

SHARP[®]

Cook book **料理篇**

水波爐 家庭版

品名 **AX-MX3T**

HEALSlo

水波爐

COOK BOOK



TCADCB157WRRZ-T41
Printed in Thailand

SHARP[®]

Cook book **使用說明篇**

水波爐 家庭版

品名 **AX-MX3T**

HEALSlo

水波爐

美味、健康
每天親手做的料理
以水進行燒烤，達到脫油、減鹽
並保存食品內所含營養素



由衷感謝各位愛用者購買本產品。

請詳讀本食譜（使用說明篇／料理篇）以正確方式操作、使用本產品。
※料理篇請參閱內頁部分。

- 使用前務必詳讀相關「重要安全事項」事項。
 - 請務必將本食譜（使用說明篇／料理篇）與本產品之保證書置放於可看到的地方妥善保存。
- ※本產品不得作為業務上使用。
※洽詢專線：諮詢專線請參閱本操作說明書之61頁。

AX-MX3T

初次使用前的 操作事項

1 請閱讀 重要安全須知

4 頁

安裝方法 6 頁

2 插入電源插頭

20 頁

3 打開爐門 接通電源

20 頁

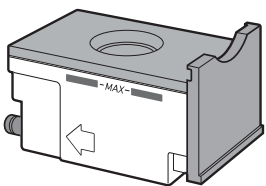
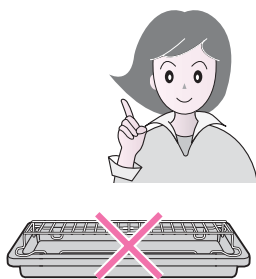
4 進行庫內的空燒

22 頁

關於 烤盤・調理網 (金屬) 的使用

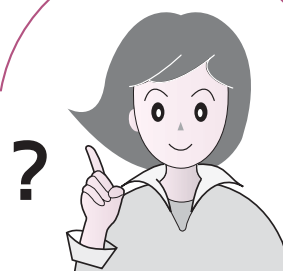
「不能用於微波加熱」

會產生火花，損壞產品。
當各說明頁面有此標示時，
切勿使用烤盤、調理網。



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。
這時可能會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。

常見問題



首先請查閱**常見問題** 56~59 頁
章節。

或許能立即解決問題。

主要項目

● 關於安裝

6 頁

與牆壁之間的距離是多少？

● 關於空燒

22 頁

可以不放入烤盤嗎？

→ 什麼都不要放。

● 不知道使用哪種加熱方式

→ 請見「加熱標準時刻表」。

料理篇 54 ~ 61 頁

● 想要打開庫內燈

10 頁

→ 在加熱時，按下 庫內燈 。

● 風扇聲音大

52 頁

聲音

操作說明書目錄

水 代表注水入水箱後操作。

頁數

重要安全須知	4
安裝指示	6
微波烹調時特別注意事項和警告	6
關於附屬品	7
各部位名稱	8
操作部位與標示說明	10
基本操作	12
關於水波爐	13
加熱種類與組合	14
調理時應注意事項	16
可使用之容器、不可使用之容器	18
接通、切斷電源	20
首先由此開始 請進行空燒 水	22
自動	
加熱	24
簡易蒸煮 水 · 簡易燒烤 水	26
解凍	28
[1] 酥脆加熱 水	30
[2] 保濕加熱 水	32
[3] 單點蒸氣加熱 水	33
[4] 牛乳 · 酒	34
[5] 蒸蔬菜 水	36
手動	
[25] 微波	38
[26] 蒸煮 水	39
[27] 烤箱	40
[29] 水波烤箱 水	40
[29] 發酵 水	44
[28] 燒烤	42
[30] 水波燒烤 水	42
[31] 除菌 水	50
保養 (對於各部件 · 附屬品)	45
[32] 清潔保養 (機身除水)	47
[32] 清潔保養 (檸檬酸清洗) 水	48
[32] 清潔保養 (爐內清潔) 水	49
是否故障?	52
● 在這種情況下, 它不是故障	
● 此出現提示時	
常見問題	56
售後服務 · 規格	60

自動加熱

加熱方法 各種知識

● 使用微波迅速加熱

白飯、菜餚
冷凍白米飯等



加熱

加熱/啟動



● 迅速去除多餘的油分

天婦羅、油炸食品等

[1] 酥脆加熱



● 使用蒸氣讓食物變得濕潤、鬆軟

白飯、包子等



[2] 保濕加熱

少量時

一碗飯

一個包子等

[3] 單點蒸氣加熱

● 飲料

牛乳 · 咖啡
酒等

[4] 牛乳 · 酒



● 輕鬆製作 蒸煮菜餚、 燒烤菜單時

簡易蒸煮
簡易燒烤

● 簡易
蒸煮 · 燒烤



● 解凍時

肉類、魚類等



解凍



● 煮蔬菜時

菠菜、花椰菜等

[5] 蒸蔬菜

● 製作料理篇的食譜時

[6] 飲茶點心 ~ [24] 脆皮披薩

根據料理篇記載的選項編號製作。
關於選項名稱, 請參考產品前面下方
或者第10頁。

操作之前

使用方法

需要時

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。關於安裝詳情請參見第 6 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. 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。
4. 兒童應受到適當監管，確保不會以此機器作玩具。
5. **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。
6. **警告：**當水波爐在烤箱、水波烤箱、燒烤、水波燒烤、蒸氣模式下運作時會產生高溫，兒童應該只在家長監督下使用。
7. **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。
8. **警告：**如果爐門或爐門密封條受損，先請夏寶技術人員加以檢查修理後才繼續使用。
9. **警告：**切勿自行調整、維修或改裝水波爐。除了夏寶培訓的技術人員以外，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。
10. 如果水波爐電源線損壞，必須由夏寶培訓的技術人員更換，以避免危險。
11. **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。
12. 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。
13. 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。
14. 烹調時，應當檢查烹調器具，確保其適用於水波爐。請參見第18頁。在微波模式下只可使用微波爐適用容器及烹調器具。
15. 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。
16. 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，通常要帶上較厚的市售烤箱手套。清洗前應確保這些區域已冷卻。
17. 將食品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。
18. 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。
19. 應定時清潔水波爐，並清除殘留食物。
20. 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。
21. 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，從而可能使玻璃碎裂。
22. 切勿使用蒸氣清洗裝置。
23. 清洗爐門密封條、爐腔及相鄰部件時，請參見第 45 頁的指南。
24. 使用附件的詳細內容，請參見第 7 頁的指南。

重要安全須知

其他警告

1. 為防止意外發生，請注意並遵守下列事項：
 - a. 除室溫的可飲用軟水之外，切勿將其他任何液體注入水箱。
 - b. 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，從而導致起火。
 - c. 切勿讓食品烹調過度。
 - d. 烹調食品前，先拆去綁紮包裝袋的金屬線。
 - e. 切勿用微波來加熱食用油或油炸食品，因為油溫會變得很高而難以控制。
 - f. 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。
 - g. 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。
 - h. 切勿在水波爐內儲存食物或任何其它物品。
 - i. 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。
2. 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：
 - a. 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。
 - b. 烹調時間切勿過長。
 - c. 加熱液體時，一定要用寬口容器。
 - d. 烹調後等待最少 20 秒才取出食物，以免煮滾的液體爆濺。
 - e. 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。
3. 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。
4. 水波爐的門夾有雜物或沒有關閉好時，切勿操作。
5. 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。
6. 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。
7. 切勿改動或拆除門門。
8. 烹調結束後欲取出爐內食品時，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。
9. 如果爐內庫內燈發生故障，請與經銷商或夏寶授權的維修中心聯絡。
10. 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紙，小心開啟爆米花的袋子和其他微波烹飪袋。
11. 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。
12. 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。
13. 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。
14. 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。
15. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。
16. 在烹調過程中，切勿接觸爐門、外殼、後殼、爐腔、通風口、附件和盤碟以及從通風蓋冒出的氣流，因為它們會變熱。
17. 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。
18. 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。
19. 如果水箱破裂和漏水，切勿使用烤箱。請聯繫夏寶公司授權的維修中心。
20. 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。
21. 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。
22. 切勿在操作時移動水波爐。如果需要移動水波爐，務必採用 [32] 清潔保養（機身除水）排出水波爐內的所有水。排水後，請倒空集水盤的積水。
23. 切勿故意將水灑到爐門或控制面板上。
24. 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夏寶公司授權的維修中心。
25. 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。
26. 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，須經由夏寶認可的服務中心檢查和進行必要的維修。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 不要使用轉接器插頭將其他設備連接到相同的插座。
6. 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。
7. 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。
8. 機身清洗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。
9. 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。
10. 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。

微波烹調時特別注意事項和警告

	要	不要
雞蛋，水果，堅果，種子，蔬菜，香腸和牡蠣	* 烹調前應刺穿蛋黃和蛋白和牡蠣，以防止“爆炸”。 * 刺戳馬鈴薯、蘋果、南瓜、熱狗、香腸和牡蠣的表皮，使蒸氣散逸。	* 烹調帶殼雞蛋。將會引發“爆炸”，這可能損害水波爐或傷害自己。 * 烹調白煮蛋。 * 過度烹調牡蠣。 * 乾堅果或帶殼種子。
爆米花	* 使用微波專用特別袋裝的爆米花。 * 聆聽，而彈出的爆米花將放緩至1-2秒。	* 使用一般棕色爆米花朵袋或玻璃碗爆米花。 * 超過爆米花包裝的最長時間。
嬰兒食品	* 將嬰兒食品倒入小碟子和小心加熱，並經常攪拌。檢查適宜的溫度以防止燙傷。 * 奶瓶加熱前，應取出旋轉瓶蓋和奶嘴。變熱後，應徹底搖動。檢查合適的溫度。	* 加熱拋棄式瓶子。 * 過度加熱奶瓶。只要加熱到溫。 * 加熱有奶嘴的奶瓶。 * 在原有罐子加熱嬰兒食品。
一般	* 有餡的食物加熱後應該切開，以釋放蒸氣避免燙傷。 * 當烹調液體或穀物時，請使用較深的碗，以防止沸騰。	* 加熱或烹調密封的玻璃瓶或氣密式的容器。 * 深度油炸。 * 加熱或乾燥木材、藥材、濕紙、衣服或鮮花。 * 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）	* 對於沸騰或烹煮液體，請參閱第4-5頁的重要安全的須知，以防止爆炸和延遲噴發的沸騰液體。	* 加熱超過建議的時間。
罐頭食品	* 從罐頭取出食物。	* 食物仍在罐頭時加熱或烹調。
香腸捲、餡餅、聖誕布丁	* 建議的烹調時間。（這些食品含有高糖分和／或脂肪含量。）	* 過度烹調可能會著火。
肉類	* 使用市售耐微波的網架或盤子以收集湯汁。	* 肉品直接放置在水平底盤上烹調。
餐具	* 餐具使用前，檢查是否適合微波烹調。	* 微波烹調時使用金屬餐具。金屬反射微波能量，並可能導致放電，引發火花。
鋁箔	* 用來包覆食品，以防止過度烹調。 * 留意火花，因此減少鋁箔和保持水波爐內壁的清潔。	* 使用太多。 * 包覆食品接近水波爐內壁，火花會損壞水波爐。

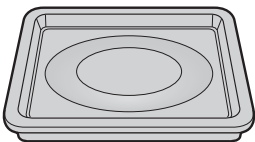
關於附屬品

關於加熱時所用附屬品的使用方法，請參閱「加熱種類與組合」。

14 頁

請勿用於本產品以外。

烤盤



進行蒸煮、烤箱等加熱時，應置於烤盤架上使用。
在取出或放入時，請根據需要使用市售的手套。

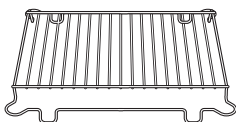
為了避免翹起，中央部位設計稍高。但進行高溫調理時，反而會有翹起的情形，這是因為金屬的特性所致，只要冷卻後即會回復原狀。

不能用於微波加熱和解凍。
會產生火花損壞本產品。

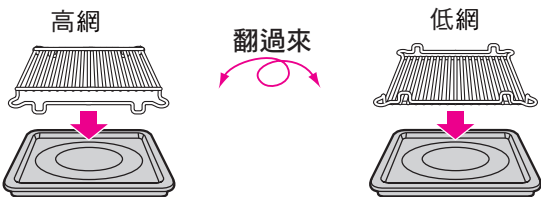
可放在烤盤上使用。

調理網

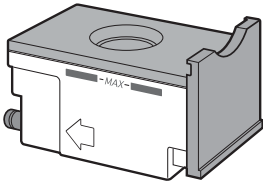
(在標示部顯示
〔高網〕，〔低網〕)



不同食譜，將調理網分為表面和背面。



水箱

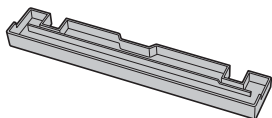


使用水加熱時，請裝入新的可飲用軟水。

安裝在操作部位下方。
在不使用水加熱時，請清空水後安裝，並隨時保持清潔。
每天至少一次，將水箱內的水清除，並將水箱洗滌乾淨。
表示說明：MAX:最大

46 頁

集水盤



請隨時安裝於機體。請安裝於主機正下方位置。

開始調理時，請先確認集水盤是淨空的狀態。
取出水箱時，一定要先安裝好集水盤。（排水口有水流出）
這裡囤積的水，請勤於丟棄。關於集水盤參閱

8 頁

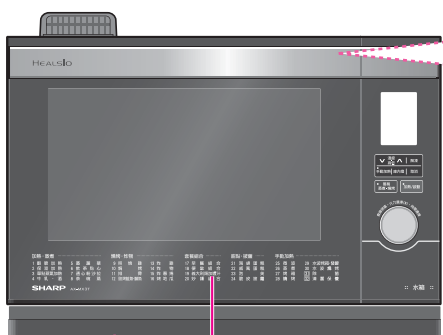
保證書

Cook book (使用說明篇／料理篇)

圖片可能與實際狀況有些出入。

各部位名稱

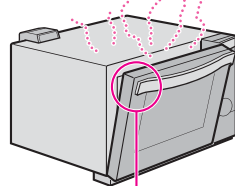
機身



選項標示 10 頁

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）就會停止。



把手左端

稍微打開爐門上部位置，也可使機體停止運作。

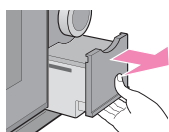
加熱結束後，如需要釋出蒸氣、熱氣或進行烘乾，可置為該狀態。

（臉勿靠近）

注意

- 在加熱器加熱時或者加熱剛剛結束時，溫度可能會變得很高，請勿用手接觸操控把手左端或者集水盤。

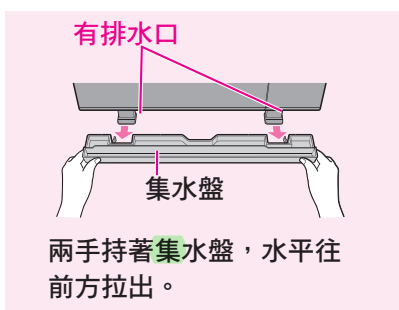
集水盤 請隨時安裝好。



集水盤中積存著調理中產生的蒸氣或爐門內側的水滴、以及取出水箱之際溢出的水（約30mL）。結束調理後，請將盤裡的水清除乾淨。

取出水箱後，請勿立即卸取集水盤。內部的水排放至集水盤需要10秒左右。

拆卸、安裝方法



有排水口

集水盤

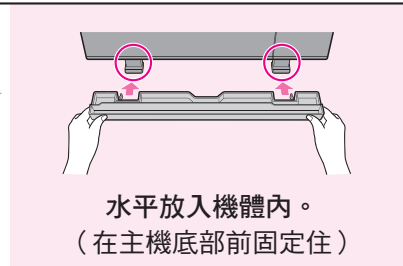
兩手持著集水盤，水平往前方拉出。



將水清理乾淨。
（可以水洗方式清理）

集水盤請在下列時間進行拆卸。

- 加熱前：確認集水盤內有無囤積水分。
- 調理後：將內部囤積的水分清除



水平放入機體內。
（在主機底部前固定住）

注意

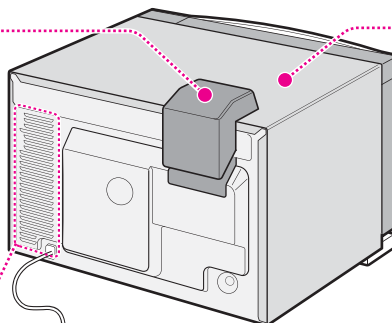
- 集水盤中積存的水分可能會很燙。請勿直接接觸水。（否則可能會導致燙傷）
- 請勿在卸除集水盤的情形下就開始使用本爐。因為機體內部殘留的水滴可能會從排水口（2個）排出而弄濕主機體。

排氣口

排出蒸氣和機體內部熱氣。

注意

請勿將物品置於機體上方，避免難以散熱或蒸汽不易排出，而導致故障情形產生。

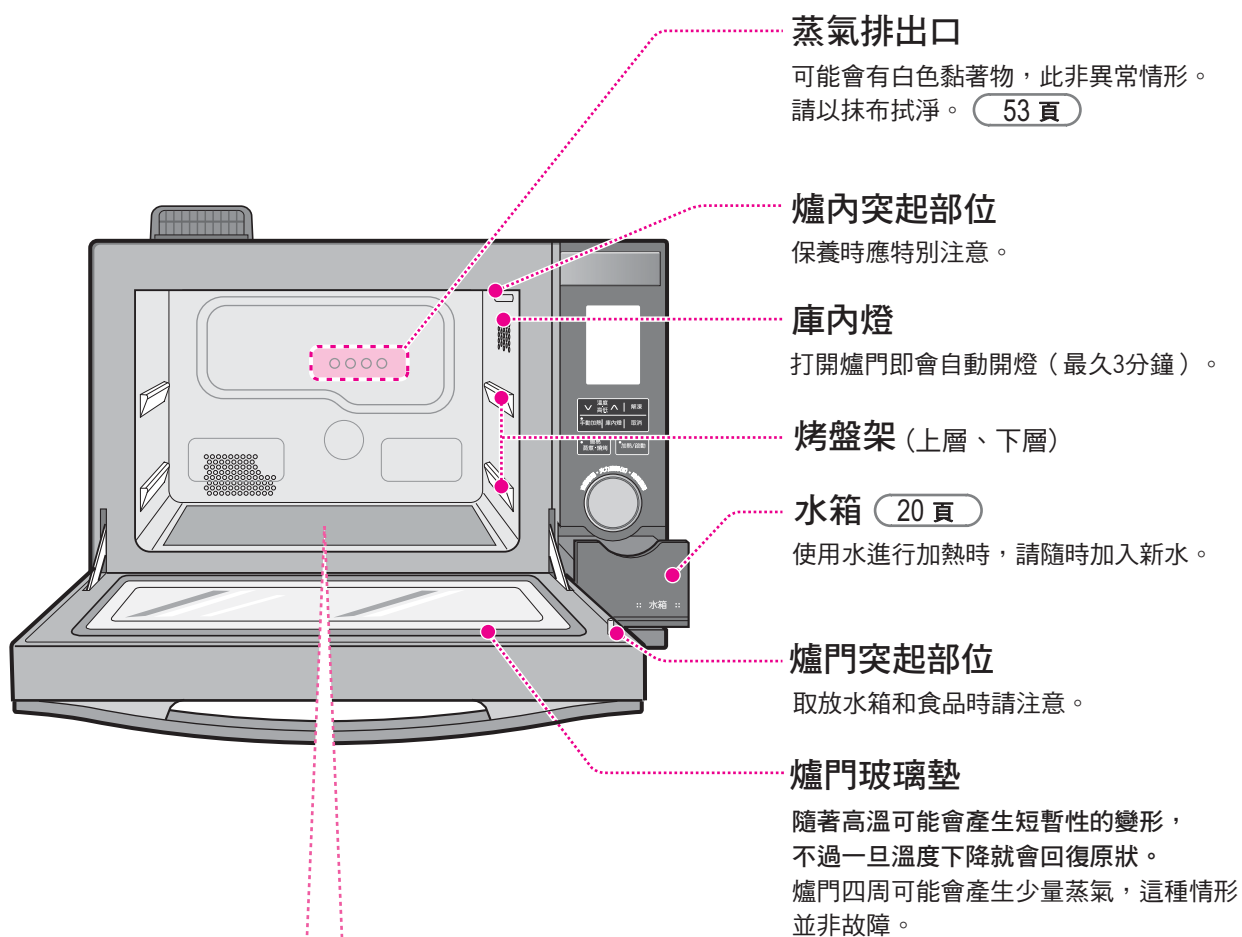


外殼

吸氣口

電線

爐內

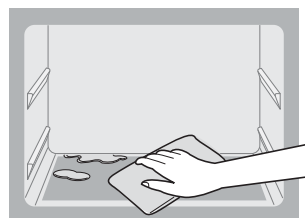


水平底盤

注意

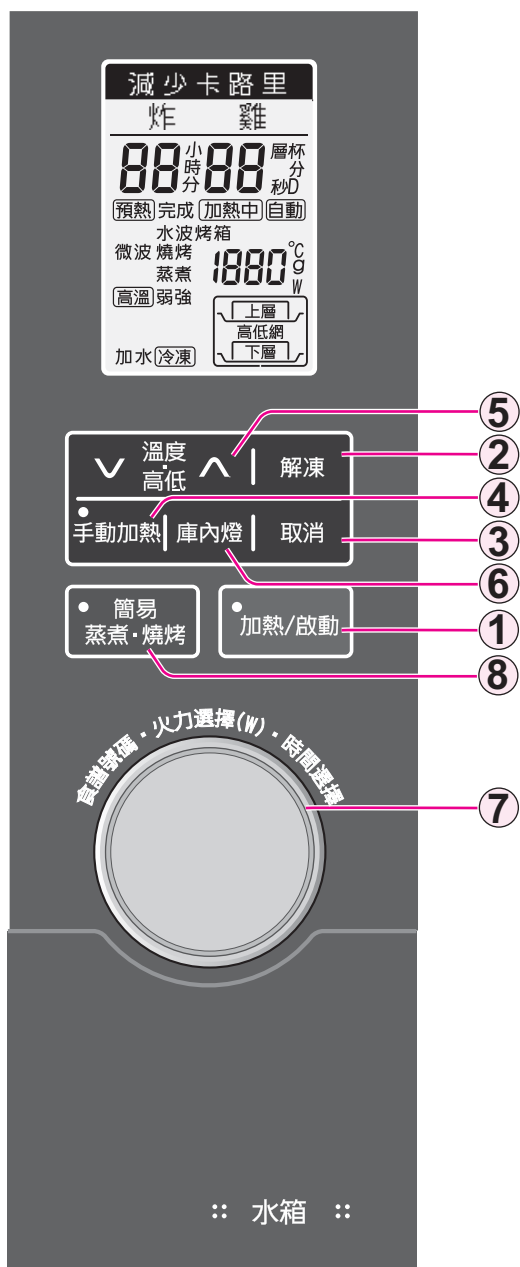
微波加熱時，下方會產生電波，對食品進行加熱。
如果誤用金屬類產品，則會產生火花，可能損壞本產品。

- 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。
- 如果附著的食品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。 (45 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。
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。
如果水分殘留，可能會導致加熱時間延長。



操作部位與標示說明

操作部位



① 加熱/啟動 按鈕

自動進行微波加熱時。
此外，可作為其他加熱的啟動按鈕使用。
指示燈閃爍，提醒用戶按下按鈕。
加熱中就會變成亮燈模式。

② 解凍 按鈕

對冷凍肉類、冷凍魚類等進行解凍時。

③ 取消 按鈕

中途想要取消加熱指令時，進行取消指令的操作。
(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「啟動」按鈕。)

④ 手動加熱 按鈕

設定手動加熱時。
確定時，指示燈閃爍，提醒用戶按下按鈕。

⑤ 溫度・高低 按鈕

用於自動加熱的完成強度調節，以及、[27] 烤箱、
[29] 水波烤箱、發酵的溫度設定。

⑥ 庫內燈 按鈕

開啟或關閉加熱中爐內燈光時。
工廠出貨時會顯示為「燈滅」。
※進行[29] 發酵時也不會亮燈。

⑦ 旋轉鈕

- 依照選項編號，份量進行調整。
- 配合[25] 微波的微波輸出功率。
- 配合手動加熱時間時。

⑧ 簡易蒸煮・燒烤 按鈕

- 自動進行蒸煮加熱或者燒烤加熱時。

選項標示 ● 編號[1]～[32]，表示用旋鈕選擇的選項編號。

加熱・蒸煮	燒烤・炸物	套餐組合	甜點・披薩	手動加熱
1 酥脆加熱	9 照燒雞	17 早餐組合	21 海綿蛋糕	25 微波
2 保濕加熱	10 焗烤	18 便當組合	22 戚風蛋糕	26 蒸煮
3 單點蒸氣加熱	11 排骨	19 義大利麵加醬汁	23 泡芙	27 烤箱
4 牛乳・酒	12 鹽烤鮭魚・鱈魚	20 炒麵組合	24 脆皮披薩	28 燒烤
5 蒸蔬菜	13 炸雞			29 水波烤箱・發酵
6 飲茶點心	14 炸物			30 水波燒烤
7 通心粉沙拉	15 炸春捲			31 除菌
8 茶碗蒸	16 烤地瓜			32 清潔保養

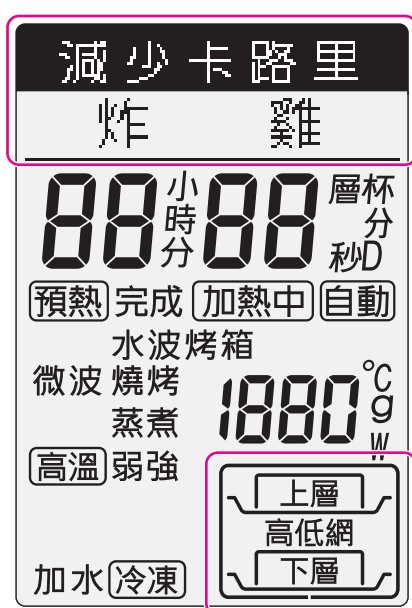
主要標示說明

標示部位

- 顯示加熱種類、選項編號、自動選項名稱、加熱時間、溫度、加熱進行情況、使用的附屬品等。
- 開關爐門時電源啟動，會顯示「0」。
- 關閉爐門1分鐘後電源會自動切斷。電源的切斷時間因加熱情形而異。

電源自動關閉功能

21 頁



健康標誌、加熱種類、或選項名稱。

可延長

- 在顯示中途，可進行延長加熱時間的操作。
- 加熱結束後，會顯示3分鐘時間。開啟爐門後，則變為只顯示1分鐘時間。

想要延長加熱時間時 21 頁

弱強

- 使用自動加熱之間，按下[溫度·高低]按鈕時。
- 選擇[26]蒸煮時。

使用的附屬品。



例 將烤盤置於下層與低網的情形時



例 將烤盤置於上層時

消除通知音（加熱完成音等）時

插入電源插頭，開關爐門，接通電源。顯示「0」。

20 頁

1 請持續按下 **手動加熱** 按鈕約4秒鐘，直至發出「**嗶嗶**」聲響。

2 按下 **取消** 按鈕，顯示「0」，則設定完成。

※即使標示消失（拔起電線）仍會保持已設定好之狀態，但會發出錯誤（嗶嗶嗶）的聲響。

- 需要發出聲響時，請持續按下 **手動加熱** 按鈕約4秒鐘，直至發出「**嗶**」聲響，然後按下 **取消** 按鈕。

基本操作

自動加熱

加熱(微波)

按下 **加熱/啟動** 按鈕即可。



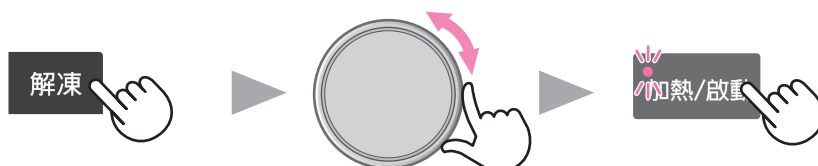
簡易蒸煮・燒烤

按一下為簡易蒸煮（蒸煮加熱）
按兩下為簡易燒烤（水波燒烤加熱）
之後反覆操作。



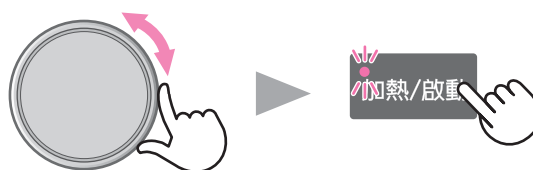
解凍

按下 **解凍** 按鈕，
選擇 **食品重量**。



選項編號[1]～[24]

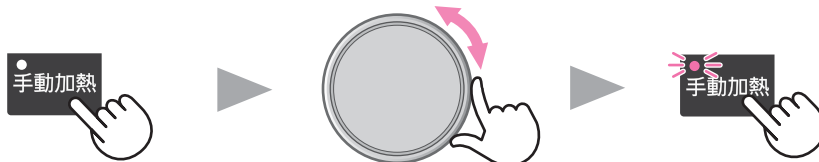
選擇 **選項編號**。



手動加熱 選項編號[25]～[32]

按下 **手動加熱** 按鈕，選擇選項編號。

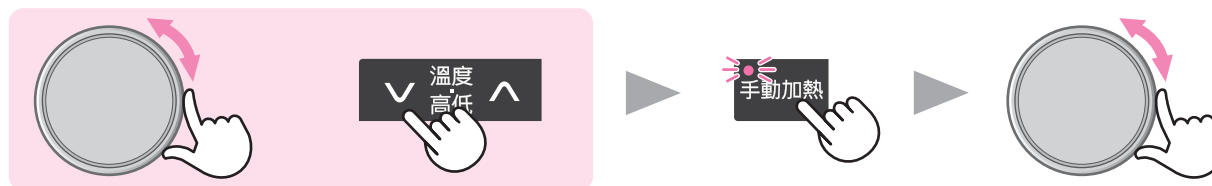
1



選擇輸出功率和溫度。（因加熱種類而異）

選擇加熱時間。

2



3



- 以 [27]～[30] 進行預熱時，操作順序會不同。請仔細參閱各項操作的說明。
- 即使不按 **手動加熱** 按鈕，亦可通過轉動旋鈕選擇手動加熱的選項編號。
向右轉動，則從 [1] 開始按順序顯示；向左轉動，則從 [32] 開始顯示。
- 按下 **手動加熱** 按鈕，則從選項編號 [25] 開始，因此能夠迅速選擇。

關於水波爐

水波爐是怎樣的調理器具？

水波可以做什麼樣的事？

- 除了一般微波爐烤箱可以完成的料理外，水波爐還加上可以單獨以水進行「燒烤」、「蒸」、「煮」、「發酵」等加熱調理方式。此外，本產品還具有對餐具等進行除菌的功能。

水波燒烤與燒烤有什麼差別？

- 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

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。

照燒雞或炸雞塊、烤茄子等燒烤調理方式建議使用此方法。

燒烤

比起減少油脂及降低鹽分的功能，重視烤肉顏色及香氣時可使用此調理方法。

焗烤、烤魚、照燒鰻魚等建議使用此調理方法。

水波烤箱與烤箱有什麼差別？

- 將溫度控制在一定溫度（100—250℃），使爐內的食品可加熱。

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。

適合烤地瓜等選項。

烤箱

與一般烤箱相同的調理方式。

如蛋糕等，不需特別注重酥脆加熱方式的，建議可採此調理方式。

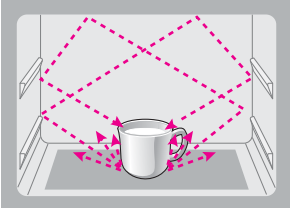
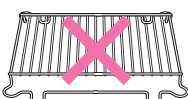
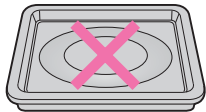
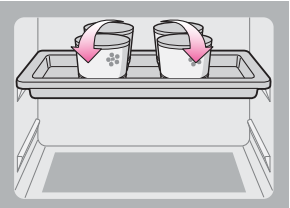
此外，柔軟的戚風蛋糕使用水的話會更增加蛋糕的柔軟度，但側面可能會產生一些賣相不佳的紋路，所以還是建議使用「烤箱」調理方式。

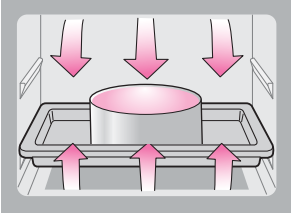
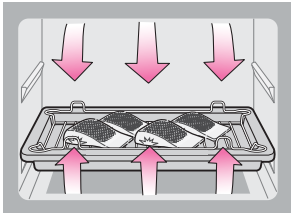
要怎麼把甜點與麵包烤的香噴噴？

- 配合加熱的進行，水蒸氣會適時地補充入爐內，故可完成泡芙的皮或蛋糕類的鬆軟度（自動加熱的情形）。
- 製作麵包最基本的功夫就是發酵，水蒸氣可以增加麵包的濕潤度，預防過於乾燥的情形。

加熱種類與組合

 代表使用水進行加熱。

加熱種類	加熱按鈕/相應選項	使用例
微波、解凍 以從水平底盤下方釋出的電波加熱  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。  	加熱 24 頁	白飯或剩菜加熱時使用。
	解凍 28 頁	肉或魚等生鮮食品解凍時使用。
	[4] 牛乳・酒 34 頁	牛乳、咖啡等飲料加熱時使用。
	[25] 微波 38 頁	配合加熱時間保溫。 可進行輸出功率的切換。 (600W・500W・200W・800W)
	這樣調理 不可使用水。一般來說與微波爐的加熱方法相同。 可進行食品重新加熱或快速解凍。	
蒸煮烹調  [使用的附屬品] ● 烤盤 ● 烤盤＋調理網	 簡易蒸煮 26 頁	輕鬆製作蒸煮類料理時。
	 [2] 保濕加熱 32 頁	白飯、中華麵、燒賣、茶碗蒸等加熱。
	 [3] 單點蒸氣加熱 33 頁	對少量食品進行短時間保濕加熱。
	 [26] 蒸煮[強] 39 頁	所有蒸煮類料理。
	 [26] 蒸煮[弱] 39 頁	茶碗蒸、布丁等。
	這樣調理 水蒸氣（達100℃），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。	

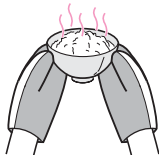
加熱種類	相應選項	使用例
烤箱・水波烤箱・發酵  [使用的附屬品] ● 烤盤 ● 烤盤＋調理網	 [1] 酥脆加熱 30 頁	用於天婦羅等炸物加熱。
	不可使用水 [27] 烤箱 40 頁	與一般烤箱一樣的加熱方式。
	 [29] 水波烤箱 40 頁	烤豬肉和烤排骨等肉類菜色。
	 [29] 發酵 44 頁	麵包或披薩等原料的製作。 (可一面加水避免過乾而發酵)
	這樣調理 ● 水波烤箱可透過溫度的控制，以過熱水蒸氣（100℃以上）進行加熱。 (發酵是以45℃的水蒸氣加熱) ● 烤箱可通過上下的加熱器令爐內保持一定溫度進行加熱。	
燒烤・水波燒烤  [使用的附屬品] ● 烤盤 ● 烤盤＋調理網	 簡易燒烤 27 頁	輕鬆製作燒烤類料理時。
	不可使用水 [28] 燒烤 42 頁	與一般燒烤一樣的加熱方式。 照燒魚、焗烤等。
	 [30] 水波燒烤 42 頁	烤鮭魚、照燒雞肉等。
	這樣調理 ● 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。	

調理時應注意事項

使用水進行加熱時

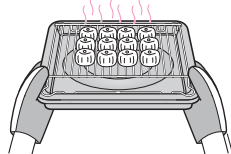
取出附屬品或食物時，請依照實際需要使用市售厚隔熱手套以免燙傷

連同餐具一起加熱，直接用手觸摸時可能有燙傷的危險。



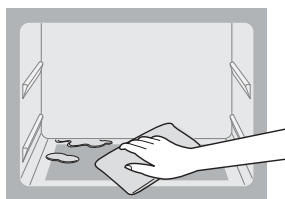
應緩慢、水平地搬動烤盤

盤中積存有肉汁、油或熱水，注意不要溢出。



調理完成後，請將爐內（水平底盤）殘留的水分拭淨

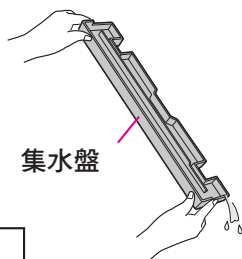
盤中積存有結露產生的水分。（最多50mL）
請待爐內冷卻後，用乾燥的抹布等擦拭乾淨。



使用完畢後，清除水箱和集水盤裡的水分。

取出爐門內側的水滴或水箱時溢出的水，會儲存在集水盤內（約30mL）。

關於集水盤 [8 頁](#)



集水盤中積存的水分可能會很燙。
請勿直接與水接觸。

每天清除一次水箱裡的水

使用時請注意清潔衛生。

不可使用保鮮膜

過熱水蒸氣加熱過程中保鮮膜容易著火。蒸煮加熱時，**使用保鮮膜時，食物會比較難變熱。**



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、去離子水、鹼離子水、井水等容易繁殖黴菌和雜菌。與使用可飲用軟水的情形相比，更需要勤於保養。

自動加熱時

加熱不足時，需要「延長」

加熱結束後顯示[可延長]時，請轉動旋鈕，選擇加熱時間，並按下 **啟動** 按鈕。

須延長加熱時間時
（加熱不足）

[21 頁](#)

需要重複持續製作時，請使用溫度・高低按鈕，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。

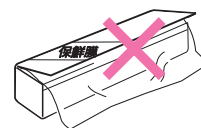
遵照記載的材料及份量

記載搭配本產品的內容。
如材料或份量有變更時，請以手動加熱方式一面觀察食材變化一面加熱。

烤箱、燒烤加熱時(加熱器加熱)

不得使用保鮮膜或塑膠容器

會融化或起火，因此不能使用。



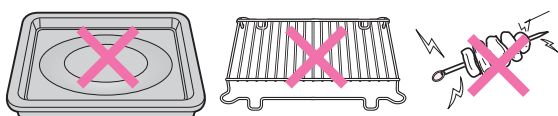
做好後，立即從爐內取出

- 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，導致淋濕食品。

以微波爐加熱時(電波加熱)

絕對不可使用附屬品(烤盤、調理網)、金屬類之製品

會產生火花、損壞本產品，或使附屬品產生破損。
特殊加熱方法請使用鋁箔紙，但請遵照本書所記載之使用方法。



進行切小切細、少量根菜類食品加熱時，請一定要加入約可浸泡食材的水

少量食材的加熱(100 g 以下)可能會產生火花或使食品燒焦，也可能導致機體故障。

調理包食品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。

※即食製品可採用【26】蒸煮【強】方式，帶包裝直接加熱。

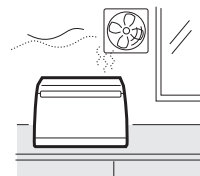


料理篇 24、54 ~ 55 頁

在所有加熱操作中

一面排氣邊進行調理

會產生大量熱氣和水蒸氣。



附屬品、容器請配合加熱使用

關於附屬品，請參考「加熱種類與組合」14 頁或料理篇。

關於容器，請參考

「可使用之容器、不可使用之容器」18 頁。

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。

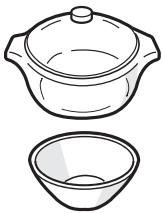
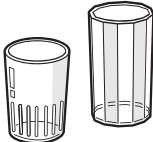
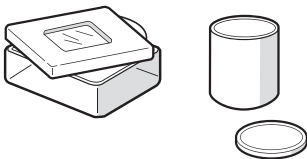
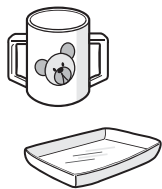
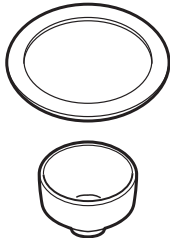
- 確認加熱狀態，請在加熱完成時迅速打開爐門再關起。
- 如果在自動加熱的中途打開，請參考料理篇的「選擇手動操作方式時」，以手動加熱的方式一邊觀察情況一邊加熱。

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

使用市售食譜等加熱時間或溫度，仍未能完成一道完美佳餚的情形經常發生。

可參考Cook book食譜料理篇相近選項的料理方式，一面進行烹飪調理。

可使用之容器、不可使用之容器

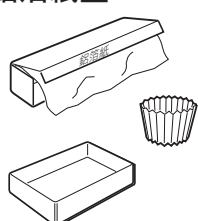
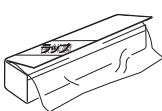
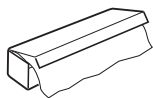
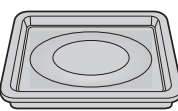
玻璃容器		塑膠		陶瓷	
耐熱性容器 	沒有耐熱性容器 (亦包含強化玻璃、雕花玻璃、水晶玻璃等。) 	耐熱度140°C以上的容器 	耐熱度不足140°C的容器和泡沫塑料容器等 	陶器・瓷器 	
微波・解凍	○ ●急速加熱或急速冷凍都可能使容器破裂。	×	○ ●砂糖或含油量較多的料理，可能會導致容器高溫變形或溶解，所以不得使用。 ●時間過久可能會產生變形或溶解的情形。 請選用標示有微波爐加熱專用之器皿。	×	○ ●急速加熱或急速冷凍都可能使容器破裂。 ●具有彩繪、裂縫、金銀花紋的器皿會損壞或發出火花，因此不能使用。
	重點 在使用自動加熱中的「加熱」模式時，請勿關上蓋子。如果是帶蓋容器（密閉容器等）並且蓋著蓋子使用，則感測器會無法檢測到蒸氣（熱氣），導致因加熱過度而發生冒煙、著火、突然沸騰。				
	○ ●急速加熱或急速冷凍都可能使容器破裂。	×	×	×	○ ●急速加熱或急速冷凍都可能使容器破裂。
燒烤・水波燒烤 烤箱・水波烤箱					
蒸煮・發酵	○ ●急速加熱或急速冷凍都可能使容器破裂。	×	○	×	○ ●急速加熱或急速冷凍都可能使容器破裂。

注意

當使用矽膠容器等下述以外的容器時，請向容器的生產廠商諮詢。

○：可使用

✕：不可使用

漆器等	金屬	其他			附屬品
漆器、 竹製品、 木、紙 	鋁箔紙、 不鏽鋼、 銅等金屬容器、 鋁箔紙盒 	耐熱度 140℃以上的 保鮮膜  ●將容器或盤包上保鮮膜時，請與食品之間保留一定的空間，輕輕覆蓋。	烹調紙・ 硫酸紙  使用前，請參閱包裝上記載的耐熱溫度。	特殊形狀之 容器 	調理網(金屬)  烤盤(金屬) 
✕ ●可能剝落、裂開或燃燒溶解等。 ●天麩羅敷紙、廚房紙巾等，只要採用本書記載的使用方法，便可使用。	✕ ●會引起火花所以不宜使用，但鋁箔紙盒如依照本食譜所記載之使用方法即可使用。（酒罐、解凍等）	○ ●油膩食物，在高溫下容易融化因此不能使用。	○	✕ ●特別是開口為細長型的容器，在微波爐加熱時可能會集中在容器細小的部分，可能因加熱造成「突然沸騰」，導致燙傷。	✕ ●會發出火花，損壞產品。
✕ ●可能剝落、裂開或燃燒溶解等。 ●竹籤等本書記載可使用之物品即可使用。	○ ●把手為樹脂材質的製品容易熔化，因此不能使用。	✕ ●恐導致熔化或起火燃燒的情形。	○ ●如接觸到爐內壁面時可能會發生燒焦的情形。	✕	○ ●可置放於烤盤上之物品，包含食品及容器載重量以4公斤為限。
✕	○	○ ●食品包裝時，食品難溫熱。	○	✕	○ ●可置放於烤盤上之物品，包含食品及容器載重量以4公斤為限。

可使用之容器、不可使用之容器

操作[31] 除菌時，請參閱「可除菌的物品」。

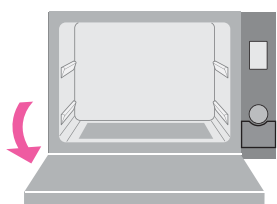
51 頁

接通、切斷電源

啟動電源—從加熱完成到切斷電源為止(電源自動關閉功能)

啟動電源

插入電源插頭，開關爐門



顯示初始畫面



- 在初始畫面狀態下超過1分鐘時，電源會自動關閉。
(電源自動關閉功能)

21 頁

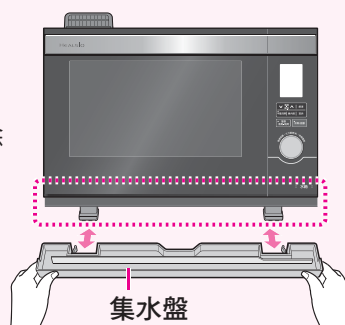
使用水

進行加熱的準備

1 集水盤的確認

(如果積存有水分，則將其清除乾淨)

集水盤應提前裝好。



調理中產生的水蒸氣、爐門內側的水滴、以及取出水箱之際溢出的水分(約30mL)會積存在內。

集水盤的 拆卸、安裝方法

8 頁

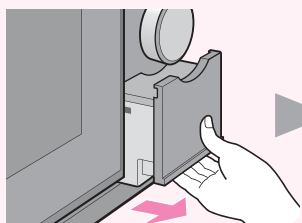
2 水箱的準備



一定要使用室溫的可飲用軟水。

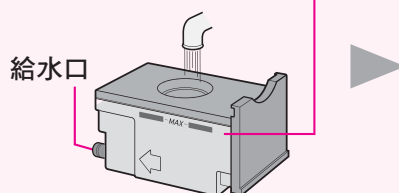
- * 可飲用的軟水：純水、煮過的開水。
- * 不可使用的水：蒸餾水、淨水器的水、礦泉水、鹼離子水、井水等容易繁殖黴和雜菌。與使用可飲用軟水的情形相比，更需要勤於保養。

取出水箱



注入可飲用軟水

水位線超過MAX時，水容易溢出。



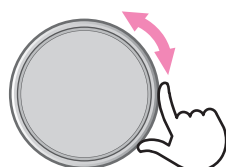
安裝水箱



確實往內部壓入

加熱設定・啟動

放入食品，關閉爐門，
選定選項編號後開始啟動。



...



加熱

下頁繼續

- 只要按下 **加熱** 按鈕，就會開始進行加熱。
- 關於解凍，請按下 **解凍** 按鈕，選擇食品重量。

加熱完成



打開爐門
取出爐內食品



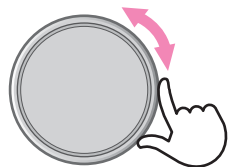
注意

加熱後，為使產品內部冷卻，
風扇最久約可運轉10分左右。
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。

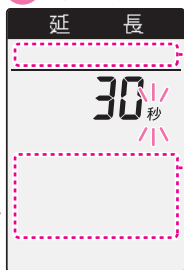
繼續加熱時

想要延長加熱時間時 (加熱不足)

加熱完成後，如想要延長“一分鐘以內”的
加熱，請按下 **啟動** 按鈕。



例 延長30秒時



手動加熱時
顯示加熱種類

自動加熱時
顯示加熱種類

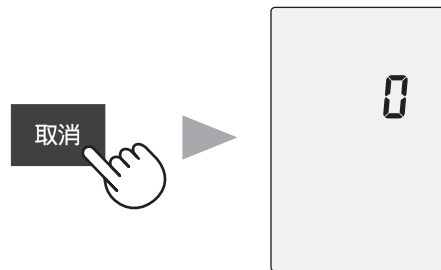
* 加熱結束後若都沒有打開過
玻璃門，於加熱結束後，可
再度設定延長加熱3分鐘。

如果【可延長】標示消失，則按下 **手動加熱** 按鈕，並選擇加熱的種類和時間（溫度），
按下 **啟動** 按鈕。

（自動加熱時，請參考料理篇的「選擇手動操作方式時」）

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。



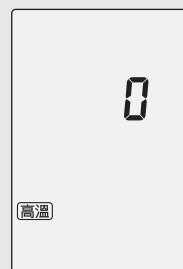
接通、
切斷電源

切斷電源

電源自動關閉功能

取出食品後，在以下3個條件下，電源會自動切斷。
在電源關閉為止的時間，依爐內溫度不同，可能有1—30分左右的差異。

- 1 爐門關閉
- 2 顯示初始畫面
(按下 **取消** 按鈕時，則顯示初始畫面)
- 3 沒有顯示[高溫]標示



- [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。

每天至少進行一次水箱及集水盤的保養，並將機身除水乾淨 47 頁

首先由此開始

請進行空燒



(所需時間：20分左右)

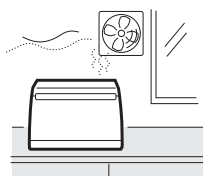
購買本產品後，正式使用前應操作事項

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**[32] 清潔保養(爐內清潔)**。**(49 頁)**

首先讓排氣變好吧！

通風



請務必將房間內的窗戶全部打開，啟動風扇 **重點**

安裝集水盤 **(8 頁)**

打開爐門，注水至水位線**MAX**，安裝於機體上。

超過水位線**MAX**過多，會較容易溢出。

準備



關閉爐門，選擇
[29 水波烤箱]

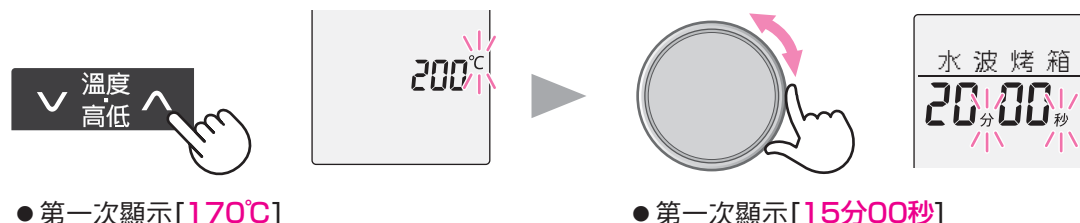
1



請選擇加熱溫度**[200℃]**

請選擇加熱時間**[20分00秒]**

2





注意

在加熱中以及加熱後的一段時間內，請勿接觸爐內及爐門。

【可能會導致燙傷】

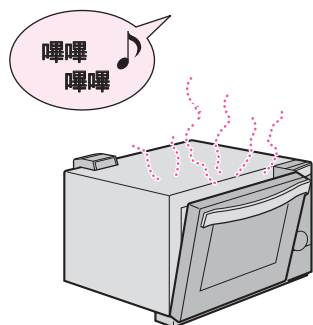
手動

3



加熱

20分後，加熱完成



- 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。

此時機體會變得相當熱，請特別注意。

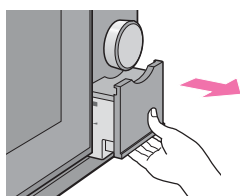
- 此時可開啟一點點縫隙，讓爐內的蒸氣可以排出。

請勿於臉部靠近爐門時開啟爐門。
蒸氣會於此時竄出。

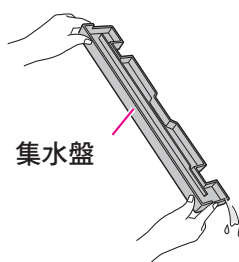
- 加熱完成後，為使本產品內部冷卻，風扇會開始自動運轉。
(5分左右)



- 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。
- 爐內如有水滴殘留時，待爐內溫度冷卻後，再以乾抹布擦拭乾淨。
(蒸氣排出口附近，可能會有白色黏著物，
這是在水內所含礦物質的作用下形成的，不存在衛生問題。)



10秒後



- 將水箱裡的水清除乾淨，等待約10秒後將集水盤裡的水清除乾淨。並立即裝好集水盤。

如果空燒完成的話

請進行空燒

注意

- 爐內處於高溫狀態時，不能使用以下加熱選項。
解凍・[29] 發酵・[31] 除菌…顯示部位會顯示「U04」，並有通知音響起。 55 頁
- 集水盤內囤積的水有可能是熱水的情形。所以請勿直接接觸水。

加熱

微波加熱



警告

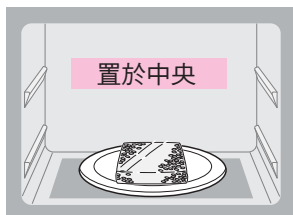
請勿加熱蛋類（帶殼蛋、水煮蛋、雜燴中的蛋等）

【可能會爆炸，非常危險】

例 加熱冷凍白米飯（150g）時（其他食譜參考右頁）

自動

準備



放入食品

- 在耐熱性平盤上放置保鮮膜包裹的冷凍白米飯。
放置時如果過於靠邊，則無法達到良好效果。

切勿用於飲料加熱，以免發生沸騰。

使用[4]牛乳・酒加熱。

34頁

- 可使用之容器 微波 18頁
請勿使用帶蓋容器（密封容器等）或袋子。

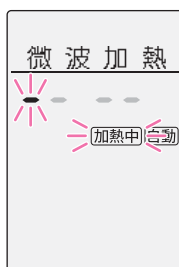
- 不使用烤盤、調理網。



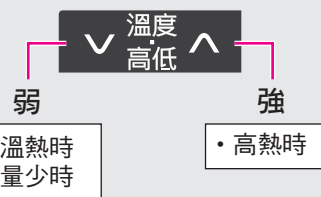
- 食品量大時，分為2部分，並將其放置於中央。

- 需要包上保鮮膜時 25頁

關閉爐門



- 忽明忽滅表示進行狀態。
（亮4個燈表示接近加熱完成階段）
- 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下[溫度・高低]按鈕。



- 當為▲（強）時，顯示剩餘時間。

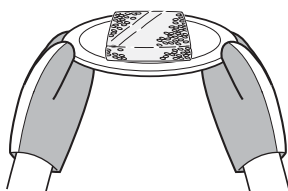
重點 根據食品狀態，某些情形必須按下[溫度・高低]按鈕。 25頁

加熱完成

加熱

嗶嗶
嗶嗶

取出食品



- 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[啟動]。

- 想要延長加熱時間時

21頁

注意

- 除了對白飯、煮過的蔬菜（冷凍）進行解凍 29頁 之外，請勿使用[加熱]按鈕。

部分食品如果加熱過度，可能會冒煙、著火。

- 對水分少的食品（乾貨、花生等）、乾燥的食品、巴西利、容易飛濺的食品（花枝等）、綠紫蘇等進行乾燥操作時，請在[25]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。（食品、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。



警告

不能用於豆沙包/麵包/烤地瓜、水分含量少的食品、以及量少的食品。

【可能會導致冒煙、著火】

各食品 自動加熱的技巧

- 請根據食品的狀態、份量來調節溫度強度。
-  為可覆蓋保鮮膜。
- 在根據時間、瓦數進行加熱時，請參考使用方法 **38 頁**、加熱標準時刻表 **加熱**。
- 料理篇 **54 ~ 59 頁**

食 品	份 量	狀 態	有無保鮮膜	強度調節	訣 竅
白飯 	1~4碗 (1碗150g)	常溫・冷藏	—	4碗時  (強)	●太硬時，請灑水。
冷凍白飯 	1~2個 (1個100~150g)	冷凍		—	●平放冷凍食品，使每個食品的重量在100~150g，厚度在3cm以內。 必須放置在器皿上。 
燴飯	100~400g	常溫・冷藏	—	—	●加熱後攪拌。
	250~400g	冷凍		—	●事先充分搓揉。
湯品(味噌湯)	1~2杯(1杯150mL)	常溫・冷藏	—	 (強)	●加熱後攪拌。
咖哩、濃湯	200~400g	常溫・冷藏		 (弱)	●加熱後攪拌。
		冷凍		 (強)	●放入平淺的平底鍋。出現剩餘時間顯示後取出攪拌，在按下 開始 按鈕繼續加熱。  加熱後再攪拌。
蒸煮(燒賣)	5~12個 (160g)	冷凍		—	●兩面均請灑水。
煮物	100~400g	常溫・冷藏	—	 (強)	●如水煮魚等有可能爆裂的料理，請包上保鮮膜加熱。
炸類(天婦羅)	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。 ●加熱花枝時可能會發生飛濺的情況，請在 [25] 微波模式 下選擇 [200W] ，進行輕度加熱。
烤雞肉串	2~6本(150g)	常溫・冷藏	—	—	—
烤物(漢堡排)	1~4個 (1個90g)	常溫・冷藏	—	 (強)	—
		冷凍		—	●加熱後請持續包裹保鮮膜燜2~3分鐘。
炒麵	100~200g	常溫・冷藏	—	—	●想要讓食品保持乾爽，請混上一些沙拉油或奶油。
烤地瓜、南瓜	250~500g	冷凍		—	—
綜合蔬菜	100~300g	冷凍		—	 注意 ●對於少量加熱，如果加熱過度，可能會導致冒煙、著火。

請注意

- 該加熱方法是通過感測器檢測食品的蒸氣(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。
使用保鮮膜時，請與食品之間保留一定的空間，輕輕覆蓋。
- 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。

加熱

簡易蒸煮

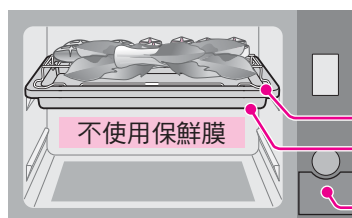
蒸煮加熱

輕鬆製作蒸煮類料理

自動

材料、烹調的重點請參考料理篇。 料理篇 5 ~ 7 頁

準備



放入食品

置於上層

高網
烤盤

※根據不同食品，
有時會使用
調理網。

水 至水位線MAX

- 可使用之容器 **蒸煮** 18 頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

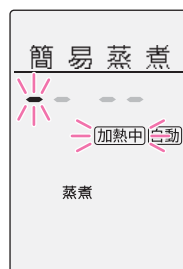
1

關閉爐門



- 每次按下，可選擇【簡易蒸煮】與【簡易燒烤】。

2



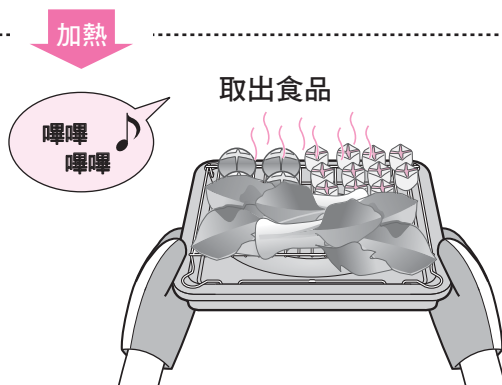
- 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下【溫度・高低】按鈕。



重點 依食品的種類不同，有時一定要以【溫度・高低】進行調節。

- 如果不調節溫度強度，則需加熱約14分鐘。
- 加熱途中會顯示剩餘時間。

加熱完成



取出食品

溫度很高，請勿直接用手接觸
烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。

- 想要延長加熱時間時 21 頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 8 頁
- 請不要忘記爐內的清潔。 45 頁

簡易燒烤 水

水波燒烤加熱

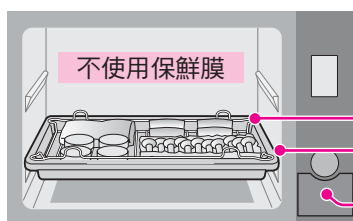
輕鬆製作燒烤類料理

自動

材料、烹調的重點請參考料理篇。

料理編 8 ~ 10 頁

準備



放入食品

置於下層

低網

烤盤

水 至水位線MAX

● 可使用之容器

水波燒烤

18 頁

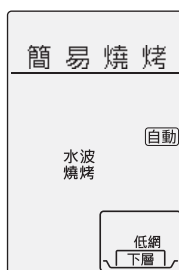
● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

1

關閉爐門

● 簡易
蒸煮・燒烤

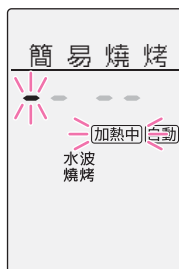
按2次



● 每次按下，可選擇【簡易蒸煮】與【簡易燒烤】。

2

加熱/啟動



● 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下[溫度・高低]按鈕。

溫度
高低

弱

強

・約19分

・約28分

重點 依食品的種類不同，有時一定要以[溫度・高低]進行調節。

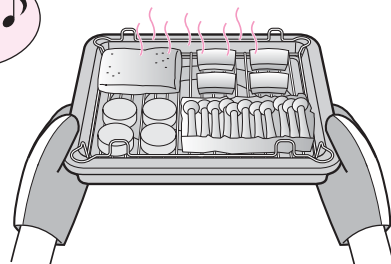
● 如果不調節溫度強度，則需加熱約25分鐘。

● 加熱途中會顯示剩餘時間。

加熱

取出食品

嗶嗶
嗶嗶



加熱完成

溫度很高，請勿直接用手接觸

烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。

● 想要延長加熱時間時

21 頁

● 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

8 頁

● 請不要忘記爐內的清潔。

45 頁

簡易蒸煮／簡易燒烤

解凍

微波加熱

例 將冷凍的肉 (200g) 解凍

自動

爐內高溫時，不能使用。顯示「U04」。 55 頁

準備



放入食品

鋪上保鮮膜

不要用保鮮膜包裹、覆蓋

● 可使用之容器 解凍 18 頁

● 不使用烤盤、調理網。



1

關閉爐門

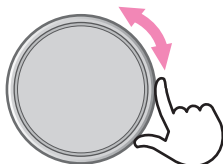


● 第一次顯示 100 g



2

選擇 [食品重量]



● 設置範圍
100~500 g 為止
(以 100 g 為單位)

3



● 調節完成強度時，請在按下
啟動鈕後 30 秒內按下
[溫度·高低] 按鈕。



重點 依食品的種類不同，有時
一定要以 [溫度·高低]
進行調節。 29 頁

● 加熱途中會顯示剩餘時間。

加熱完成

加熱

取出食品



● 想要延長加熱時間時

21 頁

各材料 解凍的技巧

- 要解凍的時候，請先使用放入冷凍室的食物。

解凍時，在【25】微波模式下選擇【200W】，調好時間，一邊觀察情況，一邊進行解凍。請參閱加熱標準時刻表

生鮮食品解凍。料理篇 60 ~ 61 頁

根據材料，使用【溫度・高低】按鈕。

材料		強度調節	訣竅
肉類	肉塊	▲ (強)	—
	薄切肉片	—	※帶骨雞肉請在腿部細小的部分捲上鋁箔紙。
	雞肉		
	絞肉		
魚類	鮭魚	▼ (弱)	※請在魚尾細小的部分捲上鋁箔紙，霧面朝外。
	花枝、蝦子		
	魚		

■ 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。
- 將新鮮食品平整、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3cm以內)
過厚的食品會變得不易解凍。

※蔬菜用水稍煮，保持偏硬的狀態，並充分瀝乾水分。解凍時用【加熱】進行加熱。

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。

解凍

1 酥脆加熱 水

水波烤箱加熱

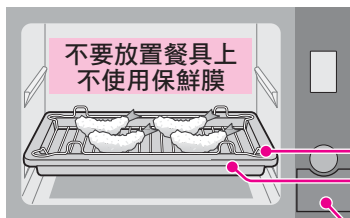
例 加熱天婦羅（常溫、冷藏食品）

自動

用過熱水蒸氣去除多餘的油分，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品，不能進行烹調。

準備



放入食品

置於下層
低網
烤盤
水 至水位線MAX

● 可使用之容器 水波烤箱

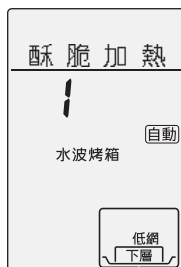
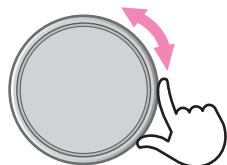
18 頁

● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

● 加熱冷凍食品時，將旋轉鈕稍微向右旋轉，顯示[冷凍]。

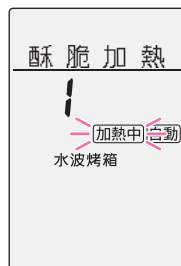


關閉爐門，選擇
[1 酥脆加熱]

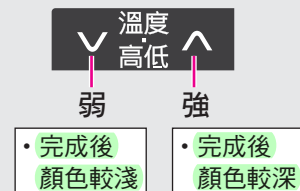


1

2



● 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下[溫度·高低]按鈕。



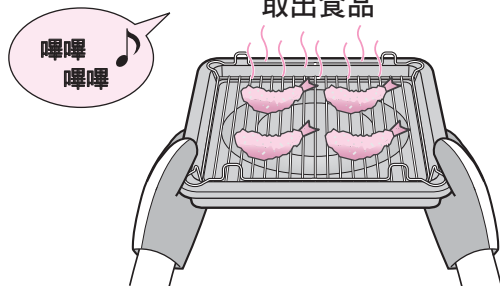
重點 依食品的種類不同，有時一定要以[溫度·高低]進行調節。

31 頁

● 加熱途中會顯示剩餘時間。

加熱

取出食品



加熱完成

溫度很高，請勿直接用手接觸

烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。

● 想要延長加熱時間時

21 頁

● 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

8 頁

● 請不要忘記爐內的清潔。

45 頁

各食品 酥脆加熱的技巧

進行手動加熱時，請參考加熱標準時刻表 **加熱**。料理篇 56 ~ 59 頁
不使用保鮮膜。

食品	份量	狀態	強度調節
天婦羅	100~400g	常溫・冷藏	400g時 ▲ (強)
● 炸什錦容易燒焦，請用 [29] 水波烤箱進行加熱。料理篇 56 ~ 57 頁			
帶骨炸雞 (已經油炸過食品)	100~200g	常溫・冷藏	—
炸豬排、可樂餅 (已經油炸過食品)	100~200g	常溫・冷藏	▼ (弱)
烤魚、烤雞肉串 (已經烤過之食品)	100~200g	常溫・冷藏	▼ (弱)
漢堡 (已經烤過之食品)	1~2個(1個90g)	常溫・冷藏	▼ (弱)
		冷凍※	—
章魚燒 鯛魚燒、紅豆餅	80~160g	常溫・冷藏	▼ (弱)
		冷凍※	
大阪燒類	1個(200g)	常溫・冷藏	▲ (強)
		冷凍※	
烹調好的便當用油炸食品 (已經油炸過食品)	80~150g (1個20~35g)	冷凍※	—

※將旋轉鈕稍微向右旋轉，顯示[冷凍]。

注意

- 與微波爐加熱比較起來較耗時。
- 依食品的種類及形狀，完成的方式有差別。
請善用溫度調節或延長來完成加熱。
特別是市售的食品，請一邊觀察情況，一邊進行加熱。
- 根據食品的種類與狀態，某些食品完全不能脫油。

2 保濕加熱

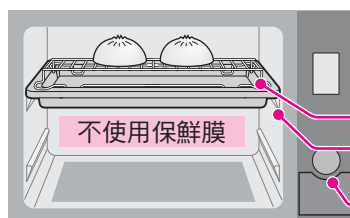
蒸煮加熱

例 加熱中華肉包（常溫・冷藏）

自動

通過大量的蒸氣補充水分，進行保濕加熱。
分量少時，用[3]單點蒸氣加熱進行加熱，可快速加熱。

準備



放入食品

置於上層

高網
烤盤

※根據不同食品，
有時會使用
調理網。

水 至水位線MAX

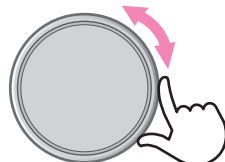
- 可使用之容器 **蒸煮** 18 頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

- 加熱冷凍食品時，將旋轉鈕稍微向右旋轉，顯示【冷凍】。

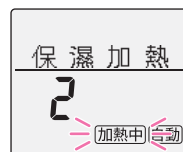


1

關閉爐門，選擇
[2 保濕加熱]



2



加熱

- 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下【溫度・高低】按鈕。

重點 依食品的種類不同，有時一定要以【溫度・高低】進行調節。（參照下表）

- 加熱途中會顯示剩餘時間。

加熱完成



取出食品

溫度很高，請勿直接用手接觸

烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。

- 想要延長加熱時間時

21 頁

- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

8 頁

- 請不要忘記爐內的清潔。

45 頁

進行手動加熱時，請參考加熱標準時刻表 **加熱** 。 料理篇 54 ~ 59 頁

食品	份量	狀態	強度調節	訣竅
白飯、紅豆糯米飯	1~2碗 (1碗150g)	常溫	1碗時 ▽ (弱)	● 將每份茶碗蒸依序放入烤盤上。如為一碗，則放置在中央。 ● 如為冷凍時，用[26] 蒸煮進行加熱。
中華肉包	1~4個 (1個70~120g)	常溫・冷藏 冷凍※	1個為120g時 △ (強)	● 在烤盤上放置高網，然後放上食品。
燒賣	5~12個 (160g為止)	常溫・冷藏 冷凍※	— ▽ (弱)	● 在烤盤上放置高網，然後放上食品。
茶碗蒸	1~4個 (1個150g)	常溫・冷藏	△ (強)	可以加熱冷掉的手工製茶碗蒸或者市售的冷藏茶碗蒸。 ● 放在烤盤上。 ● 手工製茶碗蒸可以使用共蓋或保鮮膜加熱。 ● 市售之冷藏茶碗蒸，不需將膠蓋拆下即可直接進行加熱。

※將旋轉鈕稍微向右旋轉，顯示【冷凍】。

注意

- 與微波爐相比，花費的時間較多。
- 根據容器的形狀、材質及盛放的方法，加熱的溫度也會有所差別。請使用完成強度調節、加熱延長功能。特別是市售的食品，請一邊觀察情況，一邊進行加熱。

3 單點蒸氣加熱 水

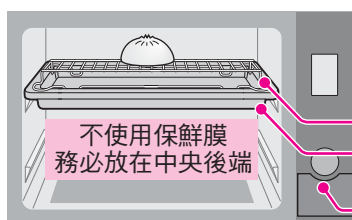
蒸煮加熱

例 加熱1個中華肉包（常溫・冷藏） 參考時間：9分鐘

自動

與[2]保濕加熱相比，可以更快速地對一人份的菜餚等很少的份量進行加熱。

準備



放入食品

置於上層

高網
烤盤

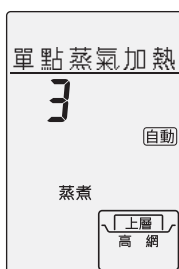
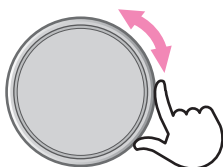
※依食品不同，也可能直接放置在烤盤上。

水 至水位線MAX

- 可使用之容器 蒸煮 18 頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

1

關閉爐門，選擇
[3 單點蒸氣加熱]



- 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下[溫度・高低]按鈕。

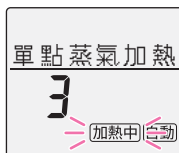


重點 依食品的種類不同，有時一定要以[溫度・高低]進行調節。

參照下表

- 加熱途中會顯示剩餘時間。

2



加熱

加熱完成



取出食品

溫度很高，請勿直接用手接觸
烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。

- 想要延長加熱時間時 21 頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 8 頁
- 請不要忘記爐內的清潔。 45 頁

食品	份量	狀態	強度調節	訣竅
白飯、紅豆糯米飯	1杯(150g)	常溫	—	● 放入碗中，置於烤盤的中央後端。
中華肉包	1個(70~120g)	常溫・冷藏	120 g 時 ▲ (強)	● 直接置於高網的中央後端，放置在烤盤上。
燒賣	6個(80g)	常溫・冷藏	—	● 直接置於高網的中央後端，放置在烤盤上。
罐頭食品 (烤秋刀魚、烤雞等)	1罐 (80~100g)	常溫	100 g 或以下時 ▼ (弱)	● 打開罐頭蓋，置於高網的中央後端，並放置在烤盤上。
豆沙包	1個 (50~100g)	常溫・冷藏	▼ (弱)	● 直接置於高網的中央後端，放置在烤盤上。 ※日式糯米點心（例如：大福等）不能進行加熱。

- 加熱中式肉包、燒賣等冷凍食品時，請使用[2]保濕加熱。
- 罐頭食品、豆沙包等加熱至與體溫相近的合適溫度。

保濕加熱／單點蒸氣加熱

4 牛乳・酒

微波加熱

例 加熱一杯牛乳（200mL）

自動

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** 18 頁

● 不使用烤盤、調理網。



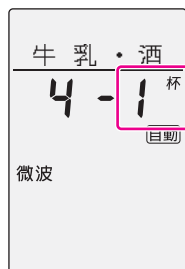
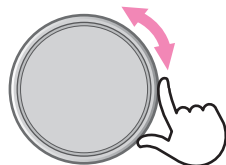
● 加熱前、加熱後，務必進行攪拌。

1

關閉爐門，選擇

[4 牛乳・酒]

（還要選擇杯數）



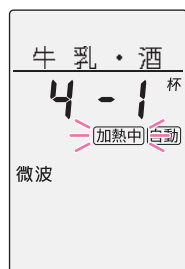
杯數

● 設置範圍

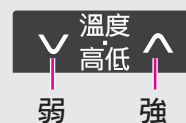
1~4杯

2杯以上請進一步旋轉旋鈕，選擇杯數。

2



● 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下**[溫度・高低]**按鈕。



重點 溫酒時，務必按下 **弱**（弱）。（此為標準加熱）

35 頁

● 加熱途中會顯示剩餘時間。

加熱完成

加熱



取出食品



● 想要延長加熱時間時

21 頁

● 加熱過度時，請務必在爐內冷卻1~2分鐘後再取出。



警告

不得過分加熱
否則可能會突然沸騰導致液體飛濺

【可能會導致燙傷】

各食品 加熱飲料的技巧

- 在容器內放入標準份量（參照下表）即8分滿左右。
- 放入容器中每一杯的標準份量。
- 請根據加熱前的溫度進行完成強度的調節。（參照下表）

mL=cc

食品	標準份量 每1杯	加熱前標準溫度	強度調節
牛乳 	200mL	冷藏保存...約8°C	 (強) • 加熱時 • 比加熱前的標準溫度低時
咖啡	150mL	常溫保存...約20°C ※比牛乳約熱10°C。	 (弱) • 保溫時 • 比加熱前的標準溫度高時
酒  酒高於瓶頸最細的部位時，要纏上鋁箔。	180mL	常溫保存...約20°C	●一定要選擇  (弱)。 (即使按下弱，也可以完成標準加熱。) ●加熱或者加溫時，請在 [25] 微波模式下選擇 [600W]，調好時間，一邊觀察情況，一邊進行加熱。

牛乳・酒

注意

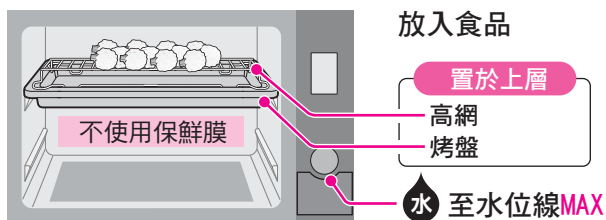
- 在酒瓶上使用鋁箔紙時，請不要接觸到爐內及壁面。
可能產生火花或爐門玻璃破裂的情形。
- 裝在瓶子中的食品，請務必移入其它容器。
否則可能會溢出。
- 少於基準分量時，開始加熱後，請在30秒內進行完成強度調節，或者在 [25] 微波模式下選擇 [600W]，調好時間，一邊觀察情況，一邊進行加熱。
以 **加熱** 一可能會使水加熱至沸騰的狀態。
※進行手動加熱時，請參閱加熱標準時刻表 **加熱** **飲料**。

料理篇 54 ~ 55 頁

5 蒸蔬菜 水

蒸煮加熱

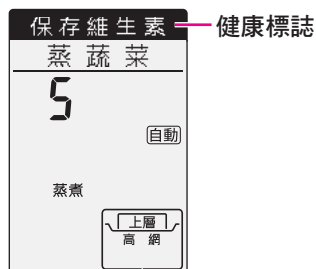
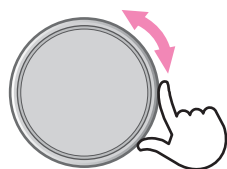
準備



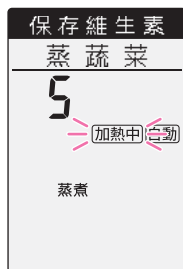
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

1

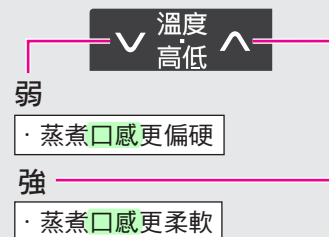
關閉爐門，選擇
[5 蒸蔬菜]



2



- 調節完成強度時，請在按下啟動鈕後30秒內按下[溫度·高低]按鈕。



- **重點** 依食品的種類不同，有時一定要以[溫度·高低]進行調節。

37 頁

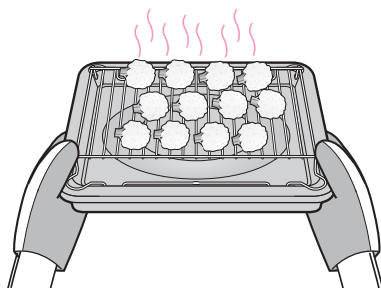
- 加熱途中會顯示剩餘時間。

加熱完成



取出食品

溫度很高，請勿直接用手接觸
烤盤上可能有水或油脂滴落，要小心不要燙傷。



- 想要延長加熱時間時

21 頁

- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

8 頁

- 請不要忘記爐內的清潔。

45 頁

● 1次可以加熱的份量為100～400 g。

● 將高網放置在烤盤上，擺放材料。

● 將材料切成同樣大小。

切法與下表不同時，請在【26】蒸煮【強】模式下一邊觀察情況，一邊進行加熱。

● 根據不同的材料，有些食品必須按下【溫度・高低】按鈕。

蒸煮下表以外的蔬菜（玉米、毛豆等）時，請參閱加熱標準時刻表 **蒸・燉**。

料理篇 60 ～ 61 頁

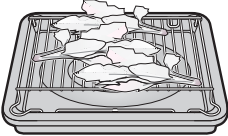
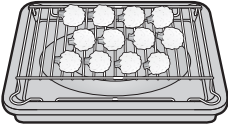
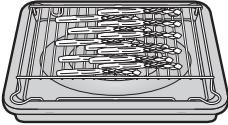
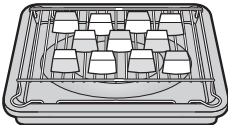
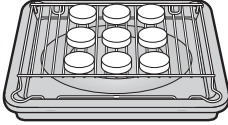
● 少量時或急用時，在【25】微波模式下選擇【600W】，調好時間進行加熱。

※少量食品（100g以下）進行微波加熱時，可能會產生火花或燒焦食品，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。

根據材料，使用【溫度・高低】按鈕

材料與訣竅		調節完成強度
菠菜、油菜 ● 將較粗的根莖，劃成十字。 ※不易放入調理網或食品超過調理網的範圍時，請直接放在烤盤上。 ● 加熱後為了去除澀味，請立刻從水中取出。		▼ (弱)
花椰菜 分成小朵狀。		—
蘆筍 ● 去除根部的硬皮。 ● 不要重疊地排放。		▼ (弱)
南瓜 ● 切成3—4cm的塊狀。 ● 不要重疊地排放。		▲ (強)
紅蘿蔔、牛蒡 ● 切成1cm厚度的圓片或者斜切。 ● 不要重疊地排放。		▲ (強)

25 微波



警告

請勿加熱蛋類（帶殼蛋、水煮蛋、雜燴中的蛋等）

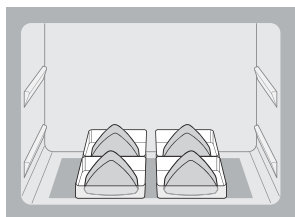
【可能會爆炸，非常危險】

例 加熱冷凍食品

輸出功率：600W 加熱時間：5分時

手動

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** 18 頁

● 不使用烤盤、調理網。



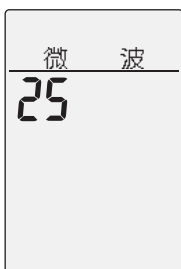
● 關於是否使用保鮮膜和參考時間，請參閱加熱標準時刻表。

料理篇 54 ~ 61 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。

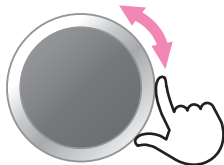
1

關閉爐門，選擇
[25 微波]



2

設定 [輸出功率 (W)]



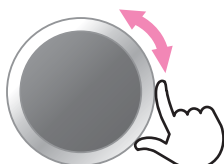
● 最初顯示 [600W]。
不變更時，按下
[手動加熱]。

● 將旋轉鈕向右旋轉時
600W → 500W
800W ← 200W



3

設定 [時間]



● 一開始會顯示 [0秒]

● 設定範圍

800W 10分為止

600W 30分為止

500W 30分為止

200W 1小時35分為止

● 5分以內，以每10秒為單位

● 10分以內，以每30秒為單位

● 30分以內，以每1分為單位

● 1小時35分以內，以每5分為單位

(200W時，10分以內，以每30秒為單位)

4



加熱

取出食品



加熱完成

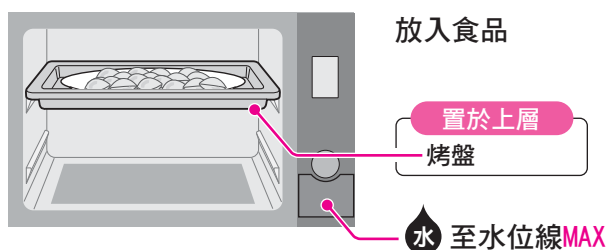
● 想要延長加熱時間時 21 頁

26 蒸煮

例 蒸煮蛤仔 用蒸煮[強]12分鐘時

手動

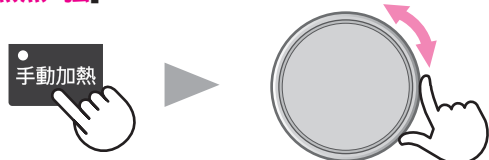
準備



- 可使用之容器 **蒸煮** 18 頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。
- 依選項不同，有時需使用調理網。如果在下層進行加熱，或者兩層進行加熱，將無法達到良好的加熱效果。詳細加熱狀況，詳情請參閱料理篇。

1

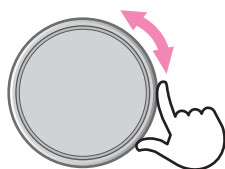
關閉爐門，選擇
[26 蒸煮 強]



將旋轉鈕向右轉動稍許，即可進行變更[弱]。

2

設定[時間]



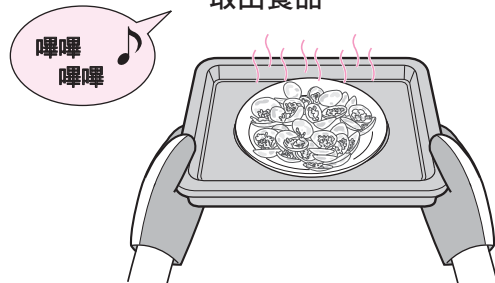
- 一開始會顯示[15分00秒]
- 設定範圍
 - 蒸煮[強]………30分為止
 - 蒸煮[弱]………45分為止
 - 15分以內，以每30秒為單位
 - 45分以內，以每1分為單位

3



加熱

取出食品



溫度很高，請勿直接用手接觸
烤盤上可能有水或油脂的滴落，要小心不要燙傷。

加熱完成

- 想要延長加熱時間時 21 頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 8 頁
- 請不要忘記爐內的清潔。 45 頁

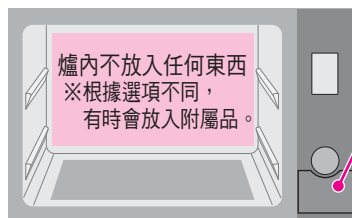
微波／蒸煮

27 烤箱 • 29 水波烤箱

例 烤製麵包卷

在[27]烤箱中設定 **預熱**：180℃ 時間：23分鐘時

準備



使用烤箱時不使用水

使用[29]水波烤箱加熱功能時，倒水。

至水位線**MAX**

● 可使用之容器 **18 頁**

烤箱 • 水波烤箱

● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

● **關於預熱**

常見問題參閱 **58 頁**

不進行預熱直接烤製時

與進行預熱的操作（左述）不同。

請根據下述步驟操作。

在操作 **準備** 中...

依選項規定步驟將附屬品及食品放入。

● 烤盤一般放在下層。
詳情請參閱料理篇。

在操作 **1** 中...

將 **預熱** 燈設為熄滅的狀態。
（轉動旋轉鈕）

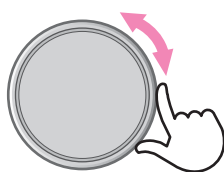
在操作 **2** 中...

調節溫度後，進入操作 **6**。

1

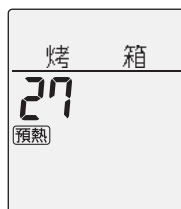
關閉爐門，選擇
[27 烤箱 預熱]

手動加熱



手動加熱

使用水波烤箱加熱功能時，選擇**[29]**。



2

設定 **[溫度]**

溫度
高低



● 一開始會顯示[170℃]

● 設定範圍
100~250℃為止
（以10℃單位）

3



● 預熱中，忽亮忽滅的燈即表示預熱狀態進行中。
（如果亮起四個燈，表示預熱接近完成）

● 預熱過程中變更溫度時，請按下**溫度**按鈕 **▽ ▲**。

4

完成預熱
嗶嗶
嗶嗶

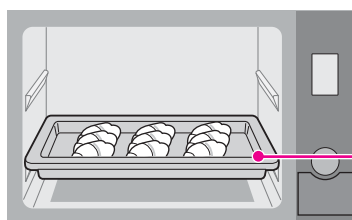


● 如果不打開門，將維持約20分鐘保溫狀態。

※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。

手動

5



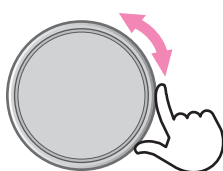
放入食品，
關閉爐門。

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。

6

設定[時間]



- 一開始會顯示[15分00秒]
- 設定範圍
1小時35分為止
 - 30分以內，以每1分為單位
 - 1小時35分以內，以每5分為單位

7



加熱

- 加熱過程中變更溫度時，請按下溫度按鈕 **▽ ▲**。

加熱完成



取出食品

溫度很高，請勿直接用手接觸
烤盤上可能有水或油脂的滴落，要小心不要燙傷。

- 想要延長加熱時間時 **21 頁**
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 **8 頁**
- 請不要忘記爐內的清潔。 **45 頁**

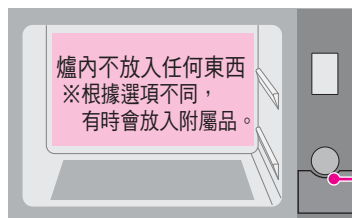
注意

- 以市售的食譜或瓦斯爐、其他電烤箱的菜單來操作時，可以一邊參考本食譜（料理篇）相類似選項的加熱時間、溫度或附屬品一面進行加熱。
（無類似選項時，或者需要持續進行烘烤時，請謹慎設定加熱時間，建議按 **預熱後烘烤時** 的說明進行操作）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。
- 預熱所需的時間根據室溫、有無附屬品而各不相同。
（最多20分鐘左右。一般來說，水波烤箱會比烤箱花費較多的時間。）

28 燒烤 • 30 水波燒烤 水

例 烤魚片 在[30]水波燒烤中設定 **預熱** 時間：15分鐘時

準備



水 至水位線MAX

用作[28]燒烤加熱時，不使用水。

● 可使用之容器
燒烤 • 水波燒烤 18 頁

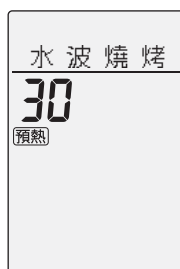
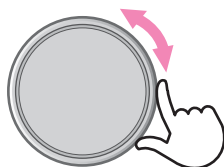
● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

● 關於預熱
常見問題參閱 58 頁

1

關閉爐門，選擇
[30 水波燒烤 預熱]

手動加熱



用作燒烤加熱時，
選擇[28]。

不進行預熱直接烤製時

與進行預熱的操作（左述）
不同。
請根據下述步驟操作。

在操作 **準備** 中...

依選項規定步驟將附屬品
及食品放入。

● 烤盤一般放在下層。
詳情請參閱料理篇。

在操作 **1** 中...

將 **預熱** 燈設為熄滅的狀態。
（轉動旋轉鈕）

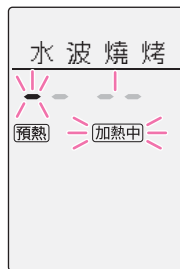
在操作 **2** 中...

沒有按下啟動按鈕



進入操作 **5**。

2

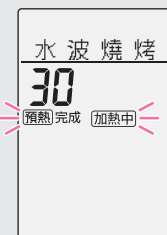


● 預熱中，忽亮忽滅的燈即表示預熱狀態進行中。
（如果亮起四個燈，表示預熱接近完成）

3

預熱
完成預熱

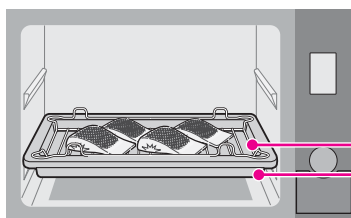
嗶嗶
嗶嗶嗶



● 如果不打開門，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。

手動

4



放入食品，
關閉爐門。

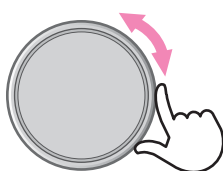
置於下層

低網
烤盤

- 爐內溫度會下降，因此開關爐門時的動作應迅速。

5

設定[時間]



- 一開始會顯示[15分00秒]
- 設定範圍
35分為止
 - 15分以內，以每30秒為單位
 - 35分以內，以每1分為單位

6



加熱

取出食品



溫度很高，請勿直接用手接觸
烤盤上可能會有水或油脂的滴落，要小心
不要燙傷。

加熱完成

- 想要延長加熱時間時 [21 頁](#)
- 使用完後，請將水箱或集水盤
裡面的水倒掉。 [8 頁](#)
- 請不要忘記爐內的清潔。 [45 頁](#)

注意

- 預熱所需的時間根據室溫、有無附屬品而各不相同。
(最多20分鐘左右。一般來說，水波燒烤會比燒烤花費較多的時間)

燒烤
·
水波燒烤

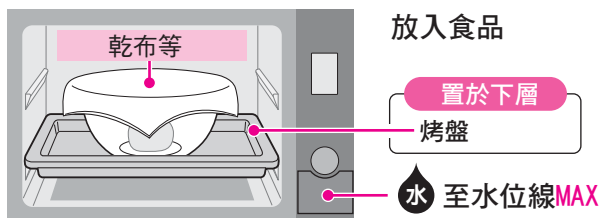
29 發酵 水

例 麵團發酵 溫度：40℃ 時間：50分鐘時

手動

爐內溫度很高時，不能使用。顯示「U04」。 55 頁

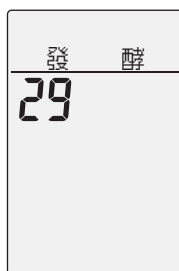
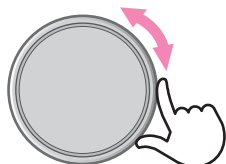
準備



- 可使用之容器 發酵 18 頁
- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

1

關閉爐門，選擇
[29 發酵]



2

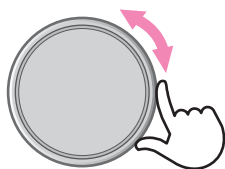
設定 [溫度]



- 一開始會顯示 [40分00秒] 和 [40°C]
- 設定範圍 30~45°C 為止 (以5°C單位)

3

設定 [時間]



- 設定範圍 2小時為止
- 1小時以內，以每5分為單位
- 2小時以內，以每30分為單位

4



加熱

取出食品



加熱完成

- 加熱過程中即使按下「庫內燈」，庫內燈也不會亮。(為保持發酵溫度之故)

- 想要延長加熱時間時 21 頁
- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水丟棄。 8 頁
- 請不要忘記爐內的清潔。 45 頁

保養



警告

務必從插座中拔出電源，並待產品冷卻後再進行操作

【否則可能會導致觸電、燙傷、受傷】

注意即時及定期清潔水波爐

清洗要點 - 及時清洗！

每次使用後如不及時清洗，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。

保持水波爐清潔，清除任何食物的殘渣，因它可能導致塗裝表面的劣化。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)



使用注意



油汙和水分
可能會引起生鏽
和烤箱庫內的
塗料剝落。

冷卻後，
請隨時擦去。

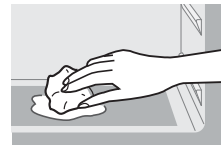
機體（內側・外側）、爐門玻璃

- 立即用擰乾後的抹布將水擦拭乾淨。
- 鋪上沾有溫水的抹布，等一段時間再擦拭，更容易去除汙漬。
- 汙漬難以去除時，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，食品中滲出的油、水分、結露後的水等可能會從右側面的孔中流出。
- ※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

- 若遇頑強汙垢不易清洗時，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汙膏。



玻璃窗墊

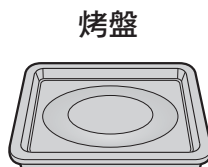
- 蒸氣變成水滴後將積存在縫隙間，請使用軟布擦拭乾淨。
- ※可能導致蒸氣外漏，切勿拉扯以防鬆脫。



烤盤・調理網

- 為避免刮傷，請使用柔軟的海綿進行清洗，然後充分乾燥。若遇頑強汙垢不易清洗時，先以清水浸泡後再使用廚房合成清洗劑（中性）清潔。

切勿使用乳狀清潔劑或菜瓜布清洗。



發酵

保養

保養



注意

不要在爐內、爐門上附著有油、食品碎屑、湯汁的狀態下放置不管或者進行加熱

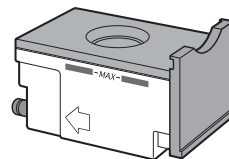
【可能會導致冒煙、著火】

(電源插頭上的灰塵也請擦拭乾淨)

仔細清潔

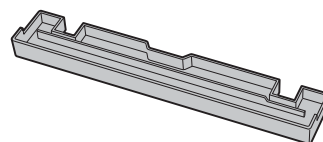
水箱 切勿使用洗碗乾燥機清洗。

- 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。
請每天清除一次水，保持衛生。



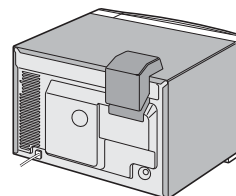
集水盤

- 匯集裝水時所流出的水，或附著在門內的水氣。
請於每次使用完畢後清除。
清除完畢後請確實安裝。



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）



產生異味 或汙垢

- 在[32 清潔保養 (爐內清潔)] 模式 (49 頁) 下，用高溫將爐內徹底加熱。

<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 在[27] 烤箱 預熱 無模式下，選擇[200°C]、[20分鐘]，進行加熱。

3 加熱完畢後，請靜放於爐內一晚。

※乾燥的茶渣黏在烤盤等上面時，請用水浸泡，待其柔軟後將其去除。
（並非所有氣味都可減輕）

<為能更容易清除汙漬>

將水注入水箱中，達到水位線MAX，在[26] 蒸煮[強] 模式下選擇[10分鐘]，進行加熱。

加熱結束後，請用乾燥的抹布等進行擦拭，並注意避免燙傷。

如果出現 該顯示

注意事項

檸檬酸清洗

- 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）。

[32 清潔保養 (檸檬酸清洗)] (48 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、刮傷造成生鏽或裂紋，從而造成故障）

32 清潔保養 (機身除水)

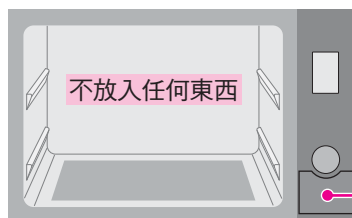
(所需時間：1~8分左右)

進行本產品內部給水管保養時

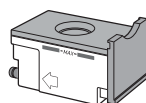
手動

給水管內殘留的水會以高溫進行加熱後蒸發。

準備



將水箱取出

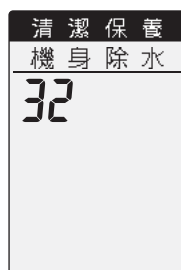
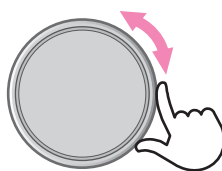


- 水箱中有水時，在顯示部位顯示[U 11]，不能使用。

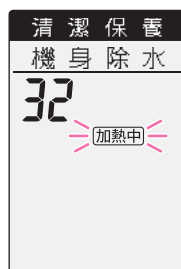
55 頁

1

關閉爐門，選擇
[32 清潔保養 (機身除水)]



2



- 進行機身除水後，使用高溫功能將殘留於給水管內的水蒸發掉。為了確保潔淨，如果使用了水箱，建議一天一次或在一天使用結束後進行機身除水。如果沒有進行機身除水，根據使用頻率的不同，有可能在加熱時或加熱後，從爐內深處的蒸氣排出口中流出水（無色或者白色）。

加熱完成

加熱



開啟爐門時要小心燙傷。
爐內有水滴殘留時，請以乾抹布拭淨。

注意

- 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。會有蒸氣冒出。

32 清潔保養 (檸檬酸清洗) 水

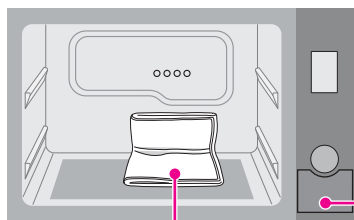
(所需時間：60分左右)

顯示[注意事項 檸檬酸清洗]時

手動

為了在使用水進行烹調時獲取更佳效果，請使用檸檬酸對給水管進行清洗。

準備

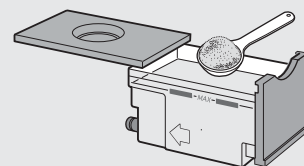


在蒸氣排出口的正下方，貼著右側面放置毛巾。

將毛巾放在爐內，在水箱中注入可飲用軟水與檸檬酸

- 1 將可飲用軟水注入至水位線MAX。
- 2 溶解滿滿一勺（10~15g）檸檬酸（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。

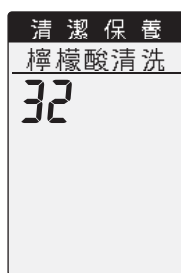
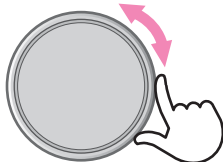


1

關閉爐門，選擇

[32 清潔保養 (檸檬酸清洗)]

手動加熱



加熱/啟動

顯示剩餘時間

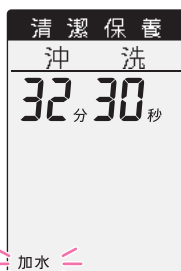
2

加熱

嗶嗶
嗶嗶嗶

打開爐門，用毛巾擦拭爐內的水（無色或白色）後，將毛巾擰乾與

準備 步驟相同，再次將毛巾放入爐內



加水

倒掉水箱的水，加入新的可飲用軟水至水位線MAX。

10秒鐘左右後，倒掉集水盤中的水，將集水盤安裝好。
※務必安裝好集水盤。

3

加熱/啟動

加熱

嗶嗶
嗶嗶嗶

用毛巾擦拭爐內的水（無色或者白色）



開始供給新的水，進行洗滌。

洗淨完成

●使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。 8 頁

注意

- 清洗結束後，請務必擦拭爐內的水。
如果不擦拭而放置不管，可能有白色黏著物。
- 蒸氣排出口附近可能有白色黏著物，這是在水內所含礦物質的作用下形成的，不存在衛生問題。
請將其擦拭乾淨。

32 清潔保養 (爐內清潔) 水

(所需時間：20分左右)

查覺爐內有異味或髒污時

手動

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



一定要將房間的窗戶全部打開，啟動風扇。

重點

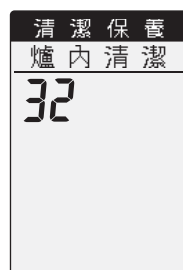
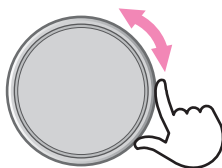
水 至水位線MAX

- 請先確認集水盤是否為淨空狀態。
- 將爐內的髒污擦拭乾淨。

1

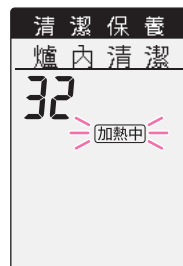
關閉爐門，選擇
[32 清潔保養 (爐內清潔)]

手動加熱



2

加熱/啟動



加熱



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。

- 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

8 頁

加熱完成

注意

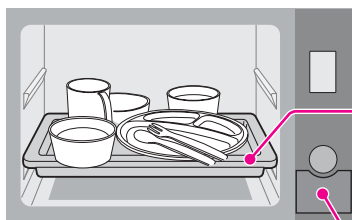
- 請不要在水箱中注入水以外的物質（檸檬酸等）。
- 水平底盤會發熱。
所以放置耐熱性不高的容器可能會導致融化或變形。

31 除菌 水

例 塑膠餐具的除菌[※]

爐內溫度很高時，不能使用。顯示「U04」。 55 頁

準備



放入餐具等

置於下層

烤盤 ● 但是，僅限在選擇廚房用品類時，須在烤盤上放置調理網（高網）後再放入上層。

水 至水位線MAX

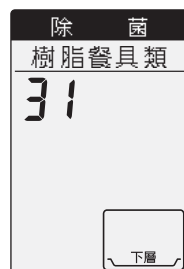
● 請先確認集水盤是否為淨空狀態。

● 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 [32] 清潔保養 (爐內清潔)。

49 頁

1

關閉爐門，選擇
[31 除菌 (樹脂餐具類)]



按下按鈕，可依次選擇各除菌類別。

[樹脂餐具類] → [陶瓷器具類] → [廚房用品類]

2



● 除菌過程中，請勿打開爐門或繼續放入餐具。

注意

顯示 [冷卻中] 時，請勿取出。否則可能會燙傷。請務必在聽到完成音後再取出。

完成

運轉



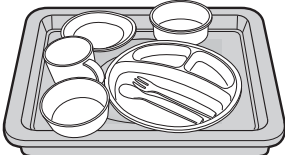
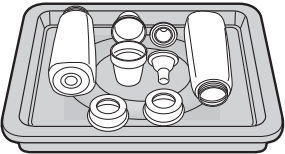
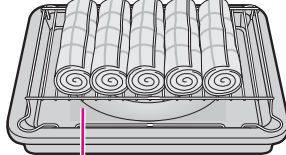
請將餐具連同烤盤一起取出

● 使用完後，請將水箱或集水盤裡面的水倒掉。

8 頁

注意

● 取出餐具時，應水平緩慢移動。金屬材料製作的物件如果滑落，可能會導致危險。

設有3種類別	樹脂餐具類	陶瓷器具類	廚房用品類
	所需時間：最大60分 (除菌時間：約30分)	所需時間：最大80分 (除菌時間：約30分)	所需時間：33分左右 (除菌時間：約30分)
可除菌的物品 	耐熱度120℃以上 ● 塑膠餐具 便當飯盒及奶瓶等，但聚碳酸酯（PC）材料的除外。 ● 玻璃奶瓶 ● 飯勺 ● 純鋼菜刀 ● 廚房用剪刀等 對於耐熱溫度低的蓋子之類的物件，應注意。	耐熱度160℃以上 ● 陶瓷器具 碗、碟子、小鉢 ● 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。 ● 金屬勺 叉子、餐刀 把手等部位如為樹脂材料製，會發生熔解，請勿使用。	耐熱度90℃以上 ● 樹脂切菜板 33cmX35cm以下規格 1個 ● 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
放置方法 ● 餐具疊在一起時不能超過2個。 ● 開口部分向上。 ● 在烤盤上鋪烘培紙不會影響除菌。	  ● 奶瓶應橫放，奶嘴和瓶帽也一起排放在內。		 使用調理網（高網）。 ● 將毛巾打濕後充分擰乾。手巾可鋪開後疊在一起或對折後卷起，排成一列。擦臉毛巾則3折後疊放在一起。（疊放條數不超過10條）
烤盤設置位置	下層	下層	上層
不可除菌的物品 	● 不耐熱的產品（矽膠以外的橡膠產品） ● 漆器、竹製品、木、紙（可能會導致變色和裂痕） ● 鐵製產品（結露可能會導致生鏽） ● 髒汙的餐具（不容易洗乾淨） ● 聚碳酸酯產品（奶瓶、餐具等） ● 餐具及廚房用品以外的物品		

※ 檢測機構名稱：（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：樹脂餐具類：塑膠容器
 陶瓷器具類：碗
 廚房用品類：手巾
 並不能除去所有細菌。

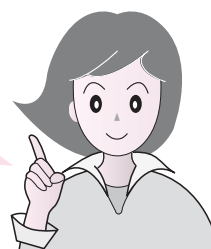
注意

- 請務必事前確認容器等的耐熱溫度，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

是否故障？ (1)

委託修理服務或
進行諮詢之前，
請再次檢查。



狀況		非故障	參考頁
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「卟」、「哐」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。	—
	水波爐加熱中產生「啪嘰」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「磨擦」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？ 持續按下 手動加熱 4秒鐘，會發出「嗶」一聲後解除加熱。	11
	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	電源插頭已插入卻無任何顯示。	● 開關爐門時，接通電源，顯示「0」。關閉爐門超過1分鐘時，電源自動切斷。（電源自動關閉功能）	20
	加熱中電源斷電。 （總電源斷電）	● 電器容量是否超過電壓？ 請聯繫您最近夏寶認可的服務中心。	—
	電源無法關閉。	● 面板是否顯示 [高溫] ？ 最久約30分鐘後將關閉電源。 切斷電源 電源自動關閉功能	21
	使用[25]微波加熱功能時，在開始的1分鐘左右，風扇可能不會轉動。	● 這是因為機器會根據產品內部的溫度，控制冷卻用的風扇。	—
爐內	從玻璃門中蒸氣外漏。	● 將產生少量蒸氣，但並非異常。	—
	加熱過程中，庫內燈不點亮。	● 按下 庫內燈 時點亮，使用[29]發酵模式時不亮燈。	10

狀況	非故障	參考頁
加熱後爐內和門內側有水滴附著。 打開玻璃門蒸氣噴出。	● 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。 爐內沾有水時，請等爐內冷卻後，用乾抹布等擦乾。	—
冒煙或產生異味。	● 請確認購買後是否空燒過？ ● 請檢查爐內或玻璃門是否有食物殘渣附著？ 是否有湯汁或油脂等液體濺出？	22 45
會發出火花。 （使用微波加熱時）	● 是否使用了烤盤、調理網、鐵串、鋁箔、帶有金銀花紋的器具或金屬容器？ ● 是否有食物的殘渣附著？	18 45
水從產品下方漏出。	● 集水盤是否確實裝置？ 取出水箱時少量的水將流入集水盤。 未使用時附著於機器內的水滴也可能流入集水盤，故清潔後請確實裝置。 ● 確認機器是否傾斜？	8 —
爐內（水平底盤上）有積水。	● 使用水加熱時，加熱時的蒸氣將變成水滴，導致積水。 防止燙傷，請待冷卻後使用乾布擦拭。	—
玻璃門內側產生白霧。	● 因水蒸氣已佈滿爐內。請擦拭乾淨。	—
水（無色或白色）從右側的蒸氣排出口排出。	● 積留在給水管內的水。 進行 [32] 清潔保養（機身除水），可在高溫下令管道內殘留的水蒸發掉而變得乾燥，從而使流到爐內的水變少，保持衛生。 ※礦物質成份將導致水變白濁，並無衛生上的問題，擦拭乾淨即可。	47
可能會導致蒸氣量變少，或者有水（無色或白色）從右側蒸氣排出口排出。	● 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，從而影響蒸氣排出。 請使用檸檬酸進行 [32] 清潔保養（檸檬酸清洗）。	48
使用 [2] 保濕加熱或蒸煮加熱功能，食物表面產生水滴。	● 使用蒸氣加熱，產生於食物上的水蒸氣。	—
使用 [4] 牛乳・酒加熱功能，完成後只有微溫。	● 是否未放置於桌面正中央？ ● 是否超量加熱？ （牛乳200mL／酒180mL） ● 是否依照加熱前溫度，使用 [溫度・高低] 按鈕功能？	— — 35

是否故障？ (2)

狀況	非故障	參考頁
過度加熱。	● 是否用了[4]牛乳、酒模式進行加熱？ ● 是否遵照指示量加熱？ (牛乳200mL／酒180mL) ● 是否依照加熱前溫度，使用[溫度・高低]按鈕功能？	— — 35
難以獲得良好的燒烤色調。	● 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 [30]水波燒烤 時。	● 想獲得明顯的燒烤色澤時，請使用[28]燒烤模式進行加熱。	42
● 使用 [27]烤箱 或 [28]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，使用調理網？	— —
燒烤效果不均。	● 是否確實將烤盤放在盤架上，並且確實置於內部位置。 ● 如果感覺左右兩邊的燒烤效果不均，請在加熱中途連同烤盤一起，前後掉換一下位置。	— —
使用 解凍 時 ● 過度加熱。	● 有無包裹保鮮膜？ ● 請在水平底盤鋪上一層保鮮膜，將食品置於中央位置。 ● 是否有配合食材，使用[溫度・高低]按鈕功能？	— — 29
● 加熱不足。	● 加熱時是否將食物盛放在餐具上，或者直接帶著泡沫塑料容器進行加熱？ 加熱效果會偏硬。	—
在 [25]微波 模式下，選擇 [800W] 加熱，但加熱效果不均。	● 食品是否直接置於水平底盤上？ 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[25]微波模式下，選擇[500W]或[600W]，一邊觀察情況，一邊加熱。	—
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。從手動加熱開始，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）	—
進行微波加熱時食品裂開。	● 可能是因加熱而有收縮特質的食品（花枝或肉等），以微波加熱時，食品中的水分會氣化，所以才會產生爆裂的情況。在[25]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。	—

完成

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



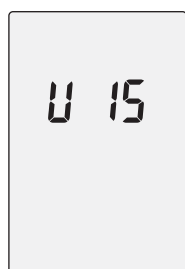
爐內溫度過高所以不能使用。
溫度下降後，左圖的顯示消失之後就可以使用。

按下 **取消** 按鈕，即可使用下述以外的加熱方式。

● **解凍** · **[29] 發酵** · **[31] 除菌**



在**[32] 清潔保養 (機身除水)**模式下，由於水箱中有水而無法使用。
請將水箱取出。



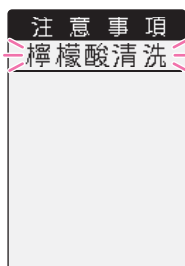
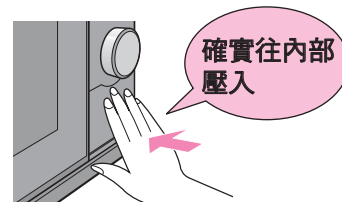
產品內部的水結凍，無法使用**水加熱**。

為了讓凍結的水溶解，請在**[27] 烤箱 預熱 無**模式下，選擇**[200°C]**加熱一段時間。



因為加熱時水箱中水量不足，故無法進行蒸煮加熱。

- 取出水箱，將水箱注可飲用軟水至水位線MAX後，安裝主機上。
按下 **取消** 按鈕，並使用手動加熱，一邊看樣子，一邊加熱。
- 水箱是否已推到最裡面？



注意事項
檸檬酸清洗

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**[32] 清潔保養 (檸檬酸清洗)**。

48 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。



出現的顯示且顯示忽明忽滅時。

表示產品故障時
將電線從插座拔起，
請聯繫您最近夏寶認可的服務中心。

61 頁

第一次使用時，如出現 [D] 的顯示…



處於**Demo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。
[D]消失並顯示「0」時，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。
（顯示內容自動變化移動）

是否故障？
(2)

常見問題 (1)

	這種情形時？	參考處理方式	參考頁
關於水、水箱	水箱內加的水，可以使用礦泉水或是鹼性水嗎？	● 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、井水等容易繁殖黴菌和雜菌。與使用可飲用軟水的情形相比，更需要勤於保養。	20
	可以使用熱水嗎？	● 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。	—
	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？	● 調理完成後，請將水箱內的水倒掉。 ● 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。	—
	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？	● 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倒掉。	—
關於機身除水	機身除水是怎麼運行的？	● 給水用的水管殘留的水分會因高溫而蒸發，所以可以保持乾燥，可以衛生安全地使用。 ※沒有進行機身除水時，加熱過程中或加熱後，爐內右側的蒸氣排出口可能有水（無色或白色）排出。	—
	究竟要多久清理一次較好呢？	● 依使用水加熱的頻率而有所不同，但至少每天清理一次。	47
關於容器	在煮飯或煮紅豆飯、燉飯時，要使用怎麼樣的容器比較好呢？	● 請參考「可使用之容器」。 煮飯……可用於 微波 的容器 為了不使飯滾了溢出，放入 多少份量的米與水 ，容器就要有其 兩倍以上的深度 。 紅豆飯…可用於 蒸煮 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。 燉飯……因為材料與湯汁較多（煮豆子等）， 所以請使用不容易溢出約2.5L以上的深耐熱性容器 。	18

這種情形時？	參考處理方式	參考頁
[1] 酥脆加熱、[2] 保濕加熱、 加熱的分類	● 請參閱加熱標準時刻表。 可依食材的不同瞭解各種不同的加熱方法。	54 } 59
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？	● 使用不用水的[27] 烤箱或、[28] 燒烤模式進行加熱。	—
蒸煮蔬菜時，怎樣加熱好呢？	● 請參閱加熱標準時刻表。 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[26] 蒸煮模式下以[10分鐘]為標準，一邊觀察情況一邊加熱。	60 } 61
蔬菜是蒸煮好了，但太花時間。 有沒更快速的方法？	● 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[25] 微波會更加方便。 ● 與直接加熱整個食物相比，切開後加熱的所需時間較短。 ※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。	60 } 61
可以連續使用同樣的選項重複 進行調理嗎？	● 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。 有需要調節時，可以在開始加熱後按下[溫度・高低]按鈕，一面觀察爐內的情形一面加熱。	—
食品包裝上記載 「微波xxxWx分加熱」， 到底要怎麼加熱好呢？	● 使用[25] 微波，選擇功率[800W]、[600W]、[500W]、[200W]，調好時間進行加熱。	38
對於本食譜未記載的其他食譜的 加熱方法？	● 請參考食譜內相類似的料理方法。一面觀察情形一面加熱。 ※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。	—

常見問題 (2)

	這種情形時？	參考處理方式	參考頁
關於調理方法	如果想變更料理篇的份量進行料理時？	● 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。 ● 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調理網（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。 ● 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。	— — —
	微波加熱究竟要不要蓋上保鮮膜的標準為何？	● 請參閱加熱標準時刻表。 - 根據不同食材，記載了是否使用保鮮膜。	54 61
關於加熱強度調節	關於完成強度調節按鈕的操作	● 開始後約30秒內可以變更。 - 一開始是採用標準設定。 - 如須進行加熱強度調節時，請按下[溫度・高低]按鈕，進行喜好之調節設定。	—
關於預熱	區分需要預熱的選項（ 預熱 有 ）、不需要預熱的選項（ 預熱 無 ）的標準是什麼？	● 需要預熱的項目 ● 蛋糕、麵包等強度調節不易處理的情形。 ● 年糕等。 ● 不需預熱的選項 ● 漢堡、焗烤通心粉、炸雞等雜燴菜等。 ● 鹽鮭魚等，「減鹽」的項目。	— —
	完成（ 預熱 有 ）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？	● 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。）	—
顯示	顯示[注意事項 檸檬酸清洗]。如果不用檸檬酸清洗並繼續使用，會產生什麼後果？	● 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[32]清潔保養（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。	48

	這種情形時？	參考處理方式	參考頁
操作	加熱不足時 [可延長]顯示消失後，想進行延長加熱時要怎麼辦才好？	●請參考料理篇的「選擇手動操作方式時」，一面注意爐內情形一面加熱。	—
停電時	加熱中途如遇停電時要怎麼辦才好？	●請參考料理篇的「選擇手動操作方式時」，設定手動加熱，一面注意爐內情形一面加熱。	—

售後服務・規格

委託修理時

- 1 請確認「是否故障?」,「常見問題」。(52~59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。(61頁)

額 定 電 壓		單相 110V~	外 觀 尺 寸	寬548×深465×高400 (mm) ***
頻 率		60Hz	庫 內 尺 寸	寬335×深350×高227 (mm)
微 波	額定消耗功率	1,460W	容 量	26公升****
	高週波輸出功率	800W* (IEC測試標準)	重 量	約20kg
	振盪輸出頻率	2,450MHz (乙類/第二組)**		
烤 箱	額定消耗功率	1,450W		

- 如長時間未使用,請將電源插頭從插座拔掉收好。
- 注意:如果您以800W烹調食物超過8分鐘,微波功率會自動降低至500W,以避免過熱。

- * 此規格是以國際電工委員會(IEC)為準。
- ** 此是以國際標準(International Standard)CISPR11中對工業、科技及醫學(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。實際存放食品的容量稍少於此值。

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	高雄市岡山區大德二路149號	(07)624-3128

備註

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

COOK BOOK

料理篇

料理篇從封底請參閱。

※使用說明書與料理篇之編頁方式如下所示。

【例】使用說明篇：10

料 理 篇：10