

型號 AX-XP5T

# HEALSIO

水波爐



## 美味、 製作健康每一天的 料理

用水烹調，去油、減鹽、維持營養素

感謝您的惠顧。

請詳閱本食譜（使用說明篇／料理篇）以達正確使用。  
※請從封底閱覽料理篇。

- 使用前，請務必詳閱「重要安全須知」。
  - 請務必將本食譜（使用說明篇／料理篇）連同保固書放在可隨時取閱之處。
- ※請勿用於業務用途。  
※關於洽詢和諮詢窗口，請參照使用說明篇第 53 頁。

# 使用說明篇目錄

	頁數		頁數
重要安全須知 .....	3	手動調理 .....	33-39
安裝指示 .....	5	微波 .....	33
各部位名稱 .....	6	蒸煮、微蒸煮 .....	34
操作部位與畫面說明 .....	8	燉煮 .....	35
加熱種類與組合 .....	12	水波燒烤、烤箱 .....	36
調理時應注意事項 .....	14	水波燒烤、燒烤 .....	38
關於器具和遮蓋物 .....	15	發酵 .....	39
開啟電源進行加熱 .....	16	保養 .....	40
請進行空燒 .....	18	除菌 .....	42
自動調理 .....	20-32	檸檬酸清洗 .....	43
加熱 .....	20	乾燥爐內 .....	43
2 牛乳、3 溫酒 .....	22	清潔爐內 .....	44
4 自訂加熱溫度 .....	23	清潔烤盤、網子 .....	44
5 酥脆加熱 .....	24	是否故障？ .....	45
6 保濕加熱 .....	26	常見問題 .....	49
7 罐頭、調理包 .....	27	售後服務、規格 .....	52
8 麵包 .....	27		
解凍 .....	28		
冷凍食品(市售品) .....	29		
蒸蔬菜 .....	30		
隨意烹調 .....	32		

 中的數字，表示主要說明所在的頁碼。

# 重要安全須知

**重要安全須知：請細心閱讀，並保存作將來參考之用。**

1. 按照設計，本水波爐只能在工作檯面上使用。本水波爐的設計不適宜嵌入牆壁或櫥櫃內。不要將水波爐設置在櫥櫃內。為了避免煮過頭，請勿將該水波爐安置於裝飾門後方。關於安裝詳情請參見第 5 頁。烹調過程中，爐門會變熱。將水波爐放在爐底高出地面 85cm 或以上的高度。切勿讓兒童靠近爐門，以免燙傷。
2. 確保爐頂以上之空間應有最少 13cm。
3. 本水波爐適用於家庭及以下類似場所：
  - 商店、辦公室和其他辦公場所的員工備餐區；
  - 農場屋舍；
  - 置於酒店、汽車旅館和其他居住環境中供顧客使用；
  - 食宿型旅館環境。
4. 本水波爐適用於加熱食物和飲料。若用於烘乾食物或衣服，以及加熱取暖墊、拖鞋、海綿、抹布等，可能會導致損壞、起火或火災。
5. 除非得到監護人或負責其安全人士的適當監督或指導，否則，此機器不適合身體官能或心智能力退化者，或缺乏操作經驗和知識的人士（包括兒童）使用。
6. 兒童應受到適當監管，確保不會以此機器作玩具。
7. **警告：**在無人監護的情況下，兒童只有在充分理解操作說明、能安全使用水波爐且知道不當使用會造成危害的情況下才能使用水波爐。
8. **警告：**當水波爐在烤箱、水波烤箱、燒烤、水波燒烤、蒸煮、微蒸煮、燉煮模式下運作時會產生高溫，兒童應該只在家長監督下使用。
9. **警告：**可觸及的部件在使用期間可能會變熱。兒童應小心並遠離水波爐。
10. **警告：**如果爐門或爐門密封條受損，先請客戶服務中心的技術人員加以檢查修理後才繼續使用。
11. **警告：**切勿自行調整、維修或改裝水波爐。除了客戶服務中心的技術人員以外，如果由非技術人員進行任何服務或維修，則會存在危險。由於維修可能會涉及拆卸外殼，而外殼對電氣部件具有保護作用，以免接觸到微波，所以由專人維修是很重要的。
12. 如果水波爐電源線損壞，必須由客戶服務中心的技術人員更換，以避免危險。
13. **警告：**液體和其他食物不得在密封容器內加熱，否則可能引起爆炸。
14. 飲料經微波加熱後會出現沸騰爆濺，因此在烹調時及移動容器時必須格外小心。
15. 請勿使用微波烹調或加熱帶殼蛋類，而且不可使用微波加熱已煮熟的整個雞蛋，因為即使在微波烹調過程結束後，也有可能發生爆裂。對未經打散或混合的雞蛋進行在微波模式烹調或加熱時，應刺破蛋黃和蛋白，否則雞蛋可能會發生爆裂。在使用微波對煮熟的雞蛋進行在微波模式加熱之前，應對其去殼並切片。
16. 烹調時，應當檢查烹調器具，確保其適用於水波爐。請參見第15頁。在微波模式下只可使用微波爐適用容器及烹調器具。
17. 當水波爐在微波模式下運行時，請勿用金屬容器裝置食物和飲料。
18. 奶瓶和盛載嬰兒食品瓶罐內的食物必須先攪拌或搖一搖，然後檢查一下溫度才餵給嬰兒，以防燙傷嬰兒。
19. 設備在使用過程中會變熱。應特別小心，避免觸碰發熱元件和烤箱。為防止燙傷，通常要戴上較厚的市售烤箱手套。清洗前應確保這些區域已冷卻。
20. 將食物放在塑膠或紙質容器中加熱時，鑑於起火的可能性，應當密切關注爐內情況。
21. 如果發現煙霧，請立即關掉或拔下水波爐電源插頭並保持爐門關閉，以控制火焰蔓延。
22. 應定時清潔水波爐，並清除殘留食物。
23. 在無人監護的情況下，請勿讓兒童進行清潔和用戶維修的操作。
24. 如果未能保持水波爐處於潔淨狀態，則會導致水波爐表面變質，更大大減低水波爐的壽命，甚致會造成危險。
25. 請勿使用粗糙的洗滌劑或銳利的金屬刮刀來清潔爐門玻璃，因為其會刮花表面，而可能使玻璃碎裂。
26. 切勿使用蒸氣清洗裝置。
27. 清洗爐門密封條、爐腔及相鄰部件時，請參見第 40 頁的指南。
28. 使用附屬品的詳細內容，請參見第 7 頁的指南。

# 重要安全須知

## 其他警告

- 為防止意外發生，請注意並遵守下列事項：
  - 除室溫的可飲用軟水之外，切勿將其他任何液體注入水箱。
  - 在水波爐操作過程中，請不要離開。水波爐溫度過高或烹調時間過長可能會使食物加熱過度，而導致起火。
  - 切勿讓食物烹調過度。
  - 烹調食物前，先拆去綁紮包裝袋的金屬線。
  - 切勿用微波來加熱食用油或油炸食物，因為油溫會變得很高而難以控制。
  - 切勿使用合成材料製成的容器用於烹調。否則，它們會在高溫下熔化。
  - 如果水波爐仍然很熱，切勿使用塑料容器，否則它們可能會熔化。除非生產廠商聲明塑料容器適用於高溫烤爐，否則切勿使用塑料容器。
  - 切勿在水波爐內儲存食物或任何其它物品。
  - 如果在烘烤或製作蛋糕和甜食時添加了酒精飲品，當酒精釋放出的蒸氣接觸到電熱元件時，可能會導致起火。請務必在烹調時密切注意爐內情況。
- 在使用微波烹調時應當小心，盡量避免食物爆裂或沸騰爆濺。使用微波能夠快速加熱食物和飲品，因此您在烹調食物時一定要根據食物的種類和重量選擇合適的烹調時間和微波功率。如果您無法確定烹調所需時間和微波功率，您可以先選擇低微波功率以及短時間烹調，再根據實際需要增加時間或功率加熱食物。  
請遵守下列事項：
  - 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
  - 烹調時間切勿過長。
  - 加熱液體時，一定要用寬口容器。
  - 烹調後等待最少 20 秒才取出食物，以免煮滾的液體爆濺。
  - 烹調前及烹調中將液體攪拌，處理盛載食物的器皿，或放湯匙或其他器具於器皿內時，應特別小心處理。
- 本水波爐僅可作為家庭烹調使用，並僅應用於食物和飲料之加熱，烹調和解凍。  
本水波爐不適合作為商業或實驗室之用或用來加熱治療工具如：熱敷袋等。
- 水波爐的門夾有雜物或沒有關閉好時，切勿操作。
- 從爐內取出食物時，請小心不要讓器皿、衣服或飾物接觸到烤箱門門。
- 水波爐正在操作時切勿以物件，特別是金屬製品刺向爐門的網狀表面或爐門與水波爐之間的位置。
- 切勿改動或拆除門門。
- 烹調結束後欲取出爐內食物時，務請戴上市售烤箱手套，以免燙傷；並應小心揭蓋，以免蒸氣灼傷皮膚。
- 如果爐內庫內燈發生故障，請與經銷商或客戶服務中心聯絡。
- 避免熱蒸氣直接接觸臉部和雙手，對臉部或雙手造成灼傷。遠離面部，從碟子最邊緣的位置慢慢揭起覆蓋碟面的微波爐專用保鮮膜，小心開啟爆米花的袋子和其他微波烹飪袋。
- 切勿將電源線壓於水波爐之下，放置於熱源物件表面或掛於銳利的物品上，以免受損壞。
- 打開爐門時務必小心。為了避免冒出的熱氣和氣流造成灼傷，請在取出或重新放入食物之前使熱氣或氣流排出。
- 切勿將任何物件放在爐頂上，因為在運行過程中水波爐會變得很熱。
- 為了避免灼傷，食用之前務必測試食物和容器的溫度，並加以攪拌，尤其是在讓嬰兒、兒童或老人食用之前，務必特別注意容器、食物和飲品的溫度。在沒有檢查容器溫度之前，請不要飲用飲品或湯類。拿取容器時應當小心，因為容器已經變得很燙。
- 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。
- 在烹調過程中，切勿接觸爐門、外殼、後殼、爐腔、通風口、附屬品和盤碟以及從通風蓋冒出的氣流，因為它們會變熱。
- 切勿直接觸摸庫內燈及其周圍。當庫內燈亮起時，此部分將會變熱。
- 使用水波爐時，請在裝設水波爐的房間進行通風，例如打開窗戶或打開廚房抽氣風扇裝置。通風口的蒸氣可能弄濕附近的牆壁或家具。
- 如果水箱破裂和漏水，切勿使用烤箱。請聯繫客戶服務中心。
- 切勿將手指或其他物件插入水波爐上的孔中（蒸氣口或通風口），否則可能會損壞水波爐以及導致觸電或其他危險。
- 潮濕雙手請勿觸摸電源插頭。牢固地插入牆上的電源插座。從插座中拔出插頭時，務必抓住插頭，切勿拉扯電源線，否則可能會損壞電源線和插頭內部的連接。
- 切勿故意將水灑到爐門或控制面板上。
- 如果水波爐翻倒或掉落到地板上，切勿繼續使用。請拔掉插頭並請聯繫客戶服務中心。
- 不要把重量超過4公斤的任何東西置於爐門上，以防止水波爐可能傾倒，或可能損害爐門和鉸鏈。不要攀附於把手上，也不要把手上懸掛重物。
- 結露可能腐蝕設備，水波爐內不要長時間遺留熟食。

# 安裝指示

1. 取出水波爐內部所有包裝材料，如果爐門外面有功能貼紙，也一併除去。檢查本機有無任何損壞，例如爐門是否對齊，爐門周圍封條是否損壞或水波爐內部或爐門是否凹陷。如果有任何損壞，請不要操作水波爐，須經由客戶服務中心檢查和進行必要的維修。
2. 檢查本產品是否帶有下列附屬品  
1) 烤盤 (2片) 2) 網子 (2片) 3) 水箱 4) 集水盤 5) 食譜 6) 附冊食譜 7) 保證書
3. 烹調期間由於爐門可能變熱，為了避免意外接觸，水波爐應放在距離地面至少85公分以上的地方。並讓孩子們遠離爐門，以防止他們燙傷。
4. 水波爐應放置在一個平面上，並設置在能充分支撐水波爐及所放入食材之最大重量的表面上。水波爐是設計用在櫃檯上。它不應該被安裝在過熱和產生蒸氣的任何區域；例如，傳統的瓦斯爐旁邊。它也不應該安裝於靠近易燃材料，例如窗簾。水波爐應安裝在不會堵塞通風口的地方。如果本裝置被覆蓋或接觸易燃材料，包括窗簾、布幔、牆壁等空間，可能會發生火災。水波爐頂部應至少有13公分空間以便空氣流通。本水波爐不能內建在牆壁或櫥櫃。  
**警告：蒸氣是從水波爐頂部後方通風。確保排出的蒸氣不會弄濕電源插座／其他電器。**
5. 如果窗戶接近水波爐，通風口和窗戶之間請保持20公分以上的距離。窗戶可能會被通風口的熱風打破。  
**注意：水波爐排放的蒸氣可能弄濕或弄髒附近的家具或牆壁。請在水波爐和牆壁或家具之間保持足夠的空間。烹調期間或烹調後，蒸氣則來自通風口或爐門。蒸氣可能會在水波爐周圍的牆壁或家具結露。務必在通風良好的地方安裝水波爐。為了防止潮濕，我們建議使用鋁箔遮蓋牆壁或家具。**
6. 不要使用轉接器插頭將其他設備連接到相同的插座。
7. 無論是製造商還是經銷商，對未能遵守正確的電氣連接程序致造成機器損害或人身傷害，不負任何賠償責任。交流電壓和頻率必須是單相110V，60Hz。
8. 不要使用受過損傷的電源線、插頭及鬆動的插座、以免引起短路、觸電和起火等事故。
9. 機身清潔時應先拔去電源插頭，不要用濕手、濕布去插、拔電源插頭，以防觸電。
10. 不要任意改變電源線原有狀態，電源線受到任何人為的損傷會造成觸電、漏電或其他故障。
11. 本設備必須正確接地，以防止由於短路或電線和零件的絕緣劣化而觸電。

# 各部位名稱



## 排氣口(頂部內側)

排出蒸氣和機體內部熱氣。

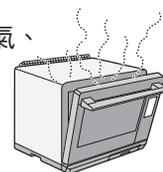
注意：請勿將物品置於機體上方，避免難以散熱或蒸氣不易排出，而導致故障情形產生。

## 爐門(操控把手)

把門打開就會啟動電源。  
加熱中(運轉中)開啟爐門，  
加熱(運轉)就會暫停。

稍微打開爐門上部位置，也可使機體停止運作。

加熱結束後，如需要釋出蒸氣、熱氣或進行烘乾，可置為該狀態。(臉勿靠近)



## 電線

## 吸氣口(底部、側面下方)

## 水箱 16頁

欲用水加熱時，請開啟水箱蓋，倒入可飲用軟水。

不使用水加熱時，可將水箱內的水取出使其乾燥，或在水箱乾燥情況下安裝於主機內，隨時保持清潔。

表示的說明

MAX: 最高水位(水不可超過“水位2 (MAX)”) )

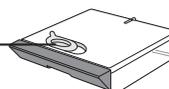
### 安裝方法，拆卸方法



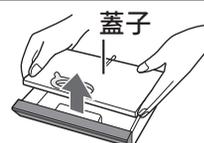
- 以水平角度握住後，將其完全插入至最深處
- 向外拉出

## 水箱蓋

水箱蓋需裝上使用。



欲將水倒掉或進行保養時，請打開蓋子

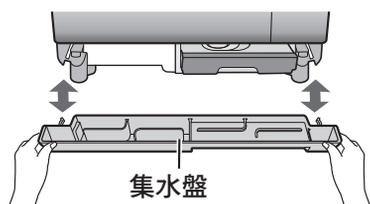


以手指勾住側面，向上掀開。

## 集水盤

因烹飪過程中的蒸氣、爐門內側的水滴等，會有水積(約200mL)

### 安裝方法，拆卸方法



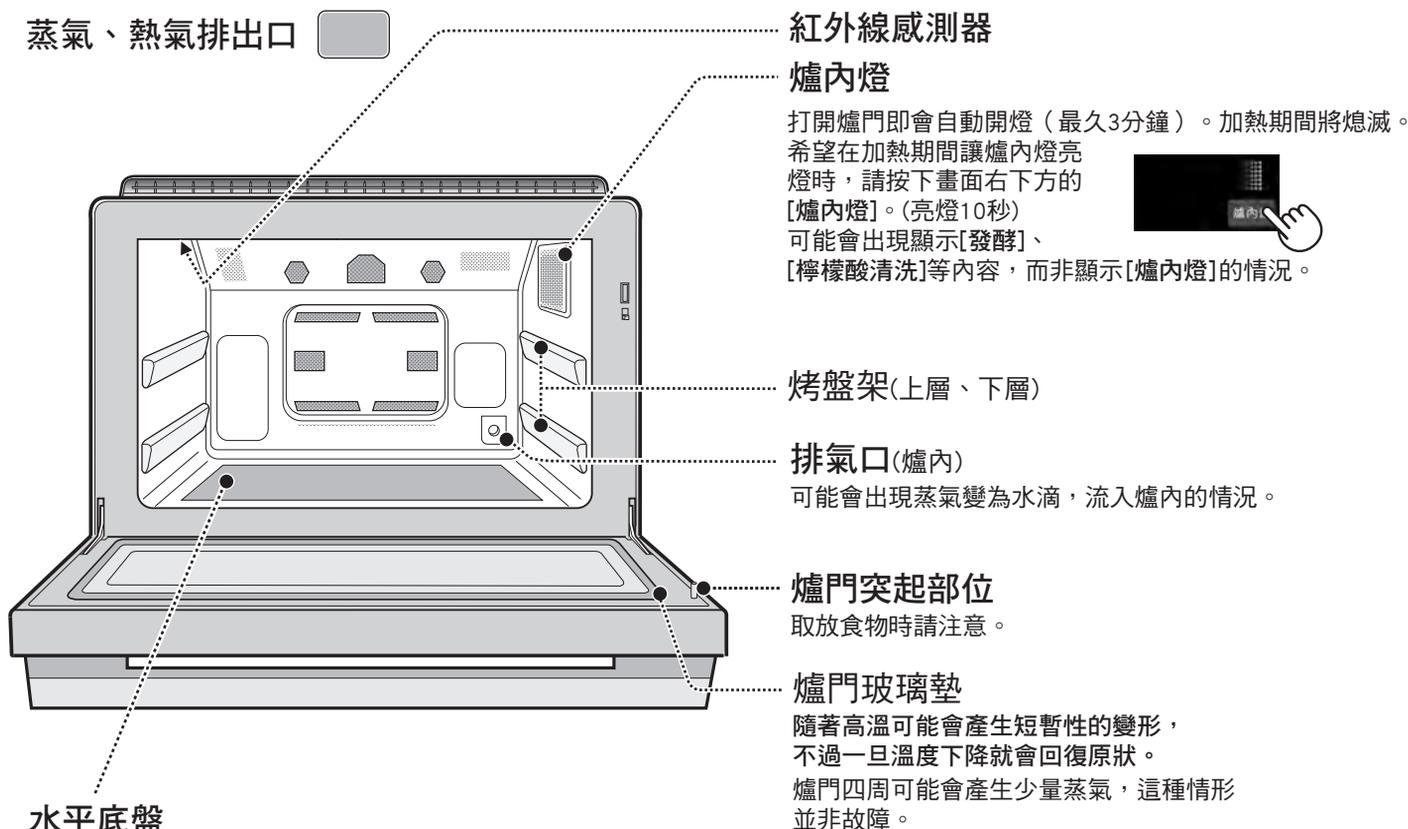
- 水平放入機體內。
  - 兩手持著水盤，水平往前方拉出。
- 以避免積水溢出的方式，緩慢的拉出

平時應保持安裝狀態，但在以下情形需拆下

- 加熱前:  
確認集水盤中淨空無物。
- 烹飪後:  
將積存的水倒掉。  
(如果不倒掉水而反復加熱，集水盤中的水會溢出)



為達到顧客所要求的優良品質，在工廠均已使用水進行全面性的品質檢驗。這時可能有少數水殘留在爐內或是水箱內，對於衛生方面不會有任何不良的影響，請安心使用。



紅外線感測器

爐內燈

打開爐門即會自動開燈（最久3分鐘）。加熱期間將熄滅。希望在加熱期間讓爐內燈亮燈時，請按下畫面右下方的[爐內燈]。(亮燈10秒) 可能會出現顯示[發酵]、[檸檬酸清洗]等內容，而非顯示[爐內燈]的情況。



烤盤架(上層、下層)

排氣口(爐內)

可能會出現蒸氣變為水滴，流入爐內的情況。

爐門突起部位

取放食物時請注意。

爐門玻璃墊

隨著高溫可能會產生短暫性的變形，不過一旦溫度下降就會回復原狀。爐門四周可能會產生少量蒸氣，這種情形並非故障。

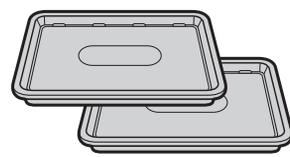
水平底盤

- 注意：
- 微波加熱時，下方會產生電波，對食物進行加熱。如果誤用金屬類產品，則會產生火花，可能損壞本產品。
  - 水波爐加熱中或加熱完成後會暫時呈現高溫現象。直接以手觸摸可能導致燙傷，如放置不耐熱之容器亦有融化之可能。
  - 如果遇到驟冷或撞擊，可能會破裂。
  - 如果附著的食物殘渣沒有除淨而繼續使用，可能會燒焦或引起火花。請勤於進行清潔保養。(40頁)
  - 使用水加熱時，蒸氣形成的水滴可能會附著在爐內壁面上，或附著於底層。(約50mL) 囤積的水量會因選項不同而所有不同。故待爐內冷卻之後，請以乾布將裡面殘餘的水份擦拭乾淨。如果水份殘留，可能會導致加熱時間延長。

## ■ 附屬品 請勿用於本產品以外。

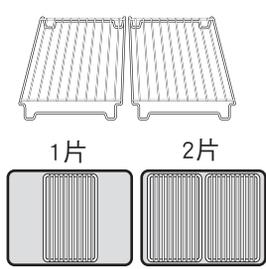
### 烤盤 (2片)

- 進行蒸煮、烤箱等加熱時，應置於烤盤架上使用。
- 不能用於微波加熱和解凍。會產生火花損壞本產品。
- 為了避免翹起，中央部位設計稍高。但進行高溫調理時，反而會有翹起的情形，這是因為金屬的特性所致，只要冷卻後即會回復原狀。
- 請務必使用附屬的烤盤。



### 網子 (2片)

- 進行蒸煮、烤箱等加熱時，可放在烤盤上使用。(以插入烤盤邊緣溝槽內的方式，放入烤盤中)
- 不能用於微波加熱和解凍。會產生火花損壞本產品。
- 請務必使用附屬的網子。依據食譜與份量，使用1片或2片。



食譜 (使用說明篇／料理篇)、附冊食譜、保證書

# 操作部位與畫面說明

## 液晶觸控螢幕 (直接按下螢幕上顯示的按鈕進行操作)

- 顯示操作按鈕、食譜、加熱時間、溫度、加熱的進度、使用的附屬品等。
- 插入電源插頭後，電源將自動開啟。並顯示[初始畫面]。  
(初始畫面為剛開啟電源時或按下[取消]按鈕時顯示的畫面)
- 關閉爐門後，在顯示[初始畫面]的狀態下閒置未操作時，顯示內容將在1分鐘後自動關閉。  
(開啟爐門後將顯示[初始畫面])

顯示內容關閉的時間點會因為使用狀況而改變。 **關閉顯示功能** (17頁)

注意：請勿使用筷子等尖銳物體操作(以免造成損壞)

**初始畫面**

**手動加熱**  
設定手動加熱時。  
(11頁)

**取消**  
中途想要取消加熱指令時，進行取消指令的操作。  
返回 (初始畫面)。  
(加熱過程中如需暫時停止，請打開爐門。再次啟動時，請關閉爐門，按下**加熱/啟動**按鈕)

**返回**  
用於在操作過程中返回前一個畫面。  
一旦按下**加熱/啟動**後，將無法返回前一個畫面。

**加熱/啟動**  
● 希望以自動模式進行微波加熱時。  
在 (初始畫面) 的狀態(指示燈亮燈) 按下時，將立即開始以自動模式進行微波加熱。  
● 希望開始加熱時。  
指示燈閃爍，提醒用戶按下按鈕。  
加熱中就會變成亮燈模式。

顯示內容與產品記載的內容之間，存在些微差異。  
並且可能為了改良產品，而在未經公告的情況下進行變更。

## 關於熱量顯示



以橘色顯示的熱量係依據下述\*計算出的熱量。  
未標示 **減少卡路里** 時，代表一般烹飪器具的卡路里。

\*依據對(一般財團法人)日本食品分析中心的委託結果(第208061050號、2008.6.24等)、  
本公司實驗結果、以及日本文部科學省「日本食品標準成份表」，由大阪府立大學編撰的1人份卡路里基準。

**1** 開門後將顯示  
**初始畫面**

**2** 選擇所需的食譜

**3** 按下 **加熱/啟動**  
按鈕

加熱啟動

希望對白飯、牛乳、酒等食品進行微波加熱，或是活用本產品特色的天麩羅加熱等。

20~27頁

希望同時製作烤物料理與蒸煮料理時。

料理篇 13 ~ 24 頁

希望利用隨手材料在短時間內煮好食物時。

附冊食譜 38 ~ 71 頁

希望以自行調整輸出功率(W)及加熱時間的方式，進行微波加熱時。

33 頁

畫面隨著按下“基本按鈕”與“隨意烹調”而切換。

附冊食譜 6 ~ 11、30 頁

附冊食譜 12 ~ 17、31 頁

附冊食譜 18 ~ 23、32 頁

附冊食譜 24 ~ 29、33 頁

於畫面上介紹“隨意烹調”的說明。  
首次使用時請務必閱覽。



10 頁

對冷凍肉類、冷凍魚類等進行解凍時。

28 頁

希望對市售的冷凍食品加熱時。

29 頁

● 希望變更聲音設定時。

9 頁

● 希望對餐具等物品除菌時。

42 頁

● 希望進行空燒，或是對給水管與爐內進行保養時。

18、43~44 頁



**消除通知音（按鈕觸控音、加熱完成音等）時**

**1** 按下[設定、保養]

**2** 選擇[按鈕觸控音]

**3** 選擇[靜音]，選擇[決定]

設定完成

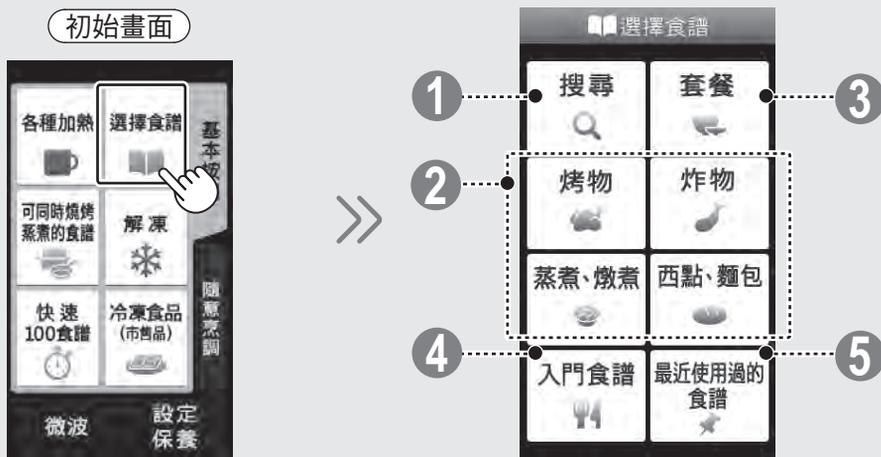


- 即使顯示內容消失(即使拔出電源插頭)，仍可保持之前已設定的狀態。
- 即使關閉了通知音，出錯時仍會發出(嗶嗶嗶嗶……)的聲音。
- 希望恢復成發出聲音的設定狀態時，請在步驟3中選擇[開啟觸控音]。

# 操作部位與畫面說明

## ■ 選擇食譜

可叫出食譜中記載的自動食譜，進行烹調。

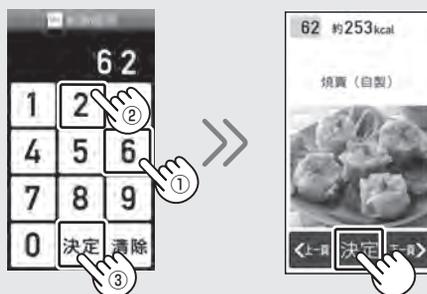


### 1 搜尋



例：選擇食譜編號 62 時

- 依序按下[6]→[2]→[決定]。
- 希望重新選擇時，請按下[清除]。



### 2 烤物、炸物等



- 可看著料理照片選擇食譜。
- 按下[下一頁]或[上一頁]，或是在料理照片的畫面上，將手指左右滑動觸控時，可切換畫面。
- 希望選擇目前顯示的食譜時，請按下[決定]。

顯示已登錄的食譜數量

### 3 套餐



### 4 入門食譜

- 以看著畫面的方式介紹基本操作。

料理篇 9 ~ 12 頁

### 5 最近使用過的食譜

- 顯示最近使用過的自動食譜，最多顯示4個。

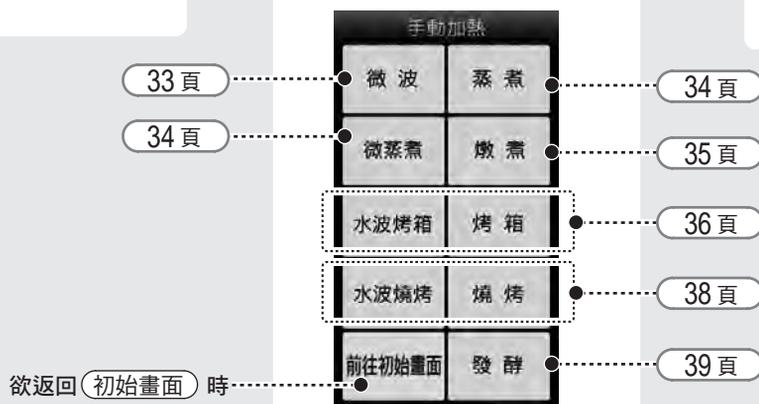


## ■ 手動加熱

- 1 按下位於畫面下方的 **手動加熱** 按鈕時，將顯示手動加熱的種類

- 2 選擇所需的加熱調整加熱時間與溫度

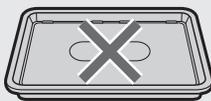
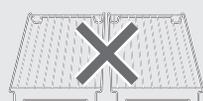
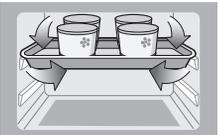
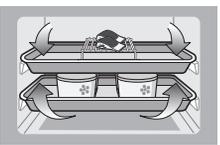
- 3 按下 **加熱/啟動** 按鈕



時間可藉由長按的方式進行設定。超出設定範圍時，將發出“嗶嗶”聲，並恢復成[0秒]。

# 加熱種類與組合

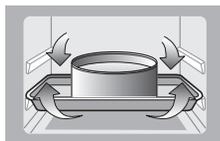
 代表使用水進行加熱。

加熱種類	加熱原理
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">微波、解凍</p> 	<p>與一般的微波爐一樣，通過從水平底盤下方發出的電磁波振動使食物中的水份產生摩擦熱，進行加熱。 可迅速地對食物進行重新加熱或解凍。 進行微波加熱時，無需向水箱中加水。 解凍係利用微波加熱與水蒸氣(至100°C)進行加熱。</p> <p>注意：因以電波進行加熱，所以使用附屬品或金屬製品可能會產生火花。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 10px;">切勿使用</div>   </div> <p><b>主要菜單</b></p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; background-color: #ccc; padding: 2px;">不需使用水</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>加熱/啟動</b></li> <li>● [各種加熱] → [1白飯、菜餚]，[2牛乳]，[3溫酒]，[4自訂加熱溫度]</li> <li>● [冷凍食品(市售品)] ● <b>手動加熱</b> → [微波]</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed gray;"/> <p style="text-align: center;"> ● [解凍]</p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">蒸煮、微蒸煮、發酵</p>  <p>[使用的附屬品]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 烤盤</li> <li>● 烤盤 + 網子</li> </ul>	<p>水蒸氣(達100°C)，與蒸鍋是相同的料理方式。 與微波爐相較會花費較多的時間，但可補充水份。 (發酵是以45°C的水蒸氣加熱)</p> <p><b>主要菜單</b></p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● [各種加熱] → [水波加熱] → [6保濕加熱]，[7罐頭、調理包]</li> <li>● [快速100食譜] → [快速蒸煮]</li> <li>● [隨意烹調] → [蒸煮、水煮]</li> <li>● [選擇食譜] → [蒸煮、燉煮] → [51蒸葉菜類蔬菜]，[52蒸根莖類蔬菜]，[53蒸根莖薯類]等</li> <li>● <b>手動加熱</b> → [蒸煮]</li> <li>● <b>手動加熱</b> → [微蒸煮]</li> <li>● <b>手動加熱</b> → [發酵]</li> </ul> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">同時燒烤、蒸煮</p>  <p>[使用的附屬品]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 烤盤</li> <li>● 烤盤 + 網子</li> </ul>	<p>可同時利用上層進行水波燒烤或水波烤箱加熱，並利用下層進行蒸煮加熱。</p> <p><b>主要菜單</b></p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● [快速100食譜] → [快速同時燒烤、蒸煮]</li> <li>● [可同時燒烤、蒸煮的食譜]</li> </ul> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">*在手動加熱方式下無法使用。</p> </div>

## 加熱種類

## 加熱原理

### 水波烤箱、烤箱、燉煮



[使用的附屬品]

- 烤盤
- 烤盤 + 網子

將溫度控制在一定溫度（100~250℃），使爐內的食物可加熱。

- 水波烤箱可透過溫度的控制，以過熱水蒸氣（100℃以上）進行加熱。
- 烤箱可通過上下的加熱器令爐內保持一定溫度進行加熱。
- 燉煮為水波烤箱加熱。

### 主要菜單

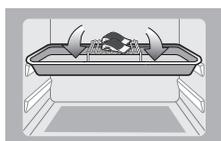


- [各種加熱] → [水波加熱] → [5 酥脆加熱]
- [隨意烹調] → [網烤、油炸]，[燒烤]，[熱炒]
- [選擇食譜] → [烤物] → [20 無錫排骨]等
- **手動加熱** → [水波烤箱]
- **手動加熱** → [燉煮]

不需使用水

- [選擇食譜] → [西點、麵包] → [133 戚風蛋糕]等
- **手動加熱** → [烤箱]

### 水波燒烤、燒烤



[使用的附屬品]

- 烤盤
- 烤盤 + 網子

是使用強大火力使食物表面呈現焦熱的加熱方式。

- 水波燒烤是使用高溫的過熱水蒸氣（100℃以上）加熱。
- 燒烤時，通過上方加熱器的強熱進行加熱。

### 主要菜單



- [快速100食譜] → [快速燒烤]
- [選擇食譜] → [烤物] → [16 照燒雞]等
- **手動加熱** → [水波燒烤]

不需使用水

- [選擇食譜] → [炸物] → [46 炸豬排]等
- **手動加熱** → [燒烤]

### 水波烤箱與烤箱有什麼差別？

水波烤箱：因為使用水，所以溫度變更高，於欲逼出食物內油脂或使生食快速烤熟時使用。  
（例：烤豬肉、無錫排骨等）

烤箱：如餅乾和蘋果派等，不需特別注重酥脆加熱方式的，建議可採此調理方式。（例：餅乾、蘋果派等）

### 水波燒烤與燒烤有什麼差別？

水波燒烤：因為使用水，所以溫度變更高，於欲逼出食物內油脂或使生食快速烤熟時使用。  
（例：照燒雞、炸雞塊、炸春捲等）

燒烤：比起減少油脂及降低鹽份的功能，重視烤肉顏色及香氣時可使用此調理方法。（例：炸豬排、炸物等）

# 調理時應注意事項

1. 一面排氣邊進行調理（會產生大量熱氣和水蒸氣）
2. 儘可能不要在加熱過程中開關爐門。熱量和水蒸氣會向外逸出，無法獲得良好加熱效果。
  - 確認加熱狀態，請在加熱完成時迅速打開爐門再關起。
  - 如果在自動加熱的中途打開，請參考食譜的“採用手動時”，以手動加熱的方式一邊觀察情況一邊加熱。
3. 可以參考市售食譜或瓦斯烤箱、其他電烤箱所附菜單進行調理。  
可參與食譜相近選項的料理方式，一面進行烹飪調理。但可能會因為爐內的尺寸與構造等差異，而出現加熱條件雖與市售書籍等食譜相同，但卻無法順利烹煮出美食的情況。

## ■ 使用水進行加熱時

### 一定要使用室溫的可飲用軟水

- 可飲用的軟水：純水，煮過的開水
- 不可使用的水：蒸餾水、淨水器的水、礦泉水、R.O.水、鹼離子水、井水等容易繁殖黴和雜菌。  
與使用可飲用軟水的情形相比，更需要勤於保養。  
此外可飲用軟水以外的其他水質，可能會造成蒸氣不易噴出，而出現顯示[水量不足]的情況。

### 應緩慢、水平地搬動烤盤

盤中積存有肉汁，油或熱水，注意不要溢出。

## ■ 自動加熱時

需要重複持續製作時，請使用[出爐溫控]按鈕，一邊觀察情況，一邊進行加熱。

爐內或附屬品過熱時，可能會使得口味變得過於濃稠，使得完成品不夠美味。

### 遵照記載的材料及份量

記載搭配本產品的內容。

如材料或份量有變更時 50 頁

## ■ 烤箱，燒烤加熱時(加熱器加熱)

### 做好後，立即從爐內取出

- 先放入爐內，可能因殘留的溫度加熱過度。
- 使用水進行加熱時，如果溫度下降，水蒸氣可能會化為水滴，導致淋濕食物。

## ■ 以微波加熱時(電波加熱)

	可	不可
蛋類，水果，果仁，種子，蔬菜，香腸和牡蠣	* 烹調蛋類，蠔等食品時，需於蛋黃，蛋白或蠔表面刺數孔，以免烹調加熱時爆裂。 * 烹調馬鈴薯，蘋果，美國南瓜，熱狗，香腸及蠔等時，戳其皮數孔，讓烹調加熱時，部分水蒸氣能溢出。	* 烹調或加熱帶殼蛋類。(若“爆裂”，可能損壞料理爐或造成危險。) * 為帶殼熟蛋類加熱。 * 過度加熱牡蠣。 * 為帶殼果仁或種子類加熱。
爆米花	* 用料理爐爆米花時，必須使用料理爐爆米花專用袋。 * 聽到爆米花聲已減慢到1~2 秒時，應停止繼續烹調，以免過熱。	* 用普通的爆米花袋或料理爐適用的玻璃器皿來爆米花。 * 用料理爐爆米花專用袋爆米花時，設定的烹調時間過於所需時間。
嬰兒食品	* 盛載嬰兒食品於料理爐烹調容器中，小心加熱之。必要時，均勻攪拌數次，直至加熱至適當的溫度為免燙傷。 * 加溫嬰兒奶瓶之前請移除螺旋蓋和奶嘴。加熱後，套上奶嘴，充份搖勻，達至適當溫度後，才餵嬰兒食用。	* 加熱即棄式瓶罐。 * 對奶瓶加熱過度，只可加熱至微溫的程度。 * 將帶有奶嘴的奶瓶加熱。 * 直接將盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	* 烹調有餡料的食品後，請分斷切開，讓蒸氣溢出，避免灼傷。 * 加熱湯類飲料時，須用深底容器，以防湯類飲料濺出。 * 進行切小切細、少量根菜類食物加熱時，請一定要加入約可浸泡食材的水。少量食物的加熱(100 g 以下)可能會產生火花或使食物燒焦，也可能導致機體故障。	* 盛載食品於蓋上的玻璃瓶或密封容器來加熱烹調。 * 以料理爐來煎炸食品。 * 用料理爐烘乾木頭，藥草或沾濕的紙張，衣服或花類。 * 在水波爐內部空無一物時運作水波爐(即無吸收材料，例如食品或水。)
液體(飲料)	* 如要煮沸或烹調液體，請見第3~4 頁之重要安全須知，以免引起爆炸或爆濺。	* 超過建議的烹調時間。
罐頭食品 調理包食物	* 調理包食物或罐頭必須放置容器內。使用鋁等金屬製成的容器，可能會產生火花，損壞本產品。 調理包食物或罐頭可採用[各種加熱]→[水波加熱]→[罐頭、調理包]方式，帶包裝直接加熱。 請見第27頁。	* 加熱或烹調罐頭或調理包食物。
香腸捲，餡餅， 聖誕布丁	* 必須按“烹調指南”中的設定時間加以烹調。(屬高糖份或高脂肪含量的食品。)	* 烹調過度，以致冒煙起火。

# 關於器具和遮蓋物

下表可以幫助您確定在每一種模式下應該使用何種器具和遮蓋物。

器具、遮蓋物	烹調模式	蒸煮/微蒸煮/發酵	烤箱/水波烤箱/燒烤/水波燒烤/燉煮	微波/解凍
鋁箔紙/ 金屬/箔容器		是	是	否*
			把手為樹脂材質的製品容易熔化，因此不能使用。	* 但鋁箔紙盒如依照本食譜所記載之使用方法即可使用（溫酒、解凍等）
陶器/瓷器		是	是	是
		耐熱瓷器、陶器、瓷器、釉面陶器和骨瓷通常適用。如果容器上出現裂縫，切勿使用。否則，容器可能會破裂。		一般來說，瓷器適用於料理爐。在使用瓷器前請確保其不含任何金屬、黃金或銀質鍍層。請參見製造商推薦使用意見，確保產品可安全用於微波環境。切勿使用有裂縫的容器。
耐熱玻璃器具		是	是	是
		使用精製玻璃器具時應當小心，否則突然受熱會導致器具破裂。切勿使用非耐熱玻璃器具。		
耐熱140°C及以上的 塑料容器、保鮮膜		是	否	是
		由於一些容器在高溫下會扭翹、熔化或褪色，所以使用時應特別小心。 如果將食物包上保鮮膜，則會變得難以加熱。將容器或盤包上保鮮膜時，請與食物之間保留一定的空間，輕輕覆蓋。		使用可安全用於微波環境的塑膠容器進行加熱或解凍。某些可安全用於微波環境的塑膠並不適合於烹調高含糖量的食物。請遵循製造商的用法說明。 取下不耐熱的蓋子進行加熱。
硅膠容器		是	是*	是
		耐熱140°C及以上的硅膠容器。	(不可以在水波燒烤、燒烤中使用)  * 請使用耐熱溫度比所設置烤箱溫度高30°C以上的硅膠容器。 蒸氣、熱氣排出口附近會達到高於設置溫度的溫度，因此根據容器形狀的不同，可能會導致容器發生變形。	耐熱140°C及以上的硅膠容器。
紙製品		否*	否*	否*
		* 如果按照本食譜、附冊食譜記載的使用方法，則可以使用下述物品(請勿使其接觸水波爐內壁，否則可能會烤焦。) • 天麩羅吸油紙 • 廚房紙巾 • 經耐熱加工的烤箱用料理紙和烤盤紙(請閱讀包裝上記載的耐熱溫度後再使用)		
漆器		否	否	否
竹、木製品		否*	否*	否*
		* 如果按照本說明書、附冊食譜記載的使用方法，則可以使用下述物品(請勿使其接觸水波爐內壁，否則可能會烤焦。) • 竹籤 • 市售的蒸煮專用蒸籠		
銀質器皿和在料理爐內可能會生鏽的器具或容器		否	否	否
烤盤		是	是	否
		不要把重量超過4公斤的任何東西置於烤盤上。		
網子		是	是	否

# 開啟電源進行加熱

～加熱結束後至顯示內容關閉為止（關閉顯示功能）

啟動電源

插入電源插頭

顯示 (初始畫面)



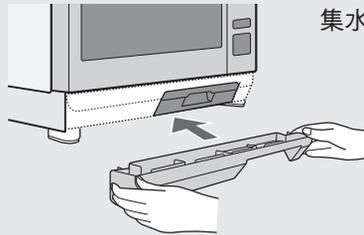
● 在顯示 (初始畫面) 的狀態下閒置未操作時，顯示內容將在1分鐘後自動關閉。  
(關閉顯示功能) 17 頁

\* 在顯示 (初始畫面) 的狀態下開啟爐門時，顯示內容將會關閉，但電源並未斷電。當觸碰畫面或按鈕，或是關閉爐門時，即再次顯示。

使用水進行加熱的準備

## 1 集水盤的確認

(如果有積存水份，則將其清除乾淨)  
集水盤應提前裝好。



集水盤的

拆卸、安裝方法

6 頁



一定要使用室溫的可飲用軟水。

\* 可飲用的軟水：純水、煮過的開水

\* 不可使用的水：蒸餾水、淨水器的水、礦泉水、鹼離子水、R.O.水、井水等容易繁殖黴和雜菌。與使用可飲用軟水的情形相比，更需要勤於保養。  
此外可飲用軟水以外的其他水質，可能會造成蒸氣不易噴出，而出現顯示[水量不足]的情況。

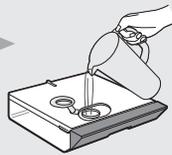
## 2 水箱的準備

取出水箱



水平拉出。

注入可飲用軟水



水位有2種  
水位超過2(MAX)時，  
水容易溢出。

水位1



水位2



安裝水箱



確實往內部壓入

放入食物，關閉爐門，  
選擇加熱種類後、開始啟動。

加熱設定、啟動



選擇食譜與份量等

加熱啟動

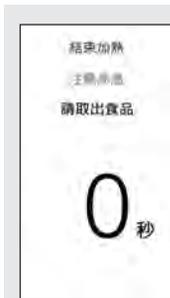
加熱

下一頁繼續

● 加熱途中如果打開爐門則會暫停。如需重新啟動，請關閉爐門，按下 **加熱/啟動** (根據加熱的種類和時機，烹飪效果可能會受影響)

● 如需在加熱途中放棄加熱，請按下 **取消**。(返回 (初始畫面))

打開爐門  
取出爐內食物

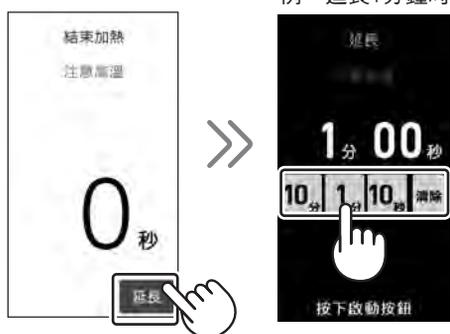


●結束加熱後未進行任何操作時，將發出提示音。(至5分鐘後)

注意：●加熱後，為使產品內部冷卻，風扇最久約可運轉10分鐘左右。所以為使本產品使用時間更長久，在風扇運轉中，請切勿拔除電源。

想要延長加熱時間時  
(加熱不足)

在結束加熱後的1分鐘內按下[延長]，並調整時間後，按下[加熱/啟動]。



例：延長1分鐘時

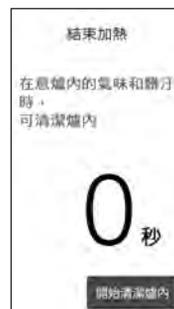
[延長]圖示消失時，請在手動加熱畫面中調整時間(溫度)後，按下[加熱/啟動]。

想繼續進行其他加熱時

按下[取消]按鈕，出現初始畫面後，進行下一個加熱設定。

[延長]圖示消失後，可能會因為使用狀況的因素，顯示[開始清潔爐內]。

44 頁



取出食品後，完全符合以下2個條件時，顯示內容將自動關閉。至顯示內容關閉為止的時間，會因為爐內溫度，而有1~10分鐘左右的差異。

- 1 顯示初始畫面  
(按下[取消]按鈕時，則顯示 (初始畫面) )
- 2 高溫 圖示， 圖示關閉

使用後每天至少進行一次水箱及集水盤將乾淨。

41 頁



**高溫** 標示  
用於向用戶通知爐內處於高溫狀態。  
請注意避免燙傷。

**關於** 圖示  
通知使用者產品內部有水份殘留。

顯示此圖示時，只需放置約1分鐘後，即會自動流回水箱內。

詳細說明 (48 頁)  
\*顯示 圖示的期間仍可使用

# 請進行空燒

購買本產品後，正式使用前應操作事項  
(所需時間：20分鐘左右)

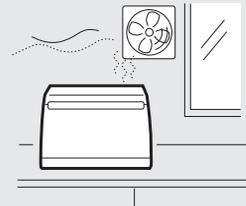
**為什麼需要空燒？** 這是為了將爐內殘留的油脂清除乾淨的緣故。

如果不空燒就直接進行調理，爐內達到高溫狀態時，吸氣口與排氣口就會有煙霧及味道冒出。因此，調理前進行空燒，就可以使煙霧及味道先行排出。此外，在本機使用好幾次之後，如果發覺有煙霧或其他味道產生時，請進行[清潔爐內]。 (44頁)

## 準備

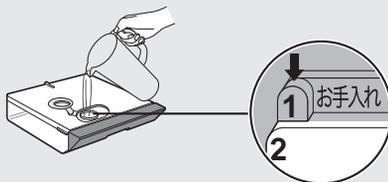
### ① 首先讓排氣變好吧!

請務必將房間內的窗戶全部打開，啟動風扇 **重點**



### ② 安裝集水盤 (6頁)

### ③ 將可飲用軟水倒入水箱內至超過“水位1”之後，將其安裝至機身上 超過水位2(MAX)過多，會較容易溢出。



## 1

開關爐門 (顯示 (初始畫面) )

- 爐內不放入任何物品。

## 2

按下[設定、保養]後，  
選擇 [保養]



選擇[空燒]



## 3



顯示剩餘時間

加熱

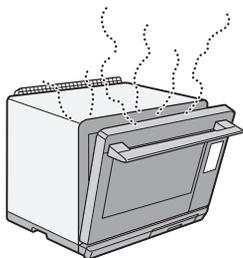
下一頁繼續

- 加熱中、加熱後  
因高溫使爐壁產生膨脹時，會聽到“碰”的響聲。冷卻時也會發生聲響。  
此外加熱即將結束時，排氣口將冒出蒸氣。

**此時機體會變得相當熱，請特別注意。**

4

加熱完成後，稍微打開爐門，讓水蒸氣散去



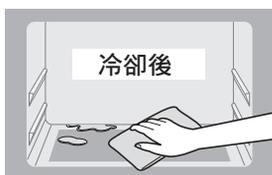
- 機身將會變熱。請小心注意。

開爐門時請勿將臉靠近，否則會因水蒸氣而燙傷。

- 為冷卻產品內部，加熱完成後，風扇還會轉動5分鐘左右。

5

爐內冷卻後，使用乾燥的抹布擦除水滴等



- 水平底盤會變得熱燙。所以耐熱性不足的容器置放於此，可能會變形或融化。

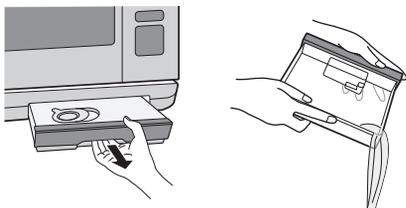
6

關閉爐門

- 爐內冷卻後，如果在 (初始畫面) 的狀態下，不進行任何操作而擱置一段時間，顯示內容將自動關閉。 (17 頁)

7

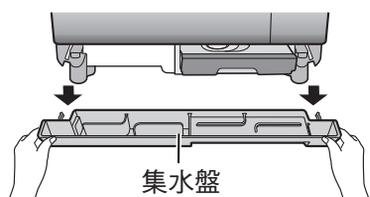
取下水箱的蓋子，倒掉剩下的水



- 加熱即將結束時，殘留在產品內部的水份，將自動流回水箱內。
- 建議平時保持水箱為空的狀態。
- 進行微波加熱等不使用水的加熱功能時，可以取出水箱。

8

倒掉集水盤中的水，並重新安裝集水盤



- 可能有少量水份滯留在集水盤內的情況。
- 倒掉水後，請立即重新安裝集水盤。

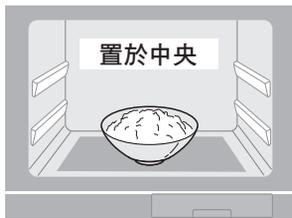
注意：● 爐內處於高溫狀態時，不能使用以下加熱選項。  
[解凍]、[微蒸煮](一些食譜)、[4 自訂加熱溫度]、[發酵]、[除菌]  
顯示部位會顯示[U-04]，並有通知音響起。 (47 頁)

# 加熱

微波加熱

例：加熱白飯（常溫、冷藏）時（其他食譜參考右頁）

準備



## 放入食物

- 放置時如果過於靠邊，則無法達到良好效果。

### 冷凍白飯

在耐熱性平盤上放置保鮮膜包裹。



切勿用於飲料加熱，以免發生沸騰。  
使用[各種加熱]→[2 牛乳]或[3 溫酒]加熱。

22 頁

- 可使用之容器 **微波** 15 頁  
請勿直接使用密封的容器或袋子。

- 不可使用烤盤、網子。



- 食物量大時，分為2部分，並將其放置於中央。

- 需要包上保鮮膜時 21 頁

## 初始畫面



按下 **加熱/啟動** 按鈕。

將開始自動微波加熱

- 調節完成強度時，請在按下 **加熱/啟動** 鈕後30秒內按下 **出爐溫控** 按鈕。



根據食物狀態，某些情形必須按下**出爐溫控**按鈕。

21 頁

- 加熱中途想要加入其他東西時，只要打開爐門就會暫時停止加熱。如想繼續加熱，就必須再按一次 **加熱/啟動**。

- 如需在加熱途中放棄加熱，請按下 **取消**。(返回 **初始畫面**)

- 想要延長加熱時間時 17 頁

**注意：** ● 請在加熱白飯、菜餚時使用。

其他食物過度加熱可能會導致冒煙、起火。

- 對水份少的食物(乾貨、花生等)，乾燥的食物巴西利，容易飛濺的食物(花枝等)，綠紫蘇等進行乾燥操作時，請在**微波**模式下選擇**[200W]**，一邊觀察情況，一邊進行加熱。

- 加熱後的保鮮膜，要小心接觸燙傷。(食物、容器變形的原因)

- 請不要在經高溫使用後的水平底盤上放置塑膠等不耐熱的容器，不要鋪上保鮮膜。

## ■各食物 自動加熱的技巧



- ○ 為可覆蓋保鮮膜。
- 覆蓋保鮮膜的物品：冷凍白飯、蒸煮食物等希望保持濕潤的食物。
- 不覆蓋保鮮膜的物品：米飯類（常溫、冷藏）、油炸食物、炒菜等希望去除多餘水份的食物。

(mL=cc)

食物	份量	狀態	有無保鮮膜	出爐溫控	訣竅
白飯	1~4杯 (1杯150g)	常溫、冷藏	—	4杯時 [強]	● 太硬時，請灑水。
冷凍白飯	1~2個 (1個100~150g)	冷凍	○	[弱]	● 請使用厚度為2~3cm， 冷凍成平坦狀的米飯。必須放在盤子上。 
燒賣	5~12個 (160g為止)	常溫、冷藏	○	[弱]	● 兩面都撒上水。
漢堡	1~4個 (1個90g)	常溫、冷藏	○	[強]	—
天麩羅	100~400g	常溫、冷藏	—	—	● 在器皿上鋪蓋廚房用紙巾或油炸物專用紙， 不要重疊地並列排放。 ● 加熱墨魚時可能會發生飛濺的情況，請在 [微波]模式下選擇[200W]，進行輕度加熱。
烤雞肉串	2~6串(150g)	常溫、冷藏	—	—	—
燴飯	100~400g	常溫、冷藏	—	—	● 加熱後攪拌。
炒麵	100~200g	常溫、冷藏	—	—	● 飯粒黏結成塊時，可加入少許沙拉油或奶油 混合。加熱後充分攪拌。
註* 咖喱、濃湯	200~400g	常溫、冷藏 冷凍	○	[強]	● 冷凍時將其放入深度較淺的容器內。
註* 煮物	100~400g	常溫、冷藏	—	—	● 容易裂開的食物，請覆蓋保鮮膜。
註* 味噌湯	1~2杯 (1杯150mL)	常溫、冷藏	—	[強]	—

- 請根據食物的狀態、份量來調節溫度強度。  
市售冷凍食品的加熱方式，請參閱冷凍食品(市售品)。(29頁)
- 在根據時間、瓦數進行加熱時，請參考使用方法 微波 (33頁)，  
加熱標準時間表 **加熱** 料理篇 138~143 頁

## 警告

液體物品、含勾芡的物品可能會在加熱時或加熱後突然沸騰（突沸）而飛濺，因此取出時請注意以免燙傷

上表中標有 **註\*** 的食物請在加熱前、加熱後攪拌。

### 請注意

- 該加熱方法是通過感測器檢測食物的蒸氣（熱氣）並結束加熱。因此，請勿用保鮮膜緊緊包裹容器或器皿，或者將帶蓋容器（密閉容器等）的蓋子蓋上進行加熱。否則會因加熱過度而導致冒煙、著火、突然沸騰（湯類）  
使用保鮮膜時，請與食物之間保留一定的空間，輕輕覆蓋。密封容器等的蓋子，請勿打開。
- 當水滴留在水波爐內裡，請擦去後使用。（爐內很熱時，請小心燙傷）  
如果有水留在水波爐內裡，有可能會需要比原來更長的加熱時間。

# 2 牛乳、3 溫酒

微波加熱

自動

例：加熱1杯牛乳（200mL）

準備



放入食品

適合使用稍矮的廣口容器。

(2杯時)



(3杯時)



(4杯時)



● 可使用之容器 **微波** 15頁

● 不可使用烤盤、網子。



● 份量  
1~4杯

● 加熱杯數超過2杯以上時，請將份量調整為一致。

● 加熱前、加熱後，務必進行攪拌。

(mL=cc)

標準份量 每1杯	牛乳：200mL (咖啡：150mL)	溫酒：180mL
容器		

● 在容器內放入標準份量即8分滿左右。

● 溫酒時請使用低矮較寬的容器。

● 以杯子溫酒時，請使用廣口杯。

選擇[各種加熱]



選擇[2 牛乳]



需要溫酒時，  
請選擇[3 溫酒]



● 調節完成強度時，請在按下**加熱/啟動**按鈕後30秒內按下**出爐溫控**按鈕。



溫咖啡時，請先選擇[2 牛乳]，並在按下開始後選擇[強]。

(將加熱成咖啡的標準加熱程度)

1

2

加熱啟動

- 想要延長加熱時間時。 17頁
- 加熱過度時，請務必在爐內冷卻1~2分鐘後再取出。

**注意：** ● 裝在瓶子中的食品，請務必移入其它容器。否則可能會溢出。

● 以**加熱**一可能會使水加熱至沸騰的狀態。

● 根據飲料的種類，飲料的份量、容器的形狀以及材質等、加熱不同。

\*進行手動加熱時，請參考加熱標準時間表 **加熱** **飲料**。 料理篇 138~139 頁

# 4 自訂加熱溫度

微波加熱

自動

例：融化奶油 設定溫度：20°C時

爐內高溫時，不能使用。顯示[U-04]

47 頁

準備



放入食物

放置在中央

- 可使用之容器 **微波** 15 頁
- 不可使用烤盤、網子。



- 關於須包覆保鮮膜的食品  
須包覆保鮮膜的食品…咖哩、濃湯食物等容易飛散的食品。

不須包覆保鮮膜的食品…奶油、冰淇淋、飯團、包餡麵包、白飯、湯、味噌湯

1

選擇[各種加熱]

選擇[4 自訂加熱溫度]



2



設定[溫度]

- 一開始會顯示[70°C]
- 設定範圍  
-10°C、20~90°C(以5°C單位)

### 參考溫度設定

湯、味噌湯	80~90°C
1~2 杯 (1 杯150mL)	
咖哩、濃湯	80~90°C
200~400 g	
白飯	70~80°C
1~4 杯 (1 杯150 g)	
綜合麵包	50~60°C
1~4 個 (1 個100~120 g)	
飯團	40~50°C
1~4 個 (1 個100 g)	
奶油	20°C
200 g 以下	
冰淇淋	-10°C
500 g 以下 (不須加蓋)	

\*溫度係指食品的表面溫度。

3



- 想要延長加熱時間時。

17 頁

- 注意：**
- 溫牛乳或酒等食品時，請使用[各種加熱]→[2 牛乳]、[3 溫酒]。 22 頁
  - 食品請倒入至容器約8分滿左右。  
根據容器的大小、形狀、材質、食物份量等的不同，完成品的溫度會有所變化。  
此外，綜合麵包（熱狗等）表面與配料的完成品溫度會有所不同。
  - 液態食品或黏稠的食品，請使用深度較淺的廣口耐熱容器（湯盤、湯碗等）。  
不可使用馬克杯。
  - 請勿對加入了巧克力、奶油的麵包進行加熱。否則可能會融化。
  - 用燒烤或烤箱模式加熱後，水平底盤會變熱，請充分冷卻後再使用。

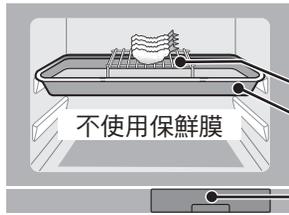
# 5 酥脆加熱 水 水波烤箱加熱

例：加熱天麩羅（常溫、冷藏食品）

用過熱水蒸氣去除多餘的油脂，進行酥脆加熱。

油炸前的炸豬排、可樂餅等麵包粉仍處於白色狀態的食物，不能進行烹調。

## 準備



放入食物

\*網子可使用2片。  
食品請靠中央放置。

置於上層

網子  
烤盤

水 水位1以上

● 可使用之容器 **水波烤箱**

15 頁

● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

選擇[各種加熱]後，按下  
[水波加熱]

選擇[5 酥脆加熱]



● 調節完成強度時，請在按下  
[加熱/啟動] 按鈕後30秒內按下  
[出爐溫控] 按鈕。



根據食物狀態，某些情形  
必須按下[出爐溫控]按鈕。

25 頁

## 2



● 想要延長加熱時間時。 17 頁

● 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 6 頁

- 注意：**
- 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。
  - 與微波加熱相比，花費的時間較多。
  - 依食物的種類及形狀，完成的方式有差別。請善用出爐溫控或延長來完成加熱。特別是市售的食物，請一邊觀察情況，一邊進行加熱。
  - 根據食物的種類與狀態，某些食物完全不能脫油。

■ 各食物 酥脆加熱的技巧

- 進行手動加熱時，請參考加熱標準時間表 **加熱** 料理篇 138 ~ 143 頁 不使用保鮮膜。
- 對已經過油炸或燒烤的食品加熱。

食物	份量	狀態	出爐溫控
天麩羅	100~600g	常溫、冷藏	400g以上[強]
● 什錦炸物容易燒焦，請用手動加熱進行加熱。		料理篇 140 ~ 141 頁	
炸雞	100~600g	常溫、冷藏	[弱]
炸豬排、可樂餅	100~600g	常溫、冷藏	[弱]
市售已調理便當用油炸物品	80~300g (1個20~35g)	冷凍	[弱]
市售炸薯條	100~200g	常溫、冷藏	[弱]
市售帶骨炸雞	100~400g	常溫、冷藏	[弱]
烤魚、烤雞肉串	100~300g	常溫、冷藏	——
漢堡排	1~4個 (1個90g)	常溫、冷藏 冷凍	——
章魚燒	80~300g	常溫、冷藏 冷凍	——
市售鯛魚燒、紅豆餅	1~4個 (1個80g)	常溫、冷藏	——
		冷凍	4個時[強]
市售大阪燒	1個(200g)	常溫、冷藏 冷凍	[強]
市售烤飯糰	80~300g	冷凍	[弱]

# 6 保濕加熱 水

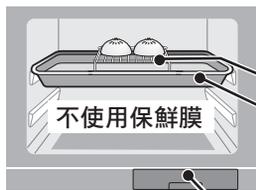
蒸煮加熱

自動

例：加熱中華肉包（常溫、冷藏）

通過大量的蒸氣補充水份，進行保濕加熱。

準備



放入食物

置於上層

網子  
烤盤

\* 部分食品可能需直接放置於烤盤上。網子可使用2片。食品請靠中央放置。

- 可使用之容器 **蒸煮** 15 頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

**水** 調整成水位2(MAX)

選擇[各種加熱]後，按下 [水波加熱]

選擇[6 保濕加熱]



- 調節完成強度時，請在按下 **加熱/啟動** 按鈕後30秒內按下 [出爐溫控] 按鈕。



根據食物狀態，某些情形必須按下[出爐溫控]按鈕。

**參照下表**

- 加熱途中會顯示剩餘時間。

1

2



- 想要延長加熱時間時。 **17 頁**
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 **6 頁**

進行手動加熱時，請參考加熱標準時間表 **加熱** 料理篇 138 ~ 143 頁

食物	份量	狀態	放置方法與出爐溫控的調整
中華肉包	1~4個 (1個70~120g)	常溫、冷藏 冷凍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直接鋪上網子，放在烤盤上。</li> <li>● 1個為120g時，出爐溫控→[強]</li> </ul>
燒賣	5~12個 (160g為止)	常溫、冷藏 冷凍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直接鋪上網子，放在烤盤上。</li> <li>● 出爐溫控→[弱]</li> </ul>
白飯、糯米飯	100~600g	常溫	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 裝入茶碗或較淺的耐熱容器中，放置於烤盤上。</li> <li>● 300g以下時，出爐溫控→[弱]</li> </ul>
茶碗蒸	1~4個 (1個150g)	常溫、冷藏	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 放在烤盤上。</li> <li>● 手工製茶碗蒸可以使用共蓋或保鮮膜加熱。</li> <li>● 市售之冷藏茶碗蒸，不需將膠蓋拆下即可直接進行加熱。</li> <li>● 出爐溫控→[強]</li> </ul>

**注意：**● 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。烤盤上可能有水滴落，要小心不要燙傷。

- 與微波加熱相比，花費的時間較多。
- 依食物的種類及形狀，完成的方式有差別。請善用出爐溫控或延長來完成加熱。特別是市售的食物，請一邊觀察情況，一邊進行加熱。

# 7 罐頭、調理包 水

蒸煮加熱

自動

步驟請參考左頁，於操作 **1** 中選擇[各種加熱]→[水波加熱]→[7 罐頭、調理包]

水 調整成水位2(MAX)



食物	份量	訣竅
<b>罐頭食品</b> (烤秋刀魚、烤雞等)	1~2罐 (1罐80~100g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 打開罐頭蓋，放在網子上，置於烤盤上。 *儘管不須開蓋也可加熱，但加熱後開啟蓋子時，可能會造成灼傷等意外，故請開蓋後再加熱。</li> <li>● 出爐溫控→[弱]</li> </ul>
<b>調理包</b> (咖哩、義大利麵醬料等)	1~2包 (1包200g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直接，放調理包在網子上，置於烤盤上。</li> </ul>

**注意：**

- 罐頭或調理包絕對不要使用微波加熱。(則會產生火花、可能損壞本產品、或可能會導致冒煙、著火)
- 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。烤盤上可能會有水滴落，要小心不要燙傷。

# 8 麵包 水

水波烤箱加熱

自動

步驟請參考左頁，於操作 **1** 中選擇[各種加熱]→[水波加熱]→[8 麵包]

水 水位1以上



食物	份量	狀態	訣竅
咖哩麵包 炒麵麵包	1~4個 (1個100~120g)	常溫、冷藏	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直接，放在網子上，置於烤盤上。</li> <li>● 出爐溫控→[強]</li> </ul>
法國麵包	2~8片切 (1片切30g)	常溫、冷藏 冷凍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直接，放在網子上，置於烤盤上。</li> </ul>
螺旋麵包	2~8個 (1個30g)	常溫、冷藏 冷凍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 直接，放在網子上，置於烤盤上。</li> </ul>

**注意：**

- 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。烤盤上可能會有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。

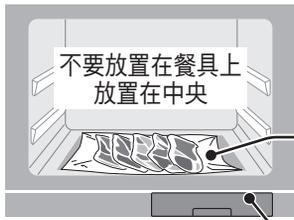
## 例：將冷凍的肉解凍

### 使用方法

● 半解凍 (解凍成可用菜刀切開的狀態)

● 全解凍 (解凍至易於立即烹調的狀態)

### 準備



#### 放入食物

- 放置時如果過於靠邊，則無法達到良好效果。

鋪上保鮮膜

不要用水保鮮膜包裹、覆蓋

 水位1以上

### 選擇[解凍]

### 確認[半解凍]



### 希望全解凍時

#### 選擇[全解凍]



## 1

## 2

### 加熱啟動



- 想要延長加熱時間時。
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

17頁

6頁

● 可使用之容器 [解凍](#) 15頁

● 不可使用烤盤、網子。



● 要解凍的時候，請先使用放入冷凍室的食物。

解凍時，在微波模式下選擇 [200W]，調好時間，一邊觀察情況，一邊進行解凍。請參閱加熱標準時間表 [生鮮食品解凍](#)

料理篇 144 ~ 145 頁

● 較細小的部分 (魚尾等)，則纏上鋁箔紙。

● 不須加水亦可解凍，但食物會較硬。

● 調節完成強度時，請在按下 **[加熱/啟動]** 按鈕後30秒內按下 **[出爐溫控]** 按鈕。



根據食材，使用**[出爐溫控]**按鈕。  
可以一次加熱的份量 100~500g

食材	半解凍	全解凍
整塊肉排		[強]
薄切肉片 雞肉 絞肉		—
鮪魚 花枝、蝦子 魚	—	[弱]

依食物的種類不同，有時一定要以 **[出爐溫控]** 進行調節。 [\(參照上表\)](#)

### 可以順利解凍的方法

- 將鋪著的包裝紙、裝有調味料的小袋子等都清除。
- 將新鮮食物平整、分薄，並務必排出空氣，用保鮮膜等進行密封。
- 分成一次次(200~300g)的份量。(厚度在2cm以內)  
過厚的食物會變得不易解凍。  
進行半解凍時無需分為小塊。

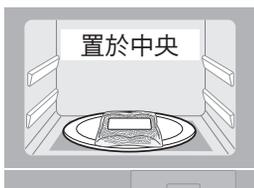
**注意：**● 用燒烤或烤箱模式加熱後，水平底盤會變熱，請充分冷卻後再使用。保鮮膜恐有融化之虞。

- 使用鋁箔紙時，請不要碰觸到爐內壁面或爐門。否則，可能會產生火花，或者導致爐門玻璃破裂。

## 例：加熱市售的冷凍義大利麵

適合對1人份的冷凍義大利麵或1人份組合的冷凍便當等食物，進行加熱的方便功能。  
請務必使用標示“可微波加熱”的市售冷凍食品。

準備



### 放入食物

- 關於加熱時是否需放在盤子內，以及其包裝袋或蓋子的處理方式，請依照商品包裝上的標示內容。
- 放置時如果過於靠邊，則無法達到良好效果。

- 可使用之容器 **微波** 15 頁
- 不可使用烤盤、網子。



- 請一併閱讀加熱的請注意。

21 頁

1



### 於初始畫面中選擇 [冷凍食品(市售品)]

- 調節完成強度時，請在按下**[加熱/啟動]**按鈕後30秒內按下**[出爐溫控]**按鈕。



- 加熱的程度會因為內容物而改變，加熱程度不足時，請利用**[微波]**→**[600W]**，以邊觀察情況邊加熱的方式，追加加熱。

33 頁

2



- 想要延長加熱時間時。 17 頁

標示\*的食品請依照包裝上記載的內容處理

食物 ( )內代表保鮮膜	份量	訣竅 (加熱程度可能會因為廠商與內容物的材料及保存狀態等因素而改變)
義大利麵(*)	1人份 (180~360g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱後請立即攪拌。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     商品包裝上標示“須放置於盤內加熱”的食品，請將其放置於具有耐熱性的扁平盤子內。   </div>
炒麵(*)	1人份 (200~300g)	
抓飯(是) 炒飯(是)	200~450g	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事先充分鋪平。</li> </ul>
燒賣(是)	5~12個 (160g為止)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 於兩面灑水。</li> <li>● 亦可利用<b>[6 保濕加熱]</b>加熱。 26 頁</li> </ul>
蔬菜(是) 烤地瓜、南瓜 綜合蔬菜	100~400g 100~300g	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含有綠花椰菜或花椰菜的食品容易烤焦，請以<b>[微波]</b>加熱。</li> </ul> <p>注意：在份量較少的情況下過度加熱時，可能會冒煙、起火、產生火花。</p>

### 無法以[冷凍食品(市售品)]順利加熱的食品

- 對於上表中記載的食品，不建議使用**[冷凍食品(市售品)]**加熱。

需取下袋子或保鮮膜加熱的食品(焗烤或大阪燒等)，或是需加水並開蓋加熱型的食品，無法順利加熱。

請詳閱包裝上記載的放置方法、火力(W)、加熱時間等內容後，以**[微波]**加熱。 33 頁

- 包子請用**[6 保濕加熱]** 26 頁 或**[微波]** 33 頁 加熱。

**警告：**請勿使用於包有餡料的食品(紅豆包子等)、麵包、水份較少的食品、以及少量的食品。

**注意：**● 包覆保鮮膜或蓋上蓋子，或是連同袋子一起加熱時，加熱後請以注意避免燙傷的方式，立即將其拆下。(否則恐造成食品或容器變形)

- 請由冷凍室取出後立即加熱。此外已結霜的食品可能無法順利加熱。

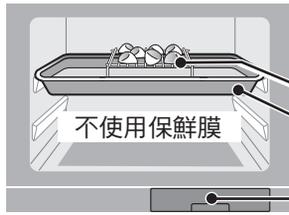
# 蒸蔬菜



蒸煮加熱

例：蒸馬鈴薯

準備



放入食物

置於上層

網子

烤盤



調整成水位2(MAX)

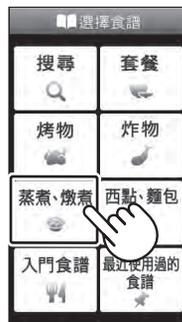
\* 食品的量較多時，請使用2片網子。

- 可使用之容器 **蒸煮** 15 頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

1

選擇  
[選擇食譜]

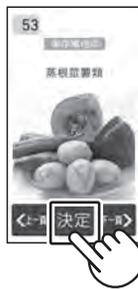
選擇  
[蒸煮、燉煮]



2

連按兩次[下一頁]

按下[決定]



- 調節完成強度時，請在按下 **加熱/啟動** 按鈕後30秒內按下 **[出爐溫控]** 按鈕。



依食物的種類不同，有時一定要以**[出爐溫控]**進行調節。

31 頁

3

加熱啟動



- 想要延長加熱時間時。 17 頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 6 頁

- 加熱途中會顯示剩餘時間。

**注意：**● 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。烤盤上可能會有水滴落，要小心不要燙傷。

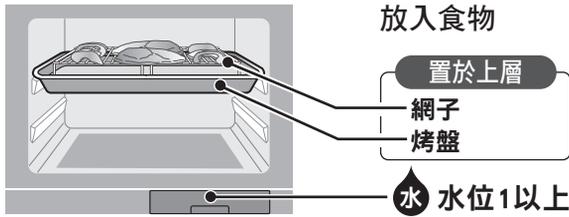
## [51 蒸葉菜類蔬菜]、[52 蒸根莖類蔬菜]、 [53 蒸根莖薯類]要點

- 一次可以加熱的份量。(參照下表)
- 將網子放置在烤盤上，擺放食材。
- 不需使用保鮮膜。
- 將食材切成同樣大小。  
切法與下表不同時，請在[蒸煮]模式下一邊觀察情況，一邊進行加熱。
- 依食物的種類不同，有時一定要以[出爐溫控]進行調節。(參照下表)
- 少量時或急用時，在[微波]→[600W]，調好時間進行加熱。  
蒸煮下表以外的蔬菜(玉米、毛豆等)時，請參閱 當季食材 料理篇 134 ~ 137 頁，  
加熱標準時間表 蒸煮、水煮 料理篇 144 ~ 145 頁
- \*少量根莖類蔬菜(100g以下)進行微波加熱時，可能會產生火花或燒焦食物，造成產品故障。  
故請用大容器裝入約可浸泡住蔬菜的水，在蓋上蓋子後加熱。  
例：紅蘿蔔50g(水25mL)時，約2分10秒。

材料與訣竅	食譜編號	標準份量
<b>菠菜、油菜</b> ● 將較粗的根莖，劃成十字。 *不易放入網子或食物超過網子的範圍時，請直接放在烤盤上。 ● 加熱後為了去除澀味，浸泡在水中。	[51蒸葉菜類蔬菜]	100~400g
<b>蘆筍</b> 去除根部的硬皮。		
<b>花椰菜</b> 分成小朵狀。 不要重疊地排放		
<b>白蘿蔔</b> 切成相同大小。	[52蒸根莖類蔬菜]	
<b>紅蘿蔔、牛蒡</b> 切成1cm厚度的圓片或者斜切。 不要重疊地排放		
<b>馬鈴薯</b> 每個(約150g)切成4等份。 如果是圓形會不容易加熱導致無法加熱完成。	[53蒸根莖薯類]	150g~1kg (南瓜到400g為止)
<b>地瓜</b> 每條(250g)切成4等份。 在燉煮時請先準備好直徑5公分以下的圓形狀， 在加熱程度調整中，選擇[強]。 或是以[54 蒸地瓜]加熱。		
<b>南瓜</b> 切成3~4公分的塊狀。在加熱程度調整中選擇[弱]。		

例：將雞排與蔬菜一起烘烤的[網烤、油炸]

準備



- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。
- 關於附屬品、水箱加水的水位、可使用的容器、以及食品放置方法等的詳情，請閱覽附冊食譜。

附冊食譜 4 ~ 37 頁

1

選擇 [隨意烹調]



選擇 [網烤、油炸]



顯示各種加熱方式可烹煮的食譜範例。

可確認隨意烹調的說明。

- 調節完成強度時，請在按下 **加熱/啟動** 按鈕後30秒內按下 **[出爐溫控]** 按鈕。



依食物的種類不同，有時一定要以**[出爐溫控]**進行調節。

附冊食譜 4 ~ 37 頁

- 加熱途中會顯示剩餘時間。

2

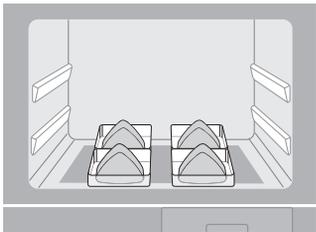


- 想要延長加熱時間時。 17 頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 6 頁

- 注意：**
- 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。烤盤上可能會有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。
  - 詳細說明請瀏覽 附冊食譜 4~37 頁。
  - 為確保您能有效活用本產品，請務必閱覽**[製作重點]** 附冊食譜 30~33 頁。

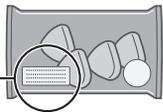
例：加熱烤飯團 輸出功率：500W 時間：5分鐘

## 準備



### 放入食品

放置方法、輸出功率(W)、加熱時間須符合記載內容。



- 可使用之容器 **微波** 15 頁
- 不可使用烤盤、網子。



- 關於是否使用保鮮膜和參考時間，請參閱加熱標準時間表。

**料理篇 138 ~ 145 頁**

- 對於冷凍食品，請務必放置在耐熱容器或盤子上，市售的冷凍食品請按包裝記載內容為準。

## 1



選擇[微波]

- 亦可透過 **手動加熱** 的方式選擇。



## 2



設定[輸出功率(W)]

設定[時間]

- 最初顯示[600W]。
- 設定範圍  
800W …… 10分鐘為止  
600W …… 15分鐘為止  
500W …… 30分鐘為止  
200W …… 1小時35分為止
- 希望重新調整時間時，請按下[清除]。

## 3



- 想要延長加熱時間時。

17 頁

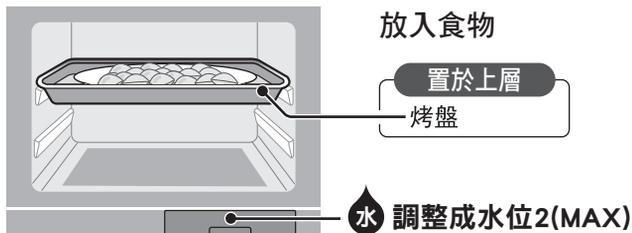
# 蒸煮<sup>水</sup>、微蒸煮<sup>水</sup>

手動

例：酒蒸蛤蜊 [蒸煮] 時間：9分鐘

當爐內溫度為高溫狀況下、微蒸煮將無法操作。顯示 [U-04]。 47頁

準備



- 可使用之容器 **蒸煮、微蒸煮** 15頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。
- 部分食譜可能必須將烤盤放置於下層，並使用網子。詳情請參考食譜。

蒸煮……水蒸氣（至100°C）的加熱。  
微蒸煮……可以設定為70~95°C。

1

選擇[蒸煮]

手動加熱

選擇[微蒸煮]

手動加熱

設定[溫度]

● 一開始會顯示[70°C]  
● 設定範圍  
70~95°C(以5°C單位)

2



設定[時間]

微蒸煮時也要  
選擇時間。

- 設定範圍  
蒸煮……30分鐘為止  
微蒸煮……45分鐘為止
- 希望重新調整時間時，  
請按下[清除]。

3

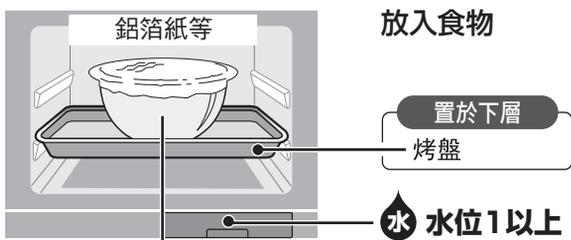


- 想要延長加熱時間時。 17頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 6頁

注意：● 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。  
烤盤上可能會有水滴落，要小心不要燙傷。

例：燉煮 時間：1小時

準備



湯汁較多的食品請使用深度較深，不易溢出的耐熱性容器。

- 可使用的容器 燉煮 15 頁
- 水位會因為食譜而改變。
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態

1



2



- 設定範圍  
2小時30分為止
- 希望重新調整時間時，  
請按下[清除]。

3



- 想要延長加熱時間時。 17 頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 6 頁

注意：● 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。  
● 打開加熱後的蓋子(鋁箔紙等)時請特別注意。(可能會導致燙傷)

# 水波烤箱、烤箱

例：烘烤土司 [烤箱] [需預熱] [1段] 溫度：180°C 時間：35 分鐘

這是作為烤箱使用時的說明。(進行預熱後烘烤時)

## 準備

爐內不放入任何東西  
\* 根據選項不同，有時會放入附屬品。

 使用烤箱時不使用水

使用 [水波烤箱] 加熱功能時，倒水。

 水位1以上

● 可使用之容器

水波烤箱、烤箱

15 頁

● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

● 關於預熱 常見問題

51 頁

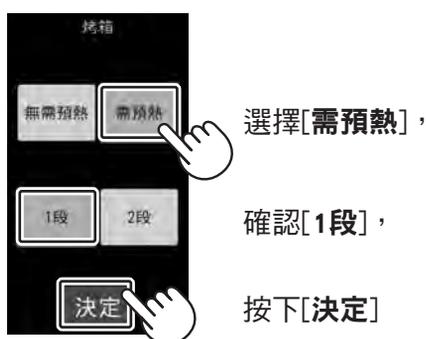
### 不預熱直接烘烤時

參考食譜放入符合食譜的附屬品和食物。

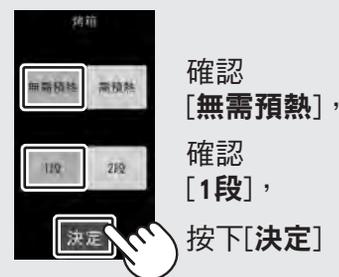
## 1



## 2



### 不預熱直接烘烤時

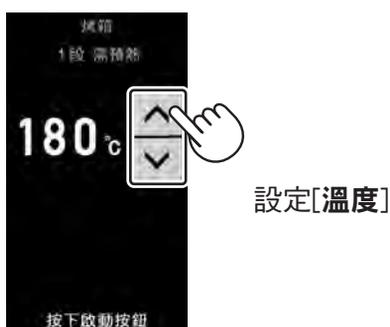


之後，

參考操作 3 調整 [溫度]

參考操作 6 調整 [時間] 後  
前往操作 7。

## 3



● 一開始會顯示 [170°C]

● 設定範圍

100~250°C (以10°C單位)

4

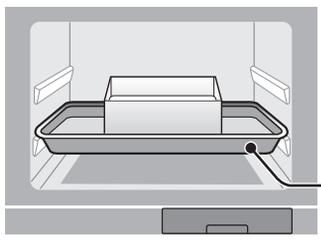


預熱

完成預熱

- 預熱所需的時間根據室溫、有無附屬品而各不相同。  
(最多 10 分鐘左右。一般來說，水波烤箱會比烤箱花費較多的時間)
- 預熱過程中變更溫度時，請參考操作 7 的加熱過程中變更溫度時。
- 如果在預熱後不打開爐門，將維持約 20 分鐘保溫狀態。約 20 分鐘過後，將顯示初始畫面，需要從操作 1 開始重新進行操作。

5



放入食品，關閉爐門。

置於下層烤盤

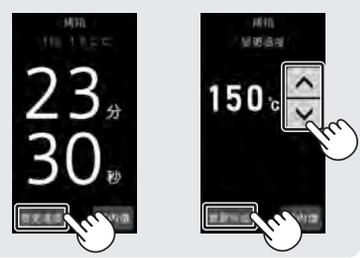
- 爐內溫度會下降，因此開關爐門時的動作應迅速。
- 設定範圍 1 小時 35 分為止
- 希望重新調整時間時，請按下[清除]。

6



設定[時間]

- 加熱過程中變更溫度時，請按下畫面左下方的[變更溫度]，變更完溫度後請按下[變更完成]。



7



- 想要延長加熱時間時。 (17 頁)
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 (6 頁)

**注意：**

- 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。
- 根據室溫、食物的份量、形狀、加熱前面的溫度以及電源電壓，烹飪不同。
- 以市售的食譜或瓦斯爐、其他電器烤箱的菜單來操作時，可以一邊參考本食譜相類似選項的加熱時間、溫度或附屬品一面進行加熱。
- 無類似食譜時，請參考 **手動加熱** → [烤箱] → [需預熱] → [1段] 的操作進行加熱。  
(需繼續烘烤時，亦建議進行 [需預熱] 的操作)  
但依市售食譜等加熱時間或溫度，有可能無法順利完成加熱。

# 水波燒烤、燒烤

手動

例：烤魚片 [水波燒烤] [無需預熱] 時間：20 分鐘

這是作為水波燒烤使用時的說明。(不進行預熱直接烤製時)

## 準備

參考食譜放入符合食譜的附屬品和食物。  
(基本上將烤盤置於下層)

**水** 水位1以上

用作[燒烤]加熱時，不使用水。

● 可使用之容器

水波燒烤、燒烤

15 頁

● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

● 關於預熱 常見問題參閱

51 頁

進行預熱後燒烤時

爐內不放入任何東西  
(根據選項不同，有時會放入附屬品)

## 1



選擇[水波燒烤]



## 2



確認  
[無需預熱]，

設定[時間]

● 設定範圍

水波燒烤……0~45分鐘

燒烤……0~35分鐘

● 希望重新調整時間時，  
請按下[清除]。

## 3



● 想要延長加熱時間時。

17 頁

● 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

6 頁

進行預熱後燒烤時



選擇  
[需預熱]，

請按下[決定]。

按下 **加熱/啟動**  
後即開始預熱。

當預熱結束，放入食物。  
關閉爐門。

設定[時間]，按下  
**加熱/啟動**。

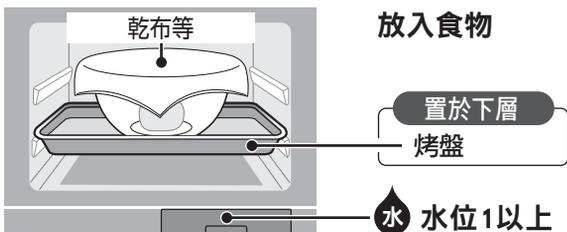
**注意：**● 爐門、外殼和爐內會變得很熱。取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷。  
烤盤上可能會有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。

**關於預熱：**● 如果在預熱後不打開爐門，將維持約20分鐘保溫狀態。  
約20分鐘過後，將顯示初始畫面，需要從操作 1 開始重新進行操作。

例：麵團發酵 溫度：30°C 時間：50 分鐘

爐內溫度很高時，不能使用。顯示 [U-04]。 [47 頁](#)

準備

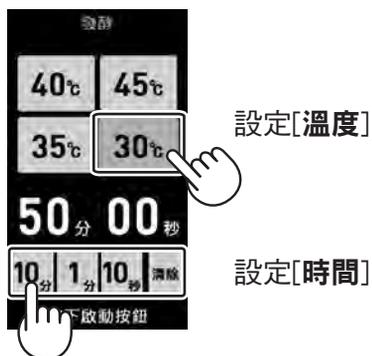


- 可使用之容器 [發酵](#) [15 頁](#)
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

1



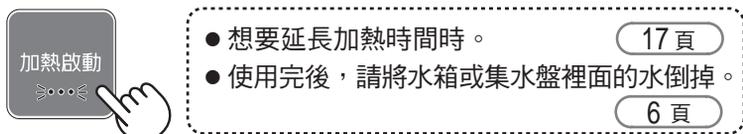
2



- 一開始會顯示[40°C]
- 設定範圍 30~45°C(以5°C單位)

- 設定範圍 8小時00分為止
- 希望重新調整時間時，請按下[清除]。

3



# 保養

注意即時及定期清潔水波爐  
電源插頭上的灰塵也請擦拭乾淨

## 清洗要點 - 及時清洗!

每次使用水波爐後如不及時清洗，殘留在水波爐內壁的食物殘渣和油膩肉汁會堵塞水波爐且難以清除。蒸煮功能可在清洗過程中起到輔助作用。

務必從插座中拔出電源，並待產品冷卻後再進行操作。  
保持水波爐清潔，清除任何食物的殘渣，因它可能導致爐內塗層表面的劣化。這可能對設備的壽命產生不利影響，並可能導致危險情況。  
請不要使用蒸氣清洗機。

## 請不要使用下述物品

(否則可能會導致塗層脫落、劃傷、變色、內部滲液，從而造成故障)



稀釋劑  
汽油  
酒精



烤箱清潔劑  
去污粉  
漂白劑



住宅、傢俱、  
換氣扇用合成洗滌劑  
酸性、鹼性洗滌劑

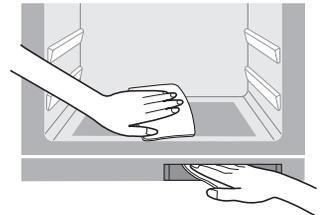


噴霧式洗滌劑  
棕刷  
硬質海綿

## 使用注意

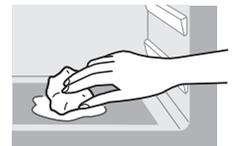
### 機體（內側、外側）、爐門玻璃

- 立即用擰乾後的抹布將水擦拭乾淨。  
汗漬和水份可能會引起生鏽及烤箱庫內的塗料剝落。
- 鋪上沾有溫水的抹布，等一段時間再擦拭，更容易去除汗漬。
- 汗漬難以去除時，可使用稀釋後的廚房用合成洗滌劑（中性），最後將水擦拭乾淨。
- 根據不同的調理方法，食物中滲出的油、水份、結露後的水等可能會從右側面的孔中流出。請將其擦拭乾淨。
- 水箱收納部位可能會附著水滴。請將其擦拭乾淨。  
\*切勿使用粗糙的研磨清潔劑或尖銳的金屬刮刀清理水波爐門玻璃，因為它們可能刮傷表面，這可能導致玻璃破裂。



### 水平底盤

- 若遇頑強污垢不易清洗時，請使用圓狀軟布沾上乳狀清潔劑後輕微擦拭。  
\*僅水平底盤可以使用去汗膏。



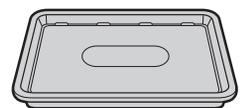
### 玻璃窗墊

- 蒸氣變成水滴後將積存在縫隙間，請使用軟布擦拭乾淨。  
\*可能導致蒸氣外漏，切勿拉扯以防鬆脫。



### 烤盤（陶瓷）

- 為避免刮傷，請使用柔軟的海綿進行清洗，然後充分乾燥。  
髒汙難以清除時，請先浸泡後，再以高科技海綿（不須使用清潔劑型的白色海綿）擦拭，並充分沖洗乾淨。  
\*高科技海綿僅限使用於烤盤上。



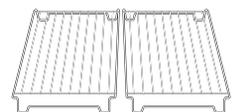
切勿對烤盤與網子使用磨砂清潔乳或較硬的海綿

### 網子（氟塗裝加工）

- 為避免刮傷，請使用柔軟的海綿進行清洗，然後充分乾燥。  
關於氟塗裝加工 會隨著使用而消耗。

#### 延長使用時間的方法

- 請勿以堅硬金屬等材質製成的鍋鏟等物品刮傷表面。
- 烹煮後請儘可能立即清洗，避免維持在裝有食物的狀態。  
(否則恐造成氟樹脂塗層膨脹或剝落)



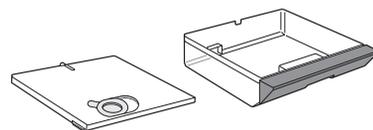
烤盤和網子的污垢不易去除時，可以用[清潔烤盤、網子]使其比較容易脫落之後，再以廚房用合成清潔劑(中性)

## 仔細清潔

### 水箱

切勿使用洗碗乾燥機清洗。

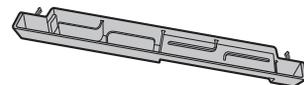
- 若有水漬或黏膜附著，請使用海綿菜瓜布和廚房合成清潔劑（中性）清潔。  
清潔後請充分拭乾水份。  
請每天清除一次水，保持衛生。



### 集水盤

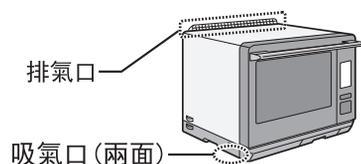
切勿使用洗碗乾燥機清洗。

- 每次烹飪完畢後請倒掉積水並安裝好。  
如果污垢令人在意，請使用柔軟的海綿菜瓜布和廚房合成清潔劑（中性）清洗。



### 吸氣口・排氣口

- 灰塵要擦拭乾淨。（否則可能會導致無法換氣，造成故障）



- 使用[清潔爐內] [44 頁](#)，以高溫燒掉附著在爐內的油脂。

#### < 當感覺魚腥氣味特別明顯時 >

準備物品：沾濕後的綠茶葉渣。（約可鋪滿整塊烤盤的量）

加熱方法：

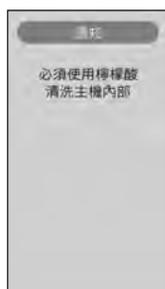
- 1 將綠茶葉渣鋪滿在烤盤上，放入上層
- 2 **手動加熱** → [烤箱] → [無需預熱] → [1段] → [決定] → [200°C] → [20分] → **加熱/啟動**
- 3 加熱完畢後，請靜放於爐內一晚。  
\* 乾燥的茶渣粘在烤盤等上面時，請用水浸泡，待其柔軟後將其去除。  
（並非所有氣味都可減輕）

#### < 為能更容易清除汗漬 >

- 1 將水注入水箱中，達到2(MAX)水位
- 2 **手動加熱** → [蒸煮] → [10分] → **加熱/啟動**
- 3 加熱結束後，請用乾燥的抹布等進行擦拭，並注意避免燙傷。

## 產生異味 或污垢

## 如果出現 該顯示



- 需要使用檸檬酸，清洗機體內部。  
請使用藥房等市售的檸檬酸（無添加、或含量99.5%以上）。

檸檬酸清洗 [43 頁](#)

**注意：**●請不要對塗層表面施加撞擊或堵塞爐內側面的孔。  
（否則可能會導致塗層脫落、劃傷造成生鏽或裂紋，從而造成故障）

## 例：塑膠餐具的除菌\*

### 準備

① 將餐具放置於烤盤上。放置方法 (參照下表)

② 將烤盤放置於下層。

水 調整成水位2(MAX)

● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

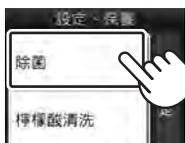
● 如果調理後的氣味殘留在爐內，氣味可能會附著於餐具等。感覺爐內氣味明顯時，請在除菌前進行[爐內清潔]。

### 1

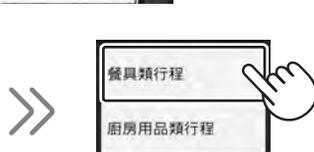
按下[設定、保養]，  
選擇[保養]



選擇[除菌]，  
[餐具類行程]



加熱完成後，  
使用市售厚隔熱手  
套以水平角度緩慢  
的將烤盤取出。



● 使用完後，請將水箱或集水盤  
裡面的水倒掉。 6 頁

設有2種類別	餐具類行程 所需時間：最大45分鐘 (除菌時間：約20分鐘)	廚房用品類行程 所需時間：23分鐘左右 (除菌時間：約20分鐘)
<b>可除菌的物品</b> 	<p><b>耐熱度 120°C 以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 塑膠餐具 便當飯盒及奶瓶等，但聚碳酸酯 (PC) 材料的除外。</li> <li>● 玻璃奶瓶</li> <li>● 飯匙</li> <li>● 純鋼菜刀</li> <li>● 廚房用剪刀等</li> </ul> <p>對於耐熱溫度低的蓋子之類的物件，應注意。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 陶瓷器具 碗、碟子、小鉢</li> <li>● 玻璃餐具 強化玻璃、水晶玻璃、雕花玻璃等，可能會產生破裂現象。</li> <li>● 金屬湯匙 叉子、餐刀</li> </ul> <p>把手等部位如為樹脂材料製，會發生融解，請勿使用。</p>	<p><b>耐熱度 90°C 以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 樹脂切菜板 29cmX39cm以下規格 1個</li> <li>● 手巾、熱毛巾 40cmX40cm以下規格的手巾：6條以內 36cmX90cm以下規格的擦臉毛巾：3條以內</li> </ul>
<b>放置方法</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 餐具疊在一起時不能超過2個。</li> <li>● 開口部分向上。</li> <li>● 在烤盤上鋪料理紙不會影響除菌。</li> <li>● 奶瓶應橫放，奶嘴和瓶帽也一起排放在內。</li> </ul>	<p>使用網子。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 將毛巾打濕後充分擰乾。</li> <li>● 手巾可鋪開後疊在一起或對折後卷起，排成一列。</li> <li>● 擦臉毛巾則3折後疊放在一起。(疊放條數不超過10條)</li> </ul>
<b>烤盤設置位置</b>	<b>下層</b>	<b>上層</b>
<b>不可除菌的物品</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不耐熱的產品 (矽膠以外的橡膠產品)</li> <li>● 漆器、竹製品、木、紙 (可能會導致變色和裂痕)</li> <li>● 鐵製產品 (結露可能會導致生鏽)</li> <li>● 髒汙的餐具 (不容易洗乾淨)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 聚碳酸酯產品 (奶瓶、餐具等)</li> <li>● 餐具及廚房用品以外的物品</li> </ul>

\* 檢測機構名稱：(一社)京都微生物研究所  
 檢測方法：活菌數檢測法  
 除菌方法：採用水蒸氣加熱除去的方法

檢測結果：除菌率達99.0%以上  
 檢測對象：餐具類：碗  
 廚房用品類：手巾

並不能除去所有細菌。

**注意：** ● 請務必事前確認容器的耐熱溫度，不清楚耐熱溫度時，請勿進行除菌。即使耐熱溫度達到要求，厚度較薄的樹脂產品也可能會發生變形。  
 ● 除菌過程中，請勿打開爐門或繼續放入餐具及廚房用品。  
 ● 顯示[冷卻中]時，請勿取出。否則可能會燙傷。  
 ● 取出餐具時，應水平緩慢移動。金屬材料製品的物件如果滑落，可能會導致危險。

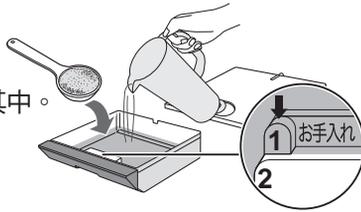
# 檸檬酸清洗

顯示[必須使用檸檬酸清洗主機內部]時(所需時間：60分鐘左右)

為了在使用水進行烹調時獲取更佳效果，請使用檸檬酸對供水路進行清洗。

## 準備

- 1 將可飲用軟水倒入至水位1以上的高度。
- 2 倒入市售的檸檬酸4大匙，將其溶解於其中。  
(無添加、或含量99.5%以上)
- 3 蓋上蓋子，裝在機體上。



● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

## 1

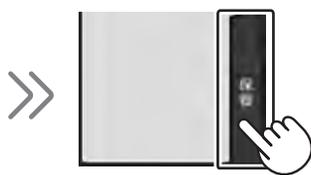


開啟爐門  
後再關閉，  
按下  
[設定、保養]

選擇[檸檬酸清洗]



清潔完成後，  
開啟爐門，  
將爐內的水分擦乾。  
將水箱內的水倒掉，  
重新裝入可飲用軟水  
至水位1以上的高度。



選擇[保養]

## 2



開始供給新的水，  
進行洗滌。

● 清洗結束後，請務必擦拭爐內的水。  
請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

6 頁

**注意：**● 蒸汽引擎內部經檸檬酸洗淨後，污物及髒水，會有回流到水箱的情況。烹調料理後，所剩的水，會回流到水箱，此是正常現象。

# 乾燥爐內

對殘留在爐內的水分感覺不適時(所需時間：25分鐘左右)

將殘留在爐內的水分烘乾。

## 準備

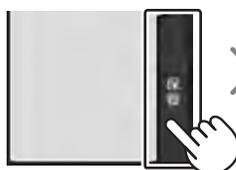
爐內不放入任何東西。

## 1

開啟並關閉爐門，  
按下[設定、保養]



選擇[保養]



選擇[乾燥爐內]



**注意：**● 因為此時主機溫度高。開啟爐門時，臉請勿靠近。會有蒸氣燙傷。  
● 水平底盤會發熱。所以放置耐熱性不高的容器可能會導致融化或變形。  
● 殘留在爐內的水質汙濁時，爐內烘乾後可能會留下水痕。  
● 若爐內殘留的水分過多，可能無法完全烘乾。

# 清潔爐內 水

查覺爐內有異味或髒污時（所需時間：15分鐘左右）

以高溫（250°C）將爐內的油漬除盡，之後再以蒸氣蒸，使怪味及髒汙容易清除。

準備

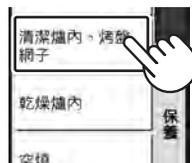
爐內不放入任何東西。

水 水位 1 以上

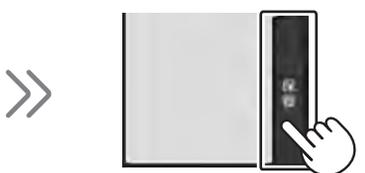
- 一定要將房間的窗戶全部打開，啟動風扇。
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

開啟爐門後再關閉，  
按下[設定、保養]，  
選擇[保養]

選擇[清潔爐內、烤盤、網子]，  
[清潔爐內]



加熱結束後，  
開啟爐門，要  
小心不要燙傷。  
請以擰乾的毛  
巾將爐內髒污的  
地方擦拭乾淨。



- 加熱完成並返回（初始畫面）後，將在約1分鐘後自動開始將機身內的水分排出。請勿將水箱拉出。
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 6 頁

注意：● 加熱結束後，因為此時主機溫度相當高，請特別注意。開啟爐門時，臉請勿靠近。會有蒸氣燙傷。  
● 水平底盤會發熱。所以放置耐熱性不高的容器可能會導致融化或變形。

# 清潔烤盤、網子 水

烤盤與網子的髒汙非常嚴重時（所需時間：10分鐘左右）

以蒸氣蒸煮，讓汙垢變得更容易脫落。

準備

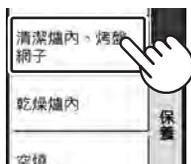
- 1 將網子以反面朝上的方式放置於烤盤上。於烤盤中倒入100mL左右的清水。
- 2 將烤盤放置於上層。

- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

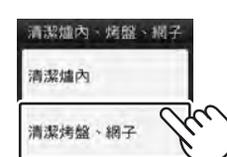
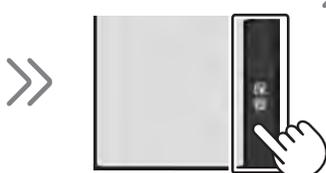
水 水位 1 以上

按下[設定、保養]，  
選擇[保養]

選擇[清潔爐內、烤盤、網子]，  
[清潔烤盤、網子]



加熱完成後，  
使用市售厚隔熱  
手套以水平角度  
緩慢的將烤盤取出。  
以清潔劑清洗烤盤  
與網子。



- 加熱完成並返回（初始畫面）後，將在約1分鐘後自動開始將機身內的水分排出。請勿將水箱拉出。
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 6 頁

# 是否故障？

	狀況	非故障	參照頁
聲音	加熱中或加熱結束後的送風聲音太大。運轉時間太久。	● 為使蒸氣能緊閉在爐內進行調理，特別提高密閉性之設計。因此機器在冷卻時也必須相對提高其運轉力，使之冷卻。	—
	加熱過程中或完成後，發出“噼”、“吭”的聲音或停止。	● 這是因為，本機會根據加熱種類和狀態的不同，控制風扇的運行。加熱運轉結束後最久約送風10分鐘。此外，開始加熱時，運行或不運行兩種情況都有。	—
	烤箱加熱時，機器運作聲可能會停止。	● 以控制熱風風扇的轉動。	—
	水波爐加熱中產生“啪噠”的聲音。	● 這是附著在玻璃門和機器接連處的水滴，因蒸發彈起所產生的聲音。	—
	烤箱或燒烤進行加熱時產生“碰”或“噠”的聲音。	● 因高溫爐內壁膨脹所產生的聲音。或是冷卻時也可能產生聲音。	—
	產生嗶—的聲音，加熱結束後沒發出聲音。	● 確認是否設定為關閉通報音的功能？可利用[設定、保養]→[按鈕觸控音]變更。	9
	開啟電源時，會發出“咔茲”或“沙”等聲響。	● 本產品正在進行加熱準備中。	—
電源、表示	加熱中爐內有時變暗或產生“喀噠喀噠”的聲音。	● 這是由於對加熱狀態進行控制而致。	—
	電源插頭已插入卻無任何顯示。	● 關閉爐門1分鐘後，顯示內容將會關閉。(關閉顯示功能) 開啟爐門後，將顯示(初始畫面)。	16
	加熱中電源斷電。(總電源斷電)	● 電器容量是否超過電壓？請聯繫客戶服務中心。	—
	顯示內容不會關閉。	● 面板是否顯示[高溫]或  ？最多經過10分鐘後，顯示內容即會關閉。(關閉顯示功能)	17
動作	顯示的預熱剩餘時間與實際完成預熱的時間不同。	● 預熱完成時間可能會因為爐內溫度、室溫、以及使用環境等因素，而變短或變長。	—
	按下觸控螢幕時沒有反應。	● 是否在戴著隔熱手套、一般手套、或是貼著OK繃等手指被覆蓋的狀態下進行操作？	—
	從玻璃門中蒸氣外漏。	● 觸控螢幕上是否有水分或污垢？ ● 有無在觸控螢幕上貼上市售的保護貼？ ● 是否同時以2支以上的手指按住螢幕？	—
爐內	加熱過程中，庫內燈不點亮。	● 將產生少量蒸氣，但並非異常。 ● 由於採用節能設計，故加熱期間爐內燈將會熄滅。希望亮燈時，可在加熱期間按下畫面右下方的[爐內燈]，爐內燈將亮燈10秒。但在[發酵]、[檸檬酸清洗]等模式下，不會顯示[爐內燈]。	7

# 是否故障？

狀況	非故障	參照頁		
爐內	加熱後爐內和門內側有水滴附著。 打開玻璃門蒸氣噴出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為提高調理性能，特別提高密閉性之設計。不使用水加熱（微波、烤箱、燒烤）時也相同。</li> <li>● 爐內沾有水時，請等爐內冷卻後，用乾抹布等擦乾。</li> </ul>	—	
	冒煙或產生異味。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請確認購買後是否空燒過？</li> <li>● 請檢查爐內或玻璃門是否有食物殘渣附著？</li> <li>● 是否有湯汁或油脂等液體濺出？</li> </ul>	18 40	
	會發出火花。 (使用微波加熱時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否使用了烤盤、網子、金屬籤、鋁箔、帶有金銀花紋的器具或金屬容器？</li> <li>● 是否有食物的殘渣附著？</li> </ul>	15 40	
	水從產品下方漏出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 集水盤是否確實裝置？</li> <li>● 即使未使用水箱，未使用時附著於機器內的水低也可能流入集水盤，故清潔後請確實裝置。</li> <li>● 確認機器是否傾斜？</li> </ul>	6 —	
	爐內（水平底盤上）有積水。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用水加熱時，加熱時的蒸氣將變成水滴，導致積水。</li> <li>● 防止燙傷，請待冷卻後使用乾布擦拭。</li> </ul>	—	
	玻璃門內側產生白霧。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 因水蒸氣已佈滿爐內。請擦拭乾淨。</li> </ul>	—	
	水箱的水變得混濁。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回流至水箱內的水，可能會因為烹煮的食譜或使用頻率而變混濁。</li> <li>● 儘管無衛生上的問題，但每次使用時仍請更換用水後再烹煮。</li> </ul>	—	
	集水盤內的積水呈現咖啡色。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 這是因附著在爐內的油脂等污垢，隨著烹煮期間的蒸氣由爐內流出所致。髒汙情況非常嚴重時，請進行保養。</li> </ul>	41	
	完成	使用[2 牛乳]、[3 溫酒]加熱功能，完成後只有微溫。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否未放置於桌面正中央？</li> <li>● 機器是否會依據飲料的種類，調整加熱程度？</li> <li>● 加熱程度會因為飲料的種類、份量、容器大小、形狀、厚度而改變。請使用延長功能邊觀察情況邊進行加熱。</li> <li>● 是否倒入至容器的8分滿？標準份量為8分滿。</li> </ul>	22
		過熱加熱。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是否用了[2 牛乳]、[3 溫酒]模式進行加熱？</li> <li>● 加熱程度會因為飲料的種類、份量、容器大小、形狀、厚度而改變。請使用延長功能邊觀察情況邊進行加熱。</li> <li>● 是否倒入至容器的8分滿？標準份量為8分滿。</li> </ul>	22
無法順利加熱至以[4 自訂加熱溫度]設定的溫度。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱溫度可能會因為容器的種類、大小、形狀等因素而改變。</li> <li>● 在使用馬克杯對湯品加熱等情況下，可能會出現過熱的情況。請盡量使用廣口容器。</li> </ul>	— —	
在[微波]模式下，選擇[800W]加熱，但加熱效果不均。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品是否直接置於水平底盤上？</li> <li>● 特別是冷凍食品，更容易出現加熱不均的情形，所以請置於耐熱性器皿或容器上。在[微波]模式下，選擇[500W]或[600W]，一邊觀察情況，一邊加熱。</li> </ul>	—	

狀況	非故障	參考頁
難以獲得良好的燒烤色調。無法順利完成。	● 是否使用單獨的插座？使用延長電線會導致電壓下降，無法獲取最佳效果。而且也存在危險。	—
● 使用[水波燒烤]時。	● 想獲得明顯的燒烤色澤時，請使用[燒烤]模式進行加熱。	38
● 使用[烤箱]或[燒烤]時。	● 是否有依照步驟操作，確實置於上層或下層？ ● 是否有依照步驟指示，使用網子？	— —
使用[解凍]時	● 有無包裹保鮮膜？	28
● 過度加熱。	● 請在水平底盤鋪上一層保鮮膜，將食品置於中央位置。 ● 有無配合食材調整加熱程度？	28 28
● 加熱不足。	● 加熱時是否將食物盛放在餐具上，或者直接帶著泡沫容器進行加熱？或是在未加水的情況下進行加熱？如有此類情況，將會造成加熱後的食物過熱。	28
以用水方式加熱時，有水分殘留在食品表面。	● 使用蒸氣加熱，產生於食物上的水蒸氣。	—
參照市售食譜或其他產品的烤箱加熱選項，卻無法輕鬆完成料理加熱時。	● 請參考本食譜料理篇中相類似選項的加熱方法。從手動預熱開始，一面觀察爐內的情況一面燒烤。（市售食譜等所記載的溫度或時間，可能有些微差異）	—
進行微波加熱時食物裂開。	● 可能是因加熱而有收縮特質的食物（花枝或肉等），以微波加熱時，食物中的水份會氣化，所以才會產生爆裂的情況。在[微波]模式下，選擇[200W]，一邊觀察情況，一邊加熱。	—
使用水加熱無法確實完成料理。	● 加熱途中是否有將水箱取出？到加熱完成為止，請勿隨意取出水箱。	—

## 如果出現這樣的顯示時，應查看的地方

通知音（嗶嗶嗶嗶……）響起

錯誤編號 U-04

因爐內呈高溫狀態無法使用，待錯誤顯示消失後才可使用。

若讓爐門保持開啟狀態，可盡快冷卻。

爐內溫度過高所以不能使用。溫度下降後，左圖的顯示消失之後就可以使用。

按下[取消]按鈕，即可使用下述以外的加熱方式。  
[解凍]、[微蒸煮](一些食譜)、[4 自訂加熱溫度]、[發酵]、[除菌]

注意事項

水量不足  
請將水箱注入所需的水量

請勿開啟爐門

請使用可飲用軟水

水箱中的水量過少。

- 注水至所需水位，按下[加熱/啟動]按鈕。
- 是否使用了可飲用軟水以外的水？

16 頁

注意事項

未裝入水箱

請將水箱注入所需的水量，並確實朝內推到底

未裝入水箱。

注水至所需水位，按下[加熱/啟動]按鈕。

水箱是否已推到最裡面？

16 頁



注意事項

水結凍

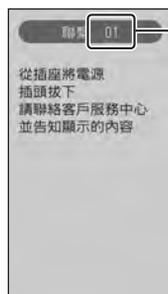
請在0°C以上的環境使用

產品內部的水結凍，無法使用水加熱。

為了讓凍結的水溶解，請在[烤箱(無需預熱)][1段]模式下，選擇[200°C]加熱一段時間。

# 是否故障？

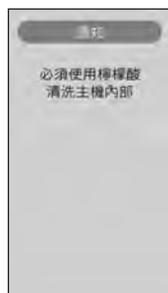
如果出現這樣的顯示時，應查看的地方 通知音（嗶嗶嗶嗶……）響起



編號

表示產品故障時  
將電線從插座拔起，  
請聯繫客戶服務中心。

如果出現這樣的顯示時，應查看的地方 通知音不響起



產品內部有水流經的部分，會被水中含有的礦物質成分或黏液弄髒。  
請使用檸檬酸進行  
[檸檬酸清洗]。 (43 頁)

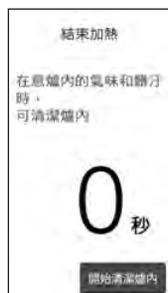
按下[取消]按鈕即可使用，請務必儘早用檸檬酸進行清洗。  
否則可能會導致蒸氣難以排出，影響烹飪效果。  
檸檬酸（無添加，或含量99.5%以上）可在藥房等處購得。



關於圖示

在用水食譜的操作過程中，進行了“中途停止或取消”等操作，未確實加熱至最後時，顯示的內容。

由於可能仍有水分殘留在本產品內部，故在此狀態下閒置約1分鐘後，水分將自動回流至水箱內。  
(顯示[排水中])。  
可能會因為時間點的因素出現水分未回流至水箱的情況，此為正常現象，並非異常。  
顯示期間仍可使用。



結束對烤物、炸物、燉煮的加熱後，延長圖示已關閉時，可能會因為使用狀況而顯示清潔爐內的建議。

按下[開始清潔爐內]後，將顯示選擇清潔爐內後的畫面。

清潔爐內 (44 頁)



處於Demo(演示)模式狀態，需要進行以下操作。  
在該狀態下無法進行加熱。

持續按下[取消]按鈕4秒直至發出“嗶”聲，然後再按4次。  
左上方的[D]消失後即可使用。

\*Demo模式是指在店鋪等地方，為介紹商品特點和功能而設的顯示。

以上的標示僅為範例。  
請充分閱讀標示內容並加以確認。

# 常見問題

這種情形時？	參考處理方式	參照頁
水箱內加的水，可以使用礦泉水或是鹼性水嗎？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請勿使用可飲用軟水以外的水。蒸餾水、淨水器的水、礦泉水、鹼離子水、R.O.水、井水等容易繁殖黴和雜菌。與使用可飲用軟水的情形相比，更需要勤於保養。此外，可飲用軟水以外的水可能無法正確驗知水箱內的水量。（有時會顯示[水量不足]的字樣）</li> </ul>	—
可以使用熱水嗎？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 會使得加熱時間縮短。可能因此導致容器變形，所以請勿使用熱水。</li> </ul>	—
水箱內水量，每次需要完全配合食譜中記載的水位嗎？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食譜中記載的水位是近似的。為了避免水的腐敗現象，每一次使用之前，請注入新的可飲用軟水。超過水位2(MAX)注水時，容易洩漏。 當水量不夠時，顯示[水量不足]。</li> <li>● 本機的構造上，加熱後也在水箱內有殘留水。由於烹調環境，同樣的選項也殘留水量可能會變化。</li> </ul>	—
調理完成後，加入水的水箱可以持續放在水波爐內不處理嗎？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理完成後，請將水箱內的水丟棄。在持續不使用的情形下，可能會因為氣溫變化，使得水箱內的水容易腐化，所以不使用水加熱時，請務必將水箱內的水淨空。調理時，請加入新的可飲用軟水使用。</li> </ul>	—
不用水進行加熱時，是否可以在裝有水箱的狀態下進行？水箱中的水是否無需進行任何處理？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 即使在主機內安裝水箱，對於調理過程也不會產生任何的影響。請將放入水箱內的水丟棄。</li> </ul>	—
在煮飯或煮紅豆飯、燉煮時，要使用怎麼樣的容器比較好呢？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請參考關於器具和遮蓋物。 煮飯……可用於 <b>微波</b> 的容器 為了不使飯滾了溢出，放入<b>多少份量的米與水</b>，容器就要有其<b>兩倍以上的深度</b>。 紅豆飯…可用於 <b>蒸煮</b> 的容器 為了不使飯滾了溢出來，請使用容易平均受熱的金屬製盆等較為方便。 燉煮……料或湯汁較多的食品，請使用深度較深，<b>不易溢出的耐熱性容器</b>。</li> </ul>	15
微波加熱究竟要不要蓋上保鮮膜的標準為何？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請參閱當季食材及加熱標準時間表。根據不同食材，記載了是否使用保鮮膜。</li> </ul>	134 } 137 、 138 } 145
哪些食品可同時加熱？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熱度完全穿透所需的時間大致相同的食材，即可同時加熱。</li> <li>● 可參考套餐組合的食材，將相似的食材組合加熱。</li> <li>● 在同時燒烤、蒸煮的食譜中，可在上層烤食物，在下層蒸食物。（自動食譜的9~15等）</li> </ul>	13 } 24 、 69 } 107 別冊 41

關於水、水箱

關於容器

關於調理方法

# 常見問題

這種情形時？	參考處理方式	參照頁
<p>如果不想因過熱水蒸氣達到脫油、減鹽效果，那該使用何種燒烤方法呢？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用不用水的[烤箱]或、[燒烤]模式進行加熱。</li> </ul>	<p>36 } 38</p>
<p>蒸煮蔬菜時，怎樣加熱好呢？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請參閱加熱標準時間表。</li> </ul> <p>對於沒有記載於加熱一覽表中的蒸煮食材，雖然會因種類而異，但可以在[蒸煮]模式下以[10分]為標準，一邊觀察情況一邊加熱。</p>	<p>134 } 137 、 144 } 145</p>
<p>蔬菜是蒸煮好了，但太花時間。有沒更快速的方法？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蒸煮蔬菜與微波爐加熱相比更花時間。時間比較緊或只是蒸煮少量便當裝飾用蔬菜時，使用[微波]會更加方便。</li> <li>● 與直接加熱整個食物相比，切開後加熱的所需時間較短。在採用傳統烹飪方法（用鍋煮等）時，對於比加熱馬鈴薯需要更長時間才能煮好的食材（竹筍等），可以用[微波]或[燉煮]模式，一邊觀察一邊加熱。</li> </ul> <p>* 使用蒸煮功能調理時，可以保留食物的新鮮甜美，此外即使份量有所變化，也是使用相同的料理方式，所以燉煮大量蔬菜對於健康會有很大的幫助，可以多加利用。</p>	<p>134 } 137 、 144 } 145</p>
<p>可以連續使用同樣的選項重複進行調理嗎？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 爐內或是附屬品過熱，可能導致加熱完成品過於濃稠，無法順利完成調理。</li> </ul> <p>有需要調節時，可以在開始加熱後按下[出爐溫控]按鈕，一面觀察爐內的情形一面加熱。</p>	<p>—</p>
<p>食品包裝上記載“微波xxxWx分鐘加熱”，到底要怎麼加熱好呢？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用[微波]，選擇功率[800W]、[600W]、[500W]、[200W]，調好時間進行加熱。</li> </ul>	<p>33</p>
<p>對於本食譜未記載的菜單的加熱方法？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請參考食譜內相類似的料理方法。一面觀察情形一面加熱。</li> </ul> <p>* 一般來說烤箱料理的加熱時間或溫度，會因烤箱的大小或構造而有所不同，所以即使市售食譜或其他產品所附菜單同樣的條件，也有可能無法順利完成的情形。</p>	<p>—</p>
<p>如果想變更料理篇的份量進行料理時？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 選用自動加熱的情形時，請根據料理篇所記載的基本份量進行調理。</li> <li>● 變更份量，在進行蒸煮料理時、不管是自動加熱、手動加熱，只要是可置放於附屬網子（或烤盤）上的份量，加熱時間都不會有太大的差別。亦可先依食譜所記載的內容進行加熱，之後再依加熱後的情形慢慢延長加熱時間即可。</li> <li>● 燒烤料理與蒸煮料理一樣，但使用食譜記載份量倍數以上的量加熱時，請將加熱時間設定為“增加2~3成”時間，然後再依加熱的情形調整加熱時間。</li> </ul>	<p>— — —</p>

	這種情形時？	參考處理方式	參照頁
關於加熱強度調解	關於完成出爐溫控按鈕的操作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開始後約30秒內可以變更。一開始是採用標準設定。如須進行加熱出爐溫控時，請按下[出爐溫控]按鈕，進行喜好之調節設定。</li> <li>* [61 紅豆飯]、[146 牡丹餅]不會顯示加熱程度的調整畫面。</li> </ul>	—
關於預熱	區分需要預熱的選項、不需要預熱的選項的標準是什麼？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需要預熱的選項 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 蛋糕、麵包等出爐溫控不易處理的情形。</li> <li>● 1尾秋刀魚等魚類(手動加熱)。</li> <li>● 加熱烤蔬菜，並希望加強“保存維他命”的效果時。</li> </ul> </li> <li>● 不需預熱的選項 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 漢堡、焗烤通心粉、炸雞等雜燴菜等。</li> <li>● 鹽鮭魚等，“減鹽”的項目。</li> </ul> </li> </ul>	—
	完成調理後，在繼續進行相同的加熱時，是否還需要預熱？ 爐內如果保持高溫狀態，不進行預熱是否亦可？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱後如果繼續使用，那不進行預熱也不會有什麼影響，但一旦溫度已下降，可能會影響成品的完成。建議使用預熱。（從爐內高溫的狀態開始預熱，短時間就可以完成預熱）</li> </ul>	—
顯示	顯示[必須使用檸檬酸清洗主機內部]。 如果不用檸檬酸清洗並繼續使用，會產生什麼後果？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 產生蒸氣的部分可能會損傷，從而導致故障。產品內部有水流經的部分，會被水中含有的礦物質成分及黏液弄髒，收到提示後，請儘早用檸檬酸進行[檸檬酸清洗]。 檸檬酸（無添加，或含量99.5%以上）可在藥房等處購得。</li> </ul>	43
操作	<p>加熱不足時</p> <p>[延長]顯示消失後，想進行延長加熱時要怎麼辦才好？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請參考料理篇的“採用手動時” 一面注意爐內情形一面加熱。</li> </ul>	—
停電時	加熱中途如遇停電時要怎麼辦才好？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請參考料理篇的“採用手動時”，設定手動加熱，一面注意爐內情形一面加熱。</li> </ul>	—

# 售後服務、規格

## 委託修理時

- 1 請確認是否故障?，常見問題。 (45~51頁)
- 2 或者有異常狀況時，請即刻停止使用，並拔除電源。
- 3 請聯繫售後服務。(53頁)

額定電壓	單相 110V	外型尺寸	寬500×深465×高420 (mm)***	
頻率	60Hz	加熱室有效尺寸	寬400×深311×高240 (mm)	
微波	額定消耗電功率	1,400W	水波爐的容量	30 L ****
	額定微波輸出	800W* (IEC測試標準)	重量	約23kg
	振盪頻率	2,450MHz (乙類/第二組)**		
電熱	額定消耗電功率	1,410W		

- 如長時間未使用，請將電源插頭從插座拔開收好。
- 注意：如果您以800W烹調食物超過3分鐘，微波功率會自動降低至600W，以避免過熱。

\* 此規格是以國際電工委員會(IEC)為標準。

\*\* 此是以國際標準(International Standard)CISPR11中對工業、科學及醫學(ISM)儀器的分類。

\*\*\* 深度尺寸不包括操控把手計算的。

\*\*\*\* 水波爐的內部容量是根據最大寬度、深度和高度而計算的。實際存放食物的容量稍少於此值。

# 售後服務

感謝您的愛護，本公司產品售後服務由台灣夏普客戶服務中心負責

**消費者免費洽詢專線：0809-090-510**

服務時間：星期一至星期日 09:00~21:00

設備名稱：水波爐，型號（型式）：AX-XP5T(R) / AX-XP5T(W)						
單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外部部件	○	○	○	○	○	○
電器部件	○	○	○	○	○	○
內部部件	○	○	○	○	○	○
控制部件	○	○	○	○	○	○
附屬部件	○	○	○	○	○	○

備考1. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

## SHARP

進口商：台灣夏普股份有限公司  
進口商地址：新北市土城區中央路四段53號2樓  
客戶服務專線：0809-090-510

製造廠商：SHARP CORPORATION  
商品原產地：泰國  
MADE IN THAILAND