



# مایکروویو / گریل (سرخ کن)

دفترچه راهنمای استفاده کننده

لطفاً قبل از استفاده از دستگاه این دفترچه را به طور کامل مطالعه کنید.

**LF-5201WR**

**LF-5201SR**

P/No.:MFL38293110

# احتیاط های اولیه

اقدامات احتیاطی برای پرهیز از امکان قرار گیری در معرض انرژی بیش از حد مایکروویو

در زمان حرارت دادن مایعات مثل سوپ، سس ها و نوشیدنی ها در مایکروویو، حرارت دادن بالاتر از نقطه جوش می تواند باعث سر رفتن و نشست مایعات از ظروف می شوند.

به منظور جلوگیری از آن، اقدامات زیر را انجام دهید.

۱ از ظروف صاف با گردن باریک استفاده نکنید.

۲ مایعات را بعد از رسیدن به نقطه جوش مناسب از دستگاه خارج کنید.

(مایعات نباید به حالت قلقل در دستگاه استفاده شوند.)

۳ قبل از قرار دادن مایعات در فر حتماً آنها را هم بزنید و دوباره در حین زمان پخت این کار را انجام بدهید.

۴ بعد از حرارت دادن چند لحظه صبر کنید مایع را هم زده یا تکان دهید و دمای آن را قبل از مصرف چک کنید تا دچار سوختگی نشوید.

(بویژه محتویات بطری شیر یا ظروف غذای کودک)

در موقع برداشتن ظرف مراقب باشید.

## ⚠ هشدار

بعد از حرارت دادن، چند لحظه صبر کنید مایع را به هم زده یا تکان دهید و دمای آن را قبل از مصرف چک کنید تا دچار سوختگی نشوید.

بعلت وجود قفل های ایمنی داخلی که در مکانیزم در جا سازی شده، نمی توانید فر خود را با در باز به کار اندازید. این قفل ها بطور اتوماتیک هر گونه فعالیت پخت و پز را به هنگام باز بودن در متوقف می سازد زیرا در صورت شروع پخت در فر مایکروویو می تواند منجر به قرار گیری بدن در معرض امواج مایکروویو شود.

## به قفل ها دست نزنید

هیچگونه چیزی بین قسمت جلویی فر و درب نگذاشته یا نگذارید غذا یا پس مانده آن را با ماده پاک کننده از روی سطوح درز گیری جمع کنید.

اگر فر خراب است از آن استفاده نکنید. حتما باید درهای فر به درستی بسته شوند ۱- درها خراب نباشد، ۲- لوله ها و بست ها خراب نباشند، ۳-

قسمت های درز گیری شده گرفته دچار نقص نشده باشند.

فر باید تنها توسط تعمیرکاران متخصص و مجرب تعمیر شود.

## ⚠ هشدار

از زمان مناسب برای پخت غذای خود اطمینان حاصل کنید زیرا پخت بیش از حد ممکن است. منجر به آتش گرفتن غذا و صدمه دیدن فر شما شود.

# فهرست مطالب

۲	احتیاط های اولیه
۳	فهرست مطالب
۴ ~ ۵	روش باز طردن بسته بندی و نصب دستگاه
۶	روش تنظیم ساعت
۷	قفل طوط
۸	پخت با قدرت ماطرو
۹	سطح قدرت ماطرو
۱۰	پخت دو مرحله ای
۱۱	شروع سریع
۱۲	پخت طبایی
۱۳	پخت ترطییبی
۱۴ ~ ۱۶	پخت و پز خودطار
۱۷ ~ ۱۸	نوب یخ خودطار
۱۹ ~ ۲۰	نوب یخ سریعی
۲۱ ~ ۲۳	اغذیه اروپائی
۲۴	راهنمای گرم طردن و یا گرم طردن مجدد غذا
۲۵	راهنمای سیزیجات تازه
۲۶	راهنمای سرخ طردن اغذیه
	دستور العمل های مهم ایمنی بدقت مطالعه نموده و
۲۷ ~ ۲۸	برای مراجعات بعدی نگه دارید
۲۹	لوازم ایمنی دستگاه ماطروویو
۳۰ ~ ۳۱	خصوصیات مواد غذائی و پخت با دستگاه ماطروویو
۳۲	سوالات و پاسخ ها
۳۳	اطلاعات سیم طشی دستگاه / مشخصات فنی

## فرمایکروویو چگونه کار می کند؟

امواج مایکروویو نوعی انرژی مثل امواج رادیویی و تلویزیونی و اشعه نور معمولی هستند. معمولا این امواج در محیط اطراف گسترده شده و بدون اثر ناپدید می شوند. فرهای مایکروویو دارای لامپ مگنترون هستند که برای استفاده از انرژی مایکروویو در فر طراحی شده است. انرژی الکتریکی داخل لامپ مگنترون برای ایجاد انرژی مایکروویو استفاده می شود.

این امواج مایکروویو از طریق شکافهای داخل فر وارد محوطه پخت می شوند. یک صفحه دوار یا سینی در مرکز فر قرار دارد. مایکروویو ها نمی توانند از دیواره های فلزی فر عبور کنند اما می توانند در موادی مثل شیشه، سرامیک و کاغذ نفوذ کنند.

مایکروویو ظرف غذا را حرارت نمی دهد و ظرف بخاطر حرارت ایجاد شده توسط غذا داغ می شود.

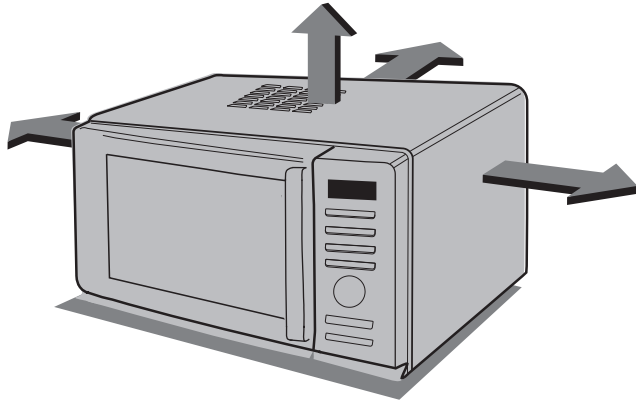
## یک وسیله خانگی بسیار ایمن

فر مایکروویو شما یکی از ایمن ترین لوازم خانگی است. وقتی در آن باز است فر به طور اتوماتیک تولید امواج را متوقف می کند. انرژی آن وقتی وارد غذا می شود تماما تبدیل به حرارت می شود. و وقتی آن را مصرف می کنید هیچگونه آسیبی به بدن شما نمی رساند.

# روش باز طردن بسته بندی و نصب دستگاه

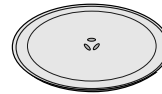
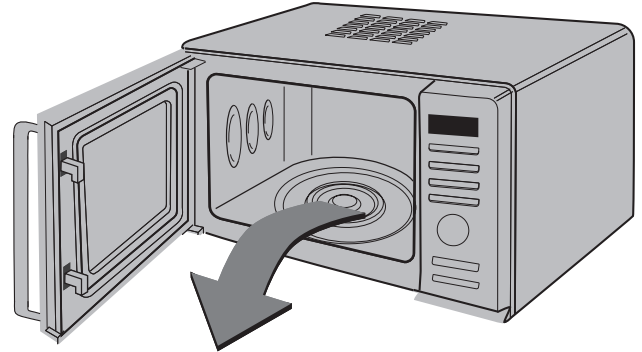
پیروی از مراحل ذکر شده در این دو صفحه شما را از کار کرد درست دستگاه مطلع می کند. لطفا در مورد محل نصب فر خود دقت لازم را بکاربرید. به هنگام باز کردن مایکروویو تمامی لوازم جانبی آن را خارج کنید. مطمئن شوید که به هنگام حمل مایکروویو شما آسیب ندیده است.

فر خود را در جایگاه دلخواه قرار داده، به نحوی که ۸۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد. از بالا حداقل ۳۰ سانتی متر و از پشت حداقل ۱۰ سانتی متر برای تهویه خوب، جا داشته باشد. قسمت جلویی فر باید حداقل ۸ سانتی متر از لبه محلی که آن را قرار داده اید عقب تر باشد تا از افتن آن جلوگیری شود. یک منفذ خروجی در بالا یا پهلوئی فر است، مسدود کردن آن به فر صدمه می زند.

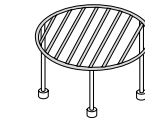
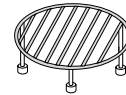


از این فر نباید برای آماده سازی غذا به منظور تجاری استفاده شود.

فر را از بسته بندی خارج کرده و روی یک سطح صاف قرار دهید.



سینی شیشه ای



طبقه مخصوص سرخ طردن



حلقه چرخان

با کشیدن دسته در، آن را باز نموده و حلقه دوار را داخل فر و سینی شیشه ای را روی آن قرار دهید.



فر را به پریز استاندارد خانگی وصل کنید، مراقب باشید که تنها فر شما به پریز وصل شده باشد.



اگر فر به درستی کار نکرد آن را از برق کشیده و مجدداً وصل و روشن نمایید.

لیوان مخصوص مایکروویو را با ۳۰۰ میلی لیتر آب پر کنید و در داخل سینی شیشه ای قرار دهید و در فر را ببندید. اگر در مورد نوع ظرف مصرفی شک دارید به صفحه ۲۹ مراجعه فرمایید.



دکمه توقف / حذف را فشار دهید و دکمه شروع را ۶ بار فشار دهید تا زمان پخت برای ۳۰ ثانیه تنظیم شود.

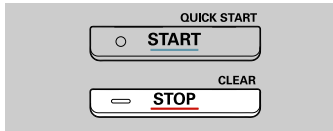


صفحه نمایش دستگاه به طور معکوس ۳۰ ثانیه را شمارش می کند. وقتی به صفر رسید صدای بیب را می شنوید در فر را باز کنید و دمای آب را تست کنید. اگر فر درست کار کند آب باید گرم باشد. در هنگام برداشتن ظرف مواظب باشید، زیرا ممکن است ظرف بسیار داغ باشد.



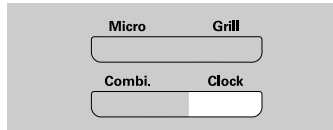
# روش تنظیم ساعت

می توانید ساعت را ۱۲ ساعته یا ۲۴ ساعته تنظیم کنید. در مثال زیر به شما تنظیم ساعت ۱۴:۳۵ را در یک دور ۲۴ ساعته نشان می دهیم. مطمئن شوید که تمام قسمتهای بسته بندی شده را باز نموده اید.



ابتدا از نصب صحیح دستگاه همانگونه که در کتاب گفته شده مطمئن شوید.

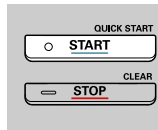
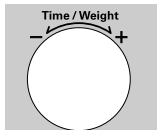
دلمه توقف/حذف را فشار دهید.



دکمه **CLOCK** را یک مرتبه فشار دهید.

(اگر می خواهید از گزینه دیگری استفاده کنید، یک بار دیگر دکمه **CLOCK** را فشار دهید. اگر پس از تنظیم ساعت بخواهید گزینه متفاوتی را تغییر دهید، باید دوشاخه از برق بیرون کشیده و دوباره به پریز متصل کنید.)

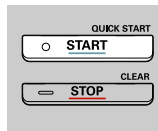
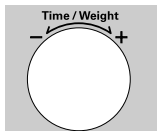
وقتی اولین بار فر را به برق می زنید یا بعد از قطع برق، دوباره روشن می شود، علامت "0" روی صفحه به نمایش در می آید. باید ساعت آن را تنظیم کنید.



دلمه **چرخان** را تا هنگام نمایش "۱۴ : " بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.

جهت تایید ساعت، دلمه شروع را فشار دهید.

اگر ساعت (یا نمایشگر) هر گونه علامت عجیب و نا شناخته ای را نشان داد، باید دوشاخه را ابتدا از برق کشیده و دوباره به برق بزنید.



دلمه **چرخان** را تا هنگام نمایش "۱۴:۳۵ : " بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.

دلمه شروع را فشار دهید.

ساعت شروع به شمارش می طند.

# قفل طودط

دلمه توقف/حذف را فشار دهید.



فر شما دارای یک مشخصه ایمنی است که از راه اندازی ناگهانی فر جلوگیری می کند. زمانی که این قفل را راه اندازی می کنید، هیچ قسمتی از فر کار نمی کند. با این حال هنوز کودک شما می تواند در فر را باز کند.

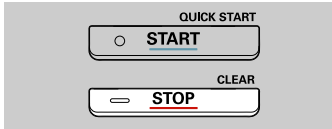
دکمه **توقف/حذف** را فشار داده و نگهدارید تا عبارت **“L”** بر روی صفحه نمایان شده و صدای بیپ شنیده شود. قفل کودک اکنون تنظیم شده است. زمان از روی صفحه محو شده اما پس از چند ثانیه دوباره ظاهر می شود.

اگر دکمه ای فشار داده شود علامت **“L”** بر روی صفحه نمایان می شود.

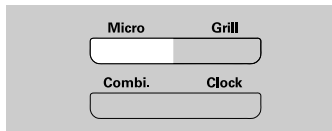
برای لغو این دستور دکمه **توقف/حذف** را فشار داده و نگه دارید تا علامت **“L”** محو شود، وقتی آن را رها می کنید، صدای بیپ شنیده می شود.

# پخت با قدرت ماطرو

در نمونه زیر به شما نشان می دهیم که چگونه بعضی از غذاها را با توان ۸۰٪ برای ۵ دقیقه و ۳۰ ثانیه بپزید.

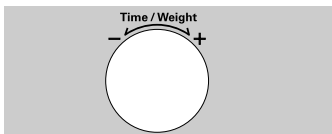


مطمئن شوید که فر خود را به درستی همانگونه که در راهنما آمده، نصب کرده اید.  
دلمه توقف/حذف را فشار دهید.



بمنظور انتخاب قدرت ۷۲، دلمه **میطرو** را دو بار فشار دهید.  
"۶۸۰" بروی صفحه نمایشگر نمایان می گردد.

مایکروویو شما دارای پنج تنظیم برای پخت با توان مایکرو است.



دلمه **چرخان** را تا هنگام نمایش "۵:۳۰". بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.

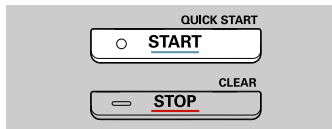
پخت با توان مایکرو میزان توان %  
بالا ۸۵۰ وات ۱۰۰٪

کمی بالا ۶۸۰ وات ۸۰٪

متوسط ۵۱۰ وات ۶۰٪

یخ زدایی ۳۴۰ وات ۴۰٪

پایین ۱۷۰ وات ۲۰٪



دلمه شروع را فشار دهید.  
در هنگام پخت میتوانید با استفاده از دلمه **طم و زیاد** زمان پخت و پز را طم یا زیاد نمائید.



# سطح قدرت ماطرو

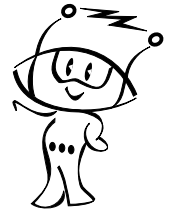
فرمایکروویو شما مجهز به پنج میزان مختلف توان مایکرو است تا قدرت و کنترل بیشتری بر فرایند پخت داشته باشید. جدول زیر نمونه ای از غذا و میزان توان پیشنهادی را برای استفاده با این مایکروویو ارائه می دهد.



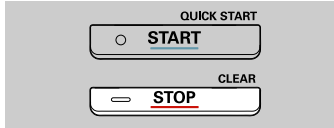
میزان توان	توان خروجی	میزان توان	مورد استفاده برای
بالا	۸۵۰ وات	۱۰۰٪	<ul style="list-style-type: none"> <li>آب جوش</li> <li>خوراک گوشت گاو</li> <li>پخت گوشت طیور، ماهی و سبزیجات</li> <li>پخت استیک</li> </ul>
کمی بالا	۶۸۰ وات	۸۰٪	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن (مایعات)</li> <li>بریان کردن گوشت و مرغ</li> <li>پخت قارچ و حلزون</li> <li>پخت غذاهای حاوی پنیر و تخم مرغ</li> </ul>
متوسط	۵۱۰ وات	۶۰٪	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن مجدد (پوره سیب زمینی، غذاهای حاضری)</li> <li>آماده کردن تخم مرغ</li> <li>پختن فرنی و شیربرنج</li> <li>آماده کردن برنج و سوپ</li> </ul>
یخ زدایی	۳۴۰ وات	۴۰٪	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن همه موارد</li> <li>آب کردن کره و شکلات</li> <li>پختن گوشت های نسبتاً سفت</li> </ul>
پایین	۱۷۰ وات	۲۰٪	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کردن کره و پنیر خامه ای</li> <li>نرم کردن بستنی</li> <li>گرم نگهداشتن ظروف اصلی و سفالی</li> </ul>

# پخت دو مرحله ای

در مثال زیر به شما نشان می‌دهم طه چگونه غذا را بصورت دو مرحله ای آماده سازید .  
مرحله اول غذای شما را بمدت ۱۱ دقیقه و در وضعیت فغقف می‌پزدخدر مرحله دوم غذای شما بمدت ۳۵ دقیقه با درجه توان ۳۴۰ پخته می‌شود .



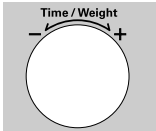
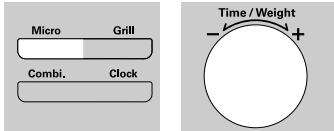
دطمه توقف / حذف را فشار دهید.



زمان پخت و توان قدرتی مرحله ۱ را مشخص نمائید .

جهت انتخاب توان حداثر، دطمه میطرو را یطبار فشار دهید.  
(شما می‌توانید این مرحله را در حالت توان حداثر حذف کنید).

دطمه چرخان را تا هنگام نمایش “ ۱۱:۰۰ ” .  
بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.

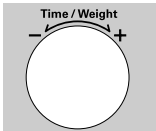
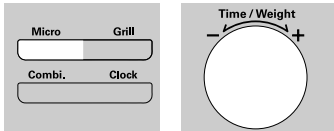


در حین پخت دو مرحله ای می‌توان در دستگاه را باز نموده و غذا را چط‌ترد . در دستگاه را بسته و دطمه شروع را فشار دهید تا مرحله پخت و پز ادامه یابد .

زمان پخت و توان قدرتی مرحله ۲ را مشخص نمائید .

جهت انتخاب توان ۳۴۰ ، دطمه میطرو را چهار بار فشار دهید .

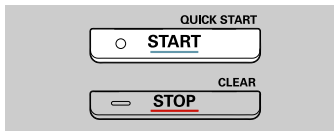
دطمه چرخان را تا هنگام نمایش “ ۳۵:۰۰ ” .  
بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.



در پایان مرحله ۱ ، یط صدای بیپ مانند به گوش رسیده و مرحله ۲ آغاز می‌گردد .

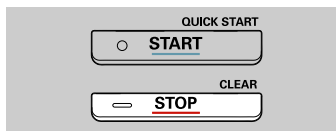
در صورت تمایل به حذف برنامه، دطمه توقف / حذف را ۲ بار فشار دهید .

دطمه شروع را فشار دهید .

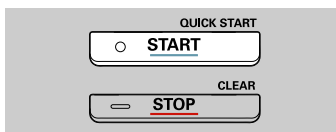


# شروع سریع

در نمونه زیر به شما نشان می دهیم که چگونه زمان پخت را در ۲ دقیقه و روی توان بالا تنظیم کنید.



دلمه توقف/حذف را فشار دهید.



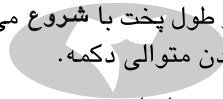
دکمه شروع سریع را چهار بار فشار دهید. تا زمان ۲ دقیقه با توان حداثر را انتخاب کنید.

فر شما قبل از زدن دکمه برای چهارمین بار، به کار می افتد.

ساختار شروع سریع این امکان را به شما می دهد که با فشار دکمه. شروع فواصل ۳۰ ثانیه ای را در حین پخت با توان حداثر انتخاب کنید.

در طول پخت با شروع می توانید زمان پخت را با فشار دادن متوالی دکمه.

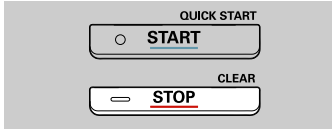
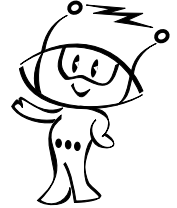
شروع افزایش دهید.



# پخت طبابی

در نمونه زیر نحوه استفاده از گریل برای پخت برخی غذاها در عرض ۱۲ دقیقه و ۳۰ ثانیه نشان داده شده است.

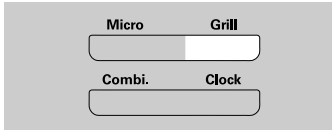
دلمه توقف / حذف را فشار دهید.



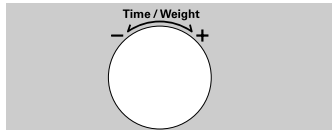
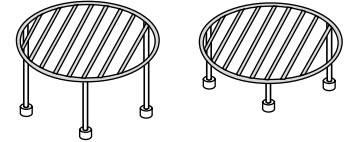
دلمه طبابی را فشار دهید .



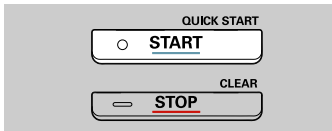
این خاصیت امپان سرخ و برشته شدن سریع اغذیه را برای شما فراهم می آورد .



دلمه چرخان را تا هنگام نمایش “۱۲:۳۰” بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.



دلمه شروع را فشار دهید .

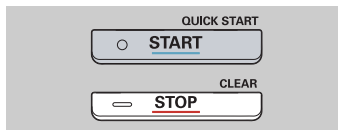


# پخت ترطیپی

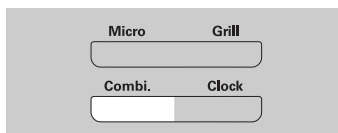
من در مثال زیر به شما نحوه برنامه دادن به دستگاه با حالت پخت ترطیپی Co-3 - بمنظور انجام پخت ۲۵ دقیقه ای را نشان خواهم داد.



دطمه توقف / حذف را فشار دهید .

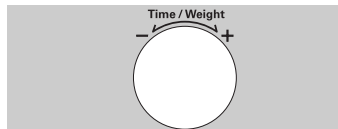


دطمه پخت ترطیپی را سه بار فشار دهید. در این زمان پیام "Co-3" بر روی صفحه نمایش ظاهر می گردد.



دستگاه شما قابلیت پخت ترطیپی را داراست طه به شما امطان پخت غذا با هیتر و مایطروویو را بطور همزمان و یا نوبتی خواهد داد. این بدان معناست طه زمان طوتاه تری برای پخت غذا لازم است.

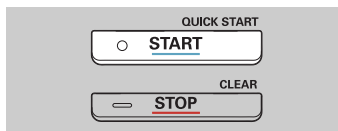
دطمه چرخان را تا هنگام نمایش "۲۵:۰۰" بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.



اجاق سرخ طن سطح خارجی غذا را سرخ می طنند در حالیطه ماطروویو داخل آن را گرم میطنند. از آن گذشته نیاز به گرم طردن قبلی اجاق ندارد.

دطمه شروع را فشار دهید.

در هنگام برداشتن غذا مراقب باشید زیرا ظرف آن داغ می باشد!



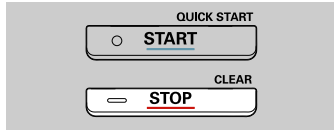
## حالت پخت ترطیپی

توان اجاق (%)	توان ماطرو (%)	طبقه بندی
۸۰	۲۰	Co - ۱
۶۰	۴۰	Co - ۲
۴۰	۶۰	Co - ۳

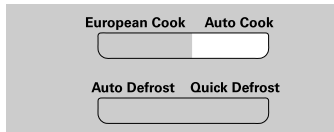
# پخت و پز خودطار



در مثال زیر به شما نشان می‌دهم طه چگونه ۰.۶ طیلو گرم سیب زمینی با پوست را بپزید.

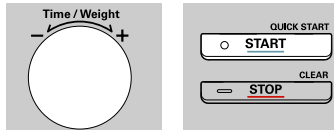


دطمه توقف / حذف را فشار دهید.



بمنظور انتخاب حالت سبزی تازه، دطمه پخت خودطار را فشار دهید.

پیام “Ac-2” بر روی صفحه نمایش ظاهر می‌گردد.



دطمه چرخان را تا هنگام نمایش “۰.۶” بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.

دطمه شروع را فشار دهید .

**پخت و پز خودطار** به شما این امکان را می‌دهد طه با انتخاب نوع و وزن غذای مورد نظر، به آسانی به پخت و پز اطبر غذاهای مورد علاقه خود اقدام نمائید .

## تعداد فشار دطمه طبقه بندی غذا

بار ۱	سیب زمینی با پوست طبقه بندی عدد
بار ۲	سبزیجات تازه
بار ۳	سبزیجات فریز شده
بار ۴	برنج
بار ۵	ماهی
بار ۶	گوشت طبابی
بار ۷	گوشت بره طبابی
بار ۸	قطعات جوجه

عملکرد	طبقه بندی غذا ها	محدودیت وزن	ابزار	دمای غذا	دستور العمل										
پخت و پز خودطاز	پخت و پز خودطاز سیب زمینی با پوست	۲/۰ گ ۱/۰ طیلو گرم	بر روی سینی شیشه ای	دمای اتاق	سیب زمینی های سایز متوسط حدود ۱۷۰ - ۲۰۰ گرم را انتخاب کنید. سیب زمینی ها را شسته و خشط کنید . سپس آنها را چندین بار با چنگل سوراخ نمائید . آنگاه سیب زمینی ها را روی سینی فلزی قرار داده و پس از تنظیم وزن دلمه شروع را فشار دهید . بعد از پخته شدن، آنها را از داخل دستگاه خارج نمائید . بگذارید برای ۵ دقیقه در داخل فویل باقی بمانند . احتیاط: قسمت گریل و محوطه اجاق بسیار داغ میشود . از دستش مخصوص اجاق استفاده بفرمائید										
سبزیجات تازه		۲/۰ گ ۱/۰ طیلو گرم	ظرف ایمنی - مایطروویو	دمای اتاق	لطفا سبزیجات را در داخل ظرف ایمنی- مایطروویو قرار داده و به آن آب اضافه فرمائید . سپس روی آن را با لفاف بپوشانید . پس از پخت، بهم زده و صبر کنید طه قرار بگیری . بمقتضی حجم، مقادیر لازم آب را اضافه کنید . ۲/۰ گ ۴/۰ ** طیلو گرم : ۲ قاشق غذا خوری ۵/۰ گ ۸/۰ ** طیلو گرم : ۴ قاشق غذا خوری										
سبزیجات فریز شده		۲/۰ گ ۱/۰ طیلو گرم	ظرف ایمنی - مایطروویو	فریز شده	لطفا سبزیجات را در داخل ظرف ایمنی- مایطروویو قرار داده و به آن آب اضافه فرمائید . سپس روی آن را با لفاف بپوشانید . پس از پخت، بهم زده و صبر کنید طه قرار بگیری . بمقتضی حجم، مقادیر لازم آب را اضافه کنید . ۲/۰ گ ۴/۰ ** طیلو گرم : ۲ قاشق غذا خوری ۵/۰ گ ۸/۰ ** طیلو گرم : ۴ قاشق غذا خوری										
برنج		۱/۰ گ ۳/۰ طیلو گرم	ظرف ایمنی - مایطروویو	دمای اتاق	برنج را شسته و با آب جوش و ۱/۴ تا ۱ قاشق چایخوری نمطدر بطرف بزرگ و عمق دار بریزید . <table border="1" data-bbox="92 815 778 920"> <tr> <td>وزن</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰ گرم</td> <td>۳۰۰ گرم</td> <td>درپوش</td> </tr> <tr> <td>آب برنج</td> <td>۲۰۰ میلی لیتر</td> <td>۴۰۰ میلی لیتر</td> <td>۶۰۰ میلی لیتر</td> <td>بله</td> </tr> </table> ** برنج - پس از پخت بمدت ۵ دقیقه یا تا زمانی طه آب آن جمع شود، بصورت در پوشیده نگه دارید .	وزن	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	درپوش	آب برنج	۲۰۰ میلی لیتر	۴۰۰ میلی لیتر	۶۰۰ میلی لیتر	بله
وزن	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	درپوش											
آب برنج	۲۰۰ میلی لیتر	۴۰۰ میلی لیتر	۶۰۰ میلی لیتر	بله											

عملکرد	طبقه بندی غذا ها	محدودیت وزن	ابزار	دمای غذا	دستور العمل
پخت و پز خودطاز	ماهی	۶/۰ گ ۲/۰ طیلو گرم	ظرف فلزی ایمنی دستگاه ماطروویو	سرد شده	ماهی تازه، استیط - ماهی روغنی: قزل آلا، خال مخالی - گوشت سفید: ماهی، ماهی ریز روغنی قطعات را بصورت یط لایه و به ترتیب بر روی ظرف فلزی ایمنی دستگاه بچینید. ظرف را بصورت محطم با روطش پلاستیطی پوشانده و در چند نقطه آن سوراخ ایجاد نمایید. بر روی صفحه گردان شیشه ای قرار دهید. وزن را تنظیم نموده و دطمه شروع را فشار دهید. پس از پختن، ظرف را از داخل دستگاه خارج طنید. قبل از سرو طردن ۳ دقیقه صبر شود.
	گوشت گوساله طبابی	۵/۰ گ ۵/۱ طیلو گرم	طبقه مخصوص سرخ طردن	سرد شده	طره یا مارگارین آب شده را روی برش گوشت بمالید. سپس آن را روی طبقه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. هنگامیطه صدای بیپ شنیده شد، گوشت را برگردانید. پس از پخته شدن، اجازه دهید طه ۱۰ دقیقه در داخل فویل باقی بماند
	گوشت بره طبابی	۵/۰ گ ۵/۱ طیلو گرم	طبقه مخصوص سرخ طردن	سرد شده	طره یا مارگارین آب شده را روی برش گوشت بمالید. سپس آن را روی طبقه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. هنگامیطه صدای بیپ شنیده شد، گوشت را برگردانید. پس از پخته شدن، اجازه دهید طه ۱۰ دقیقه در داخل فویل باقی بماند
	قطعات جوجه	۲/۰ گ ۱۸/۰ طیلو گرم	طبقه بالا	سرد شده	سطح پوست را شسته و تمیز طنید. سپس طره و یا مارگارین مایع را بر روی ران مرغ بمالید. بر روی طبقه بالا و روی سینی فلزی قرار دهید. زمانیطه از دستگاه یط صدای بیپ شنیده شد، غذا را پشت و رو نموده و جهت ادامه، دطمه شروع را فشار دهید. پس از پخته شدن، برای ۲-۵ دقیقه فویل روی غذا را بر ندارید.



# ذوب یخ خودطار

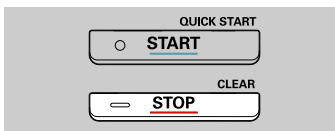
دما و تراکم مواد غذایی متفاوت است توصیه می کنیم که غذا را قبل از دستور پخت چک کنید، توجه زیادی به مفاصل گوشت و مرغ داشته باشید بعضی از غذاها نباید قبل از پخت کاملا شل شوند.

برنامه BREAD (نان) برای شل کردن یخ چیزهای کوچک مثل رول نان یا یک تکه نان مناسب است. این کار مستلزم یک زمان کوتاه برای شل شدن مرکز ماده غذایی است. در مثال زیر چگونگی یخ زدایی یک تکه گوشت مرغ را به وزن ۱/۴ کیلوگرم شرح می دهیم.

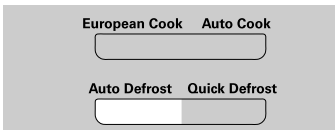


دطمه توقف/حذف را فشار دهید.

غذایی را که می خواهید یخ زدایی کنید، ابتدا وزن نمایید. مطمئن شوید که هرگونه تسمه فلزی یاروکش را در آورده اید سپس آن را در فر قرار داده و در آن را ببندید.

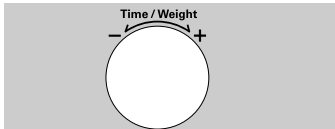


برای انتخاب برنامه یخ زدایی **POULTRY** دکمه ذوب یخ خودطار را دوبار فشار دهید.

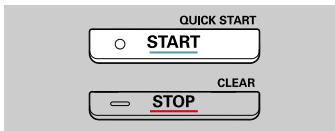


فر شما دارای ۴ نوع یخ زدایی برای گوشت، طیور، ماهی و نان است که هر کدام دارای دسته بندیهای مختلفی از نظر توان می باشد. با فشار مکرر دکمه ذوب یخ خودطار تنظیمات دیگری انتخاب می شود.

وزن غذایی را که می خواهید یخ زدایی کنید وارد کنید. دکمه چرخان را تا هنگام نمایش “۱.۴” بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.



دکمه شروع را فشار دهید.



دسته بندی ذوب یخ خودطار

گوشت	۱	بار
مرغ	۲	بار
ماهی	۳	بار
نان	۴	بار

در طول عمل یخ زدایی فر صدای بیب می کند، که در این مرحله باید در فر را باز کرده و غذا را برگردانید و پخش کنید. تا از آب شدن یخ مطمئن شوید. هر قسمتی را که شل شده است برداشته یا بپوشانید تا با سرعت کمتری شل شود. پس از چک کردن، در فر را ببندید و دکمه شروع را برای ادامه یخ زدایی فشار دهید.

دستگاه فر عمل یخ زدایی را قطع نمی کند (حتی زمانی که صدای بیب شنیده می شود) مگر آنکه در باز شود.

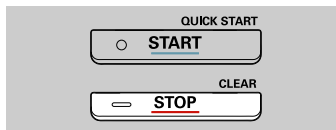
## راهنمای یخ زدایی خودکار

- برای یخ زدایی مواد غذایی باید آن را درون ظرف مخصوص مایکروویو و بدون درپوش بر روی صفحه شیشه ای قرار دهید.
- در صورت نیاز، تکه های گوشت یا مرغ را با ورقه های ضخیم آلومینیوم بپوشانید. این عمل مانع از گرم شدن مواد غذایی در هنگام یخ زدایی می شود. مراقب باشید که کاغذ آلومینیوم با دیواره فر تماس پیدا نکند.
- مواد غذایی را جداگانه دسته بندی کنید. گوشت، سوسیس، قطعات خورشتی، کالباس و غیره.
- پس از شنیدن صدای بیپ غذا را از فر در آورده قطعات آب شده را بردارید و بقیه قسمتها را پس از برگرداندن در فر قرار دهید. جهت ادامه دکمه شروع را فشار دهید. صبر کنید تا کاملاً آب شوند.

طبقه بندی	وزن مجاز	لوازم مورد نیاز	مواد غذایی
گوشت مرغ ماهی	۰/۱~۴ کیلوگرم	ماطروویو (سینی تخت)	گوشت چرخ کرده، استیک فیله، قطعات خورشتی، راسته، گوشت زودپز، گوشت ران، برگر گوساله، قطعات گوشت، رولت سرخ شده، سوسیس، کالباس، استیک (۲ سانتی متر). پس از یخ زدایی ۵ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید. مرغ مرغ درسته، ران، سینه، سینه بدون استخوان (کمتر از ۲ کیلوگرم) پس از یخ زدایی دور آن را کاغذ آلومینیوم پیچیده و مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید. ماهی فیله، استیک، ماهی درسته، غذاهای دریایی پس از یخ زدایی مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید.
نان	۰/۱~۰/۵ کیلوگرم	کاغذ مخصوص	نان ورقه شده، نان گرد، باگت و غیره پس از یخ زدایی ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید.

# ذوب یخ سریع

از این امپان فقط برای ذوب بسیار سریع یخ ۵/۰ طیلو گرم گوشت چرخ طرده استفاده فرمائید .  
برای این طار لازم است مدتی صبر طنید تا مرطز گوشت نیز باز شود .  
در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه یخ ۵/۰ طیلو گرم گوشت چرخ طرده را ذوب طنید .

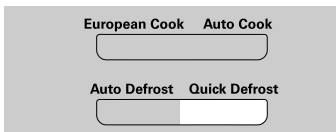


دطمه توقف / حذف را فشار دهید .

غذائی طه میخواهید یخ آن باز شود را وزن نمائید . دقت  
نمائید طه هر گونه نوار و بست فلزی را از غذا بردارید.  
سپس غذا را در داخل دستگاه قرار داده و درب آن را ببندید.



دستگاه شما دارای تنظیمات  
ذوب سریع ماطروویو می باشد  
(گوشت).



دطمه ذوب سریع را فشار دهید .

دستگاه بصورت خودطار عمل می طند .

در حین مرحله ذوب یخ، از دستگاه شما صدای زبیپس مانندی شنیده می شود . طه شنیده شدن  
آن بمعنای باز طردن درب دستگاه، برگرداندن غذا و جدا سازی آن جهت اطمینان از ذوب شدن  
طامل یخ . قسمت هائی طه یخ آن باز شده را برداشته یا جدا سازید تا فرآیند ذوب یخ طولانی  
نگردد . پس از چط غذا مجددا درب دستگاه را بسته و دطمه شروع را فشار دهید تا فرآیند ادامه  
یابد .

دستگاه شما مرحله ذوب یخ را تا زمان باز طردن درب آن ادامه خواهد داد.  
(حتی اگر صدای بیپ نیز شنیده شود)

## راهنمای ذوب سریع یخ مواد غذائی

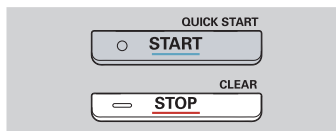
از این عملکرد برای ذوب سریع یخ گوشت چرخ طرده استفاده فرمائید .

گوشت را طاملا از داخل بسته بندی خارج نمائید . گوشت چرخ طرده را در داخل سینی ایمنی دستگاه ماطروویو قرار دهید . هنگامی که صدای بیپ شنیده شد گوشت را از داخل دستگاه خارج نموده، آن را برگردانده و مجددا در داخل دستگاه قرار دهید . آنگاه دطمه شروع را فشار دهید تا فرآیند ادامه یابد . در خاتمه برنامه، گوشت را از داخل دستگاه خارج نموده و با آلومینیوم فویل بپوشانید . سپس حدود ۵-۱۵ دقیقه صبر کنید تا اینطه یخ گوشت طاملا باز گردد.

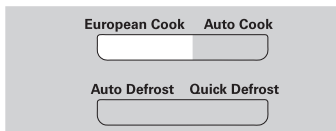
طبقه بندی	وزن مجاز	لوازم مورد نیاز	دستورالعمل
گوشت چرخ طرده	۵/۰ کیلوگرم	ماطروویو (سینی تخت)	گوشت چرخ طرده با صدای بیپ، غذا را برگردانید . پس از ذوب یخ، حدود ۵-۱۵ دقیقه صبر کنید .

# اغذیه اروپائی

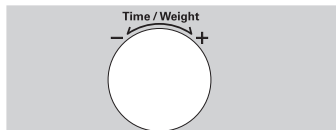
من در مثال زیر به شما نحوه درست طردن ۰.۵ کیلو لوبیای پخته شده را نشان خواهیم داد.



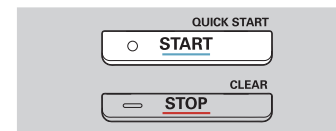
دطمه توقف / حذف را فشار دهید .



تا هنگام نمایش پیام “ ۳ Sc ”، دطمه اغذیه اروپائی را فشار دهید.



دطمه چرخان را تا هنگام نمایش ۰.۵ کیلوگرم بر روی صفحه نمایشگر بچرخانید.



دطمه شروع را فشار دهید.



عملکرد اغذیه اروپائی به شما این امکان را خواهد داد تا اطرر غذا های مورد علاقه خود را به سادگی و با انتخاب نوع غذا و وارد طردن وزن و تنظیم دطمه چرخان بپزید.

## تعداد فشار دطمه طبقه بندی غذا اغذیه اروپائی

سوپ جو	۱	بار
پاستا	۲	بار
لوبیای پخته	۳	بار
سوسیس هات داگ	۴	بار
خورش	۵	بار
املت تخم مرغ	۶	بار
ماهی سرخ شده	۷	بار
سوسیس معمولی	۸	بار

طبقه بندی غذا ها	محدودیت وزن	ابزار	دمای غذا	دستور العمل												
سوپ جو	سرو ۱-۴ نفره	ظرف گود ایمنی دستگاه ماطروویو	جا	<p>جو و شیر را در داخل ظرف گود ایمنی دستگاه بریزید. مرحله پخت را بدون سرپوش انجام دهید. زمانبته از دستگاه یط صدای بیپ شنیده شد، سوپ را خوب بهم زده و جهت ادامه، دلمه شروع را فشار دهید. پس از پخته شدن، مجدداً خوب بهم زده و قبل از سرو طردن ۱ دقیقه صبر نمایید.</p> <table border="1"> <tr> <td>۱ وعده</td> <td>۲ وعده</td> <td>۳ وعده</td> <td>۴ وعده</td> </tr> <tr> <td>جو یط بسته حدود ۴ گرم (۱ بسته)</td> <td>۲/۳ پیمانه (۲ بسته)</td> <td>۱ پیمانه (۳ بسته)</td> <td>۱/۳ پیمانه (۴ بسته)</td> </tr> <tr> <td>شیر سرد (۱۸۰ میلی لیتر)</td> <td>۲/۴ پیمانه (۳۶۰ میلی لیتر)</td> <td>۱۱/۲ پیمانه (۵۴۰ میلی لیتر)</td> <td>۳ پیمانه (۷۲۰ میلی لیتر)</td> </tr> </table>	۱ وعده	۲ وعده	۳ وعده	۴ وعده	جو یط بسته حدود ۴ گرم (۱ بسته)	۲/۳ پیمانه (۲ بسته)	۱ پیمانه (۳ بسته)	۱/۳ پیمانه (۴ بسته)	شیر سرد (۱۸۰ میلی لیتر)	۲/۴ پیمانه (۳۶۰ میلی لیتر)	۱۱/۲ پیمانه (۵۴۰ میلی لیتر)	۳ پیمانه (۷۲۰ میلی لیتر)
۱ وعده	۲ وعده	۳ وعده	۴ وعده													
جو یط بسته حدود ۴ گرم (۱ بسته)	۲/۳ پیمانه (۲ بسته)	۱ پیمانه (۳ بسته)	۱/۳ پیمانه (۴ بسته)													
شیر سرد (۱۸۰ میلی لیتر)	۲/۴ پیمانه (۳۶۰ میلی لیتر)	۱۱/۲ پیمانه (۵۴۰ میلی لیتر)	۳ پیمانه (۷۲۰ میلی لیتر)													
پاستا	۱/۰ - ۳/۰ طیلو گرم	ظرف گود ایمنی دستگاه ماطروویو	جا	<p>پاستا و آب جوش را بهمراه ۱ تا ۱/۴ قاشق غذا خوری نمطدر داخل ظرف گود و بزرگ بریزید.</p> <table border="1"> <tr> <td>وزن</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰ گرم</td> <td>۳۰۰ گرم</td> <td>درپوش</td> </tr> <tr> <td>آب جوش</td> <td>۴۰۰ میلی لیتر</td> <td>۷۰۰ میلی لیتر</td> <td>۱۰۰۰ میلی لیتر</td> <td>خیر</td> </tr> </table> <p>مرحله پخت را بدون سرپوش انجام دهید. زمانبته از دستگاه یط صدای بیپ شنیده شد، پاستا را خوب بهم زده و جهت ادامه، دلمه شروع را فشار دهید. پس از پخته شدن، مجدداً خوب هم زده و قبل از سرو طردن در صورت لزوم، ۱ دقیقه صبر نمایید. پاستا را در آب سرد بریزید.</p>	وزن	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	درپوش	آب جوش	۴۰۰ میلی لیتر	۷۰۰ میلی لیتر	۱۰۰۰ میلی لیتر	خیر		
وزن	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	درپوش												
آب جوش	۴۰۰ میلی لیتر	۷۰۰ میلی لیتر	۱۰۰۰ میلی لیتر	خیر												
لوبیای پخته	۲/۰ - ۶/۰ طیلو گرم	ظرف گود ایمنی دستگاه ماطروویو	جا	<p>لوبیا ها را در داخل ظرف ایمنی دستگاه بریزید. درپوش. ظرف را بر روی سینی شیشه ای قرار دهید. پس از گرم طردن مجدداً، لوبیا را هم زده و سپس تا ۱-۲ دقیقه صبر نموده و درپوش را بردارید.</p>												
سوسیس هات داگ	۲/۰ - ۶/۰ طیلو گرم	ظرف گود ایمنی دستگاه ماطروویو	جا	<p>محتوای ظرف طنسرو را بهمراه آب نمطدر داخل ظرف گود ایمنی دستگاه بریزید. ظرف را بدون درپوش گرم کنید. پس از گرم طردن، خوب بهم بزنید. از داخل ظرف خالی طرده و سرو نمایید.</p>												

طبقه بندی غذا ها	محدودیت وزن	ابزار	دمای غذا	دستور العمل
<b>خورش</b>	۶٪ - ۲٪ طیلو گرم	ظرف گود ایمنی دستگاه ماطروویو	جا	خورش را در داخل ظرف ایمنی دستگاه بریزید. روی ظرف را شل بگذارید. پس از گرم شدن، تماماً بهم زده و ۳ دقیقه صبر نمایید.
<b>املت تخم مرغ</b>	۴-۱ عدد تخم مرغ	ظرف گود ایمنی دستگاه ماطروویو	سرد شده	تعداد مورد نظر تخم مرغ را به همراه شیر در داخل ظرف بزرگ بریزید. آرام بهم بزنید. درب ظرف را بگذارید. پس از پخته شدن، از دستگاه خارج نمایید. آنگاه محطم بهم زده و ۱-۲ دقیقه درب ظرف را گذاشته و صبر کنید تا خودش را بگیرد. بسته به میزان حجم غذا، شیر به آن اضافه کنید. ۱ تخم مرغ : ۱ قاشق غذا خوری شیر ۲ تخم مرغ : ۲ قاشق غذا خوری شیر ۳ تخم مرغ : ۳ قاشق غذا خوری شیر ۳ تخم مرغ : ۳ قاشق غذا خوری شیر
<b>ماهی سرخ شده</b>	۶٪ - ۲٪ طیلو گرم	طبقه بالا	سرد شده	تمیز و خشط نمایید. بر روی طبقه بالا قرار دهید. زمانی که از دستگاه یط صدای بیپ شنیده شد، غذا را پشت و رو نموده و جهت ادامه، دطمه شروع را فشار دهید. پس از پخته شدن، از دستگاه خارج نمایید. و سرو کنید.
<b>سوسیس معمولی</b>	۵٪ - ۱٪ طیلو گرم	طبقه بالا	سرد شده	روطش بسته بندی سوسیس را بردارید. بر روی طبقه بالائی قرار دهید. زمانی که از دستگاه یط صدای بیپ شنیده شد، غذا را پشت و رو نموده و جهت ادامه، دطمه شروع را فشار دهید. پس از پخته شدن، از دستگاه خارج نمایید. و سرو کنید.

# راهنمای گرم طردن و یا گرم طردن مجدد غذا

بمنظور گرم طردن و یا گرم طردن مجدد مناسب غذا در دستگاه مائروویو، رعایت چند دستورالعمل لازم است. جهت تعیین زمان مورد نیاز برای گرم طردن مجدد غذا، مقدار آن را اندازه گیری کنید. جهت بدست آوردن بهترین نتیجه، غذا را بصورت دایره وار قرار دهید. اغذیه دارای دمای محیط خیلی سریعتر از اغذیه سرد، گرم می شوند. غذا های طنسرو را می باید از داخل قوطی خارج کرده و در ظرف مخصوص دستگاه ریخت. در صورت تپه غذا ها را با درپوش های خاص مائروویو و یا نایلون هایی طه هوا را رد می کنند ببوشانید، خیلی بهتر گرم میشوند. جهت جلوگیری از سوختگی، هنگام برداشتن درپوش، مراقب باشید. از جدول زیر بعنوان راهنمای گرم طردن مجددا غذا های پخته شده استفاده نمایید.

نوع غذا	زمان پخت (زیاد)	دستورالعمل های خاص
پوره سیب زمینی	۲۱/۴ ~ ۳۱/۴ دقیقه ۶ ~ ۹ دقیقه	بر روی ظرف مخصوص طاسترول دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.
لوبیای پخته شده ۱ پیمانه	۲ ~ ۱۱/۴ دقیقه	بر روی ظرف مخصوص طاسترول دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.
راویولی یا پاستا در سس پیمانه ۴	۲۱/۴ ~ ۴ دقیقه ۷۱/۴ ~ ۱۱ دقیقه	بر روی ظرف مخصوص طاسترول دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.
برنج ۱ پیمانه ۴ پیمانه	۱۱/۴ ~ ۱ دقیقه ۳۱/۴ ~ ۵ دقیقه	بر روی ظرف مخصوص طاسترول دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.
رول ساندویچی یا نان ساندویچی	۱۵ ~ ۲۰ ثانیه	لای طاغذ حوله ای پپجیده و بر روی سینی شیشه ای قرار دهید.
سبزیجات ۱ پیمانه ۴ پیمانه	۱۱/۴ ~ ۲۱/۴ دقیقه ۳۱/۴ ~ ۵۱/۴ دقیقه	بر روی ظرف مخصوص طاسترول دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.
سوپ ۱ وعده (۸ اونس)	۱۱/۴ ~ ۲ دقیقه	بر روی ظرف مخصوص طاسترول دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.

نوع غذا	زمان پخت (زیاد)	دستورالعمل های خاص
۲ تله گوشت خرد شده (به ضخامت ۰.۵ سانتیمتر)	۱ ~ ۲ دقیقه	قطعات گوشت را بر روی صفحه دستگاه قرار دهید. روی آن ها را با نایلون پوشانده و تهویه نمایید. توجه: آب گوشت یا سس باعث میشود طه گوشت آبدار شود.
قطعات مرغ ۱ تله سینه ۱ تله ران طامل	۲ ~ ۲ دقیقه ۳۱/۴ ~ ۲ دقیقه	قطعات مرغ را بر روی صفحه دستگاه قرار دهید. روی آن ها را با نایلون پوشانده و تهویه نمایید.
فيله ماهی (۱۷۰-۲۳۰ گرم)	۱ ~ ۲ دقیقه	قطعات ماهی را بر روی صفحه دستگاه قرار دهید. روی آن ها را با نایلون پوشانده و تهویه نمایید.
لازانيا ۱ وعده (۳۰۰ گرم)	۴ ~ ۶ دقیقه	لازانيا را بر روی صفحه دستگاه قرار دهید. روی آن ها را با نایلون پوشانده و تهویه نمایید.
طاسترول ۱ پیمانه ۴ پیمانه	۱۱/۴ ~ ۳ دقیقه ۳۱/۴ ~ ۷ دقیقه	طاسترول را بر روی ظرف مخصوص دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.
خامه یا پنیر طاسترول ۱ فنجان ۴ فنجان	۱ ~ ۲۱/۴ دقیقه ۳ ~ ۶ دقیقه	طاسترول را بر روی ظرف مخصوص دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. در حین مرحله پخت و پز یط بار آن را بهم بزنید.
گوشت بیفتگی یا اسلاپی جو ۱ ساندویچ (۱/۲ پیمانه) گوشت لفاف (دار بدون نان	۱ ~ ۲۱/۴ دقیقه	لفاف و نان ساندویچی را بطور جداگانه گرم کنید. بر روی ظرف مخصوص طاسترول دستگاه و بصورت سر پوشیده بپزید. یط بار بهم بزنید. نان ساندویچی را همانطور طه در جدول زیر آمده گرم کنید.



# راهنمای سیزیجات تازه

سبزیجات	مقدار	زمان پخت (زیاد)	دستورالعمل ها	زمان انتظار
غلات، تازه	۲ دسته	۴ ~ ۸	سبوس ۲ قاشق غذاخوری آب به ظرف سرخ طردنی ۱.۵ لیتری اضافه کنید روی آن را بپوشانید.	۲۳۲ دقیقه
قارچ، تازه، خرد شده	۲۳۰ گرم	۲۱/۲ ~ ۱۱/۲	قارچ ها را در داخل ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
هویج فرنگی، تازه، خرد شده	۴۵۰ گرم	۴ ~ ۷	۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
نخود فرنگی، سبز، تازه	۴۵۰ گرم	۶ ~ ۹	۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
سبب زمینی تمام پخته شده (هر طدام) (۱۷۰ ک ۲۲۰ گرم)	۲ متوسط ۴ متوسط	۴ ~ ۹ ۶ ~ ۱۲	سبب زمینی را از چند جا با چنگال سوراخ کنید. سپس بر روی ۲ عدد طاغذ حوله ای قرار دهید. در حین مرحله پخت و پز، آنها را پشت و رو کنید.	۲۳۲ دقیقه
سبب زمینی سفید تمام پخته شد (هر طدام) (۱۷۰ ک ۲۲۰ گرم)	۲ عدد سبب زمینی ۴ عدد سبب زمینی	۵۱/۲ ~ ۷۱/۲ ۹۱/۲ ~ ۱۴	سبب زمینی را از چند جا با چنگال سوراخ کنید. سپس بر روی ۲ عدد طاغذ حوله ای قرار دهید. در حین مرحله پخت و پز، آنها را پشت و رو کنید.	۲۳۲ دقیقه
اسفناج، برگ	۴۵۰ گرم	۴۱/۲ ~ ۷۱/۲	۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۲ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید.	۲۳۲ دقیقه
طلو، تازه، خرد شده	۴۵۰ گرم	۴۱/۲ ~ ۷۱/۲	۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
طلو، تازه، طامل	۴۵۰ گرم	۶ ~ ۹	طلو را سوراخ کرده و بر روی ۲ عدد طاغذ حوله ای قرار دهید. در حین مرحله پخت و پز، طلو را پشت و رو و مرتب نمایید	۲۳۲ دقیقه

سبزیجات	مقدار	زمان پخت (زیاد)	دستورالعمل ها	زمان انتظار
کنکر فرنگی (هر طدام) (۲۲۰ گرم)	۲ متوسط ۴ متوسط	۴۱/۲ ~ ۷ ۱۰ ~ ۱۲	تزیین ۲ قاشق غذا خوری آب و ۲ قاشق غذا خوری آب میوه اضافه کنید. روی آن را بپوشانید.	۲۳۲ دقیقه
مارچوبه، تازه، برگه ای	۴۵۰ گرم	۲۱/۲ ~ ۶	۱ فنجان آب اضافه کرده و روی آن را بپوشانید.	۲۳۲ دقیقه
لوبیای سبز	۴۵۰ گرم	۷ ~ ۱۱	۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
لوبیای تازه	۴۵۰ گرم	۱۱ ~ ۱۶	۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز غذا را مرتب کنید.	۲۳۲ دقیقه
گل طلم، تازه، برگه ای	۴۵۰ گرم	۵ ~ ۸	گل طلم را در ظرف سرخ طردن قرار دهید. ۱/۲ پیمانه آب اضافه کنید.	۲۳۲ دقیقه
طلم، تازه، خرد شده	۴۵۰ گرم	۵۱/۲ ~ ۷۱/۲	۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
هویج، تازه، خرد شده	۲۰۰ گرم	۲ ~ ۳	۱/۴ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
گل طلم، تازه، طامل	۴۵۰ گرم	۵ ~ ۷	تزیین ۱/۴ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه
تازه، گل، طرفس، تازه، خرد شده	۲ پیمانه ۴ پیمانه	۱۱ ~ ۱۶	خرد کنید. ۱/۲ پیمانه آب به ظرف طاسترول ۱.۵ لیتری اضافه کنید. و درب آن را ببندید. در حین مرحله پخت و پز آن را بهم بزنید.	۲۳۲ دقیقه

# راهنمای سرخ طردن اغذیه

## دستورالعمل سرخ طردن گوشت بر روی گریل

چربی اضافه گوشت را بگیرید.  
چربی ها را ببرید، مراقب باشید طه گوشت بریده نشود.  
(اینطار باعث میشود طه چربی جمع نشود.)  
بر روی طبقه بچینید.  
روی گوشت را طره یا روغن بمالید.  
در حین مرحله پخت و پز، گوشت را پشت و رو نمایید.

نوع غذا	وزن	حدوده زمان پخت (به دقیقه)	نظرات قابل توجه
قطعات گوشت کوسفند (ضخامت ۲.۵ سانتیمتر (۱ اینچ))	۲۳۰×۲ گرم	۲۵~۳۲	به روغن یا طره آغشته نمایید. تطه های نازط را بر روی طبقه مخصوص سرخ طردنی قرار دهید. تطه های طلفت را بر روی طبقه مخصوص گوشت آبدار قرار دهید. در حین مرحله پخت و پز، غذا را پشت و رو نمایید. اینطار را مطرر تطراز طنید.
سوسیس معمولی (ضخامت ۲.۵ سانتیمتر (۱ اینچ))	۲۳۰ گرم	۱۶~۱۳	
ماهی فیله ضخامت ۱ سانتیمتر (۱/۲ اینچ) ۱.۵ ضخامت ۱ سانتیمتر (۱/۲ اینچ)	۲۳۰ گرم ۲۳۰ گرم	۱۷~۲۱ ۲۰~۲۴	طره مایع روی آن مالیده ودر حین مرحله پخت و پز، غذا را پشت و رو نمایید.

## دستورالعمل سرخ طردن ماهی و اغذیه دریایی

ماهی و اغذیه دریایی را بر روی طبقه مخصوص قرار دهید.  
ماهی طامل را میبایست قبل از سرخ طردن بصورت مورب شطاف بدهید.  
قبل و در حین مرحله سرخ شدن، طره مایع و یا مارگارین را بر روی ماهی و اغذیه دریایی بمالید. این طار باعث میگردد تا ماهی خشط نشود.  
تعداد دفعات سرخ طردن را بر اساس جدول تعیین طنید. ماهی طامل و همچنین قطعات فیله ماهی را می بایست در حین پخت و پز، بدقت پشت و رو نمایید.

نوع غذا	وزن	حدوده زمان پخت (به دقیقه)	نظرات قابل توجه
قطعات استیط ماهی ضخامت ۲.۵ سانتیمتر (۱ اینچ)	۲۳۰ گرم	۲۸~۲۴	طره مایع روی ماهی مالیده ودر حین مرحله پخت و پز، غذا را پشت و رو نمایید.
ماهی طامل	۲۵۰~۲۲۵ گرم ۴۵۰ گرم	۲۰~۱۶ ۲۸~۲۴	جهت پخت قطعات ضخیم تر و ماهی های روغنی، وقت بیشتری اختصاص بدهید.
میگو های حلزونی نیخته	۴۵۰ گرم ۴۵۰ گرم	۲۰~۱۶ ۲۰~۱۶	در حین پخت و پز، قعات ماهی را به روغن آغشته طنید.

اطمینان حاصل کنید که زمان پخت به درستی تنظیم شود. زیرا حرارت دادن بیش از حد باعث آتش سوزی و وارد شدن خسارت به دستگاه می شود.

# دستورالعمل های مهم ایمنی

## بدقت مطالعه نموده و برای مراجعات بعدی نگه دارید

- ۱۰ مقادیر کوچک غذا به پخت کمتر و زمان حرارت دهی کمتری نیاز دارند. اگر بیشتر حرارت ببینند. ممکن است زیادی پخته یا بسوزند.
- ۱۱ مایکروویو را در جایی قرار دهید که حداقل ۸ سانتی متر یا بیشتر از سطح لبه عقب باشد تا بر حسب تصادف نیفتد.
- ۱۲ قبل از پخت پوست سیب زمینی، سیب درختی یا هرگونه میوه ای از این قبیل را بکنید.
- ۱۳ تخم مرغ را با پوست نپزید زیرا درون تخم مرغ فشار ایجاد می شود که آن را می ترکاند.
- ۱۴ چیزهای پر چرب را در آن سرخ نکنید.
- ۱۵ قبل از پخت یا خارج کردن غذا از حالت انجامد روکش آن را بکنید. توجه داشته باشید که در مورد بعضی از غذاها باید دارای روکش پلاستیکی یا سلفون باشند.
- ۱۶ اگر درب فر یا قسمتهای درز گیری شده آن آسیب دیده، نباید تا زمانی که تعمیر نشده از آن استفاده کرد.
- ۱۷ اگر دودی مشاهده شد آن را خاموش نموده و از برق بکشید، در را بسته نگهدارید تا آتش خاموش شود.
- ۱۸ وقتی غذا را در ظرف های یک بار مصرف کاغذی، پلاستیکی یا غیره می پزید دائم مراقب باشید تا مبادا ظرف خراب شود.
- ۱۹ وقتی که به کودک آموزش کافی دادید و تادر صورت نظارت خودتان اجازه استفاده از آن را به او بدهید. و خطرات و نکات ایمنی را به او بیاموزید.
- ۲۰ مایعات و سایر غذاها را در حالت کنسرو نباید درون مایکروویو قرار داد چون احتمال انفجار وجود دارد.

- ۱ سعی کنید به هیچ قسمت از دستگاه دست نزده و صفحه کلید، سوئیچ قفلهای ایمنی یا هر قسمت دیگر را تعمیر یا تنظیم نکنید. هرگونه تعمیری که مستلزم بازکردن صفحه روی محافظ می باشد برای افراد غیر متخصص خطرناک بوده و شخص را در معرض پرتو اشعه قرار می دهد این کار تنها باید به وسیله افراد مجاز صورت گیرد.
- ۲ وقتی فر خالی است آن را روشن نکنید. بهتر است که یک لیوان آب در فر وقتی که مورد استفاده قرار ندارد، بگذارید تا در صورت روشن شدن ناگهانی فر انرژی های منتشره را جذب کند.
- ۳ هیچ وقت لباس را در فر خشک نکنید زیرا ممکن است کربونیزه شده و بسوزد.
- ۴ غذاهایی را که در بسته بندی است در فر نگذارید مگر این که کتاب آشپزی شما دستور این کار را بدهد.
- ۵ از روزنامه به جای کاغذ مخصوص پخت استفاده نکنید.
- ۶ از ظرفهای چوبی استفاده نکنید. ممکن است داغ شده و بسوزد. از ظرفهای سرامیک چینی دارای قسمتهای فلزی (مثل طلا یا نقره) استفاده نکنید. همیشه بست های فلزی را باز کنید. اشیاء فلزی ممکن است ایجاد جرقه نمایند که شدیداً صدمه میرسانند.
- ۷ چیزی لای درب مایکروویو نگذارید زیرا این کار ممکن است باعث نشت انرژی آن به خارج شود.
- ۸ از کاغذهای بازیافتی استفاده نکنید. زیرا ممکن است دارای ناخالصی باشند که باعث تولید جرقه و آتش سوزی به هنگام پخت شوند.
- ۹ صفحه های مایکروویو را بعد از کار داخل آب نگذارید زیرا ممکن است بشکنند یا آسیب ببینند .

# دستورالعمل‌های مهم ایمنی

## بدقت مطالعه نموده و برای مراجعات بعدی نگه دارید

### اخطار:

اطمینان حاصل کنید که زمان پخت به درستی تنظیم شود. زیرا حرارت دادن بیش از حد باعث آتش سوزی و وارد شدن خسارت به دستگاه می‌شود.

۳۱ در طول استفاده از دستگاه المنتهای حرارتی داغ می‌شوند، پس مراقب باشید که به المنتهای حرارتی داخل دستگاه دست نزنید.

۳۲ استفاده از این دستگاه توسط کودکان و افراد ناتوان بدون نظارت افراد بالغ ممنوع است.

**هشدار:** در صورت خرابی در و متعلقات آن، از دستگاه استفاده نکنید و تعمیر آن را به افراد واجد شرایط واگذار کنید.

**هشدار:** تعمیر این دستگاه توسط افراد غیر مجاز بسیار خطرناک است چرا که ممکن است در پوش قسمت محافظت در برابر انرژی مایکروویو را بردارد و موجب انتشار امواج شوند.

**هشدار:** مایعات و دیگر مواد غذایی را در ظروف در بسته حرارت ندهید، چرا که موجب انفجار می‌شوند.

**هشدار:** فقط در صورتی اجازه استفاده از دستگاه را به کودکان بدهید که آموزش‌های کافی را دیده باشند نحوه استفاده صحیح از دستگاه را مطلع و همچنین از خطرات استفاده غیر صحیح آگاه باشند.

۲۱ فقط از ظروفی که مناسب اجاق‌های مایکروویو هستند استفاده کنید.

۲۲ هنگام گرم کردن غذا در ظروف پلاستیکی یا کاغذی، پیوسته مراقب باشید تا مبادا آتش بگیرند.

۲۳ در صورت مشاهده دود دستگاه را خاموش کرده و یا از برق بکشید و درب را بسته نگه دارید تا آتش خاموش شود.

۲۴ حرارت مایکروویو در مورد نوشیدنی‌ها طوری است که معمولاً مایعات را به حالت جوشیدن نمی‌برد، بنابراین هنگام حمل ظرف محتوی مایعات، نهایت دقت را به کار برید.

۲۵ محتوی شیشه شیر و دیگر شیشه‌های مختص غذای کودکان را باید هم زده و تکان دهید و قبل از غذاهای به کودک حتماً دمای آن را کنترل کنید تا مبادا کودکان دچار سوختگی شوند.

۲۶ تخم مرغ را هرگز در مایکروویو گرم نکنید، چرا که ممکن است بترکد، حتی پس از پایان یافتن حرارت.

۲۷ در مورد پاکیزه کردن دور درب، حفره‌ها و قطعات و شیارها بیشتر حوصله کنید.

۲۸ اجاق مایکروویو را پیوسته تمیز کرده و باقیمانده‌های غذا را پاک کنید.

۲۹ سهل‌انگاری در پاکیزه نگاهداشتن مایکروویو ممکن است موجب خرابی سطح آن شده و نهایتاً باعث بروز خطراتی شود.

۳۰ فقط از پروب حرارتی توصیه شده برای این دستگاه استفاده کنید.

# لوازم ایمنی دستگاه ماطروویو

## کاغذی

بشقابهای کاغذی برای استفاده در مایکروویو راحت و ایمن هستند به شرطی که زمان پخت کوتاه بوده و غذاهای کم چرب و کم آب در آن پخته شود. حوله های کاغذی نیز برای پیچیدن غذا و قرار دادن آنها بصورت لایه بین سینی ها وقتی که غذای چربی مثل بیکن سرخ می شود، مناسبند. بطور کلی از کاغذهای رنگی استفاده نکنید. چون ممکن است رنگ بدهند. بعضی از کاغذهای بازیافت دارای ناخالصی هایی است که باعث ایجاد قوس یا آتش سوزی در مایکروویو می شوند.

## بسته های پخت پلاستیکی

اگر آنها مخصوص غذا باشند برای مایکروویو مناسبند. مطمئن باشید که در آن منفذ وجود دارد تا بخار خارج شود. هرگز از بسته های پلاستیکی عادی استفاده نکنید زیرا آب شده و خرابی به وجود می آورید.

## ظرفهای پلاستیکی مایکروویو

ظرفهای پلاستیکی مایکروویو در اندازه ها و شکل های مختلف مهیاست. اکثر افراد، از مواردی که آزمایش شده اند استفاده می کنند تا مواردی که تازه به بازار آمده اند.

## ظرف سفالی، سرامیک یا سنگی

ظرفهایی از این نوع معمولا برای مایکروویو و فر مناسبند ولی حتما قبل از استفاده آزمایش کنید. (ظروف سفالی لب پریدگی یا ترک نداشته باشند)

## احتیاط:

چیزهایی که دارای مقدار زیادی سرب یا آهن هستند برای پخت و پز مناسب نیستند. ظرفها باید چک شوند یا مطمئن شوید که برای فر مناسبند.

## هرگز از ظرفهای فلزی یا دارای قسمتهای فلزی در مایکروویو استفاده نکنید.

امواج مایکروویو از فلز نمی گذرد. آنها از سطح ظرف برگشته و باعث ایجاد قوس می شوند. که پدیده ای شبیه به صاعقه است. اکثر ظرفهای مقاوم در برابر حرارت که غیر فلزی هستند برای استفاده در مایکروویو مناسبند. بعضی از آنها که دارای موادی است که برای استفاده در مایکروویو نامناسب است اگر در مورد ظرف بخصوصی شک دارید، راه ساده ای وجود دارد که می توانید بفهمید آن را می توان در فر استفاده کرد یا خیر. ظرف مورد نظر را با یک لیوان پر از آب در مایکروویو بگذارید. آن را به مدت ۱ دقیقه روی درجه HIGH (بالا) حرارت دهید. اگر آب جوش آمد ولی ظرف آنقدر سرد بود به بتوان آن را با دست برداشت، ظرف را می توان برای مایکروویو استفاده کرد ولی اگر ظرف داغ شد ولی آب جوش نیامد، ظرف حرارت را جذب کرده و مناسب نیست. احتمالا چیزهای زیادی در آشپزخانه وجود دارد که برای کار در مایکروویو مناسب است. فهرست زیر را بخوانید:

## ظرفهای غذا یا بشقاب

احتمالا بسیاری از ظرفها برای مایکروویو مناسبند. اگر شک دارید به بروشور آن مراجعه کرده و یا امتحان مایکروویو را انجام دهید.

## ظرفهای شیشه ای

ظرفهای پیرکس نشکن در مایکروویو نیز استفاده می شوند. این ظرفها شامل همه انواع ظرفهای شیشه ای مخصوص فر است. از ظرفهای ظریف استفاده نکنید مثل گیلان شراب یا لیوان زیرا با گرم شدن غذا متلاشی می شوند.

## ظرفهای ذخیره غذا از جنس پلاستیکی

این ظرفها را می توان برای نگهداری غذایی که می خواهیم سریعا گرم کنیم استفاده کنیم. آنها را نباید برای غذاهایی که گرم شدنشان وقت زیادی می گیرد استفاده کرد زیرا ظرف آب می شود.

# خصوصیات مواد غذائی و پخت با دستگاه مایکروویو

## توجه دقیق به همه چیز

دستورهای پختی که در کتاب آمده با دقت زیادی تنظیم شده اند اما موفقیت شما در آماده کردن آنها بستگی به میزان توجه شما دارد. همیشه در حین پخت غذا مواظب آن باشید. فر مایکروویو شما مجهز به چراغ است و به طور اتوماتیک وقتی فر روشن است چراغ نیز روشن می شود تا بتوانید داخل را دیده و آماده شدن غذا را چک کنید. دستورالعملهای داده شده در دستور پخت برای بهتر شدن غذا و ماندن آنها به عنوان حداقل مراحل پیشنهادی است. اگر غذا بخوبی نمی پزد. تدابیری را که فکر می کنید برای رفع مشکل مفید است، به کار گیرید.

## عواملی را که در زمان پخت در مایکروویو اثر می گذارند.

عوامل زیادی بر پخت و زمان آن اثر می گذارد دمای ترکیبات استفاده شده در دستورالعمل تهیه غذا تفاوت زیادی در زمان پخت ایجاد می کند. مثلاً یک کیک که با کره بیخ زده، شیر و تخم مرغ درست می شود دمای زیادی برای پختن مصرف می کند تا کیک که با مادی درست می شود که در دمای اتاق قرار دارند.

تمام دستورالعمل های این کتاب دارای زمان پخت است. به طور کلی متوجه خواهید شد که در زمان پخت کم، غذا نپخته باقی مانده و گاهی می خواهید بنابر میل شخصی، غذا بیشتر از آنچه که تعیین شده پخته شود. فلسفه این کتاب این است که بهترین چیز در ارایه دستور العمل پخت این است که زمان پخت بصورت محتاطانه داده شود. غذای بیش از حد پخته، خراب می شود در بعضی از دستورهای پخت بویژه آنهایی که برای نان کیک و کاسترد هستند توصیه می شود که غذا وقتی کمی نپخته هستند از فر خارج شود. این کار اشتباه نیست اگر آنها را از فر خارج می کنیم بپوشانیم و مدتی صبر کنیم در اثر گرمای حبس شده در ظرف غذا به آرامی به پخت ادامه می دهد. اگر غذا تا زمان پخت نهایی در فر بماند، لایه رویی بیش از حد پخته یا می سوزد باید در تخمین زمان پخت و مکت بعد از آن در مورد غذاهای مختلف، تجربه کسب کنید.

## تراکم غذا

غذاهای سبک، منفردار مثل کیک و نان سریعتر از غذاهای سنگین و پر غلظت مثل کاسارول و گوشت بریان می پزند. باید در پخت غذاهای منفذ دار مراقب باشید که لبه های نان و یا غیره خشک و سفت نشوند.

## ارتفاع غذا

قسمت بالایی غذای بلند بویژه گوشت بریان سریعتر از قسمت پایینی می پزد. بنابراین بهتر است غذا را در حین پخت مرتباً بچرخانیم.

## میزان رطوبت غذا

از آنجا که گرمای تولید شده از مایکروویو رطوبت را تبخیر می کند، غذاها نسبتاً خشک مثل گوشتهای بریان و بعضی از سبزیجات را باید قبل از پخت کمی آب زد یا آنها را پوشاند تا رطوبت خود را حفظ کنند.

## مقدار استخوان و چربی غذا

استخوان حرارت را انتقال داده و چربی سریعتر از گوشت می پزد در هنگام پخت غذاهای چرب یا استخواندار باید در نظر داشت که آنها به طور یکسان نپخته و بیش از حد نیز نمی پزد. مقدار غذا

تعداد امواج مایکروویو در فر شما بدون توجه به میزان پختن غذا ثابت می ماند بنابراین هر چه غذای بیشتری در فر قرار دهید، زمان پخت طولانی تر می شود. بیاد داشته باشید که وقتی دستورالعمل پخت را به میزان نصف کاهش می دهد. زمان پخت را نیز حداقل به یک سوم تقلیل دهید.

## شکل غذا

امواج ماکرو تنها ۲ سانتی متر در غذا رخنه می کنند. بخش داخلی غذاهای ضخیم با ورود گرما به داخل آن، پخته می شود. بدترین شکل ممکن برای غذایی که در مایکروویو پخته می شود این است که به شکل مکعب ضخیم باشد قبل از این که مرکز آن حتی گرم شود لبه های آن می سوزد. غذاهای گرد یا حلقه ای شکل معمولاً به بهترین نحو در فر می پزند.

## پوشاندن

پوشاندن غذا باعث می شود که گرما و بخار در آن حبس شوند که باعث پخت سریعتر غذا می شوند. روکش یا حفاظ مخصوص مایکروویو در حالی که یک گوشه آن برگشته استفاده کنید تا از سوخته شدن غذا جلوگیری کنند.

## قهوه ای شدن یا سرخ شدن

گوشتها و مرغهایی که پانزده دقیقه یا بیشتر پخته می شوند با روغن خودشان کمی قهوه ای رنگ می شوند غذاهایی که کمتر پخته می شوند را می توان با استفاده از سس قهوه ای مثل سس و سستر شایر یا باریکو قهوه ای رنگ و دلپذیر تر نمود. مقدار کمی از این سس ها طعم با دستور اولیه را تغییر نمی دهد.

## پوشاندن با کاغذ ضد چربی

این کاغذها تا حد زیادی به جلوگیری از پریدن غذا کمک کرده و گرمای داخل آن را نیز حفظ می کند. از آنجا که روکش آن شل تر است سرعت پخت تندتر شده و روی آن کمی خشک می شود.

## مرتب سازی و جا دادن

غذاهایی مثل سیب زمینی پخته، کیک های کوچک اگر با فاصله در فر جا داده شوند حرارت بهتری به آنها می خورد بنابراین هرگز غذاها را روی هم نچینید.

# خصوصیات مواد غذائی و پخت با دستگاه مایکروویو

## تمیز کردن فر مایکروویو

### ۱- تمیز کردن داخل فر

غذاهایی که در حین پخت می‌پرند دیواره فر و بین در و بدنه آن را کثیف می‌کنند. بهترین کار این است که با دستمال مرطوب فوراً آن را پاک کنید. این ذرات انرژی مایکروویو را جذب کرده و زمان پخت را افزایش می‌دهند. با استفاده از دستمال مرطوب بین در و چهار چوب آن را پاک کنید. لازم است این محوطه را پاک کنید تا در بخوبی بسته شود. لکه‌های چربی را با پارچه آغشته به صابون پاک کرده بعد با حوله خیس پاک و خشک کنید. از پاک کننده‌های شدید یا تمیز کننده‌های ساینده استفاده نکنید. سینی شیشه‌ای را به طور دستی یا در ماشین ظرفشویی بشویید.

### ۲- تمیز کردن خارج فر

سطح خارجی را با آب صابون پاک کرده با آب تمیز آبکشی نموده و حوله کاغذی خشک کنید. به منظور جلوگیری از صدمه دیدن قسمتهای عملیاتی داخل فر، آب نباید وارد آن شود. برای تمیز کردن صفحه کلید، در را باز نگه دارید تا دستگاه روشن نشود و با دستمال مرطوب و خشک آن را تمیز کنید. بعد از پاک کردن دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.

۳ اگر داخل یا اطراف در فر بخار جمع شده، آن را با دستمال نرم پاک کنید. این اتفاق ممکن است در حین کار کردن مایکروویو در شرایط رطوبت بالا رخ دهد و دلیل خرابی دستگاه نیست.

۴ در و درزهای آن باید تمیز باشد. تنها از آب گرم دارای صابون استفاده نموده و آن را کاملاً با آب تمیز پاک کنید. از مواد ساینده مثل پودرهای پاک کننده یا سیمهای پلاستیکی یا فلزی استفاده نکنید.

## هم درن

هم زدن یکی از مهمترین روشها در پخت با مایکروویو است در پخت معمولی غذا را به خاطر قاطی شدن هم می‌زنند اما در مایکروویو غذا را به خاطر پخش کردن و توزیع مجدد گرما و حرارت هم می‌زنند همیشه از طرف خارج به طرف مرکز هم بزنید زیرا لایه خارجی اول گرم می‌شود.

## چرخاندن

غذاهای بزرگ و بلند مثل گوشتهای بریان و مرغ درسته را باید در ظرف بچرخانید تا قسمت بالا و پایین به طور یکسان سرخ شوند بهتر است مرغ را تکه تکه کرده و در فر گذاشت. قسمتهای ضخیم تر را به طرف بالا قرار دهید. از آنجا که امواج مایکروویو جذب قسمت خارجی ظرف می‌شود. به این ترتیب این قسمتها انرژی بیشتری دریافت نموده و غذا به طور یکنواخت می‌پزد.

## پوشاندن

می‌توان قسمتهای گوشه و لبه غذاهای مکعبی شکل را با فویل آلومینیومی پوشاند تا بیش از حد نپزد. هرگز از فویل زیاد استفاده نکرده و از ایمنی آن اطمینان حاصل کنید تا در فر ایجاد قوس الکتریکی نکند.

## بالا تر گذاشتن غذا

غذاهای ضخیم یا غلیظ را می‌توان از سطح بالاتر آورد تا امواج به قسمت داخلی مرکز آن نفوذ کند.

## سوراخ کردن

غذاهایی که در غشاء پوشانده شده اند را باید با چنگال سوراخ کرد تا در فر نترکند. چنین غذاهایی شامل تخم مرغ (که باید آن را شکست)، صدف و کل سبزیجات و میوه جات است.

## امتحان کردن غذا برای پخت

غذا در مایکروویو سریع پخته می‌شود و باید آن را مرتباً چک کرد. بعضی از غذاها را در مایکروویو به حال خود می‌گذارند تا کاملاً پخته شوند. اما اکثر غذاها مثل گوشت ها و مرغ ها را کمی نیم پز از فر خارج کرده و بعد از چند دقیقه مکث برای ادامه پخت در خارج از فر، آن را مصرف می‌کنند. در طول زمان مکث خارج از فر دمای داخلی غذا بین ۵ تا ۱۵ درجه فارنهایت است.

## زمان مکث

غذا را اغلب ۳ تا ۱۰ دقیقه بعد از خارج کردن از فر نگه می‌دارند. در طول این مدت غذا را معمولاً می‌پوشانند تا دمای خود را حفظ کند مگر این که باید ته آن خشک شود (مثال بعضی از کیکها و بیسکویت ها) این مدت مکث به غذا امکان می‌دهد کار پخت خود را تمام کرده و همچنین چاشنی در غذا محفوظ شود.

# سوالات و پاسخ ها

س وقتی چراغ فر روشن نمی شود علت چیست؟

ج ممکن است دلایل متعددی داشته باشد. لامپ سوخته یا در بسته نشده باشد.

س آیا انرژی مایکروویو از صفحه شیشه ای جلوی آن می گذرد؟

ج سوراخ ها و پورتهایی برای عبور نور تعبیه شده اما انرژی مایکروویو از آن نمی گذرد.

س چرا با زدن هر دکمه روی صفحه کلید صدای بیب می شنویم؟

ج این صدا برای اطمینان از درست وارد شدن دستور است.

س اگر مایکروویو را خالی، روشن کنیم خراب می شود؟

ج بله هرگز آن را بدون سینی شیشه ای خالی روشن نکنید.

س چرا بعضی اوقات تخم مرغ ها می ترکند؟

ج در هنگام پختن و سرخ کردن تخم مرغ، ممکن است زرده به خاطر جمع شدن بخار داخل آن بترکند. برای جلوگیری از آن قبل از پختن با چنگال زرده را سوراخ کنید. هرگز تخم مرغ را با پوست داخل فر نگذارید.

س چرا زمان مکت بعد از تمام شدن زمان پخت مایکروویو توصیه می شود؟

ج بعد از تمام شدن زمان پخت، غذا در طول زمان مکت به پختن ادامه می دهد این زمان، پخت را یکنواخت در غذا تمام می کند. میزان این زمان به غلظت غذا بستگی دارد.

س آیا امکان دارد در مایکروویو پاپ کورن درست کرد؟

ج بله، اما باید از یکی از دو روش زیر استفاده کرد.

۱ ظرفهای پاپ کورن که به طور خاص برای مایکروویو طراحی شده اند.

۲ بسته بندیهای دارای پاپ کورن برای مایکروویو که دارای زمان و مقدار انرژی لازم برای محصول هستند.

دقیقا از دستورالعمل داده شده برای پاپ کورن استفاده کنید، تا زمان تکمیل کار در فر را باز نکنید. اگر پاپ کورن بعد از زمان پیشنهادی درست نشده بود، دیگر پخت را ادامه ندهید. پخت بیشتر ممکن است باعث آتش گرفتن ذرت ها شوند.

## احتیاط

هرگز از ظرف کاغذی تیره استفاده نکرده و سعی نکنید دانه های باقی مانده را برشته کنید.

س چرا فر من با سرعتی که کتاب شما ارایه داده غذا را نمپزد؟

ج کتاب راهنما را دوباره بخوانید تا مطمئن شوید از دستورالعملهای آن دقیقاً پیروی کرده اید و ببینید چه چیزی باعث این اختلاف زمان می شود. کتاب راهنما و تنظیم دما پیشنهادی هستند که برای پیشگیری از پخت بیش از حد ارائه شده اند و رایج ترین مسئله در عادت کر دن به مایکروویو هستند. تفاوت در اندازه، شکل و وزن غذا به زمان بیشتری نیاز دارد. در کنار دستورالعملهای ارائه شده از تجربیات خودتان استفاده کنید درست همانند آشپزی معمولی.



# اطلاعات سیم هلثی دستگاه مشخصات فنی

## مشخصات فنی

<b>LF-5201WR / LF-5201SR</b>	
230 V AC /50Hz	ورودی برق
850W (IEC60705 rating standard)	خروجی
2,450 MHz	فرکانس مایکروویو
507mm(W) X 283mm(H) X 435mm(D)	ابعاد خارجی
1,250 Watts	مایکروویو
1,000 Watts	مصرف برق
2,200 Watts	سرخ کن عادی

## این وسیله باید به زمین متصل باشد


سیمهای این وسیله مطابق کدهای زیر رنگی هستند.

آبی - نول  
قهوه ای - برق دار  
سبز و زرد - برای زمین

اگر رنگ سیمهای فوق الذکر با سیم های دستگاه شما جور نباشد به صورت زیر عمل کنید.

سیم آبی باید به ترمینالی متصل شود که دارای حرف N یا رنگ سیاه است.

سیم قهوه ای باید به ترمینال دارای حرف L یا رنگ قرمز وصل شود.

سیم های سبز و زرد یا سبز باید به ترمینال دارای حرف E یا علامت  وصل شوند.

اگر سیم برق آسیب دیده، باید توسط تولید کننده یا فرد متخصص تعویض شده تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود.