



دفترچه راهنمای

مایکروفر

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

LF-5704CSR
LF-5704CWR
MC-3223CS
MC-3223CW



در زمان حرارت دادن مایعات مثل سوپ، سس‌ها و نوشیدنی‌ها در مایکروویو، حرارت دادن بالاتر از نقطه جوش می‌تواند باعث سر رفتن و نشست مایعات از ظروف می‌شوند.

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 دهید.

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 قفل‌های ایمنی داخلی که در مکانیزم در جا سازی شده، نمی‌توانید فر خود را با در باز به کار اندازید. این قفل‌ها بطور اتوماتیک هر گونه فعالیت پخت و پز را به هنگام باز بودن در متوقف می‌سازد زیرا در صورت شروع پخت در فر مایکروویو می‌تواند منجر به قرار گیری بدن در معرض امواج مایکروویو شود.

به قفل‌ها دست نزنید

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

اگر فر خراب است از آن استفاده نکنید. حتماً باید درهای فر به درستی بسته شوند ۱- درها خراب نباشد، ۲- لوله‌ها و بست‌ها خراب نباشند، ۳-

قسمت‌های درزگیری 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.

۲	اقدامات ایمنی
۳	فهرست مطالب
۴-۵	بازکردن و نصب
۶	تنظیم ساعت
۷	قفل کودک
۸	پخت غذا با قدرت مایکروویو
۹	میزان قدرت مایکروویو
۱۰	پخت دو مرحله ای
۱۱	شروع به کار سریع
۱۲	پخت با گریل
۱۳-۱۴	پخت با کانوکشن
۱۵-۱۶	پخت ترکیبی کانوکشن
۱۷-۱۸	بخار پز (خودکار)
۱۹-۲۰	بخ زدایی خودکار
۲۱-۲۲	گرم کردن مجدد
۲۳-۲۴	بخ زدایی و طبخ
۲۵-۲۶	کبابی کردن
۲۷-۲۸	دستور العمل های مهم ایمنی
۲۹	ظروف مایکروویو
۳۰-۳۱	مشخصات غذا و پخت مایکروویو
۳۲	سؤال و جواب
۳۳	اطلاعات سیم برق / مشخصات فنی
۳۴-۳۶	فهرست نمایندگان لوازم خانگی شرکت خدمات گذیران

فر مایکروویو چگونه کار می کند؟

مایکروویوها از نوعی انرژی مثل امواج رادیویی و تلویزیونی و اشعه نور معمولی برخوردار هستند. معمولاً این امواج از محیط به بیرون کشیده می شوند و بدون اثر ناپدید می شوند. فرهای مایکروویو دارای مگنترون هستند که برای استفاده از انرژی در مایکروویوها طراحی شده است. الکتروسیته داخل لوله های مگنترون برای ایجاد انرژی مایکروویو استفاده می شود.

این مایکروویوها از طریق شکافهای داخل فر وارد و حوطه پخت می شوند. یک صفحه دوار یا سینی کف آن قرار دارد. مایکروویوها نمی توانند از دیواره های فلزی فر عبور کنند اما می توانند در مواردی مثل شیشه، سرامیک و کاغذ نفوذ کنند.

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

یک وسیله بسیار ایمن

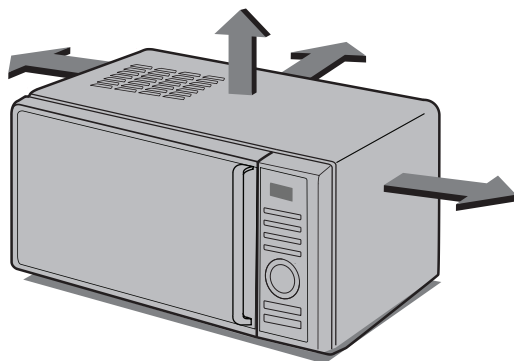
فر مایکروویو شما یکی از ایمن ترین لوازم خانگی است. وقتی که در آن باز است فر به طور اتوماتیک تولید امواج را متوقف می کند. انرژی آن وقتی وارد غذا می شود تماماً تبدیل به حرارت می شود. و وقتی آن را مصرف می کنید هیچگونه آسیبی به بدن شما نمی رساند.

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 مایکروویو تمامی لوازم جانبی آن را خارج کنید. مطمئن شوید که به هنگام حمل مایکروویو شما آسیب ندیده است.

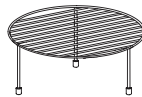
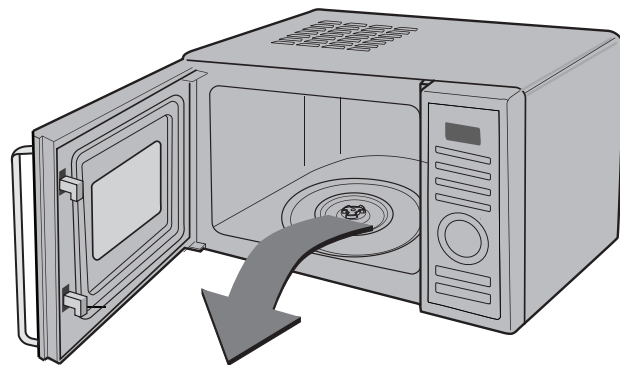
فر خود را در جایگاه دلخواه قرار داده، به نحوی که ۸۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد. از بالا حداقل ۳۰ سانتی متر و از پشت حداقل ۱۰ سانتی متر برای تهویه خوب، جا داشته باشد. قسمت جلویی فر باید حداقل ۸ سانتی متر از لبه محلی که آن را قرار داده اید عقب تر باشد تا از افتادن آن جلوگیری شود.

یک منفذ خروجی در بالا یا پهلو فر است، مسدود کردن آن به فر صدمه می زند.



* از این دستگاه نباید برای مقاصد تجاری استفاده کرد

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



سه پایه بلند



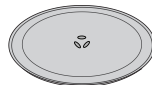
سه پایه کوتاه



در بخارپز



بشقاب بخارپز



سینی شیشه ای



صفحه دوار



ظرف بخارپز



دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید و دکمه **START** را یک 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.



اکنون فر شما نصب و آماده به کار است.

محتوی شیشه شیر کودک و غذای وی قبل از مصرف باید تکان داده و از لحاظ دما آزمایش شود تا موجب سوختگی کودک نگردد.



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.



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



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.



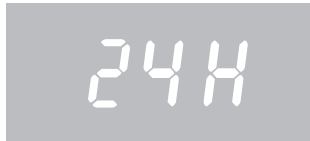
تنظیم ساعت

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.



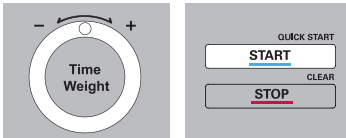
از این که دستگاه را به طور صحیح و طبق آنچه که تا اینجا گفته شد نصب کرده اید، اطمینان حاصل کنید.
وقتی برای نخستین بار دوشاخه را به پریز متصل می کنید عبارت 24H در صفحه نمایش نمایان می شود.
(اگر می خواهید از گزینه دیگری استفاده کنید، دکمه ی **CLOCK/AUTO DEFROST** را فشار دهید.

اگر می خواهید پس از تنظیم ساعت گزینه ای را تغییر دهید، باید دوشاخه را از برق کشیده و دوباره به برق بزنید.)



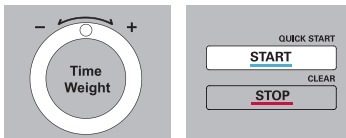
وقتی اولین بار فر را به برق می زنید یا بعد از قطع برق، دوباره روشن می شود، عبارت 24H در صفحه نمایش نمایان می شود و شما باید ساعت را از نو تنظیم کنید.

گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت "14:" نمایان شود.
برای تایید ساعت دکمه **START** را فشار دهید.

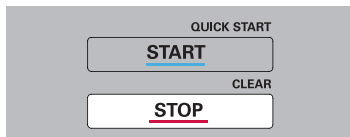


اگر ساعت (یا نمایشگر) هر گونه علامت عجیب و نا شناخته ای را نشان داد، باید دو شاخه را ابتدا از برق کشیده و دوباره به برق بزنید و سپس ساعت را از نو تنظیم کنید.

گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت "14:35" نمایان شود.
دکمه **START** را فشار دهید.
ساعت شروع به کار می کند.



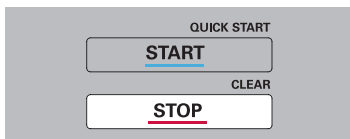
قفل ایمنی برای کودکان



دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



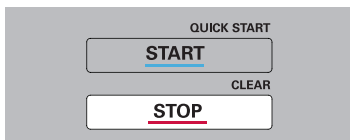
فر شما دارای یک مشخصه ایمنی است که از راه اندازی ناگهانی فر جلوگیری می کند. زمانی که این قفل را راه اندازی می کنید، هیچ قسمتی از فر کار نمی کند. با این حال هنوز کودک شما می تواند در فر را باز کند.



دکمه **STOP/CLEAR** 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 و پس از چند ثانیه مجدداً ظاهر می شود.



چنانچه دکمه ای فشار داده شود عبارت "L" بر روی نمایشگر نمایان می شود.



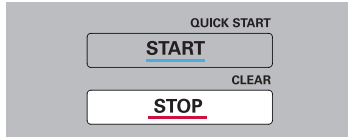
برای لغو این دستور دکمه **STOP/CLEAR** را فشار داده و نگه دارید تا علامت "L" محو شود، وقتی آن را آزاد می کنید صدای بیپ شنیده می شود.

پخت با قدرت مایکرو

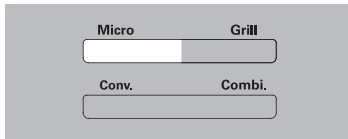
در نمونه زیر به شما نشان می دهیم که چگونه بعضی از غذاها را با توان ۸۰٪ برای ۵ دقیقه و ۳۰ ثانیه بپزید.



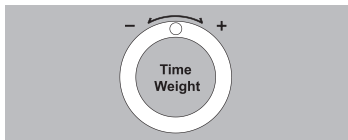
فر مایکروویو شما دارای پنج تنظیم برای توان مایکرو است.



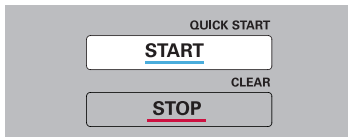
مطمئن شوید که فر خود را به درستی همانگونه که در راهنما آمده، نصب کرده اید.
دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



برای انتخاب توان ۸۰٪ (۷۲۰ وات) دکمه **MICRO** را دوبار فشار دهید.
عبارت "720" بر روی صفحه نمایش نمایان می شود.



گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 5:30 نمایان شود.



دکمه **START** را فشار دهید.

میزان توان	%	توان
900W	100%	HIGH MAX
720W	80%	MEDIUM HIGH
540W	60%	MEDIUM
360W	40%	DEFROST (**) MEDIUM LOW
180W	20%	LOW

میزان توان مایکرو

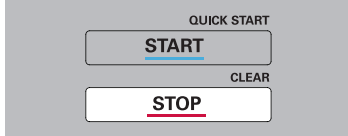
فرمایکروویو شما مجهز به پنج میزان مختلف توان مایکرو است تا قدرت و کنترل بیشتری بر فرایند پخت داشته باشید.
جدول زیر نمونه ای از غذا و میزان توان پیشنهادی را برای استفاده با این مایکروویو ارائه می دهد.



میزان توان	مورد استفاده برای	میزان توان	توان خروجی
بالا HIGH MAX	<ul style="list-style-type: none"> آب جوش خوراک گوشت گاو پخت گوشت طیور، ماهی و سبزیجات پخت استیک 	٪۱۰۰	۹۰۰ وات
کمی بالا MEDIUM HIGH	<ul style="list-style-type: none"> گرم کردن بریان کردن گوشت و مرغ پخت قارچ و حلزون پخت غذاهای حاوی پنیر و تخم مرغ 	٪ ۸۰	۷۲۰ وات
متوسط MEDIUM	<ul style="list-style-type: none"> پختن کیک و کلوچه آماده کردن تخم مرغ پختن فرنی و شیربرنج آماده کردن برنج و سوپ 	٪ ۶۰	۵۴۰ وات
یخ زدایی/ کمی پایین DEFROST/ (**) MEDIUM LOW	<ul style="list-style-type: none"> گرم کردن همه موارد گرم کردن کره و شکلات پختن گوشت های نسبتاً سفت 	٪ ۴۰	۳۶۰ وات
پایین LOW	<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 دو مرحله ای

در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه بعضی از غذاها را در دو مرحله پخت نمایید. مرحله اول پخت غذا به مدت ۱۱ دقیقه با توان HIGH وات و مرحله دوم پخت غذا به مدت ۳۵ دقیقه با توان ۳۶۰ می باشد.



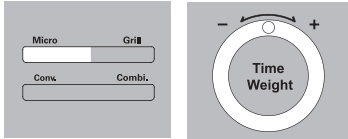
دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



میزان توان و زمان پخت را برای مرحله اول تنظیم کنید.

برای انتخاب توان HIGH دکمه **MICRO** را یک بار فشار دهید.

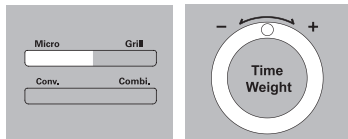
گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 11:00 نمایان شود.



توان و زمان پخت را برای مرحله دوم تنظیم کنید.

برای انتخاب توان ۳۶۰ دکمه **MICRO** را چهاربار فشار دهید.

گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 35:00 نمایان شود.



دکمه **START** را فشار دهید.



در طول پخت دو مرحله ای می توان در فر را باز کرده و غذا را چک نموده و سپس در فر را بسته و دکمه **START** را بزینید تا عمل پخت ادامه یابد.

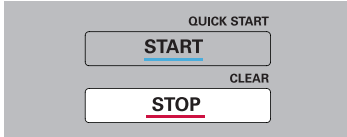
در پایان مرحله اول صدای بیب را خواهید شنید که نشانگر درخواست دستور مرحله دوم است.

چنانچه می خواهید برنامه را متوقف کنید دکمه **STOP/CLEAR** را دو مرتبه فشار دهید.

شروع به کار سریع

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

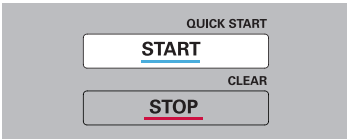
دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



ساختار **QUICK START** این امکان را به شما می دهد که با فشار دکمه **START** فواصل ۳۰ ثانیه ای را در حین پخت با توان **HIGH** انتخاب کنید.

دکمه **START** را چهار بار فشار دهید. تا زمان ۲ دقیقه با توان **HIGH** را انتخاب کنید.

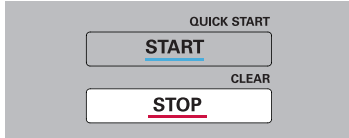
فر شما قبل از زدن دکمه برای چهارمین بار، به کار می افتد.



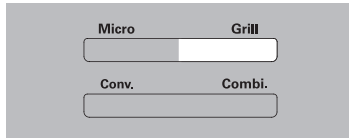
در طول پخت با **QUICK START** می توانید زمان پخت را تا ۱۰ دقیقه با فشار دادن متوالی دکمه **START** افزایش دهید.

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.



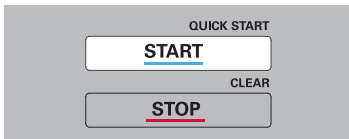
این مدل مجهز به **QUARTZ GRILL** است پس نیازی به پیش گرما دهی نیست. این ساختار شما را قادر می سازد که غذا را به سرعت برشته کنید.



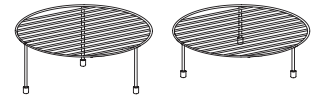
گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 12:30 نمایان شود.



در حالت گریل سینی فلزی بین سینی شیشه ای و سه پایه گریل قرار می گیرد. سه پایه گریل (بلند) در پخت گریل باید مورد استفاده قرار گیرد.



دکمه **START** را فشار دهید.

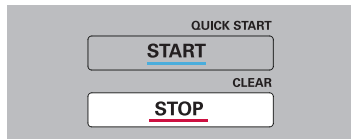


پخت کانوکشن

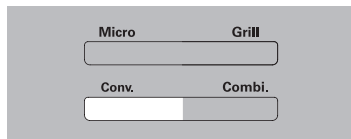
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه فر را با دمای ۲۳۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.

۱. گرم کردن

دکمه ی **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



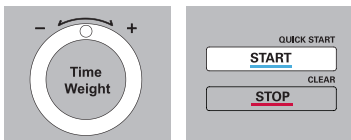
دکمه ی **CONVECTION** را فشار دهید.



فر کانوکشن دارای دمای ۴۰ و ۱۰۰ تا ۲۳۰ درجه سانتیگراد است (در حالت کانوکشن به طور خودکار ۱۸۰ درجه سانتیگراد انتخاب می شود)

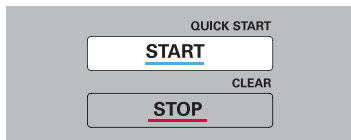
فر دارای عملکرد عمل آوری خمیر در دمای ۴۰ درجه سانتیگراد است. در صورتی که دمای فر بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد باشد باید صبر کنید تا دما کاهش یابد. برای رسیدن به دمای انتخاب شده چند دقیقه ای باید صبر کنید.

گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 230°C نمایان شود. با چرخاندن گردونه **DIAL** دمای پخت قابل تغییر است. دکمه ی **START** را فشار دهید.



به محض رسیدن به دمای صحیح صدای بیپ شنیده می شود که به معنای رسیدن به آن دما است. غذا را داخل قرار داده و سپس دستور شروع را بدهید.

دکمه ی **START** را فشار دهید.



با نمایش عبارت Pr-H گرم کردن آغاز می شود.

پخت کانوکشن

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه برخی از غذاها را با دمای ۲۳۰ درج سانتیگراد در مدت ۵۰ دقیقه طبخ کنید.

۲. پخت

دکمه ی STOP/CLEAR را فشار دهید.

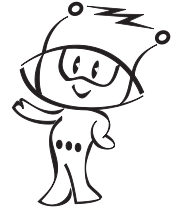
دکمه ی CONVECTION را فشار دهید.

گردونه DIAL را بچرخانید تا عبارت 230°C نمایان شود.

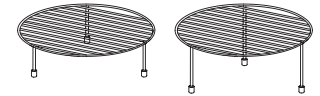
دکمه ی START را فشار دهید.

گردونه DIAL را بچرخانید تا عبارت 50:00 نمایان شود.

دکمه ی START را فشار دهید.



در صورتی که دمایی را تنظیم نکنید دستگاه به طور خودکار ۱۸۰ درجه سانتیگراد را انتخاب خواهد کرد. با چرخاندن گردونه دمای پخت قابل تغییر است. در طول پخت کانوکشن باید از سه پایه بلند استفاده کنید.

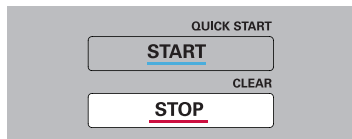


پخت ترکیبی

در مثال زیر به شما نشان می دهیم که چگونه فر خود را برای پخت ترکیبی 20% با زمان ۲۵ دقیقه آماده کنید.

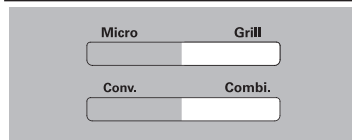


فر شما دارای ویژگی پخت ترکیبی است که به شما امکان می دهد غذای خود را با گرم کن و مایکروویو به طور همزمان یا جداگانه بپزید. این کار معمولاً بدین منظور انجام می شود. که زمان پخت کمتری برای پخت غذا صرف شود.



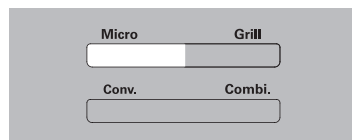
۱. پخت ترکیبی

دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.

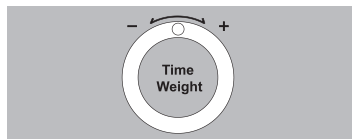


دکمه **COMBI** را فشار دهید.

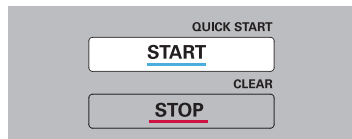
دکمه **GRILL** را فشار دهید.



برای انتخاب توان 20% دکمه ی **MICRO** را فشار دهید.



گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 25:00 نمایان شود.



دکمه **START** را فشار دهید.

هنگام برداشتن ظرف مواظب باشید چون ظرف داغ است.

توان خروجی	توان مایکرو (%)
20	180W
30	270W
40	360W

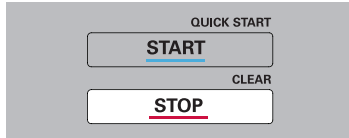
پخت ترکیبی

در مثال زیر به شما نشان می دهیم که چگونه فر خود را برای پخت با توان مایکرو ۲۷۰ و کانوکشن دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد با زمان ۲۵ دقیقه آماده کنید.



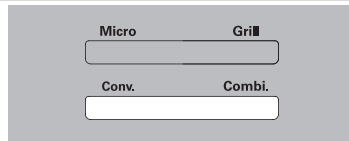
۲. پخت ترکیبی

دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



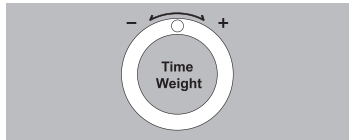
دکمه **COMBI** را فشار دهید.

دکمه **CONVECTION** را فشار دهید.

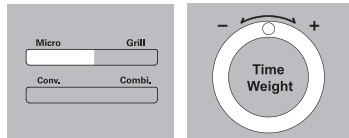


فر شما دارای ویژگی پخت ترکیبی است که به شما امکان می دهد غذای خود را با گرم کن و مایکروویو به طور همزمان یا جداگانه بپزید. این کار معمولاً بدین منظور انجام می شود. که زمان پخت کمتری برای پخت غذا صرف شود.

گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت $200^{\circ}C$ نمایان شود.



برای انتخاب توان 270 دکمه ی **MICRO** را فشار دهید. گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 25:00 نمایان شود.

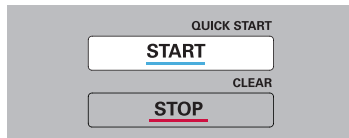


توان خروجی	توان مایکرو (%)
20	180W
30	270W
40	360W

دکمه **START** را فشار دهید.

برای افزایش یا کاهش زمان پخت در هنگام طبخ گردونه **DIAL** را بچرخانید.

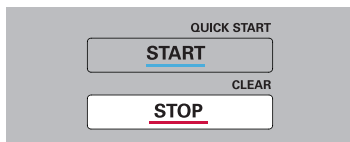
هنگام برداشتن ظرف مواظب باشید چون ظرف داغ است.



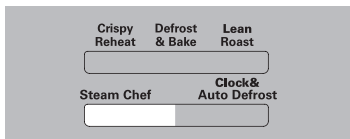
بخار پز

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ۰/۶ کیلوگرم سبزیجات طبخ کنید.

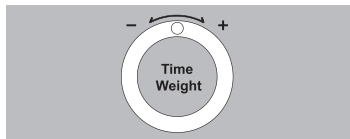
دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



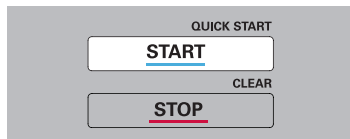
دکمه **STEAM CHEF** را فشار دهید.



گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت "0.6kg" نمایان شود.



دکمه **START** را فشار دهید.



این ساختار شما را قادر می سازد که با سیستم بخار آشپزی کنید.

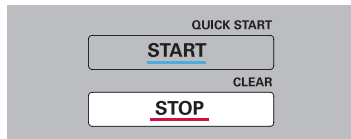
هشدار:

- ۱- هنگام در آوردن بخارپز از ماکروویو از دستکش فر استفاده کنید. ظرف بسیار داغ است.
- ۲- بخارپز داغ را روی میز شیشه ای یا میز پلاستیکی نگذارید. همواره از پد یا سینی استفاده کنید.
- ۳- هنگام استفاده از این بخارپز، قبل از استفاده حداقل ۲۰۰ میلی لیتر آب بریزید. چنانچه مقدار آب کمتر از ۲۰۰ میلی لیتر باشد ممکن است پخت کامل انجام نشود یا ممکن است باعث آتش و صدمه به دستگاه شود.
- ۴- هنگام حمل بخارپز با آب بسیار مراقب باشید.
- ۵- هنگام استفاده از بخارپز، محفظه آب جوش و در پوش بخارپز را دقیقاً در سر جای خود قرار دهید. چنانچه از محفظه آب جوش یا درپوش بخارپز را درست قرار ندهید ممکن است تخم مرغ ها یا بلوط ها منفجر شوند.
- ۶- هرگز این بخارپز را در دیگر مدل های ماکروویو استفاده نکنید، ممکن است موجب آتش یا صدمه به دستگاه شود.

نوع	میزان	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
سبزیجات (خرد شده)	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	ظرف بخارپز بشقاب بخارپز درپوش بخارپز	اتاق (آب: ۳۰۰ میلی لیتر)	سبزیجات را تمیز کرده و سپس خرد کنید. ۳۰۰ میلی لیتر آب داخل ظرف بخارپز بریزید. بشقاب بخار پز را بر روی ظرف بخارپز بگذارید. سبزیجات را داخل بشقاب بخارپز بریزید. درپوش بخارپز را بگذارید. ظرف بخارپز را وسط سینی شیشه ای قرار دهید. پس از بلند شدن بخار مدت ۳ تا ۵ دقیقه صبر کنید و سپس ظرف را درآورید. - هویج خرد شده، سیب زمینی خرد شده، فلفل، کدو، گل کلم و گل کلم بروکلی. گوجه فرنگی(خرد شده)
غذاهای دریایی	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	ظرف بخارپز بشقاب بخارپز درپوش بخارپز	اتاق (آب: ۳۰۰ میلی لیتر)	غذا را تمیز کرده ۳۰۰ میلی لیتر آب داخل ظرف بخارپز بریزید. بشقاب بخار پز را بر روی ظرف بخارپز بگذارید. غذای آماده را داخل بشقاب بخارپز بریزید. درپوش بخارپز را بگذارید. ظرف بخارپز را وسط سینی شیشه ای قرار دهید. پس از بلند شدن بخار مدت ۳ تا ۵ دقیقه صبر کنید و سپس ظرف را درآورید. - فیله ماهی، استیک ماهی، ماهی درسته، میگو، خرچنگ، صدف
سینه مرغ	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	ظرف بخارپز بشقاب بخارپز درپوش بخارپز	اتاق (آب: ۳۰۰ میلی لیتر)	غذا را تمیز کرده ۳۰۰ میلی لیتر آب داخل ظرف بخارپز بریزید. بشقاب بخار پز را بر روی ظرف بخارپز بگذارید. غذای آماده را داخل بشقاب بخارپز بریزید. درپوش بخارپز را بگذارید. ظرف بخارپز را وسط سینی شیشه ای قرار دهید. پس از بلند شدن بخار مدت ۳ تا ۵ دقیقه صبر کنید و سپس ظرف را درآورید. - سینه مرغ، سینه بوقلمون
تخم مرغ	۲ تا ۹ تخم مرغ	ظرف بخارپز بشقاب بخارپز درپوش بخارپز	اتاق (آب: ۳۰۰ میلی لیتر)	۳۰۰ میلی لیتر آب داخل ظرف بخارپز بریزید. بشقاب بخار پز را بر روی ظرف بخارپز بگذارید. تخم مرغ ها را داخل بشقاب بخارپز بریزید. درپوش بخارپز را بگذارید. ظرف بخارپز را وسط سینی شیشه ای قرار دهید. پس از بلند شدن بخار مدت ۳ تا ۵ دقیقه صبر کنید و سپس ظرف را درآورید.

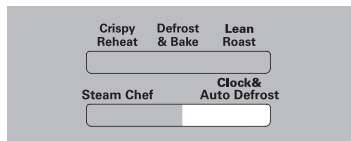
یخ زدایی خودکار

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



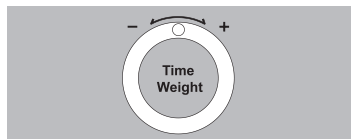
دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.

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



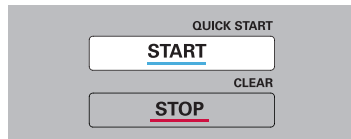
برای انتخاب برنامه یخ زدایی **POULTRY** (گوشت مرغ) دکمه

CLOCK/AUTO DEFROST را دوبار فشار دهید.



وزن غذایی را که می خواهید یخ زدایی کنید وارد کنید.

گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 1.4kg نمایان 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 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 **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.

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 کلید **CLOCK/AUTO DEFROST** تنظیمات مختلفی انتخاب می شود.

دسته بندی	فشار کنید	CLOCK/AUTO DEFROST
گوشت	۱ بار	
مرغ	۲ بار	
ماهی	۳ بار	
نان	۴ بار	

راهنمای یخ زدایی خودکار

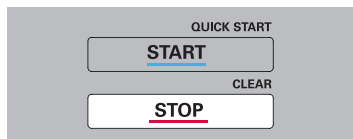
- * برای یخ زدایی مواد غذایی باید آن را درون ظرف مخصوص مایکروویو و بدون درپوش بر روی صفحه شیشه ای قرار دهید.
- * در صورت نیاز، تکه های گوشت یا مرغ را با ورقه های ضخیم آلومینیوم بپوشانید. این عمل مانع از گرم شدن مواد غذایی در هنگام یخ زدایی می شود. مراقب باشید که کاغذ آلومینیوم با دیواره فر تماس پیدا نکند.
- * مواد غذایی را جداگانه دسته بندی کنید. گوشت، سوسیس، قطعات خورشتی، کالباس و غیره.

* پس از شنیدن صدای بیب غذا را از فر در آورده قطعات آب شده را بردارید و بقیه قسمتها را پس از برگرداندن در فر قرار دهید. در پایان برنامه غذا را از فر در آورید، و صبر کنید تا کاملاً آب شود. برای مفاصل گوشت و مرغ های درسته حداقل باید ۱ ساعت صبر کنید تا یخ آنها آب شود.

طبقه بندی	وزن مجاز	لوازم مورد نیاز	مواد غذایی
گوشت مرغ ماهی	۱/۴ ~ ۴ کیلوگرم	ظرف مایکروویو (ظرف مسطح)	<p>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).</p> <p>پس از شنیدن صدای بیب غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی ۵ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید.</p> <p>مرغ مرغ درسته، ران، سینه، سینه بدون استخوان (کمتر از ۲ کیلوگرم) پس از شنیدن صدای بیب غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید.</p> <p>ماهی فیله، استیک، ماهی درسته، غذاهای دریایی پس از شنیدن صدای بیب غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید.</p>
نان	۱/۵ ~ ۰/۵ کیلوگرم	کاغذ مخصوص یا ظرف مسطح	<p>نان ورقه شده، نان گرد، باکت و غیره نان های ورقه شده را جدا کنید و کاغذ مخصوص را لایه لای آنها قرار دهید. پس از شنیدن صدای بیب آنها را برگردانید. پس از یخ زدایی ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید.</p>

گرم کردن مجدد

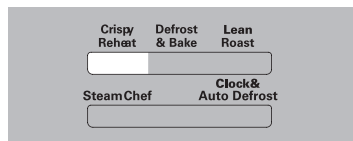
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ۳۰۰ گرم گوشت ترد را آماده کنید.



دکمه ی STOP/CLEAR را فشار دهید.



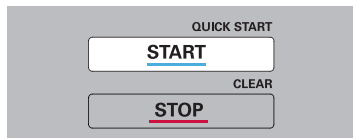
گرم کردن مجدد به شما امکان می دهد غذای مورد علاقه تان را با انتخاب نوع و وارد کردن وزن از طریق چرخاندن گردونه DIAL آماده کنید.



دکمه ی Crispy Reheat را یک بار فشار دهید.



گردونه DIAL را بچرخانید تا عبارت 0.6kg نمایان شود.



دکمه ی START را فشار دهید.

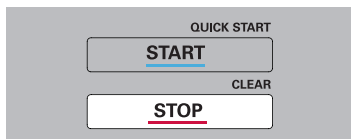


دکمه ی	نوع
Defrost & Bake را فشار دهید	فرنی
بار ۱	لازانيا
بار ۲	شیرینی مربایی
بار ۳	تکه های جوجه

نوع	میزان	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
گوشت بریانی	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	سه پایه کوتاه	یخچالی	قطعات گوشت بریانی باید ضخامت کمتر از ۲/۵ سانتی متر داشته باشند. غذا را بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید. پس از پخت غذا را درآورده و کمی صبر کنید.
لازانیا	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	سه پایه کوتاه	یخچالی	لازانیا را بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید. به روش فوق عمل کنید.
نان	۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم	سه پایه کوتاه	منجمد	باگت یا کلوچه هلالی منجمد را بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید. روی باگت ها شیر یا آب بمالید. و به روش فوق عمل کنید.
کلوچه	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	سه پایه کوتاه	یخچالی	کلوچه را بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید. به روش فوق عمل کنید.

یخ زدایی و طبخ

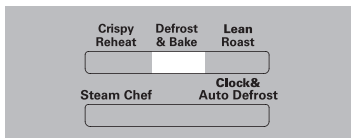
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ۶۰۰ گرم فرنی را درست کنید.



دکمه ی STOP/CLEAR را فشار دهید.



عملکرد یخ زدایی و طبخ به شما امکان طبخ غذاها را از طریق انتخاب نوع غذا و وارد کردن وزن از طریق چرخاندن گردونه DIAL را می دهد.



دکمه ی Defrost & Bake را فشار دهید.



گردونه DIAL را بچرخانید تا عبارت 0.6kg نمایان شود.



دکمه ی
Defrost & Bake
را فشار دهید

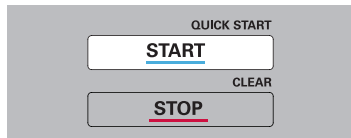
نوع

کاسارولی تنوری ۱ بار

لازانیا ۲ بار

شیرینی مربایی ۳ بار

تکه های جوجه ۴ بار



دکمه ی START را فشار دهید.



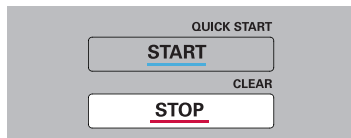
در هنگام پخت با چرخاندن گردونه DIAL می توانید زمان

پخت را افزایش یا کاهش دهید.

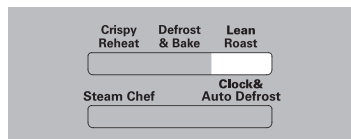
دستورالعمل	دمای غذا	ظرف	میزان	نوع
<p>۱ عدد کلوچه سفت ۱۴۰ گرم پیاز ۳ تکه گوشت بره یا گوسفندی ۳ عدد تخم مرغ ۳۰۰ گرم خامه هم زده ۱۲۰ گرم شیر ۱۲۰ گرم پنیر رنده شده پیاز خرد شده و گوشت را داخل ماهی تابه بریزید. تخم مرغ ها، خامه، شیر و پنیر رنده شده را مخلوط کنید. کلوچه سفت را بر روی سینی سرخ کن قرار داده و با یک چنگال روی آن را خراش دهید. پیاز و گوشت را روی کلوچه قرار داده و مخلوط را روی آن بریزید.</p>	منجمد	سه پایه بلند	۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم	کاسارولی تنوری
<p>۱. روکش آن را درآورده و بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید. ۲. پس از پخت مدت ۲ دقیقه صبر کنید.</p>	منجمد	سه پایه کوتاه	۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم	لازانيا
<p>۱. شیرینی مربایی را از بسته بندی خارج کنید و بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید. ۲. پس از پخت مدت ۲ دقیقه صبر کنید.</p>	منجمد	سه پایه کوتاه	۱۰۰ تا ۶۰۰ گرم	شیرینی مربایی
<p>۱. جوجه ها را شسته و خشک کنید. روی جوجه ها روغن بمالید. ۲. جوجه ها را بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید و یک ظرف در زیر آن برای گرفتن روغن قرار دهید. ۳. پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. ۴. پس از پخت روی آن را با فویل آلومینیومی پوشانده و مدت ۲ دقیقه صبر کنید.</p>	منجمد	سه پایه بلند	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	تکه های مرغ

کبابی کردن

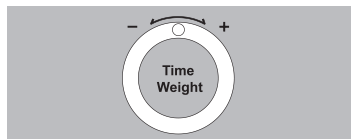
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ۶۰۰ گرم گوشت گوساله را طبخ کنید.



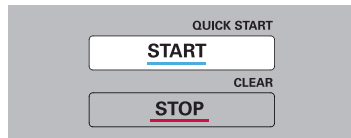
دکمه ی **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



دکمه ی **Lean Roast** را فشار دهید.



گردونه **DIAL** را بچرخانید تا عبارت 0.6kg نمایان شود.



دکمه ی **START** را فشار دهید.

در هنگام پخت با چرخاندن گردونه **DIAL** می توانید زمان

پخت را افزایش یا کاهش دهید.



این عملکرد به شما امکان می دهد غذای دلخواه تان را با انتخاب نوع و وارد کردن وزن آن از طریق چرخاندن گردونه طبخ کنید.

دکمه ی	نوع
Lean Roast را فشار دهید	
بار ۱	گوساله
بار ۲	جوجه
بار ۳	گوسفندی

نوع	میزان	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
گوساله	۲۰۰ تا ۱۵۰۰ گرم	سه پایه کوتاه	یخچالی	<p>۱. روی گوشت کره آب شده یا روغن بمالید و به مقدار دلخواه چاشنی بزنید.</p> <p>۲. گوشت گوساله را بر روی طرف چرب آن بر روی سه پایه کوتاه قرار داده و زیر آن یک بشقاب برای گرفتن روغن قرار دهید.</p> <p>۳. منو و وزن را انتخاب و سپس دکمه ی start را فشار دهید.</p> <p>۴. پس از پخت روی آن را پوشانده و مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید.</p>
جوجه	۲۰۰ تا ۱۸۰۰ گرم	سه پایه کوتاه	یخچالی	<p>۱. روی جوجه ها کره آب شده یا روغن بمالید و به مقدار دلخواه چاشنی بزنید.</p> <p>۲. جوجه ها در حالی که سینه شان به طرف بالا است بر روی سه پایه کوتاه قرار داده و زیر آن یک بشقاب برای گرفتن روغن قرار دهید.</p> <p>۳. منو و وزن را انتخاب و سپس دکمه ی start را فشار دهید.</p> <p>۴. با شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانده و برای ادامه دکمه ی start را فشار دهید.</p> <p>۵. پس از پخت روی آن را پوشانده و مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید.</p>
گوسفندی	۲۰۰ تا ۱۵۰۰ گرم	سه پایه کوتاه	یخچالی	<p>۱. روی گوشت کره آب شده یا روغن بمالید و به مقدار دلخواه چاشنی بزنید.</p> <p>۲. گوشت گوساله را بر روی طرف چرب آن بر روی سه پایه کوتاه قرار داده و زیر آن یک بشقاب برای گرفتن روغن قرار دهید.</p> <p>۳. منو و وزن را انتخاب و سپس دکمه ی start را فشار دهید.</p> <p>۴. پس از پخت روی آن را پوشانده و مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید.</p>

نکات ایمنی و مهم

لطفاً به دقت مطالعه کرده و آن را برای استفاده های بعدی نگهدارید.

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.

- 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.

- 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.
- 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.

نکات ایمنی و مهم

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

۲۴ فقط از ظروفی که مناسب اجاق های میکروویو 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 میکروویو 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 غذاهای به کودک حتما دمای آن را کنترل کنید تا مبادا کودکان دچار سوختگی شود.

۲۹ تخم مرغ را هرگز در میکروویو 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 میکروویو را پیوسته تمیز کرده و باقیمانده های غذا را پاک کنید.

۳۲ سهل انگاری در پاکیزه نگاهداشتن میکروویو 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.

۳۶ میکروویو باید در حالت باز بودن در تزئینی مورد استفاده قرار گیرد.

۳۷ دوشاخه دستگاه باید در دسترس بوده و یا از سیم ثابتی که دارای یک سویچ است استفاده کنید.

۳۸ برای تمیز کردن شیشه دستگاه از پاک کننده های سایشی یا از سیم ظرفشویی استفاده نکنید چرا که سطح آن را می خراشد و باعث کدر شدن آن می شود.

۳۹ استفاده از این دستگاه توسط افراد (از جمله کودکان) دارای ناتوانی جسمانی، حسی، یا ذهنی یا کم تجربه غیر مجاز است مگر با نظارت افراد بزرگسال

⚠ 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 میکروویو 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:

در هنگام استفاده از دستگاه، متعلقات دستگاه داغ می شوند. کودکان را دور نگهدارید.

ظروف مخصوص میکروویو

کاغذی

بشقابهای کاغذی برای استفاده در میکروویو 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 میکروویو می شوند.

بسته های پخت پلاستیکی

اگر آنها مخصوص غذا باشند برای میکروویو 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 میکروویو

ظرفهای پلاستیکی میکروویو 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 معمولاً برای میکروویو و فر مناسبند ولی حتماً 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 میکروویو استفاده نکنید.

امواج میکروویو 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 میکروویو مناسبند. بعضی از آنها که دارای موادی است که برای استفاده در میکروویو 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 میکروویو 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 میکروویو 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 میکروویو مناسب است. فهرست زیر را بخوانید:

ظرفهای غذا یا بشقاب

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

ظرفهای شیشه ای

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

ظرفهای ذخیره غذا از جنس پلاستیک

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

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 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. مثلا 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 رایه 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 می یا 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، 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 ورسستر شایر یا باربیکو قهوه ای رنگ و دلپذیر تر نمود. مقدار کمی از این سس ها طعم یا 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.

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 گرما 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 نگره 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 بخار پاک کن استفاده نکنید.

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 میکروویو از صفحه شیشه ای جلوی آن می گذرد؟
ج- سوراخ ها و پورتهایی برای عبور نور تعبیه شده اما انرژی میکروویو 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 میکروویو 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 میکروویو 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 میکروویو 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 میکروویو طراحی شده اند.

۲- بسته بندیهای دارای پاپ کورن برای میکروویو 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 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 میکروویو 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 کشی دو شاخه مشخصات فنی

مشخصات فنی

LF-5704CSR/LF-5704CWR/MC-3223CS/MC-3223CW	
230 V AC / 50Hz	ورودی برق
900 W (IEC60705 rating standard)	خروجی
2450 MHZ	فرکانس مایکروویو
530 mm(W) x 322 mm(H) x 427 mm(D)	ابعاد خارجی
۱۲۵۰ وات	مایکروویو
۱۲۵۰ وات	گریل
حداکثر ۲۵۵۰ وات	ترکیبی
حداکثر ۲۰۵۰ وات	کانوکشن
	مصرف برق

هشدار

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.

برای سنگاپور، اگر سیم برق آسیب ببیند، باید با سیم مخصوص تعویض شود یا اینکه از بخش خدمات یا کارخانه یدکی آن تهیه شود.

فهرست نمایندگان لوازم خانگی شرکت خدمات گلدیران

شهر	تلفن	شهر	تلفن	شهر	تلفن	شهر	تلفن
تبریز	3304789	بروجرد	2627906	دلیجان	4228190	حیرفت	2412511-2412510
تبریز	5402336-5406284	بروجن	4223279	دماوند	5234664-5243454	چابهار	4283518
تربت حیدریه	2223477-2313477	۳	2214784	دوگنبدان	4221087	چالوس	2226782
تربت حیدریه	223001-2234327	بناب	7230240	رامسر	5259968	خرم آباد	3209582
تنکابن	4229978	بندر امام	2230023	رامهرمز	2220415	خرم آباد	2219037-2202752
تنکابن	4225382	بندر انزلی	4243205	رشت	3228916	خرمشهر	4226332-4228222
تنکابن	4282199	بندر انزلی	3226135	رشت	2243161	خرمشهر	4223882-4223060
تهران	84733	بندر دیر	8222606	رشت	7231494	خزر شهر	5225693
جویبار	3228448	بندر عباس	3354002-3340739	رضوانشهر	4623277-4624666	خلیل آباد	7723252
جهرم	4445747	بندر لنگه	2242641	رفسنجان	5228469	خمما	4223555
آبادان	4433212-4431288	بوشهر	2543599-2543598	رفسنجان	5220959	خمینی شهر	3652844
آبادان	4444400-4426853	بوکان	6243852-6243853	رودان	4221867	خمین	2224410
آباده	3338599-3344488	بهبهان	4225227	رودبار	6222998	خنج	4253494-4523495
آذر شهر	4223882	بهبهر	5227817-5268474	رودسر	6223313	خوی	2251384-2253072
آستارا	5213765-5223482	بیجار	4225622-4222258	زاهدان	3263729-3263739	داراب	6244562
آستانه اشرفیه	4224391	بیرجند	4433309-4432310	زنجان	7275922	داران	4222232
آق فلا	5227433	پارس آباد مغان	7230001	بافت	4224440	دامغان	5243615
آمل	3269162	پاکدشت	3040843-3037893	بجنورد	2229641-2250705	دزفول	2227399
ابهر	5277711	تاکستان	5226476-5227069	برازجان	4243798	دزفول	2222833

فهرست نمایندگان لوازم خانگی شرکت خدمات گلدیران

شهر	تلفن	شهر	تلفن	شهر	تلفن	شهر	تلفن
طالش	4221999	مبارکه	5235000-5236030	ایذه	5231211	اراک	2249210
عباس آباد تنکابن	4627539-4626615	محلات	3232690-3225799	ایلام	3353492-3334625	اردبیل	3286857-3678698
عجبشیر	6223815-6229949	محمدیه	2563118-2568818	ایلام	3364730	اردکان	6617814-6618001
علی آباد کنول	6230004-6230003	محمود آباد	7745446	بابل	3272949-3271948	اردکان	7231617
عنبرآباد	4623311	محمود آباد	7746083	بابلسر	5232133-5254733	ارسنجان	7625775
فریدونکنار	5651450	مراغه	2220066-2228527	گرمسار	4225767	ارومیه	3842170-3842493
فریدونکنار	5654309	مراغه	2239241	گلپایگان	3228989	ارومیه	2240920-2220250
فسا	3336010-2226010	مرند	2231223-2263013	گلوگاه	6222793	اسدآباد	3224161-3225184
فومن	7220310	مرودشت	2232754	گناباد	7223806	اسفراین	7222669
قائم شهر	2220695	مشهد	8420227-8419370	گنبد کاووس	2222953-2225111	اسلام آباد غرب	5222182-5227867
قائم شهر	3235110	مشهد	8911333-8911590	گنبد کاووس	2226639-2236782	اسلامشهر	2351123
قائم شهر	2247729	ملایر	2228900	لار	2226022-2225799	اشخانه	4225655
قزوین	2223183	ملکان	8223665	لاهیجان	2227226-27-28-2227297	اصفهان	6243662-6280256
قم	7704992-7755540	مهاباد	2225145	لاهیجان	3225309-3232269	الیگودرز	2231355
قم	6601480	مهاباد	2220594	لشت نشاء	4622651	املش	7224995
قوچان	2243515	مهریز	5221073	لنگرود	5222284	انار	3222116
کازرون	2225263	میاندوآب	2333621	لوشان	6423178	اندیمشک	4225572
کاشان	4448185	مینو دشت	5228877-5229720	ماکو	3245900	اهر	3333444
کاشان	4243000-4467500	طالش	4221454	ماهشهر	2326597-2331832	اهواز	2924100-1

فهرست نمایندگان لوازم خانگی شرکت خدمات گلدیران

شهر	تلفن	شهر	تلفن	شهر	تلفن	شهر	تلفن
کرمان	2711396	کرج	3515966-3523199	کرج	2240402-2240401	کاشمر	8244550
کلاچای	6582922	کرمانشاه	7225627	کرمانشاه	8243343	کرمان	2449420
گرگان	3330348-2249509	کهنوج	5226511	کردکوی	3225554	کلاله	4248214
ساوه	2224654-2220900	ساری	3240882	ساری	2263535	ساری	3213048
سقز	3238882-3238881	سرپل ذهاب	2221406	سراب	2232670	سبزوار	2225855
سنندج	3288369	سنندج	3237706	سمنان	3333104-3336877	سلماس	5243758
شاهرود	2221965	شادگان	3220068	سیرجان	3221698	سهند	3443664
شهبستر	2220466	شاهین شهر	5249993	شاهین دژ	4222133	شاهرود	3334717
شهرکرد	2224281	شهرضا	2222120-2235557	شوشتر	6242800	شوش دانیال	5227121
شیراز	6269955-6268221	شیراز	6274789-8230386	شیراز	8209272-1	شهریار	3255810
صومعه سرا	3224770-3230882-3	صحنه	3226219	شیروان	6227854	شیراز	7273467-7277059
نقده	6260634-6260635	میناب	2283074	میانه	2222022-2233679	صومعه سرا	3227077
نورآباد ممسنی	4223787	نورآباد ممسنی	4224239	نور	6222610	نکاه	5625722
نیشابور	3330400-3330300	نیریز	5239142-5231588	نوشهر	3234804	نوشهر	3236221
همدان	2562676-4224901	هادی شهر	3042596	ولایت جم	7623860	ورامین	2252252
		یزد	7249914	یاسوج	3342335	همدان	2545593

مرکز اطلاع رسانی و خدمات مشتریان گلدیران

خط ویژه : ۰۲۱-۸۴۷۳۳