرن. يتم تنعيم العصير المجمد بدرجة المزج بالماء بسهولة.	العصير المجمد

جدول الإذابة

الكمية	التعليمات	الصف
١ ، ٢ أو ٣ قضببان	أزل التغليف وضعها في وعاء قابل للمايكروويف. وليس من الضروري تغطيتها . حركها في نهاية الطبخ لاكتكمال الإذابة.	الزبدة
٤ أو ٨ أونس	قد تستخدم شرائح ومكعبات من الشوكولات . وضعها في وعاء قابل للمايكروويف بدون غطاء. وحركها في نهاية الدورة لاكتكمال الإذابة.	الشوكولات
٨ أو ١٦ أونس	استخدم عمليات الطعام بالجبن. اقطعها الى مكعبات. ضعها بطبقة فردية في وعاء قابل للمايكروويف. حركها في نهاية الطبخ لاكتكمال الإذابة.	الجبن
٥ أو ١٠ أونس	قد يستخدم الختمي الكبير أو الصغير. ضعه في وعاء قابل للمايكروويف . حركها في نهاية الطبخ لاكتكمال الإذابة.	الختمي

استخدام فرن المايكروويف

إذابة الثلج التلقائية

تم ضبط أربع أنواع من إذابة الثلج مسبقاً في الفرن. ووظيفة إذابة الثلج تسمح لك بأفضل طريقة لإذابة الثلج من الأطعمة المجمدة. ودليل الطبخ يرشدك أي نوع موصى بإذابة الثلج بواسطة وظيفة إذابة الثلج التلقائية، يضبط الفرن وقت إذابة الثلج مستوى الطاقة لك تلقائياً. يختار الفرن وقت إذابة الثلج المطلوب لكل طعام تلقائياً حسب وزن الطعام الذي أدخلته. لإضافة الراحة، وظيفة إذابة الثلج التلقائية مزودة بألية صفارة مبيطة لتذكيرك الفحص والتقليب والفصل أو إعادة الترتيب.

* لأفضل النتائج، أفضل السمك، المحار، اللحم والدجاج من التغليف الأصلي من الورقة أو البلاستيك (اللفة). وإلا، اللفة تحتفظ بالبخار والعصير قريباً من الأطعمة الذي قد يؤدي إلى طبخ الأسطح الخارجية من الطعام.
* لأفضل النتائج، شكّل اللحم المطحون إلى شكل كعكة محلاة قبل التجميد. عند إذابة الثلج، احك اللحم المذاب عند انطلاق صفارة واستمر في إذابة الثلج.
* ضع الأطعمة في وعاء مسطح أو رف التشوية للفرن لجمع قطرات.
* يبقى بعض الثلج في وسط الطعام عند إخراجها من الفرن.

لائحة أنواع إذابة الثلج

النوع	الطعام
١ اللحم	البقر لحم البقر المطحون، الشريحة الدائرية، المكعبات للمرق، الشرائح الناعمة، تشوية اللحم، تشوية الضلع، تشوية الكفل، عجين الهابروغية الحمل المفروم (بسمكة ١ بوصة)، تشوية الملفوف من اللحم
٢ الدجاج	العجل شرائح (١ باوند، بسمكة نصف بوصة) الدجاج الدجاجة الكاملة (أقل من ٤ باوند)، قطع الدجاجة والصدور (بدون عظم) الديك كامل الدجاجة التركية الصدور (أقل من ٦ باوند)
٣ السمك	شرائح/مفروم شرائح دائرية، شرائح ناعمة، مفروم (بسمكة ١ بوصة) قطع العجل (١ باوند، سمكة نصف بوصة) السمك شرائح السمك، السمك الكامل المحار لحم السرطان، ذيل الكركند، الإربيان، الأسقلوب
٤ الخبز	باغيتة لفة الخبز للعشاء الموفينية الهامبورغية هات دوج شرائح الخبز رغيف الخبز

١ اللحم

٢ الدجاج

٣ السمك

٤ الخبز

* الأوزان تتراوح بين ٠.١ - ٦.٠ باوند.
(وزن الخبز ٠.١ - ١.٠ باوند).

على سبيل المثال: لإذابة ١,٢ باوند من اللحم

١. المس زر الإيقاف/المسح. **إيقاف Stop** **مسح Clear**

٢. المس زر إذابة الثلج التلقائية. **Auto Defrost** **إذابة ثلج تلقائية**
DEF-1 TOUCH 1 DEF-2 TOUCH 2
DEF-3 TOUCH 3 DEF-4 TOUCH 4
(المس ١ للإذابة ١، والمس ٢ للإذابة ٢،
والمس ٣ للإذابة ٣، والمس ٤ للإذابة ٤)
على شاشة العرض.

٣. المس الرقم ١ وعندها يظهر **1**
ENTER WEIGHT
(ادخل الوزن) على شاشة العرض.

٤. ادخل الوزن بلمس (١) و(٢).
وعندها يظهر **1.2 LBS TOUCH START**
(المس لتشغيل ١,٢ باوند)
على شاشة العرض.

٥. المس زر التشغيل. **Start** **تشغيل**
وعندها يبدأ بإذابة الثلج.

ملاحظة:

عند لمس زر التشغيل، يتغير العرض إلى العد التنازلي لوقت إذابة الثلج. وتنطلق صفارة من الفرن مرة أثناء دورة إذابة الثلج. عند انطلاق صفارة، افتح الباب وقلب الطعام وافصله أو أعد ترتيبه. ازل أي جزء قد ذاب. أعد الأجزاء المجمدة إلى الفرن والمس زر التشغيل للعودة إلى دورة إذابة الثلج.

استخدام فرن المايكروويف

جدول إذابة الثلج التلقائية ضبط اللحم

الطعام	الضبط	عند انطلاق صفارة	التعليمات الخاصة
البقر			اللحم بشكل غير عادي وكبير ومكعبات ثقيلة من اللحم لا بد من تغطية المناطق النحيلة برقاقة ألنيومية في بداية إذابة الثلج.
البقر المطحون الكبير	اللحم	ازل الجزء المذاب بشوكة. قلبه . ويعود المنبه الى الفرن.	لا تذب أقل من ربع باوند. جمدها بشكل كعكة محلاة.
البقر المطحون الفطيرة	اللحم	افصل واعد الترتيب.	لا تذب أقل من ٢ أونس من الفطيرة. ينزل الوسط عند التجميد.
الشرائح الدائرة	اللحم	قلبه وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية .	ضعه في رف التشوية القابل للمايكروويف.
تنعيم الشرائح	اللحم	قلبه وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية .	ضعه في رف التشوية القابل للمايكروويف.
البقر للمرق	اللحم	ازل المناطق المذابة بشوكة. افصل المنبه. ويعود المنبه الى الفرن.	ضعها في صحن التخبيز القابل للمايكروويف.
تشوية اللحم تشوية الرمية	اللحم	قلبه وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية .	ضعه في رف التشوية القابل للمايكروويف.
تشوية الضلع	اللحم	قلبه وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية .	ضعه في رف التشوية القابل للمايكروويف.
تشوية الملفوف من الكفل	اللحم	قلبه وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية .	ضعه في رف التشوية القابل للمايكروويف.
الحمل مكعبات للمرق	اللحم	ازل المناطق المذابة بشوكة. يعود المنبه الى الفرن	ضعها في صحن التخبيز القابل للمايكروويف.
المفروم	اللحم	افصلها واعد ترتيبها.	ضعه في رف التشوية القابل للمايكروويف.

استخدام فرن المايكروويف

جدول إذابة الثلج التلقائية (متابع)

ضبط الدجاج

الطعام	الضبط	عند انطلاق صفارة	التعليمات الخاصة
الدجاج الكامل	الدجاج	قلبه (تنتهي إذابة الثلج عند توجيه الأسفل) غطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية.	ضع صدور الدجاج في رف التشوية القابل للمايكروويف. تنتهي إذابة الثلج بغمرها بالماء البارد. انزل حوصلة الطائر في حالة إذابة الثلج من الدجاجة جزئيا.
القطع		افصل القطع واعد ترتيبها. قلبها. وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية.	ضعها في رف التشوية القابل للمايكروويف. تنتهي إذابة الثلج بغمرها بالماء البارد.
الديك الكامل	الدجاج	قلبها. وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية.	ضعها في رف التشوية القابل للمايكروويف. تنتهي إذابة الثلج بغمرها بالماء البارد.
التركي الصدور	الدجاج	قلبها. وغطي المناطق الدافئة برقاقة ألنيومية.	ضعها في رف التشوية القابل للمايكروويف.

ضبط السمك

الطعام	الضبط	عند انطلاق صفارة	التعليمات الخاصة
السمك الشرائح	السمك	قلبها. وافصل الشرائح عند إذابتها جزئيا إذا كان بالإمكان.	ضعها في صحن الخبز القابل للمايكروويف. خذ عناية لفصل الشرائح تحت الماء البارد.
شرائح السمك	السمك	قلبها. وافصل الشرائح عند إذابتها جزئيا إذا كان بالإمكان.	ضعها في صحن الخبز القابل للمايكروويف. اجر الماء البارد لتنتهي إذابة الثلج.
الكامل	السمك	قلبه.	ع في صحن الخبز القابل للمايكروويف. غطي الرأس والذيل برقاقة؛ لا تترك الرقاقة تلمس جدران المايكروويف. تنتهي إذابة الثلج بغمرها بالماء البارد.
المحار السرطان	السمك	اقطعه وقلبه.	ضعه في صحن الخبز القابل للمايكروويف.
ذيل الكركند	السمك	قلبه واعد ترتيبه	ضعه في صحن الخبز القابل للمايكروويف.
الإربيان	السمك	افصله واعد ترتيبه.	ضعه في صحن الخبز القابل للمايكروويف.
الأسقلوب	السمك	افصله واعد ترتيبه.	ضعه في صحن الخبز القابل للمايكروويف.

ضبط الخبز

الطعام	الضبط	عند انطلاق صفارة	التعليمات الخاصة
باغيته لفة الخبز للعشاء الموفينية الهامبورغية هات دوج شرائح الخبز رغيف الخبز	الخبز	قلبه واعد ترتيبه	

إرشادات التسخين أو إعادة التسخين

من أجل تسخين الطعام أو إعادة تسخينه في فرن المايكروويف بنجاح ، من المهم اتباع الإرشادات المختلفة. قس كمية من الطعام من أجل تحديد الوقت المطلوب لتسخينه. رتب الطعام على شكل دائري من أجل الحصول على أفضل نتيجة. ويتم تسخين الطعام في درجة حرارة الغرفة بسرعة أكثر من الطعام المبرد. لا بد من إخراج الطعام من العلبة ووضعه في الوعاء المناسب للمايكروويف. يتم تسخين الطعام بالتساوي أكثر في حالة تغطية الطعام بالغطاء المناسب للمايكروويف أو الملف البلاستيكي مع فتحات التهوية. ازل الغطاء بعناية لتجنب الاحتراق من البخار الساخن. استخدم الجدول التالي كدليل لتسخين الطعام المطبوخ.

المواد	وقت الطبخ (على الطاقة العالية)	التعليمات الخاصة
٣ شرائح من اللحم (سماكة ١/٤ بوصة)	١ - ٢ دقيقة	ضع اللحم المشرح على صحن قابل للمايكروويف. غطيها بالغطاء البلاستيكي مع فتحات التهوية. * ملاحظة: مرق اللحم والصلصة تساعد في الاحتفاظ بعصارة اللحم.
فطيرة الدجاج ١ صدر ١ رجل وفخذ	٢ - ٣,٥ دقائق ١,٥ - ٣ دقائق	ضع قطع من الدجاج على صحن قابل للمايكروويف. غطيه بالغطاء البلاستيكي مع فتحات التهوية.
سمك مشرح (٦-٨ أونس)	٢ - ٤ دقائق	ضع السمك على صحن قابل للمايكروويف. غطيه بالغطاء البلاستيكي مع فتحات التهوية.
لازانيا لشخص (١٠,٥ أونس)	٤ - ٦ دقائق	ضع السمك على صحن قابل للمايكروويف. غطيه بالغطاء البلاستيكي مع فتحات التهوية.
الكاسيرول ١ كوب ٤ اكواب	١ - ٣,٥ دقائق ٥ - ٨ دقائق	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.
الكاسيرول كريم أو جبن ١ كوب ٤ اكواب	١,٥ - ٣ دقائق ٣,٥ - ٥ دقائق	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.
لحم مع صلصة طماطم أو لحم بقرة مشوى ١ سندويتش (نصف كوب من لحم) بدون كعكة	١ - ٢,٥ دقائق	اعد تسخين الحشوات والكعكة منفصلاً. اطبخ الحشوات في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حركها مرة. سخن الكعكة كما مبين في الجدول أدناه.
البطاطس المعجون ١ كوب ٤ اكواب	١,٥ - ٣ دقائق ٥ - ٨ دقائق	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.
الفول المخبوز ١ كوب	١,٥ - ٣ دقائق	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.
فطيرة مع الصلصة ١ كوب ٤ اكواب	٢,٥ - ٤ دقائق ٧,٥ - ١١ دقيقة	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.
الأرز ١ كوب ٤ اكواب	١,٥ - ٣,٥ دقائق ٤ - ٦,٥ دقائق	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.
سندويتش أو كعكة ملفوفة ١ لفة	١٥ - ٣٠ ثانية	لفه بالفوطة الورقية وضعه على رف زجاج قابل للمايكروويف.
الخضار ١ كوب ٤ اكواب	١,٥ - ٤ دقائق ٥ - ٨ دقائق	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.
الحساء لشخص (٨ أونس)	١,٥ - ٢,٥ دقائق	اطبخ في الكاسيرول القابل للمايكروويف مع غطاء. حرك الطعام أثناء الطبخ مرة.

جدول الخضار الطازج

وقت الانتظار	الارشادات	وقت الطبخ على الطاقة العالية	الكمية	الخضار
٢-٢ دقائق	رتبه واضف ملعقتي طعام من الماء وملعقتي طعام من العصارة اليه وغطيه.	٥ - ٨ دقائق ١٠ - ١٣ دقائق	٢ متوسط ٤ متوسط	خرشوف (٨ أونس لكل)
٢-٣ دقائق	اضف نصف كوب من الماء اليها وغطيه.	٢ - ٧ دقائق	١ باوند	براعم جديدة من هليون طازج
٢-٢ دقائق	ضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول بـ ٠.٥ - ١ كوارتر. حركه أثناء الطبخ.	٨ - ١٢ دقائق	١ باوند	الفول الاخضر والفول الشمعي
٢-٣ دقائق	ضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول المغطى بـ ١.٥ - ١ كوارتر. اعد ترتيبه أثناء الطبخ.	١٤ - ١٨ دقائق	١ باوند	جزر شمندر طازج
٢-٢ دقائق	ضع البركولي في الصحن الخاص للخبز. اضف نصف كوب من الماء اليها.	٥ - ٩ دقائق	١ باوند	براعم جديدة من البركولي
٢-٢ دقائق	ضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول المغطى بـ ١.٥ - ١ كوارتر. حركه أثناء الطبخ.	٦ - ٨ دقائق	١ باوند	كرنب مفروم طازج
٢-٣ دقائق	ضع ربع كوب من الماء في الكاسيروول المغطى بـ ١ كوارتر. حركه أثناء الطبخ.	٢ - ٦ دقائق	كوبان	جزر مشرح طازج
٢-٣ دقائق	رتبه وضع ربع كوب من الماء في الكاسيروول المغطى بـ ١ كوارتر. وحركه أثناء الطبخ.	٧ - ١١ دقائق	١ باوند	قرنبيط كامل طازج
٢-٣ دقائق	اشرحها وضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول المغطى بـ ٠.٥ - ١ كوارتر. وحركها أثناء الطبخ.	٣ - ٥ دقائق ٧ - ٩ دقائق	كوبان ٤ أكواب	زهيرات كرفس مشرح طازج
٢-٣ دقائق	اقشرها واضف ملعقتي طعام من الماء في نصف صحن الخبز بـ ٠.٥ - ١ كوارتر. وغطيه.	٥ - ٩ دقائق	كوزان	الذرة الطازجة
٢-٢ دقائق	ضع الفطر في نصف في الكاسيروول بغطاء بـ ٠.٥ - ١ كوارتر. وحركه أثناء الطبخ.	٢ - ٣,٥ دقائق	٠.٥ باوند	الفطر الطازج المشرح
٢-٣ دقائق	ضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول بغطاء بـ ٠.٥ - ١ كوارتر. وحركه أثناء الطبخ.	٤ - ٨ دقائق	١ باوند	الجزر الأبيض الطازج والمشرح
٢-٣ دقائق	ضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول بغطاء بـ ٠.٥ - ١ كوارتر. وحركها أثناء الطبخ.	٧ - ١٠ دقائق	٤ أكواب	حبة البسلة الخضراء والطازجة
٢-٣ دقائق	اثقب البطاطس الحلوة عدة مرات بشوكة. ضعها على فوطة ورقية. قلبها أثناء الطبخ.	٥ - ١٠ دقائق ٧ - ١٣ دقائق	٢ متوسط ٤ متوسط	البطاطس الحلوة الكاملة للخبز (٦-٨ أونس لكل)
٢-٣ دقائق	اثقب البطاطس الحلوة عدة مرات بشوكة. ضعها على فوطة ورقية. قلبها أثناء الطبخ.	٥ - ٨ دقائق ٩ - ١٥ دقائق	حبتان ٤ حبات	البطاطس البيضاء الكاملة للخبز (٦-٨ أونس لكل)
٢-٣ دقائق	ضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول بغطاء بـ ٢ كوارتر.	٥ - ٨ دقائق	١ باوند	اسفاناخ طازج
٢-٣ دقائق	اقتطعها الى نصفين. ازل البذور منها. ضعها في طبق الخبز بـ ٨x٨ بوصة. وغطيه.	٧ - ٩ دقائق	١ متوسط	جوزة البلوط الجوزة الأرمدة الطازجة
٢-٣ دقائق	ضع نصف كوب من الماء في الكاسيروول بغطاء بـ ٠.٥ - ١ كوارتر. حركه أثناء الطبخ.	٥ - ٨ دقائق	١ باوند	القرع الصيفي الطازج والمشرح
٢-٣ دقائق	اثقبه. ضعه على فوطتين ورقيتين. قلبه واعد ترتيبه أثناء الطبخ.	٧ - ١٠ دقائق	١ باوند	القرع الصيفي الطازج والكامل

تحذيرات من أجل السلامة

١. لا تحاول تغيير أو إجراءات تعديل أو اصلاح للباب ولوحة التحكم ومفاتيح الأمان أو اي جزء من أمام الفرن. يجب أن يقوم بعمليات الإصلاح فني مؤهل.
 ٢. لا تعمل على تشغيل الفرن وهو فارغ. من الأفضل وضع كاس من الماء في الفرن أثناء عدم الاستخدام. الماء سيمتص جميع طاقة موجات المايكرو اذا اشتغل الفرن بطريق الخطأ.
 ٣. لا تجفف الملابس في الفرن والتي يمكن أن تتكربن أو تحترق اذا سخنت لفترة طويلة.
 ٤. لا تطبخ المواد الغذائية ملفوفة بمناديل ورقية الا اذا كانت تعليمات كتاب الطبخ لهذه الوجبة تحتوي على التعليمات.
 ٥. لا تستخدم اوراق الجرائد بدلا من مناديل الورق.
 ٦. لا تستخدم اواني خشبية للطبخ في الفرن. انها ستسخن وتتفحم. لا تستخدم اواني معدنية أو اواني فخارية مرجعة بمواد معدنية (كالذهب أو الفضة). دائما ارفع المواد المعدنية. المواد المعدنية في الفرن تؤدي لما يشبه البرق ويمكنها إتلاف الفرن.
 ٧. لا تشغل الفرن أثناء وجود حافظز بين بان الفرن وأطرافه كالورق أو المناديل أو أي شيء اخر فهذه تؤدي الى تسرب طاقة موجات المايكرو خارج الفرن.
 ٨. لا تستخدم المنتجات الورقية المدورة لانها قد تحتوي على شوائب قد تؤدي الى إحداث شرارة أو حريق.
 ٩. لا تنظف المائدة الدائرية بوضعها في الماء فوراً بعد الطبخ. هذا يؤدي الى كسرها أو إتلافها.
 ١٠. الكميات القليلة من الطعام تحتاج الى وقت أقصر للطبخ أو التسخين. اذا استعملت التوقيت العادي فقد يؤدي الى حرقها أو إتلافها.
 ١١. تأكد من وضع الفرن بحيث تكون مقدمة الباب بعيدة ١٠ سم خلف طرف السطح الموجودة فوقه لتجنب انقلاب الفرن.
 ١٢. قبل وضع البطاطس أو التفاح او ما يشابهه في الفرن اخرج ثقبا في قشرتها.
 ١٣. لا تطبخ البيض بقشوره في الفرن. الضغط سيزداد داخل البيضة فتنفجر.
 ١٤. لا تحاول الغلي بالزيت الكثير في الفرن.
 ١٥. انزع الغلاف البلاستيكي عن الطعام قبل طبخه أو تسخينه أو ازالة الجليد منه. لاحظ أنه في بعض الحالات الخاصة فقط يجب لف المادة المطبوخة بفيلم بلاستيكي للتسخين أو الطبخ كما هو موضح بالتفصيل في كتب الطبخ بافران المايكروويف.
 ١٦. يجب عدم استخدام الفرن مطلقا اذا كان الباب غير محكم الاغلاق.
 ١٧. عند طبخ السوائل في فرن المايكروويف ربما تسخن أكثر من اللازم فوق درجة الغليان بدون مشاهدة ظهور الفقاقيع. عند نزع الوعاء قد تؤدي الصدمة الى تكوين مفاجئ للفقاقيع البخار. وقد يتدفع الماء متصاعدا كالنافورة بشكل متفجر.
 ١٨. اذا لاحظت وجود الدخان حافظ على باب الفرن مغلقا ولكن أوقف تشغيله وافصله عن التيار الكهربائي.
 ١٩. عند طبخ أو تسخين الطعام في أوعية وأواني بلاستيكية ، ورقية أو من مادة استهلاكية مرة أخرى انتبه جيدا للفرن للفحص عما إذا كانت أوعية الطعام متشوهة.
- تنبيه - تأكد من الاوقات المخصصة للطبخ جيدا لان زيادة الطبخ عن الوقت المحدد تؤدي الى إحداث الحرائق وإتلاف الفرن.

أسئلة وأجوبة

- س. ما هو السبب في عدم توهج ضوء الفرن ؟
ج. هناك بعض أسباب في عدم توهج ضوء الفرن.
• لمبة الضوء قد احترقت
• باب الفرن غير مغلق
- س. هل تمر موجات طاقة فرن المايكروويف من خلال نافذة العرض؟
ج. لا. الفتحات أو الثقوب معمولة للسماح بمرور الإضاءة ولكنها لا تسمح بمرور طاقة المايكروويف.
- س. لماذا ينطلق صوت الصفارة عند لمس الزر على لوحة التحكم؟
ج. صوت الصفارة يشير الى اكتمال البرمجة.
- س. هل يتلف فرن المايكروويف عند تشغيله فارغا ؟
ج. نعم. لا تشغيله فارغا أبدا أو بدون الصينية الزجاجية.
- س. لماذا تفقع البيضات احيانا ؟
ج. أثناء قلي أو تحميص أو سلق البيض قد يفقع صفار البيض بسبب تراكم البخار داخل الصفار. لمنع حدوث ذلك فقط اخزق الصفار بنكاشة اسنان قبل الطبخ. لا تطبخ البيض أبدا بدون خزق القشرة.
- س. لماذا تحتاج الى وقت الانتظار بعد انتهاء عملية الطبخ ؟
ج. بعد انتهاء الطبخ في فرن المايكروويف يستمر الطعام في الطبخ خلال فترة الانتظار. هذه الفترة تجعل الطعام ينضج بالتساوي. فترة الانتظار تعتمد على مدى كثافة الطعام.
- س. هل يمكن عمل الفشار في فرن المايكروويف ؟
ج. نعم، اذا أجرى استخدام احدى الطريقتين التاليين.
(١) في وعاء عمل الفشار المصنوع خصيصا للاستخدام فيفرن المايكروويف.
(٢) فشار مصنوع مسبقا خاص بفرن المايكروويف يحتوي على مزايا معينة مناسبة للتنضيج النهائي.
- نفذ التعليمات المعطاة من الصانع لمنتجات الفشار. لا تترك الفرن بدون مراقبة شديدة أثناء عمل الفشار. اذا لم يبدأ الفشار بعد اتباع التعليمات المعطاة فوقف عن العمل. الاستمرار في محاولة انضاجه قد يؤدي الى احتراقه.
- تحذير
لا تستخدم ابداً اكياس الورق البنية لعمل الفشار. لا تحاول ابدا عمل فشار من بقايا حبات الذرة.
- س. لماذا لا يتطبخ فرن المايكروويف الاطعمة في الوقت المحدد في دليل الطبخ ؟
ج. راجع دليل الطبخ مرة ثانية. لتتأكد بأنك قمت بتنفيذ الإرشادات على الوجه الصحيح ومعرفة اسباب التغير في اوقات الطبخ. الاوقات الزمنية في دليل الطبخ هي مقترحات فقط لمنع حدوث احتراق أو زيادة في التسخين المشكلة الأكثر حدوثا هي التعود على الطبخ في المايكروويف. الاختلافات في الحجم والشكل والوزن والأبعاد قد تتطلب فترة طبخ أطول. استعمل خبرتك وحكمتك الذاتية الى جانب دليل الطبخ لفحص درجة الطعام كما ترغبه.