

دفت‌رچه راهنمای

فر نوری "سولار دام"

لطفاً پیش از استفاده این دفت‌رچه راهنما را با دقت مطالعه کنید.

Ma3884vc

www.lg.com

فهرست

۲	فهرست
۳-۱۵	دستورالعمل های مهم ایمنی
۱۶	اقدامات احتیاطی
۱۷-۱۸	باز کردن و نصب کردن
۱۹	صفحه کلید
۲۰	تنظیم ساعت
۲۱	قفل کردن
۲۲	شروع به کار سریع
۲۳	پخت با توان مایکرو
۲۴	میزان قدرت مایکرو
۲۵-۲۷	پخت با گریل
۲۸	پخت با کانوکشن
۲۹-۳۱	پخت ترکیبی سریع
۳۲-۴۰	آشپزی ایرانی
۴۱-۴۴	بخارپز
۴۵-۴۸	پخت فست فود (غذای آماده)
۴۹-۵۱	سرخ کردن و خشک کردن
۵۲-۵۳	بیخ زدایی خودکار
۵۴-۵۵	پخت با حسگر
۵۶	پخت بیشتر یا کمتر
۵۷	تمیز کردن آسان
۵۸-۶۱	نصب و پخت با جوجه گردان
۶۲	سرمه کردن جوجه گردان
۶۳	ظروف مایکروویو
۶۴-۶۵	مشخصات غذا و پخت مایکروویو
۶۶	پرسش و پاسخ
۶۷	مشخصات فنی

فر مایکروویو چگونه کار می کند؟

مایکروویوها از نوعی انرژی مثل امواج رادیویی و تلوویزیونی و اشعه نور معمولی برخوردار هستند. معمولاً این امواج از محیط به بیرون کشیده می شوند و بدون اثر ناپدید می شوند. فرهای مایکروویو دارای مگنترون هستند که برای استفاده بهینه از انرژی در مایکروویوها طراحی شده است. الکتریسیته داخل لوله های مگنترون برای ایجاد انرژی مایکروویو استفاده می شود.

این امواج مایکروویو از طریق شکافهای داخل فر وارد محوطه پخت می شوند. یک صفحه دوار یا سینی کف آن قرار دارد. امواج مایکروویوها نمی توانند از دیواره های فلزی فر عبور کنند اما می توانند در مواردی مثل شیشه، سرامیک و کاغذ نفوذ کنند. مایکروویو ظرف غذا را حرارت نمی دهد و ظرف به خاطر حرارت ایجاد شده توسط غذا داغ می شود.

یک وسیله بسیار ایمن

فر مایکروویو شما یکی از ایمن ترین لوازم خانگی است. وقتی که در آن باز است فر به طور اتوماتیک تولید امواج را متوقف می کند. انرژی آن وقتی وارد غذا می شود تماماً تبدیل به حرارت می شود و وقتی آن را مصرف می کنید هیچگونه آسیبی به بدن شما نمی رساند.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

این علامت، نماد موارد ایمنی است. این نماد خطرات بالقوه ای را که ممکن است منجر به صدمه یا مرگ شما و سایرین شود را به شما گوشزد می کند. تمامی پیام های ایمنی به دنبال نماد ایمنی و واژه "هشدار" یا "اخطار" می آیند. این دو واژه به معنای:



اخطار: این نماد خطرات یا موارد غیر ایمن را که می تواند منجر به آسیب جدی جانی و یا مرگ شود، خاطرنشان می کند.



هشدار: این نماد خطرات یا موارد غیر ایمن را که می تواند منجر به آسیب جانی یا مالی شود را خاطرنشان می کند.



۳

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

۲. از میکروویو برای رطوبت زدایی (برای مثال، خشک کردن روزنامه، لباس، اسباب بازی، لوازم برقی، حیوانات خانگی یا کودک خیس) استفاده نکنید. فر میکروویو برای گرم کردن مواد غذایی و انواع نوشیدنی طراحی شده است. خشک کردن مواد غذایی یا لباس و حرارت دادن پدهای گرم کننده همچنین خشک کردن اسفنج و لباس مرطوب و موارد مشابه می تواند منجر به آسیب جانی، جرقه یا آتش سوزی شود. این اقدام خطرات جدی چون آتش سوزی، سوختگی یا مرگ را به دلیل شوک الکتریکی، به همراه دارد.

هشدار

۱. در صورت آسیب دیدن درب یا قاب دور آن، تا تعمیر آن توسط مرکز خدمات از آن استفاده نکنید. فقط افراد مرکز خدمات *ال جی* مجاز به باز کردن درب دستگاه به منظور تعمیر آن هستند. درب دستگاه مانع از انتشار انرژی میکروویو می شود. میکروویو برخلاف سایر دستگاه ها، وسیله ای است دارای ولتاژ و جریان بالا. استفاده نادرست یا تعمیر غیر مجاز آن منجر به تشعشع خطرناک انرژی میکروویو یا شوک الکتریکی می شود.

۴

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

⚠ هشدار

استفاده نادرست از دستگاه موجب صدماتی چون شوک الکتریکی و سوختگی می شود.
۵. در هنگام استفاده از دستگاه، لوازم در دسترس آن داغ می شوند. کودکان را از دستگاه دور کنید. در غیر اینصورت منجر به سوختگی می شود.
۶. از گرم کردن مایعات و سایر مواد غذایی در داخل ظروف در بسته خودداری کنید، چرا که احتمال انفجار وجود دارد. پیش از طبخ یا یخ زدایی، پوشش پلاستیکی مواد غذایی را باز کنید. توجه داشته باشید که برخی از مواد غذایی در هنگام طبخ یا گرم کردن باید داخل پوشش پلاستیکی باشند. در غیر اینصورت می سوزند.

۳. دستگاه و لوازم داخلی آن در هنگام استفاده داغ می شوند. مراقب باشید به المنت های حرارتی آن دست نزنید. کودکان کمتر از ۸ سال را از دستگاه دور نگهدارید، مگر با نظارت مستمر.
۴. استفاده از دستگاه برای کودکان یا افراد ناتوان مجاز نیست.
کودکان فقط در صورت دیدن آموزش و درک خطرات ناشی از استفاده نادرست، قادر به استفاده بدون نظارت بزرگسالان هستند.

۵

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

⚠ هشدار

۹. این دستگاه برای مصارف خانگی و موارد مشابه طراحی شده است نظیر:
* آشپزخانه های مربوط به کارکنان فروشگاه ها، دفاتر کاری و سایر محیط های مشابه؛
* مزارع
* مسافران هتل ها، متل ها و سایر مراکز اقامتی؛
* مسافرخانه ها

۷. استفاده از این دستگاه توسط افراد (از جمله کودکان) ناتوان جسمی یا ذهنی، کم تجربه مجاز نیست مگر با نظارت افراد بالغ یا راهنمایی های پیرامون استفاده از دستگاه.
۸. وقتی دستگاه در حالت پخت ترکیبی است، به دلیل افزایش حرارت کودکان باید تحت مراقبت افراد بزرگسال از دستگاه استفاده کنند.

۶

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید.
این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

⊖ در غیر اینصورت منجر به تشعشع خطرناک

انرژی میکروویو می شود.

۳. در صورت خراب بودن فر از آن استفاده نکنید.

بسته شدن صحیح درب بسیار مهم است و موارد

زیر نباید آسیب دیده باشند: (۱) درب (خمیدگی)،

(۲) لولاها و زبانه ها (شکستگی و لقی)، (۳) دور

درب و سطوح لاستیکی.

⊖ در غیر اینصورت منجر به تشعشع خطرناک

انرژی میکروویو می شود.

⚠️ اخطار

۱. به دلیل سیستم ایمنی کار گذاشته شده در

مکانیسم درب دستگاه، قادر به استفاده از آن

با درب باز نیستید.

⊖ باز بودن درب دستگاه منجر به تشعشع خطرناک

انرژی زیاد میکروویو می شود. (هنگام باز شدن

درب، سیستم ایمنی موجب توقف عملکرد می شود)

۲. از قرار دادن اشیاء (نظیر حوله آشپزخانه،

حوله کاغذی، غیره) در لای درب خودداری کرده

و مانع از تجمع بقایای مواد غذایی در محفظه

درب شوید.

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید.
این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

⚠️ اخطار

۴. از تنظیم بودن صحیح زمان پخت مطمئن شوید

در صورت کم بودن میزان غذا، زمان پخت یا

زمان حرارت دهی باید کاهش یابد.

⊖ پخت بیش از اندازه منجر به آتش گرفتن

غذا و خرابی فر می شود.

۵. هنگام گرم کردن مواد مایع مانند سوپ، سس

و نوشیدنی ها به موارد زیر توجه کنید

* از ظروف باریک استفاده نکنید.

* مایعات را بیش از اندازه داغ نکنید.

* در میانه زمان گرم شدن، آن را هم زده و

دوباره به گرم کردن آن ادامه دهید.

* پس از گرم شدن، مدت زمان کوتاهی درنگ کنید،

آن را هم زده یا تکان دهید و پیش از صرف آن،

دمای آن را بررسی کنید تا دچار سوختگی نشوید

(به خصوص، محتوی بطرها و شیشه شیر کودک)

⊖ جوشیدن نوشیدنی ها در میکروویو فاقد

علائمی چون قل زدن است، بنابراین این هنگام

برداشتن ظروف مراقب باشید.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

۸. مواد غذایی دارای پوشش حوله کاغذی را طبخ نکنید مگر آنکه کتاب آشپزی دارای دستورالعملی در این خصوص باشد. برای طبخ هرگز روزنامه را جایگزین حوله کاغذی نکنید.

⊖ استفاده نادرست منجر به انفجار یا آتش سوزی می شود.

۹. هرگز ظروف چوبی و سرامیک دارای فلز (مانند طلا و نقره) را در فر قرار ندهید. همواره بندهای فلزی مواد غذایی را باز کنید. فقط از ظروف مخصوص مایکروویو استفاده کنید.

⊖ این ظروف حرارت را افزایش می دهند. اشیاء فلزی با ایجاد قوس الکتریکی منجر به خرابی فر می شوند.

⚠️ اخطار

۶. یک دریچه خروجی هوا در قسمت بالا یا پایین یا کنار فر قرار دارد. آن را مسدود نکنید.

⊖ در غیر اینصورت منجر به خرابی فر و عملکرد ضعیف پخت و پز می شود.

۷. هرگز فر را به صورت خالی روشن نکنید.

بهبتر است زمانی که از آن استفاده نمی کنید، یک لیوان پر از آب در آن قرار دهید. اگر فر به طور تصادفی روشن شود، آب تمامی انرژی

مایکروویو را جذب می کند.

⊖ استفاده نادرست منجر به خرابی فر می شود.

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

⊖ استفاده نادرست منجر به آسیب بدنه و خرابی فر می شود.

۱۳. پیش از پخت، پوست سیب زمینی، سیب و سایر میوه یا سبزیجات مشابه را سوراخ کنید.

⊖ احتمال انفجار آنها وجود دارد.

۱۴. از طبخ تخم مرغ با پوست خودداری کنید. تخم مرغ را هرگز با پوست در مایکروویو قرار

ندهید، چرا که پس از پایان حرارت مایکروویو بازهم احتمال انفجار آنها وجود دارد.

⊖ فشار ایجاد شده در داخل پوسته تخم مرغ موجب انفجار می شود.

⚠️ اخطار

۱۰. از محصولات کاغذی بازیافت شده استفاده نکنید.

⊖ این ظروف حاوی ناخالصی هایی هستند که منجر به جرقه و یا آتش سوزی در هنگام آشپزی می شوند.

۱۱. از شستن سینی و سه پایه بلافاصله پس از آشپزی خودداری کنید.

⊖ استفاده نادرست منجر به خرابی فر می شود.

۱۲. فر را در محلی قرار دهید که پس از باز شدن درب آن به طور کامل حداقل ۸ سانتیمتر فاصله

با سطح محل قرارگیری داشته باشد تا دستگاه آسیب نبیند.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید.
این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

۱۸. وقتی دستگاه در حال کار است، سطوح داخلی بسیار داغ است. از دست زدن به درب، جداره بیرونی، جداره پشت، داخل فر، لوازم و ظروف در حالت گریل، کانوکشن و پخت خودکار خودداری کنید. پیش از تمیز کردن فر از خنک بودن موارد فوق اطمینان حاصل کنید.

☞ چرا که موارد فوق بسیار داغ می شوند، مگر آنکه از دستکش مخصوص فر استفاده کنید.

⚠️ اخطار

۱۵. از سرخ کردن مواد غذایی بسیار پرچرب در فر خودداری کنید.

☞ این امر منجر به جوشیدن و سرریز شدن مایعات داغ می شود.

۱۶. در صورت مشاهده دود، دستگاه را خاموش کرده و دوشاخه را از پریز خارج کنید و درب فر را بسته نگهدارید تا چیزی شعله ور نشود.
☞ این امر منجر به آسیب شدید ناشی از آتش سوزی یا شوک الکتریکی می شود.

۱۷. هنگام گرم کردن مواد غذایی با ظروف پلاستیکی یا کاغذی مراقب فر باشید چرا که احتمال شعله ور شدن ظروف وجود دارد.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید.
این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

۲۱. در صورتیکه دستگاه دارای المنت حرارتی است، این المنت ها در هنگام کار بسیار داغ می شوند. مراقب باشید که المنت های داخل فر میکروویو را لمس نکنید.

☞ خطر سوختگی وجود دارد.

۲۲. هنگام تهیه ذرت بو داده به توصیه های سازنده محصول توجه کنید. هرگز هنگام آماده سازی ذرت بو داده، فر را به حال خود رها نکنید. اگر پس از سپری شدن زمان مقرر، ذرت ها باز نشده باشند از ادامه دادن خودداری کنید.
برای بو دادن ذرت ها از پاکت کاغذی قهوه ای استفاده نکنید. از بو دادن ذرت های باز نشده خودداری کنید.

☞ پخت بیش از حد ذرت ها منجر به آتش سوزی می شود.

⚠️ اخطار

۱۹. فر را همواره تمیز کرده و مواد غذایی باقی مانده را پاک کنید.

☞ کوتاهی در این امر منجر به خرابی سطوح و کوتاه شدن عمر دستگاه و در نتیجه بروز خطر می شود.

۲۰. فقط از پروب حرارتی توصیه شده برای این فر استفاده کنید (دستگاه هایی که امکان استفاده از پروب را دارند).

☞ امکان دستیابی به دمای دقیق از طریق پروب حرارتی نامناسب وجود ندارد.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

⚠️ اخطار

۲۳. این دستگاه باید دارای سیم اتصال زمین باشد.

سیم های دوشاخه این دستگاه باید مطابق زیر باشند

آبی = نول

قهوه ای = فاز

سبز و زرد = زمین

از آنجایی که ممکن است رنگ های دوشاخه این دستگاه با رنگ های سیم پریز تطابق نداشته باشد به روش زیر عمل کنید:

سیم آبی باید به ترمینال دارای نشان N یا

رنگ مشکی متصل شود.

سیم قهوه ای باید به ترمینال L یا رنگ قرمز متصل شود.

سیم سبز و زرد یا قهوه ای باید به ترمینال دارای علامت E یا \perp وصل شود.

اگر سیم برق آسیب دیده است، تعویض آن باید توسط مرکز خدمات گلدیران یا فرد واجد شرایط صورت گیرد.

⊖ استفاده نادرست منجر به آسیب جدی می شود.

دستورالعمل های

مهم ایمنی

لطفاً این دفترچه را برای استفاده های بعدی نگهدارید. پیش از استفاده از فر، به منظور پیشگیری از خطر آتش سوزی، شوک الکتریکی، آسیب جانی یا خرابی تمامی مندرجات دفترچه را مطالعه کنید. این دفترچه تمامی شرایط احتمالی را پوشش نمی دهد. در خصوص مواردی که درک نمی کنید با مرکز خدمات تماس بگیرید.

⚠️ اخطار

۲۴. از مواد شوینده زبر یا برس های فلزی تیز برای تمیز کردن درب فر استفاده نکنید.

⊖ سطح درب مخدوش شده و شیشه آن مات می شود.

۲۵. استفاده از این فر برای مصارف تجاری مناسب نیست.

⊖ استفاده نادرست منجر به خرابی فر می شود.

۲۶. این فر برای استفاده در بین کابینت یا روی میز طراحی شده است. فر را در داخل کابینت قرار ندهید.

۲۷. برای اتصال برق دستگاه می توانید دوشاخه

آن را در پریز قرار دهید و یا مطابق قوانین

سیم کشی یک سوییچ در سیم کشی تعبیه کنید.

⊖ استفاده از پریز یا سوییچ نامناسب منجر به شوک الکتریکی یا آتش سوزی می شود.

۲۸. استفاده از این دستگاه توسط افراد (از جمله

کودکان) دارای ناتوانی حرکتی، حسی یا ذهنی

یا افراد کم تجربه مجاز نیست مگر تحت مراقبت

و راهنمایی افراد بالغ و مسئول.

⚠️ اخطار

۲۹. مراقب کودکان باشید تا با دستگاه بازی نکنند.

۳۰. این دستگاه نباید توسط تایمر خارجی (بیرونی) یا سیستم کنترل از راه دور مستقل مورد استفاده قرار گیرد.

۳۱. به منظور پیشگیری از سوختگی، پیش از استفاده از غذای کودک یا شیشه شیر، دمای محتوی ظرف یا شیشه را بررسی نمایید.

۳۲. برای تمیز کردن فر از دستگاه بخارشوی استفاده نکنید.

۱۵

اقدامات احتیاطی

اقدامات احتیاطی برای پرهیز از امکان قرار گیری در معرض انرژی بیش از حد مایکروویو

در زمان حرارت دادن مایعات مثل سوپ، سس ها و نوشیدنی ها در مایکروویو، حرارت دادن بالاتر از نقطه جوش می تواند باعث سر رفتن و نشست مایعات از ظروف می شوند.
به منظور جلوگیری از آن، اقدامات زیر را انجام دهید.
۱- از ظروف صاف با گردن باریک استفاده نکنید.
۲- مایعات را بعد از رسیدن به نقطه جوش مناسب از دستگاه خارج کنید (مایعات نباید به حالت قلیان برسند).
۳- قبل از قرار دادن مایعات در فر حتماً آنها را هم بزنید و دوباره در حین زمان پخت این کار را انجام بدهید.
۴- بعد از حرارت دادن چند لحظه صبر کنید مایع را هم زده یا تکان دهید و دمای آن را قبل از مصرف چک کنید تا دچار سوختگی نشوید.
(بوژه محتویات بطری شیر یا ظروف غذای کودک)
در موقع برداشتن ظرف مراقب باشید.

⚠️ هشدار

بعد از حرارت دادن، چند لحظه صبر کنید مایع را به هم زده یا تکان دهید و دمای آن را قبل از مصرف چک کنید تا دچار سوختگی نشوید.

بعلت وجود قفل های ایمنی داخلی که در مکانیزم در جا سازی شده، نمی توانید فر خود را با در باز به کار اندازید. این قفل ها بطور اتوماتیک هر گونه فعالیت پخت و پز را به هنگام باز بودن در متوقف می سازد زیرا در صورت شروع پخت فر مایکروویو می تواند منجر به قرار گیری بدن در معرض امواج مایکروویو شود.

به قفل ها دست نزنید

هیچگونه چیزی بین قسمت جلویی فر و درب نگذاشته یا نگذارید غذا یا پس مانده آن را با ماده پاک کننده از روی سطوح درزگیری جمع کنید.
اگر فر خراب است از آن استفاده نکنید. حتماً باید درهای فر به درستی بسته شوند ۱- درها خراب نباشد، ۲- لوله ها و بست ها خراب نباشند، ۳- قسمت های درزگیری شده دچار نقص نشده باشند.
فر باید تنها توسط تعمیرکاران متخصص و مجرب تعمیر شود.

⚠️ هشدار

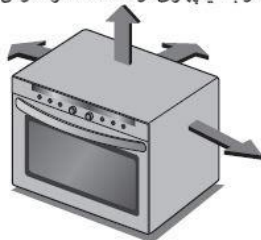
از زمان مناسب برای پخت غذای خود اطمینان حاصل کنید زیرا پخت بیش از حد ممکن است منجر به آتش گرفتن غذا و صدمه دیدن فر شما شود.

۱۶

باز کردن و نصب کردن

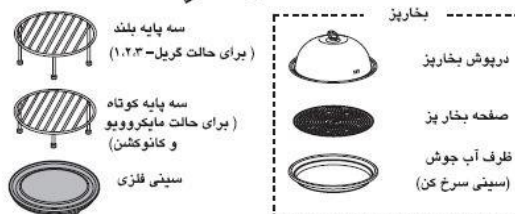
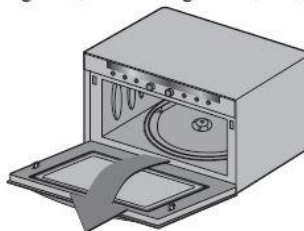
پیروی از مراحل ذکر شده در این دو صفحه شما را از کار کرد درست دستگاه مطلع می کند. لطفاً در مورد محل نصب فر خود دقت لازم را بکاربرید. به هنگام باز کردن مایکروویو تمامی لوازم جانبی آن را خارج کنید. مطمئن شوید که به هنگام حمل مایکروویو شما آسیب ندیده است.

فر خود را در جایگاه دلخواه قرار داده، به نحوی که ۸۵ سانتی متر ارتفاع داشته باشد. از بالا حداقل ۲۰ سانتی متر و از پشت حداقل ۱۰ سانتی متر برای تهویه مناسب، جا داشته باشد. قسمت جلویی فر باید حداقل ۸ / حداکثر ۲۲ سانتیمتر از لبه محلی که آن را قرار داده اید عقب تر باشد تا از افتادن آن جلوگیری شود. یک منفذ خروجی در بالا یا پهلوئی فر است، مسدود کردن آن به فر صدمه می زند.



از این دستگاه نباید برای مقاصد تجاری استفاده کرد. از این فر نمی توان به عنوان توکار (جا سازی در کابینت) استفاده کرد.

فر را از بسته بندی خارج کرده و روی یک سطح صاف قرار دهید.



۱۷



دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید و سپس دکمه START/Q-START یک بار فشار دهید تا زمان پخت برای ۳۰ ثانیه تنظیم شود.

صفحه نمایش دستگاه به طور معکوس ۳۰ ثانیه را شمارش می کند. وقتی به صفر رسید صدای بپپ را می شنوید در فر را باز کنید و دمای آب را تست کنید. اگر فر درست کار کند آب باید گرم باشد. در هنگام برداشتن ظرف مواظب باشید، زیرا ممکن است ظرف بسیار داغ باشد.



اکنون فر شما نصب و آماده به کار است.

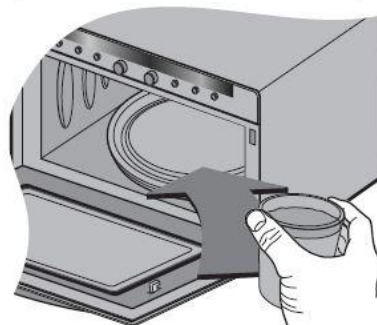
محتوی شیشه شیر کودک و غذای وی قبل از مصرف باید تکان داده و از لحاظ دما آزمایش شود تا موجب سوختگی کودک نگردد.

۱۸

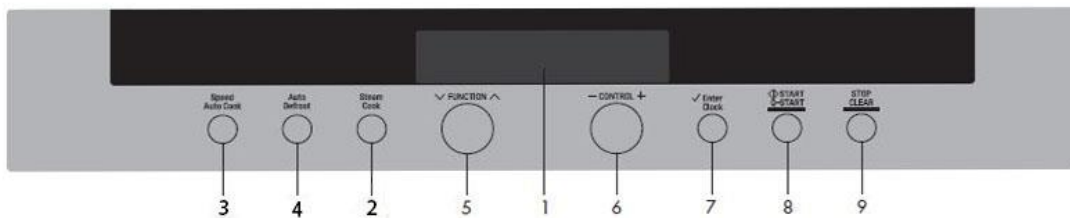
فر را به پریز استاندارد خانگی وصل کنید. مراقب باشید که تنها فر شما به پریز وصل شده باشد. اگر فر به درستی کار نکرد آن را از برق کشیده و مجدداً وصل و روشن نمایید.

برای باز کردن در، دستگیره در را بکشید. سینی فلزی را داخل فر قرار دهید.

لیوان مخصوص مایکروویو را با ۳۰۰ میلی لیتر آب پر کنید و بر روی سینی فلزی قرار دهید و در فر را ببندید. اگر در مورد نوع ظرف مصرفی شک دارید به صفحه ۶۲ مراجعه فرمایید.



صفحه کلید

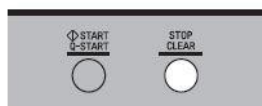


۱. صفحه نمایش : عملکردها و حالت ها از قبیل زمان، زمان پخت، توان پخت و گروه بندی پخت را نشان می دهد.
۲. آشپزی ایرانی / بخارپز (Persian Cook / Steam Cook):
 • آشپزی ایرانی (Persian Cook): این منو به شما امکان پخت انواع غذاهای دلخواه تان را با انتخاب نوع غذا و وزن آن، می دهد.
 • بخارپز (Steam Cook): با استفاده از این قابلیت می توانید اکثر غذاهای دلخواه تان را با انتخاب نوع غذا و وزن آن، طبخ کنید.
۳. فست فود/ سرخ کردن و خشک کردن (Fast Food/ Fry & Dry):
 • پخت با حسگر / یخ زدایی خودکار (Sensor Cook/ Auto Defrost):
 • یخ زدایی خودکار (Auto Defrost): نوع غذا و وزن غذا را می توانید انتخاب کنید.
۴. فست فود/ سرخ کردن و خشک کردن (Fast Food/ Fry & Dry):
 • پخت با حسگر / یخ زدایی خودکار (Sensor Cook/ Auto Defrost):
 • یخ زدایی خودکار (Auto Defrost): نوع غذا و وزن غذا را می توانید انتخاب کنید.
۵. گردونه عملکرد: با این گردونه می توانید عملکرد مورد نظر را انتخاب کنید.
۶. گردونه کنترل:
 • زمان پخت، دما، وزن و نوع غذا را می توانید انتخاب کنید.
 • با چرخاندن این گردونه در هر مرحله ای از طبخ می توانید زمان پخت را افزایش یا کاهش دهید.
۷. تایید/ ساعت (Enter/Clock): نوع غذا، توان میکروویو یا دما را می توانید تعیین کنید و همچنین زمان رسمی را نیز می توانید تنظیم کنید.
۸. شروع / شروع سریع (START/Q-START):
 • برای شروع پخت، این دکمه را یک بار فشار دهید.
 • قابلیت شروع به کار سریع، امکان پخت با توان HIGH را در فواصل ۲۰ ثانیه ای با فشار یک دکمه در اختیارتان قرار می دهد.
۹. توقف/ پاک کردن (STOP/CLEAR): با این دکمه عملکرد را متوقف کرده و تمامی موارد تنظیم شده را به غیر از زمان، می توانید پاک کنید.

۱۹

تنظیم ساعت

در مثال زیر به شما تنظیم ساعت ۱۴:۳۵ را در یک دور ۲۴ ساعته نشان می دهیم. مطمئن شوید که تمام قسمتهای بسته بندی شده را باز نموده اید.

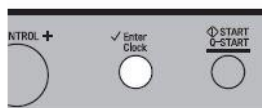


از این که دستگاه فر را به طور صحیح و همانند آنچه که در این دفترچه گفته شد، نصب کرده اید اطمینان حاصل نمایید. دکمه Stop/Clear را فشار دهید.



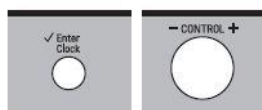
توجه: چشمک زدن اطلاعات

برای تنظیم حالت، چشمک زدن اطلاعات شما را به مرحله بعد راهنمایی می کند.



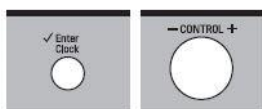
دکمه Enter/Clock را یک بار فشار دهید.

وقتی اولین بار فر را به برق می زنید یا بعد از قطع برق، دوباره روشن می شود، علامت 12:00 روی صفحه به نمایش در می آید. باید ساعت آن را تنظیم کنید.



گردونه CONTROL را بچرخانید تا عبارت "14:00" نمایان شود. برای تایید ساعت دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

اگر ساعت (یا نمایشگر) هر گونه علامت عجیب و نا شناخته ای را نشان داد، باید دو شاخه را ابتدا از برق کشیده و دوباره به برق بزنید و سپس ساعت را از نو تنظیم کنید.



گردونه CONTROL را بچرخانید تا عبارت "14:35" نمایان شود. دکمه Enter/Clock را فشار دهید. ساعت شروع به شمارش می کند.

۲۰

قفل کودک

دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



دکمه STOP/CLEAR را فشار داده و نگه دارید تا علامت "L" و نمایان شده و صدای بیپ شنیده شود. قفل کودک اکنون فعال است.



زمان از روی صفحه نمایش محو شده اما پس از چند ثانیه دوباره نمایان خواهد شد.

چنانچه دکمه ای فشار داده شود، علامت "L" و در صفحه نمایان می شود.



برای لغو قفل کودک دکمه STOP/CLEAR را فشار داده و نگهدارید تا علامت "L" و ناپدید شود. وقتی دکمه را رها می کنید صدای بیپ شنیده می شود.



۲۱



فر شما دارای عملکرد ایمنی است که مانع از به کار افتادن تصادفی فر می شود. به محض فعال شدن قفل کودک، شما قادر به استفاده از عملکردها نبوده و عمل پخت انجام نمی شود. البته کودک شما قادر به باز کردن در فر خواهد بود.

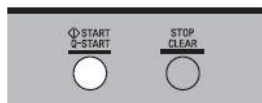
شروع به کار سریع

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور زمان پخت را ۲ دقیقه با توان زیاد (۹۰۰ وات) تنظیم کنید.

دکمه STOP/ CLEAR را فشار دهید.



برای انتخاب زمان ۲ دقیقه با توان HIGH (۹۰۰ وات) دکمه START/Q-START را ۴ بار فشار دهید. پیش از اتمام فشار چهارم فر شروع به کار خواهد کرد.



قابلیت Quick Start به شما امکان می دهد با لمس دکمه START/Q-START پخت با توان HIGH (۹۰۰ وات) و فواصل زمانی ۳۰ ثانیه تنظیم کنید.

۲۲

شروع به کار سریع

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور زمان پخت را ۲ دقیقه با توان زیاد (۹۰۰ وات) تنظیم کنید.



دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



قابلیت Quick Start به شما امکان

می دهد با لمس دکمه START/Q-START

پخت با توان HIGH (۹۰۰ وات) و فواصل

زمانی ۳۰ ثانیه تنظیم کنید.



برای انتخاب زمان ۲ دقیقه با توان HIGH (۹۰۰ وات) دکمه

START/Q-START را ۴ بار فشار دهید.

پیش از اتمام فشار چهارم فر شروع به کار خواهد کرد.

۲۲

میزان قدرت مایکرو

این فر مجهز به ۵ سطح توان مایکرو است که به شما کنترل بیشتری جهت طبخ غذاها می دهد. جدول زیر نمونه هایی از غذاها و سطح توان پیشنهادی جهت استفاده از این فر را ارائه می کند.

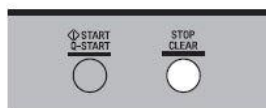


متعلقات	استفاده	خروجی	سطح توان
 سه پایه کوتاه+ سینی فلزی	* جوش آمدن آب. * پخت تکه های مرغ، ماهی، سبزیجات * پخت تکه های کوچک گوشت	900 W	بالا
	* برای گرم کردن تمامی موارد * گوشت و مرغ بریانی * پخت قارچ و حلزون دریایی * پخت غذاهای حاوی پنیر و تخم مرغ	600 W	کمی بالا
	* پخت انواع کیک * آماده کردن تخم مرغ * طبخ فرنی * آماده کردن سوپ، برنج	360 W	متوسط
	* شل کردن مواد غذایی * ذوب کردن کره و شکلات * پخت تکه های ظریف گوشت	180 W	یخ زدایی/ پایین تر از متوسط
	* شل کردن کره و پنیر * شل کردن بستنی * عمل آوری خمیر	90 W	کم

۲۴

پخت با گریل

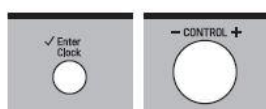
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه از حالت Grill-1 برای پخت غذا به مدت ۱۲ دقیقه و ۳۰ ثانیه استفاده کنید.



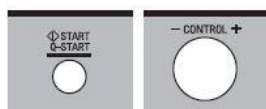
دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



برای انتخاب حالت گریل (Gr) گردونه عملکرد را بچرخانید. برای تایید گریل دکمه Enter/Clock را فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Gr-1" نمایان شود. برای تایید حالت گریل دکمه Enter/Clock را فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "12:30" نمایان شود. دکمه START/Q-START را فشار دهید. با چرخاندن گردونه کنترل، زمان پخت را می‌توانید افزایش یا کاهش دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش بپوشید چرا که ظرف داغ است.

۲۵

گریل (Gr-1, 2, 3)



فر شما دارای پنج تنظیم Grill-1 ~ Grill-5 است.

عملکرد 3، 2، 1-Gr شما را قادر می‌سازد غذا را به سرعت ترد و برشته کنید.

در هنگام پخت 3، 2، 1-Gr باید از سه پایه بلند استفاده کنید.



حالت	دما/تیمپر	عملکرد گرم کن
Gr-1	Gr-1	فر قوی (1550 W)
Gr-2	Gr-2	فر متوسط (1100 W)
Gr-3	Gr-3	تندپز (700 W)
Gr-4	Gr-4	تندپز (700 W)
Gr-5	Gr-5	فر قوی (450 W)، تندپز (700 W)

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه از حالت Gr-4 برای گرم نگهداشتن غذا به مدت ۵۰ دقیقه با دمای ۸۰ درجه سانتیگراد استفاده کنید.

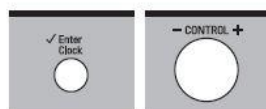
پخت با گریل



دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



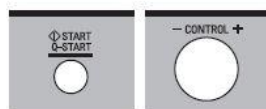
برای انتخاب حالت گریل (Gr) گردونه عملکرد را بچرخانید. برای تایید گریل دکمه Enter/Clock را فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Gr-4" نمایان شود. برای تایید حالت گریل دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت 80 °C نمایان شود. برای تایید دما دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

(X2)



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "50:00" نمایان شود. دکمه START/Q-START را فشار دهید. با چرخاندن گردونه کنترل، زمان پخت را می‌توانید افزایش یا کاهش دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش بپوشید چرا که ظرف داغ است.

۲۶

گریل (Gr-4)



Grill-4 به شما امکان می‌دهد غذا را تا زمان سرو گرم نگهدارید.

این عملکرد دارای دمایی بین ۶۰ تا ۸۰ درجه سانتیگراد است.

در هنگام پخت در حالت Grill-4 باید از سه پایه کوتاه استفاده کنید.



حالت	دما/تیمپر	عملکرد گرم کن
Gr-1	Gr-1	فر قوی (1550 W)
Gr-2	Gr-2	فر متوسط (1100 W)
Gr-3	Gr-3	تندپز (700 W)
Gr-4	Gr-4	تندپز (700 W)
Gr-5	Gr-5	فر قوی (450 W)، تندپز (700 W)

پخت با گریل

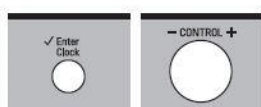
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور از حالت Grill-5 برای تخمیر غذا به مدت ۵ ساعت استفاده کنید.



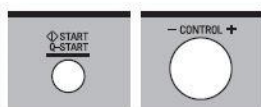
دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



برای انتخاب حالت گریل (Gr) گردونه عملکرد را بچرخانید. برای تایید گریل دکمه Enter/Clock را فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Gr-5" نمایان شود. برای تایید نوع غذا دکمه Enter/Clock را فشار دهید. عبارت "40 °C" نشان داده می شود.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "5h00" نمایان شود. دکمه START/Q-START را فشار دهید. با چرخاندن گردونه کنترل، زمان پخت را می توانید افزایش یا کاهش دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش بپوشید چرا که ظرف داغ است.

گریل (Gr-5)



Gr-5 شما را قادر می سازد تا در دمای ۴۰ درجه سانتیگراد غذا را تخمیر کنید. تا زمان خنک شدن فر باید صبر کنید، چرا که عمل تخمیر در زمانی که دمای فر بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد است ممکن نیست. زمان را می توانید تا ۹ ساعت و ۵۹ دقیقه افزایش دهید. در حالت Gr-5 باید از سه پایه کوتاه استفاده کنید.

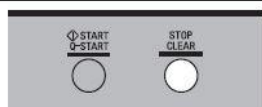


حالت	سایز کاسه	موتور گرم کن
Gr-1	Gn-1	فرمانی (1550 W)
Gr-2	Gn-2	فرمانی (1100 W)
Gr-3	Gn-3	تحتانی (700 W)
Gr-4	Gn-4	تحتانی (700 W)
Gr-5	Gn-5	فرمانی (450 W) - دستگیر (700 W)

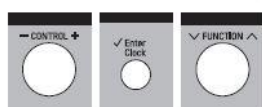
۲۷

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور از حالت کانوکشن برای پخت برخی از غذاها به مدت ۵۰ دقیقه در دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد استفاده کنید.

پخت با کانوکشن



۲. برای طبخ دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



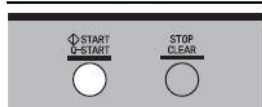
۱. برای گرم کردن دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید. برای انتخاب حالت کانوکشن (Con) گردونه عملکرد را بچرخانید. برای تایید کانوکشن دکمه Enter/Clock را فشار دهید. گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "220 °C" نمایان شود.



برای تایید دما دکمه Enter/Clock را فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "50:00" نمایان شود.



دکمه START/Q-START را فشار دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش بپوشید چرا که ظرف داغ است.

فر کانوکشن دارای یک دامنه دما است. (۱۰۰ تا ۲۳۰ درجه سانتیگراد)

برای رسیدن به دمای انتخاب شده، فر چند دقیقه ای به طول می انجامد.

به محض رسیدن به دمای صحیح، فر با ایجاد صدای بیپ به شما اطلاع می دهد که به دمای مناسب رسیده است. سپس غذا را در داخل فر گذاشته و جهت شروع پخت آن را تنظیم کنید.

در هنگام پخت با کانوکشن باید از سه پایه کوتاه استفاده کنید.



۲۸

پخت ترکیبی سریع

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور فر را با توان ۳۶۰ وات برنامه ریزی نمایید.

دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



برای انتخاب حالت ترکیبی گریدل (Co-1, 2, 3) گردونه عملکرد را بچرخانید تا علامت پخت ترکیبی سریع (☺) نمایان شود. برای تایید پخت ترکیبی سریع دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Co-1" نمایان شود. برای تایید گریدل ۱- دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "360 W" نمایان شود. برای تایید توان دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "25:00" نمایان شود. دکمه START/Q-START را فشار دهید. هنگام پخت با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را می توانید افزایش یا کاهش دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش بیوشید چرا که ظرف داغ است.

ترکیبی سریع (Co-1, 2, 3)



فر شما دارای قابلیت پخت ترکیبی است که به شما امکان پخت با گرم کن و مایکروویو را به طور همزمان یا توبتی می دهد. این به معنای طبخ غذا در مدت زمان کوتاه است. شما می توانید ۲ سطح توان مایکرو (۱۸۰ وات، ۳۶۰ وات و ۶۰۰ وات) را در حالت پخت ترکیبی سریع، تنظیم کنید.

+ دسته بندی پخت ترکیبی سریع

- Co-1 گریدل ۱- توان مایکروویو
- Co-2 گریدل ۲- توان مایکروویو
- Co-3 گریدل ۳- توان مایکروویو
- Co-4 (گرم کن فوقانی+ تحتانی) توان مایکروویو
- Co-5 کانوکشن+ توان مایکروویو

* حالت گریدل: به صفحه ۲۵ مراجعه شود.

۲۹

پخت ترکیبی سریع

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور فر را با توان ۳۶۰ وات و حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد برای مدت زمان پخت ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.

دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



برای انتخاب حالت ترکیبی سریع (Co-4) گردونه عملکرد را بچرخانید تا علامت (☺) نمایان شود. برای تایید پخت ترکیبی سریع دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Co-4" نمایان شود. برای تایید پخت ترکیبی سریع دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "200 °C" نمایان شود. برای تایید دما دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "360 W" نمایان شود. برای تایید توان دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "25:00" نمایان شود. دکمه START/Q-START را فشار دهید. هنگام پخت با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را می توانید افزایش یا کاهش دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش بیوشید چرا که ظرف داغ است.

ترکیبی سریع (Co-4)



شما می توانید ۴ سطح توان مایکرو (۰ وات، ۱۸۰ وات، ۳۶۰ وات و ۶۰۰ وات) را در حالت پخت ترکیبی با سرعت را تنظیم کنید. (Co-4)

+ دسته بندی پخت ترکیبی سریع

- Co-1 گریدل ۱- توان مایکروویو
- Co-2 گریدل ۲- توان مایکروویو
- Co-3 گریدل ۳- توان مایکروویو
- Co-4 (گرم کن فوقانی+ تحتانی) توان مایکروویو
- Co-5 کانوکشن+ توان مایکروویو

۳۰

پخت ترکیبی سریع

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور فر را با توان ۳۶۰ وات و حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد برای مدت زمان پخت ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.

	دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.
	برای انتخاب حالت ترکیبی کانوکشن (Co-5) گردونه عملکرد را بچرخانید تا علامت (Co-5) نمایان شود. برای تایید پخت ترکیبی سریع دکمه Enter/Clock را فشار دهید.
	گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Co-5" نمایان شود. برای تایید پخت ترکیبی سریع دکمه Enter/Clock را فشار دهید.
	گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "200 °C" نمایان شود. برای تایید دما دکمه Enter/Clock را فشار دهید.
	گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "360 W" نمایان شود. برای تایید توان دکمه Enter/Clock را فشار دهید. گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "25:00" نمایان شود.
	دکمه START/Q-START را فشار دهید. هنگام پخت با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را می توانید افزایش یا کاهش دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش ببوشید چرا که ظرف داغ است.

ترکیبی سریع
(Co-5)



فر شما دارای قابلیت پخت ترکیبی است که به شما امکان پخت با گرم کن و مایکروویو را به طور همزمان یا نوبتی می دهد. این به معنای طبخ غذا در مدت زمان کوتاه است. شما می توانید ۳ سطح توان مایکرو (۱۸۰ وات، ۳۶۰ وات و ۶۰۰ وات) را در حالت پخت ترکیبی با سرعت را تنظیم کنید. (Co-5)

+ دسته بندی پخت ترکیبی سریع

- Co-1 گریل + ۱- توان مایکروویو
- Co-2 گریل + ۲- توان مایکروویو
- Co-3 گریل + ۳- توان مایکروویو
- Co-4 (گرم کن فوقانی + تحتانی) + توان مایکروویو
- Co-5 کانوکشن + توان مایکروویو

۳۱

آشپزی ایرانی

در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ۴۰۰ گرم کباب برگ طبخ کنید (Pc 4).

	دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.
	دکمه Persian Cook/Steam Cook را یک بار فشار دهید (Co-4).
	گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Pc 4" نمایان شود. برای تایید نوع غذا دکمه Enter/Clock را فشار دهید.
	گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت 0,40 kg نمایان شود. دکمه START/Q-START را فشار دهید. هنگام پخت با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را می توانید افزایش یا کاهش دهید. پس از پخت شما باید برای درآوردن سینی فلزی / ظرف دستکش ببوشید چرا که ظرف داغ است.



منوهای آشپزی ایرانی برنامه ریزی شده اند تا شما با انتخاب نوع غذا و وزن آن بتوانید اغلب غذاهای دلخواه تان را سریع طبخ کنید.

۳۲

راهنمای آشپزی ایرانی

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل																				
Pc 1	برنج ۱۰۰ تا ۴۰۰ گرم	ظرف مایکروویو (کاسه شیشه ای) بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	اتاق	<p>مواد لازم</p> <table border="1"> <tr> <td>برنج</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰ گرم</td> <td>۳۰۰ گرم</td> <td>۴۰۰ گرم</td> </tr> <tr> <td>آب</td> <td>۲۵۰ میلی لیتر</td> <td>نیم لیتر</td> <td>۷۵۰ میلی لیتر</td> <td>۱ لیتر</td> </tr> <tr> <td>روغن مایع</td> <td>۱ قاشق غذاخوری</td> <td>۲ قاشق غذاخوری</td> <td>۳ قاشق غذاخوری</td> <td></td> </tr> <tr> <td>نمک</td> <td colspan="4">به مقدار کم</td> </tr> </table> <p>۱. برنج را شسته و آب اضافه را دور بریزید. در یک ظرف شیشه ای گود ابتدا برنج، نمک، آب و روغن مایع ریخته و آنها را مخلوط کنید. ۲. از قرار دادن در خودداری کنید تا کل آب تبخیر شود، ظرف را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۳. منو و وزن را انتخاب کنید، دکمه start را فشار دهید. ۴. پس از شنیدن صدای بیپ برنج را هم زده و در ظرف را بگذارید. دکمه start را فشار دهید تا عمل پخت ادامه یابد. ۵. پس از پخت، آن را هم زده و مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید.</p>	برنج	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	۴۰۰ گرم	آب	۲۵۰ میلی لیتر	نیم لیتر	۷۵۰ میلی لیتر	۱ لیتر	روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری		نمک	به مقدار کم			
برنج	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	۴۰۰ گرم																				
آب	۲۵۰ میلی لیتر	نیم لیتر	۷۵۰ میلی لیتر	۱ لیتر																				
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۳ قاشق غذاخوری																					
نمک	به مقدار کم																							
Pc 2	ته چین ۸۰۰ گرم	سینی سرخ کن همراه درپوش بخار پز بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	اتاق	<p>مواد لازم</p> <table border="1"> <tr> <td>۸۰۰ گرم (۳ پیمانه) برنج پخته شده</td> <td>۲ تخم مرغ درسته</td> </tr> <tr> <td>۲۰۰ گرم ماست</td> <td>۲ قاشق غذاخوری روغن</td> </tr> <tr> <td>۵ قاشق غذاخوری آب زعفران</td> <td>زرشک و خلال بادام</td> </tr> </table> <p>۱. تمامی مواد فوق را به جز زرشک و خلال بادام در یک ظرف بزرگ مخلوط کرده و هم بزنید. ۲. نیمی از مخلوط را داخل سینی سرخ کن قرار دهید. ۳. زرشک و خلال بادام را بیفزایید. ۴. باقی غذا را افزوده و درب بخارپز را بر روی آن قرار دهید. ۵. سینی سرخ کن را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۶. منو را انتخاب و دکمه start را فشار دهید.</p>	۸۰۰ گرم (۳ پیمانه) برنج پخته شده	۲ تخم مرغ درسته	۲۰۰ گرم ماست	۲ قاشق غذاخوری روغن	۵ قاشق غذاخوری آب زعفران	زرشک و خلال بادام														
۸۰۰ گرم (۳ پیمانه) برنج پخته شده	۲ تخم مرغ درسته																							
۲۰۰ گرم ماست	۲ قاشق غذاخوری روغن																							
۵ قاشق غذاخوری آب زعفران	زرشک و خلال بادام																							

۳۳

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل								
Pc 3	قورمه سبزی	ظرف مایکروویو بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	اتاق	<p>مواد لازم (مناسب برای ۳ الی ۴ نفر)</p> <table border="1"> <tr> <td>۲۵۰ گرم سبزی سرخ شده</td> </tr> <tr> <td>۲۵۰ گرم گوشت قورمه ای شده و از قبل پخته</td> </tr> <tr> <td>۱۵۰ گرم لوبیا قرمز پخته شده</td> </tr> <tr> <td>۳ قاشق غذا خوری پیاز سرخ شده</td> </tr> <tr> <td>۴ فنجان آب داغ</td> </tr> <tr> <td>۱ قاشق چایخوری فلفل</td> </tr> <tr> <td>۱ قاشق چایخوری زرد چوبه</td> </tr> <tr> <td>۴ عدد لیمو عمانی</td> </tr> </table> <p>۱. گوشت ها، پیاز داغ، زرد چوبه، فلفل، روغن و ۳ فنجان آب داغ را داخل ظرف مایکروویو ریخته و درب آن را بگذارید. ۲. ظرف مایکروویو را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. منو را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید. ۳. با شنیدن نخستین صدای بیپ، ۴ فنجان آب داغ را افزوده و هم بزنید. ۴. درب ظرف را گذاشته و پخت را ادامه دهید. ۵. با شنیدن دومین بیپ، سبزی سرخ کرده، لوبیا و لیمو عمانی را بیفزایید. ۶. درب ظرف را گذاشته و پخت را ادامه دهید. ۷. پس از پخت، غذا را خوب هم بزنید.</p>	۲۵۰ گرم سبزی سرخ شده	۲۵۰ گرم گوشت قورمه ای شده و از قبل پخته	۱۵۰ گرم لوبیا قرمز پخته شده	۳ قاشق غذا خوری پیاز سرخ شده	۴ فنجان آب داغ	۱ قاشق چایخوری فلفل	۱ قاشق چایخوری زرد چوبه	۴ عدد لیمو عمانی
۲۵۰ گرم سبزی سرخ شده												
۲۵۰ گرم گوشت قورمه ای شده و از قبل پخته												
۱۵۰ گرم لوبیا قرمز پخته شده												
۳ قاشق غذا خوری پیاز سرخ شده												
۴ فنجان آب داغ												
۱ قاشق چایخوری فلفل												
۱ قاشق چایخوری زرد چوبه												
۴ عدد لیمو عمانی												

۳۴

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل																								
Pc 4 کباب برگ	۸۰۰-۲۰۰ گرم	جوجه گردان بر روی سینی فلزی	یخچالی	<p>مواد لازم برای آماده سازی کباب ۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم گوشت کورساله آب ۲ عدد پیاز ۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون ۲ قاشق چایخوری آب زعفران</p> <p>۱. مواد را با هم مخلوط کنید، گوشت ها را به ضخامت کمتر از ۱/۵ سانتیمتر برش دهید و گوشتها را ۲ تا ۴ ساعت در مخلوط قرار دهید تا نرم شوند. ۲. سیخ جوجه گردان را از گوشتها رد کنید. دقت کنید که از مرکز گوشتها رد شود. ۳. جوجه گردان را در محل قرار داده و زیر آن سینی فلزی قرار دهید. (برای جزئیات بیشتر به صفحه ۵۸-۶۱ مراجعه شود) ۴. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p>																								
Pc 5 کباب تابه ای	۵۰۰-۲۰۰ گرم	سینی سرخ کن بر روی سه پایه بلند بر روی سینی فلزی	یخچالی	<p>مواد لازم</p> <table border="1"> <tr> <td>گوشت چرخ کرده</td> <td>۲۰۰ گرم</td> <td>۱ عدد بزرگ</td> <td>۲ عدد متوسط</td> <td>۲ عدد بزرگ</td> <td>۲ قاشق غذا خوری</td> </tr> <tr> <td>پیاز رنده شده</td> <td>۱ عدد متوسط</td> <td>۱ قاشق غذا خوری</td> <td>۱ قاشق غذا خوری</td> <td>۲ قاشق غذا خوری</td> <td>۲ قاشق غذا خوری</td> </tr> <tr> <td>کره (نرم)</td> <td>۱/۲ قاشق غذاخوری</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>نمک</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>مقدار کم</td> </tr> </table> <p>۱. گوشت، پیاز و نمک را مخلوط کنید. ۲. مخلوط را داخل سینی سرخ کن قرار داده و آن را پخش کرده و به ضخامت ۲/۵ سانتیمتر برسانید. ۳. کره را روی مخلوط قرار دهید. ۴. سینی سرخ کن را بر روی سه پایه بلند و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۵. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید. با شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانده و برای ادامه پخت دکمه start را فشار دهید. ۶. پس از اتمام برنامه در صورت تمایل به برشته نمودن می توانید ۲ الی ۴ دقیقه از گریل (GR-1) استفاده نمایید.</p>	گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم	۱ عدد بزرگ	۲ عدد متوسط	۲ عدد بزرگ	۲ قاشق غذا خوری	پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط	۱ قاشق غذا خوری	۱ قاشق غذا خوری	۲ قاشق غذا خوری	۲ قاشق غذا خوری	کره (نرم)	۱/۲ قاشق غذاخوری					نمک					مقدار کم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم	۱ عدد بزرگ	۲ عدد متوسط	۲ عدد بزرگ	۲ قاشق غذا خوری																							
پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط	۱ قاشق غذا خوری	۱ قاشق غذا خوری	۲ قاشق غذا خوری	۲ قاشق غذا خوری																							
کره (نرم)	۱/۲ قاشق غذاخوری																											
نمک					مقدار کم																							

۳۵

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل
Pc 6 جوجه کباب	۸۰۰ تا ۲۰۰ گرم	جوجه گردان بر روی سینی فلزی	یخچالی	<p>مواد لازم برای آماده سازی ۱ عدد پیاز رنده شده نیم فنجان روغن زیتون ۱ قاشق چایخوری زعفران ۲ قاشق غذاخوری آبلیمو نمک و فلفل به مقدار دلخواه</p> <p>۱. مطابق زیر جوجه ها را آماده کنید. - بالها (با استخوان) / سینه (بدون پوست با ضخامت کمتر از ۱/۵ سانتیمتر) ۲. مواد فوق را مخلوط کرده و ۲ تا ۴ ساعت صبر کنید. ۳. سیخ را از مرکز جوجه ها رد کنید. ۴. سیخ را در محل قرار داده و زیر آن سینی فلزی قرار دهید. (برای جزئیات بیشتر پیرامون جوجه گردان به صفحه ۵۸-۶۱ مراجعه کنید). ۵. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p>
Pc 7 مرغ درسته	۱۵۰۰ تا ۸۰۰ گرم	جوجه گردان بر روی سینی فلزی	یخچالی	<p>مواد لازم برای آماده سازی ۲ عدد پیاز رنده شده ۳ قاشق چایخوری زعفران ۵ قاشق غذاخوری روغن نیم فنجان آبلیمو نمک و فلفل به مقدار دلخواه</p> <p>۱. مواد فوق را مخلوط کرده و ۲ تا ۴ ساعت صبر کنید. ۲. سیخ را از مرکز جوجه ها رد کنید. ۳. با نخ پنبه ای پاهای بالها را به تته مرغ ببندید سیخ را در محل قرار داده و زیر آن سینی فلزی قرار دهید. (برای جزئیات بیشتر پیرامون جوجه گردان به صفحه ۵۸-۶۱ مراجعه کنید). ۴. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید. ۵. پس از پخت از فر خارج کنید.</p>

۳۶

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل
Pc 8 ماهی گریل شده	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	سه پایه بلند بر روی سینی فلزی	یخچالی	<p>مواد لازم برای آماده سازی</p> <p>۲ عدد پیاز خرد شده ۲ قاشق غذاخوری روغن نمک و فلفل به میزان دلخواه</p> <p>۱. مواد فوق را مخلوط کنید و ماهی را مدت ۳۰ دقیقه در مواد قرار دهید. ۲. غذا را بر روی سه پایه بلند و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۳. منو و وزن را انتخاب کنید، دکمه start را فشار دهید. ۴. با شنیدن صدای بیپ، غذا را برگردانده و دکمه start را برای ادامه پخت فشار دهید.</p>
Pc 9 کوکو سبزی	۸۰۰ گرم	سینی سرخ کن با درپوش بخارپز بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی با شنیدن صدای بیپ درپوش را بردارید	اتاق	<p>مواد لازم</p> <p>۴۵۰ گرم سبزی کوکو ۶ عدد تخم مرغ ۱ قاشق چایخوری بیکینگ پودر ۱/۲ قاشق چایخوری زرد چوبه ۴ قاشق غذاخوری روغن نمک و فلفل به میزان دلخواه</p> <p>۱. تمام مواد را در ظرف بزرگ مخلوط کرده و خوب هم بزنید. ۲. غذا را در سینی سرخ کن چرب شده قرار دهید. درپوش بخارپز را قرار دهید. ۳. سینی سرخ کن را بر سه پایه کوتاه و آن بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید. ۵. با شنیدن صدای بیپ، درپوش را برداشته و برای ادامه پخت دکمه start را فشار دهید. ۶. پس از اتمام برنامه در صورت تمایل به برشته نمودن می توانید ۲ الی ۴ دقیقه از گریل (GR-1) استفاده نمایید.</p>

۳۷

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل
Pc 10 قیمه	۱	ظرف مایکروویو (کاسه شیشه ای) بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	اتاق	<p>مواد لازم</p> <p>۴ فنجان آب جوش ۳ عدد لیمو عمانی ۵۰۰ گرم گوشت بی استخوان گوساله، خرد شده در اندازه ۲ سانتیمتری ۱ عدد پیاز داغ ۳ قاشق غذاخوری روغن ۴ قاشق غذاخوری رب له پخته شده ۱ قاشق چایخوری زرد چوبه ۱ قاشق چایخوری دارچین ۱ قاشق غذاخوری آب زعفران سیب زمینی سرخ کرده نمک به مقدار دلخواه</p> <p>۱. ۴ فنجان آب جوش و لیمو عمانی را داخل ظرف شیشه ای ریخته و ۱ تا ۲ ساعت صبر کنید. ۲. گوشت، پیاز داغ و روغن را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. ۳. برای تخمیر کامل درب را نگذارید. ظرف را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. منو را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید. ۵. با شنیدن صدای بیپ، رب، له هاه، زرد چوبه، دارچین، آب زعفران و باقیمانده آب جوش را اضافه کرده و خوب هم بزنید (دقت کنید که گوشت ها کامل داخل آب باشند). سر ظرف را با سلفون ببوشانید و در آن چند سوراخ ایجاد کنید. برای ادامه پخت دکمه start را فشار دهید. ۶. پیش از پایان پخت، نمک را بیفزایید. ۷. یا سیب زمینی سرخ کرده تزیین کنید.</p> <p>سیب زمینی سرخ کرده ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم سیب زمینی ۱ قاشق غذاخوری روغن راهنمای سرخ کردن و خشک کردن- سیب زمینی (Fd2) را دنبال کنید. (صفحه ۴۹-۵۱)</p> <p>له پخته ۱۵۰ گرم له ۱ فنجان آب جوش نمک به مقدار دلخواه</p> <p>۱. مدت ۲ تا ۳ ساعت له ها را در آب خیس کنید. ۲. له ها، آب جوش و نمک را داخل ظرف مایکروویو ریخته و درب آن را بگذارید. (بهتر است ظرف گود باشد) ۳. ظرف را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یا توان ۶۰۰ وات مایکروویو طبخ کنید.</p>

۳۸

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل
Pc 11 لازانيا	۱	ظرف کیک ۱۷×۲۶ سانتیمتری بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	اتاق	<p>مواد لازم</p> <p>۹ ورق لازانيا ۵۰۰ گرم سس اسپاگتی ۶۰۰ گرم پنیر ۲۰۰ گرم پنیر موزارلا رنده شده ۲۰ گرم پنیر پارمسان رنده شده</p> <p>۱. مطابق دستورالعمل مندرج بر روی قوطی ورق لازانيا، آنها را طبخ و آبکشی کنید. ۲. ۱۲۵ گرم سس اسپاگتی را در ظرف کیک ۱۷×۲۶ سانتیمتری پخش کنید. ۳. سه ورق لازانيا، ۲۰۰ گرم سس پنیر، ۱۲۵ گرم سس اسپاگتی و ۱۰۰ گرم پنیر موزارلا را در یک لایه بچینید. لایه را تکرار کنید. ۴. در آخر ورقه های لازانياي باقیمانده، ۱۲۵ گرم سس اسپاگتی را قرار داده و ۱۰۰ گرم پنیر موزارلا و ۲۰ گرم پنیر پارمسان بر روی آنها بپاشید. ۵. غذا را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۶. منو را انتخاب و دکمه start را فشار دهید. ۷. پس از پخت، آن را از فر درآورده و مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید.</p> <p>* سس پنیر</p> <p>۶۰ گرم کره ۵۰ گرم آرد همه منظوره نوک انگشت جوز ۵۰۰ میلی لیتر شیر ۲۰ گرم پنیر پارمسان رنده شده</p> <p>کره را در ظرف سس آب کنید. آرد و جوز را اضافه کرده و هم بزنید تا خمیر شود. به تدریج شیر را افزوده و هم بزنید تا سس جوشیده و سفت شود. حرارت را کم کرده و پنیر پارمسان را بیفزایید. هم بزنید تا پنیر کاملاً آب شود.</p>

۳۹

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل
Pc 12 کشک بادمجان	۱	ظرف مایکروویو (کاسه شیشه ای) بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	اتاق	<p>مواد لازم</p> <p>بادمجان سرخ کرده ۱ فنجان آب ۵ قاشق غذاخوری روغن ۳ قاشق غذاخوری سیر داغ ۲۰ گرم پیاز داغ ۳ قاشق غذاخوری نعنای داغ ۱۰۰ گرم پودر گردو ۵ قاشق غذاخوری کشک</p> <p>۱. با هم زدن برقی بادمجان ها را له کنید. ۲. تمامی مواد را در ظرف بزرگ مخلوط کرده و هم بزنید. ۳. ظرف را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید. ۵. پس از پایان پخت غذا را هم زده و سرو نمایید.</p> <p>بادمجان سرخ کرده</p> <p>۴ عدد بادمجان ۲ قاشق غذاخوری روغن</p> <p>راهنمای سرخ کردن و خشک کردن - بادمجان (Fd3) را دنبال کنید (صفحه ۴۹-۵۱)</p> <p>نحوه سرخ کردن سیر و نعنای خشک</p> <p>۳ قاشق غذاخوری سیر ۳ قاشق غذاخوری نعنای خشک ۴ قاشق غذاخوری روغن</p> <p>۱. سیرها را خرد کنید، نعنای خشک و روغن را در ظرف مایکروویو به آن بیفزایید. ۲. ظرف را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار داده و با توان ۹۰۰ وات مایکروویو مدت ۲ تا ۳ دقیقه حرارت دهید.</p>

۴۰

بخار پز

در نمونه زیر به شما نحوه طبخ ۶۰۰ گرم ماهی درسته را نشان خواهیم داد.



دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.

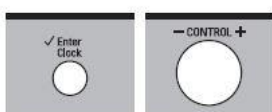


با این قابلیت شما می توانید غذاها را با بخار طبخ کنید
 احتیاط:

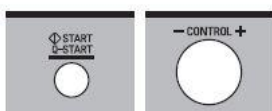


دکمه Persian Cook/Steam Cook را دو بار فشار دهید ().

۱. هنگام در آوردن بخارپز از فر از دستکش استفاده کنید چرا که داغ است.
۲. پس از طبخ از قرار دادن ظرف بخارپز بر روی میز شیشه ای یا سطوح پلاستیک خودداری کنید. همواره از زیر بشقاب یا سینی استفاده کنید.
۳. هنگام استفاده از ظرف بخارپز، حداقل ۲۰۰ میلی لیتر آب داخل آن بریزید. اگر کمتر باشد امکان نیم پز شدن غذا یا آتش سوزی و خرابی وجود دارد.
۴. هنگام جابجایی بخارپز دارای آب مراقب باشید.
۵. هنگام استفاده از ظرف بخارپز، درپوش آن و ظرف آب باید درست قرار گیرند. بدون قرار دادن درپوش بخارپز یا ظرف آب امکان انفجار تخم مرغ ها یا بلوط وجود دارد.
۶. مرکز ظرف بخارپز متفرقه را در فر قرار ندهید چرا که امکان آتش سوزی یا خرابی وجود دارد.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "St 7" نمایان شود. برای تایید نوع غذا دکمه Enter/Clock را فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "0.60 kg" نمایان شود. دکمه START/Q-START را فشار دهید. هنگام پخت با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را می توانید افزایش یا کاهش دهید.

۴۱

راهنمای بخارپز

دستورالعمل	دمای غذا	ظروف	وزن	غذا
۱. سبزی ها را پاک کرده و به قطعات یکسان خرد کنید. ۲. ۲۰۰ میلی لیتر آب داخل کاسه بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را بر روی کاسه بخارپز بگذارید. غذای آماده شده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز قرار دهید. در بخار پز را بگذارید. ۳. کاسه بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه و بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. پس از به جوش آمدن مدت ۱ دقیقه صبر کنید. - مویج های کوچک، پروکلی، گل کلم، کدوی سبز، اسفناج	اتاق	کاسه بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	St 1 سبزیجات (خرد شده)
۱. سبزی ها را تمیز کنید و به ۴ قسمت تقسیم کنید. ۲. ۲۰۰ میلی لیتر آب داخل کاسه بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را بر روی کاسه بخارپز بگذارید. غذای آماده شده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز قرار دهید. در بخار پز را بگذارید. ۳. کاسه بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه و بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. پس از به جوش آمدن مدت ۱ دقیقه صبر کنید. - کلم، سیب زمینی	اتاق	کاسه بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	St 2 سبزیجات (تکه های بزرگ)
۱. سبزی ها را تمیز کرده و به اندازه دلخواه خرد کنید. ۲. ۲۰۰ میلی لیتر آب داخل کاسه بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را بر روی کاسه بخارپز بگذارید. غذای آماده شده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز قرار دهید. در بخار پز را بگذارید. ۳. کاسه بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه و بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. پس از به جوش آمدن مدت ۱ دقیقه صبر کنید.	اتاق	کاسه بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	St 3 لوبیا سبز
۱. سبزی ها را تمیز کرده و به اندازه ۲ تا ۵ سانتیمتری خرد کنید. ۲. ۲۰۰ میلی لیتر آب داخل کاسه بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را بر روی کاسه بخارپز بگذارید. غذای آماده شده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز قرار دهید. در بخار پز را بگذارید. ۳. کاسه بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه و بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. پس از به جوش آمدن مدت ۱ دقیقه صبر کنید.	اتاق	کاسه بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	St 4 کرفس

۴۲

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل
St 5 ران مرغ	۲۰۰ تا ۸۰۰ گرم	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	۱. ران ها را تمیز کرده و مطابق دلخواه ادویه بزنید. ۲. ۲۰۰ میلی لیتر آب داخل ظرف بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را روی سینی بخار بگذارید. غذای آماده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز بگذارید. ۳. ظرف بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه قرار داده و آن را بر روی سینی فلزی بگذارید. ۴. پس از مشاهده بخار، مدت ۱ تا ۲ دقیقه صبر کرده و سپس از فر درآورید.
St 6 میگو	۱۰۰ گرم تا ۱ کیلوگرم	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	۱. میگو ها را تمیز کرده و مطابق دلخواه ادویه بزنید. ۲. ۲۰۰ میلی لیتر آب داخل ظرف بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را روی سینی بخار بگذارید. غذای آماده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز بگذارید. ۳. ظرف بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه قرار داده و آن را بر روی سینی فلزی بگذارید. ۴. پس از مشاهده بخار، مدت ۱ تا ۲ دقیقه صبر کرده و سپس از فر درآورید.
St 7 ماهی درسته	۱۰۰ تا ۶۰۰ گرم	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	همانند بالا. (طول کمتر از ۲۵ سانتیمتر و ضخامت ۳ سانتیمتر)
St 8 فیله ماهی	۱۰۰ تا ۶۰۰ گرم	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	همانند بالا. (ضخامت کمتر ۲/۵ سانتیمتر)
St 9 سینه مرغ	۲۰۰ تا ۶۰۰ گرم	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	همانند بالا.

۴۳

غذا	وزن	ظروف	دمای غذا	دستورالعمل
St 10 تخم مرغ	۲ تا ۹ عدد	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	۱. ۲۰۰ میلی لیتر آب آشامیدنی داخل ظرف بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را روی ظرف بخارپز قرار دهید. تخم مرغ ها را بر روی صفحه بخارپز قرار دهید. درپوش بخارپز را بگذارید. ۲. ظرف بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه قرار داده و آن را روی سینی فلزی قرار دهید. ۳. پس از مشاهده بخار، ۱ دقیقه صبر کرده و سپس از فر درآورید.
St 11 گوشت چرخ کرده	۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	۱. ۲۰۰ میلی لیتر آب آشامیدنی داخل ظرف بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را روی ظرف بخارپز قرار دهید. پارچه کتان یا حوله کاغذی در صفحه بخارپز قرار دهید. ۲. غذای آماده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز قرار دهید. درپوش بخارپز را قرار دهید. ۳. ظرف بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه قرار داده و آن را روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. پس از مشاهده بخار، ۱ دقیقه صبر کرده و سپس از فر درآورید.
St 12 سوسیس	۱۰۰ تا ۶۰۰ گرم	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	یخچال	۱. ۲۰۰ میلی لیتر آب آشامیدنی داخل ظرف بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را روی ظرف بخارپز قرار دهید. غذای آماده را به صورت یک لایه بر روی صفحه بخارپز قرار دهید. درپوش بخارپز را قرار دهید. ۲. ظرف بخارپز را در مرکز سه پایه کوتاه قرار داده و آن را روی سینی فلزی قرار دهید. ۳. پس از مشاهده بخار، ۱ دقیقه صبر کرده و سپس از فر درآورید.

> بخارپز= سه پایه کوتاه+ سینی فلزی <



۴۴

پخت فست فود (غذای آماده)

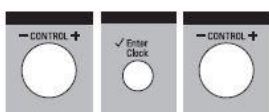
در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ۲۰۰ گرم همبرگر (FF2) را با استفاده از این عملکرد طبخ کنید.



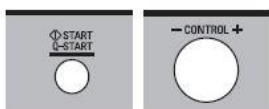
دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



دکمه Fast Food/Fry & Dry را یک بار فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "FF2" نمایان شود.
برای تایید نوع غذا دکمه Enter/Clock را فشار دهید.
گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "0.20 kg" نمایان شود.



دکمه START/Q-START را فشار دهید.
هنگام پخت با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را می‌توانید افزایش یا کاهش دهید.

۴۵

راهنمای فست فود

دستورالعمل	دمای غذا	ظروف	وزن	غذا
<p>مواد لازم خلال سیب زمینی منجمد</p> <p>۱. سیب زمینی های منجمد را بر روی سینی سرخ کن پخش کنید. ۲. برای نتیجه بهتر در یک لایه پخش کنید. ۳. سینی سرخ کن را روی سه پایه بلند و آن را روی سینی فلزی بگذارید. ۴. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p>	منجمد	سینی سرخ کن بر روی سه پایه بلند بر روی سینی فلزی	۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم	FF 1 خلال سیب زمینی
<p>مواد لازم ۱۰۰ تا ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده نمک و فلفل به میزان دلخواه</p> <p>۱. همبرگرها را در وزن ۱۰۰ گرم و ضخامت نیم تا ۱ سانتیمتر آماده کنید. ۲. آنها را روی سینی سرخ کن قرار دهید. ۳. سینی سرخ کن را روی سه پایه بلند و آن را روی سینی فلزی قرار دهید. ۴. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید. ۵. با شنیدن صدای بیپ، غذا را برگردانده و دکمه start را برای ادامه پخت فشار دهید. ۶. پس از پخت، آن را از فر درآورده و کمی صبر کنید.</p>	یخچال	سینی سرخ کن بر روی سه پایه بلند بر روی سینی فلزی	۱۰۰ تا ۴۰۰ گرم	FF 2 همبرگر

۴۶

دستورالعمل	دمای غذا	ظروف	وزن	غذا
<p>برای ۴۰۰ گرم پیتزا</p> <p>مواد لازم</p> <p>خمیر:</p> <p>۱۲۰ گرم آرد نان همه منظوره</p> <p>۱ قاشق چایخوری مایه خمیر</p> <p>۱/۳ قاشق چایخوری نمک</p> <p>۱ قاشق چایخوری شکر</p> <p>۷۰ میلی لیتر آب گرم</p> <p>۱ قاشق چایخوری روغن زیتون فوق بکر</p> <p>مقدار بسیار کمی روغن زیتون برای لایه رویی</p> <p>* می توانید از خمیر آماده استفاده کنید.</p> <p>برای روی پیتزا:</p> <p>۳ قاشق غذاخوری گوجه فرنگی خرد شده</p> <p>۳۰ گرم سوسیس خرد شده</p> <p>۱/۲ پیاز خرد شده</p> <p>۲ قارچ تازه خرد شده</p> <p>۱/۲ قارچ تازه</p> <p>۱۰۰ گرم پنیر موزارلا رنده شده</p> <p>۱. تمامی مواد خمیر را در یک ظرف بزرگ مخلوط کنید.</p> <p>۲. با همزن برقی خمیر را هم بزنید تا نرم و ارتجاعی شود.</p> <p>۳. خمیر را در سینی فلزی چرب پهن کنید. خمیر باید نازک باشد.</p> <p>۴. سس پیتزا را بریزید. مواد روی پیتزا و پنیر را بریزید.</p> <p>۵. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p> <p>* دستور فوق یک پیشنهاد بوده و شما می توانید هر نوع پیتزایی را به سلیقه خود آماده کرده و با توجه به وزن آن، در دستگاه طبخ نمایید.</p>	اتاق	سینی فلزی	۲۰۰ تا ۵۰۰ گرم	پیتزا FF 3

۴۷

دستورالعمل	دمای غذا	ظروف	وزن	غذا
<p>مواد لازم (نوع خانگی)</p> <p>۱ کیلوگرم مرغ (بی استخوان)</p> <p>۳ عدد حبه سیر</p> <p>۳ قاشق غذاخوری آرد سفید</p> <p>۱/۲ قاشق چایخوری قفل سیاه</p> <p>۱ قاشق چایخوری نمک</p> <p>۱/۳ قاشق غذاخوری دارچین</p> <p>۱/۵ قاشق چایخوری زنجبیل</p> <p>۱/۲ قاشق چایخوری هل</p> <p>۱/۸ قاشق چایخوری جوز</p> <p>۱/۲ قاشق چایخوری آویشن</p> <p>۳ عدد زرده تخم مرغ</p> <p>۲ قاشق غذاخوری روغن</p> <p>۱. گوشت مرغ را همراه با سیر ۳ بار چرخ کنید.</p> <p>۲. آرد سفید به داخل ظرف الک کنید و چاشنی به آن افزوده و خوب هم بزنید.</p> <p>۳. آن را دوباره الک کرده و به گوشت جوجه اضافه کنید.</p> <p>۴. زرده ها را افزوده و هم بزنید. روغن را اضافه کرده و خمیر را دوباره هم بزنید.</p> <p>۵. خمیر را روی پلاستیک مربعی شکل پهن کنید. برای زیبا شدن کالباس هنگام برش، می توانید تکه های قارچ یا هویج پخته شده را روی خمیر بپاشید (ضخامت خمیر کمتر از نیم سانتیمتر باشد)</p> <p>۶. خمیر را از سلفون جدا کرده و لوله کنید. سلفون را دور آن به شکل پوسته آب نبات بپیچید.</p> <p>۷. ۴۰۰ میلی لیتر آب آشامیدنی به داخل بخارپز بریزید. صفحه بخارپز را روی بخارپز قرار دهید. غذا را روی صفحه بخارپز و به صورت یک لایه بگذارید. درپوش بخارپز را بگذارید.</p> <p>۸. ظرف بخار پز را در مرکز سه پایه کوتاه قرار داده و آن را بر روی سینی فلزی بگذارید.</p> <p>۹. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p> <p>۱۰. پس از مشاهده بخار، ۵ دقیقه صبر کرده و سپس رول کالباس را از فر درآورید.</p>	اتاق	درپوش بخارپز صفحه بخارپز ظرف بخارپز سه پایه کوتاه سینی فلزی	۱	کالباس FF 4

۴۸

سرخ کردن و خشک کردن

در نمونه زیر به شما نحوه طبخ ۲۰۰ گرم سیب زمینی (Fd2) را با این عملکرد نشان خواهیم داد.



دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



دکمه Fast Food/Fry & Dry را دو بار فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "Fd2" نمایان شود.
برای تایید نوع غذا دکمه Enter/Clock را فشار دهید.
گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "0.20 kg" نمایان شود.



دکمه START/Q-START را فشار دهید.
هنگام پخت با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را می توانید افزایش یا کاهش دهید.

۴۹

راهنمای سرخ کردن و خشک کردن

دستورالعمل	دمای غذا	ظروف	وزن	غذا													
<p>مواد لازم</p> <table border="1"> <tr> <td>پیاز خرد شده</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰ گرم</td> <td>۳۰۰ گرم</td> </tr> <tr> <td>روغن (مایع)</td> <td>۲ قاشق غذاخوری</td> <td>۲ قاشق غذاخوری</td> <td>۲/۵ قاشق غذاخوری</td> </tr> <tr> <td>نمک</td> <td colspan="3">به میزان دلخواه</td> </tr> </table> <p>۱. پیاز خرد شده را به طور یکنواخت بر روی سینی سرخ کن پخش کرده و روغن بریزید. ۲. سینی را بر روی سه پایه بلند و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۳. منو را انتخاب و دکمه start را فشار دهید. ۴. با شنیدن صدای بیپ آن را هم زده و برای ادامه پخت دکمه start را فشار دهید.</p>	پیاز خرد شده	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	روغن (مایع)	۲ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۲/۵ قاشق غذاخوری	نمک	به میزان دلخواه			اتاق	سینی سرخ کن بر روی سه پایه بلند بر روی سینی فلزی	۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم	پیاز	Fd 1
پیاز خرد شده	۱۰۰ گرم	۲۰۰ گرم	۳۰۰ گرم														
روغن (مایع)	۲ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۲/۵ قاشق غذاخوری														
نمک	به میزان دلخواه																
<p>مواد لازم</p> <p>۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم سیب زمینی ۱ قاشق غذاخوری روغن</p> <p>۱. سیب زمینی ها را شسته و آب آنها را بگیرید. ۲. پوست سیب زمینی ها را کنده و آن را نازک برش دهید. ۳. سیب زمینی ها را به طور یکنواخت در سینی سرخ کن پخش کرده و روغن بریزید. ۴. سینی سرخ کن را بر روی سه پایه بلند و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۵. منو را انتخاب و دکمه start را فشار دهید.</p>	اتاق	سینی سرخ کن بر روی سه پایه بلند بر روی سینی فلزی	۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم	سیب زمینی	Fd 2												
<p>مواد لازم</p> <table border="1"> <tr> <td>بادمجان</td> <td>۲</td> <td>۳</td> <td>۴</td> </tr> <tr> <td>روغن (مایع)</td> <td>۲ قاشق غذاخوری</td> <td>۲ قاشق غذاخوری</td> <td>۴ قاشق غذاخوری</td> </tr> <tr> <td>نمک</td> <td colspan="3">به میزان دلخواه</td> </tr> </table> <p>۱. بادمجان ها را شسته و آب آنها را بگیرید. ۲. آنها را پوست کنده و برش دهید. بر روی آنها نمک پاشیده و ۵ دقیقه صبر کنید. ۳. بادمجان ها را یکنواخت در سینی سرخ کن پخش کرده و روغن بریزید. ۴. سینی سرخ کن را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۵. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p>	بادمجان	۲	۳	۴	روغن (مایع)	۲ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۴ قاشق غذاخوری	نمک	به میزان دلخواه			اتاق	سینی سرخ کن بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	۲ تا ۴ عدد	بادمجان	Fd 3
بادمجان	۲	۳	۴														
روغن (مایع)	۲ قاشق غذاخوری	۲ قاشق غذاخوری	۴ قاشق غذاخوری														
نمک	به میزان دلخواه																

۵۰

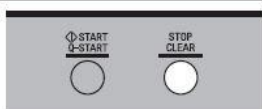
راهنمای سرخ کردن و خشک کردن

دستورالعمل	دمای غذا	ظروف	وزن	غذا
<p>مواد لازم ۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم کرفس ۲ قاشق غذاخوری روغن</p> <p>۱. کرفس ها را شسته و آب آنها را بگیرید. ۲. برگها را جدا کرده و خود کرفس را به قطعات ۳ سانتیمتری برش دهید. ۳. کرفس ها را یکنواخت در سینی فلزی ریخته و روغن بریزید. ۴. سینی سرخ کن را بر روی سه پایه کوتاه و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۵. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p>	اتاق	سینی سرخ کن بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم	Fd 4 کرفس
<p>مواد لازم ۴۰ گرم شوید</p> <p>۱. شوید ها را شسته و آب آنها را بگیرید. ۲. شوید ها را در سینی سرخ کن ریخته و بر روی سه پایه کوتاه قرار دهید و آن را بر روی سینی فلزی قرار دهید. ۳. منو و وزن را انتخاب کرده و دکمه start را فشار دهید.</p>	اتاق	سینی سرخ کن بر روی سه پایه کوتاه بر روی سینی فلزی	۱	Fd 5 شوید

۵۱

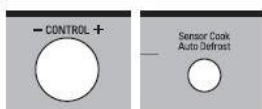
دما و حجم غذا متفاوت است ما توصیه می کنیم که پیش از اقدام به پخت غذا را بررسی کنید. توجه خاصی به مفاصل بزرگ گوشت و مرغ داشته باشید، برخی غذاها نباید پیش از پخت به طور کامل از حالت انجماد خارج شوند. به عنوان مثال ماهی به سرعت سرخ می شود بنابراین بهتر است که در هنگام پخت کمی حالت انجماد داشته باشد. برنامه پنیر برای یخ زدایی تکه های کوچک هستند. بدین منظور باید زمانی را صرف انتظار برای شل شدن مرکز کنید. در نمونه زیر به شما نشان خواهیم داد که چطور ۱/۴ کیلوگرم جوجه منجمد را یخ زدایی کنید.

یخ زدایی خودکار

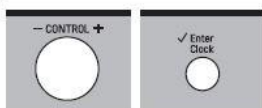


دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.

غذایی را که می خواهید یخ زدایی کنید، ابتدا وزن نمایید. مطمئن شوید که هرگونه تسمه فلزی یا روکش را در آورده اید سپس غذا را داخل ظرف مایکروویو و بر روی سینی فلزی گذاشته و در فر را ببندید.



دکمه Sensor Cook/Auto Defrost را دوبار فشار دهید (**).
گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "def2" نمایان شود.



برای تایید نوع غذا دکمه Enter/Clock را فشار دهید.
وزن غذای منجمدی را که می خواهید یخ زدایی کنید وارد نمایید.
گردونه کنترل را بچرخانید تا عبارت "1.4 kg" برای وزن غذای منجمد نشان داده شود.



دکمه START/Q-START را فشار دهید.

در طول عمل یخ زدایی فر صدای بیپ می کند، که در این مرحله باید در فر را باز کرده و غذا را برگردانید و پخش کنید. تا از آب شدن یخ مطمئن شوید. هر قسمتی را که شل شده است برداشته یا ببوشانید تا با سرعت کمتری شل شود. پس از چک کردن، در فر را ببندید و دکمه START/Q-START را برای ادامه یخ زدایی فشار دهید.
دستگاه فر عمل یخ زدایی را قطع نمی کند (حتی زمانی که صدای بیپ شنیده می شود) مگر آنکه در باز شود.

۵۲



فر شما دارای ۴ نوع یخ زدایی برای گوشت، طیور، ماهی و نان است که هر کدام دارای دسته بندیهای مختلفی از نظر توان می باشند.

راهنمای یخ زدایی

- * غذایی که باید یخ زدایی شود، می بایست در ظرف مخصوص مایکروویو ریخته شود و سپس ظرف به صورت رو باز بر روی سینی فلزی قرار گیرد.
- * در صورت نیاز تکه های کوچک گوشت یا مرغ را با کاغذ آلومینیوم بپوشانید. این عمل باعث می شود که قسمت های نازک در هنگام یخ زدایی گرم نشوند. مراقب باشید تا فویل با دیواره های فر در تماس نباشد.
- * تا حد امکان مواردی نظیر گوشت چرخ کرده، گوشت های تکه ای، سوسیس و غیره را جدا کنید. پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. به یخ زدایی قسمت های باقیمانده ادامه دهید. صبر کنید تا کاملاً همه قسمت ها یخ زدایی شوند.
- * به عنوان مثال مفاصل گوشت و جوجه تنوری حداقل پیش از پخت باید ۱ ساعت در هوای آزاد بمانند.

غذا	ظروف	وزن غذا	نوع
گوشت گوشت چرخ کرده، استیک فیله، تکه های گوشت برای تاس کباب، استیک، گوشت بریانی، بریانی فیله، گوشت برگر، کباب لوله ای، سوسیس، کتلت (۲ سانتی متر)، گوشت بره. پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید.	ظرف مایکروویو (بشقاب تخت)، سه پایه، سینی فلزی	۱/۰ تا ۴ کیلوگرم	گوشت (dEF1)
جوجه جوجه تنوری، ران، سینه، کباب سینه ترکی (کمتر از ۲ کیلوگرم) پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید.			مرغ (dEF2)
فیله، استیک، ماهی درسته، خوراک دریایی پس از شنیدن صدای بیپ غذا را برگردانید. پس از یخ زدایی مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید.			ماهی (dEF3)
برش های نان، کلوچه، باگت، غیره.	حوله کاغذی یا بشقاب، سه پایه کوتاه، سینی فلزی	۱/۰ تا نیم کیلوگرم	نان (dEF4)

۵۳

پخت بیشتر یا کمتر

در مثال زیر به شما نشان می دهیم که چگونه برنامه ای از پیش تعیین شده آشپزی ایرانی را برای زمان پخت کوتاهتر یا طولانی تر تغییر دهد.



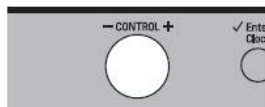
دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



برنامه PERSIAN COOK را انتخاب کنید.
* به راهنمای آشپزی ایرانی مراجعه شود.

وزن غذا را انتخاب کنید.

دکمه START/Q-START را فشار دهید.



گردونه کنترل را بچرخانید.
زمان پخت افزایش یا کاهش می یابد.

چنانچه متوجه شدید که در هنگام استفاده از برنامه آشپزی ایرانی غذایتان بیش از پخته یا هنوز نپخته است می توانید با چرخاندن گردونه کنترل زمان پخت را کاهش یا افزایش دهید.

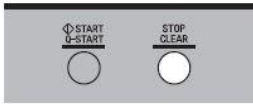
با چرخاندن گردونه کنترل در هر زمانی می توانید زمان پخت را افزایش دهید. (به جز حالت یخ زدایی)

زمان پخت	افزایش یا کاهش زمان
۰ تا ۳ دقیقه	۱۰ ثانیه
۳ تا ۲۰ دقیقه	۳۰ ثانیه
۲۰ تا ۳۰ دقیقه	۱ دقیقه
۳۰ تا ۹۰ دقیقه	۵ دقیقه

۵۶

تمیز کردن آسان

در مثال زیر به شما نشان خواهیم داد که چگونه بوی فر را از بین ببرید.



دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.



فر دارای عملکرد ویژه ای برای از بین بردن بوی فر است.



برای انتخاب EZ CLEAN (Ⓢ) گردونه عملکرد را بچرخانید. برای تایید EZ CLEAN دکمه Enter/Clock را فشار دهید.

شما می توانید بدون قرار دادن غذا در فر از عملکرد EZ CLEAN استفاده کنید.



دکمه START/Q-START را فشار دهید. (شمارش معکوس زمان به طور خودکار آغاز می شود)

۵۷

ظروف میکروویو

کاغذی

بشقابهای کاغذی برای استفاده در میکروویو راحت و ایمن هستند به شرطی که زمان پخت کوتاه بوده و غذاهای کم چرب و کم آب در آن پخته شود. حوله های کاغذی نیز برای پیچیدن غذا و قرار دادن آنها بصورت لایه بین سینی ها وقتی که غذای چربی مثل بیکن سرخ می شود، مناسبند. بطور کلی از کاغذهای رنگی استفاده نکنید. چون ممکن است رنگ بدهند. بعضی از کاغذهای بازیافتی دارای ناخالصی هایی است که باعث ایجاد قوس یا آتش سوزی در میکروویو می شوند.

بسته های پخت پلاستیکی

اگر آنها مخصوص غذا باشند برای میکروویو مناسبند. مطمئن باشید که در آن منفذ وجود دارد تا بخار خارج شود. هرگز از بسته های پلاستیکی عادی استفاده نکنید زیرا آب شده و خرابی به وجود می آید.

ظرفهای پلاستیکی میکروویو

ظرفهای پلاستیکی میکروویو در اندازه ها و شکل های مختلف مهیاست. اکثر افراد، از مواردی که آزمایش شده اند استفاده می کنند تا مواردی که تازه به بازار آمده اند.

ظرف سفالی، سرامیک یا سنگی

ظرفهایی از این نوع معمولاً برای میکروویو و فر مناسبند ولی حتماً قبل از استفاده آزمایش کنید. (ظروف سفالی لب پریدگی یا ترک نداشته باشند)

احتیاط

ظروفی که دارای مقادیر زیادی آهن یا سرب هستند، برای طبخ مناسب نیستند. بیش از استفاده از ظروف در میکروویو، از مناسب بودن آنها اطمینان حاصل نمایید.

هرگز از ظرفهای فلزی یا دارای قسمتهای فلزی در میکروویو استفاده نکنید.

امواج میکروویو از فلز نمی گذرد. آنها از سطح ظرف برگشته و باعث ایجاد قوس می شوند. که پدیده ای شبیه به صاعقه است. اکثر ظرفهای مقاوم در برابر حرارت که غیر فلزی هستند برای استفاده در میکروویو مناسبند. بعضی از آنها دارای موادی است که برای استفاده در میکروویو نامناسبند. اگر در مورد ظرف بخصوصی شک دارید، راه ساده ای وجود دارد که می توانید بفهمید آن را می توان در فر استفاده کرد یا خیر. ظرف مورد نظر را با یک لیوان پر از آب در میکروویو بگذارید. آن را به مدت ۱ دقیقه روی درجه HIGH (بالا) حرارت دهید. اگر آب جوش آمد ولی ظرف آنقدر سرد بود که بتوان آن را با دست برداشت، ظرف را می توان برای میکروویو استفاده کرد ولی اگر ظرف داغ شد ولی آب جوش نیامد، ظرف حرارت را جذب کرده و مناسب نیست. احتمالاً چیزهای زیادی در آشپزخانه وجود دارد که برای کار در میکروویو مناسبند. فهرست زیر را بخوانید:

ظرفهای غذا یا بشقاب

احتمالاً بسیاری از ظرفها برای میکروویو مناسبند. اگر شک دارید به بروشور آن مراجعه کرده و یا امتحان میکروویو را انجام دهید.

ظرفهای شیشه ای

ظرفهای پیرکس نشکن در میکروویو نیز استفاده می شوند. این ظرفها شامل همه انواع ظرفهای شیشه ای مخصوص فر است. از ظرفهای ظروف استفاده نکنید مثل گیلان شراب یا لیوان زیرا با گرم شدن غذا متلاشی می شوند.

ظرفهای ذخیره غذا از جنس پلاستیک

این ظرفها را می توان برای نگهداری غذایی که می خواهیم سریعاً گرم کنیم استفاده کنیم. آنها را نباید برای غذاهایی که گرم شدنشان وقت زیادی می گیرد استفاده کرد زیرا ظرف آب می شود.

۴۳

مشخصات غذا و پخت میکروویو

توجه دقیق به همه چیز

دستورهای پختی که در کتاب آمده با دقت زیادی تنظیم شده اند اما موفقیت شما در آماده کردن آنها بستگی به میزان توجه شما دارد. همیشه در حین پخت غذا مواظب آن باشید. فر میکروویو شما مجهز به چراغ است و به طور اتوماتیک وقتی فر روشن است چراغ نیز روشن می شود تا بتوانید داخل را دیده و آماده شدن غذا را چک کنید. دستورالعملهای داده شده در دستور پخت برای بهتر شدن غذا است و به عنوان حداقل مراحل پیشنهادی است. اگر غذا بخوبی نمی پزد، تدابیری را که فکر می کنید برای رفع مشکل مفید است، به کار گیرید.

عواملی را که در زمان پخت در میکروویو اثر می گذارند.

عوامل زیادی بر پخت و زمان آن اثر می گذارد دمای ترکیبات استفاده شده در دستورالعمل تهیه غذا تفاوت زیادی در زمان پخت ایجاد می کنند. مثلاً یک کیک که با کره یخ زده، شیر و تخم مرغ درست می شود دمای زیادی برای پختن مصرف می کند تا کیک با مواد درست می شود که در دمای اتاق قرار دارند.

تمام دستورالعمل های این کتاب دارای زمان پخت است. به طور کلی متوجه خواهید شد که در زمان پخت کم، غذا نیمه پخته باقی مانده و گاهی می خواهید بنابر میل شخصی، غذا بیشتر از آنچه که تعیین شده پخته شود. فلسفه این کتاب این است که بهترین چیز در ارایه دستورالعمل پخت این است که زمان پخت بصورت محتاطانه داده شود. غذای بیش از حد پخته، خراب می شود در بعضی از دستورهای پخت بویژه آنهایی که برای نان کیک و کاسترد هستند توصیه می شود که غذا وقتی کمی نیمه پخته است از فر خارج شود. این کار اشتباه نیست اگر آنها را از فر خارج می کنیم بپوشانیم و مدتی صبر کنیم در اثر گرمای حبس شده در ظرف غذا به آرامی به پخت ادامه می دهد. اگر غذا تا زمان پخت نهایی در فر بماند، لایه رویی بیش از حد پخته یا می سوزد باید در تخمین زمان پخت و مکث بعد از آن در مورد غذاهای مختلف، تجربه کسب کنید.

تراکم غذا

غذاهای سبک، منفردار مثل کیک و نان سریعتر از غذاهای سنگین و پر غلظت مثل کاسارول و گوشت بریان می پزند. باید در پخت غذاهای منفردار مراقب باشید که لایه های نان و یا غیره خشک و سفت نشوند.

ارتفاع غذا

قسمت بالایی غذای بلند بویژه گوشت بریان سریعتر از قسمت پایینی می پزد. بنابراین بهتر است غذا را در حین پخت مرتباً بچرخانیم.

میزان رطوبت غذا

از آنجا که گرمای تولید شده از میکروویو رطوبت را تبخیر می کند، غذاهای نسبتاً خشک مثل گوشتهای بریان و بعضی از سبزیجات را باید قبل از پخت کمی آب زد یا آنها را پوشاند تا رطوبت خود را حفظ کنند.

مقدار استخوان و چربی غذا

استخوان حرارت را انتقال داده و چربی سریعتر از گوشت می پزد در هنگام پخت غذاهای چرب یا استخواندار برای جلوگیری از پخت غیر یکنواخت و پخت بیش از حد، دقت لازم را داشته باشید.

مقدار غذا

تعداد امواج میکروویو در فر شما بدون توجه به میزان پختن غذا ثابت می ماند بنابراین هر چه غذای بیشتری در فر قرار دهید، زمان پخت طولانی تر می شود. بیاد داشته باشید که وقتی دستورالعمل پخت را به میزان نصف کاهش می دهید، زمان پخت را نیز حداقل به یک سوم تقلیل دهید.

شکل غذا

امواج ماکرو تنها ۲ سانتی متر در غذا رخنه می کنند. بخش داخلی غذاهای ضخیم با ورود گرمای داخل آن، پخته می شود. بدترین شکل ممکن برای غذایی که در میکروویو پخته می شود این است که به شکل مکعب ضخیم باشد قبل از این که مرکز آن حتی گرم شود لایه های آن می سوزد. غذاهای گرد یا حلقه ای شکل معمولاً به بهترین نحو در فر می پزند.

پوشاندن

پوشاندن غذا باعث می شود که گرما و بخار در آن حبس شوند که باعث پخت سریعتر غذا می شوند. روکش یا حفاظ مخصوص میکروویو در حالی که یک گوشه آن برگشته استفاده کنید تا از سوختن شدن غذا جلوگیری کنید.

قهوه ای شدن یا سرخ شدن

گوشتها و مرغهایی که پانزده دقیقه یا بیشتر پخته می شوند با روغن خودشان کمی قهوه ای رنگ می شوند غذاهایی که کمتر پخته می شوند را می توان با استفاده از سس قهوه ای مثل سس ورسسترشایر یا باربیکی قهوه ای رنگ و دلپذیر تر نمود. مقدار کمی از این سس ما طعم با دستورالعمل را تغییر نمی دهد.

پوشاندن یا کاغذ ضد چربی

این کاغذها تا حد زیادی به جلوگیری از پدید آمدن کرمک کرده و گرمای داخل آن را نیز حفظ می کند. از آنجا که از روکش آن شل تر است سرعت پخت تندتر شده و روی آن کمی خشک می شود. مرتب سازی و جا دادن

غذاهایی مثل سبب زمینی پخته، کیک های کوچک اگر با فاصله در فر جا داده شوند حرارت بهتری به آنها می خورد بنابراین هرگز غذاها را روی هم نچینید.

۶۴

مشخصه های غذا و پخت با میکروویو

هم زدن

هم زدن یکی از مهمترین روشها در پخت با میکروویو است در پخت معمولی غذا را به خاطر قاطی شدن هم می زنند اما در میکروویو غذا را به خاطر پخش کردن و توزیع مجدد گرما و حرارت هم می زنند همیشه از طرف خارج به طرف مرکز هم بزنید زیرا لایه خارجی اول گرم می شود.

چرخاندن

غذاهای بزرگ و بلند مثل گوشتهای بریان و مرغ درسته را باید در ظرف بچرخانید تا قسمت بالا و پایین به طور یکسان سرخ شوند بهتر است مرغ را تکه تکه کرده و در فر گذاشت. قسمتهای ضخیم تر را به طرف بالا قرار دهید. از آنجا که امواج میکروویو جذب قسمت خارجی غذا می شود. به این ترتیب این قسمتها انرژی بیشتری دریافت نموده و غذا به طور یکنواخت می پزد.

پوشاندن

می توان قسمتهای گوشه و لایه غذاهای مکعبی شکل را با فویل آلومینیومی پوشاند تا بیش از حد نپزد. هرگز از فویل زیاد استفاده نکرده و از ایمنی آن اطمینان حاصل کنید تا در فر ایجاد قوس الکتریکی نکند.

بالا تر گذاشتن غذا

غذاهای ضخیم یا غلیظ را می توان از سطح بالاتر آورد تا امواج به قسمت داخلی مرکز آن نفوذ کند.

سوراخ کردن

مواد دارای غشاه و پوسته را باید با چنگال سوراخ کرد تا در فر نترکند. چنین غذاهایی شامل تخم مرغ (که باید آن را شکست)، صدف و گل سبزیجات و میوه جات است.

امتحان کردن غذا برای پخت

غذا در میکروویو سریع پخته می شود و باید آن را مرتباً چک کرد. بعضی از غذاها را در میکروویو به حال خود می گذارند تا کاملاً پخته شوند. اما اکثر غذاها مثل گوشت ها و مرغ ها را کمی نیم پز از فر خارج کرده و بعد از چند دقیقه مکث برای ادامه پخت در خارج از فر، آن را مصرف می کنند. در طول زمان مکث خارج از فر دمای داخلی غذا بین ۵ تا ۱۵ درجه فارنهایت است.

زمان مکث

غذاها را اغلب ۲ تا ۱۰ دقیقه بعد از خارج کردن از فر تکه می دارند. در طول این مدت غذا را معمولاً می پوشانند تا دمای خود را حفظ کند مگر این که باید ته آن خشک شود (مثال بعضی از کیکها و بیسکویت ها) این مدت مکث به غذا امکان می دهد کار پخت خود را تمام کرده و همچنین چاشنی در غذا محفوظ بماند.

تمیز کردن فر میکروویو

۱- تمیز کردن داخل فر

غذاهایی که در حین پخت می پزند دیواره فر و بین در و بدنه آن را کثیف می کنند. بهترین کار این است که با دستمال مرطوب فوراً آن را پاک کنید. این ذرات انرژی میکروویو را جذب کرده و زمان پخت را افزایش می دهند. با استفاده از دستمال مرطوب بین در و چهار چوب آن را پاک کنید. لازم است این محوطه را پاک کنید تا در بخوبی بسته شود. لکه های چربی را با پارچه آغشته به صابون پاک کرده بعد با حوله خیس پاک و خشک کنید. از پاک کننده های قوی و شوینده های زیر استفاده نکنید.

سینی شیشه ای را به طور دستی یا در ماشین ظرفشویی بشویید.

۲- تمیز کردن خارج فر

سطح خارجی را با آب و صابون پاک کرده و پس از دستمال تم با حوله کاغذی خشک کنید. به منظور جلوگیری از صدمه دیدن قسمتهای عملیاتی داخل فر، آب نباید وارد آن شود. برای تمیز کردن صفحه کلید، در باز نگه دارید تا دستگاه روشن نشود و با دستمال مرطوب و خشک آن را تمیز کنید. بعد از پاک کردن دکمه STOP/CLEAR را فشار دهید.

۳ اگر داخل یا اطراف در فر بخار جمع شده، آن را با دستمال نرم پاک کنید. این اتفاق ممکن است در حین کار کردن میکروویو در شرایط رطوبت بالا رخ دهد و دلیل خرابی دستگاه نیست.

۴ در درزهای آن باید تمیز باشند. فقط از آب گرم و صابون استفاده کنید و سپس با دستمال مرطوب پاک کنید. از مواد زیر نظیر پودر پاک کننده، سیم ظرفشویی یا پد پلاستیکی استفاده نکنید.

۵ از بخار شوی استفاده نکنید.

۶۵

س- وقتی چراغ فر روشن نمی شود علت چیست؟
ج- ممکن است دلایل متعددی داشته باشد. لامپ سوخته یا در بسته نشده باشد.

س- آیا انرژی مایکروویو از صفحه شیشه ای جلوی آن می گذرد؟
ج- سوراخ ها و پورتهایی برای عبور نور تعبیه شده اما انرژی مایکروویو از آن نمی گذرد.

س- چرا با زدن هر دکمه روی صفحه کلید صدای بیپ می شنویم؟
ج- این صدا برای اطمینان از درست وارد شدن دستور است.

س- اگر مایکروویو را خالی، روشن کنیم خراب می شود؟
ج- بله هرگز آن را بدون سینی شیشه ای خالی روشن نکنید.

س- چرا بعضی اوقات تخم مرغ ها می ترکند؟
ج- در هنگام پختن و سرخ کردن تخم مرغ، ممکن است زرده به خاطر جمع شدن بخار داخل آن بترکد. برای جلوگیری از آن قبل از پختن با چنگال زرده را سوراخ کنید. هرگز تخم مرغ را با پوست داخل فر نگذارید.

س- چرا زمان مکت بعد از تمام شدن زمان پخت مایکروویو توصیه می شود؟
ج- بعد از تمام شدن زمان پخت، غذا در طول زمان مکت به پختن ادامه می دهد این زمان، پخت را در تمام غذا یکنواخت می کند. میزان این زمان به غلظت غذا بستگی دارد.

س- آیا امکان دارد در مایکروویو پاپ کورن درست کرد؟
ج- بله، اما باید از یکی از دو روش زیر استفاده کرد.
۱- ظرفهای پاپ کورن که به طور خاص برای مایکروویو طراحی شده اند.
۲- بسته بندیهای دارای پاپ کورن برای مایکروویو که دارای زمان و مقدار انرژی لازم برای محصول هستند.

دقیقا از دستورالعمل داده شده برای پاپ کورن استفاده کنید، تا زمان تکمیل کار در فر را باز نکنید. اگر پاپ کورن بعد از زمان پیشنهادی درست نشده بود، دیگر پخت را ادامه ندهید. پخت بیشتر ممکن است باعث آتش گرفتن ذرت ها شود.

احتیاط

هرگز از ظرف کاغذی تیره استفاده نکرده و سعی نکنید دانه های باقی مانده را برشته کنید.

س- چرا فر من با سرعتی که کتاب شما ارائه داده غذا را نمپیزد؟
ج- کتاب راهنما را دوباره بخوانید تا مطمئن شوید از دستورالعملهای آن دقیقاً پیروی کرده اید و ببینید چه چیزی باعث این اختلاف زمان می شود.
کتاب راهنما و تنظیم دما پیشنهادی هستند که برای پیشگیری از پخت بیش از حد ارائه شده اند مشکلات رایج مربوط به این فر در کتاب درج شده است. تفاوت در اندازه، شکل و وزن به زمان بیشتری نیاز دارد.
در کنار دستورالعملهای ارائه شده از تجربیات خودتان استفاده کنید درست همانند آشپزی معمولی.