



دفترچه راهنمای مايكروفر

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

LF-5700S
LF-5700W
MC-2820W
MC-2820S



MFL58357702

احتیاط های اولیه

اقدامات احتیاطی برای پرهیز از امکان قرار گیری در معرض انژری 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 می شوند.
به منظور جلوگیری از آن، اقدامات زیر را انجام دهید.

۱ از ظروف صاف با گردن باریک استفاده نکنید.
۲ مایعات را بعد از رسیدن به نقطه جوش مناسب از دستگاه خارج کنید.

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

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

۴ بعد از حرارت دادن چند لحظه صبر کنید مایع را هم زده یا تکان دهید و دمای آن را قبل از مصرف چک کنید تا دچار سوختگی نشود.
(بویژه محتویات بطری شیر یا ظروف غذایی 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 نشود.

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

به قفل ها دست نزنید

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

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

قسمت های درز گیری شده گرفته دچار نقص نشده باشند.
فر باید تنها توسط تعمیر کاران مختص و مدرج تعمیر شود.

! هشدار

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

فهرست مطالب

۱	احتیاط های اولیه
۲	فهرست مطالب
۳	روش باز طردن بسته بندی و نصب دستگاه
۴	۵
۶	روش تنظیم ساعت
۷	قفل طودط
۸	پخت با قدرت ماطورو
۹	سطح قدرت ماطورو
۱۰	پخت دو مرحله ای
۱۱	شروع سریع
۱۲	زیاد و طم طردن زمان پخت
۱۳	پخت طبابی
۱۴	۱۵ ~ ۱۴ پخت عادی
۱۶	۱۷ ~ ۱۶ پخت ترتیبی
۱۸	۱۹ ~ ۱۸ ذوب یخ خودطار
۲۰	۲۱ ~ ۲۰ ذوب یخ سریع
۲۲	۲۴ ~ ۲۲ پخت و پز خودطار
۲۵	۲۶ ~ ۲۵ سرخ طردن خودطار
	دستور العمل های مهم ایمنی بدقت مطالعه نموده و
۲۷	۲۸ ~ ۲۷ برای مراجعات بعدی نگه دارید
۲۹	لوازم ایمنی دستگاه ماطورو ویو
۳۱	۳۰ ~ ۳۱ خصوصیات مواد غذائی و پخت با دستگاه ماطورو ویو
۳۲	۳۲ سوالات و پاسخ ها
۳۳	اطلاعات سیم طشی دستگاه / مشخصات فنی

فر مایکروویو چگونه کار می کند؟

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

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

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

یک وسیله خانگی بسیار ایمن

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

روش باز طردن بسته بندی و نصب دستگاه

پیروی از مراحل ذکر شده در این دو صفحه شما را از کار کرد درست دستگاه مطلع می کند. لطفا در مورد محل نصب فر خود دقت لازم را بکار ببرید. 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

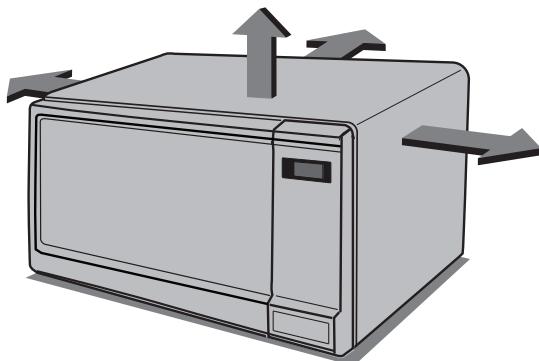
سانتی متر ارتفاع داشته باشد. از بالا حداقل ۳۰ سانتی

متر و از پشت حداقل ۱۰ سانتی متر برای تهیه خوب، جا داشته باشد.

قسمت جلویی فر باید حداقل ۸ سانتی متر از لبه محلی که آن را قرار

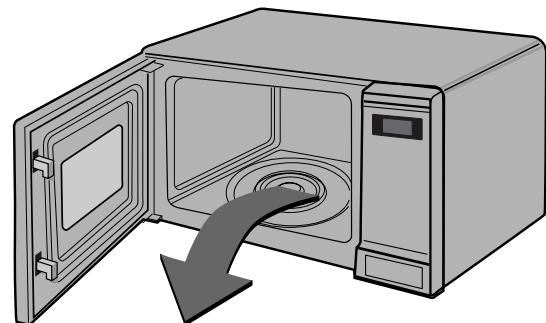
داده اید عقب تر باشد تا از افتادن آن جلوگیری شود.

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

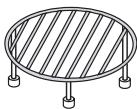


از این فر نباید برای آماده سازی غذا به منظور تجاری استفاده شود.

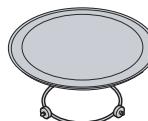
فر را از بسته بندی خارج کرده و روی یک سطح صاف قرار دهید.



سه پایه
فلزی بلند



سه پایه
فلزی کوتاه



سینی شیشه
ای حلقه دوار



ظرف آب جوش
(سینی فلز)

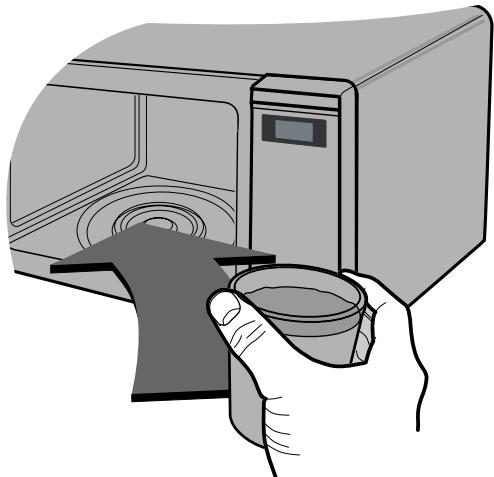
با کشیدن دسته در، آن را باز نموده و حلقه دوار را داخل فر و سینی شیشه ای را روی آن قرار دهید.



فر را به پریز استاندارد خانگی وصل کنید، مراقب باشید که تنها فر شما به پریز وصل شده باشد. اگر فر به درستی کار نکرد آن را از برق کشیده و مجدداً وصل و روشن نمایید.



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



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



صفحه نمایش دستگاه به طور معکوس ۳۰ ثانیه را شمارش می کند. وقتی به صفر رسید صدای ببی 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 موابل باشید، زیرا ممکن است ظرف بسیار داغ باشد.



روش تنظیم ساعت

می توانید ساعت را ۱۲ ساعت یا ۲۴ ساعت تنظیم کنید.

در مثال زیر به شما تنظیم ساعت ۱۴:۳۵ را در یک دور ۲۴ ساعت نشان می دهیم.

طمئن شوید که تمام قسمتهای بسته بندی شده را باز نموده اید.



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

دطمeh توقف/حذف را فشار دهید.



دکمه **CLOCK** را یک مرتبه فشار دهید.

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



دطمeh ۱۰ دقیقه را پانزده بار فشار دهید.

دطمeh ۱ دقیقه را سه بار فشار دهید.

دطمeh ۱۰ ثانیه را پنج بار فشار دهید.



دطمeh ساعت را جهت تنظیم زمان فشار دهید.

ساعت شروع به شمارش می طند.

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 دوشاخه را ابتدا از برق کشیده و دوباره به برق بزنید.

قفل طودط



دکمه توقف/حذف را فشار دهید.



دکمه توقف/حذف را فشار داده و نگهدارید تا عبارت "L" بر روی صفحه نمایان شده و صدای بیپ شنیده شود.
قفل کودک اکنون تنظیم شده است.

زمان از روی صفحه محو شده اما پس از چند ثانیه دوباره ظاهر می شود.



اگر دکمه ای فشار داده شود علامت "L" بر روی صفحه نمایان می شود.



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



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

پخت با قدرت ماطره



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



بهمنظور انتخاب قدرت ۷۲۰، دطمه میطره را دو بار فشار دهید.
"بروی صفحه نمایشگر نمایان می گردد."



دطمه ۱ دقیقه را پنج بار فشار دهید.
دطمه ۱۰ ثانیه را سه بار فشار دهید.



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

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

پخت با توان مایکرو	میزان قوان	%
بالا	۹۰۰ وات	٪۱۰۰
کمی بالا	۷۲۰ وات	٪۸۰
متوسط	۵۴۰ وات	٪۶۰
یخ زدایی	۳۶۰ وات	٪۴۰
پایین	۱۸۰ وات	٪۲۰

سطح قدرت ماطرو



فر مایکروویو شما مجهز به پنج میزان مختلف توان مایکرو است تا قدرت و کنترل بیشتری بر فرایند پخت داشته باشید.
جدول زیر نمونه‌ای از غذا و میزان توان پیشنهادی را برای استفاده با این مایکروویو ارایه می‌دهد.

میزان توان	توان خروجی	میزان توان	مورد استفاده برای
بالا	۹۰۰ وات	٪۱۰۰	آب جوش خوراک گوشت گاو پخت گوشت طیور، ماهی و سبزیجات پخت استیک
کمی بالا	۷۲۰ وات	٪۸۰	گرم کردن (مایعات) بریان کردن گوشت و مرغ پخت قارچ و حلزون پخت غذاهای حاوی پنیر و تخم مرغ
متوسط	۵۴۰ وات	٪۶۰	گرم کردن مجدد (پوره سیب زمینی، غذاهای حاضری) آماده کردن تخم مرغ پختن فرنی و شیربرنج آماده کردن برنج و سوپ
یخ زدایی	۳۶۰ وات	٪۴۰	گرم کردن همه موارد آب کردن کره و شکلات پختن گوشت های نسبتاً سفت
پایین	۱۸۰ وات	٪۲۰	گرم کردن کره و پنیر خامه ای نرم کردن پستنی گرم نگهداشتن ظروف اصلی و سفالی

پخت دو مرحله ای

در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه غذا را بصورت دو مرحله ای آماده سازید . مرحله اول غذای شما را بمدت ۱۱ دقیقه و در وضعیت فغفف می پزد خدر مرحله دوم غذای شما بمدت ۳۵ دقیقه با درجه توان ۳۶۰ پخته می شود .

دطمہ توقف / حذف را فشار دهید .



زمان پخت و توان قدرتی مرحله ۱ را مشخص نمایید .
جهت انتخاب توان حداطثر، دطمہ میطرو را یطبار فشار دهید .
(شما می توانید این مرحله را در حالت توان حداطثر حذف نمایید .)
دطمہ ۱۰ دقیقه را یطبار فشار دهید .
دطمہ ۱ دقیقه را یطبار فشار دهید .



زمان پخت و توان قدرتی مرحله ۲ را مشخص نمایید .
جهت انتخاب توان ۳۶۰، دطمہ میطرو را چهار بار فشار دهید .
دطمہ ۱۰ دقیقه را سه بار فشار دهید .
دطمہ ۱ دقیقه را پنج بار فشار دهید .



دطمہ شروع را فشار دهید .
در هنگام پخت میتوانید با استفاده از دطمہ های طم و زیاد .
زمان پخت و پز را طم یا زیاد نمایید .



در حین پخت دو مرحله ای می توان درب دستگاه را باز نموده و غذا را چپ طرد . درب دستگاه را بسته و دطمہ شروع را فشار دهید تا مرحله پخت و پز ادامه یابد .

در پایان مرحله ۱، یطصدای بیپ مانند به گوش رسیده و مرحله ۲ آغاز می گردد .

در صورت تمايل به حذف برنامه،
دطمہ توقف / حذف را ۲ بار فشار دهید .

در حالت ذوب یخ خودطار، شما می توانید غذا را حداطثر در سه مرحله بپزید .

(مرحله ذوب یخ + مرحله ۱+ مرحله ۲)
بنابر این شما این امطان را دارید طه بدون ریست طردن دستگاه پس از هر مرحله، عملیات ذوب یخ و پخت آن را پشت سر هم انجام دهید .

شروع سریع

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



دطمہ توقف/حذف را فشار دهید.



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

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

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

شروع افزایش دهید.

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

زیاد و طم طردن زمان پخت

در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه طول زمان از پیش تعیین شده پخت خودطار را به زمان های طولانی تر و یا طوتا هتر تغییر دهید.

دطمہ توقف / حذف را فشار دهید.



برنامه پخت خودطار مورد نظر خود را انتخاب طنید.
* به قسمت پخت خودطار (صفحه ۲۲) مراجعه شود.
میزان وزن غذا را انتخاب نمایید.
دطمہ شروع را فشار دهید.



دطمہ زیاد را فشار دهید.
با هر بار فشار دطمہ، زمان پخت بمیزان ۱۰ ثانیه افزایش می یابد.
دطمہ طم را فشار دهید.
با هر بار فشار دطمہ، زمان پخت بمیزان ۱۰ ثانیه طاهش می یابد.



چنانچه احساس طردید طه در برنامه پخت خودطار، غذای شما طاملاً نپخته و یا بیش از حد پخته شده، شما می توانید با استفاده از دطمہ های طم و زیاد زمان پخت و پز را طم یا زیاد نمایید.

در حالت پخت بدون استفاده از عملطرد خودطار، شما قادر هستید طه با استفاده از دطمہ های طم و زیاد زمان پخت را تا هر اندازه طه مایل باشید افزایش بدهید.
در این صورت نیازی به توقف چرخه پخت نخواهید داشت.

پخت طبابی

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



دطمہ توقف / حذف را فشار دهید.



دطمہ طبابی را فشار دهید.



زمان پخت و پز را انتخاب طنید.

دطمہ ۱۰ دقیقه را یطی بار فشار دهید.

دطمہ ۱ دقیقه را دو بار فشار دهید.

دطمہ ۱۰ ثانیه را سه بار فشار دهید.



دطمہ شروع را فشار دهید.

در هنگام پخت میتوانید با استفاده از دطمہ های طم و زیاد.

زمان پخت و پز را طم یا زیاد نمائید.



این مدل مجهز به لایه ضد انتقال گرمایی باشد. بنابر این نیازی به گرم طردن اولیه نمی باشد.

این خاصیت امکان سرخ و برشته طردن سریع اغذیه را برای شما فراهم می آورد.

در حالت گریل، سینی فلزی مابین سینی شیشه ای و توری گریل قرار میگیرد.

در طول زمان طباب طردن می باید توری گریل (طبقه بالائی) را مورد استفاده قرار دهید.



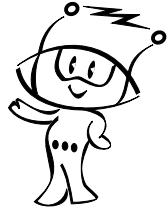
پخت عادی

در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه مرحله پیش گرمایش اجاق را با حرارت ۲۳۰ درجه سانتیگراد انجام دهید.



۱- انجام پیش گرمایش.

دطمہ توقف / حذف را فشار دهید.



دطمہ پخت عادی را فشار دهید.

دطمہ زیاد را پنج بار فشار دهید تا دمای ۲۳۰ درجه سانتیگراد" انتخاب شود.

با استفاده از دطمہ های طم و زیاد میتوانید دمای پخت و پز را تغییر بدهید.

دطمہ شروع را فشار دهید.

مرحله پیش گرمایش با نشان داده شدن پیام "Pr-H" آغاز خواهد شد.

دامنه حرارت حالت پخت عادی دستگاه از ۴۰ درجه سانتیگراد و ۱۰۰ درجه سانتیگراد آست (در هنگام برگزیدن حالت پخت عادی، ۱۸۰ درجه سانتیگراد بصورت خودتار اجرا می شود).

در ۴۰ درجه سانتیگراد، دستگاه بیط عملطرد تخمیری ندارد. در صورتی طه دمای دستگاه بالای ۴۰ درجه سانتیگراد است، می بایست صیر طنید تا خنط شود و گرنه عملطرد تخمیری طار خواهد طرد.

چد دقیقه طول خواهد طشید تا دستگاه به دمای انتخابی برسد.

بلافاصله پس از رسیدن دستگاه به دمای مناسب، بیط صدای بیپ شنیده خواهد شد طه به شما اطلاع می دهد طه دستگاه به دمای موردنظر رسیده است. آنگاه غذا را در داخل دستگاه گذارده و به سیستم بگوئید طه مرحله پخت و پز را آغاز طنذ.

پخت عادی

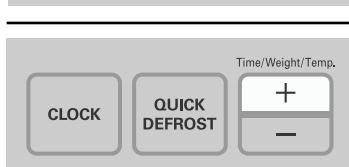
در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه ابتدا مرحله پیش گرمایش اجاق را انجام داده و سپس با حرارت ۲۲۰ درجه سانتیگراد و بمدت ۵ دقیقه غذا را بپزید.



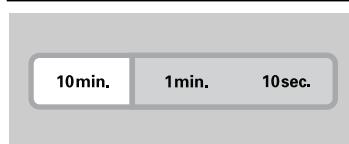
۲- جهت پخت غذا.
دطمہ توقف / حذف را فشار دهید.



دطمہ پخت عادی را فشار دهید.



دطمہ زیاد را پنج بار فشار دهید تا دمای ۲۳ درجه سانتیگر." انتخاب شود.



دطمہ ۱۰ دقیقه را پنج بار فشار دهید.



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



در صورتیطه دمای خاصی را انتخاب نمینید، دستگاه بطور خودی طار دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد را اجرا می طندا.
با استفاده از دطمہ های طم و زیاد میتوان دمای پخت را تغییر داد.

طبقه توری عادی (طبقه پایین) را می بایست در طول مرحله پخت عادی مورد استفاده قرار داد.



پخت ترطیبی



در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه ابتدا مرحله پیش گرمایش اجاق را انجام داده و سپس با حرارت ۲۳۰ درجه سانتیگراد و بمدت ۵۰ دقیقه غذا را بپزید.

STOP
CLEAR

START
O-START

MICRO
CONV.

GRILL
COMBI.

MICRO
CONV.

GRILL
COMBI.

10min.

1min.

10sec.

STOP
CLEAR

START
O-START

۱- ترطیبی گریل.

دطمہ توقف / حذف را فشار دهید.

دطمہ ترطیبی را فشار دهید.

دطمہ طبابی را فشار دهید.

برای انتخاب توان ۳۶۰ دکمه میکرو را سه بار فشار دهید.

زمان پخت و پز را انتخاب طنید.

دطمہ ۱ دقیقه را دو بار فشار دهید.

دطمہ ۱ دقیقه را پنج بار فشار دهید.

دطمہ شروع را فشار دهید.

در هنگام پخت میتوانید با استفاده از دطمہ های طم و زیاد زمان پخت و پز را طم یا زیاد نمائید.

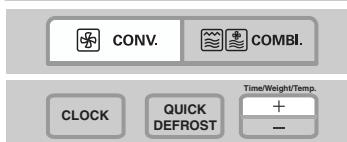
در هنگام برداشتن غذا از داخل دستگاه مراقب باشید زیرا محفظه داغ است!

دستگاه شما قابلیت پخت ترطیبی را دارد است طه به شما امطان پخت غذا با هیتر و مایطرورویو را بطور همزمان و یا نوبتی خواهد داد. این بدان معناست طه زمان طوته از تری برای پخت غذا لازم است.

در حالت ترطیبی، شما امطان تنظیم سه نوع توان میکرو (۱۸۰، ۳۶۰ و ۵۴۰) را دارید.

پخت ترطیبی

در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه مرحله برنامه ریزی اجاق را برای پخت ۲۵ دقیقه ای با برنامه توان میترو ۳۶۰ و برنامه پخت عادی ۲۰۰ درجه سانتیگراد انجام دهید.



۲- ترطیبی عادی

دطمہ توقف / حذف را فشار دهید.

دطمہ ترطیبی را فشار دهید.

دطمہ پخت عادی را فشار دهید.

دطمہ زیاد را دو بار فشار دهید تا دمای عادی ۲۰۰ درجه سانتیگراد انتخاب شود.

برای انتخاب توان ۳۶۰ دکمه میترو را سه بار فشار دهید.

زمان پخت و پز را انتخاب طنید.

دطمہ ۱۰ دقیقه را دو بار فشار دهید.

دطمہ ۱ دقیقه را پنج بار فشار دهید.

دطمہ شروع را فشار دهید.

در هنکام پخت میتوانید با استفاده از دطمہ های طم و زیاد زمان پخت و پز را طم یا زیاد نمائید.

در هنکام برداشتن غذا از داخل دستگاه مراقب باشید زیرا محفظه داغ است!



دستگاه شما قابلیت پخت ترطیبی را دارد است طه به شما امکان پخت غذا با هیتر و مایکروویو را بطور همزمان و یا نوبتی خواهد داد. این بدان معناست طه زمان طوته این برای پخت غذا لازم است.

ذوب ب یخ خودطار

دما و تراکم مواد غذایی متفاوت است توصیه می کنیم که غذا را قبل از دستور پخت چک کنید، توجه زیادی به مفاصل گوشت و مرغ داشته باشید بعضی از غذاها نباید قبل از پخت کاملاً شل شوند. برنامه BREAD (نان) برای شل کردن بین 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 بین زدایی یک تکه گوشت مرغ را به وزن $1\frac{1}{4}$ کیلوگرم شرح می دهیم.



در طول عمل بین 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 بین مطمئن شوید. هر قسمتی را که شل شده است برداشته یا بپوشانید تا با سرعت کمتری شل شود. پس از چک کردن، در فر را ببندید و دکمه شروع را برای ادامه بین زدایی فشار دهید.

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

دکمه توقف/حذف را فشار دهید.

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



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

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

کلید چرخان **MORE** را بچرخانید تا عبارت "1.4kg" نمایان شود.

دکمه شروع را فشار دهید.

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

دسته بندی ذوب ب یخ خودطار

گوشت بار ۱

مرغ بار ۲

ماهی بار ۳

نان بار ۴

راهنمای بخ زدایی خودکار

- برای بخ زدایی مواد غذایی باید آن را درون ظرف مخصوص مایکروویو و بدون درپوش برروی 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 بخ زدایی می شود. مراقب باشید که کاغذ آلومینیوم با دیواره فر تماس پیدا نکند.
- مواد غذایی را جداگانه دسته بندی کنید. گوشت، سوسیس، قطعات خورشته، کالباس و غیره.
- پس از شنیدن صدای بیپ غذا را از فر در آورده قطعات آب شده را بردارید و بقیه قسمتها را پس از برگرداندن در فر قرار دهید. جهت ادامه دکمه شروع را فشار دهید. صبر کنید تا کاملاً آب شوند.

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

ذوب یخ سریع

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



دطمہ توقف / حذف را فشار دهید .

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



دطمہ ذوب سریع را فشار دهید .

دستگاه بصورت خودتار عمل می طنند .



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

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

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

راهنمای ذوب سریع یخ مواد غذائی

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

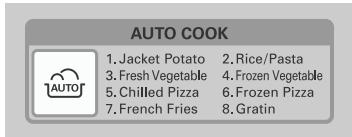
گوشت را طاملا از داخل بسته بندی خارج نمایید. گوشت چرخ طرده را در داخل سینی ایمنی دستگاه ماطروویو قرار دهید. هنگامیطه صدای بیپ شنیده شد گوشت را از داخل دستگاه خارج نموده، آن را برگردانده و مجددا در داخل دستگاه قرار دهید. آنگاه دطمeh شروع را فشار دهید تا فرآیند ادامه یابد. در خاتمه برنامه، گوشت را از داخل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

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

پخت و پز خودطار

در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه ۶/۰ طیلو گرم سیب زمینی با پوست را بپزید .

دطمہ توقف / حذف را فشار دهید .



دطمہ پخت و پز خودطار را جهت انتخاب حالت سیب زمینی با پوست فشار دهید .

علامت "Ac-1" بر روی صفحه نمایش ظاهر می گردد .



وزن سیب زمینی با پوست را بمیزان دلخواه انتخاب بفرمایید .

دطمہ زیاد را پنج بار فشار دهید تا وارد وزن ۶/۰ طیلو گرم بشوید .

چنانچه دطمہ زیاد / طم را فشار داده و نگه دارید، مقدار وزن بسرعت زیاد / طم می گردد .

دطمہ شروع را فشار دهید .



پخت و پز خودطار به شما این امکان را می دهد طه با انتخاب نوع و وزن غذای مورد نظر، به آسانی به پخت و پز اطراف غذاهای مورد علاقه خود اقدام نمایید .

تعداد فشار دطمہ
پخت خودطار

سیب زمینی پوست ۱ بار

برنج / رشته فرنگی ۲ بار

سبزیجات تازه ۳ بار

سبزیجات فریز شده ۴ بار

پیتزا سرد ۵ بار

پیتزا فریز شده ۶ بار

سیب زمینی سرخ شده ۷ بار

ته چین ۸ بار

عملکرد	طبقه بندی غذا ها	حدودیت وزن	ابزار	دماي غذا	دستور العمل	
پخت و پز خودطار سیب زمینی با پوست (Ac ۱)	۰/۲ کیلو گرم	سینی فلزی	دماي اتاق	سیب زمینی های سایز متوسط حدود ۲۰۰-۲۲۰ گرم را انتخاب طنید. سیب زمینی ها را شسته و خشط طنید. سپس آنها را چندین بار با چنگل سوراخ نمائید. آنگاه سیب زمینی ها را روی سینی فلزی قرار داده و پس از تنظیم وزن دطمی شروع را فشار دهید. بعد از پخته شدن، آنها را از داخل دستگاه خارج نمائید. بکارهای برای ۵ دقیقه در داخل فویل باقی بمانند. احتیاط: قسمت گریل و محوطه اجاق بسیار داغ میشود. از دستطش مخصوص اجاق استفاده بفرمائید.		
برنج / رشتہ فرنگی (Ac ۲)	۰/۱ کیلو گرم	ظرف ایمنی - مایطرورویو	دماي اتاق	برنج را شسته و با آب جوش و ۱/۴ تا ۱ قاشق چایخوری نموده ریط ظرف بزرگ و عمق دار بروزیزد.		
سبزیجات تازه (Ac ۳)	۰/۲ کیلو گرم	ظرف ایمنی - مایطرورویو	دماي اتاق	لطفا سبزیجات را در داخل ظرف ایمنی - مایطرورویو قرار داده و به آن آب اضافه فرمائید. سپس روی آن را با لفاف بپوشانید. پس از پخت، بهم زده و صبر طنید طه قرار بگیرد. بمقتضی حجم، مقادیر لازم آب را اضافه طنید.	**برنج- پس از پخت بدمت ۵ دقیقه یا تا زمانی طه آب آن جمع شود، بصورت در پوشیده نگه دارید. **رشته فرنگی در حین پخت، چند بار هم بزنید. همچنین پس از پخت ۱ یا ۲ دقیقه صبر طرده و سپس رشتہ را در آب سرد بروزیزد.	
سبزیجات فریز شده (Ac ۴)	۰/۲ کیلو گرم	ظرف ایمنی - مایطرورویو	فریز شده	لطفا سبزیجات را در داخل ظرف ایمنی - مایطرورویو قرار داده و به آن آب اضافه فرمائید. سپس روی آن را با لفاف بپوشانید. پس از پخت، بهم زده و صبر طنید طه قرار بگیرد. بمقتضی حجم، مقادیر لازم آب را اضافه طنید.	۰/۲ کیلو گرم : ۲ قاشق غذا خوری ۰/۵ کیلو گرم : ۴ قاشق غذا خوری ۰/۸ کیلو گرم : ۴ قاشق غذا خوری	

عملطرد	طبقه بندی غذاها	حدودیت وزن	ابزار	دماي غذا	دستور العمل
پخت و پز خودطار	پیتزا سرد (Ac ۵)	۴/۲ کم	پایین و سینی فلزی	دماي یخچال	طاربرد این عملطرد در گرم طردن مجدد پیتزا سرد شده است. بدین منظور پیتزا سرد شده را روی طبقه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. پس از گرم شدن، سریعاً غذا را از داخل دستگاه خارج نموده و ۲ کم دقیقه صبر نماید.
پیتزا فریز شده (Ac ۶)	۵/۱ کم	پایین و سینی فلزی	طبقه توری	فریز شده	طاربرد این عملطرد برای پخت پیتزا فریز شده است. بدین منظور، طبیه مواد بسته بندی را باز نموده و پیتزا را روی طبقه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. پس از پخته شدن، ۱ کم دقیقه صبر نماید.
سیب زمینی سرخ شده (Ac ۷)	۴/۲ کم	سینی فلزی و طبیه توری پایین	فریز شده	فریز شده	سیب زمینی فلزی پایین پختن پخته شده را روی سینی فلزی طبیه پایین پخش نماید. چهت گرفتن نتیجه بهتر، سعی طلبید در بطری لایه پخته شوند. پس از پخته شدن، از اجاق خارج نموده و ۱ کم دقیقه صبر نماید.
ته چین (Ac ۸)	۲/۱ ۵۵ کم	پایین و سینی فلزی	طبقة تورى	دماي اتاق	از این طلید برای پختن ته چین خانگی استفاده نماید. غذا را روی طبیه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. پس از پخته شدن، از اجاق خارج نموده و ۱ کم دقیقه صبر نماید. * ته چین سیب زمینی *
<p>مواد لازم</p> <p>۴۰۰ گرم سیب زمینی</p> <p>۱۰۰ گرم پیاز (برش های نازط)</p> <p>۲/۲ قاشق غذا خوری طره</p> <p>۳ برش کوشش نمط زده</p> <p>۳۵ گرم سس سفید</p> <p>۸ گرم پنیر موز آریلا رنده شده</p> <p>نمط، فلفل سیاه (سیس سفید)</p> <p>۲ قاشق غذا خوری طره، ۵ قاشق غذا خوری آرد، ۵/۲ فنجان شیر.</p> <p>طره را در ظرف بزرگ و عمق دار بریزید. ماطورو ویو را در درجه زیاد قرار داده تا طره آب شود. آرد را اضافه طلبید و ماطورو ویو را بمدت ۲ دقیقه در درجه زیاد قرار دهید. شیر، نمط و فلفل سیاه را اضافه طلبید و ماطورو ویو را بمدت ۱۵ دقیقه در درجه زیاد قرار دهید. (در حین پخت، چند بار بهم بزنید).</p> <p>روش تهیه:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. با استفاده از عملطرد پخت سیب زمینی با پوست دستگاه، سیب زمینی ها را طبخ طلبید. سپس آنها را بپوست ملنده و برش های طوچطزده و نهایتاً نمط و فلفل بزنید. ۲. پیاز و طره را در یک ظرف بزرگ و عمق دار ریخته و مخلوط طلبید. ماطورو ویو را بمدت ۲ دقیقه در درجه زیاد قرار دهید. ۳. بیست و سه سفید را در داخل ظرف ته چین بریزید. سیب زمینی ها، پیاز ها و گوشتش را اضافه طلبید. سیس مابقی سس سفید را روی آن بمالید. ۴. پنیر را روی این مخلوط پیشید. غذا را روی طبیه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. پس از پخته شدن، ۲ کم دقیقه صبر نماید. 					

سرخ طردن خودطار

در مثال زیر به شما نشان میدهم طه چگونه ۱/۴ طیلو گرم گوشت طبایی را سرخ طنید.



دطمہ توقف / حذف را فشار دهید.



دطمہ سرخ طردن خودطار را یطبار جهت انتخاب حالت سرخ طردن گوشت فشار دهید.

علامت "Ar-1" بروی صفحه نمایش ظاهر می گردد.



Time/Weight/Temp.

وزن گوشت طبایی را بمیزان دلخواه انتخاب بفرمائید.
دطمہ زیاد را ده بار فشار دهید تا وارد وزن ۱/۴ طیلو گرم بشوید.



دطمہ شروع را فشار دهید.
در هنگام پخت میتوانید با استفاده از دطمہ طم و زیاد زمان پخت و پز را طم یا زیاد نمایید.

سرخ طردن خودطار به شما این امطان را می دهد طه با انتخاب نوع و وزن غذای مورد نظر، به آسانی به پخت و پز اطثراً غذاهای مورد علاقه خود اقدام نمایید

طبقة بندی غذا	سرخ طردن خودطار
کوشت طبایی	۱ بار
گوشت بره طبایی	۲ بار
ران مرغ	۳ بار
مرغ طامل	۴ بار

عمل امر	طبقه بندی غذاها	محدودیت وزن	ابزار	دماهی غذا	دستور العمل
سرخ طردن خودطرار	گوشت گوساله طبابی (Ar ۱)	۵/۱ ک. طیلو گرم	طبقه توری پایین و سینی فلزی	دماهی یخچال	طره یا مارگارین آب شده را روی برش گوشت بمالید. سپس آن را روی طبقه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. هنگامیطه صدای بیپ شنیده شد، گوشت را برگردانید. پس از پخته شدن، اجازه دهید طه ۱۰ دقیقه در داخل فویل باقی بماند
	گوشت بره طبابی (Ar ۲)	۵/۱ ک. طیلو گرم	طبقه توری پایین و سینی فلزی	دماهی یخچال	طره یا مارگارین آب شده را روی برش گوشت بمالید. سپس آن را روی طبقه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. هنگامیطه صدای بیپ شنیده شد، گوشت را برگردانید. پس از پخته شدن، اجازه دهید طه ۱۰ دقیقه در داخل فویل باقی بماند
	ران مرغ (Ar ۳)	۸/۰ ک. طیلو گرم	طبقه توری پایین و سینی فلزی	دماهی یخچال	پوست مرغ را شسته و خشط نمائید. طره یا مارگارین آب شده را روی ران مرغ بمالید. سپس آن را روی طبقه توری بالا و روی سینی فلزی قرار دهید. هنگامیطه صدای بیپ شنیده شد، ران مرغ را برگردانده و سپس دطمeh شروع را فشار دهید تا عمل پختن ادامه یابد. پس از پخته شدن، اجازه دهید طه ۲ گ ۵ دقیقه در داخل فویل باقی بماند.
	مرغ طامل (Ar ۴)	۵/۱ ک. طیلو گرم	طبقه توری پایین و سینی فلزی	دماهی یخچال	پوست مرغ را شسته و خشط نمائید. طره یا مارگارین آب شده را روی مرغ بمالید. سپس آن را روی طبقه توری پایین و روی سینی فلزی قرار دهید. هنگامیطه صدای بیپ شنیده شد، مرغ را برگردانده و سپس دطمeh شروع را فشار دهید تا عمل پختن ادامه یابد. پس از پخته شدن، اجازه دهید طه ۱۰ دقیقه در داخل فویل باقی بماند

دستورالعمل های مهم ایمنی

بدقت مطالعه نموده و برای مراجعات بعدی نگه دارید

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.

- ۱۰ مقادیر کوچک غذا به پخت کمتر و زمان حرارت دهی کمتری نیاز دارند. اگر بیشتر حرارت بینند. ممکن است زیادی پخته یا بسوزد.
- ۱۱ مایکروویو را در جایی قرار دهید که حداقل ۸ سانتی متر یا بیشتر از سطح لبه عقب باشد تا بر حسب تصادف نینقد.
- ۱۲ قبل از پخت پوست سبب زمینی، سبب 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 انجام روش 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 راسته نگهدارید تا آتش خاموش شود.
- ۱۸ وقتی غذا را در ظرف های یک بار مصرف کاغذی، پلاستیکی یا غیره می بزید دائم مراقب باشید تا مبادا ظرف خراب شود.
- ۱۹ وقتی که به کودک آموزش کافی دادید و تادر صورت نظارت خودتان اجازه استفاده از آن را به او بدهید. و خطرات و نکات ایمنی را به او بیاموزید.
- ۲۰ مایعات و سایر غذاها را در حالت کنسرو نباید درون مایکروویو قرار داد چون احتمال انفجار وجود دارد.

- ۱ سعی کنید به هیچ قسمت از دستگاه دست نزدی 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 درعرض 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 وقته 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 درسته 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 بسته های فلزی را باز نکنید. اشیاء فلزی ممکن است ایجاد جرقه نمایند که شدیداً سده 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 بینند.

دستورالعمل های مهم ایمنی

بدقت مطالعه نموده و برای مراجعات بعدی نگه دارید

اخطار:

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

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

۲۲ استفاده از این دستگاه توسط کودکان و افراد ناتوان بدون نظارت افراد بالغ منوع است.

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

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

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

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

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

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

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

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

۲۵ محتوی شیشه شیر و دیگر شیشه های مخصوص غذای کودکان را باید هم زده و تکان دهید و قبل از غذاده هی به کودک حتماً دمای آن را کنترل کنید تا مبادا کودکان دچار سوختگی شود.

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

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

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

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

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

لوازم ایمنی دستگاه ماطرورویو

کاغذی

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

بسته های پخت پلاستیکی

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

ظرفهای پلاستیکی مایکروویو

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

ظرف سفالی، سرامیک یا سنگی

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

احتیاط:

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

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

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

ظرفهای غذا یا بشقاب

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

ظرفهای شیشه ای

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

ظرفهای ذخیره غذا از جنس پلاستیک

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

خصوصیات مواد غذائی و پخت با دستگاه ماطرورویو

تجویه دقیق به همه چیز

دستورهای پختی که در کتاب آمده با دقت زیادی تنظیم شده اند اما موفقیت شما در آماده کردن آنها نسبتی به میزان توجه شما دارد. همیشه در حین پخت غذا مواظب آن باشید. فرمایکورویو 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 مرافق پیشنهادی است. اگر غذا بخوبی نمی پزد. تابیری را که مکر می کنید برای رفع مشکل مفید است، به کار گیرید.

عواملی را که در زمان پخت در مایکورویو 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 بین زده، شیر و تخم مرغ درست می شود دمای زیادی برای پختن مصرف می کند تا کیکی که با موادی درست می شود که در دمای اتفاق 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 بتاپر میل شخصی، غذا بیشتر از آنچه که تعیین شده پخته شود. فلسفه این کتاب این است که بهترین چیز در ارایه دستور العمل پخت این است که زمان پخت بصورت محتاطانه داده شود. غذای بیش از حد پخته، خراب می شود در بعضی از دستورهای پخت بویژه آنها که برای نان کیک و کاسترد هستند.

توصیه می شود که غذا وقته کمی نپخته هستند از فر خارج شود. این کار اشتباخت نیست اگر آنها را از فر خارج می کنیم بپوشانیم و مدتی صبر کنیم در اثر گرمای حیس شده در طرف غذا به آرامی به پخت ادامه می دهد. اگر غذا تا زمان پخت نهایی در فر بماند، لایه رویی بیش از حد پخته یا می سوزد باید در تخمین زمان پخت و مکث بعد از آن در مورد غذاهای مختلف، تجربه کسب کنید.

تراکم غذا

غذاهای سبک، منفذدار مثل کیک و نان سریعتر از غذاهای سنگین و پر غلظت مثل کاسارول و گوشت بریان می پزند. باید در پخت غذاهای منفذ دار مرافق باشید که لبهای 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 مین پخت مرتباً بچرخانیم.

این کاغذها تا حد زیادی به جلوگیری از پریدن غذا کمک کرده و گرمای داخل آن را نیز حفظ می کند. از آنجاکه روکش آن شل تراست سرعت پخت تندتر شده و روی آن کمی خشک می شود. مرتب سازی و جا دار غذاهای مثل سبب زمینی پخت، کیک های کوچک اگر با فاصله در فر جا داده شوند حرارت بهتری به آنها می خورد بنابراین هرگز غذاها را روی هم نپییند.

خصوصیات مواد غذائی و پخت با دستگاه ماطرورویو

تمیز کردن فر مایکروویو

۱- تمیز کردن داخل فر

غذاهایی که در حین پخت می پرند دیواره فر و بین در و پدنه آن را کنیف می کنند، بهترین کار این است که با دستمال مرطوب فوراً آن را پاک کنند. 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 شود 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 درزهای آن باید تمیز باشد. تنها از آب گرم دارای صابون استفاده نموده و آن را کاملاً با آب تمیز پاک کنید. از مواد ساینده مثل پودرهای پاک کننده یا سیمهای پلاستیکی یا فلزی استفاده نکنید.

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

چرخاندن
غذاهای بزرگ و بلند مثل گوشتیهای بربان و مرغ درسته را باید در طرف پچرخانید تا قسمت

بالا و پایین به طور یکسان سرخ شوند بهتر است مرغ را تکه کرده و در فر گذاشت. قسمتهای ضخیم را به طرف بالا قرار دهید.

از آنجا که امواج مایکروویو جذب قسمت خارجی طرف می شود. به این ترتیب این قسمتها اندیزی 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 نیزد. هرگز از فویل زیاد استفاده نکرده و از اینمی آن اطمینان حاصل کنید تا در فر ایجاد قوس الکتریکی نکند.

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

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 را مایکروویو سریع پخته می شود و باید آن را مرتب 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 پیاز 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 غذا را

معمولاً می پوشانند تا دمای خود را حفظ کند مگر این که باید ته آن خشک شود (مثال بعضی از ککها و بیسکویت ها) این مدت مکث به غذا امکان می دهد کار پخت خود را تمام کرده و همچنین چاشنی در غذا محفوظ شود.

سوالات و پاسخ‌ها

س وقتی چراغ فر روشن نمی‌شود علت چیست؟

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

س آبی انرژی مایکروویو از صفحه شبیه‌ای جلوی آن می‌گذرد؟

ج سوراخ‌ها و پورت‌هایی برای عبور نور تعبیه شده اما انرژی مایکرووی از آن نمی‌گذرد.

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

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

س اگر مایکروویو را خالی، روشن کنیم خراب می‌شود؟

ج به هرگز آن را بدون سیبی شبیه‌ای خالی روشن نکنید.

س چرا بعضی اوقات تخم مرغ ها می‌ترکند؟

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

س چرا زمان مکث بعد از تمام شدن زمان پخت مایکروویو توصیه می‌شود؟

ج بعد از تمام شدن زمان پخت، غذا در طول زمان مکث به پختن ادامه می‌دهد این زمان، پخت را یکنواخت در غذا تمام می‌کند. میزان این زمان به غلظت غذا بستگی دارد.

س آیا امکان دارد در مایکروویو پاپ کورن درست کرد؟

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

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

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

دقیقاً از دستور العمل 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 آتش‌گرفتن درت‌ها شوند.

احتیاط

هرگز کسر کاغذی تیره استفاده نکرده و سعی نکنید دانه‌های باقی مانده را برداشته کنید.

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

ج کتاب راهنمای دوباره بخوانید تا مطمئن شوید از دستور العملهای آن دقیقاً بپیوی کرده اید و ببینید چه چیزی باعث این اختلاف زمان می‌شود. کتاب راهنمای 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 پیشتری نیاز دارد. در کنار دستور العملهای ارائه شده از تجربیات خودتان استفاده کنید درست همانند آشپزی معمولی.

اطلاعات سیم طشی دستگاه مشخصات فنی

مشخصات فنی

CC-5700S / CC-5700W / LF-5700S LF-5700W / MC-2820W / MC-2820S	
ورودی برق	230 V AC /50Hz
خروجی	900 W (IEC60705 rating standard)
فرکانس مایکروویو	2,450 MHz
ابعاد خارجی	512mm(W) X 302mm(H) X 500mm(D)
مایکروویو	1,300 Watts
صرف برق	1,150 Watts
سرخ کن	3,150 Watts
عادی	
ترطیبی	800 Watts(Max 1900 Watts)

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 جوړ 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 متصل شود.

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

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



OWNER'S MANUAL

MICROWAVE OVEN

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

LF-5700S
LF-5700W
MC-2820W
MC-2820S

Precautions

Precautions to avoid possible exposure to excessive microwave energy.

You cannot operate your oven with the door open due to the safety interlocks built into the door mechanism. These safety interlocks automatically switch off any cooking activity when the door is opened; which in the case of a microwave oven could result in harmful exposure to microwave energy.

It is important not to tamper with the safety interlocks.

Do not place any object between the oven front face and the door or allow food or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.

Do not operate your oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to the: (1) door(bent), (2) hinges and latches (broken or loosened), (3) door seals and sealing surfaces.

Your oven should not be adjusted or repaired by anyone except qualified service personnel.

When heating liquids, e.g. soups, sauces and beverages in your microwave oven, delayed eruptive boiling can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken:

- 1 Avoid using straight sided containers with narrow necks.
- 2 Do not overheat.
- 3 Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the heating time.
- 4 After heating, allow to stand in the oven for a short time, stir or shake them(especially the contents of feeding bottles and baby food jars) again carefully and check the temperature of them before consumption to avoid burns (especially, contents of feeding bottles and baby food jars). Be careful when handling the container.

Warning

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in the FOOD catching fire and subsequent damage to your oven.

Warning

Always allow food to stand after being cooked by microwaves and check the temperature of them before consumption. Especially contents of feeding bottles and baby food jars.

Contents

How the Microwave Oven Works

Microwaves are a form of energy similar to radio and television waves and ordinary daylight. Normally, microwaves spread outwards as they travel through the atmosphere and disappear without effect. Microwave ovens, however, have a magnetron which is designed to make use of the energy in microwaves. Electricity, supplied to the magnetron tube, is used to create microwave energy.

These microwaves enter the cooking area through openings inside the oven. A turntable or tray is located at the bottom of the oven. Microwaves cannot pass through metal walls of the oven, but they can penetrate such materials as glass, porcelain and paper, the materials out of which microwave-safe cooking dishes are constructed.

Microwaves do not heat cookware, though cooking vessels will eventually get hot from the heat generated by the food.

A very safe appliance

Your microwave oven is one of the safest of all home appliances. When the door is opened, the oven automatically stops producing microwaves. Microwave energy is converted completely to heat when it enters food, leaving no "left over" energy to harm you when you eat your food.

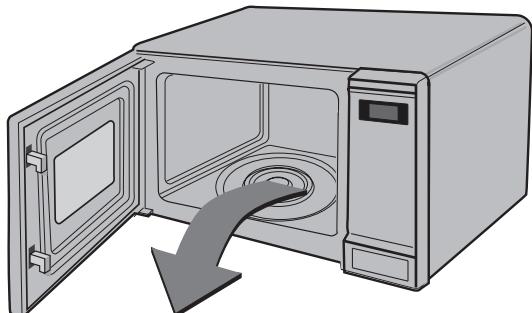
Precautions	2
Contents	3
Unpacking & Installing	4 ~ 5
Setting the Clock	6
Child Lock	7
Micro Power Cooking	8
Micro Power Level	9
Two Stage Cooking	10
Quick Start	11
More or Less Cooking	12
Grill Cooking	13
Convection Cooking	14 ~ 15
Combination Cooking	16 ~ 17
Auto Defrost	18 ~ 19
Quick Defrost	20 ~ 21
Auto Cook	22 ~ 24
Auto Roast	25 ~ 26
Important safety instructions	
Read carefully and keep for future reference	27 ~ 28
Microwave - safe Utensils	29
Food characteristics & Microwave cooking	30 ~ 31
Questions & Answers	32
Plug Wiring Information/Technical Specifications	33

Unpacking & Installing

By following the basic steps on these two pages you will be able to quickly check that your oven is operating correctly. Please pay particular attention to the guidance on where to install your oven. When unpacking your oven make sure you remove all accessories and packing. Check to make sure that your oven has not been damaged during delivery.

1

Unpack your oven and place it on a flat level surface.



HIGH RACK



LOW RACK



ROTATING RING

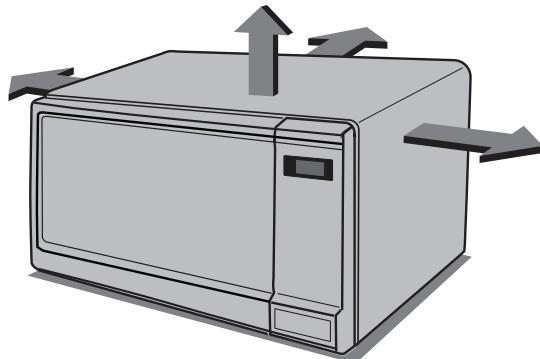


METAL TRAY

2

Place the oven in the level location of your choice with more than 85cm height but make sure there is at least 30cm of space on the top and 10cm at the rear for proper ventilation. The front of the oven should be at least 8cm from the edge of the surface to prevent tipping.

An exhaust outlet is located on top or side of the oven. Blocking the outlet can damage the oven.



THIS OVEN SHOULD NOT BE USED FOR COMMERCIAL CATERING PURPOSES

3

Plug your oven into a standard household socket. Make sure your oven is the only appliance connected to the socket. If your oven does not operate properly, unplug it from the electrical socket and then plug it back in.

4

Open your oven door by pulling the DOOR HANDLE. Place the ROTATING RING inside the oven and place the GLASS TRAY on top.

5

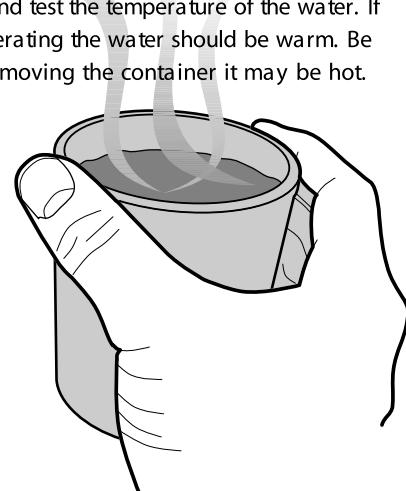
Fill a microwave safe container with 300 ml (1/2 pint) of water. Place on the GLASS TRAY and close the oven door. If you have any doubts about what type of container to use please refer to page 29.

**6**

Press the STOP button, and press the START button one time to set 30 seconds of cooking time.

**7**

The DISPLAY will count down from 30 seconds. When it reaches 0 it will sound BEEPS. Open the oven door and test the temperature of the water. If your oven is operating the water should be warm. Be careful when removing the container it may be hot.



YOUR OVEN IS NOW INSTALLED

Setting the Clock



When your oven is plugged in for the first time or when power resumes after a power cut, a '0' will be shown in the display; you will have to reset the clock.

If the clock (or display) shows any strange looking symbols, unplug your oven from the electrical socket and plug it back in and reset the clock.

You can set either 12 hour clock or 24 hour clock.

In the following example I will show you how to set the time for 14:35 when using the 24 clock. Make sure that you have removed all packaging from your oven.

Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **CLOCK** once.

(If you want to use a 12 hour clock, Press **CLOCK** once more.
If you want to change different option after setting clock, you have to unplug and plug it back in.)



Press **10 MIN** fifteen times.

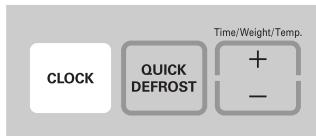
Press **1 MIN** three times.

Press **10 SEC** five times.



Press **CLOCK** to set the time.

The clock starts counting.



Child Lock



Your oven has a safety feature that prevents accidental running of the oven. Once the child lock is set, you will be unable to use any functions and no cooking can take place. However your child can still open the oven door.

Press **STOP/CLEAR**.



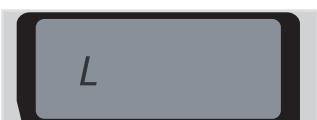
Press and hold **STOP/CLEAR** until "L" appears on the display and BEEP sounds.

The **CHILDLOCK** is now set.

The time will disappear on the display but will reappear on the display a few seconds later.



If any button is pressed, "L" will appear on the display



To cancel **CHILDLOCK** press and hold **STOP/CLEAR** until "L" disappears. You will hear BEEP when it's released.



Micro Power Cooking

In the following example I will show you how to cook some food on 720 power for 5 minutes and 30 seconds.



Your oven has five microwave Power settings. High power is automatically selected and pressing the button will select a different power level.

POWER

HIGH 900 W 100%

MEDIUM 720 W 80%

HIGH 540 W 60%

DEFROST MEDIUM 360 W 40%

LOW 180 W 20%

Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **MICRO** twice to select 720 power.
"720" appears on the display.



Press **1 MIN** five times.
Press **10 SEC** three times.



Press **START**.
When cooking you can use **MORE or LESS** key to increase or decrease cooking time.



Micro Power Level

Your microwave oven is equipped with 5 power levels to give you maximum flexibility and control over cooking. The table below shows the examples of food and their recommended cooking power levels for use with this microwave oven.

POWER LEVEL	OUTPUT	USE
HIGH	900W	100% * Boil Water * Brown minced beef * Cook poultry pieces, fish, vegetables * Cook tender cuts of meat
MEDIUM HIGH	720W	80% * All reheating * Roast meat and poultry * Cook mushrooms and shellfish * Cook foods containing cheese and eggs
MEDIUM	540W	60% * Bake cakes and scones * Prepare eggs * Cook custard * Prepare rice, soup
DEFROST/ MEDIUM LOW	360W	40% * All thawing * Melt butter and chocolate * Cook less tender cuts of meat
LOW	180W	20% * Soften butter & cheese * Soften ice cream * Raise yeast dough



Two stage Cooking



During two stage cooking the oven door can be opened and food checked. Close the oven door and press **START** and the cooking stage will continue.

At the end of stage1, BEEP sounds and stage 2 commences.

Should you wish to clear the programme press **STOP/CLEAR** twice.

In case of Auto Defrost cooking, you can cook the food in maximum three stages. (Auto Defrost + Stage 1 + Stage 2)
Therefore you can defrost the food and cook it without resetting the oven at each stage.

In the following example I will show you how to cook some food in two stages. The first stages will cook your food for 11 minutes on HIGH; the second will cook for 35 minutes on 360 power.

Press **STOP/CLEAR**.



Set the power and the cooking time for stage1.

Press **MICRO** once to select HIGH power.
(You can omit this process for HIGH power.)
Press **10 MIN** once.
Press **1 MIN** once.



Set the power and the cooking time for stage2.

Press **MICRO** four times to select 360 power.
Press **10 MIN** three times.
Press **1 MIN** five times.



Press **START**.

When cooking you can use **MORE or LESS** key to increase or decrease cooking time.



Quick Start

In the following example I will show you how to set 2 minutes of cooking on high power.

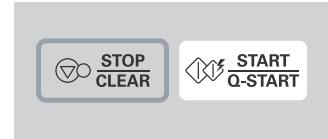
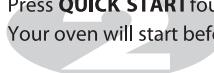


The **QUICK START** feature allows you to set 30 seconds intervals of HIGH power cooking with a touch of the **QUICK START** button.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **QUICK START** four times to select 2 minutes on HIGH power. Your oven will start before you have finished the fourth press.



During **QUICKSTART** cooking, you can extend the cooking time by repeatedly pressing the **START** button.



More or Less Cooking

In the following example I will show you how to change the preset AUTO COOK programmes for a longer or shorter cooking time.



If you find that your food is over or undercooked when using the **AUTO COOK** programme, you can increase or decrease cooking time using the **MORE/LESS** keys.

When cooking without Auto function you can extend the cooking time at any point by using the **MORE/LESS** key.

There is no need to stop the cooking process.

Press **STOP/CLEAR**.



Set the required **AUTO COOK** programme.
* See AUTO COOK (page 22)

Select weight of food.

Press **START**.

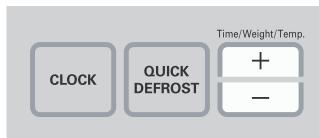


Press **MORE**.

The cooking time will increase by 10 seconds for each press of the key.

Press **LESS**.

The cooking time will decrease by 10 seconds for each press of the key.



Grill Cooking

In the following example I will show you how to use the grill to cook some food for 12 minutes and 30 seconds.

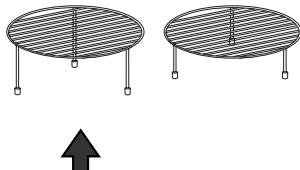


This model is fitted with a SHEATH HEATER, so preheating is not needed.

This feature will allow you to brown and crisp food quickly.

The metal tray is placed between a glass tray and a grill rack at the grill mode.

The grill rack(high rack) must be used during grill cooking.



Press **STOP/CLEAR**.



Press **GRILL**.



Set the cooking time.

Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** twice.

Press **10 SEC** three times.



Press **START**.

When cooking you can use **MORE or LESS** key to increase or decrease cooking time.



Convection Cooking

In the following example I will show you how to preheat the oven at a temperature of 230°C.



The convection oven has a temperature range of 40°C and 100°C~230°C (180°C is automatically available when convection mode is selected).

The oven has a ferment function at the oven temperature of 40°C. You may wait until the oven is cool because you cannot use a ferment function if the oven temperature is over 40°C.

Your oven will take a few minutes to reach the selected temperature.

Once it has reached correct temperature, your oven will BEEP to let you know that it has reached the correct temperature. Then place your food in your oven: then tell your oven to start cooking.

1. To preheat.

Press **STOP/CLEAR**.

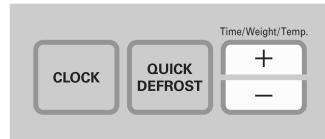


Press **CONVECTION**.



Press **MORE** five times to select "230°C".

The cooking temperature can be changed by pressing **MORE or LESS** key.



Press **START**.

Preheating will be started with displaying "Pr-H".



Convection Cooking

In the following example I will show you how to preheat the oven first, then cook some food at a temperature of 230°C for 50 minutes.



If you do not set a temperature your oven will automatically select 180°C. The cooking temperature can be changed by pressing the **MORE or LESS** key.

The convection rack(low rack) must be used during convection cooking.



2. To cook.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **CONVECTION**.

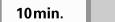


Press **MORE** five times to select "230°C".



Time/Weight/Temp.

Press **10 MIN** five times.



Press **START**.

When cooking you can use **MORE or LESS** key to increase or decrease cooking time.



Combination Cooking



Your oven has a combination cooking feature which allows you to cook food with heater and microwave at the same time or alternately. This generally means it takes less time to cook your food.

You can set three kinds of micro power level(180, 360 and 540) in combi mode.

In the following example I will show you how to programme your oven with micro power 360 power and grill for a cooking time of 25 minutes.

1. GRILL COMBINATION.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **COMBI**.

Press **GRILL**.



Press **MICRO** three times to select 360 power.



Set the cooking time.

Press **10 MIN** two times.

Press **1 MIN** five times.

10min.

1min.

10sec.

Press **START**.

When cooking you can use **MORE or LESS** key to increase or decrease cooking time.



Be careful when removing your food because the container will be hot!

Combination Cooking

In the following example I will show you how to programme your oven with:- micro power 360 power and at a convection temperature 200°C for a cooking time of 25 minutes.



Your oven has a combination cooking feature which allows you to cook food with heater and microwave at the same time or alternately. This generally means it takes less time to cook your food.

2. CONVECTION COMBINATION.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **COMBI**.



Press **CONVECTION**.

Press **MORE** two times for convection temperature 200°C.



Press **MICRO** three times to select 360 power.



Set the cooking time.

Press **10 MIN** two times.

Press **1 MIN** five times.



Press **START**.

When cooking you can use **MORE or LESS** key to increase or decrease cooking time.



Be careful when removing your food because the container will be hot!

Auto Defrost



Your oven has four microwave defrost settings:- **MEAT**, **POULTRY**, **FISH** and **BREAD**; each defrost category has different power settings. Repeated presses of the **AUTO DEFROST** button will select a different setting.

Category	Press DEFROST
MEAT	1 time
POULTRY	2 times
FISH	3 times
BREAD	4 times

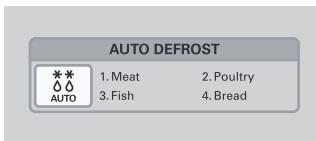
The temperature and density of food varies, I would recommend that the food is checked before cooking commences. Pay particular attention to large joints of meat and chicken, some foods should not be completely thawed before cooking. For example fish cooks so quickly that it is sometimes better to begin cooking while still slightly frozen. The **BREAD** programme is suitable for defrosting small items such as rolls or a small loaf. These will require a standing time to allow the centre to thaw. In the following example I will show you how to defrost 1.4Kg of frozen poultry.

Press **STOP/CLEAR**.

Weigh the food that you are about to defrost. Be certain to remove any metallic ties or wraps; then place the food in your oven and close the oven door.

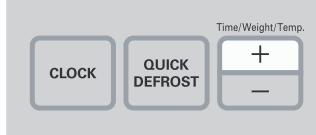


Press **AUTO DEFROST** twice to select the **POULTRY** defrosting programme. "dEF2" appears on the display window.



Enter the weight of the frozen food that you are about to defrost.

Press **MORE** fourteen times to enter "1.4Kg".



Press **START**.



During defrosting your oven will "BEEP", at which point open the oven door, turn food over and separate to ensure even thawing. Remove any portions that have thawed or shield them to help slow down thawing. After checking close the oven door and press **START** to resume defrosting.

Your oven will not stop defrosting (even when the beep sounds) unless the door is opened.

DEFROSTING GUIDE

- * Food to be defrosted should be in a suitable microwave proof container and place uncovered on the glass turntable.
- * If necessary, shield small areas of meat or poultry with flat pieces of aluminum foil. This will prevent thin areas becoming warm during defrosting. Ensure the foil does not touch the oven walls.
- * Separate items like minced meat, chops, sausages and bacon as soon as possible.
When BEEP, turn food over. Remove defrosted portions. Continue to defrost remaining pieces.
After defrosting, allow to stand until completely thawed.
- * For example joints of meat and whole chickens should STAND for a minimum of 1 hour before cooking.

Category	Weight Limit	Utensil	Food
Meat Poultry Fish	0.1 ~ 4.0 kg	Microwave ware (Flat plate)	<p>Meat Minced beef, Fillet steak, Cubes for stew, Sirloin steak, Pot roast, Rump roast, Beef burger Lamb chops, Rolled roast, Sausage, Cutlets(.2cm)</p> <p>Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 5-15 minutes.</p> <p>Poultry Whole chicken, Legs, Breasts, Turkey breasts(under 2.0kg)</p> <p>Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 20-30 minutes.</p> <p>Fish Fillets, Steaks, Whole fish, Sea foods</p> <p>Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 10-20 minutes.</p>
Bread	0.1 ~ 0.5 kg	Paper towel or flat plate	Sliced bread, Buns, Baguette, etc.

Quick Defrost



Your oven has a microwave quick defrost setting (MEAT).

Use this function to thaw only 0.5kg of Minced meat very quickly. This will require a standing time to allow the center to thaw. In the following example will show you how to defrost 0.5kg of frozen minced meat.

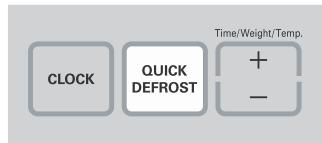
Press **STOP/CLEAR**.

Weight the food that you are about to defrost. Be certain to remove any metallic ties or wraps; then place the food in your oven and close the oven door.



Press **QUICK DEFROST**.

The oven works automatically.



During defrosting your oven will "BEEP", at which point open the oven door, turn food over and separate to ensure even thawing. Remove any portions that have thawed or shield them to help slow down thawing. After checking close the oven door and press **START** to resume defrosting.

Your oven will not stop defrosting (even when the beep sounded) unless the door is opened.

QUICK DEFROST GUIDE

Use this function to defrost quickly for minced meat.

Remove the meat completely from its wrapping. Place the mince onto a microwave-safe plate. When beeps, at this point remove the mince from the microwave oven, turn the mince over and return to the microwave oven. Press start to continue. At the end of the program remove the mince from the microwave oven, cover with foil and allow to stand 5-15 minutes or until completely thawed.

Category	Weight	Utensil	Instructions
Minced Meat	0.5kg	Microwave ware (Flat plate)	Minced meat Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 5-15 minutes.

Auto Cook

In the following example I will show you how to cook 0.6kg of jacket potato .



AUTO COOK allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press AUTO COOK
Jacket Potato	1 time
Rice / Pasta	2 times
Fresh Vegetable	3 times
Frozen Vegetable	4 times
Chilled Pizza	5 times
Frozen Pizza	6 times
French fries	7 times
Gratin	8 times

Press STOP/CLEAR.



Press **AUTO COOK** once to select Jacket Potato.
"Ac-1" appears on the display.

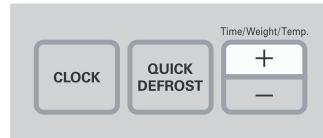


Select desired weight of jacket potato.

Press **MORE** key five times to enter "0.6kg".



If the **MORE/LESS** keys are pressed and held, the weight will increase/decrease rapidly.



Press **START**



Function	Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp.	Instructions														
Auto Cook	Jacket Potato (Ac 1)	0.2 ~ 1.0kg	Metal tray	Room	<p>Choose medium sized potatoes 200 -220g.</p> <p>Wash and dry potatoes. Pierce the potatoes several times with fork. Place the potatoes on the metal tray. Adjust weight and press start. After cooking, remove the potatoes from the oven.</p> <p>Let stand covered with foil for 5 minutes.</p> <p>CAUTION: The grill and surrounding oven will get very HOT. Use oven gloves.</p>														
	Rice / Pasta (Ac 2)	0.1 ~ 0.3kg	Microwave - safe bowl	Room	<p>Wash rice and place rice & boiling water with 1/4 to 1 teaspoon salt in a deep and large bowl.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Weight</th><th>100g</th><th>200g</th><th>300g</th><th>Cover</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Water Rice</td><td>250ml</td><td>350ml</td><td>480ml</td><td>Yes</td></tr> <tr> <td>Pasta</td><td>300ml</td><td>600ml</td><td>900ml</td><td>No</td></tr> </tbody> </table> <p>** Rice - After cooking, stand covered for 5 minutes or until water is absorbed.</p> <p>** Pasta - During the cooking, stir several times. After cooking, stand 1 or 2 minutes. Rinse pasta with cold water.</p>	Weight	100g	200g	300g	Cover	Water Rice	250ml	350ml	480ml	Yes	Pasta	300ml	600ml	900ml
Weight	100g	200g	300g	Cover															
Water Rice	250ml	350ml	480ml	Yes															
Pasta	300ml	600ml	900ml	No															
Fresh Vegetable (Ac 3)	0.2 ~ 0.8kg	Microwave- safe bowl	Room	<p>Place vegetables in a microwave-safe bowl. Add water. Cover with wrap. After cooking, stir and allow to stand. Add amount of water according to the quantity.</p> <p>** 0.2kg - 0.4kg : 2 Tablespoon</p> <p>** 0.5kg - 0.8kg : 4 Tablespoon</p>															
Frozen Vegetable (Ac 4)	0.2 ~ 0.8kg	Microwave- safe bowl	Frozen	<p>Place vegetables in a microwave-safe bowl. Add water. Cover with wrap. After cooking, stir and allow to stand. Add amount of water according to the quantity.</p> <p>** 0.2kg - 0.4kg : 2 Tablespoon</p> <p>** 0.5kg - 0.8kg : 4 Tablespoon</p>															
Chilled Pizza (Ac 5)	0.2 ~ 0.4kg	Low rack & Metal tray	Refrigerated	<p>This function is for reheating leftover chilled pizza. Place chilled pizza on the low rack over the metal tray.</p> <p>After cooking, take food out immediately. Stand for 2~3 minutes.</p>															

Function	Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp.	Instructions
Auto Cook	Frozen Pizza (Ac 6)	0.1 ~ 0.5kg	Low rack & Metal tray	Frozen	<p>This function is for cooking frozen pizza. Remove all package and place on low rack over the metal tray.</p> <p>After cooking, stand for 1~2 minutes.</p>
	French fries (Ac 7)	0.2 ~ 0.4kg	Metal tray & Low rack	Frozen	<p>Spread frozen potato products out on the metal tray on low rack.</p> <p>For the best results, cook in a single layer. After cooking, remove from the oven and stand for 1~2 minutes.</p>
	Gratin (Ac 8)	0.5 ~ 1.2kg	Low rack & Metal tray	Room	<p>Use this key to cook home made Gratin. Place food on the low rack over the metal tray. After cooking, remove from the oven and stand for 1~2 minutes.</p> <p>* Potato Gratin *</p> <p>Ingredients</p> <p>400g potatoes 100g onions(cut into thin slices) 2/3 tablespoon butter 3 slices of bacon 350g white sauce 80g shredded mozzarella cheese Salt, black pepper</p> <p>(White Sauce)</p> <p>3 tablespoon butter, 5 tablespoon flour, 2 1/2 cups of milk Place butter in a large bowl. Microwave at HIGH until butter melts. Add flour and microwave for 2 minutes at HIGH. Add milk, salt and black pepper. Microwave at HIGH for 15 minutes. (During cooking, stir several times.)</p> <p>Method</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bake potatoes with Jacket Potato Function. And then peel and slice into small size. Add salt, pepper. 2. Combine onions and butter in a bowl. Microwave at HIGH for 2 minutes. 3. Place one third of the white sauce in gratin dish. Add potatoes, onions and bacon. Cover with the rest of the white sauce. 4. Sprinkle with cheese. Place on low rack over the metal tray. <p>After cooking, stand for 2~3 minutes.</p>

Auto Roast

In the following example I will show you how to cook 1.4kg of roast beef.



AUTO ROAST cook allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press AUTO ROAST
Roast Beef	1 time
Roast Lamb	2 times
Chicken Legs	3 times
Whole Chicken	4 times

Press **STOP/CLEAR**.



Press **AUTO ROAST** once to select **ROAST BEEF**.

"Ar-1" appears on the display.



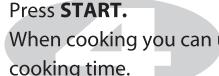
Select desired weight of roast beef.

Press **MORE** ten times to enter "1.4 kg".



Press **START**.

When cooking you can use **MORE** or **LESS** key to increase or decrease cooking time.



AUTO ROAST GUIDE

Function	Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp.	Instructions
Auto Roast	Roast Beef (Ar 1)	0.5 ~ 1.5 kg	Low rack & Metal tray	Refrigerated	<p>Brush the beef with melted margarine or butter. Place on the low rack over the metal tray. When beeps, turn food over.</p> <p>And then press start to continue cooking.</p> <p>After cooking, stand covered with foil for 10 minutes.</p>
	Roast Lamb (Ar 2)	0.5 ~ 1.5 kg	Low rack & Metal tray	Refrigerated	<p>Brush the Lamb with melted margarine or butter. Place on the low rack over the metal tray. When beeps, turn food over.</p> <p>And then press start to continue cooking.</p> <p>After cooking, stand covered with foil for 10 minutes.</p>
	Chicken Legs (Ar 3)	0.2 ~ 0.8 kg	High rack & Metal tray	Refrigerated	<p>Wash and dry skin. Brush the chicken legs with melted margarine or butter. Place on the high rack over the metal tray.</p> <p>When beeps, turn food over. And then press start to continue cooking.</p> <p>After cooking, stand covered with foil for 2-5 minutes.</p>
	Whole Chicken (Ar 4)	0.8 ~ 1.5 kg	Low rack & Metal tray	Refrigerated	<p>Wash and dry skin. Brush the chicken with melted margarine or butter. Place on the low rack over the metal tray.</p> <p>When beeps, turn food over. And then press start to continue cooking.</p> <p>After cooking, stand covered with foil for 10 minutes.</p>

WARNING

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in FIRE and subsequent DAMAGE to the OVEN.

Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

- 1 Do not attempt to tamper with, or make any adjustments or repairs to the door, control panel, safety interlock switches or any other part of the oven. It is hazardous for anyone to carry out any service or repair operation which involves the removal of any cover which gives protection against exposure to microwave energy. Repairs should only be undertaken by a qualified service technician.
- 2 Do not operate the oven when empty. It is best to leave a glass of water in the oven when not in use. The water will safely absorb all microwave energy, if the oven is accidentally started.
- 3 Do not dry clothes in the microwave oven, which may become carbonized or burned if heated too long.
- 4 Do not cook food wrapped in paper towels, unless your cook book contains instructions, for the food you are cooking.
- 5 Do not use newspaper in place of paper towels for cooking.
- 6 Do not use wooden containers. They may heat-up and char. Do not use ceramic containers which have metallic (e.g. gold or silver) inlays. Always remove metal twist ties. Metal objects in the oven may arc, which can cause serious damage.
- 7 Do not operate the oven with a kitchen towel, a napkin or any other obstruction between the door and the front edges of the oven, which may cause microwave energy leakage.
- 8 Do not use recycled paper products since they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used in cooking.
- 9 Do not rinse the turntable by placing it in water just after cooking. This may cause breakage or damage.
- 10 Small amounts of food require shorter cooking or heating time. If normal times are allowed they may overheat and burn.
- 11 Be certain to place the oven so the front of the door is 8 cm or more behind the edge of the surface on which it is placed, to avoid accidental tipping of the appliance.
- 12 Before cooking, pierce the skin of potatoes, apples or any such fruit or vegetable.
- 13 Do not cook eggs in their shell. Pressure will build up inside the egg which will burst.
- 14 Do not attempt deep fat frying in your oven.
- 15 Remove the plastic wrapping from food before cooking or defrosting. Note though that in some cases food should be covered with plastic film, for heating or cooking.
- 16 If the oven door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a qualified service technician.
- 17 If smoke is observed, switch off or disconnect the oven from the power supply and keep the oven door closed in order to stifle any flames.
- 18 When food is heated or cooked in disposable containers of plastic, paper or other combustible materials, check the oven frequently due to the possibility of the food container is deteriorating.
- 19 Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
- 20 Liquids or other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
- 21 Do not operate the oven, if the door seals and adjacent parts of the microwave oven are faulty, until the oven has been repaired by a qualified service technician.
- 22 Check the utensils are suitable for use in microwave ovens before use.
- 23 Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, accessories and dishes during grill mode, convection mode and auto cook operations, unless wearing thick oven gloves, as they will become hot. Before clearing make sure they are not hot.

Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

- 24 Only use utensils that are suitable for use in microwave ovens.
- 25 When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.
- 26 If smoke is observed, switch off or unplug the appliance and keep the door closed in order to stifle any flames.
- 27 Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.
- 28 The contents of feeding bottles and baby food jars shall be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.
- 29 Eggs in their shell and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode, even after microwave heating has ended.
- 30 Details for cleaning door seals, cavities and adjacent parts.
- 31 The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.
- 32 Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
- 33 Only use the temperature probe recommended for this oven (for appliances having a facility to use a temperature-sensing probe).
- 34 If heating elements are provided, during use the appliance becomes hot. Care should be taken to avoid touching heating elements inside the oven.
- 35 The appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.

WARNING

Please do not let the POWER CORD touch the BACK COVER.

WARNING: If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.

WARNING: It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation that involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.

WARNING: Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.

WARNING: Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.

Microwave-safe Utensils

Never use metal or metal trimmed utensils in your microwave oven

Microwaves cannot penetrate metal. They will bounce off any metal object in the oven and cause arcing, an alarming phenomenon that resembles lightning.

Most heat resistant non metallic cooking utensils are safe for use in your microwave oven. However, some may contain materials that render them unsuitable as microwave cookware. If you have any doubts about a particular utensil, there's a simple way to find out if it can be used in your microwave oven.

Place the utensil in question next to a glass bowl filled with water in the microwave oven. Microwave at power HIGH for 1 minute. If the water heats up but the utensil remains cool to the touch, the utensil is microwave-safe. However, if the water does not change temperature but the utensil becomes warm, microwaves are being absorbed by the utensil and it is not safe for use in the microwave oven. You probably have many items on hand in your kitchen right now that can be used as cooking equipment in your microwave oven. Just read through the following checklist.

Dinner plates

Many kinds of dinner-ware are microwave-safe. If in doubt consult the manufacturer's literature or perform the microwave test.

Glassware

Glassware that is heat-resistant is microwave-safe. This would include all brands of oven tempered glass cookware. However, do not use delicate glassware, such as tumblers or wine glasses, as these might shatter as the food warms.

Plastic storage containers

These can be used to hold foods that are to be quickly reheated. However, they should not be used to hold foods that will need considerable time in the oven as hot foods will eventually warp or melt plastic containers.

Paper

Paper plates and containers are convenient and safe to use in your microwave oven, provided that the cooking time is short and foods to be cooked are low in fat and moisture. Paper towels are also very useful for wrapping foods and for lining baking trays in which greasy foods such as beef are cooked. In general, avoid coloured paper products as the colour may run. Some recycled paper products may contain impurities which could cause arcing or fires when used in the microwave oven.

Plastic cooking bags

Provided they are made specially for cooking, cooking bags are microwave safe. However, be sure to make a slit in the bag so that steam can escape. Never use ordinary plastic bags for cooking in your microwave oven, as they will melt and rupture.

Plastic microwave cookware

A variety of shapes and sizes of microwave cookware are available. For the most part, you can probably use items you already have on hand rather than investing in new kitchen equipment.

Pottery, stoneware and ceramic

Containers made of these materials are usually fine for use in your microwave oven, but they should be tested to be sure.

CAUTION

Some items with high lead or iron content are not suitable for cooking utensils.

Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in microwave ovens.

Food characteristics & Microwave cooking

Keeping an eye on things

The recipes in the book have been formulated with great care, but your success in preparing them depends on how much attention you pay to the food as it cooks. Always watch your food while it cooks. Your microwave oven is equipped with a light that turns on automatically when the oven is in operation so that you can see inside and check the progress of your food. Directions given in recipes to elevate, stir, and the like should be thought of as the minimum steps recommended. If the food seems to be cooking unevenly, simply make the necessary adjustments you think appropriate to correct the problem.

Factors affecting microwave cooking times

Many factors affect cooking times. The temperature of ingredients used in a recipe makes a big difference in cooking times. For example, a cake made with ice-cold butter, milk, and eggs will take considerably longer to bake than one made with ingredients that are at room temperature. All of the recipes in this book give a range of cooking times. In general, you will find that the food remains under-cooked at the lower end of the time range, and you may sometimes want to cook your food beyond the maximum time given, according to personal preference. The governing philosophy of this book is that it is best for a recipe to be conservative in giving cooking times. While overcooked food is ruined for good. Some of the recipes, particularly those for bread, cake, and custards, recommend that food be removed from the oven when they are slightly undercooked. This is not a mistake. When allowed to stand, usually covered, these foods will continue to cook outside of the oven as the heat trapped within the outer portions of the food gradually travels inward. If the food is left in the oven until it is cooked all the way through, the outer portions will become overcooked or even burnt. You will become increasingly skilful in estimating both cooking and standing times for various foods.

Density of food

Light, porous food such as cakes and breads cook more quickly than heavy, dense foods such as roasts and casseroles. You must take care when microwaving porous food that the outer edges do not become dry and brittle.

Height of food

The upper portion of tall food, particularly roasts, will cook more quickly than the lower portion. Therefore, it is wise to turn tall food during cooking, sometimes several times.

Moisture content of food

Since the heat generated from microwaves tends to evaporate moisture, relatively dry food such as roasts and some vegetables should either be sprinkled with water prior to cooking or covered to retain moisture.

Bone and fat content of food

Bones conduct heat and fat cooks more quickly than meat. Care must be taken when cooking bony or fatty cuts of meat that they do not cook unevenly and do not become overcooked.

Quantity of food

The number of microwaves in your oven remains constant regardless of how much food is being cooked. Therefore, the more food you place in the oven, the longer the cooking time. Remember to decrease cooking times by at least one third when halving a recipe.

Shape of food

Microwaves penetrate only about 2.5cm into food, the interior portion of thick foods are cooked as the heat generated on the outside travels inward. Only the outer edge of food is cooked by microwave energy; the rest is cooked by conduction. The worst possible shape for a food that is to be microwaved is a thick square. The corners will burn long before the centre is even warm. Round thin foods and ring shaped foods cook successfully in the microwave.

Covering

A cover traps heat and steam which causes food to cook more quickly. Use a lid or microwave cling film with a corner folded back to prevent splitting.

Browning

Meats and poultry that are cooked fifteen minutes or longer will brown lightly in their own fat. Food that are cooked for a shorter period of time may be brushed with a browning sauce such as worcestershire sauce, soy sauce or barbecue sauce to achieve an appetizing colour. Since relatively small amounts of browning sauces are added to food the original flavour of the recipe is not altered.

Covering with greaseproof paper

Greaseproofing effectively prevents spattering and helps food retain some heat. But because it makes a looser cover than a lid or clingfilm, it allows the food to dry out slightly.

Arranging and spacing

Individual foods such as baked potatoes, small cakes and hors d'oeuvres will heat more evenly if placed in the oven an equal distance apart, preferably in a circular pattern. Never stack foods on top of one another.

Food characteristics & Microwave cooking.

Stirring

Stirring is one of the most important of all microwaving techniques. In conventional cooking, food is stirred for the purpose of blending. Microwaved food, however, is stirred in order to spread and redistribute heat. Always stir from the outside towards the centre as the outside of the food heats first.

Turning over

Large, tall foods such as roasts and whole chickens should be turned so that the top and bottom will cook evenly. It is also a good idea to turn cut up chicken and chops.

Placing thicker portions facing outwards

Since microwaves are attracted to the outside portion of food, it makes sense to place thicker portions of meat, poultry and fish to the outer edge of the baking dish. This way, thicker portions will receive the most microwave energy and the food will cook evenly.

Shielding

Strips of aluminium foil (which block microwaves) can be placed over the corners or edges of square and rectangular foods to prevent those portions from overcooking. Never use too much foil and make sure the foil is secured to the dish or it may cause 'arcing' in the oven.

Elevating

Thick or dense foods can be elevated so that microwaves can be absorbed by the underside and centre of the foods.

Piercing

Foods enclosed in a shell, skin or membrane are likely to burst in the oven unless they are pierced prior to cooking. Such foods include yolks and whites of eggs, clams and oysters and whole vegetables and fruits.

Testing if cooked

Food cooks so quickly in a microwave oven, it is necessary to test it frequently. Some foods are left in the microwave until completely cooked, but most foods, including meats and poultry, are removed from the oven while still slightly undercooked and allowed to finish cooking during standing time. The internal temperature of foods will rise between 5°F (3°C) and 15°F (8°C) during standing time.

Standing time

Foods are often allowed to stand for 3 to 10 minutes after being removed from the microwave oven. Usually the foods are covered during standing time to retain heat unless they are supposed to be dry in texture (some cakes and biscuits, for example). Standing allows foods to finish cooking and also helps flavour blend and develop.

To Clean Your Oven

1 Keep the inside of the oven clean

Food spatters or spilled liquids stick to oven walls and between seal and door surface. It is best to wipe up spillovers with a damp cloth right away. Crumbs and spillovers will absorb microwave energy and lengthen cooking times. Use a damp cloth to wipe out crumbs that fall between the door and the frame. It is important to keep this area clean to assure a tight seal. Remove greasy spatters with a soapy cloth then rinse and dry. Do not use harsh detergent or abrasive cleaners. The glass tray can be washed by hand or in the dishwasher.

2 Keep the outside of the oven clean

Clean the outside of your oven with soap and water then with clean water and dry with a soft cloth or paper towel. To prevent damage to the operating parts inside the oven, the water should not be allowed to seep into the ventilation openings. To clean control panel, open the door to prevent oven from accidentally starting, and wipe a damp cloth followed immediately by a dry cloth. Press STOP/CLEAR after cleaning.

3 If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe the panels with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.

4 The door and door seals should be kept clean. Use only warm, soapy water, rinse then dry thoroughly.

DO NOT USE ABRASIVE MATERIALS, SUCH AS CLEANING POWDERS OR STEEL AND PLASTIC PADS.

Metal parts will be easier to maintain if wiped frequently with a damp cloth.

Questions & Answers

Q What's wrong when the oven light will not glow?

A There may be several reasons why the oven light will not glow.
Light bulb has blown
Door is not closed

Q Does microwave energy pass through the viewing screen in the door?

A No. The holes, or ports, are made to allow light to pass; they do not let microwave energy through.

Q Why does the beep tone sound when a pad on the Control Panel is touched?

A The beep tone sounds to assure that the setting is being properly entered.

Q Will the microwave oven be damaged if it operates empty?

A Yes Never run it empty or without the glass tray.

Q Why do eggs sometimes pop?

A When baking, frying, or poaching eggs, the yolk may pop due to steam build up inside the yolk membrane. To prevent this, simply pierce the yolk before cooking. Never microwave eggs in the shell.

Q Why is standing time recommended after microwave cooking is over?

A After microwave cooking is finished, food keeps on cooking during standing time. This standing time finishes cooking evenly throughout the food. The amount of standing time depends on the density of the food.

Q Is it possible to pop corn in a microwave oven?

A Yes, if using one of the two methods described below
1 Popcorn-popping utensils designed specifically for microwave cooking.
2 Prepackaged commercial microwave popcorn that contains specific times and power outputs needed for an acceptable final product.

FOLLOW EXACT DIRECTIONS GIVEN BY EACH MANUFACTURER FOR THEIR POPCORN PRODUCT. DO NOT LEAVE THE OVEN UNATTENDED WHILE THE CORN IS BEING POPPED. IF CORN FAILS TO POP AFTER THE SUGGESTED TIMES, DISCONTINUE COOKING. OVERCOOKING COULD RESULT IN THE CORN CATCHING FIRE.

CAUTION

NEVER USE A BROWN PAPER BAG FOR POPPING CORN. NEVER ATTEMPT TO POP LEFTOVER KERNELS.

Q Why doesn't my oven always cook as fast as the cooking guide says?

A Check your cooking guide again to make sure you've followed directions correctly, and to see what might cause variations in cooking time. Cooking guide times and heat settings are suggestions, chosen to help prevent overcooking, the most common problem in getting used to a microwave oven. Variations in the size, shape, weight and dimensions of the food require longer cooking time. Use your own judgement along with the cooking guide suggestions to test food condition, just as you would do with a conventional cooker.

Plug wiring information/ Technical Specifications

Warning

This appliance must be earthed

The wires in this mains lead are colored in accordance with the following codes

BLUE ~ Neutral

BROWN ~ Live

GREEN & YELLOW ~ Earth

As the colours of the wires in the mains lead of this appliance may not correspond with the coloured markings identifying the terminals in your plug proceed as follows:

The wire which is colored BLUE must be connected to the terminal which is marked with the letter N or Colored BLACK.

The wire which is colored BROWN must be connected to the terminal which is marked with the letter L or colored RED.

The wire which is colored GREEN & YELLOW or GREEN must be connected to the terminal which is marked with the letter E or —.

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard;

Technical Specification

		CC-5700S / CC-5700W / LF-5700S LF-5700W / MC-2820W / MC-2820S
Power Input		230 V AC / 50Hz
Output		900 W (IEC60705 rating standard)
Microwave Frequency		2450 MHz
Outside Dimension		512 mm(W) X 302 mm(H) X 500 mm(D)
Power Consumption	Microwave	1300 Watts
	Grill	1150 Watts
	Combination	3150 Watts
	Convection	800 Watts (Max 1900 Watts)