



دفترچه راهنمای

مایکروفر

لطفاً پیش از استفاده، این دفترچه راهنما را به طور کامل مطالعه کنید.

LF-5701NSR
LF-5701NR
MC-3021WNR
MC-3021SNR



اقدامات احتیاطی

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

در زمان حرارت دادن مایعات مثل سوپ، سس ها و نوشیدنیها در مایکروویو، حرارت دادن بالاتر از نقطه جوش 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 قلیان در دستگاه استفاده شوند)

۳- قبل از قرار دادن مایعات در فر حتما 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

در همه حال بعد از پخت مواد در مایکروویو، قبل از برداشتن غذا چند لحظه صبر کنید و از دمای مواد پخته شده مطمئن شوید، مخصوصا بطریهای شیر و ظروف کودک

به علت وجود قفل‌های ایمنی داخلی که در مکانیزم در جاسازی شده، نمی‌توانید فر خود را با در باز به کار اندازید. این قفل‌ها به طور اتوماتیک هر گونه فعالیت پخت و پز را به هنگام باز بودن در متوقف می‌سازند زیرا در صورت شروع پخت و پز با در باز در معرض امواج مایکرو قرار می‌گیرید. به قفل‌ها دست نزنید

هیچ چیزی بین قسمت جلویی فر و درب نگذارید. غذا یا پس مانده آن را با ماده پاک‌کننده از روی سطوح درزگیری جمع کنید.

اگر فر خراب است از استفاده آن خودداری کنید، کنترل کنید که حتما:

۱- درها و لولاها کج و آسیب دیده نباشند.

۲- لولاها و بست‌ها خراب نباشند.

۳- درزها دچار گرفتگی و نقص نشده باشند.

- فر تنها توسط تعمیرکاران و متخصصان سرویس کار ال جی تعمیر گردد.

⚠ 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 می‌شود.

۲	اقدامات احتیاطی
۳	فهرست
۴-۵	باز کردن و نصب کردن
۶	تنظیم ساعت
۷	قفل ایمنی برای کودکان
۸	پخت با توان مایکرو
۹	میزان توان مایکرو
۱۰	پخت ترکیبی گریل
۱۱	شروع به کار سریع
۱۲	پخت با زمان کوتاهتر یا طولانی تر
۱۳	پخت با گریل
۱۴	گرمایش اولیه کانوکشن
۱۵	پخت کانوکشن
۱۶-۱۷	پخت ترکیبی
۱۸	بخ زدایی خودکار
۱۹	راهنمای بخ زدایی خودکار
۲۰-۲۳	طبخ غذاهای ایرانی
۲۴-۲۷	منوی شیرینی
۲۸-۲۹	پخت سریع
۳۰-۳۱	پخت خودکار
۳۲	نصب کردن سخ های جوجه گردان
۳۳-۳۴	نصب و پخت با جوجه گردان
۳۵	راهنمای گرم کردن یا مجددا گرم کردن
۳۶	راهنمای سبزیجات تازه
۳۷	راهنمای بخ زدایی
۳۸	راهنمای پخت با گریل
۳۹-۴۰	راهنمای پخت کانوکشن
۴۱	راهنمای پخت هوای داغ
۴۲-۴۳	نکات ایمنی و مهم
۴۴	ظروف مخصوص مایکروویو
۴۵-۴۶	مشخصه های غذا و پخت با مایکروویو
۴۷	پرسش و پاسخ
۴۸	اطلاعات سیم کشی دو شاخه/ مشخصات فنی

فر مایکروویو چگونه کار می کند؟

امواج مایکروویو نوعی انرژی مثل امواج رادیویی و تلویزیونی و اشعه نور معمولی هستند. معمولاً 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.

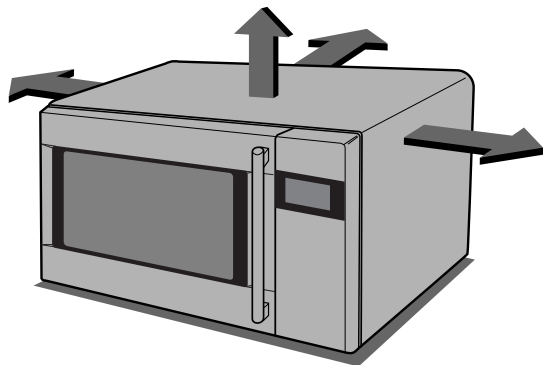
یک وسیله خانگی بسیار ایمن

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 تماماً تبدیل به حرارت می شود. و وقتی آن را مصرف می کنید هیچگونه آسیبی به بدن شما نمی رساند.

باز کردن و نصب کردن

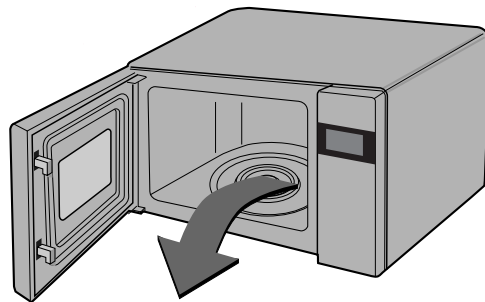
پیروی از مراحل ذکر شده در این دو صفحه شما را از کار کرد درست دستگاه مطلع می کند. لطفا در مورد محل نصب فر خود دقت لازم را بکاربرید. به هنگام باز کردن میکروویو تمامی لوازم جانبی آن را خارج کنید. مطمئن شوید که به هنگام حمل میکروویو شما آسیب ندیده است.

فر خود را در جایگاه دلخواه قرار داده، به نحوی که ۸۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد. از بالا حداقل ۲۰ 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 افتادن آن جلوگیری شود.
یک منفذ خروجی در بالا یا پهلو فر است، مسدود کردن آن به فر صدمه می زند.

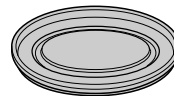


از این فر نباید برای آماده سازی غذا به منظور تجاری استفاده شود.

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

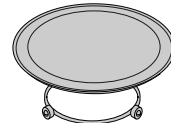


سه پایه

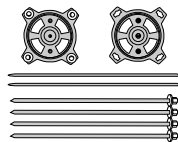


سینی فلزی

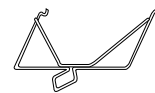
سینی شیشه ای



حلقه گردان



جوجه گردان



دستگیره

با کشیدن دسته در، آن را باز نموده و حلقه چرخش را داخل فر و سینی شیشه‌ای 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.



صفحه نمایش دستگاه به طور معکوس ۳۰ ثانیه را شمارش می‌کند. وقتی به صفر رسید صدای بیب را می‌شنوید 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.



اکنون فر شما نصب و آماده به کار است.

محتوی ظرف و شیشه شیر کودک را قبل از مصرف را تکان داده و دمای آن را بررسی کنید تا کودک دچار سوختگی نشود.



دکمه Stop را



فشار دهید و دکمه Start را

۶ بار فشار دهید

تا زمان پخت

برای ۳۰ ثانیه

تنظیم شود.



با هر بار زدن دکمه، یک صدای

بیب می‌شنوید. فر شما قبل از

فشار دادن دکمه برای

ششمین بار شروع به کار

می‌کند نگران نشوید.

کاملاً طبیعی است.

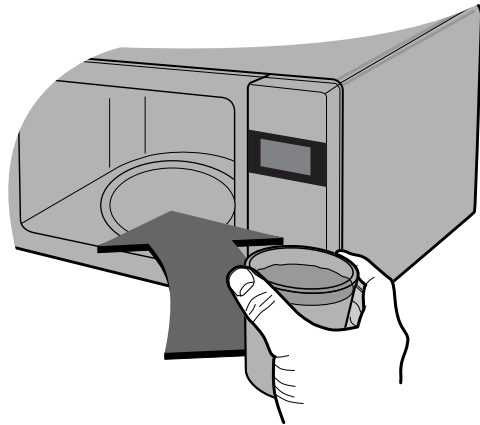
لیوان مخصوص مایکروویو را با ۳۰۰ میلی لیتر



(۲/پیمانه) آب پر کنید و در داخل سینی شیشه‌ای قرار دهید و

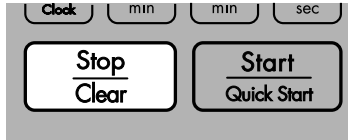
در فر را ببندید. اگر در مورد نوع ظرف مصرفی شک

دارید به صفحه ۴۴ مراجعه فرمایید.



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 دستگاہ همانگونه که در کتاب گفته شده مطمئن شوید.

دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



دکمه **Clock** را یک مرتبه فشار دهید.

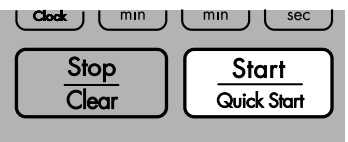
اگر می خواهید از سیکل ۱۲ ساعته استفاده کنید، یک بار دیگر دکمه را فشار دهید. اگر پس تنظیم ساعت بخواهید گزینه متفاوتی را تغییر دهید، باید دوشاخه از برق بیرون کشیده و دوباره به پریز متصل کنید.)

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.



کلید **10 min** را پانزده مرتبه فشار دهید .
دکمه **1 min** را سه مرتبه فشار دهید .
دکمه **10 sec** را پنج مرتبه فشار دهید .

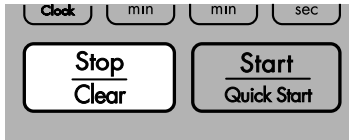
اگر ساعت (یا نمایشگر) هر گونه علامت عجیب و نا شناخته ای را نشان داد، باید دوشاخه را ابتدا از برق کشیده و دوباره به برق بزنید.



دکمه **Start** را فشار دهید.
ساعت شروع به شمارش میکند.

قفل ایمنی برای کودکان

دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



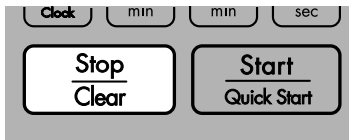
فر شما دارای یک مشخصه ایمنی است که از راه اندازی ناگهانی فر جلوگیری می کند .
زمانی که این قفل را راه اندازی می کنید ، هیچ قسمتی از فر کار نمی کند. با این حال هنوز کودک شما می تواند در فر را باز کند .

این دکمه را آنقدر نگهدارید تا حرف " L " روی صفحه نمایش ظاهر شده و صدای بیب به گوش برسد .
اکنون قفل تنظیم شده است .
زمان روی صفحه نمایش محو می شود اما در عرض چند ثانیه مجدداً ظاهر می گردد.

اگر هر دکمه دیگری را فشار دهید حرف " L " ظاهر می شود .

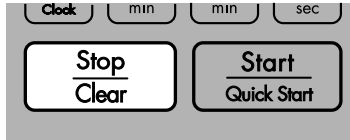


برای لغو این دستور دکمه **Stop/Clear** را فشار داده و نگهدارید تا حرف " L " محو شود ، وقتی آنرا آزاد می کنید صدای بیب شنیده می شود .



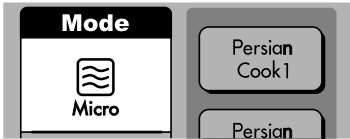
پخت با توان مایکرو

در نمونه زیر به شما نشان می دهیم که چگونه بعضی از غذاها را با توان ۷۲۰ وات (۸۰٪) برای ۵ دقیقه و ۳۰ ثانیه بپزید.



مطمئن شوید که فر خود را بدرستی همانگونه که در راهنما آمده، نصب کرده اید.

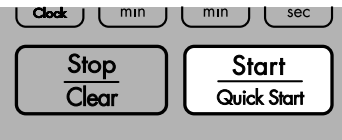
دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



کلید **Micro** را دوبار فشار دهید تا توان ۸۰٪ (۷۲۰ وات) روی صفحه نمایش ظاهر شود.



دکمه **1 min** را پنج مرتبه فشار دهید.
دکمه **10 sec** را سه مرتبه فشار دهید.



دکمه **Start** را فشار دهید.

به هنگام پخت از دکمه **Less** یا **More** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید.



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

پخت با توان مایکرو % میزان توان

بالا 100% 900W

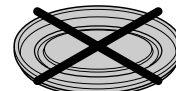
کمی بالا 80% 720W

متوسط 60% 540W

کمی پایین 40% 360W (**)

پایین 20% 180W

کار نبرید



سینی فلزی



جوجه گردان

میزان توان مایکرو

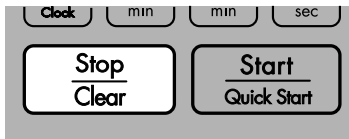
فرمایکروویو شما مجهز به پنج میزان مختلف توان مایکرو است تا قدرت و کنترل بیشتری بر فرایند پخت داشته باشید.
جدول زیر نمونه ای از غذا و میزان توان پیشنهادی را برای استفاده با این مایکروویو ارائه می دهد.



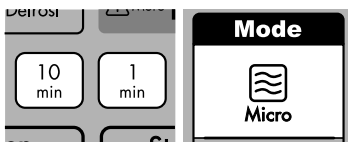
میزان توان	مورد استفاده برای	میزان توان	توان خروجی
بالا	<ul style="list-style-type: none"> • آب جوش • خوراک گوشت گاو • پخت گوشت طیور، ماهی و سبزیجات • پخت استیک 	۱۰۰٪	۹۰۰ وات
کمی بالا	<ul style="list-style-type: none"> • گرم کردن (مایعات) • بریان کردن گوشت و مرغ • پخت قارچ و حلزون • پخت غذاهای حاوی پنیر و تخم مرغ 	۸۰٪	۷۲۰ وات
متوسط	<ul style="list-style-type: none"> • گرم کردن مجدد (پوره سیب زمینی، غذاهای حاضری) • آماده کردن تخم مرغ • پختن فرنی و شیربرنج • آماده کردن برنج و سوپ 	۶۰٪	۵۴۰ وات
یخ زدایی	<ul style="list-style-type: none"> • گرم کردن همه موارد • آب کردن کره و شکلات • پختن گوشت های نسبتاً سفت 	۴۰٪	۳۶۰ وات (**)
پایین	<ul style="list-style-type: none"> • گرم کردن کره و پنیر خامه ای • نرم کردن بستنی • گرم نگهداشتن ظروف اصلی و سفالی 	۲۰٪	۱۸۰ وات

پخت ترکیبی گریل

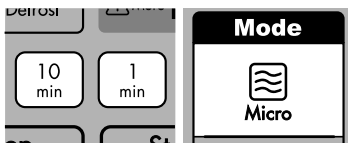
در مثال زیر به شما نشان می دهیم که چگونه بعضی از غذاها را در دومرحله طبخ نمایید. در مرحله اول به مدت ۱۱ دقیقه با توانبالا و در مرحله دوم به مدت ۳۵ دقیقه با قدرت ۴۰٪ غذا پخته خواهد شد.



دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.

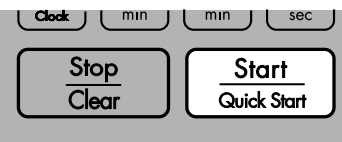


توان و مدت پخت را برای مرحله اول تنظیم کنید.
دکمه **Micro** را یک مرتبه فشار دهید تا توان بالا انتخاب شود.
دکمه **10 min** را یک مرتبه فشار دهید.
دکمه **1 min** را یک مرتبه فشار دهید.



توان و مدت پخت را برای مرحله دوم تنظیم کنید.
دکمه **Micro** را چهار مرتبه فشار دهید تا قدرت ۴۰٪ انتخاب شود.
دکمه **10 min** را سه مرتبه فشار دهید.
دکمه **1 min** را پنج مرتبه فشار دهید.

دکمه **Start** را فشار دهید.

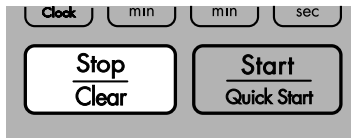


به هنگام پخت از دکمه **Less More** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید.

در طول پخت دو مرحله ای می توان در فر را باز کرده و غذا را چک کرد. در فر را بسته و دکمه **Start** را بزنید تا مرحله پخت ادامه یابد.
در پایان مرحله اول یک صدای بیب شنیده می شود و مرحله دوم به اجرا در می آید اگر می خواهید برنامه را حذف کنید دکمه **Stop/Clear** را دو بار فشار دهید.

شروع به کار سریع

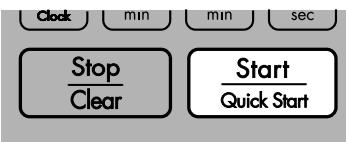
در نمونه زیر به شما نشان می دهیم که چگونه ۲ دقیقه از زمان پخت را روی توان بالا تنظیم کنید.



دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



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



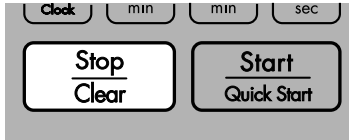
دکمه **Quick Start** را چهار بار فشار دهید. تا زمان ۲ دقیقه با توان بالا را انتخاب کنید. فر شما قبل از زدن دکمه برای چهارمین بار، به کار می افتد.

در طول پخت با شروع سریع می توانید زمان پخت را تا ۹۹ دقیقه ۵۹ ثانیه با فشار دادن متوالی دکمه **Quick Start** افزایش دهید.

پخت با زمان کوتاهتر یا طولانی تر

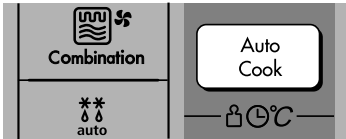
در نمونه زیر به شما نشان می دهیم که چگونه می توانید برنامه های از پیش تعیین شده پخت ایرانی را به منظور زمان کوتاهتر یا طولانی تر تغییر دهید.

دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



برنامه پخت ایرانی لازم را تنظیم کنید .
وزن غذا را انتخاب کنید .

دکمه **Start** را بزنید .



دکمه **More** را فشار دهید .

با هر بار فشار دادن دکمه زمان تا ۱۰ ثانیه افزایش می یابد .

کلید چرخان **Less** را فشار دهید .

با هر بار فشار دادن دکمه زمان تا ۱۰ ثانیه کاهش می یابد .



اگر متوجه شدید که در هنگام استفاده از پخت اتوماتیک غذایان بیش از حد پخته یا کم پخته شده ، می توانید با فشردن کلید **Less** یا **More** زمان پخت را کاهش یا افزایش دهید .

در هنگام پخت اتوماتیک یا دستی می توانید زمان پخت را در هر مقطعی با

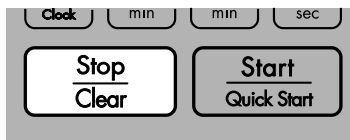
فشردن کلید **Less** یا **More**

افزایش یا کاهش دهید .

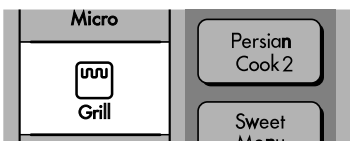
لازم نیست فرآیند پخت را متوقف کنید .

پخت با گریل

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



دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



دکمه **Grill** را فشار دهید.

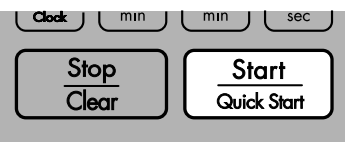
این ویژگی شما را قادر می سازد که غذا را به سرعت برشته کنید.



زمان را تنظیم کنید.

کلید **10 min** را پانزده مرتبه فشار دهید.
دکمه **1 min** را سه مرتبه فشار دهید.
دکمه **10 sec** را پنج مرتبه فشار دهید.

در هنگام پخت گریل، سه پایه گریل (سه پایه بلند) باید مورد استفاده قرار گیرد.

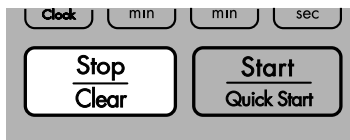


دکمه **Start** را فشار دهید.

به هنگام پخت از دکمه **Less More** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید.

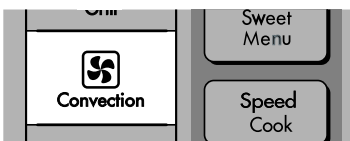
گرمایش اولیه کانوکشن

در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور اجاق را با حرارت ۲۳۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.



۱- برای پیش گرمادهی

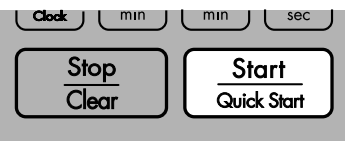
دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



دکمه **Convection** را فشار دهید.



دکمه **More** را پنج مرتبه فشار دهید تا علامت ۲۳۰ انتخاب شود. شما می توانید زمان پخت را با فشار دادن کلید **More** یا **Less** افزایش و یا کاهش دهید.



دکمه **Start** را فشار دهید.

با نمایش عبارت "Pr-H" عمل گرم شدن شروع خواهد شد.

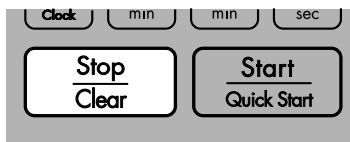
اجاق کانوکشن دارای دامنه حرارتی ۴۰ و ۲۵۰~۱۰۰ درجه سانتیگراد است. (وقتی که وضعیت کانوکشن انتخاب می شود دستگاه حرارتی ۱۸۰ درجه سانتیگراد ایجاد می کند. این فر دارای یک عملکرد تخمیر با حرارت ۴۰ درجه سانتیگراد است.

شما می توانید تا خنک شدن فر صبر کنید چرا که حرارت فر بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد باشد نمی توانید از عملکرد تخمیر استفاده کنید. هنگام استفاده از این عملکرد، در صورتیکه حرارت اجاق بیش از ۷۰ درجه سانتیگراد باشد، کد خطای "E-05" نمایان می شود.

برای رسیدن به حرارت انتخاب شده چند دقیقه ای وقت لازم است. به محض رسیدن به حرارت صحیح فر شما صدای بیب تولید کرده و شما را از این که به حرارت مناسب رسیده است مطلع می کند. سپس غذا را در فر گذاشته بعد فرمان شروع به پخت را اجرا نمایید.

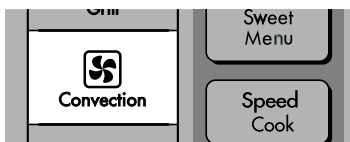
پخت کانوکشن

در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ابتدا فر را پیش گرمادهی کنید سپس با حرارت ۲۳۰ درجه سانتیگراد به مدت ۵۰ دقیقه غذا را بپزید.



۲- برای پخت .

دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



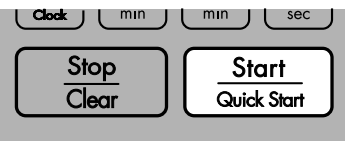
دکمه **Convection** را فشار دهید .



دکمه **More** را پنج مرتبه فشار دهید تا علامت ۲۳۰ انتخاب شود .

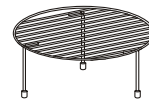


دکمه **10 min** را پنج مرتبه فشار دهید .



دکمه **Start** را فشار دهید .

به هنگام پخت از دکمه **Less** یا **More** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید .



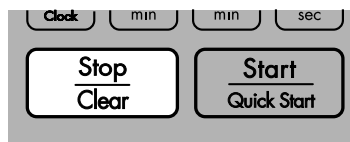
فر کانوکشن دارای دامنه حرارتی ۴۰ تا ۲۵۰ درجه سانتیگراد است (وقتی که وضعیت کانوکشن را انتخاب می کنید دستگاه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد را مهیا می کند).

اگر حرارت را تنظیم نکنید دستگاه به طور اتوماتیک ۱۸۰ درجه سانتیگراد را انتخاب می کند، با چرخاندن گردونه **More** یا **Less** دمای پخت تغییر می کند.

در هنگام پخت کانوکشن باید از سه پایه کانوکشن استفاده کنید.

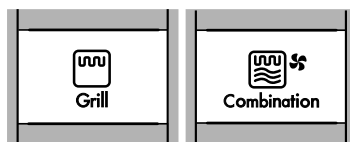
پخت ترکیبی

در مثال زیر به شما نشان می دهیم که چگونه فر خود را برای پخت مایکرو با توان ۲۰٪ و گریل را برای ۲۵ دقیقه آماده کنید.



۱- ترکیب گریل

دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



دکمه **Combination** را فشار دهید.

دکمه **Grill** را فشار دهید.

فر شما دارای ویژگی پخت ترکیبی است که به شما امکان می دهد غذای خود را با هیتر و مایکروویو بطور همزمان یا جداگانه بپزید. از این ویژگی به منظور صرف زمان کمتر برای پخت استفاده می شود.



دکمه **Micro** را یک مرتبه فشار دهید تا توان ۲۰٪ انتخاب شود.



زمان پخت را تنظیم کنید.

دکمه **10 min** را دو مرتبه فشار دهید.

دکمه **1 min** را پنج مرتبه فشار دهید.

می توانید سه نوع درجه مایکرو را در حالت ترکیبی انتخاب کنید - مثلاً ۲۰٪ - ۴۰٪ و ۶۰٪



دکمه **Start** را فشار دهید.

به هنگام پخت از دکمه **Less** یا **More** برای بیشتر یا کمتر کردن

زمان پخت استفاده کنید.

* به هنگام برداشتن ظرف مواظب باشید چون بسیار داغ است.

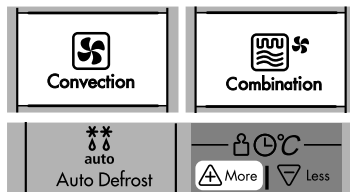
پخت ترکیبی

در مثال زیر به شما نشان می دهیم که چگونه فر خود را برای پخت مایکرو با قدرت ۴۰٪ و پخت کانوکشن با درجه ۲۰۰ درجه سانتیگراد برای ۲۵ دقیقه برنامه ریزی کنید .



۲- ترکیب کانوکشن .

دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



دکمه **Combination** را فشار دهید .

دکمه **Convection** را فشار دهید .

دکمه **More** را دو مرتبه فشار دهید تا درجه حرارت ۲۰۰ درجه

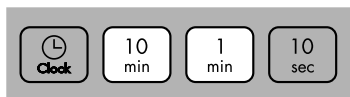
سانتی گراد برای فر انتخاب شود .

این اجاق دارای دامنه حرارتی ۱۰۰ تا ۲۵۰ درجه سانتیگراد است. (هنگامی که وضعیت ترکیب کانوکشن انتخاب شود، دستگاه به حالت اتوماتیک حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد را تولید می کند.



دکمه **Micro** را دو مرتبه فشار دهید تا توان ۴۰٪ انتخاب شود .

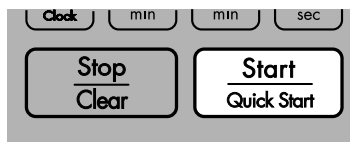
شما می توانید در حالت سه نوع توان مایکرو (۲۰٪، ۴۰٪، ۶۰٪) را تنظیم کنید.



زمان پخت را تنظیم کنید .

دکمه **10 min** را دو مرتبه فشار دهید .

دکمه **1 min** را پنج مرتبه فشار دهید .



دکمه **Start** را فشار دهید .

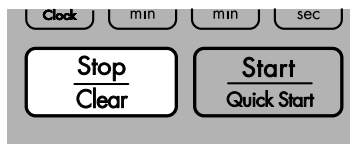
به هنگام پخت از دکمه **Less** یا **More** برای بیشتر یا کمتر کردن

زمان پخت استفاده کنید .

* به هنگام برداشتن ظرف مواظب باشید چون بسیار داغ است .

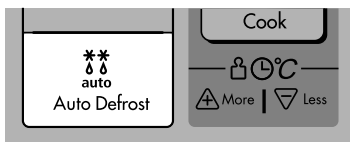
یخ زدایی خودکار

دما و تراکم مواد غذایی متفاوت است توصیه می کنیم که غذا را قبل از دستور پخت چک کنید، توجه زیادی به فواصل گوشت و مرغ داشته باشید بعضی از غذاها نباید قبل از پخت کاملاً شل شوند مثلاً پخت ماهی آن قدر سریع است که بعضی وقتها بهتر است وقتی کمی یخ آن آب شد آن را پخت. 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.



دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.

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



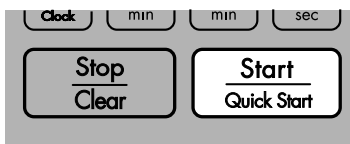
دکمه **Auto Defrost** را دو بار فشار دهید تا یخ زدای مرغ (گوشت مرغ) انتخاب شود.

روی صفحه نمایشگر ظاهر می شود. "dEF2"

فر شما دارای ۴ نوع یخ زدایی برای گوشت، مرغ، ماهی و نان است که هر کدام دارای دسته بندیهای مختلفی از نظر توان می باشد.



وزن غذایی را که قرار است یخ آن آب شود وارد کنید . کلید **More** را ۱۴ مرتبه فشار دهید تا وزن ۱/۴ کیلو گرم انتخاب شود .



دکمه **Start** را فشار دهید.

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 جدا 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 **Start** 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 START را فشار دهید. صبر کنید تا کاملاً آب شوند.

مواد غذایی	لوازم مورد نیاز	وزن مجاز	طبقه بندی
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.	ظرف مایکروویو (ظرف مسطح)	۰/۱~۴ کیلوگرم	گوشت (dEF1)
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.			مرغ (dEF2)
ماهی فیله، استیک، ماهی درسته، غذاهای دریایی پس از یخ زدایی مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید.			ماهی (dEF3)
نان ورقه شده، نان گرد، باگت و غیره پس از یخ زدایی ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید.	کاغذ مخصوص	۰/۱~۰/۵ کیلوگرم	نان (dEF4)

طبخ غذاهای ایرانی

در مثال زیر به شما نحوه پختن یک کیلوگرم مرغ درسته را آموزش می دهیم.



دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



پخت ایرانی به شما امکان می دهد که به راحتی غذاهای مطلوب خود را با انتخاب نوع غذا و وارد کردن وزن غذا طبخ نمایید.



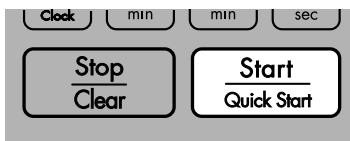
دکمه **Persian Cook 1** را سه مرتبه فشار دهید .

علامت "**Pc 3**" روی صفحه نمایش ظاهر خواهد شد .



وزن دلخواه را انتخاب کنید .

دکمه **More** را سه مرتبه فشار دهید تا عدد (یک) ۱ کیلوگرم وارد شود .



دکمه **Start** را فشار دهید.

به هنگام پخت از دکمه **More** یا **Less** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید .

عملکرد	گروه بندی	وزن لازم	لوازم مورد نیاز	دستورالعمل																				
طبخ غذاهای ایرانی	برنج (Pc 1)	۰/۴ - ۰/۱ کیلوگرم	کاسه مخصوص مایکروو (ظرف گود شیشه ای)	<table border="1"> <tr> <td>برنج ایرانی مرغوب</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰ گرم</td> <td>۴۰۰ گرم</td> </tr> <tr> <td>آب</td> <td>۲۵۰ میلی لیتر</td> <td>۵۰۰ میلی لیتر</td> <td>۷۵۰ میلی لیتر</td> <td>۱۰۰۰ میلی لیتر</td> </tr> <tr> <td>روغن (مایع)</td> <td>۱ قاشق غذاخوری</td> <td>۲ قاشق غذاخوری</td> <td>۳ قاشق غذاخوری</td> <td></td> </tr> <tr> <td>نمک</td> <td colspan="4">به میزان دلخواه</td> </tr> </table> <p>۱- برنج را شسته و آب اضافی آن را خالی کنید. ابتدا برنج، آب، نمک و روغن مایع را در ظرف ریخته و سپس آنها را مخلوط نمایید.</p> <p>۲- تا زمانی که آب برنج کاملاً تبخیر نشده است درب ظرف را نگذارید. ظرف را روی صفحه دوار شیشه ای بگذارید.</p> <p>۳- منو را انتخاب کرده و وزن را تنظیم کنید. سپس دکمه start را فشار دهید تا شروع به طبخ نماید.</p> <p>۴- وقتی که صدای بیب را شنیدید برنج را هم زده و سپس دکمه start را فشار دهید تا به پخت ادامه دهد.</p> <p>۵- پس از پخت، برنج را هم زده و در صورت لزوم ۱۰-۵ دقیقه درب ظرف را گذاشته و منتظر بمانید.</p>	برنج ایرانی مرغوب	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۴۰۰ گرم	آب	۲۵۰ میلی لیتر	۵۰۰ میلی لیتر	۷۵۰ میلی لیتر	۱۰۰۰ میلی لیتر	روغن (مایع)	۱ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری		نمک	به میزان دلخواه			
برنج ایرانی مرغوب	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۴۰۰ گرم																				
آب	۲۵۰ میلی لیتر	۵۰۰ میلی لیتر	۷۵۰ میلی لیتر	۱۰۰۰ میلی لیتر																				
روغن (مایع)	۱ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری																					
نمک	به میزان دلخواه																							
	کباب (Pc 2)	۰/۲ تا ۰/۸ کیلوگرم	جوجه گردان سینی فلزی	<p>کباب برگ</p> <p>۶۰۰ گرم گوشت فیله استیک شده ۲ قاشق روغن زیتون ۱ عدد پیاز بزرگ نمک</p> <p>۱- گوشت را بریده و به تکه های کوچک و برابر تقسیم کنید. پیاز را رنده کرده و آب آن را جدا کنید. آب پیاز و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید. سپس تکه های گوشت را به مدت ۳ تا ۴ ساعت در مخلوط پیاز و روغن زیتون قرار دهید. (شما باید پس از پختن گوشت نمک را به آن بیافزایید.)</p> <p>۲- تکه های گوشت را براساس سیخ کباب اندازه بگیرید. دقت کنید سیخ های گوشت از مرکز گوشت عبور کند. سپس میله را در سوراخ های مربوطه بروی سینی فلزی قرار دهید.</p> <p>۳- منو را انتخاب کرده و وزن را تنظیم کنید. برای پخت دکمه استارت را فشار دهید.</p> <p>۴- پس از پخت غذا را از اجاق در آورید.</p>																				

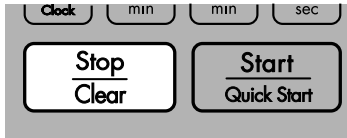
عملکرد	گروه بندی	وزن لازم	لوازم مورد نیاز	دستورالعمل
طبخ غذاهای ایرانی	مرغ کامل (Pc 3)	۰/۸ - ۱/۵	جوجه گردان سینی فلزی	یک مرغ کامل حدود ۱/۲ کیلوگرم (با پوست) ۲ عدد پیاز بزرگ ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری زعفران (حل شده در آب) نمک ۱- سطح مرغ را به آب پیاز، نمک و روغن (یا کره) به مدت ۴-۳ ساعت آغشته نمایید. ۲- میله جوجه گردان را داخل مرغ فرو ببرید. توجه کنید که میله کاملاً از وسط مرغ بگذرد. ۳- رانها، بالها و بدنه مرغ را با نخ کتان بستن و میله جوجه گردان را در جای خود قرار دهید سینی فلزی را زیر آن و روی صفحه دوار شیشه ای بگذارید. ۴- منو را انتخاب کرده و وزن را تنظیم کنید. سپس دکمه start را فشار دهید تا شروع به طبخ نماید. ۵- پس از پخت، مرغ را از فر بیرون آورید. به مدت ۵ دقیقه روی آن را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید و منتظر بمانید.
کباب تابه ای (Pc 4)	۰/۲ - ۰/۵ کیلوگرم	ظرف کم عمق شیشه ای (به ارتفاع ۲/۵ سانتیمتری) و سه پایه بلند	گوشت چرخ کرده پیاز رنده شده روغن آب کرده نمک	گوشت، پیاز و نمک را با هم مخلوط نمایید. ۲- مقداری روغن در ظرف ریخته و گوشت را در سطح ظرف پراکنده نمایید. سپس سطح گوشت را به روغن آغشته نمایید و ظرف را روی سه پایه بلند بر روی صفحه دوار شیشه ای قرار دهید. ۳- منو را انتخاب کرده و وزن را تنظیم کنید. سپس دکمه start را فشار دهید تا طبخ شروع شود. ۴- وقتی صدای بیب را شنیدید غذا را برگردانید. سطح دیگر غذا را به روغن آغشته نمایید. ۵- دوباره دکمه start را بزنید تا عمل پخت ادامه یابد.

گوشت چرخ کرده	۰/۲ کیلوگرم	۰/۳ کیلوگرم	۰/۴ کیلوگرم	۰/۵ کیلوگرم
پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط	۱ عدد بزرگ	۲ عدد متوسط	۲ عدد بزرگ
روغن آب کرده	۲ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری	۴ قاشق غذاخوری
نمک	به میزان دلخواه			

عملکرد	گروه بندی	وزن لازم	لوازم مورد نیاز	دستورالعمل																				
طبخ غذاهای ایرانی	کوکو سبزی (Pc 5)	۰/۲ - ۰/۵ کیلوگرم وزن سبزی	ظرف کم عمق شیشه ای (به ارتفاع ۲/۵ سانتیمتر) سه پایه بلند	<table border="1"> <tr> <td>سبزی</td> <td>۰/۲ کیلوگرم (۱ لیوان)</td> <td>۰/۳ کیلوگرم</td> <td>۰/۴ کیلوگرم</td> <td>۰/۵ کیلوگرم</td> </tr> <tr> <td>تخم مرغ بزرگ</td> <td>۲ عدد</td> <td>۳ عدد</td> <td>۴ عدد</td> <td>۵ عدد</td> </tr> <tr> <td>روغن آب کرده</td> <td>۳ قاشق غذاخوری</td> <td>۳ قاشق غذاخوری</td> <td>۴ قاشق غذاخوری</td> <td>۵ قاشق غذاخوری</td> </tr> <tr> <td>نمک</td> <td colspan="4">به میزان دلخواه</td> </tr> </table> <p>۱- سبزی را پاک کرده و خرد نمایید. ۲- سبزی، تخم مرغها و نمک را با یکدیگر مخلوط نمایید. ظرف را به روغن آغشته کرده و سپس مخلوط مواد را درون ظرف بریزید. ۳- در ظرف را بگذارید تا تخم مرغ ها سفت شوند. ۴- ظرف را بر روی سه پایه بلند فلزی روی سینی فلزی قرار دهید. ۵- منو را انتخاب کرده و وزن را تنظیم کنید. سپس دکمه start را فشار دهید تا شروع به پخت نماید. ۶- وقتی صدای بیب را شنیدید، در ظرف را بردارید. سپس غذا را برگردانید و سمت دیگر آن را نیز به روغن آغشته نمایید. ظرف را بدون درب داخل فر بگذارید. ۷- دکمه start را فشار دهید تا پخت ادامه پیدا کند.</p>	سبزی	۰/۲ کیلوگرم (۱ لیوان)	۰/۳ کیلوگرم	۰/۴ کیلوگرم	۰/۵ کیلوگرم	تخم مرغ بزرگ	۲ عدد	۳ عدد	۴ عدد	۵ عدد	روغن آب کرده	۳ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری	۴ قاشق غذاخوری	۵ قاشق غذاخوری	نمک	به میزان دلخواه			
سبزی	۰/۲ کیلوگرم (۱ لیوان)	۰/۳ کیلوگرم	۰/۴ کیلوگرم	۰/۵ کیلوگرم																				
تخم مرغ بزرگ	۲ عدد	۳ عدد	۴ عدد	۵ عدد																				
روغن آب کرده	۳ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری	۴ قاشق غذاخوری	۵ قاشق غذاخوری																				
نمک	به میزان دلخواه																							
	پیتزای تازه (Pc 6)	۰/۲ تا ۰/۴ کیلوگرم	سه پایه و سینی فلزی	ابتدا سه پایه فلزی بلند را بر روی سینی پیرکس بگذارید سپس پیتزا را بر روی سینی فلزی گذاشته و آن را بر روی سه پایه فلزی قرار دهید پس از شنیدن صدای بیب پنیر را اضافه کرده و دکمه استارت را جهت پخت فشار دهید.																				
	املت گوجه فرنگی (Pc 7)	۰/۲ تا ۰/۵ کیلوگرم	ظرف کم عمق شیشه ای	<table border="1"> <tr> <td>گوجه فرنگی</td> <td>تخم مرغ</td> <td>روغن آب شده</td> <td>نمک</td> </tr> <tr> <td>۲۵۰ گرم</td> <td>۲ عدد</td> <td>۲ قاشق</td> <td>به میزان دلخواه</td> </tr> <tr> <td>۵۰۰ گرم</td> <td>۴ عدد</td> <td>۳ قاشق</td> <td></td> </tr> </table> <p>تکه های گوجه فرنگی، نمک و روغن را با هم مخلوط کنید. سپس داخل بشقاب بریزید. بشقاب را بدون درب در مایکروویو قرار دهید. در ظرف دیگری تخم مرغ ها را با هم مخلوط کنید. پس از شنیدن صدای بیب تخم مرغ ها را افزوده و دکمه استارت را جهت ادامه فشار دهید. پس از ۳ تا ۵ دقیقه می توانید ظرف را بیرون بیاورید.</p>	گوجه فرنگی	تخم مرغ	روغن آب شده	نمک	۲۵۰ گرم	۲ عدد	۲ قاشق	به میزان دلخواه	۵۰۰ گرم	۴ عدد	۳ قاشق									
گوجه فرنگی	تخم مرغ	روغن آب شده	نمک																					
۲۵۰ گرم	۲ عدد	۲ قاشق	به میزان دلخواه																					
۵۰۰ گرم	۴ عدد	۳ قاشق																						
	سیب زمینی سرخ کرده (Pc 8)	۰/۲ تا ۰/۴ کیلوگرم	سه پایه و سینی فلزی	<table border="1"> <tr> <td>سیب زمینی</td> <td>۰/۲ کیلوگرم</td> <td>۰/۳ کیلوگرم</td> <td>۰/۴ کیلوگرم</td> </tr> <tr> <td>روغن</td> <td>۲ قاشق</td> <td>۲ قاشق</td> <td>۳ قاشق</td> </tr> </table> <p>سیب زمینی را به قطعات نازک خرد کنید. پس از شستن سیب زمینی ها و خشک کردن آنها با پارچه کتان روغن و سیب زمینی ها را بر روی سینی فلزی بریزید. سه پای را روی سینی پیرکس سپس سینی فلزی را روی سه پای قرار دهید.</p>	سیب زمینی	۰/۲ کیلوگرم	۰/۳ کیلوگرم	۰/۴ کیلوگرم	روغن	۲ قاشق	۲ قاشق	۳ قاشق												
سیب زمینی	۰/۲ کیلوگرم	۰/۳ کیلوگرم	۰/۴ کیلوگرم																					
روغن	۲ قاشق	۲ قاشق	۳ قاشق																					

منوی شیرینی

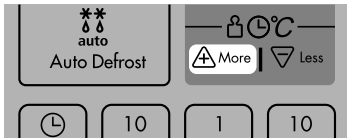
در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ۰/۲ کیلوگرم قهوه ترک را آماده نمایید.



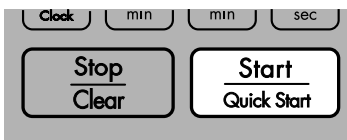
دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



دکمه **Sweet Menu** را دو مرتبه فشار دهید.
علامت "**SE 2**" روی صفحه نمایش ظاهر خواهد شد.



وزن دلخواه را انتخاب کنید.
دکمه **More** را سه مرتبه فشار دهید تا عدد (یک) ۰/۲ کیلوگرم وارد شود.



دکمه **Start** را فشار دهید.

به هنگام پخت از دکمه **More** یا **Less** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید.



این قابلیت شما را قادر می سازد تا از پخت منوی شیرینی بهره مند شوید.

اخطار:

- ۱- هنگام در آوردن سه پایه از داخل اجاق از دستکش استفاده نمایید. چون بسیار داغ است.
- ۲- هرگز سه پایه داغ را پس از پخت بر روی میز شیشه ای یا هر چیز دیگری که به راحتی آب شود، قرار ندهید. همیشه از پد یا سینی استفاده کنید.
- ۳- هرگز سه پایه این مدل را در دیگر مدلها (اجاق ها) استفاده نکنید. چرا که ممکن است باعث بروز آتش سوزی یا آسیب جدی دستگاه شود.

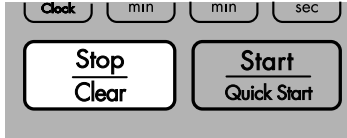
عملکرد	گروه بندی	وزن لازم	لوازم مورد نیاز	دستورالعمل																	
منوی شیرینی	شله زرد (SE 1)	۰/۱ کیلوگرم (وزن برنج)	سینی شیشه ای	<p>۱۰۰ گرم برنج خرده خیس شده ۵۰ گرم گلاب ۲۰ گرم کره ۲۰۰ گرم شکر</p> <p>۱۱۰۰ میلی لیتر آب ۰/۵ قاشق چای خوری زعفران آسیاب شده ۷۵ گرم خلال بادام</p> <p>۱- برنج و آب را درون ظرف گود شیشه ای بریزید. درب ظرف را نگذارید. ۲- ظرف را روی صفحه دوار شیشه ای قرار دهید. ۳- منو را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید تا پخت شروع شود. ۴- وقتی صدای بیب شنیدید، برنج را کاملاً به هم زده و سپس بقیه مواد را اضافه نمایید. ۵- ظرف را با درب درون فر بگذارید. ۶- دکمه start را بزنید تا عمل پخت ادامه یابد.</p>																	
قهوه تری (SE 2)	۰/۱ تا ۰/۴ کیلو گرم	سینی شیشه ای	<table border="1"> <tr> <td>آب</td> <td>۱ فنجان (۱۰۰ میلی گرم)</td> <td>۲ فنجان (۲۰۰ میلی گرم)</td> <td>۳ فنجان (۳۰۰ میلی گرم)</td> <td>۴ فنجان (۴۰۰ میلی گرم)</td> </tr> <tr> <td>قهوه (قاشق بستنی خوری)</td> <td>۱</td> <td>۲</td> <td>۳</td> <td>۴</td> </tr> <tr> <td>شکر (قاشق بستنی خوری)</td> <td>۰/۵</td> <td>۱</td> <td>۱/۵</td> <td>۲</td> </tr> </table> <p>۱- آب، قهوه و شکر را مخلوط کنید. ۲- سپس قوری را بر روی سینی شیشه ای قرار دهید.</p>	آب	۱ فنجان (۱۰۰ میلی گرم)	۲ فنجان (۲۰۰ میلی گرم)	۳ فنجان (۳۰۰ میلی گرم)	۴ فنجان (۴۰۰ میلی گرم)	قهوه (قاشق بستنی خوری)	۱	۲	۳	۴	شکر (قاشق بستنی خوری)	۰/۵	۱	۱/۵	۲			
آب	۱ فنجان (۱۰۰ میلی گرم)	۲ فنجان (۲۰۰ میلی گرم)	۳ فنجان (۳۰۰ میلی گرم)	۴ فنجان (۴۰۰ میلی گرم)																	
قهوه (قاشق بستنی خوری)	۱	۲	۳	۴																	
شکر (قاشق بستنی خوری)	۰/۵	۱	۱/۵	۲																	
کمپوت سیب (SE 3)	۰/۵ تا ۱ کیلو گرم	سینی شیشه ای	<table border="1"> <tr> <td>سیب نیم کیلوگرم</td> <td>۰/۶ کیلوگرم</td> <td>۰/۷ کیلوگرم</td> <td>۰/۸ کیلوگرم</td> <td>۰/۹ کیلوگرم</td> <td>۱ کیلوگرم</td> </tr> <tr> <td>شکر ۱۰۰ گرم</td> <td>۱۲۰ گرم</td> <td>۱۴۰ گرم</td> <td>۱۶۰ گرم</td> <td>۱۸۰ گرم</td> <td>۲۰۰ گرم</td> </tr> <tr> <td>آب ۴۰۰ میلی لیتر</td> <td>۵۰۰ میلی لیتر</td> <td>۶۰۰ میلی لیتر</td> <td>۷۰۰ میلی لیتر</td> <td>۸۰۰ میلی لیتر</td> <td>۹۰۰ میلی لیتر</td> </tr> </table> <p>۱- سیب ها را خرد کنید. ۲- شکر، سیب های خرد شده و آب را داخل ظرف بریزید. ۳- ظرف را داخل مایکروویو گذاشته و درپوش آن را بگذارید.</p>	سیب نیم کیلوگرم	۰/۶ کیلوگرم	۰/۷ کیلوگرم	۰/۸ کیلوگرم	۰/۹ کیلوگرم	۱ کیلوگرم	شکر ۱۰۰ گرم	۱۲۰ گرم	۱۴۰ گرم	۱۶۰ گرم	۱۸۰ گرم	۲۰۰ گرم	آب ۴۰۰ میلی لیتر	۵۰۰ میلی لیتر	۶۰۰ میلی لیتر	۷۰۰ میلی لیتر	۸۰۰ میلی لیتر	۹۰۰ میلی لیتر
سیب نیم کیلوگرم	۰/۶ کیلوگرم	۰/۷ کیلوگرم	۰/۸ کیلوگرم	۰/۹ کیلوگرم	۱ کیلوگرم																
شکر ۱۰۰ گرم	۱۲۰ گرم	۱۴۰ گرم	۱۶۰ گرم	۱۸۰ گرم	۲۰۰ گرم																
آب ۴۰۰ میلی لیتر	۵۰۰ میلی لیتر	۶۰۰ میلی لیتر	۷۰۰ میلی لیتر	۸۰۰ میلی لیتر	۹۰۰ میلی لیتر																

عملکرد	گروه بندی	وزن لازم	لوازم مورد نیاز	دستورالعمل
منوی شیرینی	شیرینی نارگیلی (SE 4)	۰/۳ کیلوگرم	سه پایه	<p>سفیده تخم مرغ ۲ عدد پودر نارگیل ۱۲۰ گرم آلبیمو ۱ قاشق بستنی خوری</p> <p>پودر شکر ۱۵۰ گرم وانیل ۱ قاشق غذا خوری پر</p> <p>۱- اجاق مایکروویو را با حرارت ۲۳۰ درجه سانتی گراد گرمایش اولیه کنید. ۲- سفیده های تخم مرغ را با میکسر خوب هم بزنید. ۳- دیگر مواد را به تدریج افزوده و با یک چنگال آنها را مخلوط کنید. ۴- سینی فلزی را آغشته به روغن کرده و مواد مخلوط را روی آن با کمی فاصله بچینید. ۵- سپس ظرف را بر روی سه پایه بگذارید.</p>
	شیرینی نخودچی (SE 5)	۰/۴ کیلوگرم	سه پایه	<p>آرد نخودچی ۲۰۰ گرم روغن ۱۰۰ گرم</p> <p>پودر شکر ۱۰۰ گرم</p> <p>۱- پودر شکر و روغن را مخلوط کرده و سپس آرد نخود را به آن افزوده و آنها را هم بزنید. ۲- مایع به دست آمده را درون کیسه فریزر گذاشته و مدت ۳ ساعت صبر کنید. ۳- سپس ماده به دست آمده را به شکل های دلخواه در آورده و بر روی سینی فلزی بچینید. (سینی فلزی را آغشته به روغن کنید. ۴- سینی فلزی را بر روی سه پایه قرار دهید.</p>
	بیسکویت (SE 6)	۰/۵ کیلوگرم	سه پایه	<p>آرد سفید ۲۵۰ گرم شکر ۱۰۰ گرم سفیده تخم مرغ ۱ عدد بیکنینگ پودر نصف قاشق چایخوری</p> <p>روغن ۱۲۵ گرم تخم مرغ ۱ عدد وانیل ۰/۲۵ قاشق چایخوری</p> <p>۱- سفیده های تخم مرغ را خوب هم بزنید تا سفت شوند. ۲- روغن، شکر، بیکنینگ پودر، وانیل و زرده های تخم مرغ را کاملاً هم بزنید. ۳- سپس سفیده های تخم مرغ و آرد را به تدریج به مخلوط فوق اضافه کنید. ۴- ماده به دست آمده را در کف سینی فلزی پخش کنید و سپس سینی فلزی را بر روی سه پایه قرار دهید. ۵- پس از پایان زمان پخت، شکر را بر روی آن پخش کرده و بیسکویت را به شکل دلخواه ببرید.</p>

عملکرد	گروه بندی	وزن لازم	لوازم مورد نیاز	دستورالعمل
منوی شیرینی	مسقطی (SE 7)	۱/۲ کیلوگرم	سینی شیشه ای	<p>پودر نشاسته ۱۰۰ گرم ۳-۴ فنجان (۶۰۰-۸۰۰ میلی لیتر) پودر کارداموم ۱ قاشق چایخوری خلال بادام ۵۰ گرم</p> <p>شکر ۲۰۰ گرم نیم فنجان (۱۰۰ میلی لیتر) کره ۵۰ گرم ۱ قاشق چایخوری زعفران</p> <p>۱- پودر نشاسته را در آب سرد حل کنید. ۲- آن را در میکروویو قرار دهید. ۳- پس از شنیدن صدای بیب آن را هم بزنید، و پس از شنیدن دومین صدای بیب دیگر مواد را به آن بیافزایید. ۴- آن را در اجاق قرار دهید. (میزان آب بستگی به نوع نشاسته دارد)</p>
	مربای آلبالو (SE 8)	۱ کیلوگرم	سینی شیشه ای	<p>آلبالو ۱ کیلوگرم شکر ۷۰۰-۸۰۰ گرم</p> <p>۱- آلبالوها را شسته و هسته آنها را جدا کنید. ۲- به صورت یک در میان لایه به لایه آلبالو و شکر بریزید. مدت ۳ ساعت صبر کنید. ۳- سپس ظرف را در ماکروویو قرار دهید. پس از شنیدن صدای بیب یک بار هم بزنید.</p>

پخت سریع

در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ۰/۶ کیلوگرم پخت سریع دریایی را بپزید



دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.

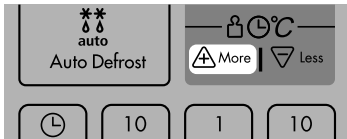


پخت سریع به شما امکان می دهد که به راحتی غذاهای مطلوب خود را با انتخاب نوع غذا و وارد کردن وزن غذا طبخ نمایید.



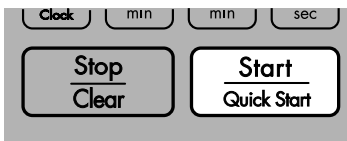
دکمه **Speed Cook** را فوشلویه دهی تبه فشار دهید .

علامت "**SP 3**" روی صفحه نمایش ظاهر خواهد شد .



وزن دلخواه را انتخاب کنید .

دکمه **More** را سه مرتبه فشار دهید تا عدد (یک) ۰/۶ کیلوگرم وارد شود .



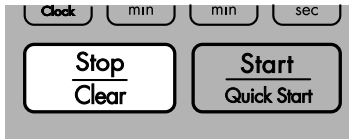
دکمه **Start** را فشار دهید.

به هنگام پخت از دکمه **More** یا **Less** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید .

دسته بندی	غذا	وزن	ظروف	دستورالعمل
پیتزای منجمد (SP 1)	۰/۲ تا ۰/۵ کیلوگرم	سه پایه سینی فلزی	سینی فلزی منجمد	۱. تمامی پوشش و مواد بسته بندی را باز کرده و غذا را بر روی سه پایه بلند بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۲. پس از پخت مدت ۱ دقیقه صبر کنید.
برایانی فرانسوی (SP 2)	۰/۲ تا ۰/۴ کیلوگرم	سینی فلزی	درپوش بخارپز منجمد	سیب زمینی های مجعد را بر روی سینی موج دار پخش کنید. برای نتیجه بهتر سیب زمینی ها را به صورت یک لایه بپزید. همانند بالا .
گوشت بریانی (SP 3)	۰/۵ تا ۱/۵ کیلوگرم	سه پایه سینی فلزی	در یخچال نگهداری شده	مواد لازم گوشت تازه گوساله روغن ۱. گوشت را به روغن آغشته کنید. ۲. گوشت را بر روی سه پایه کوتاه قرار داده و در فر بگذارید. ۳. منو را انتخاب و وزن را تنظیم کنید. برای پخت دکمه Start را فشار دهید. ۴. با شنیدن صدای بوق در را باز کرده و غذا را برگردانید. برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. ۵. پس از پخت غذا را از فر درآورده و پس از پیچیدن در ورق آلومینیوم مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید.
کباب بره (SP 4)	۰/۵ تا ۱/۵ کیلوگرم	ضد حرارت بشقاب	در یخچال نگهداری شده	۱. گوشت را آغشته به روغن کنید. ۲. گوشت را بر روی بشقاب ضد حرارت قرار دهید. ۳. پس از شنیدن صدای بوق در صورت نیاز آب اضافی را گرفته و آن را برگردانید. ۴. پس از پخت غذا را لای ورق آلومینیوم پیچیده و مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید.
ران مرغ (SP 5)	۰/۲ تا ۰/۸ کیلوگرم	ظرف مایکرو درپوشظرف آب جوش	دمای اتاق	مواد لازم ران مرغ دو تکه پنیر ۱۵۰ گرم قارچ ۱۰۰ گرم ادویه: ادویه جوجه کباب و کباب ۱. استخوان های ران مرغ را جدا کنید. ۲. پنیر را رنده کرده و با قارچ مخلوط کنید. ۳. مخلوط قارچ و مرغ را لابلای ران ها قرار دهید. به تمام غذا ادویه بزنید. ۴. ران ها را در ظرف مایکروویو قرار داده و بعد از گذاشتن درب آن ظرف را در فر قرار دهید. ۵. منو را انتخاب و وزن را تنظیم کنید. برای شروع پخت دکمه start را فشار دهید. ۶. پس از پخت غذا را درآورده و مدت ۲ تا ۳ دقیقه صبر کنید.

پخت خودکار

در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ۰/۳ کیلوگرم خلال سیب زمینی را آماده نمایید.



دکمه **Stop/Clear** را فشار دهید.



پخت اتوماتیک به شما این امکان را می دهد تا به سرعت غذای مورد علاقه خود را با انتخاب نوع غذا و وزن آن طبخ نمایید .



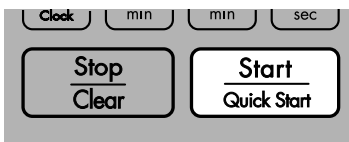
دکمه **Auto Cook** را سه مرتبه فشار دهید .

علامت "**Ac 1**" روی صفحه نمایش ظاهر خواهد شد .



وزن دلخواه را انتخاب کنید .

دکمه **More** را سه مرتبه فشار دهید تا عدد (یک) ۰/۳ کیلوگرم وارد شود .



دکمه **Start** را فشار دهید.

به هنگام پخت از دکمه **More** یا **Less** برای بیشتر یا کمتر کردن زمان پخت استفاده کنید .

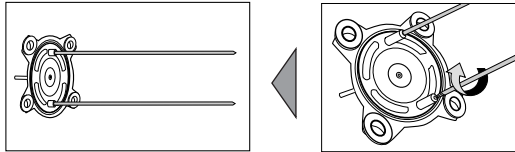
عملکرد	منو	وزن	ظروف	حرارت اولیه	دستورالعمل						
پخت خودکار	خلال سیب زمینی (Ac 1)	۰/۲ تا ۱ کیلوگرم	برروی سینی پیرکس	دمای اطاق	سیب زمینی ها را شسته و خرد کنید. آنها را با چنگال سوراخ کنید. ۲. سیب زمینی ها را در فر قرار دهید. ۳. پس از پخت مدت ۵ دقیقه آنها را با ورق آلومینیوم بپوشانید.						
	سبزیجات تازه (Ac 2)	۰/۲ تا ۰/۸ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	دمای اطاق	به نسبت غذا آب به آن بیفزایید. ۰/۲ تا ۰/۴ کیلوگرم : ۲ قاشق غذاخوری آب ۰/۵ تا ۰/۸ کیلوگرم : ۴ قاشق غذاخوری آب ۲. درپوش پلاستیکی را قرار داده و غذا را در فر بگذارید. ۳. پس از پخت مدت ۳ تا ۴ ثانیه تکان دهید. مدت ۳ دقیقه صبر کنید.						
	سبزیجات منجمد (Ac 3)	۰/۲ تا ۰/۸ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	منجمد	به نسبت غذا آب به آن بیفزایید. ۰/۲ تا ۰/۴ کیلوگرم : ۲ قاشق غذاخوری آب ۰/۵ تا ۰/۸ کیلوگرم : ۴ قاشق غذاخوری آب ۲. درپوش پلاستیکی را قرار داده و غذا را در فر بگذارید. ۳. پس از پخت مدت ۳ تا ۴ ثانیه تکان دهید. مدت ۳ دقیقه صبر کنید.						
	ذرت بو داده (Ac 4)	۰/۰۸ کیلوگرم	سینی پیرکس	-	<table border="1"> <tr> <td>ذرت مرغوب</td> <td>۸۰ گرم</td> </tr> <tr> <td>روغن</td> <td>۱ قاشق چایخوری</td> </tr> <tr> <td>نمک</td> <td>۱ قاشق چایخوری</td> </tr> </table> <p>به ذرت روغن و نمک بیفزایید و در یک ظرف عمیق آنها را مخلوط کنید. سپس آنها را در سطح ظرف پخش کنید. درب ظرف را گذاشته و آن را در مایکروویو قرار دهید تا زمانی که ذرت ها باز شوند.</p>	ذرت مرغوب	۸۰ گرم	روغن	۱ قاشق چایخوری	نمک	۱ قاشق چایخوری
ذرت مرغوب	۸۰ گرم										
روغن	۱ قاشق چایخوری										
نمک	۱ قاشق چایخوری										

نصب کردن سیخ های جوجه گردان



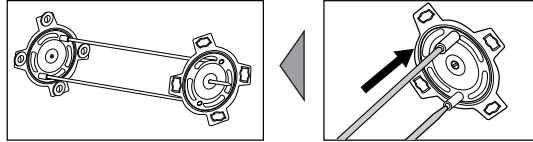
احتیاط:

سیخ ها وسیله بازی نبوده ، آنها را از دسترس کودکان دور نگه دارید .



میله های باریکیو را در جهت عقربه های ساعت در قسمت چپ پیچ کنید .

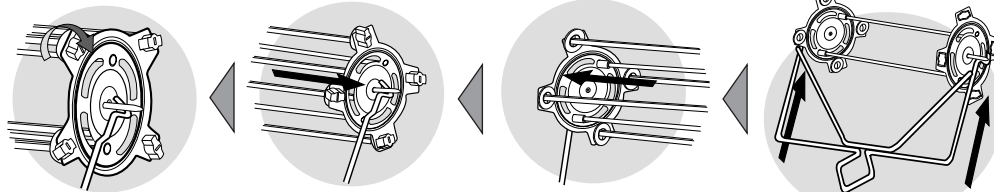
میله های باریکیو در سمت چپ هستند .



آنها را در طرف سمت راست قرار دهید .

میله های باریکیو را در طرف سمت راست قرار دهید .

سیخ ها را سوار کنید .



آنرا در جهت عقربه های ساعت بچرخانید تا ثابت شود . ۴ بار این عمل را تکرار کنید تا ۴ عدد سیخ های میله گردان نصب شوند .

لبه دیگر سیخ را داخل حفره روی طرف سمت راست قرار دهید .

لبه نقطه دار سیخ را داخل حفره روی طرف سمت چپ قرار دهید .

دسته را روی سیخ چرخان نصب کنید .

نصب و پخت با جوجه گردان



قبل از پخت مرغ درسته، بالها، رانها و سینه ی آن را طبق شکل ببندید.

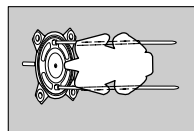
دکمه **Persian Cook 1** را سه مرتبه فشار دهید .

علامت **"Pc 3"** روی صفحه نمایش ظاهر خواهد شد .

دکمه **More** را سه مرتبه فشار دهید تا عدد (یک) ۱ کیلو گرم وارد شود .

برای تایید دسته بندی دکمه **Start** را فشار دهید.

غذا را روی جوجه گردان قرار دهید.



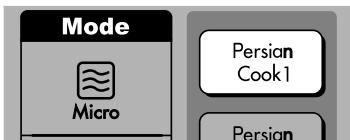
جوجه



احتیاط

جوجه گردان وسیله بازی نیست. لطفاً

آن را از دسترس کودکان دور نگهدارید.



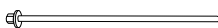
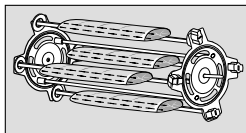
دکمه **Persian Cook 1** را دو مرتبه فشار دهید .

علامت **"Pc 2"** روی صفحه نمایش ظاهر خواهد شد .

دکمه **More** را سه مرتبه فشار دهید تا عدد (یک) ۰/۴ کیلو گرم وارد شود .

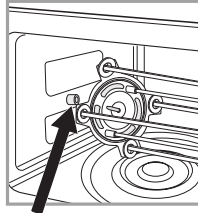
برای تایید دسته بندی دکمه **Start** را فشار دهید.

قبل از اینکه کبابها را به سیخ بکشید، محل را کاملاً تمیز نمایید.

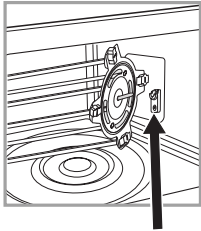


کباب

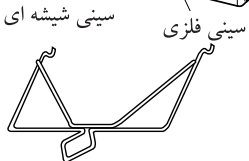
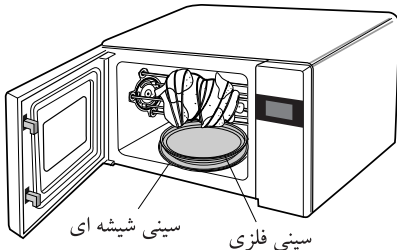
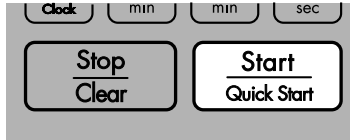
نصب و پخت با جوجه گردان



میله صفحه سمت راست را به گیره جوجه گردان وصل کنید.



میله سمت چپ را به میله موتور وصل کنید.



۱- وزن غذا را وارد کنید .
دکمه **Start** را فشار دهید .
بعد از اینکه زمان پخت به اتمام رسید میله جوجه گردان را از دو طرف با دستگیره گرفته سمت راست را کمی به سمت بالا کشیده و سپس آنرا از سمت چپ خارج نمایید .
نکته :

۱- از پخت با جوجه گردان برای سرخ کردن گوشت و مرغ استفاده می شود ، بدون اینکه نیاز باشد غذا را بچرخانید تمام سطح غذا سرخ می شود .
۲- از پخت اتوماتیک می توان در حالت های سرخ کردن ، کانو کشن (فر) و پخت ایرانی استفاده نمود .
۳- از میله جوجه گردان تنها بهنگام پخت با جوجه گردان استفاده نمایید .
پس از اتمام کار میله را خارج کرده و در کنار لوازم جانبی دیگر آنرا نگهدارید .
احتیاط

۱- هرگز از سینی فلزی و جوجه گردان بدون غذا استفاده نکنید زیرا اینکار باعث صدمه به دستگاه می شود .
۲- پس از اتمام پخت ، سینی فلزی بسیار داغ است .
۳- توصیه می شود که هر بار بعد از پخت داخل دستگاه را تمیز کنید .
زیرا روغن بجا مانده در دستگاه ممکن است دود کرده و آتش بگیرد .

برای تمیز کردن جوجه گردان و سینی فلزی زمانیکه عمل پخت تمام شد ، جوجه گردان را از غذا جدا نمایید .
بهنگام دست زدن به جوجه گردان ، سینی فلزی و مواد غذایی بسیار مراقب باشید زیرا خیلی داغ هستند .
بهنگام پخت میله جوجه گردان و سینی فلزی به مواد غذایی آلوده می شوند . سینی فلزی و جوجه گردان را با یک پارچه نرم و آب گرم مخلوط با صابون تمیز کنید . چنانچه لکه ها کاملاً پاک نشد ، مدت کمی لوازم را در آب گرم مخلوط به صابون نگهدارید. از سیم ظرفشویی مخصوص فلزات استفاده نکنید. زیرا سطح وسایل خش خواهد افتاد .

راهنمای گرم کردن یا مجددا گرم کردن

جهت گرم کردن یا گرم کردن مجدد در مایکروویو انجام چند دستورالعمل ضروری است. مقدار غذا را اندازه کنید تا زمان لازم برای گرم کردن غذا تعیین شود. برای نتیجه گیری بهتر، غذا را در تمام سطح ظرف بریزید و از انباشته شدن غذا در یک نقطه جلوگیری نمایید. غذایی که دمای آن برابر دمای اتاق است نسبت به غذایی که دمای یخچال دارد زودتر گرم خواهد شد. کنسروها را باید از قوطی خارج کرده و در ظرف مخصوص مایکروویو گرم شوند. چنانچه از درپوش یا روکش پلاستیکی منفذدار استفاده کنید غذا به طور یکنواخت تری گرم می شود. به هنگام برداشتن روکش مراقب باشید که بخار غذا دستتان را نسوزاند. از جدول زیر می توان به عنوان راهنمای گرم کردن غذاهای پخته شده استفاده نمایید.

دستورالعمل ویژه	زمان پخت (دقیقه) (Minutes / at HIGH)	نوع غذا
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۵ ~ ۷ (540W با توان)	پوره سیب زمینی ۱ فنجان ۴ فنجان
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ¼ ~ ۲ ¼	لوبیا ۱ فنجان
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ¼ ~ ۳ ۶ ¼ ~ ۹	راویولی یا پاستا با سس ۱ فنجان ۴ فنجان
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ~ ۱ ¼ ۲ ¼ ~ ۴	برنج ۱ فنجان ۴ فنجان
نان را در کاغذ مخصوص پخت قرار داده و روی سینی شیشه ای بگذارید.	۱۵ ~ ۳۰ ثانیه	نان ساندویچ گرد یا رول
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ¼ ~ ۲ ¼ ۴ ~ ۶	سبزیجات ۱ فنجان ۴ فنجان
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ¼ ~ ۲	سوپ به اندازه یک نفر (۲۳۰ g)
از ظرف در دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید.	۱۴ ~ ۹ (540W با توان)	خوراک (برای یک نفر) ۱۲۵ گرم گوشت سیب زمینی آب پز ۱۵۰g هویج آب پز ۱۵۰ g

دستورالعمل ویژه	زمان پخت (دقیقه) (Minutes / at HIGH)	نوع غذا
گوشت تکه شده را در ظرف مایکروویو قرار دهید. از روکش منفذ دار پلاستیکی استفاده کنید. توجه: استفاده از سس موجب حفظ آب آن می شود.	۱ ~ ۲	گوشت ورقه شده سه تکه ضخامت ۰/۵ Cm
تکه های مرغ را در ظرف مایکروویو بگذارید. از روکش منفذ دار پلاستیکی استفاده کنید.	۱ ¼ ~ ۲ ۲ ~ ۳ ¼	مرغ خرد شده ۱ سیبته کامل ۱ ران کامل
ماهی را بر روی صفحه مایکروویو بگذارید. از روکش منفذ دار پلاستیکی استفاده کنید.	۱ ~ ۲	فیله ماهی (۱۷۰ - ۲۳۰g)
لازانيا را بر روی صفحه مایکروویو بگذارید. از روکش منفذ دار استفاده کنید.	۴ ~ ۶	لازانيا به اندازه یک نفر یا (۳۰۰g)
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ¼ ~ ۲ ۴ ¼ ~ ۷	کاسارولی ۱ فنجان ۴ فنجان
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ~ ۲ ¼ ۳ ¼ ~ ۶	پنیر یا کرم کاسارولی ۱ فنجان ۴ فنجان
از قابلمه درب دار مخصوص مایکروویو استفاده کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۱ ~ ۲ ¼	سوپ جو یا ساندویچ گوشت ۱ ساندویچ (¼ فنجان پرکننده ساندویچ بدون نان گرد)

۱- کاسارولی: نوعی غذای مرکب از گوشت و آرد

راهنمای سبزیجات تازه

دستور العمل پخت	زمان پخت (دقیقه) (Minutes at HIGH)	مقدار لازم (دقیقه)	نوع غذا
قارچ ها را در یک قابلمه ۱/۵ لیتری درب دار قرار دهید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۱/۴ ~ ۲/۴	۲۳۰ گرم	قارچ تازه ورقه شده
به همراه ۱ فنجان آب در یک قابلمه ۱/۵ لیتری درب دار قرار دهید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۳ ~ ۶	۴۵۰ گرم	زردک تازه ورقه شده
نخود فرنگی را در یک قابلمه ۱/۵ لیتری درب دار ریخته و ۱/۲ فنجان به آب اضافه کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۶ ~ ۹	۴ لیوان	نخود فرنگی تازه
سیب زمینی ها را از چند جای مختلف یا چنگال سوراخ کنید. آنها را روی دو ورقه غذا مخصوص پخت قرار دهید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۵ ~ ۹ ۹ ~ ۱۳	۲ عدم متوسط ۴ عدم متوسط	سیب زمینی کاملاً تنوری (هر کدام ۱۷۰-۲۳۰g)
سیب زمینی ها را از چند جای مختلف یا چنگال سوراخ کنید. آنها را روی دو ورقه غذا مخصوص پخت قرار دهید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۵/۴ ~ ۷/۴ ۹/۴ ~ ۱۴	۲ عدد ۴ عدد	سیب زمینی اسلامی کاملاً تنوری (هر کدام ۱۷۰-۲۳۰g)
اسفناجها را در یک قابلمه ۱/۵ لیتری درب دار ریخته و ۱ فنجان به آن آب اضافه کنید. ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۶ ~ ۸	۴۵۰ گرم	برگ اسفناج
ورقه های کدو را در یک قابلمه ۱/۵ لیتری درب دار قرار دهید. و ۱/۲ فنجان به آن آب اضافه کنید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۴/۴ ~ ۷/۴	۴۵۰ گرم	کدوی مسمای تازه خرد شده
کدوها را با چنگال سوراخ کنید. روی دو ورقه کاغذ مخصوص پخت قرار دهید. در نیمه زمان پخت آنها را جابجا کرده و برگردانید.	۶ ~ ۹	۴۵۰ گرم	کدوی مسمای تازه، درسته

دستور العمل پخت	زمان پخت (دقیقه) (Minutes at HIGH)	مقدار لازم (دقیقه)	نوع غذا
آنها را کمی مرتب کنید. ۲ قاشق غذاخوری آب و ۲ قاشق غذاخوری آب سبزی به آن اضافه کنید. روی آن را بپوشانید. زمان انتظار دقیقه ۲-۳	۴/۵ ~ ۷ ۱۰ ~ ۱۲	۲ عدم متوسط ۴ عدم متوسط	آرتیشو (۲۳۰ گرم)
۱ فنجان آب به آن اضافه کنید. روی آن را بپوشانید. زمان انتظار دقیقه ۲-۳	۳ ~ ۶	۴۵۰ گرم	مارچوبه تازه
لوبیا را همراه ۱/۲ فنجان آب در یک قابلمه ۱/۵ لیتری بدون در بریزید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. زمان انتظار دقیقه ۲-۳	۶ ~ ۱۰	۴۵۰ گرم	لوبیا سبز
لوبیا را همراه ۱/۲ فنجان آب در یک قابلمه ۱/۵ لیتری بدون در بریزید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. زمان انتظار دقیقه ۲-۳	۱۰ ~ ۱۴	۴۵۰ گرم	لوبیا تازه
کلم را در ظرف مخصوص فر قرار دهید. ۱/۲ فنجان آب به آن اضافه کنید. زمان انتظار دقیقه ۲	۳/۴ ~ ۴	۳۰۰ گرم	کلم بروکلی (تازه و خرد شده)
کلم را همراه ۱/۲ فنجان آب در یک قابلمه ۱/۵ لیتری بدون در بریزید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. زمان انتظار دقیقه ۲-۳	۷ ~ ۹	۴۵۰ گرم	کلم تازه و خرد شده
هویج را همراه ۱/۴ فنجان آب در یک قابلمه ۱۰۵ لیتری بدون در بریزید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید.	۲ ~ ۳	۲۰۰ گرم	هویج تازه حلقه شده
گل کلم را کمی مرتب کنید. کرفسها را خرد کرده با ۱/۲ فنجان آب در یک قابلمه ۱۰۵ لیتری بدون در بریزید. در نیمه زمان پخت غذا را هم بزنید. زمان انتظار دقیقه ۲-۳	۵ ~ ۷	۴۵۰ گرم	گل کلم درسته
۲ قاشق غذا خوری آب در ظرف ۱/۵ لیتری بریزید. درپوش آن را گذاشته و ۲-۳ دقیقه صبر کنید.	۴ ~ ۸	۲ لیوان	نرت تازه

راهنمای یخ زدایی

تکنیک ها و نکاتی پیرامون یخ زدایی گوشت

شما می توانید گوشتها را در لفاف اصلی خودشان یخ زدایی کنید، البته به شرطی که فلز به کار نرفته باشد. هرگونه حلقه فلزی، گره، سیم یا فویل را در آورید. گوشت را در صفحه میکروویو قرار دهید تا آب گوشت را بگیرد. تا زمانی که لازم است گوشت ها را یخ زدایی کنید. شکل های مختلف گوشت را از یکدیگر جدا کنید مثلاً قطعات خورشتی، سوسیس ها و گوشت های نمک سود شده. قسمتهای یخ زدایی شده را در آورده و به یخ زدایی قسمتهای باقی مانده ادامه دهید. به محض آن که توانستید یک چنگال را در مرکز گوشت فرو کنید، آن تکه آماده پخت است. (فشار فرو کردن چنگال باید متعادل باشد). چنانچه مرکز گوشت یخ زده بود باید صبر کنید تا کاملاً یخ آب شود.

غذا	مقدار	زمان یخ زدایی (به دقیقه)	زمان درنگ (به دقیقه)	دستورالعمل
گوشت گوساله قیمه شده	۵۰۰ گرم	۸ ~ ۶	۱۰ ~ ۵	لفاف گوشت را در آورید. گوشت منجمد را بر روی صفحه مسطح میکروویو بگذارید. با توان ۴۰٪ آن را یخ زدایی کنید. پس از سپری شدن نیمی از عمل یخ زدایی، غذا را بر گردانید. (در اینجا قسمتهای یخ زدایی شده را در آورید).
استیک، فیله	۵۰۰ گرم	۶ ~ ۴	۱۰ ~ ۵	
کباب، راسته (بدون استخوان)	۱۰۰۰ گرم	۱۵ ~ ۱۲	۱۰ ~ ۱۵	
مرغ درسته	۱۰۰۰ گرم	۱۹ ~ ۱۶	۱۵ ~ ۱۰	با توان ۴۰٪ آن را یخ زدایی کنید. پس از سپری شدن نیمی از عمل یخ زدایی، غذا را بر گردانید. (در اینجا قسمتهای یخ زدایی شده را در آورید).
سینه مرغ	۴۵۰ گرم	۷ ~ ۵	۱۰ ~ ۵	
بالای ران	۴۵۰ گرم	۹ ~ ۸	۱۰ ~ ۵	
ران	۴۵۰ گرم	۹ ~ ۸	۱۰ ~ ۵	
بال	۴۵۰ گرم	۸ ~ ۶	۱۰ ~ ۵	
ماهی و غذای دریایی ماهی درسته	۴۵۰ گرم	۸ ~ ۶	۱۰ ~ ۵	ماهی درسته
فیله ماهی	۵۰۰ گرم	۹ ~ ۷	۱۰ ~ ۵	
میگو	۲۵۰ گرم	۶ ~ ۴	۱۰ ~ ۵	

راهنمای پخت با گریل

دستورالعمل سرخ کردن گوشت با گریل

چربیهای اضافی گوشت را جدا کنید. فقط چربی را جدا کرده و اطمینان حاصل نمایید حین انجام این کار گوشت را برش ندهید. (این کار از جدا شدن آسان چربی جلوگیری می کند) آن را روی سه پایه قرار دهید. آن را به کره یا روغن آغشته نمایید. در نیمه زمان پخت، گوشت را برگردانید.

راهنمایی برای سرخ کردن ماهی و غذاهای دریایی ماهی و غذاهای دریایی را بر روی سه پایه بلند بگذارید. قبل از سرخ کردن در هر دو طرف ماهی درسته خطوط و شکافهای اریب ایجاد کنید. قبل و حین پخت ماهی و غذاهای دریایی را آغشته به روغن کنید. این کار مانع از خشک شدن ماهی می شود. زمان ارایه شده در جدول را جهت سرخ کردن رعایت کنید. ماهی درسته و استیک ماهی باید در نیمه زمان سرخ شدن، برگردانده شوند.

نوع غذا	وزن مجاز	زمان پخت (دقیقه)	نکات مهم
فیله ماهی (ضخامت ۱ cm) (ضخامت ۷/۵ cm)	۲۳۰ گرم	۱۱ ~ ۱۴	سطح آن را به کره آب کرده یا روغن آغشته نمایید. در نیمه زمان پخت آن را برگردانید.
	۲۳۰ گرم	۱۷ ~ ۲۱	
استیک ماهی (ضخامت ۲/۵ cm)	۲۳۰ گرم	۱۸ ~ ۲۳	
ماهی درسته	۲۲۵-۳۵۰ ۴۰۰ گرم	۱۸ ~ ۲۳ ۲۲ ~ ۳۲	برای ماهی های ضخیم تر و پرچربی زمان بیشتری نیاز دارید.
اسکالپ ها میگوی نپخته	۴۵۰ گرم ۴۵۰ گرم	۱۶ ~ ۲۰ ۱۶ ~ ۲۰	به هنگام پخت آن را به خوبی چرب کنید.

نوع غذا	وزن مجاز	زمان پخت (دقیقه)	نکات مهم
ساندویچ گوساله	۵۰×۲ گرم	۱۱ ~ ۱۴	با روغن یا کره آب شده آن را چرب کنید. قسمتهای نازک باید روی سه پایه گریل قرار بگیرند. قسمتهای کلفت باید روی سینی قرار بگیرند. در نیمه زمان پخت غذا را برگردانید. هر چند وقت یک بار غذا را برگردانید.
	۱۰۰×۲ گرم	۱۷ ~ ۲۱	
استیک گوساله (ضخامت ۵/۵ cm) آبدار (نیمه خام) نیم پز کاملاً پخته	۲۳۰×۲ گرم ۲۳۰×۲ گرم ۲۳۰×۲ گرم	۱۶ ~ ۱۸ ۱۹ ~ ۲۱ ۲۳ ~ ۲۵	
گوشت گوسفند (ضخامت ۲/۵) سانتیتر)	۲۳۰×۲ گرم	۲۲ ~ ۲۹	
سوسیس	۲۳۰×۲ گرم	۱۱ ~ ۱۴	

راهنمای پخت کانوکشن

فر را گرمایش اولیه کرده و به حرارت مورد نظر برسانید. زمان و دستورالعمل ارایه شده در جدول زیر را رعایت کنید. پس از پخت اطراف فر بسیار داغ خواهد شد. از دستکش فر استفاده کنید.

غذا	مقدار	حرارت کانوکشن	زمان پخت (به دقیقه)	دستورالعمل
شیرینی مافین ^۱ (با خمیر تازه)	۶ تکه (هر تکه ۶۰ گرم)	۲۰۰ درجه	۲۰~۲۵	خمیر را آماده کنید. بر روی سه پایه فلزی قرار دهید. ۵ دقیقه صبر کنید.
رول نان (پخته شده آماده)	۴ تکه (هر تکه ۵۰ گرم)	۱۸۰ درجه + ۱۸۰ وات (بدون پیش گرمایش)	۱۰~۱۲	رول ها را بر روی سه پایه فلزی بچینید. مدت ۳ دقیقه صبر کنید.
نان سفید (با خمیر تازه)	۱ قرص (حدود ۷۵۰-۵۰۰ گرم)	۲۰۰ درجه	۲۰~۵۰ یا تا زمان برشته شدن	خمیر را آماده کنید. بر روی سه پایه فلزی قرار دهید. ۱۰ دقیقه صبر کنید.
کیک اسفنجی (خمیر تازه)	۱ قالب کیک (۴۵۰-۵۰۰ گرم)	۱۸۰ درجه	۲۵~۴۰	خمیر را آماده کنید. آن را در یک ظرف گرد به قطر ۸ اینچ بگذارید. بر روی سه پایه فلزی قرار دهید. ۱۰ دقیقه صبر کنید.
کیک میوه ای خانواده	۱ قالب کیک (۱۲۰۰-۱۰۰۰ گرم)	۱۶۰ درجه + ۱۸۰ وات	۴۰~۶۰	خمیر را آماده کنید. در یک ظرف گرد با قطر ۸ یا ۹ اینچی قرار دهید. بر روی سه پایه بگذارید. به پخت ادامه دهید تا زمانی که پس از امتحان، خلال به صورت تمیز بیرون بیاید. ۱۰ دقیقه صبر کنید.
پیتزای تازه	۱ ظرف پیتزا (حدود ۱۰۰۰ گرم)	۲۰۰ درجه	۲۵~۴۰	پیتزا را آماده کنید. بر روی سه پایه فلزی قرار دهید. ۲ دقیقه صبر کنید.
پیتزای منجمد	۴۰۰ گرم	۲۲۰ درجه	۱۸~۲۵	بسته بندی را باز کنید. بر روی سه پایه فلزی قرار دهید. ۲ دقیقه صبر کنید.

۱- مافین: نوعی شیرینی که با کره میل می کنند.

غذا	مقدار	حرارت کانوکشن	زمان پخت (به دقیقه)	دستورالعمل
غذای آماده منجمد (ماکارونی و پنیر)	۳۰۰ گرم	۲۰۰ درجه+۳۶۰ وات بدون پیش گرمادهی	۱۸~۲۵	مواد را در ظرف مناسب و مقاوم در برابر حرارت قرار دهید. ظرف را روی سه پایه بگذارید. ۲ تا ۳ دقیقه صبر کنید.
رول اسپرینگ منجمد	۳۰۰ گرم	۲۳۰ درجه	۳۵~۵۰	روی سطح را با سبزیجات از قبل با روغن تفت داده شده بپوشانید. رول های اسپرینگ را بر روی سه پایه کنار هم قرار دهید ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید.
گوشت ریز سیب زمینی	۱۰۰۰ گرم	۱۴۰ درجه+۵۴۰ وات بدون پیش گرمادهی	۱۴~۱۸	گراتین سیب زمینی را آماده کنید. بر روی سه پایه قرار دهید. ۲ تا ۳ دقیقه صبر کنید.
رست بیف	۱۰۰۰ گرم	۱۶۰ درجه+۵۴۰ وات بدون پیش گرمادهی	۲۰~۴۵	بر روی سه پایه قرار دهید. پس از سپری شدن نیمی از زمان پخت آن را برگردانید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درپوش را بر روی آن قرار دهید.
کباب بره	۱۰۰۰ گرم	۱۶۰ درجه+۵۴۰ وات بدون پیش گرمادهی	۳۴~۴۸	بر روی سه پایه قرار دهید. پس از سپری شدن نیمی از زمان پخت آن را برگردانید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درپوش را بر روی آن قرار دهید.
مرغ سرخ کرده	۱۰۰۰ گرم	۲۰۰ درجه+۵۴۰ وات بدون پیش گرمادهی	۳۲~۴۷	بر روی سه پایه قرار دهید. پس از سپری شدن نیمی از زمان پخت آن را برگردانید. ۲ تا ۵ دقیقه درپوش را بر روی آن قرار دهید.

راهنمای پخت هوای داغ

فر را پیش گرمادهی کرده و به حرارت مورد نظر برسانید.
 زمان و دستورالعمل ارایه شده در جدول را اجرا کنید.
 پس از پخت، گریل و اطراف فر بسیار داغ خواهند شد، از دستکش فر استفاده کنید.

غذا	مقدار	حرارت به درجه	زمان پخت	دستورالعمل
سینه مرغ بدون استخوان	۴۰۰ گرم	۲۰۰	۳۰ ~ ۳۸	سینه های مرغ بدون استخوان را شسته و خشک کرده و ادویه زده و سپس سینه ها را در ظرف ضد حرارت قرار داده و بر روی سه پایه بگذارید.
پیتزای منجمد	۴۰۰ گرم	۲۰۰	۸ ~ ۱۴	پیتزای منجمد را بر روی سه پایه قرار دهید.
باگت منجمد	۲۵۰ گرم	۲۰۰	۱۰ ~ ۱۵	باگتهای منجمد را بر روی سه پایه قرار دهید.
رول اسپرینگ منجمد	۳۰۰ گرم (۱۵۰×۲)	۲۳۰	۱۵ ~ ۲۲	رول های اسپرینگ را روی سه پایه فلزی قرار دهید.
سیب زمینی منجمد	۳۰۰ گرم	۲۲۰	۱۵-۲۲	سیب زمینی های منجمد را بر روی سینی ضد حرارت قرار دهید.

نکات ایمنی و مهم

لطفا موارد زیر را به دقت خوانده و بیاد داشته باشید.



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 می شود.

- 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 قوس 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.
- 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 انجماد 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.
- ۲۱ چنانچه درز گیرهای روی درب یا قسمت‌های اطراف مایکروویو مشکلی دارد از آن استفاده نکنید تا فر شما توسط یک تکنسین مجرب تعمیر شود.
- ۲۲ قبل از استفاده از وسایل مایکروویو آنها را کنترل نمایید و مطمئن شوید که مناسب، و سالم هستند.
- ۲۳ در زمان استفاده از گریل، کانوکشن و پخت اتوماتیک از دست زدن به قسمت بیرونی و عقب محفظه فر و نیز وسایل درون آن بدون دستکش خودداری کنید. زیرا به هنگام استفاده از مایکروویو وسایل و دستگاه بسیار گرم می شود. قبل از تمیز کردن آن مطمئن شوید که دستگاه داغ نباشد.

نکات ایمنی و مهم

لطفا موارد زیر را به دقت خوانده و بیاد داشته باشید.

- ۳۶ درب تزئینی اجاق مایکروویو باید در هنگام کارکرد باز باشد.
- ۳۷ این اتصال ممکن است با در اختیار داشتن یک دوشاخه قابل دسترس یا به وسیله اتصال یک کلید در سیم کشی ثابت و مطابق با قوانین سیم کشی به دست آید.
- ۳۸ از مواد پاک کننده بسیار قوی یا سیم ظرفشویی ساینده و تیز برای تمیز نمودن شیشه درب اجاق استفاده نفرمائید زیرا سطح شیشه را خراش میدهند، که ممکن است باعث خرد شدن شیشه شود.

⚠ 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 بردا ند و موجب انتشار امواج شوند.

⚠ هشدار:

مایعات و دیگر مواد غذایی را در ظروف در بسته حرارت ندهید، چرا که موجب انفجار می شوند.

⚠ هشدار:

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

⚠ هشدار:

قسمتهای قابل دسترسی دستگاه در هنگام استفاده داغ خواهند شد. کودکان را باید از دستگاه دور نگاه داشت.

۲۴ فقط از ظروفی که مناسب اجاق های مایکروویو هستند استفاده کنید.

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

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

۲۷ حرارت مایکروویو در مورد نوشیدنی ها طوری است که معمولا مایعات را به حالت جوشیدن نمی برد، بنابراین هنگام حمل ظرف محتوی مایعات، نهایت دقت را به کار برید.

۲۸ محتوی شیشه شیر و دیگر شیشه های مختص غذای کودکان را باید هم زده و تکان دهید و قبل از غذادهی به کودک حتما دمای آن را کنترل کنید تا مبادا کودکان دچار سوختگی شود.

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

۳۰ در مورد پاکیزه کردن دور درب، حفره ها و قطعات و شیارها بیشتر حوصله کنید.

۳۱ اجاق مایکروویو را پیوسته تمیز کرده و باقیمانده های غذا را پاک کنید.

۳۲ سهل انگاری در پاکیزه نگاهداشتن مایکروویو ممکن است موجب خرابی سطح آن شده و نهایتا باعث بروز خطراتی شود.

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

۳۴ در طول استفاده از دستگاه المنتهای حرارتی داغ می شوند، پس مراقب باشید که به المنتهای حرارتی داخل دستگاه دست نزنید.

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

ظروف مخصوص مایکروویو

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

امواج مایکروویو از فلز نمی‌گذرد. آنها از سطح ظرف برگشته و باعث ایجاد قوس می‌شوند. که پدیده‌ای 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 ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید بفهمید آن را می‌توان 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 می‌توان برای مایکروویو استفاده کرد ولی اگر ظرف داغ شد ولی آب جوش نیامد، ظرف حرارت را جذب کرده و مناسب نیست. احتمالاً چیزهای زیادی در آشپزخانه وجود دارد که برای کار در مایکروویو مناسب است. فهرست زیر را بخوانید:

ظرفهای غذا یا بشقاب

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

ظرفهای شیشه‌ای

ظرفهای پیرکس نشکن در مایکروویو نیز استفاده می‌شوند. این ظرفها شامل همه انواع ظرفهای شیشه‌ای مخصوص فر است. از ظرفهای ظرف استفاده نکنید مثل گیلان شراب یا لیوان زیرا با گرم شدن غذا متلاشی می‌شوند.

ظرفهای ذخیره غذا از جنس پلاستیک

این ظرفها را می‌توان برای نگهداری غذایی که می‌خواهیم سریعاً گرم کنیم استفاده کنیم. آنها را نباید برای غذاهایی که گرم شدنشان وقت زیادی می‌گیرد استفاده کرد زیرا ظرف آب می‌شود.

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. حوله‌های کاغذی نیز برای پیچیدن غذا و قرار دادن آنها بصورت لایه بین سینی‌ها وقتی که غذای چربی مثل بیکن سرخ می‌شود، مناسبند. بطور کلی از کاغذهای رنگی استفاده نکنید. چون ممکن است رنگ بدهند. بعضی از کاغذهای بازیافت دارای ناخالصی‌هایی است که باعث ایجاد قوس یا آتش سوزی در مایکروویو می‌شوند.

بسته‌های پخت پلاستیکی

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

ظرفهای پلاستیکی مایکروویو

ظرفهای پلاستیکی مایکروویو در اندازه‌ها و شکل‌های مختلف مهیاست. اکثر افراد، از مواردی که آزمایش شده اند استفاده می‌کنند تا مواردی که تازه به بازار آمده‌اند.

ظرف سفالی، سرامیک یا سنگی

ظرفهایی از این نوع معمولاً برای مایکروویو و فر مناسبند ولی حتماً قبل از استفاده آزمایش کنید. (ظروف سفالی لب‌پریدگی 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.

مشخصه های غذا و پخت با 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 مانند 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 بگیرید.

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 یخ زده، شیر و تخم مرغ درست می شود دمای زیادی برای پختن مصرف می کند تا کیک که با موادی 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 بیوشانیم 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 مکث 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 منفردار 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، غذاهای 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 یا 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

گوشتهای 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 باربیکی قهوه ای رنگ و دلپذیر تر نمود. مقدار کمی از این سس ها طعم یا دستور اولیه را تغییر نمی دهد.

پوشاندن یا کاغذ ضد چربی

این کاغذها تا حد زیادی به جلوگیری از پدیدن 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.

مشخصه های غذا و پخت با مایکروویو

هم زدن

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

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 می شود. به این ترتیب این قسمتها انرژی بیشتری دریافت نموده و غذا به طور یکنواخت می پزد.

پوشاندن

می توان 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 می توان 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 می شود و باید آن را مرتباً چک کرد. بعضی از غذاها را در مایکروویو به حال خود می گذارند 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 می کنند. در طول زمان مکث خارج از فر دمای داخلی غذا بین ۵ تا ۱۵ درجه فارنهایت است.

زمان مکث

غذاها را اغلب ۳ تا ۱۰ دقیقه بعد از خارج کردن از فر نگی می دارند. در طول این مدت غذا را معمولاً می پوشانند 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 می دهد کار پخت خود را تمام کرده و همچنین چاشنی در غذا محفوظ شود.

تمیز کردن فر مایکروویو

۱- تمیز کردن داخل فر

غذاهایی که در حین پخت می پرند دیواره فر و بین در و بدنه آن را کثیف می کنند. 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 می دهند. 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. لکه های چربی را با پارچه آغشته به صابون پاک کرده بعد با حوله خیس پاک و خشک کنید. از پاک کننده های شدید یا تمیز کننده های ساینده استفاده نکنید.

سینی شیشه ای 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.

۵ از هیچ نوع ماده تمیزکننده دارای بخار استفاده نفرمائید.

پرسش و پاسخ

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.

دقیقاً 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 ارائه داده غذا را نمیزد؟

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 کردن 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.

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 بیپ 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 مکث بعد از تمام شدن زمان پخت مایکروویو توصیه می شود؟

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

س- فن دستگاه در زمانی که فر کار نمی کند، روشن است. آیا خراب است؟

ج- چنانچه پس از اتمام آشپزی، حرارت فضای داخل فر بیش از مقدار مناسب باشد، به منظور ایمنی مصرف کننده سیستم خنک کننده خودکار- فن دستگاه را روشن می کند.

اطلاعات سیم کشی دو شاخه مشخصات فنی



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.

مشخصات فنی

MC-8047NR/CC-3081NR/CC-3081NSR/LF-5701NSR LF-5701NR/MC-3021WNR/MC-3021SNR	
230 V~ 50 Hz	ورودی برق
900 W (IEC60705 rating standard)	خروجی
2450MHz	فرکانس مایکروویو
530 mm(W) X 322 mm(H) X 422 mm(D)	ابعاد خارجی
	مصروف برق
1350 watt	مایکروویو
1250 watt	گریل
max. 2550 watt	ترکیبی
max. 2050 watt	انتقال گرمایی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

