



Living innovation

دفترخه راهنمای فارسی

MW 505

MW 505 CV



A المنت گریل	N پایه فلزی
B صفحه کنترل	O پایه پلاستیکی
C پوشش خروجی ریزموجها (مایکروویوها)	۱- نمایشگر زمان و عملکرد
D محور صفحه گردان	۲- دکمه پینزا: برای پخت اسنکهای یخزده
E رویه داخلی در	۳- دکمه بخار: برای پخت با وسیله جانبی بخارپزی
F پایه سیمی	۴- دکمه عملکرد: برای انتخاب عملکرد
G صفحه گردان	۵- دکمه میزان توان: برای انتخاب میزان توان مایکروویو
H حامل صفحه گردان	۶- دکمه‌های تنظیم زمان: برای تنظیم ساعت و مدت زمان پخت
I تابه پینزا	۷- دکمه ایست: برای توقف فرایند پخت و لغو تنظیمات
L لوازم جانبی بخارپزی	۸- دکمه آغاز: برای آغاز فرایند پخت و گرمایش سریع
M درپوش فلزی دارای دستگیره	
M جداکننده پلاستیکی برای پخت مضاعف	

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 واش‌های 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 نمدار و شوینده‌هایی غیرسایا انجام دهید. هرگز نگذارید کثیفی یا بازمانده 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 برق‌گرفتگی، 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 مایکروویو مناسب هستند. برای جلوگیری از گرم‌شدن بیش‌ازحد و خطر آتش‌سوزی حاصل از آن، توصیه می‌شود که به هنگام پختن غذا در ظروف یک‌بارمصرف 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 صفحه گردان داغ شده است، هرگز آن را در آب فرو نبرید. شوک گرمایی زیاد باعث شکستن و ترک خوردن صفحه گردان می شود.

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 جرقه زدن درون دستگاه می شود.

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

۱۴) در طول استفاده، دستگاه داغ می شود. 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 نتیجه جوشیدن با تأخیر، سر بروند و موجب ایجاد سوختگی شوند. برای جلوگیری از این اتفاق، می باید قاشق پلاستیکی ضدگرم 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، می باید نهایت دقت را مبدول 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 می باید، به هنگام گرم کردن، مرتباً هم زد یا تکان داد تا دمای محتویات آن یکدست شود. همچنین باید محتویات آنها را، پیش از خوراندن 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 توصیه شده از سوی تولیدکننده پر شده باشد.

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

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 به کاررفته در المنت‌های گرمایی است. در این حالت، می توانید اتاق را تهویه کنید.

۱۹) برای تمیزکاری شیشه در میکروویو از پاک‌کننده‌های سایا (خورنده 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 می شود که دست کم فاصله‌ای ۲۰-۳۰ سانتی متری 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 سازنده دستگاه تنظیم ضربان قلب تماس بگیرید.

۲۱) اگر میکروویو بیش از حد معمول داغ شد (در اثر استفاده طولانی مدت، بدون ماده غذایی و غیره) ترموستات ایمنی، میکروویو را خاموش می کند؛ پس از خنک شدن، دستگاه به عملکرد عادی خود ادامه می دهد.

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

داده‌های فنی

ابعاد بیرونی (دراز×پهنا×بلندا) ۴۵۰ × ۳۸۰ × ۲۶۰

ابعاد درونی (دراز×پهنا×بلندا) ۳۱۵ × ۲۹۰ × ۱۸۰

وزن تقریبی: ۱۳ کیلوگرم

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 درباره موادی که در تماس با مواد غذایی هستند، مطابق است.

توان خروجی



توان خروجی مایکروویو بر روی صفحه مشخصات پشت دستگاه نوشته شده است. (توان 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.

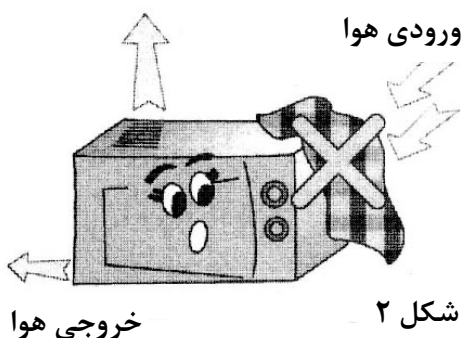
نصب

۱) اجاق مایکروویو را از جعبه‌اش بیرون آورید و بسته‌بندی محافظ، صفحه‌گردان (G)، حامل صفحه‌گردان (H) و لوازم جانبی را جدا کنید. ببینید که محور صفحه‌گردان (D) به درستی در وسط صفحه‌گردان قرار گرفته باشد.

۲) فضای داخل مایکروویو را با پارچه‌ای نرم و نمدار تمیز کنید.

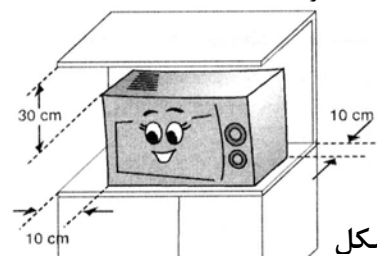
۳) ببینید که دستگاه در حین حمل‌ونقل آسیب ندیده باشد و به‌ویژه این که در آن درست باز و بسته شود.

خروجی هوا



شکل ۲

۴) 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 می‌تواند بسیار داغ شود.



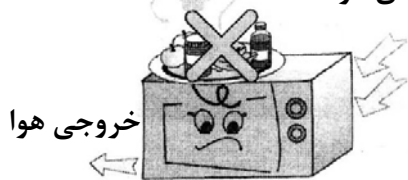
شکل

۵) پس از گذاشتن دستگاه بر روی سطح کار، ببینید که فاصله‌ای دست‌کم ۱۰ سانتی‌متری بین سطوح بیرونی اجاق و دیواره‌های 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.

۶) 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 (شکل ۲).

۷) حامل صفحه‌گردان (H) را در وسط محفظه مدور دستگاه قرار دهید و صفحه‌گردان (G) را بر روی آن قرار دهید. محور (D) می‌باید در جایش در وسط صفحه‌گردان قرار گیرد.

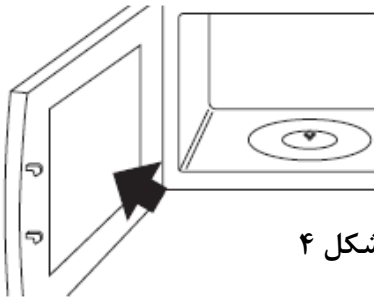
ورودی هوا



خروجی هوا

شکل ۳





شکل ۴

نکته: هیچ‌گاه دستگاه را بر روی یا در نزدیکی منابع گرمایشی قرار ندهید. (شکل

۳)

۸) دستگاه را می‌باید به پریز برقی با دست‌کم جریان ۱۶ آمپری وصل کنید.

۹) آون را به گونه‌ای قرار دهید که دوشاخه و پریز برق به راحتی در دسترس باشند.

۱۰) پیش از روشن کردن آون، ببینید که ولتاژ برق منزلتان با ولتاژ درج‌شده در صفحه مشخصات دستگاه یکی باشد و این که پریز به درستی به زمین متصل شده باشد (ارت شده

باشد). سازنده هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال نادیده‌گرفتن این هشدار بر عهده نمی‌گیرد.

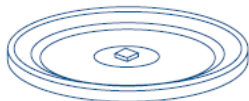
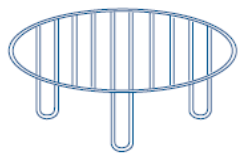
۱۱) پوشش پلاستیکی شفاف چسبانده شده بر روی سطح داخلی در اجاق را جدا نکنید (شکل ۴ را ببینید).

۱۲) اغلب دستگاه‌های برقی مدرن (تلویزیون، رادیو، سیستم‌های استریویی و غیره) از تأثیر امواج رادیویی مصون اند. با این حال، برخی از دستگاه‌های برقی در برابر امواج رادیویی ناشی از آون‌های مایکروویو محافظت نشده‌اند. بنابراین، در نظر گرفتن فاصله‌ای دست‌کم ۱-۲ متری میان این دستگاه‌ها و مایکروویو ضروری است.

لوازم جانبی استاندارد

- پایه سیمی کباب‌پزی

عملکرد فقط گریل و عملکرد پیتزا: برای تمامی انواع غذاهای کبابی.



- صفحه‌گردان

صفحه‌گردان می‌باید برای تمامی عملکردها به کار برده شود.



- تابه پیتزا (تنها در برخی از مدل‌ها)

تابه را می‌باید در عملکرد پیتزا به کار برد.



- وسیله جانبی بخارپزی

ظروف ویژه آون

گرم‌کردن‌های کوتاه‌مدت، می‌توانید از دستمال‌های کاغذی، سینی‌های مقوایی، و بشقاب‌های پلاستیکی یک‌بارمصرف نیز استفاده کنید. تا آنجا که به شکل و اندازه ظروف مربوط می‌شود، حتماً باید این ظروف به‌گونه‌ای باشند که به راحتی در اجاق بچرخند. برای استفاده از ظروف مستطیلی بزرگ (که ممکن است ظروف فلزی، چوبی، بازافتی، قوطی‌های حلبی و قلعی، و نیین، برای استفاده در مایکروویو مناسب نیستند.

اگر از اجاق در عملکرد «فقط گریل» آن استفاده می‌شود، از تمامی انواع ظروف می‌توان در آن استفاده کرد. در جدول زیر، رهنمودهای مفید برای انتخاب ظروف ویژه آون آمده است:

در عملکردهای فقط مایکروویو و ترکیبی با مایکروویو، از همه 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 طلائی) 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

ظروف‌فیزی	کاغذی یا مقوایی	پلاستیکی	فویل آلومینیومی	سفالی	سرامیکی	پیرکس	شیشه‌ای	
خیر	بله	بله	خیر	بله	بله	بله	بله	فقط مایکروویو
خیر	خیر	خیر	خیر	بله	بله	بله	خیر	مایکروویو+گریل و پیتزا
بله	خیر	خیر	بله	بله	بله	بله	خیر	فقط گریل
تنها وسیله جانبی بخارپزی								عملکرد بخار

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

پیش‌نهادهایی برای استفاده درست از اجاق

چسبیدن غذا به ظرفش می‌شود و، بنا بر این، شما می‌توانید از مقدار اندکی چربی یا روغن استفاده کنید یا، در برخی از موارد، در طی فرایند پخت، از هیچ‌گونه چربی‌ای استفاده ننمایید. از این رو، پختن در اجاق مایکروویو سالم و مناسب برای رژیم غذایی فرد دانسته می‌شود و، در مقایسه با روش‌های سنتی، مواد غذایی کمتر آب از دست می‌دهند، ارزش غذایی‌شان بیشتر حفظ می‌شود، و عطر و طعم اولیه‌شان را بیشتر نگه می‌دارند.

ریزموج‌ها یا مایکروویوها تابشی الکترومغناطیسی هستند که در طبیعت به صورت امواج نور (مثلاً آفتاب) یافت می‌شوند. در درون اجاق، این امواج از همه‌سو به داخل غذا نفوذ می‌کنند و مولکول‌های آب، چربی، و قند موجود در آن را گرما می‌دهند. گرما بسیار سریع تنها در خود غذا تولید می‌شود؛ در حالی که ظرف محتوی غذا به‌طور غیرمستقیم و با گرمایی که غذا گرم یا داغ‌شده بیرون می‌دهد، گرم می‌شود. این امر مانع از

قواعدی بنیادین برای پخت درست با مایکروویو

۱) برای تنظیم درست زمان‌های پخت (در مراجعه به جدول‌های صفحه‌های بعد)، به یاد داشته باشید که وقتی مقدار ماده غذایی را افزایش می‌دهید، دمای پخت را نیز می‌باید به همان نسبت افزایش دهید و بر عکس. رعایت زمان‌های «انتظار» نیز مهم است: زمان انتظار مدت زمانی است که پس از پخت باید غذا را دست‌نخورده باقی گذاشت تا دما در سراسر ماده غذایی به‌طور یکدست و یکنواخت پخش شود. دمای گوشت، برای نمونه، در حدود ۵ تا ۸ درجه سانتی‌گراد، در طی مدت انتظار، افزایش خواهد یافت (تقریباً ۹ تا ۱۵ درجه فارنهایت). زمان‌های انتظار را می‌توان در درون یا در بیرون اجاق رعایت کرد.

۲) یکی از کارهای اساسی‌ای که باید انجام دهید آن است که، به هنگام پخت غذا، آن را بارها هم بزنید. این کار به پخش یکنواخت‌تر دما کمک کرده، زمان پخت را کاهش می‌دهد.

۳) همچنین توصیه می‌شود که ماده غذایی را در طول فرایند پخت بر گردانید: این کار را به‌ویژه برای گوشت، چه در تکه‌های بزرگ (برینانی‌ها، مرغ درسته، ...) و چه در تکه‌های کوچک (سینه مرغ، ...) انجام دهید.

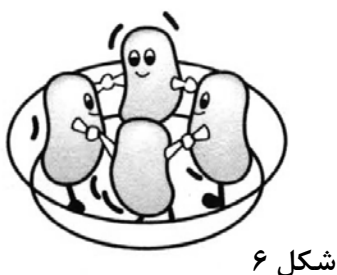
۴) غذاهای دارای پوست یا پوسته (مثل سیب، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، سوسیس، ماهی، ...) را باید در چند نقطه با چنگال سوراخ‌سوراخ کرد تا بخار پدیدآمده درون آنها بتواند از این سوراخ‌ها بیرون بزند و این غذاها نترکند (شکل ۵ را ببینید).

۵) چنانچه چندین وعده از یک نوع ماده غذایی را درست می‌کنید (مثلاً سیب‌زمینی آب‌پز)، این وعده‌ها را در یک ظرف پیرکس بچینید تا یکدست بپزند (شکل ۶ را ببینید).

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 میعان‌ات، 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) تخم‌مرغ را با پوسته در مایکروویو نپزید (شکل ۷). فشار داخل تخم‌مرغ، حتی پس از پایان پخت، سبب ترکیدن تخم‌مرغ می‌شود. تخم‌مرغ‌های پخته را گرم نکنید.

۱۰) ظروف درسته را پیش از قراردادن در مایکروویو، باز کنید؛ در غیر این صورت، فشار داخل آنها سبب انبساط ظروف و ترکیدن آنها حتی پس از پایان پخت می‌شود.

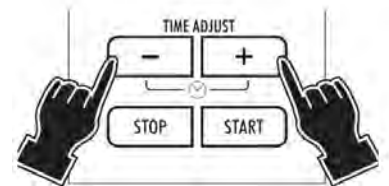
استفاده از کنترل‌گرها و تنظیم عملکردها

تنظیم ساعت

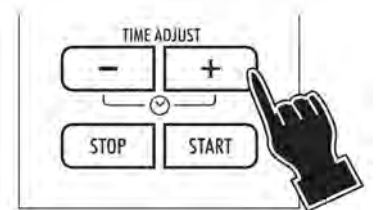
هنگامی که برای نخستین بار دستگاه را به برق می‌زنید، علامت "--:--" بر روی صفحه نمایشگر دیده می‌شود. برای تنظیم زمان، به روش زیر عمل کنید:



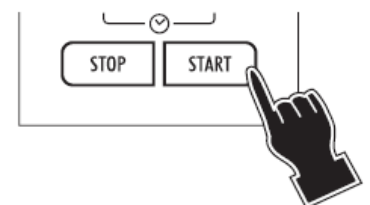
۱) دکمه‌های تنظیم زمان (۶) را هم‌زمان به مدت دست‌کم دو ثانیه فشار دهید و نگه دارید (ساعت چشمک می‌زند).



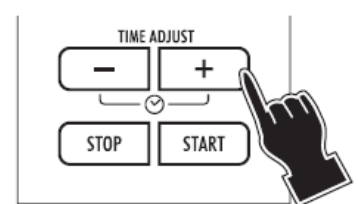
۲) دکمه تنظیم زمان (۶) را بزنید و ساعت مورد نیاز را تنظیم کنید.



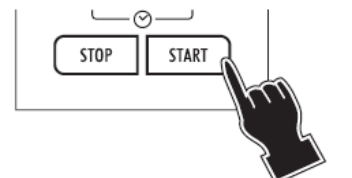
۳) دکمه آغاز (۸) را بزنید. (دقیقه‌ها چشمک می‌زنند).



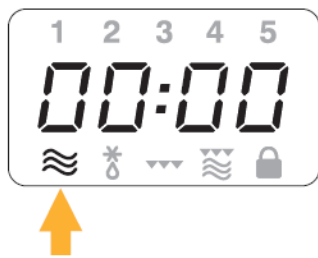
۴) دکمه‌های تنظیم زمان (۶) را بزنید و دقیقه‌های مورد نیاز را تنظیم کنید.



۵) دکمه آغاز (۸) را بزنید. (زمان تنظیم‌شده نشان داده می‌شود).



- اگر می‌خواهید زمان تنظیمی را تغییر دهید، روش تنظیم بالا را تکرار نمایید.
- حتی پس از تنظیم عملکرد با فشردن هم‌زمان دکمه‌های تنظیم زمان (۶)، دست‌کم به مدت ۱ ثانیه، زمان جاری نشان داده می‌شود. (زمان به مدت زمان ۲ ثانیه نشان داده خواهد شد).
- برای تنظیم مدت زمان‌های طولانی‌تر، دکمه + یا - را جداگانه پایین نگه دارید.



دکمه عملکرد را فشار دهید (۴).
 (انتخاب عملکرد) و عملکرد مورد نیاز را
 انتخاب کنید. نشانه‌های مربوط به هر
 عملکرد در پایین نمایشگر روشن
 می‌شوند. عملکردهای زیر را می‌توان
 انتخاب کرد.

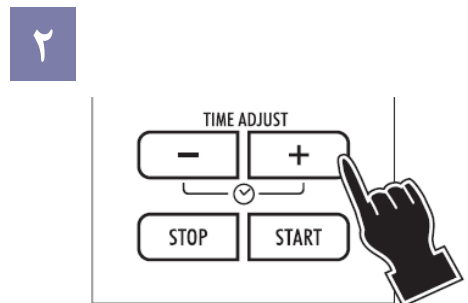


نشانه	عملکرد پخت انتخابی
▼▼▼	فقط گریل
≡	ترکیب مایکروویو+ گریل

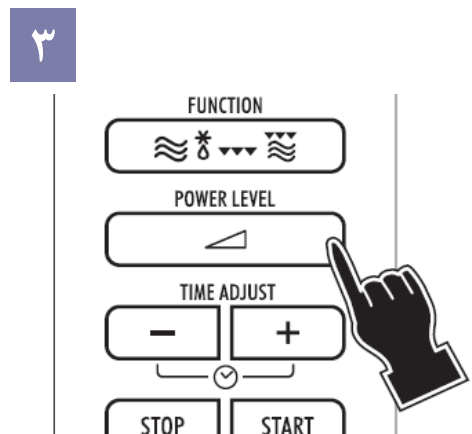
نشانه	عملکرد پخت انتخابی
≡	فقط مایکروویو
*⦿	یخ‌زدایی خودکار



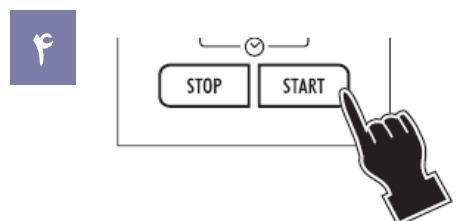
دکمه‌های تنظیم زمان را فشار دهید
 (۶) (به صورت جداگانه) و مدت زمان
 پخت را تنظیم کنید. همیشه مطابق
 جدول عمل کنید تا زمان، درست
 تنظیم شود.
 نکته: می‌توانید در حین پخت نیز، به
 سادگی با فشردن دکمه‌های تنظیم
 زمان (۶) به طور جداگانه، مدت زمان
 پخت را تغییر دهید.



در عملکردهای فقط مایکروویو، ترکیبی
 مایکروویو + گریل، پیتزا، توان مایکروویو
 را با فشردن مکرر دکمه میزان توان (۹)
 تنظیم کنید تا علامت توان مورد نیاز در
 بالای صفحه نمایشگر چشمک بزند.
 برای انتخاب درست توان به جدول
 مربوط به آن رجوع کنید.
 نکته: در حالت عملکرد یخ‌زدایی
 خودکار، توان را نمی‌توان انتخاب کرد.
 به سادگی با فشردن دکمه میزان توان
 (۵)، در حین پخت می‌توانید توان را
 تغییری دهید.



دکمه آغاز (۸) را فشار دهید تا فرایند
 پخت آغاز شود. شمارش معکوس زمان
 پخت بر روی نمایشگر دیده می‌شود.
 نکته: اگر در طول مدت زمان ۲ دقیقه
 پخت را آغاز نکنید، تنظیمات به طور
 خودکار لغو می‌شوند.





پایان پخت با روشن شدن عدد ۵ بر روی نمایشگر با علامتی صوتی و نمایش واژه پایان (END) نشان داده می‌شود. در دستگاه را باز کنید و غذا را بیرون آورید. هنگامی که دکمه ایست (STOP) (۷) زده می‌شود، یا ۳ دقیقه پس از پایان فرایند پخت، ساعت نشان داده می‌شود.

نکته: هر وقت که خواستید، می‌توانید در دستگاه را باز کنید و غذا را واریسی نمایید. انتشار ریز-موج‌ها و عملکرد آون متوقف می‌شود و پس از بسته شدن در و فشردن دکمه آغاز (۸) دوباره از سر گرفته خواهد شد.


- اگر به هر دلیلی پخت می‌باید متوقف شود، بدون باز کردن در، دکمه ایست (STOP) (۷) را بزنید.
- برای پایان پخت، به روش زیر عمل کنید:
- اگر در دستگاه باز است، تنها یک بار دکمه ایست (۷) را فشار دهید.
- اگر در دستگاه بسته و پخت در جریان است، دوبار دکمه ایست (۷) را فشار دهید. ساعت دوباره نشان داده می‌شود.

گرمایش سریع

این عملکرد برای گرمایش مقادیر کم غذا و نوشیدنی عالی است. دکمه آغاز (۸) را دوباره فشار دهید؛ دستگاه با حداکثر توان به مدت زمان ۲ دقیقه به کار خواهد افتاد. این عملکرد همچنین برای کامل کردن پخت‌های ناکامل مناسب است.

ایمنی کودک

این دستگاه مجهز به تمهیدی ایمنی است که از کودکان در برابر روشن شدن ناگهانی دستگاه محافظت می‌کند. برای فعال شدن این عملکرد ایمنی: دکمه ایست (۷) را به مدت ۳ ثانیه پایین نگه دارید.

دستگاه علامت صوتی کوتاهی تولید می‌کند و نشانه  بر روی نمایشگر روشن می‌شود. در این حالت، دستگاه را نمی‌توان روشن کرد.

برای غیرفعال کردن عملکرد ایمنی، دکمه ایست (۷) را به مدت زمان ۳ ثانیه پایین نگه دارید.

عملکرد صرفه‌جویی در مصرف انرژی

هر سال، پیشرفت تکنولوژی تولید روز افزون برق را لازم می‌آورد. این پدیده به دلیل افزایش آلاینده‌ها (CO₂، سولفور و غیره) و استفاده نادرست از منابع طبیعی غیرقابل بازیافت (کربن، گاز، نفت) تأثیری بسیار زیاد بر محیط زیست به جا خواهد گذاشت. کاهش استفاده نادرست از برق (برای مثال، با کاهش مصرف برق دستگاه‌ها در حالت آماده به کار (standby)) صرفه‌جویی در مصرف انرژی، روشی عملی، فوری و در دسترس همگان است.

اگر از دستگاه استفاده نمی‌کنید، برای کاهش مصرف انرژی نمایشگر ساعت را می‌توان به روش زیر غیرفعال کرد:

- دکمه میزان توان (۵) را به مدت زمان ۷-۸ ثانیه پایین نگه دارید. دستگاه علامتی صوتی تولید می‌کند و نشانه "En-P" به مدت چند ثانیه نمایش داده می‌شود.
- عملکرد صرفه‌جویی در مصرف انرژی فعال شده است. اگر دکمه‌ای فشرده نشود، پس از ۱۰ دقیقه نمایشگر به طور خودکار خاموش می‌شود (تنظیمات ساعت باقی می‌ماند).
- برای روشن کردن دوباره نمایشگر، در دستگاه را باز کنید یا یکی از دکمه‌ها را بزنید.
- برای غیرفعال کردن عملکرد صرفه‌جویی در مصرف انرژی، دکمه میزان توان (۵) را به مدت زمان ۷ تا ۸ ثانیه پایین نگه دارید. دستگاه علامتی صوتی تولید می‌کند و نشانه "Un-P" به مدت زمان چند ثانیه نشان داده می‌شود.

روش استفاده از دستگاه - رهنمودها و جدول‌های زمان‌های پخت

یخ‌زدایی

- 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	مقدار	نوع
گوشت				
۲۰		۳۲-۲۹	۱ کیلوگرم	● بریانی‌ها (گاو، گوساله، ...)
۵		۱۲-۱۰	۲۰۰ گرم	● استیک، کتلت، تکه‌های گوشت
۱۰		۲۰-۱۸	۵۰۰ گرم	● خورشت، 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 گذشت نیمی از فرایند	۳۷-۳۴	۱/۵ کیلوگرم	● اردک، بوقلمون
۲۰	یخ‌زدایی گوشت را برگردانید	۳۷-۳۴	۱/۵ کیلوگرم	● مرغ درسته
۱۰	پس از پایان زمان تنظیمی، زیر	۲۱-۱۹	۵۰۰ گرم	● مرغ تکه‌تکه
۱۰	آب گرم بشویید تا هر گونه یخ باقی‌مانده آب شود.	۲۰-۱۸	۳۰۰ گرم	● سینه مرغ
سبزیجات (سبزیجات یخ‌زده پیش از پخت نیازی به یخ‌زدایی ندارند)				
ماهی				
۷		۱۶-۱۴	۳۰۰	● ماهی فیله
۷	ماهی‌ها را در وسط فرایند	۱۷-۱۵	۴۰۰	● ماهی تکه‌تکه
۷	یخ‌زدایی، برگردانید.	۲۰-۱۸	۵۰۰	● ماهی درسته
۷		۱۷-۱۵	۴۰۰	● میگو و شاه‌میگو
لبنیات				
۱۰	از پوشش آلومینیومی یا فلزی در	۱۲-۱۰	۲۵۰ گرم	● کره
۱۵	آورید. کاملاً یخ‌زدایی نشود. نیاز به زمان انتظار دارد.	۱۳-۱۱	۲۵۰ گرم	● پنیر
۵	خامه را از ظرف 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	۷-۶	۳۰۰ گرم	● ۴ قرص نان متوسط
۳	دهید.	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 گیلان، 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. پس از گذشت نیمی از زمان تنظیمی، گوشت را برگردانید. توده گوشت چرخ‌کرده را باید مستقیماً بر روی صفحه‌گردان گذاشت.

گرم کردن

گرم کردن غذا در اجاق میکروویو 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 میکروویو) یا کاغذ مومی بپوشانید؛ بدین ترتیب، همه عطر و طعم طبیعی غذا حفظ شده، اجاق پاکیزه تر می ماند. همچنین می توانید غذا را با بشقاب سرشته 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.

زمان‌های گرم کردن

نوع	توان	عملکرد	مدت زمان پخت	نکته‌ها / ملاحظات
غذاهای نرم‌شدنی				
● شکلات / رویه کیک ۱۰۰ گرم	۴۰۰	☞	۲-۳ دقیقه	در یک بشقاب بگذارید. رویه کیک را یک بار هم بزنید. برای ذوب کردن کره، یک دقیقه زمان را بیشتر تنظیم کنید.
● کره ۷۰-۵۰ گرم	۸۰۰	☞	۵ تا ۷ ثانیه	
غذای سرد یخچالی (دمای اولیه ۵ تا ۸ درجه سانتی‌گراد) تا ۲۰-۳۰ درجه سانتی‌گراد				
● ماست ۱۲۵ گرم	۸۰۰	//	۷ تا ۱۰ ثانیه	فویل فلزی را جدا کنید.
● شیشه‌شیر بچه ۲۴۰ گرم	۸۰۰	//	۱۰ تا ۱۵ 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 آتش‌گرفتگی، به هنگام استفاده از شیر خشک، لطفاً به‌طور یکنواخت شیر را هم بزنید. لطفاً از شیر استریل‌شده (استریلیزه) استفاده کنید.
غذاهای یخته‌شده سرد شده (دمای اولیه ۵ تا ۸ درجه سانتی‌گراد) تا تقریباً ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● بسته لازانیا یا پاستای توپر ۴۰۰ گرم	۸۰۰	//	۳-۵ دقیقه	بسته‌های هر گونه ماده غذایی یخته‌شده 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 گوشت با برنج و/یا سبزیجات ۴۰۰ گرم	//	//	۳-۵ دقیقه	
● بسته ماهی و/یا سبزیجات ۳۰۰ گرم	//	//	۲-۴ دقیقه	
● بشقاب گوشت و/یا سبزیجات ۴۰۰ گرم	//	//	۴-۶ دقیقه	وعده‌های هر گونه ماده غذایی یخته‌شده 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 ماهی و/یا برنج ۳۰۰ گرم	//	//	۳-۵ دقیقه	
غذای یخزده‌ای که قرار است گرم یا یخته شود (دمای اولیه ۱۸- تا ۲۰- درجه سانتی‌گراد) تا تقریباً ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● بسته لازانیا یا پاستای توپر ۴۰۰ گرم	//	//	۵-۷ دقیقه	بسته‌های هر گونه ماده غذایی یخته‌شده 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 ماهی و/یا سبزیجات یخته‌شده ۳۰۰ گرم	//	//	۳-۵ دقیقه	غذای خام را از بسته‌اش در آورده، در ظرفی مناسب مایکروویو بریزید؛ سپس بپوشانید.
● بسته ماهی و/یا سبزیجات خام ۳۰۰ گرم	//	//	۵-۷ دقیقه	
● وعده گوشت و/یا سبزیجات ۴۰۰ گرم	//	//	۶-۸ دقیقه	وعده‌های هر گونه ماده غذایی یخته‌شده 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 بشقاب سروته‌شده یا یک در پیرکس بپوشانید. ببینید وسط غذا داغ شده باشد. در صورت امکان، غذا را هم بزنید.
● وعده ماهی و/یا برنج ۳۰۰ گرم	//	//	۷-۵ دقیقه	
نوشیدنی‌های سرد (دمای اولیه ۵ تا ۸ درجه سانتی‌گراد) تا تقریباً ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● یک فنجان آب ۱۸۰ سی‌سی	//	//	۱ تا ۱/۳۰ دقیقه	
● یک فنجان شیر ۱۵۰ سی‌سی	//	//	۳۰ ثانیه تا ۱ 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 بشقاب سروته‌شده بپوشانید.
● یک فنجان قهوه ۱۰۰ سی‌سی	//	//	۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه	
● یک فنجان آب‌گوشت ۳۰۰ سی‌سی	//	//	۲-۳ دقیقه	
نوشیدنی‌های همدم با اتاق (دمای اولیه ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد) تا حدود ۷۰ درجه سانتی‌گراد				
● یک فنجان آب ۱۸۰ سی‌سی	//	//	۳۰ ثانیه تا ۱ 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 بشقاب سروته‌شده بپوشانید.
● یک فنجان شیر ۱۵۰ سی‌سی	//	//	۲۰ تا ۳۰ ثانیه	
● یک فنجان قهوه ۱۰۰ سی‌سی	//	//	۲۰ تا ۳۰ ثانیه	
● یک فنجان آب‌گوشت ۳۰۰ سی‌سی	//	//	۱-۲ دقیقه	

پخت پیش-غذاها

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 درست‌کردن 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).

نوع	مقدار (گرم)	عملکرد	میزان توان	زمان (دقیقه)	نکته‌ها/پیش‌نهادها
• لازانیا	۱۱۰۰		۸۰۰	۸	زمان‌ها برای پاستای نپخته است. برای پاستای از پیش پخته شده، با عملکرد ترکیبی مایکرو+گریل به مدت ۸ دقیقه بپزید.
• نیوکی (کوفته سیب‌زمینی)	۶۰۰		۸۰۰	۱۲	نیوکی‌ها را با ارتفاع زیاد روی هم نچینید.
• پنیر ماکارونی	۱۵۰۰		۸۰۰	۸	ابتدا پاستا را جداگانه بجوشانید.
• ریزوتو	۳۰۰ برنج		۸۰۰	۱۲-۱۵	تمامی مواد لازم را بشقایی ویژه مایکروویو قرار دهید. برای (۳۰۰ گرم برنج، ۷۵۰ گرم خورشت لازم است). بشقاب را با پوششی شفاف بپوشانید و به مدت زمان ۱۲-۱۵ دقیقه با حداکثر توان دستگاه را به کار اندازید.

پخت گوشت

- مدت زمان پخت مستقیماً به اندازه و یکدست بودن گوشت بستگی دارد؛ کباب زودتر از تکه‌های بزرگ گوشت می‌پزد، زیرا کباب‌ها کوچک‌تر و هم‌اندازه‌اند.
- برای حفظ و نرمی و لطافت گوشت بریانی، مرغ و کباب، هنگام آغاز فرایند پخت به آنها ۱/۵ فنجان آب اضافه کنید.

نوع	مقدار (گرم)	عملکرد	میزان توان	زمان (دقیقه)	نکته‌ها/پیش‌نهادها
• گوشت بریانی (گاو، گوساله و ...)	۱۰۰۰		۲۴۰	۴۰-۴۵	برای پرهیز از خشک‌شدن بیش از حد معمول، بگذارید اندکی از چربی بر روی گوشت بماند. بیش از حد لازم به آن چاشنی نزنید. پس از ۳۰-۳۵ دقیقه برگردانید.
• کوفته	۸۰۰		۴۰۰	۲۵	۵۰۰ گرم گوشت چرخ‌کرده را با تخم‌مرغ، آرد و غیره؛ مخلوط کنید و اندکی روغن بزنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت آن را برگردانید.
• مرغ درسته	۱۲۰۰		۵۶۰	۴۵	پوست را سوراخ کنید تا روغن از آن بچکد. نکته * را ببینید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت آن را برگردانید.
• مرغ تکه‌تکه شده	۷۰۰		۵۶۰	۳۰	هنگام پخت یک بار هم بزنید.
• گولاش	۱۵۰۰		۸۰۰	۴۰-۴۲	آن را نپوشانید. ۲-۳ بار هم بزنید.
• سینه مرغ	۵۰۰		۵۶۰	۱۸-۲۰	پس از گذشت نیمی از زمان پخت، آن را برگردانید.
• گوشت استخوان‌دار گوساله	۲ تکه		-	۲۰-۲۲	از پایه سیمی کباب‌پزی استفاده کنید. آون را از پیش به مدت ۳ دقیقه گرم کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت آن را برگردانید؛ زیرا گریل حرارت را تنها از بخش بالایی دستگاه پخش می‌کند.
• سوسیس و کالباس	۲ تکه		-	۲۲-۲۴	
• همبرگر	۲ تکه		-	۲۰-۲۲	

* این رهنمودها برای اجرای آزمون پخت گوشت چرخ‌کرده مطابق با استاندارد شماره ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۳ مناسب اند. ظرف را با پوشش شفاف ویژه استفاده در مایکروویو بپوشانید.

** این رهنمودها برای اجرای آزمون پخت مطابق با استاندارد شماره ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۶ مناسب اند.

پخت سبزیجات

در مقایسه با روش‌های سنتی پخت، هنگام پخت با مایکروویو، سبزیجات رنگ طبیعی و ارزش غذایی‌شان را بهتر حفظ می‌کنند. پیش از پخت، سبزیجات را بشویید و تمیز کنید.

سبزیجات بزرگ را به قطعات کوچک‌تر برش دهید. برای هر ۵۰۰ گرم سبزیجات، ۵ قاشق آب اضافه کنید (سبزیجات فیبردار به آب بیشتری نیاز دارند). سبزیجاتی را که با عملکرد "فقط مایکروویو" پخته می‌شوند، می‌باید با پوششی شفاف پوشانده شوند. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، دست‌کم یک بار آن را هم بزنید و در پایان، اندکی نمک به آن بزنید.

زمان‌های پخت

نوع	مقدار (گرم)	عملکرد	زمان‌های پخت (دقیقه)	توان	نکته‌ها/پیش‌نهادها
سبزیجات					
● مارچوبه	۵۰۰		۷-۹	۸۰۰	به تکه‌های ۲ سانتی‌متری برش دهید.
● کنگرفرنگی (آرتیشو)	۳۰۰	//	۹-۱۱	۸۰۰	بهتر است از ته کنگر استفاده کنید.
● لوبیا سبز	۵۰۰	//	۱۱-۱۳	۸۰۰	خرد کنید.
● بروکلی (گل کلم ایتالیایی)	۵۰۰	//	۷-۹	۸۰۰	«گل گل» کنید.
● کلم بروکسل	۵۰۰	//	۷-۹	۸۰۰	درسته بگذارید باشد.
● کلم سفید	۵۰۰	//	۷-۹	۸۰۰	به صورت نواری ببرید.
● کلم بنفش	۵۰۰	//	۷-۹	۸۰۰	به صورت نواری ببرید.
● هویج	۵۰۰	//	۹-۱۱	۸۰۰	یکدست و یک‌اندازه خرد کنید.
● گل کلم	۵۰۰	//	۱۱-۱۳	۸۰۰	«گل گل» کنید.
● کرفس	۵۰۰	//	۷-۹	۸۰۰	خرد کنید.
● بادنجان	۵۰۰	//	۶-۸	۸۰۰	حلقه حلقه کنید.
● تره	۵۰۰	//	۶-۸	۸۰۰	تکه تکه کنید.
● قارچ	۵۰۰	//	۶-۸	۸۰۰	درسته بگذارید باشد. آب اضافه نکنید.
● پیاز	۲۵۰	//	۵-۷	۸۰۰	پیازها درسته و یک‌اندازه باشند. آب اضافه نکنید.
● اسفناج	۳۰۰	//	۶-۸	۸۰۰	پس از شستن و آبکش کردن برگ‌ها، بیوشانید.
● نخودفرنگی	۵۰۰	//	۱۰-۱۲	۸۰۰	
● رازیانه	۵۰۰	//	۱۲-۱۴	۸۰۰	به چهار قطعه برابر تقسیم کنید.
● فلفل دلمه‌ای	۵۰۰	//	۹-۱۱	۸۰۰	تکه تکه کنید.
● سیب‌زمینی	۵۰۰	//	۸-۱۰	۸۰۰	یکدست و یک‌اندازه خرد کنید.
● کدوسبز	۵۰۰	//	۷-۹	۸۰۰	درسته بگذارید باشد.

(* این دستورالعمل‌ها برای اجرای آزمون‌های پخت گوشت چرخ‌کرده مطابق با هنجار ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۳ مناسب‌اند.

پخت ماهی

با این دستگاه ماهی به سرعت و با نتایج عالی می‌پزد؛ می‌توانید اندکی کره یا روغن به آن اضافه کنید و آن را با پوششی شفاف بیوشانید. پیش از پخت پوست ماهی را برش دهید. فیله‌ها را به طور یکدست بچینید. ماهی خوابیده در تخم‌مرغ را در مایکروویو نپزید.

نوع	مقدار (گرم)	عملکرد	توان	زمان (دقیقه)	نکته‌ها/پیش‌نهادها
● فیله	۳۰۰		۵۶۰	۷-۹	بیوشانید.
● تکه تکه	۳۰۰	//	۵۶۰	۹-۱۱	بیوشانید.
● درسته	۵۰۰	//	۵۶۰	۱۰-۱۲	بیوشانید.
● درسته	۲۵۰	//	۵۶۰	۷-۹	بیوشانید.
● تکه تکه	۴۰۰	//	۵۶۰	۹-۱۱	بیوشانید.
● شاه‌میگو	۵۰۰	//	۵۶۰	۹-۱۱	بیوشانید.
● ماهی پخته	۶۰۰		۱۵۰	۳۰	کمی روغن، یک حبه سیر و آب اضافه کنید. آن را نپوشانید.

پخت کیک و شیرینی و میوه

کیک‌ها (با توان کمتر اجاق میکروویو) 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 بیوشانید؛ 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

نوع / مقدار	عملکرد	زمان تنظیمی (دقیقه)	توان	ملاحظات و پیش‌نهادها
کیک آجیلی (گردویی) (۷۰۰ گرم)		۱۱-۱۳	۴۰۰	می‌توان همراه با هر گونه خامه‌ای مصرف کرد.
کیک وینی (۸۵۰ گرم)	//	۱۵-۱۷	۴۰۰	از مربا یا مارمالاد پر کنید.
کیک آناناس (۸۰۰ گرم)	//	۱۳-۱۵	۴۰۰	تکه‌های آناناس را می‌توان در ته قالب کیک چید یا ریزریز کرد و با خمیر کیک مخلوط نمود.
کیک سیب (۱۰۰۰ گرم)	//	۱۵-۱۷	۰۴۰۰	سیب‌ها را به عنوان تزیین روی کیک بچینید.
کیک قهوه (۷۵۰ گرم)	//	۱۱-۱۳	۴۰۰	اگر از خامه پر کنید، عالی می‌شود.
زبابیونه	//	۱ - ۱/۳۰	۵۶۰	هر ۳۰ ثانیه یک بار با تخم‌مرغ‌زن هم بزنید.
کمپوت گلابی (۳۰۰ گرم)	//	۲-۳	۸۰۰	گلابی‌ها را چهارقاج کنید.
کمپوت سیب (۳۰۰ گرم)	//	۳-۴	۸۰۰	سیب‌ها را چندقاج کنید.
کاسترد تخم‌مرغ (۷۵۰ گرم)	//	۱۶-۱۸	۸۰۰	این رهنمودها برای اجرای آزمون پخت مطابق با هنجار ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۱ مناسب‌اند.
کیک اسفنجی (۴۷۵ گرم)	//	۶-۸	۸۰۰	این رهنمودها برای اجرای آزمون پخت مطابق با هنجار ۶۰۷۰۵، بند ۱۲/۳/۲ مناسب‌اند.

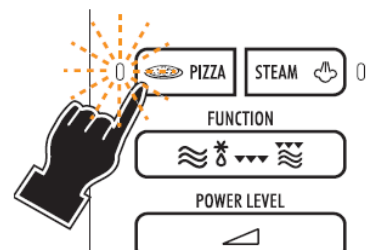
پخت با عملکرد پیتزا (در برخی از مدل‌ها)

از این عملکرد می‌توان برای پخت/گرم کردن تمامی محصولات تجاری یخزده در رده غذاهای سرپایی (اسنک) استفاده کرد. برای مثال، نان، اسنک‌های خوش نمک، مینی پیتزا، همبرگر، سیب‌زمینی، غذاهای خمیری، نان‌های هلالی شکل (کرواسان) و غیره. برای دستیابی به نتایج بهتر، قواعد/ رهنمودهای ساده زیر را به یاد داشته باشد:

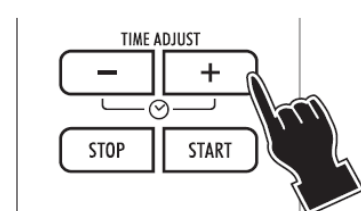
- ۱- تابه ویژه پیتزا، هر بار می‌باید از پیش گرم شود؛ هنگامی که برنامه تنظیم شده و دکمه آغاز (۸) فشرده شود، دستگاه این کار را به طور خودکار انجام می‌دهد.
- ۲- پیش از استفاده از آن، همیشه به جدول ویژه پخت پیتزا رجوع کنید تا رده مربوط به غذایی که می‌خواهید درست کنید مشخص شود. به روش زیر عمل کنید:



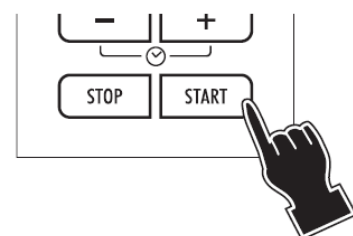
دکمه پیتزا (۲) را بزنید و با استفاده از دکمه میزان توان (۵) سطح پخت مورد نیاز را انتخاب کنید. نشانگر دیود نوری (LED) کنار دکمه پیتزا (۲) روشن می‌شود.



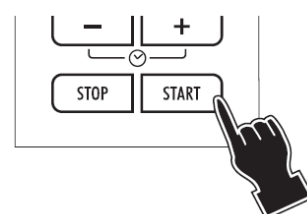
برای تنظیم زمان پخت، دکمه‌های تنظیم زمان (۶) را جداگانه بزنید. برای تنظیم درست زمان پخت، به جدول مربوط به آن رجوع کنید.
نکته: با فشردن دکمه‌های تنظیم زمان (۶) (جداگانه) می‌توانید زمان پخت را هنگام پخت تغییر دهید.



پس از انتخاب توان، تابه پیتزا را (چرب‌شده، در صورت تمایل) بر روی پایه سیمی بالایی، بر روی صفحه گردان داخل دستگاه قرار دهید. در را ببندید و تابه را به مدت زمان ۳ دقیقه گرم کنید. شمارش معکوس پیش‌گرمایش نمایش داده می‌شود.



هنگامی که آن گرم می‌شود، علامت صوتی (بیب) شنیده خواهد شد. با دستکش آن، تابه پیتزا را بیرون آورید. (مراقب باشید، بسیار داغ است!) و غذا را بر روی تابه قرار دهید تا بپزد/گرم شود. تابه پیتزا را بر روی پایه سیمی بالایی قرار دهید و دکمه آغاز (۸) را دوباره بزنید. اگر در طول ۲ دقیقه، دکمه‌ای فشرده نشود، آن بر روی حالت آماده به کار (Standby) تنظیم می‌شود. زمان تنظیم شده بر روی نمایشگر ظاهر می‌شود.





پایان زمان پخت با سه علامت صوتی (بیپ) اعلام می‌شود و واژه پایان (END) نمایش داده می‌شود. در را باز کنید و غذا را بیرون آورید. هنگامی که دکمه ایست (۷) زده می‌شود یا ۳ دقیقه پس از پایان فرایند پخت، ساعت نمایش داده می‌شود.



مهم: هنگام پخت/گرم کردن غذا، دستگاه در حالت ترکیبی گریل فعال است؛ هنگام بیرون آوردن غذا بسیار مراقب باشید، زیرا هم تابه پیتزا و هم المنت گرمایشی بالایی محفظه آون بسیار داغ می‌شوند. برای دستیابی به نتایج بهینه از این عملکرد، به رهنمودهای جدول زیر توجه کنید:

در جدول زیر رهنمودهایی برای دستیابی به بهترین نتایج هنگام استفاده از این عملکرد آمده است:

نکات و رهنمودها	توان	نوع
پیتزا را بر روی تابه قرار دهید و به مدت زمان ۱۰ دقیقه بپزید.	۱	پیتزای یخزده
مینی پیتزا را بر روی تابه قرار دهید و به مدت زمان ۶ دقیقه بپزید.		مینی پیتزای یخزده
اگر می‌خواهید بیش از یک عدد مینی پیتزا بپزید، مدت زمان پخت را افزایش دهید.	۱	
تابه پیتزا را روغن بمالید و از پیش گرم کنید.	۱	پیتزای تازه
به تابه پیتزا روغن بمالید و آن را از پیش گرم کنید.		نان صاف
خمیر نان را روی تابه قرار دهید با زیتون و کالباس و غیره، آن را تزیین کنید و به مدت زمان ۱۶ دقیقه بپزید.	۱	
کوردن بلوها را بر روی تابه قرار دهید و به مدت زمان ۹ دقیقه بپزید. هنگام پخت غذا را برنگردانید.	۲	کوردن بلوی یخزده
سوفیچینی‌ها را بر روی تابه قرار دهید و به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. هنگام پخت برنگردانید.	۲	سوفیچینی یخزده
فیله‌های یخزده را بر روی تابه قرار دهید و به مدت ۸ دقیقه بپزید و هنگام پخت غذا را برنگردانید.	۲	شنیتسل ماهی یخزده
کرواسان‌ها را بر روی تابه قرار دهید و به مدت زمان ۶ دقیقه بپزید.	۱	نان ماشینی هلالی شکل یخزده (کرواسان)
تکه‌های کدو را بر روی تابه قرار دهید و به مدت زمان ۱۲ دقیقه بپزید.	۲	کدو سبز
بادمجان‌های خردشده را بر روی تابه قرار دهید و به مدت زمان ۱۱ دقیقه بپزید. غذا را هنگام پخت برنگردانید.	۲	بادمجان

پخت با عملکرد بخار (تنها در برخی از مدل‌ها)

این عملکرد مناسب است برای:

بخارپزی تمامی انواع غذاها، مانند سبزیجات، ماهی و غیره.

مایکروویو را در حالت بخار روشن کنید

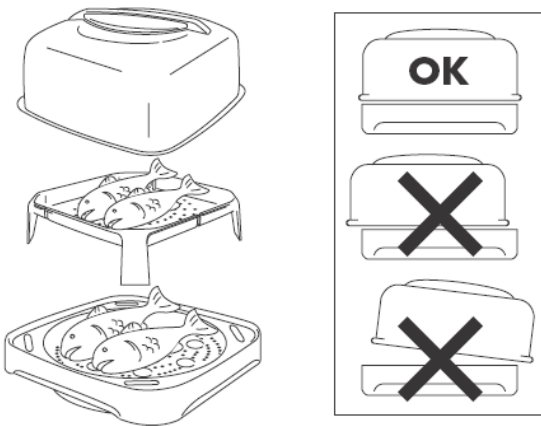
صفحه گردان شیشه‌ای (F)، خار (D) و نگه‌دارنده صفحه گردان (G) را از مایکروویو بیرون آورید.

۱



۲۰۰-۴۰۰ سی‌سی آب را در ظرف پلاستیکی بریزید؛ سپس پایه فلزی وسیله بخارپزی را روی آن قرار دهید.

۲

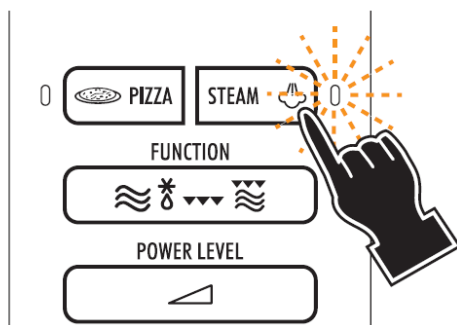


۳ غذا را در داخل وسیله بخارپزی بر روی پایه فلزی یا جداکننده پلاستیکی (اگر دو وعده غذا را همزمان می‌پزید) قرار دهید. درپوش فلزی وسیله بخارپزی را بر روی آن قرار دهید، مطمئن شوید که درپوش به درستی بر روی لبه پلاستیکی ظرف قرار گرفته باشد.

۳

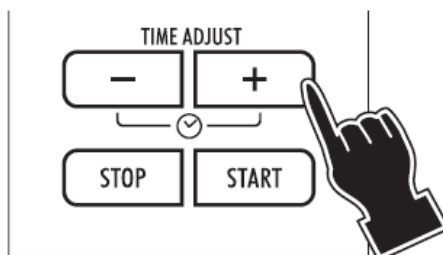
۴ دکمه بخار (۳) را بزنید، نشانگر دیود نوری (LED) کنار دکمه روشن می‌شود.

۴



۵ دکمه‌های تنظیم زمان (۶) را جداگانه بزنید تا مدت پخت تنظیم شود. برای تنظیم درست مدت زمان پخت به جدول‌ها رجوع کنید.

۵



نکته: حتی هنگام پخت، می‌توانید با زدن دکمه‌های تنظیم زمان (۶) به صورت جداگانه، زمان پخت تنظیمی را تغییر دهید.



در پایان فرایند پخت، سه علامت صوتی شنیده خواهد شد و واژهٔ پایان (END) بر روی نمایشگر ظاهر می‌شود. در را باز کنید و غذا را بیرون آورید. هنگامی که دکمهٔ ایست (۷) فشرده می‌شود یا ۳ دقیقه پس از پایان پخت، ساعت بر روی نمایشگر نشان داده می‌شود.



مهم: هنگام پخت، بخاری بسیار داغ در درون وسیلهٔ بخارپزی تولید می‌شود، هنگام برداشتن درپوش، مراقب باشید تا از سوختگی ناشی از خروج بخار پیش‌گیری شود. وسیلهٔ بخارپزی را تنها با پایه پلاستیکی نگه دارید و با دستگیره بالایی، درپوش را بردارید. از تماس با اجزای فلزی دستگاه بپرهیزید.

پخت با بخار

این وسیلهٔ جانبی را می‌توان برای پخت غذا با بخار آب جوش به کار برد؛ بدون تماس مستقیم میان آب و غذا، که باعث کاهش مواد مغذی می‌شود. وسیلهٔ بخارپزی درپوشی فلزی دارد که راه نفوذ ریز-موج‌ها را مسدود می‌کند. ریز-موج‌ها تنها آب درون بخش پلاستیکی را گرم می‌کنند، آب، بخار تولید می‌کند و بخار تولید شده غذا را می‌پزد.

برای مدت زمان پخت کمتر از ۱۲ دقیقه، از ۲۰۰ سی‌سی آب، استفاده کنید و برای زمان‌های طولانی‌تر، ۴۰۰ سی‌سی آب در بخارپز بریزید. هیچ‌گاه از این وسیله با حجم آب کمتر از ۲۰۰ سی‌سی (خالی) در ظرف استفاده نکنید؛ تا از آسیب‌رساندن به آن پیش‌گیری شود. اگر پیش از پایان فرایند پخت، آب به طور کامل تبخیر شده است، ۲۰۰ سی‌سی دیگر آب، به ظرف اضافه کنید.

زمان‌های نشان داده شده در جدول تقریبی اند و می‌باید هنگام درنظر گرفتن این قواعد ساده و بنیادین، مطابق ذائقه و تجربهٔ کاربر تغییر یابند.

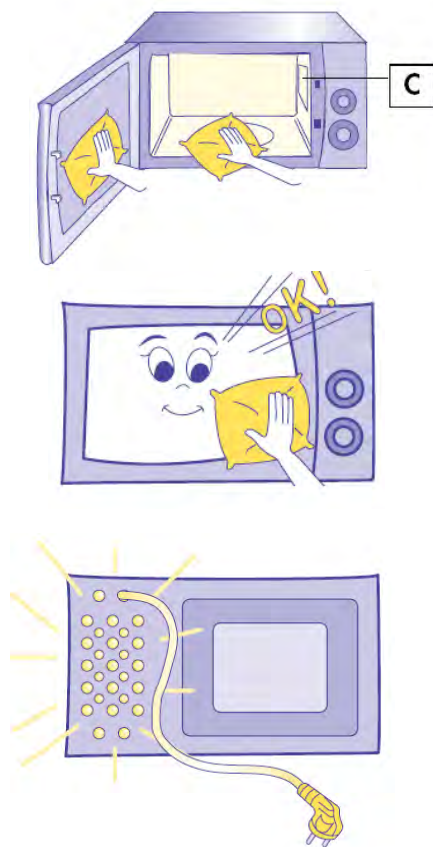
- مدت زمان پخت براساس اندازهٔ غذا فرق می‌کند.
- سبزیجات خردشده زودتر از سبزیجات درسته می‌پزند.
- غذاهای هم‌دمای با اتاق زودتر از غذاهای سرد یخچالی می‌پزند.
- نتایج پخت معمولاً بستگی به کیفیت و تازگی مواد غذایی دارد.
- اگر وسیلهٔ بخارپزی به گونه‌ای قابل تشخیص آسیب دیده یا شکسته است، از آن استفاده نکنید. هیچ‌گاه بدون پایه و درپوش فلزی آن را به کار نبرید.

مدت زمان پخت

نوع	مقدار	زمان پخت (دقیقه)
• کدوسبز درسته	۴۰۰ گرم	۱۵
• کدوسبز خردشده	۴۰۰ گرم	۱۲
• گل کلم	۴۵۰ گرم	۲۳
• سیب‌زمینی خردشده	۵۰۰ گرم	۲۰
• سیب‌زمینی درسته	۵۰۰ گرم	۲۵
• یک تکه گوشت ماهی آزاد	۳۵۰ گرم	۱۳
• ماهی آزاد (درسته)	۴۰۰ گرم	۱۳
• سینهٔ مرغ	۳۰۰ گرم	۱۳

تمیز کاری و نگهداری

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



تمیز کاری

برای نگهداشتن دستگاه‌تان در بهترین وضعیت، در و درون و بیرون اجاق را باید به‌طور مرتب، با استفاده از یک پارچهٔ نرم و صابون یا مایع شوینده‌ای خنثا، تمیز نمود. همیشه پوشش خروجی (امواج) میکروویو (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 نکند.

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.هانش. خنثا) بشوید. 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.

محرک (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.

اطلاعات مهم برای دورانداختن دستگاه مطابق با رهنمودهای اتحادیهٔ اروپا (2002/96/EC)

پس از پایان عمر مفید دستگاه، نباید آن را همچون زباله‌های شهری دور انداخت.

دستگاه را به نزدیک‌ترین مرکز جمع‌آوری و تفکیک زباله یا فروشگاه‌های اصلی تحویل دهید.

دورانداختن وسایل خانگی به‌صورت تفکیک‌شده، از پیامدهای منفی احتمالی ضد محیط‌زیست و سلامت انسان جلوگیری می‌کند. این پیامدها ناشی از دورریختن نامناسب است. برای صرفه‌جویی بیشتر در منابع انرژی، مواد تشکیل‌دهندهٔ محصولات می‌باید بازیافت شوند.

برای یادآوری لزوم امحای لوازم خانگی به‌صورت تفکیک‌شده، بر روی بدنهٔ آنها سطل زبالهٔ چرخ‌داری با علامت ضربدر زده شده است.



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، واری‌های 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 میعان کردن این بخار در داخل اجاق و محل پخت (پایه و صفحه گردان) کاملاً عادی است.
● درون اجاق جرقه‌هایی زده می‌شود.	<ul style="list-style-type: none"> ● به هنگام استفاده از عملکردهای فقط مایکروویو و ترکیبی، اجاق را روشن نکنید؛ مگر آن که غذا را قبلاً داخل آن گذاشته باشید. ● به هنگام پخت با مایکروویو، 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 برش داده شوند، بهتر می‌پزند. ● صفحه گردان 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.