

# 使用説明書

VIP 202



  
**Whirlpool**  
HOME APPLIANCES

## 內容

|               | 頁數 |           | 頁數 |
|---------------|----|-----------|----|
| 電線接駁          | 1  | 人手解凍功能    | 8  |
| 使用微波爐前的注意事項   | 1  | 啓動/JET 功能 | 8  |
| 控制板           | 2  | 雙重燉煮功能    | 9  |
| 符號說明          | 2  | 煮粥功能      | 10 |
| 微波爐全視圖        | 2  | 煮飯功能      | 11 |
| 使用微波爐須知       | 3  | 蒸魚功能      | 12 |
| 孩童安全 / 空爐起動保護 | 4  | 如何選擇火力    | 13 |
| 基本附件          | 4  | 使用微波須知    | 13 |
| 自選時鐘顯示        | 5  | 護理爐具      | 16 |
| 中止烹煮程序        | 6  | 維修服務      | 16 |
| 時間及微波火力       | 6  | 加熱性能試驗數據  | 17 |
| 自動解凍功能        | 7  | 技術資料      | 17 |

## 電線接駁

接駁電線之前，請先檢查度數指示板上的電壓是否與家居的相符，然後按照適當的方法接線。

根據法例，電器必須接上地線，若閣下罔顧此項重要條件，而導致任何人受傷或物件損壞，製造商概不負責。



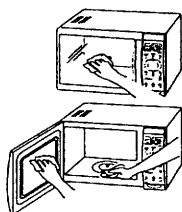
## 電器必須接上地線

## 使用微波爐前的注意事項

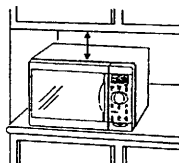
請小心閱讀使用說明書及有關的保用資料，請予以保留以備日後參考之用。

填妥保用證明書，並寄回本公司服務部。

使用前，閣下必須確定爐具並無損壞。可查看爐門關上時是否緊貼門框，以及內門的封邊是否完整無缺。將爐具內配件拆除，然後用柔軟的濕布清潔爐腔內部。

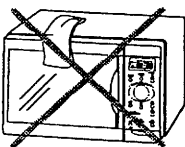


將微波爐放置於平坦及穩固的地方，足以承托爐具連容載食物器具的重量。控制板的一邊是爐具較重的部分，放置時必須小心。



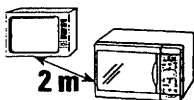
放置爐具的地方不可過熱。微波爐操作時會吸入空氣以降溫，因此空氣溫度不能超過攝氏35度，為了使空氣流通，微波爐頂必須有最少三厘米的空間。

爐頂的排氣孔必須保持暢通。爐具抽氣或排氣受阻，均會對爐具造成損壞，以及影響烹煮效果。微波爐底部也應留有空間，以便通風。



微波爐只有在爐門緊閉後才能操作。

如將微波爐放置於電視機、收音機或天線的附近，可能會影響接收或引起干擾。



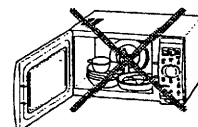
包裝物料可循環再用，並附有循環再用的標誌 △。

電線、插頭如有損壞，或爐具不能正常操作，受到損壞或翻跌，則切勿使用微波爐，以免釀成觸電、火警及其他意外。

切勿將電線或插頭浸入水中，並避免接觸灼熱的表面。

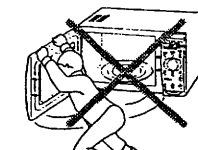
切勿讓電線懸掛在桌邊或工作檯沿。

切勿將微波爐置放於室外，或於室外使用。爐具不應存放於廚房洗手槽或泳池附近，以至潮濕的地庫等地方。



切勿使用微波爐存放物件。

爐具使用後，切勿將紙製品、煮食器具或食物留在爐內。

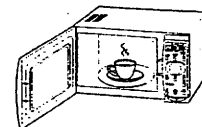


爐門打開時，切勿挨靠或讓小孩攀附，以免發生意外。

## 警告！

爐內未有食物時，切勿使用微波功能，否則可能會對爐具造成損壞。

假如你要學習使用的技巧，可把一杯清水置於爐內，讓清水將微波能量吸收，以免損壞爐具。



## 控制板

火力顯示，顯示設定的火力。

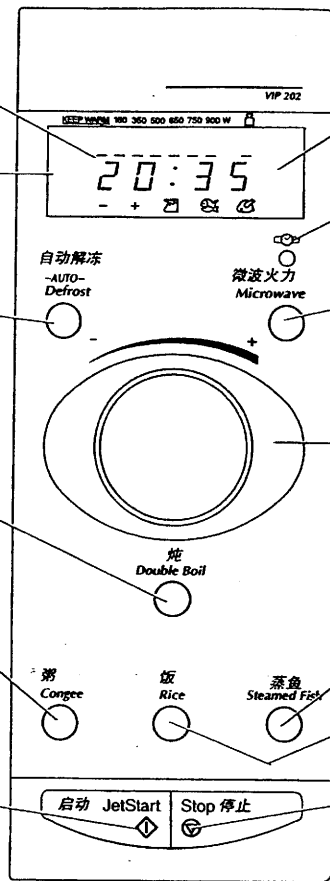
「數字顯示窗」，此顯示窗備有一個 24 小時的時鐘及亮燈指示符號、顯示實際時間、調校的烹煮時間及所選功能。

「自動解凍」掣，解凍食物之前，可使用此按鈕選擇所需的食物品種。

「雙重燉煮」掣，用來選擇水量。

「煮粥」掣，用來選擇米的用量。

「JET」功能掣自動設定為猛火力，烹煮時間則為三十秒。每按掣一次，可延長烹煮時間三十秒。此掣也可在設定一項功能後作為一個正常「啟動」掣使用。



重量顯示窗，所顯示的是重量而不是時間。

「時鐘」掣，可用來選擇24小時的時鐘，並設定現時時間。

「微波」掣，按動此掣可設定所需的火力。

「調校」掣，此旋鈕用於設定烹煮時間、現時時間或解凍的食物重量，也可選擇「+」或「-」的功能。

「蒸魚」掣，可用來選擇魚的重量。

「煮飯」掣，用按鈕選擇米量。

「停止」掣，用來停止烹煮或重設爐具的任何功能。

## 符號說明



時鐘符號



微波爐火力符號



功能完成符號



停止符號



解凍符號

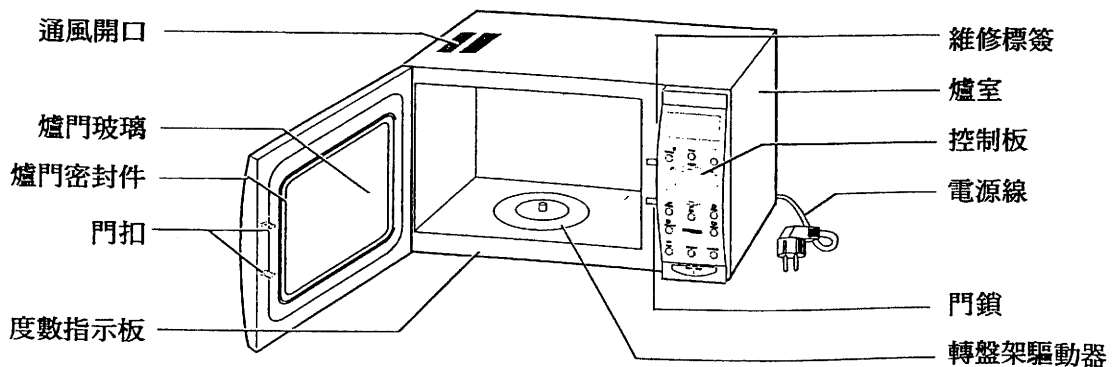


重量符號



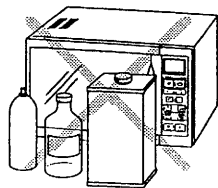
啟動符號

## 微波爐全視圖



## 使用微波爐須知

切勿在爐具內或周圍燃燒、儲藏或使用易燃物料，因為濃煙會引致火警或爆炸。

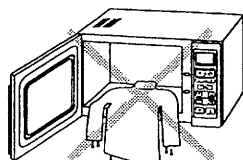


必須依照本說明書所列功能使用微波爐。

此外，本爐具乃家用設備，及為將食物加熱或烹煮而設，並不適宜處理腐蝕性化學品或氣體，因此並不適合工業或實驗用途。

切勿將食物煮得過熱，以免引致火警。

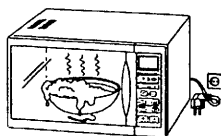
微波爐亦不宜烘乾衣物、紙張、香料、藥草、木料、花朵、水果或其他易燃物品，免生火警。



必須經常留意爐內的情況，尤其當使用紙張、塑膠或其他易燃物料製造的器皿等。烹煮食物時，紙張可能會著火或燒焦，塑料甚至會被溶解。正如使用任何電器一樣，小孩必須在督導下，才可使用爐具。

食物在放入微波爐前，應先除去紙袋或膠袋的鐵線。

如物品在微波爐內著火，須保持爐門關閉，然後關掉電源，並將電源插頭拔去，或中斷保險絲或斷路開關的電源。



微波爐加熱流質食物，如飲料或清水時，即使煮得過熱，甚至超過沸點，也未必會出現沸騰的汽泡，但液體可能會突然溢出，造成燙傷。

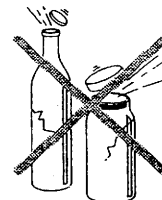
為避免上述情況產生，請遵守下列各點：

1. 避免使用窄頸的直身容器。
2. 將流質食物放入爐內之前，先加以攪拌，並將匙羹留在容器內。
3. 流質食物加熱後，讓它逗留在爐內稍為冷卻，再加以攪拌，才將容器小心拿出。

切勿使用微波爐烹煮或翻熱原隻的雞蛋，無論連殼或不連殼都不可以。



微波爐並不適宜加熱密封容器內的食物或液體，因為當開啓容器時，上升的氣壓，可能導致損壞或引起爆炸。



加熱水份低的食物如油類、巧克力或部分甜餡糕點時，要格外小心。

切勿使用微波爐烹煮油炸食物，因為油的溫度不受控制。

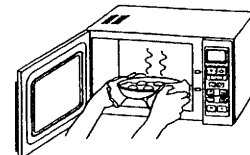
微波爐煮食的一大優點就是快捷，因此在烹煮或翻熱時切勿超出建議的煮食時間。

必須參考微波爐烹飪食譜，尤其當烹煮或翻熱含有酒精的食物。

將嬰兒食品加熱後，在喂食之前須將食物加以攪拌及測試溫度，此舉是為了確保熱力分佈均勻，以免燙傷或灼傷。確保加熱前樽蓋已除出。



請使用隔熱手套。微波能量雖不會令容器受熱，但灼熱的食物卻會傳熱給它。觸碰容器、爐具部分及烤鍋前，切記戴上隔熱手套，以免燙傷。



## 孩童安全 / 空爐啓動保護

爐具備有對孩童安全的自動功能，當爐具已回復“備用”狀態後一分鐘就會啓動。當時鐘顯示時間、時鐘未有設定，或啓動顯示窗空白時爐具就處於“備用”狀態。

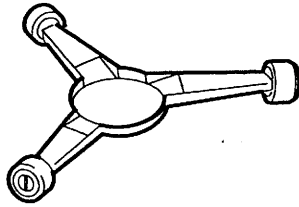
安全鎖必須在爐門開啓及關閉後（例如放食物進爐中）才會鬆開。若閣下在爐內沒有食物時操作爐具，顯示窗將顯示“爐門”的訊號，表示在操作爐具之前必須把門開啓和關閉。

## 基本附件

### 轉盤架

將轉盤架放在玻璃轉盤下。除玻璃轉盤外，切勿將其他器皿直接置於轉盤架上。轉盤架可在洗碗碟機內清洗。

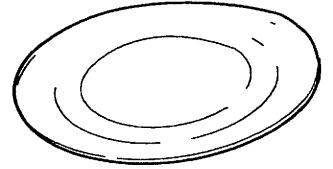
\*將轉盤架安放於爐具的活塞上。



### 玻璃轉盤

玻璃轉盤適用於任何烹調方法。盤子可以盛載漏滴汁液及食物碎屑，避免弄污爐具內部，玻璃轉盤也可在洗碗碟機內清洗。

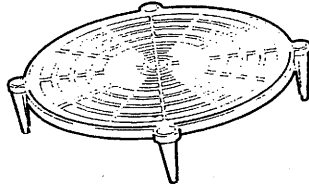
\*將玻璃轉盤安放在轉盤架上。



### 網架

使用網架，同時間可進行雙層加熱。只須將一隻碟放在玻璃轉盤上，另一隻放在網架上即可。網架可在洗碗碟機內清洗。

切勿與燒烤或脆焗功能一起使用。

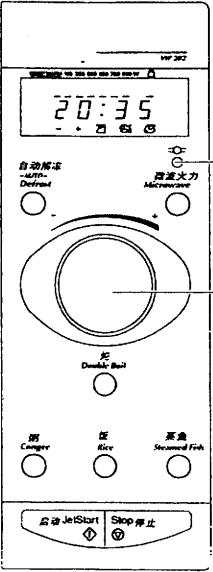
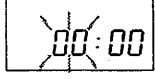
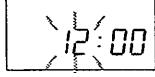
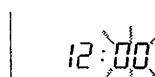
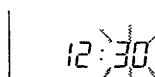
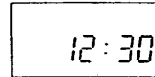


## 自選時鐘顯示

當微波爐初次接駁電源或在停電後，顯示窗均會呈現空白。如有需要，顯示窗可作廿四小時數字時鐘顯示。如果爐具的時鐘顯示尚未設定，顯示窗仍會空白一片，直至設定烹煮時間為止。

設定時鐘時，應把爐門開啓，這樣閣下便會有十分鐘的時間設定時鐘。

若爐門已關上，則每一步驟必須在三十秒內完成，否則爐具將回復到“備用”狀態，因而必須重新開始。

| 用戶動作   | 爐具反應   |
|--|--|
|  <p>1. 按「時鐘」掣</p> |  <p>* 左面兩個數字（顯示小時）閃動。</p> |
| <p>2. 轉動「調校」旋鈕以設定小時，設定正確的小時後，便可停止。</p>   |  <p>* 選定的小時仍然閃動。</p>      |
| <p>3. 再按「時鐘」掣</p>  |  <p>* 右面兩個數字（顯示分鐘）閃動。</p> |
| <p>4. 轉動「調校」旋鈕以設定分鐘，設定正確的分鐘後，便可停止。</p>   |  <p>* 選定的分鐘仍然閃動。</p>    |
| <p>5. 再按「時鐘」掣一次。</p>   |  <p>* 時鐘便會正常運作。</p>     |

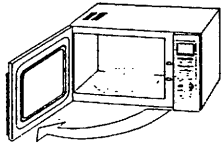
**注意：**

如果要除去時鐘的顯示功能，只需再按時鐘掣，然後按「停止」掣便可。如需重新設定時間，請重覆以上程序。

## 中止烹煮程序

### 中止烹煮程序

如果你想查看食物的生熟程度、攪拌或翻轉食物，只要打開爐門，烹煮程序便會自動停止。爐門打開時，烹煮時間及有關功能仍會保留十分鐘，表示烹煮或加熱程序受到中止。打開門時，請留意。

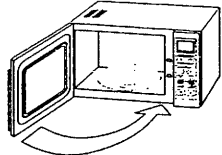


### 要重新啓動烹煮程序：

關上爐門及再次按「啓動」掣。

### 注意：

假如只按一次「啓動」掣，則烹煮過程會由中止階段繼續。若按「啓動」掣兩次，則烹煮時間亦會增加三十秒。



如果不想繼續烹煮食物：

取出食物，然後關上爐門，再按「停止」掣。

如果沒有中止烹煮程序：

完成烹煮程序後，如果並未打開爐門或沒有按下「停止」掣，微波爐會在10分鐘內，每隔一分鐘發出一聲響。



注意：除非是在使用自動功能，否則烹煮時仍可調校烹煮時間及火力。

### 繼續烹煮：

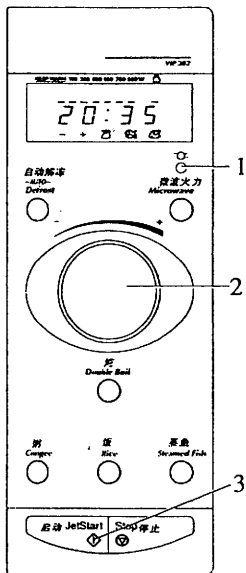
當完成烹煮過程時，除非按下「停止」掣，否則爐具會保持現行設定十分鐘。如要連續烹煮，只須按下「啓動」掣幾次即可。就可進行。在這種情況下，每按一次爐具只會增加時間三十秒，而所有其他設定將維持不變。

註：如果完成烹煮後將門開啓，然後關上，則爐具只會保持設定值三十秒：

## 時間及微波火力

### 用戶動作

### 爐具反應

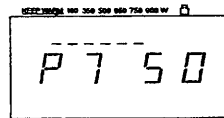


1. 重覆按「微波火力」掣以選擇所需的火力。連續按下「微波火力」掣將會使火力迅速升到最高點，然後重回到起點。當到達合適火力後可立即停止按掣。

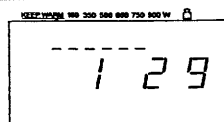
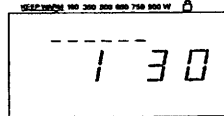
2. 轉動「調校」旋鈕直至指示所需的時間。

3. 按「啓動」掣。

註：  
爐具的烹煮時間最高可設定至3小時30分鐘。若烹煮過程超過1小時30分鐘，則爐具會自動將火力限制在160瓦以內。



- 顯示火力



- 烹煮過程開始  
- 顯示倒數的烹煮時間



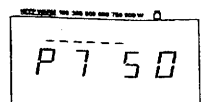
如超過烹煮時間，微波爐會發出聲響，而烹煮過程亦會停止。

### 注意：

烹煮過程開始後，可按下「啓動」掣延長烹煮時間。每按一次，烹煮時間會延長三十秒，轉動「調校」旋鈕時也可增加或減短烹煮時間，在烹煮過程中若按下「微波火力」掣就會顯示現時火力兩秒鐘，之後每按一次，就會把火力改變到新的設定。

### 提示：

烹煮時或翻熱最常用的火力為750瓦。按下「微波火力」掣或轉動「調校」旋鈕時也會回復到這個預設值。如果菜單需要使用750瓦，只須扭動調校旋鈕，並按下「啓動」掣來設定時間，爐具就以預設火力自動操作。





## 自動解凍功能

微波爐有一個特殊的自動解凍功能，提供極佳的烹調效果。但爐具必須選定所要解凍食物的種類和淨重。以下各類食物適合在微波爐使用：

每一次順序按下，將選擇下一個食品種類。自動解凍可用於未經煮熟的食物及麵包。

### 1 肉類

- 豬排
- 牛排
- 烤肉
- 碎肉

### 2 魚肉

- 鱈魚排
- 鱒魚片
- 鮭魚

### 3 家禽

- 雞（原隻或斬件）
- 火雞

### ! 重要事項

在使用自動解凍功能時，應以淨重為準（克），即只計算食物的重量而不把容器計算在內。

自動解凍功能只適用於未經烹煮的食物。如欲使自動解凍功能發揮最佳效果，食物的溫度宜處於攝氏零下18°C，而將要解凍的食物乃直接從冷藏格取出。

如果食物溫度較冷藏溫度（攝氏零下18°C）為高，（例如食物貯存在非三星級的冷藏格內），則微波爐計算的解凍時間便會過長，食物可能會煮得過熟。在這種情況下，閣下應輸入較低的分量以縮短解凍時間。

如果雪櫃內的食物儲藏在冷藏格以外的地方超過20分鐘，則加以解凍的食物亦應輸入較低的分量為佳。

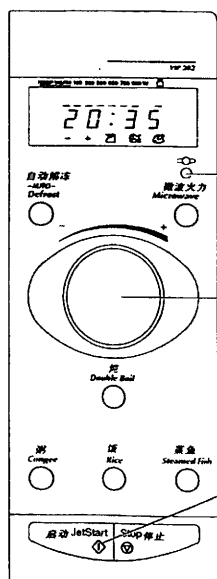
如果冷凍的食物儲藏在冷藏格以外的地方超過20分鐘或擬將調製妥當的食物解凍，應自行調較解凍時間及火力。

完成解凍或加熱後把食物留在爐內一會兒，效果會更佳。

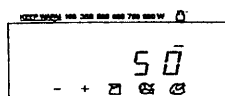
在處理雞翼尖、雞脾尖和魚尾等食物時，可利用一小片錫紙作遮擋。但錫紙絕不得觸及爐壁，以免造成損壞。

#### 用戶動作

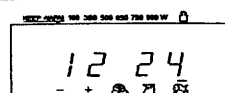
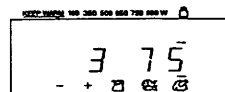
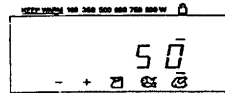
#### 爐具反應



1. 按「自動解凍」掣
2. 連續按下「自動解凍」掣，選擇所需食物種類
3. 旋轉「調校」旋鈕，設定所需解凍的食物重量。
4. 按「啟動」掣



\* 顯示窗現在顯示按克計的重量，並指示三類食物的頭一類。



\* 解凍過程開始  
\* 顯示倒數的解凍



當完成自動解凍程序時，微波爐會發出聲響。

## 人手解凍功能

人手解凍功能 (160瓦) 適用於略微加熱而不完全解凍的食物。當解凍少於50克的很小塊食物時，如一小塊麵包或

餅乾就可使用此功能。這項功能也適用於甲殼類、漿果、蔬菜、麵包、清湯和即食食品之類的食物。

## 人手解凍功能的使用方法

遵照“時間和火力”的指示，解凍時選擇160瓦。  
當軟化雪糕和牛油時應選擇90瓦。

要定期檢查和檢驗食物。經驗會讓用戶知道各種用量所需的解凍時間。

## 啓動 / JET 功能

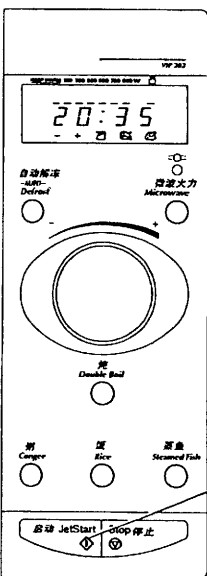
若按下「JET」功能掣，則時間會按三十秒逐步增加，而爐具會自動以最大火力啓動。在正常烹煮過程中，每按一下「JET」功能掣，就可增加三十秒的烹煮時間，而不會影響火力。

採用這種功能，可以快速翻熱含大量水分的食物，如清湯，咖啡，茶或其他食物。

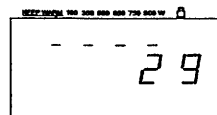
如果在正常烹煮時開啓後又關閉爐門（中止烹煮），可透過按下「JET」功能掣重新啓動爐具，而不影響設定的時間和火力。再按一下「JET」功能掣，則每次烹煮時間將增加三十秒。

### 用戶動作

### 爐具反應



1. 按「JET」功能掣



- \* 火力顯示會亮起
- \* 開始顯示倒數的烹煮時間



當超過烹煮時間時，微波爐會發出聲響。

## 雙重燉煮功能

如須慢慢燉煮或烹煮傳統的湯料，如草本植物湯和燕窩等，可使用雙重燉煮功能，也可使用這種功能慢慢燉煮其他食物。

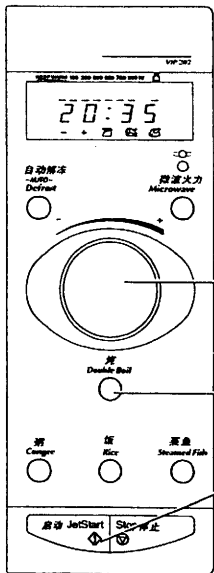
使用此功能烹煮食物時，可使食物保持柔軟，而不影響其形狀，也可保持食物的豐富香味。

將所有材料和流質放入絕對適合微波使用的砂鍋上。要至少預留一半深度的體積作蒸發之用，以防止煮得過熟。烹煮時要把蓋上蓋好。

| 雙重燉煮                   |      |           |
|------------------------|------|-----------|
| 用量                     | 或多或少 | 大約時間      |
| 250 毫升水<br>100-200 克材料 | -    | 2 小時 41 分 |
|                        | 正常   | 3 小時 5 分  |
|                        | +    | 3 小時 28 分 |
| 500 毫升水<br>300-400 克材料 | -    | 2 小時 44 分 |
|                        | 正常   | 3 小時 7 分  |
|                        | +    | 3 小時 31 分 |
| 900 毫升水<br>500-600 克材料 | -    | 2 小時 50 分 |
|                        | 正常   | 3 小時 14 分 |
|                        | +    | 3 小時 38 分 |

### 用戶動作

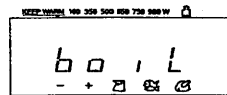
### 爐具反應



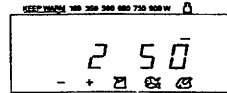
1. 按「雙重燉煮」掣
2. 連續按「雙重燉煮」掣，選擇所需的重量。
3. 旋轉「調校」旋鈕，選擇 MORE(+)或 LESS(-)
4. 按下「啟動」掣。

註：

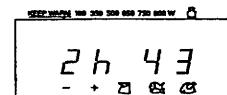
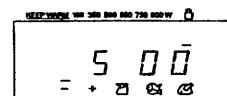
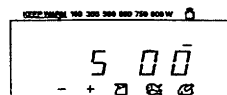
MORE (+)或 LESS (-) 的旋鈕，主要是讓用戶能調校自己的個人口味。



\* 「燉煮」訊號很快就顯示



\* 顯示窗現在顯示按克計算的



\* 烹煮過程開始

\* 顯示烹煮時間



在完成雙重燉煮時，微波爐會發出聲響。

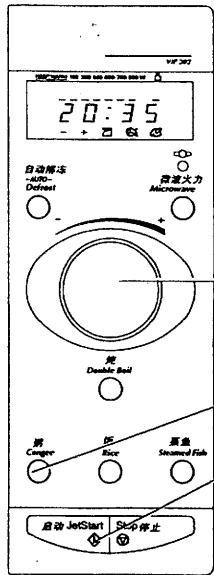
## 煮粥功能

如要烹煮白粥或帶肉有香味的粥時，就可使用煮粥功能。將米和建議的水量放入絕對適用於微波爐的深度砂鍋盤內，並蓋上蓋子。如所有烹煮砂鍋米一樣，通常預留一半深度的體積作蒸發之用，以防煮得過熱。

透過調節水量，可以調節粥或稀飯的濃度。

| 煮粥功能               |      |            |
|--------------------|------|------------|
| 用量                 | 或多或少 | 大約時間       |
| 40 克米<br>+700 毫升水  | -    | 25 分鐘 20 秒 |
|                    | 正常   | 29 分鐘      |
|                    | +    | 32 分鐘 30 秒 |
| 60 克米<br>+1000 毫升水 | -    | 32 分鐘 20 秒 |
|                    | 正常   | 37 分鐘      |
|                    | +    | 41 分鐘 30 秒 |
| 80 克米<br>+1350 毫升水 | -    | 43 分鐘 20 秒 |
|                    | 正常   | 49 分鐘 30 秒 |
|                    | +    | 55 分鐘 40 秒 |

### 用戶動作



1. 按「煮粥」掣啟動

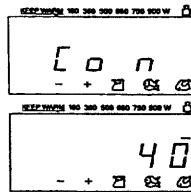
2. 連續按「煮粥」掣以選擇所需重量

3. 旋轉「調校」掣，選擇 MORE(+)或 LESS(-)

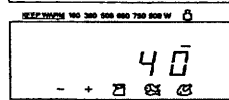
4. 按下「啟動」掣

註：  
MORE (+) 或 LESS (-) 的旋鈕，主要是讓用戶能調校自己的個人口味。

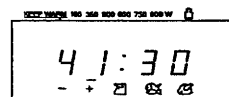
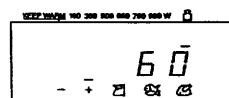
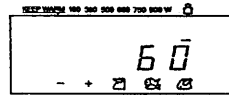
### 爐具反應



\* 「煮粥」訊號很快就顯示



\* 顯示窗現在顯示按克計算的重量



\* 煮粥過程開始  
\* 顯示烹煮時間



在完成煮粥功能後，微波爐會發出聲響。

## 煮飯功能

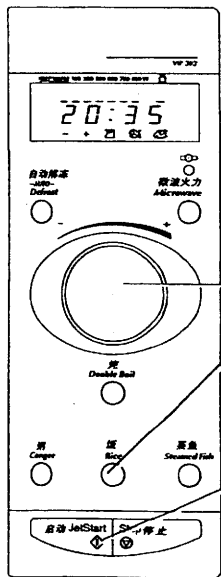
如要烹煮白飯或有香味的米飯 (帶肉的米飯等，例如粘米飯)，就可使用白飯功能。

必須使用對微波絕對安全的砂鍋並蓋上蓋子。  
米和水的用量與平時一樣。

當蓋上蓋子後，要預留一半深度的體積作蒸發之用，以防煮得過熱。

| 煮飯                |      |            |
|-------------------|------|------------|
| 用量                | 或多或少 | 大約 時間      |
| 100 克米<br>120 毫升水 | -    | 10 分鐘      |
|                   | 正常   | 11 分鐘 30 秒 |
|                   | +    | 12 分鐘 50 秒 |
| 200 克米<br>270 毫升水 | -    | 14 分鐘      |
|                   | 正常   | 16 分鐘      |
|                   | +    | 18 分鐘      |
| 300 克米<br>380 毫升水 | -    | 16 分鐘 30 秒 |
|                   | 正常   | 19 分鐘      |
|                   | +    | 21 分鐘 20 秒 |

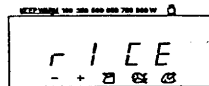
### 用戶動作



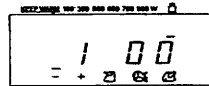
1. 按「煮飯」掣
2. 連續按「煮飯」掣，選擇所需的重量
3. 轉動「調校」旋鈕，選擇 MORE(+)或LESS(-)
4. 按「啟動」掣

註：  
MORE (+) 或 LESS (-) 的旋鈕，主要是讓用戶能調校自己的個人口味。

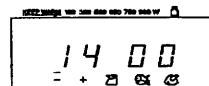
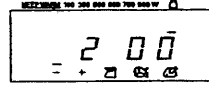
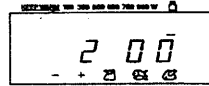
### 爐具反應



\* 立即顯示「煮飯」訊號



\* 顯示窗顯示按克計算的重量



\* 煮飯過程開始  
\* 顯示烹煮時間



在完成煮飯功能後，微波爐會發出聲響。

## 蒸魚功能

如需蒸調不同種類的魚時，可使用蒸魚功能。

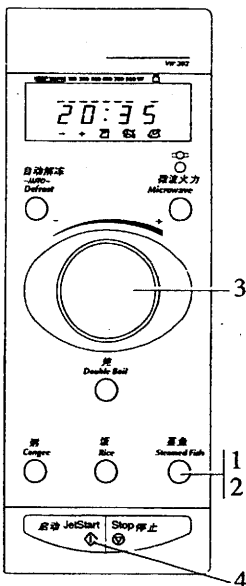
將魚放在對微波安全的淺盤上，並用蓋子或塑料蓋蓋上，魚片按層排列。

注意：為了使烹煮效果平均，必須確保魚肉切成長條形薄片(魚片的厚度不得超過 3 厘米)

| 蒸魚    |      |           |
|-------|------|-----------|
| 用量    | 或多或少 | 大約時間      |
| 300 克 | -    | 3 分鐘 40 秒 |
|       | 正常   | 4 分鐘 10 秒 |
|       | +    | 4 分鐘 40 秒 |
| 450 克 | -    | 4 分鐘 50 秒 |
|       | 正常   | 5 分鐘 30 秒 |
|       | +    | 6 分鐘 10 秒 |
| 600 克 | -    | 6 分鐘      |
|       | 正常   | 7 分鐘      |
|       | +    | 7 分鐘 50 秒 |

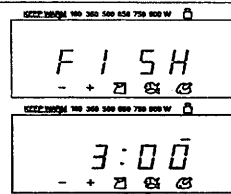
### 用戶動作

### 爐具反應

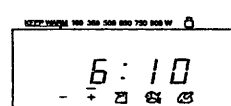
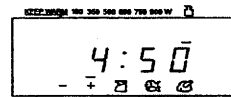
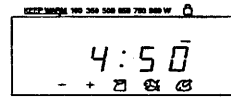


1. 按「蒸魚」掣
2. 連續按「蒸魚」掣以選擇所需的重量
3. 轉動「調校」旋鈕，選擇 MORE(+)或 LESS(-)
4. 按「啟動」掣

註：  
MORE (+) 或 LESS (-) 的旋鈕，主要是讓用戶能調校自己的個人口味。



- \* 立即顯示「蒸魚」訊號
- \* 顯示窗顯示按克計算的重量



- \* 蒸魚過程開始
- \* 顯示烹煮時間



在完成蒸魚功能後，微波爐會發出聲響。

## 如何選擇火力

### JET/1000 瓦 / 900 瓦 / 850 瓦

- 用於快速翻熱各類飲品、水、清湯、咖啡、茶或其他含水量高的食物。如果食物含雞蛋或忌廉，可選擇較低的火力。

### 750 瓦

- 用於烹煮蔬菜、魚、肉類等。

### 650 瓦

- 烹調難以翻動的食物時，可以使用650瓦的火力。

### 500 瓦

- 適用於較為繁複的烹調程序，如要煮高蛋白醬汁、乳酪、蛋類菜餚以及煲仔菜。此外使用綜合烹調法時也派上用場。

### 350 瓦

- 使用綜合烹調法時，特別適合處理要煨燉的食物

### 160 瓦

- 人手解凍時適用

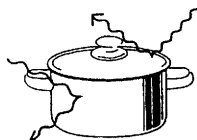
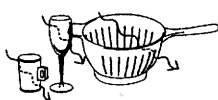
### 90 瓦

- 用作保溫。適合溶解牛油、乳酪和雪糕類食物使用。

## 使用微波須知

### 何謂微波？

微波就好像電視的電波或光波一樣，肉眼雖然不能窺見，但我們卻時刻感受到它的存在和效用。微波能量就好像日光穿過玻璃、透明塑料和空氣一樣，微波也能穿過紙張、玻璃、陶瓷、塑料和空氣。任何物質只要不含水份或金屬，就不會因微波而受熱。金屬會將微波反射，情況就像鏡面把光線反射一樣。



食物每每含有水份。當微波穿過食物時，水的分子便會振動起來，產生熱力。即使微波稍為接觸到食物，它也會從四方八面進入食物裡。

因此，食物能迅速受熱，但表面卻還未燒焦。



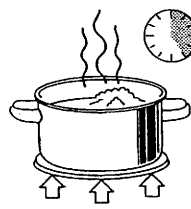
微波爐燒烤

微波的能量會被水、油及脂肪吸收。水份、油份及脂肪分子受微波的掙動，並且互相磨擦，正如將雙手迅速互差一樣，從而變熱。至於溫度的高低則視乎磨擦的速度而定。

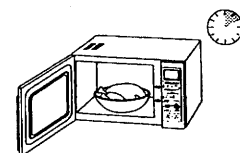
一般焗爐只會使用紅外線光將食物加熱，然後由外而內以傳導方式加熱，但由於食物並不是良好的導熱體，加熱時往往耗上不少時間。



燒烤



烹調時間  
20-25 分鐘



烹調時間  
10 分鐘

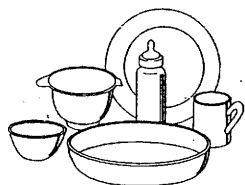
## 哪些器皿在微波爐內適用？

微波爐適用的器皿及煮食容器，必須能夠讓微波能量穿透，這包括由紙、塑膠、玻璃及陶瓷所製成的容器。

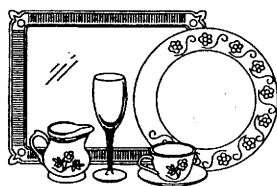
由瓷料及陶瓷製成的器皿是最佳的微波爐用具，大部分玻璃製品也不錯，但水晶玻璃容易破裂，因此不宜使用。此外，雕花的碗碟也不宜使用，因為花紋中可能有金屬成份，例如金泊等，極容易受損。

塑膠或紙製品也適宜使用，但烹煮時，容器必須能夠承受攝氏120度以上的高溫。至於如發泡膠類的塑膠原料，本身並不耐熱，因此不宜使用。

圓形的容器最能均勻地將火力分佈，正方形或長方形的容器則容易令在角落的食物煮得過熱，因為那處吸收較多的能量。此外，較淺的容器也會有較均勻理想的受熱效果。



適合



不適合

金屬容器如煲和煎鍋等不宜在微波爐內使用。

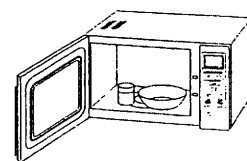
金屬製品會反射微波能量，因此不宜使用。

至於小片的錫紙則只限於用來包裹食物易熟的部分，而且要注意錫紙不能觸及微波爐的內壁，否則會造成損壞。

| 材料          | 微波烹煮  |
|-------------|-------|
| 耐熱玻璃        | 可以(1) |
| 一般玻璃        | 可以    |
| 玻璃陶瓷和陶瓷(耐熱) | 可以(1) |
| 陶器          | 可以    |
| 中國耐熱陶瓷      | 可以    |
| 一般塑料        | 可以(2) |
| 耐熱塑料        | 可以(2) |
| 錫紙容器／錫紙     | 可以(3) |
| 金屬(瓶、盤等)    | 不可以   |
| 紙           | 可以(1) |

1. 沒有金屬配件或鏤飾。
2. 經過測試及標明耐熱程度的塑膠器皿。
3. 錫紙可用來保護食物易熟的部分，避免過熱。

要知道容器是否適合放入微波爐使用不妨先將一個空的容器和一杯水放入微波爐內，然後調校至猛火開動一分鐘，如果容器只是微暖就表示它適合在微波爐內使用。由於微波不能在沒有食物或只存放空的器皿的情況下操作，所以須先將水注入杯內。



### ⚠ 注意事項

市面上出售的配件花樣繁多，在購買前講弄清楚是否適合往微波爐內使用。

食物放進微波爐時，必須肯定食物本身、盛庫食物的器皿及其封蓋皆沒有直接觸及爐壁或頂部。

## 錫紙容器與微波爐

科技日新月異，依照以下指示，即使是錫紙容器也可在微波爐內使用：

- \* 切勿將錫紙製的容器放在烤架上，否則會產生火花。
- \* 必須將容器的錫紙封蓋除去，否則會損害微波爐。
- \* 只可使用完整無缺的錫紙容器。
- \* 切勿使用超過3厘米高的錫紙容器，而食物必須最少填滿容器的三分之二。
- \* 為避免產生火花，錫紙容器與爐壁之間必須最少有一厘米的空間。

- \* 每次只可使用一個錫紙容器，並且放置在玻璃轉盤之上。
- \* 依照食物製造商的指示，確保整件食物已經完全煮熟。
- \* 就盛載自製食物來說，錫紙容器會較塑膠、玻璃、瓷器或紙製容器，需要較長的烹煮時間。食用前必須確保食物最少達攝氏 72 度。

不妨公開一個專家錦囊，將錫紙容器放在一個耐熱的玻璃或塑膠碗內，然後注入熱水（不超過一厘米深），這樣錫紙容器的底部就會更易受熱。需要的話，可攪拌食物，或在享調後讓食物在微波爐內多留兩、三分鐘，熱力會分佈得更加均勻。

自動翻熱或自動翻熱冷藏食物，切勿使用錫紙容器。



## 錦囊妙用

人手解凍時 (160 瓦) 應注意的事項：

- \* 人手解凍時須注意的事項：
- \* 解凍時間的長短將視乎食物的形狀而定，例如淺而長方形的食物包裝會比深而呈柱狀的快得多。
- \* 解凍前最好先將食物切成碎片，片狀的食物較易解凍。
- \* 如果食物的某部分已開始變暖，可用小塊的錫紙將該部分包起，再行解凍。竹籤可固定錫紙的位置。
- \* 解凍前最好令食物保持霜凍，並且在解凍完成後把食物在爐內多留一會。

### 食物的份量

烹煮的食物愈多，所需的時間亦愈長。一般來說，處理多一倍的食物也大概需要多一倍的時間。比如說一隻馬鈴薯需要四分鐘才能煮熟，那麼煮熟兩隻馬鈴薯約需七分鐘了。

### 食物的水份

由於水份會吸收微波能量，故此烹煮時間便會因食物的水份而有所不同。蔬菜、魚類及肉類等食物含較高水份，所需烹煮時間會較短，更能夠均勻地受熱，但乾身食物，如米、豆類就需要加些水份，才適用微波能烹煮。

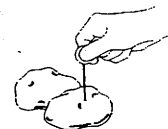
### 水份凝固

食物的濕度及含水量有時會令爐壁或爐腔內凝結水份，這

其實十分普遍。一般來說，封蓋的食物會較少出現這類情況。

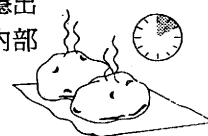
### 食物所含的糖份

烹煮含大量糖份或脂肪的食物，如聖誕布甸、免治肉批和鮮果蛋糕等，必須仔細遵從建議的烹調方法。倘超過建議指示的烹煮時間，食物會因此而燒焦，更有損爐具。



### 釋放出食物的氣壓

部分食物會被皮層或薄膜緊緊包裹著，這包括焗薯、馬鈴薯、雞肝、香腸、蛋黃以及部份水果。處理時，宜先用叉或牙簽在食物表面刺孔，穩出氣壓，這樣更可避免烹煮時因蒸氣在其內部集結而爆裂。



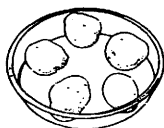
### 逗留時間

烹調後，最好讓食物在爐內多留一會，這樣，烹煮、翻熱或解凍後的食物會更均勻地受熱，效果更佳。使用微波爐煮食，即使在微波爐關掉後，食物仍會繼續烹煮，因為剩餘的高溫仍會向食物的中央部分傳熱。逗留時間的長短視乎食物的體積及密度而定，有時候可能短至數秒鐘。但體積較大、密度較高的食物，就可能要逗留長達10分鐘。在逗留期間，食物才可真正煮熟。

## 食物的排放

食物要排放均勻，才有理想的烹煮效果，尤其用微波煮食時，更有不同的守則。

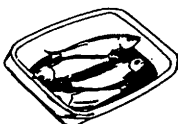
如果只烹煮一樣食物，例如焗馬鈴薯，可將它們沿碟邊排列成環形，食物就能夠均勻地受熱了。



如果烹煮的食物形狀及厚薄不一，可將較小和較薄的放在碟的中央，因為這部分會最遲受熱。

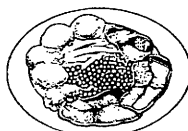


烹煮類似魚類這些形狀不均等的食物時，應將魚尾放向碟的中央位置。



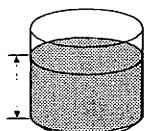
如果翻熱食物，可將較厚和組織較密的食物放在碟邊，較薄和組織較疏的則放在碟的中央。

切成薄片的肉類應疊起來排放，較厚的肉塊和香腸則應互相緊貼。

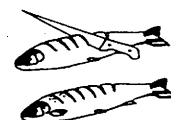


肉汁和醬汁應使用另一個容器來翻熱。

翻熱肉汁、醬汁或湯類時，選擇較高身的容器為佳，而且所盛載的食物容量不應超過容器的三分之二。

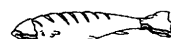


烹煮或翻熱整條的魚類時，可在魚皮上輕割幾刀。此外，應使用錫紙將魚頭及魚尾包起，避免煮得過熱，但要注意錫紙不能觸及爐壁。



### 食物的成份

含大量脂肪及糖份的食物會比含大量水份的食物更快和更易受熱。食物的組織愈稠密，所需的烹煮時間也愈長。例如肉類這些組織極密的食物，就會比麵包類組織疏鬆的食物需要較長的烹煮時間。



### 食物的體積及形狀

小塊的食物較大塊的食物容易煮熟，而形狀整齊的食物則較形狀不規則的煮得較均勻，因此最好將食物切成形狀、大小相近的片塊。

### 攪拌及翻動食物

和傳統的烹調方法一樣，攪拌和翻動食物在微波烹調方法中同樣重要，它可以快速地將熱力分散到中央，同時避免將放於旁邊的食物煮得過熱。

使用微波爐和傳統烹調方法一樣，如果用架承起烤肉類的食物，會更容易保持原汁原味。

## 加熱性能試驗數據

根據 IEC 705 進行熱力測試的數據。

國際電工委員會 SC59 H 為測試不同型號微波爐的熱功能製訂一套標準。本型號的微波爐宜以如下數據為標準。

| VIP202 |       |        |      |                        |
|--------|-------|--------|------|------------------------|
| 試驗     | 用量    | 大約時間   | 火力度數 | 容器                     |
| A      | 1000克 | 12分鐘   | 750瓦 | Pyrex 3. 226           |
| B      | 475克  | 5½分鐘   | 750瓦 | Pyrex 3. 827. 80       |
| C      | 900克  | 14分鐘   | 750瓦 | Pyrex 3. 838. 80       |
| 解凍切碎的肉 | 500克  | 自動解凍功能 |      | Pyrex 3. 838. 80 置於膠碟上 |

## 技術資料

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| 型號                                | VIP202          |
| 電源電壓                              | 220伏/50赫        |
| 耗電量                               | 1500瓦           |
| 險絲                                | 16安             |
| 微波爐火力（根據 IEC 705 規格，以 1000 克水為標準） |                 |
| 微波爐火力                             | 850 瓦           |
| 計時器                               | 電子              |
| 尺寸                                | 高X闊X深           |
| 外尺寸（毫米）                           | 277X525X328     |
| 爐室（毫米）                            | 210X340X290 20升 |

|     |       |                |
|-----|-------|----------------|
| 備註： | 重量單位  | 相等於            |
|     | 100克  | 2.66 兩         |
|     | 500克  | 13.3 兩（1.13 磅） |
|     | 1000克 | 26.6 兩（2.26 磅） |