

**SHARP®**

**MICROWAVE OVEN**

**微波爐**

**KETUHAR GELOMBANG MIKRO**



**R-219T(S)/(W)**

**OPERATION MANUAL AND RECIPES**  
**使用說明書及食譜**  
**BUKU PANDUAN OPERASI DAN RESIPI**



## CONTENTS

	Page		Page
Warning .....	E-1	Care and Cleaning .....	E-7
Special Notes and Warning .....	E-2	Service Call Check .....	E-7
Installation Instructions.....	E-3	Specifications.....	E-7
Oven Diagram.....	E-3	Cookware and Utensil Guide /	
Control Panel.....	E-4	Defrost chart / Rice Menu Chart .....	E-8
Microwave Cooking Techniques.....	E-5	Recipes .....	E-9 ~ E-14
Operation of Control Panel .....	E-6		

## 目錄

	頁數		頁數
警告.....	C-1	清潔時注意事項.....	C-7
特別注意事項及警告.....	C-2	維修前的檢查事項.....	C-7
安裝事項.....	C-3	規格.....	C-7
各部分名稱.....	C-3	烹調器具指南 / 解凍項目一覽表 /	
操作面板.....	C-4	米飯烹調指南.....	C-8
微波烹調技巧.....	C-5	食譜.....	C-9 ~ C-14
操作方法.....	C-6		

## KANDUNGAN

	Mukasurat		Mukasurat
Amaran .....	M-1	Penjagaan dan Pembersihan .....	M-7
Perhatian Khas dan Amaran .....	M-2	Pemeriksaan Sebelum Panggilan Servis.....	M-7
Arahan Untuk Memasang Ketuhar.....	M-3	Spesifikasi .....	M-7
Gambarajah Ketuhar .....	M-3	Panduan Peralatan dan Bekas Memasak /	
Panel Kendalian .....	M-4	Carta Pencairan / Carta Menu Nasi .....	M-8
Teknik Masakan Gelombang Mikro .....	M-5	Resipi .....	M-9 ~ M-14
Operasi Panel Kendalian .....	M-6		

# WARNING

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS : READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
  - a. Do not overcook food.
  - b. Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in the oven.
  - c. Do not heat oil or fat for deep frying. The temperature of the oil cannot be controlled.
  - d. Look at the oven from time to time when food is heated in disposable containers made of plastic, paper or other combustible materials for signs of smoke or burning.
  - e. If materials inside the oven should ignite, or smoke is observed, keep oven door closed, turn oven off, and disconnect the power plug, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
  - f. After use, wipe the waveguide cover with a damp cloth, followed by a dry cloth to remove any food splashes and grease. Built-up grease may overheat and begin to cause smoke or catch fire.
2. To reduce the risk of an explosion or delayed eruptive boiling when handling the container.

Your microwave oven is capable of heating food and beverages very quickly, therefore it is very important that you select the appropriate cooking time and power level for the type and quantity of food to be heated. If you are unsure of the cooking time and power level required, begin with low cooking times and power levels until the food is sufficiently heated evenly throughout.

Additionally:

  - a. Do not place sealed containers in the oven. Babies bottles fitted with a screw cap or teat are considered to be sealed containers.
  - b. Do not use excessive amount of time.
  - c. When boiling liquids in the oven, use a wide-mouthed container.
  - d. Stand at least for 20 seconds at the end of cooking to avoid delayed eruptive boiling of liquids.
  - e. Stir the liquid before and during cooking. Use extreme care when handling the container or inserting a spoon or other utensil into the container.
3. This oven is for home food preparation only and should only be used for heating, cooking and defrosting food and beverage.

It is not suitable for commercial, laboratory use, or heating therapeutic devices eg. Wheat bags.
4. Never operate the oven whilst any object is caught or jammed between the door and the oven.
5. Do not try to adjust or repair the oven yourself.

It is hazardous for anyone other than a qualified service technician trained by SHARP to carry out any service or repair operation. Especially those which involve the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy are very hazardous.
6. Do not operate the oven if it is not working correctly or damaged until it has been repaired by a qualified service technician trained by SHARP. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to:
  - (1) Door (warped) (2) Hinges and Latches (broken or loosened) (3) Door Seals Sealing Surfaces and oven cavity (buckled or deformed) (4) Burn marks on the door seal faces.
7. Handle with care when removing items from the oven so that the utensil, your clothes or accessories do not touch the safety door latches.
8. Never poke an object, particularly a metal object, through a grille or between the door and the oven while the oven is operating.
9. Never tamper with or deactivate the door safety latches.
10. Always use oven gloves to prevent burns when handling utensils that are in contact with hot food.

Enough heat from the food can transfer through utensils to cause skin burns.
11. Should the power supply cord become damaged, it must be replaced with a special cord supplied by a SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP. And it must be replaced by a qualified service technician trained by SHARP in order to avoid a hazard.
12. If the oven lamp fails please consult your dealer or a qualified service technician trained by SHARP.
13. Avoid steam burns by directing steam away from the face and hands.

Slowly lift the furthest edge of a dish's cover including microwave plastic wrap etc., and carefully open popcorn and oven cooking bags away from the face.
14. Make sure that the power supply cord is undamaged, and that it does not run under the oven or over any hot surfaces or sharp edges.
15. To prevent the turntable from breaking:
  - a. Before cleaning the turntable with water, leave the turntable to cool.
  - b. Do not place anything hot on a cold turntable.
  - c. Do not place anything cold on a hot turntable.
16. Do not place anything on the outer cabinet.
17. Do not store food or any other items inside the oven.
18. Make sure the utensil does not touch the interior walls during cooking.
19. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
20. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
21. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

## SPECIAL NOTES AND WARNING

	DO	DON'T
Eggs, fruits, nuts, seeds, vegetables, sausages and oysters	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Puncture egg yolks and whites and oysters before cooking to prevent "explosion".</li> <li>* Pierce skins of potatoes, apples, squash, hot dogs, sausages and oysters so that steam escapes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cook eggs in shells. This prevents "explosion", which may damage the oven or injure yourself.</li> <li>* Cook hard / soft boiled eggs.</li> <li>* Overcook oysters.</li> <li>* Dry nuts or seeds in shells.</li> </ul>
Popcorn	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Use specially bagged popcorn for the microwave oven.</li> <li>* Listen while popping corn for the popping to slow to 1-2 seconds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pop popcorn in regular brown bags or glass bowls.</li> <li>* Exceed maximum time on popcorn package.</li> </ul>
Baby food	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Transfer baby food to small dish and heat carefully, stirring often. Check for suitable temperature to prevent burns.</li> <li>* Remove the screw cap and teat before warming baby bottles. After warming shake thoroughly. Check for suitable temperature.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Heat disposable bottles.</li> <li>* Overheat baby bottles. Only heat until warm.</li> <li>* Heat bottles with nipples on.</li> <li>* Heat baby food in original jars.</li> </ul>
General	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Food with filling should be cut after heating, to release steam and avoid burns.</li> <li>* Use a deep bowl when cooking liquids or cereals to prevent boiling over.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Heat or cook in closed glass jars or airtight containers.</li> <li>* Deep fat fry food.</li> <li>* Heat or dry wood, herbs, wet papers, clothes or flowers.</li> <li>* Operate the oven without a load (i.e. an absorbing material such as food or water) in the oven cavity.</li> </ul>
Liquids (Beverages)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* For boiling or cooking liquids see WARNING on page E-1 to prevent explosion and delayed eruptive boiling.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Heat for longer than recommended time.</li> </ul>
Canned foods	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Remove food from can.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Heat or cook food while in cans.</li> </ul>
Sausage rolls, Pies, Christmas pudding	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cook for the recommended time. (These foods have high sugar and / or fat contents.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Overcook as they may catch fire.</li> </ul>
Meats	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Use a microwave proof rack or plate to collect drained juices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Place meat directly on the turntable for cooking.</li> </ul>
Utensils	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Check the utensils are suitable for MICROWAVE cooking before you use them.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Use metal utensils for MICROWAVE cooking. Metal reflects microwave energy and may cause an electrical discharge known as arcing.</li> </ul>
Aluminium foil	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Use to shield food to prevent over cooking.</li> <li>* Watch for sparkling, therefore reduce foil and keep clear of cavity walls.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Use too much.</li> <li>* Shield food close to cavity walls. Sparkling can damage the oven.</li> </ul>
Browning dish	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Place a suitable insulator such as a microwave and heat proof dinner plate between the turntable and the browning dish.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Exceed the preheating time recommended by the manufacturer. Excessive preheating can cause the glass turntable to shatter and / or damage internal parts of the oven.</li> </ul>

# INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Remove all packing materials from the oven cavity and the feature sticker from the oven door panel (if available). Check the unit for any damage, such as a misaligned door, damaged door seals around the door or dents inside the oven cavity or on the door. If there is any damage, please do not operate the oven until it has been checked by the SHARP SERVICE CENTRE and repaired, if necessary.
2. Accessories provided
  - 1) Turntable
  - 2) Roller Stay
  - 3) Operation Manual (with Cookbook Section)
3. Place the roller stay in the coupling on the oven floor, then place the turntable on to the roller stay, ensuring it is located firmly. Refer to OVEN DIAGRAM below. NEVER operate the oven without the roller stay and turntable.
4. This oven is designed to be used on a countertop only. It should not be installed in any area where heat and steam are generated, for example, next to a conventional oven unit.  
The oven should be installed so as not to block ventilation openings.  
Allow space of at least 15cm from top of the oven for air ventilation.  
This oven is not designed to be built-in to a wall or cabinet.
5. Neither the manufacturer nor the distributors can accept any liability for damage to the machine or personal injury for failure to observe the correct electrical connecting procedure.  
The A.C. voltage and frequency must correspond to the one indicated on the rating label on the back of the oven.
6. This appliance must be earthed:

## IMPORTANT

The wires in power supply cord are coloured in accordance with the following code:

Green-and-yellow	:	Earth
Blue	:	Neutral
Brown	:	Live

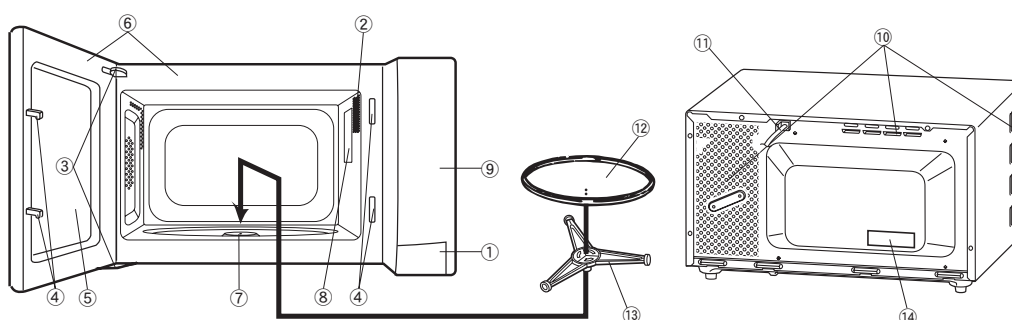
As the colours of the wires in the power supply cord of this appliance may not correspond with the coloured marking identifying the terminals in your plug, proceed as follows:

The wire which is coloured green-and-yellow must be connected to the terminal in the plug which is marked with the letter E or by the earth symbol  $\perp$  or coloured green or green-and-yellow.

The wire which is coloured blue must be connected to the terminal which is marked with the letter N or coloured blue.

The wire which is coloured brown must be connected to the terminal which is marked with the letter L or coloured brown.

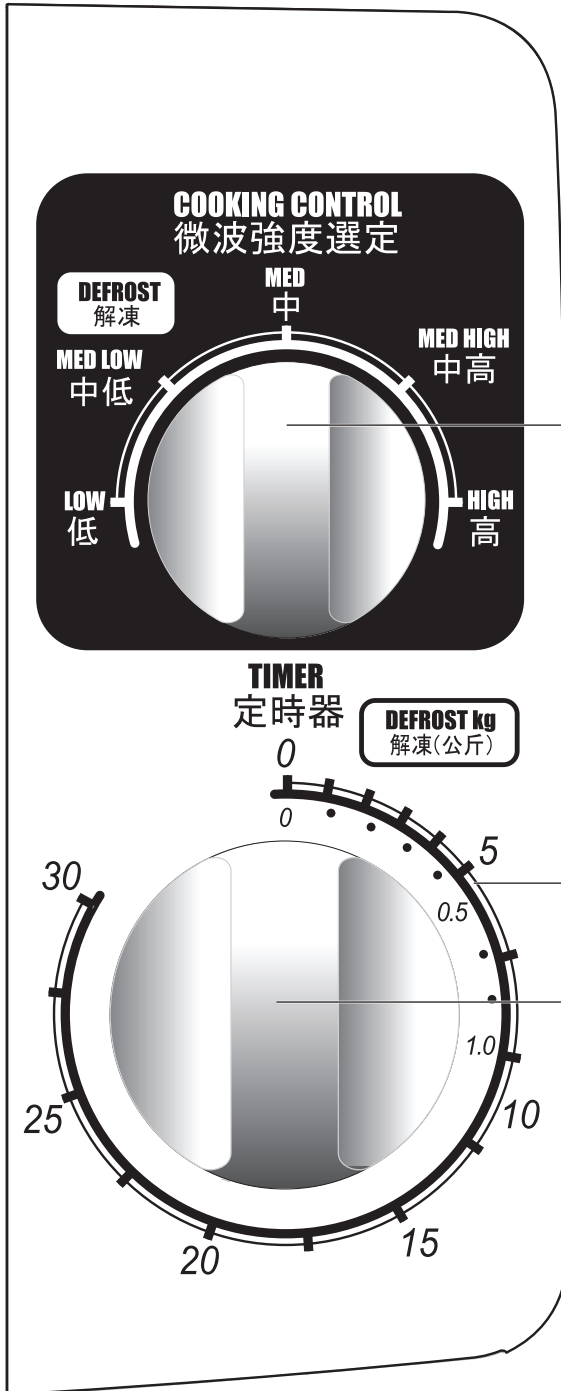
## OVEN DIAGRAM



- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Door open button                | 8. Waveguide cover (Do not remove) |
| 2. Oven lamp                       | 9. Control panel (see page E-4)    |
| 3. Door hinges                     | 10. Ventilation openings           |
| 4. Door safety latches             | 11. Power supply cord              |
| 5. See through door                | 12. Turntable                      |
| 6. Door seals and sealing surfaces | 13. Roller stay                    |
| 7. Coupling                        | 14. Rating label                   |



# CONTROL PANEL



## VARIABLE COOKING CONTROL

There are five power levels. The approximate percentage of microwave power for each setting is:

HIGH	100%
MED HIGH	70%
MED	50%
MED LOW (DEFROST)	30%
LOW	10%

## MEAT DEFROST GUIDE

### TIMER (0-30 minutes)

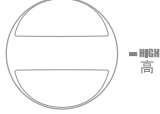


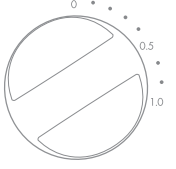
Turn to set cooking time or weight of defrost food.

# MICROWAVE COOKING TECHNIQUES

<b><u>Arrange food carefully</u></b>	Place thickest areas toward outside of dish.
<b><u>Watch cooking time</u></b>	Cook for the shortest amount of time indicated and add more time as needed. Food severely over-cooked can smoke or ignite.
<b><u>Cover foods before cooking</u></b>	Check recipe for suggestions: paper towels, microwave plastic wrap or a lid. Covers prevent spattering and help foods to cook evenly. (Helps keep oven clean)
<b><u>Shield foods</u></b>	Use small pieces of aluminium foil to cover thin areas of meats or poultry in order to avoid overcooking.
<b><u>Stir foods</u></b>	From outside to center of dish once or twice during cooking, if possible.
<b><u>Turn foods</u></b>	Foods such as chicken, hamburgers or steaks should be turned over once during cooking.
<b><u>Rearrange foods</u></b>	Like meatballs halfway through cooking both from top to bottom and from the center of the dish to the outside.
<b><u>Allow standing time</u></b>	After cooking ensure adequate standing time. Remove food from oven and stir if possible. Cover for standing time which allows the food to finish cooking without overcooking.
<b><u>Check for doneness</u></b>	Look for signs indicating that cooking temperature has been reached. Doneness signs include: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Food steams throughout, not just at edge.</li> <li>- Poultry thigh joints move easily.</li> <li>- Pork and poultry show no pinkness.</li> <li>- Fish is opaque and flakes easily with a fork.</li> </ul>
<b><u>Condensation</u></b>	A normal part of microwave cooking. The humidity and moisture in food will influence the amount of moisture in the oven. Generally, covered foods will not cause as much condensation as uncovered foods. Ensure that the ventilation openings are not blocked.
<b><u>Browning dish</u></b>	When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable, roller stay and coupling due to heat stress. The preheating time specified in the dish's instructions must not be exceeded.
<b><u>Microwave safe plastic wrap</u></b>	For cooking food with high fat content, do not bring the wrap in contact with the food as it may melt.
<b><u>Microwave safe plastic cookware</u></b>	Some microwave safe plastic cookware are not suitable for cooking foods with high fat and sugar content.

# OPERATION OF CONTROL PANEL

In the Cookbook section you will find step by step instructions for simple recipes. Basic instructions are mentioned below.

1.	Ensure the timer is set in the "0" position and then plug the oven into a power point.
2.	Push the door open button to open the door.
3.	Place the roller stay on the coupling in the oven and seat the turntable on the roller stay.
4.	Place food on the turntable and close the door securely.
5.	<p><b>COOKING</b> Suppose you want to cook at HIGH for 10 min.</p> <p>Select cooking control setting to HIGH.  → Rotate the TIMER knob to the desired cooking time (10). </p> <hr/> <p><b>DEFROST</b> Suppose you want to defrost 0.5 kg meat.</p> <p>Select cooking control setting to DEFROST (MED LOW).  → Rotate the TIMER knob to the weight of the meat (0.5 kg) as indicated on the scale. </p> <p>The turntable will start to rotate and turn throughout the microwave cooking activity.</p>
6.	The timer will count down to "0". When the timer reaches "0", a signal bell will sound and the oven will automatically turn off. If you wish to stop cooking before the end of the cooking time, turn the timer back to "0" or simply open the door. Everytime the door is opened, the operation of microwave oven will stop immediately.

## NOTE

### GENERAL MICROWAVE COOKING

- Whenever setting the timer for less than 2 minutes turn the timer past 5 minutes and then back to the desired time.
- The oven lamp will light during cooking process.
- The oven door may be opened at any time during the cooking process. If you wish to continue cooking, simply close the door.
- If you wish to alter the power level or cooking time at any time during the operation, just turn the COOKING CONTROL or TIMER to the desired setting.
- BE SURE TO TURN THE TIMER BACK TO "0" AFTER COOKING.

### DEFROST

- The scale of the MEAT DEFROST GUIDE is calibrated for defrosting meat only. Refer to the defrost chart on page E-8 of the cookbook section.
- To defrost other types of food, select the DEFROST (MED LOW) setting and rotate the TIMER knob to the required minutes.





# CARE AND CLEANING

Disconnect the power supply cord before cleaning or leave the door open to inactivate the oven during cleaning.

**CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS** - Keep the oven clean and remove any food deposits, or it could lead to deterioration of the surface. This could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

**Exterior:**

The outside may be cleaned with mild soap and warm water, wipe clean with a damp cloth. Avoid the use of harsh abrasive cleaners. Keep the ventilation openings free of dust.

**Door:**

Wipe the door and window on both sides, the door seals and adjacent parts frequently with a damp cloth to remove any spills or splatters. Do not use abrasive cleaners.

**Control Panel:**

Wipe the panel with a cloth dampened slightly with water only.

Do not scrub or use any sort of chemical cleaners. Avoid the use of excess water.

**CAUTION:**

Take care not to move the timer knob from "0" position during cleaning, or the oven will start as soon as you close the door.

**Interior walls:**

To clean the interior surfaces, wipe with a soft cloth and warm water. After use wipe the waveguide cover in the oven with a soft damp cloth to remove any food splashes. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire. Do not remove the waveguide cover. **DO NOT USE A COMMERCIAL OVEN CLEANER, ABRASIVE OR HARSH CLEANERS AND SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN. NEVER SPRAY OVEN CLEANERS DIRECTLY ONTO ANY PART OF YOUR OVEN.**

Avoid using excess water. After cleaning the oven, ensure any water is removed with a soft cloth.

**Turntable/Roller Stay:**

Wash with mild soapy water and dry thoroughly.

# SERVICE CALL CHECK

Please check the following before calling for service:

Place one cup of water (approx. 250 ml) in a glass measure in the oven and close the door securely.

Set the timer for 1 minute on HIGH.

- A. Does the oven lamp light? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- B. Does the cooling fan work? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
(Put your hand over the rear ventilation openings.)
- C. Does the turntable rotate? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
(The turntable can rotate clockwise or counterclockwise. This is quite normal.)
- D. After one minute, did a signal bell sound? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- E. Is the water inside the oven hot? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

If "NO" is the answer to any of the above questions, please check your wall socket and the fuse in your meter box. If both the wall socket and the fuse are functioning properly, CONTACT YOUR NEAREST SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP.

**NOTE** If you cook the food over 20 minutes on HIGH, the microwave power will be automatically reduced to avoid overheating.

# SPECIFICATIONS

- AC Line Voltage : Refer to the rating label on the back of the oven.
- AC Power Required : 1.22 kW
- Output Power : 800 W\* (IEC test procedure)
- Microwave Frequency : 2450 MHz (Class B/Group 2)\*\*
- Outside Dimensions : 460 mm(W) x 275 mm(H) x 380 mm(D)
- Cavity Dimensions : 319 mm(W) x 211 mm(H) x 336 mm(D)\*\*\*
- Oven Capacity : 22 litre\*\*\*
- Cooking Uniformity : Turntable (ø272mm tray) system
- Weight : Approx. 12 kg

\* This measurement is based on the International Electrotechnical Commission's standardised method for measuring output power.

\*\* This is the classification of ISM (Industrial, Scientific and Medical) equipment described in the International Standard CISPR11.

\*\*\* Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height. Actual capacity for holding food is less.

## Cookware and Utensil Guide

Utensil	Microwave	Steam
Glassware (heat-resistant)	○	○
Ceramic (heat-resistant)	○	○
Pottery, Stoneware	○	○
Metal Cookware, Stainless Steel Cookware	×	×
Straw, Wicker and Wood	Short time	×
Plastic Cookware (microwave-safe only)	Short time	×
Paper Plates/Towel	Short time	×
Plastic Wrap (microwave-safe only)	○	×
Aluminium Foil Paper	Shielding	Shielding
Aluminium Foil Dish	×	×

### NOTE

#### Measure Standard

1 cup	= 250 ml
1 tbsp.	= 15 ml
1 tsp.	= 5 ml
1 tbsp.	= 3 tsp.

## Defrost Chart

Menu	*Defrost Time	Power Level	Instruction	Standing Time
Ground Beef	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, take out defrosted beef. Then turn over and shield the warm portions as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Beef Ribs/ Steaks	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Pork Ribs/ Chops	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Chicken Wings	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	5 to 30 min.
Drumsticks	6 min. per 500 g	MED LOW	Place on a shallow dish. After half the time, separate, rearrange, and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	15 to 30 min.
Whole Chicken	10 min. per 1.0 kg	MED LOW	Place breast side down on a shallow dish. After half the time, turn over and shield as needed. After defrost time, stand covered with foil.	20 to 45 min.

\* Set the timer to the defrost indications **0.5kg** (0.5 kg) or **1kg** (1.0 kg).

### NOTE

- Remove plastic or paper wrap from frozen packaged meat before defrosting. Then place on a shallow dish for defrosting.
- When freezing ground beef, shape it into flat even sizes. (Thickness: below 3 cm)  
For chicken pieces, steaks and chops freeze separately in single flat layer, and if necessary interleave with freezer plastic to separate layers. This will ensure even defrosting.

## Rice Menu Chart

Quantity	Time	Power Level	Method
For 2 persons 150 g rice 240 ml water	15 min.	MED HIGH	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wash rice until water runs clear.</li> <li>Place rice and water into a deep casserole (2ℓ to 3ℓ) and soak for 30 mins.</li> <li>Stir and cook with cover.</li> <li>After cooking, stir lightly and stand for 5 mins with cover.</li> </ul>
For 4 persons 300 g rice 480 ml water	18 min.	MED HIGH	

### NOTE

- Water temperature should be about 20°C at the initial cooking. If it is more or less than 20°C, cooking result may not be ideal.
- The casserole should be put in the center of the turntable to ensure that the casserole is turning well inside the oven.
- Plain rice without any ingredients are instructed here.

# RECIPES

## SOUP

### Shrimp Balls and Straw Mushroom Soup

#### [Ingredients]

230 g	Shrimps
40 g	Pork fat
1 can	Straw mushrooms
few	Spring onions (strips)
few	Sesame oil

#### [Seasonings]

(A)		(B)	
1 tsp	Salt	1 tsp	Salt
1/2 tsp	Monosodium glutamate	1 tbsp	Rice wine
1/2 tsp	Pepper	2 tsp	Mono sodium glutamate
1	Egg white	3 cups	Water
1/2 tsp	Corn flour		

#### [Method]

1. Remove veins from shrimps, drain and chop. Add pork fat and seasonings (A), stir well, to make a thick paste. Use a tablespoon to form shrimp balls. Set aside.
2. Combine seasonings (B) in large casserole. Cover and microwave at HIGH for 7 minutes.
3. Add shrimp balls, straw mushrooms and spring onions. Cover and microwave at HIGH for another 3 to 4 minutes until shrimp balls float. Sprinkle sesame oil in soup and serve.

### Meatballs and Tomato Soup

#### [Ingredients]

150 g	Tomatoes	few	Coriander, chopped
150 g	Ground pork	few	Celery, chopped
2 stalks	Spring onion	few	Sesame oil
2 slices	Ginger		

#### [Seasonings]

(A)		(B)	
1/2 tsp	Salt	1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate	1 stalk	Spring onion
1/2 tsp	Rice wine	1/4 tsp	Pepper
1/2 tsp	Soy sauce	1/4 tsp	Monosodium glutamate
1 tsp	Cornstarch		
1	Egg white		

#### [Method]

1. Finely chop spring onion and ginger. Cut tomatoes into quarters.
2. Mix ground pork with spring onion, ginger and seasonings (A), then add egg white and cornstarch, stir well. Use tablespoon to form meatballs.
3. Microwave 3 cups water and tomatoes in a large, covered bowl at HIGH for 7 minutes. Add meat balls and seasonings (B), cover, microwave at HIGH for another 3 to 4 minutes. Garnish with coriander and celery, sprinkle sesame oil before serving.

### Broccoli and Minced Fish Soup

#### [Ingredients]

300 g	Fish meat
150 g	Broccoli
2 tbsp	Ham, chopped
1 tbsp	Celery, chopped

#### [Seasonings]

(A)		(C)	
1	Egg white	1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Salt	1/4 tsp	Monosodium glutamate
1 tsp	Rice wine		
(B)		1/4 tsp	Pepper
1 stalk	Spring onion		
2 slices	Ginger		
1 tsp	Rice wine		

#### [Method]

1. Remove fish bones and finely chop fish meat. Add in seasonings (A), stir slightly.
2. Rinse broccoli and cut into small pieces. Put it in casserole and add 2 tablespoons of water, then cover and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds.
3. In a casserole put in 3 cups of water and seasonings (B), stir well. Cover and microwave at HIGH for 7 minutes. Add seasonings (C) and broccoli. Microwave at HIGH for another 2 minutes 30 seconds.
4. Stir chopped fish mixture into boiling soup, cover and microwave at HIGH for 1 minute. Garnish with chopped ham and celery.



## MEAT

### Cold Chicken with Chili

[Ingredients]		[Sauce]		[Method]
1 3/5 cups	Jellyfish	3 tbsp	Green onion, chopped	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soak jellyfish in lukewarm water overnight or for 2 to 3 days. Drain.</li> <li>2. Pour hot water over jellyfish and mix with fork or chopsticks. As soon as it shrivels, add cold water, soak for a while, and drain.</li> <li>3. Shred cucumber.</li> <li>4. Cut chicken legs, pierce the skin of each chicken leg with toothpick, and put them in casserole with skin facing down. Add green onion, ginger and wine, cover and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds, let cool and then slice.</li> <li>5. Place ingredients from 2,3 and 4 on plate.</li> <li>6. Pour over mixture of sauce. Mix well before serving.</li> <li>7. Garnish with tomato and parsley.</li> </ol>
1 (50 g)	Cucumber			
230 g	Chicken leg	1 tsp	Ginger, grated	
10 cm	Green onion	4 tbsp	Soy sauce	
3 slices	Ginger	1/2 tsp	Sugar	
1 tbsp	Chinese wine	1 tbsp	Vinegar	
few	Tomato	2 tbsp	Chili sauce	
few	Parsley	2 tbsp	Sesame paste	

### Meatballs with Long Mustard Sauce

[Ingredients]		[Sauce]		[Method]
200 g	Pork, minced	300 ml	Stock	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mix minced pork with all seasonings. Make into balls and cover, microwave at HIGH for 1 minute 30 seconds.</li> <li>2. Cut away long mustard leaves and cut into decorative pieces.</li> <li>3. Soak in 800 ml water and add 2 tsp bicarbonate of soda. Drain.</li> <li>4. Place mustard leaves, ginger and mushrooms in casserole, sprinkle 1 tbsp oil and cover, microwave for around 4 to 5 minutes at HIGH. Stir after half the time.</li> <li>5. Mix together sauce ingredients and cover, microwave at HIGH for 2 minutes.</li> <li>6. Pour sauce over cooked ingredients and serve.</li> </ol>
10	Mushrooms	1/2 tsp	Salt	
2 slices	Ginger	1/2 tsp	Monosodium glutamate	
300 g	Long mustard		Sugar	
1 tbsp	Oil	1/2 tsp	Light soy sauce	
800 ml	Water	1 tsp	Sesame oil	
2 tsp	Bicarbonate of soda	1/2 tsp	Cornflour	
		1 tbsp	Pepper	
		dash		

[Seasonings]	
1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Sesame oil
1 tsp	Cornflour
dash	Pepper

## SEAFOOD

### Stuffed Clams

[Ingredients]		[Method]
8	Clams	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soak clams in salt water to remove sand. Clean clams thoroughly by rubbing shells against each other.</li> <li>2. Place clams in casserole, add 70 ml water, cover and microwave at HIGH for around 3 minutes (or until shells open).</li> <li>3. Mix all other ingredients together and divide into 8 portions.</li> <li>4. Stuff each portion into each empty half-shell of clam.</li> <li>5. Arrange all 16 half-shells on a platter, add 50 ml water and cover, microwave at HIGH for around 3 to 3 minutes 30 seconds. Serve hot.</li> </ol>
40 g	Pork, ground	
1 tsp	Wine	
1 tsp	Soy sauce	
1 tbsp	Green onion, chopped	
1/2	Egg, beaten	
1 1/2 tbsp	Cornflour	
1/4 tsp	Ginger juice	
1/2 tsp	Salt	
1/4 tsp	Sugar	



## Fillet of Sole in Lemon Parsley Butter

### [Ingredients]

1/2 cup	Margarine or butter
2 2/3 tsp	Plain flour
2 2/3 tbsp	Fresh lemon juice
1 tbsp	Chopped parsley
1/4 tsp	Salt
few	Pepper
few	Celery seed
500 g	Sole or flounder fillets, fresh or frozen, thawed

### [Method]

1. Place margarine in rectangular baking dish or 25 cm square casserole. Microwave at HIGH for 1 to 2 minutes until melted. Blend in remaining ingredients except fish fillets to make into butter sauce.
2. Coat both sides of fish fillets with butter sauce. Arrange in the baking dish. Cover with plastic wrap. Microwave at HIGH for 7 to 8 minutes until fish flakes easily in centre with fork.

## Prawns with Chili Peppers

### [Ingredients]

6	Prawns (about 200 g)
2	Green onions
8	Chili peppers
3 tbsp	Wine
1 tbsp	Cornflour
2 slices	Ginger
1 tbsp	Oil

### [Seasonings]

1 1/2 tbsp	Soy sauce
1 tbsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar

### [Method]

1. Clean prawns, slit the back and remove the vein. Cut each into two or three pieces, and place in bowl. Sprinkle with wine and leave to marinate.
2. Cut green onion into 5 cm lengths. Halve chili peppers and remove seeds.
3. Remove prawns from wine, sprinkle with cornflour.
4. Place prawns, green onion, chili pepper and ginger in casserole, add 1 tablespoon oil and stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes. Take out and stir. Add seasonings, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes.
5. Stir, serve hot.

## Steam Whole Fish

### [Ingredients]

1 (300-400 g)	Fish
1 stalk	Spring onion
3 slices	Ginger

### [Seasonings]

2 1/2 tbsp	Chinese wine
1 1/2 tbsp	Soy sauce
1/4 tsp	White pepper
1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Sugar
1 tbsp	Oil
few	Parsley

### [Method]

1. Unscale fish, remove the intestines, clean and drain. Make few slashes on each side of fish.
2. Take half of spring onion, cut into two parts and pat. Chop the remaining spring onion.
3. Place the patted spring onion in plate, add several slices ginger. Place fish on it. Top with mixed seasonings and 2 tablespoons of water. Cover and microwave at MED HIGH for 6 to 8 minutes.
4. Add 1 tablespoon of boiling oil on the fish. Decorate with chopped spring onion and parsley before serve.



## VEGETABLES

### Cold Bean Curd

#### [Ingredients]

1 block	Bean curd
110 g	Ground pork or, ground beef
¼ cup	Onion, chopped

#### [Seasonings]

1 tbsp	Bean paste
1 tbsp	Soy sauce
½ tbsp	Sesame oil
1 ½ tsp	Sugar
50 ml	Water
1 tsp	Cornflour mixed with 2 tsp water

#### [Method]

1. Place bean curd in casserole, microwave at HIGH for 1 minute. Remove and soak in water. Drain and cut into pieces. Arrange on serving plate.
2. Place meat and chopped onion in casserole, cover and microwave at HIGH for 3 minutes. Stir well after half the time, and remove excess oil. Add bean paste, soy sauce, sesame oil, sugar and water, stir well. Cover with the lid, microwave at HIGH for around 3 minutes, stir well after half. Check the color and doneness while cooking.
3. Pour in the cornflour mixture and stir. Uncover and microwave at HIGH for another 40 seconds to 1 minute.
4. Top bean curd with meat mixture. Garnish with lettuce, shredded green onion and cherries.

### Stuffed Potatoes with Mince Meat

#### [Ingredients]

3	Potatoes (about 600 g)
150 g	Onion, minced
100 g	Ground beef
50 g	Green peas
1 tsp	Oil

#### [Seasonings]

1 tsp	Salt
20 g	Butter

#### [Method]

1. Wash potatoes and drain. Pierce the skin of each potato with a fork or skewer to allow steam to escape.
2. Place potatoes on the turntable, microwave at HIGH for 8 to 9 minutes, turn over after half the time. When done, cover with foil and set aside.
3. Place minced onion and 1 teaspoon of oil in casserole, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 to 3 minutes. Stir after half the time. Check the color and doneness while cooking.
4. Stir in ground beef, green peas and salt, cover and microwave at HIGH for 2 minutes. Stir after half the cooking time.
5. Cut out the potatoes from the top, then hollow out potatoes with a spoon.
6. Stuff potatoes with mixture from (4) and cover openings with potato pieces taken out from (5).
7. Glaze thoroughly with butter. Place on a plate and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds to 3 minutes. Serve hot.

### Vegetable Platter

#### [Ingredients]

30 g	Baby bamboo shoots, canned
6	Cherry tomatoes
6	Champignon mushrooms
6	Baby cornshoots, canned
6	Straw mushrooms, canned
230 g	Green vegetable
14	Green asparagus, cut in half
1	Carrot (sliced for decoration)
3 slices	Potato
½ can	Ginko nuts
1 ½ tsp	Salt
800 ml	Vegetable stock
300 ml	Stock mix with
1 ½ tbsp	cornstarch
few	Cooked oil

#### [Method]

1. Clean all the vegetables. Place in casserole with salt and stock and microwave at HIGH for 1 minute 30 seconds to 2 minutes for each kind.
2. Discard the stock each time.
3. Dip tomatoes in boiling water; remove skin.
4. Arrange vegetables colorfully on plate.
5. Heat 300 ml of cornstarch in microwave at HIGH for 2 to 2 minutes 30 seconds until thicken. Pour over vegetables, sprinkle cooked fat oil on top and serve.

**NOTE** Types of vegetables can vary or adjust according to personal taste.





## EGGS

### Chawanmushi (Japanese Steam Eggs)

#### [Ingredients]

7 g	Mushrooms, soaked, cut into halves
60 g	Prawns, shelled and deveined
20 g	Fish cake, cut at an angle
80 g	Chicken breast, cut into cubes
400 ml	Cold dashi soup
4	Eggs
1/2 tbsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Salt
2 tsp	"Mirin" (sweet cooking wine)
1 stalk	Parsley

#### [Method]

1. Blend dashi soup, light soy sauce, salt, Mirin, and eggs; beat lightly.
  2. Arrange chicken cubes, fish cake, mushrooms and prawns into 4 mug-like serving bowls.
  3. Strain beaten mixture from (1) into (2).
  4. Use a teaspoon to scoop excess bubbles from the surface of mixture.
  5. Cover the bowls with aluminium foil, prick a hole in the center and microwave on MED for 7 to 9 minutes.
- NOTE** Make sure that the foil do not touch each other, the turntable or the oven wall.
6. Let it stand for 5 minutes.
  7. Garnish with parsley.

### Poached Eggs

#### [Ingredients]

4	Eggs
few	Oil

#### [Method]

1. Prepare a couple of small deep-bottomed heat resistant cooking dishes (such as small soup bowls). Have the inside of the dishes oiled thinly and break the eggs into one of each dish.
2. To prevent the eggs in the dishes from bursting while they are being heated, prick 2 to 3 holes in the yolks in advance using a toothpick or the like.
3. Place the dishes on the turntable in a circle, cover each of them with a cooking wrap, and microwave on MED LOW for 8 to 10 minutes.

Quantity	Cooking Time (MED LOW Power)
1 Egg	1'30" to 2'30"
2 Eggs	3' to 4'
3 Eggs	5' to 7'

#### [NOTE]

- Be careful not to overheat eggs; they may burst.
- \* The cooking time may vary depending on the size or freshness of the eggs; adjust the cooking time by carefully watching how they are being cooked in the oven.
  - \* When cooking one poached egg, place the dish in the middle of the turntable.

### Scrambled Eggs

#### [Ingredients]

1	Egg
1 tbsp	Milk

#### [Seasonings]

pinch	Salt
pinch	Pepper

#### [Method]

1. Break the egg, put it into a heat-resistant cooking dish together with the milk, salt and pepper, and stir them well enough. Then place the dish in the middle of the turntable of the microwave oven, and cook, uncovered, on microwave HIGH for 40 seconds to 1 minute.
2. Stir the heated egg to small pieces.



---

---

## DESSERTS

---

---

### Almond Bean Curd

---

**[Ingredients]**

2 tbsp	Gelatin
600 ml	Water
200 ml	Milk
3/4 tbsp	Almond extract
few	Canned mixed fruits (with syrup)

**[Method]**

1. Put gelatin into casserole, add 600 ml water, cover and microwave at HIGH for 7 to 9 minutes, and stir until it dissolves completely.
2. Add milk and almond extract and stir well.
3. Pour into bowl, allow to set, and cool in refrigerator.
4. Cut into diamond shapes, garnish with mixed fruits and syrup.

### Steam Raisin Cake

---

**[Ingredients]**

90 g	Flour
3	Eggs
70 g	White sugar
50 g	Raisins

**[Method]**

1. Sift flour well and set aside.
2. Beat egg white in bowl until soft peaks form.
3. Gradually add sugar, continue beating.
4. Combine yolks and beaten egg white.
5. Add flour and stir quickly.
6. Add raisins and stir.
7. Pour the mixture into a well greased mold. Cover with a paper towel and microwave at HIGH for 3 to 4 minutes until the center part is cooked.

### Trifle

---

**[Ingredients]**

1 packet	Port wine jelly crystals
1 1/2 cups	Boiling water
5 1/3 tbsp	Custard powder
375 ml	Milk
1/2 cup	Sugar
1 tsp	Vanilla essence
1 cup	Whipped cream
12	Macaroons
1	Madeira cake
1/2 cup	Sherry wine
few	Strawberries
few	Blueberries

**[Method]**

1. Dissolve jelly crystals in boiling water. Refrigerate until partially set.
2. Blend custard powder with milk; add sugar and vanilla essence. Cook on microwave HIGH for 4 to 6 minutes, stirring twice during cooking. Cool.
3. Fold half the whipped cream into custard.
4. Arrange macaroons and cake in the base of 4 individual serving dishes. Pour half the sherry wine over macaroons and cake. Top with a layer of strawberries, blueberries, jelly and custard.
5. Repeat layers. Chill for 2 to 3 hours.
6. Decorate with remaining whipped cream.





## 警告

重要安全須知：請細心閱讀、並保存好以備日後參考。

1. 為防止爐箱內起火、請注意並遵守下列事項：
  - a. 切勿讓食品烹調過度。
  - b. 烹調食品前、先拆去綁紮包裝紙袋或塑膠袋的金屬線。
  - c. 切勿用微波爐來加熱食油或油炸食品。因為油溫會變得很高而難以控制。
  - d. 使用由塑膠、紙或其他可燃燒物料製造的即棄容器烹調時、應時刻小心注意冒煙或燃燒的現象。
  - e. 烹調中發生冒煙或起火現象時、請不要立刻拉開爐門、應先停止操作及拔掉電源線、或將保險絲或電流斷路器之開關關閉。
  - f. 每次使用後、應先以濕布、再以乾布擦拭噴濺於波導管罩的食物及油垢。積存在微波爐內部的油污可能過熱而引致冒煙或起火。
2. 使用微波爐時、應避免過長時間烹調而引起食物爆破或食物延遲沸騰爆濺。微波爐可以快速加熱食品和飲料、因此您在烹調食物時一定要根據食物的種類和份量、選擇合適的烹調時間和微波功率。如果您無法確定烹調所需時間和微波功率、您可以先選擇低微波功率以及短時間烹調、直到食物充分和均勻加熱為止。請遵守下列事項：
  - a. 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
  - b. 烹調時間切勿過長。
  - c. 加熱液體食物時、一定要用開口容器。
  - d. 烹調後等待最少20秒後才取出食物、以避免液體食物延遲沸騰爆濺。
  - e. 烹調前及烹調中將液體攪拌。盛載食物的器皿、或放匙羹或其他器具於器皿內時、應特別小心處理。
3. 本微波爐僅可作為家庭烹調使用、並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。本微波爐不適合作為商業或實驗室之用、用來加熱治療工具如：小麥包等。
4. 如果微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時、切勿使用微波爐。
5. 請勿試圖自行更改或維修此微波爐。若由未接受過聲寶公司正式訓練之合格技術人員進行任何服務或維修、是非常危險的。尤其是在維修時需要開啟微波爐蓋、可能會導致微波洩漏、造成傷害。
6. 微波爐發生故障時、不可使用微波爐、應請聲寶技術人員加以檢查修理後才繼續使用。請注意爐門必須可以關緊及沒有以下故障：
  - (1) 爐門(彎曲、扭翹)
  - (2) 門鉸和鎖扣(破斷、鬆落)
  - (3) 爐門密封襯墊、襯墊層表面及爐箱內腔(彎曲或變形)
  - (4) 爐門密封襯墊表面有燒焦的痕跡。
7. 小心從微波爐內取出食物、避免器具、衣物或裝飾物觸碰到門鎖扣。
8. 微波爐操作時、切勿用物品、特別是金屬物品刺向爐門表面、以及爐門和微波爐之間的位置。
9. 切勿改造或損壞門鎖扣。
10. 烹調結束後、欲取出爐內食品時、務請戴用烹調手套、以免燙傷；並應小心揭蓋、以免蒸氣灼傷皮膚。
11. 電源線發生破損時、必須更換一條由聲寶認可的維修中心所提供之電源線、並必須由接受過聲寶公司訓練之合格服務技術員更換、以免受到傷害。
12. 如果爐箱內的照明燈發生故障、請聯絡代理商或受過聲寶公司訓練之合格服務技術員。
13. 避免熱蒸氣直接接觸面部和雙手、防止造成面部或雙手被灼傷。在離面部最遠的邊緣、慢慢揭開容器的蓋子、如微波爐用保鮮紙、小心打開爆玉米花的袋子和其他微波烹飪袋、避免開口朝向面部。
14. 確保電源線沒有受損壞、請勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱裝置表面或掛於銳利的物品上。
15. 為防止轉盤受損壞、請遵守下列事項：
  - a. 用水清洗轉盤時、應先待轉盤冷卻。
  - b. 切勿放置任何滾熱的物件於冷卻的轉盤上。
  - c. 切勿放置任何冰冷的物件於熾熱的轉盤上。
16. 請勿將任何物件遮蓋微波爐外殼或放於爐頂上。
17. 請勿使用微波爐作任何貯藏食物或物件用途。
18. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。
19. 務必清楚詳細地對兒童講解一切安全指引及不適當使用此爐的危險性、方可讓兒童於沒有成人監察下自行操作微波爐。
20. 除非得到監護人或負責其安全人士的適當監督或指導、否則、此機器不適合身體官能或心智能力退化者、或缺乏操作經驗和知識的人士(包括兒童)使用。
21. 兒童應受到適當監管、以確保不會以此機器作玩具。



## 特別注意事項及警告

	要求事項	忌諱事項
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和蠔	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 烹調蛋類、蠔等食品時、須於蛋黃、蛋白或蠔表面刺數孔、以免烹調加熱時爆裂。</li> <li>* 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸及蠔等時、戳其皮數孔、讓烹調加熱時內部水蒸氣能冒出。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 烹調或加熱帶殼蛋類。若「爆裂」、可能損壞微波爐或令自己受傷。</li> <li>* 煮雞蛋。</li> <li>* 過度加熱蠔。</li> <li>* 為帶殼果仁或種子類加熱。</li> </ul>
爆玉米花	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 用微波爐爆玉米花時、必須使用微波爐爆玉米花專用袋。</li> <li>* 聽到爆玉米花聲已減慢到1-2秒一次時、應停止繼續烹調、以免過火。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 用普通的爆玉米花袋或玻璃罐來爆玉米花。</li> <li>* 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時、設定的烹調時間過於所需時間。</li> </ul>
嬰兒食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 轉盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中、小心加熱。檢查適當的溫度、以免灼傷。</li> <li>* 直接加熱盛於嬰兒奶瓶中的牛奶時、必須揭去其旋蓋和奶嘴。加熱後、套上奶嘴、充份搖勻、達至適當溫度後、才餵嬰兒食用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 加熱即棄式瓶罐。</li> <li>* 對奶瓶加熱過度、請只加熱至溫熱的程度。</li> <li>* 用帶有奶嘴的奶瓶加熱。</li> <li>* 直接用盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。</li> </ul>
一般食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 烹調有餡料的食品後、請分斷切開、讓蒸氣冒出、以防止餘熱使之繼續烹調。</li> <li>* 加熱湯類飲料時、須用深底容器、以防湯類飲料濺出。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 盛載食品於玻璃罐或密封容器來加熱烹調。</li> <li>* 以微波爐來煎炸食品。</li> <li>* 用微波爐烘烤木頭、草類、濕紙張、衣服或花朵。</li> <li>* 在無負荷狀態下（即在沒有可吸收能量的物品如食物或水）操作微波爐。</li> </ul>
液體(飲料)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 如要煮滾或烹調液體、請參照C-1頁之警告、以免引起爆炸或爆濺。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 超過所建議的烹調時間。</li> </ul>
罐頭食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 把罐頭食品取出及放於容器內才加熱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 把整個罐頭加熱或烹調。</li> </ul>
香腸卷、餡餅、聖誕布丁	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 必須按“烹調指南”中的設定時間加以烹調（這類食物屬高糖份及高脂肪含量的食品）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 烹調過份、以致冒煙起火。</li> </ul>
肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 使用耐熱微波爐用碟或盤、以收集及積聚肉類之汁液。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 直接置肉塊於轉盤上烹調。</li> </ul>
容器	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 使用前先確認該容器能否適用於微波烹調。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 使用金屬容器進行微波烹調。金屬反射微波能引起火花現象。</li> </ul>
鋁箔紙(錫紙)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 用鋁箔紙來包裹食品薄細部份、以免烹調過度。</li> <li>* 注意火花產生。所以儘可能減少使用鋁箔紙、及應與爐之內壁保持距離。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 鋁箔紙的使用過多。</li> <li>* 用鋁箔紙包裹的食品過於靠近爐箱內壁、以致火花產生、或損壞微波爐。</li> </ul>
為食物上色	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 在轉盤和需上色食物間放置合適的隔熱品如：微波耐熱隔離盤。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 超出廠商建議的預熱時間。過長的預熱會導致轉盤碎裂和（或）損壞微波爐內部構件。</li> </ul>



## 安裝事項

- 將微波爐內的包裝物件及爐門之宣傳標貼(若附有)全部拆去、認真檢查是否有損壞之處、必要時進行修理。  
例如：檢查爐門的安裝有否偏差、爐門周圍的密封襯墊有否損壞或微波爐內及爐門上是否有凹痕等。若發現有任何損壞之處、請立刻與聲寶維修中心聯絡，接受維修人員的檢查與修理後、才可使用本微波爐。
- 檢查本微波爐是否帶有下列附件：  
1) 轉盤 2) 轉盤旋轉架 3) 使用說明書(連烹飪手冊專欄)
- 先將轉盤旋轉架置於微波爐的連接器上、然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上、確認其已經穩妥地安放。請參照下面的各部位名稱。切勿於未放置轉盤及其旋轉架時強行使用微波爐。
- 請勿將微波爐安裝在高溫或潮濕的地方、例如焗爐附近。而於安裝微波爐時、亦須注意避免堵塞或掩蓋微波爐的通風口。  
從爐頂以上之空間應有最少十五厘米、以便空氣流通。  
微波爐的設計不適宜嵌入牆壁或櫥櫃內。
- 由於用戶未遵照正確的電源接駁指示而引致微波爐損壞或其他不良後果時、廠方及經銷商概不負責。本微波爐所使用的交流電源的電壓和頻率必須與微波爐背面的標牌所示一致。
- 本微波爐的地線必須接地：

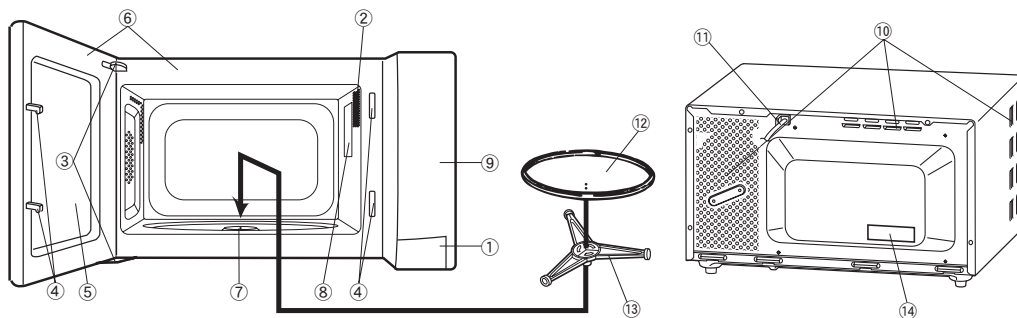
### 重 點

電源線中導線按照以下方式標色：  
 綠黃色：地線  
 藍色：中線  
 褐色：火線

本微波爐電源線中導線的色標可能與閣下所用的插頭(或插座)上的色標不相同、屆時請按以下規則操作：  
 綠黃色的導線必須與以下幾種插頭(插座)之一相接：標有E字母、帶有☐符號、色標為綠色或黃綠色。  
 藍色的導線必須與標有N字母或藍色的插頭(或插座)相接。  
 褐色的導線必須與標有L字母或褐色的插頭(或插座)相接。



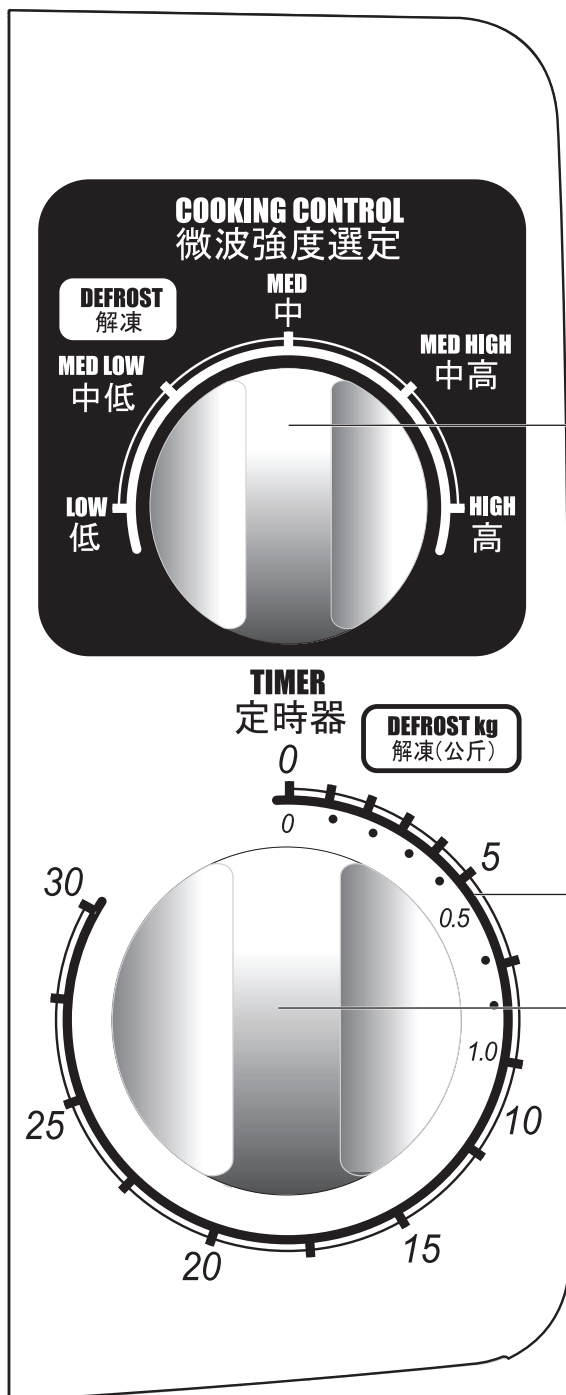
## 各部分名稱



- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 開門掣         | 8. 波導管罩(請不要拆出) |
| 2. 照明燈         | 9. 控制板(請見C-4頁) |
| 3. 門鉸          | 10. 通風口        |
| 4. 門鎖          | 11. 電源線        |
| 5. 裝有透明窗的爐門    | 12. 轉盤         |
| 6. 爐門密封襯墊和襯墊表層 | 13. 轉盤旋轉架      |
| 7. 連接器         | 14. 標籤         |



# 操作面板



## 多段烹調控制

烹調強度共有五種。每種設定的微波強度百分比約為：

高	100%
中高	70%
中	50%
中低 (解凍)	30%
低	10%

## 肉類解凍指南

### 定時器 (0~30分鐘)

旋轉以設定烹調時間或解凍食物的重量。



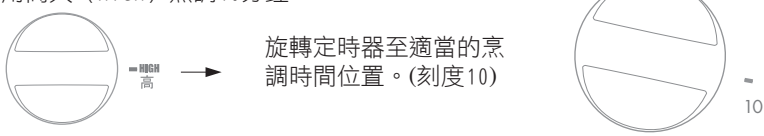
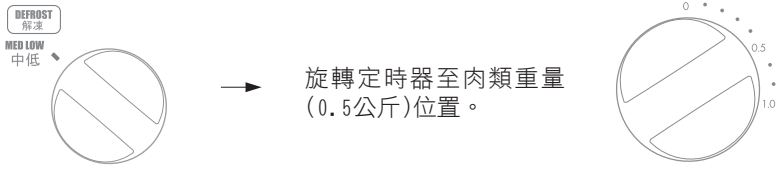
## 微波烹調技巧

<u>食品的放置</u>	較厚向外、較薄向內(中央)。
<u>決定烹調時間</u>	開始時先用較短之烹調時間、然後再根據烹調後的情況而追加時間。 若烹調時間過度、會引起食物燒焦、起火。
<u>食品的覆蓋</u>	參考食譜的指南用耐熱微波爐用保鮮紙、蓋或紙巾而把食品覆蓋好。這樣可以防止汁液飛濺、以及幫助食物均勻烹調。
<u>食品的局部遮蓋</u>	以防止肉塊細薄部份烹調過度、解凍時應用鋁箔紙(錫紙)把這些部份包好。
<u>食品的攪拌</u>	必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。
<u>食品的翻轉</u>	烹調雞腿、漢堡或扒類時、時間過半翻轉之、以達均勻的烹調效果。
<u>食品的重新放置</u>	在烹調中途置換食品的位置、如外圍及中部食品的交流、以及上層和下層的交流、以達均勻烹調的效果。
<u>食品的擱置</u>	烹調之後、應擱置一段適當時間。若有可能、應將食物由爐中取出並攪拌。 擱置時加蓋、可讓食物不致烹調過度。
<u>熟度檢查</u>	烹調後食品之顏色及軟硬、可作為測試其生熟程度、方法如下： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 整個食品是否都有蒸氣冒出、而非只是局部或邊沿。</li> <li>- 家禽關節部是否容易撕開。</li> <li>- 肉塊或家禽已無血可見。</li> <li>- 魚肉色已變、且可用刀叉輕易撕碎。</li> </ul>
<u>濕氣的凝聚</u>	濕氣凝聚是微波爐烹調的正常現象。烹調中、食物內部的水份和濕氣受熱蒸發、使爐箱內的含水量增加。一般來說、加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的濕氣較少。故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。
<u>微波用煎碟</u>	採用煎碟或可加熱之質料用具時、應先用一耐熱絕緣體如陶瓷碟把煎碟與轉盤分隔、以免轉盤、轉盤旋轉架以及聯接器受熱過度而爆裂。而煎碟之預熱時間也不應超過指定的範圍。
<u>微波爐用保鮮紙</u>	烹調多油的食物時、由於保鮮紙有溶化之可能、故不可讓其和食物表面接觸。
<u>微波爐用塑膠廚具</u>	有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。



# 操作方法

各種食譜之烹調方法、將於烹飪書專欄內具體地說明。而一般的基本操作方法則如下：—

1.	檢查確認定時器位於“0”位置、然後將插頭插入電源插座。
2.	按開門掣開啟爐門。
3.	先將轉盤旋轉架套在聯接孔裡、然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上。
4.	將食物擺在轉盤上、然後確實地關閉爐門。
5.	<p><b>烹 調</b> 假定閣下想用高火 (HIGH) 烹調10分鐘。</p> <p>選定所需微波烹調強度為高。</p>  <p>旋轉定時器至適當的烹調時間位置。(刻度10)</p> <hr/> <p><b>解 凍</b> 假定閣下想為0.5公斤的雪藏肉塊解凍。</p> <p>選定解凍 (中低) 的微波強度。</p>  <p>旋轉定時器至肉類重量 (0.5公斤)位置。</p> <p>轉盤開始旋轉、直至微波烹調完畢為止。</p>
6.	烹調剩餘時間遞減、其時間遞減至“0”時、微波爐發出烹調終了的一聲鳴響訊號、同時、微波爐自動停止。如果閣下想在所設定的烹調時間之前停止微波烹調、只要將定時器轉返至“0”位置、或者打開爐門即可。無論何時、爐門一經打開、微波之操作便會立即停止。

## 注意

### 一般微波烹調

- 要設定的烹調時間不超過2分鐘時、請將定時器轉至大於5分鐘的位置、然後再轉回至所需烹調時間位置上。
- 在烹調過程中、照明燈將會點亮。
- 烹調過程中、無論何時、均可打開爐門。如果閣下欲繼續烹調、把爐門關好即可。
- 若在烹調進行中想改變烹調火力或時間、可隨時轉動多段烹調控制或定時器至所希望的設定即可。
- 烹調完畢後、請務必將定時器轉回到“0”位置。

### 解凍烹調

- 在肉類解凍指南上重量的刻度為專用於雪藏肉類的解凍而設。詳情請參考烹飪書專欄第C-8頁之解凍項目一覽表。
- 解凍其他食物時、只需選定解凍 (中低) 之微波強度及旋轉定時器至自選的烹調時間便可。



## 清潔時注意事項

清潔前先拔去電源插頭或在清潔時把爐門打開、以防止微波爐啟動。

**定期清潔微波爐** - 常保持微波爐清潔、清除殘留食物、否則會導致微波爐表面變質、大大減低微波爐的壽命、甚致會造成危險。

### 爐箱外殼：

爐箱外殼請用中性肥皂水來清潔。洗淨後用柔軟的濕布將其清洗並抹乾。清潔時、請勿使用粗粒狀洗滌劑。保持通風口和電源插頭清潔。

### 爐門：

經常用濕布抹拭爐門、透明窗兩面、爐門襯墊、襯墊表層及其四週、以清除油膩和渣滓等。不要使用顆粒狀洗滌劑。

### 操作面板：

用一微濕軟布抹拭軟鍵控制板。不要使用顆粒狀洗滌劑。

### 注意：

清潔時請小心勿使定時器旋鈕離開“0”的位置、否則一關閉爐門即會開始烹調。

### 爐箱內壁：

為確保衛生、應用溫水軟布來清潔內壁。使用完畢後、以微濕軟布擦拭波導管罩、以去除食物渣滓。微波爐內積聚的食物殘渣可能會過熱並冒煙或燃燒起來。切勿使用化學烤箱去污劑、研磨去污劑或粗粒狀洗滌劑洗刷微波爐。切勿向微波爐的任何部份、直接噴射微波爐清潔劑。應注意避免用過多的水清潔。而清潔之後、必須用布把水份抹乾。

### 轉盤及轉盤旋轉架：

請用中性肥皂水來清洗、並徹底抹乾。

## 維修前的檢查事項

在維修之前請先作以下檢查：

將一杯水(約250毫升)放置於轉盤上、並把爐門關妥。將定時器設定以高火烹調1分鐘。

- |                           |        |        |
|---------------------------|--------|--------|
| A. 照明燈是否點亮？               | 是_____ | 否_____ |
| B. 通風扇是否轉動？(將手放在後方的通風口試探) | 是_____ | 否_____ |
| C. 轉盤是否旋轉？(轉盤可以順時針或逆時針旋轉) | 是_____ | 否_____ |
| D. 1分鐘後、是否發出訊號鈴聲？         | 是_____ | 否_____ |
| E. 水是否已經變熱？               | 是_____ | 否_____ |

如果以上問題有一為“否”、請檢查電源插座及保險絲。

檢查後、如果電源插座及保險絲均未出現毛病、而微波爐仍有問題、請立刻與就近聲寶所指定的維修中心聯絡。

### 注意

如果在高火之狀態下烹調時間超過20分鐘、微波功率會自動降低以避免過熱。

## 規格

- 交流電壓：請參考微波爐背面標籤所示。
- 電力消耗：1.22千瓦
- 輸出功率：800瓦\* (IEC測試程序)
- 微波頻率：2450MHz (乙類/第二組)\*\*
- 外型尺寸：460毫米(闊) × 275毫米(高) × 380毫米(深)
- 爐箱尺寸：319毫米(闊) × 211毫米(高) × 336毫米(深)\*\*\*
- 微波爐容量：22公升\*\*\*
- 烹調均勻度：轉盤系統(轉盤直徑為272毫米)
- 重量：約12千克

\* 此規格是以國際電工委員會(IEC)為標準。

\*\* 此是以國際標準(International Standard) CISPR11中對工業、科技及醫學(ISM)儀器的分類。

\*\*\* 微波爐的內部容量是根據最大闊度、深度和高度而計算的。實際存放食品的容量稍少於此值。



## 烹調器具指南

器具	微波	蒸
玻璃(耐熱)	○	○
陶瓷(耐熱)	○	○
瓷器、石器	○	○
金屬廚具、不銹廚具	×	×
竹籬、藤器及木器	短時間	×
塑膠廚具(微波耐用)	短時間	×
紙碟、紙巾	短時間	×
保鮮紙(微波耐用)	○	×
鋁箔紙(錫紙)	局部遮蓋	局部遮蓋
鋁/錫質盤	×	×

### 注意

#### 量度標準

1杯	= 250毫升
1湯匙	= 15毫升
1茶匙	= 5毫升
1湯匙	= 3茶匙

## 解凍項目一覽表

項目	*解凍時間	烹調火力	方法	擱置時間
免治牛肉	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途應取出已溶解的部位、而微溫部份則用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
牛骨排/牛扒	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開牛骨排/牛扒、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
豬骨排/豬扒	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開豬骨排/豬扒、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
雞翼	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開雞翼、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
雞下脾	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開雞下脾、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	15~30分鐘
雞(全隻)	每1千克10分鐘	中低火	把雞胸向下放於淺碟上。 中途翻轉一次、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	20~45分鐘

\* 將定時器調到 **0.5分** 或 **1分** 的指示上。

### 注意

- 在解凍之前、除去冷凍肉類之塑膠或紙包裝、之後放於耐熱微波爐用淺碟上進行解凍。
- 當雪藏免治牛肉時、應儘量把牛肉鋪平至一層。(厚度：不超過3厘米)  
而雪藏雞肉、牛扒或豬扒時、也應分開而以單層式貯藏為佳。若需多層重疊、可用雪藏膠袋把層面分開、這樣當解凍時、效果便會理想及容易。

## 米飯烹調指南

份量	烹調時間	烹調火力	作法
2人用 150克米 240毫升水	15 分鐘	中高火	<ul style="list-style-type: none"> <li>將米淘洗乾淨。</li> <li>將米和水共盛於一深底容器(約2至3公升)、浸泡30分鐘。</li> <li>攪拌均勻後、加蓋進行烹調。</li> <li>烹調完畢後、輕輕攪拌、加蓋擱置5分鐘。</li> </ul>
4人用 300克米 480毫升水	18 分鐘	中高火	

### 注意

- 烹調開始時的用水溫度以約20°C為標準。倘若烹調用水的溫度高於或低於20°C時、烹調的效果便不會很理想。
- 為了使容器在爐箱內順利地旋轉、必須將容器放在轉盤中心位置上。
- 在此所說明的烹調方法為不加入其他材料的米飯。

# 食譜

## 湯類

### 鮮菇蝦丸湯

#### 〔材料〕

蝦230克、肥肉40克、草菇1罐、蔥適量、麻油適量

#### 〔調味料〕

(A)

鹽1茶匙、  
味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
蛋白1隻、生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

(B)

鹽1茶匙、米酒1湯匙、  
味精2茶匙、水3杯

#### 〔作法〕

1. 蝦去腸、瀝乾水份後剁成茸、加肥肉及調味料(A)、拌成蝦膠、以湯匙做成蝦丸。
2. 於一較深的耐熱容器內放入調味料(B)、附蓋用微波高火加熱7分鐘。
3. 加入蝦丸、草菇及蔥、附蓋加熱3~4分鐘、直至蝦丸浮起。吃時以麻油調味便可。

### 蕃茄肉丸湯

#### 〔材料〕

蕃茄150克、免治豬肉150克、  
蔥2條、薑2片、茺茜(切碎)少許、  
芹菜(切碎)少許、麻油適量

#### 〔調味料〕

(A)

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、  
米酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
醬油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
生粉1茶匙、蛋白1隻

(B)

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、蔥1條、  
胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、  
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙

#### 〔作法〕

1. 把蔥及薑切碎。把蕃茄切塊。
2. 將免治豬肉、蔥、薑和調味料(A)攪勻、再加入蛋白及生粉調勻。用湯匙做成肉丸。
3. 於一較深的耐熱容器中加水3杯和蕃茄、附耐熱蓋後用微波高火加熱7分鐘、加入肉丸及調味料(B)拌勻、附蓋加熱3~4分鐘。飾以茺茜及芹菜。食用時、加入麻油調味。

### 魚茸西蘭花羹

#### 〔材料〕

魚肉300克、西蘭花150克、火腿(切碎)2湯匙、  
芹菜(切碎)1湯匙

#### 〔調味料〕

(A)

蛋白1隻、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
米酒1茶匙

(C)

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、  
胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙

(B)

米酒1茶匙、  
蔥1條、薑2片

#### 〔作法〕

1. 魚去骨並切成茸、加入調味料(A)拌勻。
2. 洗淨西蘭花、並切小朵。放其於較深的耐熱容器之內、加水2湯匙、附耐熱蓋用微波高火加熱2分30秒鐘。
3. 於較深耐熱容器內加入水3杯及調味料(B)拌勻、附蓋用微波高火加熱7分鐘。加入調味料(C)及西蘭花、附蓋用微波高火再加熱2分30秒鐘。
4. 將魚茸加入湯內攪勻、附蓋後用微波高火加熱1分鐘。取出、撒上火腿碎和芹菜碎即成。



## 肉類

### 雞絲海蜇皮

#### 〔材料〕

海蜇皮 $1\frac{3}{5}$ 杯、  
青瓜1條(約50克)、  
雞腿肉230克、  
蔥10厘米(切末)、  
薑3片、酒1湯匙、  
蕃茄少許(裝飾)、  
芫茜少許(裝飾)

#### 〔醬汁料〕

切碎蔥末3湯匙、  
切碎薑末1茶匙、  
醬油4湯匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
醋1湯匙、辣醬2湯匙、  
芝麻醬2湯匙

#### 〔作法〕

1. 可用溫水浸泡海蜇皮過夜或2~3天、瀝乾切絲。
2. 注入熱水、用叉或筷子攪動、直至其變曲、立即加冷水浸其片刻、撈起瀝乾待用。
3. 青瓜切絲。
4. 雞腿肉塊較厚處用刀切開、用牙籤或竹籤於其表皮紮數孔。然後、使其整塊的雞皮面朝下放置於較深的耐熱容器之中、加入蔥、薑及酒、附耐熱蓋後用微波高火加熱2分30秒鐘。附蓋擱置、直至完全冷後、切其為絲。
5. 將2.、3.及4. 適當擺設於一菜盤中。
6. 澆上拌勻的醬汁料。食用時攪勻即可。
7. 用蕃茄和芫茜裝飾點綴之。

### 長芥菜肉丸子

#### 〔材料〕

瘦肉200克、  
冬菇10隻、薑2片、  
長芥菜300克、  
油1湯匙、水800毫升、  
蘇打粉2茶匙

#### 〔調味料〕

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、  
生抽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
生粉1茶匙、  
胡椒粉少許

#### 〔作法〕

1. 把瘦肉與調味料混合、擠壓成丸子、附蓋後以微波高火加熱1分30秒鐘。
2. 除去長芥菜葉、切成塊狀。
3. 注入800毫升水、加2茶匙蘇打粉、使之浸泡之後瀝乾。
4. 芥菜、薑和冬菇放入深盤、澆上1湯匙油、附蓋後用微波高火加熱約4~5分鐘。中途攪拌均勻。
5. 把醬汁料拌勻、加蓋後用微波高火加熱2分鐘。
6. 淋於食送料上便可食用。

#### 〔醬汁料〕

原湯300毫升、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、生抽1茶匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
生粉1湯匙、胡椒粉少許

## 海鮮類

### 釀蜆

#### 〔材料〕

蜆8隻、免治豬肉40克、  
酒1茶匙、醬油1茶匙、  
蔥粒1湯匙、雞蛋 $\frac{1}{2}$ 隻(打好)、  
生粉 $1\frac{1}{2}$ 湯匙、薑汁 $\frac{1}{4}$ 茶匙、  
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙

#### 〔作法〕

1. 浸蜆於鹽水、以清洗其泥沙、讓其貝殼相互洗擦、以至完全洗淨。
2. 置蜆於一耐熱容器內加水70毫升、附耐熱蓋後用微波高火加熱約3分鐘(或直至蜆貝殼張開)。
3. 將其餘材料混合拌勻、分為8等份。
4. 將各份分別填入空的蜆貝殼之中。
5. 將這16半蜆殼擺設於一耐熱大淺盤中、加水50毫升、附耐熱蓋後用微波高火加熱若3~3分30秒鐘。取出、趁熱食用為佳。







## 檸汁魚

### 〔材料〕

人造牛油或牛油 $\frac{1}{2}$ 杯、麵粉 $\frac{2}{3}$ 茶匙、新鮮檸檬汁 $\frac{2}{3}$ 湯匙、切碎芫茜1湯匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉少許、芹菜籽少許、鱈魚或比目魚片500克(新鮮或解凍)

### 〔作法〕

1. 把人造牛油置於長方形烤盤或25厘米的方形烤鍋內。用微波高火加熱1~2分鐘使其溶化、除魚以外、加入其他的材料混合攪勻成牛油醬。
2. 將牛油醬塗於鱈魚兩面、排列於燒盤上、包上保鮮紙、用微波高火加熱7~8分鐘、直至魚中央用叉能簡單分開為止。

## 宮保明蝦

### 〔材料〕

大蝦6隻(約200克)、蔥2條、辣椒8隻、酒3湯匙、生粉1湯匙、薑2片、油1湯匙

### 〔調味料〕

醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙、醋1湯匙、糖1湯匙

### 〔作法〕

1. 把蝦去腸。保留其殼尾、每隻切成2~3段。置其於一菜盤內、注酒於其上浸泡之。
2. 蔥切5厘米段、辣椒切半去籽。
3. 取出浸在酒中之蝦、然後粘上生粉。
4. 置蝦塊、蔥、辣椒以及薑於一較深的耐熱容器內、加入油1湯匙充分拌勻之、附耐熱蓋後用微波高火加熱2分鐘。之後、取出攪拌。加入調味料、充分拌勻。附蓋後用微波高火加熱2分鐘。
5. 取出攪拌。趁熱食用為佳。

## 清蒸魚

### 〔材料〕

魚1條(300~400克)、蔥1條、薑3片

### 〔調味料〕

酒 $\frac{2}{3}$ 湯匙、醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙、白胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、油1湯匙、芫茜少許

### 〔作法〕

1. 刮去魚鱗、除去內臟、洗淨後、抹乾其水份、用刀於魚身兩側剗數處。
2. 把蔥切為兩條、把其中一條切半拍平、另一條則切粒。
3. 將拍平的兩節蔥置於一耐熱碟上、再放數片薑片。然後、置魚於其上。把攪勻調味料淋於魚身、加水2湯匙、附耐熱蓋(或覆上保鮮紙)、用微波中高火加熱6~8分鐘。
4. 加入熱的油1湯匙並澆於魚身上。食用時撒上蔥粒和芫茜即可。



## 蔬菜類

### 凉拌豆腐

#### 〔材料〕

豆腐1塊(4磚)、免治豬肉或牛肉110克、  
洋蔥粒 $\frac{1}{4}$ 杯

#### 〔調味料〕

豆瓣醬1湯匙、醬油1湯匙、  
麻油 $\frac{1}{2}$ 湯匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、  
水50毫升、生粉1茶匙加水2茶匙調勻

#### 〔作法〕

1. 置豆腐於耐熱容器內、用微波高火加熱1分鐘。取出用水浸漂。撈起瀝乾、切塊、置於盤中。
2. 將肉和蔥盛入一耐熱容器內拌勻、附耐熱蓋後用微波高火加熱3分鐘。時間至半時、攪拌一次。倒去溢出的汁液、然後、加豆瓣醬、醬油、麻油、糖及水於其中、充分拌勻。附蓋後用微波高火再加熱約3分鐘。時間至半時、攪拌一次。烹調過程中、觀察其生熟程度。
3. 將生粉水注入其中、攪拌之、不附蓋用微波高火再加熱40秒~1分鐘。
4. 煮好後澆於豆腐上。然後用生菜、蔥絲及車厘子加以擺設修飾即可。

### 肉餡馬鈴薯

#### 〔材料〕

馬鈴薯3個(大約600克)、  
洋蔥粒150克、  
免治豬肉100克、  
豌豆50克、油1茶匙

#### 〔調味料〕

鹽1茶匙、牛油20克

#### 〔作法〕

1. 洗淨馬鈴薯、擦乾其表面。用叉或針於其表皮刺數孔、以讓蒸氣溢出。
2. 置馬鈴薯於轉盤、用微波高火加熱8~9分鐘。加熱時間過半時、將其翻轉。完成後、用鋁箔紙包裹、擱置待用。
3. 取一較深的耐熱容器、加入洋蔥粒和1茶匙油拌勻之、附耐熱蓋後用微波高火加熱2分鐘。中途攪拌一次。烹調過程中、觀察其生熟程度。
4. 加入免治豬肉、豌豆和鹽、拌勻之、附蓋後用微波高火加熱2分鐘。加熱時間過半時、攪拌一次。
5. 把馬鈴薯頂端切開、挖空其內部。
6. 將炒好的肉餡填入其中、再將從(5)所挖出之馬鈴薯蓋封。
7. 於馬鈴薯表面塗滿牛油。置其於一耐熱淺盤中、用微波高火再加熱2分30秒~3分鐘。取出趁熱食用為佳。

### 燴素菜盤

#### 〔材料〕

罐頭小竹筍30克、小蕃茄6個、  
磨菇6個、罐頭小玉米筍6條、  
罐頭草菇6隻、青菜230克、  
綠蘆筍14隻(切半)、  
胡蘿蔔1個(切片裝飾用)、  
馬鈴薯3片、白果 $\frac{1}{2}$ 罐、  
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、煮菜用上湯800毫升、  
上湯300毫升攪入生粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙、  
熟油適量

#### 〔作法〕

1. 蔬菜洗淨放入爐內加鹽及上湯、分別用微波高火加熱1分30秒~2分鐘。
2. 每次煮完的上湯都倒掉。
3. 將蕃茄泡在沸水中、去皮。
4. 將各種蔬菜在盤中排成七彩形狀。
5. 將已混有生粉的上湯、用微波高火加熱2~2分30秒鐘直至適量的程度、然後便可倒在蔬菜上。淋上熟油即可食用。

**注意** 可以隨意添加蔬菜種類。





## 雞蛋類

### 日式蛋羹

#### 〔材料〕

蘑菇7克(浸軟切半)、大蝦60克(去殼、去腸)、  
魚餅20克(斜切)、雞胸肉80克(切丁)、  
冷原湯400毫升、雞蛋4隻、生抽 $1/2$ 湯匙、  
鹽 $1/2$ 茶匙、甜米酒2茶匙、芫茜1棵

#### 〔作法〕

1. 將原湯、生抽、鹽、甜米酒和雞蛋混合均在一起、輕輕攪勻。
2. 將雞丁、魚餅、蘑菇和大蝦混合放入4隻碗內。
3. 將篩過的混合料(1)注入作好的材料(2)中。
4. 用茶匙取去混合料表面上的泡沫。
5. 用鋁箔封住碗、在中心刺一個孔。用微波中火加熱7~9分鐘。

**注意** 確認鋁箔沒有與轉盤或爐壁接觸。

6. 擱置5分鐘。
7. 飾以芫茜。

### 荷包蛋

#### 〔材料〕

雞蛋4隻、油少量(塗抹用)

#### 〔作法〕

1. 取數個小而深的耐熱容器(例如盛湯用小盤之類的容器等)、薄抹油於其內壁、然後、於每個容器中分別打入一隻雞蛋。
2. 用竹籤於蛋黃處弄破2~3個小孔、以防其受熱膨脹而噴濺。
3. 將打有雞蛋的容器、圍一圓周於轉盤之上、覆蓋上保鮮紙、用微波中低火加熱8~10分鐘即成。

數量	烹調時間(微波中低火)
1 隻	1' 30" ~ 2' 30"
2 隻	3' ~ 4'
3 隻	5' ~ 7'

**注意** 請注意避免過熱、以免引起噴濺。

- ※ 另外、因雞蛋大小鮮嫩程度而異、烹調所需時間有所變化。因此、在加熱過程中、請適當地觀察烹調情況。
- ※ 烹調1隻荷包蛋時、置其於轉盤之中央。

### 炒蛋

#### 〔材料〕

雞蛋1隻、牛奶1湯匙

#### 〔調味料〕

鹽少量、胡椒粉少量

#### 〔作法〕

1. 打蛋於一耐熱烹調杯內、加入牛奶、鹽和胡椒粉、充份拌勻之。置其於微波爐轉盤中、不附蓋用微波高火加熱40秒~1分鐘。
2. 之後、攪拌弄碎。





## 甜品類

### 杏仁豆腐

#### 〔材料〕

魚膠粉2湯匙、水600毫升、  
杏仁香精 $\frac{1}{4}$ 湯匙、牛奶200毫升、  
罐裝雜果(連糖汁)適量

#### 〔作法〕

1. 把魚膠粉盛入一較深的耐熱容器中、注水600毫升、附耐熱蓋後用微波高火加熱7~9分鐘。待其完全溶解。之後、取出攪拌之。
2. 加入杏仁香精和牛奶、充分攪拌之。
3. 盛其於一大碗、再放入雪櫃內待成形冷卻。
4. 取出切其為鑽石形。加以雜果及糖汁便可。

### 蒸葡萄乾蛋糕

#### 〔材料〕

麵粉90克、雞蛋3隻、  
白糖70克、葡萄乾50克

#### 〔作法〕

1. 把麵粉篩好、擱置一邊備用。
2. 取一較大的容器、於其中攪拌蛋白直至成形。
3. 逐漸加糖於其中、攪勻之。
4. 將蛋黃加入、攪拌至發泡狀態。
5. 篩好的麵粉加入其中、與調好的蛋液快速攪勻。
6. 加入葡萄乾、攪勻。
7. 取圓形或四邊形的耐熱點心烘烤容器、於其內側塗上薄油層。然後、注入調好的麵粉混合料、弄平其表面。覆蓋一紙巾、用微波高火加熱3~4分鐘真至中央部份熟透。

### 紅彩變幻

#### 〔材料〕

砵酒晶粒1包、熱水 $1\frac{1}{2}$ 杯、  
吉士粉 $5\frac{1}{3}$ 湯匙、牛奶375毫升、  
砂糖 $\frac{1}{2}$ 杯、呢拿香精1茶匙、  
打泡忌廉1杯、杏仁餅乾12塊、  
葡萄酒蛋糕1個、雪利酒 $\frac{1}{2}$ 杯、  
草莓及青莓適量

#### 〔作法〕

1. 用熱水把砵酒晶粒溶化。之後冷卻至半凝結狀態。
2. 吉士粉和牛奶攪勻、加入砂糖、香精、用微波高火加熱4~6分鐘。加熱途中攪拌2次、之後待冷卻。
3. 把一半之打泡忌廉鋪於其上。
4. 把杏仁餅乾和蛋糕放入4個盛器內、注上 $\frac{1}{2}$ 雪利酒、把草莓和青莓夾層放入以上混合物。
5. 重疊成層、冷卻2~3小時。
6. 把剩餘的打泡忌廉點綴表面。

# AMARAN

## ARAHAN-ARAHAN KESELAMATAN YANG PENTING: BACA DENGAN BETUL DAN SIMPAN UNTUK RUJUKAN MASA HADAPAN.

1. Untuk mengurangkan risiko kebakaran di ruang ketuhar:
  - a. Jangan masak melampaui masa.
  - b. Tanggalkan ikatan wayar dari kertas atau beg plastik sebelum memasukkan beg ke dalam ketuhar.
  - c. Jangan panaskan minyak atau lemak untuk menggoreng. Suhu minyak tidak dapat dikawal.
  - d. Periksa ketuhar untuk tanda-tanda asap atau kebakaran dari masa ke semasa apabila makanan dipanaskan di dalam bekas boleh buang yang diperbuat daripada plastik, kertas atau bahan-bahan mudah terbakar yang lain.
  - e. Jika bahan-bahan di dalam ketuhar tumpah, atau jika asap terhasil, pastikan pintu ketuhar tertutup, matikan ketuhar, dan putuskan sambungan plag kuasa, ataupun matikan kuasa di fius atau panel pemutus litar.
  - f. Selepas digunakan, lap penutup hala gelombang dengan kain lembap, diikuti dengan kain kering untuk menanggalkan sebarang kesan limpahan makanan dan minyak. Minyak yang berlapisan mungkin akan menjadi panas dan berasap atau menyebabkan kebakaran.
2. Untuk mengurangkan risiko letupan atau didihan letusan tertangguh semasa memegang bekas itu. Ketuhar gelombang mikro anda berupaya memanaskan makanan dan minuman dengan cepat. Oleh itu, amat penting untuk anda memilih masa memasak dan tahap kuasa yang sesuai untuk jenis dan kuantiti makanan yang akan dipanaskan. Jika anda tidak pasti tentang masa dan tahap kuasa yang diperlukan, mulakan dengan masa dan tahap kuasa yang rendah sehinggalah makanan dipanaskan dengan rata.

Di samping itu:

  - a. Jangan letakkan sebarang bekas bertutup di dalam ketuhar. Botol bayi yang mempunyai penutup berskru atau puting susu adalah dianggap sebagai bekas bertutup.
  - b. Jangan gunakan melebihi jumlah masa.
  - c. Semasa mendidihkan cecair di dalam ketuhar, gunakan bekas yang mempunyai mulut yang luas.
  - d. Biarkan sekurang-kurangnya 20 saat selepas habis memasak bagi mengelakkan letusan didihan cecair terkemudian.
  - e. Kacau cecair sebelum dan semasa memasak. Berwaspada semasa memegang bekas atau memasukkan sudu atau perkakas lain ke dalam bekas.
3. Ketuhar ini hanya untuk kegunaan di rumah sahaja dan digunakan untuk memanaskan, memasak dan mencairkan makanan dan minuman. Ketuhar ini tidak sesuai untuk penggunaan komersial, di makmal, atau untuk memanaskan peranti-peranti terapi pemanasan, seperti "wheat bag".
4. Jangan gunakan ketuhar sekiranya sebarang alat tersekat di antara pintu ketuhar dengan ketuhar.
5. Jangan cuba mengubah atau membaiki pulih ketuhar dengan sendiri.

Lanya berbahaya kepada sesiapa juga melainkan juruteknik servis bertauliah yang telah dilatih oleh SHARP bagi melaksanakan sebarang operasi servis atau baik pulih. HI-hal yang melibatkan penanggalan penutup yang memberi perlindungan daripada pendedahan kepada tenaga gelombang mikro terutamanya adalah amat berbahaya.
6. Jangan gunakan ketuhar sekiranya ia tidak berfungsi atau rosak sehingga telah diperbaiki oleh juruteknik servis yang bertauliah yang dilatih oleh SHARP. Pintu ketuhar harus sentiasa boleh ditutup rapi dan pastikan tidak ada sebarang kerosakan pada:
  - (1) Pintu (menggeleding) (2) Engsel dan Selak (samada pecah atau longgar) (3) Penedap pintu, permukaan mengedap dan ruang dalam ketuhar (menggeleding atau berubah bentuk) (4) Tanda-tanda lecur pada permukaan penedap pintu.
7. Berhati-hati apabila mengeluarkan barangan dari ketuhar agar perkakas, pakaian atau aksesori anda tidak menyentuh selak pintu keselamatan.
8. Jangan sekali-kali menjolok objek, terutamanya objek logam, melalui gril atau di antara pintu dan ketuhar semasa oven sedang beroperasi.
9. Jangan sekali-kali mengubah atau menyahaktifkan kancing keselamatan pintu.
10. Sentiasa gunakan sarung tangan ketuhar untuk mengelakkan daripada melecur semasa memegang alat-alat yang bersentuhan dengan makanan panas. Haba daripada makanan yang panas boleh berpindah melalui alat itu dan menyebabkan kulit anda melecur.
11. Sekiranya kord bekalan kuasa rosak, kord itu mestilah digantikan dengan kord istimewa yang dibekalkan oleh PUSAT SERVIS YANG DILULUSKAN OLEH SHARP. Dan kord itu mestilah digantikan oleh seorang juruteknik servis yang bertauliah yang dilatih oleh SHARP untuk mengelakkan bahaya.
12. Sekiranya lampu ketuhar rosak, sila hubungi wakil jurujual anda atau juruteknik servis yang bertauliah yang dilatih oleh SHARP.
13. Elakkan kelecuman diakibatkan stim dengan menghalakan stim jauh daripada muka dan tangan. Dengan perlahan, angkat penjuror jauh penutup bekas termasuklah pembalut plastik gelombang mikro dll., dan buka beg popcorn dan beg pemasak ketuhar dengan berhati-hati jauh dari muka anda.
14. Pastikan wayar elektrik tidak rosak dan tidak berada di bawah ketuhar atau di atas sebarang permukaan panas atau penjuror tajam.
15. Untuk mengelakkan piring putar daripada pecah:
  - a. Biarkannya sejuk sebelum dibersihkan dengan air.
  - b. Jangan letakkan apa-apa yang panas di atas pemutar piring yang sejuk.
  - c. Jangan letakkan apa-apa yang sejuk di atas pemutar piring yang panas.
16. Jangan letakkan sebarang benda di atas kabinet luar.
17. Jangan simpan sebarang makanan atau benda di dalam ketuhar.
18. Pastikan perkakas yang digunakan semasa memasak tidak menyentuh permukaan dinding dalam ketuhar.
19. Hanya benarkan kanak-kanak menggunakan ketuhar tanpa pengawasan setelah diterangkan peraturan-peraturan penggunaan dengan mencukupi supaya mereka dapat menggunakan ketuhar dengan selamat dan memahami bahaya-bahaya penyalahgunaan.
20. Perkakas ini bukan untuk digunakan oleh orang (termasuk kanak-kanak) yang kurang upaya dari segi fizikal, deria atau mental atau tiada pengalaman dan pengetahuan, kecuali mereka telah diberikan arahan atau pengawasan berhubung dengan penggunaan perkakas oleh orang yang bertanggungjawab ke atas keselamatan mereka.
21. Kanak-kanak mesti diawasi untuk memastikan mereka tidak bermain dengan perkakas.

## PERHATIAN KHAS DAN AMARAN

	BUAT	JANGAN BUAT
Telur, buahbuahan, kacang, bijian, sayur-sayuran, sosej dan tiram	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cucuk kuning telur serta putih telur dan tiram sebelum masak untuk mengelakkan sebarang "pecahan" daripada berlaku.</li> <li>* Cucuk kulit ubi kentang, epal, labu, hot dog, sosej dan tiram supaya stim boleh terlepas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Memasak telur dalam kulitnya. Ini mengelakkan "letupan" daripada berlaku, yang mungkin menyebabkan kerosakan pada ketuhar atau mencederakan anda.</li> <li>* Memasak telur rebus/telur separuh masak.</li> <li>* Masak tiram melampaui masa.</li> <li>* Kacang kering atau biji-bijian yang diselaputi kulit.</li> </ul>
Popcorn	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gunakan beg berisi popcorn yang khas untuk ketuhar gelombang mikro.</li> <li>* Semasa memasak popcorn, dengar sehingga bunyi pop reda hingga ke kadar 1-2 kali sesaat .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Masak popcorn di dalam beg biasa atau mangkuk kaca.</li> <li>* Masak melebihi jangkamasa yang tercatat di atas bungkusan popcorn.</li> </ul>
Makanan bayi	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Alihkan makanan bayi ke piring yang kecil dan panaskan secara cermat dan dikacau kerap. Periksa suhu yang sesuai untuk mengelakkan hangus.</li> <li>* Tanggalkan penutup dan puting botol bayi sebelum memanaskan makanan di dalam botol. Goncang secara menyeluruh selepas makanan dipanaskan. Periksa untuk darjah kepanasan yang sesuai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Panaskan botol yang boleh dibuang selepas guna.</li> <li>* Panaskan botol bayi melampaui masa. Panaskan sehingga panas sahaja.</li> <li>* Panaskan botol dengan puting sekali.</li> <li>* Panaskan makanan bayi yang masih berisi dalam bekas yang asal.</li> </ul>
Yang biasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Makanan yang berisi mesti dipotong selepas dipanaskan untuk melepaskan stim dan mengelakkan kelecuman.</li> <li>* Gunakan mangkuk yang dalam semasa memasak cecair atau bijian cereal untuk mengelakkan daripada terlimpah keluar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Panaskan atau masak di dalam bekas kaca yang tertutup atau bekas kedap udara.</li> <li>* Makanan goreng berlemak.</li> <li>* Memanaskan atau mengeringkan kayu, herba, kertas, pakaian atau bunga-bunga basah.</li> <li>* Mengendalikan ketuhar tanpa muatan (contohnya bahan penyerap seperti makanan atau air) di dalam ruang dalam ketuhar.</li> </ul>
Cecair (Minuman)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Untuk mendidihkan atau memasak cecair, lihat AMARAN di muka surat M-1 bagi mencegah ledakan dan letusan didihan terkemudian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Panaskan melebihi daripada jangkamasa yang disyorkan.</li> </ul>
Makanan dalam tin	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Keluarkan makanan dari tin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Panaskan atau masak makanan yang masih berisi dalam tin.</li> </ul>
Sosej digulung roti, pai, puding Krismas	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Masak untuk masa yang disyorkan. (Makanan ini mungkin mengandungi kandungan gula dan/ atau lemak yang tinggi.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Masak melampaui masa kerana makanan mungkin terbakar.</li> </ul>
Daging	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gunakan rak panggang yang kalis gelombang mikro untuk menakung pati yang mengalir keluar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Letakkan daging secara langsung di atas piring putar untuk memasak.</li> </ul>
Alat-alat memasak	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Periksa samada alat-alat memasak adalah sesuai untuk masakan GELOMBANG MIKRO sebelum digunakan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gunakan alat-alat memasak yang dibuat daripada logam untuk masakan GELOMBANG MIKRO. Logam akan memancarkan kuasa gelombang mikro dan mungkin akan menyebabkan discaj elektrik yang dikenali sebagai 'arcing'.</li> </ul>
Kertas aluminium	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gunakan kertas timah untuk mengadang makanan supaya tidak terlampau masak.</li> <li>* Berjaga-jaga terhadap bunga api. Oleh sebab itu, kurangkan penggunaan kertas timah dan elakkannya daripada menyentuh dinding ketuhar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gunakanya terlalu banyak.</li> <li>* Adang makanan sehingga terlalu dekat dengan dinding ketuhar kerana bunga api boleh merosakkan ketuhar.</li> </ul>
Bekas pemerang	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Letakkan penebat yang sesuai, seperti pinggan makanan kalis haba dan gelombang mikro di antara pemutar piring dan bekas pemerang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Melampaui masa pra-pemanasan yang disarankan oleh pengeluar. Pra-pemanasan yang berlebihan boleh menyebabkan pemutar piring kaca itu pecah dan / atau merosakkan bahagian dalam ketuhar.</li> </ul>





## ARAHAN UNTUK MEMASANG KETUHAR

1. Keluarkan semua bahan pembungkusan dari ruang dalam ketuhar dan pelekat ciri dari panel pintu ketuhar (jika ada). Periksa unit untuk sebarang kerosakan, contohnya pintu yang tidak dapat ditutup dengan baik, pengedap-pengedap pintu yang rosak disekeliling pintu atau kebengkakan di dalam ruang ketuhar atau di pintu. Jika terdapat sebarang kerosakan, jangan gunakan ketuhar itu sehingga telah diperiksa oleh PUSAT SERVIS SHARP dan diperbaiki jika perlu.
2. Benda-benda yang disertakan bersama:
  - 1) Piring putar
  - 2) Roda penetak
  - 3) Buku Panduan Operasi (dengan Bahagian Buku Masakan)
3. Letakkan penetak penggelek di dalam pengganding di dasar ketuhar, kemudian tempatkan pemutar piring di atas penetak penggelek dengan rapi. Rujuk GAMBARAJAH KETUHAR di bawah. Jangan sekali-kali mengendalikan ketuhar tanpa penetak penggelek dan pemutar piring.
4. Ketuhar ini direka bentuk untuk digunakan atas kaunter sahaja. Jangan letakkan ketuhar ini di tempat bersuhu tinggi dan di mana terdapat stim di sekelilingnya, contohnya di sebelah ketuhar biasa. Ketuhar ini juga perlu diletakkan dalam keadaan tidak menutup lubang edaran udara. Biarkan ruang yang berukuran sekurang-kurangnya 15 sm di bahagian atas ketuhar untuk pengudaraan. Ketuhar ini tidak direka untuk dilekatkan di dinding atau kabinet.
5. Pengeluar atau mahupun pengedar ketuhar tidak bertanggungjawab ke atas apa-apa kerosakan atau kecederaan yang diakibatkan oleh kegagalan pengguna mematuhi prosidur pemasangan elektrik yang betul. Kuasa voltan dan frekuensi mesti berpadanan dengan tandaan pada label pengedaran ketuhar ini.
6. Ketuhar ini mesti disambung kepada wayar bumi.

### PENTING

Warna pada wayar di dalam saluran bekalan elektrik adalah berdasarkan pada kod berikut:

Hijau-dan-kuning	: Bumi
Biru	: Neutral
Cokelat	: Hidup

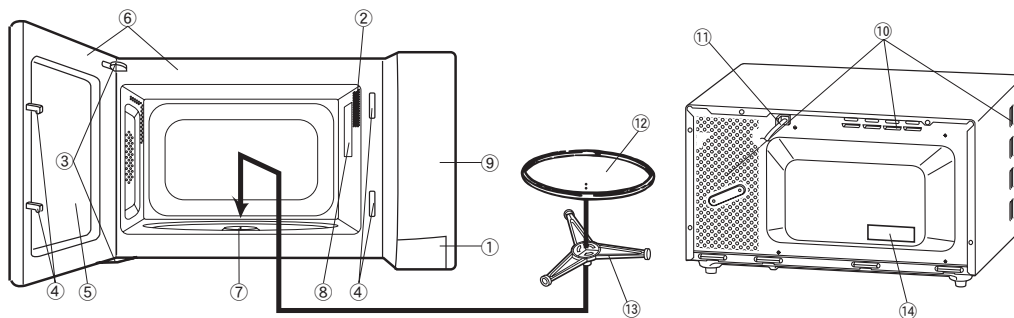
Sekiranya warna pada wayar di dalam saluran bekalan elektrik pada ketuhar adalah tidak sepadan dengan warna yang ditandakan pada plug, buat seperti berikut:

Wayar yang berwarna hijau-dan-kuning harus disambung kepada terminal pada plug yang bertanda huruf E ataupun tanda bumi  $\perp$  ataupun berwarna hijau atau hijau-dan-kuning.

Wayar yang berwarna biru harus disambung kepada terminal yang bertanda huruf N atau berwarna biru.

Wayar yang berwarna coklat harus disambung kepada terminal yang bertanda huruf L atau berwarna coklat.

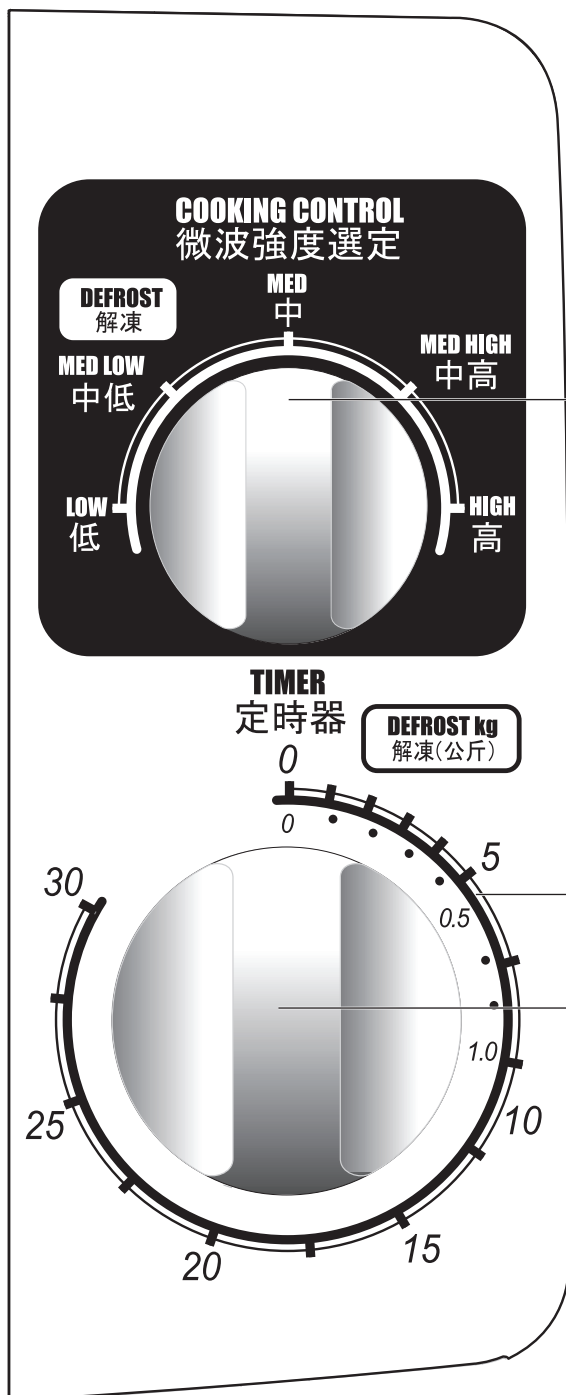
## GAMBARAJAH KETUHAR



- |  |  |
|--|--|
| 1. Butang pembuka pintu                    | 9. Panel kendalian (lihat mukasurat M-4) |
| 2. Lampu ketuhar                           | 10. Salur bekalan kuasa                  |
| 3. Engsel pintu                            | 11. Lubang edaran udara                  |
| 4. Selak pintu                             | 12. Piring putar                         |
| 5. Pintu lutsinar                          | 13. Roda penetak                         |
| 6. Pengedap pintu dan permukaan pengedapan | 14. Label pengedaran                     |
| 7. Coupling                                |  |
| 8. Penutup hala gelombang (Jangan alihkan) |  |



# PANEL KENDALIAN



## VARIASI PENGAWALAN MASAKAN

Terdapat sebanyak lima tahap tenaga. Anggaran peratusan tenaga gelombang mikro bagi setiap tahap adalah ditetapkan seperti berikut:

HIGH (TINGGI)	100%
MED HIGH (SEDERHANA TINGGI)	70%
MED (SEDERHANA)	50%
MED LOW (SEDERHANA/RENDAH)	30%
LOW (RENDAH)	10%

## PANDUAN PENCAIRAN DAGING

ALAT PENGAWALAN MASA (0 hingga 30 minit)




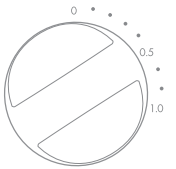
Putarkan untuk mensetkan masa memasak.

## TEKNIK MASAKAN GELOMBANG MIKRO

<b><u>Susun makanan secara berhati-hati</u></b>	Susun bahagian yang paling tebal supaya menghala ke arah luar piring.
<b><u>Jaga masa masakan.</u></b>	Masak untuk jangkamasa yang paling pendek mengikut apa yang disyorkan dan tambahkan masa jika perlu. Makanan yang dimasak melampaui masa boleh berasap atau menyala.
<b><u>Tutup makanan sebelum memasak</u></b>	Lihat resepi untuk cadangan : tuala kertas, pembalut plastik gelombang mikro atau penutup. Penutup mengelakkan percikan dan membolehkan makanan dimasak secara rata. (Membolehkan kebersihan ketuhar dijaga).
<b><u>Balut makanan</u></b>	Gunakan cebisan kecil kertas aluminium untuk menyalut bahagian daging yang nipis untuk mengelakkan daripada terlampau masak.
<b><u>Kacau makanan</u></b>	Dari bahagian luar ke tengah piring, kacau sekali atau dua kali semasa memasak, jika boleh.
<b><u>Palingkan makanan</u></b>	Makanan seperti ayam, hamburger atau steak harus dipaling sekali semasa memasak.
<b><u>Susun semula makanan</u></b>	Makanan seperti bebola daging harus disusun semula semasa memasak, dari atas ke bawah dan dari tengah ke luar piring.
<b><u>Biarkan makanan</u></b>	Selepas masak, pastikan terdapat masa yang mencukupi untuk makanan dibiarkan. Keluarkan makanan dari ketuhar dan kacau, jika boleh. Tutup makanan semasa dibiarkan supaya makanan selesai dimasak tanpa terlampau masak.
<b><u>Perhatikan petanda makanan selesai dimasak</u></b>	Perhatikan petanda yang menunjukkan bahawa suhu masakan telah dicapai. Tanda-tanda secukup masak merangkumi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haba terlepas dari semua bahagian makanan, bukan pada bahagian tepi sahaja.</li> <li>- Sendi peha daging ayam-itik dapat digerakkan dengan mudah.</li> <li>- Daging dan ayam-itik tidak menunjukkan sebarang warna merah muda.</li> <li>- Warna ikan menjadi legap dan isi dapat dicungkil dengan mudah dengan garpu.</li> </ul>
<b><u>Pengewapan</u></b>	Kejadian yang biasa dengan masakan gelombang mikro. Kelengasan dan kelembapan dalam makanan akan mempengaruhi kadar kelembapan di dalam ketuhar. Secara am, makanan yang ditutup tidak akan menyebabkan pengewapan jika dibandingkan dengan makanan yang tidak ditutup. Pastikan lubang edaran udara tidak terhalang.
<b><u>Piring hangat</u></b>	Semasa menggunakan piring hangat atau bahan pemanas, selalu letakkan bahan penebat haba seperti piring tembikar di bawah untuk mengelakkan sebarang kerosakan pada piring putar, roda penatap dan coupling disebabkan oleh pengaruh haba. Jangan hangatkan piring melebihi masa yang ditetapkan mengikut arahan penggunaan.
<b><u>Plastik pembungkus selamat ketuhar</u></b>	Untuk memasak makanan yang mengandungi lemak yang banyak, jangan menggunakan pembalut ini kerana ianya akan cair.
<b><u>Bekas plastik selamat ketuhar</u></b>	Sesetengah bekas plastik yang selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro tidak sesuai untuk pemasakan makanan yang mengandungi kandungan lemak dan gula yang tinggi.

# OPERASI PANEL KENDALIAN

Di dalam bahagian buku Resipi, anda akan mendapati langkah demi langkah arahan-arahan untuk resipi-resipi yang mudah. Arahan- arahan asas adalah diterangkan di bawah:

1.	Pastikan Alat Pengawalan Masa ditetapkan pada kedudukan "0" dan pasangkan wayar elektrik ketuhar ke soket elektrik.
2.	Tekan butang buka pintu untuk membuka pintu.
3.	Letakkan roda penetap di atas coupling di dalam ketuhar dan tempatkan piring putar di atas roda penetap.
4.	Letakkan makanan di atas piring putar dan tutupkan pintu ketuhar dengan rapi.
5.	<p><b>MASAKAN</b> Katakan anda ingin memasak pada tahap TINGGI(HIGH) selama 10 minit.</p> <p>Pilih set kawalan masakan TINGGI.</p>  <p>Putarkan Alat Pengawalan Masa(TIMER) mengikut jangkamasa masakan yang dikehendaki (10 minit).</p>  <hr/> <p><b>PENCAIRAN</b> Katakan anda ingin mencairkan daging seberat 0.5 kg.</p> <p>Pilih set kawalan masakan PENCAIRAN (SEDERHANA RENDAH atau MED LOW).</p>  <p>Putarkan Alat Pengawalan Masa mengikut berat daging yang digunakan (0.5 kg) seperti yang ditunjukkan pada skala.</p>  <p>Piring putar akan mula berputar disepanjang aktiviti masakan gelombang mikro sedang berlaku.</p>
6.	Alat pengawalan Masa akan mengawal masa dengan mengira ke arah "0" minit. Apabila Alat Pengawalan Masa mencapai "0" minit, bunyi signal akan kedengaran dan ketuhar akan berhenti berfungsi secara automatik. Sekiranya anda ingin berhenti memasak sebelum jangka masa masakan tamat, putarkan semula Alat Pengawalan Masa kepada "0" minit ataupun bukakan pintu ketuhar. Setiap kali pintu ketuhar dibuka, ketuhar akan terhenti operasinya serta merta.

## PERHATIAN

### MASAKAN CARA GELOMBANG MIKRO YANG UMUM.

- Setiap kali semasa set Alat Pengawalan Masa selama kurang daripada 2 minit, putarkan Alat Pengawalan Masa lebih daripada 2 minit dan kemudian putar semula kepada masa yang dikehendaki.
- Lampu ketuhar akan menyala semasa proses masakan sedang berlaku.
- Pintu ketuhar mungkin akan dibukakan pada bila-bila masa semasa proses masakan sedang berlaku. Sekiranya anda ingin meneruskan proses masakan, tutupkan pintu ketuhar.
- Jika kamu ingin menukar tahap kuasa atau masa masakan semasa ketuhar beroperasi, putar KAWALAN MASAKAN atau ALAT PENGAWALAN MASA mengikut kesukaan kamu.
- PASTIKAN UNTUK MEMUTAR SEMULA Alat Pengawalan Masa kepada "0" selepas tamat memasak.

### PENCAIRAN

- Skala Panduan Pencairan Daging dikhususkan khas untuk daging sahaja. Sila rujuk jadual mencairbeku di panduan memasak pada mukasurat M-8.
- Rujuk ke carta mencair beku untuk penerangan yang terperinci. Untuk mencairkan bahan makanan lain, pilih butang DEFROST (Sederhana Rendah MED LOW) dan putarkan Alat Pengawalan Masa kepada jumlah minit yang dikehendaki.



# PENJAGAAN DAN PEMBERSIHAN

Putuskan bekalan kuasa elektrik sebelum melakukan kerja-kerja pembersihan atau biarkan pintu ketuhar terbuka untuk menjadikan ketuhar tidak aktif semasa membersihkannya.

**MEMBERSIHKAN KETUHAR SECARA KERAP** - Pastikan ketuhar bersih dan buang apa-apa sisa makanan, jika tidak permukaan boleh rosak. Ini boleh menjejaskan hayat perkakasan dan mungkin menyebabkan situasi berbahaya.

**Bahagian luar:**

Bahagian luar boleh dibersihkan dengan sabun lembut dan air suam, dilap bersih dengan kain lembap. Elak daripada menggunakan alat penggosok yang kasar. Pastikan lohong-lohong ventilasi bebas habuk.

**Pintu:**

Lap pintu (termasuk kedua-dua bahagian tingkap pintu ketuhar dan permukaan penutup pintu) dan bahagian-bahagian yang bersebelahan dengan kerap menggunakan kain yang lembap untuk menanggalkan sebarang limpahan atau percikan. Jangan gunakan bahan-bahan pencuci lelas.

**Panel Kendalian:**

Lap panel dengan kain yang dilembapkan dengan sedikit air sahaja. Jangan gosok atau gunakan sebarang pencuci bahan kimia. Elak daripada menggunakan air yang berlebihan.

**PERHATIAN:**

Berhati-hati supaya tidak menggerakkan Alat Pengukur Masa daripada "0" semasa membersihkan ketuhar. Ini kerana ketuhar akan mula berfungsi serta-merta setelah anda tutupkan pintu ketuharnya.

**Dinding dalaman:**

Untuk membersihkan permukaan dalam, lapkan dengan kain lembut dan air suam. Selepas ketuhar digunakan, lap penutup hala gelombang di dalam ketuhar dengan kain lembut yang lembap untuk menanggalkan sebarang percikan makanan. Timbunan percikan akan menyebabkan asap atau terbakar.

Jangan keluarkan penutup hala gelombang. **JANGAN GUNAKAN PEMBERSIH KETUHAR YANG DIJUAL, PENGGOSOK ATAU PEMBERSIH KASAR DAN ALAS PENGGILAP UNTUK MEMBERSIHKAN MANA-MANA BAHAGIAN KETUHAR GELOMBANG MIKRO. JANGAN SEMBURKAN CECAIR PEMBERSIH KETUHAR SECARA LANGSUNG KE MANA-MANA BAHAGIAN KETUHAR ANDA.**

Elak daripada menggunakan air yang berlebihan. Selepas membersihkan ketuhar, pastikan semua air dilap kering dengan tuala lembut.

**Piring putar/Roda penetap:**

Bersihkan dengan air sabun yang halus dan keringkan secara menyeluruh.

# PEMERIKSAAN SEBELUM PANGGILAN SERVIS

Sila semak perkara-perkara yang berikut sebelum membuat panggilan servis:

Masukkan secawan air (anggaran 250 ml) di dalam ukuran gelas ke dalam ketuhar dan tutup pintu dengan baik-baik. Setkan Alat Pengukur Masa selama 1 minit pada tahap TINGGI.

- A. Adakah lampu ketuhar terbakar? YA \_\_\_\_\_ TIDAK \_\_\_\_\_
- B. Adakah kipas penyejuk berfungsi? YA \_\_\_\_\_ TIDAK \_\_\_\_\_  
(Letakkan tangan anda di belakang lubang edaran udara).
- C. Adakah piring putar berpusing? YA \_\_\_\_\_ TIDAK \_\_\_\_\_  
(Piring putar boleh berpusing mengikut arah jam dan lawan jam. Ini adalah biasa).
- D. Selepas satu minit, adakah loceng isyarat berbunyi? YA \_\_\_\_\_ TIDAK \_\_\_\_\_
- E. Adakah air di dalam ketuhar panas? YA \_\_\_\_\_ TIDAK \_\_\_\_\_

Sekiranya "TIDAK" ialah jawapan kepada salah satu daripada soalan-soalan di atas, sila periksa soket dan fius di dalam peti meter anda.

Sekiranya kedua-dua soket dan fius adalah berfungsi dengan elok, HUBUNGI LAH PUSAT SERVIS ANDA YANG TERDEKAT YANG DILULUSKAN OLEH SHARP.

**PERHATIAN** Jika anda memasak makanan melebihi 20 minit dengan kuasa tinggi, kuasa ketuhar akan mengurang secara automatik bagi mengelakkan melampaui panas.

# SPESIFIKASI

- Voltan AC : Rujuk kepada label rating di belakang ketuhar.
- Kuasa AC Yang Diperlukan : 1.22 kW
- Kuasa Output : 800 W\* (Ujian Prosedur IEC)
- Frekuensi Gelombang Mikro : 2450 MHz (Kelas B/Kumpulan 2)\*\*
- Ukuran Luar : 460 mm(L) x 275 mm(T) x 380 mm(P)
- Ukuran Ruang Dalam : 319 mm(L) x 211 mm(T) x 336 mm(P)\*\*\*
- Kapasiti Ketuhar : 22 litre\*\*\*
- Keseragaman Masakan : Sistem piring putar (dulang 272 mm)
- Berat : Anggaran 12 kg

\* Ukuran ini adalah berdasarkan kepada ukuran piawai yang digunakan oleh "International Electrotechnical Commission" untuk mengukur kuasa.

\*\* Ini adalah klasifikasi mengenai peralatan ISM (industri, sains dan perubatan) seperti mana diterangkan dalam Standard Antarabangsa CISPR11.

\*\*\* Kapasiti dalaman dihitung dengan mengukur ketebalan, kedalaman dan ketinggian maksimum. Kapasiti sebenar untuk isian makanan adalah kurang daripada itu.





## Panduan Peralatan dan Bekas Memasak

Utensil	Gelombang mikro	Wap
Bekas kaca (kalis kepanasan)	○	○
Bekas Seramik (kalis kepanasan)	○	○
Tembikar dan bekas yang diperbuat daripada batu	○	○
Bekas yang diperbuat daripada logam., Bekas yang diperbuat daripada keluli tahan karat	×	×
Bekas yang diperbuat daripada jerami, rotan dan kayu	Jangkamasa pendek	×
Bekas yang diperbuat daripada plastik	Jangkamasa pendek	×
Piring kertas atau tuala	Jangkamasa pendek	×
Pembalut plastik (selamat ketuhar gelombang mikro)	○	×
Kertas pembalut timah	Perlindungan	Perlindungan
Bekas yang diperbuat daripada kertas timah	×	×

### PERHATIAN

#### STANDARD PENGUKURAN

1 cawan	=	250 ml
1 sudu besar	=	15 ml
1 sudu teh	=	5 ml
1 sudu besar	=	3 sudu teh.

## Carta Pencairan

Menu	*Masa Pencairan	Aras Kuasa	Arahan	Masa yang diperlukan
Daging Lembu yang dikisarkan	6 minit per 500 g	SEDERHANA/RENDAH	Letakkan pada piring yang leper. Selepas separuh daripada masa yang diperlukan, keluarkan daging yang dicairkannya. Kemudian terbalikkannya dan balutkan bahagian yang panas seperti diperlukan. Selepas tamat jangkamasa pencairan salutkan daging dengan kertas timah.	5 hingga 30 minit
Tulang dada lembu atau daging panggang	6 minit per 500 g	SEDERHANA/RENDAH	Letakkan pada piring yang leper. Selepas separuh daripada masa yang diperlukan, pisahkan, susun semula dan balutkan daging seperti diperlukan. Selepas tamat jangkamasa pencairan salutkan daging dengan kertas timah.	5 hingga 30 minit
Kepak Ayam	6 minit per 500 g	SEDERHANA/RENDAH	Letakkan pada piring yang leper. Selepas separuh daripada masa yang diperlukan, pisahkan, susun semula dan balutkan daging seperti diperlukan. Selepas tamat jangkamasa pencairan, salutkan kepingan ayam dengan kertas timah.	5 hingga 30 minit
Peha Ayam	6 minit per 500 g	SEDERHANA/RENDAH	Letakkan di atas piring. Selepas separuh masa, pisahkan, susun semula dan tutup seperti yang dikehendaki. Selepas masa mencair, biarkan ia ditutup dengan kertas aluminium.	5 hingga 30 minit
Seekor Ayam	10 minit per 1.0 kg	SEDERHANA/RENDAH	Letakkan di atas piring. Selepas separuh masa, balikkan dan tutup seperti yang dikehendaki. Selepas masa mencair, biarkan ia ditutup dengan kertas aluminium.	5 hingga 30 minit

\* Setkan Alat Pengawalan Masa kepada tanda pencairan 0.5公斤 (0.5 kg) atau 1公斤 (1.0 kg).

### PERHATIAN

- Tanggalkan pembalut plastik atau kertas daripada daging yang dibekukan sebelum mencairkannya. Kemudian letakkan daging di dalam piring yang leper untuk mencairkannya. (Rujuk carta pencairan untuk keterangan.)
- Semasa membekukan daging lembu yang dikisarkan, bentukannya ke dalam saiz yang leper. (Kelebaran: kurang daripada 3 cm). Bagi ketulan ayam, daging panggang dan daging tanpa tulang bekukan secara berasingan pada lapisan yang leper dan jika perlu selitkan pembeku plastik untuk memisahkan setiap lapisan. Ini adalah untuk memastikan proses pencairan berlaku dengan rata.

## Carta Menu Nasi

Kuantiti	Masa	Aras Kuasa	Cara
Untuk 2 orang 150 g Nasi 240 ml Air	15 minit	SEDRHANA TINGGI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuci beras sehingga air kelihatan jernih.</li> <li>Masukkan beras dan air ke dalam bekas rebus yang dalam (2 liter hingga 3 liter) dan rendamkan beras tadi selama 30 minit.</li> <li>Kacau dan masak secara tertutup.</li> <li>Selepas dimasak, kacau dengan perlahan dan dibiarkan selama 5 minit dalam keadaan tertutup.</li> </ul>
Untuk 4 orang 300 g Nasi 480 ml Air	18 minit	SEDRHANA TINGGI	

### PERHATIAN

- Suhu air harus dikekalkan pada tahap 20°C pada permulaan masakan. Sekiranya suhu air melebihi atau kurang daripada 20°C, keputusan masakan mungkin tidak akan memuaskan.
- Piring panas harus diletakkan di bahagian tengah piring putar untuk memastikan ia berpusing dengan baik didalam ketuhar.
- Arahan-arahan ini ialah untuk beras putih tanpa bahan tambahan.



# RESIPI

## SUP

### Sup Bebola Udang dengan Cendawan Straw

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

230 gm udang  
40 gm lemak daging  
1 tin cendawan straw  
sedikit bawang yang dipotong bulat  
sedikit minyak bijan

#### [Bahan-bahan Perisa]

(A)  
1 sudu teh garam  
1/2 sudu teh monosodium glutamate  
1/2 sudu teh lada  
1 biji putih telur  
1/2 sudu teh tepung jagung  
(B)  
1 sudu teh garam  
1 sudu besar wain yang diperbuat daripada beras  
2 sudu teh monosodium glutamate  
3 cawan air.

#### [Cara Memasak]

1. Buangkan urat udang, keringkan dan cincangkannya. Tambahkan lemak daging dan bahan-bahan perisa (A), kacau sehingga menjadi sehati supaya dapat membentuk pasta yang pekat. Gunakan sudu besar untuk membentuk bebola udang. Kemudian ketepikannya.
2. Tambahkan bahan-bahan perisa (B) ke dalam mangkuk kaserol yang besar, tutup dan letakkan di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 7 minit.
3. Tambahkan bebola udang, cendawan straw dan bawang yang dipotong bulat. Tutup dan biarkan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 3 hingga 4 minit sehingga bebola udang timbul di atas sup. Renjiskan minyak bijan dan ianya sedia untuk dihidangkan.

### Bebola Daging dalam Sup Tomato

#### [Bahan-bahan]

150 gm tomato  
150 gm daging lembu yang dikisarkan  
2 ulas bawang yang dipotong bulat  
2 keping halia  
sedikit daun ketumbar yang dicincang halus  
sedikit daun saleri yang dicincang halus  
sedikit minyak bijan

#### [Bahan-bahan Perisa]

(A)  
1/2 sudu teh garam  
1/4 sudu teh monosodium glutamate  
1/2 sudu teh wain yang diperbuat daripada beras  
1/2 sudu teh sos soya  
1 sudu teh tepung jagung  
1 ulas putih telur  
(B)  
1/2 sudu teh garam  
1 ulas bawang yang dipotong bulat  
1/4 sudu teh lada  
1/4 sudu teh monosodium glutamate

#### [Cara Memasak]

1. Cincang bawang dan halia sehingga menjadi halus. Potong tomato kepada 4 bahagian.
2. Campurkan daging lembu yang dikisarkan dengan bawang, halia dan bahan-bahan perisa (A). Kemudian tambahkan putih telur dan tepung jagung. Kacau sehingga semua bahan-bahan tadi menjadi sehati. Kemudian gunakan sudu besar untuk membentuk bebola daging.
3. Tambahkan 3 cawan air dan tomato kedalam mangkuk yang besar. Tutupkan dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 7 minit. Tambahkan bebola daging dan bahan-bahan perisa (B), tutup dan masak semula pada tahap HIGH selama 3 hingga 4 minit. Tambahkan daun ketumbar dan saleri serta renjiskan minyak bijan sebelum dihidangkan.

### Broccoli and Minced Fish Soup

#### [Bahan-bahan]

300 gm isi ikan  
150 gm brokoli  
1 sudu besar daun saleri yang dicincang

#### [Bahan-bahan Perisa]

(A)  
1 biji putih telur  
1/2 sudu teh garam  
1 sudu teh wain yang diperbuat daripada beras  
(B)  
1 ulas bawang yang dipotong bulat  
2 keping halia  
1 sudu teh wain yang diperbuat daripada beras  
(C)  
1/2 sudu teh garam  
1/4 sudu teh monosodium glutamate  
1/4 sudu teh lada

#### [Cara Memasak]

1. Buangkan tulang ikan dan cincangkannya halus. Tambahkan bahan-bahan perisa (A) dan kacau perlahan.
2. Basuh brokoli dan potongkannya menjadi kepingankepingan yang kecil. Masukkan bahan tadi ke dalam mangkuk kaserol dan tambahkan 2 sudu besar air. Tutupkan dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit 30 saat.
3. Masukkan bawang yang dipotong bulat, halia dan 3 cawan air serta bahan-bahan perisa (B) ke dalam mangkuk kaserol. Kacau sehingga semua bahan-bahan tadi menjadi sehati. Tutupkan dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 7 minit. Tambahkan bahan-bahan perisa (C) dan brokoli. Masak semula di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit 30 saat.
4. Masukkan adunan ikan yang dicincang ke dalam sup yang sedang mendidih. Tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro selama 1 minit. Hiaskan dengan daun saleri.





## DAGING

### Daging Ayam Yang Sejuk Masak Cili

#### [Bahan-bahan]

1 3/5 cawan jellyfish  
1 biji (50 gm) timun  
230 gm paha ayam  
10 cm daun bawang  
3 keping halia  
1 sudu besar wain cina  
beberapa biji tomato  
sedikit daun parsli

#### [Bahan-bahan untuk Sos]

3 sudu besar daun bawang yang dicincang halus  
1 sudu teh halia(yang diparut)  
4 sudu besar sos soya  
1/2 sudu teh gula  
1 sudu besar cuka  
2 sudu besar sos cili  
2 sudu besar pasta bijan.

#### [Cara Memasak]

1. Rendamkan jellyfish di dalam air suam malaman selama 2 hingga 3 hari. Kemudian keringkannya.
2. Tuangkan air panas ke atas jellyfish dan kacaukan dengan garpu atau "chopstik". Apabila ia mula mengecut, tambahkan air sejuk dan rendamkan buat sementara waktu sebelum mentoskannya.
3. Timun dipotong menyerong.
4. Potong paha ayam. Tanggalkan kulit ayam dan letakkannya di dalam mangkuk kaserol dengan mengarahkan kulitnya ke bawah. Tambahkan daun bawang, halia dan wain. Tutup dan letakkan di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit 30 saat. Biarkannya menjadi sejuk sebelum menghiriskannya.
5. Letakkan bahan-bahan seperti yang terdapat pada langkah-langkah 2, 3 dan 4 di atas piring.
6. Kacau sos dan tuangkannya ke atas bahan tadi dan kacau sehingga menjadi sebati sebelum menghidangkannya.
7. Hiaskan dengan tomato dan daun parsli.

### Bebola Daging dengan Sos Mastad Panjang

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

200 gm daging lembu yang dicincang halus  
10 keping cendawan  
2 keping halia  
300 gm mastad panjang  
1 sudu besar minyak  
800 ml air  
2 sudu teh serbuk bikarbonat

#### [Bahan-bahan untuk Sos]

300 ml stok  
1/2 sudu teh garam  
1/2 sudu teh monosodium glutamate  
1/2 sudu teh gula  
1 sudu teh sos soya yang cair  
1/2 sudu teh minyak bijan  
1 sudu besar tepung jagung  
lada secukup rasa

#### [Bahan-bahan Perisa]

1/2 sudu teh garam  
1/4 sudu teh monosodium glutamate  
1/2 sudu teh sos soya yang cair  
1/2 sudu teh minyak bijan  
1 sudu teh tepung jagung  
lada secukup rasa

#### [Cara Memasak]

1. Campurkan kesemua bahan-bahan perisa dengan daging lembu yang dicincang. Bentukkan bebola daging, kemudian tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 1 minit 30 saat.
2. Pisahkan daun mastad panjang dan potong batang mastad panjang kepada bentuk yang menarik.
3. Rendamkan kepingan mastad panjang yang telah dipotong di dalam 800 ml air yang dicampurkan dengan 2 sudu teh serbuk bikarbonat. Kemudian angkat dan toskannya.
4. Masukkan daun mastad panjang, halia dan cendawan di dalam mangkuk kaserol dan renjiskan 1 sudu besar minyak ke atasnya. Kemudian tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 4 hingga 5 minit. Kacau adunan itu selepas separuh daripada masa yang ditetapkan.
5. Tambahkan bahan-bahan sos, tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit.
6. Tuangkan sos ke atas masakan yang telah masak. Sedia untuk dihidangkan.

## MAKANAN LAUT

### Siput sumbat

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

siput- 8  
40 gm daging lembu yang dikisarkan  
1 sudu teh wain  
1 sudu teh sos soya  
1 sudu teh daun bawang yang dicincang halus  
1/2 biji telur yang telah dipukul  
1 1/2 sudu besar tepung jagung  
1/4 sudu teh perahan halia  
1/2 sudu teh garam  
1/4 sudu teh gula.

#### [Cara Memasak]

1. Rendamkan siput di dalam air garam untuk membersihkan sebarang pasir yang terlekat padanya. Bersihkannya dengan menggeserkan cengkerang siput di antara satu sama lain.
2. Masukkan siput ke dalam mangkuk kaserol, tambahkan air sebanyak 70 ml, tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 3 minit (sehingga kulit siput terbuka).
3. Campurkan ke semua ramuan yang lain dan bahagikannya kepada 8 bahagian.
4. Sumbatkan setiap satu bahagian doh yang telah disiapkan di dalam setiap bahagian siput yang tidak diisi daging siput.
5. Susunkan kesemua 16 bahagian siput di atas piring yang leper, tambahkan 50 ml air, tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 3 hingga 3 minit 30 saat. Hidangkan sementara ianya panas.





## “Filet” Ikan Dalam Mentega Parsli Limau

### [Bahan-bahan yang diperlukan]

1/2 cawan marjerin atau mentega  
2 2/3 sudu teh tepung gandum  
2 2/3 sudu besar perahan limau yang segar  
1 sudu besar daun parsli yang dicincang halus  
1/4 sudu teh garam  
sedikit lada  
sedikit biji saleri  
500 gm “filet” ikan yang dikisar  
(daging segar atau yang dibekukan)

### [Cara Memasak]

1. Masukkan marjerin ke dalam dulang yang bersudut tepat atau mangkuk kaserol bersaiz 25 cm persegi. Kemudian, masukkan ke dalam ketuhar gelombang mikro pada paras HIGH selama 1 hingga 2 minit sehingga marjerin menjadi cair. Kisarkan bahan-bahan yang lain kecuali isi ikan untuk membuat sos mentega.
2. Sapukan kedua-dua belah “filet” ikan dengan sos mentega, kemudian susunkan ke dalam dulang bakar. Tutupkan dengan penutup plastik. Masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 7 hingga 8 minit sehingga “filet” ikan masak sepenuhnya. Hidangkan.

## Udang Masak Cili

### [Bahan-bahan yang diperlukan]

6 ekor udang (200 gm)  
2 helai daun bawang  
8 biji cili hijau  
3 sudu besar wain  
1 sudu besar tepung jagung  
1 sudu besar minyak  
2 keping halia

### [Bahan-bahan perisa]

1 1/2 sudu besar sos soya  
1 sudu besar gula  
1 sudu besar cuka

### [Cara Memasak]

1. Bersihkan udang dengan menanggalkan uratnyanya pada bahagian belakang. Potong menjadi 2 atau 3 keping dan masukkan ke dalam mangkuk. Renjiskan dengan wain dan biarkannya rendam.
2. Potong daun bawang setiap 5 cm panjang. Belahkan cili hijau dan buang bijinya.
3. Keluarkan udang dari rendaman wain dan campurkan dengan tepung jagung.
4. Masukkan udang, daun bawang, cili hijau dan halia ke dalam mangkuk kaserol, tambahkan 1 sudu besar minyak dan kacau sehingga menjadi sebati. Tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit. Keluarkan dan kacau sehingga menjadi sebati. Tambahkan bahan-bahan perisa dan kacau semula. Tutup dan masukkan ke dalam ketuhar gelombang mikro dan masak pada tahap HIGH selama 2 minit.
5. Kacau dan hidangkan sementara panas.

## Stim Ikan Penuh

### [Bahan-bahan yang diperlukan]

1 ekor ikan (300-400 gm)  
1 ulas bawang  
3 keping halia

### [Bahan-bahan perisa]

2 1/2 sudu besar wain cina  
1 1/2 sudu besar sos soya  
1/4 sudu teh lada putih  
1/2 sudu teh garam  
1/2 sudu teh gula  
1 sudu besar minyak  
sedikit daun parsli

### [Cara memasak]

1. Bersihkan ikan dan keringkannya. Buat beberapa belahan pada kedua-dua bahagian ikan.
2. Potong separuh daripada bawang kepada 2 bahagian dan tumbukkan. Bawang yang selebihnya dicincang halus.
3. Letakkan bawang yang ditumbuk di dalam mangkuk kaserol dan tambahkan beberapa kepingan halia. Letakkan ikan di atasnya. Salutkan ikan dengan bahan-bahan perisa yang dicampurkan sebati serta 2 sudu besar air. Tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap MED HIGH selama 6 hingga 8 minit.
4. Tambahkan 1 sudu teh minyak mendidih ke atas ikan. Hiaskan dengan hirisan daun bawang dan daun herba hijau.





## SAYURAN

### “Bean Kerd” Yang Sejuk

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

1 keping “bean kerd”  
110 gm daging lembu yang dikisarkan  
1/4 cawan bawang yang dicincang

#### [Bahan-bahan perisa]

1 sudu besar pasta bean  
1 sudu besar sos soya  
1/2 sudu besar minyak bijan  
1 1/2 sudu teh gula  
50 ml air  
1 sudu teh tepung jagung yang dicampurkan dengan 2 sudu teh air

#### [Cara memasak]

1. Masukkan bean kerd ke dalam periuk kaserol dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap 1 minit. Keluarkan dan rendamkannya di dalam air. Toskan dan potong menjadi beberapa keping. Susunkan pada piring hidangan.
2. Masukkan daging dan bawang yang telah dicincang ke dalam periuk kaserol, tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro selama 3 minit pada tahap HIGH. Kacau sehingga menjadi sebatian selepas separuh daripada masa memasak dan keluarkan minyak yang berlebihan. Tambahkan pasta bean, sos soya, minyak bijan, gula dan air. Kacau sehingga menjadi sebatian. Tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro selama 3 minit pada tahap HIGH. Kacau sehingga menjadi sebatian semasa masakan sedang masak. Pastikan warna masakan untuk menentukan samada ia sudah masak ataupun tidak.
3. Tuangkan adunan tepung jagung ke dalam periuk kaserol. Jangan tutupkan periuk kaserol dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 40 saat hingga 1 minit lagi.
4. Salutkan bahagian atas “bean kerd” dengan campuran daging. Hiaskannya dengan kobis “lettuce”, daun bawang yang telah dicincang dan buah ceri jika dikehendaki.

### Kentang Sumbat Dengan Daging Cincang

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

3 biji ubi kentang  
(600 gm) yang direbus  
150 gm bawang yang dicincang  
100 gm daging lembu yang dicincang  
50 gm kacang peas hijau  
1 sudu teh minyak

#### [Bahan-bahan perisa]

1 sudu teh garam  
20 gm mentega

#### [Cara Memasak]

1. Basuh ubi kentang dan toskannya. kupaskan kulitnya dengan garpu atau alat pengupas kulit untuk melepaskan wapnya.
2. Letakkan kentang di atas piring putar pada ketuhar gelombang mikro dan setkannya pada tahap HIGH selama 8 hingga 9 minit. Terbalikkannya selepas separuh dari masa yang disebutkan tadi. Apabila sudah masak, salutkan dengan kertas aluminium dan keketepikannya.
3. Masukkan bawang yang dicincang bersama 1 sudu teh minyak salad ke dalam periuk kaserol dan kacau sehingga sebatian. Tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit. Kacau selepas separuh dari masa tersebut. Perhatikan warna masakan untuk memastikan samada ia sudah masak ataupun tidak.
4. Gaulkan ke dalamnya daging lembu yang telah dicincang dengan kacang peas dan garam. Kemudian tutup dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit. Kacau selepas separuh masa tersebut.
5. Potong ubi kentang dari atas kemudian tebuknya dengan sudu.
6. Sumbatkan ubi kentang dengan campuran dari (4) dan tutup permukaannya dengan potongan ubi yang dikeluarkan dari (5).
7. Sapukan dengan mentega. Letakkan di atas pinggan dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 minit 30 saat hingga 3 minit. Hidangkan sementara ianya panas.

### Gratin Sayuran

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

30 gm pokok buluh muda (baby bamboo shoots)  
6 biji tomato ceri  
6 keping cendawan Champignon  
6 keping jagung muda (dalam tin)  
6 keping cendawan straw (dalam tin)  
230 gm sayuran hijau  
14 batang asparagus hijau (dipotong dua)  
1 biji lobak merah (diukir)  
3 kepingan ubi kentang  
1/2 tin kacang ginko  
1 1/2 sudu teh garam  
800 ml stok sayuran  
300 ml stok campuran dengan  
1 1/2 sudu besar tepung jagung  
sedikit minyak lemak ayam

#### [Cara Memasak]

1. Bersihkan kesemua sayuran. Tambahkan dengan garam dan stok. Kemudian masukkan ke dalam periuk kaserol dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 1 minit 30 saat hingga 2 bagi setiap jenis stok.
2. Keluarkan stok daripada ketuhar gelombang mikro setiap kali.
3. Celupkan tomato di dalam yang mendidih dan kupaskan kulitnya.
4. Susunkan sayuran (berwarna-warni) pada piring hidangan.
5. Panaskan 300 ml kanji jagung dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 2 hingga 2 minit 30 saat. Tuangkan ke atas sayuran, taburkan lemak daging ayam yang dicairkan dan hidangkannya.

**PANASKAN** Jenis sayuran yang dipilih adalah mengikut citarasa individu.





## TELUR

### Chawan Mushi

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

7 gm cendawan (rendam dan dipotong 2)  
 60 gm udang (dikupas kulit dan ditanggalkan uratnya)  
 20 gm kek ikan (fish cake)  
 80 gm bahagian dada ayam (dipotong dadu)  
 400 ml sup "dashi" yang sejuk  
 4 biji telur  
 1/2 sudu besar sos soya cair  
 2 sudu teh "mirin" (wain masakan yang manis)  
 1 helai daun parsli

#### [Cara memasak]

1. Campurkan kiub perisa sup, sos kacang soya cair, garam, mirin dan telur. Pukul perlahan.
2. Susunkan ketulan ayam, kek ikan, cendawan dan udang ke dalam 4 cawan hidangan.
3. Tuangkan bahan-bahan yang disebutkan di nombor (1) ke atas bahan-bahan di nombor (2).
4. Sekiranya terdapat lebih buihan pada permukaan campuran nombor (1), gunakan sudu teh untuk mengeluarkannya.
5. Salutkan cawan-cawan tadi dengan kertas aluminium, buatkan lubang di tengah-tengah dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap MED selama 7 hingga 9 minit.

**PANASKAN** pastikan kertas aluminium tidak menyentuh di antara satu sama lain, piring putar atau dinding ketuhar.

6. Biarkannya menjadi sejuk untuk selama 5 minit.
7. Hiaskan dengan daun parsli.

### Telur Bakar

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

4 biji telur  
 minyak yang secukupnya

#### [Cara memasak]

1. Sapukan minyak pada 2 keping mangkuk sup yang kalis kepanasan. Pecahkan telur ke dalamnya.
2. Buatkan lubang pada kuning telur supaya ianya tidak meletup semasa dipanaskan di dalam ketuhar gelombang.
3. Letakkan mangkuk di atas piring putar dan tutup kedua-dua mangkuk dengan pembalut plastik. Masukkan ke dalam ketuhar dan masak pada tahap MED LOW selama 8 hingga 10 minit.

Kuantiti (biji telur)	Masa yang diperlukan untuk masak (pada tahap MEDLOW)
1	1 minit 30 saat hingga 2 minit 30 saat
2	3 minit hingga 4 minit
3	5 hingga 7 minit

#### [PANASKAN]

Berhati-hati supaya telur tidak terlampau masak sebab ia akan hangit dengan mudah.

- \* Masa masakan bergantung kepada saiz dan kesegaran telur. Ubahsuaikan masa masakan dengan memerhatikan resipi yang sedang masak di dalam ketuhar.
- \* Apabila memasak hanya sebiji telur, letakkan mangkuk yang mengandungi telur di tengah-tengah piring putar.

### Telur Goreng

#### [Bahan-bahan yang diperlukan]

1 biji telur  
 1 sudu besar susu

#### [Bahan-bahan perisa]

secubit garam  
 secubit lada

#### [Cara memasak]

1. Pecahkan telur ke dalam periuk kalis kepanasan. Tuangkan susu dan tambahkan garam serta lada dan campurkannya sehingga menjadi sebati. Masukkan periuk yang tidak tertutup tadi di tenggahtengah piring putar di dalam ketuhar gelombang mikro dan masak pada tahap HIGH selama 40 saat hingga 1 minit.
2. Potongkan telur yang telah dimasak tadi menjadi kepingan yang kecil.





---

---

## PENCUCI MULUT

---

---

### Kerd Kacang Badam

**[Bahan-bahan yang diperlukan]**

2 sudu besar gelatin  
600 ml air  
200 ml susu  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> sudu besar ekstrak kacang badam  
sedikit buah campuran dengan sirupnya  
sekali (dalam tin)

**[Cara Memasak]**

1. Masukkan gelatin ke dalam periuk kaserol, tambahkan air sebanyak 600 ml, tutupkannya dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 7 hingga 9 minit.
2. Tambahkan susu dan ekstrak kacang badam. Kacaukannya sehingga menjadi sebatii.
3. Tuangkan ke dalam mangkuk dan sejukkannya di dalam peti sejuk.
4. Potongkannya mengikut bentuk berlian dan hiaskan dengan buah campuran serta sirupnya.

### Kek Buah Kismis

**[Bahan- bahan yang diperlukan]**

90 gm tepung gandum  
3 biji telur  
70 gm gula putih  
50 gm buah kismis

**[Cara Memasak]**

1. Ayakkan tepung gandum dan ketepikannya.
2. Pukul putih telur di dalam mangkuk khas sehingga timbul buih.
3. Tambahkan gula sedikit demi sedikit dan pukul semula.
4. Campurkan kuning telur dengan putih telur.
5. Tambahkan tepung dan kacau dengan cepat.
6. Tambahkan buah kismis dan kacau lagi.
7. Tuangkan adunan tadi ke dalam acuan yang dilenser mentega. Salutkan acuan tadi dengan kertas tuala dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada tahap HIGH selama 3 hingga 4 minit sehingga bahagian tengah masak.

### Trifil

**[Bahan- bahan yang diperlukan]**

1 bungkus Port Wain Kristal jelly (agar-agar)  
1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> cawan air mendidih  
5 <sup>1</sup>/<sub>3</sub> sudu besar tepung kastard  
375 ml susu  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cawan gula  
1 subu teh esen Vanila  
1 cawan krim yang dipukul  
12 keping Makarun  
1 keping kek Madeira  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cawan sheri  
beberapa biji buah Strawberi  
beberapa biji buah Blueberi

**[Cara Memasak]**

1. Caikan agar-agar di dalam air mendidih dan simpan di dalam peti ais sehingga separuh beku.
2. Pukul tepung kastard dengan susu. Tambahkan gula dan esen vanila. Masak selama 4 hingga 6 minit pada tahap HIGH. Kacau sebanyak 2 kali semasa ianya sedang masak. Kemudian angkat dan sejukkannya.
3. Masukkan separuh daripada krim yang dipukul ke dalam kastard.
4. Susukan Makarun dan kek pada empat keping piring hidangan. Tuangkan separuh daripada sheri ke atas Makarun dan kek. Hiaskan bahagian permukaannya dengan lapisan buah strawberi, blueberi, agar-agar dan kastard.
5. Buat beberapa lapisan dan sejukkannya selama 2 hingga 3 jam.
6. Hiaskan dengan krim yang dipukul.

