

# Galanz



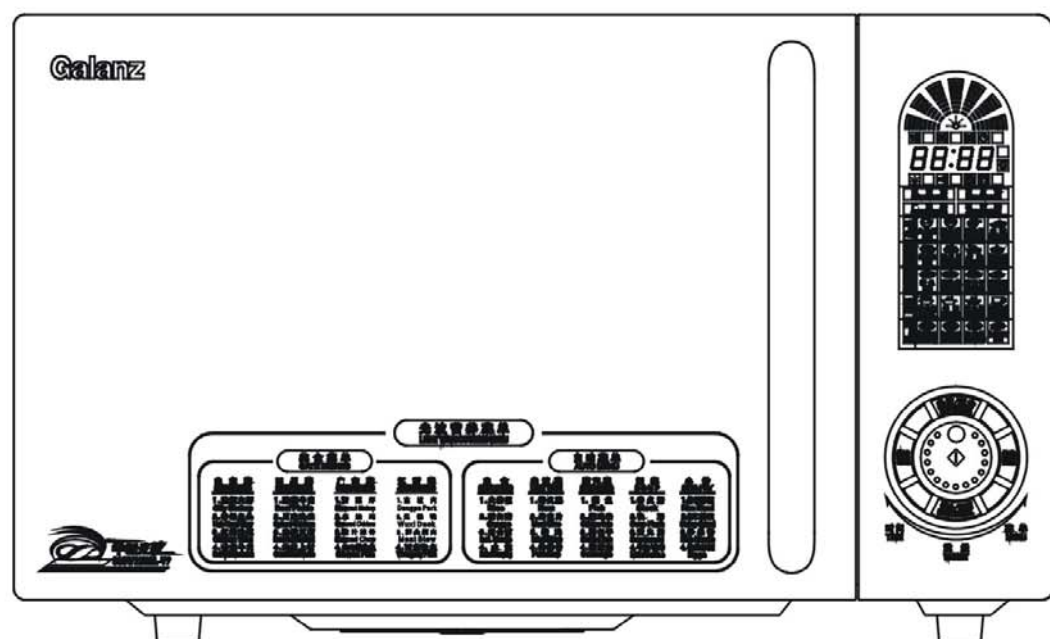
光波/微波炉

型号:G80W23ESL-V9  
G90W23ESL-V9

请在安装和使用此微波炉前详细阅读  
本使用手册,并保存好以备日后参考。

佛山市顺德区格兰仕微波炉电器有限公司  
“微波美食家”、“光波美食世界” 网址: <http://www.mwf.com.cn> V2.0

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 目 录 .....       | <i>P</i> 1 |
| 规格与安装 .....     | 2          |
| 外观结构图示 .....    | 3          |
| 控制板说明 .....     | 4          |
| 特别功能 .....      | 6          |
| 安全使用要点 .....    | 6          |
| 操作方法 .....      | 8          |
| 微波炉使用常识 .....   | 16         |
| 微波炉的清洁与保养 ..... | 18         |
| 微波炉维修说明 .....   | 19         |
| 备忘录 .....       | 20         |
| 随机附件 .....      | 21         |



注意:此图示若有变动,恕不另行通知.

|           |                       |                   |
|-----------|-----------------------|-------------------|
| 型 号       | G80W23ESL-V9          | G90W23ESL-V9      |
| 额定电压及额定频率 | 220V~ 50Hz            |                   |
| 额定输入功率    | 微波:1300W; 光波:850W     | 微波:1400W; 光波:850W |
| 微波输出功率    | 800W                  | 900W              |
| 额定微波频率    | 2450MHz               |                   |
| 外形尺寸      | 310mm × 508mm × 406mm |                   |
| 内腔尺寸      | 214mm × 332mm × 346mm |                   |
| 内腔容量      | 23L                   |                   |
| 有效腔体容积    | 23L                   |                   |
| 净 重       | 约16.7kg               |                   |
| 噪 声 值     | 60dB (A) (声功率级)       |                   |

注：尺寸的顺序是 高 X 宽 X 深

**警告** 为了防止触电，必须确保此微波炉接地良好。

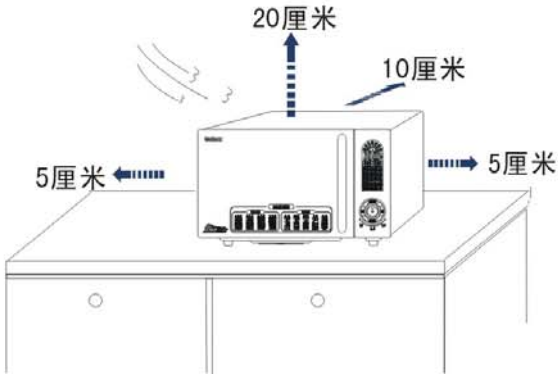


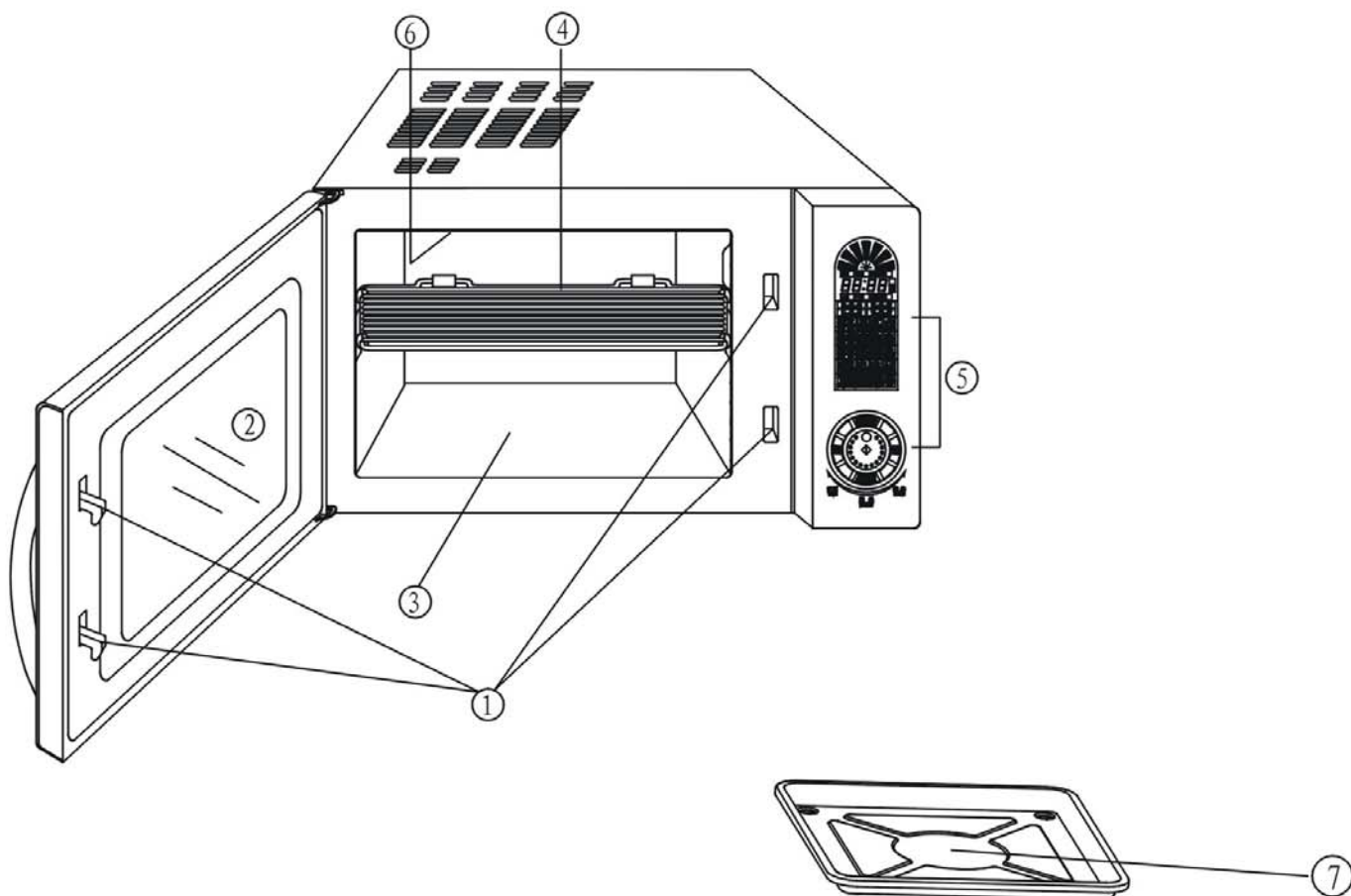
1. 把微波炉内的包装物全部取出, 若微波炉的外壳上附有保护膜, 请将保护膜撕掉后再使用。
2. 应仔细查看微波炉有否损坏。如有损坏, 请立刻联络经销商或本公司特约维修部。
3. 23升微波炉净重约16.7千克, 应放置于有足够承托力的水平面上。

4. 本微波炉应在通风干燥, 无腐蚀性气体的环境中使用, 远离高温及蒸汽。

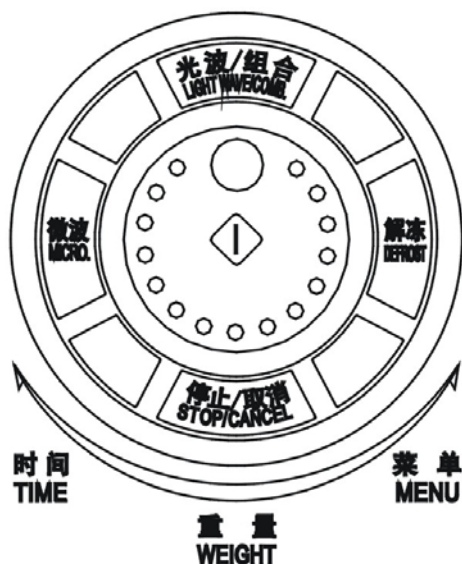
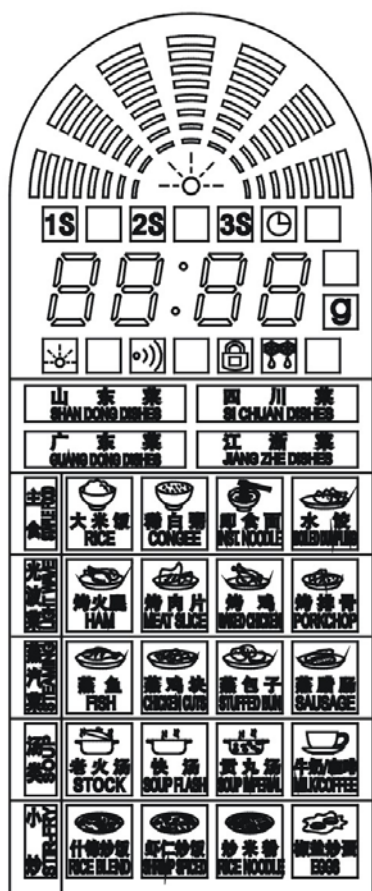
5. 切勿在炉顶放置任何物件, 并保持与顶部壁柜距离至少20厘米。

6. 微波炉两旁应与墙壁距离至少5厘米, 炉背应与墙壁距离至少10厘米。

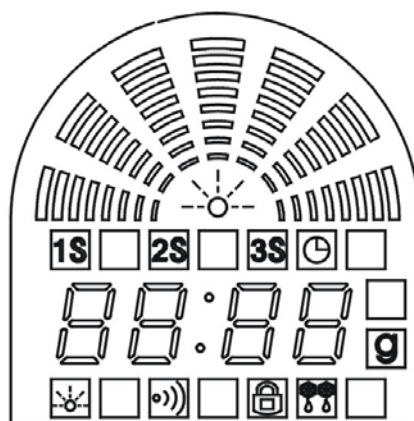




|             |  |
|-------------|--|
| ① 门安全联锁开关   | 确保：炉门打开，微波炉不能工作；<br>炉门关上，微波炉才能正常工作。    |
| ② 视 屏 窗     | 有金属屏蔽层，可透过网孔观察食物烹调情况。                  |
| ③ 腔 体 内 底 板 | 微波穿过腔体内底板发射出来，腔体内底板上不可直接盛放食物，放置器皿时应轻放。 |
| ④ 烧 烤 架     | 烧烤食物时盛放食物的架子（使用时，烧烤架应平推到底，凸面向上，以防打火）。  |
| ⑤ 控 制 板     | 详见控制板说明，使用前将面板附膜撕下。                    |
| ⑥ 光 波 管     | 安装在炉腔顶部，使用光波功能时发出光波。                   |
| ⑦ 烧 烤 接 油 盘 | 用于做光波菜时接油（使用时放置在腔体内底板居中位置，避免碰到炉壁造成打火）。 |



注：此控制面板图案若有变动，恕不另行通知。



⌚ 时钟提示

🔒 儿童保险锁

1S 一段

2S 二段

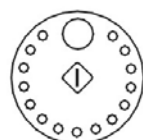
3S 三段

🔥 按重解冻

⦿ 微波烹调

⦿ 光波烹调

g 重量单位



数码旋钮

- 用来输入时间、重量、份数及选择菜单。
- 按下此键用来启动微波炉工作。

程序组合

第一段微波烹调、光波或  
光波微波组合烹调  
第二段微波烹调、光波或  
光波微波组合烹调  
第三段微波烹调、光波或  
光波微波组合烹调

时钟

光波烹调  
光波微波组合  
微波烹调  
按重解冻  
自动菜单  
美食菜单  
多段烹调



## 光波/组合

### 1.光波烹调

- 用来输入光波烹调时间。
- 烹调时间最长可选择到95分。
- 适用于烧烤薄块的肉类，如牛扒、猪扒、串烧、香肠或鸡翼等，此功能也适合烧烤三文治等。

### 2.光波微波组合烹调1

- 用来输入光波微波组合1的烹调时间。
- 烹调时间最长可选择到95分。
- 30%时间微波输出，70%时间光波输出，光波效果最佳。
- 此功能适合烹调如西餐牛排等。

### 3.光波微波组合烹调2

- 用来输入光波微波组合2的烹调时间。
- 烹调时间最长可选择到95分。
- 55%时间微波输出，45%时间光波输出，微波煮食速度最快。
- 适用于肉类、整只鸡、鸭、鹅等、可使其内部煮熟。

## 微波

- 用来输入所需微波火力。
- 此微波炉有5种火力调节，火力强度以20%依次递减。
- 在微波烹调时，如不另外输入火力，微波炉将自动以最高火力烹调。
- 烹调过程中按此键可显示当前火力。
- 下面是火力及相应的输出功率：

| 按微波键次数 | 输出功率    | 显示   |
|--------|---------|------|
| 按1次    | 100%高 火 | P-H1 |
| 按2次    | 80%中高火  | P-80 |
| 按3次    | 60%中 火  | P-60 |
| 按4次    | 40%中低火  | P-40 |
| 按5次    | 20%低 火  | P-20 |
| 按6次    | 0（计时）   | P-00 |

## 解冻

- 按此键可激活按重解冻功能。
- 只需输入食物的重量，微波炉会自动选择解冻时间及火力。
- 按重解冻的重量范围为0.1千克~1.8千克，基本的解冻量为0.1千克。
- 按重解冻的食物范围是肉类、家禽类、海鲜类。

## 停止/取消

- 按一次“停止/取消”键可暂停烹调工作。
- 按二次“停止/取消”键可取消已设烹调程序，而当日时间不会被取消。
- 用来设定童锁和解除童锁。

注：要想中途停止烹调程序，只需打开炉门，微波炉将立刻停止工作。

- 如不需继续工作，请按“停止/取消”键。
- 如需继续工作，只要关上炉门，并按下“数码旋钮”，烹调程序便会再次启动。

## 数码旋钮

- 数码旋钮用来调校时钟。
- 数码旋钮用来输入烹调时间。
- 数码旋钮用来设定自动/美食烹调。

待机状态下向左转动数码旋钮可激活自动/美食烹调菜单选择功能。

自动烹调的特色，是只需简单操作便能烹煮各种各样的食物，无需费时选择火力或烹调时间。

## 儿童保险锁



- 用来防止儿童在没有成人指导的情况下使用微波炉。
- 当儿童保险锁启动后，“儿童保险锁”显示灯将会亮起，此时微波炉不能操作。

## 计时



- 用来方便您进行炉外烹调操作时计时。
- 当计时程序开始，炉内的照明灯、冷却风扇开始工作，而微波能量却完全停止辐射。计时程序结束时，微波炉会发出一段提示音。

## 自动提示



- 当完成解冻或烹调程序后，如果不打开炉门或没有按下“停止/取消”键，微波炉将每隔两分钟自动发出一段提示音。

## 动态显示



- 通电后，所有标志循环动态显示。
- 待机状态下，同时按下“解冻”和“微波”键可启动动态显示，按下“停止/取消”键可终止动态显示。

## 使用

1. 使用前请详细阅读“使用手册”。
2. 本微波炉专为家庭加热及烹调食物而设计，故不适用于其他工商用途。
3. 警告：只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。

4. 用户在使用微波炉之前，应检查所用器皿是否适用于微波炉。

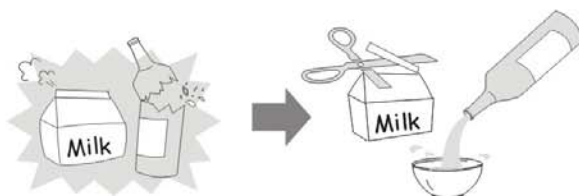
**A.**微波烹调时切勿使用烧烤架及其它金属器皿。不应使用带金边、银边的器皿。微波炉中通常使用陶瓷、耐热玻璃、耐热塑料等器皿。



**B.**使用光波微波组合烹调时，切勿在烧烤架上放置铝质或其它金属容器。



**D.**警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其它食物，因为这样有可能发生爆炸。





E. 使用保鲜纸遮盖食物烹调时，请将保鲜纸一角摺上，使蒸汽可以逸出。煮好后将保鲜纸小心拆开，避免蒸汽灼伤。

5. 请将盛好食物的器皿放在腔体内底板上进行烹调，并且器皿摆放的位置要居中。

6. 使用光波烹调时，炉内温度很高，故翻转食物时应戴上手套。光波管发光或刚煮完食物时，切勿触碰内腔上板。

7. 每次使用完微波炉，最好将一盛满水的玻璃杯置于炉内腔体内底板上，避免误操作损坏机器。



8. 切勿将一般的水银温度计放入微波炉内边加热，边测量，以免引起打火或损坏机器。



9. 烹调少量食物时，要多加观察，防止过热起火。



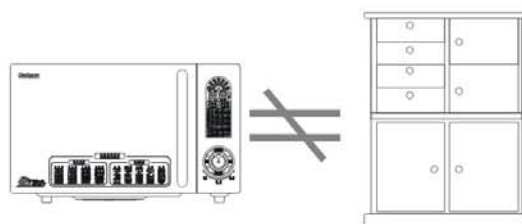
10. 当食物在塑料、纸或其它可燃材料制成的简易容器中加热或烹调时，应随时注意，防止起火。



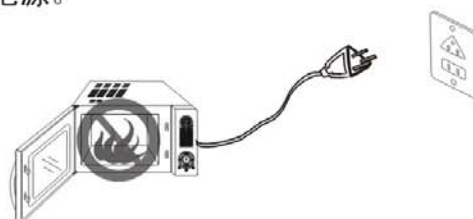
11. 从微波炉内拿出食物和器皿时，应当使用锅夹或戴上隔热手套，食物取出后腔体内底板尚有余热，请勿用手触摸，以免高温烫伤。



12. 不要用微波炉储存任何物品。



13. 烹调过程中发生冒烟或起火现象时，请不要立刻打开炉门，否则遇空气会加大火势，应立即切断电源。



14. 奶瓶和婴儿食品罐应经过搅拌或摇动，喂食前检查瓶内食物的温度，避免烫伤。

15. 警告：微波炉内无食物时，请不要使微波炉工作，以免空载运行损坏机器。

16. 警告：如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。

17. 警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。

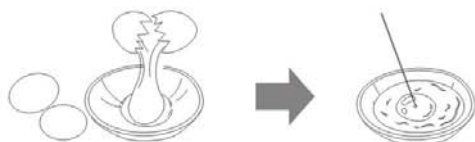
18. 警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样可能发生爆炸。

19. 警告：如果电源软线损坏，为了避免危险，必须由制造厂、其维修部或类似的专业人员更换。

20. 警告：微波炉属于有人看管的产品，请在烹调过程中人不要离开现场。



1. 切勿煮带壳蛋，压力会使蛋爆裂。应先将蛋打破，再用牙签刺破蛋黄、蛋白数次。



**警告** 已煮好的汤圆、荷包蛋等，马上取出可能会因其内部液体沸腾爆破而溅伤人体。应打开炉门后略搁置一会儿，再取出食用。



2. 烹调食物时不要把时间设置过长，因为煮食不足可继续，过度则无法补救。

3. 烹调食谱所提供的是烹调的大约时间，影响烹调时间的因素有：您所喜欢的煮熟程度，食物的初温、形状大小、份量和使用器皿的形状、大小以及食物的排列、遮盖、翻搅等。请参阅食谱中的“微波炉烹调技巧”，再参照这些因素，适当调整烹调时间。

4. 表面无孔的食物（如蛋、板栗、土豆、香肠等），请去皮或在外皮上开一裂缝或叉几个小孔，否则受热膨胀，可能发生爆裂。



5. 一般情况下不可用微波炉煎炸食物，除非使用质量可靠的特制微波煎碟。具体参阅《格兰仕微波食谱》的有关内容。

6. 光波烹调时，不可遮盖食物，因为食物需要直接吸收光波。

每按一次键或转动“数码旋钮”都会有一声提示音，按有效键响一声，无效键响两声。

例：8时30分

操作步骤

1. 在待机状态下按住“解冻”键三秒钟，系统会响一声。

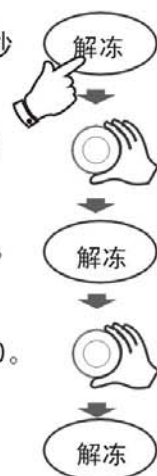
注：系统默认为24小时制，此时再按下“解冻”键系统为12小时制。

2. 转动“数码旋钮”设置当日小时8。

3. 再按“解冻”键。

4. 转动“数码旋钮”设置当日分钟30。

5. 再按“解冻”键。



显示窗内时与分之间的两点会每隔一秒钟闪动一次。

注：

A. 要想更改时间，请重复前面步骤。

B. 要想在微波炉烹调过程中知道当日时间，可按住“解冻”键，当日时间便会显示。

例：输入1分钟，60%火力的烹调程序  
操作步骤

1. 按“停止/取消”键。

2. 按“微波”键三次。

3. 转动“数码旋钮”到1:00（即1分钟烹调时间）并按下该旋钮启动。



注：• 如需100%火力进行烹调，省略步骤2即可。

• 最长可输入95分钟的微波烹调时间。

### 例：输入12分钟，以光波烹调 操作步骤

1. 按“停止/取消”键。
2. 按下“光波/组合”键一次。
3. 转动“数码旋钮”到12:00（即12分钟烹调时间）并按下该旋钮启动。



注：在光波烹调过程中要翻转食物，使之效果更好。

### 例：输入15分钟，以光波微波组合1烹调 操作步骤

1. 按“停止/取消”键。
2. 按“光波/组合”键二次。
3. 转动“数码旋钮”到15:00（即15分钟烹调时间）并按下该旋钮启动。



注：在光波微波组合烹调过程中要翻转食物，使之效果更好。

### 例：输入20分钟，以光波微波组合2烹调 操作步骤

1. 按“停止/取消”键。
2. 按“光波/组合”键三次。
3. 转动“数码旋钮”到20:00（即20分钟烹调时间）并按下该旋钮。



注：在光波微波组合烹调过程中要翻转食物，使之效果更好。

### 操作步骤

1. 按下“停止/取消”键。
2. 按下“微波”键六次，显示窗显示为“P-00”。
3. 用“数码旋钮”输入所需时间，并按下该旋钮启动。



### 例：输入600克肉块的解冻程序

#### 操作步骤

1. 按“停止/取消”键。
2. 按“解冻”键。
3. 转动“数码旋钮”到600g（即烹调重量为600克）并按下该旋钮启动。



注：解冻烹调程序的中途，用户应适时对解冻食物进行翻转，以达到均匀解冻的效果。

### A. 设置儿童保险锁

#### 操作步骤

- 按住“停止/取消”键，保持3秒。此后会发出声音，儿童保险锁显示灯“🔒”也会亮起。程序完成后，微波炉便不能操作。

### B. 解除儿童保险锁

#### 操作步骤

- 按住“停止/取消”键，保持3秒。此后会发出声音，儿童保险锁显示灯“🔒”同时会熄灭。程序完成后，微波炉解除儿童保险锁，可继续工作。

自动菜单烹调的效果受个人的煮熟习惯、食物的摆放、形状大小、份量及电网电压的高低等因素的影响，如有不熟再根据实际情况适当增加几分钟的微波烹调时间。

## 操作步骤

例：烹调光波菜系下的200克烤肉片

1. 在待机状态下向左转动“数码旋钮”进入菜单选择状态，然后再转动该旋钮选中“光波菜”，屏幕会闪烁显示该菜系。
2. 按下“数码旋钮”。
3. 转动“数码旋钮”到“烤肉片”，屏幕会闪烁显示该菜单。
4. 按下“数码旋钮”。
5. 再次转动“数码旋钮”，到屏幕显示“200”及“g”（即200克）。
6. 最后按下“数码旋钮”启动。

## 主食

### 大米饭

米用水浸泡20分钟左右再烹调效果会更好，米水比例要合适，请用微波专用饭煲。烹调结束后，搁置在炉内5—10分钟焖饭。

### 稀白粥

米水比例要合适，参考：100g的米，放1500g水。请使用较深的微波专用煲，以防防水溢出来。

### 即食面

请放适量开水进行烹调。

### 水 饺

请放适量开水进行烹调。

## 光波菜

### 烤火腿

请盛放在烧烤架上烹调，中途暂停进行翻转，效果更好。

### 烤肉片

请盛放在烧烤架上烹调，中途暂停进行翻转，效果更好。

### 烤 鸡

烤鸡翅，鸡腿，鸡块时请使用烧烤架，烤整只鸡时请使用耐热玻璃器皿。中途暂停时请翻转食物。

### 烤排骨

请使用烧烤架，中途暂停进行翻转，效果更好。

## 蒸汽菜

### 蒸 鱼

请用蒸膳美。鱼蒸熟后，撒上姜丝和葱丝等配料，用适量滚油淋上，加酱油或其他酱料调味即可，烹调完毕焖5分钟左右效果更好。

### 蒸鸡块

请用蒸膳美，鸡块在蒸之前调好味道，加入适量的配料，如香菇、姜、葱等。烹调完毕焖5分钟左右效果更好。



## 蒸包子

请用蒸膳美，烹调完毕焖5分钟左右效果更好。

注：此功能用于蒸冷冻的熟制品，例如：奶皇包、莲蓉包、小笼包、叉烧包等。包子单位为一个，每个包子约40—50g。

## 蒸腊肠

请用蒸膳美，配菜可以是蒜、芹菜等，适量即可，烹调完毕焖5分钟左右效果更好。腊肠单位为根，每根腊肠约50—60g。

## 汤 类

### 老火汤

烹饪传统的汤，如参茸汤、燕窝汤、乌鸡汤等，需要慢煨或“老火”。此方法可确保食物鲜嫩，不被破坏外形，也可使食物保持原味（请用微波炉较深器皿）。

可选份量：

1.水：600克~900克；料：250克~400克

2.水：1000克~1300克；料：500克~800克

### 快 汤

短时间内烹饪所有的快汤：什菜汤、叶状的蔬菜汤、肉类汤等。（请用微波炉较深器皿）

可选份量：

1.水：700克~900克；料：400克~600克

2.水：1000克~1200克；料：700克~900克

### 贡丸煲

材料：贡丸10颗 芹菜沫1.5大匙

调味料：(A) 盐、味精适量，黑胡椒粉少许  
(B) 开水3.5杯

制法：1. 开水以汤碗盛装，加入贡丸，覆盖，启动本菜单程序；

2. 程序完成后，取出，加入调味料

(A)，撒上芹菜末、黑胡椒即可。

## 牛奶/咖啡

烹调对象为常温或冰箱冷藏的饮料：

咖啡、奶、茶、水等。

注：请覆盖加热。

可选份量：

1杯（200ml~250ml）、2杯（400ml~500ml）、

3杯（600ml~750ml）

## 小 炒

### 什锦炒饭

材料：(A) 白 饭：300~400g

(B) 金华火腿：100g

蘑 菇：适量

豌 豆：适量

香 菇：3~4朵

虾 仁：100g

猪 油：5大匙

调味料：酱 油：一大匙

精 盐：两匙

味 精：半匙

黑胡椒粉：半匙

制法：1. 蘑菇、金华火腿切丁，香菇泡发切丁备用；

2. 材料(B)与调味料拌匀后，覆盖保鲜薄膜，启动本菜单程序；

3. 待微波炉暂停后，去薄膜加入白饭搅拌，再次启动完成余下烹调。

### 虾仁炒饭

材料：白 饭：300g 绿豌豆：10g

洋 葱：20g 蘑 菇：20g

虾 仁：40g

调味料：淡 炼 乳：两大匙；

精盐、胡椒粉各少许。

制法：1. 将洋葱切碎，放入大的容器中，放入一大匙淡炼乳，启动本菜单程序；

2. 待微波炉暂停后，把白饭、虾仁、蘑菇、绿豌豆、淡炼乳一大匙加入上述的容器中搅匀，再次启动完成余下烹调，然后用精盐、胡椒粉调味即可。

注：使用此功能进行烹调时，系统分设两个阶段，中途会暂停提示用户进行相关操作。

## 炒米粉

材料: (A) 米粉(湿的): 300g

香菜少许

(B) 木耳4朵

胡萝卜半条

鸡腿肉80g

洋葱半只

调味料: (A) 花生油: 6大匙

油葱酥: 3大匙

沙茶酱: 2大匙

米酒: 1大匙

(B) 水: 少量

酱油: 2大匙

糖: 1匙

盐: 半匙

- 制法: 1. 将材料(B)切丝, 放于微波炉专用器皿中, 加入调味料(A)拌匀, 加盖, 启动本菜单程序;
2. 待微波炉暂停后, 加入沥干的湿米粉及调味料(B)拌匀后加盖, 再次启动完成余下烹调;
3. 程序完成后, 取出拌匀加上香菜即可。

## 椒盐炒蛋

材料: 鸡蛋一个

调味料: 精盐、胡椒粉、牛奶、花生油各适量。

- 制法: 1. 将鸡蛋打散放入烹调杯内, 加入牛奶、精盐和胡椒粉拌匀, 放入盘中, 不加盖启动本菜单程序;
2. 待微波炉暂停后, 取出搅拌成碎块, 再次启动本菜单程序。

美食菜单烹调的效果受个人的煮熟习惯、食物的摆放、形状大小、份量及电网电压的高低等因素的影响, 如有不熟再根据实际情况适当增加微波烹调时间。

## 操作步骤

例: 烹调四川菜系的蚂蚁上树

1. 在待机状态向左转动“数码旋钮”进入菜单

选择状态, 然后再转动该旋钮选中四川菜, 屏幕会闪烁显示该菜系, 按下“数码旋钮”。

2. 转动“数码旋钮”选中b-4, 即菜系的蚂蚁上树。

3. 按下“数码旋钮”程序启动。

注: 使用此功能进行烹调时, 系统分设两个阶段, 中途会暂停提示用户进行相关操作。

## 山东菜

### 油焖大虾(A-1)

材料: 大虾: 12只

调料: 色拉油各三大匙;

(A) 番茄酱两大匙, 精盐半匙, 味精、麻油各少许, 葱两根, 姜7片。

- 制法: 1. 剪去虾头尖并去肠泥, 加一半的葱、姜, 腌10分钟去腥;
2. 在深盘中放三大匙色拉油、葱和姜, 启动本菜单程序, 高火爆香;
3. 待微波炉暂停后, 打开炉门将调料(A)及腌好的虾放入深盘中搅拌, 并将虾排列整齐, 然后再次启动完成余下烹调。

### 砂锅鱼头(A-2)

材料: 花鲢鱼头(或其他鱼头): 500g

青菜: 3棵 胡萝卜: 半根

东粉: 1把 虾仁: 100g

水发香菇: 4朵 豆腐: 1块

调料: 葱少许;

(A) 热水六杯, 精盐、豆瓣酱各两小匙, 绍酒一大匙, 味精一小匙。

- 制法: 1. 青菜剖半, 胡萝卜切片, 东粉泡软, 水发香菇去蒂, 豆腐切块, 葱切段;
2. 取一个器皿, 放入葱段、鱼头及调料(A), 加盖, 启动本菜单程序, 待暂停时再放入处理好的其余材料, 再次启动完成余下烹调即可。

### 红烧鸡翅(A-3)

材料: 鸡翅中段: 8只

调料: 色拉油两匙;

(A) 绍酒半匙, 酱油一匙, 胡椒粉少许, 姜两片, 葱两根;



(B) 蚝油一匙半，白糖一匙，芝麻油少许。

制法: 1. 鸡翅洗净抹干水分，加入调料 (A) 拌匀，腌约一小时；  
2. 将鸡翅和两匙色拉油放入深盘中拌匀，放入微波炉，启动本菜单程序。待微波炉暂停后，打开炉门将剩余调料 (B) 放入深盘中拌匀，关闭炉门再次启动完成余下烹调。

#### 香菇牛肉 (A-4)

材料: 生净牛肉: 200g

玉蕈: 一撮

金针菇: 一把

鲜香菇: 6朵

调料: 奶油、酱油各两大匙；精盐、胡椒粉各少许。

制法: 1. 将牛肉切片，与精盐、酱油、胡椒粉搅拌均匀；  
2. 切掉玉蕈、金针菇坚硬的基部，再撕开，鲜香菇去蒂，切3-4片；  
3. 将1和2放入容器中搅拌均匀，罩上微波薄膜或加盖，启动本菜单程序。  
4. 微波炉暂停后，取出进行搅拌一次后，再次启动完成余下烹调。

## 四川菜

### 酸菜牛肉 (b-1)

材料: 嫩牛肉: 300g

酸菜: 200g

调料: 色拉油三大匙，红辣椒四个；  
(A) 酱油一大匙，淀粉、酒各一大匙，白胡椒粉少许；  
(B) 精盐、冰糖各一小匙。

制法: 1. 将牛肉逆纹切丝，用拌匀的调料 (A) 腌10分钟，酸菜用清水浸泡20分钟，去咸味，取出切细丝，加入调料 (B) 拌匀；

2. 取一器皿，放入三大匙色拉油和切好的辣椒丝，启动本菜单程序；  
3. 待微波炉暂停后，将牛肉丝和酸菜丝拌匀，放入器皿中，加盖或覆盖薄膜，再次启动完成余下烹调。

### 川味鸡丝 (b-2)

材料: 鸡胸嫩肉: 200g

罐头小玉米笋: 8条

调料: 淀粉一中匙加水两中匙调匀

(A) 酱油、绍酒各两大匙，芝麻油、精盐各少许，白糖半大匙。

制法: 1. 鸡胸嫩肉去筋皮，切成细丝；  
2. 将罐头小玉米笋、切好的鸡肉丝和调料 (A) 置于较深的盘内，加盖或覆盖薄膜，启动本菜单程序；  
3. 微波炉暂停后，将加水调匀的淀粉注入其中，并搅拌均匀，不加盖，然后启动完成余下烹调。

### 麻婆豆腐 (b-3)

材料: 嫩豆腐: 2~3块，约250~350g

肉糜: 200g

调料: (A) 辣豆瓣酱2大匙，姜末1匙，色拉油3大匙；  
(B) 酱油2大匙，高汤1杯，酒1大匙；  
(C) 淀粉1大匙，水1大匙；  
(D) 麻油半大匙，葱末1大匙，花椒粉1匙。

制法: 1. 将豆腐切成1.5厘米见方的小丁块，放入盘中；  
2. 将肉糜与调料 (A) 一起拌匀放于碗中，启动本菜单程序，高火爆香；  
3. 待微波炉暂停后，取出肉糜再与调料 (B) 拌匀并淋在豆腐上，加盖或覆盖薄膜，然后再次启动完成余下烹调；  
4. 待结束本菜单程序后，倒出汤汁。汤汁再与调料 (C) 混合后高火力30秒~1分钟煮成芡汁，淋在豆腐上；  
5. 撒上调料 (D) 即可。

注: 使用此功能进行烹调时，系统分设两个阶段，中途会暂停提示用户进行相关操作（除蚂蚁上树）。



### 蚂蚁上树 (b-4)

材料： 粉丝：150g 生猪肉糜：150g

熟黑芝麻少许

调料： 姜4片（切成末），色拉油、酱油各3大匙，葱末、白糖、豆瓣酱各1大匙，味精半小匙，高汤4大匙。

制法：1. 将粉丝用热水泡5分钟后捞起沥干，切段加上姜末、葱末；  
2. 将肉糜与油、豆瓣酱、酱油、白糖、高汤、味精拌匀，倒入粉丝内拌匀，加盖或覆盖薄膜，启动本菜单程序；  
3. 本菜单程序烹调结束后，取出食物再拌匀，然后均匀撒上熟黑芝麻即可。

## 广东菜

### 清蒸虾 (c-1)

材料： 虾：300g

调料： 盐水、色拉酱、芥末酱、米醋各适量；

(A) 葱5~6段，姜4~5片，绍酒、精盐各少许。

制法：1. 虾用盐水洗净，去泥肠，排放在盘中；  
2. 加入调料（A），加盖或覆盖上微波薄膜，启动本菜单程序即可；  
3. 本菜单结束后，蒸熟的虾可以蘸色拉酱、芥末酱或米醋食用。

### 麻油鸡 (c-2)

材料： 嫩鸡：约700~800g

调料： 葱丝、姜丝各4大匙，熟色拉油3大匙；

(A) 精盐、绍酒各两匙，味精1匙，芝麻油少许。

制法：1. 将鸡剁成块状后加入一半的葱、姜丝与调料（A）拌匀，摆入盘中；  
2. 把剩余的葱、姜丝铺上，并淋上熟色拉油，加盖或覆盖上微波薄膜，启动本菜单程序即可。

### 豉汁排骨 (c-3)

材料： 小排骨：800g

调料： (A) 色拉油2大匙，豆豉2大匙，葱5段，姜4片，辣椒粒2大匙；

(B) 酱油3大匙，冰糖1大匙，酒1匙，水半杯；

(C) 玉米粉5大匙。

制法：1. 小排骨洗净，剁成3厘米见方的小块，粘上玉米粉备用；取一碗，放入调料（A），用微波高火力2分钟爆香，取出后加入调料（B），拌匀后备用；  
2. 取一个深盘，将小排骨放入，淋上调料，加盖或者覆盖上薄膜，启动本菜单程序即可。

### 白芍炖生鱼 (c-4)

材料： 生鱼：1条（约400~600g）

白芍：10g

调料： 绍酒半汤匙，滚水3.5杯（每杯250ml），姜片、精盐各少许。

制法：1. 生鱼剖开洗净，放入滚水中高火1分钟，取出洗净；  
2. 生鱼、白芍、绍酒、姜片放入器皿中，加滚水3.5杯，启动本菜单程序即可。食用时放入精盐。

## 江浙菜

### 东坡肉 (d-1)

材料： 生净猪五花肋肉（去骨带皮）：450g

调料： 小葱50克，生姜25克，绍酒50克，酱油80克，白糖40克。

制法：1. 刮净皮上污物和余毛，放入沸水锅中焯一下，用冷水洗净，切成1.5厘米见方的肉块；  
2. 在器皿中先放上拍裂的姜25克，小葱40克，再放上切好的肉块，加上所有调料，放上余下的10克小葱，盖上盖子或覆盖微波薄膜，启动本菜单程序即可。

#### 无锡鸭 (d-2)

材料：鸭：半只（约300~500g）

调料：姜片、葱段、绍酒各少许，红曲米、色拉油各两汤匙，冰糖水三汤匙，生抽一茶匙。

- 制法：1. 将鸭洗净斩成块，用少许绍酒、生抽一茶匙略腌；
2. 器皿中加入一汤匙色拉油，先用3~5分钟微波高火力爆香姜、葱、鸭块后，再加入一汤匙色拉油、精盐少许、冰糖水三汤匙；
3. 把红曲米放入布袋，再放到器皿中，然后启动本菜单程序即可；
4. 烹调结束时，取出布袋即可食用。

#### 笋尖焖肉 (d-3)

材料：春笋：3只（约250g）

五花肉：250g

红糟豆腐乳：2块

蒜头：2粒

调料：（A）盐1匙，味精1匙，酒1大匙，糖1大匙；

（B）酱油5大匙。

- 制法：1. 将春笋去壳切滚刀块放入器皿中，先用3~4分钟微波高火力将春笋煮熟；再将五花肉切成约2厘米见方的肉块，拌入蒜肉及三大匙酱油；
2. 取一个器皿，加入笋尖、五花肉、搅碎的豆腐乳、两大匙酱油及调料（A），拌匀后覆盖微波薄膜或加盖子，启动本菜单程序即可。

#### 西湖醋鱼 (d-4)

材料：鲜鱼：1条（约600g）

调料：（A）酱油3大匙，醋2大匙，糖1大匙，高汤近1杯（约200ml）；

（B）生粉2大匙，水1大匙；

（C）葱5段，姜5片，葱丝2大匙，嫩姜丝2大匙，酒少许，白胡椒粉少许，麻油少许。

制法：1. 鱼处理后，从腹下剖开，使鱼摊成背部相连的一大片，用刀斩断中间大骨数处，抹上葱段、姜片、酒、白胡椒粉，置于器皿中腌30分钟；

2. 嫩姜丝用冷水略泡，去除水分备用；
3. 器皿中的鱼盖上盖子或覆盖微波薄膜，放入微波炉关闭炉门，然后启动本菜单程序；烹调结束后取出撒上嫩姜丝和葱丝；
4. 在一碗中将调料（A）调匀后，用微波高火力煮2~3分钟，再加入调料（B）拌匀，以微波高火力30秒煮成芡汁，淋在鱼身上，上桌前撒上少许麻油即可。

### 多段烹调

本微波炉具有将几种烹调程序组合在一起，进行多段烹调工作的特点。用户可以一次性输入三段烹调程序，使烹调更方便。

组合具体内容：



#### 例：输入多段烹调程序

微波烹调——光波烹调——光波微波组合烹调  
操作步骤：

1. 输入微波烹调程序，显示窗“1S”亮。
2. 输入光波烹调程序，显示窗“2S”亮。
3. 输入光波微波组合程序，显示窗“3S”亮。
4. 按下“启动”键启动。

注：• 设置多段烹调过程中，相关按键之间可以直接切换，无需按“暂停/取消”键。

• 一、二段程序完成后都会发出“嘀”一声。



| 现 象                                | 原 因  |
|------------------------------------|--|
| 微波炉灯光暗弱。                           | 烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调，微波炉的灯光会变得暗弱并有声响产生，这是微波炉在控制火力时所产生的正常现象。                                   |
| 蒸汽凝聚在炉门及有热风从排气口排出。                 | 烹调时，食物会有蒸汽散发，而大部分会从排气口排出，但蒸汽也会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。   |
| 使用光波微波组合烹调时，微波炉会有声响发出。             | 这些声响是因为微波炉自动交替转换微波火力和光波火力，实现光波微波组合功能而产生，故这属于正常现象。  |
| 当使用光波微波组合烹调及光波烹调功能时，微波炉有白烟冒出及产生异味。 | 微波炉必须定期洗擦干净，特别在使用光波微波组合或光波功能后。任何积聚在炉顶及炉壁的油渍，都会引起白烟冒出。  |
| 当使用光波微波组合烹调及光波烹调功能时，外壳顶部会向上略凸起。    | 这是由于在光波管发光时，其温度很高，在其上面的外壳部位受热膨胀，而发生变形，略向上凸起，此现象是暂时的，停机冷却后会恢复原形。如果长时间使用光波功能，该部位会略变黄，这是属于正常现象。 |
| 当使用光波微波组合烹调及光波烹调功能时，前门板会略向内凹陷。     | 这是由于炉腔内温度很高，腔内气压很低，使前门板受向内气压压力而略向内凹陷，此现象是暂时的，停机冷却后会恢复正常。                                     |
| 电压波动，会影响微波或光波的烹调时间及效果。             | 当电压在198V~242V的范围内波动时，微波炉仍能工作，只是受电压偏高或偏低的影响，输出功率会相应升高或降低，故烹调时间及效果会有所变化，这是属于正常现象。              |

## 注意



### 1. 如果微波炉不工作应检查：

- 电源插头是否插好；
- 炉门是否关好；
- 家电保护器是否跳闸或烧断；
- 儿童保险锁是否被锁住。



### 2. 炉内无食物而微波炉被偶然启动

请立即按下“停止/取消”键或打开炉门，停止其工作。



**根**据不同烹调方式，选用合适的器皿十分必要。如果选择不当，不仅会影响烹调效果，而且还会造成损坏器皿或微波炉的不良后果。

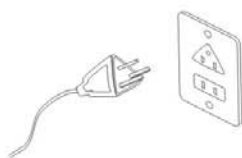
| 器 皿  | 微波光波组合 | 光波烹调 | 微波烹调 |
|--|--------|------|------|
| 耐热玻璃      | ✓      | ✓    | ✓    |
| 耐热塑料      | ✗      | ✗    | ✓    |
| 一般塑料      | ✗      | ✗    | ✗    |
| 陶 、 瓷 器  | ✗      | ✗    | ✓    |
| 一般玻璃    | ✗      | ✗    | ✗    |
| 微波保鲜膜   | ✗      | ✗    | ✓    |
| 烧烤架     | ✓      | ✓    | ✗    |
| 金属器皿    | ✗      | ✓    | ✗    |
| 蒸汽器皿    | ✗      | ✗    | ✓    |
| 烧烤接油盘   | ✓      | ✓    | ✗    |

注： 1. “✓”表示适用，“✗”表示不适用。

2. 日常的微波器皿以耐热塑料、陶瓷器皿、耐热玻璃为主；使用光波功能、微波光波功能时以耐热玻璃、烧烤架、烧烤接油盘为主。

.....

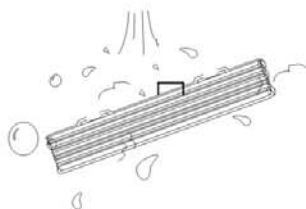
1. 清洗炉腔之前，须关闭微波炉，并从插座上拔去电源线插头。



2. 经常保持炉腔清洁。当食物或汤水溅到炉内壁时，可用湿布擦去。如炉内壁很脏则可使用软性洗涤剂。切勿使用粗糙、磨损性的洗涤用品。



3. 必须经常清洁烧烤架。可先用温热的肥皂水清洗，再用清水洗净擦干。

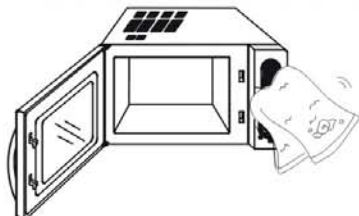


4. 必须经常擦洗腔体内底板。请用中性洗涤剂洗炉腔内底面。

5. 必须经常清洁门的密封面。可先用软干布浸肥皂水清洗，再用软干布擦净。

6. 微波炉外表面用软干布浸肥皂水清洗后，再用软干布擦净。注意不要让水渗入炉缝或通风口。

7. 如控制板被弄湿，则请用软的干布擦干，不能用粗糙、磨损性的洗涤用品来擦控制板。擦控制面板时，请将炉门打开，以免误操作。



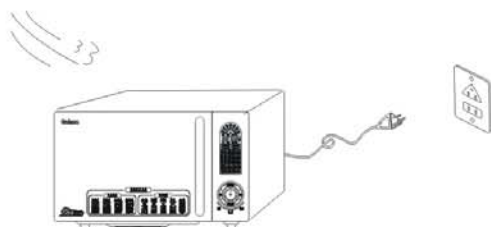
8. 炉内外如有蒸汽凝成的水滴，可用软布擦干。

9. 当使用光波烹调或光波微波组合烹调时，有些食物的油渍会留在炉的内壁上，不作定期清洁，可能在使用时冒烟。这些污渍必须及时清洁。

10. 炉内如有异味，可用一杯水加几匙柠檬汁煮5~7分钟，即可消除。




11. 微波炉若长期不用，应拔掉电源插头，放在通风干燥，没有腐蚀性气体的环境中。



12. 微波炉发生故障，必须由本厂培训的专业维修人员检修，其它任何人拆修将是危险的。

## 注意

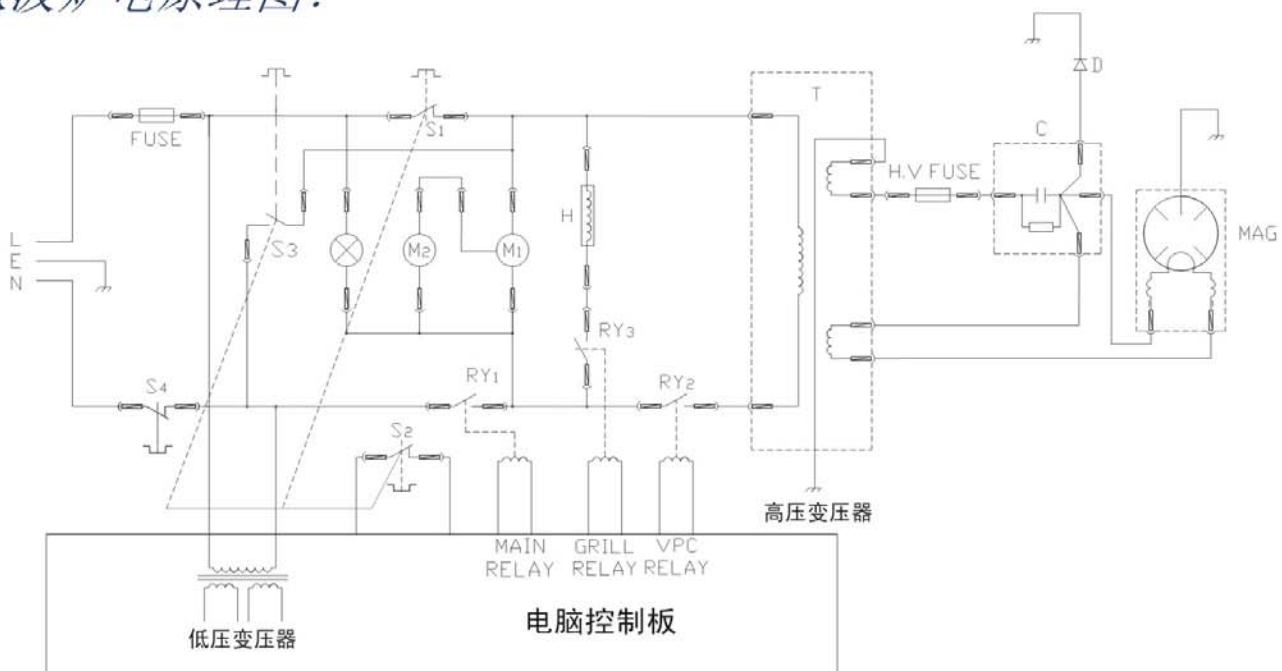
 切勿使用强洗涤剂、香蕉水、汽油、研磨粉和金属刷等来清洗微波炉的任何部位。腔体内底板只能用中性的洗涤剂清洗。

- .....
1. 如微波炉损坏需要维修，请按“格兰仕微波炉保修卡”办理。
  2. 维修人员在维修微波炉时：  
注意微波辐射  
不要暴露在由微波发生器或其它传导微波能部件所发出的辐射中。

| 易被拆掉并可能触及到250伏以上的部件 | 可导致过度微波泄漏的元件           |
|---------------------|------------------------|
| 1. 磁控管              | 1. 安装在波导管上的磁控管，安装不当。   |
| 2. 高压变压器            | 2. 门钩及门体固定在上、下铰链上调整不当。 |
| 3. 高压电容器            | 3. 开关托架安装不当。           |
| 4. 高压二极管            | 4. 门、门封、外壳发生损坏。        |
| 5. 高压保险丝            |                        |

3. 如需更换炉灯、电源线等，要采用本公司的专用型号。

### 微波炉电原理图：



条件：  
炉门：关  
面板开关：按“停止/取消”键

S1：门第一联锁开关  
S2：门第二联锁开关  
S3：门监控开关  
S4：磁控管热切断器  
Ry1：时间控制继电器  
RY2：微波控制继电器  
Ry3：光波控制继电器

M1：风扇电机  
M2：搅拌电机  
H：光波管



随 机 附 件

.....



|          |    |
|----------|----|
| 1. 烧烤架   | 1只 |
| 2. 使用手册  | 1本 |
| 3. 格兰仕食谱 | 1本 |
| 4. 保修卡   | 1张 |
| 5. 烧烤接油盘 | 1只 |

以上元件和随机附件若有局部变动，恕不另行通知。

|                |
|----------------|
| GB4706.1-1998  |
| GB4706.21-2002 |
| GB/T18800-2002 |



## 佛山市顺德区格兰仕微波炉电器有限公司

---

地址：广东省佛山市顺德区容桂大道南25号

电话：0757 28886389

电挂：2700 SHUNDE

图文传真：0757 28889628

邮编：528305