



使用说明书



微波炉

机械型

WP700 (MS2018T)

如有问题  
请打电话

瞬间感动 Moment Of Truth LG 售后



LG电子（天津）电器有限公司  
地址：中国·天津市北辰区兴淀公路  
传真：022-26903642  
邮编：300402  
全国技术服务中心服务咨询电话：400-819-9999



<http://www.lg.com.cn>

因为本公司产品在不断改进，设计与规格如有变更恕不另行通知。  
P/No.:MFL38743221

售后服务电话



使用前请仔细阅读说明书，阅读完后请妥善保管以备需要时查阅。

此处粘贴家电下乡产品标识卡

符合“家电下乡”政策规定的消费者购买本产品可享受售价13%的财政补贴，详情请向商家咨询。

监督及投诉电话：400-887-3200

官方网站：<http://www.jdxx.gov.cn>



家电下乡产品说明:

- 1、此产品为财政部、商务部家电下乡中标产品，随产品附带家电下乡产品标识卡一张；
- 2、符合“家电下乡”政策规定的消费者购买本产品可享受售价13%的财政补贴，请在购买前咨询补贴规定；
- 3、自购买之日起，可携家电下乡产品标识卡、购物发票、身份证、户口本、银行帐号至您户口所在地的乡级财政部门办理补贴申报手续，经相关部门确认后，补贴款将直接汇入您的账户；
- 4、本产品售后服务由生产厂家、销售企业按照正常渠道提供，严格按照相关法律法规执行；
- 5、如有退换货情况， 请向销售网点咨询相关规定和流程。

家电下乡全国统一监督及投诉电话：400-887-3200  
官方网站：<http://www.jdxx.gov.cn>

目 录

使用前注意事项

重要的安全说明 ..... 4-5

使用前须知

外观结构图/安装 ..... 6

控制面板 ..... 7

使用时

功能介绍

操作指南 ..... 8

常用料理指导 ..... 9

其他

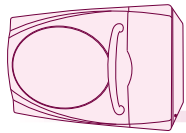
清洁保养/小窍门 ..... 10

正常现象及故障排除说明 ..... 11

烹调容器选择/有关电子行业标准（SJ/T11364）的信息 ..... 12

技术规格/电路图 ..... 13

保修卡/菜谱 .....14-16



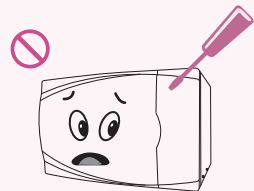
## 重要的安全说明

忽视说明而导致的错误操作将会对您造成不同程度的损害，请认真阅读以下提示说明。

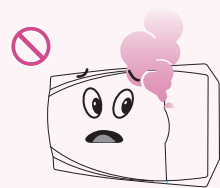
- 危险** 此标识表明违反此标记事项时，会立刻发生严重伤害或死亡现象。
- 警告** 此标识表明违反此标记事项时，有可能发生严重伤害或死亡现象。
- 注意** 此标识表明违反此标记事项时，有可能发生财产损失或轻微伤害。

### 危险

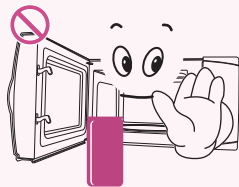
除了具有资格认可的维修人员外，其他任何人进行检修操作都是非常危险的，如拆下防止微波能量泄漏的防护盖等。



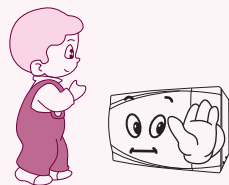
如在烹调过程中发现食物燃烧，冒出烟雾，请立即关掉控制面板上的开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以防止火焰蔓延。



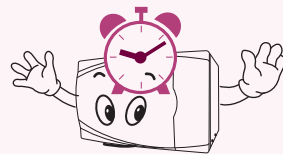
金属包装的液体请不要在微波炉内加热，否则会发生打火现象和爆炸的可能。



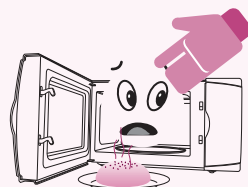
儿童如果需要独自操作微波炉，需要得到过充分的指导，或者明白错误操作会造成危险事故。



微波炉里没有物品时，请不要运行。微波炉运行时，请正确设定加热时间，超时加热可能会使食物烧焦，严重的会引起火灾。



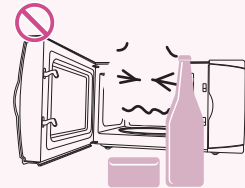
微波炉在运转期间会发热，请注意避免触摸微波炉内的发热部件。取出加热的食物时，应使用工具或戴上防烫手套。



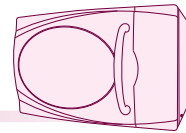
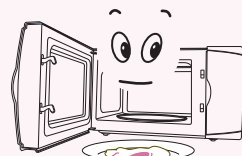
若微波炉的电源线损坏，必须使用专用软线或从厂家、维修部购买专业组件进行更换。切记，不可用湿手触摸电源插头。



为了您的自身安全，请记住不要直接加热装在密封容器或窄颈瓶内的液体或其它食物，因为这种情况加热的话，可能会发生容器爆炸。



要加热熟的蛋类，应该先把蛋从中间切开再加热；如果要烹调生蛋，那么要把蛋壳去掉后再把蛋黄刺破。其它带皮食物，如马铃薯、苹果、鸡肝、坚果等，都请在加热前把外皮先刺破，这样可以防止食物在烹调时发生爆炸。

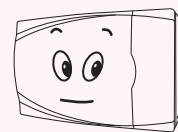


## 重要的安全说明

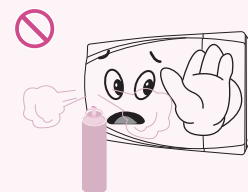
### 重要的安全说明

### 警告

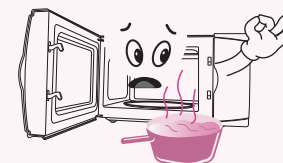
如果要加热用塑料或纸等易燃材料包装的食物时，请注意观察炉内的运转情况，因为这种包装有着火的可能。



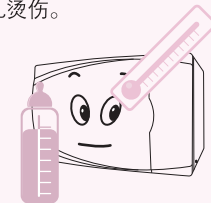
在清洁微波炉时，一定注意不要使用蒸汽清洁剂（能喷射出高温蒸汽的清洁工具）。



取出微波炉内加热的液体（饮料、汤类）等，一定要小心谨慎，以免因液体延迟喷溅沸腾而烫伤。

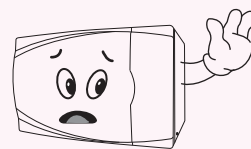


使用微波炉加热婴儿食品后，必须充分搅拌或摇动；在给婴儿喂食前，请先检查食物和容器的温度，避免婴儿烫伤。

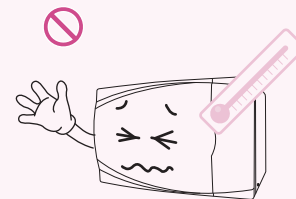


### 注意

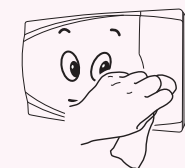
如果微波炉门或门封已损坏，请停止使用，直到有资格认可的维修人员进行检修后才可使用。



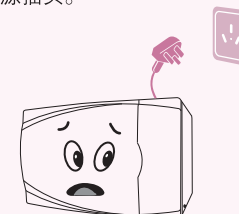
不要把微波炉置于低温（低于-10℃）和潮湿环境下使用，否则会影响其性能。



微波炉门封条、炉门、门闩、门轴等处要注意保持清洁。



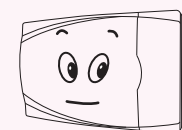
微波炉只适用于烹调加热食物，不可作为其他用途。不使用时请拔掉电源插头。

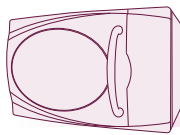


请使用允许放入微波炉的器皿加热。



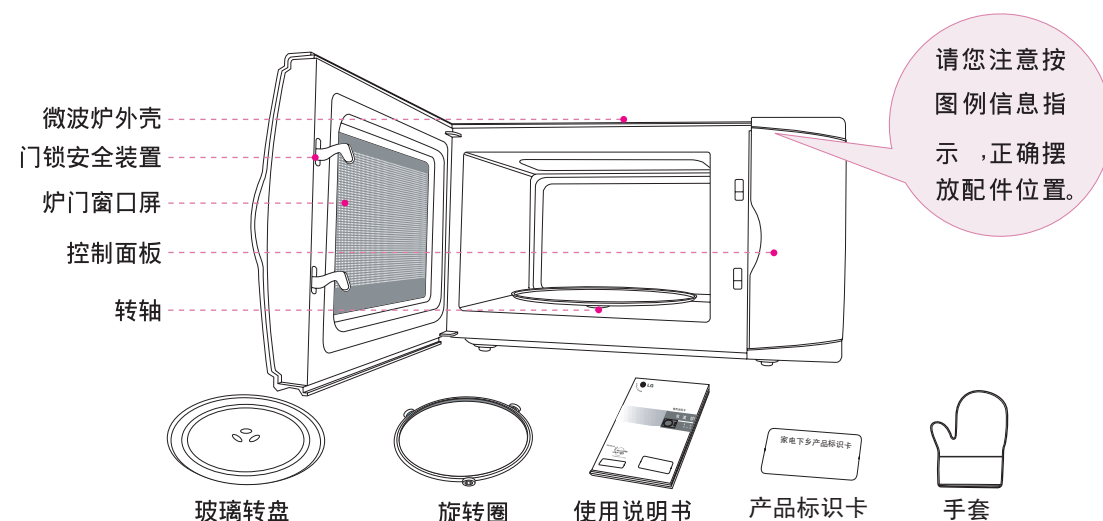
微波炉使用过程中，请注意观察食物加工和微波炉运行情况，避免过度加热，发生意外。





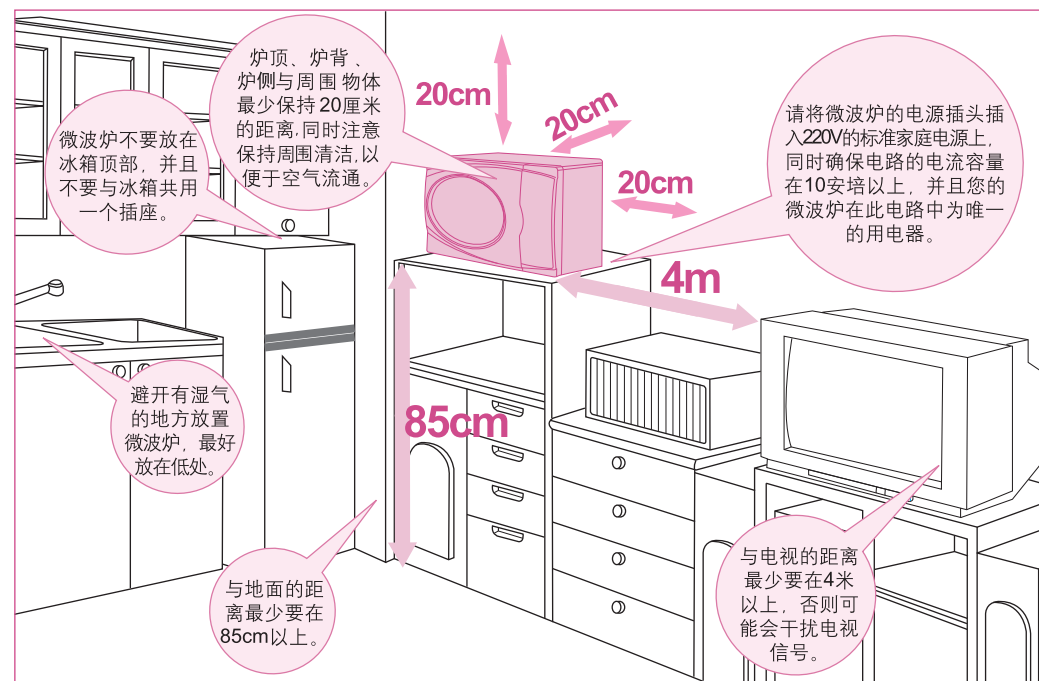
## 外观结构图/安装

### 外观结构图



- 本微波炉仅为家庭使用而设计，并非用于商业目的。
- 此产品附有家电下乡产品标识卡一张。

### 安 装

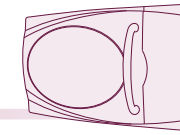


### 注意事项

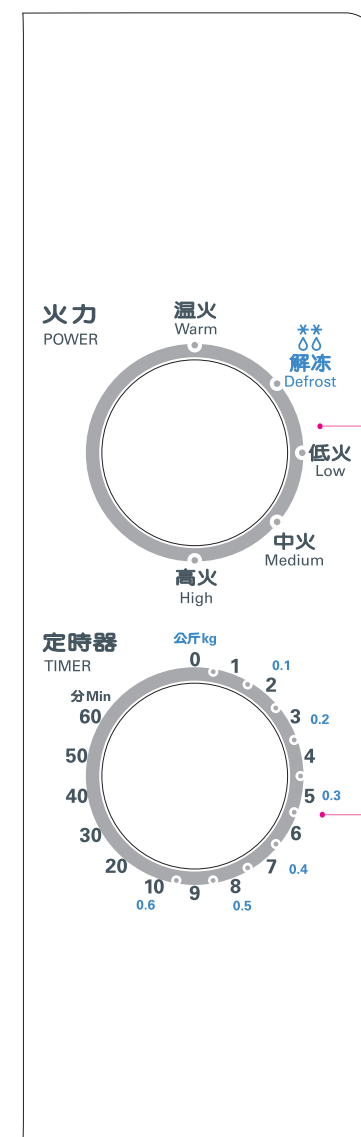
- 1 确保微波炉良好接地。
- 2 万一漏电，则接地线可以提供电流回路，以保障安全。



警告



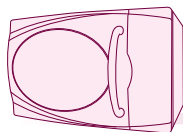
## 控制面板



微波火力强度选择

定时器  
用于选择烹调时间





## 操作指南

### 一、时间火力烹调

- 将食物放入适当的烹调器皿中，打开炉门，把器皿置于炉中心的转盘上。
- 关上炉门。
- 选择烹调食物要求的微波火力强度。
- 旋转定时器旋钮，设定烹调时间。
- 当定时旋钮到“0”位置时会发出响声，微波炉同时自动停止工作。
- 打开炉门，将食物从炉中取出。

注：1）最好将旋钮转至稍过所需时间值，再往回旋转到设定位置。  
2）如果要提前终止烹调，可打开炉门或将定时旋钮转至零。  
3）在烹调过程中打开炉门，定时旋钮不动，微波加热也终止。如炉门重新关闭，烹调会继续，直到完成全部设定时间，烹调完毕时旋钮指向零。  
4）当您预定的时间短于一分钟时，则先将定时器旋至超过一分钟，再回旋到所希望的时间。

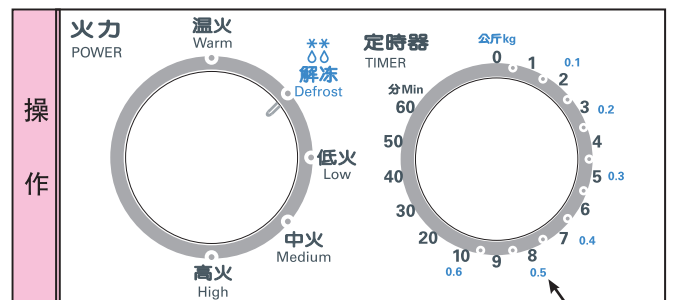
### 二、解冻

将冷冻食物解冻是微波炉的一大特点，微波炉解冻比一般方法解冻快，比室温解冻安全，因此它不会助长有害细菌的滋生。

- 旋转微波火力强度旋钮，选择解冻档。
- 旋转定时旋钮，根据食物的重量设定相应的公斤数。

注：1）解冻需要的时间比一般烹调时间要长。  
2）在解冻期间至少要翻动食物一次，以检查解冻程度。  
当运行至设定解冻时间的一半时，翻动食物最佳。  
3）当扭动定时旋钮时，微波炉即开始运作。  
4）解冻效果以刀能够切动为准。

### 三、参考食物重量选择对应的解冻时间

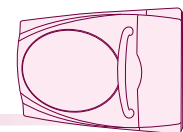


此刻度表示解冻食物的重量

### 料理指南 Cooking guide

料理	做法
米饭	用一个3升有盖容器加入150克米和240克水浸泡20分钟后，盖上盖子放入炉中，选择“中火”约“18分钟”。
翻热	将您冷藏的食物如汤、炖菜（约300克）放入盘中，盖盖或覆膜后放入炉中，选择“高火”“3分钟”。注意：翻热主食必须覆膜，加热时间可稍短。
炒饭	将300克米饭和150克蔬菜混好置于盘中，加入油和调味品后覆膜，选择“高火”“8分钟”。
汤	将550克水（初温20℃）和200克蔬菜和调味料放入容器中，盖盖或覆膜后放入炉中，选择“高火”“9分钟”。

## 常用料理指导



### 再加热(冷藏翻热)

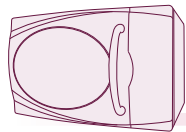
被加热食物	份量	火力	时间	是否加盖
米饭	小碗(200g)	高火	1分-1分30秒	是
	大碗(500g)	高火	约3分	是
馒头	一个(120g)	高火	30秒-1分	是
	四个(550g)	高火	1分30秒-2分30秒	是
炒菜	一人份(120g)	高火	1分-1分30秒	否
	三人份(300g)	高火	2分30秒-3分	否
包子	三个(150g)	高火	30秒-1分	是
	八个(400g)	高火	约2分	是
粥/汤	一人份(300g)	高火	2分30秒-3分	是
	二人份(600g)	高火	4分30秒-5分	是

\* 食物初始温度为冰箱冷藏温度

### 一般烹调

料理食物	份量	第一步	第二步	是否加盖
米饭	大米:100g 水:170ml	高火 3分30秒-4分30秒	解冻 14分	是
	大米:500g 水:710ml	高火 13分-16分	解冻 28分	是
米粥	大米:50g 水:600ml	高火 8分-10分	解冻 15分	是
	大米:100g 水:1200ml	高火 12分-15分	解冻 20分	是
方便面	1袋 水适量	高火 4分-6分		是
煮汤圆	5个(100g) 沸水400ml	高火 2分-3分		是
蒸山芋	1个(160g)	高火 约5分		用叉子叉几下 放玻璃盘上
蒸鱼	1条(500g)	高火 2分-3分	中火 6分-8分	是

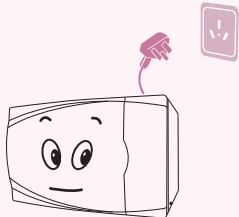
\* 以上时间为参考用，应以当地电压不同，调整烹调时间。



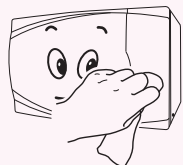
## 清洁保养/小窍门

### 清洁保养

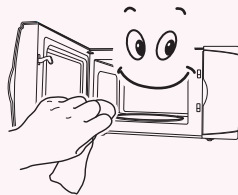
清洁微波炉前，必须先切断电源。



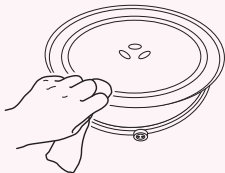
可用带有洗涤剂的软抹布，清洁微波炉外表面，注意不要让水渗入炉腔内。



请注意保持微波炉门与炉体接触面的清洁。



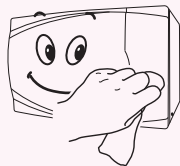
必须经常清洁旋转圈及滚动轨道，以防止运转不畅，产生噪音。



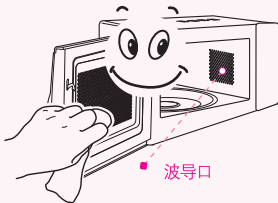
可经常用温水清洗玻璃盘。



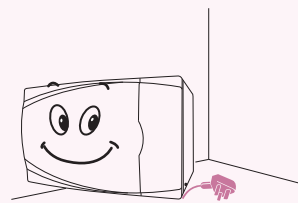
控制面板上的油渍要经常清洁，否则会影响正常使用。



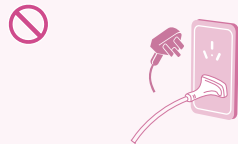
在使用中，波导口处容易积聚一些油渍。请您经常清洁，以免产生火花。



微波炉若长期不使用，应拔掉电源插头，并放置在干燥通风环境中。



由于微波炉工作电流大，应使用专用插座，不要同其它电器共用（特别是电冰箱类），否则容易造成电器过载，损坏电器。



### 注意事项

千万不要使用带腐蚀性的洗涤剂及金属刷清洗微波炉。

### 小窍门

#### 1 去除微波炉内的异味

- 在水杯中加入两片柠檬，高火加热2-3分钟。
- 微波炉内放一杯红茶，高火加热。
- 微波炉内放入桔子皮，高火加热1分钟。

#### 3 葡萄干变松软

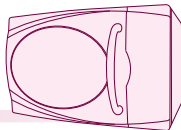
- 在葡萄干上洒少量的水或葡萄酒，盖上保鲜膜加热30秒，则可变得松软。

#### 2 毛巾消毒

- 在湿毛巾上滴上几滴清洁剂，揉搓后放入塑料袋内，高火加热3分钟。

#### 4 干燥湿盐、辣椒末

- 把潮湿的盐、辣椒末平放在玻璃盘上，用高火加热30秒，盐和辣椒末即可烘干，也可防止产生杂菌。

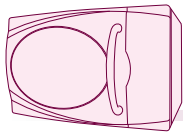


## 正常现象及故障排除说明

### 下列现象属正常

工作时“嗡嗡”声	高压区工作时的交流声和高速运转的风扇散热声，这是微波炉工作时不可避免的噪音，是正常的工作声音，请放心使用。
工作时声音时大时小	当您使用高火（100%火力）以外的其它火力烹调时，磁控管处于间歇性工作状态，一会工作，一会休息，所以有时声音大有时声音小。
门的四周有风	微波炉的门不是密封的，做料理时，门的四周有风，有光，可以闻到食物的香味，这都是正常现象，请您放心使用，不必担心微波泄漏。本机器微波的泄漏值在国家标准范围内。
食物受热不均匀	微波炉存在加热不均匀性，较高的食物上面容易先热，体积较大的食物外面容易先热，加热食物途中搅拌或翻转可避免或减轻此现象。
解冻不理想	为了避免微波解冻过热，解冻效果以达到用刀可切动为准。解冻后食物可能含有冰渣，属于正常现象。
工作时外壳热	机器工作时本身就产生很高的热量，风扇散热的同时，也将热量传导给外壳，所以微波炉的顶部、两侧和后背必须与墙保持20cm的距离，以确保良好的散热。
转盘转动方向不确定	转盘电机采用的是同步电机，电源接通时，电流瞬时间的方向不能确定，所以玻璃盘转动时，有时向左转，有时向右转。

现象	问题点	解决方法
微波炉无电源	插座问题	将微波炉换到另外的插座试一试。
不能启动	炉门没关好	检查炉门是否夹有异物，重新关闭炉门。
转动“咕噜”声	底盘处脏	每周清洗一次玻璃盘和转圈，清洁炉胆转动轨道处。
加热食物慢	加热食物慢	电压低或食物多会降低加热效果，确认电压或将较多的食物分次加热。



## 烹调器选择/有关电子行业标准（SJ/T11364）的信息

在烹调食物时，要根据不同的烹调方法，选择不同的容器。如果选择不当的容器，不仅会影响烹调效果，甚至还会损坏容器和微波炉本身。

	可以使用	不能使用
微波烹调	<div>微波保鲜膜 陶瓷器皿 耐热塑料/玻璃器皿</div> 	<div>金属器皿 一般塑料/玻璃器皿 微波炉专用烧烤架 木、竹、纸制品</div> 
	微波烹调时，使用保鲜膜可以防止水分蒸发；一般陶瓷盘、碗可以使用；微波烹调温度过高，适宜使用耐热塑料、玻璃器皿。	微波遇金属反射会导致微波炉严重损坏，因此，禁止使用任何金属或含金属成分的器皿：如不锈钢、铝制品、搪瓷等；金属装饰或彩釉过多的陶瓷器皿不宜使用；一般塑料或玻璃器皿以及木、竹、纸制品等耐热性能差，不宜使用。而烧烤架为烧烤料理时专用。

### 注意事项

- 1 请尽量使用“微波炉适用”字样的容器。
- 2 料理完毕后,玻璃盘要自然冷却，不要用凉水冲洗，否则会造成玻璃盘爆裂。

## 有关电子行业标准(SJ/T11364)的信息

为满足中国电子信息污染控制管理办法要求，以下提供的是产品中可能含有的有毒有害物质信息。

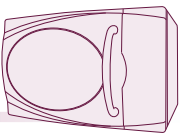
部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr+6)	多溴联苯(PBBs)	多溴二苯醚(PBDEs)
结构部件	○	○	○	○	○	○
电气部件	○	○	○	○	○	○
高压变压器	X	○	○	○	○	○
高压二极管	X	○	○	○	○	○
蜂鸣器	X	○	○	○	○	○

注意：

1. ○：表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T 11363-2006规定的限量要求以下。
2. X：表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T 11363-2006规定的限量要求。
3. 正常使用条件时对使用者没有任何影响。



此标识为电子信息产品污染控制标识。  
“10”代表此微波炉在正常使用条件如温度 湿度下的环保使用期限为10年。



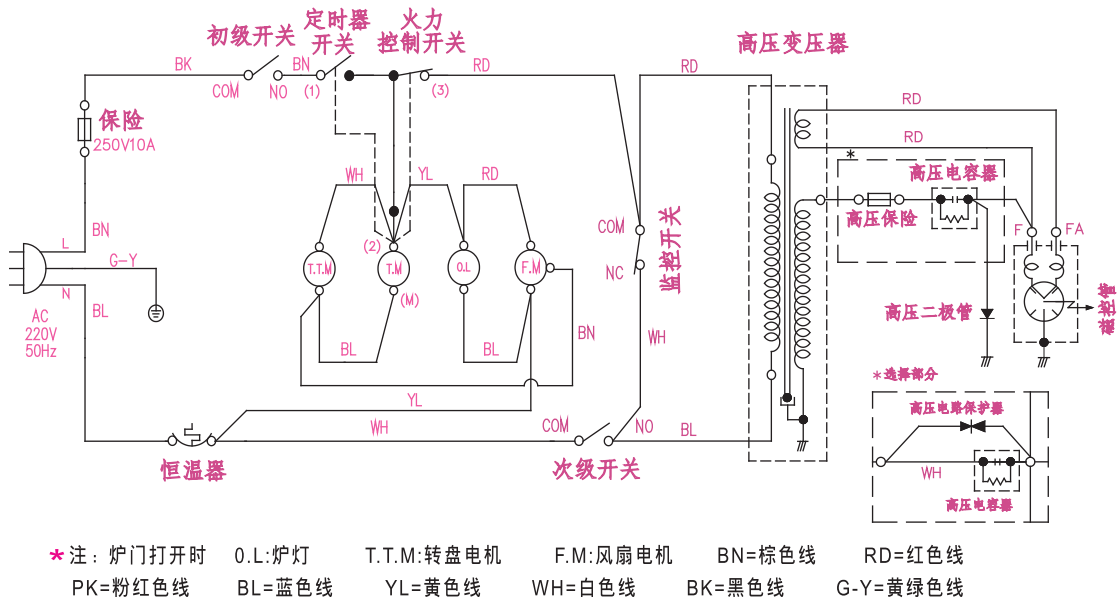
## 技术规格/电路图

### 技术规格

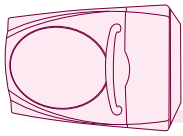
型 号	WP700 (MS2018T)
输 入 电 源	220V, 50Hz
输 出 功 率	微波 700W
微 波 频 率	2450MHz
噪 声 值	63 dB(A) 声功率级
外 形 尺 寸	455(宽)×281(高)×345(深)mm
炉 腔 尺 寸	312(宽)×198(高)×314(深)mm
输 入 功 率	微波 1050W
炉 腔 容 积	20L
有效承物盘面积	470cm <sup>2</sup>
净 重	约10.5kg
毛 重	约11.5kg

- 依据GB4706.1 GB4706.21 GB/T18800 GB19606。
- 所列尺寸为约数。
- 由于我们在不断地改进我们的产品，因此技术规格有任何改变，恕不另行通知。

### 电路图



注意：非维修人员不得打开外壳！



## 保修卡

### 保修卡

顾客姓名 及电话	型号		
	机身号		

顾客填写好以上内容后，请经销单位在机身号及型号处盖章

保修卡  
第二次

顾客签名：

修理完毕后，请您撕下此联留给维修站。

顾客姓名 及电话	型号		
	机身号		

顾客填写好以上内容后，请经销单位在机身号及型号处盖章

保修卡  
第四次

顾客签名：

修理完毕后，请您撕下此联留给维修站。

顾客姓名 及电话	型号		
	机身号		

顾客填写好以上内容后，请经销单位在机身号及型号处盖章

保修卡  
第一次

顾客签名：

修理完毕后，请您撕下此联留给维修站。

顾客姓名 及电话	型号		
	机身号		

顾客填写好以上内容后，请经销单位在机身号及型号处盖章

保修卡  
第三次

顾客签名：

修理完毕后，请您撕下此联留给维修站。

首先感谢您购买LG产品，本着对您负责的精神，并为了确保我们提供优质的售后服务，现对您所享受的保修事宜进行如下说明：

#### 一、您的义务

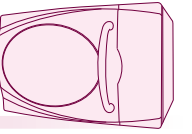
- 您在购机时，应要求经销商在购机发票上填写下表要求内容，同时在下表空白处将您购买产品的相关内容填写清楚，并要求经销商将公章盖在下表相应处：

型 号	机身编号	购机日期	购买商店	经销商公章
例示:MG-5586DTW	603TA00518	1996年3月15日	北京百货大楼	

- 您应要求经销商在顾客留存的发票上盖经销商的公章。
- 您应妥善保管发票，如您的机器发生故障，顾客发票和本保修卡将作为必须依据。

#### 二、产品保修条件

- 您所购买的产品整机保修期一年，主要零部件（磁控器，变压器，电机，定时器）保修两年，在此期间，机器发生任何问题均可到LG电子在中国地域开设的任何维修站进行咨询及保修服务。
- 根据国家规定，下列情况排除在保修范围之外，我们将收取费用（收费标准 = 修理费+更换零部件费）。
  - 消费者自己使用不当，或未按照产品说明书进行操作；
  - 产品发生故障后，消费者与非LG电子指定的维修部发生维修关系后，或自行更换、拆修及涂改机身编号；
  - 因安装、移动等人为破损、故障；
  - 因意外伤害事故（如火灾、水灾、煤气爆炸等）；
  - 用于娱乐、商业样机用途，并使用半年以上。
- 下列附件视为有偿供给  
玻璃盘 烧烤架
- 本产品在出厂前已通过国家有关质量管理部门检验，为合格产品，但不能排除运输等因素带来的损害，您的机器一旦发生故障，即可持中国境内认可的购货发票到LG电子维修中心享受服务。
- 如果您对本产品有任何疑问之处，请和我们联系。  
请拨打电话：400-819-9999  
公司名称：乐金电子(天津)电器有限公司  
地址：天津市北辰区兴淀公路 邮编：300402



## 保修卡/菜谱

### 保修卡

修理内容：

修理内容：

顾客意见：

满意 不满意

修理内容：

修理内容：

顾客意见：

满意 不满意

顾客意见：

满意 不满意

顾客意见：

满意 不满意

### 菜 谱



#### 麻婆豆腐

主料：豆腐 750克 肉末 50克  
辅料：豆豉，辣子，青蒜，色拉油，酱油，盐，味精，料酒，花椒粉，小葱段，小青蒜  
作法：1. 豆腐切块放入容器中加入开水适量，盐浸泡一会儿，入炉，高火5分钟。  
2. 豆豉，辣子剁碎，青蒜切成末。玻璃容器中加入适量色拉油，将辣子末，豆豉末入炉，选择高火大约4-6分钟。结束后，加入肉末，豆腐，酱油，盐，味精，料酒，适量水，入炉。  
3. 再选高火大约4-6分钟。出炉后，撒上花椒粉，小葱段，小青蒜，即可。



#### 京乳藕片

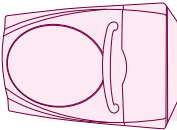
主料：莲藕 150克 白腐乳 3块  
辅料：精盐  
作法：1. 莲藕洗净，去皮，切片，用水泡20分钟去淀粉。  
2. 将腐乳弄碎，加入藕片中，加适量盐，拌匀，入炉，选择高火大约3-5分钟，结束即可。



#### 腰果虾仁

主料：腰果 150克 虾仁 150克  
辅料：色拉油少许，精盐少许。  
作法：1. 色拉油高火5分钟预热。  
2. 向热油中加入腰果，高火3-4分钟。  
3. 再加入虾仁，精盐少许，高火2-3分钟。





菜谱

	鱼香肉丝	<p>主料：嫩猪肉 200克 青椒 2个 胡萝卜 1个</p> <p>辅料：腌料：生油，淀粉，老抽，烹调油，料酒</p> <p>调味料：辣豆瓣酱，糖，酱油，淀粉，镇江醋，葱花，姜末</p> <p>作法：1. 猪肉洗净，切细丝，加腌料拌匀，放置30分钟。</p> <p>2. 青椒，胡萝卜洗净，切细丝。</p> <p>3. 耐热容器中加烹调油1汤匙，加葱，姜，蒜茸炒香，加肉丝拌匀盖上盖，高火3-5分钟，中途搅拌。</p> <p>4. 加入青椒丝，胡萝卜丝及调味料拌匀，高火2-4分钟，即可。</p>
	红烧鸡翅	<p>主料：鸡翅膀 4只 竹笋、蘑菇 适量</p> <p>辅料：葱花少许，色拉油两大匙；(A) 盐，酱油、绍酒各一大匙，姜六片，白糖一小匙，芝麻油一中匙，丹参，陈皮</p> <p>作法：1. 鸡翅膀洗净，放入调料(A)中腌30分钟。</p> <p>2. 色拉油两大匙高火2-3分钟后，放入腌好的鸡翅膀，竹笋，菇，酱油，白糖，盐，料酒，适量水，加盖，选择高火大约12-15分钟，撒上少许葱花即可。</p>
	清炖狮子头	<p>主料：猪肉馅 500克</p> <p>辅料：葱，姜，酱油，盐，味精，料酒，糖，面粉，色拉油</p> <p>作法：1. 在猪肉馅中加入葱末，姜末，酱油，盐，味精，料酒，糖，少许面粉，拌匀。</p> <p>2. 在容器中放入开水(大约500克)，将肉馅团成团放入汤中，加入葱，姜，酱油，盐，味精，色拉油，糖，混匀，加盖，入炉，选择高火大约15-18分钟。结束后，取出，即可。</p>
	清蒸鱼块	<p>主料：去头尾的鱼块 500克</p> <p>辅料：精盐，味精，料酒，葱段，姜片，色拉油，肥膘片，酱油，醋，香油</p> <p>作法：1. 鱼洗净，切成块，去掉鱼头和鱼尾，加入盐，味精，料酒，葱段，姜片，腌制大约2小时。</p> <p>2. 将腌好的鱼，脱去水，在玻璃容器中，加入色拉油，肥膘片盖在鱼片上，加盖，放入炉中，选择高火大约10-12分钟。做熟后，从炉中取出并取走肥膘。</p> <p>3. 在另一个玻璃容器中，取一点原汁，加入酱油，少量醋，葱，姜，香油，色拉油，放入炉中，熬稠，高火5-6分钟取出后，洒在鱼块上，即可。</p>
	蒸马拉糕	<p>主料：鸡蛋 1个 面粉 50克</p> <p>辅料：糖 50克</p> <p>作法：1. 鸡蛋打匀加糖，充分搅拌，加面粉，另外可加少量香料粉。</p> <p>2. 用小勺移入“纸质菊花盏中”(蛋糕纸模)，加盖或加膜，入炉，选择高火大约1-1.5分钟，做熟后，即可取出。</p>
	三色水蛋	<p>主料：松花蛋 咸蛋黄 鸡蛋</p> <p>辅料：盐，味精，香油，豉油，水</p> <p>作法：1. 将松花蛋。咸蛋黄切成小块，备用。</p> <p>2. 将4个鸡蛋和适量水搅打均匀成稀蛋液，去除气泡，加入松花和咸蛋小块，盖膜，中火大约7-9分钟，结束后，取出淋适量香油，豉油，即可。</p>
	什锦炒饭	<p>主料：米饭 2碗 胡萝卜 1/2个 土豆 1个 青椒 1个 洋葱 1/2个 火腿 50克</p> <p>辅料：食用油 3茶匙，味精，盐适量</p> <p>作法：1. 土豆、胡萝卜、火腿、青椒切成小块。</p> <p>2. 上述材料放在耐热容器中，加一茶匙油，覆膜，高火力微波2分钟。</p> <p>3. 加入凉饭和食用油2茶匙，拌匀，覆膜后，高火力微波5-7分钟，中途搅拌一次。</p>