

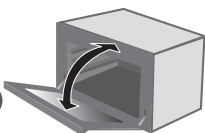
開啟電源

- ①將電源插頭插入插座
- ②開關箱門

本機具備「待機省電」功能，將電源插頭插入插座，開關箱門後，將隨即開啟電源。

「開啟電源」(→P.14)

開關箱門 → 電源「啟動」

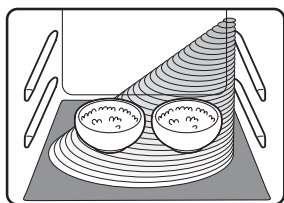


如何善用自動烹調

將食物放到加熱室的底盤中央 (→P.16)

內建控制加熱的紅外線，能測量放在加熱室中的食物溫度。

為了正確測量溫度，食物請放在底盤中央。



請根據食物，靈活運用自動烹調功能 (→P.24)

下表為參閱範例。

要溫熱的食物	適用的自動烹調功能
常溫或冷藏保存的菜餡、白飯	1 菜餡•白飯
冷藏保存的牛奶	2 飲料•牛奶 (杯數)
冷凍保存的菜餡、白飯	4 冷凍品溫熱

自動烹調的強弱設定可利用5段或3段調節。「讓自動烹調火候更接近您的喜好(強弱設定)」(→P.17)

烹調結束後，請勿拔下電源插頭

為冷卻本機，冷卻風扇可能轉動。液晶螢幕顯示「冷卻中」時，請勿拔下電源插頭。(→P.18)

本書刊載之照片、圖例僅供參考。
請以實物為準。

目錄

確認與準備作業

使用前請
務必閱讀

各部位的名稱、附屬品	4
操作面板	5
安全注意事項	6
初次使用時的確認與準備	13
• 確認安裝狀態	13
• 開啟電源	14
• 變更結束提示音	14
• 進行空燒(脫臭)	15
• 善用方法	16
加熱前檢查事項	16
選擇食譜進行烹調	17
結束烹調後的秘訣	18
保養秘訣	18
加熱的原理	19
手動烹調可設定的單位時間	19
可使用的容器、不可使用的容器	20

使用方法

附屬品的使用方法	22
• 附屬品圖例的參考方法	22
• 手動烹調時使用的附屬品	22
• 加水槽的使用方法	23

自動烹調

配合食物內容選擇加熱食譜	24
自動烹調的選擇方法	25
溫熱	26
• 溫熱菜餡、白飯	26
1 菜餡•白飯	
• 溫熱以冷凍保存的菜餡、白飯	28
4 冷凍品溫熱	
• 溫熱飲料	30
2 飲料•牛奶 (杯數) 3 溫酒 (瓶數)	
• 溫熱便利店便當	31
5 便利店便當	
• 利用蒸氣溫熱達到鬆軟效果	32
6 蒸氣溫熱 7 中式肉包溫熱	
8 油炸食物溫熱	

預煮	34
• 肉類或魚類解凍	34
9 解凍 10 半解凍	
• 川燙預煮蔬菜	36
11 川燙預煮葉菜・蔬果類 12 川燙預煮根莖類	
烹調	38
• 不預熱的食譜	38
• 有預熱的食譜	39
• 小份量食譜 (1人份/2人份)	40

手動烹調

微波加熱	41
• 微波快捷鍵 (700W/600W)	41
• 700W~100W的微波加熱	42
決定加熱時間的方法	43
避免爆開或噴濺飛散的加熱方法	44
溫熱市售冷凍食物的方法	44
• 輪替加熱 (加熱中由強火轉成弱火的加熱方法)	45
燒烤加熱	46
烘烤加熱	47
• 預熱有	47
• 預熱無	48
與水蒸氣組合烹調	49
發酵	50
• 蒸氣烘烤發酵	50
• 蒸氣微波發酵	51
烹調途中加入蒸氣 (手動加濕)	52
手動烹調加熱時間的標準	53
• 微波烹調	53
• 蒸氣微波烹調	54
• 烘烤/燒烤烹調	54

保養

保養 (去除水滴或污垢)	55
• 本機	55
• 箱內清潔 (清理加熱室的污垢)	56
• 水管排水 (排出本機殘留的水)	56
• 脫臭 (去除加熱室內的異味)	56
• 附屬品	56

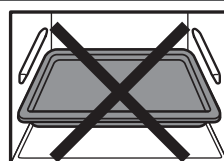
無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時	57
疑似故障時	60
出現通知顯示時	63

料理集 (→P.64~114)

目錄	64
索引 (按照注音符號排列)	113

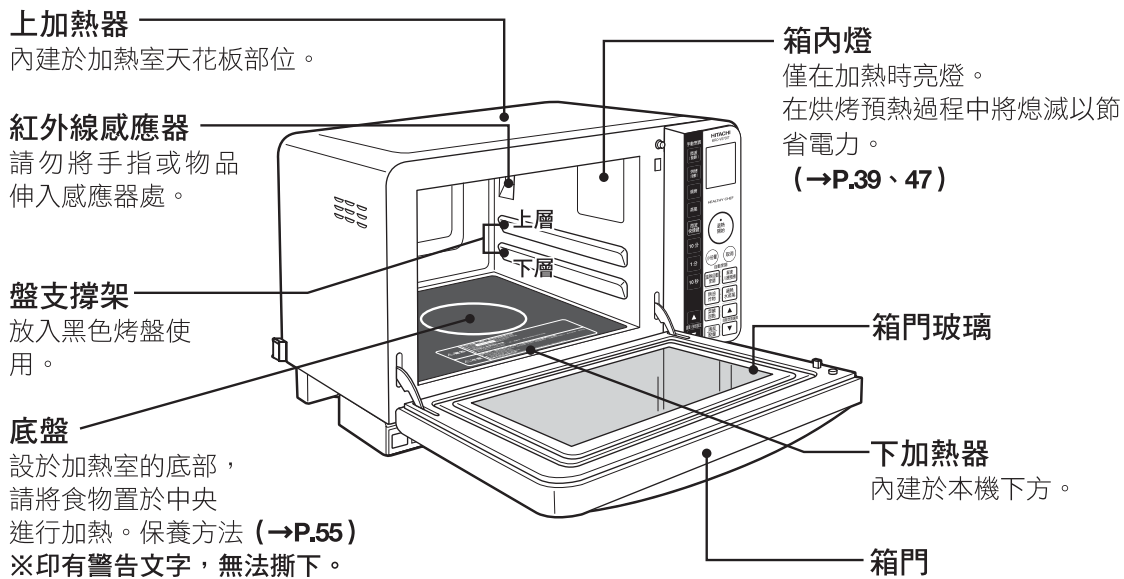
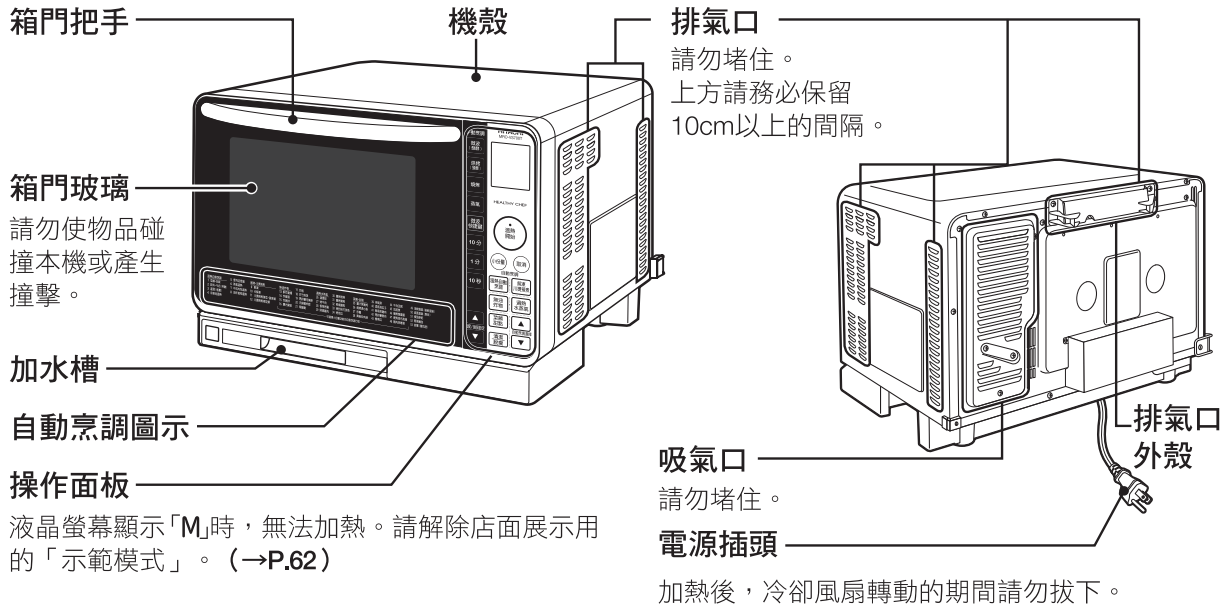
黑色烤盤 無法用於微波加熱



微波加熱時如果使用黑色烤盤，將會引發火花（閃光），使塗裝剝落或箱門玻璃受損，造成機器故障或人員受傷。

各部位的名稱、附屬品

確認與準備作業



蒸氣爐
內建於加熱室側面。讓水沸騰用的鍋爐。

附屬品

附屬品的使用方法 (→P.22、23)

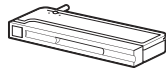
■ 黑色烤盤

安裝在盤支撐架上使用。
表面有經過琺瑯加工。
為了防止因熱而變形，中央呈現鼓起的形狀。
為金屬製品。無法用於微波加熱。



■ 加水槽

使用蒸氣等功能時，先裝水後再裝入本機。
工廠出貨時設定在本機上。



操作面板

溫熱自動烹調	5 便利店便當	解凍/川燙預煮	無油炸物	17 炸蝦	過熱水蒸氣	30 鹽烤鮭魚	菜餚・甜點	39 茶碗蒸	44 牛肉豆腐	49 海綿蛋糕 (裝飾蛋糕)
1 菜餚・白飯	6 蒸氣溫熱	9 解凍	13 酥炸雞塊	18 炸竹筍魚	26 漢堡排	31 鹽烤鯖魚	35 薑汁烤豬肉	40 酒蒸海瓜子	45 煎餅煮	50 戚風蛋糕 (原味)
2 飲料・牛奶 (杯數)	7 中式肉包溫熱	10 半解凍	14 炸雞翅	19 馬鈴薯可樂餅	27 燻牛肉	32 照燒鰻魚	36 焗烤通心粉	41 鱈魚蒸雞肉	46 鱈魚燻蘿蔔	51 模型餅乾
3 溫酒 (瓶數)	8 油炸食物溫熱	11 川燙預煮葉菜・蔬果類	15 炸雞排	20 天婦羅炸蝦	28 香草烤雞	33 烤對切竹筍魚	37 炒麵	42 馬鈴薯燻肉	47 鱈魚昆布高湯	52 簡易麵包
4 冷凍品溫熱		12 川燙預煮根莖類	16 腰內豬排	21 南蠻雞	29 照燒雞肉	34 烤地瓜	38 青椒炒肉絲	43 煎南瓜	48 豬肉味噌湯	53 披薩 (麵包底)

可選擇小份量功能的自動烹調行程

確認與準備作業

自動烹調圖示

於箱門的正面部分，顯示自動烹調功能可選擇的食譜編號與食譜名稱。
其他食譜請見「自動烹調的選擇方法」(→P.25)

手動烹調按鍵

以手動烹調進行料理時，選擇加熱的類型。
要在部分手動烹調食譜進行烹調的過程中加入蒸氣時，按下 **蒸氣**。(手動加濕)(→P.52)
使用 **微波** 的食譜無法使用此功能。

微波快捷鍵

可簡單使用手動烹調中常用的微波加熱 **700W** **600W**。

定時按鍵

設定手動烹調的時間。

溫度/強弱設定按鍵

進行 **1 菜餚・白飯**、自動烹調的強弱設定(→P.17)或手動烹調的溫度設定。

清潔、脫臭按鍵

按下按鍵選擇 **清潔** **脫臭**。(→P.56)

HITACHI MRO-VS700T

微波 烘烤 燒烤 過熱水蒸氣 蒸氣 發酵 預熱 [自動] 小份量

現在 M約 18分 00秒 設定 18個 00℃ 黑色烤盤 冷卻中 加水 W 弱・中・強 清潔 脫臭

HEALTHY CHEF

微波 (發酵) 烘烤 (發酵) 燒烤 蒸氣 微波快捷鍵 10分 1分 10秒 溫熱開始 小份量 取消 自動烹調 溫熱自動烹調 解凍/川燙預煮 無油炸物 過熱水蒸氣 菜餚・甜點 自動烹調選擇 清潔 脫臭

液晶螢幕

顯示設定內容或運轉狀況。
(顯示圖為全部亮燈時的示意圖)

溫熱/開始指示燈

在自動烹調、手動烹調時閃爍，告知使用者按下 **溫熱開始** 即可開始烹調。
(開始加熱後就會熄滅)

溫熱/開始按鍵

要開始 **1 菜餚・白飯**、自動烹調、手動烹調時，按下本按鍵。

小份量按鍵

按下按鍵，選擇小份量食譜。

取消按鍵

取消設定內容或停止運轉。

自動烹調按鍵

按下按鍵，選擇自動烹調的種類。

食譜選擇按鍵

選擇自動烹調的食譜編號。

訊息


- 自動烹調共有64道食譜。(→P.25)
- 自動烹調的部分食譜剛開始烹調時，液晶螢幕可能會顯示「0」。


安全注意事項


本產品為一般家用電器。請勿使用於商業用途。

為了預防本產品造成使用者生命財產的損失，以下將分別說明應遵守的各類注意事項。請詳閱本文中的注意事項後，正確使用本產品。

- 本篇內容將根據不當使用時造成的危害與損害程度，採用下列分類進行說明。



 **危險** 「極可能造成死亡或重傷」的內容。



 **警告** 「可能造成死亡或重傷」的內容。

 **注意** 「可能造成人員受傷或財物損失」的內容。

- 以圖示記號區分並說明應遵守事項的內容。


 「提醒警告或注意」的內容。


  不得從事的「禁止」內容。

  務必執行的「指示」內容。

產品內部存在流通高壓電的部位


危險


 **切勿改造本產品**
若非專業技師（維修人員），切勿修理、分解本產品
禁止拆解
否則將引起火災、觸電或人員受傷
故障時，請向原購買經銷商洽詢維修
除專業人員能對微波爐進行保養與維修作業（包括對能確保隔絕微波能量暴露之可移除式箱門其保養與維修）外，任何人進行上述作業將具危險


 **切勿將手指或物品伸入吸氣口、排氣口、加水槽收納部位等產品的孔洞或縫隙（請特別注意小孩子好奇調皮等情況）**
禁止
否則將引起火災、觸電或人員受傷
如有異物掉入本機內部時，請先拔出電源插頭，再向原購買經銷商洽詢

電源插頭、電源線、電源插座部分


警告


 **不可用潮濕的手插拔電源插頭**
否則可能會觸電
禁止潮濕的手觸碰


 **請勿使電源插頭、電源線浸水或遭水潑灑**
禁止
電源插頭沾染水分時請勿使用
否則將造成漏電、觸電、故障的意外


 **不可使電源插頭、電源線受到損傷**
否則將引發觸電、起火、釀成火災
會損傷電源插頭、電源線的情況


● 改造	● 捆束
● 過度彎曲	● 壓在重物下
● 拉扯	● 夾在縫隙中
● 扭轉	


 **請勿使用已受損的電源插頭、電源線或已鬆脫的插座**
禁止
否則將引發觸電、起火、釀成火災

 **切勿使用交流電壓110V以外電源**
禁止
若電源線損壞時，必須由製造廠商或其服務處或具有相關資格人員加以更換，否則可能發生危險

 **指示**
電源請單獨使用交流電壓110V、額定15A以上的插座
請勿與其他器具併用插座，否則將造成插座部位因異常發熱而引發起火意外
（禁止併用多孔插座）

 **指示**
應將電源插頭確實完全插入插座
否則將引發觸電、起火、釀成火災

 **指示**
將電源插頭的灰塵確實擦拭乾淨（尤其是刀片之間的安裝面）
否則將因灰塵吸收濕氣，導致絕緣性降低，引發起火意外

 **指示**
長期不使用時，應將電源插頭從插座上拔下
否則將使絕緣強度降低，而引發漏電、觸電、火災

電源插頭、電源線、電源插座部分 (續)

⚠ 注意



不得使電源線靠近排氣口等
高溫部位
否則將造成電源線損傷



拔下電源插頭時，不可用拉扯電源線的方式拔除
否則將造成電源線斷裂，釀成起火意外
拔下時，請確實握住電源插頭部位

確認與準備作業

安裝時

⚠ 警告



不可在下列場所使用
否則將因烘烤或燒烤加熱等烹調的高溫而引發起火

- 幼童拿得到的地方
否則將造成意外、燒燙傷、人員受傷
- 窗簾或噴霧罐等易燃物附近
- 榻榻米、地毯、桌巾等不耐熱的物品上



否則將因烘烤或燒烤加熱等烹調的高溫而引發起火



請拆除本機與附屬品的所有包裝材料，並將塑膠袋丟棄或保管於幼童無法拿取的地點
否則將導致包裝材料起火，或因幼童戴上塑膠袋嬉戲而造成窒息意外

指示

⚠ 注意



請勿在會淋濕的流理台附近，或瓦斯爐等火源或熱氣的附近使用
否則將造成觸電、漏電、起火事故



請勿將本機安裝於不耐熱的牆面材質或家具旁，或者會使插座靠近排氣口附近的位置
否則將造成起火、變色、觸電



應安裝於平坦穩固的地點
否則可能因安裝於不平穩的場所造成振動、噪音、本機掉落，並且可能導致人員受傷

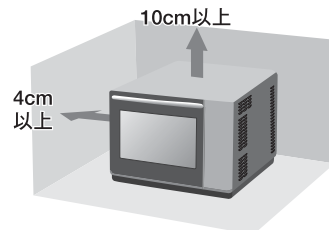
指示



本機與牆壁間應隔開下表以上的距離，並確保上方、左方、右方、後方任一方向無阻礙物
否則將造成牆壁變色或本機故障

位置	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4	0	開放	0

在後方為玻璃的情況下，可能會因溫差造成玻璃破裂，因此請與玻璃保持20cm以上的距離



安全注意事項 (續)

使用注意事項

確認與準備作業

警告



不可讓兒童單獨使用，或是讓幼童觸摸
否則將造成燒燙傷、觸電、受傷的意外
僅在使用手冊提供充分說明，足使孩童能充分了解不當使用將產生之危險，能以安全的方式使用微波爐的前提下，方可容許孩童在無人看顧下使用微波爐



請勿吊掛在箱門或箱門把手上
否則將造成本機傾倒、掉落，導致受傷



請勿於烹飪以外的目的使用
否則將造成燒燙傷、受傷、火災意外



本機上方不可放置噴霧罐等物品
否則使用烘烤或燒烤等加熱功能時，噴霧罐等物品將因本機高溫而過熱，造成事故、燒燙傷、變形



請依照本書記載的食材份量、容器、使用的附屬品等內容進行烹調
否則將造成起火或引發火災意外



本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者（包含孩童）使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。

注意



當本機發生翻覆或掉落的情況時，不可繼續使用
否則將因電波或熱能外洩，造成觸電或燒燙傷的意外
請委託原購買經銷商檢修



不以物品撞觸箱門玻璃或施加衝擊、造成損傷
否則將造成玻璃破裂、導致受傷
即使是微小裂隙，玻璃也可能因而破裂。此外，即使產生損傷沒有立即破裂，也可能於之後使用中或使用後（放置時）因熱脹冷縮而破裂



箱門或箱門封條如有破損，切勿繼續使用
否則將導致電波或熱能外洩，造成燒燙傷的意外
請委託原購買經銷商檢修
進行修理前，專家可能會進行動作檢查



不可在箱門夾到物品的狀態下進行烹調
否則將因電波外洩或熱能外洩，造成人員受傷、燒燙傷，或引發起火、火災意外



常保清潔
否則操作面板或加熱室壁面等表面部分會發生劣化，將影響機器使用壽命



不可在加熱室壁面或底盤等部位沾附食物殘渣、油汙的情況下直接烹調
否則將造成冒煙、起火或火災意外



如有受到雷擊的危險時，應將電源插頭從插座上拔下
否則將造成故障



不可堵塞吸氣口與排氣口
不可堵塞吸氣口、排氣口，否則本機內部將無法冷卻，會因高溫造成故障或起火



不可用其他容器大力碰撞底盤
否則將造成故障
已有破裂或龜裂情況時，不可繼續使用，應向原購買經銷商洽詢檢修



本機不可淋到水
否則將造成短路或觸電
不慎潑到水時，請向原購買經銷商洽詢



不可對箱門過度施力、撞擊，或坐在本機上
否則會造成箱門鬆動，導致電波或熱能外洩，引發受傷或燒燙傷意外




空燒（脫臭）應在下列狀態下進行（→P.15）

- 加熱室內淨空
- 對油煙味與異味較敏感的小鳥等小動物，已移到別的房間
- 已打開窗戶或啟動通風扇
否則烹調中可能會產生油煙味或煙霧

烹調中或烹調後（包含 清潔、排水以及空燒（脫臭）運轉模式）

警告



要中斷烹調或保養時，請按下  鍵
請勿直接拔下電源插頭，否則將造成火災或觸電的意外

指示

注意



打開箱門時，不可探頭往內望
否則將因熱氣或水蒸氣等因素而造成燒燙傷

禁止



不可對高溫狀態下的箱門玻璃與底盤等
部位潑水
否則可能造成破裂

禁止



冷卻風扇動作時，請勿拔下電源插頭
否則將造成零件故障

禁止



禁止接觸

機殼、排氣口、箱門、加熱室、底盤、
黑色烤盤等部位的溫度會變得極高，因
此不可用手直接觸碰相關部位
否則將造成燒燙傷或受傷意外



指示


取出及放入食物、容器、黑色烤盤等物
品時，應使用厚的乾布或現有的烤箱專
用手套
請勿徒手接觸，否則將造成燒燙傷或引發受傷
意外



禁止

加熱室內的食物起火燃燒時，不可打開
箱門

否則可能會引發助燃的現象

1. 立即按下  按鍵停止運轉，再拔下電
源插頭
2. 讓易燃物遠離本機，待火勢熄滅為止，
若火勢未見減弱，應使用清水或滅火器
滅火

火勢熄滅後不可繼續使用，請先委託原購
買經銷商進行檢修



指示

切勿讓小鳥等小動物接近本機

以烘烤、燒烤等功能加熱時，可事先移至其他
房間，或打開窗戶、啟動通風扇進行換氣，避
免室內瀰漫煙霧或臭味



注意避免夾
傷手指

開關箱門時，須注意避免夾傷手指

否則將造成燒燙傷或受傷意外

安全注意事項 (續)

使用微波加熱功能時

(自動烹調的「溫熱」與手動烹調的「微波加熱」)

確認與準備作業

警告



不可加熱食物以外的物品
否則將造成燒燙傷、受傷、火災意外
請勿用來加熱市售的微波加熱型熱水袋、奶瓶(消毒袋)、玩具等物品



熱水袋



不可加熱生蛋、水煮蛋(不論是否去殼)以及荷包蛋
否則恐造成雞蛋破裂,導致底盤或箱門玻璃受損



生蛋



水煮蛋



蛋黃或荷包蛋



加熱少量食物(低於100g)或以手動烹調功能追加加熱時,請勿離開本機
否則將因過度加熱導致食物冒煙、起火



請勿過度加熱食物
否則將造成意外起火、燒燙傷、人員受傷

- 加熱少量的食物(未滿100g)時,請將手動烹調設為 **微波 600W** 以下、加熱時間設定在20~50秒,一邊觀察情況一邊進行加熱
- 使用自動烹調功能時,請依照本書記載的食物份量與容器等內容進行加熱
加熱時使用的容器重量,需與食物的份量大致相同
- 使用手動烹調(微波加熱)功能時,應妥善斟酌設定時間,並且在加熱時隨時注意食物的加熱情況



液體或其他食物請勿裝入密封容器進行加熱
否則恐造成容器破裂,導致底盤或箱門玻璃受損



帶殼或連皮的食物,必須先敲出裂痕或劃出割痕後,再進行加熱
否則可能發生破裂,造成人員燒燙傷或受傷



蛋類請先打散後再加熱
在微波爐內加熱帶殼及全熟的蛋可能有爆開的危險,故不得使用微波爐加熱



不可直接以下列狀態進行加熱
否則將造成燒燙傷、受傷、火災意外

- 未取出保鮮劑(脫氧劑等)的狀態
- 包裝或食物上貼著標籤或膠帶的狀態
- 瓶罐或容器上仍有蓋子或瓶栓等物品的狀態
- 罐頭尚未開罐的狀態
- 市售烹調包食物未開封的狀態

請取出保鮮劑,撕下標籤與膠帶並取下蓋子或瓶栓後,再進行加熱
罐頭等食物則先移至其他容器後,再進行加熱

注意



沒有放置食物時請勿加熱
否則將造成故障、起火



不可使用下列金屬製物品
否則將引發火花(閃光),造成故障、起火、玻璃破損

- 附屬品中的黑色烤盤



- 鐵籤或金屬製的烹調用具
- 鋁箔紙
- 金屬或琺瑯材質的鍋具、上蓋
- 表面經鋁等材質加工處理的塑膠容器



切勿使用紙質或耐熱溫度偏低的塑膠容器加熱食物
否則可能引發起火



溫熱嬰幼兒用牛奶、嬰兒食品或照護食品時,在手動烹調(微波加熱)功能加熱後應先攪拌,再確認溫度
否則將造成燒燙傷



市售的嬰兒食品必須先移至其他容器後,再進行加熱
否則將導致燒燙傷或受傷
加熱後的嬰兒食品應均勻攪拌,瓶裝物則應充分搖晃後確認其溫度



加熱後取下保鮮膜等包覆物時,必須緩慢撕開
否則將因蒸氣瞬間噴出而造成燒燙傷

溫熱飲料等液體食物時（請注意突沸的情況）

警告



請勿過度加熱飲料等食物

否則在加熱過程中或加熱完成後，可能出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷

此外，可能因衝擊導致底盤破裂

- 飲料（水、牛奶、酒、咖啡、豆漿等）
- 濃稠的食物（咖哩、燴類等）
- 油脂較多的食物（鮮奶油、奶油等）

若過度加熱，請花1~2分鐘左右在加熱室內冷卻後再取出



不可使用 **1 菜餚•白飯** 加熱飲料或湯品等液體食物

否則在加熱過程中或加熱完成後，可能出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷

此外，可能因衝擊導致底盤破裂

- 牛奶、茶、咖啡、水以

2 飲料•牛奶（杯數） 加熱

- 酒以 **3 溫酒（瓶數）** 加熱

- 味噌湯與湯品等，請以手動烹調（微波加熱）功能加熱

加熱後要進行追加加熱時，手動烹調請設定為 **微波 600W** 以下，一邊觀察情況一邊進行加熱



要溫熱飲料時，請選擇使用高度較淺的廣口容器

請勿使用高度較深的窄口容器，否則在加熱過程中或加熱完成後，可能出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



加熱前請先充分攪拌均勻

否則在加熱過程中或加熱完成後，可能出現突然沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷

微波加熱飲料會導致延遲性噴濺沸騰（delayed eruptive boiling），因此取出容器時應特別小心



加熱前



從加熱室取出時請慢慢拿取

否則可能因為突然出現沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



食物剛加熱完成時，請勿直視食物上方

否則可能因為突然出現沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



剛完成加熱時，請勿立即加入即溶咖啡等粉末，或牛奶等液體

否則可能因為突然出現沸騰（突沸）的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷



安全注意事項 (續)

使用加水槽時

確認與準備作業

⚠ 注意



僅限加入清水
請勿加入酒精類液體，否則將造成起火意外

禁止



一旦出現破損時，不可繼續使用
否則將因漏水而引發故障

禁止



不可放入洗烘碗機或烘碗機等用具內清洗或烘乾
否則會造成損壞或變形

禁止



不可放置於瓦斯爐旁或本機上方等高溫處
否則使用烘烤或燒烤加熱等功能時，本機溫度將變得極高，造成加水槽破損或變形

禁止



重新換水
為了衛生，烹調時請重新換水使用，否則水會變成水蒸氣直接接觸食物

指示



不可浸泡在熱水中，或進行熱水消毒等動作
否則會造成損壞或變形

禁止



應勤於清洗以保持清潔
請勤於清洗，否則將引發衛生方面的問題

指示

保養時

⚠ 警告



拔下電源
插頭

請先拔出電源插頭，再進行保養
否則直接插在插座上，將造成觸電意外



禁止

切勿以鐵刷或銳利物品刷洗本機或附屬品等部位
否則將造成損傷、破損



指示


待本機各部位及附屬品等物品冷卻後，再進行保養
否則將因高溫而造成燒燙傷

異常、故障時

⚠ 警告



指示

立即按下  鍵，並停止使用
否則將引起火災、觸電或人員受傷
請立刻將電源插頭從插座上拔除，並委託原購買經銷商進行檢查、維修
如果察覺到冒煙時，應切斷電源 (switch off) 或取下電器插頭並保持爐門關閉以抑制 (stifle) 任何火焰產生

異常、
故障的
範例

- 電源線或電源插頭異常發熱
- 發出焦臭味
- 發出異常聲響
- 冒出火花 (閃光)
- 接觸本機時有麻麻的觸電感
- 箱門有明顯鬆動或變形的情况
- 偶爾會出現無法自動停止加熱的情况

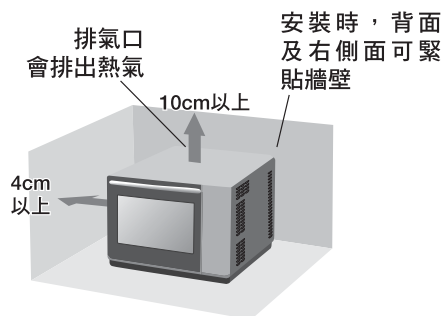
初次使用時的確認與準備

初次使用時請依照以下步驟（→P.13~18），確實進行確認與準備工作。

確認安裝狀態

請詳閱安全注意事項（→P.7）後再進行安裝

- 請安裝於平坦穩固的地點
- 烹調中或烹調後，本機上面、周遭可能呈現高溫，因此下圖所示的距離以內請勿放置物品
- 安裝時請依據右圖指示並請確認以下事項
 - 確保上方、左方、右方、後方任一方無阻礙物
將造成牆面變色或本機故障。
 - 背面與右側面可緊貼牆壁，但部分牆壁材質可能會留下接觸痕跡或結露
請在壁面和本機間保留些許間隔，壁面側貼上鋁箔加以保護
 - 在後方為玻璃的情況下，可能會因溫差造成玻璃破裂，因此請與玻璃保持20cm以上的距離
- 請勿安裝於不耐熱的物品或窗簾旁
- 本機下方請勿置放電飯鍋、電熱水瓶等散發蒸氣的物品
- 安裝時請勿堵塞吸氣口、排氣口
- 本機器與收音機、電視、無線機器（無線LAN）以及天線等物品之間，請保持3m以上的距離
否則將使其他設備產生雜音、畫面雜訊，或是通訊狀態變差。



確保上方、左方、右方、後方任一方無阻礙物

提醒

使用醫療用心律調節器者，使用本產品前必須先充分徵詢醫師意見。

初次使用時的確認與準備 (續)

開啟電源

確認與準備作業

1

將電源插頭插入插座

為了節省閒置時消耗的電力，單純將電源插頭插入插座時，不會啟動本機電源。

2

開關箱門

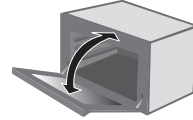
電源進入「啟動」狀態，液晶螢幕將顯示「0」。

打開箱門時，電源將「啟動」。

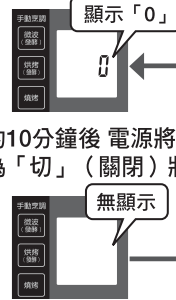
液晶螢幕顯示「M」時 (→P.62)

開關箱門

電源「啟動」



電源「啟動」



待機省電功能

- 電源在「啟動」狀況下閒置超過約10分鐘後，所有螢幕顯示將熄滅，自動關閉電源。
- 當電源因待機省電功能而關閉時，可藉由開啟箱門後再關上的方式「啟動」電源。

變更結束提示音

可將開始、結束等提示音由音樂更改為電子音或無聲。

準備

開關箱門

液晶螢幕上將顯示「0」。

1

按下 3秒以上

- 每次按下 ，結束提示音將以「音樂」、「電子音」、「無聲」的順序切換。

→ 音樂 (播放音樂) ▶ 電子音 (「嗶嗶嗶嗶」重複3次) ▶ 無聲 (「嗶」一聲)

設定為「無聲」時，防止忘記取出提示音 (→P.18)、操作音也會變為「無聲」。

- 冷卻中無法變更結束聲。請於「冷卻中」顯示消失後再操作。

進行空燒（脫臭）

脫臭

加熱室壁面塗有防鏽的油脂。首次使用時，請先依下列步驟執行「空燒（脫臭）」作業以去除油脂。

空燒（脫臭）中會產生臭氣或冒煙，但並非故障。

準備 將加熱室清空，然後關上箱門

1 按下 **清潔脫臭** 2次，選擇 **脫臭**
每次按下都會切換顯示。

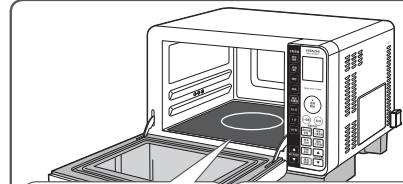
清潔 ◀▶ 脫臭

2 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

空燒（脫臭）需使用加熱器（烘烤加熱）進行。加熱時間約為20分鐘。

聽到結束聲響起，即告完成。本機會變得很燙。敬請注意。

空燒（脫臭）結束後，冷卻風扇最長將繼續運轉約10分鐘，降溫完成後將自動停止運轉。



不放入黑色烤盤。
完全移除包裝材料。

加水槽不加水並裝入本機。

加熱方法

烘烤

20分

加熱時間

脫臭

脫臭顯示

確認與準備作業

注意



禁止

進行「空燒（脫臭）」時，加熱室內不可放置任何物品



指示

請事先將對煙霧與臭味等情況較敏感的小鳥等小動物，移至其他房間



禁止接觸

空燒（脫臭）加熱中或結束後，暫時不可碰摸本機（箱門、機殼、加熱室及其周圍部分）

否則將造成燒燙傷或受傷意外



指示

進行「空燒（脫臭）」時，可能會產生油煙味或煙霧，請打開窗戶或啟動通風扇進行換氣

初次使用時的確認與準備 (續)

善用方法

加熱前檢查事項

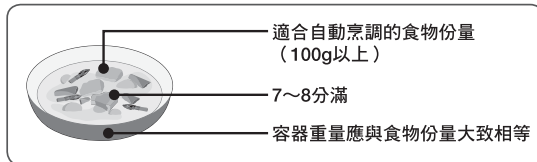
溫熱食譜的食物與容器重量應相等

■ 食物份量

- 食物份量應在100g以上。每1次可加熱的份量將隨不同的自動烹調食譜而異。
- 請確認「使用方法」記載之各自動烹調食譜的秘訣，或是料理集中記載的份量。

■ 容器的重量與大小

使用重量與食物份量約略相等、盛裝食物時容量約為7~8分滿的容器。



■ 同時溫熱2道以上的食物時

食物的份量與容器的大小、重量應相等。

食物靠中央擺放

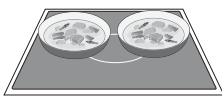
若放在底盤或黑色烤盤的邊緣或角落，則無法發揮良好的烹調效果。



微波加熱時



烘烤/燒烤加熱時



菜餚集中在中央，並稍微取出距離



溫熱飲料時需集中在中央

取下蓋子 (含內蓋)

■ 若加熱時在容器上蓋上蓋子，紅外線感應器將無法進行檢測，因此無法順利烹調。

使用有蓋的容器，蓋上蓋子加熱時，請使用手動烹調（微波加熱（→P.41~44））功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

■ 可能爆開或噴濺飛散的食物，請包覆保鮮膜。（→P.27、29）

- 帶殼或連皮食物如果先撬開殼或在表面劃幾刀，可以防止爆開或噴濺飛散。（→P.44）
- 濃稠的食物在加熱前請先充分攪拌並包覆保鮮膜。

解凍時不必裝入盤子等容器

為了讓肉類或魚類解凍效果更佳，不使用陶瓷器或耐熱餐盤等器具。

- 解凍肉類或魚類時，可以放在保麗龍製托盤上，或是鋪上烘焙紙或餐巾紙後置於其上。
- 將剛從冷凍庫取出、呈凍硬狀態的肉類或魚類進行解凍。
- 不必用保鮮膜等覆蓋。

提醒

溫熱未滿100g的食物時，請使用手動烹調 **微波 600W**（→P.41~44）並將加熱時間設為20~50秒，一邊觀察情況一邊進行加熱。

市售冷凍食物以手動烹調進行溫熱。

加熱時間以食物製造商標示的 **微波 700W** 或 **微波 600W** 的時間為標準進行加熱。「溫熱市售冷凍食物的方法」（→P.44）

選擇食譜進行烹調

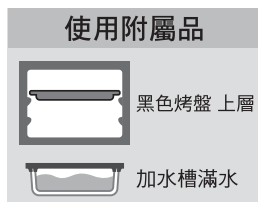
依照食物種類分別使用自動或手動烹調功能

自動烹調的選擇方法及一覽表 (→P.25)

	自動/手動	使用方法
溫熱	自動  按單鍵 (1菜餚•白飯) 就能溫熱菜餚、白飯 (→P.26、27)	(→P.26、27)
	溫熱自動烹調  溫熱「配合食物內容選擇加熱食譜」(→P.24)中記載的食物 (→P.26~37)	(→P.26~37)
	手動  選擇微波功率及加熱時間進行溫熱 (→P.41~45)	(→P.41~45)
烹調	自動  烹調料理集 (→P.64~114) 中記載的料理 (→P.38~40)	(→P.38~40)
	手動  烹調市售食譜中的料理 (→P.41~52)	(→P.41~52)

使用適合食譜的附屬品

需使用的附屬品，請至各食譜記載的圖例中確認。



「附屬品圖例的參考方法」(→P.22)

「手動烹調時使用的附屬品」(→P.22)


「加水槽的使用方法」(→P.23)


「讓自動烹調火候更接近您的喜好(強弱設定)」

- 當烹調火候感覺加熱不足或加熱過度，就可進行調節。
- 開始進行自動烹調之前，請先做好強弱設定。

例：2 飲料•牛奶(杯數) (→P.30) 的情況




1 按下 ，再將標示符號調整至所需的位置

- 強弱將自動設定為「中」(標準)。
- 強弱設定調整中按住  3秒以上，將發出「嗶」聲，記憶強弱調整。不同的食譜可分別記憶，下一次將自動設成上次記憶的強弱設定。

- 以單鍵開始 1菜餚•白飯 (→P.26、27) 時，則在按下  後進行強弱設定調整。

烹調過程中開關箱門應盡量迅速

- 立刻按下  繼續進行加熱。開啟箱門時會停止加熱。停止加熱的時間越長，加熱室溫度下降就越多，無法獲得良好的烹調結果。
- 請隔著箱門確認烹調結果。

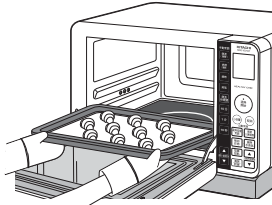
初次使用時的確認與準備（續）

善用方法（續）

結束烹調後的秘訣

食物應儘早取出

- 否則餘熱可能會使烹調完成狀態（燒烤色澤）出現變化。
- 取出食物時，特別是取出飲料與湯品時，應注意避免潑灑出來。
- 烘烤或燒烤加熱後，本機或黑色烤盤會變得很燙。
應使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套，以雙手取出黑色烤盤。



- 如果忘記取出食物，將響起提示音進行通知。

為了防止發生忘記取出食物的情況，烹調結束後未開啟箱門時，將在3分鐘內以每隔1分鐘1次的頻率，發出三次「嗶嗶嗶」提示訊息音。

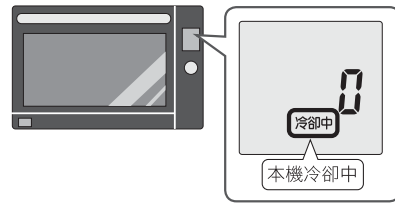
加熱不足時，以手動烹調功能追加加熱

經過自動或手動烹調後如果還想多加熱、多烤一下時，請以手動烹調功能一邊觀察情況一邊進行追加加熱。

「手動烹調」的使用方法（→P.41~51）

冷卻中請勿拔下電源插頭

- 為冷卻本機，冷卻風扇可能轉動。冷卻中仍可使用部分手動烹調功能。
- 冷卻風扇的運轉時間，最長約為10分鐘。
- 要拔下電源插頭時，請確認「冷卻中」顯示消失、冷卻風扇停止運轉。



- 閒置約10分鐘後，本機將自動關閉電源。開啟箱門後，將隨即啟動電源。

保養秘訣

重點在於不繼續烹調其他食物時，請經常保養本機。請待加熱室冷卻後再行保養。

清理加熱室的污垢

產生蒸氣，讓加熱室內的污垢容易擦拭後，擦拭加熱室內部。

「箱內清潔（清理加熱室的污垢）」（→P.56）

排出本機中的水

使用蒸氣或過熱水蒸氣後，將殘留在本機內的水排出，倒掉加水槽中的水。

「水管排水（排出本機殘留的水）」（→P.56）

去除加熱室內的異味

如果感覺加熱室內有異味時，請以空燒進行脫臭。

「進行空燒（脫臭）」（→P.15）

加熱的原理

微波 用電波（高頻）加熱食物。
電波（高頻）有3種性質。

- 會被富含水分的食物「吸收」。
- 會「穿透」玻璃、陶瓷器等容器。
- 碰到金屬會「反射」。

快速且符合經濟效益。

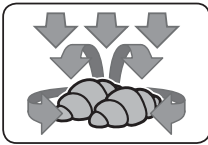
不使用水煮，可以保存養分。

可保留食物的顏色、形狀以及風味。

可直接放在盤子上加熱。

被食物吸收的電波，將使水分子的振動運動變得活躍，進而產生熱能。這種熱能可快速加熱食物。

烘烤



上、下加熱器可使加熱室維持均衡溫度，像包圍整體食物般地讓食物均勻受熱。

燒烤



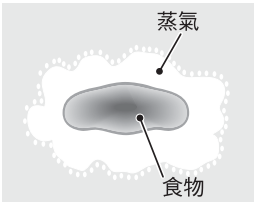
利用上、下加熱器加熱食物，可以將食物烤得外酥內軟。

蒸氣 + 微波

讓加熱室充滿蒸氣（100°C左右的水蒸氣），並結合微波、烘烤或燒烤功能，共同加熱食物。為食物增添水分，讓食物濕潤柔軟。

蒸氣 + 烘烤

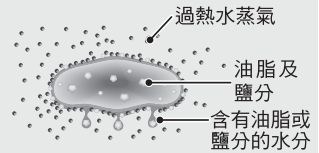
蒸氣 + 燒烤



過熱水蒸氣 + 烘烤

讓加熱室充滿過熱水蒸氣，同時結合烘烤或燒烤功能來加熱食物。能使肉類等食物多餘的油脂及魚類等食物的鹽分排出，讓菜餚更有益健康。（過熱水蒸氣粒子非常細，無法透過肉眼看見。）

過熱水蒸氣 + 燒烤



手動烹調可設定的單位時間

微波

輸出	設定時間	單位時間
700W	10秒~10分鐘	10秒
600W	10秒~19分50秒	10秒
500W		
200W	10秒~20分鐘	10秒
100W	20分鐘~90分鐘	1分

烘烤／蒸氣烘烤

設定時間	單位時間
10秒~20分鐘	10秒
20分鐘~90分鐘	1分

蒸氣微波發酵

設定時間	單位時間
10秒~20分鐘	10秒
20分鐘~90分鐘	1分

蒸氣微波

設定時間	單位時間
10秒~19分50秒	10秒

燒烤／蒸氣燒烤

設定時間	單位時間
10秒~20分鐘	10秒
20分鐘~40分鐘	1分

蒸氣烘烤發酵

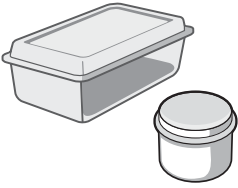
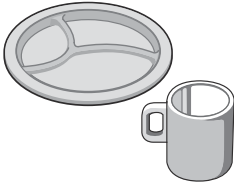

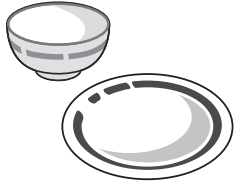
設定時間	單位時間
10秒~20分鐘	10秒
20分鐘~90分鐘	1分

可使用的容器、不可使用的容器

○ 代表可使用。

✗ 代表不可使用。

確認與準備作業

	塑膠、矽膠容器		陶器、瓷器	
	<p>具耐熱性的塑膠容器、矽膠容器 聚丙烯製的容器等</p> 	<p>其他的塑膠容器</p> 	<p>具耐熱性的陶器、瓷器 陶瓷布丁碗、焗烤盤等</p> 	<p>日常使用的陶器、瓷器 飯碗、盤子等</p> 
微波	○	✗	○	○
	<p>需使用耐熱溫度高於140°C且標示「可用於微波爐」的物品。但使用到砂糖、奶油、油脂的料理，將會產生高溫而導致容器變形，因此切勿使用。</p> <p>加熱中使用會噴出蒸氣的容器時，混入蒸氣中噴出的食物會附著於加熱室內壁，可能造成加熱室內塗裝受損。烹調後，請立即擦拭乾淨。</p>	<p>不可使用耐熱溫度低於140°C的容器（聚乙烯、苯乙烯樹脂等），或是耐熱溫度極高，卻會因電波而變質的容器（表面使用三氯氰胺、苯酚、尿素甲醛樹脂、鋁等材料加工過的樹脂等）。</p> <p>但唯有使用 9 解凍 10 半解凍 時，可使用保麗龍托盤。</p>	<p>但不可使用有彩繪、裂痕花紋、描金或描銀圖樣的容器，否則將造成器具受損或產生火花（閃光）。</p> <p>此外，使用無釉的陶器與陶鍋等吸水性較高的容器、或長期泡水的陶瓷器，可能會有發燙或破裂的情況，敬請小心注意。</p>	
烘烤／燒烤	✗	✗	○	✗
	<p>但標示「可用於烘烤、燒烤」的產品，可在容器記載的耐熱溫度以內使用。</p>			

使用注意事項

- 使用適用於微波爐之容器。
- 請勿將微波加熱與烘烤、燒烤加熱功能弄錯。如弄錯加熱功能的種類時，可能會造成食物或容器冒煙或起火。加熱前請先確認加熱功能的種類。
- 關於塑膠類容器，請確認耐熱溫度後再行使用。
- 請勿使用材質或耐熱溫度不明的容器。適用於微波爐之容器才得以在微波爐內使用。

玻璃容器

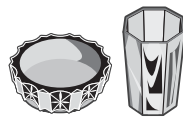
具耐熱性的玻璃容器



但是加熱後急速冷卻時，可能會有破裂的情況。

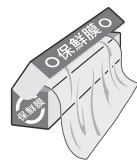
不具耐熱性的玻璃容器

強化玻璃、水晶玻璃、刻花玻璃等



其他

保鮮膜類



可使用耐熱溫度高於140℃的產品。但使用油脂、奶油、砂糖的料理會產生高溫而導致保鮮膜融化，因此切勿使用。進行烘烤或燒烤加熱後，加熱室溫度將變得極高，可能導致保鮮膜類產品融化，使用時請小心注意。

金屬、金屬製蛋糕模型、金屬容器、鐵籤、鋁箔紙等



會反射電波，因此切勿使用。但可利用鋁箔反射電波的性質，局部覆蓋食物過度加熱的部分。此時，若觸碰到加熱室壁面或箱門玻璃時，可能會產生火花（閃光）而造成破損或故障，敬請小心注意。

竹製、木製、藤製、紙製、亮光漆面、漆面容器等



可能會造成燒焦、掉漆、龜裂等情況，因此切勿使用。尤其是採用鐵絲的容器更容易起火燃燒。但竹籤、牙籤、紙類僅限使用於料理集記載的使用方法。



但是加熱後急速冷卻時，可能會有破裂的情況。



但發酵時可使用。



但不可使用把手為塑膠製的容器。



但可使用硫酸紙，或經耐熱加工處理的紙製品（烘焙紙）。

附屬品的使用方法

附屬品圖例的參考方法

需使用的附屬品因食譜而異。
請依照操作步驟或料理集的圖例，正確地設置附屬品。

附屬品的使用範例

使用黑色烤盤並使用加水槽時

附屬品的設置位置

黑色烤盤設置於盤支撐架上層。

加水槽的狀態

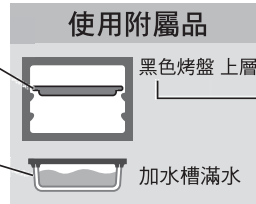
加水至滿水線，再裝入本機。



請將加水槽的水加到滿水線，並裝入本機。

請將加水槽清空後裝入本機。（沒有加水槽圖示時）

即使殘留水分，亦不會影響烹調結果。



使用附屬品

黑色烤盤 上層

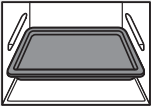
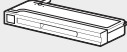


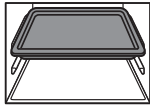
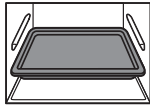
加水槽滿水

需使用的附屬品

使用方法

手動烹調時使用的附屬品

與自動烹調的使用方法可能不盡相同。

手動烹調的加熱方法	附屬品的種類 (○：可使用 ×：不可使用)		加水槽
	黑色烤盤		
	 ※1		
微波	不可使用 	不可使用 	空 ※2
蒸氣微波	微波加熱時如果使用黑色烤盤，將會引發火花（閃光），使塗裝剝落或箱門玻璃受損，造成機器故障或人員受傷。請勿放置在加熱室底部或盤支撐架上。		滿水
蒸氣微波發酵			
烘烤	可使用 	可使用 	空 ※2
蒸氣烘烤			滿水
蒸氣烘烤發酵			
燒烤（僅放上層）			空 ※2
蒸氣燒烤			滿水

※1 黑色烤盤請依照本書指示，參考上述使用方法範例，正確放入上層或下層使用。

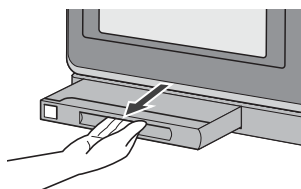
※2 不使用蒸氣的食譜，即使在加水槽加水，也不影響烹調結果。

加水槽的使用方法

將加水槽裝滿水後裝入本機

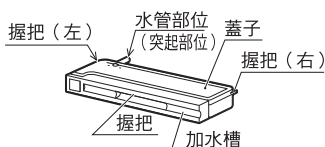
從本機取出

用手握住加水槽，直接水平拉出

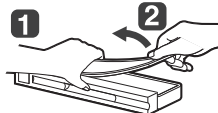


取下蓋子

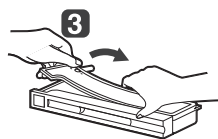
1 輕輕拿起加水槽
請勿握住水管部位。



2 用手指拉起蓋子的右側握把，
將蓋子從右側面全部掀開



3 用手指拉起蓋子的左側握把，
將蓋子從左側面全部掀開後，
取下蓋子



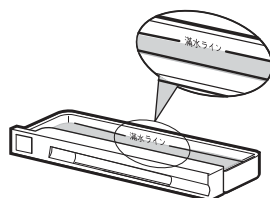
加水並蓋上蓋子

1 將加水槽平放後，加水至滿水線

- 使用純水、蒸餾水。
- 如傾斜可能會讓水漏出。

2 將加水槽的蓋子蓋上，並沿著
邊緣一圈壓緊

- 檢查是否確實蓋上。
- 若按壓蓋子中央部位，可能會造成水管漏水。



裝入本機

將加水槽水平裝入本機後，確實推到底
如未確實安裝，會造成漏水或蒸氣不足。

使用後，加水槽請清空並裝入本機

為防止黴菌或雜菌繁殖，使用後請確實清空加水槽中的水，並確實進行保養及排出水管中的水分。(→P.56) 請將加水槽清空之後裝入本機，以免汙染本機內部。

注意



加水槽不可加入清水以外的物體

否則將造成變形或損壞
若加入酒精類液體，恐會導致起火



每次使用加水槽時，應重新換水

水會變成水蒸氣直接接觸食物，因此為了衛生，烹調時請重新換水使用



併用蒸氣、過熱水蒸氣與烘烤或燒烤功能時，加水槽內殘留的水會變燙，請小心注意

否則將造成燒燙傷

提醒

■ 請勿在5°C以下的環境使用加水槽。

否則蒸氣、過熱水蒸氣功能將無法正常發揮效果。

■ 加水槽所加的水，請使用以氯消毒後的純水、蒸餾水。

■ 另外，使用下列種類的水容易產生黴菌或雜菌，每次使用後請確實清洗加水槽。

- 過濾水
- 井水等
- 鹼離子水
- 礦泉水

訊息

使用蒸氣的食譜當加水槽無水或未確實裝好時，會顯示「加水」指示。

- 請將加水槽的水加到滿水線，確實裝入本機。
- 出現「加水」指示的情況下進行烹調，可能會無法得到理想的烹調效果，但不會引發故障。
- 不使用蒸氣或過熱水蒸氣的食譜，即使進行烹調時加水槽中有水，也不會影響烹調結果或造成故障。


配合食物內容選擇加熱食譜

配合食物種類，選擇12種溫熱（自動）烹調食譜的使用說明。

- 份量未滿100g時，請使用手動烹調（微波加熱）進行烹調。（→P.41~44）
- 要以手動方式烹調時，請參閱「手動烹調加熱時間的標準」（→P.53、54），一邊觀察情況一邊進行加熱。

使用方法

菜餚
(常溫、冷藏、冷凍保存)



溫熱以常溫或冷藏保存的菜餚
→ 1 菜餚・白飯 (→P.26、27)


.....

溫熱以常溫或冷藏保存的菜餚，使其變得鬆軟
→ 6 蒸氣溫熱 (→P.32、33)

.....

溫熱以冷凍保存的菜餚
→ 4 冷凍品溫熱 (→P.28、29)

飲料



溫熱牛奶
→ 2 飲料・牛奶 (杯數) (→P.30)

.....

溫熱茶
→ 2 飲料・牛奶 (杯數) (→P.30)



.....

溫熱咖啡、水
→ 2 飲料・牛奶 (杯數) (→P.30)

.....

溫熱酒類
→ 3 溫酒 (瓶數) (→P.30)

白飯
(常溫、冷藏、冷凍保存)

溫熱以常溫或冷藏保存的白飯
→ 1 菜餚・白飯 (→P.26、27)


.....

溫熱以常溫或冷藏保存的白飯，使其變得鬆軟
→ 6 蒸氣溫熱 (→P.32、33)

.....

溫熱以冷凍保存的白飯
→ 4 冷凍品溫熱 (→P.28、29)

解凍

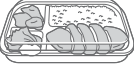



肉類解凍
→ 9 解凍 (→P.34、35)

.....


生魚片的解凍
→ 10 半解凍 (→P.34、35)

便利店便當

溫熱便利店便當
→ 5 便利店便當 (→P.31)


川燙預煮



川燙預煮蔬菜
→ 11 川燙預煮葉菜・蔬果類 (→P.36、37)


→ 12 川燙預煮根莖類 (→P.36、37)

中式肉包



中式肉包溫熱
→ 7 中式肉包溫熱 (→P.32、33)

天婦羅、油炸食物



溫熱天婦羅、油炸食物，使麵衣變得酥脆
→ 8 油炸食物溫熱 (→P.32、33)

無法以自動烹調溫熱的食物

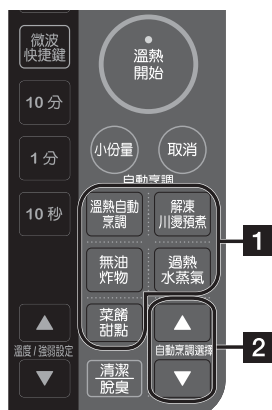
以下食物是以手動烹調 **微波 600W**

(→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行溫熱

使用自動烹調，有時會造成過度加熱、食物表面或包裝袋爆開並噴濺飛散。

- 份量未滿100g的食物
 - 市售的飯糰
 - 市售調理食品
 - 日式饅頭
 - 麵包類
 - 冷凍蔬菜
- 取下包裝後，移到餐盤內
- 取下包裝袋或塑膠容器，移至其他容器

自動烹調的選擇方法



1 按下 **溫熱自動烹調**、**解凍**、**無油炸物**、**過熱水蒸氣**、**菜餚甜點** 按鍵，
選擇自動烹調的種類

2 按下 **自動烹調選擇** 按鍵，
選擇食譜編號
要調整強弱設定時 (→P.17)

例：[26 漢堡排] 的情況



使用方法

自動烹調食譜一覽

下表中以「●」符號標示者將使用微波加熱。請勿使用附屬品中的黑色烤盤、鐵籤、金屬烹飪用具、鋁箔紙等用具。

種類	No.	食譜選擇名稱	預熱無食譜	預熱有食譜	小份量對應	操作方法 參閱頁面	料理集 參閱頁面	
溫熱自動烹調	1	菜餚•白飯	●			26、27	—	
	2	飲料•牛奶 (杯數)	●			30	112	
	3	溫酒 (瓶數)	●			30	112	
	4	冷凍品溫熱	●			28、29	—	
	5	便利店便當	●			31	—	
	6	蒸氣溫熱	●			32、33	112	
	7	中式肉包溫熱	●			32、33	112	
	8	油炸食物溫熱	○			32、33	112	
解凍•川燙預煮	9	解凍	●			34、35	—	
	10	半解凍	●			34、35	—	
	11	川燙預煮葉菜•蔬果類	●			36、37	111	
	12	川燙預煮根莖類	●			36、37	111	
無油炸物	13	酥炸雞塊	○		○	38、40	81	
	14	炸雞翅	○		○	38、40	82	
	15	炸豬排	○		○	38、40	82	
	16	腰內豬排	○		○	38、40	83	
	17	炸蝦	○		○	38、40	84	
	18	炸竹筴魚	○		○	38、40	84	
	19	馬鈴薯可樂餅	○		○	38、40	84	
	20	天婦羅炸蝦	○		○	38、40	85	
	21	南蠻雞	○		○	38、40	86	
	22	炸豬肉	○		○	38、40	82	
	23	海鮮天婦羅	○		○	38、40	85	
	24	蔬菜天婦羅	○		○	38、40	85	
	25	日式炸魚餅	○		○	38、40	86	
	過熱水蒸氣	26	漢堡排	○		○	38、40	66
		27	烤牛肉	○		○	38、40	67
28		香草烤雞	○		○	38、40	68	
29		照燒雞肉	○		○	38、40	68	
30		鹽烤鮭魚	○		○	38、40	70	
31		鹽烤鱈魚	○		○	38、40	71	
32		照燒鱈魚	○		○	38、40	71	
33		烤對剖竹筴魚	○		○	38、40	72	

種類	No.	食譜選擇名稱	預熱無食譜	預熱有食譜	小份量對應	操作方法 參閱頁面	料理集 參閱頁面
菜餚•甜點	34	烤地瓜	○		○	38、40	72
	35	薑汁烤豬肉	○		○	38、40	68
	36	焗烤通心粉	○		○	38、40	73
	37	炒麵	●		●	38、40	75
	38	青椒炒肉絲	●		●	38、40	75
	39	茶碗蒸	○		○	38、40	78
	40	酒蒸海瓜子	●		●	38、40	79
	41	簡易蒸雞肉	●		●	38、40	79
	42	馬鈴薯燉肉	●		●	38、40	87
	43	燉南瓜	●		●	38、40	89
	44	牛肉豆腐	●		●	38、40	90
	45	筑前煮	●		●	38、40	90
	46	鱈魚燉蘿蔔	●		●	38、40	91
	47	鯉魚昆布高湯	●		●	38、40	91
	48	豬肉味噌湯	●		●	38、40	92
	49	海綿蛋糕 (裝飾蛋糕)	○			38	95
	50	戚風蛋糕 (原味)	○			38	96
	51	模型餅乾	○			38	100
	52	簡易麵包	○			38	108
	53	披薩 (麵包底)		○		39	110
	54	烤蔬菜	○		○	38、40	72
	55	味噌炒茄子	●		●	38、40	76
	56	青椒炒味噌豬絞肉	●		●	38、40	77
	57	炒烏龍麵	●		●	38、40	77
	58	韭菜炒豬肝	●		●	38、40	77
	59	蒸燒蔬菜培根捲	●		●	38、40	80
	60	蒸燒茄子什錦菇沙拉	●		●	38、40	80
	61	簡易馬鈴薯燉肉	●		●	38、40	89
	62	味噌煮鱈魚	●		●	38、40	92
	63	日式炒牛蒡	●		●	38、40	93
	64	水煮蘿蔔	●		●	38、40	93

溫熱 (自動烹調)

溫熱菜餚、白飯

1 菜餚•白飯

對常溫或冷藏儲存的食物進行溫熱。

- 要溫熱飲料（牛奶、咖啡、豆漿、茶、水等）時，請以 **2 飲料•牛奶（杯數）** 進行溫熱。
- 要溫熱冷凍保存（以家用冰箱的冷凍庫冷凍）的菜餚、白飯，請以 **4 冷凍品溫熱** 進行溫熱。（→P.28、29）
- 市售冷凍食物請以手動烹調（微波加熱）進行溫熱。（→P.44）

使用方法



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

顯示食譜編號「1」（**1 菜餚•白飯**），開始自動加熱。

要調整強弱設定時，請在顯示加熱時間前進行設定

按下 **強弱設定**，再將標示符號調整至所需的位置

- 強弱將自動設定為「中」（標準）。

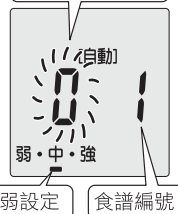


使用附屬品



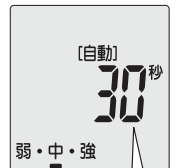
(不使用附屬品)

計算加熱時間中



強弱設定

食譜編號



剩餘加熱時間：需視食物種類而定。

2

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）

注意



禁止

加熱時切勿蓋上蓋子

加熱時切勿蓋上蓋子，否則紅外線感應器將無法偵測，可能造成過度加熱、冒煙或起火



禁止

食物份量少於100g時，不可使用自動烹調加熱

請將手動烹調設定為 **微波 [600W]** 以下、加熱時間設定在20~50秒，一邊觀察情況一邊進行加熱

提醒

- 液晶螢幕顯示「0」時，若按下 **溫熱開始** 進行 **1 菜餚•白飯** 的加熱，請關閉箱門，約10分鐘以內按下 **溫熱開始**。
- 未進行任何操作約10分鐘後，本機將啟動「待機省電」功能，並切斷電源。請開關箱門以啟動電源，並按下 **溫熱開始**。（→P.14）

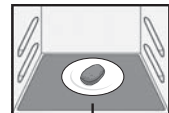
訊息

按下 **溫熱開始** 並選擇「溫熱自動烹調」食譜編號「1」後，按下 **溫熱開始** 也可以開始烹調。

食物放置方法 放到底盤中央

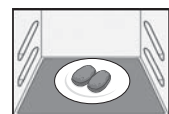
將食物放置在端部或以自動烹調加熱少量食物，可能造成無法正確測量食物表面溫度，引發過度加熱或冒煙、起火。

1個

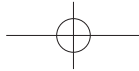














底盤

2個



同時溫熱2個以上食物時，靠中央排列



溫熱保存的食物（有容器）				有無覆蓋欄位中的「×」，代表不需要保鮮膜等覆蓋物	
食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋	食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋
米飯	白飯、炒飯 加熱後再拌勻。 強弱設定為 [稍弱] 或 [弱]	×	燉煮	 燉蔬菜、關東煮 (先取出雞蛋) 裝入容器內，淋上醬汁。	×
	 義大利麵、炒麵 放入餐盤。加熱後再拌勻。	×		 煮魚 裝入容器內，淋上醬汁。為避免蒸 煮魚肉噴濺飛散，應使用較深的餐 盤並覆上保鮮膜。	
麵類	 烤魚 為避免燒烤魚肉噴濺飛散，應覆上 保鮮膜。		蒸煮	 燒賣 以保留些許間隔的方式排在餐盤 上，加過一些水後再加熱。太乾 時，可稍微過水。	×
	 漢堡排 加熱後，翻面並放置1~2分鐘。加 熱後再淋上醬汁，以免醬汁噴濺。	×		較濃稠的食物	 咖哩、燴類 為避免蝦子或花枝噴散出來，需覆 上保鮮膜。(先將整顆洋菇取出， 待加熱後再放入) 加熱後再拌勻。 強弱設定為 [稍強] 或 [強]。 味噌湯、湯品等食物，請使用手動 烹調(微波加熱)(→P.41~44)功 能，一邊觀察情況一邊進行溫熱。 請使用陶瓷器或耐熱容器。 (→P.20、21)
	 香烤雞肉串、烤肉 排在餐盤上。塗上醬汁後再進行加 熱。	×			
燒烤	天婦羅、油炸食物、可樂餅 排在餐盤上。量少時，強弱設定為 [稍弱] 或 [弱]。 擔心太油時，可在加熱後用廚房紙 巾吸油。 但為避免蝦子或花枝噴散出來，需 覆上保鮮膜。	×	油炸類	 炒青菜、咕咾肉、八寶菜、肉丸 裝入容器內。當炒青菜變乾時，可 加入奶油或沙拉油。 加熱後再拌勻。	×
	 熱炒	×			

溫熱菜餚、白飯的善用方法

1 菜餚•白飯

■ 1次能夠溫熱的份量為

100~600g。

■ 容器的重量 (→P.16)

建議為與食物份量大致相等。

■ 容器

盛裝的食物份量標準約為7~8分滿。

■ 食物溫度的標準為

常溫約20°C、冷藏約0~10°C。

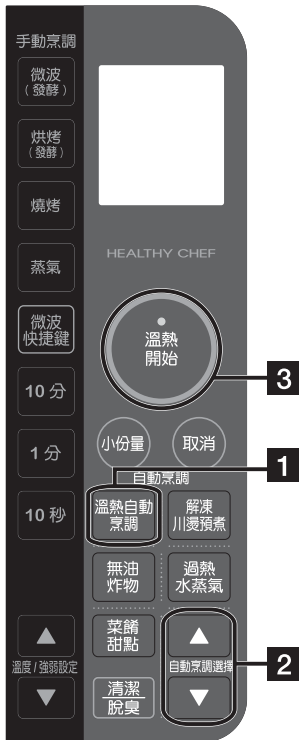
溫熱 (自動烹調)

溫熱以冷凍保存的菜餚、白飯

4 冷凍品溫熱

溫熱冷凍保存（以家用冰箱的冷凍庫冷凍）的菜餚、白飯。

使用方法



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 按下 **溫熱自動烹調** 並選擇「溫熱自動烹調」

2 按下 **自動烹調選擇** 並選擇食譜編號「4」

- 按下 **自動烹調選擇** 或 **溫熱自動烹調**
- 按照 **1 菜餚・白飯** ▶
- 2 飲料・牛奶 (杯數)** 1杯 ▶ 2杯……▶
- 4 冷凍品溫熱** ……▶
- 8 油炸食物溫熱** 的順序選擇。

● 要調整強弱設定時 (→P.17)

3 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4 結束聲響起後，取出食物

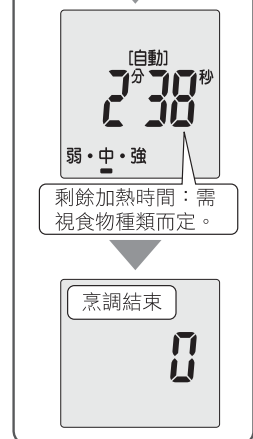
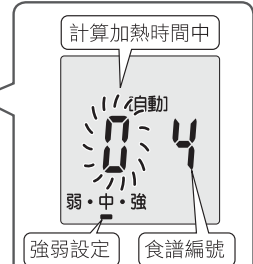
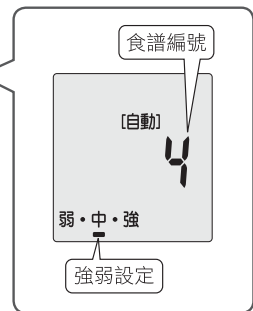
待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)

使用附屬品



(不使用附屬品)

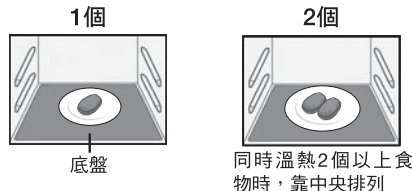
例：4 冷凍品溫熱 的情況

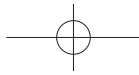











食物放置方法

放到底盤中央

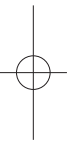
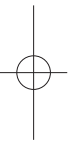
將食物放置在端部或以自動烹調加熱少量食物，可能造成無法正確測量食物表面溫度，引發過度加熱或冒煙、起火。





將冷凍保存的食物解凍後進行溫熱（有容器）				有無覆蓋欄位中的「×」，代表不需要保鮮膜等覆蓋物			
食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋	食譜名稱與烹調秘訣		有無覆蓋		
米飯		冷凍白飯、炒飯、肉飯 ●將冷凍白飯用保鮮膜包好並且做成四方形，放在扁平餐盤上。 ●超過2份以上時，請將份量調整至相等，並放在中央。 ●將冷凍炒飯、肉飯打散放入餐盤。加熱後拌勻。		熱炒	 冷凍八寶菜、肉丸 裝入容器內。加熱後再拌勻。		
				蒸煮	 冷凍燒賣 迅速過水後，排在餐盤上。加熱後立即掀開保鮮膜。		
麵類		冷凍義大利麵、炒麵 盛裝在餐盤上。加熱後再拌勻。		較濃稠的食物			
燒烤		冷凍漢堡排 放入餐盤。加熱後，翻面並放置1~2分鐘。					
油炸類		冷凍天婦羅、油炸食物、可樂餅 排在餐盤中。強弱設定為「稍弱」或「弱」。 擔心太油時，可在加熱後用廚房紙巾吸油。	×				

使用方法



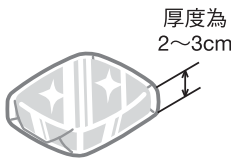
溫熱以冷凍保存的菜餡、白飯的善用方法

4 冷凍品溫熱

- 1次能夠溫熱的份量為
100g~600g。未滿100g的食物，請使用手動烹調（微波加熱），一邊觀察情況一邊進行溫熱。（→P.41~44）
- 請將食物份量調整至與容器的重量相近
當食物的重量超過容器重量時，請將強弱設定調整為「稍強」。
- 容器
盛裝的食物份量標準約為7~8分滿。
- 冷凍保存食物的溫度標準約為-18°C
- 包覆冷凍白飯時，請將保鮮膜重疊部分置於下方
若重疊部分位於食物上面，紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利溫熱。使保鮮膜重疊的部分朝下放在扁平餐盤上，再放在底盤中央。

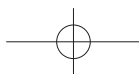
冷凍保存（結凍）的善用秘訣

- 使用新鮮的材料
- 冷凍的份量與形狀
分成單次用量（200~300g），並將材料整理平鋪成約2~3cm厚、且不要太薄的形狀。
若將材料整理成圓形、或單次份量超過建議份量時，將難以加熱至中心部分。
- 使用保鮮膜緊緊密封
使用適合食物份量大小的保鮮膜緊密覆蓋，食物與保鮮膜之間不應有空隙。加熱時，保鮮膜重疊部分不要朝上。



厚度為
2~3cm

- 白飯與咖哩等
將白飯分成1碗份（150g），咖哩等分成100~300g後，攤平壓薄（2~3cm厚），再加以冷凍。
整朵蘑菇等容易散落的食物，請先對半切開。
- 蔬菜類
先川燙並瀝乾水分，用保鮮膜分別包成1次烹調的份量（100~200g）後冷凍。



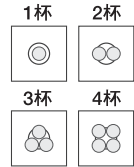
溫熱 (自動烹調)

溫熱飲料

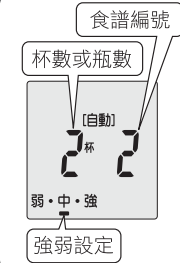
2 飲料•牛奶 (杯數) | 3 溫酒 (瓶數)

- 牛奶、豆漿、茶、咖啡、水以 [2 飲料•牛奶 (杯數)] 溫熱；酒以 [3 溫酒 (瓶數)] 溫熱。
- [2 飲料•牛奶 (杯數)]、[3 溫酒 (瓶數)] 請選擇數量 (1~4杯或1~4瓶)。

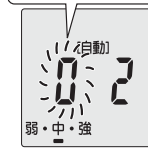
食物的放置方式 (放到底盤中央)



例：[2 飲料•牛奶 (杯數)] 為2杯時



計算加熱時間中



剩餘加熱時間：需視食譜而定。

訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

將食物放在底盤的中央後，關上箱門

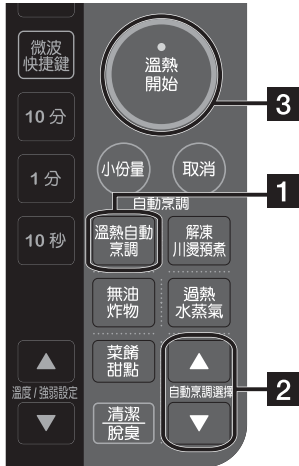
1 按下 [溫熱自動烹調] 並選擇「溫熱自動烹調」

2 按下 [自動烹調]，[2 飲料•牛奶 (杯數)] 請選擇食譜編號「2 (1~4杯)」、[3 溫酒 (瓶數)] 請選擇食譜編號「3 (1~4瓶)」

- 按下 [↑] 或 [溫熱自動烹調] 按照 [1 菜餚•白飯] ▶ [2 飲料•牛奶 (杯數)] 1杯 ▶ 2杯 ▶ 3杯 ▶ 4杯 ▶ [3 溫酒 (瓶數)] 1瓶 ▶ 2瓶……▶ [8 油炸食物溫熱] 的順序選擇。
- 要調整強弱設定時 (→P.17)

3 按下 [溫熱開始] 後，開始加熱

4 結束聲響起後，取出食物
待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)



警告



禁止

飲料份量少於容器一半時，不可使用自動烹調加熱

否則會因過度加熱，在加熱過程中或加熱完成後出現突然沸騰 (突沸) 的現象，導致液體噴散濺出，造成人員燒燙傷、受傷請利用手動烹調 (微波加熱) (→P.41~44) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱



溫熱飲料的善用方法

2 飲料•牛奶 (杯數) | 3 溫酒 (瓶數)

■ [2 飲料•牛奶 (杯數)] 可溫熱的飲料種類

冷藏保存的牛奶、常溫或冷藏保存的茶、咖啡、水等。

■ 1次能夠溫熱的份量 (1~4杯 (瓶))

牛奶、茶、咖啡、水為 150~800mL；酒類為 130~720mL。

■ 加熱前請先攪拌均勻

■ 請使用從冷藏室取出的牛奶

■ 溫熱未滿100mL之少量飲料時

從加熱室取出後，飲料可能會突然沸騰或噴濺，而造成燒燙傷。

請利用手動烹調 (微波加熱) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。(→P.41~44)

■ 容器種類與裝飲料的方法

- 容器使用馬克杯或杯子 (低背、廣口)，將飲料裝入至容器的 7~8分滿。
- 牛奶瓶不可加熱。
- 以酒壺溫酒時，請將酒倒入酒壺細頸部分以下約1cm為止。
- 瓶裝酒請先將瓶蓋拔掉再進行溫熱。



■ 請放在底盤中央

同時溫熱2個以上的飲料時，盡量往底盤的中央靠攏。

■ 以 [1 菜餚•白飯] 加熱時會造成溫度過高

請以符合食物的自動烹調食譜進行溫熱。

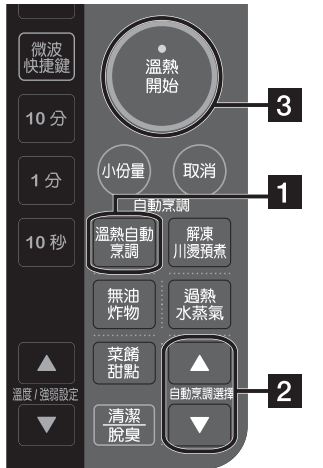
■ 加熱完成後只有微溫時

以 [微波 | 600W] (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

溫熱便利店便當

5 便利店便當

可溫熱的便當是便利店等販賣的便當。



警告

❌ 禁止

水煮蛋、荷包蛋等容易爆裂的食物，請勿加熱（加熱前應先取出）

訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備 放入便利店便當，關上箱門

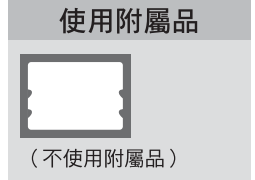
1 按下 **溫熱自動烹調** 並選擇「溫熱自動烹調」

2 按下 **自動烹調** 並選擇食譜編號「5」

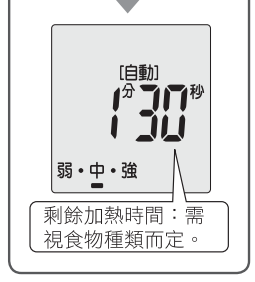
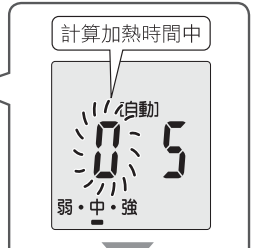
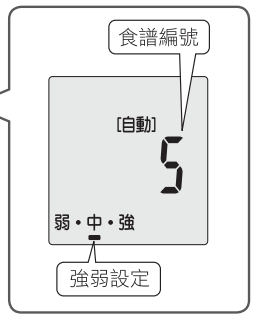
- 按下 **自動烹調選擇** 或 **溫熱自動烹調**
- 按照 **1 菜餚・白飯** ▶
- 2 飲料・牛奶（杯數）** 1杯……▶
- 5 便利店便當**……▶
- 8 油炸食物溫熱** 的順序選擇。
- 要調整強弱設定時（→P.17）

3 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4 結束聲響起後，取出食物
待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）



例：5 便利店便當 的情況



溫熱便利店便當的善用方法 5 便利店便當

- 1次能夠溫熱的份量為
1個（1人份）。由冷藏室取出時，請將強弱設定調整為 **稍強** 或 **強**。
- 加熱時間的標準
1個便當（約450g）約1分30秒。
- 可溫熱的便當類型
 - 如「幕內便當」等菜餚與白飯分開擺放的便當
 - 如「海苔便當」、「鮭魚便當」等在白飯上擺放菜餚的便當
 - 如「豬排蓋飯」、「咖哩飯」、「炒飯」、「義大利肉醬麵」等飯菜混合便當
- 溫熱勾芡類（中華蓋飯、勾芡炒麵等）食物時
勾芡菜餚（烏賊、蝦子、鵪鶉蛋等）在加熱期間可能爆裂。請打開蓋子，取出此類食物後加熱。加熱後再放回食物。
- 以下便當無法以 [5 便利店便當] 溫熱
 - 以無法用於微波爐加熱之容器盛裝的便當
使用紙質或木質容器、鋁金屬加工容器、保麗龍容器、以釘書機等固定的容器盛裝的便當
 - 便當店的外帶便當
可能使用非耐熱容器
 - 個別分裝的小包裝菜餚、飯糰
油炸食物、燒賣等小包裝菜餚或飯團，由於份量少，無法順利烹調。以手動烹調 **微波 600W** 一邊確認食物狀況一邊進行溫熱。（→P.41~44、54）

使用方法

溫熱 (自動烹調)

利用蒸氣溫熱達到鬆軟效果

6 蒸氣溫熱 7 中式肉包溫熱
8 油炸食物溫熱

- 6 蒸氣溫熱 7 中式肉包溫熱 是使用蒸氣包圍溫熱，讓食物變鬆軟。
- 8 油炸食物溫熱 以過熱水蒸氣將常溫或冷藏保存的已烹調油炸食物麵衣溫熱至酥脆口感。
- 7 中式肉包溫熱 可選擇數量 (1~4個) 進行溫熱。

使用附屬品



加水槽滿水

6 蒸氣溫熱
7 中式肉包溫熱

使用附屬品

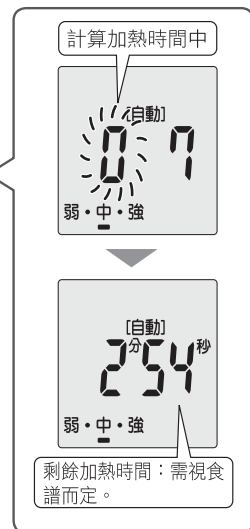
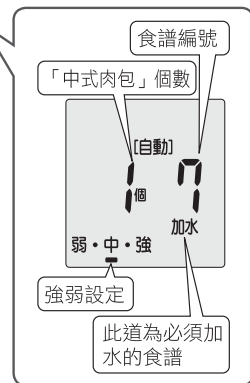


黑色烤盤 上層

加水槽滿水

8 油炸食物溫熱

例：7 中式肉包溫熱
1個時



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 依食譜放入附屬品與食物後，關上箱門
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1

按下 **溫熱自動烹調** 並選擇「溫熱自動烹調」

2

按下 **自動烹調選擇** 後，**6 蒸氣溫熱** 請選擇食譜編號「6」；**7 中式肉包溫熱**

請選擇食譜編號「7」；**8 油炸食物溫熱** 請選擇食譜編號「8」

- 按下 **溫熱自動烹調** 或 **溫熱自動烹調**
- 按照 **1 菜餚・白飯** ▶
- 2 飲料・牛奶 (杯數)** 1杯…… ▶
- 6 蒸氣溫熱** ▶
- 7 中式肉包溫熱** 1個…… ▶
- 8 油炸食物溫熱** 的順序選擇。

● 要調整強弱設定時 (→P.17)

3

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

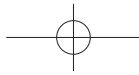
4

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)



使用方法



蒸氣溫熱功能的善用方法

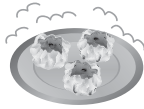
6 蒸氣溫熱

■可溫熱的食物類型

以常溫或冷藏保存的白飯或燒賣、炒麵等。

■不要用保鮮膜等覆蓋

蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還能夠為食物帶來濕潤鬆軟的效果。



■1次能夠溫熱的食物份量

白飯	1~4碗份 (150~600g)
燒賣、炒麵	100~500g

■容器的種類

請使用陶瓷器或耐熱容器。(→P.20、21)

■無法順利溫熱冷凍菜餚、白飯

請使用 **4 冷凍品溫熱** (→P.28、29)。

■自動烹調無法溫熱的食物 (→P.24) 也無法以

6 蒸氣溫熱 溫熱

請利用手動烹調 (微波加熱) (→P.41~44) 功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。

■加熱時間較 **1 菜餚•白飯** 功能長

使用方法

中式肉包溫熱功能的善用方法

7 中式肉包溫熱

■可溫熱的食物類型

溫熱市售冷藏保存的中式肉包。

■1次能夠溫熱的份量

最多1個 (約100g) ~ 4個 (約400g)。

■盛裝在符合份量 (個數) 的餐盤上

加熱時請使用陶瓷製的餐盤。

7 中式肉包溫熱 可選擇數量 (1~4個) 進行溫熱。

■加熱前呈現凍硬狀態，或希望加熱後更鬆軟時

進行加熱前請先過水，或以噴霧器噴灑水霧。

■附有底紙的肉包可直接加熱

沒有底紙時，先在餐盤上鋪上一層烘焙紙，再擺放食物進行加熱。

■不要用保鮮膜等覆蓋

蒸氣可避免食物變乾燥，溫熱時還能夠為食物帶來濕潤鬆軟的效果。

■冷凍的中式肉包無法順利加熱

請參閱「手動烹調加熱時間的標準」(→P.53、54)，以 **微波** (→P.41~44) 或 **蒸氣微波** (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

■要溫熱豆沙包時

請將強弱設定調整為 **稍弱** 或 **弱**。

■加熱不足時

以 **蒸氣微波** (→P.49) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

油炸食物溫熱功能的善用方法

8 油炸食物溫熱

■可溫熱的食物類型

以常溫或冷藏保存的油炸食物。

■一次能夠溫熱的油炸食物份量

最多100~500g。

■無法順利溫熱冷凍的油炸食物

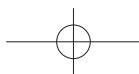
請使用 **4 冷凍品溫熱** (→P.28、29)。

■無法溫熱少於100g的食物

請將份量調整為100g以上，排在黑色烤盤上並放入上層，以 **烘烤** **預熱無** **180°C** (→P.48) 一邊觀察情況一邊進行加熱。

■加熱後的天婦羅等油炸食物底部變得黏膩

請利用廚房紙巾將油汗擦拭乾淨。



預煮（自動烹調）

肉類或魚類解凍

9 解凍 10 半解凍

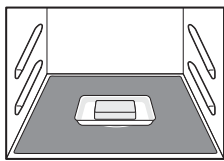
配合肉類或魚類的形狀、種類等條件進行解凍。

●從冷凍室取出後，應立即進行加熱。

使用方法



冷凍肉類或魚類的
放置方法
放到底盤中央



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 取下冷凍保存食物的包裝（保鮮膜等），裝在保麗龍製的托盤上
包裝不含托盤時，請先取下保鮮膜等包裝，接著在底盤鋪上烘焙紙或廚房紙巾，再放上冷凍保存的食物
- 將放有食物的托盤放在底盤的中央，關上箱門
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1 按下 **解凍川燙預煮** 並選擇「解凍•川燙預煮」

2 按下 **自動烹調選擇** 後依照用途，**9 解凍** 請選擇食譜編號「9」；**10 半解凍** 請選擇食譜編號「10」

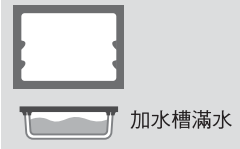
- 按下 **自動烹調選擇** 或 **解凍川燙預煮**
按照 **9 解凍** ▶ **10 半解凍** ▶
11 川燙預煮葉菜•蔬果類 ▶
12 川燙預煮根莖類 的順序選擇。
- 要調整強弱設定時（→P.17）

3 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

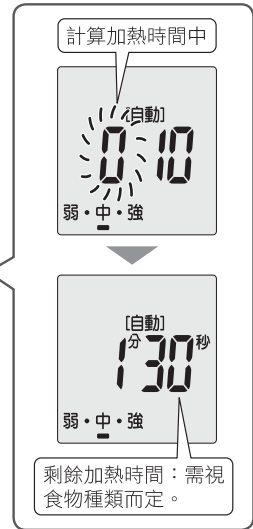
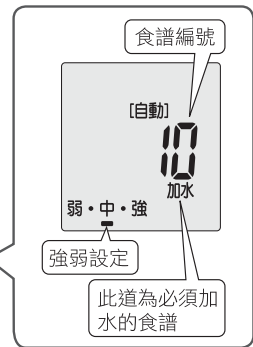
4 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）
使用完加水槽後請進行保養。（→P.56）



使用附屬品



例：10 半解凍 的情況



請根據解凍後用途，靈活運用自動烹調功能

解凍後的用途	自動烹調	解凍後
將肉類或魚類解凍後烹調	9 解凍 絞肉或肉塊以 稍強 加熱。	用雙手將肉片撐開。 
將生魚片解凍後生食	10 半解凍	解凍至中間略微結凍的狀態。這樣一來比較好切，端上餐桌後剛好可食用。 

解凍功能的善用方法

■ 1次可解凍的份量為100~600g

過量時將無法順利解凍。請減少份量。

■ 保麗龍托盤盛裝的食物，請先取下保鮮膜等包裝，之後連托盤一起放在底盤中央

- 包裝不含托盤時，請先取下保鮮膜等包裝，接著在底盤鋪上烘焙紙或廚房紙巾，再放上食物。
- 請勿使用陶瓷器或耐熱餐盤等容器。以免因為過度解凍而無法順利解凍。
- 為順利利用蒸氣進行解凍，請先取下保鮮膜等外包裝。

■ 從冷凍室取出後，應立即進行加熱

■ 請待加熱室或底盤充分冷卻之後，再進行解凍

加熱室高溫時，液晶螢幕將顯示「[05]」，無法加熱。使用烘烤或燒烤後，加熱室與底盤會變得很燙。在加熱室或底盤處於高溫狀態下解凍時，會使托盤熔解或造成食物過度解凍。

■ 請將加水槽裝水至滿水線

如未裝水或是水量不足，都會導致食物解凍不均。

■ 解凍後，將食物放置3~5分鐘後會自然解凍

■ 形狀或厚度不均時，請使用鋁箔紙進行解凍

請避免讓鋁箔紙碰到加熱室壁面或箱門玻璃。否則恐產生火花（閃光），造成底盤或箱門玻璃破損。

形狀、粗細、厚度、種類	用鋁箔紙包住的部分
粗細或厚度不均	細的部分、薄的部分
比較大塊時	側面
魚	頭尾



出現下列情形時，請使用手動烹調（微波加熱）方式（→P.42~44），一邊觀察狀態一邊解凍

已烹調好的冷凍食物或冷凍蔬菜

以 進行加熱。

解凍標準為200g，4~5分鐘。

- 份量未滿100g時
 - 分散結凍的食物
 - 解凍不足時
 - -20°C以下的冷凍食物
- 以 進行加熱。



正在退冰的食物

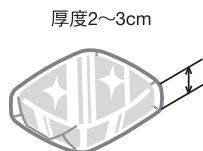
以 或 進行加熱。

冷凍保存（結凍）的善用秘訣

■ 使用新鮮的材料

■ 冷凍的份量與形狀

分成單次份量（200~300g），平鋪成約2~3cm厚，並且避免鋪得過薄。



■ 較薄且細長形狀的肉類

可能會煮爛，因此也要折起肉塊整理成2~3cm厚度的狀態，再加以冷凍。

■ 大肉塊等厚度不均勻的肉類

折起肉塊邊緣整理成厚度平均的狀態，再加以冷凍。

■ 使用保鮮膜等產品加以緊緊密封

用保鮮膜包覆時，避免讓保鮮膜夾進食物之間，以便輕鬆快速地拆開。

■ 取出葉蘭等鋪盤裝飾物

■ 魚的預煮

刮除魚鱗並取出內臟，用鹽水清洗並擦乾後，分成單條冷凍保存。

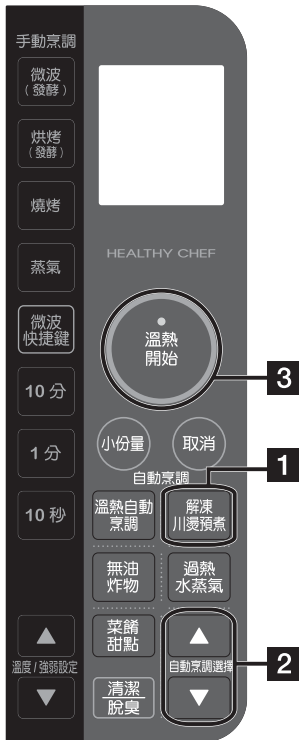
預煮 (自動烹調)

川燙預煮蔬菜

11 川燙預煮葉菜・蔬果類 12 川燙預煮根莖類

可配合蔬菜種類進行川燙預煮。

使用方法



注意



禁止

食物份量少於 100g時，不可使用自動烹調加熱，否則會造成火災。以微波 600W (→P.41~44) 一邊觀察情況一邊進行加熱。



禁止

請勿以廚房紙巾等紙類包覆加熱，否則會造成火災。

訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 蔬菜以保鮮膜緊緊包起來
- 直接放在底盤的中央後，關上箱門

1

按下 並選擇「解凍・川燙預煮」

2

按下 後依照蔬菜種類，
11 川燙預煮葉菜・蔬果類 請選擇食譜編號「11」；
12 川燙預煮根莖類 請選擇食譜編號「12」

- 按下 或 按照 **9 解凍** ▶ **10 半解凍** ▶ **11 川燙預煮葉菜・蔬果類** ▶ **12 川燙預煮根莖類** 的順序選擇。
- 要調整強弱設定時 (→P.17)

3

按下 後，開始加熱

4

結束聲響起後，取出食物

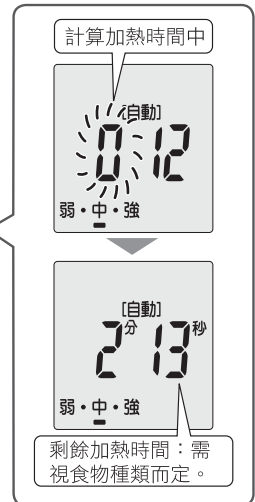
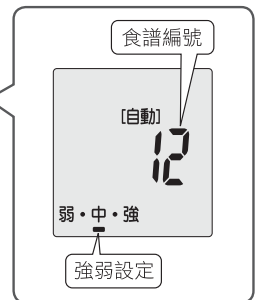
待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)

使用附屬品



(不使用附屬品)

例：12 川燙預煮根莖類的情況

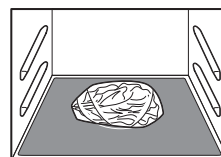


蔬菜加熱功能的善用方法

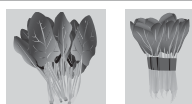
11 川燙預煮 葉菜・蔬果類 | 12 川燙預煮 根莖類

■ 不需瀝乾水分，用保鮮膜確實包好後，直接放在底盤的中央加熱
若放在餐盤上加熱，會使食物過度加熱。

■ 可加熱的份量方面，**11 川燙預煮 葉菜・蔬果類** 為100~300g；**12 川燙預煮 根莖類** 為100~600g



葉菜



11 川燙預煮 葉菜・蔬果類

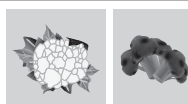
菠菜、小松菜等菜葉可食用的蔬菜

蔬果



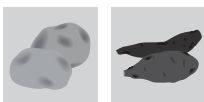
茄子、南瓜等果實或種子可食用的蔬菜

花菜



白花椰菜、綠花椰菜等花瓣或花蕾可食用的蔬菜

根莖類



12 川燙預煮 根莖類

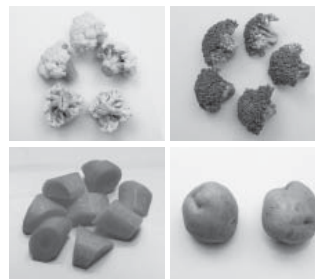
馬鈴薯、地瓜等根莖或根部可食用的蔬菜

■ 搭配料理進行預煮

葉菜類、蔬果類或花菜類根部較粗的蔬菜，請先劃出十字切口，再將其他成株的部位切成小束。
將根莖類切成相同大小，或是盡可能選擇外型大小相同的根莖類。

■ 配合材料去除澀味

菠菜類等蔬菜加熱後請立即過水。加熱茄子或白花椰菜等蔬果前，先以薄鹽水或加醋的水沖洗，以除去澀味。



■ 保鮮膜的包覆方式

- 菠菜等葉菜類
先將菜莖與菜葉相互交疊，再用保鮮膜確實包覆。
- 綠花椰菜等蔬果類或花菜類
請先分成小束，再以不重疊、不留間隔的方式密集排列在保鮮膜上，最後用保鮮膜緊緊包覆。
- 包覆馬鈴薯等根莖類蔬菜時
請將中間切開，再用保鮮膜緊緊包覆。
加熱後，請直接翻面放置約3~5分鐘。
- 蘆筍
先去除葉鞘後，使前端的芒與根部交疊再包覆。



■ 強弱設定調整

- 已切成小塊或薄片的食物時
請將強弱設定調整為 **[弱]**。
- 蘿蔔、地瓜
請將強弱設定調整為 **[弱]**。較粗時，請將強弱設定調整為 **[中]**。
- 南瓜
請將強弱設定調整為 **[強]**。
- 蘆筍
請將強弱設定調整為 **[稍強]**。

烹調 (自動烹調)

不預熱的食譜

料理集 (→P.64~114) 中記載之不預熱食譜的使用方法。

適用食譜請見「自動烹調的選擇方法」(→P.25) 中的自動烹調食譜一覽

使用方法

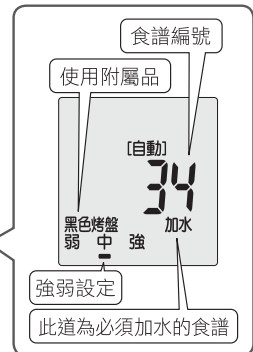


訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 依食譜放入附屬品與食物後，關上箱門
- 必須加水的食譜，請將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

例：34 烤地瓜 的情況



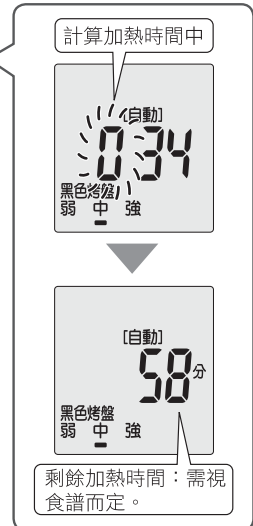
1

按下 **無油炸物**、**過熱水蒸氣** 或是 **菜餚甜點**，選擇食譜種類

2

按下 **自動烹調選擇** 選擇食譜編號

- 每按一次 **自動烹調選擇** 或 **無油炸物**、**過熱水蒸氣**、**菜餚甜點**，可依序選擇自動烹調食譜的編號。
- 適用的自動烹調食譜編號與順序，請見「自動烹調的選擇方法」。(→P.25)
- 要調整強弱設定時 (→P.17)



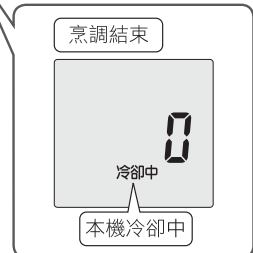
3

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)
擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)



注意



因取出或放入黑色烤盤時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

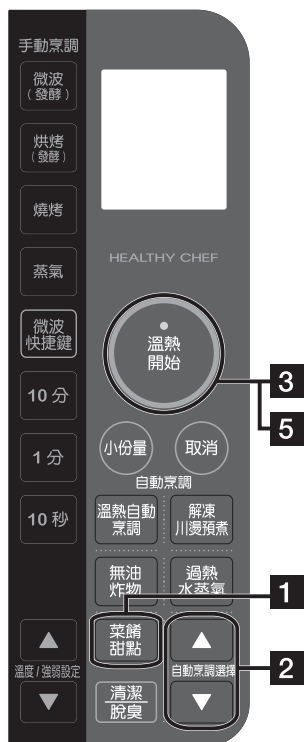
- 取出黑色烤盤後，請勿放置於不耐熱的場所
- 應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

提醒

烹調結束後，冷卻風扇會運轉，降溫完成後將自動停止運轉。
請勿拔下電源插頭。

有預熱的食譜

- 料理集（→P.64~114）中記載之有預熱食譜的使用方法。
- 有預熱的自動烹調食譜為 **53 披薩（麵包底）**（→P.110）以及自動烹調應用料理的海鮮披薩。



注意



指示

因取出或放入黑色烤盤時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

- 取出黑色烤盤後，請勿放置於不耐熱的場所
應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

備妥已放入食物的黑色烤盤
步驟 **3** 預熱完畢後，放入加熱室中

1

按下 **菜餚 甜點**，選擇「菜餚•甜點」

2

按下 **自動烹調選擇** 選擇食譜編號

- 每按一次 **自動烹調選擇** 或 **菜餚 甜點**，可依序選擇自動烹調食譜的編號。
- 要調整強弱設定時（→P.17）

3

按下 **溫熱 開始** 開始預熱

為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅
預熱中要觀看加熱室情況時，按下 **溫熱 開始** 隨即亮燈。希望關燈時，請再次按下 **溫熱 開始**。

4

當預熱結束聲響起後，打開箱門，將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門

5

按下 **溫熱 開始** 後，開始加熱

6

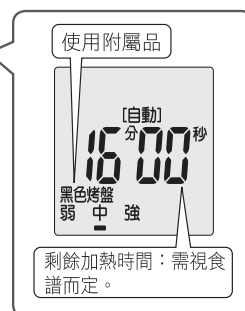
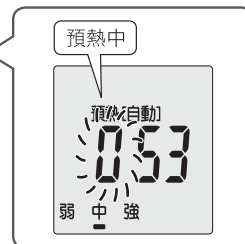
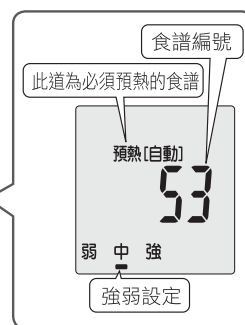
結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）
使用完加水槽後請進行保養。（→P.56）

提醒

烹調結束後，冷卻風扇會運轉，降溫完成後將自動停止運轉。
請勿拔下電源插頭。

例：**53 披薩（麵包底）**的情況



烹調 (自動烹調)

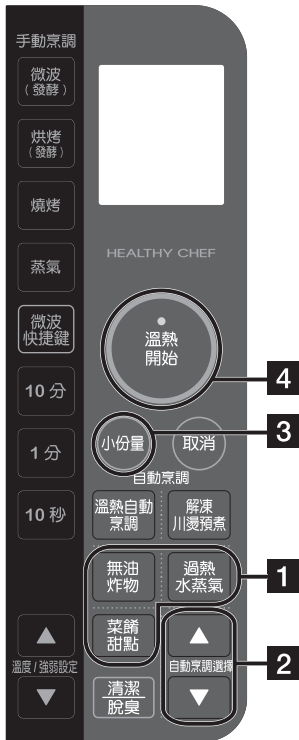
小份量食譜 (1人份/2人份)

烹調1~2人份的食物。

適用食譜請見「自動烹調的選擇方法」(→P.25)中的自動烹調食譜一覽

以小份量進行自動烹調應用料理時，請參閱自動烹調的秘訣，配合強弱設定進行加熱。一次能夠製作的份量為料理集中自動烹調應用料理的份量。

使用方法

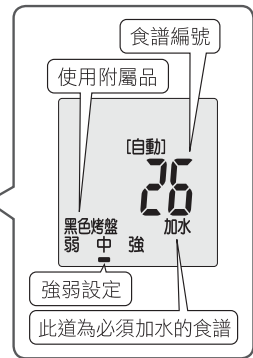


訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 將食物放在底盤的中央後，關上箱門
- 選擇會使用蒸氣、過熱水蒸氣的食譜時，需將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

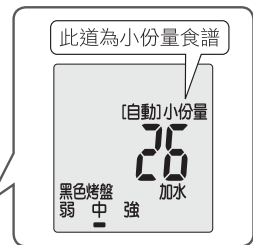
例：26 漢堡排 小份量的情況



1 按下 **無油炸物**、**過熱水蒸氣** 或是 **菜餚甜點**，選擇食譜種類

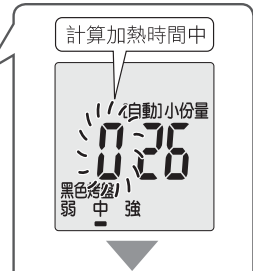
2 按下 **自動烹調選擇** 選擇食譜編號

- 每按一次 **自動烹調選擇** 或 **無油炸物**、**過熱水蒸氣**、**菜餚甜點**，可依序選擇自動烹調食譜的編號。
- 適用的自動烹調食譜編號與順序，請見「自動烹調的選擇方法」。(→P.25)
- 要調整強弱設定時 (→P.17)



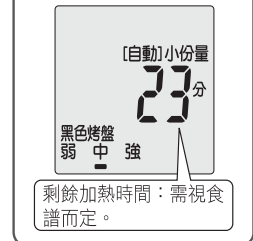
3 按下 **小份量**，選擇「小份量食譜 (1人份/2人份)」

4 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱



5 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)
擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以**脫臭**加熱。(→P.15)

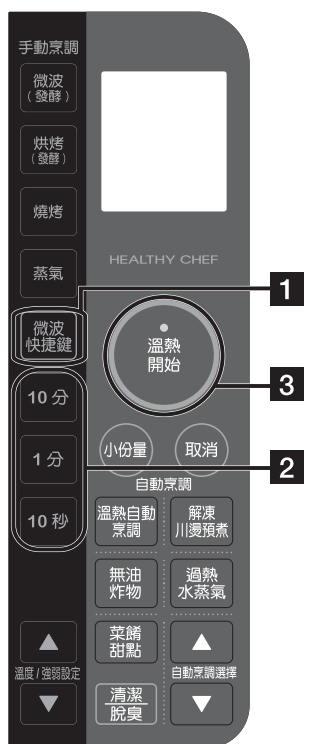


微波加熱 (手動烹調)

微波快捷鍵 (700W / 600W)

常用之 **微波** 的 **700W** **600W** 可輕鬆使用。

● **700W** **600W** 以外的輸出 (**500W** **200W** **100W**) 請參閱「700W~100W的微波加熱」 (→P.42~44)。



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 按下 **微波快捷鍵**，選擇「輸出 (W)」

● 每次按下都會切換顯示。

微波700W ◀▶ 微波600W

● 將記憶上一次「微波快捷鍵」所選擇的輸出 (W)。

2 按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

輸出	加熱時間
700W	10秒~10分鐘
600W	10秒~19分50秒

可設定的單位時間 (→P.19)

3 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)

使用附屬品

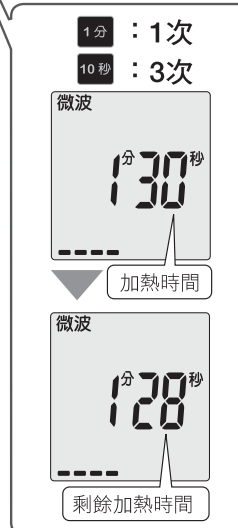
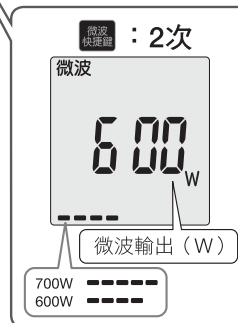


(不使用附屬品)

不可使用黑色烤盤



例：使用微波600W加熱
1分鐘30秒時



警告



不可加熱生蛋、
水煮蛋 (不論是
否去殼) 以及荷
包蛋

否則恐造成雞蛋破裂，導致底盤
或箱門玻璃受損
加熱蛋類時，請先打散後再
加熱



生蛋 水煮蛋
蛋黃或荷包蛋

使用
方法

微波加熱 (手動烹調)

700W~100W的微波加熱

從 **微波** 的 **700W** **600W** **500W** **200W** **100W** 之中選擇。

- 以 **蒸氣微波** 加熱時，請參閱「與水蒸氣組合烹調」(→P.49)。
- 以 **蒸氣微波發酵** 加熱時，請參閱「蒸氣微波發酵」(→P.51)。

使用附屬品



(不使用附屬品)

不可使用黑色烤盤



例：使用微波600W加熱
1分鐘20秒時

微波(發酵) : 2次

加熱方法

微波

6 00 W

微波輸出 (W)

700W
600W
500W
200W
100W

強火 ↑
弱火 ↓

1分 : 1次
10秒 : 2次

微波

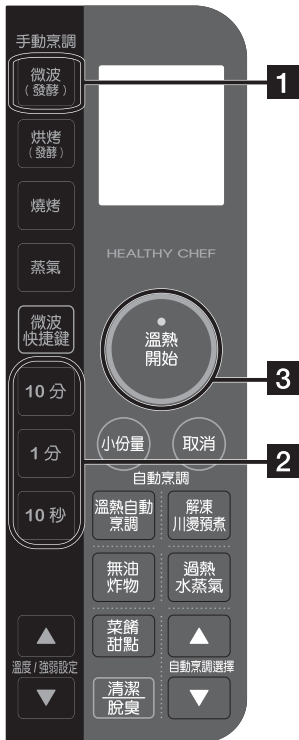
1分 20秒

加熱時間

微波

1分 18秒

剩餘加熱時間



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1

按下 **微波(發酵)**，選擇「輸出(W)」
每按一次 **微波(發酵)**，將以下列順序顯示。

微波700W ▶ 微波600W ▶ 微波500W ▶
微波200W ▶ 微波100W

2

按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間

輸出	加熱時間
700W	10秒~10分鐘
600W 500W	10秒~19分50秒
200W 100W	10秒~90分鐘

可設定的單位時間 (→P.19)

3

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)

警告



禁止

不可加熱生蛋、
水煮蛋 (不論是
是否去殼) 以及荷
包蛋

否則恐造成雞蛋破裂，導致底
盤或箱門玻璃受損
加熱蛋類時，請先打散後再
加熱



生蛋 水煮蛋

蛋黃或荷包蛋

決定加熱時間的方法

- 常溫（約20°C）下的食物使用 **微波 600W** 的加熱時間標準（每100g）
在份量相同的情況下，加熱時間仍會依食物種類而不同。

食物種類		生鮮食物的烹調	溫熱	食物種類	生鮮食物的烹調	溫熱
蔬菜類	葉菜類與蔬果類 	1分鐘～ 1分30秒	50秒～ 1分10秒	麵類 	——	50秒～ 1分10秒
	根莖類 	1分30秒～ 2分鐘	50秒～ 1分10秒	油炸類 (炸物、可樂餅等) 	——	40～50秒
魚貝類		1分30秒～ 2分鐘	50秒～ 1分10秒	湯類 (味噌湯、湯品等) 	——	1分10秒～ 1分30秒
肉類		1分50秒～ 2分30秒	1分鐘～ 1分30秒	飲料 (酒類、牛奶等) 	——	40秒～1分鐘
飯類		——	40～50秒	麵包、 日式饅頭 	——	30～50秒

- 加熱時間與食物份量呈正比。
份量若為2倍，時間也要設定成2倍。
- 會因使用的容器而不同。
加熱時間會因容器的材質或大小、形狀而有些許差異。
- 會因加熱前的食物溫度而不同。
即使加熱相同的食物，從冷藏室或冷凍室取出的食物將比較費時。
與常溫（約20°C）下的加熱時間相比，冷藏約為1.3倍的時間，冷凍則約為2.3倍。
此外，夏季與冬季的加熱時間也會有些許差異。

加熱少量食物（低於100g）時

設定 **微波 600W**，加熱時間為20～50秒，一邊觀察情況一邊進行加熱。特別是加熱紅蘿蔔丁或少量蔬菜（少於100g）時，可能會變得太乾，或因出現火花（閃光）而烤焦。多灑一些水後用保鮮膜包起來加熱，或平鋪於烤盤上再放入足夠浸泡食物的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。


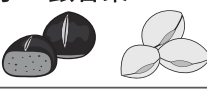

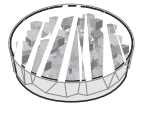


微波加熱（手動烹調）

700W~100W的微波加熱（續）

避免爆開或噴濺飛散的加熱方法

下列食物可能爆開或噴濺飛散，烹調時應注意。

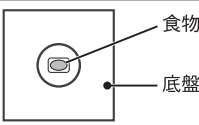
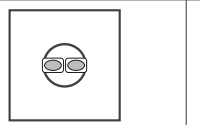
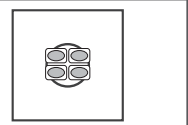
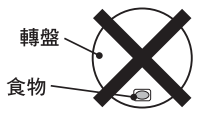


使用方法

食物種類與烹調秘訣	
含皮或帶殼的食物 花枝、蝦子等 	<ul style="list-style-type: none"> ●在表面上切出割痕。 ●以 [微波 200W] 稍微加熱。
栗子、銀杏果 	<ul style="list-style-type: none"> ●在外殼上切出割痕。 ●以保鮮膜等包覆。
蘑菇 	對切。
羊栖菜	<ul style="list-style-type: none"> ●以保鮮膜等包覆。 ●以 [微波 200W] 稍微加熱。
未滿100g的切丁蔬菜 （約1cm塊狀）	<ul style="list-style-type: none"> ●多灑一些水。 ●以保鮮膜等包覆。 ●以 [微波 600W] 一邊觀察情況一邊進行加熱。 
較濃稠的食物 （濃湯、咖哩等）	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前請先充分攪拌均勻。 ●以保鮮膜等包覆。   <p>加熱前</p>

溫熱市售冷凍食物的方法

- 請放到食物廠商指示的托盤或容器中。
- 本產品在加熱冷凍食物時，請集中在中央放置。

冷凍食物包裝指示的放置方法，是以底盤會轉動的轉盤式烘烤微波為藍本。本產品屬於底盤不會轉動的平臺式烘烤微波，如將冷凍食物放置在邊緣部位，將無法順利烹調。

	1個時	2個時	4個時
本產品的食物放置方法 （放在接近中央的部分）			
食品包裝指示的放置方法 （與本產品不同）			

- 微波加熱的輸出或加熱時間，請以冷凍食物廠商標示的 [微波 700W] 或 [微波 600W] 時間為標準進行加熱。

輪替加熱（加熱中由強火轉成弱火的加熱方法）

微波 的 700W 600W 500W 中途自動切換為 200W 100W 的加熱方式。

●用於燉煮或煮飯等的加熱方法。



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備 將食物放在底盤的中央後，關上箱門

1 按下 **微波 (發酵)**，選擇「微波700W」「微波600W」或「微波500W」

●每按一次 **微波 (發酵)**，將以下列順序顯示。

微波700W▶微波600W▶微波500W▶
微波200W▶微波100W

●選擇「微波200W」「微波100W」，則無法進行輪替加熱。

2 按下 **10分 1分 10秒**，選擇「加熱時間」

3 按下 **微波 (發酵)**，選擇「微波200W」或「微波100W」

每按一次 **微波 (發酵)**，將以下列順序顯示。

微波200W▶微波100W

4 按下 **10分 1分 10秒**，選擇「加熱時間」


加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間 (→P.19)

5 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱


6 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)

使用附屬品

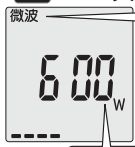

(不使用附屬品)

不可使用黑色烤盤



例：使用微波600W加熱10分鐘後，以微波200W加熱25分鐘的情況

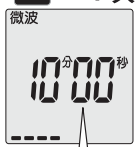
微波 (發酵) : 2次



加熱方法

微波輸出 (W)

10分 : 1次




加熱時間

加熱時間

輸出	加熱時間
700W	10秒~10分鐘
600W	10秒~
500W	19分50秒

可設定的單位時間 (→P.19)


微波 (發酵) : 1次



微波輸出 (W)

10分 : 2次

1分 : 5次



加熱時間

將開始步驟 **1** 的輸出，接著進行步驟 **3** 的輸出。

使用方法

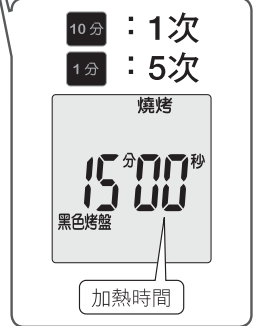
燒烤加熱 (手動烹調)

在食物表面上烤出烘烤色澤。

使用附屬品



例：使用燒烤功能加熱 15分鐘的情況



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備 將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門

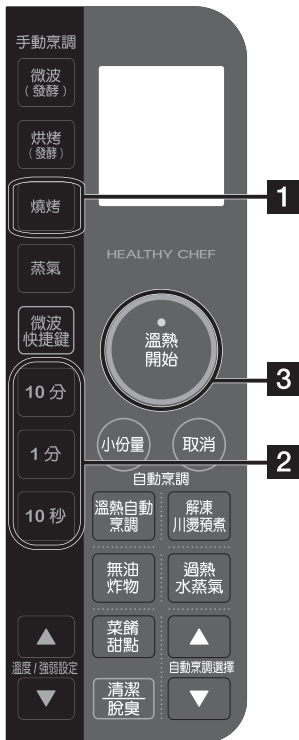
1 按下 **燒烤**，選擇「燒烤」

2 按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」
加熱時間：10秒~40分鐘
可設定的單位時間 (→P.19)

3 按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4 結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)



使用方法

注意



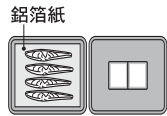
指示

因取出或放入黑色烤盤時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

- 取出黑色烤盤後，請勿放置於不耐熱的場所
應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

燒烤功能的善用方法

可燒烤的食物	切片魚肉、烤吐司等 ●烤麻糬或含內臟的整條魚，將無法獲得理想的燒烤效果。 ●使用本機烤吐司，會比烤吐司機來得費時。
排列方法／燒烤方法	中途翻面 ●燒烤切片魚肉等食材時，先烤裝盤時朝下的那一面，途中翻面後再繼續烤。擔心黑色烤盤上有鱗汙或肉屑附著時，請鋪上鋁箔或烘焙紙。 ●烤吐司經過燒烤時間 $\frac{3}{4}$ 後，翻面再繼續烤。 (→P.105)



■使用手動的 **燒烤**，食物底面不會呈現燒烤色澤。希望食物雙面都呈現燒烤色澤時，請於烹調過程中翻面。

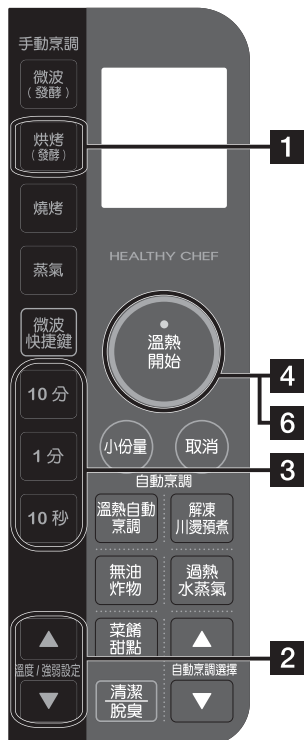
■**燒烤** 加熱中按下 **▲** **▼**，可以1分鐘為單位增減。請運用於調整燒烤的程度。

- 將加熱時間設成40分鐘、且按下開始後，將無法增加加熱時間。
- 當剩餘時間不到1分鐘時，將無法增減加熱時間。

烘烤加熱 (手動烹調)

預熱有

先對加熱室進行預熱，再採用 **烘烤** 進行烹調。



注意



因取出或放入黑色烤盤時，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

- 取出黑色烤盤後，請勿放置於不耐熱的場所
應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

烘烤功能的善用方法

可在加熱過程中變更溫度與加熱時間，來調整食物的燒烤色澤。(→P.48)

訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

備妥已放入食物的黑色烤盤
步驟 4 預熱完畢後，放入加熱室中

1

按下 **烘烤(發熱)**，選擇「烘烤 預熱有(有預熱顯示)」

- 每按一次，會在「烘烤 預熱有(有預熱顯示)」◀▶「烘烤 預熱無(無預熱顯示)」之間切換。
- 約2秒後將切換為時間顯示，請直接進入到步驟 2。

2

按下 **溫度/強弱設定**，選擇「溫度」

- 溫度：100~210°C (每10°C為單位)、250°C
- 250°C的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成210°C。
- 在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為210°C。

3

按下 **10分 1分 10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間(→P.19)

4

按下 **溫熱開始** 開始預熱

- 為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅。預熱中要觀看加熱室情況時，按下 **溫熱開始** 隨即亮燈。希望關燈時，請再次按下 **溫熱開始**。
- 到達設定溫度後，即完成預熱。預熱時間上限為25分鐘。預熱結束後若未做任何處理，約10分鐘後將於箱內燈熄滅狀態下，以選擇的時間進行加熱。

5

當預熱結束聲響起後，打開箱門，將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門

請配合食物內容，靈活運用盤支撐架。

6

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

7

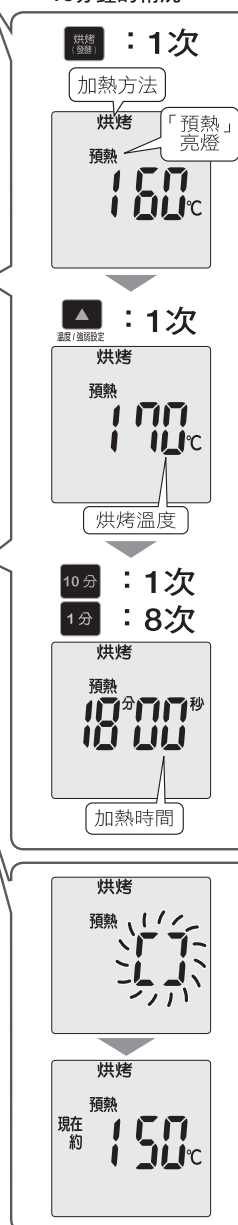
結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養(→P.55)
擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)

使用附屬品



例：以烘烤「預熱有」170°C的條件，加熱18分鐘的情況



烘烤加熱（手動烹調）

預熱無

不對加熱室預熱，採用 [烘烤] 進行烹調。

使用附屬品



例：以烘烤「預熱無」
200°C的條件，加熱
30分鐘的情況

使用方法



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備 將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門
請配合食物內容，靈活運用盤支撐架

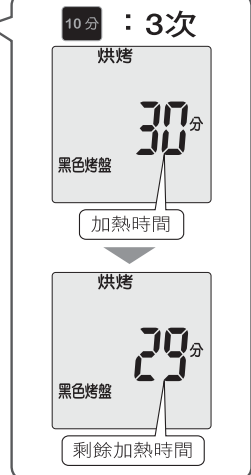
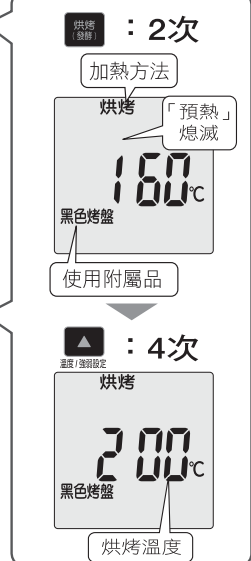
1 按下 [烘烤(發酵)] 2次，選擇「烘烤 預熱無（無預熱顯示）」
●每按一次，會在「烘烤 預熱有（有預熱顯示）」◀▶「烘烤 預熱無（無預熱顯示）」之間切換。
●約2秒後將切換為時間顯示，請直接進入到步驟 **2**。

2 按下 [溫度/選擇]，選擇「溫度」
●溫度：100~210°C（每10°C為單位）、250°C
●250°C的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成210°C。
●在加熱室處於高溫狀態時，設定溫度最高為210°C。

3 按下 [10分] [1分] [10秒]，選擇「加熱時間」
加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間（→P.19）

4 按下 [溫熱開始] 後，開始加熱

5 結束聲響起後，取出食物
待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）
擔心烹調後加熱室會有油污或異味時，請以 [脫臭] 加熱。（→P.15）



注意



因取出黑色烤盤時會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾布或現有的烤箱專用手套

- 取出黑色烤盤後，請勿放置於不耐熱的場所
應放置於打開的箱門上方
- 請特別注意避免讓兒童或幼兒接觸
- 請勿使用破損的烤箱專用手套或沾水的濕布

烘烤功能的善用方法

可在加熱過程中變更溫度與加熱時間，來調整食物的燒烤色澤。

- [烘烤] 加熱中按下 [烘烤(發酵)]，將顯示設定的溫度。可按下 [溫度/選擇] 改變溫度。約5秒後返回時間顯示。
- [烘烤] 加熱中按下 [10分]，可以1分鐘為單位增減加熱時間。

將加熱時間設成90分鐘並按下開始後，將無法增加加熱時間
當剩餘時間不到1分鐘時，將無法增減加熱時間。

與水蒸氣組合烹調 (手動烹調)

將微波、烘烤、燒烤加熱與水蒸氣組合。



訊息

開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機
- 放入適用於食物與加熱方法的附屬品後，關上箱門
若為蒸氣烘烤 預熱有，則不放任何物品並關上箱門。

1

按下 **蒸氣**

2

蒸氣微波請按 **微波(發酵)**；
蒸氣烘烤請按 **烘烤(發酵)**；
蒸氣燒烤請按 **燒烤** 進行選擇
蒸氣烘烤時，每按一次 **預熱** 就會在「預熱有」◀▶「預熱無」間切換。

3

蒸氣烘烤請按 **溫度/強弱設定** 選擇「溫度」

4

按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間

加熱方法	加熱時間
蒸氣微波	10秒~19分50秒
蒸氣烘烤	10秒~90分鐘
蒸氣燒烤	10秒~40分鐘

可設定的單位時間 (→P.19)

5

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

當蒸氣烘烤 預熱有行程的預熱結束提示音響起後，打開箱門，將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，關上箱門，按下



6

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)

使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)

擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 **脫臭** 加熱。(→P.15)

● 蒸氣 + 微波

使用附屬品



加水槽滿水

不可使用黑色烤盤



● 蒸氣 + 烘烤/燒烤

使用附屬品



黑色烤盤
上/下層



加水槽滿水

烘烤放上、下層
燒烤僅放上層

加熱內容

蒸氣微波

輸出：350W

蒸氣烘烤

●預熱：

預熱有◀▶預熱無

●溫度：

100~210°C (每
10°C為單位)、
250°C

烘烤、燒烤功能的善用方法

■ 蒸氣烘烤

- 可在預熱過程中進行溫度變更。(→P.48)
- 可在加熱過程中，增減溫度與加熱時間。(→P.48)

■ 蒸氣燒烤

可在加熱過程中，變更加熱時間。(→P.46)

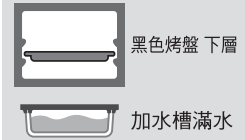
使用方法

發酵（手動烹調）

蒸氣烘烤發酵

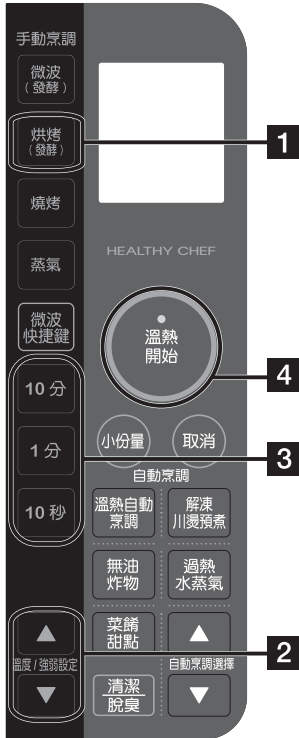
可利用本功能進行麵糰的發酵。

使用附屬品



例：以蒸氣烘烤發酵「預熱無」40°C的條件，加熱50分鐘的情況

使用方法



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 將已放入食物的黑色烤盤放在盤支撐架上，再關上箱門
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

1

按下 **烘烤 (發酵)** 2次，選擇「烘烤 預熱無」

- 每按一次，會在「烘烤 預熱有」◀▶「烘烤 預熱無」之間切換。
- 約2秒後將切換為時間顯示，請直接進入到步驟 **2**。

2

按下 **溫度/強弱設定**，選擇「發酵溫度」

- 溫度：30~45°C（每5°C為單位）
- 選擇「烘烤 預熱有（有預熱顯示）」時，無法選擇未滿100°C。

3

按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間（→P.19）

4

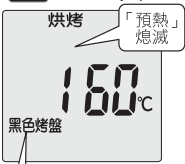
按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

5

結束聲響起後，取出食物

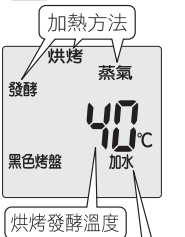
待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）
使用完加水槽後請進行保養。（→P.56）

烘烤 (發酵) : 2次



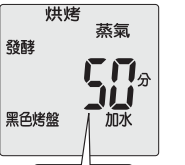
使用附屬品

溫度/強弱設定 : 8次



必須加水

10分 : 5次



加熱時間

蒸氣微波發酵

可快速完成300g左右麵團的1次發酵。



訊息 開啟箱門後，將隨即啟動電源。

準備

- 將食物放在底盤的中央後，關上箱門
- 將加水槽加水至滿水線後，再裝入本機

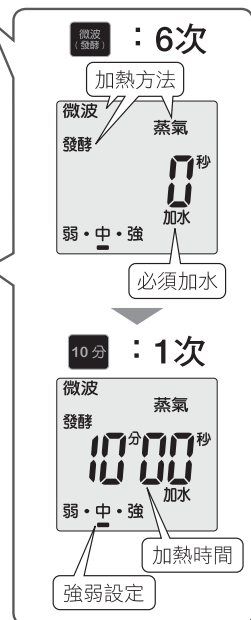
使用附屬品



不可使用黑色烤盤



例：使用蒸氣微波 發酵 加熱10分鐘的情況



1

按下 **微波(發酵)** 6次，選擇「蒸氣微波發酵」
每按一次 **微波(發酵)**，將以下列順序顯示。

微波700W ▶ 微波600W ▶ 微波500W ▶
微波200W ▶ 微波100W ▶ 蒸氣微波發酵

2

按下 **10分** **1分** **10秒**，選擇「加熱時間」

加熱時間：10秒~90分鐘
可設定的單位時間 (→P.19)
要調整強弱設定時 (→P.17)

3

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4

結束聲響起後，取出食物

待加熱室冷卻後進行保養 (→P.55)
使用完加水槽後請進行保養。(→P.56)

注意



加熱室的溫度較低時，將可能由上加熱器進行加熱，此時切勿觸碰箱門、機殼或加熱室以及其他周邊部分
否則將造成燒燙傷



不可使用黑色烤盤、金屬製容器
否則將引發火花(閃光)，造成故障或引發起火

使用黑色烤盤進行2次發酵時，請使用 **蒸氣烘烤發酵** 加熱

蒸氣微波發酵的秘訣

■發酵溫度會依食譜選擇、一次發酵、二次發酵而不同
請依照本書料理集的各食譜選擇，來設定發酵溫度。

■市售食譜或個人創意料理的發酵
請以 **蒸氣烘烤發酵** 一邊觀察情況一邊進行加熱。

■發酵溫度的標準
簡易麵包 (→P.108) 發酵前溫度約25°C的麵糰，以蒸氣微波發酵，將強弱設定調整為 **中**，進行10分鐘加熱後，加熱過的麵糰溫度約為30°C。

■製作奶油捲 (→P.106) 等的麵糰
揉好的麵糰 (220g~300g) 溫度約為25°C時，將強弱設定調整為 **中** 加熱10分鐘。發酵結束時的麵糰溫度約為30°C。

■本書料理集中記載之奶油捲、山形吐司的一次發酵，若以 **蒸氣微波發酵** 進行時

●將揉好的麵糰放入耐熱玻璃碗中，並置於底盤上，將 **蒸氣微波發酵** 的強弱設定調整為 **中** **20~30分鐘** 進行加熱。2次發酵使用 **蒸氣烘烤發酵**。

●可參閱簡易麵包 (→P.108)，使用塑膠袋(市售)揉製麵糰。此時請放在袋內，以略少於記載的發酵時間為準進行發酵。

烹調途中加入蒸氣（手動加濕）（手動烹調）

在 **烘烤**、**燒烤**、**蒸氣烘烤**、**蒸氣燒烤**、**蒸氣烘烤發酵** 的加熱過程中，可自訂時間點追加蒸氣。

使用方法



準備

將加水槽加水至滿水線，再裝入本機

例如：在蒸氣烘烤加熱過程中加入2分鐘手動加濕的情況

1

在加熱過程中希望供應蒸氣的時間點按下 **蒸氣**，選擇蒸氣時間

●每次按下都會切換顯示。

3分鐘 ▶ 2分鐘 ▶ 1分鐘 ▶ 0秒

●要取消手動加濕時，請選擇「0秒」。

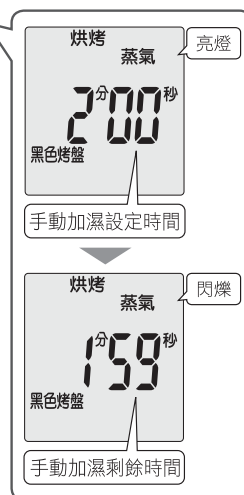
●要藉由再次按下按鈕的方式改變選擇內容時，必須在前次按下按鈕起算約5秒內進行操作。

●使用手動加濕功能時，「蒸氣」顯示將會閃爍。

待加熱室冷卻後進行保養（→P.55）

使用完加水槽後請進行保養。（→P.56）

擔心烹調後加熱室會有油汙或異味時，請以 **脫臭** 加熱。（→P.15）



手動加濕的運用秘訣

- 在 **蒸氣烘烤發酵** 的發酵過程中，可配合麵糰狀態噴灑蒸氣。
- 以 **烘烤** 功能製作海綿蛋糕或閃電泡芙時，若能有效運用蒸氣，將可讓麵糰順利膨脹。建議可於烘烤時間經過 $\frac{1}{2}$ 之前加入蒸氣。
- 以 **燒烤** 功能烤魚時，建議可於烘烤時間經過 $\frac{1}{2}$ 後加入蒸氣。

訊息

- 蒸氣可在加熱過程中多次追加。
- 但剩餘加熱時間不到5分鐘時，無法使用手動加濕功能。
- 烘烤** 預熱過程中，無法使用手動加濕。
- 微波**、**蒸氣微波**、**蒸氣微波發酵** 時無法設定手動加濕。
- 在手動加濕的過程中，無法變更時間與溫度。
- 進行手動加濕時會暫停加熱器，可能會影響烹調結果。

手動烹調加熱時間的標準

微波烹調

下一頁：「溫熱白飯、菜餚」「解凍溫熱冷凍食物」

蔬菜川燙預煮

●有無覆蓋欄位中的「—」，代表不需要保鮮膜等覆蓋物。

●利用自動烹調功能烹調時，葉菜類與蔬果、花菜類以 [11 川燙預煮葉菜•蔬果類] (→P.36、37) 加熱；根莖類以 [12 川燙預煮根莖類] (→P.36、37) 加熱。

食譜選擇名稱	烹調秘訣	手動烹調的標準 (微波 600W)		有無覆蓋
		份量	加熱時間	
葉菜類	波小松菜、茼蒿菜 加熱後，過水除去澀味，同時避免蔬菜褪色。	200g	2分鐘~2分30秒	有
	大白菜、豆芽菜 使大白菜的菜葉前端與根部交疊。 加熱後，放在竹籠上瀝乾。			
蔬果、花菜類	白綠花椰菜 切成小束。	200g	2分30秒~3分鐘	有
	茄子 配合用途切塊後，泡鹽水以去除澀味。 加熱後，過水以避免蔬菜褪色。			
	蘆筍 先去除葉鞘後，使前端的芒與根部交疊。自動烹調時，以 [稍強] 加熱。			
	四季豆 摘除豆筋。 加熱後，迅速過水以避免蔬菜褪色。			
	玉米 以皮代替保鮮膜時，需先將鬚清除乾淨。	1根 (300g)	5~6分鐘	
南瓜 切成相同大小。自動烹調時，以 [強] 加熱。	200g	3分鐘~3分30秒		
根莖類	紅蘿蔔 自動烹調時，以 [弱] 加熱。	200g	約4分鐘	有
	地瓜 較粗的地瓜以 [中] 加熱。			
	芋頭 將已去皮的芋頭加鹽揉搓後，再用水清洗，可去除黏性。			
	牛蒡 浸泡在醋水中，待去除澀味後，再灑上醋進行加熱。			
馬鈴薯 白蘿蔔	要加熱整顆馬鈴薯時，可在加熱後上下翻面，繼續放置3~5分鐘。以自動烹調加熱已切成小塊或薄片的食物時，請將強弱設定調整為 [弱]。	150g	約4分鐘	有
		300g	6~7分鐘	

使用方法

生鮮食物解凍

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 微波 100W	有無覆蓋
鮭魚 (塊)	200g	4~6分鐘	—
花枝 (捲)	100g	2~3分鐘	—
蝦子	10隻 (約200g)	3~5分鐘	—
切片魚肉	1片 (約100g)	2~3分鐘	—
絞肉	200g	5~7分鐘	—
薄片肉片	200g	4~6分鐘	—
雞腿肉 (去骨)	250g	6~7分鐘	—
雞腿肉 (帶骨)	250g	7~8分鐘	—

已川燙之冷凍蔬菜的解凍

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 微波 600W	有無覆蓋
綜合蔬菜	200g	1分50秒~2分10秒	—
四季豆	200g	約2分鐘	—

- 取下保鮮膜或蓋子等覆蓋物後，裝在保麗龍製的托盤上進行加熱。
- 加熱後放置3~5分鐘，使其自然解凍。

冷凍食物解凍溫熱

食譜選擇名稱	份量	加熱時間 微波 600W	有無覆蓋
冷凍白飯 (厚度2~3cm的塊狀)	1碗份 (150g)	2分鐘~2分40秒	有
冷凍飯糰 (塊狀)	1個 (150g)	2分鐘~2分40秒	有
冷凍肉飯 (分裝)	1人份 (250g)	3分20秒~4分鐘	有
冷凍義大利麵	1人份 (250g)	3分20秒~4分鐘	有
冷凍漢堡排	1個 (100g)	2分30秒~3分鐘	有
冷凍油炸食物	2~4個 (100g)	1分50秒~2分鐘	—
冷凍燒賣	12個 (170g)	3分鐘~4分20秒	有
冷凍肉丸 (糖醋勾芡)	1袋 (200g)	2分鐘~3分20秒	有
冷凍咖哩、燴類	1人份 (200g)	3分50秒~4分鐘	有
冷凍綜合蔬菜	200g	2分鐘~2分40秒	有
冷凍四季豆	200g	2分40秒~3分鐘	有
冷凍毛豆、南瓜	200g	2分鐘~3分20秒	有
冷凍甜玉米	1根 (400g)	6分鐘~7分20秒	有
冷凍豆沙包、肉包	各1個 (80g)	50秒~1分20秒	有

- 將綜合蔬菜或毛豆稍微過水後，鋪在盤子上加熱。用保鮮膜包住少量 (少於100g) 綜合蔬菜或毛豆加熱時，可能會產生火花 (閃光)，導致食物烤焦或變乾。多灑一些水後用保鮮膜包起來加熱，或平鋪於烤盤上再放入足夠浸泡食物的水量，以保鮮膜覆蓋後加熱。
(參閱「加熱少量食物 (低於100g) 時」 (→P.43))
- 對市售的冷凍食物 (油炸食物或可樂餅等) 進行加熱時，請先放入食物製造商指定的托盤或容器後，再放到底盤中央。加熱時間以食物製造商標示的 [微波 700W] 或 [微波 600W] 的時間為標準進行加熱。

手動烹調加熱時間的標準 (續)

微波烹調 (續)

溫熱白飯、菜餚

溫熱烤魚、燉煮魚類、咖哩或牛肉濃湯等食物時，為避免湯汁噴濺，需以保鮮膜覆蓋。

食譜選擇名稱	份量	加熱時間		有無覆蓋
		微波	600W	
白飯類				
白飯	1碗 (150g)	50秒~1分鐘	—	—
飯糰	1個 (150g)	約1分鐘	—	—
炒飯、肉飯	1人份 (各250g)	約1分50秒	—	—
義大利麵、炒麵	1人份 (各250g)	約2分40秒	—	—
燒烤類				
烤魚	1人份 (100g)	約1分鐘	有	—
漢堡排	1個 (100g)	約1分鐘	—	—
油炸類				
油炸食物	2~4個 (100g)	40~50秒	—	—
可樂餅	2個 (150g)	50秒~1分鐘	—	—
熱炒類				
炒青菜	1人份 (200g)	約1分50秒	—	—
八寶菜	1人份 (300g)	約2分40秒	—	—
燉煮類				
燉煮蔬菜	1人份 (200g)	1分50秒~2分鐘	—	—
煮魚	1片 (100g)	約50秒	有	—
蒸煮類				
燒賣	1人份 (200g)	約1分50秒	—	—
湯類				
味噌湯、法式清湯	1人份 (150g)	1分~1分50秒	—	—
咖哩、燴類	1人份 (各200g)	約1分50秒	有	—
西式濃湯	1人份 (150g)	1分40秒~2分鐘	—	—
飲料類				
牛奶	1杯 (200mL)	約1分40秒	—	—
咖啡	1杯 (150mL)	約1分10秒	—	—
酒類	1瓶 (180mL)	50秒~1分鐘	—	—
麵包類				
漢堡	1個 (100g)	30~40秒	—	—
熱狗	1根 (80g)	20~30秒	—	—
奶油捲	2個 (80g)	約20秒	—	—
日式饅頭類				
豆沙包、肉包	各1個 (80g)	30~40秒	有	—
日式饅頭	2個 (100g)	20~30秒	—	—
其他				
便利店便當	1個 (500g)	1分40秒~2分鐘	—	—

使用方法

蒸氣微波烹調

溫熱白飯、菜餚，解凍溫熱冷凍食物

溫熱希望保有濕潤鬆軟口感的食物、或容易變硬的菜餚。

食譜選擇名稱	份量	加熱時間		有無覆蓋
		蒸氣微波		
白飯	1碗 (150g)	2分鐘~2分30秒	—	—
燒賣	12個 (170g)	2分30秒~3分鐘	—	—
肉包	1個 (100g)	1分30秒~2分鐘	—	—
炒麵	1人份 (250g)	3~4分鐘	—	—
日式饅頭	1個 (80g)	50秒~1分20秒	—	—
漢堡排	1個 (100g)	2分鐘~2分30秒	—	—
鰻魚蒲燒	1串 (120g)	2分鐘~2分30秒	—	—
烤魚	1人份 (100g)	2分鐘~2分30秒	—	—
煮魚	1片 (100g)	2分鐘~2分30秒	—	—
漢堡	1個 (100g)	1分30秒~2分鐘	—	—
熱狗	1根 (80g)	1分鐘~1分30秒	—	—
冷凍燒賣	15個 (240g)	7~9分鐘	—	—
冷凍肉包	1個 (100g)	2~3分鐘	—	—
冷凍烤飯糰	2個 (100g)	3~4分鐘	—	—
冷凍肉丸子	1袋 (100g)	3~4分鐘	—	—

- 溫熱豆沙包、肉包時，取下底紙，略微過水後，用保鮮膜輕輕包住，放到盤子上加熱。
- 溫熱麵包或日式饅頭的時間太長會變硬，請於食用前再加熱。

烘烤/燒烤烹調

僅記載代表性食譜。
手動烹調時，請參閱類似的食譜。

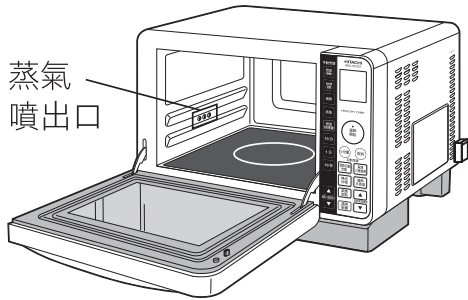
食譜選擇名稱	份量	盤支撐架	溫度	加熱時間		說明頁數	
				預熱有	預熱無		
燒烤類							
漢堡排	4個	黑色烤盤·上層	250°C	22~28分鐘	28~34分鐘	66	
烤魚類	鹽烤鮭魚		燒烤	—	23~33分鐘	70	
焗烤類							
焗烤通心粉	4盤	黑色烤盤·下層	210°C	15~21分鐘	24~30分鐘	73	
蛋糕類	海綿蛋糕 (裝飾蛋糕)		直徑15cm	160°C	30~40分鐘	36~46分鐘	95
			直徑18cm		35~45分鐘	40~50分鐘	
			直徑21cm		36~46分鐘	41~51分鐘	
戚風蛋糕 (原味)	直徑20cm	160°C	—	52~62分鐘	96		
麵包類	簡易麵包	各8個	180°C	22~27分鐘	25~30分鐘	108、109	
	簡易紅豆麵包						
	非油炸式咖哩麵包						
披薩類							
披薩 (麵包底)	黑色烤盤1盤	180°C	20~25分鐘	25~30分鐘	110		

- 黑色烤盤請放入盤支撐架使用。
- 製作方法請參閱對應頁面的內容。
- 擔心燒烤不均勻時，請在加熱過程中將食物的前後方向對調，或調換黑色烤盤的前後位置。調換的時間點為加熱時間經過 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ 之後。
- 採用市售食譜進行烘烤烹調或使用市售食物時，請參閱料理集中類似食譜的溫度與時間，再利用手動烹調功能，一邊觀察狀態一邊進行烘烤。
- 烤魚類時，待燒烤時間經過 $\frac{3}{4}$ 之後，翻面再繼續烤。
- 擔心弄髒黑色烤盤時，請鋪上烘焙紙或鋁箔紙。

保養（去除水滴或污垢）

本機

保養的重點在於**立即進行**、**勤於保養**。



外側、箱門表面

以柔軟乾布擦拭

- 污垢嚴重時，用沾上廚房中性清潔劑的布擦拭，之後再以用力擰乾的濕布，將清潔劑擦拭乾淨。
- 請勿使用海綿刷材質較硬的部分刷洗。

加熱室內壁、箱門內側

以用力擰乾的濕布擦拭

- 以用力擰乾的濕布，擦拭加熱室內附著的水滴。
- 污垢嚴重時，用沾上廚房中性清潔劑的布擦拭，之後再以用力擰乾的濕布，將清潔劑擦拭乾淨。
- 箱門內側接合部位有縫隙，請注意避免飲料或湯水等溢出。
- 內壁雖有髒汙，但性能上並沒有問題。
- 加熱室若在殘留食物殘渣或湯汁的狀態下持續使用，將造成壁面髒汙黏住，無法去除。請經常進行保養。
- 請勿將手指或物品伸入感應器處。（→P.4）

蒸氣噴出口

以用力擰乾的濕布擦拭

- 使用蒸氣之後，可能會殘留白色痕跡。請以用力擰乾的濕布仔細擦拭乾淨。
- 使用酸性或鹼性清潔劑，可能導致生鏽。

注意



請避免食物殘渣、油、醬汁等沾附在加熱室內壁、箱門玻璃或底盤

否則將引發火花（閃光），或造成生鏽、惡臭、損壞、煙霧，甚至引發火災
加熱室壁面經塗層處理，內部表面非常脆弱，請勿使用刷子等材質較硬的用具刷洗



避免讓機殼、箱門、操作面板或加熱室淋到水

否則將造成觸電、故障



切勿讓底盤受到撞擊

否則將造成損傷、破損

底盤

以用力擰乾的濕布擦拭。

- 乾布難以拭去的油汙，請以保鮮膜沾上少量的市售含研磨劑清潔乳後揉搓，將會容易擦拭。
- 請勿用力擦拭充填在四周的密封材料。可能會因而剝落。

如果受到衝撞，會有破裂的危險。

- 出現破裂或裂縫時，請勿直接使用，並向購買的經銷商洽詢。若繼續使用，將引發故障。

提醒（加熱室內壁、箱門內側、底盤）

以下用具可能剝落塗裝、造成損傷，請勿使用。

- 稀釋劑、揮發劑、酒精
- 烤箱清潔劑、漂白劑
- 住宅及家具萬用清潔劑、強酸或強鹼性清潔劑
- 含可燃氣體（LPG等）的噴霧清潔劑
- 海綿刷材質較硬的部分、沾有研磨劑的尼龍刷

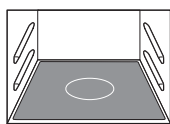
保養（去除水滴或污垢）（續）

箱內清潔（清理加熱室的污垢） **清潔**

產生蒸氣，讓加熱室內的污垢容易擦拭。

準備

淨空加熱室後，關上箱門



1

確認液晶螢幕顯示「0」後，將加水槽加水至滿水線
加水槽的使用方法（→P.23）

2

按下 **清潔/脫臭**，選擇 **清潔**
每次按下都會切換顯示。

清潔◀▶脫臭



3

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

4

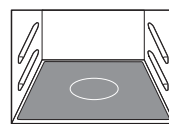
- 等待結束聲響起、加熱室內冷卻後再開始擦拭污垢
- 完成加熱室的清潔作業後，請進行「水管排水」。

水管排水（排出本機殘留的水） **清潔**

以蒸氣或過熱水蒸氣烹調後，請進行水管排水。

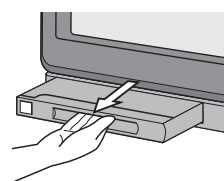
準備

淨空加熱室後，關上箱門



1

確認液晶螢幕顯示「0」後，將加水槽從本機拉出



2

按下 **清潔/脫臭**，選擇 **清潔**
每次按下都會切換顯示。

清潔◀▶脫臭



3

按下 **溫熱開始** 後，開始加熱

開始後會發出幫浦吸水的「啾啾」聲，並不是異常

4

- 等待結束聲響起、加熱室內冷卻後再開始擦拭水滴
- 將加水槽倒空後裝入本機。

保養

脫臭（去除加熱室內的異味） **脫臭**

燒除造成加熱室臭味的原因，進行脫臭。

- 請開窗或開啟通風扇。當您擔心加熱室有異味時，請進行此動作。「進行空燒（脫臭）」（→P.15）

附屬品

黑色烤盤、加水槽請使用沾上廚房中性清潔劑的海綿，將污垢擦拭乾淨並以清水沖洗後，確實擦乾。

- 使用醋或碳酸鈉等酸鹼溶液浸泡黑色烤盤，可能會使其表面變白。
- 請勿將加水槽放入洗碗機、餐具烘乾機或洗碗機等機器清洗。否則將導致加水槽變形或破損。

⚠ 注意



禁止

清潔 加熱中或結束後，請勿將臉部等處靠近，且不要打開箱門
否則將造成燒燙傷或受傷意外
加熱結束後，仍然有部分蒸氣或熱水可能冒出或噴出



禁止

清潔 中斷或結束後，切勿碰觸加熱室側面的蒸氣噴出口
蒸氣噴出口的附近會變熱，有導致燒燙傷的危險性
即使加熱室未變熱，蒸氣噴出口或螺絲部位的溫度也可能會變高

無法順利料理時

为了更好的烹調效果，食物請放在底盤中央。（→P.16）

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
1 無法順利烹調	自動烹調時，料理加熱不足或過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> ●請依照個人喜好調整強弱設定。 ●可記憶強弱調整的刻度線。請確認設定的刻度。（→P.17）
	烹調效果欠佳時	<ul style="list-style-type: none"> ●烹調的步驟、保鮮膜的包覆方式、食物份量、附屬品與容器的使用方法等是否正確？請依照本書再次進行確認。 ●不斷重複製作蛋糕或餅乾時，請讓黑色烤盤冷卻後再使用。否則可能會使食物烤焦。
	採用市售食譜的烘烤料理步驟或食材時，可能無法順利烹調	請參閱本料理集中類似食譜的溫度與時間，再利用手動烹調功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。（→P.54）
	蒸氣食譜的食物烹調效果欠佳	這是因為加水槽中沒有水。請補充水。約1~2分鐘後，「加水」顯示將熄燈。在使用自動烹調功能的情況下，有時即使已補充水，「加水」顯示也不會熄燈。
2 溫熱白飯	白飯無法溫熱 可以看出加熱不均勻	<ul style="list-style-type: none"> ●是否放在塑膠製容器內加熱？請放入陶器、瓷器（飯碗等）內加熱。 ●加熱前是否忘記取下蓋子或保鮮膜？請勿在蓋子或保鮮膜覆蓋時進行加熱。紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利烹調。 ●請裝入大小、重量符合白飯份量（重量）的容器（飯碗等）進行加熱。 ●要同時溫熱2~4碗時，請將白飯裝入份量、大小相同的容器，並將容器集中靠在底盤中央放置後，再進行加熱。 ●白飯是否結成一團？結成團的白飯，中心部分不易溫熱。請在加熱之前稍微拌開白飯。
	白飯過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前是否忘記取下蓋子或保鮮膜？請勿在蓋子或保鮮膜覆蓋時進行加熱。紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利烹調。 ●對白飯的份量（重量）而言，使用的容器是否過大？ ●請將「1菜餚•白飯」的強弱設定調整為「稍弱」進行加熱。
	6蒸氣溫熱 無法順利溫熱白飯	<ul style="list-style-type: none"> ●將加水槽加水至滿水線後再加熱。 ●將白飯裝入容器（飯碗等），以不使用保鮮膜覆蓋的方式進行加熱。
	白飯太乾	<ul style="list-style-type: none"> ●使用「6蒸氣溫熱」，或將「1菜餚•白飯」的強弱設定調整為「稍弱」，並於加熱前先噴灑水霧再進行加熱，即可讓溫熱後的白飯呈現濕潤感。 ●長期保存後，食物乾燥或是凍乾，無法順利烹調。
	無法順利以「4冷凍品溫熱」溫熱冷凍白飯 可以看出加熱不均勻	<ul style="list-style-type: none"> ●請將保鮮膜重疊的部分朝下，放在盤子上加熱。 ●塑膠製容器是否加蓋加熱？紅外線感應器無法正確檢測食物的表面溫度，因此無法順利溫熱。 ●使用大小符合冷凍白飯份量的容器（平底盤）。 ●冷凍白飯時，請以保鮮膜等產品加以緊緊密封。將白飯分成1碗1份、1人份（約150g），做成2~3cm厚的四角形。（→P.29） ●同時溫熱2個以上食物時，請選擇相同份量、相同大小，並使中央保有縫隙，切勿堆疊。
	使用「4冷凍品溫熱」溫熱冷凍白飯時導致白飯過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> ●對白飯的份量（重量）而言，使用的容器是否過大？ ●是否已退冰？從冷凍室取出後，應立即進行加熱。 ●長期保存後，食物乾燥或是凍乾，無法順利烹調。

無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時 (續)

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
3 解凍	因解凍不足而太硬	<ul style="list-style-type: none"> ●解凍加熱後食物將處於半解凍（解凍7～8成）的狀態。加熱後放置3～5分鐘使其自然解凍，即可徹底解凍。 ●肥肉是否置於上方？當肉塊有瘦肉與肥肉部位時，把瘦肉部位置於上方。 ●請依食物（肉和生魚片等）或使用用途（解凍後立即烹調或生食）選擇自動烹調調理。 ●請放在底盤中央加熱
	食物煮爛了	<ul style="list-style-type: none"> ●是否將水加入加水槽後再加熱？在沒有蒸氣的狀態下加熱時，部分食材可能會過度解凍。 ●加熱時，食物是否覆蓋著保鮮膜或裝入袋內？紅外線感應器將因而無法正確檢測食物的表面溫度。 ●是否裝在餐盤等用具上加熱？請裝在保麗龍製的托盤上加熱。 ●食物厚度和形狀不均時，細的部分或薄的部分容易煮爛。魚類等的尾部請以鋁箔紙包住。（→P.35） ●冷凍時，請將食物厚度維持在2～3cm以下。 ●同時解凍2道以上食物時，請以種類、大小相同的食物一起解凍。
4 溫熱菜餚	溫熱後食物依然未變熱	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前是否忘記取下保鮮膜或蓋子等覆蓋物？紅外線感應器將因而無法正確檢測食物的表面溫度。 ●本機無法加熱以金屬容器或鋁箔紙覆蓋的食物。 ●請放在底盤中央加熱。 ●請依照食物種類或保存狀態（常溫、冷藏、冷凍），靈活運用自動烹調與「強弱設定調整」功能。（→P.17、26）
	溫熱後食物變得太熱	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前是否忘記取下保鮮膜或蓋子等覆蓋物？紅外線感應器將因而無法正確檢測食物的表面溫度。 ●溫熱的食物份量是否太少？請確保在100g以上。 ●是否對自動烹調後的微溫食物，以自動烹調追加加熱？請以 <input type="text" value="微波 600W"/> 或 <input type="text" value="微波 500W"/> 一邊觀察情況一邊進行追加加熱。 ●是否以自動烹調功能對仍有餘溫的食物進行溫熱？請以 <input type="text" value="微波 600W"/> 或 <input type="text" value="微波 500W"/> 一邊觀察情況一邊進行加熱。
	無法順利溫熱咖哩或燴類食物	<ul style="list-style-type: none"> ●濃稠的食物用保鮮膜等覆蓋後，將強弱設定調整為 <input type="text" value="稍強"/> 或 <input type="text" value="強"/>，再進行加熱。（→P.27） ●加熱前後請先攪拌均勻。
	無法順利溫熱冷凍保存的食物	<ul style="list-style-type: none"> ●以 <input type="text" value="4 冷凍品溫熱"/> 功能進行加熱。（→P.28、29） ●是否將食物放入塑膠製容器加熱，或未使用容器直接加熱食物？請將強弱設定調整為 <input type="text" value="稍強"/> 或 <input type="text" value="強"/>，或裝入大小、重量符合食物份量（重量）的容器進行加熱。 ●請放在底盤中央加熱。
	溫熱市販的冷凍食物時，會出現加熱不均的情況	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱時間以冷凍食物製造商標示的 <input type="text" value="微波 600W"/> 或 <input type="text" value="微波 500W"/> 的時間為標準，稍微追加一點，進行加熱。 ●置於底盤中央溫熱，一面觀察情況一面加熱，出現加熱不均時，於加熱過程中將食物的前後方向對調再加熱。 ●加熱不均時，請以 <input type="text" value="微波 600W"/> 或 <input type="text" value="微波 500W"/> 一邊觀察情況，一邊進行追加加熱。

無法順利料理時、疑似故障時

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法	
5 溫熱牛奶	牛奶過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> ●牛奶的份量（重量）是否太少？若牛奶份量在相對比例上低於容器大小（重量）的五成時，請以 [微波 500W] 一邊觀察溫熱情況一邊進行加熱。 ●是否對仍有餘溫的牛奶進行溫熱？ ●是否選擇了錯誤的食譜功能。若以 [1菜餚•白飯] 加熱，會導致加熱過度。 	
	牛奶不夠熱	<ul style="list-style-type: none"> ●相對於牛奶份量（重量），是否使用較輕的容器？ ●是否以市售的牛奶盒直接加熱？請倒入馬克杯或杯子加熱。 ●確認已設定的強弱調整刻度線。 ●請放在底盤中央加熱。一次加熱2~4杯時，應將份量（重量）調整為大致相同，並將容器集中靠在底盤中央放置後，再進行加熱。 	
6 蔬菜	蔬菜無法順利川燙	<ul style="list-style-type: none"> ●以保鮮膜包住蔬菜的狀態，直接放在底盤中央加熱。 ●將保鮮膜重疊的部分朝上加熱，無法順利川燙。 ●菠菜等葉菜類可加熱的份量為100~300g，馬鈴薯等根莖類則是100~600g。份量太多或太少都無法得到理想的烹調效果。 ●是否選擇了錯誤的食譜功能。以 [1菜餚•白飯] 加熱時無法獲得良好效果。葉菜•蔬果類請以 [11川燙預煮葉菜•蔬果類]（→P.36、37）加熱，根莖類請以 [12川燙預煮根莖類] 進行加熱。 	
	菠菜等葉菜類太乾燥或加熱不均勻	<ul style="list-style-type: none"> ●菠菜等的葉菜類在清洗後未完全瀝乾的狀態下以保鮮膜包覆。 ●以保鮮膜包覆時，先將葉和莖相互交疊，再用保鮮膜確實包覆。保鮮膜未確實包緊食物或鬆開時，都無法順利加熱。 	
	包覆綠花椰菜等蔬果類時	綠花椰菜等蔬果類先切成小束，再放到保鮮膜上緊緊包好，不要使蔬菜重疊，也不能有縫隙。	
	馬鈴薯或胡蘿蔔等根莖類過度加熱	<ul style="list-style-type: none"> ●保鮮膜重疊的部分朝下，放在底盤中央加熱。 ●未滿100g的食物無法使用自動烹調功能。請以 [微波 500W] 一邊觀察情況一邊進行加熱。 	
	馬鈴薯加熱不足	加熱後不撕下保鮮膜，立即上下翻面後放置3~5分鐘，繼續燜熟。	
7 麵包	烤吐司 沒有燒烤色澤	以烘烤微波爐烤吐司，會比烤吐司機費時。以 [燒烤] 一邊觀察情況一邊進行加熱。（→P.46）	
	奶油捲小餐包 不夠鬆軟	<ul style="list-style-type: none"> ●麵糰是否充分發酵？發酵過程中，麵糰表面太乾時，請以手動加濕功能補充水分。（→P.52） ●成形時是否正確處理麵糰？請小心處理麵糰。 	
	烘烤色澤不均勻	若麵糰的大小不同，烘烤時會出現不均勻。	
8 甜點	海綿蛋糕	蛋糕不夠鬆軟	<ul style="list-style-type: none"> ●雞蛋是否有確實起泡？ ●攪拌雞蛋發泡應確實，至少要達到能以手持式攪拌器或起泡器前端掉落的泡沫畫出「○」字。（→P.95） ●加入粉或奶油後，是否過度攪拌？
		無論花多少時間打發，打發的程度依然不夠	<ul style="list-style-type: none"> ●起泡時的碗公或起泡器若沾到水分或油，則不容易起泡。 ●請使用新鮮的雞蛋。
		泡沫不夠細緻，或是粉結成硬塊	<ul style="list-style-type: none"> ●麵粉是否確實篩過後再放入？ ●加入麵粉後，請確實攪拌直到融合為止。
		蛋糕無法順利烘烤	<ul style="list-style-type: none"> ●手動烹調烘烤時的溫度與時間，請參閱「手動烹調加熱時間的標準」（→P.54）。 ●請使用符合份量的蛋糕模型進行烘烤。

無法順利料理時、疑似故障時

無法順利料理時（續）

遇到這樣的情況時		檢查確認／修復方法
8 甜點 (續)	餅乾	烘烤色澤不均勻
	閃電泡芙	不夠鬆軟
		大小不均勻
9 其他	本機能烤麻糬嗎？	烤麻糬離加熱器太遠，無法烤得漂亮。
	本機能烤吐司嗎？	可以（→P.105）。但是會比烤吐司機費時。
	本機能烤整條魚嗎？	未掏除內臟的整條魚無法完全烤熟。

疑似故障時

無法順利料理時、疑似故障時

現象	原因	
1 未能正常運作	無法開啟電源 即使按下按鍵也沒有動作	<ul style="list-style-type: none"> ●電源插頭是否脫落？ ●配電盤的保險絲或斷路器是否已切斷？ ●液晶螢幕是否顯示「0」。未顯示時，請開啟關閉箱門。（待機省電功能已發揮作用。）（→P.14） ●箱門是否確實關閉？ ●即使重新開啟關閉箱門，也無法恢復正常？ ●即使重設專用斷路器再開啟關閉箱門，也無法恢復正常？
	加熱中液晶螢幕顯示消失，本機運轉停止，電源中斷	<p>加熱時，排氣口或吸氣口是否被堵住？ 本機異常高溫，將自動切斷電源。 請於本機冷卻後，確認安裝狀態（→P.13），清理堵住排氣口和吸氣口的物品，並打開電源。</p>
	食物完全無法溫熱	<p>按下  時，液晶螢幕是否只出現「M」和「0」？ 這是店面展示用的「示範模式」，無法加熱。請解除該模式。（→P.62）</p>
	沒有蒸氣	<ul style="list-style-type: none"> ●加水槽中有沒有水？ ●室溫是否過低？蒸氣在5°C以下環境可能不容易發生。 ●經上述步驟確認仍無法恢復正常時，請委託原購買經銷商進行維修。（→P.115）
2 異常聲音	插入電源插頭後，會發出細微的「噠」的聲音	此為電子零件（薄膜電容）的振動聲音。此為正常現象，並非異常。
	加熱中發出「喀嚓、喀嚓」、「唧—唧—」的聲音	這是微電腦切換微波或加熱器等裝置時的開關聲音，以及變頻器的動作聲音。此為正常現象，並非異常。
	微波加熱時發出「啾欽」的聲音	附著在箱門與加熱室接觸面的水滴彈開來的聲音。此為正常現象，並非異常。

疑似故障時 (續)

	現象	原因
2 異常聲音 (續)	烘烤、燒烤加熱時，發出「碰叩」的聲音	因高溫的關係，加熱室會發出膨脹的聲音，並非故障。
	使用蒸氣時發出聲音	從加水槽吸水時混入空氣的聲音。此為正常現象，並非異常。
	烹調結束，過一段時間後發出「喀噠」的聲音	這是烹調結束後，從關門起經過10分鐘時，本機切斷運作中待機電力的聲音。此為正常現象，並非異常。
	結束聲音的音色改變，或轉為無聲	開關箱門，螢幕顯示「0」後按住  3秒以上，結束聲音或操作聲音等提示音的音色將改變。可切換為「音樂」、「電子音」、「無聲」。 (→P.14)
	插入電源插頭時，出現「喀噠」的聲音或是冒出火花 (閃光)	這是由於電源線路充電，並非故障。
	結束烹調後仍聽到風扇的轉動聲	加熱室高溫、不斷重複進行烹調後 (合計烹調時間超過10分鐘時)、加熱過程中按下  或開啟箱門等時候，本機可能會為了冷卻電子零件，而讓風扇最長轉動約10分鐘，但並非故障。冷卻風扇會在完成冷卻後自動停止。合計烹調時間重置之前，每次進行烹調都會啟動冷卻風扇。以待機省電功能 (→P.14) 關閉電源，將會重置合計烹調時間。
3 火花、冒煙、附著物	微波時冒出火花 (閃光)	<ul style="list-style-type: none"> ●使用黑色烤盤的方法是否錯誤？ ●是否使用鋁箔進行加熱？ ●金屬製的烹調用具或鋁箔紙，是否觸碰到加熱室壁面、箱門玻璃等處？ ●加熱室壁面或底盤等部位是否附著食物碎屑或油份？
	第一次使用烘烤功能時冒煙	加熱室已塗有防鏽用油。第一次使用時，請進行空燒 () 去油。(→P.15)
	進行烘烤加熱時，加熱室冒煙	加熱室內部壁面或底盤是否附著食物碎屑或油份？請以用力擰乾的濕布擦拭乾淨。
	蒸氣噴出口有白色附著物殘留	白色附著物的成分為自來水中的礦物質 (鈣質、鎂) 蒸發後的殘留物。礦物質成分並非有害物質。請以用力擰乾的濕布擦拭乾淨。
4 水滴、箱內燈、加熱器	加熱過程中，液晶螢幕或箱門出現霧氣或滴下水珠	部分食譜會讓食物所含水分形成水蒸氣，導致液晶螢幕或箱門內側起霧，並非發生故障。當箱門內側等部位附著的水珠滴到箱底時，請用布擦拭乾淨。
	加熱室內附著或累積水滴	因蒸氣烹調或食譜而從食物產生的水蒸氣會形成水滴，附著在加熱室壁面，而堆積在加熱室底部。 請仔細將水滴擦拭乾淨。(→P.55)
	箱內燈在烘烤預熱中呈熄滅狀態	 為節省電力，預熱時箱內燈將熄滅。 要查看加熱室 (箱內) 的情況時，請按下  。 要關閉箱內燈時，請再按一次  。
	箱內燈的亮度改變	間歇運轉時，箱內燈的亮度會改變。 並非故障。

無法順利料理時、疑似故障時

疑似故障時 (續)

現象	原因	
5 設定、顯示	液晶螢幕顯示「M」 (變成「示範模式」)	〈如何解除〉 重複3次「按下  3次、按下  1次」操作後，液晶螢幕上的「M」顯示將消失，即可進行加熱。
	已設定的溫度會中途改變	[烘烤] 時，250°C的運轉時間約為5分鐘。之後將自動切換成210°C。
	預熱過程中，加熱室溫度顯示會在10~20°C之間浮動	在加熱室溫度穩定之前，溫度顯示會變動。並非故障。
	預熱設定溫度尚未顯示，預熱卻已結束	受到電壓或室溫等影響，可能會在顯示設定溫度之前結束預熱。此外，會在預熱經過25分鐘之後結束預熱。預熱結束後，未做任何處理時，會在繼續預熱10分鐘後，在箱內燈熄滅狀態下，以設定的時間進行加熱。
	剩餘時間會中途改變	自動烹調時，為達良好烹調效果，有時會在加熱途中改變剩餘的加熱時間。
	開啟箱門時會取消加熱	自動烹調時，若在未顯示剩餘加熱時間時開啟箱門，就會取消加熱。
6 其他	不確定是否有過熱水蒸氣	由於組合 [烘烤]、[燒烤] 進行加熱，加熱室內將處於高溫狀態，過熱水蒸氣的粒子非常細小，因此看不見。
	箱門附著食物的汙垢或調味料	請立即將髒汙擦拭乾淨。 若放置不理，可能引起變色或變質等問題。
	蒸氣從箱門漏出	箱門處可能散溢出少量蒸氣，並非異常。
	加水槽的水量未減少	加水槽水量的減少程度，會因食譜而有所不同。
	加熱室內壁有髒汙附著	加熱室內請經常保養。(→P.55、56) 加熱室內即使有髒汙附著，也不會影響性能。
	加熱室內壁的塗層剝落	請勿使用海綿刷材質較硬的部分進行加熱室內保養。(→P.55、56) 正常使用中，加熱室內塗層也可能剝落，但不影響性能。

無法順利料理時、疑似故障時

出現通知顯示時

顯示「C※※」時，請對照下表確認。如果重複出現，請委託原購買經銷商進行維修。

顯示範例	原因、通知內容	修復方法
顯示「C06」 	由於加熱室內的溫度很高，紅外線感應器無法正確測量食物的溫度，因此無法加熱。	打開箱門，「C06」會消失，改為顯示「冷卻中」。打開箱門，充分冷卻，直到冷卻風扇停止運轉、「冷卻中」顯示消失為止。或是按下  使用手動烹調（微波加熱）（→P.41~44）功能，一邊觀察情況一邊進行加熱。
顯示「C18」 	因為機械室內部的溫度過高而觸發保護裝置，因而停止運轉。	請在停止運轉的狀態下稍候片刻，等本機冷卻後再繼續烹調。
顯示「加水」 	加水槽沒有水。	請對加水槽補充水。（→P.23）
顯示「冷卻中」 	為了讓機械室內部冷卻，冷卻風扇正在運轉。 顯示期間仍可繼續進行烹調。但部分食譜（  茶碗蒸）、軟嫩布丁、發酵等）在加熱室內高溫情況下將無法順利烹調。請等到加熱室冷卻後，再進行烹調。	加熱室高溫、不斷重複進行烹調後（合計烹調時間超過10分鐘時）、加熱過程中按下  或開啟箱門等時候，本機可能會為了冷卻電子零件，而讓風扇最長轉動約10分鐘，但並非故障。冷卻風扇會在完成冷卻後自動停止。以待機省電功能（→P.14）關閉電源，將會重置合計烹調時間。
顯示「H※※」  ※※顯示2位數的數字。 H※※的顯示例 	<ul style="list-style-type: none"> ●因受到外界雜訊等影響，暫時出現錯誤動作，或是機械室內偵測出異常時，將停止運轉。 ●代表零件出現故障問題 	按下  。或請先拔下電源插頭並重新插入後，立即開啟關閉箱門，再次開啟電源。（「H※※」的顯示消失。） 如果「H※※」顯示重複出現，請委託原購買經銷商或聯絡維修服務中心進行維修。

無法順利料理時、疑似故障時