

SHARP®

微波爐 家庭用

使用說明書

型號

R - T28NC



感謝您購買本產品。

使用本產品前請先詳細閱讀本使用說明書，以便正確的使用本產品。
請將本使用說明書放置在隨時可取用的地方。

目錄

頁次

安全注意事項	1
各部位名稱	5
附屬品	7
適用容器說明	8
特別注意事項	9
操作說明	10
自動菜單功能表	24
簡易食譜	26
微波烹調技巧	30
清潔與保養	31
故障排除與緊急處理方法	32
規格	33
售後服務	34
備註	35

此種使用方法很危險！ (第1頁)

烹調雞蛋



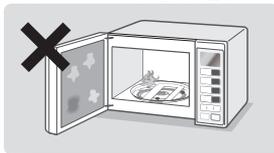
爆裂、燙傷

過度加熱



起火、冒煙、燙傷

髒污未清潔的狀態下繼續加熱



起火、冒煙

內的數字，表示主要說明的頁碼。

安全注意事項 (1) 請務必遵守

為了防止給使用者和他人造成意外的危害和財產的損害，請務必遵守下述事項。

■對於無視表示內容而採取了錯誤的使用方法所可能會造成的危害及損害程度，將以下列標誌進行區分和說明：

 **警告** 此標誌的意思指“有造成死亡或重傷的可能”。

 **注意** 此標誌的意思指“有造成負傷或商品周圍財產損害的可能”。

■對於需遵守的內容種類，將以下列圖型符號來區分和說明(下列圖形符號為表示例)：

 此圖形符號是指“禁止”之意。

 此圖形符號是指務必遵照指示，“強制”實行之意。

警告

 不可改裝。此外，非修理技術人員絕不可分解及修理

- 會造成火災、短路、故障或觸電受傷的意外事件。
- 修理或內部檢查聯絡夏寶公司委託的服務中心。



 勿將電源線損壞或使之破損、加工、過度彎曲、拉扯、扭轉或放置重物等動作

- 會造成電源線破損導致火災或觸電受傷的意外事件。



 保養時或長時間不使用時，務必將插座上的電源線拔起，此外手潮濕時不可拔插頭

- 會造成觸電或受傷的意外事件。



 不可使用110V以外的電壓

- 會造成火災或觸電受傷的意外事件。



 電源線及電源插頭損壞或鬆弛時，必須由製造商或其服務處或具有相關資格人員加以更換以避免危險！

- 會造成火花、短路或觸電的意外事件。



 電線插頭的灰塵等要定期清潔

- 插頭上若塵埃堆積，會因濕氣造成絕緣不良，引起火災的意外事件。



 微波爐發生故障時，切勿使用請盡快送修

- 易造成絕緣不良，會有觸電或漏電的危險。



 異常時應立即停止運轉，拔下電源插頭，並聯絡夏寶公司委託的服務中心

- 在異常情形下繼續運轉時，會成為故障、觸電或火災的原因。



警告

除了專業人員以外的任何人，對微波爐進行任何的保養與維護作業，包括移除抗微波能量曝露之外蓋，是具有危險性的

- 會造成故障的意外事件。



危險

僅在使用手冊提供充分說明，足使孩童能以安全的方式使用微波爐與充分了解不當使用將產生之危險，方可容許孩童在無人看顧下使用微波爐

- 未熟讀說明書而操作會造成危險的意外事件。



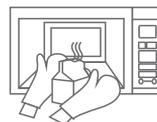
如果察覺到冒煙時，應切斷電源或拔下器具插頭，並保持爐門關閉以抑止任何火焰

- 故障狀態下繼續使用會造成危險的意外事件



微波加熱飲料會導致延遲性噴濺沸騰，因此取出容器時應特別小心

- 取出容器應戴上隔熱手套以避免燙傷



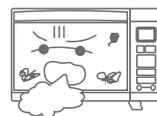
微波爐應定期清潔並清除食物殘渣

- 定時清潔避免產生異味或髒汙附著難以清潔。



未將微波爐保持在潔淨的條件下可能會引起表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況發生

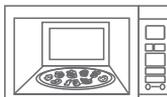
- 使用完畢後需清潔。



注意

切勿讓食品烹調過度以免食品焦黑、變硬

- 烹調需謹慎以避免浪費食材。



烹調食品前，先拆去食品包裝袋綁架的金屬線與塑膠袋

- 金屬線與塑膠袋切勿放入微波爐。



切勿使用微波爐來加熱食油或油炸食品，因為油溫會變得很高而難以控制

- 會造成高溫及危險的意外事件。



每次使用後，應先以濕布，再以乾布除去噴濺於庫內燈位置氣孔及庫內的食物及油垢積存在微波爐內部的油汙可能導致黑煙或起火

- 保持清潔避免發生冒煙或起火的意外事件。



庫內燈位置氣孔

烹調中發生冒煙或起火現象時，請不要立刻拉開爐門，應先停止操作及拔除電源線，或將保險絲或電流斷路器之開關關閉

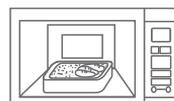
- 會造成燙傷或危險的意外事件。



危險勿開

使用即棄容器如塑膠、紙或其他可燃燒材料做烹調時，應小心注意爐內情況

- 應觀察容器加熱情況。

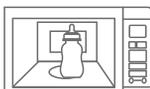


安全注意事項 (2) 請務必遵守

⚠ 注意

❌ 切勿使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

- 會造成爆炸或液體食物噴出的意外事件。



❗ 加熱時間不要過長避免熱燙灼傷

- 會造成燙傷的意外事件。



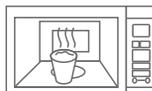
❗ 加熱液體食物時，一定要用寬口容器

- 加熱時瓶內液體可能會突沸噴出造成燙傷的意外事件。



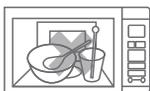
❗ 為避免液體食物噴出，至少在預定加熱時間的二十秒後取出食物

- 二十秒後再取出容器以避免燙傷。



❗ 在烹調前，請均勻攪拌液體食物。容器內不要插入湯匙、攪拌棒等進行加熱，請注意使用

- 可能會造成故障、火花的意外事件。



❗ 微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時，切勿加以使用

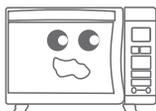
- 可能會造成故障的意外事件。

門未關有雜物!



❗ 若爐門(彎曲、扭翹)應停止使用

- 爐門變形切勿使用，避免微波外洩



❗ 爐門鉸鍊和門鎖(破斷、鬆落)應停止使用

- 爐門損壞切勿使用，避免微波外洩。



❗ 若爐門密封襯墊和襯墊層表面有毀損時應停止使用

- 爐門密封襯墊和襯墊表面損壞時切勿使用，避免微波外洩。



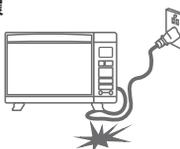
❗ 從微波爐內取出食物時，請小心不要讓器皿、衣服或裝飾物被微波爐門鎖勾到

- 使用完畢取出食物需注意避免被門鎖勾到。



❗ 切勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱體表面或於掛於銳利的物品上，以免受損壞

- 會造成電源線損壞導致火災或觸電受傷的意外事件。



❗ 烹調後小心掀蓋，以免蒸氣灼傷手或面部

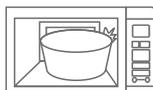
- 應小心掀蓋，以免蒸氣灼傷手或面部。



⚠ 注意

⊘ 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰撞

- 可能會造成食物噴濺及受熱不均勻。



⚠ 為避免燙傷，奶瓶和嬰兒食品瓶內食品，在食用之前應攪動和搖動與檢查溫度

- 加熱後瓶內溫度升高可能會造成燙傷的意外事件。



⚠ 請勿將本產品置於高溫、潮濕或靠近易燃物的地方

- 會造成故障、火花、火花的意外事件。



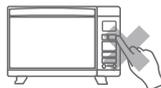
⊘ 嚴禁使用相關金屬物質協同加熱，如金屬碗、筷、湯匙叉子及不鏽鋼器具

- 會造成故障、火花的意外事件。



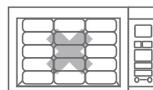
⊘ 微波爐內未放置任何食品時，切勿按開始鍵使用，以免損壞微波爐

- 會造成故障的意外事件。



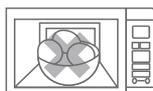
⊘ 請勿使用微波爐作任何儲藏食物或物件用途

- 會造成故障及受傷的意外事件。



⊘ 因為即使加熱已停止之後仍可能會爆炸，應不得在微波爐內加熱帶殼及全熟的蛋

- 帶殼與全熟蛋加熱會爆炸導致爐內噴濺的意外事件。



⊘ 請勿放置在搖晃、傾斜或不牢固的場所

- 因為地震或受外力影響，易使製品本體摔落，而造成受傷之危險，並使製品故障或損壞。



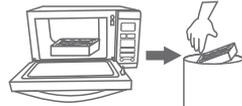
⊘ 使用時，避免與其他電器共用在同一組插座上，或使用同一條延長線

- 請勿使用延長線插座與其他電器共用電源線，會有過熱而引起火災的危險。



⚠ 食品放入微波爐解凍或加熱，若忘記取出，時間超過2小時則應丟掉以免引起食物中毒

- 會造成食物中毒的危險。

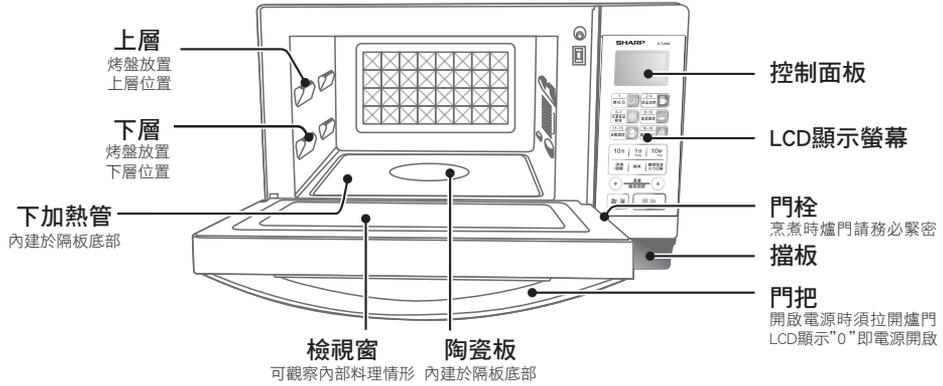


注意

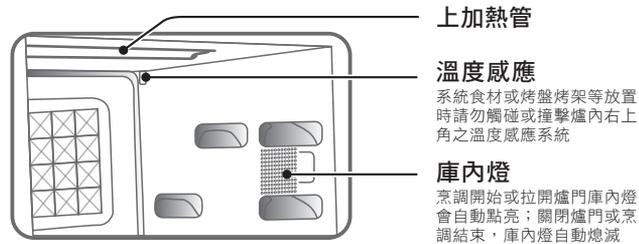
- 本微波爐僅可作為家庭烹調使用，並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。不適合作為商業或實驗室之用。特別是，不適合安裝於運輸工具，拖車或者是類似運輸工具使用。
- 請勿以插、拔電源插頭來操作機體的運轉與停止。
- 微波爐空載工作會對變頻器產生較大的損傷，請盡量避免使用微波爐處於空載工作狀態。
- 為保護變頻器，延長整機壽命，在烹調結束後，風扇會繼續工作一段時間，請勿立刻關閉或拔除電源線，以免影響變頻器正常散熱，必須在風扇運轉停止後(無運轉聲)再將電源線拔出關閉電源。
- 使用微波爐前，請詳細閱讀安全注意事項，並妥善保管以供將來參考。不遵守用戶說明書可能導致該機器的保修無效。

各部位名稱(機體)

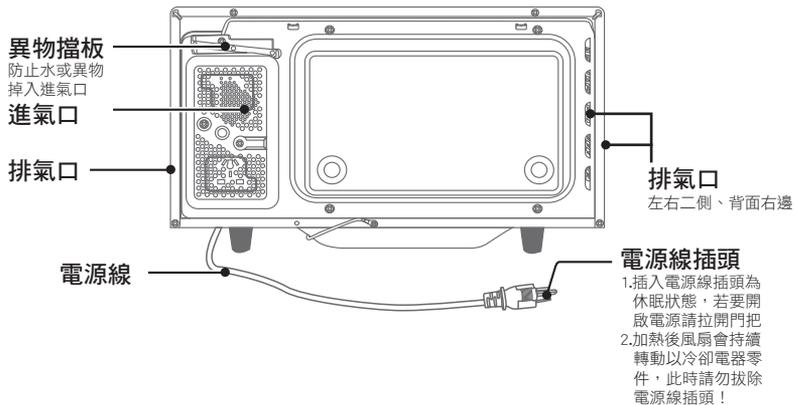
正面



料理情形

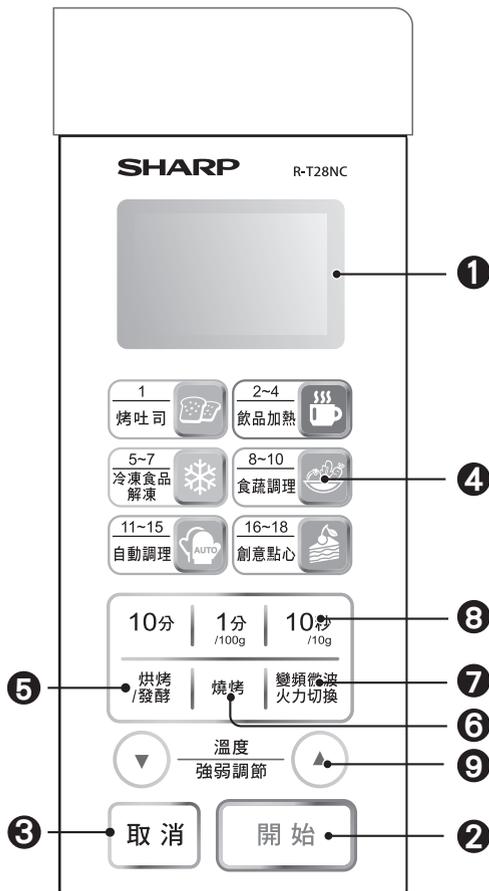


背面



各部位名稱(控制面板)

控制面板



- ❶ LCD顯示螢幕
顯示操作設定
- ❷ 開始鍵
開始烹調使用
- ❸ 取消鍵
烹調前：按一次可以清除已輸入的指示
烹調中：按一次可暫時停止烹調，再按一次即將所輸入之指示清除
- ❹ 自動菜單鍵
不用設定時間和火力，按下即可自動烹調的按鍵(自動菜單編號與自動菜單烹調名稱顯示於檢視窗底下)
- ❺ 烘烤/發酵鍵
- ❻ 燒烤鍵
- ❼ 變頻微波/火力切換鍵
- ❽ 時間/重量鍵
用於設定時間&重量
- ❾ 溫度/強弱調節鍵
使用自動菜單時，用於調整烹調時間長短(強、中、弱)或是設定烘烤/發酵溫度調整的按鍵

備註

“嗶”聲提示音&LCD背光：

打開爐門或操作功能鍵，會聽到“嗶”蜂鳴音、預熱完成會發出短“嗶”2聲，當烹調結束後則會發出5次“嗶”聲。

開啟電源後若1分鐘內無任何操作，LCD螢幕會自動關閉背光，欲烹調時請按控制面板任一按鍵開啟電源或拉開爐門開啟電源，此時微波爐蜂鳴器“嗶”一聲，LCD螢幕點亮並顯示“0”即可操作。

一旦設定好烹調狀態，在1分鐘內沒有進行任何操作，蜂鳴器會“嗶”一聲，LCD背光點亮並顯示“0”，於1分鐘後關閉LCD背光。

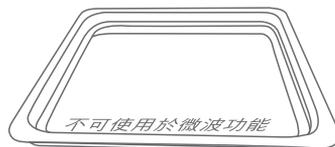
在烹調暫停狀態下若1分鐘內無任何操作會進入待機狀態，於5分鐘後自動進入休眠狀態。

LCD背光關閉後，若4分鐘內無任何操作，LCD螢幕不顯示，微波爐進入休眠狀態。

附屬品

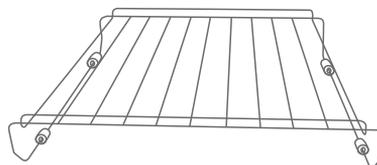
烤盤

- 燒烤/烘烤時，請將食材放入烤盤內再將烤盤放置於上層或下層進行燒烤或烘烤(預熱時請勿放入烤盤)。
- 燒烤/烘烤完成取出時，請戴上隔熱手套雙手緊握烤盤兩側平移取出烤盤，烤盤待冷卻後用中性清潔劑以軟布清洗再用乾布抹乾。



烤網

- 燒烤/烘烤時，請將食材放於烤網上並放置上層位置，(下層需放烤盤防止食材油脂滴落)
- 燒烤/烘烤完成取出時，請戴上隔熱手套雙手緊握烤盤兩側平移取出烤盤，烤盤待冷卻後用中性清潔劑以軟布清洗再用乾布抹乾。不可使用於微波功能



✗ 按鍵功能(禁止使用烤盤、烤網)

按開始鍵
快速烹調

2熟牛奶
3熟咖啡
4溫酒
5冷凍食品加熱
6全解凍
7半解凍
8葉菜類
9花菜果菜類
10根菜類
12蔬菜/什錦羹湯
13馬鈴薯燉肉

變頻微波
火力切換

○ 按鍵功能(可以使用烤盤、烤網)

燒烤

烘烤/燒烤

1 烤吐司
11燒烤料理
14焗烤料理
15冷凍披薩加熱
16餅乾
17蛋糕
18泡芙

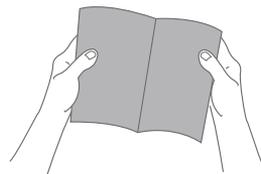
- 可使用的容器：烘烤、燒烤專用料理紙(100 C -250C)或烤箱紙、烤盤、烤網、陶器、陶瓷、耐熱玻璃(高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器)
- 不可使用容器：塑膠、保鮮膜、不耐熱的玻璃及陶瓷容器及木、竹、紙製品...等請勿使用。

注意

- 僅用於燒烤&烘烤/發酵功能中使用，請勿於微波功能下使用烤盤、烤網及帶金屬類之容器。

說明書

- 操作本產品前，請務必熟讀且瞭解本產品說明書內容後，再使用本產品。保證書印於背面



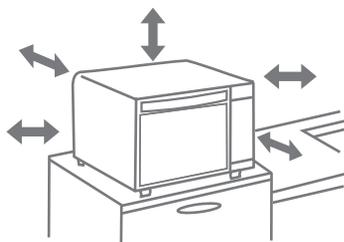
適用於微波爐之容器說明

● 可使用及不可使用於微波爐【微波加熱】容器說明

	使用容器	微波烹調
	耐熱玻璃容器	○ <注意> 驟熱驟冷可能使其破裂。
	陶瓷容器	○ <注意> 不可使用金屬鑲邊之陶瓷類，內面有著色花紋或裂痕者亦不適用。
 	耐熱塑膠容器 (聚丙烯) 可以耐熱120度者可使用	○ <注意> 油份多的料理，食品溫度很高，不能使用
	微波專用保鮮膜	○ <注意> 肉類或油炸物，因溫度高，直接包裹可能會使膠膜融化。
	塑膠膜或包裝紙	✗
	金屬容器	✗
	紙類容器	✗
	木、竹容器	✗
	漆器	✗
	鋁箔	✗

注意

- 使用時，請於微波爐四周及上方保留10cm以上之適當通風空間，以確保產品散熱良好。



特別注意事項

	要求事項	禁止事項
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和牡蠣(蠔)	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用微波烹調蛋類、牡蠣等食品時，必須去殼並於蛋黃、蛋白或牡蠣表面刺數孔，以免烹調加熱時爆裂。 ● 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸等時，戳其皮數孔，讓烹調加熱時內部水蒸氣能溢出。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用微波加熱烹調帶殼類海鮮、骨頭及帶殼蛋類，(若爆裂，可能損壞微波爐)。 ● 帶殼熟蛋類加熱。 ● 過度加熱牡蠣(蠔) ● 帶殼果仁或種子類加熱
爆玉米花	<ul style="list-style-type: none"> ● 用微波爐爆玉米花時，必須使用微波爐爆玉米花專用袋。 ● 聽到爆玉米花聲已減慢到1-2秒一次時，應停止繼續烹煮，以免過熱。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 用普通的爆玉米花袋或玻璃罐來爆玉米花。 ● 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時，設定的烹調時間超過所需時間。
嬰兒食品	<ul style="list-style-type: none"> ● 裝盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中，請小心加熱。必要時，均勻攪拌數次，直到加熱適當的溫度以防燙傷。 ● 直接加熱盛於嬰兒奶瓶中的牛奶時，必須揭去其旋蓋和奶嘴。加熱完畢取出後，套上奶嘴，充分搖勻，達至適當溫度後，才餵嬰兒食用。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱即棄式瓶罐。 ● 對奶瓶過度加熱。 ● 用帶有奶嘴的奶瓶加熱。 ● 直接用盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	<ul style="list-style-type: none"> ● 烹調有餡料的食品後，請分段切開，讓蒸氣逸出，以防止餘熱使之繼續烹調。 ● 加熱湯類飲料時，須用深底容器，以防湯類飲料濺出。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 裝盛食品於玻璃罐或密封容器來加熱烹調。 ● 以微波爐來煎炸食品。 ● 用微波爐烘烤木頭、草類或潮濕紙張。
湯類飲料	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱湯類飲料時，為防止飲料噴出或爆炸，請參照說明書安全注意事項中所述方法，避免液體噴出。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱時嚴禁超出預定加熱時間。
罐頭食品	<ul style="list-style-type: none"> ● 把罐頭食品取出及放於容器內。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 把整個罐頭加熱或烹調。
肉類	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用耐熱微波碟或盤，以收集及積聚肉類之汁液。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 直接置肉塊於盤底上烹調。
容器	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用前先確認該容器能否適用於微波烹調。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用金屬容器進行微波烹調。金屬會反射微波引起火花現象。
鋁箔紙(錫紙)	<ul style="list-style-type: none"> ● 只適用於烘(燒)烤功能，微波功能切勿使用鋁箔紙。(詳見P7附屬品按鍵功能禁止使用及可使用表) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免於微波功能下使用，會有火花產生，及損壞微波爐。 ● 嚴禁使用鋁箔紙微波加熱。 ● 於烘(燒)烤功能使用鋁箔紙時切勿加入酸性物質如檸檬汁或大量烤肉醬協同烘(燒)烤，以避免產生有害物質。

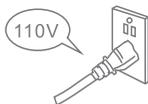
操作說明

開啟電源

- 請確認電源電壓後再將插頭插入電源110V插座。

休眠狀態&待機狀態

- 1 確認電源電壓後將插頭插入，此時LCD螢幕無顯示及背光不點亮，微波爐進入休眠狀態。



- 2 將爐門由上往下拉開，微波爐進行待機狀態，此時LCD螢幕顯示如右圖及背光點亮。



LCD顯示

- 3 開啟電源後，若5分鐘內無任何操作，微波爐會進入休眠狀態(如右圖)，若要再開啟電源請依步驟2打開電源。



LCD顯示

註

1. 電源插入插座後即進入休眠狀態，控制面板任何按鍵均無作用，必須將微波爐電源開啟才能開始使用(如步驟2)。
2. 設定好烹調狀態下，在1分鐘內沒有任何操作，會自動返回待機狀態，請重新按壓烹調操作。(若1分鐘後，LCD螢幕背光不亮情形下才進行烹調操作，須按控制面板任一按鍵或拉開爐門讓LCD螢幕背光點亮即可重新操作。
3. 設定好烹調狀態或烹調進行中欲取消或暫停時，請按“取消”鍵。

快速烹調功能

- 節省時間、快速烹調食物的功能，每按動一次可增加30秒(火力900W)微波烹調時間。

例：設定快速微波烹調時間為30秒

1



LCD顯示

開啟電源，放入食物及關閉爐門後，按“開始”鍵，LCD螢幕顯示30秒並開始倒數計時微波烹調。(於30秒內可加按開始鍵增加微波烹調時間，最長時間為5分鐘)

2



LCD顯示

倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烹調完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將食材取出。

註

1. 每按一次“開始”鍵可增加30秒微波烹調時間，最大烹調時間為5分鐘，無法無限次追加。
2. 微波、燒烤、烘烤/發酵烹調過程中，按“開始”鍵，不能額外增加30秒烹調時間。
3. 取出食材前請戴上隔熱手套，避免燙傷，務必等待風扇停止運轉後再拔除電源插頭。
4. 進行微波功能時，請使用微波專用器具，詳見P8適用容器說明&P9特別注意事項。

操作說明

微波加熱

● 重複按壓此鍵可設定5段微波火力。

例：設定微波時間2分20秒，火力700W

1



開啟電源按“變頻微波火力切換”鍵。

2



LCD顯示

按壓2次出現“微波700W” (如左圖)停止按壓，此為設定微波火力。

3



LCD顯示



選定微波火力後，按底下“時間/重量”鍵設定微波時間“2分20秒”，完成設定後LCD螢幕顯示如左圖。(秒數以10秒遞增)

4



按“開始”鍵開始倒數計時微波烹調。

5



LCD顯示

倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烹調完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將食材取出。

註

- 請依照食材種類設定微波火力。
- 進行微波功能時，請使用微波專用器具，詳見P8適用容器說明&P9特別注意事項。

火力	按(次)火力選擇	適用類型
900W	1(高火) 100%	煮沸湯水，烹調肉類、鮮果、蔬菜等。
700W	2(中高火) 80%	烹調海鮮、肉類、家禽類、蛋類及糕餅等。
500W	3(中火) 50%	烹調蛋糕，燜煮食品，融化奶油，軟化黃油。
300W	4(中低火) 30%	烹調較韌的肉塊，煲湯或燉品，軟化奶油。
100W	5(低火) 10%	解凍食品，軟化霜淇淋。

微波火力	微波(最長)可設定時間
900W	30分
700W	90分
500W	
300W	
100W	

操作說明

燒烤功能

● 此功能僅適用於將烤過的食材加熱(烤箱中心200°C)

例：設定燒烤時間20分鐘



註

1. 選擇燒烤功能時，時間最長可設定30分鐘。
2. 時間過半提醒：
當燒烤時間過半會發出“嗶”“嗶”2聲提示打開爐門，將燒烤食物翻面以達到最佳烹調效果。
翻面後，關閉爐門按“開始”鍵繼續燒烤；若無上述操作則燒烤繼續。
3. 燒烤&烘烤功能結束後會啟動風扇運轉約1分鐘，此時若有水氣於爐門散出，為正常現象，請勿靠近觸碰，避免高溫燙傷，待風扇運轉停止後再拔除插頭並於庫內溫度稍冷卻後再進行清潔動作。

4. 燒烤適用容器請參考下圖。

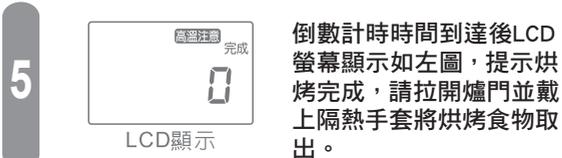
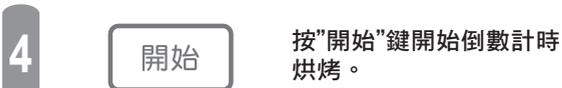
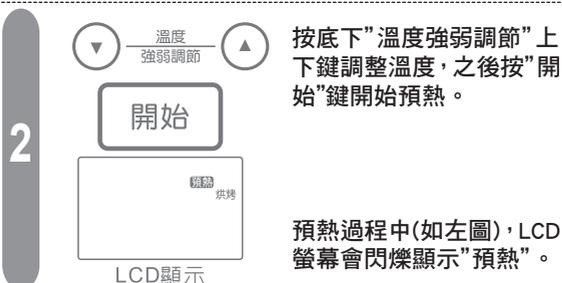
燒烤	
<input type="radio"/>	適用容器說明
• 可使用的容器： 烘烤、燒烤專用料理紙、耐熱或烤箱紙、烤盤、烤網、陶器、瓷器、耐熱玻璃(高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器) ※請選用耐熱100°C-250°C材質	
<input type="checkbox"/>	不適用容器說明
• 不可使用的容器： 塑膠、保鮮膜、不耐熱的玻璃及陶瓷容器及木、竹、紙製品…等請勿使用。	

操作說明

烘烤/發酵(烘烤有預熱功能)

● 依據設定的溫度來預熱烤箱之功能(上下管加熱)。

例：設定預熱溫度200°C，烘烤15分鐘



註

1. 烘烤溫度可設定範圍：100°C → 250°C
2. 選擇烘烤(有預熱)功能時，時間最長可設定90分鐘。
3. 烘烤預熱時間是庫內溫度而定，會自動感測庫內溫度而升溫或降溫，因此到達預熱的時間會有所不同，以下為室溫(27°C-30°C)到達預熱時間，請參考：
1. 預熱150°C約需6分10秒
2. 預熱180°C約需7分30秒
3. 預熱250°C約需14分30秒
4. 預熱時間到達時，請於5分鐘內拉開爐門放入烤盤，(5分鐘內無任何操作，微波爐會自動返回待機狀態)。
5. 預熱中、烘烤中及烘烤後請勿觸碰微波爐，避免高溫燙傷。
6. 燒烤&烘烤功能結束後會啟動風扇運轉約1分鐘，此時若有水氣於爐門散出，為正常現象。請勿靠近碰觸，避免高溫燙傷，待風扇運轉停止後再拔除插頭並於庫內溫度稍冷卻後再進行清潔動作。
7. 烘烤適用容器請參考下圖。

烘烤(有預熱)

○ 適用容器說明

- 可使用的容器：
烘烤、燒烤專用料理紙、耐熱或烤箱紙、烤盤、烤網、陶器、瓷器、耐熱玻璃(高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器)
※請選用耐熱100°C-250°C材質

✕ 不適用容器說明

- 不可使用的容器：
塑膠、保鮮膜、不耐熱的玻璃及陶器容器及木、竹、紙製品…等請勿使用。

操作說明

烘烤/發酵(烘烤無預熱功能)

● 直接設定溫度進行烘烤之功能(上下管加熱)。

例：設定溫度150C，烘烤20分鐘

1



LCD顯示

開啟電源，放入烘烤食材，按”烘烤/發酵”鍵2次，LED螢幕顯示如左圖。(180°C為預設值)

2



LCD顯示

按”溫度強弱調節”上下鍵調整溫度，設定溫度為”150°C”如左圖。

3



LCD顯示

按”時間/重量”鍵設定烘烤時間”20分00秒”，LCD螢幕顯示如左圖。

4



按”開始”鍵開始倒數計時烘烤。

5



LCD顯示

倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烘烤完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將烘烤食物取出。

註

1. 烘烤溫度可設定範圍：100°C → 250°C
2. 選擇烘烤(有預熱)功能時，時間最長可設定90分鐘。
3. 預熱中、烘烤中及烘烤後請勿觸碰微波爐，避免高溫燙傷。
4. 燒烤&烘烤功能結束後會啟動風扇運轉約1分鐘，此時若有水氣於爐門散出，為正常現象。請勿靠近碰觸，避免高溫燙傷，待風扇運轉停止後再拔除插頭並於庫內溫度稍冷卻後再進行清潔動作。
5. 烘烤適用容器請參考下圖。

烘烤(無預熱)

○ 適用容器說明

- 可使用的容器：
烘烤、燒烤專用料理紙、耐熱或烤箱紙、烤盤、烤網、陶器、瓷器、耐熱玻璃(高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器)
※請選用耐熱100°C-250°C材質

✗ 不適用容器說明

- 不可使用的容器：
塑膠、保鮮膜、不耐熱的玻璃及陶瓷容器及木、竹、紙製品...等請勿使用。

操作說明

烘烤/發酵(發酵功能)

● 用於食品發酵作用(上下管加熱)。

例：設定發酵溫度35°C，時間30分鐘



開啟電源按“烘烤/發酵”鍵3次，LCD螢幕顯示如左圖。(40°C為預設值)



按“溫度強弱調節”上下鍵調整溫度，設定發酵溫度為“35°C”如左圖。



按“時間/重量”鍵設定發酵時間“30分00秒”，LCD螢幕顯示如左圖。



按“開始”鍵開始倒數計時發酵。



倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示發酵完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將烘烤食物取出。

註

1. 發酵溫度可設定範圍：35°C、40°C
2. 選擇烘烤(有預熱)/發酵功能時，時間最長可設定90分鐘。
3. 發酵適用容器請參考下圖。

發酵

○ 適用容器說明

- 可使用的容器：
烘烤、燒烤專用料理紙、耐熱或烤箱紙、烤盤、烤網、陶器、瓷器、耐熱玻璃

✗ 不適用容器說明

- 不可使用的容器：
塑膠、保鮮膜、不耐熱的玻璃及陶瓷容器及木、竹、紙製品…等請勿使用。

操作說明

兒童安全鎖功能

- 用來防止兒童誤觸及使用微波爐，避免發生意外。

設定兒童安全鎖

1



LCD顯示



開啟電源先按“取消”鍵並於3秒內同時按“開始”鍵，聽到“嗶”一聲放開，LCD螢幕顯示如左圖。

註

1. 鎖後仍可以開啟爐門但按控制面板任何按鍵均無作用。

解除兒童安全鎖

2



LCD顯示



在鎖定狀態下按“取消”鍵並於3秒內同時按“開始”鍵，聽到“嗶”一聲放開，即解除兒童安全鎖，LCD螢幕顯示如左圖。

消音功能與查詢功能

消音功能



LCD顯示



消除蜂鳴音
開啟電源LCD螢幕顯示“0”狀態下按“取消”鍵不放保持3秒，LCD閃爍“0”時放開，即消音。

啟動蜂鳴音
同上步驟。

註

消音指取消按鍵操作音，並不取消加熱結束音、提示音、警報音。

查詢功能

火力查詢



變頻微波火力切換

變頻微波火力切換在微波烹調過程中，按“變頻微波火力切換”鍵可查詢微波火力，LCD長亮顯示微波火力2秒後，返回烹調倒數計時顯示狀態。

註：(自動菜單功能、解凍過程中，均不能查詢微波火力)。

溫度查詢



烘烤/發酵

在有預熱、無預熱、發酵過程中，按“烘烤/發酵”鍵可查詢預先設定之溫度，LCD長亮顯示溫度2秒後，返回原狀態。

操作說明

自動菜單功能

● 此為多個常用食譜依不同份量，無須設定火力及時間，按下即可自動烹調。

烹調時間(強、中、弱)



1.自動菜單功能表按任一功能鍵後，皆可按“溫度/強弱調節”鍵調整烹調的時間，若不調整則為預設。

2.LCD螢幕顯示”強弱”是指烹調時間的長短，強、中(預設)、弱搭配選擇的重量及份數進行烹調的時間，詳見自動菜單功能表。

操作示範：熱牛奶(2杯)



將2杯牛奶放入，關閉爐門後按自動菜單功能表”2-4飲品加熱”鍵1次，LCD顯示如左圖，按底下”溫度/強度調節”鍵，選擇”強”(烹調時間長)。



按”開始”鍵，左上”自動料理”圖示會閃爍顯示15秒，每閃一次代表一秒，在此時間內請按”2-4飲品加熱”鍵一次選擇杯數為2杯(於15秒內重複按壓”2-4飲品加熱”鍵可選擇杯數，1~4杯)。



15秒後開始倒數計時微波加熱牛奶，LCD螢幕顯示如左圖。



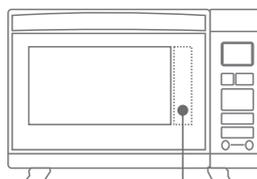
完成LCD顯示倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烹調完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將熱牛奶取出。

註

1. 自動菜單有六個按鍵，上排數字為自動菜單編號，下排為自動菜單烹調的名稱，按壓相同按鍵即依序切換菜單號碼，若按下任何一個按鍵即設定烹調時間強弱後，如欲切換到不同編號時，請按“取消”鍵取消設定，但若是在同一編號按鍵上，則無需按“取消”鍵取消設定，只需直接再重複按壓目前所設之編號按鍵即可切換。(註：烤吐司除外)
2. 自動菜單烹調份數、重量、時間詳見自動菜單功能表。



自動菜單印於玻璃門檢視窗右方，提供用戶能快速檢閱選擇烹調。



1 烤吐司



2 熱牛奶
3 熱咖啡
4 溫酒



5 冷凍食品加熱
6 全解凍
7 半解凍



8 葉菜類
9 花果果菜類
10 根菜類



11 燒烤料理
12 蔬菜什錦羹湯
13 馬鈴薯燉肉

14 焗烤料理

15 冷凍披薩加熱



16 餅乾
17 蛋糕
18 泡芙

操作說明

自動菜單—烤吐司功能

- 烤吐司時具有提醒翻面之功能(上加熱管加熱)。

例：烤2片吐司，烹調時間選擇”弱”



開啟電源將裝有吐司的烤盤依LCD顯示”烤盤上層”放於上層，關閉爐門後按自動單功能表”1烤吐司”鍵，LCD顯示如左圖，按下”溫度/強弱調節”鍵，選擇”弱”(烹調時間短)。



按”開始”鍵，左上”自動料理”圖示會閃爍顯示15秒，每閃一次代表一秒，在此時間內請按”1烤吐司”鍵一次選擇份數為2片(於15秒內重複按壓”1烤吐司”鍵可選擇吐司片數，1~4片)。



15秒後開始倒數計時烤吐司LCD螢幕顯示如左圖。



倒數計時到達3分00秒時，停止倒數計時並伴隨蜂鳴器發生”嗶””嗶”2聲提醒翻面，請拉開爐門將吐司翻面後再關閉爐門。



按”開始”鍵開始倒數計時剩餘烤吐司時間。



倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烤吐司完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將烤盤取出。

註



1. 自動菜單烹調份數、重量、時間詳見P24自動菜單功能表。
2. 烤吐司時請放烤盤於上層，提醒翻面時因烤箱溫度升高，請務必戴隔熱手套拉出烤盤翻面。
3. 若要繼續烤吐司，請待機體溫度冷卻後再進行，避免溫度過高。

烤吐司

○ 適用容器說明

- 可使用的容器：
烘烤、燒烤專用料理紙、耐熱或烤箱紙、烤盤、烤網、陶器、瓷器、耐熱玻璃(高溫的料理請使用耐急熱、急冷的耐熱玻璃容器)

✗ 不適用容器說明

- 不可使用的容器：
塑膠、保鮮膜、不耐熱的玻璃及陶器容器及木、竹、紙製品…等請勿使用。

操作說明

自動菜單-飲品加熱功能

- 將飲品加熱之功能。

菜單編號	按鍵	2~4 飲品加熱 次數	份量	重量	LCD顯示
2 熱牛奶 (微波加熱)	按1次 ("嗶"1聲)		牛奶1杯	約200ml	
3 熱咖啡 (微波加熱)	按2次 ("嗶"2聲)		咖啡1杯	約150ml	
4 溫酒 (微波加熱)	按3次 ("嗶"3聲)		酒1杯	約180ml	

例：熱咖啡(1杯約150ml)，烹調時間選擇"中(預設)"



將1杯咖啡放入，關閉爐門後按自動菜單功能表"2~4飲品加熱"按鍵按2次，LCD顯示如左圖，底下"溫度/強弱調節"鍵不設定(預設)



按"開始"鍵，左上"自動料理"圖示會閃爍顯示15秒，每閃一次代表一秒，(在此時間內重複按壓"2~4飲品加熱"鍵可選擇杯數)，加熱杯數為1杯，故無設定杯數。



15秒後開始倒數計時加熱咖啡，LCD螢幕顯示如左圖。



倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示咖啡加熱完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將熱咖啡取出。

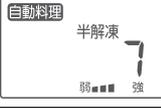
註

1. 編號2和4微波加熱操作步驟同左。
2. 進行菜單編號2、3、4微波加熱功能時，請使用微波專用器具(詳見P8適用容器說明)。

操作說明

自動菜單-冷凍食品解凍功能

● 將冷凍食品解凍之功能(微波適用容器請參加P8適用容器說明)

菜單編號	按鍵  次數	重量範圍	LCD顯示
5 冷凍食品加熱 (微波加熱)	按1次 ("嗶"1聲)	100-500g	
6 全解凍 (微波加熱)	按2次 ("嗶"2聲)	100-500g	
7 半解凍 (微波加熱)	按3次 ("嗶"3聲)	100-500g	

例：全解凍-冷凍豬肉500g，烹調時間選擇”中(預設)”

1 

LCD顯示

將500g冷凍豬肉放入，關閉爐門後按自動菜單功能表”5-7冷凍食品解凍”鍵按2次，LCD顯示如左圖，底下”溫度/強弱調節”鍵不設定(預設)。

2 

LCD顯示

按”時間/重量”鍵設定重量為”500g”如左圖。

(重量最少遞增量為10g，解凍重量不能於100g，若小於100g則無法按開始鍵進行解凍)



3 

按”開始”鍵開始倒數計時全解凍。

4 

LCD顯示

倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示解凍完成，請拉開爐門將豬肉取出。

註

1. 自動菜單編號5、6、7均須設定重量才能按”開始”鍵開始烹調。(重量範圍：100g-500g)。
2. 解凍時間過半小時，建議翻面處理，解凍效果更好，完全解凍後的食物應立即烹調食用，不宜再放入冷凍以免影響品質。
3. 一次用不完的大包冷凍食品，可先半解凍，取出一部分後剩餘冷凍食品請立即放回冰箱冷凍。
4. 編號5和7操作步驟同左。

冷凍食品加熱

適用於：
冷凍包子、冷凍便當、冷凍食物...等。

全解凍

適用於：
冷凍豬肉、牛肉、羊肉、冷凍雞、鴨、冷凍蔬菜、或用於煎、炒、炸等方式烹調的食物，都需完全解凍。

半解凍

適用於：
生魚片、花枝、鱈魚、鮪魚、冷凍奶油、冷凍水果、及較軟的冷凍食物。

操作說明

自動菜單-食蔬調理功能

- 烹調蔬菜功能。

菜單編號	按鍵 8-10 食蔬調理 次數	重量範圍	LCD顯示
8 葉菜類 (微波加熱)	按1次 ("嗶"1聲)	100-500g	
9 花菜果菜類 (微波加熱)	按2次 ("嗶"2聲)	100-500g	
10 根菜類 (微波加熱)	按3次 ("嗶"3聲)	100-500g	

例：煮花椰菜300g，烹調時間選擇”中(預設)”

1



LCD顯示

將300g的花椰菜裝入微波容器，加些水後加蓋(留孔)，之後放入庫內，關閉爐門後按自動菜單功能表”8-10食蔬調理”鍵按2次LCD顯示如左圖，底下”溫度/強弱調節”鍵不設定(預設)。

2



LCD顯示



按”時間/重量”為”300g”如左圖。

3



開始

按”開始”鍵開始倒數計時微波烹調。

4



LCD顯示

倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烹調完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將烹調食物取出。

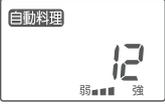
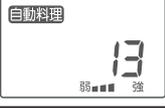
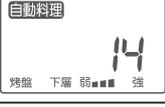
註

1. 自動菜單編號8、9、10均須設定重量才能按”開始”鍵開始烹調。(重量範圍：100g-500g)
2. 食蔬重量不可小於100g，若選擇重量範圍小於100g，若選擇重量範圍小於100g則無法按”開始”鍵進行烹調。
3. 請視需求設定烹調時間(強、預設、弱)。
4. 編號8和10操作步驟同左。

操作說明

自動菜單-自動調理功能

- 自動烹調之功能。

菜單編號	按鍵 11~15 自動調理 次數	重量範圍	LCD顯示
11 燒烤料理 (加熱管加熱)	按1次 ("嗶" 1聲)	2塊魚肉 (約200克)	
12 蔬菜/什錦羹湯 (微波加熱)	按2次 ("嗶" 2聲)	1份 (須加蓋)	
13 馬鈴薯燉肉 (微波加熱)	按3次 ("嗶" 3聲)	1份 (須加蓋)	
14 焗烤料理 (加熱管加熱)	按4次 ("嗶" 4聲)	1份	
15 冷凍披薩加熱 (加熱管加熱)	按5次 ("嗶" 5聲)	1塊	

例：烤鮭魚200g，烹調時間選擇”中(預設)”



將200g的鮭魚放入烤盤，上面加一點奶油後放入庫內下層，關閉爐門後按自動菜單功能表”11~15自動調理”鍵按1次LCD顯示如左圖，底下”溫度/強弱調節”鍵不設定為預設。



按”開始”鍵開始倒數計時燒烤料理烹調。



倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烹調完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將烹調食物取出。

註

1. 自動菜單編號11、14、15均需放烤盤，LCD螢幕會顯示”烤盤下層”請依LCD螢幕指示放入烤盤，切勿使用微波容器。
2. 自動菜單編號12、13、均須放微波容器烹調，切勿使用烤盤及燒烤用具。
3. 請視需求設定烹調時間(強、預設、弱)。

操作說明

自動菜單-創意點心功能

● 烹調甜點之功能。

菜單編號	LCD顯示	預熱階段 LCD顯示	預熱完成 LCD顯示	拉開爐門後 LCD常亮顯示
16 餅乾 (加熱管加熱)				
17 蛋糕 (加熱管加熱)				
18 泡芙 (加熱管加熱)				

例：烤餅乾，烹調時間選擇”中(預設)”

1



LCD顯示

按自動菜單功能表”16~18 創意點心”按鍵1次LCD顯示如左圖，底下”溫度/強弱調節”不設定為預設，再按”開始”鍵開始預熱(此為預熱階段請勿先放入烤盤)。

2



LCD顯示



LCD顯示

按”開始”鍵開始預熱階段時，LCD顯示如左上圖，預熱完成後會顯示”預熱完成”，此時請拉開爐門(LCD螢幕會顯示倒數計時時間如左下圖)將已製作好的餅乾放入烤盤再將烤盤放進庫內下層並關閉爐門。

3



按”開始”鍵開始倒數計時烤餅乾。

4



LCD顯示

倒數計時時間到達後LCD螢幕顯示如左圖，提示烤餅乾完成，請拉開爐門並戴上隔熱手套將餅乾取出。

註

1. 請視需求設定烹調時間(強、預設、弱)。
2. 自動菜單編號16、17、18均須”預熱”，請在預熱完成前先準備好食材放於烤盤，預熱完成後，因烤箱溫度升高，請務必戴隔熱手套，打開爐門將烤盤放入庫內下層。(請勿使用微波容器)
3. 編號17和18操作步驟同左。

自動菜單功能表

自動菜單

◎弱和強指烹調時間長短

自動菜單號碼	份數 & 重量選擇	烹調時間		烹調時間(預設)		烹調時間		備註
		弱 烹調的時間(短)	強 烹調的時間(短)	弱 烹調的時間(中)	強 烹調的時間(中)	弱 烹調的時間(長)	強 烹調的時間(長)	
1 烤吐司 (加熱管加熱)	1片	7分49秒 (2分51秒提示翻面)	8分15秒 (3分00秒提示翻面)	8分40秒 (3分09秒提示翻面)				按開始鍵烹調時於15秒內按壓1烤吐司鍵選擇吐司的片數，提示翻面時蜂鳴“嗶”嗶”2聲提醒用戶吐司翻面。
	2片	8分08秒 (3分00秒提示翻面)	8分35秒 (3分10秒提示翻面)	9分01秒 (3分19秒提示翻面)				
	3片	8分27秒 (3分10秒提示翻面)	8分55秒 (3分20秒提示翻面)	9分22秒 (3分30秒提示翻面)				
	4片	8分46秒 (3分19秒提示翻面)	9分15秒 (3分30秒提示翻面)	9分43秒 (3分40秒提示翻面)				
2 熱牛奶 (微波加熱)	1杯	48秒	55秒	1分02秒				按開始鍵烹調時於15秒內重複按壓2-4飲品加熱鍵可選擇杯數。
	2杯	1分51秒	2分05秒	2分19秒				
	3杯	2分45秒	3分05秒	3分25秒				
	4杯	3分48秒	4分15秒	4分42秒				
3 熱咖啡 (微波加熱)	1杯	57秒	1分05秒	1分13秒				
	2杯	2分00秒	2分15秒	2分30秒				
	3杯	3分03秒	3分25秒	3分47秒				
	4杯	4分06秒	4分35秒	5分04秒				
4 溫酒 (微波加熱)	1杯	30秒	35秒	40秒				
	2杯	1分15秒	1分25秒	1分35秒				
	3杯	2分00秒	2分15秒	2分30秒				
	4杯	2分54秒	3分15秒	3分36秒				
5 冷凍食品加熱 (微波加熱)	100g	1分46秒	2分05秒	2分17秒				
	200g	2分37秒	3分05秒	3分23秒				
	300g	3分28秒	4分05秒	4分29秒				
	400g	4分19秒	5分05秒	5分35秒				
	500g	5分10秒	6分05秒	6分41秒				
6 全解凍 (微波加熱)	100g	1分36秒	1分50秒	1分55秒				
	200g	2分12秒	2分30秒	2分37秒				
	300g	2分47秒	3分10秒	3分19秒				
	400g	3分22秒	3分50秒	4分01秒				
	500g	3分57秒	4分30秒	4分43秒				
7 半解凍 (微波加熱)	100g	1分30秒	1分40秒	1分50秒				
	200g	3分00秒	3分20秒	3分40秒				
	300g	4分30秒	5分00秒	5分30秒				
	400g	6分00秒	6分40秒	7分20秒				
	500g	7分30秒	8分20秒	9分10秒				
8 葉菜類 (微波加熱)	100g	1分08秒	1分25秒	1分37秒				
	200g	1分44秒	2分10秒	2分29秒				
	300g	2分20秒	2分55秒	3分21秒				
	400g	2分56秒	3分40秒	4分13秒				
	500g	3分32秒	4分25秒	5分04秒				
9 花果果菜類 (微波加熱)	100g	1分12秒	1分30秒	1分43秒				
	200g	1分56秒	2分25秒	2分46秒				
	300g	2分40秒	3分20秒	3分50秒				
	400g	3分24秒	4分15秒	4分53秒				
	500g	4分08秒	5分10秒	5分56秒				

註：1. 以上自動菜單烹調時間僅供用戶參考，請視食品烹調需求額外增加烹調時間以達到微波/烘烤/燒烤效果。

2. 請確認肉類或食材徹底煮熟才能食用。

簡易食譜

白醬焗烤通心麵

材料

通心麵	50克
蘑菇罐頭	25克
乳酪	40克
雞肉	50克
奶油	一小匙
蝦仁	50克
洋蔥	50克
白蘭地	一大匙
胡椒鹽	少許

白醬材料

麵粉	15克
奶油	15克
牛奶	200克
胡椒鹽	少許

● 白醬的做法：

- 1.將麵粉及奶油混合，使用微波500W加熱約1分鐘。
- 2.將牛奶一次加入1中攪拌，再用微波900W加熱4分30秒至沸騰。
- 3.取出後將胡椒鹽少許加入步驟2調味。

● 白醬焗烤通心麵的做法：

- 1.將通心麵用滾水煮軟後撈起備用。
- 2.將雞肉、奶油、蝦仁、洋蔥、白蘭地、胡椒鹽少許材料放入微波容器中混合，完成後放入庫內，用微波500W火力煮4分鐘後，取出再加入蘑菇罐頭材料攪拌均勻。
- 3.將煮好的通心麵與2/3的白醬加入2裡充分混合。
- 4.先將焗烤盤內塗上一層薄薄的奶油，再把3的食材放入，將剩下的1/3白醬淋在最上層，撒上乳酪。
- 5.放入微波爐後按“燒烤”鍵，烤18-20分鐘後即完成。

披薩

麵團材料

中筋麵粉	130克
酵母	一小匙2/3
脫脂牛奶	一小匙1/3
鹽	一小匙1/2
砂糖	一大匙2/3
無鹽奶油	10克(室溫)
溫水	750ml

配料

洋蔥	50克
洋蘑菇 (罐頭/切片)	30克
香腸	10片
青椒	1個
天然乾酪 (披薩用)	100克
披薩醬或番茄汁	一大匙

● 麵團的做法：

- 1.取一容器將麵粉、酵母、脫脂牛奶、鹽、砂糖、無鹽奶油及溫水混合均勻，揉成圓形麵團。
- 2.40°C發酵，烤盤內塗油，放入麵團，上面加保鮮膜放於微波爐下層位置，發酵要約20-30分鐘之後取出。(發酵過的麵團與原來的麵團變化不大)
- 3.“烘烤/發酵”鍵一次設定預熱溫度220°C。
- 4.擀麵：將麵團從烤盤中取出後，放在撒有麵粉的檯面上，用手輕壓麵團去除空氣，再用擀麵棍擀成直徑為25cm的圓麵皮，將配料放在上面並塗上披薩醬或(番茄汁)，最後撒上乾酪，完成後再放入烤盤中(烤盤上可以放一層料理紙或塗油)。
- 5.微波爐預熱完成後將烤盤放於下層烘烤，設置時間約7-12分鐘即完成。

簡易食譜

餅乾(份量約19個)

材料

低筋麵粉	120克
奶油	60克
砂糖	50克
雞蛋(半顆)	20克
可可粉	15克



● 餅乾做法：

- 1.雞蛋打散備用，將軟化後的奶油和砂糖混合用打蛋機打發。
- 2.將打散的蛋汁分次加入1中再加入可可粉混合均勻。
- 3.麵粉過篩分2次加入2，用橡皮刮刀混合成麵糰(用橡皮刮刀混合時，可以用推、壓方式混合，減少出筋的情況，否則餅乾會硬硬的，切勿用揉的方式避免出筋)。
- 4.將麵團裝入袋子再用擀麵棒將麵團擀成5mm的厚度，冷藏30分鐘。
- 5.將麵團取出，用直徑約5cm餅乾模型將麵團壓成型約19個(沒有模型可用小杯子壓成型或用刀切)，完成後放入塗上奶油的烤盤中。
- 6.按自動菜單上”16 餅乾”鍵，烹調時間選擇”預設”，再按開始鍵開始預熱170°C，預熱完成後將烤盤放入按”開始”鍵開始烤餅乾，時間14分鐘，完成後取出放冷卻即完成。

蛋糕

材料

低筋麵粉	90克
蛋白	3顆
砂糖(蛋白用)	45克
奶油	15克
牛奶	45ml
蛋黃	3顆
砂糖(蛋黃用)	45克



● 蛋白霜做法：

將雞蛋蛋白及蛋黃分離，蛋白連攪拌盆放入冷凍20分鐘(或取一鋼盆裝入蛋白，底下隔冰水塑膠盆，因蛋白在低溫較易打起)用打蛋器將蛋白打出泡沫後加入1/2的砂糖，用高速攪拌泡沫變細時將剩餘的砂糖加入攪拌，將蛋白打到拿起打蛋器蛋白尾巴成角尖可站立狀態(乾性發泡)。

● 蛋糕做法：

- 1.將奶油、牛奶、砂糖放入微波容器內，微波火力500W約50秒加熱至奶油溶化備用。
- 2.取一鋼盆將1和3顆蛋黃加入一起攪拌均勻，再將過篩後的低筋麵粉分2次加入混合攪拌均勻成無粉粒的麵糊(攪拌到可以寫成8字狀態即可切勿攪拌過度以免產生筋性)
- 3.將1/3的蛋白霜混入蛋黃麵糊中，用橡皮刮刀沿盆邊轉動由底翻、拌方式輕柔攪拌均勻，之後再將剩餘蛋白倒入混合攪拌均勻。
- 4.將3從約10cm高處倒入蛋糕模型，完成後用刮刀將麵糊表面抹平，進爐時在桌上敲2-3下敲出氣泡。
- 5.按自動菜單上”17蛋糕”鍵，烹調時間選擇”弱”，再按開始鍵開始預熱(在步驟3時可先預熱)，預熱完成後將烤盤放入爐內下層，按開始鍵開始烤蛋糕，烤好後將蛋糕馬上取出道口放涼待脫模(烤好後的蛋糕會縮及下陷所以要倒扣，沒有用到扣模用兩根筷子插著倒放即可)待放涼脫模即完成。

簡易食譜

咖哩豬肉

材料

沙拉油	2大匙
豬肉(切條狀)	150克
胡椒鹽	少許
蒜片	(1/2片切細)
薑泥	適量
洋蔥(切碎)	200克
胡蘿蔔(切塊)	100克
馬鈴薯(切塊)	150克

咖哩材料

咖哩粉	60克
水	250克
鹽	少許

● 咖哩豬肉做法：

- 1.先將炒鍋放入2大匙油，放入蒜片、薑泥、洋蔥、少許胡椒鹽，再將豬肉、胡蘿蔔、馬鈴薯放入鍋中炒製出香味後取出。
- 2.將咖哩材料放入微波容器裡充分攪拌並加蓋，放入庫內微波，微波火力500W，烹調約3-5分鐘。
- 3.咖哩材料微波後取出將1材料加入並攪拌，再放入微波爐微波，微波500W約5分鐘、300W約40分鐘，中途攪拌2-3次即完成。

馬鈴薯燉牛肉

材料

馬鈴薯	300克
牛肉片	150克
洋蔥	120克
豌豆(煮過的)	適量

配料

水	200ml
砂糖	2.5大匙
酒	1.5大匙
甜料酒(味霖)	1.5大匙
醬油	3大匙

● 馬鈴薯燉牛肉做法：

- 1.馬鈴薯去皮切大塊、牛肉片切3-4公分寬備用。
- 2.取一平底鍋用中火炒洋蔥、馬鈴薯，牛肉片請最後放入稍攪拌炒即可。
- 3.將2炒香後取一微波專用容器，倒入並加入配料後，在蓋上蓋子，放進微波爐內。
- 4.微波500W約5分鐘、300W約25分鐘。
- 5.加熱完成後再加入碗豆即完成。

烤鮭魚

材料

鮭魚	200克
奶油	少許
鹽	少許
蘿蔔泥	少許
檸檬汁	少許

● 烤鮭魚做法：

- 1.烤盤上鋪錫箔紙、並塗上少許奶油。
- 2.放入烤盤中在放入微波爐下層按“自動調理”鍵一次進入11燒烤料理，烹調時間選擇“弱”後按開始鍵進行燒烤，燒烤時間為19分鐘。取出後在上面加上一些蘿蔔泥擠一些檸檬汁並撒上些少許鹽即完成。

簡易食譜

小泡芙(份量約21個)

泡芙材料

高筋麵粉	60克
奶油	45克
水	100ml
牛奶	50ml
雞蛋(打散)	2顆

卡士達醬材料

蛋黃	1顆
砂糖	2.5大匙
奶油	50克
牛奶	200ml
低筋麵粉	1大匙
香草粉	1/4匙



● 小泡芙做法：

- 1.將高筋麵粉過篩放置備用。取一微波容器放入水、牛奶、奶油，容器上加蓋(或蓋保鮮膜)，用微波火力500W，5分鐘加熱至沸騰。
- 2.加熱至沸騰後取出將過篩後的高筋麵粉立刻加入並快速混合攪拌均勻。
- 3.混合好後，不蓋保鮮膜，放進微波爐內微波，微波火力500W約1分20秒，途中需拉開爐門攪拌1-2次(按”取消”間或拉開爐門即可暫停微波，攪拌後關閉爐門再按”開始”鍵開始即繼續倒數計時微波)，微波加熱後取出再快速攪拌。
- 4.完成後取出，待3麵糊稍涼後，將打散的蛋液分次倒入3，充分混合攪拌到麵糊提起呈倒三角即可。
- 5.按自動菜單上”18泡芙”鍵，烹調時間選擇”強”，按開始鍵開始預熱180°C。
- 6.烤盤上圖一層薄薄的奶油，將4裝入擠花袋裡。
- 7.用擠花袋擠成約21個直徑約為3cm大小的麵團，首尾處沾一點水，最後在麵團表面用霧狀噴水器噴一些水，放置時要保持距離勿太近，之後打開爐門，再將烤盤放入預熱後的微波爐下層，按開始鍵開始烤，時間為31分鐘，完成後待庫內稍微冷卻後再取出即完成。
- 8.製作卡士達醬：(取一容器將蛋黃、砂糖、奶油、香草粉適量放入容器中並篩入低筋麵粉攪拌均勻，再將牛奶加熱後加入一起攪拌均勻，之後放在瓦斯爐用小火煮成糊狀或濃稠狀，過程中須不停攪拌以免糊鍋)，完成後倒入擠花袋裡擠入烤好的泡芙裡即完成。

漢堡牛肉餅

材料

牛絞肉	280克
豬絞肉	120克
洋蔥	200克
奶油	1大匙
沙拉油	1大匙
麵包粉	25克
牛奶	4大匙
鹽	1小匙
肉豆蔻	少許
胡椒	少許

● 漢堡牛肉餅做法：

- 1.將洋蔥切細，鍋裡放入奶油炒洋蔥，炒至淺茶色，放置冷卻備用。
 - 2.麵包粉加入牛奶浸泡。
 - 3.將牛絞肉、豬絞肉、肉豆蔻、胡椒一起放在盆裡，混合攪拌出有粘性的狀態後再加入洋蔥和麵包粉混合攪拌，攪拌均勻後分成4等份。
 - 4.按”烘烤/發酵”鍵一次設定預熱溫度為230°C。
 - 5.手上塗一些沙拉油將3製成厚度為2cm的小圓餅，完成後放入烤盤內。
 - 6.將烤盤放入已預熱好的微波爐上層，設定時間為15-20分鐘即完成。
- ※烘烤完成後請檢查是否有煮熟，若未熟請增加烘烤時間。

微波烹調技巧

食品的放置	<ul style="list-style-type: none">● 食材較厚向外，較薄向內(中心)
決定烹調時間	<ul style="list-style-type: none">● 開始時先用較短之烹調時間，然後再根據烹調後的情況而追加時間，若烹調時間過度，會引起食物燒焦、起火。
食品的覆蓋	<ul style="list-style-type: none">● 參考食譜的指南，用微波專用保鮮膜或改把食品覆蓋好，這樣可以預防汁液飛濺，以及幫助食物均勻烹調。
食品的絞拌	<ul style="list-style-type: none">● 必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。
食品的翻面	<ul style="list-style-type: none">● 烹調雞腿、漢堡、手扒雞時，時間過半翻面，以達到均勻的烹調效果。
食品的重心放置	<ul style="list-style-type: none">● 在烹調中途置換食品的位置，如外圍即中心位置食品的交換，以達到均勻烹調的效果。
食品的擱置	<ul style="list-style-type: none">● 烹調之後，應擱置一段適當時間。若有可能，應將食物由庫內取出並攪拌。擱置時加蓋，可讓食物不因烹調而導致溢出。
熟度檢查	<ul style="list-style-type: none">● 烹調後，食品之顏色及軟硬，可作為測試其生熟程度，方法如下：<ol style="list-style-type: none">1. 整個食品是否有蒸氣冒出，而非只是局部或邊緣。2. 家禽關節部位是否容易撕開。3. 肉塊或家禽已無且可見。4. 魚的肉色已變，且可用刀叉輕易撕碎。
蒸氣的凝聚	<ul style="list-style-type: none">● 蒸氣的凝聚是微波爐烹調的正常現象，烹調中，食物內部的水分和蒸氣受熱蒸發，使爐箱內的含水量增加。一般來說，加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的水蒸氣較少故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。
微波爐用保鮮膜	<ul style="list-style-type: none">● 烹調多油的食物時，由於保鮮膜有融化之可能，固不可讓其和食物表面接觸。
微波爐用塑膠廚具	<ul style="list-style-type: none">● 有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。

清潔與保養

請定期清潔及保養微波爐，使微波爐更經久耐用，在清洗微波爐應拔除電源線，或保持爐門開啟以使微波爐處於非工作狀態。

外部之清潔

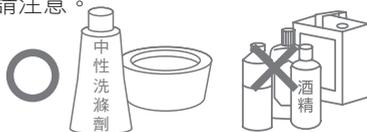
1 爐箱外殼

爐箱外殼請用中性清潔劑來清潔。洗潔後用柔軟的不將其擦拭並抹乾，清潔時請勿使用粗粒狀洗潔劑，使用中性清潔劑後依定要再用清水擦拭。

3 控制面板

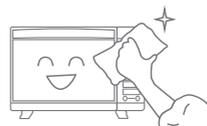
清潔控制面板時，應特別小心。【用戶應先把爐門拉開，以免錯誤觸按控制面板而使微波爐開始操作】用一微濕軟布擦拭控制面板。切勿刮洗或以化學清潔劑或過多之水份來清潔。

5 若使用含有化學藥品的抹布摩擦或長時間接觸於機體可能會對機體造成損壞，請注意。



2 爐門

經常用濕布擦拭爐門、透明窗兩面、爐門襯墊及襯墊表層，以清除油污與渣滓等。



4 烤盤與烤網

烤盤和烤網髒污時請使用洗碗精以軟布清洗，沖水洗淨後使用乾布擦拭放置待下次使用。

長期不使用時

1. 清潔微波爐後用乾布擦拭。
2. 清潔烤盤與烤網後用乾布擦拭。
3. 將插頭自插座拔下，將電源線捲起束帶紮好。
4. 在微波爐完全乾燥後，將機體塑膠袋套回，烤盤與烤網一併放回紙箱內後放在不會被陽光直接照射到且通風良好的地方。

爐箱內壁和陶瓷板之清潔

微波爐內積聚的食物殘渣、油脂、水滴等請勿放置不管，可能會生鏽、過熱並冒煙或燃燒起來引起故障，應待爐內冷卻後，定期清潔。

1 用溫水軟布來清潔內壁及上加熱管，清潔完成後務必使用乾布擦乾。

2 用微濕軟布擦拭爐燈位置氣孔處以去除食物渣滓。



爐燈位置氣孔

注意

1. 請勿使用化學去汙劑，研磨去汙劑或粗粒狀洗滌微波爐。
2. 請勿向爐內的任何部分，請用微濕軟布清潔再用乾布擦拭。
3. 爐內右上方之溫度感應系統若有髒汙，請用微濕軟布清潔再乾布擦拭。
4. 如果爐內壁表面污垢過多會影響微波爐及烤箱功能，也會有損壞容器汙染食品的危險。

故障排除與緊急處理方法

故障排除

發生以下的症狀時，請立即停止使用並通知夏寶公司委託的服務中心：

故障狀況	請先查驗以下問題點	故障排除
微波爐干擾電視接收	收音機及電視機受到干擾	正常 (類似小型電器所引起之干擾)
微波爐不能啟動	插頭是否有插入?	將微波爐插頭插入插座
	保險絲燒掉或電路斷路器發生作用	通知服務中心
	插頭、插座有問題?	更換其他插座測試，若插頭故障請通知服務中心
微波爐不能開始烹調	未關閉爐門	將爐門關好
	未按開始鍵	按"開始"鍵啟動
	未依操作說明步驟操作	請熟讀操作說明再操作
	不慎按到"取消+開始"鍵 LCD螢幕出現"  圖示	按"取消+開始"鍵保持3秒， "  圖示消除即可烹調
微波爐停止工作	微波爐發生系統故障 或顯示不明代碼	通知服務中心

緊急處理的方法

警告

- 發生異常時(燒焦味等)須停止使用，並拔掉電源插頭。若在異常狀態下繼續使用，會因發熱引起火災，或觸電情況產生。
- 請勿自行進行修理工作，因為修理不善是引起火災及觸電發生的原因。
- 有任何異常或疑慮時，請洽詢夏寶公司委託的服務中心

規格

項目 \ 機種名	R-T28NC
電 源	單項110V/60Hz
微波額定消耗電功率	微波1480瓦/燒烤1300瓦/烘烤發酵1300瓦
額定微波輸出	微波900瓦
外型尺寸	513mm(寬)x332mm(高)x445mm(深)
爐內尺寸	328mm(寬)x221mm(高)x355mm(深)
重 量	14kg
定 時	90分鐘

售後服務

感謝您的愛護，如有需要服務時，

請打電話至消費者免費洽詢專線 **0800-211126**

本公司產品售後服務委託聲寶公司服務部門，各地服務中心負責

SHARP® 夏寶股份有限公司

台北總公司 台北市建國北路二段147號14樓 (02)2512-3000

桃竹苗分公司 新竹縣竹北市縣政九路149號2樓 (03)555-6899

中部分公司 台中市大容東街66號11樓之1 (04)2329-1421

南部分公司 高雄市新興區民權一路251號15樓之1 (07)225-6000

