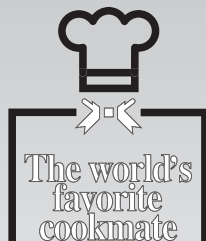


# SHARP

## คู่มือการใช้

### OPERATION MANUAL

รุ่น R-292, R-293  
R-294, R-295P



สารบัญ	หน้า
คำแนะนำความปลอดภัยในการใช้เตาไมโครเวฟ	2-3
ข้อแนะนำในการติดตั้ง	4
ส่วนประกอบของเตาไมโครเวฟ	5
แผงหน้าปัด	6
ก่อนการใช้งาน	7
• การตั้งเวลานาฬิกา	7
การใช้งานเตาไมโครเวฟ	8-9
โปรแกรมปรุงอาหารแช่แข็งเร่งด่วนและละลายอาหารแช่แข็งเร่งด่วน	10
• ตารางแสดงการปรุงอาหารแช่แข็งเร่งด่วน	11
• ตารางแสดงการละลายอาหารแช่แข็งเร่งด่วน	12
การปรุงอาหารอัตโนมัติ (เมนูสุขภาพ)	12
• ตารางแสดงการปรุงอาหารอัตโนมัติ (เมนูสุขภาพ)	13-24
คำสั่งพิเศษที่ช่วยอำนวยความสะดวก	25-27
ข้อแนะนำในการปรุงอาหารด้วยเตาไมโครเวฟ	28-29
ภาชนะที่เหมาะสมสำหรับเตาไมโครเวฟ	30
คำแนะนำในการละลายอาหารแช่แข็ง	31
คำแนะนำในการอุ่นอาหาร	32
ตารางการละลายอาหารแช่แข็ง	33
ตารางการปรุงอาหาร	34-36
ตารางการอุ่นอาหาร	37
การระมัดระวัง และวิธีทำความสะอาด	38
ก่อนเรียกช่างบริการ	38
ข้อมูลจำเพาะ	39

บริษัทฯ ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความไว้วางใจในผลิตภัณฑ์ของ บริษัท ชาร์ปไทย จำกัด เพื่อให้การใช้เตาไมโครเวฟเป็นไปอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดก่อนใช้งานและเก็บรักษาคู่มือนี้ไว้สำหรับอ้างอิงในกรณีที่มีปัญหา



# กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดก่อนใช้เตาไมโครเวฟ

## กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดก่อนใช้เตาไมโครเวฟ

1. ไม่ควรเปิดให้เตาไมโครเวฟทำงานตามลำพัง โดยไม่มีการเฝ้าดูแล การตั้งระดับความร้อนสูงเกินไป หรือเวลาในการปรุงอาหารนานเกินไป จะเป็นสาเหตุให้อาหารไหม้ได้
2. ในกรณีอาหารที่ปรุงในเตาไมโครเวฟไหม้ เกิดเป็นควันขึ้น ห้ามเปิดประตูเตา ให้ปิดการทำงานของเครื่อง แล้วดึงปลั๊กเสียบออก การที่เปิดประตูเตาไมโครเวฟในขณะนั้น จะเป็นสาเหตุทำให้ไฟลุกไหม้ในเตาไมโครเวฟได้
3. ไม่ควรนำวัสดุติดไฟง่ายมาไว้ใกล้เตาไมโครเวฟ หรือใกล้ช่องระบายอากาศ และไม่ควรมีวัสดุมาปิดที่ช่องระบายอากาศ
4. ถอดฝาที่เป็นโลหะ ลวดรัดอาหาร ออกจากอาหาร หรือภาชนะบรรจุอาหาร ก่อนเข้าเตาไมโครเวฟ เนื่องจากผิวโลหะเหล่านี้จะเป็นสาเหตุให้เกิดประกายไฟได้
5. ไม่ควรให้อุณหภูมิของน้ำมันหรือไขมันสำหรับทอดร้อนจนเกินไป เพราะจะไม่สามารถควบคุมความร้อนได้
6. ในการอบป๊อปคอร์น ควรใช้เฉพาะภาชนะที่ใช้ออบป๊อปคอร์นโดยเฉพาะ
7. ไม่ควรเก็บอาหารหรือสิ่งอื่นๆ ในตัวเตาไมโครเวฟ
8. หลังจากเปิดเครื่องให้ทำงานแล้ว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเตาไมโครเวฟได้ตั้งการทำงานถูกต้องแล้ว
9. ควรดูคำแนะนำการใช้งานที่ถูกต้อง ทั้งในคู่มือการใช้งานเตาไมโครเวฟ และหนังสือ คู่มือคู่มือ คู่มือคู่มือ
10. หากเตามีปัญหา ไม่ควรใช้งานจนกว่าจะได้รับการซ่อมจากผู้เชี่ยวชาญด้านเทคนิคของซาร์ป โดยเฉพาะในกรณีต่อไปนี้
  - ประตูค้าง
  - บานพับประตูหรือสลักบานประตูแตกหักหรือหลวม
  - ฉนวนประตูและฉนวนช่องด้านหลังเตาค้างงอ หรือผิดรูปร่าง
  - ภายในตัวเตา หรือบนเตามีรอยยุบ รอยบุบต่างๆ
  - สายไฟและปลั๊กเสียบอยู่ในสภาพฉีกขาดไม่สามารถใช้งานได้
11. ไม่ควรปรับแต่ง ซ่อม เตาไมโครเวฟด้วยตนเอง ควรได้รับการปรับหรือซ่อมจากผู้เชี่ยวชาญด้านเทคนิคของซาร์ป
12. ไม่ควรตัดแปลงสลักประตู หรือทำให้เตาทำงานได้ในขณะที่เปิดประตูเตาอยู่
13. ไม่ควรเปิดเครื่องทำงาน ถ้ามีสิ่งกีดขวางอยู่ระหว่างประตูและตัวเตา
14. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจที่ใช้เครื่อง Pacemakers โดยการแนะนำของแพทย์นั้น ไม่ควรอยู่ใกล้เตาไมโครเวฟ
15. ไม่ทำน้ำหก หรือสอดสิ่งต่างๆ เข้าไปในช่องระบายอากาศ ถ้าหากมีน้ำหกหรือสิ่งของต่างๆ ตกเข้าไป ให้รีบปิดการทำงานของเตา แล้วดึงปลั๊กออกทันที และติดต่อช่างบริการเพื่อตรวจสอบ
16. ไม่ให้สายไฟหรือปลั๊กเสียบแช่อยู่ในน้ำ
17. ไม่ควรให้สายไฟพาดอยู่บนขอบสันของโต๊ะ และไม่วางสายไฟอยู่บนบริเวณที่ร้อนๆ รวมทั้งด้านหลังของเตาด้วย
18. ถ้าสายไฟเสื่อมสภาพ ควรเปลี่ยนสายไฟที่ใช้เฉพาะสำหรับเตาไมโครเวฟ และเปลี่ยนโดยศูนย์บริการซาร์ปเท่านั้น
19. ถ้าหลอดไฟเสีย ควรปรึกษาตัวแทนจำหน่าย หรือศูนย์บริการซาร์ป
20. ไม่ให้นำภาชนะปิดผนึกเข้าเตาไมโครเวฟ ควรเปิดผนึกของภาชนะนั้นก่อนนำเข้าเตา เนื่องจากจะเกิดแรงดันภายในภาชนะหลังจากเตาหยุดทำงาน
21. ไม่ควรต้มอาหารเหลวหรือเครื่องต้มในภาชนะปากแคบ เช่น ในขวด เพราะจะเป็นสาเหตุให้มีการเดือดพุ่งออกจากขวด และอาจถูกลวกได้ ควรเทลงในภาชนะปากกว้าง
22. ไม่ใช้เวลาในการปรุงอาหารมากเกินไป คนอาหารเป็นระยะขณะปรุงหรืออุ่นอาหาร และตั้งอาหารทิ้งไว้ประมาณ 20 วินาที หลังจากหมดเวลาปรุงหรืออุ่นอาหาร
23. แนะนำให้นำแท่นแก้วหรือภาชนะที่คล้ายกัน (ไม่ใช่โลหะ) วางในอาหารขณะอุ่นอาหาร
24. ไม่ควรต้มไข่ทั้งลูก หรือปรุงไข่โดยไม่มีไข่แดงและไข่ขาวให้เข้ากันในเตาไมโครเวฟ เพราะอาจเกิดการระเบิดได้ ในการอุ่นไข่ต้ม ให้แกะเปลือกแล้วผ่าออก ก่อนนำเข้าเตา
25. ควรใช้ถุงมือกันร้อนในการยกอาหารออกจากเตา





26. ค่อยๆ เปิดภาชนะคลุมอาหาร ถูบมือปอคอร์น โดยให้ห่างจากใบหน้าและมือ เพื่อป้องกันไอน้ำเดือดพุ่งโดนหน้า
27. ในการปรุงอาหารสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ ควรตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารและคนอาหาร ก่อนให้เด็กหรือผู้สูงอายุรับประทาน
28. อุณหภูมิของภาชนะบรรจุอาหารนั้น ไม่ใช่อุณหภูมิที่แท้จริงของอาหารในภาชนะ ฉะนั้นควรตรวจสอบอุณหภูมิที่แท้จริงจากอาหารนั้นโดยตรง
29. ขณะที่กำลังจะเปิดประตูเตา ควรยืนอยู่ด้านหลังของด้านที่ประตูเปิดออก เพื่อป้องกันความร้อนและไอน้ำพุ่งออกจากเตามาถูกตัวเราได้
30. ควบคุมและดูแลเด็กให้ห่างจากประตูเตาไมโครเวฟ
31. ควรสอนการใช้เตาไมโครเวฟ และข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยแก่เด็ก เพื่อให้เด็กสามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ควรให้เด็กเล่นเตาไมโครเวฟเหมือนการเล่นของเล่น และไม่ควรให้ประตูตก
32. ควรให้เด็กได้รู้ถึงวิธีการป้องกันอันตราย เช่น รู้จักการใช้ถุงมือกันร้อน การให้ความระมัดระวังการนำอาหารเข้าออกจากเตา
33. ไม่ควรเคลื่อนย้ายเตาไมโครเวฟ ขณะเตาไมโครเวฟทำงานอยู่
34. เตาไมโครเวฟนี้เหมาะสำหรับการปรุงอาหารภายในบ้านเท่านั้น ไม่เหมาะสำหรับการใช้งานเชิงพาณิชย์ และการทดลองในห้องปฏิบัติการ
35. ไม่ควรให้เตาไมโครเวฟทำงานโดยไม่มีอาหารอยู่ภายใน
36. ไม่ใช้ภาชนะโลหะในเตาไมโครเวฟ จะเป็นสาเหตุให้เกิดประกายไฟในเตาได้
37. ใช้จานหมუნและแท่นรองจานหมუნเฉพาะที่ใช้กับเตาไมโครเวฟรุ่นนี้เท่านั้น และไม่ควรให้เตาไมโครเวฟทำงานโดยไม่มีจานหมუნ
38. เพื่อป้องกันจานหมუნแตก
  - ควรปล่อยให้จานหมუნเย็นก่อนใช้น้ำทำความสะอาด
  - ไม่วางภาชนะที่ร้อนบนจานหมუნที่เย็น
  - ไม่วางภาชนะที่เย็นบนจานหมუნที่ร้อน
  - ไม่ควรวางสิ่งของต่างๆ บนเตา ขณะที่เตากำลังทำงาน





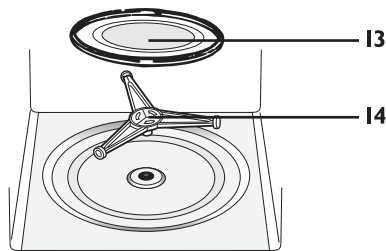
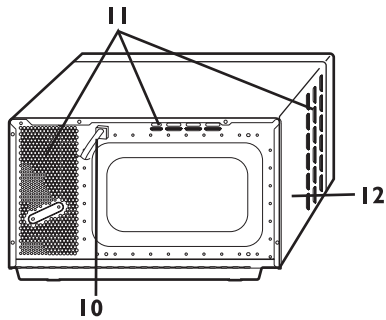
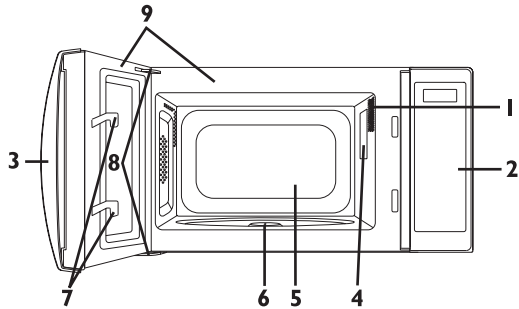
## ข้อแนะนำในการติดตั้ง

1. นำโคมและกระดาษแข็งออกจากเตา (ไม่ควรนำแผ่นปิดช่องนำคลื่นออก) ตรวจสอบว่ามีชิ้นส่วนประกอบใดเสียหาย เช่น กระจกเตาหลุด ฉนวนประตูเสียหาย หรือร่องสลักประตูชำรุด ในกรณีที่มีส่วนใดชำรุดเสียหาย อย่าเปิดเตาให้ทำงานจนกว่า จะได้รับการตรวจเช็คจากศูนย์บริการของชาร์ปเท่านั้น
2. อุปกรณ์ที่จำเป็น
  - 2.1 จานหมุน
  - 2.2 แท่นรองจานหมุน
  - 2.3 คู่มือการใช้งานและหนังสือ คู่มือผู้ดูแล
3. วางแท่นรองจานหมุนลงบนร่องสำหรับวางแท่น แล้ววางจานหมุนลงบนแท่นรองจานหมุน ห้ามใช้เตาไมโครเวฟโดยไม่มี จานหมุน และแท่นรองจานหมุน
4. ไม่ควรตั้งเตาไมโครเวฟในพื้นที่ที่มีความร้อนหรือความชื้นสูง ควรตั้งในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ด้านบนของเตาไมโครเวฟ ควรห่างจากเพดานอย่างน้อย 10 ซม. ด้านข้างทั้งสองข้างอย่างน้อย 5 ซม. และด้านหลังของเตาไมโครเวฟไม่ควรชิดผนัง ควรตั้งให้ห่างเพียงพอ ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
5. ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายจะไม่รับผิดชอบ ในกรณีที่ความเสียหายของเตาไมโครเวฟเกิดจากระบบกระแสไฟฟ้าขัดข้อง ไฟตก ไฟเกินหรือไฟผิดปกติ แรงดันไฟฟ้ากระแสสลับต้องเท่ากับ 220 โวลต์ 50 เฮิร์ตซ์
6. ห้ามใช้เตาไมโครเวฟกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้าชนิดอื่น ๆ





## ส่วนประกอบของเตาไมโครเวฟ



1. หลอดไฟ
2. แผงหน้าปัด
3. มือจับเปิดประตูเตา
4. แผ่นปิดช่องส่งคลื่น (ห้ามถอด)
5. ภายในเตา
6. ร่องวางแท่นรองจานหมุน
7. สลักประตู
8. บานพับประตู
9. ฉนวนประตูและผิวฉนวน
10. สายไฟ
11. ช่องระบายอากาศ
12. ผนังด้านนอก
13. จานหมุน
14. แท่นรองจานหมุน

- วางแท่นรองจานหมุนในร่องวางแท่นรองจานหมุน จากนั้นวางจานหมุนที่แท่นรองจานหมุน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าวางในตำแหน่งที่ถูกต้องแล้ว
- เพื่อไม่ให้จานหมุนเกิดความเสียหาย ตรวจสอบให้แน่ใจว่ายกจานหรือภาชนะออกจากเตา โดยไม่กระทบกับจานหมุน

### หมายเหตุ:

- แผ่นปิดช่องส่งคลื่น เป็นชิ้นส่วนที่เปราะบาง ควรระมัดระวังขณะทำความสะอาดภายในเตา เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย
- การใช้งานทุกครั้ง จานหมุนและแท่นรองจานหมุนควรอยู่ในตำแหน่งถูกต้อง การวางตำแหน่งจานหมุนที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้จานหมุนได้ไม่ดีและอาจทำให้เตาเกิดความเสียหายได้
- จานหมุนจะหมุนตามเข็มนาฬิกาหรือทวนเข็มนาฬิกา นั้น จะเปลี่ยนไปตามการใช้งานของเตา ซึ่งจะไม่มีผลต่อการปรุงอาหาร

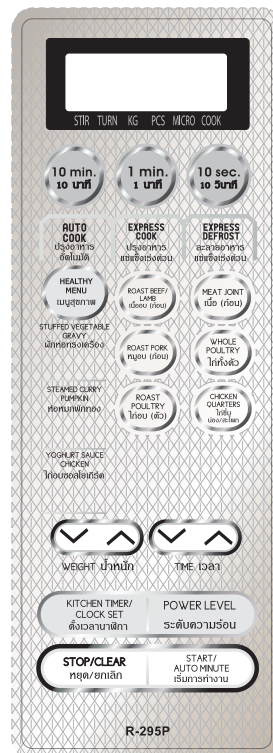


**คำเตือน:** ประตูเตา ผนังด้านนอก ภายในเตา จานหมุน และภาชนะที่ใช้อาบจะร้อนมาก ควรใช้ถุงมือไมโครเวฟทุกครั้งเพื่อกันความร้อน





# แผงหน้าปัด

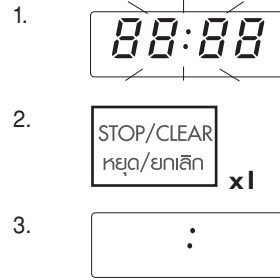




# ก่อนการใช้งาน

## เสียบปลั๊กเตาอบ

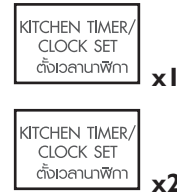
1. หน้าจอจะกะพริบและแสดงตัวเลขตามรูป
2. กดปุ่ม STOP/CLEAR 1 ครั้ง
3. หน้าจอจะแสดง  ตามรูปที่ 3



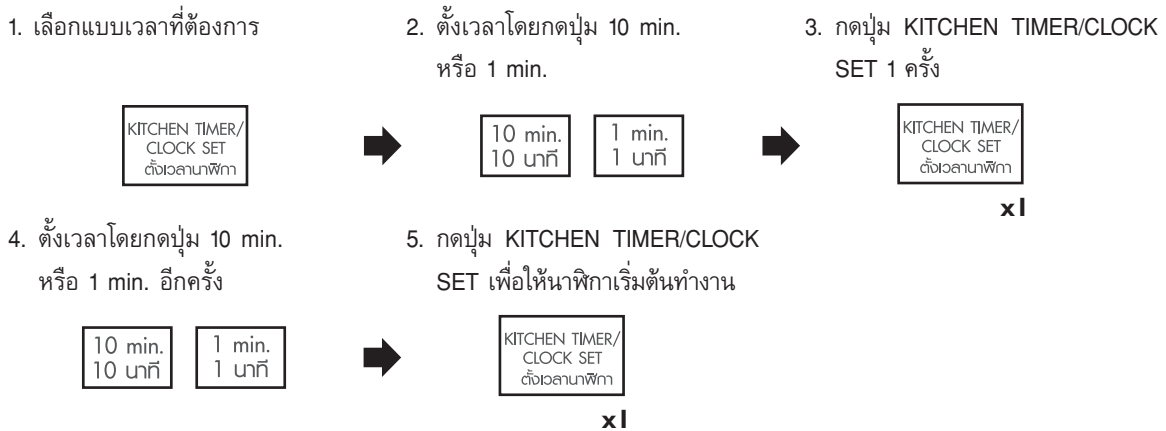
## การตั้งเวลานาฬิกา

### การตั้งเวลาสามารถเลือกได้ทั้งแบบ 12 ชั่วโมงและแบบ 24 ชั่วโมง

- เลือกแบบ 12 ชั่วโมง กดปุ่ม KITCHEN TIMER/CLOCK SET 1 ครั้ง ตัวอักษร  จะปรากฏบนหน้าจอ
- เลือกแบบ 24 ชั่วโมง กดปุ่ม KITCHEN TIMER/CLOCK SET 2 ครั้ง ตัวอักษร  จะปรากฏบนหน้าจอ



### การตั้งเวลา ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างล่าง



### ข้อสังเกต/แนะนำ:

- กดปุ่ม STOP/CLEAR เมื่อทำรายการผิด
- ถ้ากดปุ่ม 10 min. หรือ 1 min. เลยไป ให้กดต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าเวลาที่ต้องการจะปรากฏขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง
- ถ้าต้องการดูเวลาขณะปรุงอาหาร ให้กดปุ่ม KITCHEN TIMER/CLOCK SET แล้วเวลาในขณะนั้นจะปรากฏขึ้นมาจนกว่าจะหยุดกดปุ่ม ซึ่งจะไม่มีการปรุงอาหาร
- ถ้าตั้งเวลาไว้ หลังจากทีปรุงอาหารเสร็จ หน้าจอจะแสดงเวลาในขณะนั้น แต่ถ้าไม่ได้ตั้งเวลาไว้ หน้าจอจะแสดง  เมื่อการปรุงอาหารเสร็จแล้ว
- ถ้าเกิดกรณีไฟฟ้าตก หน้าจอจะแสดง  อีกครั้ง หลังจากทีไฟฟ้ามกลับมาสู่ปกติ ถ้าเกิดขึ้นขณะปรุงอาหาร รายการที่ตั้งไว้จะถูกกลับไป เวลานาฬิกาที่ตั้งไว้ก็จะถูกลบไปด้วย
- เมื่อต้องการตั้งเวลาใหม่ ให้ทำตามตัวอย่างข้างบนอีกครั้ง





# การใช้งานเตาไมโครเวฟ

**การเปิดประตูเตา:** ให้ดึงที่มือจับเพื่อเปิดประตูเตา

**เริ่มต้นการใช้งาน:** เตรียมอาหารใส่ภาชนะที่ใช้กับเตาไมโครเวฟได้ หรือวางบนจานหมุนโดยตรงก็ได้ จากนั้นปิดประตูเตาและกดปุ่ม START/AUTO MINUTE เพื่อเริ่มทำงาน

START/  
AUTO MINUTE  
เริ่มการทำงาน

**หยุดการทำงาน:** ถ้าต้องการให้เครื่องหยุดทำงานระหว่างการปรุงอาหาร ให้กดปุ่ม STOP/CLEAR 1 ครั้ง หรือเปิดประตูเตาออก ถ้าต้องการยกเลิกโปรแกรมการปรุงอาหาร ให้กดปุ่ม STOP/CLEAR 2 ครั้ง

STOP/CLEAR  
หยุด/ยกเลิก

เตาไมโครเวฟสามารถปรุงอาหารและละลายอาหารแช่แข็งด้วยโปรแกรมอัตโนมัติหรือจะปรุงอาหารและละลายอาหารแช่แข็งด้วยการกำหนดเวลาและระดับความร้อนเองก็ได้ การปรุงอาหารและละลายอาหารแช่แข็งอัตโนมัติจะใช้โปรแกรมที่มีการคำนวณเวลาและระดับความร้อนไว้แล้ว เช่น ปุ่มปรุงอาหารแช่แข็งเร่งด่วน, ละลายอาหารแช่แข็งเร่งด่วน และปรุงอาหารอัตโนมัติ สำหรับโปรแกรมการปรุงอาหารและการละลายอาหารแช่แข็งอัตโนมัติดูได้ที่หน้า 10 - 13 ส่วนการปรุงอาหารและการละลายอาหารแช่แข็งแบบเลือกรายการเอง (MANUAL COOKING) ซึ่งไม่มีอยู่ในโปรแกรมอัตโนมัติ สามารถทำได้ดังเช่นตัวอย่างข้างล่าง

## การปรุงอาหารแบบเลือกรายการเอง

- เลือกเวลาในการปรุงอาหาร และระดับความร้อน ที่ต้องการตั้งแต่ 10P จนถึง 100P
- คนหรือพลิกกลับอาหาร 2 - 3 ครั้งในระหว่างที่ปรุงอาหาร
- หลังจากการปรุงอาหารเสร็จ ให้ปิดอาหารและพักทิ้งไว้ตามคำแนะนำ
- ดูข้อแนะนำการใช้เวลาการปรุงอาหารจากตารางการปรุงอาหารหน้า 34 - 37

**ตัวอย่าง:** ถ้าต้องการปรุงอาหาร 2:30 นาที โดยใช้ระดับความร้อน 70P

1. เลือกเวลาการปรุงอาหารโดยกดปุ่ม 1 min. 2 ครั้ง จากนั้นกดปุ่ม 10 sec. 3 ครั้ง
2. เลือกระดับความร้อนโดยกดปุ่ม POWER LEVEL 2 ครั้ง สำหรับระดับความร้อน 70P
3. กดปุ่ม START/AUTO MINUTE เพื่อเริ่มทำงาน

1 min.  
1 นาที    10 sec.  
10 วินาที  
x2            x3



POWER  
LEVEL  
ระดับความร้อน  
x2



START/  
AUTO MINUTE  
เริ่มการทำงาน  
x1

2.30  
STIR TURN KG PCS MICRO COOK

70P  
STIR TURN KG PCS MICRO COOK

2.30  
STIR TURN KG PCS MICRO COOK

เวลาบนหน้าปัดจะนับถอยหลัง







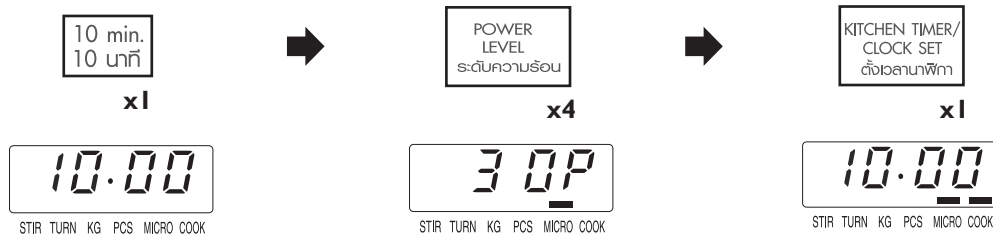
# การใช้งานเตาไมโครเวฟ

## การละลายอาหารแช่แข็ง

- เลือกเวลาและระดับความร้อนที่จะใช้ (การละลายอาหารแช่แข็งให้ใช้ระดับความร้อน 10P หรือ 30P)
- พลิกกลับอาหาร 2 - 3 ครั้งในระหว่างการละลายน้ำแข็ง
- หลังจากละลายน้ำแข็งแล้ว ให้ห่ออาหารด้วยอะลูมิเนียมฟอยล์และพักทิ้งไว้จนน้ำแข็งละลายหมด
- ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในตารางการละลายอาหารแช่แข็งหน้า 33

**ตัวอย่าง:** ต้องการตั้งเวลาละละลายน้ำแข็ง 10 นาทีโดยใช้ระดับความร้อน 30P

1. ป้อนเวลา 10 นาทีโดย กดปุ่ม 10 min. 1 ครั้ง
2. เลือกระดับความร้อนโดยกดปุ่ม POWER LEVEL 4 ครั้ง
3. กดปุ่ม START/AUTO MINUTE 1 ครั้ง เพื่อเริ่มทำงาน



เวลาบนหน้าปัดจะนับถอยหลัง

## ข้อสังเกต/แนะนำ:

- เมื่อเตาเริ่มทำงาน ไฟในเตาจะสว่างและจานหมุนจะหมุนในทิศทางตามเข็มนาฬิกาหรือทวนเข็มนาฬิกาก็ได้
- สามารถตั้งเวลาได้ถึง 99 นาที 90 วินาที (99.90)
- เมื่อมีการเปิดประตูขณะที่เตากำลังทำงาน เวลาที่แสดงบนจอหน้าปัดจะหยุดโดยอัตโนมัติ และเวลาจะเดินต่อเมื่อปิดประตูเตาและกดปุ่ม START/AUTO MINUTE อีกครั้ง
- เมื่อเตาอบเสร็จสิ้นการทำงาน ถ้ามีการตั้งเวลาไว้ หน้าจอจะแสดงเวลา ณ ปัจจุบัน
- ถ้าต้องการใช้ระดับความร้อนที่ใช้อยู่ ขณะที่เตาอบกำลังทำงาน ให้กดปุ่ม POWER LEVEL หน้าจอจะแสดงให้เห็นทันที





# โปรแกรมปรุงอาหารแช่แข็งเร่งด่วน (Express Cook) และละลายอาหารแช่แข็งเร่งด่วน (Express Defrost)

- เป็นโปรแกรมการปรุงอาหารหรือละลายอาหารแช่แข็ง ตามรายการที่แสดงไว้บนปุ่มที่แผงหน้าปัด โดยสามารถดูรายละเอียดได้ในตารางหน้า 11 - 12 สำหรับตัวอย่างข้างล่างเป็นวิธีการใช้งานของโปรแกรมนี
- การปรุงอาหารเร่งด่วน สามารถเลือกได้ 3 เมนูหลัก ได้ทั้งอาหารแช่แข็งหรือแช่เย็น
- เมื่อต้องการปรุงอาหารที่นำออกจากช่องแช่แข็ง (-18°C) เลือกกดปุ่มเมนูที่ต้องการ 1 ครั้ง หน้าจอจะแสดง **FR O**
- เมื่อต้องการปรุงอาหารที่นำออกจากช่องแช่เย็น (5°C) เลือกกดปุ่มเมนูที่ต้องการ 2 ครั้ง หน้าจอจะแสดง **CH LL**

**ตัวอย่างที่ 1:** อบเนื้อขนาดน้ำหนัก 1.2 กก. จากช่องแช่เย็น โดยใช้โปรแกรม **ปรุงอาหารแช่แข็งเร่งด่วน**

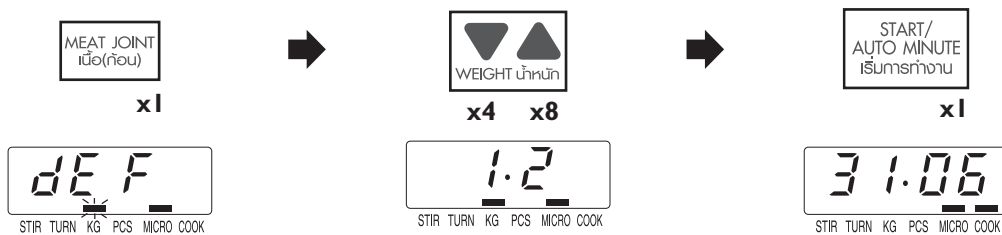
1. กดปุ่ม ROAST BEEF/LAMB เนื้ออ่อน(ก่อน) 2 ครั้ง เพื่อเลือกว่าเป็นเนื้อแช่เย็น
2. ใส่น้ำหนักโดยกดปุ่ม WEIGHT กด ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะแสดงค่าน้ำหนักที่ต้องการ
3. กดปุ่ม START/AUTO MINUTE 1 ครั้ง เพื่อเริ่มทำงาน



เวลาบนหน้าปัดจะนับถอยหลัง

**ตัวอย่างที่ 2:** ละลายน้ำแข็งเนื้อติดกระดูก 1.2 กก. โดยใช้โปรแกรม **ละลายอาหารแช่แข็งเร่งด่วน**

1. กดปุ่ม MEAT JOINT เนื้อ(ก่อน) 1 ครั้ง เพื่อเลือกละลายเนื้อแช่แข็ง
2. ใส่น้ำหนักโดยกดปุ่ม WEIGHT กด ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะแสดงค่าน้ำหนักที่ต้องการ
3. กดปุ่ม START/AUTO MINUTE 1 ครั้ง เพื่อเริ่มการทำงาน



เวลาบนหน้าปัดจะนับถอยหลัง

## ข้อสังเกต/แนะนำ:

- ถ้ากดปุ่มลดน้ำหนัก (▼) หน้าจอจะแสดงน้ำหนักจากสูงสุดและจะลดลงมาทุกครั้งทีกดปุ่ม
- ถ้ากดปุ่มเพิ่มน้ำหนัก (▲) หน้าจอจะแสดงน้ำหนักจากต่ำที่สุดและจะเพิ่มขึ้นทุกครั้งทีกดปุ่ม
- สามารถที่จะกดปุ่มลดหรือเพิ่มน้ำหนักค้างไว้ได้จนกว่าหน้าจอจะแสดงน้ำหนักที่ต้องการ








## ตารางแสดงการปรุงอาหารแช่แข็งเร่งด่วน

### น้ำหนักอาหาร:

- การกำหนดน้ำหนักอาหารจะเพิ่มหรือลดได้ครั้งละ 0.1 กก. (ทศนิยม 1 หลัก) ดังนั้น ถ้าอาหารน้ำหนัก 0.65 กก. ให้ใส่เป็น 0.7 กก. หรือถ้าอาหารน้ำหนัก 0.34 กก. ก็ให้ใส่เป็น 0.3 กก. เป็นต้น
- การใส่น้ำหนักอาหารแต่ละชนิดจะมีขีดจำกัดมากน้อยระบุไว้ (ตามตารางข้างล่าง)
- การปรุงอาหารหรือละลายน้ำแข็ง ที่มีน้ำหนักมากหรือน้อยกว่าที่ระบุไว้ และรายการอาหารที่ไม่มีระบุไว้ในตารางข้างล่าง ให้ไปดูในตารางส่วนของคุณ่มือการปรุงอาหาร



### ข้อสังเกต/แนะนำ:

- กดปุ่ม  ก่อนที่จะกดปุ่ม START/AUTO MINUTE ตามที่ได้แนะนำไว้ในตารางข้างล่าง
- เมื่อถึงเวลาที่จะต้องพลิกกลับอาหาร เตาอบจะหยุดทำงานและเสียงสัญญาณจะดัง หน้าจอจะแสดงข้อความและเวลาที่เหลือ ให้เปิดประตูพลิกกลับอาหาร จากนั้นปิดประตู กดปุ่ม START/AUTO MINUTE เพื่อให้เครื่องทำงานต่อจนครบเวลา
- ความร้อนของอาหารล่าสุดจะขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของอาหารครั้งแรกที่อบด้วย หลังจากปรุงอาหารเสร็จให้ตรวจดูว่าอาหารร้อนพอหรือไม่ ถ้าจำเป็นให้เพิ่มเวลาได้ตามความเหมาะสม

รายการ	ระดับน้ำหนัก	ขั้นตอนการทำ
อบเนื้อ/เนื้อแกะ  กต 1 ครั้ง (จากช่องแช่แข็ง) กต 2 ครั้ง (จากช่องแช่เย็น)	0.5 - 1.5 กิโลกรัม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วางเนื้อลงบนจานหมุน</li> <li>• พลิกกลับด้านเนื้อเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณดัง</li> <li>• เมื่ออบเสร็จ ห้อด้วยฟอยล์แล้วพักทิ้งไว้ 10 นาที</li> </ul> <b>หมายเหตุ:</b> ถ้าต้องการให้เนื้อสุกมากใช้ปุ่ม TIME (▲) แต่ไม่สามารถใช้ปุ่ม TIME (▼) ได้
อบหมู  กต 1 ครั้ง (จากช่องแช่แข็ง) กต 2 ครั้ง (จากช่องแช่เย็น)	0.5 - 1.5 กิโลกรัม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วางเนื้อหมูลงบนจานหมุน</li> <li>• พลิกกลับด้านเนื้อหมูเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณดัง</li> <li>• เมื่ออบเสร็จ ห้อด้วยฟอยล์แล้วพักทิ้งไว้ 10 นาที</li> </ul>
ไก่อบ (ตัว)  กต 1 ครั้ง (จากช่องแช่แข็ง) กต 2 ครั้ง (จากช่องแช่เย็น)	0.4 - 1.2 กิโลกรัม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แล่เปิดไก่ (ที่แช่เย็นเท่านั้น) พอประมาณและคว้านเนื้อลงบนจานหมุน</li> <li>• พลิกกลับด้านเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณดัง กรณีที่แช่แข็งและมีเครื่องใน ให้เอาเครื่องในออกในครั้งแรกหรือครั้งที่สองที่มีการกลับด้าน</li> <li>• เมื่ออบเสร็จ เอาเนื้อเปิด ไก่ห่อฟอยล์แล้วพักทิ้งไว้ 10 นาที</li> </ul> <b>หมายเหตุ:</b> เมนูนี้เหมาะสำหรับการอบเปิดและไก่ทั้งตัว
เนื้อติดกระดูก/ เนื้อ แกะ หมู 	0.5 - 1.5 กิโลกรัม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วางเนื้อลงบนจานหมุน</li> <li>• พลิกกลับด้านเนื้อเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ</li> <li>• ห้อด้วยฟอยล์ พักทิ้งไว้ 60 - 90 นาที จนละลายหมด</li> </ul>



## ตารางแสดงการปรุงอาหารแช่แข็งเร่งด่วน

รายการ	ระดับน้ำหนัก	ขั้นตอนการทำ
เบ็ดไก่ ทั้งตัว 	1.2 - 1.6 กิโลกรัม	<ul style="list-style-type: none"> <li>วางเบ็ด ไก่ ลงบนจานหมุนโดยหันด้านนอกขึ้น</li> <li>พลิกกลับด้านเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ</li> <li>ห่อด้วยฟอยล์ พักทิ้งไว้ 60 - 90 นาที จนละลายหมด</li> </ul>
ไก่ชิ้น น่อง สะโพก 	0.4 - 1.2 กิโลกรัม	<ul style="list-style-type: none"> <li>วางปีก สะโพกบนจานหมุน</li> <li>พลิกกลับด้านเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ</li> <li>ห่อด้วยฟอยล์ พักทิ้งไว้ 15 - 30 นาที จนละลายหมด</li> </ul>

### การละลายน้ำแข็ง:

อาจใช้ฟอยล์ห่อเนื้อเบ็ดไก่ส่วนที่บางเพื่อไม่ให้เนื้อส่วนนั้นสุกก่อนในขณะที่ละลายน้ำแข็ง แต่ต้องระวังอย่าให้แผ่นฟอยล์สัมผัสกับผนังเตาอบ และอย่าเพิ่งนำเนื้อ เบ็ด ไก่ ไปปรุงอาหารจนกว่าน้ำแข็งจะละลายหมด

## การปรุงอาหารอัตโนมัติ (เมนูสุขภาพ)

การปรุงอาหารอัตโนมัติ (เมนูสุขภาพ) สามารถเลือกรายการจาก แผงหน้าปัด และจากตารางหน้า 13-24 ตามวิธีการด้านล่างนี้

**ตัวอย่าง:** ต้องการทำไก่หนึ่งหีดหอม 3 ที่ ด้วยโปรแกรมอัตโนมัติ (AC-2) สำหรับรุ่น R-293

- เลือกเมนูไก่หนึ่งหีดหอม โดยกดปุ่ม HEALTHY MENU 2 ครั้ง
- ใส่น้ำหนักโดยกดปุ่ม WEIGHT จนได้น้ำหนักที่ต้องการ
- กดปุ่ม START/AUTO MINUTE เพื่อเริ่มทำงาน



## ตารางแสดงการปรุงอาหารอัตโนมัติ (เมนูสุขภาพ)

การเลือกเมนู: เมนูจะเปลี่ยนอัตโนมัติเมื่อกดปุ่ม HEALTHY MENU ค้างไว้

### น้ำหนักอาหาร

- การใส่จำนวนที่ (น้ำหนักอาหาร) แต่ละเมนูจะมีขีดจำกัดมากน้อยระบุไว้ (ตามตารางข้างล่าง)
- การปรุงอาหารที่มีจำนวนที่ (น้ำหนักอาหาร) มากหรือน้อยกว่าที่ระบุไว้ และรายการอาหารที่ไม่มีระบุไว้ในตารางข้างล่าง ให้ไปดูในตารางส่วนของจำนวนที่ (น้ำหนัก)

### ข้อแนะนำ:

- ถัดปุ่ม (▼) หน้าจอจะแสดงจำนวนที่ (น้ำหนัก) หรือจำนวนสูงสุดและจะลดลงในการกดปุ่มแต่ละครั้ง
- ถัดปุ่ม (▲) หน้าจอจะแสดงจำนวนที่ (น้ำหนัก) หรือจำนวนน้อยสุดและจะเพิ่มขึ้นในการกดปุ่มแต่ละครั้ง
- เมื่อถึงเวลาที่จะต้องพลิกกลับอาหาร หรือใส่ส่วนผสมเตาอบจะหยุดทำงานและเสียงสัญญาณจะดัง หน้าจอจะแสดงข้อความและที่เหลือ ให้เปิดประตูพลิกกลับอาหาร หรือใส่ส่วนผสม ตามขั้นตอนการทำ จากนั้นปิดประตู กดปุ่ม START/AUTO MINUTE เพื่อให้เครื่องทำงานต่อจนครบเวลา
- ความร้อนของอาหารล่าสุดจะขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของอาหารครั้งที่อบด้วย หลังจากปรุงอาหารเสร็จให้ตรวจดูว่าอาหารร้อนพอหรือไม่ ถ้าจำเป็นให้เพิ่มเวลาได้ตามความเหมาะสม

ที่	เมนู	จำนวนที่ (น้ำหนัก)	ขั้นตอนการทำ
AC1	เห็ดหอมน้ำแดง (R-292)	1-4 ที่ (0.1-0.4 กิโลกรัม)	ดูรายละเอียดส่วนผสมและวิธีทำหน้าถัดไป
	หมูปอบสมุนไพร (R-293)	1-4 ที่ (0.1-0.4 กิโลกรัม)	
	ผักทอดทรงเครื่อง (R-292, R-295)	1-4 ที่ (0.1-0.4 กิโลกรัม)	
AC2	ไก่แป๊ะซะ (R-292)	1-3 ที่ (0.1-0.3 กิโลกรัม)	
	ไก่นึ่งเห็ดหอม (R-293)	1-3 ที่ (0.1-0.3 กิโลกรัม)	
	ห่อหมกผักทอง (R-292, R-295)	1-3 ที่ (0.1-0.3 กิโลกรัม)	
AC3	หมูปอบพะแนง (R-292)	1-4 ที่ (0.1-0.4 กิโลกรัม)	
	ปลากระพงทรงเครื่อง (R-293)	1-4 ที่ (0.1-0.4 กิโลกรัม)	
	ไก่อบซอสโยเกิร์ต (R-292, R-295)	1-4 ที่ (0.1-0.4 กิโลกรัม)	



## รายการเห็ดหอมน้ำแดง

### ปริมาณ 1 - 4 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่	4 ที่
เห็ดหอม (แช่น้ำให้นิ่ม)	10 ดอก (น้ำหนัก 30 กรัม)	20 ดอก (น้ำหนัก 60 กรัม)	30 ดอก (น้ำหนัก 90 กรัม)	40 ดอก (น้ำหนัก 120 กรัม)
เนื้อปูลอกสุก	50 กรัม	100 กรัม	150 กรัม	200 กรัม
ผักกวางตุ้งตัดหัว (เด็ดเป็นใบๆ ลวกสุก)	100 กรัม	200 กรัม	300 กรัม	400 กรัม
น้ำซุป	1 ถ้วยตวง	2 ถ้วยตวง	3 ถ้วยตวง	4 ถ้วยตวง
ซอสเห็ดหอม	2 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1 1/2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 1/2 ช้อนชา	6 ช้อนชา
ซีอิ้วดำหวาน	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/4 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา	3/4 ช้อนชา	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
แป้งมันฮ่องกง	2 ช้อนชา	4 ช้อนชา	6 ช้อนชา	8 ช้อนชา
น้ำ (ละลายแป้ง)	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 4 ครั้ง

### วิธีทำ

- ผสมแป้งมันฮ่องกงและน้ำเข้าด้วยกัน พักไว้
- นำน้ำซุปและส่วนผสมเครื่องปรุงรสทั้งหมดใส่ภาชนะคนให้เข้ากัน วางเรียงเห็ดหอมให้กระจายทั่ว ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 1 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีสัญญาณเตือน ใส่ส่วนผสมข้อ 1 คนให้เข้ากันปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลานำออกมาจัดใส่จาน ที่รองด้วยผักกวางตุ้งลวกไว้แล้ว โรยหน้าด้วยเนื้อปู รับประทานร้อนๆ





## รายการไก่แปะชะ

### ปริมาณ 1 - 3 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่
สะโพกไก่	3 ชิ้น (น้ำหนักชิ้นละ 150 กรัม)	3 ชิ้น (น้ำหนักชิ้นละ 250 กรัม)	3 ชิ้น (น้ำหนักชิ้นละ 275 กรัม)
ผักกาดขาว (หั่นเป็นท่อนยาว 2 นิ้ว)	200 กรัม	200 กรัม	200 กรัม
คึ้นฉ่าย (หั่นเป็นท่อนยาว 2 นิ้ว)	50 กรัม	50 กรัม	50 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง (หั่นแฉลบ)	15 กรัม	15 กรัม	15 กรัม
ตะไคร้ (หั่นแฉลบ)	15 กรัม	15 กรัม	15 กรัม
ซิงอ่อน (หั่นฝอย)	10 กรัม	10 กรัม	10 กรัม
กระเทียมดอง (หั่นบางๆ ตามขวาง)	20 กรัม	20 กรัม	20 กรัม
น้ำซุปล	1/4 ถ้วยตวง	1/4 ถ้วยตวง	1/4 ถ้วยตวง
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง

### วิธีทำ

- นำสะโพกไก่มาล้างให้สะอาด เลาะหนังและมันออก บั้งตรงกลางตามขวาง
- นำไก่วางเรียงใส่ภาชนะ ราดน้ำซุปลให้ทั่ว ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 2 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือนครั้งที่ 1 นำออกมาใส่ตะไคร้ กระเทียมดอง ซิงอ่อน และพริกชี้ฟ้า ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- เมื่อมีสัญญาณเตือนครั้งที่ 2 นำออกมาใส่คึ้นฉ่าย และผักกาดขาว ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลานำออกมาจัดใส่จานเสิร์ฟ รับประทานกับน้ำจิ้ม





### ส่วนผสมน้ำจิ้ม

พริกชี้หนูแดง	15	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
รากผักชี	1	ช้อนชา (ชอยบางๆ ตามขวาง)
น้ำปลา	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1/2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/8	ช้อนชา
ถั่วตัด	25	กรัม (บุบหยาบๆ)
ผักชี	2	ช้อนชา (หั่นเป็นท่อนยาว 1/2 เซนติเมตร)

### วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้หนู กระเทียม และรากผักชี เข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ผสมส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้น ใบผักชี คนให้น้ำตาลละลาย ใส่ส่วนผสมข้อ 1 คนให้เข้ากันโรยหน้าด้วยผักชี







## รายการหม้ออบพะแนง

### ปริมาณ 1 - 4 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่	4 ที่
เนื้อหมูไม่ติดมัน (หั่นเป็นชิ้นตามขวางยาว 2.5 นิ้ว)	100 กรัม	200 กรัม	300 กรัม	400 กรัม
น้ำพริกแกงพะแนง	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 1/2 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ
ยี่หระคั่วป่น	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วป่น	1/8 ช้อนชา	1/4 ช้อนชา	1/4 + 1/8 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว (บดหยาบ)	1/2 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
น้ำปลา	1/4 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา	3/4 ช้อนชา	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
นมข้นจืดระเหย	2 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด (หั่นฝอย)	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง (ซอยเป็นเส้นบางๆ)	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
ใบโหระพา (เด็ดเป็นใบๆ)	1/4 ถ้วยตวง	1/2 ถ้วยตวง	3/4 ถ้วยตวง	1 ถ้วยตวง
แตงกวา (หั่นเป็นชิ้นตามขวาง)	1 ลูก	2 ลูก	3 ลูก	4 ลูก
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 4 ครั้ง

### วิธีทำ

- ผสมส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้น เนื้อหมูไม่ติดมัน ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง ใบโหระพา และแตงกวา เข้าด้วยกัน คนให้ น้ำตาลละลาย นำเนื้อหมูไม่ติดมันลงเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 30 นาที
- นำส่วนผสมข้อ 1 ใส่ภาชนะก้นตื้น ไม่ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 3 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือน นำออกมาพลิกกลับ ไม่ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลาจัดใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้าแดง รับประทานกับใบโหระพาและแตงกวา





## รายการหม้ออบลมุนไฟ ปริมาณ 1 - 4 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่	4 ที่
สันคอหมูไม่ติดมัน	1 ชิ้น (น้ำหนัก 200 กรัม)	2 ชิ้น (น้ำหนัก 400 กรัม)	3 ชิ้น (น้ำหนัก 600 กรัม)	4 ชิ้น (น้ำหนัก 800 กรัม)
กระเทียม (ซอยบางๆ ตามขวาง)	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
รากผักชี (ซอยบางๆ ตามขวาง)	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
พริกไทยดำเม็ด	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
ตะไคร้ (สับหยาบ)	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	1 1/2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 1/2 ช้อนชา	6 ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1 1/2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 1/2 ช้อนชา	6 ช้อนชา
นมสดระเหย	2 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วดำ	1/8 ช้อนชา	1/4 ช้อนชา	1/4 + 1/8 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา
งาขาวคั่ว (บูปพอแตก)	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
พริกไทยดำ (บูปหยาบ)	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
แดงกวา (หั่นแฉลบ)	2 ลูก	4 ลูก	6 ลูก	8 ลูก
มะเขือเทศ (หั่นตามขวาง)	1 ลูก	2 ลูก	3 ลูก	4 ลูก
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 4 ครั้ง

### วิธีทำ

- ล้างหมูให้สะอาด ใช้ช้อนตูดเนื้อหมูให้ทั่ว พักไว้
- โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยเม็ดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- ผสมส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้น งาขาวคั่ว แดงกวา และมะเขือเทศเข้าด้วยกัน นำหมูลงเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 15 นาที
- นำส่วนผสมข้อ 3 ใส่ภาชนะก้นตื้น ไม่ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 1 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือน นำส่วนผสมออกมาพลิกกลับ โรยงาขาวให้ทั่ว ไม่ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลา นำหม้ออบลมุนไฟมาหั่นเป็นชิ้น จัดใส่จานเสิร์ฟ รับประทานกับแดงกวาและมะเขือเทศ





## รายการไก่หนึ่งเต็ดหอม

### ปริมาณ 1 – 3 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่
น่องไก่ติดสะโพก	2 ชิ้น (น้ำหนักชิ้นละ 225 กรัม)	2 ชิ้น (น้ำหนักชิ้นละ 250 กรัม)	2 ชิ้น (น้ำหนักชิ้นละ 275 กรัม)
เห็ดหอม (น้ำหนัก 25 กรัม แช่น้ำให้นิ่ม)	7 ดอก	7 ดอก	7 ดอก
ซิงแก่ (หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตามขวาง)	20 กรัม	20 กรัม	20 กรัม
กระเทียมโทน (ปอกเปลือกออก)	20 กรัม	20 กรัม	20 กรัม
รากผักชี (ทุบพอแตก)	2 ราก	2 ราก	2 ราก
พริกไทยดำเม็ด (ทุบพอแตก)	1/4 ช้อนชา	1/4 ช้อนชา	1/4 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนชา	2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
ซอสถั่วเหลืองญี่ปุ่น	1/2 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา
น้ำซุปลไก่	2/3 ถ้วยตวง	2/3 ถ้วยตวง	2/3 ถ้วยตวง
โคนต้นหอม (ซอยบางๆ ตามยาว สำหรับโรยหน้า)	1/4 ถ้วยตวง	1/4 ถ้วยตวง	1/4 ถ้วยตวง
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง

### วิธีทำ

- นำไก่มาเลาะเอาหนังและมันออก บั้งตามขวาง 2 ครั้ง
- วางเรียงไก่ใส่ภาชนะ ราดน้ำซุปลไก่ให้ทั่ว ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 2 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือนครั้งที่ 1 นำออกมาสัดส่วนผสมที่เหลือทั้งหมด ยกเว้น ซีอิ๊วขาว ซอสถั่วเหลืองญี่ปุ่น และโคนต้นหอม ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือนครั้งที่ 2 นำออกมาสีอิ๊วขาวและซอสถั่วเหลือง ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลา นำส่วนผสมออกมาโรยหน้าด้วยโคนต้นหอม รับประทานร้อนๆ





## รายการปลากะพงทรงเครื่อง

### ปริมาณ 1 - 4 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่	4 ที่
ปลากะพง	1 ตัว (น้ำหนัก 300-350 กรัม)	2 ตัว (น้ำหนัก 300-350 กรัม)	3 ตัว (น้ำหนัก 300-350 กรัม)	4 ตัว (น้ำหนัก 300-350 กรัม)
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 1/2 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปล	1/4 ช้อนโต๊ะ	1/2 ช้อนโต๊ะ	3/4 ช้อนโต๊ะ	1 ถ้วยตวง
กระเทียม (ซอยบางๆ ตามขวาง)	2 กลีบ	4 กลีบ	6 กลีบ	8 กลีบ
ตะไคร้ (หั่นแฉลบบางๆ)	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 1/2 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ
ข้าวอ่อน	4 แว่น	8 แว่น	12 แว่น	16 แว่น
ใบมะกรูด (ฉีกเป็นชิ้นๆ)	1 ใบ	2 ใบ	3 ใบ	4 ใบ
พริกชี้หูสวน (บุบพอแตก)	7 เม็ด	14 เม็ด	21 เม็ด	28 เม็ด
ก้านคีน่าย (หั่นท่อนยาว 1 นิ้ว)	1/2 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ
ใบต้นหอม (ลวกสุก)	4 ใบ	8 ใบ	12 ใบ	16 ใบ
ใบผักชี	1/2 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง (หั่นแฉลบ)	1/2 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 4 ครั้ง

### วิธีทำ

- นำปลากะพงมาแลเป็นชิ้นตามยาวขนานกับก้าง บั้งด้านหนึ่ง 3-4 รอย (1 ตัว / 2 ชิ้น)
- ล้างเนื้อปลาจากส่วนหางไปหาส่วนหัวให้แน่น โดยให้ด้านหนึ่งอยู่ด้านนอก ผูกด้วยใบต้นหอมลวก
- ผสมส่วนที่เหลือทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้น น้ำซุปล ใบผักชีฟ้าแดงและพริก พักไว้
- นำส่วนผสม 2 ผสมวางเรียงในภาชนะ ใส่น้ำซุปลให้ทั่ว ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 3 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือน นำออกมาใส่ส่วนผสมข้อ 3 ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลานำส่วนผสมออกมาจัดใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยใบผักชีและพริกชี้ฟ้าแดง รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ





## รายการผักที่ทรงเครื่อง

ปริมาณ 1 - 4 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่	4 ที่
ใบผักกาดขาว (ลวกสุก)	400 กรัม	800 กรัม	1,200 กรัม	1,600 กรัม
เนื้อหมูไม่ติดมัน (สับละเอียด)	70 กรัม	140 กรัม	210 กรัม	280 กรัม
เนื้อกุ้ง (สับละเอียด)	50 กรัม	100 กรัม	150 กรัม	200 กรัม
เต้าหู้ถ้วยเหลืองชนิดหลอด (สับหยาบ)	70 กรัม	140 กรัม	210 กรัม	280 กรัม
แครอท (สับหยาบ)	20 กรัม	40 กรัม	60 กรัม	80 กรัม
เห็ด (สับหยาบ)	20 กรัม	40 กรัม	60 กรัม	80 กรัม
รากผักชี (ซอยบางๆ ตามขวาง)	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
กระเทียม (ซอยบางๆ ตามขวาง)	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/4 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา	3/4 ช้อนชา	1 ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
น้ำมันงา	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง (หั่นเป็นแว่นบางๆ)	1 เม็ด	2 เม็ด	3 เม็ด	4 เม็ด

## ส่วนผสมน้ำราด

ซอสหอยนางรม	2 ช้อนชา	4 ช้อนชา	6 ช้อนชา	8 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
น้ำมันงา	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	2 ช้อนชา	4 ช้อนชา	6 ช้อนชา	8 ช้อนชา
น้ำ	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 4 ครั้ง





## วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมน้ำราดทั้งหมดเข้าด้วยกัน พักไว้
2. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยป่นเข้าด้วยกันให้ละเอียด
3. นำใบผักกาดขาวมาตัดโคนก้าน คลี่ใบให้แผ่ออก ใส่ส่วนผสมข้อ 2 ลงตรงกลางประมาณ 1 ซ่อนโต๊ะ พับใบผักกาดขาว ห่อปิดให้เป็นชั้นสี่เหลี่ยม ขนาดพอคำ จนหมดส่วนผสม
4. นำส่วนผสมข้อ 3 วางเรียงในภาชนะ ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 1 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
5. เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือน นำออกมาใส่ส่วนผสมข้อ 1 คนให้เข้ากัน ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
6. หมดเวลานำส่วนผสมออกมาจัดใส่จานเสิร์ฟ ราดด้วยน้ำราดให้ทั่วแต่งหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าแดง รับประทานร้อนๆ



## รายการห่อหมกผักทอง

### ปริมาณ 1 – 3 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่
ผักทอง	1 ลูก (น้ำหนัก 1.2 กิโลกรัม)	1 ลูก (น้ำหนัก 1.3 กิโลกรัม)	1 ลูก (น้ำหนัก 1.4 กิโลกรัม)
เนื้อปลาทราย	150 กรัม	150 กรัม	150 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง
มะพร้าวขูด (คั้นให้ได้กะทิ 1 ถ้วยตวง)	1/2 กิโลกรัม	1/2 กิโลกรัม	1/2 กิโลกรัม
น้ำพริกแกงคั่ว	1/4 กิโลกรัม	1/4 กิโลกรัม	1/4 กิโลกรัม
น้ำปลา	2 ช้อนชา	2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 ช้อนชา
ใบมะกรูด (หั่นฝอย)	1 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 ช้อนชา
ใบมะกรูด (หั่นฝอยสำหรับโรยหน้า)	1/2 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง (หั่นเป็นเส้นบางๆ ตามยาว)	1 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 ช้อนชา
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง

### วิธีทำ

- ล้างผักทองให้สะอาด ใช้มีดปลายแหลมจกกรอบๆ ขั้วจนขาดออกจากกัน ควักเมล็ดและไส้ออกให้หมดล้างให้สะอาดอีกครั้ง วางคว่ำไว้
- ผสมแป้งข้าวเจ้าและกะทิ 1/4 ถ้วยตวง เข้าด้วยกัน คนให้แป้งละลาย พักไว้
- นำเนื้อปลาทราย และน้ำพริกแกงคั่วใส่ภาชนะ คนให้เข้ากัน ค่อยๆ ใส่กะทิส่วนที่เหลือทีละน้อย คนส่วนผสมให้ขึ้นฟู จึงใส่ไข่ไก่ น้ำปลา และใบมะกรูด คนส่วนผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน พักไว้
- นำผักทองใส่ภาชนะทรงลึก ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 2 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือนครั้งที่ 1 นำออกมาใส่ส่วนผสมข้อ 3 (ปริมาณ 3 ใน 4 ของลูกผักทอง) ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือนครั้งที่ 2 นำออกมาใส่ส่วนผสมข้อ 2 ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลานำส่วนผสมออกมาแต่งหน้าด้วยใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้าแดง จัดใส่จานเสิร์ฟ





## รายการไก่อบซอสโยเกิร์ต

ปริมาณ 1 – 4 ที่

ส่วนผสม	1 ที่	2 ที่	3 ที่	4 ที่
เนื้ออกไก่	100 กรัม	200 กรัม	300 กรัม	400 กรัม
โยเกิร์ตธรรมชาติ	2 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1/2 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่ (สับละเอียด)	1 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ	3 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ
ลูกกระวานคั่ว (ใช้เฉพาะเมล็ด)	1/2 ลูก	1 ลูก	1 1/2 ลูก	2 ลูก
พริกไทยดำป่น	1/8 ช้อนชา	1/4 ช้อนชา	1/4 + 1/8 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา
เกลือป่น	1/8 ช้อนชา	1/4 ช้อนชา	1/4 + 1/8 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา

## ส่วนผสมน้ำสลัด

โยเกิร์ตธรรมชาติ	2 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ	6 ช้อนโต๊ะ	8 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
เกลือป่น	1/8 ช้อนชา	1/4 ช้อนชา	1/4 + 1/8 ช้อนชา	1/2 ช้อนชา
นมข้นหวาน	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
แอปเปิ้ลแดง (หั่นเป็นสี่เหลี่ยมขนาด 1x1x1 นิ้ว)	50 กรัม	100 กรัม	150 กรัม	200 กรัม
เชอร์รี่ (หั่นแฉลบหนา 1/2 นิ้ว)	30 กรัม	60 กรัม	90 กรัม	120 กรัม
อัลมอนต์คั่ว (หั่นเป็นชิ้นตามยาว)	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
งาขาวคั่ว (บูปพอกแตก)	1/2 ช้อนชา	1 ช้อนชา	1 1/2 ช้อนชา	2 ช้อนชา
	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 1 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 2 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 3 ครั้ง	กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) 4 ครั้ง

## วิธีทำ

- ล้างไก่ให้สะอาดใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว พักไว้
- ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน นำไก่ลงเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
- นำส่วนผสมข้อ 2 ใส่ภาชนะก้นตื้น ไม่ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม HEALTHY MENU 3 ครั้ง กดปุ่ม weight/น้ำหนัก (▲) เพื่อเลือกปริมาณ กดปุ่ม START
- เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือน นำส่วนผสมออกมาพลิกกลับ ไม่ปิดฝาภาชนะ นำเข้าเตาไมโครเวฟ กดปุ่ม START
- หมดเวลานำส่วนผสมออกมาหั่นใส่จานเสิร์ฟที่เตรียมสัปดาห์แล้ว

## วิธีทำสลัด

ผสมโยเกิร์ต น้ำมันงา เกลือป่น และนมข้นหวานเข้าด้วยกัน ราดบนแอปเปิ้ล และเชอร์รี่ที่จัดใส่จานไว้แล้ว โรยหน้าด้วยอัลมอนต์และงาขาว







# คำสั่งพิเศษที่ช่วยอำนวยความสะดวก

## 1. การตั้งกำลังความร้อนต่างระดับ (SEQUENCE COOKING)

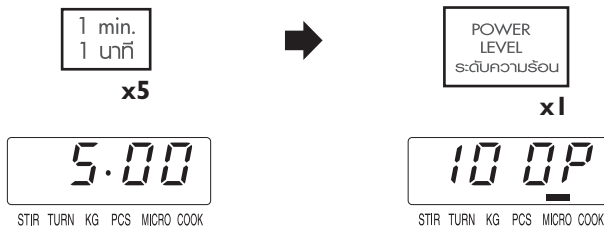
การตั้งกำลังความร้อนต่างระดับสามารถตั้งการทำงานซ้อนกันได้ถึง 3 ระดับ

ตัวอย่างเช่น

ปรุงอาหาร: ตั้งเวลา 5 นาที ที่ความร้อน 100P (ขั้นตอนที่ 1) ตั้งเวลา 16 นาที ที่ความร้อน 30P (ขั้นตอนที่ 2)

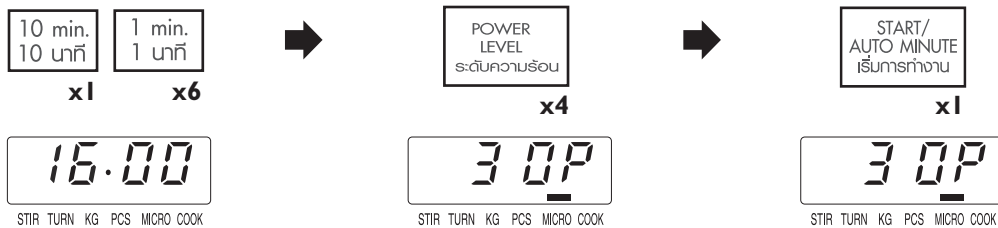
ขั้นที่ 1

1. ตั้งเวลา โดยกดปุ่ม 1 min. 5 ครั้ง
2. กดปุ่ม POWER LEVEL 1 ครั้ง



ขั้นที่ 2

3. ตั้งเวลาโดยกดปุ่ม 10 min. 1 ครั้ง จากนั้นกดปุ่ม 1 min. อีก 6 ครั้ง
4. เลือกระดับความร้อนโดยกดปุ่ม POWER LEVEL 4 ครั้ง
5. กดปุ่ม START/AUTO MINUTE 1 ครั้ง เพื่อเริ่มทำงาน



เตาอบจะเริ่มทำงานที่ความร้อน 100P 5 นาที จากนั้นต่อด้วยความร้อน 30P 16 นาที

## 2. ปุ่มปรุงอาหารด่วน 1 นาที (AUTO MINUTE)

- ใช้ในการปรุงอาหารที่ความร้อน 100P ตั้งแต่ 1 นาทีเป็นต้นไป (กดปุ่ม 1 ครั้ง)
- เพิ่มเวลาการปรุงอาหารได้ตั้งแต่ 1 นาทีเป็นต้นไป โดยสามารถใช้ได้ในกรณีที่กำหนดเวลาในการปรุงอาหารเอง

ตัวอย่าง: อาหารที่อบด้วยความร้อน 100P 2 นาที กดปุ่ม START/AUTO MINUTE 2 ครั้ง

หมายเหตุ:

- หน้าจอของปุ่ม AUTO MINUTE ใช้เพื่อสั่งงานโดยตรง สามารถตั้งเวลาภายใน 3 นาที หลังจากสิ้นสุดการทำงาน โดยการปิดประตูเตา หรือกดปุ่ม STOP/CLEAR
- เพิ่มเวลาในการทำอาหารได้สูงสุดถึง 99 นาที



# คำสั่งพิเศษที่ช่วยอำนวยความสะดวก

## 3. การลด-เพิ่มเวลา (LESS ▼ และ MORE TIME ▲)

ปุ่ม LESS (▼) และ MORE (▲) สามารถใช้ได้ในการนี้ดังเช่น:

- ปิ้งอาหารและละลายน้ำแข็งที่ใช้เวลานานหรือน้อยกว่าที่ระบุในโปรแกรมอัตโนมัติ
- เพิ่มหรือลดเวลาในการทำอาหารและละลายน้ำแข็งขณะที่เตาอบกำลังทำงาน (กำหนดเวลาในการปิ้งอาหารเอง) ในการลด-เพิ่มเวลาควกับ EXPRESS COOK/EXPRESS DEFROST/AUTO COOK ให้กดปุ่ม LESS (▼) และ MORE (▲) ก่อนที่จะกดปุ่ม START/AUTO MINUTE

**ตัวอย่าง:** ถ้าต้องการอบมันฝรั่งทั้งเปลือกที่สุกแบบเนื้อแข็งอยู่ ให้ใช้ LESS (▼) และถ้าต้องการอบมันฝรั่งทั้งเปลือกที่สุกและนิ่มกว่า ให้ใช้ปุ่ม MORE (▲)

ถ้าเลือกใช้ MORE หน้าจอจะแสดง **PL 55** และถ้ากดปุ่ม LESS หน้าจอจะแสดง **LE 55** บางเมนูไม่สามารถใช้ปุ่ม LESS ได้ เมื่อกดปุ่มนี้หน้าจอจะแสดง **EE** เมื่อกดปุ่ม START/AUTO MINUTE

**หมายเหตุ:**

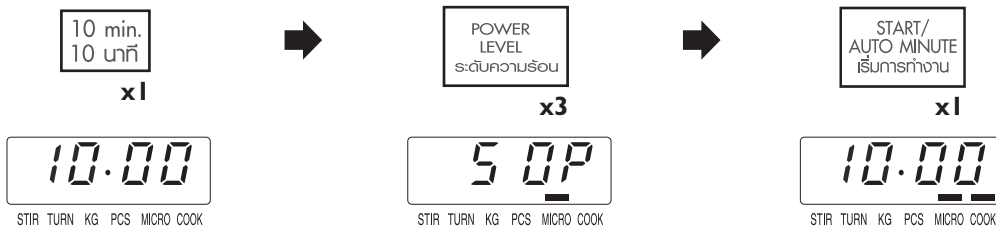
- ถ้าต้องการยกเลิก LESS (▼) และ MORE (▲) ให้กดปุ่มนั้นซ้ำอีกครั้ง
- ถ้าต้องการเปลี่ยนจาก MORE เป็น LESS ให้กดปุ่ม LESS
- ถ้าต้องการเปลี่ยนจาก LESS เป็น MORE ให้กดปุ่ม MORE

### การใช้ปุ่มลด-เพิ่มเวลาควกับการปิ้งอาหารแบบเลือกรายการเอง (MANUAL COOKING)

กดปุ่ม LESS (▼) หรือ MORE (▲) เพื่อเพิ่มหรือลดเวลาในการปิ้งอาหารหรือการละลายน้ำแข็ง ตั้งแต่ 1 นาที ในขณะที่เตาอบกำลังทำงาน สามารถเพิ่มเวลาได้สูงสุดถึง 99 นาที

**ตัวอย่าง:** ทำอาหารที่ความร้อน 50P ด้วยเวลา 10 นาที แล้วลดเวลาลง 2 นาที

1. ตั้งเวลาโดยกดปุ่ม 10 min. 1 ครั้ง
2. เลือกระดับความร้อน โดยกดปุ่ม POWER LEVEL 3 ครั้ง
3. กดปุ่ม START/AUTO MINUTE 1 ครั้ง เพื่อเริ่มทำงาน



4. ลดเวลาที่ตั้งไว้ โดยกดปุ่ม LESS TIME 2 ครั้ง
5. เวลาที่ตั้งไว้จะถูกลดลง 2 นาที และเวลาก็ยังคงนับถอยหลัง





## คำสั่งพิเศษที่ช่วยอำนวยความสะดวก

### 4. การจับเวลาในการพักอาหารนอกเตาไมโครเวฟ (KITCHEN TIMER)

สำหรับตั้งเวลาหรือทำหน้าที่เตือนเวลาในการพักอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว/อาหารที่ละลายน้ำแข็งแล้ว

**ตัวอย่าง:** ตั้งเวลา 5 นาที

1. เริ่มจากตั้งเวลา โดยการกดปุ่ม  
1 min. 5 ครั้ง

1 min.  
1 นาที  
**x5**



2. กดปุ่ม KITCHEN TIMER/  
CLOCK SET 1 ครั้ง

KITCHEN TIMER/  
CLOCK SET  
ตั้งเวลาพัก  
**x1**



3. หน้าจอแสดงตัวเลขนับถอยหลัง  
เมื่อเวลานับถอยหลังไปถึง 0  
เสียงสัญญาณจะดัง

5.00  
STIR TURN KG PCS MICRO COOK

โปรแกรมนี้สามารถตั้งเวลาได้ถึง 99 นาที 90 วินาที หากต้องการยกเลิกการใช้ KITCHEN TIMER หลังจากที่ตั้งเวลาไปแล้ว ให้กดปุ่ม STOP/CLEAR ถ้ามีการตั้งเวลาไว้ หน้าจอก็จะกลับมาแสดงเวลาปัจจุบัน

**หมายเหตุ:** การจับเวลาในการพักอาหารนอกเตาไมโครเวฟนี้ จะไม่สามารถใช้งานได้ในขณะที่เครื่องกำลังทำงาน





# ข้อแนะนำในการปรุงอาหารด้วยเตาไมโครเวฟ

เตาไมโครเวฟสามารถปรุงอาหารได้เร็วกว่าการปรุงอาหารตามปกติ ดังนั้นวิธีการสำคัญคือการปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อให้การปรุงอาหารออกมาได้ผลดี



วิธีการปรุงอาหารข้างล่างนี้จะคล้ายกับวิธีการปรุงอาหารแบบทั่วไป

## ข้อแนะนำในการปรุงอาหาร:

- ขณะใช้เครื่อง ให้คอยสังเกตเครื่องเสมอ
- ใช้ภาชนะที่ใช้สำหรับเตาไมโครเวฟ (ดูภาชนะที่เหมาะสมสำหรับเตาไมโครเวฟหน้า 30)
- ดูตารางในส่วนของคุณ่มือการปรุงอาหารที่แนะนำเกี่ยวกับการตั้งเวลาในการปรุงอาหารและการใช้ระดับความร้อน
- ไม่ควรวางอาหารและภาชนะที่ร้อนบนจานหมุนที่เย็น หรือ อาหารและภาชนะที่เย็นบนจานหมุนที่ร้อน
- อาหารที่เป็นของเหลวไม่ควรอุ่นในภาชนะที่มีฝาปิด เพราะจะทำให้เกิดความดันภายในและอาจเกิดการระเบิดได้
- การอบข้าวโพดคั่ว (POPCORN) ควรอบในถุงอบที่ให้มาเท่านั้น (ดูตามคำแนะนำ)  
ห้ามใช้น้ำมันในการอบเว้นแต่คำแนะนำจะระบุให้ใช้ได้ และอย่าอบนานเกินเวลาที่กำหนด



**คำเตือน:** กรุณาปฏิบัติตามคู่มือการใช้งานทุกครั้ง ถ้าตั้งเวลานานเกินไปหรือปรับความร้อนสูงเกินไป อาจทำให้  
อาหารไหม้ ติดไฟและอาจทำให้เตาเกิดความเสียหายได้

วิธีการปรุงอาหาร	
การจัดวางอาหาร	วางอาหารส่วนที่หนาที่สุดไว้ด้านนอกจาน เช่น น่องไก่ อาหารที่วางไว้ด้านนอกจานจะได้รับความร้อนมากกว่า ทำให้อาหารสุกเร็วกว่า 
การห่อหุ้มหรือการปิดคลุมอาหาร	การห่อหุ้มอาหารหรือปิดคลุมอาหารขณะอบในเตาไมโครเวฟควรปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้ ใช้แผ่นฟิล์มไมโครเวฟหรือฝาปิดที่เหมาะสม
การเจาะ, กระทบะทะ	อาหารที่มีเปลือกหรือเปลือกแข็งต้องปอกเปลือกหรือ กระทบะทะเปลือกก่อนนำมาปรุงอาหารมิฉะนั้นอาจทำให้อาหารเกิดการระเบิดได้ เช่น มันฝรั่ง ปลา ไก่ ไส้กรอก  <b>ข้อแนะนำ:</b> ไข่ดิบทั้งเปลือก ไข่ต้ม ไม่ควรนำมาอุ่นในเตาไมโครเวฟ เพราะอาจเกิดการระเบิดได้ แม้ว่าอาหารจะปรุงเสร็จแล้วก็ตาม
การคน, การกลับ การสลับที่อาหาร	ในการปรุงอาหารจำเป็นต้องคน และพลิกกลับอาหารระหว่างการปรุง โดยคนหรือสลับตำแหน่งจากด้านนอกมาไว้ตรงกลาง
การพักอาหาร	การพักอาหารค้างไว้มีความจำเป็นหลังจากการปรุงอาหารแล้วเพราะจะทำให้ความร้อนกระจายได้ทั่วถึง





## ข้อแนะนำในการปรุงอาหารด้วยเตาไมโครเวฟ

ลักษณะของอาหาร	
<b>ส่วนประกอบของอาหาร</b>	อาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลมาก (เช่น พุดดิ้ง, พาย) ให้ใช้ความร้อนต่ำ เพราะการใช้ความร้อนสูงอาจทำให้อาหารไหม้ได้ ส่วนอาหารที่มีกระดูกเป็นตัวนำความร้อนจะช่วยให้อาหารสุกเร็วขึ้น ต้องคอยดูเพื่อให้อาหารสุกทั่วถึง
<b>ความหนาของอาหาร</b>	อาหารที่มีความหนาจะมีผลต่อเวลาในการปรุง อาหารที่บางเบา มีรูพรุน เช่น เค้ก ขนมปัง จะใช้เวลาสั้น ส่วนเนื้อและลูกชิ้นจะใช้นานกว่า
<b>ปริมาณของอาหาร</b>	คลื่นความร้อนในเตายังคงที่ ไม่เกี่ยวกับปริมาณของอาหาร แต่จะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นตามปริมาณของอาหาร เช่น มันฝรั่ง 4 หัว ต้องใช้เวลามากกว่ามันฝรั่ง 2 หัว
<b>ขนาดของอาหาร</b>	อาหารชิ้นเล็กจะใช้เวลาในการอบเร็วกว่าอาหารชิ้นใหญ่ แต่คลื่นความร้อน สามารถผ่านทะลุเข้าไปได้จากทุกด้านเข้าสู่ตรงกลาง ถ้าต้องการให้อาหารสุกเท่ากันหมด ควรให้ขนาดชิ้นอาหารเท่ากัน
<b>รูปร่างของอาหาร</b>	อาหารที่มีรูปร่างไม่เรียบ เช่น ออกไก่หรือน่องไก่ตรงส่วนที่มีความหนาจะใช้เวลาทานกว่า ควรวางส่วนที่หนาที่สุดไว้ขอบจาน ซึ่งจะได้รับความร้อนมากกว่า ส่วนอาหารทรงกลมจะสุกได้ทั่วถึงกว่าอาหารทรงเหลี่ยม
<b>อุณหภูมิของอาหาร</b>	อุณหภูมิแรกเริ่มของอาหารมีผลต่อเวลาในการปรุงอาหาร อาหารที่แช่เย็นจะใช้เวลาทานกว่า อาหารอุณหภูมิปกติ เช่น เค้กที่ทำจากส่วนผสมที่แช่เย็น (เช่น มากาριν) จะใช้เวลาในการอบนานกว่าเค้กที่ทำจากส่วนผสมอุณหภูมิปกติ อุณหภูมิของภาชนะที่ใช้ไม่ใช่ตัวบอกอุณหภูมิของอาหารหรือเครื่องต้ม สำหรับอาหารที่มีไส้ ควรผ่าออก เช่น โดนัทไส้แยม เพื่อให้ความร้อนหรือไอน้ำระเหยออกมา



ควรใส่ถุงมือทุกครั้งที่ยกอาหารออกจากเตาอบ ยืนอยู่ห่างจากประตูเตาพอสมควร เพื่อไม่ให้โดนความร้อนหรือไอน้ำที่กระจายออกมา เวลาที่เปิดห้ออาหาร เช่น แผ่นฟิล์ม คุกกี้ หรือ คุกกี้ข้าวโพดคั่ว (POPCORN) ระวังอย่าให้ไอน้ำโดนหน้าและมือ



เช็คอุณหภูมิของอาหารและเครื่องต้ม และคนให้ทั่วก่อนเสิร์ฟ ควรระวังเมื่อเสิร์ฟให้เด็กทารก และผู้สูงอายุ ภาชนะสำหรับเด็กเมื่อนำออกจากเตาอบ ต้องคนหรือเขย่า และเช็คอุณหภูมิก่อนรับประทาน เพื่อระวังไม่ให้ร้อนจนลวกได้



## ภาชนะที่เหมาะสมสำหรับเตาไมโครเวฟ

ในการปรุงอาหารและการละลายน้ำแข็งด้วยเตาไมโครเวฟ คลื่นไมโครเวฟจากเตาสามารถผ่านทะลุภาชนะที่บรรจุอาหารได้ เพราะฉะนั้นการเลือกใช้ภาชนะที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญ งานทรงกลมและรูปไข่เหมาะสมกว่าทรงเหลี่ยม เพราะอาหารที่อยู่ตรงมุมอาจจะได้รับความร้อนไม่ทั่วถึง ภาชนะที่สามารถใช้กับเตาไมโครเวฟมีดังนี้

ภาชนะ	การใช้	คำแนะนำ
อะลูมิเนียมฟอยล์	ใช้ได้	เมื่อปรุงอาหารหรือละลายอาหารแช่แข็ง ควรใช้อะลูมิเนียมฟอยล์เพื่อห่อหุ้มอาหารส่วนที่บางเพื่อป้องกันอาหารไหม้หรือสุกเกินไป ควรวางฟอยล์ให้ห่างจากผนังเตาประมาณ 2 ซม. เพื่อป้องกันการเกิดประกายไฟ
จานกระเบื้อง	ใช้ได้	ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และไม่ควรรีบเวลาในการอบนานเกินที่กำหนด ควรระวังเพราะจานประเภทนี้จะร้อนมากเมื่ออบเสร็จ
กระเบื้องเคลือบ/เซรามิก	ห้ามใช้	ภาชนะเซรามิก ภาชนะกระเบื้อง และภาชนะดินเผาที่มีขอบเงิน ทอง หรือลวดลายไม่ควรใช้กับเตาไมโครเวฟ
ภาชนะแก้วใช้สำหรับเตาไมโครเวฟ เช่น เครื่องแก้ว Pyrex	ใช้ได้	เครื่องแก้ว Pyrex สามารถทนความร้อนได้ ควรระมัดระวังถ้าใช้ภาชนะแก้วเจียรไนเพราะอาจแตกหรือร้าวได้เมื่อโดนความร้อนจัด
ภาชนะโลหะ	ห้ามใช้	ห้ามใช้ภาชนะโลหะในการปรุงอาหารด้วยเตาไมโครเวฟเพราะภาชนะโลหะจะสะท้อนคลื่นไมโครเวฟ ซึ่งทำให้เกิดไฟได้
พลาสติก/โฟม เช่น กล่องอาหารสำเร็จรูป	ใช้ได้	ต้องระมัดระวังในการใช้ภาชนะพลาสติกเพราะพลาสติกบางชนิดอาจละลายหรือสีกเมื่อโดนความร้อนสูง
แผ่นฟิล์มหุ้ม	ใช้ได้	ขณะใช้แผ่นฟิล์มหุ้มอาหารไม่ควรให้แผ่นฟิล์มสัมผัสกับอาหาร และควรเจาะรูเพื่อให้ไอน้ำระบายออกมา
ถุงเก็บความเย็น/ถุงอบร้อน	ใช้ได้	ต้องเจาะรูเพื่อให้ไอน้ำระบายออก และต้องแน่ใจว่าถุงนี้ เหมาะที่จะใช้งานกับไมโครเวฟ ห้ามใช้พลาสติกหรือ เชือกโลหะเพราะอาจติดไฟได้
จาน ถ้วย และ ภาชนะกระดาษ	ใช้ได้	ใช้สำหรับทำให้อุ่นหรือดูดซับความชื้นเท่านั้น ต้องระวัง เพราะถ้าร้อนเกินไปอาจติดไฟได้
ภาชนะฟางหรือไม้	ใช้ได้	ต้องคอยระมัดระวังเสมอถ้าใช้ภาชนะชนิดนี้ เพราะถ้าร้อนเกินไปอาจติดไฟได้

**หมายเหตุ:** เมื่ออุ่นอาหารในภาชนะพลาสติกหรือกระดาษ ควรหมั่นตรวจสอบภายในเตาตลอด เพราะภาชนะเหล่านี้ อาจทำให้เกิดประกายไฟได้



## คำแนะนำในการละลายอาหารแช่แข็ง

การละลายอาหารแช่แข็งด้วยไมโครเวฟเป็นวิธีที่เร็วที่สุด เป็นวิธีการที่ง่าย แต่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้อาหารละลายน้ำแข็งได้อย่างทั่วถึง

<b>การสลับตำแหน่ง</b>	อาหารที่วางขอบจานจะละลายเร็วกว่าที่อยู่ตรงกลาง ดังนั้นจึงควรมีการสลับตำแหน่งประมาณ 4 ครั้ง ในระหว่างการทำละลาย เพื่อให้อาหารละลายได้อย่างทั่วถึง
<b>การแยกอาหาร</b>	อาหารจะติดกันเป็นก้อนเมื่อนำออกมาจากช่องแช่แข็ง จึงจำเป็นต้องแยกอาหารออกจากกันทันทีที่น้ำแข็งละลาย เช่น อาหารประเภทเบคอน
<b>การทอ่หุ้มอาหาร</b>	อาหารบางส่วนที่ละลายแล้วจะเริ่มอุ่น เพื่อไม่ให้อาหารร้อนเกินไปจนสุก ควรนำฟอยล์มาห่อส่วนที่สุกเร็วไว้ซึ่งจะสะท้อนคลื่นไมโครเวฟ เช่น ขาไก่ และปีกไก่
<b>การพักอาหาร</b>	การพักอาหารไว้มีความจำเป็น เพราะการละลายน้ำแข็งเมื่อนำออกจากเตาไมโครเวฟต้องพักไว้เพื่อให้ทุกส่วนละลายน้ำแข็งได้หมด
<b>การพลิกกลับอาหาร</b>	จำเป็นต้องมีการพลิกกลับอาหารประมาณ 3 - 4 ครั้ง เพื่อให้น้ำแข็งละลายได้อย่างทั่วถึง

### ข้อแนะนำ:


- ก่อนที่จะนำอาหารมาละลายน้ำแข็งควรนำอาหารออกจากถุงหรือห่อ
- ในการละลายอาหารแช่แข็ง ควรใช้พลังความร้อนระดับ 30P หรือ 10P
- ดูข้อมูลเพิ่มเติมในการละลายอาหารแช่แข็งที่ **ตารางการละลายอาหารแช่แข็งหน้า 33**





## คำแนะนำในการอุ่นอาหาร

การอุ่นอาหาร ควรปฏิบัติตามคำแนะนำข้างล่าง เพื่อให้ได้อาหารที่อุ่นและพร้อมที่จะเสิร์ฟ

<p><b>อาหารจานเดียว</b></p>	<p>การวางอาหารให้วางชั้นเล็กไว้ตรงกลางจาน ส่วนชั้นใหญ่ วางไว้ตรงขอบจาน คลุมด้วยฟิล์มไมโครเวฟ แล้วอุ่นด้วยความร้อนปานกลาง (50P) และพลิกกลับอาหารเมื่อเวลาผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง</p>	
<p><b>เนื้อแผ่น</b></p>	<p>คลุมด้วยฟิล์มไมโครเวฟ แล้วอุ่นด้วยความร้อนปานกลาง (50P) ระหว่างการอบควรกลับเนื้ออย่างน้อย 1 ครั้ง</p>	
<p><b>อาหารประเภทเบ็ดไก่</b></p>	<p>วางเนื้อที่หนาที่สุดไว้ขอบจาน คลุมด้วยฟิล์มไมโครเวฟ แล้วอุ่นด้วยความร้อนสูงปานกลาง (70P) กลับอาหารเมื่อเวลาผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่งของการอุ่น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารร้อนได้ที่ก่อนเสิร์ฟ</p>	
<p><b>อาหารประเภทใส่ภาชนะ</b></p>	<p>คลุมอาหารด้วยฟิล์มไมโครเวฟหรือผ้าที่เหมาะสมกับภาชนะ แล้วอุ่นด้วยความร้อนปานกลาง (50P) คนบ่อยๆระหว่างการอุ่น</p>	

เพื่อให้การอุ่นอาหารได้ผลดี ให้เลือกกำลังความร้อนที่เหมาะสมกับประเภทของอาหาร

### ข้อแนะนำ:

- นำอาหารออกจากอะลูมิเนียมฟอยล์หรือภาชนะที่ใช้บรรจุอาหารที่เป็นโลหะก่อนการอุ่นอาหาร
- รูปร่าง ความลึก ปริมาณและอุณหภูมิของอาหาร รวมไปถึงขนาดและรูปร่างของภาชนะที่บรรจุ ล้วนมีผลต่อการอุ่นอาหาร



ห้ามนำของเหลวร้อนที่ใส่ในภาชนะที่คือแคบ เพราะอาจทำให้ภาชนะที่บรรจุเกิดแตกหรือติดไฟได้

- เพื่อไม่ให้อาหารไหม้หรือร้อนเกินไป ควรใส่ใจเป็นพิเศษขณะที่อุ่นอาหารประเภทที่มีน้ำตาลสูงหรือมีไขมัน
- ห้ามอุ่นอาหารประเภทน้ำมันหรือไขมัน เพราะจะทำให้อาหารร้อนเกินไปหรือไหม้ได้
- ฝักรังกระป๋องไม่ควรอุ่นในเตาไมโครเวฟทั้งกระป๋อง ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของคำแนะนำของการอุ่นอาหารกระป๋อง



ภาชนะสำหรับเด็ก จะต้องคนให้ทั่ว และตรวจสอบอุณหภูมิก่อนการบริโภคเพื่อให้ร้อนจนลวกได้





## ตารางการละลายอาหารแช่แข็ง

อาหาร	เวลา	ระดับความร้อน	▼ วิธีการ	● เวลาพักอาหาร
เนื้อก้อน (เนื้อ แกะ หมู)	16 - 17 นาที ต่อ 450 กรัม	10P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร 4 - 5 ครั้ง ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	90 - 120 นาที
เนื้อสับ	10 - 12 นาที ต่อ 450 กรัม	ขั้นที่ 1: 30P ขั้นที่ 2: 10P	นำเนื้อใส่จาน แล้วเลือกใช้โปรแกรม การตั้งกำลัง ความร้อนต่างระดับ ขั้นที่ 1: ละลายน้ำแข็งที่ความร้อน 30P $\frac{1}{4}$ ของเวลาที่ละลาย ขั้นที่ 2: ละลายน้ำแข็งที่ความร้อน 10P ตามเวลาที่เหลือ พลิกกลับอาหาร 3 - 4 ครั้ง	15 - 30 นาที
เนื้อสแตก/เนื้อ ซี่โครงหนา 2 ซม.	14 - 15 นาที ต่อ 450 กรัม	10P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร 2 - 3 ครั้ง แยกอาหารออกจากกัน ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	25 - 30 นาที
ไส้กรอก	6 - 7 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร 2 - 3 ครั้ง แยกอาหารออกจากกัน ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	15 - 20 นาที
เบคอน	10 - 12 นาที ต่อ 450 กรัม	10P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร 2 - 3 ครั้ง แยกอาหารออกจากกัน ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	5 - 10 นาที
เบอร์เกอร์เนื้อ	12 - 13 นาที ต่อ 450 กรัม	10P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร แยกอาหารออกจากกัน ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	15 - 20 นาที
❖ ไก่ทั้งตัว ไก่ ไก่วง เบ็ด	19 - 20 นาที ต่อ 450 กรัม	10P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร 4 - 5 ครั้ง แยกอาหารออกจากกัน ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	60 - 90 นาที
ขาไก่	8 - 9 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร 2 - 3 ครั้ง แยกอาหารออกจากกัน ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	25 - 30 นาที
ไก่/ไก่วง อกและเนื้อ	10 - 11 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	วางใส่จาน พลิกกลับอาหาร 2 - 3 ครั้ง แยกอาหารออกจากกัน ขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	15 - 30 นาที
เนื้อไก่วงสับ	7 - 8 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	ใส่จาน พลิกกลับอาหาร 3 - 4 ครั้ง	15 - 20 นาที
ปลา (ทั้งตัว/เนื้อ/สแตก)	8 - 9 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	ใส่จาน แยกอาหารออกจากกันและสลับตำแหน่ง 2 ครั้ง ขณะที่ละลายน้ำแข็ง	15 นาที
แอปเปิ้ล/รูบาร์บ	7 - 8 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	วางบนจานหมุน คนขณะที่ละลายน้ำแข็ง ห่ออาหารพักค้างไว้	15 - 20 นาที
ขนมปังแผ่น	5 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	ใส่จาน แยกขนมปังออกจากกันและสลับตำแหน่ง ขณะที่ละลาย	5 - 10 นาที
พาย (ฟูและนุ่ม)	6 - 7 นาที ต่อ 450 กรัม	10P	ใส่จาน พลิกกลับอาหารเมื่อเวลาที่ละลายน้ำแข็ง ผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	10 - 15 นาที
พายเขวาร์ซี่	15 - 16 นาที ต่อ 450 กรัม	10P	เอาฟอยล์ออก วางใส่จาน	20 - 30 นาที
พายผลไม้	11 - 12 นาที ต่อ 450 กรัม 16 - 17 นาที ต่อ 700 กรัม	10P 10P	เอาฟอยล์ออก วางใส่จาน	20 - 30 นาที

▼ วิธีการ: ถ้าจำเป็นต้องห่อหุ้มอาหาร ควรใช้ฟอยล์แผ่นเล็ก

❖ ไก่ทั้งตัว: ไก่ ไก่วง เบ็ด ต้องเอาเครื่องในออกก่อน

● เวลาพักอาหาร: ในระหว่างที่พักอาหาร ควรห่อหรือคลุมอาหารด้วยฟอยล์



## ตารางการปรุงอาหาร

อาหาร	เวลา	ระดับความร้อน	▼ วิธีการ	● เวลาพักอาหาร
เบอร์เกอร์เนื้อ	10 - 11 นาที ต่อ 450 กรัม	70P	ใส่จานนำเข้าเตาอบ พลิกกลับอาหารเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 - 3 นาที
เนื้อสับ	8 นาที ต่อ 450 กรัม	70P	นำเนื้อใส่ชาม คน 2 - 3 ครั้ง ขณะที่ปรุงอาหาร	2 - 3 นาที
ไส้กรอก (หนา)	8 - 9 นาที ต่อ 8 ชิ้น	70P	ใส่จาน พลิกกลับอาหารเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
ไส้กรอก (บาง)	6 - 7 นาที ต่อ 8 ชิ้น	70P	ใส่จาน พลิกกลับอาหารเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
เบคอน	3 - 4 นาที ต่อ 3 - 4 ชิ้น	100P	ใส่จาน พลิกกลับอาหารเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	1 นาที
ไก่ทั้งตัว	12 - 13 นาที ต่อ 450 กรัม	70P	ใส่จาน พลิกกลับอาหารเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	10 นาที
ไก่ ไก่ขวง เบ็ด				
ไก่/ไก่ขวง อกและน่อง	11 - 12 นาที ต่อ 450 กรัม	30P	ใส่จาน พลิกกลับอาหารเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	5 นาที
เนื้อไก่ขวงสับ	9 - 10 นาที ต่อ 450 กรัม	100P	ใส่ชาม พลิกกลับอาหาร 3 - 4 ครั้ง ขณะที่ปรุงอาหาร	2 - 3 นาที
ปลา	8 - 9 นาที ต่อ 450 กรัม	70P	ใส่จาน คลุมด้วยแผ่นฟิล์ม	2 - 3 นาที
(ทั้งตัว/เนื้อ/สเด็ก)	7 - 8 นาที ต่อ 450 กรัม	70P	ใส่จาน คลุมด้วยแผ่นฟิล์ม	3 - 4 นาที

▼ **วิธีการ:** ถ้าจำเป็นต้องห่อหุ้มอาหาร ควรใช้ฟอยล์แผ่นเล็ก

● **เวลาพักอาหาร:** ในระหว่างที่พักอาหาร ควรห่อหรือคลุมอาหารด้วยฟอยล์

## ตารางการปรุงอาหาร

อาหาร	เวลา	ระดับความร้อน	▼ วิธีการ	● เวลาพักอาหาร
มะเขือม่วงและบรอกโคลี	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
ถั่วเขียวสด	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
บรัสเซลล์ สเปราท์ (กะหล่ำปลีหัวเล็ก)	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
กะหล่ำปลี แครอท กะหล่ำดอก คีนฉ่าย	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	หั่นและตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่จาน เติมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
ข้าวโพดทั้งฝัก	7 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
ต้นกระเทียมหั่น	2 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
หัวไชเท้าและผัก โขมทั้งหมด	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
ถั่วสด	5 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
มันฝรั่งทั้งเปลือก	12 นาที ต่อ 2 หัว	100P	เจาะมันฝรั่งให้ทั่วหัว ใส่จาน วางที่ขอบจานหมุน	5 นาที
มันฝรั่งต้มทั้งเก่า ใหม่ หรือสด	11 นาที ต่อ 225 กรัม	30P	ตัดเป็น 4 ส่วน ใส่จาน เติมน้ำ 4 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	4 นาที
หัวผักกาดสด	8 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
ถั่วและกะหล่ำปลี (สดแช่แข็ง)	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
บรอกโคลี ผักโขม กะหล่ำปลีหัวเล็ก (แช่แข็ง)	7 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
แครอทหั่น (แช่แข็ง)	7 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	3 นาที
กะหล่ำดอกหั่น (แช่แข็ง)	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน เติมน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
ข้าวโพดทั้งฝัก (แช่แข็ง)	12 นาที ต่อ 2 ฝัก	100P	ใส่จาน คลุมฝา พลิกกลับเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	3 นาที
ถั่ว ข้าวโพด ผักรวม (แช่แข็ง)	6 นาที ต่อ 225 กรัม	100P	ใส่จาน คลุมฝา คนเมื่อเวลาปรุงอาหารผ่านไปแล้วครึ่งหนึ่ง	2 นาที
แอปเปิ้ลและ รูบาร์บ	6 นาที ต่อ 450 กรัม	100P	ปอกเปลือก วางใส่จาน คลุมฝา และคนระหว่างการปรุงอาหาร	2 นาที
แบลคเบอร์รี่/ ราสเบอร์รี่/ เรดเคอเรนท์	6 นาที ต่อ 450 กรัม	100P	ใส่จาน คลุมฝา คนระหว่างการปรุงอาหาร	2 นาที

### หมายเหตุ:

- ตารางส่วนบน: ผักสดและผลไม้ จากอุณหภูมิปกติ (ไม่ได้แช่แข็ง)
- ตารางส่วนล่าง: ผักแช่แข็ง จากอาหารอุณหภูมิต่ำ  $-18^{\circ}\text{C}$

## ตารางการปรุงอาหาร

อาหาร	* เวลา	ระดับความร้อน	▼ วิธีการ	● เวลาพักอาหาร
ข้าวขาว	14 - 15 นาที	70P	เติมน้ำต้ม 300 มิลลิลิตรต่อข้าว 100 กรัม ไม่ ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
ข้าวซ้อมมือ	20 - 21 นาที	70P	เติมน้ำต้ม 400 มิลลิลิตรต่อข้าว 100 กรัม ไม่ ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
<b>พาสต้าแห้ง</b>				
สปาเก็ตตี้ (วิธีลัด)	11 - 12 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
มักกะโรนี (วิธีลัด)	12 - 13 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
แทกเลเทล	10 - 11 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
พาสต้าหอย	11 - 12 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
<b>พาสต้าสด</b>				
สปาเก็ตตี้/ แทกเลเทล	4 - 5 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
ฟูซิลลี/เพน/คอน ซิกิลี/ฟาเฟลเล่	4 - 5 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
ราวิโอลี	6 - 7 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
โทเทลลินี (ขาว)	7 - 8 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
โทเทลลินี (น้ำตาล)	8 - 9 นาที	70P	เติมน้ำร้อน 300 มิลลิลิตรต่อพาสต้า 100 กรัม ไม่ต้องคลุมฝา คน 2 ครั้ง ระหว่างการปรุง	2 นาที
<b>ไข่</b>	<b>ส่วนผสม</b>			
โอมีเลท	เนยแข็ง 15 กรัม ไข่ 4 ฟอง นม 6 ช้อนโต๊ะ เกลือ พริกไทย	70P	1. ผสมไข่กับนม ตีให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือ กับพริกไทย 2. ใส่เนยแข็งในจานขนาด 20.4 ซม. อุ่นด้วย ความร้อน 100P จนเนยแข็งละลาย 3. ใส่โอมีเลทที่ผสมแล้วลงในจาน อบด้วยพลัง ความร้อน 70P 3 นาที คนให้เข้ากันและอบ ต่อด้วย พลังความร้อนความร้อน 70P เป็น เวลา 5 นาที	30 นาที
ครีมไข่	เนยแข็ง 15 กรัม ไข่ 2 ฟอง นม 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ พริกไทย	70P	1. ละลายเนยแข็งด้วยความร้อน 70P 30 วินาที 2. เติมน้ำ นม แล้วปรุงรสด้วยเกลือกับพริกไทย ผสมให้เข้ากัน 3. อบด้วยความร้อน 70P 4 นาที ให้คนทุกๆ 1 นาที	

\* เวลาในการปรุงอาหาร: เวลาในการปรุงอาหารจะสัมพันธ์กับปริมาณของข้าวหรือพาสต้า แต่ปริมาณของน้ำร้อนจะขึ้นอยู่กับปริมาณของข้าวและพาสต้า (ดูรายละเอียดที่วิธีการปรุง)

● เวลาพักอาหาร (เฉพาะข้าวและพาสต้า): หลังจากที่พักอาหารค้างไว้แล้ว ให้ข้าวด้วยน้ำในชามก่อนที่จะนำไปเสิร์ฟ

## ตารางการอุ่นอาหาร

อาหาร	เวลา	ระดับความร้อน	วิธีการอุ่น	เวลาพักอาหาร
อาหารกระป๋อง (ซูป ถั่วอบ สเปกเก็ตตี้)	6 - 7 นาที ต่อ 425 กรัม	70P	นำอาหารออกจากกระป๋อง ใส่จาน คลุมฝา คนเมื่อเวลาอุ่นอาหารผ่านไปแล้ว ครึ่งหนึ่ง	2 - 3 นาที
ขนมปังโรล/ ขนมปัง ครีวของ พุดดิ้งคริสต์มาส	40 - 50 วินาที ต่อขนมปัง 2 ชิ้น	70P	ใส่ลงในจานโรล	ไม่มี
	40 วินาที ต่อพุดดิ้งเป็นแผ่น 125 กรัม	70P	เอาพุดดิ้งใส่จาน และอย่าอบเกินเวลาที่ กำหนด	30 วินาที
	1 นาที ต่อพุดดิ้ง 175 กรัม			
ไส้กรอกโรล (สุกหรือแช่เย็น หนักประมาณ ชิ้นละ 50 กรัม)	2 นาที ต่อ 2 ชิ้น 3 นาที ต่อ 4 ชิ้น 4 นาที ต่อ 6 ชิ้น	70P	นำไส้กรอกใส่จาน และอย่าอบเกินเวลาที่ กำหนด	30 วินาที
คีส (สุกหรือแช่เย็น)	4 - 5 นาที ต่อ 175 กรัม 7 - 8 นาที ต่อ 400 กรัม 10 - 11 นาที ต่อ 700 กรัม	70P	จะวางใส่จานหมุนโดยตรงหรือจะใส่จาน ก่อนนำเข้าเตาอบก็ได้	1 - 2 นาที 2 - 3 นาที
พายเนื้อ (สุกหรือแช่เย็น)	4 - 5 นาที ต่อ 150 กรัม 8 - 9 นาที ต่อ 500 กรัม 12 - 13 นาที ต่อ 800 กรัม	70P	เอาพายล้อออกแล้วใส่ในจานแบนหรือลึก ก็ได้	2 - 3 นาที 3 - 4 นาที
พายผลไม้ (สุกหรือแช่เย็น)	30 - 40 วินาที ต่อ 50 - 70 กรัม 5 - 6 นาที ต่อ 450 กรัม 8 - 9 นาที ต่อ 700 กรัม	50P	เอาพายล้อออกแล้วใส่ในจานแบนหรือลึก ก็ได้	1 นาที 1 - 2 นาที 2 - 3 นาที

**ข้อแนะนำ:** โปรดระวังการอุ่นอาหารประเภทที่มีน้ำตาลหรือไขมันสูง เช่น พุดดิ้งคริสต์มาสและพาย  
ห้ามอุ่นอาหารเกินเวลาที่กำหนดในตารางข้างบน



## การระวังรักษา และวิธีทำความสะอาด

**ข้อสำคัญ** ก่อนทำความสะอาดทุกครั้ง ให้ดึงปลั๊กออกจากเตาเสีย และถ้าเป็นไปได้ ควรเปิดประตูเตาไว้เพื่อเป็นการตัดวงจรการทำงานของแผงหน้าปัด

- ภายนอกตัวเตา:** ทำความสะอาดด้านนอกตัวเตาด้วยสบู่น้ำอุ่นแล้ว เช็ดด้วยผ้านุ่ม ห้ามใช้ผงขัดทุกชนิดในการทำความสะอาด
- ประตูเตา:** เช็ดประตูเตาทั้ง 2 ด้าน และฉนวนประตู ด้วยผ้าหมาด เพื่อขจัดสิ่งสกปรก และคราบต่างๆ ห้ามใช้ผงขัดทุกชนิดในการทำความสะอาด
- แผงหน้าปัด:** ใช้ความระมัดระวังในการทำความสะอาดแผงหน้าปัด เช็ดแผงหน้าปัดด้วยผ้าหมาดเท่านั้น ห้ามใช้ผงขัดทุกชนิดในการทำความสะอาดและหลีกเลี่ยงการเช็ดด้วยน้ำ
- ภายในเตา:** หยดน้ำยาล้างจานเล็กน้อยลงบนผ้าหมาด แล้วเช็ดภายในเตา เพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ ยกเว้นด้านในของประตู หลังจากนั้นใช้ผ้าหมาดเช็ดคราบน้ำยาที่ตกค้างออกให้หมด ต่อไปเช็ดทำความสะอาดที่แผ่นปิดกันคลื่น (WAVEGUIDE COVER) เพื่อขจัดเศษอาหาร ให้หมด เพราะเศษอาหารที่ติดค้างอยู่ จะเป็นสาเหตุให้เกิดควันหรือประกายไฟ ในขณะที่ใช้เตาได้ และห้ามดึงแผ่นปิดกันคลื่น (WAVEGUIDE COVER) ออก ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดหรือผงขัดใดๆ ที่มีฤทธิ์ในการกัดกร่อน หรือแผ่นขัด รวมทั้งห้ามฉีดพ่นสเปรย์ หรือน้ำยาทำความสะอาดลงบนตัวเตาไมโครเวฟ
- จานหมุนและแท่นรอง:** ล้างด้วยน้ำยาผสมสบู่หรือน้ำยาล้างจาน แล้วเช็ดให้แห้ง

## ก่อนเรียกช่างบริการ

โปรดตรวจเช็คเตาก่อนเรียกช่างบริการดังนี้

1. เมื่อเสียบปลั๊กแล้ว มีไฟกะพริบที่จอหน้าปัด กดปุ่มหยุด (STOP/CLEAR) 1 ครั้ง
2. เมื่อเปิดประตูเตา ไฟในเตาสว่าง
3. วางแก้วน้ำ 1 แก้ว ประมาณ 250 ซีซี ในเตา ปิดประตู กดปุ่มปรุงอาหารทันที/เริ่มทำงาน (START/AUTO MINUTE) 1 ครั้ง แล้วดูว่า:
  - 3.1 ไฟในเตาสว่าง
  - 3.2 พัดลมระบายความร้อนทำงาน (ใช้มืออังดูที่ช่องระบายอากาศด้านหลัง)
  - 3.3 จานหมุนหมุน
  - 3.4 หลังจากทำงานไป 1 นาที มีเสียงสัญญาณดังขึ้น
  - 3.5 น้ำในแก้วร้อน

ถ้าได้รับคำตอบว่าไม่ ควรตรวจเช็คปลั๊กไฟว่าแน่นหรือไม่ก่อน และระบบไฟฟ้าปกติ ในกรณีที่มีส่วนใดชำรุดเสียหาย โปรดอย่าใช้งานจนกว่าได้รับการตรวจเช็คจากศูนย์บริการของบริษัทฯ

### ข้อแนะนำ

ถ้าปรุงอาหารมากกว่า 20 นาที โดยใช้กำลังความร้อน 100P กำลังความร้อนจะปรับลดลงโดยอัตโนมัติ เพื่อป้องกันไม่ให้เตาร้อนเกินไป





## ข้อมูลจำเพาะ

ความจุ	23 ลิตร
แรงดันไฟฟ้า/ความถี่กระแสไฟฟ้า	220 โวลท์ 50 เฮิรตซ์
กำลังไฟเข้า	1.22 กิโลวัตต์
กำลังไฟออก	800 กิโลวัตต์
ความถี่คลื่น	2,450 เมกกะเฮิรตซ์
ขนาดภายนอกเครื่อง (ก x ส x ล)	460 x 275 x 380 มม.
ขนาดภายในเครื่อง (ก x ส x ล)	319 x 211 x 336 มม.
ระบบปรุงอาหาร/ขนาดจานหมุน	ระบบจานหมุนสัมผัส ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 27.2 ซม.
น้ำหนักเครื่อง	12 กิโลกรัม
ราคาขายปลีก	6,000 บาท

