

دفترچه راهنمای فر میکروویو

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

MG41***

MG-231***

(لطفاً مشخصات مدل را بررسی نمایید)



MFL67565904 (1510_REV00)

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

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

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

۱- از ظروف صاف با دهانه باریک استفاده نکنید.

۲- مایعات را بعد از رسیدن به نقطه جوش مناسب از دستگاه خارج کنید. (مایعات نباید به حالت قلیان در آیند.)

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.

(بویره محتویات بطری شیر یا ظروف غذای کودک)

در موقع برداشتن ظرف مراقب باشید.

⚠ هشدار

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

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

هرگز قفل های ایمنی را دستکاری نکنید

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

اگر فر خراب است از آن استفاده نکنید. حتماً باید درب فر به درستی بسته شود ۱- درب خراب نباشد، ۲- لوله ها و بست ها خراب نباشند، ۳-

قسمت های درزگیری شده 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 احتیاطی
۳	فهرست
۴-۵	بازکردن و نصب کردن
۶	تنظیم ساعت
۷	قفل کودک
۸	پخت با قدرت مایکرو
۹	میزان توان مایکرو
۱۰	پخت دو مرحله ای
۱۱	شروع به کار سریع
۱۲	پخت با گریل
۱۳	پخت ترکیبی
۱۴-۱۶	منوی ایرانی
۱۷-۲۰	منوی عربی
۲۱-۲۴	منوی اروپایی
۲۵-۲۸	منوی شرقی
۲۹-۳۰	یخ زدایی خودکار
۳۱-۳۲	یخ زدایی سریع
۳۳	تایمر
۳۴	صرفه جویی در مصرف انرژی
۳۵	نکات ایمنی و مهم
۳۶	ظروف مخصوص مایکروویو
۳۷-۳۸	مشخصه های غذا و پخت با مایکروویو
۳۹	پرسش و پاسخ
۴۰	اطلاعات در مورد سیم و دوشاخه / مشخصات فنی

فر مایکروویو چگونه کار می کند؟

امواج مایکروویو از نوعی انرژی مثل امواج رادیویی و تلویزیونی و اشعه نور معمولی برخوردار هستند. معمولاً امواج مایکروویو حین گذر خود از جو در محیط پخش می شوند و بدون اثر ناپدید می شوند. فرهای مایکروویو دارای مگنترون هستند که برای استفاده از انرژی در مایکروویوها طراحی شده است. الکتریسیته داخل لوله های 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 کف آن قرار دارد. امواج مایکروویو نمی توانند از دیواره های فلزی فر عبور کنند اما می توانند در موادی مثل شیشه، سرامیک و کاغذ نفوذ کنند. همان موادی که ظروف مخصوص مایکروویو از آنها ساخته می شوند. مایکروویو ظرف غذا را حرارت نمی دهد و ظرف به خاطر حرارت ایجاد شده توسط غذا داغ می شود.

یک وسیله بسیار ایمن

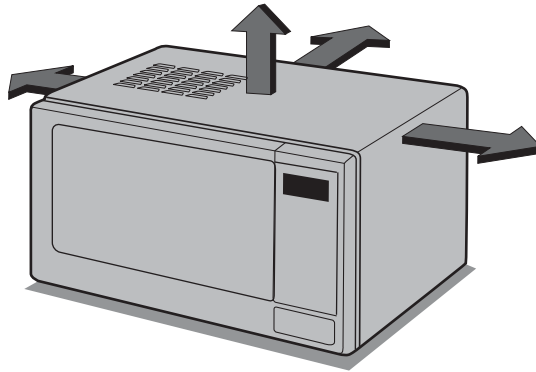
فر مایکروویو شما یکی از ایمن ترین لوازم خانگی است. وقتی که درب آن باز است فر به طور اتوماتیک تولید امواج را متوقف می کند. انرژی آن وقتی وارد غذا می شود تماماً تبدیل به حرارت می شود. و وقتی آن را مصرف می کنید هیچگونه آسیبی به بدن شما نمی رساند.

باز کردن 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.

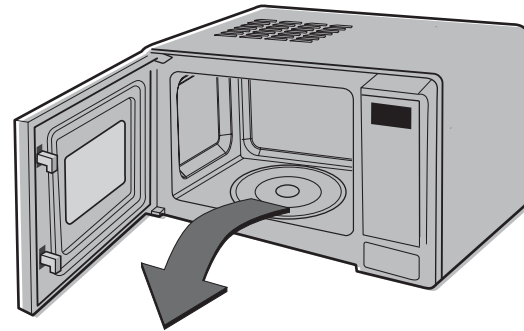
فر خود را در جایگاه دلخواه قرار داده، به نحوی که ۸۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد. از بالا حداقل ۳۰ سانتی متر و از پشت حداقل ۱۰ سانتی متر برای تهویه خوب، جا داشته باشد. قسمت جلویی فر باید حداقل ۸ سانتی متر از لبه محلی که آن را قرار داده اید عقب تر باشد تا از افتادن آن جلوگیری شود.

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



از این دستگاه نباید برای مقاصد تجاری استفاده کرد.

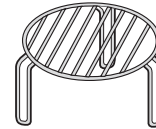
فر را از بسته بندی خارج کرده و روی یک سطح صاف قرار دهید.



سینی شیشه ای



حلقه چرخان



سه پایه



فر را به پریز استاندارد خانگی وصل کنید، مطمئن شوید که فر شما تنها وسیله خانگی متصل به پریز باشد. اگر فر شما به درستی کار نکرد آن را از برق کشیده و مجدداً وصل و روشن نمایید.



با فشار دکمه **Release**، درب را باز کنید.

حلقه ی چرخان را داخل فر بگذارید و سینی شیشه ای را روی آن قرار دهید.



لیوان مخصوص مایکروویو را با ۳۰۰ میلی لیتر آب پر کنید و بر روی سینی شیشه ای قرار دهید و در فر را ببندید. اگر در مورد نوع ظرف مصرفی شک دارید به صفحه ۳۶ مراجعه فرمایید.



دکمه ی **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.



تنظیم ساعت



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.

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

شما می توانید ساعت را به صورت سیکل ۱۲ ساعته یا ۲۴ ساعته تنظیم کنید. در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ساعت را در سیکل ۲۴ ساعته برای زمان ۱۴:۳۵ دقیقه تنظیم کنید. از اینکه تمامی لوازم دستگاه را باز کرده اید مطمئن شوید.

از اینکه دستگاه را مطابق آنچه که پیش تر در این دفترچه توضیح داده شد، نصب کرده اید اطمینان حاصل کنید. دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.

ECO ON STOP CLEAR START Q-START

دکمه **CLOCK** را یک بار فشار دهید. (اگر می خواهید از سیکل ۱۲ ساعته استفاده کنید) دکمه **CLOCK** را یک بار دیگر فشار دهید. اگر می خواهید پس از تنظیم ساعت گزینه ای را تغییر دهید، باید دو شاخه را از برق کشیده و دوباره به برق بزنید.

دکمه **10 MIN** را پانزده بار فشار دهید. دکمه **1 MIN** را سه بار فشار دهید. دکمه **10 SEC** را پنج بار فشار دهید.

برای تنظیم زمان دکمه **CLOCK** را فشار دهید.

ساعت شروع به شمارش می کند.

Kitchen Timer Clock Quick Defrost

Time/Weight 10 min. 1 min. 10 sec.

Kitchen Timer Clock Quick Defrost

قفل کودک

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. اگر ساعت را تنظیم کرده باشید، زمان بر روی صفحه نمایان خواهد شد.

اگر کلیدی را فشار دهید علامت "L" بر روی صفحه نمایان می شود تا بدانید که **قفل کودک** فعال است.

برای لغو این دستور دکمه **STOP/CLEAR** را فشار داده و نگه دارید تا علامت "L" محو شود، پس از لغو 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. توان بالا به طور خودکار انتخاب می شود اما با فشار مکرر کلید **MICRO** توان مختلفی انتخاب می شود.

توان	%	توان خروجی
بالا	100%	۸۰۰ وات
کمی بالا	80%	۶۴۰ وات
متوسط	60%	۴۸۰ وات
کمتر از متوسط	40%	۳۲۰ وات
پایین	20%	۱۶۰ وات

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

دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.

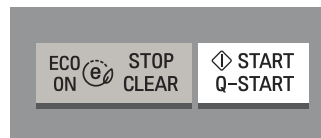
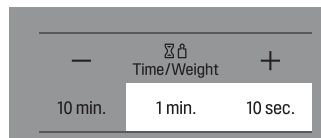
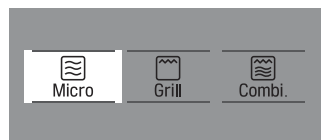
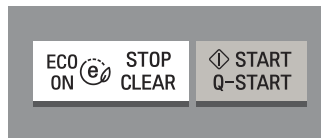
برای انتخاب توان 640 دکمه **MICRO** را دوبار فشار دهید.

عبارت "640" بر روی صفحه نمایش نمایان می شود.

دکمه **1 MIN** را پنج بار فشار دهید.

دکمه **10 SEC** را سه بار فشار دهید.

دکمه **START** را فشار دهید.



میزان توان مایکرو

فرمایکروویو شما مجهز به پنج حالت 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 ارایه می دهد.



میزان توان	مورد استفاده برای	میزان توان (%)	توان خروجی
بالا HIGH	- آب جوش - خوراک گوشت گاو - پخت گوشت طیور، ماهی و سبزیجات - پخت استیک	۱۰۰٪	۸۰۰ وات
کمی بالا MEDIUM HIGH	- گرم کردن - بریان کردن گوشت و مرغ - پخت قارچ و حلزون - پخت غذاهای حاوی پنیر و تخم مرغ	۸۰٪	۶۴۰ وات
متوسط MEDIUM	- پختن کیک و کلوچه - آماده کردن تخم مرغ - پختن فرنی و شیربرنج - آماده کردن برنج و سوپ	۶۰٪	۴۸۰ وات
کمتر از متوسط MEDIUM LOW	- گرم کردن کره و شکلات - پختن برش های نازک و حساس گوشت	۴۰٪	۳۲۰ وات
پایین LOW	- گرم کردن کره و پنیر خامه ای - نرم کردن بستنی - عمل آوردن خمیر - گرم کردن همه موارد	۲۰٪	۱۶۰ 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 بالا و مرحله دوم پخت غذا به مدت ۳۵ دقیقه با توان ۳۲۰ وات می باشد.



دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.

ECO ON STOP CLEAR
START Q-START

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

Micro Grill Combi.

10 min. 1 min. 10 sec.

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

دکمه ی **10 MIN** را یک بار فشار دهید.

دکمه ی **1 MIN** را یک بار فشار دهید.

توان و زمان پخت را برای **مرحله دوم** تنظیم کنید.

Micro Grill Combi.

10 min. 1 min. 10 sec.

برای انتخاب توان **۳۲۰** دکمه **MICRO** را چهاربار فشار دهید.

دکمه ی **10 MIN** را سه بار فشار دهید.

دکمه ی **1 MIN** را پنج بار فشار دهید.

دکمه **START** را فشار دهید.

ECO ON STOP CLEAR
START Q-START

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 فشار دهید تا عمل پخت ادامه یابد.

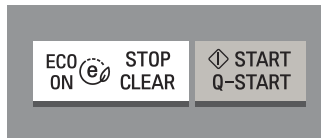
در پایان مرحله اول صدای بیب را خواهید شنید که نشانگر درخواست دستور مرحله دوم است.

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

شروع به کار سریع

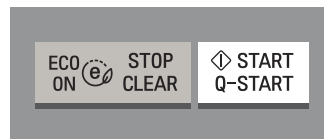
در نمونه زیر به شما نشان می دهیم که چگونه زمان پخت را برای ۲ دقیقه و با توان بالا تنظیم کنید.

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 بالا انتخاب کنید.

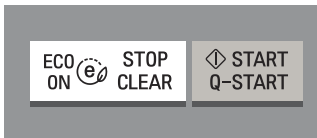
دکمه **START/Q-START** را چهار بار فشار دهید. تا زمان ۲ دقیقه با توان بالا را انتخاب کنید. فر شما قبل از زدن دکمه برای چهارمین بار، به کار می افتد.



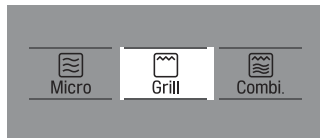
در طول پخت با **QUICK START** می توانید زمان پخت را تا ۱۰ دقیقه با فشار دادن متوالی دکمه **START/Q-START** افزایش دهید.

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.

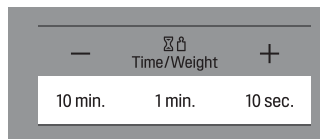


دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



دکمه **GRILL** را فشار دهید.

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

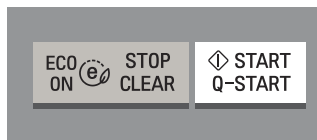
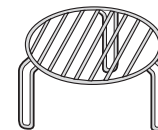


زمان پخت را تنظیم کنید.

دکمه **10 MIN** را یک بار فشار دهید.

دکمه **1 MIN** را دوبار فشار دهید.

دکمه **10 SEC** را سه بار فشار دهید.



دکمه **START** را فشار دهید.

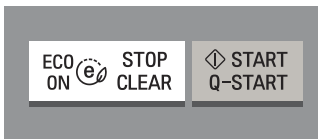
پخت ترکیبی

در مثال زیر به شما نشان می دهیم که چگونه فر خود را برای پخت ترکیبی Co-3 با زمان ۲۵ دقیقه آماده کنید.

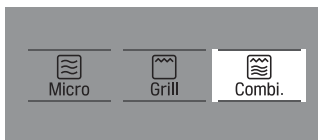


فر شما دارای ویژگی پخت ترکیبی است که به شما امکان می دهد غذای خود را با گرم کن و مایکروویو به طور هم زمان یا جداگانه بپزید. این کار معمولاً بدین منظور انجام می شود که زمان پخت کمتری برای طبخ غذا صرف شود. **Sheath heater** سطح غذا را سرخ می کند در حالیکه مایکروویو داخل آن را گرم می کند. علاوه بر این نیازی به گرم کردن دستگاه نیست.

دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



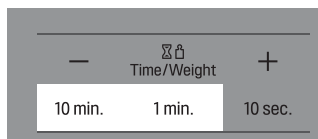
دکمه **Combi** را سه بار فشار دهید. عبارت Co-3 بر روی صفحه نمایان می شود.



زمان پخت را تنظیم کنید.

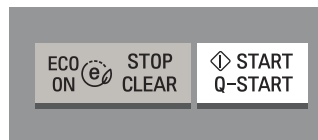
دکمه **10 MIN** را دوبار فشار دهید.

دکمه **1 MIN** را پنج بار فشار دهید.



دکمه **START** را فشار دهید.

هنگام برداشتن ظرف مواظب باشید چون ظرف داغ است.



حالت پخت ترکیبی

حالت	توان مایکرو (%)	توان گرم کن (%)
Co-1	۲۰	۸۰
Co-2	۴۰	۶۰
Co-3	۶۰	۴۰

منوی ایرانی

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ۴۰۰ گرم املت گوجه طبخ کنید.

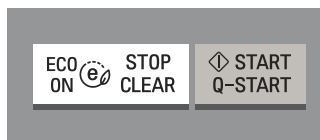


منوی ایرانی این امکان را به شما می دهد که بیشتر غذاهای دلخواه تان را با انتخاب نوع و وارد کردن وزن طبخ کنید.

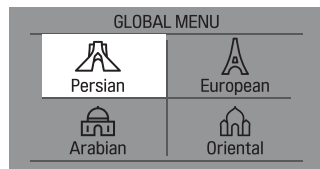
Persian Menu را فشار دهید

غذا	را فشار دهید
املت گوجه فرنگی	۱ بار
بال مرغ	۳ بار
کباب تابه ای	۳ بار
ماهی سرخ کرده	۵ بار
همبرگر	۵ بار

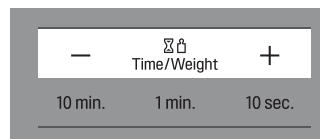
دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



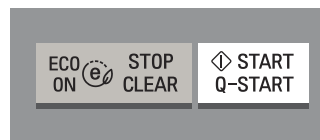
دکمه **Persian Menu** را یک بار فشار دهید.



برای وارد کردن 0.4 kg دکمه **More** را سه بار فشار دهید.



دکمه **START** را فشار دهید.



نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل																
املت گوجه فرنگی (Pc-1)	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	ظرف پیرکس (عمق ۲/۵ سانتیمتر)	اتاق (گوجه فرنگی) / یخچال (تخم مرغ)	مواد لازم <table><tr><td>گوجه فرنگی</td><td>۲۰۰ گرم</td><td>۴۰۰ گرم</td><td>۶۰۰ گرم</td></tr><tr><td>تخم مرغ</td><td>۱ عدد</td><td>۲ عدد</td><td>۳ عدد</td></tr><tr><td>روغن آب شده</td><td>۱ قاشق غذاخوری</td><td>۲ قاشق غذاخوری</td><td>۳ قاشق غذاخوری</td></tr><tr><td>نمک</td><td colspan="3">به مقدار دلخواه</td></tr></table> ۱. تکه های گوجه فرنگی، نمک و روغن را مخلوط کنید. آنها را در یک ظرف گود بریزید. ۲. درب ظرف را نگذارید. ظرف را در فر بگذارید. منو و وزن را انتخاب کنید، دکمه Start را فشار دهید. (در هنگام پخت تخم مرغ ها را هم بزنید). ۳. با شنیدن صدای بیپ، تخم مرغ ها را به ظرف اضافه کنید. برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. ۴. پس از پخت ظرف را از فر در آورید، مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه درب ظرف را بگذارید.	گوجه فرنگی	۲۰۰ گرم	۴۰۰ گرم	۶۰۰ گرم	تخم مرغ	۱ عدد	۲ عدد	۳ عدد	روغن آب شده	۱ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری	نمک	به مقدار دلخواه		
گوجه فرنگی	۲۰۰ گرم	۴۰۰ گرم	۶۰۰ گرم																	
تخم مرغ	۱ عدد	۲ عدد	۳ عدد																	
روغن آب شده	۱ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری																	
نمک	به مقدار دلخواه																			
بال مرغ (Pc-2)	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	سه پایه بر روی سینی	یخچال	مواد لازم برای آماده سازی ۱ پیاز رنده شده نصف فنجان روغن زیتون ۱ قاشق چایخوری زعفران ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو نمک و فلفل به مقدار دلخواه ۱. مواد را با هم مخلوط کنید، سپس بال های مرغ (با استخوان) را مدت ۳ تا ۴ ساعت در مواد قرار دهید. ۲. با استفاده از سیخ های چوبی تکه های مرغ را سیخ کنید. دقت کنید که سیخ ها از مرکز گوشت رد شوند. ۳- غذا را بر روی سه پایه و آن را بر روی سینی قرار دهید. منو و وزن را انتخاب کنید. دکمه Start را فشار دهید. ۴. با شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانده و برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. پس از پخت غذا را از فر در آورده و کمی صبر کنید.																

نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل												
کباب تابه ای (Pc-3)	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	سه پایه بر روی سینی	یخچال	مواد لازم <table><tr><td>گوشت چرخ کرده</td><td>۲۰۰ گرم</td><td>۴۰۰ گرم</td><td>۶۰۰ گرم</td></tr><tr><td>پیاز رنده شده</td><td>۱ عدد متوسط</td><td>۲ عدد متوسط</td><td>۳ عدد متوسط</td></tr><tr><td>نمک</td><td colspan="3">به مقدار دلخواه</td></tr></table> ۱. گوشت، پیاز و نمک را مخلوط کنید. ۲. ابتدا گوشتها را در ابعاد ۵۰ تا ۶۰ گرم، قطر ۵ تا ۶ سانتیمتری درآورید. ۳. سطح گوشت را به روغن آغشته کنید. سپس بر روی سه پایه و آن را بر روی سینی قرار دهید. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۴. با شنیدن صدای بیپ، غذا را بر گردانده و برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. پس از پخت، آن را از فر درآورده و کمی صبر کنید.	گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم	۴۰۰ گرم	۶۰۰ گرم	پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط	۲ عدد متوسط	۳ عدد متوسط	نمک	به مقدار دلخواه		
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم	۴۰۰ گرم	۶۰۰ گرم													
پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط	۲ عدد متوسط	۳ عدد متوسط													
نمک	به مقدار دلخواه															
ماهی سرخ کرده درسته (Pc-4)	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	سه پایه بر روی سینی	یخچال	مواد لازم برای آماده سازی ۲ عدد پیاز خرد شده ۲ قاشق غذاخوری روغن ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو نمک و فلفل به مقدار دلخواه ۱. مواد فوق را مخلوط کرده، ماهی را مدت ۳۰ دقیقه در آن قرار دهید. ۲. غذا را بر روی سه پایه و آن را بر روی سینی قرار دهید. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۳. با شنیدن صدای بیپ، غذا را برگردانده و برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. پس از پخت، غذا را از فر درآورده و کمی صبر کنید.												
همبرگر (Pc-5)	۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم	سه پایه بر روی سینی	یخچال	۱. همبرگرها را در وزن ۱۰۰ گرم و ضخامت نیم تا ۱ سانتیمتر آماده کنید. به روغن آغشته کنید. نمک و فلفل بپزایید. ۲. همبرگر را بر روی سه پایه و آن را بر روی سینی قرار دهید. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۳. با شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانده و برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. پس از پخت، از فر درآورده و کمی صبر کنید.												

منوی عربی

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ۴۰۰ گرم برنج زعفرانی طبخ کنید.



دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.

ECO ON  **STOP CLEAR** **START Q-START**

دکمه **Arabian Menu** را دو بار فشار دهید.

GLOBAL MENU



Persian



European



Arabian



Oriental

برای وارد کردن 0.4 kg دکمه **More** را چهار بار فشار دهید.

—  Time/Weight +

10 min.

1 min.

10 sec.

دکمه **START** را فشار دهید.

ECO ON  **STOP CLEAR**  **START Q-START**

منوی عربی این امکان را به شما می دهد که بیشتر غذاهای دلخواه تان را با انتخاب نوع و وارد کردن وزن به راحتی طبخ کنید.

Arabian Menu

را فشار دهید

غذا

دلمه برگ انگور ۱ بار

برنج زعفرانی ۳ بار

کبزا ۳ بار

کوفته ۵ بار

کباب برگ ۵ بار

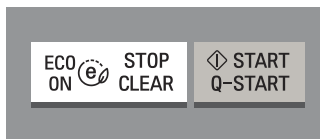
نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستور العمل																									
دلمه برگ انگور (Ac-1)	۱ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	اتاق	مواد لازم نیم کیلو برگ انگور/ ۲ عدد پیاز بزرگ، ریز خرد شده نصف فنجان روغن زیتون/ ۱ حبه سیر، ساطوری شده/ ۱ عدد گوجه فرنگی ریز شده ۱ فنجان آب لیمو/ ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه/ نمک ساده فلفل سیاه تازه آسیاب شده ۱ فنجان برنج سفید/ ۱ فنجان آب/ ۱/۴ فنجان شوید ساطوری شده ۱. پیازها، سیر، گوجه فرنگی، رب و آب لیمو را در یک ماهی تابه کم روغن تفت دهید تا سرخ شوند. ۲. برنج آب کش شده، مخلوط سبزیجات، نمک و فلفل را در یک ظرف هم بزنید. ۳. برگ انگورها را بر روی یک سطح قرار دهید و ۱/۵ قاشق پر مخلوط برنج را در وسط برگها قرار دهید. برگ را دور مخلوط برنج بپیچید. ۴. برگ های پیچیده شده را در یک ظرف بزرگ و گود در یک ردیف بچینید و آب بیفزایید. با پلاستیک بپوشانید. ۵. ظرف غذا را در فر قرار دهید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۶. پس از پخت، به دلخواه یا همراه خامه ترش صرف کنید.																									
برنج زعفرانی (Ac-2)	۱۰۰ تا ۴۰۰ گرم	ظرف مایکروویو (پیرکس گود)	اتاق	<table border="1"> <tr> <td>برنج</td><td>۱۰۰ گرم</td><td>۲۰۰ گرم</td><td>۳۰۰ 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>آب زعفران</td><td>۱ قاشق چایخوری</td><td>۲ قاشق چایخوری</td><td>۳ قاشق چایخوری</td><td></td></tr> <tr> <td>نمک</td><td colspan="4">به مقدار دلخواه</td></tr> </table> ۱. برنج را شسته و آبکشی کنید. در یک ظرف پیرکس گود، برنج، نمک، روغن مایع و آب زعفران را ریخته و مخلوط کنید. ۲. ظرف غذا را داخل فر بگذارید و درب آن را نگذارید تا تمامی آب تبخیر شود. ۳. با شنیدن صدای بیپ، برنج را هم زده و سپس درب ظرف را بگذارید. برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. ۴. پس از پخت، هم زده و مدت ۵ دقیقه صبر کنید.	برنج	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ 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		آب زعفران	۱ قاشق چایخوری	۲ قاشق چایخوری	۳ قاشق چایخوری		نمک	به مقدار دلخواه			
برنج	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ 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																										
آب زعفران	۱ قاشق چایخوری	۲ قاشق چایخوری	۳ قاشق چایخوری																										
نمک	به مقدار دلخواه																												

نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
کبزا (Ac-3)	۲ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	اتاق	مواد لازم ۱/۴ فنجان کره نیم کیلوگرم مرغ، به ۸ تا ۱۰ تکه تقسیم کنید ۱ عدد پیاز بزرگ، ساطوری شده ۳ حبه سیر، آسیاب شده ۱/۴ فنجان پوره گوجه فرنگی ۲ عدد هویج متوسط، خرد شده ۱ نوک انگشت جوز ۱ نوک انگشت زیره سبز آسیاب شده ۱ نوک انگشت گشنیز آسیاب شده نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده ۲ فنجان آب گرم ۱ عدد عصاره مرغ ۲۰۰ گرم برنج دانه بلند (شسته شده) ۱/۴ فنجان کشمش ۱/۴ فنجان بادام بو داده پوست کنده ۱. جوجه، هویج، سس گوجه، سیر، پیاز، گشنیز و کره را در یک ماهی تابه کم چرب تفت دهید تا طلایی شوند. ۲. مخلوط جوجه را در یک ظرف بزرگ و گود بپزید و برنج، آب و ادویه را بیفزایید. با پلاستیک پوشانده و چند سوراخ روی آن ایجاد کنید. ۳. غذا را در فر قرار دهید. منو را انتخاب و دکمه Start را فشار دهید. در حین پخت حداقل دو بار هم بزنید.

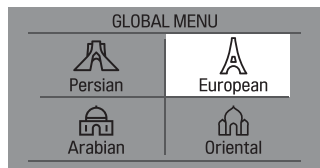
نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
کوفته (Ac-4)	۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم	سه پایه بر روی سینی	یخچال	مواد لازم برای آماده سازی ۶۰ گرم گوشت گوساله چرخ کرده ۱ فنجان جعفری، ساطوری شده ۱ عدد پیاز ساطوری شده ۲ عدد نان تکه شده ۱/۲ قاشق چایخوری ادویه ۱/۴ فنجان پودر پاپریکا ۱/۴ فنجان پودر دارچین نمک و فلفل به میزان دلخواه ۱. تمامی مواد را در یک ظرف بزرگ مخلوط کنید. ۲. مواد را به شکل سوسیس های کوچک درآورید. (هر کدام حدود ۱۰۰ گرم با ضخامت ۱/۵ سانتیمتر) ۳. غذا را بر روی سه پایه و آن را بر روی سینی قرار دهید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۴. با شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانده و برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. پس از پخت، از فر درآورده و کمی صبر کنید.
کیاب برگ (Ac-5)	۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم	سه پایه بر روی سینی	یخچال	مواد لازم برای آماده سازی آب ۲ عدد پیاز ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون ۲ قاشق چایخوری زعفران ۱. مواد لازم برای آماده سازی را مخلوط کرده و گوشت ها را با ضخامت کمتر از ۱/۵ سانتیمتر برش داده و مدت ۳ تا ۴ ساعت در آن قرار دهید. ۲. تکه های سبزیجات را سیخ کنید. ۳. سیخ ها را بر روی سه پایه و آن را بر روی سینی قرار دهید. ۴. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۵. با شنیدن صدای بیپ، غذا را برگردانده و برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. پس از پخت، غذا را از فر درآورده و کمی صبر کنید.

منوی اروپایی

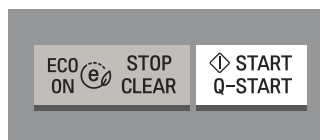
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ۱ کیلوگرم اسپاگتی بولوگنسی طبخ کنید.



دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



دکمه **European Menu** را یک بار فشار دهید.



دکمه **START** را فشار دهید.



منوی اروپایی این امکان را به شما می دهد که بیشتر غذاهای دلخواه تان را با انتخاب نوع و وارد کردن وزن طبخ کنید.

European Menu را فشار دهید

غذا	
اسپاگتی بولوگنسی	۱ بار
اسپاگتی کاربونارا	۳ بار
دلمه گوجه فرنگی	۳ بار
پای سیب	۵ بار
لازانيا	۵ بار

نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
اسپاگتی بولوگنسی (Sc-1)	۱ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	اتاق	مواد لازم برای سس بولوگنسی ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون / ۱ عدد پیاز، ریز شده / ۱ حبه سیر، ساطوری شده ۴۰۰ گرم گوشت گوساله چرخ کرده / ۱۰۰ گرم رب گوجه فرنگی / ۲ عدد گوجه فرنگی ریز شده ۱ قاشق غذاخوری سبزی خشک / نمک و فلفل به میزان دلخواه مواد لازم برای پاستا ۱۵۰ گرم پاستا، طبق راهنمای بسته بندی طبخ کنید ۱ قاشق غذاخوری پنیر پارمسان ۱. تمامی مواد سس بولوگنسی را در یک ظرف بزرگ و گود مخلوط کنید. با یک پلاستیک پوشانده و چند سوراخ ایجاد کنید. ۲. غذا را در فر بگذارید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. در هنگام پخت حداقل دوبار هم بزنید. ۳. پس از پخت، هم زده و سس بولوگنسی را به پاستای طبخ شده بیفزایید و پنیر پارمسان بر روی آن بریزید یا مطابق دلخواه صرف کنید.
اسپاگتی کاربونارا (Sc-2)	۴۰۰ گرم	ظرف مایکروویو (پیرکس گود)	اتاق	مواد لازم برای سس کاربونارا ۱۰۰ گرم گوشت دودی، ساطوری شده / ۱ حبه سیر، خرد شده نصف فنجان خامه / ۴ عدد زرده تخم مرغ / ۱۰۰ گرم پنیر پارمسان نمک و فلفل به میزان دلخواه مواد لازم برای پاستا ۱۵۰ گرم پاستا، مطابق راهنمای مندرج بر روی بسته بندی طبخ کنید ۱ قاشق غذاخوری پنیر پارمسان ۱. در یک ماهی تابه کم چرب، گوشت دودی را با سیر تفت دهید تا کمی قهوه ای شود، چربی اضافه را بگیرید. ۲. گوشت پخته شده، خامه، زرده تخم مرغ، پنیر پارمسان، نمک و فلفل را در یک ظرف بزرگ و گود ریخته و خوب هم بزنید. با پلاستیک پوشانده و چند سوراخ روی آن ایجاد کنید. ۳. غذا را در فر بگذارید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۴. پس از پخت، سس کاربونارا را هم زده و به پاستا اضافه کنید، روی آن پنیر پارمسان ریخته یا مطابق میل صرف کنید.

نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
دلمه گوجه فرنگی (Sc-3)	۱/۲ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	اتاق	مواد لازم ۴ عدد گوجه فرنگی متوسط نمک و فلفل به میزان دلخواه ۴۰۰ گرم گوشت گوساله چرخ کرده ۱/۲ فنجان خرده نان ۲ حبه سیر، ساطوری شده ۱ قاشق غذاخوری خردل ۱ قاشق غذاخوری سبزی خشک شده ۱ قاشق غذاخوری پنیر پارمسان ۱. بالای گوجه فرنگی ها را به شکل کلاه برش داده و تخم های شان را درآورید، مراقب باشید داخل یا پوست گوجه فرنگی ها زخمی نشود. به هریک از آنها نمک و فلفل بزنید. ۲. بقیه مواد فوق را در یک ظرف خوب هم بزنید. ۳. داخل گوجه فرنگی ها را با گوشت چرخ کرده پر کنید و قسمت برش داده بالا (کلاه) گوجه فرنگی ها را دوباره سر جای شان قرار دهید. ۴. حالا غذا را داخل ظرف گذاشته و روی آن را با پلاستیک بپوشانید. ۵. غذا را در فر بگذارید. منو را انتخاب و دکمه Start را فشار دهید.
پای سیب (Sc-4)	۱	ظرف پیرکس ۲۱ سانتیمتری بر روی سه پایه	اتاق	مواد لازم ۱ عدد کلوچه پخته (در یک ظرف شیرینی پزی ۲۱ سانتیمتری بپزید) ۵۰ گرم مربای سیب ۱ عدد سیب (قاچ شده) ۱. کلوچه پخته شده را داخل یک ظرف پیرکس بگذارید. ۲. مربای سیب و سیب قاچ شده را بر روی کلوچه پخش کنید. ۳. آن را بر روی سه پایه بگذارید. ۴. سه پایه را در فر بگذارید. منو را انتخاب و دکمه Start را فشار دهید.

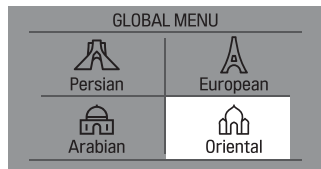
نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
لازانیا (Sc-5)	۱/۲ کیلوگرم	ظرف ۲۰×۲۰	اتاقی	مواد لازم برای سس گوشت ۶ عدد نودل لازانیا، مطابق دستورالعمل روی بسته بندی طبخ کنید ۱ کیلوگرم گوشت و سس گوجه فرنگی ۴۰ گرم پنیر رنده شده ۱. ۲ عدد نودل لازانیا را کنار هم در کف ظرف قرار دهید، ۱/۳ گوشت و سس را روی آن ریخته و پخش کنید. ۲. ۲ عدد دیگر نودل روی آنها قرار داده و ۱/۳ دیگر گوشت و سس را روی آنها بریزید سپس با ۲ عدد نودل باقیمانده مرحله قبلی را تکرار کنید. ۳. پنیر رنده شده را روی لازانیا بپاشید. ۴. غذا را در فر بگذارید. منو را انتخاب و دکمه Start را فشار دهید. * سس گوشت و گوجه فرنگی ۱ عدد ساقه کرفس، خرد شده ۱ عدد پیاز خرد شده ۱ حبه سیر ساطوری شده ۸۰۰ گرم گوجه فرنگی رسیده، خرد شده ۱ عدد آویشن ۱ عدد برگ بو ۳۰۰ گرم گوشت گوساله چرخ کرده نمک و فلفل به میزان دلخواه ۱. کرفس، پیاز و سیر را در یک ماهی تابه کم چرب تفت دهید تا نرم شوند. ۲. گوجه فرنگی، آویشن، برگ بو، نمک و فلفل را بیفزایید. مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید و هم بزنید. ۳. گوشت چرخ کرده را در ماهی تابه کم روغن دیگری مدت ۵ دقیقه مرتباً هم زده و طبخ کنید. مخلوط گوجه فرنگی را داخل گوشت ریخته و مدت ۵ دقیقه طبخ کنید.

منوی شرقی

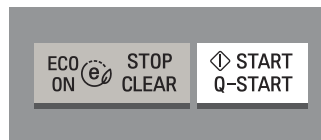
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه ۱/۵ کیلوگرم جوجه کاری طبخ کنید.



دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



دکمه **Oriental Menu** را یک بار فشار دهید.



دکمه **START** را فشار دهید.



منوی شرقی این امکان را به شما می دهد که بیشتر غذاهای دلخواه تان را با انتخاب نوع و وارد کردن وزن طبخ کنید.

Oriental Menu

غذا	را فشار دهید
جوجه کاری	۱ بار
دلمه	۳ بار
سبزیجات بریانی	۳ بار
جوجه تیکا	۵ بار
قلچک (کوتابا)	۵ بار

نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
جوجه کاری (Oc-1)	۱/۵ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	اتاق	مواد لازم ۴۰۰ گرم سینه مرغ، در ابعاد بزرگ برش دهید/ ۱/۴ فنجان روغن زیتون ۲ عدد پیاز خرد شده/ ۴ حبه سیر، له شده/ ۱ عدد ریشه زنجبیل، پوست کنده ۱ عدد چوب دارچین/ ۲ عدد فلفل قرمز خشک شده/ ۱ قاشق چایخوری پودر زردچوبه ۴۰۰ گرم سس گوجه فرنگی/ ۱/۲ فنجان آب/ ۱/۲ فنجان ماست، ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو نمک و فلفل به میزان دلخواه ۱. تمام مواد را در یک ظرف گود و بزرگ ریخته و هم بزنید. با پلاستیک پوشانده و روی آن چند سوراخ ایجاد کنید. ۲. غذا را در فر بگذارید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. در هنگام پخت حداقل دو بار هم بزنید.
دلمه (Oc-2)	۱ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	اتاق	مواد لازم مقداری برگ انگور ۲۰۰ گرم برنج پخته ۵۰۰ گرم گوشت گوساله چرخ کرده ۱ عدد پیاز خرد شده نمک و فلفل به مقدار دلخواه ۱/۲ فنجان آب ۱/۲ فنجان خامه ترش ۱. برنج پخته، گوشت چرخ کرده، پیاز، نمک و فلفل را در یک ظرف ریخته و مخلوط کنید. ۲. برگ انگورها را در یک ظرف مسطح قرار داده و در وسط هر کدام ۱/۵ قاشق پر مخلوط برنج بریزید. برگ ها را به دور مواد بپیچید. ۳. برگ های پیچیده شده را در یک ردیف و در یک ظرف بزرگ و گود قرار دهید و آب اضافه کنید. با پلاستیک ببوشانید. ۴. غذا را در فر بگذارید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۵. پس از پخت، مطابق دلخواه و یا با خامه ترش صرف کنید.

نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
سبزیجات بریانی (Oc-3)	۱ کیلوگرم	ظرف مایکروویو	اتاقی	مواد لازم ۱/۵ فنجان برنج باسماتی ۴۰۰ گرم آب ۲ فنجان پیاز خرد شده ۱ عدد گوجه فرنگی خرد شده ۱ فنجان سبزیجات (هویج، لوبیا سبز، باقلا، سیب زمینی)، خرد شده ۲ عدد فلفل سبز تند، خرد شده ۱ قاشق چایخوری خمیر سیر و زنجبیل ۱/۵ قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری پودر گشنیز ۱ قاشق چایخوری پودر زیره سبز ۱ قاشق غذاخوری بیریانی ماسالا مقداری دارچین ۲ عدد هل ۲ حبه سیر ۲ عدد برگ بو کوچک ۱ قاشق چایخوری تخم رازیانه ۱ دسته برگ گشنیز و برگ نعناع ساطوری شده ۱ قاشق غذاخوری روغن ۲ قاشق غذاخوری گی یا کره شیرینی پزی نمک به میزان لازم ۱. تمام سبزیجات و ادویه ها را در یک ماهی تابه کم روغن تفت دهید تا طلایی شوند. ۲. مخلوط سبزیجات را در یک ظرف بزرگ و گود به همراه برنج و آب طبخ کنید. با پلاستیک پوشانده و بر روی آن چند سوراخ ایجاد کنید. ۳. غذا را در فر بگذارید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. در حین پخت حداقل دوبار هم بزنید.

نوع غذا	وزن	ظرف	دمای غذا	دستورالعمل
جوجه تیکا (Oc-4)	۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم	سه پایه بر روی سینی	یخچال	مواد لازم ۴ عدد سینه مرغ، برش به صورت مکعبی. ۱ فنجان ماست طبیعی/ ۱ قاشق غذاخوری زیره سبز آسیاب شده/ ۱ قاشق غذاخوری پودر گرام ماسالا (مخلوط ادویه های تند)/ ۱ قاشق غذا خوری گشنیز/ ۱ قاشق غذاخوری زردچوبه آسیاب شده/ ۱ قاشق غذاخوری پودر فلفل قرمز/ ۱ عدد آب لیمو/ ۸ حبه سیر، ساطوری شده/ ۱ زنجبیل ریز شده/ ۱/۴ قاشق چایخوری رنگ خوراکی قرمز/ ۱ عدد لیمو ۱. ادویه، رنگ، آب لیمو، زنجبیل و سیر را به همراه کمی آب در یک ظرف هم بزنید. ۲. مواد فوق را با ماست ترکیب کنید تا ترکیب تندوری حاضر شود. ۳. جوجه ها را مدت ۲ تا ۳ ساعت در ترکیب تندوری بخوابانید. ۴. جوجه ها را درآورده و تکان دهید تا مواد اضافه ریخته شود و همراه با سبزیجات به سیخ بکشید. ۵. سیخ ها را بر روی سه پایه و آن را بر روی سینی قرار دهید. ۶. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۷. با شنیدن صدای بیپ، غذا را برگردانده و برای ادامه پخت دکمه Start را فشار دهید. پس از پخت، از فر درآورده و کمی صبر کنید.
فلپچک (کوتابا) (Oc-5)	۷۰۰ گرم	پیرکس بر روی سه پایه	اتاق	مواد لازم ۲۰۰ گرم کره/ ۱۱۴ گرم شکر قهوه ای/ ۴ قاشق غذاخوری شربت/ ۲۸۰ گرم جو دوسر/ ۵۵ گرم آرد الک شده ۱. کره، شکر و شربت طلایی را بر روی شعله کم حرارت داده و ذوب کنید. ۲. حرارت را قطع کرده و جو دوسر و آرد اضافه کرده و خوب هم بزنید. ۳. مخلوط فوق را داخل ظرف پیرکس چرب شده بریزید. ۴. ظرف پیرکس را بر روی سه پایه قرار دهید. منو را انتخاب کرده و دکمه Start را فشار دهید. ۵. پس از پخت، صبر کنید تا کاملاً خنک شود و سپس برش داده و چند قسمت کنید.

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 مفاصل گوشت و مرغ داشته باشید بعضی از غذاها نباید قبل از پخت کاملاً شل شوند. برنامه BREAD (نان) برای ذوب کردن یخ چیزهای کوچک مثل رول نان یا یک تکه نان مناسب است. این کار مستلزم یک زمان کوتاه برای آب 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

AUTO DEFROST را دوبار فشار دهید.

Auto Defrost



1. Meat
2. Poultry
3. Fish
4. Bread

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

برای وارد کردن 1.4kg دکمه MORE را چهارده بار فشار دهید.

فرشما 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 AUTO DEFROST تنظیمات مختلفی انتخاب می شود.

دکمه START را فشار دهید.

در طول عمل یخ زدایی فر صدای بیپ می دهد، 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 بیپ شنیده می شود) مگر آنکه در باز شود.

دسته بندی	فشار کلید	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 چرخ کرده، قطعات خورشتی، سوسیس و گوشت بره.
- پس از شنیدن صدای بیپ غذا را از فر در آورده قطعات آب شده را بردارید و بقیه قسمت ها را پس از برگرداندن در فر قرار دهید.
- در پایان غذا را از فر در آورید و روی آن را با فویل بپوشانید 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 (dEF1)	۰/۱ تا ۴ کیلوگرم	ظرف مایکروویو (ظرف مسطح)	گوشت چرخ کرده، استیک فیله، قطعات خورشتی، راسته، گوشت زودپز، گوشت ران، برگر گوساله، قطعات گوشت، رولت سرخ شده، کتلت (۲ سانتی متر).
مرغ (dEF2)			پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی ۵ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید.
ماهی (dEF3)			مرغ مرغ درسته، ران، سینه، سینه بدون استخوان (کمتر از ۲ کیلوگرم) پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید
			ماهی فیله، استیک، ماهی درسته، غذاهای دریایی پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید.
نان (dEF4)	۱۰۰ تا ۵۰۰ گرم	کاغذ مخصوص یا ظرف مسطح	نان ورقه شده، نان گرد، باگت و غیره

یخ زدایی سریع

از این عملکرد برای یخ زدایی نیم کیلو گوشت چرخ کرده استفاده کنید.
در این عملکرد باید زمانی را جهت آب شدن یخ مرکز گوشت اختصاص دهید. در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور نیم کیلو گوشت چرخ کرده را یخ زدایی نمایید.

دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.

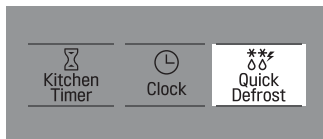
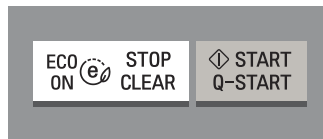
غذایی را که می خواهید یخ زدایی نمایید وزن کنید. از این که تمامی بست های
فلزی یا پلاستیکی را باز کرده اید اطمینان حاصل کنید؛ سپس غذا را در فر قرار داده
و در را ببندید.



فر مایکروویو شما دارای تنظیمات یخ زدایی
سریع (گوشت) است.

دکمه **QUICK DEFROST** را فشار دهید.

فر به طور خودکار شروع به کار می کند.



در هنگام یخ زدایی هروقت که صدای بیپ را شنیدید، باید در را باز کرده و غذا را برگردانید و آن را از هم جدا کنید. قسمت های
یخ زدایی شده را بردارید یا این که آنها را بپوشانید تا با سرعت آهسته تری شل شوند. پس از بررسی غذا در فر را بسته و
برای از سرگیری یخ زدایی دکمه **START** را فشار دهید.
فر مایکروویو شما یخ زدایی را متوقف نخواهد کرد (حتی وقتی صدای بیپ شنیده می شود) مگر آن که در باز شود.

راهنمای یخ زدایی سریع

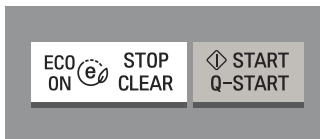
از این عملکرد برای یخ زدایی سریع گوشت چرخ کرده استفاده کنید.

گوشت را کاملاً از هرگونه لفاف جدا کنید. گوشت را در داخل ظرف مایکروویو قرار دهید. پس از شنیدن صدای بیپ گوشت را از داخل مایکروویو در آورده و پس از برگرداندن دوباره آن را در فر مایکروویو قرار دهید. جهت ادامه دکمه start را فشار دهید. در پایان برنامه گوشت چرخ کرده را از فر مایکروویو در آورده و آن را داخل فویل پیچیده و مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا کاملاً یخ آن آب شود.

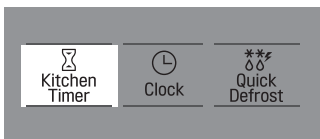
دسته بندی غذا	وزن	ظروف	دستورالعمل
گوشت چرخ کرده	۰/۵ کیلوگرم	ظرف مایکروویو (بشقاب تخت)	گوشت چرخ کرده با شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید.

تایمر

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه تایمر را برای ۱۵ دقیقه تنظیم کنید.

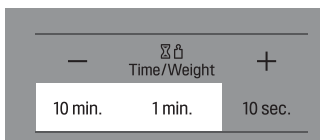


دکمه **STOP/CLEAR** را فشار دهید.



دکمه **KITCHEN TIMER** را فشار دهید.

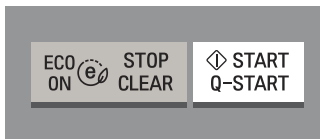
فرمایند و یو شما همچنین دارای تایمری است که برای عملکردهای غیر پخت به کار می رود. وقتی که به عنوان یک تایمر مستقل مورد استفاده قرار می گیرد، فر در حال کار نیست. تایمر به سادگی شروع به شمارش معکوس ثانیه ها می کند.



برای وارد کردن زمان دلخواه جهت شمارش معکوس

دکمه **10 MIN** را یک بار فشار دهید.

دکمه **1 MIN** را پنج بار فشار دهید.



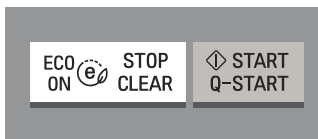
دکمه **START/Q-START** را فشار دهید.

زمان شروع به شمارش معکوس می کند بدون آن که عمل پخت یا گرم کردن مجدد در کار باشد. با شنیدن صدای بیپ عبارت "End" در صفحه نمایش و در پایان شمارش معکوس نمایان می شود.

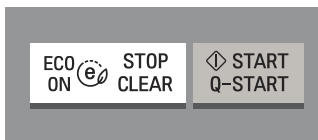
صرفه جویی در مصرف انرژی



قابلیت **ECO ON** شما را قادر می سازد با خاموش کردن صفحه نمایش در حالت آماده به کار، یا خاموش شدن خودکار صفحه نمایش پس از گذشت ۵ دقیقه از باز کردن یا بستن درب در انرژی صرفه جویی کنید.



دکمه **(ECO ON) STOP /CLEAR** را فشار دهید. علامت "0" بر روی صفحه نمایش نمایان می شود.



دکمه **(ECO ON) STOP /CLEAR** را فشار دهید یا ۵ دقیقه پس از باز کردن و بستن درب صفحه نمایش خاموش می شود.

در حالت **ECO ON** (صرفه جویی در مصرف انرژی) اگر دکمه ای را فشار دهید صفحه نمایش روشن می شود.

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.

نکات ایمنی و مهم

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

- 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 دستگاه را خاموش کرده و آن را از برق بکشید، درب را بسته نگهدارید تا آتش خاموش شود.
- ۱۸ وقتی غذا را در ظرف های یک بار مصرف کاغذی، پلاستیکی یا غیره می پرزید دائم مراقب باشید تا مبدا ظرف خراب شود.
- ۱۹ کودکان تنها زمانی مجاز به استفاده بدون نظارت از دستگاه هستند که آموزش کافی دیده باشند و بتوانند از دستگاه به صورت ایمن استفاده کنند و از خطرات ناشی از استفاده ناصحیح آگاه باشند.
- 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.
- ۲۴ این دستگاه به منظور استفاده در خانه طراحی شده است .
- ۲۵ استفاده از ظرفهای فلزی برای پخت و پز غذا و نوشیدنی در مایکروویو مجاز نیست . تنها زمانی می توان از ظرفهای فلزی استفاده کرد که سازنده محصول شکل و اندازه ظرف فلزی مناسب برای پخت و پز در مایکروویو را مشخص کرده باشد.
- ۲۶ اجاق مایکروویو به منظور گرم کردن غذا و نوشیدنی طراحی شده است. خشک کردن غذا یا لباس و گرم کردن پد گرم کننده، دمپایی، اسفنج، پارچه مرطوب و اقلام مشابه ممکن است باعث آسیب جسمی، اشتعال یا آتش سوزی شود.
- ۲۷ طراحی این دستگاهها به گونه ای است که استفاده از تایمر بیرونی و سیستم کنترل از راه دور مجزا در آن مناسب نیست.

- 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 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 بهست 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 سینی دوار 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.

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 دارای موادی هستند که برای استفاده در مایکروویو نامناسبند. 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 که 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 استفاده در مایکروویو مناسبند. 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 ظریف استفاده نکنید مثل گیلان شراب یا لیوان زیرا با گرم شدن غذا متلاشی می‌شوند.

ظرف های نگهداری غذا از جنس پلاستیک

این ظرفها را می‌توانیم 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.

ظرف های 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 بازیافتی دارای ناخالصی‌هایی است که باعث ایجاد قوس یا آتش سوزی در مایکروویو می‌شوند.

بسته های پخت پلاستیکی

اگر آنها مخصوص غذا باشند برای مایکروویو مناسبند. مطمئن باشید که در آن منفذ وجود دارد تا بخار خارج شود. هرگز از 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 شده‌اند 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

ظرفی که دارای مقادیر زیادی آهن یا سرب هستند، برای طبخ مناسب نیستند.

پیش از استفاده از ظروف در مایکروویو، از مناسب بودن آنها اطمینان حاصل نمایید.

مشخصه های غذا و پخت با مایکروویو

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 روی 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 برای جلوگیری از پخت غیر یکنواخت و پخت بیش از حد، دقت لازم را داشته باشید.

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 دهید، زمان پخت را نیز حداقل به یک سوم تقلیل دهید.

شکل غذا

امواج مایکرو 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 لایه 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. از روکش یا حفاظ مخصوص مایکروویو در حالی که یک گوشه آن برگشته استفاده کنید تا از سوخته شدن غذا جلوگیری کنید.

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 ورسترسایر یا باربیکی 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 جلگیری از پراکندگی و پرتاب شدن غذا کمک کرده و گرمای داخل آن را نیز حفظ می کند اما از آنجا که آنها نازک تر از درپوش ظرف یا روکش پلاستیکی هستند 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.

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. دستورالعمل های 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 که بر 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 دارد.

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 دستورالعمل 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 است از فر خارج شود. این کار اشتباه نیست اگر آنها را از فر خارج می کنیم و روی آنها را بپوشانیم و مدتی صبر کنیم تا در اثر گرمای حبس شده در ظرف، غذا به آرامی به پخت ادامه 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 لایه های نان و یا غیره خشک و سفت نشوند.

ارتفاع غذا

قسمت بالایی غذای ضخیم و حجیم به ویژه گوشت بریان سریع تر از قسمت پایینی می پزد. بنابر این بهتر است غذا را در حین پخت به طور مرتب بچرخانیم.

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.

قسمت های ضخیم 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 نکنند.

بالا تر گذاشتن غذا

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

سورخ کردن

غذاهایی که در غشاء پوشانده شده اند را باید با چنگال سورخ 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 نگه می دارند. در طول این مدت روی غذا را معمولاً می پوشانند تا دمای خود را حفظ کند مگر در مواردی که باید ته آن خشک شود (مثل 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 حفظ شود.

تمیز کردن فر مایکروویو

۱ تمیز کردن داخل فر

غذاهایی که در حین پخت پرتاب و پراکنده می شوند یا می ترکند 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 چهارچوب 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 قوی یا زبر 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 با 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.

اگر قسمت های فلزی را به طور منظم دستمال مرطوب بکشید، تمیز ماندن این قسمتها همواره آسان خواهد بود.

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.

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 شود.

⚠ 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 پخت 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 است.

درب باز است.

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

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

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

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

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

ج- بله هرگز آن را بدون سینی شیشه ای یا 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 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 به صورت یکنواخت در تمام غذا انجام می دهد. میزان این زمان به غلظت غذا بستگی دارد.

اطلاعات در مورد سیم و دوشاخه / مشخصات فنی



هشدار

این وسیله باید به زمین متصل باشد.

سیم های برق این دستگاه مطابق کدهای رنگی زیر هستند:

آبی - نول

قهوه ای - برق دار

سبز و زرد - برای زمین

اگر رنگ سیم های دوشاخه این دستگاه با رنگ سیم های پریز برق منزل تان هماهنگ نیستند به روش 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 باشد، به منظور جلوگیری از خطرات احتمالی تعویض آن باید توسط مرکز خدمات یا افراد واجد شرایط انجام شود.

مشخصات فنی

MG41*** / MG-231***	
230 V AC /50Hz	ورودی برق
800 W (IEC60705 rating standard)	خروجی
2450 MHZ	فرکانس مایکروویو
485 mm(W) x 280 mm(H) x 385 mm(D)	ابعاد بیرونی
	مصرف برق
۱۲۰۰ وات	مایکروویو
۱۰۰۰ وات	گریل
۱۲۰۰ وات	ترکیبی

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلدیران

۸۴۷۳۳	اشتهارد
۰۲۱۸۴۷۳۳	اصفهان
۴۴۵۲۸۶۰-۴۴۵۲۹۱۴ ۴۴۵۲۲۹۵۳	اقلید
۴۳۳۳۱۳۵۵-۴۳۳۲۲۹۰۶	الیگودرز
۷۲۲۴۹۹۵	املش
۳۳۳۱۹۸۹	امیدیه
۳۲۳۴۸۰۹۵-۳۲۳۴۵۰۰۱	امیرکلا
۳۲۲۲۱۱۶	انار
۴۲۲۸۱۲۴-۴۲۲۸۲۲۱ ۴۲۲۰۸۱۴-۴۲۲۵۵۷۲ ۴۲۲۸۸۷۸	اندیمشک
۳۳۳۳۴۴۴	اهر
۵۲۲۵۴۷۴	اهرم
۰۲۱۸۴۷۳۳	اهواز
۵۲۳۱۲۱۱	ایذه
۲۲۳۰۱۳۷	ایران شهر
۳۳۴۶۳۷۸-۳۳۳۸۴۷۳ ۳۳۴۶۷۳۰-۳۳۵۳۸۴۳	ایلام

۳۲۲۳۳۹۳۹-۳۲۲۴۹۰۶۶ ۳۲۲۲۱۰۱۵-۶ ۳۲۲۴۹۲۱۰-۳۲۲۲۵۸۲۴ ۳۳۳۶۸۸۴۴۱-۳۳۳۶۸۸۴۴۰	اراک
۳۳۲۴۹۳۷۰-۳۳۲۴۵۵۸۱ ۳۳۲۴۵۴۱۴-۳۳۲۳۵۶۵۶ ۳۳۶۱۸۰۰۱-۳۳۶۱۷۸۱۴ ۳۳۷۱۰۰۹۴-۶	اردبیل
۵۲۴۲۵۶۶-۵۴۲۴۳۵۵۵	اردستان
۷۲۳۱۶۱۷-۷۲۳۰۷۸۲	اردکان
۴۳۵۲۳۰۳۹	ارسنجان
۳۲۲۲۴۵۷۱-۳۳۸۵۰۵۸۴ ۳۲۷۷۵۹۹۱ ۳۲۲۲۰۲۵۰-۳۲۲۴۰۹۲۰ ۳۸۴۲۴۹۳-۳۸۴۲۱۷۰ ۳۳۴۵۵۶۰۵-۳۳۴۴۰۱۲۳	ارومیه
۵۳۲۲۷۱۸۲	استهبان
۳۳۲۲۴۲۸۶ ۳۳۲۲۵۱۸۴-۳۳۲۲۴۱۶۱	اسدآباد
۷۲۲۲۶۶۹	اسفراین
۵۲۲۷۸۶۷-۵۲۲۲۱۸۲	اسلام آباد غرب
۸۴۷۳۳	اسلامشهر

۴۴۷۷۹۱۲-۴۴۷۷۸۲۶ ۴۴۴۴۹۳۵-۴۴۴۴۹۴۰ ۴۴۲۱۲۰۵ ۴۴۳۱۲۸۸-۴۴۳۳۲۱۲ ۴۴۲۶۸۵۳-۴۴۴۴۴۰۰	آبادان
۴۴۳۳۸۲۸۱-۴۴۳۴۸۲۸۱ ۴۴۳۴۴۴۸۸-۴۴۳۳۸۵۹۹	آباده
۶۲۲۳۶۷۹	آبدانان
۳۲۸۲۴۷۰۵-۳۲۸۲۶۸۷۵	آبیک
۳۴۲۳۳۸۸۲	آذرشهر
۳۵۷۳۹۳۷۰	آزادشهر
۵۲۱۲۶۲۳-۵۲۶۳۴۵۲	آستارا
۴۲۲۴۳۹۱-۴۲۲۴۶۰۳	آستانه اشرفیه
۴۲۲۱۷۶۶-۴۲۲۵۶۵۵	آشخانه
۳۴۵۲۸۷۲۰-۳۴۵۲۷۴۳۳	آق قلا
۲۲۲۱۹۰۷-۲۲۵۴۴۶۵ ۴۳۲۹۲۷۰۷-۸ ۴۴۲۲۳۳۶۸-۲۲۸۲۲۲۸ ۴۴۲۲۸۳۶۸	آمل
۶۸۲۳۶۱۷	ابرکوه
۳۵۲۷۷۷۱۱	ابهر

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلдіران

۳۴۵۲۸۲۳۹-۳۴۵۲۴۸۵۶ ۳۴۵۲۷۸۲۰-۳۴۵۲۷۸۱۷ ۳۴۵۶۳۳۸۷	بهشهر
۴۲۳۳۰۰۰	بیجار
۲۲۳۴۵۷۷-۲۲۳۱۱۹۰ ۴۴۴۵۸۳۷-۴۴۴۰۶۶۰ ۴۴۴۹۹۱۱ ۴۴۳۲۵۱۵-۴۴۳۳۳۰۹	بیرجند
۳۶۷۹۵۲۹۰	بیضاء
۳۲۸۲۵۰۰۱	بيله سوار
۳۲۷۸۵۱۷۸-۳۲۷۸۶۱۸۹ ۳۲۷۸۵۶۶۲-۳۲۷۳۰۰۰۱	پارس آباد مغان
۸۴۷۳۳	پاکدشت
۳۲۲۲۱۱۸۹-۳۲۲۲۴۴۰۲	پلدختر
۴۴۲۹۹۱۸	پیرانشهر
۳۵۲۸۸۲۳۹	تاکستان
۴۲۲۰۳۰۳-۴۲۳۵۱۱۵ ۴۲۲۶۸۲۱-۴۲۲۱۹۹۹ ۴۲۳۱۶۱۷-۴۲۲۱۴۵۴	تالش

۴۲۴۳۲۰۵-۳۲۲۶۱۳۵ ۴۲۴۵۹۲۸ - ۴۲۴۵۰۲۶	بندر انزلی
۳۴۴۳۳۴۰۵-۳۴۴۳۱۳۷۸	بندر ترکمن
۵۲۲۰۰۰۸	بندر جاسک
۸۲۲۲۶۰۶	بندر دیر
۲۲۳۷۶۶۷-۳۳۳۱۶۳۹ ۳۳۵۰۹۹۷-۳۳۵۴۰۰۲ ۲۲۴۴۷۰۲	بندر عباس
۳۳۳۱۵۴۶	بندر کنگ
۴۸۲۷۶۶۶-۴۸۲۲۸۹۵	بندر کیشهر
۳۲۲۰۰۰۵	بندر گناوه
۲۲۴۲۶۴۱	بندر لنگه
۳۴۲۲۳۲۸۶-۳۴۲۲۲۲۹۱ ۳۴۲۲۵۲۳۵	بوئین زهرا
۲۵۲۲۸۹۵-۲۵۴۱۱۱۰ ۲۵۳۰۰۱۳ ۳۵۴۱۷۵۷-۳۵۴۱۷۵۶	بوشهر
۴۶۲۴۳۸۵۳-۴۶۲۴۳۸۵۲	بوکان
۲۲۲۴۴۳۵-۳۳۱۵۰۱۰ ۴۲۲۵۲۲۷	بهبهان

۰۲۱۸۴۷۳۳	بابل
۳۵۲۵۳۸۸۸-۳۵۲۵۲۸۸۸ ۵۲۵۴۷۳۳-۵۲۲۲۱۳۳ ۳۵۲۵۶۶۲۰-۵۲۲۵۶۹۳	بابلسر
۴۲۲۱۴۱۴-۴۲۲۴۰۰۱	باغملک
۴۲۲۴۴۴۰	بافت
۴۲۶۲۵۷۶	بانه
۲۲۲۰۰۶۳-۲۲۴۰۶۴۱ ۲۲۵۰۷۰۵-۲۲۲۹۶۴۱ ۵۸۴۲۲۲۷۰۲۲	بجنورد
۴۲۲۱۸۴۴-۴۲۴۳۷۹۸	برازجان
۷۲۲۰۲۸۱	بردسکن
۴۲۶۲۸۶۲۸-۴۲۶۲۳۶۰۳ ۴۲۴۶۰۹۲۲-۴۲۶۲۷۹۰۶	بروجرد
۴۲۲۲۴۱۹	بروجن
۳۲۲۶۶۶۲	بشرویه
۲۲۱۷۷۸۴	بم
۷۲۲۸۳۱۲-۷۲۳۰۲۴۰ ۳۷۷۴۳۸۲۰	بناب
۲۲۳۰۰۲۳	بندر امام

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلدیران

۴۲۲۷۳۶۳	خواف
۵۷۷۵۱۰۶	خوانسار
۶۲۲۸۳۶۴	خورموج
۳۶۲۵۶۹۹۰-۳۶۲۵۲۲۹۰ ۳۶۴۴۴۵۰۸-۳۶۴۴۰۴۵۲	خوی
۵۳۵۴۴۵۶۲-۵۳۵۲۸۶۹۱	داراب
۵۷۲۲۳۸۱۲	داران
۵۲۴۳۶۱۵	دامغان
۳۴۵۳۳۴۶۲	دانسفهان
۵۲۲۶۰۱۵	درگز
۵۲۲۷۶۹۲-۵۲۲۳۴۸۷	دره شهر
۲۲۲۷۲۹۶-۲۲۳۷۵۵۲ ۲۲۲۳۳۹۹-۲۲۳۰۱۴۵ ۲۲۴۲۲۲۰-۲۲۴۹۴۰۰	دزفول
۴۴۲۲۸۱۹۰-۴۴۲۲۶۸۲۸	دلیجان
۸۴۷۳۳	دماوند
۴۳۲۲۹۸۳۱-۳۴۲۳۸۲۲۶	دورود
۴۲۲۱۰۸۷	دوگنبدان
۳۲۲۶۲۴۲۰	دهدشت

۴۴۶۶۹۲۷۳-۴۴۶۶۷۲۰۷	چمستان
۴۶۱۲۳۲۳۰-۴۶۱۲۷۶۹۲ ۴۶۱۲۹۱۹۲-۴۶۱۲۶۴۴۶	چناران
۳۴۲۲۰۹۰۷	خدابنده (قیدار)
۳۲۲۳۵۶۹۱-۳۲۲۳۵۶۹۰ ۳۳۳۱۹۰۳۷-۳۳۳۰۲۷۵۲ ۳۳۳۰۷۵۶۷ ۳۲۲۲۳۹۴۲-۳۲۲۱۴۵۳۱ ۳۲۴۱۷۱۳-۳۲۴۱۷۱۰	خرم آباد
۴۴۵۱۳۰۸	خرم بید
۳۵۵۲۳۷۳۵-۳۵۵۲۷۰۰۰	خرمدره
۴۲۲۵۰۰۸-۴۲۲۸۲۲۲-۴۲۲۶۳۳۲ ۴۲۴۰۳۸۲	خرمشهر
۳۲۴۴۳۷۵۰	خسروشهر
۳۲۴۳۱۴۲۰	خلخال
۷۷۲۳۲۵۲	خلیل آباد
۴۲۲۳۵۵۵-۴۲۲۲۸۹۹۰	خمام
۴۲۲۲۰۲۷۰-۴۲۲۲۳۹۰۱ ۴۶۲۲۴۴۱۰	خمین
۳۳۶۷۸۱۳۳	خمینی شهر
۵۲۵۵۱۴۹۴-۵۲۶۲۳۴۹۵	خنج

۴۲۳۲۵۴۰-۴۲۳۰۷۹۶ ۴۲۳۰۵۶۹ ۴۲۳۲۹۰۰	تایباد
۰۲۱۸۴۷۳۳	تبریز
۲۲۲۴۲۱۱-۲۲۴۱۳۲۳-۲۲۲۷۷۹۱	تربت جام
۲۲۲۳۴۷۱-۲۳۱۳۴۷۷-۲۲۲۳۴۷۷ ۲۲۳۴۳۲۷-۲۲۳۰۰۰۱	تربت حیدریه
۴۵۵۲۴۳۱۰	تکاب
۵۴۲۲۹۹۷۸-۵۴۲۲۵۳۸۲-۵۴۲۸۲۹۳۳ ۵۴۲۲۰۸۲۹-۵۴۲۳۷۳۳۲	تنکابن
۳۴۹۲۴۳۲۸	تویسرکان
۸۴۷۳۳	تهران
۳۲۲۵۵۵۳	جاجرم
۶۲۲۲۵۱۲-۶۲۲۵۸۴۴	جوانرود
۴۲۵۴۵۴۱۱-۴۲۵۴۵۴۷	جویبار
۵۴۲۶۲۷۵۷-۵۴۴۴۵۷۴۷	جهرم
۲۲۱۲۳۱۸-۲۳۱۶۶۳۱-۲۴۱۰۸۲۵	جیرفت
۵۲۲۲۷۲۵۲-۴۲۸۳۵۱۸-۲۲۲۰۶۰۱	چابهار
۵۲۲۴۱۷۵۸-۵۲۲۲۶۷۸۲ ۵۲۲۱۵۶۹۷-۸	چالوس

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلдіران

۳۳۳۶۸۷۷-۴-۳۳۳۶۵۵۱ ۳۳۳۱۰۴-۳۳۳۸۵۱۴-۴۴۵۵۰۵۱	سمنان
۴۲۲۷۹۳۴	سنقر
۳۲۸۸۳۶۹-۳۲۴۴۷۰۰-۳۲۳۷۸۶۸ ۳۲۴۷۵۴۵ ۲۲۶۷۰۳۵-۳۲۸۱۳۳۸-۳۲۳۷۷۰۶	سنندج
۴۲۴۲۱۶۰۰-۴۲۴۵۴۹۴۱	سوادکوه
۳۲۲۱۵۱۴	سیاهکل
۴۲۲۶۵۷۴۷-۳۲۲۱۶۹۸-۴۲۳۳۷۳۵	سیرجان
۳۲۲۰۰۶۸-۳۲۲۱۱۲۳	شادگان
۳۳۹۱۰۰۰-۳۳۹۱۲۰۰ ۳۳۳۴۷۱۷ ۲۲۲۱۹۶۵ ۲۲۲۸۳۸۷	شاهرود
۴۶۳۲۲۱۳۳	شاهین دژ
۵۲۴۰۹۵۹ ۴۵۲۲۷۹۳۲ ۴۵۲۱۲۰۰۷-۸	شاهین شهر
۴۲۴۲۰۲۰۲	شبستر
۷۸۲۵۰۹۰-۷۸۲۳۰۶۵ ۷۸۲۵۱۲۲	شفت

۵۲۳۱۲۸۲۱	زرین شهر
۳۳۵۵۸۶۲۹-۳۳۵۴۵۲۵۶ ۳۳۷۷۵۹۲۲ ۳۳۴۶۷۶۰۸	زنجان
۳۳۲۴۰۸۱۲-۳۳۲۴۹۶۷۴ ۳۳۳۶۳۴۱۰ ۳۳۳۶۳۵۳۵-۳۳۲۱۳۰۴۸ ۳۳۱۱۵۴۶۵-۳۳۱۱۱۵۹۹	ساری
۴۲۲۲۸۴۸۲-۴۲۲۲۹۷۸۶ ۴۲۲۲۰۹۰۰-۴۲۲۲۴۶۵۴	ساوه
۲۲۲۵۸۵۵-۲۲۲۸۹۶۰ ۲۲۳۸۳۴۸-۲۲۲۹۵۶۰	سبزوار
۴۳۲۳۲۶۷۰-۴۳۲۲۴۴۹۹	سراب
۴۲۲۴۶۱۰	سرابله
۵۲۵۴۱۹۸	سراوان
۲۲۲۱۴۰۶-۲۲۲۳۹۴۰	سرپل ذهاب
۴۴۸۱۶۲۵۲	سرخرود
۵۲۲۳۵۹۲-۵۲۲۱۲۱۱-۵۲۳۹۵۱۶	سرخس
۳۲۳۸۸۱۱-۳۲۳۸۸۱۲	سقز
۳۵۲۴۳۷۵۸	سلمااس

۷۲۲۶۹۹۰	دهلران
۵۵۲۵۹۹۵۸-۵۵۲۵۷۴۹۰	رامسر
۲۲۳۹۲۵۸-۲۲۲۰۴۱۵-۲۲۳۸۴۶۲	رامهرمز
۸۴۷۳۳	رباط کریم
۶۳۷۳۴۲۴-۶۳۷۳۳۵۳	رستم آباد رودبار
۰۲۱۸۴۷۳۳	رشت
۴۶۲۰۹۴۴-۴۶۲۴۶۶۶-۴۶۲۳۲۷۷	رضوانشهر
۳۲۲۵۵۵۹-۴۲۲۶۳۷۵ ۵۲۲۰۹۵۹-۸۲۲۷۱۷۰-۸۲۲۶۱۷۰ ۵۲۲۸۴۶۹	رفسنجان
۶۵۲۳۲۹۲	روانسر
۴۲۲۷۰۵۲-۶۴۲۲۵۷۹۷	رودان
۶۲۲۲۹۹۸	رودبار
۶۲۲۷۸۴۴-۶۲۳۲۴۵۰-۶۲۲۲۵۶۵ ۶۲۲۳۳۱۳	رودسر
۴۴۵۴۵۱۹۵	رویان
۲۲۲۵۹۱۹	زابل
۳۲۶۳۷۲۹-۳۲۱۹۶۴۴-۳۲۲۱۲۹۳ ۳۲۶۳۷۳۹	زاهدان
۴۲۳۶۴۷۹	زرنند

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلديران

فومن	۷۲۳۴۵۵۷-۷۲۲۴۵۵۷ ۷۲۲۰۳۱۰
فهرج	۴۳۶۱۲۸۹
فيروز آباد	۳۸۷۲۸۲۸۲ ۳۸۷۳۶۵۶۵-۳۸۷۳۲۱۸۳
قائم شهر	۴۲۰۴۷۲۰۶ ۴۲۲۳۷۴۳۷ ۲۲۲۰۶۹۵ ۲۲۴۷۷۲۹ ۴۲۰۷۲۷۲۹
قاین	۵۲۲۱۰۸۴
قرچک ورامین	۸۴۷۳۳
قروه	۵۳۷۳۹۸۴-۵۲۲۶۴۵۴ ۵۲۲۸۴۵۱
قره ضياء الدين	۳۶۷۲۶۶۸۶
قزوین	۲۲۳۸۵۶۰ ۳۳۳۲۸۷۴۳ ۲۲۲۳۱۸۳ ۳۳۳۲۲۸۴۶ ۳۳۳۲۱۱۴۲-۳۳۳۳۵۶۴۶
قشم	۵۲۲۶۶۱۱ ۵۲۵۹۰۴۸

صومعه سرا	۳۲۲۷۰۷۷ ۳۲۲۴۲۳۱ ۳۲۲۴۷۷۰-۳۲۳۰۸۸۲-۳
طیس	۴۲۲۸۵۵۱-۳
عباس آباد	۵۴۶۲۵۲۵۰ ۵۴۶۲۶۶۱۵
عجبشیر	۳۷۶۲۹۹۴۹-۳۷۶۲۳۸۱۵
علی آباد کتول	۳۴۲۲۱۱۵۶ ۳۵۲۳۰۰۰۳-۳۵۲۳۰۰۰۴
عنبرآباد	۴۶۲۳۳۱۱
فارسان	۷۲۲۰۹۵۰
فاروج	۸۲۲۶۲۱۷
فراشبند	۳۸۷۵۷۶۰۶-۳۸۷۵۲۱۴۳
فردیس	۸۴۷۳۳
فريدونکمار	۳۵۶۶۳۷۰۷-۳۵۶۶۸۲۱۵ ۳۵۶۵۱۴۵۱-۳۵۶۵۱۴۵۰ ۳۵۶۵۴۳۰۹
فسا	۵۳۳۵۸۳۶۲ ۵۳۳۳۶۰۱۰
فولاد شهر	۵۲۶۳۷۸۳۳-۵۲۶۲۳۶۱۱

شوش دانيال	۵۲۱۴۷۱۵ ۵۲۲۷۱۲۱
شوشتر	۶۲۲۰۸۱۱ ۶۲۴۲۸۰۰
شهر بابک	۴۲۲۲۸۵۱ ۴۲۲۱۰۰۸
شهر قدس	۸۴۷۳۳
شهرستانک	۳۴۵۷۳۵۹۰
شهرضا	۵۳۲۳۴۲۱۰-۵۳۲۲۵۱۳۳ ۵۳۵۰۴۳۸۴ ۵۳۲۲۴۸۶۹-۵۳۲۲۰۶۱۹
شهر کرد	۲۲۲۶۴۷۷-۲۲۲۲۵۵۵ ۳۳۳۹۰۴۲
شهر يار	۶۵۲۵۵۲۲۲-۳
شيراز	۰۲۱۸۴۷۳۳
شیروان	۶۲۲۸۲۳۰ ۶۲۲۷۸۵۴ ۶۲۲۲۷۰۰
صائين قلعه	۳۵۶۲۳۵۲۰
صحنه	۳۲۲۷۰۳۲

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلديران

۳۲۶۴۳۰۳۷ ۳۲۶۳۸۳۱۰	کوهدشت
۵۲۲۶۵۱۱	کهنوج
۴۴۶۲۶۷۴-۴۴۵۱۸۱۱	کيش
۲۲۲۷۰۷۳ ۲۲۲۰۶۶۷ ۴۲۲۶۵۵۶	گچساران
۳۲۲۶۱۴۲۰-۳۲۲۶۱۴۱۰ ۳۲۲۳۶۸۰۲ ۳۲۲۴۹۵۰۹ ۳۲۲۲۹۷۹۵	گرگان
۴۲۲۱۸۸۱ ۴۲۲۵۷۶۷	گرمسار
۳۲۵۳۹۹۰	گره
۳۲۶۴۳۶۱۱-۳۲۶۴۱۸۶۴	گرمی
۵۷۴۲۸۱۸۳ ۵۷۴۵۰۰۰۳	گلپایگان
۳۴۶۶۵۷۸۵ ۳۴۶۶۲۷۹۳	گلوگاه
۳۴۴۶۲۱۲۲	گمیشان
۷۲۲۸۳۸۶ ۷۲۵۱۷۶۲-۷۲۵۱۸۶۲	گناباد

۳۲۷۵۵۵۴ ۳۴۴۶۶۷۱	کردکوی
۲۷۲۵۰۶۰-۲۷۲۳۴۶۳ ۲۲۳۱۱۲۶ ۲۴۴۹۴۲۰ ۲۵۲۱۸۴۶ ۲۷۴۰۳۴۶	کرمان
۸۳۵۶۳۷۵-۸۳۵۷۳۱۶ ۷۲۳۶۱۹۴-۷۲۲۵۶۲۷ ۸۲۲۸۳۸۴-۸۲۴۳۳۴۳ ۷۲۲۷۱۰۳ ۸۲۱۶۴۶۸-۸۲۱۲۲۴۰	کرمانشاه
۶۵۸۲۹۲۲ ۶۵۸۵۰۶۶	کلاچای
۵۲۶۲۳۶۱۰ ۵۲۶۲۰۰۵۵	کلاردشت
۳۵۴۴۱۱۱۴ ۳۵۴۴۸۲۱۴	کلالة
۳۴۷۰۷۸۷۵-۳۴۷۱۳۷۲۳	کمالشهر
۲۲۲۸۲۵۴ ۲۲۲۴۴۰۳	کنگاور
۴۶۴۲۲۱۶۶	کوهپایه

۷۲۰۸۷۰۳ ۶۶۱۳۸۶۰-۶۶۱۵۰۵۷ ۳۶۶۱۹۵۹۷ ۳۶۶۲۷۸۸۲-۳۶۶۰۱۴۸۰ ۳۲۹۲۶۰۰۴ ۳۷۶۰۳۴۴۴	قم
۲۲۲۱۸۷۵ ۲۲۴۳۵۱۵	قوچان
۵۴۵۲۳۹۳۶	قبرو کارزین
۴۲۲۳۸۴۸۴-۴۲۲۴۱۳۵۳ ۴۲۲۲۵۲۶۳	کازرون
۴۲۳۰۰۱۴-۴۲۳۷۹۵۴ ۵۵۳۳۲۰۰۲ ۵۴۴۶۷۵۰۰-۵۴۴۴۳۰۰۰	کاشان
۸۲۳۲۷۳۷ ۸۲۴۴۵۵۰	کاشمر
۳۵۲۲۸۶۸	کامیاران
۳۵۲۲۹۸۰۳ ۳۵۲۲۲۸۰۵-۳۵۲۲۶۹۹۶	کبودر آهنگ
۳۲۲۲۵۸۲۱-۳۲۲۳۳۴۴۲ ۳۳۵۲۷۵۳-۳۳۵۲۱۳۲۳ ۴۴۷۱۸۰۷-۴۴۳۵۶۶۷ ۸۴۷۳۳	کرج

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلدیران

۲۳۳۶۲۱-۵-۴۵۲۶۷۶۰۴ ۴۵۲۴۸۰۵۰	میانلدوآب
۲۳۳۶۲۱-۵-۴۵۲۶۷۶۰۴ ۴۵۲۴۸۰۵۰	میانه
۷۷۲۳۸۵۰-۷۷۳۰۹۱۳	میبده
۲۲۸۳۰۷۴	میناب
۳۵۲۲۹۷۲۰-۳۵۲۲۸۱۷۷ ۳۵۲۲۱۶۷۶	مینودشت
۴۶۲۵۱۲۲۷-۴۶۲۵۵۷۸۸	ناتین
۴۲۶۲۸۷۶۵-۴۲۶۴۵۶۵۸ ۴۲۶۲۷۸۳۲-۴۲۶۲۳۵۹۲	نجف آباد
۴۲۴۳۲۷۸	نظنز
۴۵۳۵۶۸۴۸	نظر آباد
۳۵۶۲۶۴۴۱-۳۵۶۲۸۰۹۵ ۳۵۶۳۱۳۳۲-۶۲۶۰۶۳۵-۶۲۶۰۶۳۴ ۳۵۶۲۴۴۵۵	نقده
۳۴۷۲۴۲۲۰-۳۴۷۲۵۷۲۲-۴	نکاه
۰۲۱۸۴۷۳۳	نور
۴۲۲۴۲۳۹-۴۲۵۲۳۷۸۷	نور آباد ممسنی
۵۳۳۲۱۴۶۶-۵۲۳۳۶۲۲۱ ۵۲۳۳۷۱۱۷ ۵۲۳۳۴۰۸۰-۵۲۳۳۲۲۲۶	نوشهر

۴۳۲۲۸۹۵۷-۳۲۲۵۷۹۹-۳۲۳۲۶۹۰	محلالت
۴۳۲۲۲۶۶۲-۳۲۵۷۷۲۳۷ ۳۳۶۶۷۰۶۵ - ۳۳۶۶۷۰۷۵	محمدیه
۴۴۷۴۶۰۸۳-۷۷۴۵۴۴۶-۴۴۷۴۲۹۸۶	محمود آباد
۳۷۲۲۸۵۲۷-۳۷۲۲۰۰۶۶ ۳۷۲۲۴۹۹۴-۳۷۲۳۹۲۴۱	مراغه
۴۲۲۶۳۰۱۳-۴۲۲۳۱۲۲۳	مرند
۴۳۳۱۲۹۹ ۴۳۳۱۳۰۲-۴۳۳۳۰۳۵۲	مرودشت
۳۲۴۷۷۱۷-۳۲۲۱۹۴۸	مریوان
۲۲۲۳۳۰۰-۲۲۲۹۵۶۷	مسجد سلیمان
۳۲۵۴۰۸۸۸	مشکین شهر
۰۲۱۸۴۷۳۳	مشهد
۳۲۲۲۳۸۱۰-۳۲۲۲۱۲۱۰ ۳۲۲۲۸۹۰۰	ملایر
۳۷۸۲۳۶۶۵	ملکان
۲۲۵۱۴۵ ۴۲۲۲۰۵۹۴-۴۲۲۳۱۱۷۸	مهاباد

۳۳۲۳۵۶۰۰ ۳۳۲۳۹۵۱۰ ۳۵۲۳۰۰۰۳-۳۵۲۳۰۰۰۴ ۲۲۲۶۶۳۹	گنبد کاووس
۵۲۴۵۱۳۷۵-۵۲۴۴۶۰۲۲ ۵۲۳۳۶۴۶۷-۸	لار
۵۲۷۲۳۹۸۵-۵۲۷۲۴۰۵۴	لامرد
۲۲۲۹۴۰۱-۲۲۲۸۲۴۵ ۲۲۷۷۲۹۷-۲۲۷۷۲۲۶ ۳۳۲۲۶۹۹-۳۲۲۵۳۰۹	لاهیجان
۴۶۲۲۶۵۱	لشت نشاء
۵۲۴۴۲۳۶-۵۲۳۲۲۴۶ ۵۲۵۳۷۷۹-۵۲۳۲۲۸۴	لنگرود
۶۴۲۲۰۷۷ ۶۴۲۱۲۲۲	لوشان
۴۸۲۴۹۵۶	ماسال
۳۴۲۴۵۹۰۰-۳۴۲۴۹۳۱۵-۳۴۲۴۲۶۲۲	ماکو
۲۳۴۰۰۱۶ ۲۳۲۹۹۴۵-۲۳۲۶۵۹۷ ۲۳۴۲۴۴۵-۲۳۵۹۵۷۴	ماهشهر
۵۲۴۱۶۰۳۰-۵۲۴۱۵۰۰۰	مبارکه

فهرست نمایندگان خانگی شرکت مشتریان گلديران

۷۶۳۲۱۴۸-۷۶۲۳۸۶۰ ۷۶۲۳۱۲۸-۷۶۲۳۹۰۲	ولایت جم	۳۳۲۴۶۰۶۷ ۳۳۲۲۱۵۸۸-۳۳۲۲۰۷۰۴	نهاوند
۴۲۰۴۲۵۹۶	هادی شهر	۶۲۲۱۹۶۱ ۶۲۲۲۵۷۰	نهندان
۸۴۷۳۳	هشتگرد	۵۳۸۲۴۶۴۸ ۵۳۸۳۹۱۴۲-۵۳۸۳۱۵۸۸	نیریز
۳۲۲۴۵۲۵	هفتگل	۳۳۳۴۰۹۰-۳۳۳۹۹۵۰ ۳۳۳۰۳۰۰-۳۳۳۰۴۰۰ ۲۲۴۲۹۵۱-۲۲۲۴۹۵۰	نیشابور
۸۲۶۲۵۲۹-۸۲۶۵۸۲۹ ۳۴۴۲۵۲۱۸-۳۴۲۲۴۹۰۱-۳۲۵۶۲۶۷۶ ۳۸۳۵۲۵۹۰-۳۸۲۵۱۱۸۸	همدان	۸۴۷۳۳	ورامین
۲۲۳۰۶۲۱-۳۳۳۹۶۹۹	ياسوج	۷۶۳۲۱۴۸-۷۶۲۳۸۶۰ ۷۶۲۳۱۲۸-۷۶۲۳۹۰۲	ولایت جم
۸۲۸۹۰۷۵-۶۲۴۸۷۱۱-۷۲۴۹۹۱۴ ۶۲۳۰۴۳۰	یزد		

مرکز ارتباط مشتریان (۲۴ ساعته)

خط ویژه: ۸۴۷۳۳-۰۲۱

