

DeLonghi

Living innovation

دفترچه راهنمای فارسی

آون مایکروویو

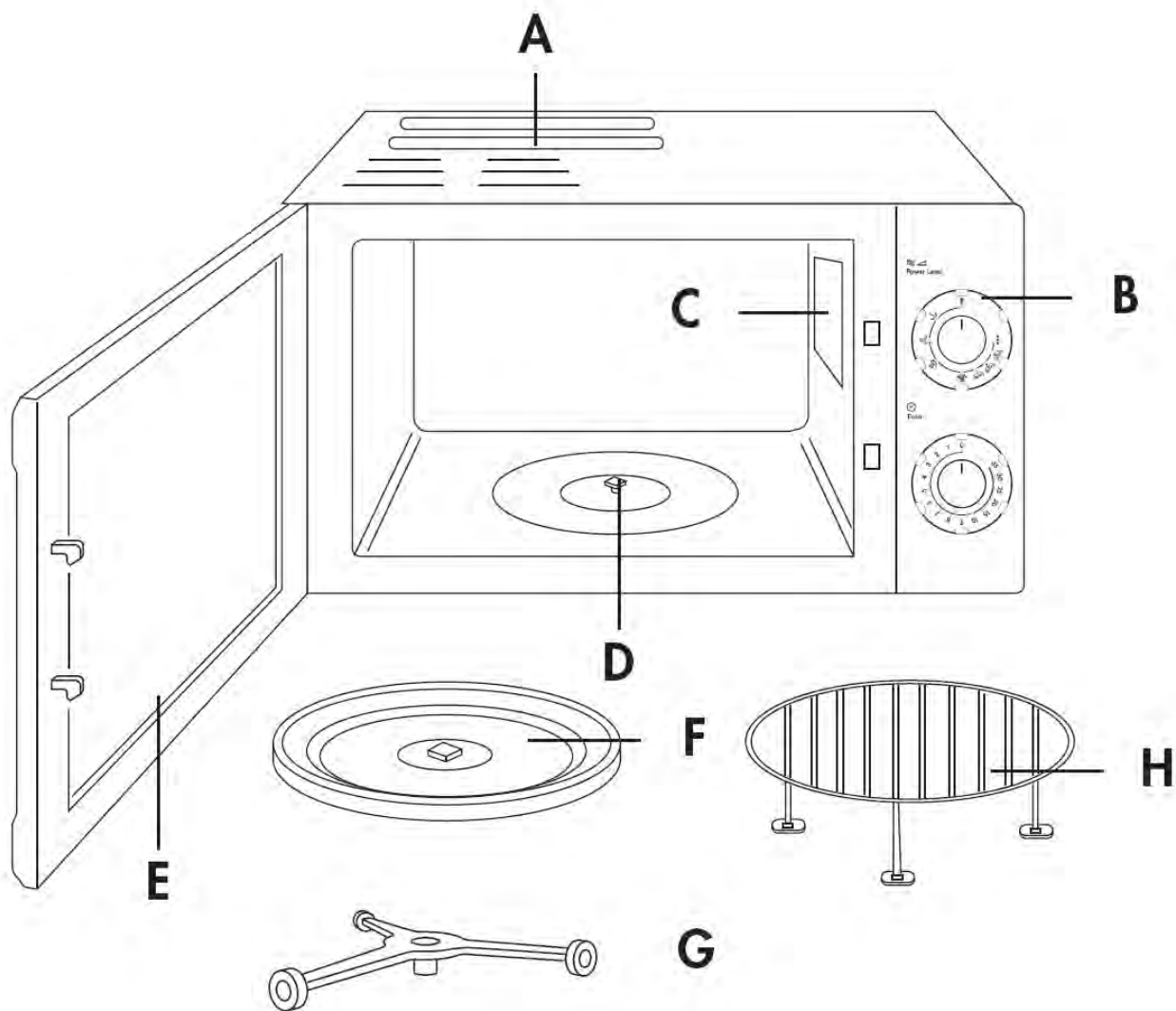
MW 200



داده‌ها و دستورالعمل آزمون‌های کارکرد مطابق با IEC 60705 و EN 60705 (از ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۴) کارگروه بین‌المللی الکتروتکنیک SC 59H، استاندارد را برای آزمون مقایسه‌ای کارکردهای گرمایشی اجاق‌های مایکروویو پدید آورده است.

موارد زیر را برای این اجاق توصیه می‌کنیم:

شماره آزمون در استانداردنامه	یکاد	زمان (دقیقه)	عملکرد	وزن (گرم)	زمان انتظار (دقیقه)	نکته‌ها
۱۲/۳/۱	کاسترد تخم‌مرغی	۱۷		۷۵۰	۵	سطح فوقانی را باید پس از زمان انتظار ارزیابی نمود. ارزیابی توی کاسترد را باید پس از دو ساعت انجام داد.
۱۲/۳/۲	کیک اسفنجی	۷		۴۷۵	۵	از ظرف شیشه‌ای بوروسیلیکاتی مذکور در استانداردنامه (با حداکثر قطر ۲۱۰ میلی‌لیتر) یا ظرف شیشه‌ای پیرکس با قطر ۲۱۰، بلندای ۵۰، و ضخامت دیواره ۶ میلی‌متر استفاده کنید.
۱۲/۳/۳	کوفته گوشت	۲۱		۹۰۰	۵	ظرف را با فویل نایلونی پوشانده، فویل را سوراخ کنید. از ظرف شیشه‌ای بوروسیلیکاتی چهارگوش مذکور در استانداردنامه یا از آرکوپال با شماره مقوله Z1/B8(01)10460-1 استفاده کنید.
۱۲/۳/۴	سیب‌زمینی گراتینه	۴۰	Combi 3	۱۱۰۰	۵	از ظرف شیشه‌ای بوروسیلیکاتی مذکور در استانداردنامه (با حداکثر قطر ۲۱۰ میلی‌لیتر) یا ظرف شیشه‌ای پیرکس با قطر ۲۱۰، بلندای ۵۰، و ضخامت دیواره ۶ میلی‌متر استفاده کنید. ظرف را مستقیماً بر روی صفحه‌گردان بگذارید.
۱۲/۳/۶	ماکیان	۷۵	Combi 2	۱۲۰۰	۱۰	دستورالعمل‌های زیر را حتماً برای این نوع محتویات رعایت کنید: پرنده یا جوجه را در ظرف پیرکس به قطر ۲۱۰، بلندای ۵۰، و ضخامت دیواره ۶ میلی‌متر قرار دهید. نصف لیوان آب در ظرف ریخته، آن را مستقیماً بر روی صفحه‌گردان قرار دهید. از هیچ گونه پایه سیمی یا سینی جمع‌آوری چکه‌ای استفاده نکنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.
۱۳/۳	یخ‌زدایی گوشت چرخ‌کرده	۱۵		۵۰۰	۱۵	قطعه یخ‌زده را مستقیماً روی صفحه‌گردان (F) قرار دهید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.



PERSIAN

توصیف اجزا

- A گریل
- B صفحه کنترل
- C پوشش خروجی ریزموجها (مایکروویوها)
- D محور صفحه گردان
- E رویه داخلی در
- F صفحه گردان
- G حامل صفحه گردان
- H پایه سیمی

چگونه بهترین نتایج را از اجاق مایکروویو خود بگیریم

صفحه جدول	صفحه دستورالعمل	از کدام عملکرد باید استفاده کنیم؟	چه کار می‌خواهیم بکنیم؟
۱۱	۱۰	 فقط مایکروویو ۱۶۰ وات	● یخ‌زدایی
۱۶	۹ ۱۶	  فقط مایکروویو ۲۸۰ وات ۵۸۰ وات	● ذوب کردن کره و نرم کردن پنیر ● پختن کیک و شیرینی
۱۵ ۱۵ ۱۳	۱۴ ۱۴ ۱۲	 فقط مایکروویو ۷۰۰ وات	● پخت ماهی ● پختن سبزیجات ● پخت برنج و سوپ ● گرم کردن غذاها ● پختن میوه‌جات
عملکرد مایکروویو + گریل			
۲۰ ۱۹		ترکیبی ۱ ترکیبی ۲ ترکیبی ۳	● پخت سبزیجات گراتینه ● درست کردن لازانیا، و ماکارونی ● درست کردن انواع بریانی‌ها، کباب سیخی، سیب‌زمینی، و ...
۱۸	۱۷	 فقط گریل	● کباب‌پز (گریل) کردن همبرگر، گوشت استخوان‌دار، فرانکفورتر، سوسیس و کالباس، نان برشته (تست)، و غیره به روش سنتی

داده‌های فنی

وزن تقریبی: ۱۱ کیلوگرم

ابعاد بیرونی (دراز × پهنا × بلندا) ۴۵۰ × ۲۵۵ × ۳۰۰

ابعاد درونی (دراز × پهنا × بلندا) ۳۱۵ × ۲۱۵ × ۳۰۰

برای اطلاعات بیشتر، به صفحه اطلاعات روی دستگاه مراجعه کنید.

این دستگاه با رهنمود اتحادیه اروپایی به شماره‌های ۲۰۰۴/۱۰۸ مربوط به سازگاری الکترومغناطیسی و نیز رهنمود همین اتحادیه به شماره ۱۹۳۵/۲۰۰۴ مورخ ۲۰۰۴/۱۰/۲۷ دربارهٔ موادی که در تماس با مواد غذایی هستند، مطابق است.

این دستگاه در گروه ۲، رده B تجهیزات ISM طبقه‌بندی می‌شوند. گروه ۲ شامل تمامی تجهیزات صنعتی، علمی و پزشکی است که در آنها انرژی مبتنی بر امواج رادیویی-فرکانس عمداً تولید می‌شود و/یا به صورت تابش مغناطیسی برای خالص سازی (تصفیه) مواد و تجهیزات فرسایشی در اثر جرقه الکتریکی به کار می‌رود. تجهیزات رده B، شامل تجهیزاتی است که برای استفاده در تأسیسات داخلی مناسب اند یا در تأسیساتی به کار می‌روند که مستقیماً به شبکه تأمین برق ولتاژ پایین متصل‌اند و برای مقاصد داخلی (خانگی) در ساختمان‌ها استفاده می‌شوند.

توان خروجی



توان خروجی مایکروویو بر روی صفحه مشخصات پشت دستگاه نوشته شده است. (توان خروجی مایکروویو را ببینید). هنگامی که به جدول‌ها مراجعه می‌کنید، همیشه توان خروجی دستگاه‌تان را پیدا کنید. دانستن توان خروجی همچنین، هنگام استفاده از کتاب‌های آشپزی ویژه مایکروویوها مفید است. در برخی از مدل‌ها، حداکثر توان برحسب وات نشان داده شده است. این توان، بر روی علامت کناری روی در دستگاه نیز دیده می‌شود.

هشدارهای مهم ایمنی

این دستورالعمل‌ها را به دقت بخوانید و برای استفاده در آینده، نزد خود نگه دارید.

توجه: این اجاق برای یخ‌زدایی، گرم‌کردن، و پختن غذاها در محیط خانه طراحی شده است و نباید از آن برای مقاصد و اهداف دیگری استفاده نمود و نباید به هیچ وجه آن را دستکاری کرد.

۱) هشدار: چنانچه در یا واشرهای در آسیب دیده‌اند، تا زمانی که به دست یک متخصص (آموزش‌دیده تولیدکننده یا خدمات پس‌ازفروش) تعمیر نشده‌اند، نباید از اجاق استفاده نمود.

۲) هشدار: هر گونه عمل تعمیر یا سرویس دستگاه که مستلزم بازکردن و برداشتن پوشش محافظ دستگاه در برابر انرژی مایکروویو است، برای هر کسی، جز یک شخص آموزش‌دیده و باتجربه، خطرناک است.

۳) هشدار: مایعات و دیگر غذاها را نباید در ظرف‌های دربسته گرم کرد؛ زیرا امکان ترکیدن آنها وجود دارد. تخم‌مرغ با پوسته و تخم‌مرغ‌های آب‌پز درسته را نمی‌باید در اجاق‌های مایکروویو گرم نمود؛ زیرا ممکن است حتی پس از پایان گرم‌کردن در مایکروویو بترکند.

۴) هشدار: تنها زمانی به کودکان اجازه دهید تا از مایکروویو، بدون نظارت شما، استفاده کنند که آموزش‌های کافی را برای استفاده ایمن از اجاق به آنها داده باشید و آنان نیز از خطرهای استفاده نادرست و نامناسب از دستگاه آگاه باشند.

۵) هشدار: زمانی که دستگاه را در حالت ترکیبی به کار انداخته‌اید، کودکان تنها با نظارت شما باید از دستگاه استفاده کنند؛ زیرا، در این حالت، دمای دستگاه بسیار بالاست.

۶) سعی نکنید اجاق مایکروویو را با دستکاری تمهیدات و ادوات ایمنی آن، با در باز، به کار بیندازید.

۷) اگر هر گونه چیزی بین صفحه جلویی اجاق و در آن گیر کرده یا چسبیده است، اجاق را به کار نیندازید. همیشه رویه داخلی در (E) را پاکیزه و تمیز نگه دارید و این کار را با پارچه‌ای نرم‌دار و شوینده‌هایی غیرسایا انجام دهید. هرگز نگذارید کثیفی یا بازماندهٔ مواد غذایی بین صفحه جلویی اجاق و در آن جمع شود.

۸) چنانچه سیم تغذیه (سیم برق) دستگاه آسیب دیده، آن را باید تولیدکننده یا مرکز خدمات فنی مجاز یا یک شخص آموزش‌دیده مجرب

برای تان تعویض کند تا جلوی هر گونه خطری، از جمله برق گرفتگی، گرفته شود.

۹) چنانچه دستگاه دود کرد، آن را خاموش کنید یا از پریز بکشید و بگذارید در آن بسته باشد تا هر گونه شعله‌ای خفه شود.

۱۰) تنها از وسایلی استفاده کنید که برای اجاق میکروویو مناسب هستند. برای جلوگیری از گرم شدن بیش از حد و خطر آتش‌سوزی حاصل از آن، توصیه می‌شود که به هنگام پختن غذا در ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی، مقوایی، یا دیگر مواد قابل اشتعال، و نیز به هنگام گرم کردن مقادیر اندک غذا، بر کار دستگاه نظارت کنید و از آن دور نشوید.

۱۱) اگر صفحه‌گردان داغ شده است، هرگز آن را در آب فرو نبرید. شوک گرمایی زیاد باعث شکستن و ترک خوردن صفحه‌گردان می‌شود.

۱۲) به هنگام پخت با عملکردهای «فقط میکروویو» و «ترکیبی با میکروویو» اصلاً نباید اجاق را (بدون مواد غذایی و به صورت خالی) از پیش گرم کرد و نباید آن را، هنگامی که خالی است، به کار انداخت؛ زیرا این کار باعث جرقه‌زدن درون دستگاه می‌شود.

۱۳) پیش از استفاده از این اجاق، مطمئن شوید همهٔ وسایلی که برای استفاده در اجاق انتخاب کرده‌اید، مناسب برای میکروویو باشند (بخش «ظروف شیشه‌ای و موارد مشابه» را ببینید).

۱۴) در طول استفاده، دستگاه داغ می‌شود. به المنت‌های گرمایی درون اجاق دست نزنید.

۱۵) به هنگام گرم کردن مایعات (آب، قهوه، شیر، ...) ممکن است محتویات ناگهان شروع به جوشیدن کرده، در نتیجهٔ جوشیدن با تأخیر، سر برونند و موجب ایجاد سوختگی شوند. برای جلوگیری از این اتفاق، می‌باید فاشق پلاستیکی ضدگرما یا میله‌ای شیشه‌ای را، پیش از آغاز به گرم کردن مایعات، درون ظرف و در این مایعات فرو ببرید. در هر حال، به هنگام کار کردن با ظروف، می‌باید نهایت دقت را مبذول داشت.

۱۶) نوشیدنی‌های با محتوای الکل بالا یا مقادیر زیاد روغن را گرم نکنید؛ زیرا ممکن است آتش بگیرند.

۱۷) محتویات شیشه‌شیر بچه و شیشه‌های مواد غذایی کودک را می‌باید، به هنگام گرم کردن، مرتباً هم زد یا تکان داد تا دمای محتویات آن یکدست شود. همچنین باید محتویات آنها را، پیش از خوردن به بچه، چک کرد تا جلوی سوختن بچه گرفته شود.

به هنگام استفاده از استریل‌کننده‌های تجاری موجود در بازار، پیش از روشن کردن اجاق، همیشه مطمئن شوید که ظرف از مقدار آب توصیه‌شده از سوی تولیدکننده پر شده باشد.

۱۸) تمیز نکردن کامل و مناسب اجاق میکروویو باعث خراب شدن سطوح دستگاه می‌شود و، از این رو، عمر دستگاه کاهش یافته، موجب بروز خطرهایی برای کاربر می‌شود.

نکته: به هنگام استفاده از اجاق برای نخستین بار، ممکن است دستگاه برای مدتی در حدود ۱۰ دقیقه، بوی «نویی» دهد و اندکی دود تولید کند. این به دلیل وجود مواد محافظ به‌کاررفته در المنت‌های گرمایی است. در این حالت، می‌توانید اتاق را تهویه کنید.

۱۹) برای تمیزکاری شیشه در میکروویو از پاک‌کننده‌های سایا (خورندهٔ سطوح) یا کاردک تیز و فلزی استفاده نکنید؛ این کار ممکن است سبب خراشیده شدن سطح آن و در نتیجه، شکستن شیشه شود.

۲۰) تمامی میکروویوها بر اساس استانداردها و مقررات جاری سازگاری و ایمنی الکترومغناطیسی، آزمایش شده و مورد تأیید قرار گرفته‌اند.

برای ایمنی افرادی که دارای دستگاه تنظیم ضربان قلب (باتری قلبی) اند، توصیه می‌شود که دست‌کم فاصله‌ای ۲۰-۳۰ سانتی‌متری را با میکروویو روشن رعایت کنند؛ تا عملکرد میکروویو اختلالی در کار دستگاه ایجاد نکند. اگر متوجه این اختلال شدید، فوراً میکروویو را خاموش کنید و با سازندهٔ دستگاه تنظیم ضربان قلب تماس بگیرید.

۲۱) اگر میکروویو بیش از حد معمول داغ شد (در اثر استفادهٔ طولانی مدت، بدون مادهٔ غذایی و غیره) ترموستات ایمنی، میکروویو را خاموش می‌کند؛ پس از خنک شدن، دستگاه به عملکرد عادی خود ادامه می‌دهد.

۲۲) هنگام عملکرد، در یا سطح خارجی دستگاه ممکن است داغ شوند.

اطلاعات مهم برای دورانداختن درست محصول مطابق با رهنمود EC/۲۰۰۲/۹۶ اتحادیهٔ اروپا

در پایان عمر مفید دستگاه، این محصول را نباید همراه با یا همانند زباله‌های خانگی و شهری دور انداخت.

آن را به یک مرکز مجاز جداسازی و بازیافت زباله در نزدیکی محل زندگی‌تان ببرید یا به یکی از مراکز مجاز خدمات

دلونگی تحویل دهید.



دورانداختن جداگانهٔ لوازم خانگی جلوی پیامدهای منفی احتمالی ضد محیط‌زیست و سلامت را که ناشی از دورانداختن نامناسب زباله‌هاست، می‌گیرد و امکان بازیافت مواد باارزش و استفادهٔ دوباره از آنها را در چرخهٔ تولید فراهم می‌سازد، موجب صرفه‌جویی در منابع و انرژی می‌شود.

برای یادآوری دورانداختن جداگانهٔ محصولات و لوازم خانگی، علامتی بر روی محصول زده شده که در آن یک سطل زباله ضربدر خورده است.

اتصالات برقی

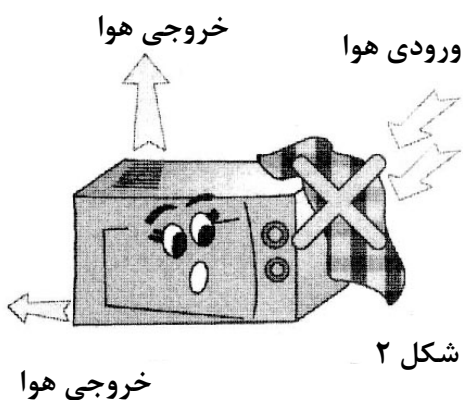
تولیدکننده مسئولیتی در برابر زیان‌ها یا آسیب‌های ناشی از رعایت نکردن این هنجار ایمنی بر عهده نمی‌گیرد.

این دستگاه را تنها به پریزهایی دست‌کم ۱۰ آمپری بزنید. پیش از استفاده از این دستگاه، مطمئن شوید که شبکه برق محلی‌تان با مشخصات صفحه اطلاعات دستگاه یکی باشد و پریز برق منزل‌تان درست و به‌خوبی ارت شده باشد.

نصب

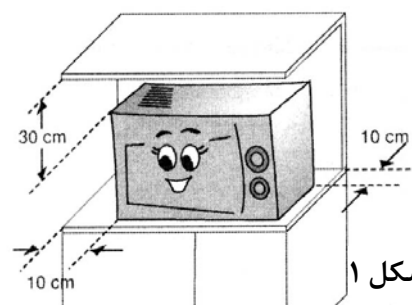
(۱) پس از درآوردن اجاق از جعبه‌اش، مطمئن شوید که محور صفحه‌گردان (D) درست در جایش قرار گرفته باشد. حامل صفحه‌گردان (G) را در وسط اتاقتک پخت قرار دهید و صفحه‌گردان (F) را روی آن بگذارید.

(۲) ببینید که دستگاه در جبین حمل‌ونقل آسیب ندیده باشد و به‌ویژه این که در آن درست باز و بسته شود.



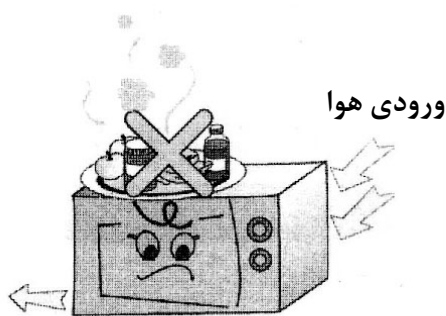
شکل ۲

(۳) اجاق را بر روی سطح کاری صاف و مسطح و پایدار با فاصله‌ای دست‌کم ۸۵ سانتی‌متری از سطح زمین و دور از دسترس کودکان قرار دهید؛ زیرا زمانی که اجاق در حال کار است، در آن ممکن است بسیار داغ شود.



شکل ۱

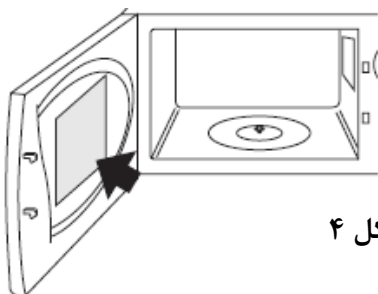
(۴) پس از گذاشتن دستگاه بر روی سطح کار، ببینید که فاصله‌ای دست‌کم ۱۰ سانتی‌متری بین سطوح بیرونی اجاق و دیوارهای کناری و پشتی آن، و فاصله‌ای دست‌کم ۳۰ سانتی‌متری در بالای آن وجود داشته باشد (شکل ۱ را ببینید). همچنین مطمئن شوید که سیم برق دستگاه تماسی با دیواره پشتی دستگاه پیدا نمی‌کند؛ زیرا خود دیواره پشتی دستگاه می‌تواند، به هنگام استفاده از عملکرد گریل، بسیار داغ شود.



شکل ۳

(۵) شبکه ورودی هوا را مسدود نکنید. به‌ویژه، هیچ چیزی در بالای اجاق قرار ندهید و مطمئن شوید که شکاف‌های خروجی هوا (در بالا، زیر، و پشت اجاق) همیشه باز و بدون گرفتگی باشند (شکل‌های ۲ و ۳ را ببینید).

(۶) پوشش پلاستیکی شفاف چسبانده‌شده بر روی سطح داخلی در اجاق را جدا نکنید. (شکل ۴ را ببینید).



شکل ۴

(۷) اغلب دستگاه‌های برقی مدرن (تلویزیون، رادیو، سیستم‌های استریویی و غیره) از تأثیر امواج رادیویی مصون‌اند. با این حال برخی از دستگاه‌های برقی در برابر امواج رادیویی ناشی از آن‌های میکروویو محافظت نشده‌اند. بنابراین، در نظر گرفتن فاصله‌ای دست‌کم ۱-۲ متری میان این دستگاه‌ها و میکروویو ضروری است. نکته: هیچ‌گاه دستگاه را در نزدیکی یا بر روی سطوح گرم قرار ندهید (برای مثال بر روی یخچال).

ظروف شیشه‌ای و موارد مشابه

ننوانند درون اتاقک پخت بچرخند، می‌توانید محور (D) را از جایش در آورید تا جلوی چرخیدن صفحه‌گردان (F) گرفته شود. فراموش نکنید که برای گرفتن بهترین نتایج به هنگام کار با این گونه ظروف، باید غذا را، در طول فرایند پخت، بارها هم بزنید و ظرف را بر گردانید. ظروف فلزی، چوبی، بازیافتی، قوطی‌های حلبی و قلعی، و نیین، برای استفاده در مایکروویو مناسب نیستند. پایه فلزی ارایه‌شده به همراه دستگاه‌تان کاملاً برای استفاده ایمن در دستگاه آزمایش شده است. فراموش نکنید که چون ریزموج‌ها (امواج مایکرو) غذا را گرم می‌کنند و نه ظرف شیشه‌ای، سفالی، یا موارد مشابه حاوی آن را، می‌توانید این غذاها را در بشقاب‌ی که در آن غذا می‌خورید نیز بپزید و، بدین ترتیب، دیگر در دسر تمیز کردن چند ظرف اضافه را نداشته باشید.

اگر از اجاق در عملکردهای «فقط گریل» آن استفاده می‌شود، از هیچ یک از ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی یا کاغذی، قابل‌اشتعال یا شیشه‌ای نمی‌توان استفاده کرد، ولی از همهٔ دیگر انواع ظروف، از جمله ظروف فلزی، می‌توان استفاده نمود (جدول را ببینید).

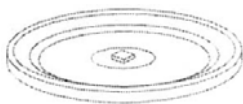
در عملکردهای فقط مایکروویو و ترکیبی با مایکروویو، از همهٔ انواع ظروف شیشه‌ای (ترجیحاً پیرکس)، سرامیکی، چینی، و سفالی (پخته‌شده) می‌توانید استفاده کنید؛ به این شرط که دارای قسمت‌ها یا قطعات فلزی (مثلاً آرایه‌ها، لبه‌ها، دسته‌ها، یا پایه‌های فلزی یا حتی طلایی) نباشند. از ظروف پلاستیکی مقاوم در برابر گرما نیز می‌توان استفاده کرد، ولی تنها برای پخت با عملکرد «فقط مایکروویو». چنانچه هنوز تردیدی در مورد به‌کاربردن ظرفی خاص دارید، می‌توانید دست به آزمایش ساده‌ای بزنید. ظرف خالی را برای ۳۰ ثانیه با حداکثر توان (عملکرد «فقط مایکروویو») در اجاق قرار دهید. اگر ظرف همچنان سرد بود یا فقط اندکی گرم شده بود، برای پخت در حالت مایکروویو مناسب است. اگر خیلی داغ بود یا جرقه می‌زد، مناسب نیست. برای گرم‌کردن‌های کوتاه‌مدت، می‌توانید از دستمال‌های کاغذی، سینی‌های مقوایی، و بشقاب‌های پلاستیکی یک‌بارمصرف نیز استفاده کنید. تا آنجا که به شکل و اندازهٔ ظروف مربوط می‌شود، حتماً باید این ظروف به‌گونه‌ای باشند که به‌راحتی در اجاق بچرخند. برای استفاده از ظروف مستطیلی بزرگ (که ممکن است

شیشه‌ای	سرامیکی	چینی	سفالی	پلاستیکی ویژهٔ مایکروویو	فنجان‌های مقوایی*	بشقاب‌های مقوایی*	پیرکس	مقوایی*	ظروف فلزی	ظروف شیشه‌ای دارای اجزای فلزی	کاغذ ویژهٔ بریان کردن
بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	بله	خیر	خیر	بله
خیر	بله	بله	بله	خیر	خیر	خیر	بله	خیر	بله	بله	بله
خیر	بله	بله	بله	خیر	خیر	خیر	بله	خیر	خیر	خیر	بله

• اگر زمان‌های لازم برای پخت زیادی طولانی باشند، امکان آتش‌گرفتنی وجود دارد.

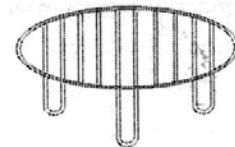
متعلقات ارایه‌شده

صفحه‌گردان



صفحه‌گردان همیشه و در همهٔ عملکردها به کار می‌رود.

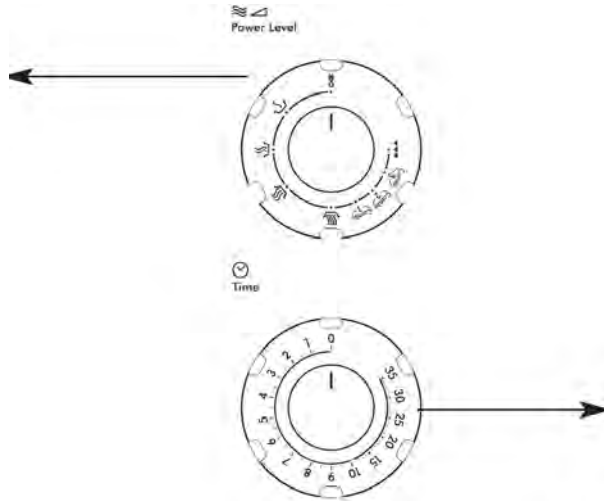
پایهٔ سیمی



عملکرد فقط گریل: برای همهٔ انواع غذاهای گریلی (کبابی)

توصیف کنترلگرها

تنظیم گر عملکرد:
تنظیم گر را بچرخانید و بر روی عملکرد دلخواه تنظیم کنید.



• **تنظیم گر زمان:**
با این تنظیم گر تمامی فرایندهای پخت آغاز می شود.
تنظیم گر را ساعتگرد از ۱ تا ۳۰ دقیقه بچرخانید. هنگامی که مدت زمان پخت به پایان می رسد، میکروویو خاموش می شود و علامتی صوتی شنیده خواهد شد.

پیش نهادهایی برای استفاده درست از اجاق

به ظرفش می شود و، بنا بر این، شما می توانید از مقدار اندکی چربی یا روغن استفاده کنید یا، در برخی از موارد، در طی فرایند پخت، از هیچ گونه چربی ای استفاده ننمایید.
از این رو، پختن در اجاق میکروویو سالم و مناسب برای رژیم غذایی فرد دانسته می شود و، در مقایسه با روش های سنتی، مواد غذایی کمتر آب از دست می دهند، ارزش غذایی شان بیشتر حفظ می شود، و عطر و طعم اولیه شان را بیشتر نگه می دارند.

ریزموج ها یا میکروویوها تابشی الکترومغناطیسی هستند که در طبیعت به صورت امواج نور (مثلاً آفتاب) یافت می شوند. در درون اجاق، این امواج از همه سو به داخل غذا نفوذ می کنند و مولکول های آب، چربی، و قند موجود در آن را گرما می دهند.
گرما بسیار سریع تنها در خود غذا تولید می شود؛ در حالی که ظرف محتوی غذا به طور غیرمستقیم و با گرمایی که غذای گرم یا داغ شده بیرون می دهد، گرم می شود. این امر مانع از چسبیدن غذا

قواعدی بنیادین برای پخت درست با میکروویو

(۱) برای تنظیم درست زمان های پخت (در مراجعه به جدول های صفحه های بعد)، به یاد داشته باشید که وقتی مقدار ماده غذایی را افزایش می دهید، دمای پخت را نیز می باید به همان نسبت افزایش دهید و بر عکس. رعایت زمان های «انتظار» نیز مهم است:
زمان انتظار مدت زمانی است که پس از پخت باید غذا را دست نخورده باقی گذاشت تا دما در سراسر ماده غذایی به طور یکدست و یکنواخت پخش شود. دمای گوشت، برای نمونه، در حدود ۵ تا ۸ درجه سانتی گراد، در طی مدت انتظار، افزایش خواهد یافت (تقریباً ۹ تا ۱۵ درجه فارنهایت). زمان های انتظار را می توان در درون یا در بیرون اجاق رعایت کرد.

(۲) یکی از کارهای اساسی ای که باید انجام دهید آن است که، به هنگام پخت غذا، آن را بارها **هم بزنید**. این کار به پخش یکنواخت تر دما کمک کرده، زمان پخت را کاهش می دهد.

(۳) همچنین توصیه می شود که ماده غذایی را در طول فرایند پخت **برگردانید**: این کار را به ویژه برای گوشت، چه در تکه های بزرگ (بریانی ها، مرغ درسته، ...) و چه در تکه های کوچک (سینه مرغ، ...) انجام دهید.

(۴) غذاهای دارای پوست یا پوسته (مثل سیب، سیب زمینی، گوجه فرنگی، سوسیس، ماهی، ...) را باید در چند نقطه با چنگال سوراخ سوراخ کرد تا بخار پدید آمده درون آنها بتواند از این سوراخ ها بیرون بزند و این غذاها نترکند (شکل ۵ را ببینید).

(۵) چنانچه چندین وعده از یک نوع ماده غذایی را درست می کنید (مثلاً سیب زمینی آب پز)، این وعده ها را در یک ظرف پیرکس بچینید تا یکدست بپزند (شکل ۶ را ببینید).



شکل ۵



شکل ۶

۶) هر چه دمایی که غذا را در آن در مایکروویو قرار می‌دهید کمتر باشد، زمان لازم برای پخت طولانی‌تر می‌شود. غذاهای هم‌دما با دمای اتاق سریع‌تر از غذاهای سرد یخچالی می‌پزند.
 ۷) همیشه برای پخت غذا، ظرف را در وسط صفحه‌گردان قرار دهید.

۸) میعان کردن بخار در درون اجاق و در نزدیکی خروجی هوا امری کاملاً طبیعی است. برای کاهش این گونه میعان‌ها، مواد غذایی را با فویل شفاف، کاغذ مومی، درپوش شیشه‌ای، یا تنها با یک بشقاب سروته‌شده بپوشانید. به این ترتیب، غذاهای با محتوای آب زیاد (مثل سبزیجات) نیز، هنگامی که پوشانده شده باشند، بهتر می‌پزند. پوشاندن غذا همچنین به تمیز و پاکیزه نگه‌داشتن درون اجاق نیز کمک می‌کند. از فویل‌های شفاف‌ی که مختص مایکروویو هستند استفاده کنید.

۹) پخت، یخ‌زدایی یا گرم‌کردن مواد غذایی در پاکت‌های در بسته که با ماشین دوخت درزگیری شده‌اند، توصیه نمی‌شود. واشر کائوچویی پوشش ممکن است آسیب ببیند.

عملکرد فقط مایکروویو

صفحه ۱۴

• پختن خورشت، گوشت سفید،

میوه، سبزیجات، برنج، سوپ، و ماهی

این عملکرد مناسب است برای:

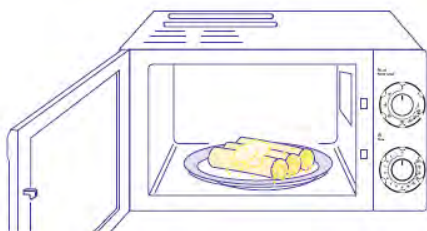
صفحه ۱۰

• یخ‌زدایی

صفحه ۱۳

• گرم‌کردن

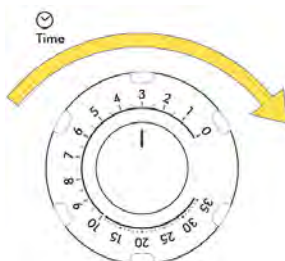
روشن کردن اجاق با استفاده از عملکرد فقط مایکروویو



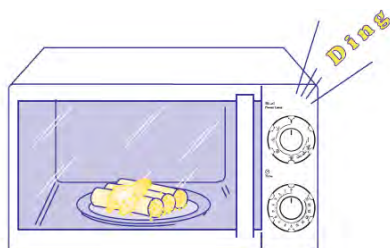
۱ غذا را در ظرفی مناسب پخت با اجاق مایکروویو قرار داده، مجموعه را در وسط صفحه‌گردان بگذارید.
 نکته: نیازی نیست که اجاق را از پیش گرم کنید.



۲ توان دلخواه‌تان را با چرخاندن تنظیم‌گر عملکرد بر روی هر کدام از ۵ گزینه تنظیم‌گر خروجی انتخاب کنید.



۳ زمان پخت را با چرخاندن تنظیم‌گر زمان بر روی زمان دلخواه به صورت ساعتگرد، تنظیم کنید.



۴ همین که زمان پخت تنظیمی به پایان رسید، صدای یک زنگ به شما اعلام می‌کند که غذا آماده است.

در هر زمانی، می‌توانید به‌سادگی کار اجاق را با فشردن دکمه آغاز/ایست متوقف کنید. همچنین می‌توانید وضعیت پخت را (زمانی که پخت در جریان است) با بازکردن در اجاق و امتحان کردن غذا واری کنید. این کار باعث متوقف شدن موقتی عملکرد اجاق می‌شود ولی، با دوباره بستن در، با فشردن دکمه آغاز/ایست (START/STOP) از همان جایی که متوقف شده بود، از سر گرفته خواهد شد.

استفاده از عملکرد فقط مایکروویو برای یخ‌زدایی

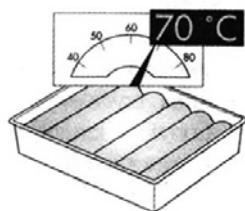
- تنظیم‌گر عملکرد را بچرخانید و بر روی موقعیت * قرار دهید و مدت زمان پخت دلخواه را نیز تنظیم کنید.
- مواد غذایی یخ‌زده درون کیسه‌ها، بسته‌ها، یا پاکت‌های‌شان را می‌توان مستقیماً درون اجاق گذاشت؛ به این شرط که هیچ بخش یا قسمت فلزی‌ای (مانند بند یا حلقه‌های چفت و بست) نداشته باشند.
- مواد غذایی معینی، از جمله سبزیجات و ماهی، پیش از پخت، عموماً نیازی به یخ‌زدایی کامل ندارند.
- غذاها یا گوشت‌های خورشتی و نیز سس‌های گوشت، چنانچه در فواصل زمانی منظم هم زده، بر گردانده، یا زیر و رو شوند، بهتر یخ‌زدایی می‌شوند.
- به هنگام یخ‌زدایی، گوشت و ماهی آب از دست می‌دهند. از این رو، بهتر است آنها را در سینی یا تشت یخ‌زدایی کنید.
- توصیه می‌شود وعده‌های جداگانه گوشت را، پیش از گذاشتن آنها در یخ‌زن (فریزر)، از هم جدا کنید. این کار موجب صرفه‌جویی در وقت‌تان به هنگام درست کردن غذا می‌شود.
- دقت کنید تا زمان‌بندی‌های چاپ‌شده بر روی بسته‌بندی محصولات یخ‌زده (منجمد) را رعایت کنید؛ زیرا اینها رهنمودهایی مفید هستند، هر چند همیشه ممکن است درست نباشند. بهتر است از زمان‌های یخ‌زدایی‌ای اندکی کوتاه‌تر از آنچه بر روی بسته‌بندی این محصولات ذکر شده، استفاده کنید. زمان لازم برای یخ‌زدایی، بسته به میزان یخ‌زدگی آن ماده غذایی، فرق می‌کند.

زمان‌های انتظار (دقیقه)	نکته‌ها	زمان پخت	عملکرد	مقدار	نوع
گوشت					
۲۰		۴۰-۳۵	*	۱ کیلوگرم	● بریانی‌ها (گاو، گوساله، ...)
۵		۱۲-۱۰	//	۲۰۰ گرم	● استیک، کتلت، تکه‌های گوشت
۱۰		۲۰-۱۸	//	۵۰۰ گرم	● خورش، گولاش
۱۵	(*)	۱۶-۱۴	//	۵۰۰ گرم	● گوشت چرخ‌کرده
۱۰		۱۳-۱۱	//	۲۵۰ گرم	● گوشت چرخ‌کرده
۱۰		۱۳-۱۱	//	۲۰۰ گرم	● همبرگر
۱۰		۱۵-۱۳	//	۳۰۰ گرم	● سوسیس و کالباس
ماکیان					
۲۰	پس از پایان زمان تنظیمی، زیر آب گرم بشویید تا هر گونه یخ باقی‌مانده آب شود.	۴۵-۴۰	//	۱/۵ کیلوگرم	● اردک، بوقلمون
۲۰		۴۵-۴۰	//	۱/۵ کیلوگرم	● مرغ درسته
۱۰		۲۷-۲۲	//	۵۰۰ گرم	● مرغ تکه‌تکه
۱۰		۲۵-۲۰	//	۳۰۰ گرم	● سینه مرغ
سبزیجات (سبزیجات یخ‌زده پیش از پخت نیازی به یخ‌زدایی ندارند)					
ماهی					
۷		۱۸-۱۶	//	۳۰۰	● ماهی فیله
۷		۱۹-۱۷	//	۴۰۰	● ماهی تکه‌تکه
۷		۲۲-۲۰	//	۵۰۰	● ماهی درسته
۷		۱۹-۱۷	//	۴۰۰	● میگو و شاه‌میگو
لبنیات					
۱۰	از پوشش آلومینیومی یا فلزی در آورید.	۱۲-۱۰	//	۲۵۰ گرم	● کره
۱۵	کاملاً یخ‌زدایی نشود. نیاز به زمان انتظار دارد.	۱۳-۱۱	//	۲۵۰ گرم	● پنیر
۵	خامه را از ظرفش خارج کرده، در یک بشقاب بریزید.	۱۵-۱۳	//	۲۰۰ میلی‌لیتر	● خامه
نان					
۳		۳-۲	//	۱۵۰ گرم	● ۲ قرص نان متوسط
۳	نان‌ها را مستقیماً بر روی صفحه‌گردان قرار دهید.	۷-۶	//	۳۰۰ گرم	● ۴ قرص نان متوسط
۳		۷-۶	//	۲۵۰ گرم	● نان خانگی برش‌داده شده
۳		۷-۶	//	۲۵۰ گرم	● نان سبوس‌دار (کامل)
میوه‌جات					
۱۰	۲ یا ۳ بار هم بزنید.	۱۴-۱۳	//	۵۰۰ گرم	● توت‌فرنگی، آلو، آلبالو و گیلاس، انگورفرنگی، زردآلو
۱۰	۲ یا ۳ بار هم بزنید.	۱۰-۹	//	۳۰۰ گرم	● تمشک
۶	۲ یا ۳ بار هم بزنید.	۸-۷	//	۲۵۰ گرم	● شاه‌توت

(* این دستورالعمل‌ها برای اجرای آزمون یخ‌زدایی گوشت چرخ‌کرده مطابق با هنجار ۶۰۷۰۵، بند ۱۳/۳ مناسب هستند (صفحه ۲ را ببینید). پس از گذشت نیمی از زمان تنظیمی، گوشت را بر گردانید. توده گوشت چرخ‌کرده را باید مستقیماً بر روی صفحه‌گردان گذاشت.

استفاده از عملکرد فقط مایکروویو برای گرم کردن

گرم کردن غذا در اجاق مایکروویو بسیار سریع تر و، از نظر مصرف انرژی، باصرفه تر از روش های سنتی و رایج است.



• توصیه می کنیم که مواد غذایی را (به ویژه اگر یخ زده باشند) تا دمایی دست کم برابر با ۷۰ درجه سانتی گراد گرم کنید (باید داغ بودن آن را با چشم احساس کرد). سپس بگذارید برای چند دقیقه ای بماند؛ زیرا بلافاصله نمی توانید غذا را بخورید؛ چون خیلی داغ است.

• این کار باعث اطمینان یافتن از این می شود که همه باکتری های ممکن موجود در غذا کشته شده اند.

• برای گرم کردن غذاهای پخته شده یا یخ زده، موارد زیر را رعایت کنید:

- غذا را از ظرف فلزی اش در آورید.

- آن را با پوشش پلاستیکی (فویل شفاف مناسب برای مایکروویو) یا کاغذ مومی بپوشانید؛ بدین ترتیب، همه عطرو طعم طبیعی غذا حفظ شده، اجاق پاکیزه تر می ماند. همچنین می توانید غذا را با بشقاب سروته شده بپوشانید.

- در صورت امکان، غذا را به دفعات هم بزنید یا بر گردانید تا فرایند گرم کردن تسریع شود و همزمان گرما یکدست بماند.

- زمان های پختن را که فهرست شده اند با دقت فراوان رعایت کنید؛ فراموش نکنید که در شرایط معینی این زمان بندی ها را باید افزایش داد.

• غذاهای یخ زده را باید، پیش از آغاز فرایند گرم کردن، یخ زدایی نمود. هر چه دمای آغازین (اولیه) ماده غذایی کمتر باشد، زمان لازم برای گرم کردن آن بیشتر است.

• مواد غذایی و نوشیدنی ها را می توان برای مدتی کوتاه در ظروف مقوایی یا پلاستیکی گرما داد. ولی، در هر صورت، چنانچه زمان گرم کردن زیادی طولانی باشد، امکان دارد که این گونه ظروف تغییر شکل دهند.

زمان‌های گرم کردن

نوع	مقدار	عملکرد	مدت زمان پخت	نکته‌ها / ملاحظات
غذاهای نرم‌شدنی				
● شکلات / رویه کیک	۱۰۰ گرم		۳-۴ دقیقه	در یک بشقاب بگذارید. رویه کیک را یک بار هم بزنید.
● کره	۷۰-۵۰ گرم		۷ تا ۱۰ ثانیه	
غذای سرد یخچالی (دمای اولیه ۵ تا ۸ درجه سانتی‌گراد) تا ۲۰-۳۰ درجه سانتی‌گراد				
● ماست	۱۲۵ گرم	//	۱۰ تا ۱۵ ثانیه	فویل فلزی را جدا کنید.
● شیشه‌شیر بچه	۲۴۰ گرم	//	۱۵ تا ۲۰ ثانیه	شیشه‌شیر بچه را بدون پستانک گرما دهید و بلافاصله آن را تکان دهید تا دمای محتویات آن یکدست شود. پیش از استفاده نیز دمای آن را چک کنید. برای شیر همدم با اتاق، زمان گرم کردن کمتر است. برای جلوگیری از خطر آتش‌گرفتن، به هنگام استفاده از شیر خشک، لطفاً به‌طور یکنواخت شیر را هم بزنید. لطفاً از شیر استریل‌شده (استریلیزه) استفاده کنید.
غذاهای پخته‌شده سردشده (دمای اولیه ۵ تا ۸ درجه سانتی‌گراد) تا تقریباً ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● بسته لازانیا یا پاستای توپر	۴۰۰ گرم	//	۴-۶ دقیقه	بسته‌های هر گونه ماده غذایی پخته‌شده موجود در بازار می‌باید تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد گرما داده شوند. غذا را از هر گونه ظرف فلزی‌اش خارج کرده، مستقیماً در بشقابی بریزید که می‌خواهید در آن غذا بخورید. برای نتایج بهتر، همیشه غذا را بپوشانید.
● بسته ماهی و/یا سبزیجات	۳۰۰ گرم	//	۳-۵ دقیقه	
● بشقاب گوشت و/یا سبزیجات	۴۰۰ گرم	//	۵-۷ دقیقه	وعده‌های هر گونه ماده غذایی پخته‌شده را می‌باید تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد گرما داد. غذا را مستقیماً در بشقابی بریزید که می‌خواهید در آن غذا بخورید و آن را یا با فویلی بی‌رنگ و شفاف یا با بشقابی سروته‌شده بپوشانید.
● بشقاب پاستا، کانلونی، یا لازانیا	۴۰۰ گرم	//	۵-۷ دقیقه	
● بشقاب ماهی و/یا برنج	۳۰۰ گرم	//	۴-۶ دقیقه	
غذای یخ‌زدای که قرار است گرم یا پخته شود (دمای اولیه ۱۸- تا ۲۰- درجه سانتی‌گراد) تا تقریباً ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● بسته لازانیا یا پاستای توپر	۴۰۰ گرم	//	۸-۱۰ دقیقه	بسته‌های هر گونه ماده غذایی پخته‌شده یخ‌زده موجود در بازار را می‌باید تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد در بسته خودش گرما داد. غذا را از هر گونه ظرف فلزی‌اش خارج کنید و آن را مستقیماً در بشقابی بریزید که می‌خواهید در آن غذا بخورید و زمان پخت را چند دقیقه‌ای افزایش دهید.
● بسته گوشت با برنج و/یا سبزیجات	۴۰۰ گرم	//	۸-۱۰ دقیقه	غذای خام را از بسته‌اش در آورده، در ظرفی مناسب مایکروویو بریزید؛ سپس بپوشانید.
● بسته ماهی و/یا سبزیجات	۳۰۰ گرم	//	۶-۸ دقیقه	
● بسته ماهی و/یا سبزیجات خام	۳۰۰ گرم	//	۸-۱۰ دقیقه	
● وعده گوشت و/یا سبزیجات	۴۰۰ گرم	//	۹-۱۱ دقیقه	وعده‌های هر گونه ماده غذایی پخته‌شده یخ‌زده را می‌باید تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد گرما داد. غذای یخ‌زده را در بشقابی بریزید که می‌خواهید در آن غذا بخورید و آن را با بشقابی سروته‌شده یا یک در پیرکس بپوشانید.
● وعده پاستا، کانلونی، یا لازانیا	۴۰۰ گرم	//	۹-۱۱ دقیقه	ببینید وسط غذا داغ شده باشد. در صورت امکان، غذا را هم بزنید.
● وعده ماهی و/یا برنج	۳۰۰ گرم	//	۸-۱۰ دقیقه	
نوشیدنی‌های سرد (دمای اولیه ۵ تا ۸ درجه سانتی‌گراد) تا تقریباً ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● یک فنجان آب	۱۸۰ سی‌سی	//	۱/۳۰ تا ۲/۳۰ دقیقه	همه نوشیدنی‌ها را می‌باید پس از گرم کردن هم زد تا دمای آنها یکدست و یکنواخت شود. در مورد آب‌گوشت، توصیه می‌شود آن را با بشقابی سروته‌شده بپوشانید.
● یک فنجان شیر	۱۵۰ سی‌سی	//	۱-۲ دقیقه	
● یک فنجان قهوه	۱۰۰ سی‌سی	//	۱-۲ دقیقه	
● یک فنجان آب‌گوشت	۳۰۰ سی‌سی	//	۳-۴ دقیقه	
نوشیدنی‌های همدم با اتاق (دمای اولیه ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد) تا حدود ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● یک فنجان آب	۱۸۰ سی‌سی	//	۱-۲ دقیقه	
● یک فنجان شیر	۱۵۰ سی‌سی	//	۳۰ ثانیه تا ۱/۳۰ دقیقه	همه نوشیدنی‌ها را می‌باید پس از گرم کردن هم زد تا دمای آنها یکدست و یکنواخت شود. در مورد آب‌گوشت، توصیه می‌شود آن را با بشقابی سروته‌شده بپوشانید.
● یک فنجان قهوه	۱۰۰ سی‌سی	//	۳۰ ثانیه تا ۱/۳۰ دقیقه	
● یک فنجان آب‌گوشت	۳۰۰ سی‌سی	//	۲-۳ دقیقه	

پختن با استفاده از عملکرد فقط مایکروویو

گوشت

به هنگام استفاده از عملکرد فقط مایکروویو برای پختن گوشت، می‌باید گوشت را با پوششی پلاستیکی، که برای استفاده در اجاق مایکروویو ساخته شده است، بپوشانید؛ در این صورت، گرما بهتر پخش می‌شود و جلوی از دست رفتن آب و خونابه گوشت را، که غالباً منجر به خشک شدن و سفت شدن گوشت می‌شود، می‌گیرید. این عملکرد اجاق برای درست کردن خورش، گولاش، سینه مرغ، ... مناسب است. برای درست کردن بریانی‌ها و غذاهای گوشتی سیخی، باید از عملکرد ترکیبی استفاده کنید.

ماهی

در یک اجاق مایکروویو، ماهی را می‌توان بسیار سریع و با نتایج عالی درست کرد. می‌توانید کمی روغن یا کره به آن بزنید (یا، در صورت تمایل، اصلاً چیزی به آن نزنید). ماهی را با فویل شفاف بپوشانید. البته پوست ماهی را می‌باید بریده بریده کرد و فیله‌های ماهی را به شکلی یکدست چید. توصیه می‌کنیم که از این اجاق برای درست کردن ماهی‌ای که به تخم مرغ زده شده آغشته گردیده استفاده نکنید.

سبزیجات

سبزیجاتی که در اجاق مایکروویو پخته می‌شوند، نسبت به پخت به روش‌های سنتی و رایج، رنگ و ارزش غذایی‌شان را بیشتر و بهتر حفظ می‌کنند. پیش از پختن سبزیجات، آنها را بشویید و تمیز کنید. سبزیجات بزرگ را می‌باید به اندازه‌های یکسان خرد نمود.

برای هر ۵۰۰ گرم سبزیجات، حدود ۵ قاشق چای‌خوری آب اضافه نمایید (سبزیجات فیبری (پُرالیاف) نیاز به آب بیشتری دارند). سبزیجات را باید همیشه با پوشش پلاستیکی پوشاند. آنها را دست‌کم، پس از گذشت نیمی از زمان پخت، هم بزنید. تنها پس از پایان یافتن فرایند پخت، نمک را، آن هم در اندازه‌ای اندک، بیفزایید.

زمان‌های پخت

زمان انتظار (دقیقه)	نکته‌ها/پیش‌نهادها	زمان‌های پخت (دقیقه)	میزان توان	مقدار (گرم)	نوع
					ماهی
۲	با پوشش پلاستیکی بپوشانید.	۹-۷		۳۰۰	● فیله
۲	با پوشش پلاستیکی بپوشانید.	۱۱-۹	//	۳۰۰	● تکه‌تکه
۲	با پوشش پلاستیکی بپوشانید.	۱۲-۱۰	//	۵۰۰	● درسته
۲	با پوشش پلاستیکی بپوشانید.	۹-۷	//	۲۵۰	● درسته
۲	با پوشش پلاستیکی بپوشانید.	۱۱-۹	//	۴۰۰	● خردشده
۲	با پوشش پلاستیکی بپوشانید.	۱۱-۹	//	۵۰۰	● شاه‌میگو
					سبزیجات
۴	به تکه‌های ۲ سانتی‌متری برش دهید.	۱۰-۹	//	۵۰۰	● مارچوبه
۴	بهتر است از ته کنگر استفاده کنید.	۱۲-۱۰	//	۳۰۰	● کنگر فرنگی (آرتیشو)
۴	خرد کنید.	۱۳-۱۱	//	۵۰۰	● لوبیا سبز
۴	«گل‌گل» کنید.	۸-۷	//	۵۰۰	● بروکلی (گل کلم ایتالیایی)
۴	درسته بگذارید باشد.	۹-۷	//	۵۰۰	● کلم بروکسل
۴	به صورت نواری ببرید.	۹-۷	//	۵۰۰	● کلم سفید
۴	به صورت نواری ببرید.	۹-۷	//	۵۰۰	● کلم بنفش
۴	یکدست و یک‌اندازه خرد کنید.	۱۱-۹	//	۵۰۰	● هویج
۴	«گل‌گل» کنید.	۱۳-۱۱	//	۵۰۰	● گل کلم
۴	خرد کنید.	۹-۷	//	۵۰۰	● کرفس
۴	حلقه حلقه کنید.	۸-۶	//	۵۰۰	● بادنجان
۴	تکه تکه کنید.	۸-۶	//	۵۰۰	● تره
۴	درسته بگذارید باشد. آب اضافه نکنید.	۸-۶	//	۵۰۰	● قارچ
۴	پیازها درسته و یک‌اندازه باشند. آب اضافه نکنید.	۷-۵	//	۲۵۰	● پیاز
۴	پس از شستن و آبکش کردن برگ‌ها، بپوشانید.	۸-۶	//	۳۰۰	● اسفناج
۴		۱۲-۱۰	//	۵۰۰	● نخودفرنگی
۴	به چهار قطعه برابر تقسیم کنید.	۱۴-۱۲	//	۵۰۰	● رازیانه
۴	تکه تکه کنید.	۱۱-۹	//	۵۰۰	● فلفل دلمه‌ای
۴	یکدست و یک‌اندازه خرد کنید.	۱۰-۸	//	۵۰۰	● سیب‌زمینی
۴	درسته بگذارید باشد.	۹-۷	//	۵۰۰	● کدوسبز
					گوشت
۱۰	به صورت روباز بپزید و ۲ تا ۳ بار هم بزنید.	۴۲-۴۰	//	۱۵۰۰	● خورش
۳	نمک را در پایان پخت باید افزود.	۲۰-۱۸	//	۵۰۰	● سینه مرغ
۵	(*)	۲۲-۲۰	//	۹۰۰	● کوفته

(*) این دستورالعمل‌ها برای اجرای آزمون‌های پخت گوشت چرخ‌کرده مطابق با هنجار ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۳ مناسب‌اند. ظرف را با پوشش پلاستیکی بی‌رنگ (شفاف) مناسب اجاق‌های میکروویو بپوشانید.

سوپ و آش و برنج

- سوپ، آش، یا آب‌گوشت نیاز به آب کمتری نسبت به مقدار معمول دارند؛ زیرا تبخیر در اجاق‌های مایکروویو نسبتاً کم است. از آنجا که نمک عاملی آب‌زداست، باید آن را تنها در پایان پخت یا در طی زمان انتظار اضافه نمود.
- بد نیست بدانید که دمای لازم برای پختن برنج در یک اجاق مایکروویو (همچنین برای پاستا) کم‌وبیش برابر با دمای لازم برای پخت آن بر روی اجاق گاز است. مزیت درست کردن ریزوتو (برنجینه) در اجاق مایکروویو، در واقع، در این نهفته است که لازم نیست برنج را به‌طور مداوم هم بزنید (دو یا سه بار کافی است). ترکیبات غذا را در ظرفی مناسب برای اجاق‌های مایکروویو ریخته، با پوششی پلاستیکی ببوشانید (برای حدود ۳۰۰ گرم برنج، به ۷۵۰ گرم آب‌گوشت و تنظیم مایکروویو بر روی کار با حداکثر توان برای حدود ۱۲ تا ۱۵ دقیقه نیاز دارید). به‌علاوه، برنج به ته ظرفش نمی‌چسبد و، از آنجا که می‌توان آن را در یک سوپ‌خوری، دیس، یا ظرفی مشابه - که قرار است سر میز آورده شود - پخت، مجبور نخواهید بود که برنج را در دیس یا ظرف پذیرایی دیگری بکشید.

کیک و شیرینی و میوه

کیک‌ها (با توان کمتر اجاق مایکروویو) بسیار بیشتر از پخت به روش سنتی یا معمول پف می‌کنند. از آنجا که لایه برشته‌ای تشکیل نمی‌شود، بهتر است سطح کیک‌ها یا شیرینی‌ها را با خامه یا رویه کیک (مثلاً شکلات) تزیین کنید؛ به‌علاوه، باید چیزی را که می‌پزید، کاملاً ببوشانید؛ زیرا چنین موادی خشک‌شدن‌شان سریع‌تر از زمانی اتفاق می‌افتد که به روش معمول یا سنتی پخته می‌شوند. میوه را، اگر با پوست می‌پزید، باید سوراخ‌سوراخ کنید و پوشیده نگه دارید: لازم است زمان‌های انتظار را رعایت نمایید (۳ تا ۵ دقیقه).

زمان‌های پخت کیک و شیرینی و میوه

ملاحظات و پیش‌نهادها	زمان انتظار (دقیقه)	زمان تنظیمی (دقیقه)	عملکرد	نوع / مقدار
می‌توان همراه با هر گونه خامه‌ای مصرف کرد.	۵	۱۱-۱۳		کیک آجیلی (گردویی) (۷۰۰ گرم)
از مربا یا مارمالاد پر کنید.	۵	۱۵-۱۷	//	کیک وینی (۸۵۰ گرم)
تکه‌های آناناس را می‌توان در ته قالب کیک چید یا ریزیز کرد و با خمیر کیک مخلوط نمود.	۵	۱۳-۱۵	//	کیک آناناس (۸۰۰ گرم)
سیب‌ها را به عنوان تزیین روی کیک بچینید.	۵	۱۵-۱۷	//	کیک سیب (۱۰۰۰ گرم)
اگر از خامه پر کنید، عالی می‌شود.	۵	۱۱-۱۳	//	کیک قهوه (۷۵۰ گرم)
هر ۳۰ ثانیه یک بار با تخم‌مرغ‌زن هم بزنید.	۳	۱-۳۰		زبابونه
گلابی‌ها را چهارقچ کنید.	۳	۲-۳		کمپوت گلابی (۳۰۰ گرم)
سیب‌ها را چندقچ کنید.	۳	۳-۴	//	کمپوت سیب (۳۰۰ گرم)
این رهنمودها برای اجرای آزمون پخت مطابق با هنجار ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۱ مناسب‌اند.	۵	۱۶-۱۸	//	کاسترد تخم‌مرغ (۷۵۰ گرم)
این رهنمودها برای اجرای آزمون پخت مطابق با هنجار ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۲ مناسب‌اند.	۵	۶-۸	//	کیک اسفنجی (۴۷۵ گرم)

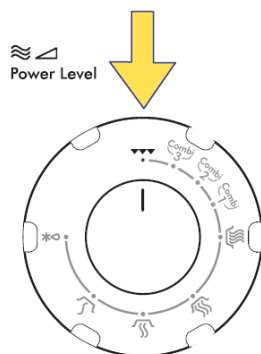
عملکرد فقط گریل

این عملکرد مناسب است برای:

- هر نوع کباب‌پز (گریل) کردن سنتی (مانند گوشت استخوان‌دار، همبرگر، سوسیس، نان برشته (تست)، و غیره)

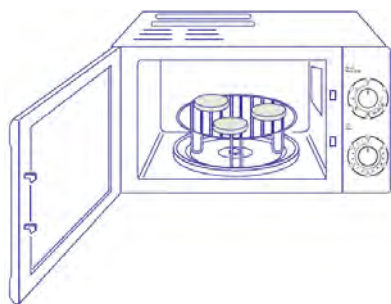
صفحه ۱۸

روشن کردن اجاق با استفاده از عملکرد فقط گریل



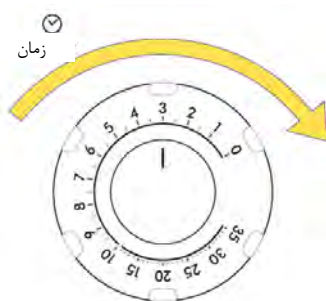
تنظیم گر را بچرخانید و بر روی تنظیم کنید.

۱



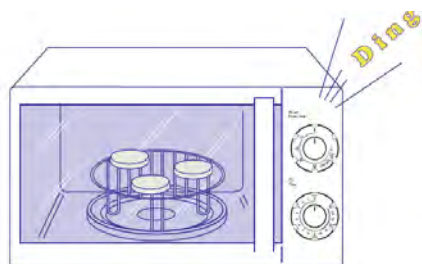
غذا را بر روی پایه سیمی قرار داده، مجموعه را بر روی صفحه‌گردان بگذارید و در را ببندید. در طی فرایند گریل کردن، صفحه‌گردان هر گونه چربی‌ای را که ممکن است بچکد، جمع‌آوری خواهد کرد.

۲



زمان پخت دلخواه‌تان را با چرخاندن تنظیم گر زمان پخت تنظیم کنید. در نیمه فرایند پخت، غذا را می‌باید برگردانید.

۳



در پایان مدت زمان تنظیمی، صدایی از دستگاه شنیده می‌شود تا اعلام کند غذا آماده است.

۴

در هر زمانی می‌توانید کار اجاق را با فشردن دکمه آغاز/ایست (START/STOP) متوقف کنید. نیز می‌توانید وضعیت پخت را (زمانی که پخت در جریان است) با بازکردن در اجاق و امتحان کردن غذا واری کنید. این کار باعث متوقف شدن موقتی عملکرد اجاق می‌شود ولی، با دوباره بستن در، از سر گرفته خواهد شد.

گریل کردن با استفاده از عملکرد فقط گریل

با این عملکرد، می‌توانید انواع غذاهای کبابی خوشمزه را درست کنید.

اجاق را هرگز از پیش گرم نکنید.

همهٔ غذاها را می‌باید، پس از گذشت نیمی از زمان موردنظر، برگرداند تا یکدست و یکنواخت برشته شوند.

به هنگام بازکردن در اجاق برای واری پیمشرفت فرایند پخت، همیشه از دستکش ویژهٔ تنور یا اجاق استفاده کنید:

قسمت بالایی اجاق بسیار داغ است.

پیش از ادامه یافتن فرایند، باید همیشه در اجاق را بست.

زمان‌های پخت

نکته‌ها	زمان تنظیمی (دقیقه)	عملکرد	مقدار	نوع
پس از ۱۲ دقیقه، برگردانید. باید همیشه آنها را سوراخ نمود. به‌ویژه	۲۰-۲۲	▼▼▼	۲	● تکه‌گوشت استخوان‌دار گوساله
سوسیس‌های چرب را می‌باید از وسط قاچ کرد. پس از ۱۵ دقیقه، برگردانید.	۲۲-۲۴	//	۲	● سوسیس و کالباس
پس از ۱۵ دقیقه، برگردانید. زوائد نان را کاملاً بچینید. پس از ۴ یا ۵ دقیقه،	۲۰-۲۲	//	۳	● همبرگر
برگردانید.	۴-۵	//	۲ تکه	● نان برشته (تُست)

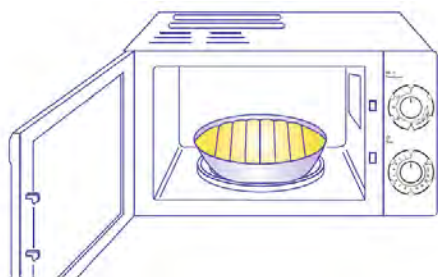
عملکرد ترکیبی مایکروویو + گریل

این عملکرد مناسب است برای:

- درست کردن انواع لازانیا، پاستای تنوری (آونی)، و سبزیجات گراتینه؛
- درست کردن همهٔ انواع بریانی‌ها، کباب‌های سیخی، ماکیان و جوجه، و ...

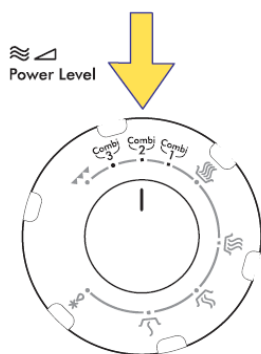
صفحهٔ ۲۰

روشن کردن اجاق با استفاده از عملکرد ترکیبی مایکروویو + گریل



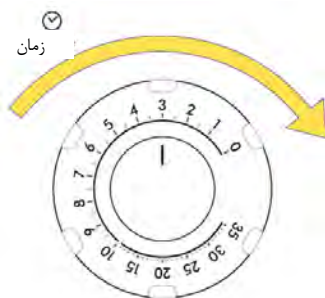
مادهٔ غذایی را در ظرفی، که مختص پخت در اجاق‌های مایکروویو و کباب‌پزی (گریل) است، بگذارید و مجموعه را در وسط صفحه‌گردان قرار دهید.

۱



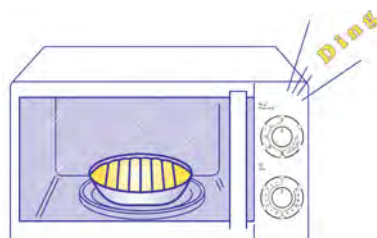
یکی از چند موقعیت ترکیبی موجود را با چرخاندن تنظیم‌گر عملکرد انتخاب کنید.

۲



مدت زمان موردنظر پخت را، با چرخاندن ساعتگرد تنظیم‌گر زمان پخت، تنظیم کنید.

۳



در پایان مدت زمان تنظیمی، علامتی صوتی (بیپ) شنیده خواهد شد تا اعلام کند که مرحلهٔ رویه‌بندی (گراتینه‌شدن) غذا تکمیل شده است.

۴

در هر زمانی، می‌توانید کار اجاق را با فشردن دکمهٔ آغاز/ایست (START/STOP) متوقف کنید؛ نیز می‌توانید وضعیت پخت را (زمانی که پخت در جریان است) با بازکردن در اجاق و امتحان کردن غذا واری کنید. این کار باعث متوقف شدن موقتی عملکرد اجاق می‌شود ولی، با دوباره بستن در، از سر گرفته خواهد شد.

پخت با استفاده از عملکرد توالی مایکروویو و گریل

این عملکرد برای پخت با مایکروویو و نیز برای برشته کردن مواد غذایی و گراتینه کردن آنها مناسب است. با وجود این، باید موارد زیر را همیشه به یاد داشته باشید:

- هرگز نباید اجاق را از پیش گرم کرد؛
- چاشنی و ادویه جات روی ماده غذایی نپاشید (فقط نصف لیوان آب بیفزایید تا گوشت نرم بماند)؛
- پس از گذشت نیمی از زمان پخت، غذاهای بریانی و تکه‌های بزرگ گوشت را بر گردانید.
- برای واریسی وضعیت غذا در طی فرایند پخت، در اجاق را باز کنید. این کار باعث توقف عملکردهای مایکروویو و گریل می‌شود. در این صورت، می‌باید از دستکش ویژه تنور یا اجاق استفاده کرد؛ زیرا سطح بالایی دستگاه بسیار داغ است. برای ادامه یافتن فرایند پخت، کافی است در اجاق را ببندید.

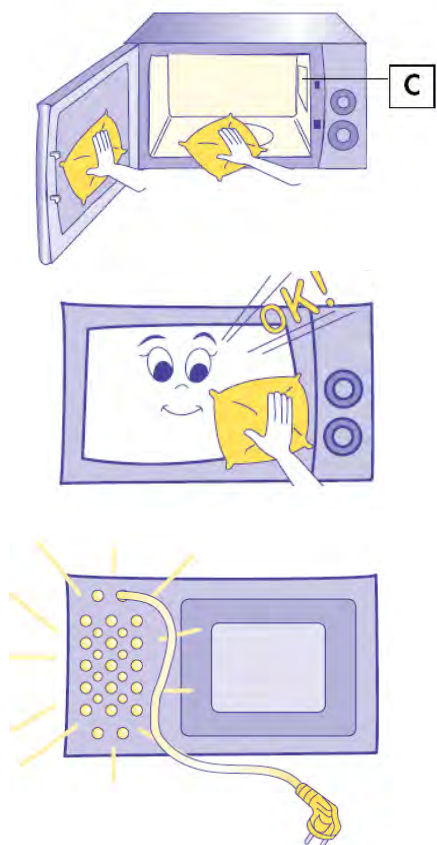
زمان‌های پخت

زمان‌های انتظار (دقیقه)	نکته‌ها / پیش‌نهادها	زمان‌های پخت (دقیقه)	عملکرد	مقدار (گرم)	نوع
۵	نگذارید زیادی آب شود.	20-25	COMBI 1	۶۰۰	• نیوکی رومی
۵	زمان‌های مذکور برای پاستای نیخته هستند.	35-40	COMBI 3	۱۱۰۰	• لازانیا
۵	ابتدا می‌باید پاستا را نیم‌پز کرد.	20-25	COMBI 1	۱۵۰۰	• ماکارونی پرچاشنی
۵	زمان‌های مذکور برای گل کلم خام هستند.	25-30	COMBI 2	۱۰۰۰	• گل کلم با سس بشامل
۵	گوجه‌فرنگی‌ها باید هم‌اندازه باشند.	20-25	COMBI 1	۸۰۰	• گوجه‌فرنگی گراتینه
۵	بهتر است از فلفل‌های پهن و کوتاه استفاده کنید.	25-30	COMBI 2	۱۴۰۰	• دلمه فلفل
۵	می‌توان بادنجان‌ها را نخست سرخ کرد یا کباب نمود.	20-25	COMBI 1	۱۳۰۰	• بادنجان با پنیر پارمیزان
۵	زمان‌های مذکور برای سیب‌زمینی نیخته هستند (*).	35-40	COMBI 3	۱۱۰۰	• سیب‌زمینی گراتینه
۱۰	اندکی چربی گرداگرد گوشت باقی بگذارید تا خشک نشود.	45-50	COMBI 2	۱۰۰۰	• بریانی (خوک، گاو، گوساله)
۱۰	پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.				• کوفته گوشت (این دستورالعمل‌ها مربوط به آزمون ۱۲/۳/۳ رهنمودهای اتحادیه اروپایی به شماره ۶۰۷۰۵ نمی‌شوند.)
	پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.	30-35	COMBI 2	۸۰۰	
۱۰	پوستش را با چنگال سوراخ‌سوراخ کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید (**).	60-65	COMBI 2	۱۲۰۰	• جوجه دسته
۱۰	پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.	30-35	COMBI 2	۶۰۰	• گوشت به‌سیخ کشیده شده
۱۰	پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.	55-60	COMBI 3	۱۰۰۰	• بره
۱۰	پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.	50-55	COMBI 3	۱۰۰۰	• بوقلمون (تکه‌تکه)
۱۰	پس از گذشت نیمی از زمان پخت، بر گردانید.	55-60	COMBI 3	۱۰۰۰	• اردک

(*) این دستورالعمل‌ها برای اجرای آزمون پخت مطابق با مقررات ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۴ مناسب هستند.
(**) این دستورالعمل‌ها برای اجرای آزمون پخت مطابق با مقررات ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۶ مناسب هستند.

تمیز کاری و نگهداری

پیش از آغاز به هر گونه تمیز کاری یا نگهداری، همیشه دستگاه را از برق بکشید و صبر کنید تا اجاق خودش خنک شود.



تمیز کاری

برای نگهداشتن دستگاهتان در بهترین وضعیت، در و درون و بیرون اجاق را باید به طور مرتب، با استفاده از یک پارچهٔ نرم و صابون یا مایع شوینده‌ای خنثا، تمیز نمود. همیشه پوشش خروجی (امواج) مایکروویو (ریزموجها) (C) را بدون چربی و روغن پاشیده‌شده نگه دارید.

هرگز از شوینده‌های سایا، سیم ظرف‌شویی، یا وسایل فلزی تیز استفاده نکنید. به هنگام تمیز کردن بیرون اجاق، مراقب باشید که آب یا مایع شوینده به درون خروجی هوا و شکاف‌های بخار واقع در بالای دستگاه نفوذ نکند.

همچنین توصیه می‌کنیم که از الکل، شوینده‌های سایا، یا شوینده‌های آمونیاکی برای تمیز کردن سطوح درونی و بیرونی در اجاق استفاده نکنید.

برای تضمین بسته‌شدن کامل در، همیشه درون در را تمیز نگه دارید و نگذارید که کثیفی و باقی‌ماندهٔ مواد غذایی بین در و سطح جلویی اجاق گیر کند یا جمع شود.

روزنه‌های ورودی هوای واقع در پشت دستگاه را مرتباً تمیز کنید تا هیچ گردوغبار یا کثیفی‌ای با گذشت زمان در این نواحی تشکیل نشود و این روزنه‌ها را مسدود نکنند.

گاه‌به‌گاه لازم است صفحه‌گردان (F) و حامل آن (G) را بر داشته، تمیز کنید. به همین ترتیب، لازم می‌شود که کف اجاق را تمیز نمایید. صفحه‌گردان و حامل آن را با آب گرم صابونی (با پ.ه‌اش. خنثا) بشویید. این قطعات را می‌توان در ماشین ظرف‌شویی نیز شست.

صفحه‌گردان را، هنگامی که اجاق برای مدتی طولانی داغ شده، در آب سرد فرو نبرید. شوک گرمایی قوی می‌تواند موجب شکستن و ترک خوردن صفحه‌گردان شود.

محرك (موتور) صفحه‌گردان آب‌بندی شده است. با وجود این، زمانی که دارید کف اجاق را تمیز می‌کنید، مراقب باشید که آب به زیر محور صفحه‌گردان (D) نفوذ نکند.

در صورت بروز هرگونه مشکلی

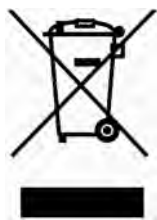
اگر نقص یا عیبی را در دستگاه مشاهده کردید، با مرکز خدماتی که تولیدکننده تأیید کرده است، تماس بگیرید. در هر صورت، پیش از خبرکردن فن‌ورزان (تکنسین‌های) ما، واریسی‌های ساده زیر را انجام دهید:

مشکل	علت / چاره
● اجاق کار نمی‌کند.	<ul style="list-style-type: none"> ● در درست بسته نشده است. ● دوشاخه درست به پریز زده نشده است. ● پریز برق ندارد (فیوز اصلی ساختمان را چک کنید). ● پیچ تنظیم زمان به درستی تنظیم نشده است.
● میعاناتی در محل پخت و درون اجاق مشاهده می‌شود.	<ul style="list-style-type: none"> ● زمانی که غذای آبداری را می‌پزید، خروج بخار تولیدشده درون اجاق و میعان‌کردن این بخار در داخل اجاق و محل پخت (پایه و صفحه‌گردان) کاملاً عادی است.
● درون اجاق جرقه‌هایی زده می‌شود.	<ul style="list-style-type: none"> ● به هنگام استفاده از عملکردهای فقط میکروویو و ترکیبی، اجاق را روشن نکنید؛ مگر آن که غذا را قبلاً داخل آن گذاشته باشید. ● به هنگام پخت با میکروویو، از ظروف فلزی و کیسه‌ها و بسته‌های دارای قطعه یا قطعات فلزی استفاده نکنید.
● غذا خوب داغ نمی‌شود.	<ul style="list-style-type: none"> ● میزان توان مناسب را انتخاب کنید یا زمان پخت را افزایش دهید. ● پیش از پخت، غذا خوب یخ‌زدایی نشده است.
● غذا می‌سوزد.	<ul style="list-style-type: none"> ● روش درست پخت یا زمان پختی کمتر را انتخاب کنید.
● غذا یکنواخت و یکدست نمی‌پزد.	<ul style="list-style-type: none"> ● غذا را، در طی فرایند پخت، هم بزنید. به یاد داشته باشید که مواد غذایی، زمانی که به قطعات کوچک‌تری تقسیم یا برش‌داده شوند، بهتر می‌پزند. ● صفحه‌گردان متوقف شده است. ببینید که محور (D) درست در جایش قرار گرفته باشد.

چنانچه چراغ اجاق سوخت، می‌توانید همچنان از اجاق استفاده کنید. برای تعویض لامپ، با مرکز خدمات مجاز دلونگی تماس بگیرید.

اطلاعات مهم برای دورانداختن درست محصول مطابق با رهنمود EC/۲۰۰۲/۹۶ اتحادیه اروپا

در پایان عمر مفید دستگاه، این محصول را نباید همراه با یا همانند زباله‌های خانگی و شهری دور انداخت. آن را به یک مرکز مجاز جداسازی و بازیافت زباله در نزدیکی محل زندگی‌تان ببرید یا به یکی از مراکز مجاز خدمات دلونگی تحویل دهید.



دورانداختن جداگانه لوازم خانگی جلوی پیامدهای منفی احتمالی ضد محیط‌زیست و سلامت را که ناشی از دورانداختن نامناسب زباله‌هاست، می‌گیرد و امکان بازیافت مواد با ارزش و استفاده دوباره از آنها را در چرخه تولید فراهم می‌سازد و موجب صرفه‌جویی در منابع و انرژی می‌شود. برای یادآوری دورانداختن جداگانه محصولات و لوازم خانگی، علامتی بر روی محصول زده شده که در آن یک سطل زباله ضرب‌در خورده است.