

Panasonic®

Hướng Dẫn Sử Dụng và Nấu Ăn Operating Instructions and Cookbook

Lò vi sóng/Nướng Microwave/Grill Oven

Chỉ Sử Dụng Cho Gia Đình Household Use Only

Model No.: **NN-GD37HB**



Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F0003BW61YU
PA0917-10917
Printed in China

Hướng dẫn an toàn quan trọng
Đọc kỹ và cất giữ để tham khảo lại sau này
Important safety instructions
Read carefully and keep for future reference






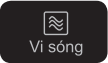

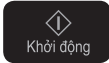
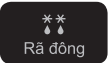

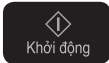





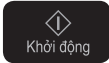
Mục Lục

Hướng dẫn sử dụng nhanh	2-3
Hướng dẫn sử dụng an toàn	4-5
Hướng Dẫn Cài Đặt và Hướng Dẫn Chung	5-6
Sơ đồ chi tiết	7
Bảng Điều Khiển.....	8
Chế độ nấu	9
Bảng dụng cụ nấu ăn	10
Cài đặt thời gian	11
Cài Đặt Khoá An Toàn Trẻ Em.....	11
Cài đặt chế độ vi sóng	12
Cài đặt rã đông công suất vi sóng	12
Cài đặt rã đông nhanh	13
Cài đặt chức năng Nướng.....	14
Cài đặt chức năng Nấu kết hợp	15
Đề nấu bằng chức năng Chọn nhanh 30	16
Nấu bằng chức năng Thêm thời gian.....	16
Cài đặt Thực đơn tự động	17-19
Cài đặt hẹn giờ (Đồng hồ bấm giờ /Thời gian chờ/Hẹn giờ khởi động).....	20
Cài Đặt 3 Giai Đoạn.....	21
Trước khi yêu cầu bảo hành	22
Giữ gìn lò vi sóng	23
Các Tính Năng Kỹ Thuật.....	23
Vi sóng và Cách hoạt động	24
Đặc tính của thực phẩm	24
Cách thức nấu	25-27
Bảng rã đông	28
Bảng hâm nóng	29
Bảng nấu ăn	30
Công thức.....	31-33

Hướng dẫn sử dụng nhanh

Sau khi cắm điện, “8888” sẽ xuất hiện trên màn hình hiển thị, sau đó bạn có thể vận hành sản phẩm.

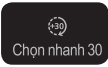















Tiếng Việt

Tính năng	Làm thế nào để Vận hành		
Để cài đặt Đồng hồ (☞ trang 11)	 Nhấn hai lần.	 Đặt thời gian trong ngày.	 Nhấn một lần.
Để Đặt/Hủy Khoá An Toàn Cho Trẻ Em (☞ trang 11)	Để cài đặt:  Nhấn 3 lần.		Để hủy:  Nhấn 3 lần.
Để Nấu / Hâm nóng / Rã đông bằng chế độ vi sóng và cài đặt thời gian (☞ trang 12)	 Chọn công suất.	 Cài đặt thời gian nấu.	 Nhấn.
Để sử dụng rã đông nhanh (☞ trang 13)	 Nhấn.	 Chọn trọng lượng thực phẩm.	 Nhấn.
Để sử dụng Nướng (☞ trang 14)	 Chọn công suất.	 Cài đặt thời gian nấu.	 Nhấn.
Để sử dụng Nấu kết hợp (☞ trang 15)	 Chọn công suất.	 Cài đặt thời gian nấu.	 Nhấn.

Hướng dẫn sử dụng nhanh

(tiếp)

Tiếng Việt

Tính năng	Làm thế nào để Vận hành
<p>Để sử dụng Chọn nhanh 30s (☞ trang 16)</p>	 →  Nhấn để cài đặt thời gian nấu. Nhấn.
<p>Để sử dụng chức năng Thêm thời gian (☞ trang 16)</p>	 →  Sau khi khởi động, vận núm xoay để thêm thời gian nấu. Nhấn.
<p>Để nấu bằng nút Thực đơn tự động (☞ trang 17)</p>	<p>ví dụ:</p>  →  →  Nhấn để cài đặt số thực đơn mong muốn. Cài đặt trọng lượng. Nhấn.
<p>Để dùng làm đồng hồ hẹn giờ trong bếp (☞ trang 20)</p>	 →  →  Nhấn. Cài đặt thời gian nấu. Nhấn.
<p>Để đặt Thời Gian Chờ (☞ trang 20)</p>	<p>Cài đặt chương trình nấu mong muốn.</p>  →  →  Nhấn. Cài đặt thời gian chờ. Nhấn.
<p>Để Hẹn Giờ Khởi động (☞ trang 20)</p>	 →  → Cài đặt chương trình nấu mong muốn. →  Nhấn. Cài đặt thời gian chờ. Nhấn.

Hướng dẫn sử dụng an toàn

ĐỌC KỸ VÀ LƯU GIỮ ĐỂ SAU NÀY THAM KHẢO

Thận trọng khi sử dụng lò vi sóng để làm nóng Đồ ăn

Kiểm tra Hồng học:

Chỉ được sử dụng lò vi sóng khi đã kiểm tra kỹ và đảm bảo tất cả các yêu cầu sau:

1. Ví lò không bị xây xát hoặc nứt gãy.
2. Cửa lò đóng kín và chắc chắn, đóng mở dễ dàng.
3. Bản lề cửa ở tình trạng tốt.
4. Tấm kim loại của phần vành cửa không bị cong hay biến dạng.
5. Vành cửa không bị lấp đầy đồ ăn và có dấu hiệu cháy.

Thận trọng:

Bức xạ từ lò vi sóng có thể tạo ra những tác hại nếu không thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau:

1. Không bao giờ can thiệp hoặc làm hỏng các bộ phận liên khóa trên cửa lò.
2. Không bao giờ chọc đồ vật, đặc biệt là vật kim loại, qua vỉ lưới hoặc chọc vào giữa cửa lò và lò khi lò đang hoạt động.
3. Không đặt xoong, hộp kín hoặc các vật kim loại trong lò.
4. Không để các vật kim loại khác, như hộp đựng đồ ăn nhanh bằng thiếc chạm vào thành lò.
5. Thường xuyên làm sạch khoang lò, cửa và các vành cửa bằng nước và chất tẩy rửa nhẹ. Không được dùng bất kỳ vật cọ rửa thô ráp nào có thể làm xây xát hoặc mài mòn bề mặt quanh cửa.
6. Luôn sử dụng lò vi sóng với các khay và dụng cụ nấu ăn do nhà sản xuất khuyến cáo.
7. Không để lò hoạt động mà không có đồ chứa thực phẩm (ví dụ: đồ ăn hoặc nước) trong khoang lò, trừ khi nhà sản xuất cho phép.
8. Với những lò có cửa nằm ngang, không được đặt những vật nặng như vỏ hộp đồ ăn trên cửa khi cửa đang mở.
9. Không đặt những hộp kín trong lò vi sóng. Bình sữa của trẻ em được đậy bằng nắp vặn hoặc nút vú cao su được coi là hộp kín.
10. Thiết bị này không dùng cho những người (gồm cả trẻ em) bị suy giảm về thể chất, cảm giác, thiếu năng trí tuệ, hoặc thiếu kinh nghiệm và hiểu biết, trừ khi được người có trách nhiệm đảm bảo an toàn cho họ giám sát hoặc hướng dẫn sử dụng thiết bị.
11. Cần giám sát trẻ nhỏ để đảm bảo chúng không nghịch thiết bị này.
12. Sẽ rất nguy hiểm cho bất cứ ai khác ngoài người có thẩm quyền để thực hiện bất kỳ dịch vụ hoặc hoạt động sửa chữa nào liên quan tới việc tháo lớp vỏ dùng để chống cháy nổ đối với năng lượng vi sóng.
13. Bề mặt có thể hấp thụ nhiệt khi dùng.

Hướng dẫn Nối đất

Lò vi sóng này phải được nối đất. Trong trường hợp bị đoản mạch điện, nối đất làm giảm nguy cơ bị điện giật bằng cách cung cấp một dây thoát cho dòng điện. Lò vi sóng này được trang bị phích cắm nối đất. Phích cắm phải được cắm vào ổ đã lắp đặt chính xác và được tiếp đất.

CẢNH BÁO—Sử dụng phích cắm nối đất không đúng có thể gây ra điện giật.

Vận hành mô tơ quạt sau khi nấu

Sau khi sử dụng lò, quạt có thể quay để làm mát các bộ phận điện. Điều này là hoàn toàn bình thường, bạn có thể lấy đồ ăn trong lò ra trong khi quạt đang hoạt động.

Hướng dẫn Quan trọng

CẢNH BÁO—Để giảm nguy cơ bị bỏng, điện giật, hoả hoạn, thương tích cho người hoặc dư thừa năng lượng vi sóng:

1. Đọc mọi hướng dẫn sử dụng trước khi dùng lò vi sóng.
2. Một số sản phẩm như trứng nguyên quả và các hộp đóng kín - (ví dụ: hũ mút thủy tinh đậy **nắp và bình sữa trẻ em có nút ti**) có thể nổ và không nên hâm nóng bằng lò vi sóng.
3. Sử dụng lò vi sóng này chỉ với những cách sử dụng đã được chỉ định trong bản hướng dẫn này.
4. Cũng như bất cứ thiết bị nào khác, cần phải giám sát chặt chẽ khi cho trẻ em sử dụng.
5. Không vận hành lò vi sóng này, nếu nó không hoạt động chính xác, hoặc nếu nó đã bị hỏng hoặc rời.
6. Không để hoặc sử dụng thiết bị này ngoài trời.
7. Không nhúng dây hoặc phích cắm vào nước.
8. Giữ dây tránh xa bề mặt nóng.
9. Không để dây vắt ngang mép bàn hoặc bệ bếp.
10. Để giảm nguy cơ cháy bên trong lò:
 - (a) Không nấu đồ ăn quá lâu. Chú ý cẩn thận đến lò vi sóng nếu đặt giấy, nhựa hoặc các vật liệu dễ cháy khác trong lò khi nấu.
 - (b) Bỏ dây buộc ra trước khi đặt túi vào trong lò.
 - (c) Nếu thực phẩm trong lò bốc cháy, giữ cửa lò đóng kín, tắt lò vi sóng bằng công tắc trên tường, hoặc tắt nguồn điện ở cầu chì hoặc bảng điều khiển ngắt điện.
 - (d) Không được để lò vi sóng ngoài tầm quan sát khi nấu ăn hoặc hâm nóng.
11. Không tháo nắp che phía ngoài ra khỏi lò.
12. Các thiết bị không được thiết kế để vận hành bằng bộ hẹn giờ bên ngoài hoặc hệ thống điều khiển từ xa riêng biệt.
13. Nếu không giữ lò sạch sẽ có thể làm xuống cấp bề mặt bên ngoài, gây ảnh hưởng đến tuổi thọ của thiết bị và có thể dẫn đến những trường hợp nguy hiểm.

Mạch điện

Nên vận hành lò vi sóng trên một mạch điện tách biệt với các thiết bị khác. Điện áp sử dụng phải giống với điện áp đã được ghi rõ trên lò. Nếu không, cầu chì trên bảng điện có thể nổ, và/hoặc đồ ăn nấu chậm hơn. Không được đặt cầu chì có trị số cao hơn vào bảng điện.

Hướng dẫn sử dụng an toàn

(tiếp)

Gợi ý hữu ích:

1. Nếu có khói trắng trong lần sử dụng đầu tiên các chức năng NƯỚNG và NẤU KẾT HỢP, thì đây không phải là dấu hiệu hỏng hóc.
2. Có 2 thanh nhiệt trên nóc lò. Sau khi sử dụng các chức năng NƯỚNG và NẤU KẾT HỢP, nóc lò sẽ rất nóng.
3. Các bộ phận dễ chạm vào sẽ trở nên nóng khi dùng. Tránh xa tầm tay của trẻ em.
4. Trước khi sử dụng các chức năng NƯỚNG và NẤU KẾT HỢP lần đầu tiên, hãy vận hành lò mà không có đồ ăn và các phụ kiện bên trong (bao gồm khay thủy tinh và vòng xoay) ở chế độ **Nướng 1** trong 5 phút. Làm vậy giúp đốt cháy hết dầu chống gỉ. Đây là lần duy nhất lò hoạt động mà không có gì bên trong.

Chú ý : Toàn bộ bề mặt bên trong lò sẽ nóng lên.

5. Bề mặt bên ngoài lò vi sóng, bao gồm lỗ thông gió trên lò và cửa lò trở nên nóng trong quá trình NƯỚNG và NẤU KẾT HỢP. Cần thận khi mở hoặc đóng cửa và khi cho vào hoặc lấy đồ ăn và các phụ kiện ra.



Cẩn trọng! Bề mặt đang nóng

Tiếng Việt

CẢNH BÁO

- (a) Nên lau vành cửa lò và các vùng quanh vành cửa bằng giẻ ẩm. Nên kiểm tra các hư hỏng ở vành cửa lò và các vùng quanh vành cửa của sản phẩm nếu các vùng này bị hỏng, không nên sử dụng sản phẩm cho đến khi đã được các kỹ thuật viên có trình độ của nhà sản xuất sửa chữa.
- (b) Nếu cửa lò hoặc vành cửa lò bị hỏng, chỉ vận hành lò khi đã được nhân viên có trình độ sửa chữa.
- (c) Sẽ rất nguy hiểm cho bất cứ ai khác ngoài người có thẩm quyền để thực hiện bất kỳ dịch vụ hoặc hoạt động sửa chữa nào liên quan tới việc tháo lớp vỏ dùng để chống cháy nổ đối với năng lượng vi sóng.
- (d) Nếu dây điện nguồn của thiết bị này hỏng, phải được thay thế bởi nhà sản xuất, đại lý ủy quyền hoặc những người có khả năng tương đương để tránh nguy hiểm.
- (e) Trước khi sử dụng, người dùng nên kiểm tra xem bát hay đĩa đựng có phải là loại phù hợp để sử dụng trong lò vi sóng hay không.
- (f) Không được chứa chất lỏng và các loại thực phẩm khác trong hộp kín khi hâm nóng bởi chúng có thể dễ dàng phát nổ.
- (g) Chỉ cho phép trẻ em sử dụng lò vi sóng sau khi đã hướng dẫn cặn kẽ cho chúng cách sử dụng để chúng có thể vận hành thiết bị một cách an toàn và hiểu được các nguy hại có thể phát sinh nếu sử dụng lò không đúng.
- (h) Khi sản phẩm vận hành ở các chế độ nướng hoặc nấu kết hợp tỏa ra nguồn nhiệt, trẻ em chỉ nên sử dụng lò vi sóng dưới sự giám sát của người lớn.

Hướng Dẫn Cài Đặt và Hướng Dẫn Chung

Sử dụng chung

1. Để duy trì chất lượng tốt, không vận hành lò khi lò trống. Năng lượng vi sóng sẽ phản xạ liên tục qua lò nếu không có đồ ăn hoặc nước để hấp thụ năng lượng. Điều này có thể dẫn tới làm hư hại lò vi sóng bao gồm cả tạo việc hồ quang trong khoang lò.
2. Nếu xuất hiện khói, ấn **Dừng/Cài đặt lại** và để cửa đóng. Rút dây điện, hoặc ngắt nguồn điện ở cầu chì hoặc bảng điều khiển ngắt điện.
3. Nếu vẫn còn khói, tắt hoặc rút phích cắm và đóng cửa lò để dập tắt lửa.
4. Lò vi sóng là để làm nóng thức ăn và đồ uống. Sấy thức ăn hoặc sấy quần áo hoặc làm nóng hoặc làm ẩm gối đệm, dép lê, miếng bọt biển, vải ẩm và những đồ vật tương tự có thể dẫn tới nguy cơ bị thương, bốc cháy hoặc hỏa hoạn.
5. Không sử dụng các sản phẩm giấy tái chế vì

chúng có thể chứa tạp chất gây ra tia lửa và/hoặc cháy khi sử dụng.

6. Không sử dụng bao hoặc túi giấy để nấu ăn.
7. Không đập hoặc đánh vào bảng điều khiển. Có thể gây hư hỏng bảng điều khiển.
8. Có thể cần đến **TẮM ĐỆM NỘI** do hơi nóng từ thực phẩm truyền vào hộp đựng đồ nấu ăn và từ hộp đựng truyền xuống khay thủy tinh. Khay thủy tinh có thể rất nóng sau khi lấy hộp đựng đồ nấu ăn ra khỏi lò.
9. Không để vật liệu dễ cháy bên cạnh, ở phía trên, hoặc bên trong lò. Đó có thể là nguy cơ gây hỏa hoạn.
10. Không nấu thực phẩm trực tiếp bằng khay thủy tinh trừ trường hợp được nêu trong công thức nấu ăn. (Thực phẩm cần phải được đặt trong dụng cụ nấu ăn thích hợp.)

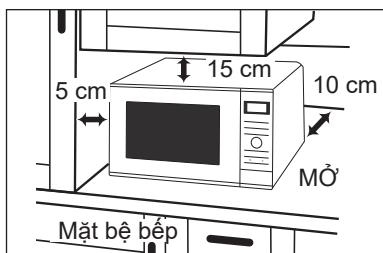
Hướng Dẫn Cài Đặt và Hướng Dẫn Chung (tiếp)

11. KHÔNG sử dụng lò vi sóng để làm nóng hoá chất hoặc các sản phẩm không phải thực phẩm khác. KHÔNG rửa lò vi sóng với bất cứ sản phẩm nào dán nhãn có chứa hoá chất ăn mòn. Việc làm nóng hoá chất ăn mòn trong lò vi sóng có thể gây rò rỉ bức xạ.
12. Nếu khay thủy tinh nóng, phải làm nguội trước khi rửa hoặc cho vào nước.
13. Khi sử dụng chế độ NẤU KẾT HỢP, không được đặt bất cứ hộp đựng bằng nhôm hay kim loại nào trực tiếp lên vỉ lò. Luôn luôn chèn một bát hoặc đĩa hoặc bát thủy tinh chịu nhiệt vào giữa vỉ lò và hộp đựng bằng nhôm. Làm như vậy sẽ ngăn những tia lửa có thể làm hỏng lò.
14. Trong quá trình nấu, sẽ có một chút hơi nước tích tụ ở phía trong và/hoặc trên cửa lò. Điều này là bình thường và an toàn. Hơi nước sẽ biến mất sau khi lò nguội đi.
15. Không dùng đồ chứa bằng kim loại để đựng thức ăn và đồ uống khi nấu bằng lò vi sóng.
16. Không nên sử dụng vỉ lò khi chỉ nấu ăn ở chế độ VI SÓNG.
17. Chỉ dùng loại bát hoặc đĩa phù hợp để dùng trong lò vi sóng.

Vị trí đặt lò vi sóng

Lò được sản xuất chỉ để sử dụng trên mặt bàn bếp. Lò không được thiết kế để tích hợp hoặc sử dụng bên trong tủ bếp.

1. Phải đặt lò ở nơi phẳng và vững chắc. Không đặt trong thùng. Để lò hoạt động tốt, cần có đủ lượng không khí lưu chuyển. Chừa lại một khoảng 15 cm phía trên lò, 10 cm phía sau và 5 cm về hai bên. Nếu một bên của lò đặt sát vào tường, bên còn lại hoặc phía trên phải không bị bit kín. Không được bỏ đi chân đỡ phía dưới.



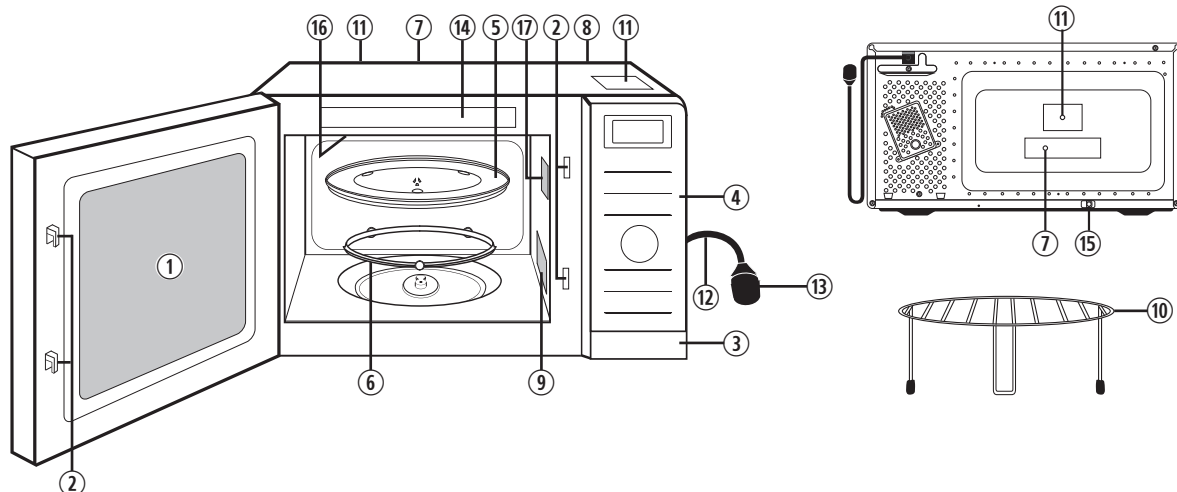
- (a) Không được chặn lỗ thông gió. Nếu lỗ thông gió bị chặn trong lúc vận hành, lò sẽ bị quá nhiệt. Nếu lò bị quá nhiệt, thiết bị nhiệt an toàn sẽ ngắt lò. Lò sẽ không vận hành cho đến khi nguội.
 - (b) Không đặt lò gần bề mặt nóng và ẩm như bếp ga, bếp điện hoặc bồn rửa bát, v.v...
 - (c) Không vận hành lò khi độ ẩm trong phòng quá cao.
2. Lò được sản xuất chỉ để sử dụng tại gia đình.

Đồ ăn

1. Không sử dụng lò để đóng hộp hoặc làm nóng lọ đóng kín. Điều này sẽ tạo ra áp lực và làm nổ lọ. Ngoài ra, lò vi sóng không thể duy trì thực phẩm ở nhiệt độ đóng hộp thích hợp. Thực phẩm đóng hộp không đúng cách có thể hỏng và gây nguy hiểm khi sử dụng.

2. Không rán ngập dầu mỡ trong lò vi sóng.
3. Không nên hâm nóng trứng còn nguyên vỏ và trứng đã luộc còn nguyên quả trong lò vi sóng vì có thể gây nổ, ngay cả khi lò đã ngừng làm nóng.
4. Khoai tây, táo, lòng đỏ trứng, bí nguyên quả và xúc xích là những ví dụ về thực phẩm có bề mặt kín. Phải chọc lỗ các loại đồ ăn này trước khi nấu, để tránh gây nổ.
5. Khi làm nóng chất lỏng, ví dụ như súp, nước sốt và đồ uống trong lò vi sóng, có thể xảy ra hiện tượng quá nhiệt độ sôi mà không có dấu hiệu sôi bong bóng. Điều này có thể dẫn đến chất lỏng nóng sôi bất ngờ. Để tránh điều này cần làm theo các bước sau:
 - (a) Tránh sử dụng hộp đựng có mặt bên thẳng và cổ hẹp.
 - (b) Không nấu quá nhiệt.
 - (c) Khuấy chất lỏng trước khi đặt vào hộp đựng trong lò và khuấy giữa chừng trong thời gian nấu.
 - (d) Sau khi làm nóng, giữ trong lò trong một khoảng thời gian ngắn, khuấy lại lần nữa trước khi lấy cẩn thận ra khỏi hộp đựng.
 - (e) Làm nóng các loại đồ uống bằng lò vi sóng có thể dẫn đến phun trào chậm, vì vậy nên cẩn thận khi cầm hộp đựng.
6. **KHÔNG SỬ DỤNG NHIỆT KẾ THÔNG THƯỜNG TRONG LÒ VI SÓNG. Dùng NHIỆT KẾ VI SÓNG để kiểm tra nhiệt độ của thịt nướng và thịt gia cầm.** Hoặc sử dụng nhiệt kế thông thường khi đồ ăn đã được lấy ra khỏi lò. Nếu chưa nấu chín, đưa thịt hoặc gia cầm trở lại lò và nấu thêm vài phút nữa ở mức công suất được khuyến dùng. Đảm bảo rằng thịt và gia cầm được nấu chín là rất quan trọng.
7. **THỜI GIAN NẤU đưa ra ở trong sách nấu ăn là XẤP XỈ.** Các yếu tố có thể ảnh hưởng đến thời gian nấu ăn là hàm lượng độ ẩm, nhiệt độ bắt đầu, độ cao, dung tích, kích cỡ, hình dạng của đồ ăn và thiết bị sử dụng. Khi bạn đã quen với lò, bạn có thể điều chỉnh những yếu tố này.
8. **Đồ ăn NẤU CHƯA CHÍN TỐT HƠN NẤU QUÁ CHÍN.** Nếu đồ ăn nấu chưa chín, có thể để lại vào lò để nấu thêm. Nếu đồ ăn bị nấu quá chín, không thể làm gì khác. Luôn luôn bắt đầu với thời gian nấu tối thiểu được khuyến dùng.
9. Cần chú ý đặc biệt khi nổ bỏng ngô trong lò vi sóng. Nổ bỏng trong thời gian tối thiểu được nhà sản xuất khuyến dùng. Sử dụng hướng dẫn thích hợp với công suất lò vi sóng. **KHÔNG BAO GIỜ** sao nhãng lò khi nổ bỏng ngô.
10. Khi làm nóng đồ ăn trong hộp nhựa hoặc giấy, hãy kiểm tra lò thường xuyên vì có khả năng cháy.
11. Phải khuấy hoặc lắc bình sữa và lọ đồ ăn của trẻ em và phải kiểm tra nhiệt độ trước khi sử dụng, để tránh bị bỏng.

Sơ đồ chi tiết



Tiếng Việt

- ① **Cửa sổ**
- ② **Hệ thống khóa an toàn cửa lò**
- ③ **Nút mở cửa lò**
Nhấn để mở cửa. Mở cửa khi đang nấu sẽ làm dừng quá trình nấu mà không hủy chương trình. Quá trình nấu sẽ được tiếp tục ngay sau khi cửa đóng và nhấn nút **Khởi động**. Có thể mở cửa lò bất cứ lúc nào trong khi nướng vì điều này khá an toàn và sẽ không có nguy cơ cháy nổ vi sóng.
- ④ **Bảng điều khiển**
- ⑤ **Khay thủy tinh**
 - a. **KHÔNG** vận hành lò khi chưa đặt vòng lăn và khay thủy tinh vào đúng vị trí.
 - b. Chỉ sử dụng Khay thủy tinh dùng riêng cho lò vi sóng này. Không thay thế bằng khay thủy tinh khác.
 - c. Nếu Khay thủy tinh nóng, phải làm nguội trước khi rửa hoặc cho vào nước.
 - d. **KHÔNG** nấu trực tiếp trên khay thủy tinh. Luôn đặt thực phẩm lên đĩa dùng cho lò vi sóng, hoặc lên vỉ trên đĩa dùng cho lò vi sóng.
 - e. Nếu thực phẩm hoặc dụng cụ nấu ăn trên khay thủy tinh chạm vào thành lò, khiến cho khay dừng lại, khay sẽ tự động xoay theo hướng ngược lại. Điều này là bình thường.
 - f. Khay thủy tinh có thể xoay theo cả hai hướng.
- ⑥ **Vòng lăn**
 - a. Thường xuyên vệ sinh vòng lăn để tránh tiếng ồn quá mức.
 - b. Nên dùng vòng lăn và khay thủy tinh cùng lúc.
- ⑦ **Đĩa nhận dạng**
- ⑧ **Lỗ thông hơi**
- ⑨ **Nhãn hướng dẫn** (không bóc ra)
- ⑩ **Vỉ lò**
 - a. Vỉ lò được cấp kèm theo lò để thuận tiện cho việc tạo màu nâu (browning) các phần ăn nhỏ.
 - b. Cần phải lau chùi Vỉ lò thường xuyên.
 - c. Khi dùng Vỉ lò ở các chế độ **NUỐNG** hoặc **NAU KẾT HỢP** bằng tay, hãy cẩn trọng chọn hộp chứa có nắp chịu nhiệt; hộp chứa bằng nhựa hoặc giấy có thể bị chảy hoặc cháy khi tiếp xúc với nhiệt phát ra khi nướng.
 - d. Khi sử dụng chế độ **NAU KẾT HỢP**, không được đặt bất cứ hộp đựng bằng nhôm hay kim loại nào trực tiếp lên vỉ. Luôn luôn chèn thêm một bát hoặc đĩa thủy tinh vào giữa Vỉ lò và hộp đựng bằng nhôm. Làm như vậy sẽ ngăn những tia lửa có thể làm hỏng lò.
 - e. Không dùng Vỉ lò khi chỉ dùng chế độ **VI SÓNG**.
- ⑪ **Nhãn cảnh báo**
Dùng cho **NN-GD37HBYTE/YUE/YPQ**, có hai nhãn cảnh báo ở phía sau lò.
- ⑫ **Dây nguồn điện**
- ⑬ **Phích cắm điện**
- ⑭ **Nhãn menu**
- ⑮ **Chốt chặn (không thể di chuyển)**
Chốt chặn đảm bảo đủ không gian ở phía sau lò nướng giúp thông khí dễ dàng.
- ⑯ **Thanh nướng**
- ⑰ **Đèn lò**
Đèn lò sẽ được bật lên khi nấu và khi cửa lò mở.



Lưu ý

1. Hình minh họa trên chỉ mang tính chất tham khảo.
2. Lò vi sóng này chỉ kèm theo phụ kiện khay thủy tinh và vỉ lò. Toàn bộ các dụng cụ nấu bếp khác nêu trong hướng dẫn này phải mua riêng.

Bảng Điều Khiển

Tiếng Việt



- Màn hình Hiển Thị**
- Nút Vi sóng (trang 12)**
- Nút Nướng (trang 14)**
- Nút Nấu kết hợp (trang 15)**
- Nút Rã đông (trang 13)**
- Nút Nấu tự động (trang 17)**
- Nút Hâm nóng (trang 17)**
- Nút xoay**
Nhập thời gian hoặc trọng lượng thực phẩm bằng cách xoay nút. Dùng nút xoay để thực hiện chức năng Thêm thời gian. (trang 16)
- Nút Chọn nhanh 30 (trang 16)**
- Nút Hẹn giờ/Đồng hồ (trang 11, 20)**
- Nút Dừng/Cài đặt lại:**
Trước khi nấu: Nhấn một lần để tắt toàn bộ chỉ dẫn.
Trong khi nấu: Nhấn lần thứ nhất sẽ tạm thời dừng quá trình nấu. Chạm nhẹ lần nữa là hủy toàn bộ hướng dẫn và dấu hai chấm hoặc giờ trong ngày xuất hiện trên màn hình hiển thị.
- Nút Khởi động**
Sau khi cài đặt chương trình nấu, nhấn một lần để bắt đầu chức năng. Nếu cửa mở hoặc nhấn một lần nút **Dừng/Cài đặt lại** trong khi vận hành nấu, phải nhấn lại nút **Khởi động** để khởi động lại lò.



Lưu ý

Nếu cài đặt vận hành và không nhấn nút **Khởi động**, sau 6 phút, lò sẽ tự động hủy bỏ vận hành. Đồng hồ hoặc dấu hai chấm sẽ lại hiển thị trên màn hình.

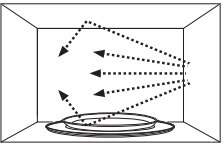
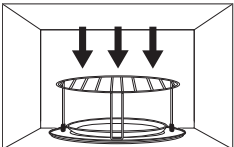
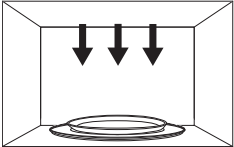
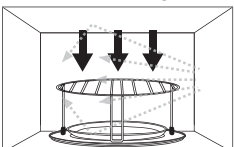
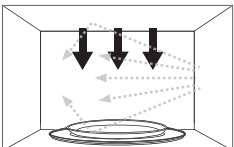


Tiếng Bíp

Khi nhấn đúng nút, bạn sẽ nghe thấy một tiếng bíp. Nếu nhấn nút và không nghe thấy tiếng bíp nào, sản phẩm đã không hoặc không thể nhận lệnh. Lò sẽ kêu bíp hai lần giữa các giai đoạn đã được lập trình sẵn. Khi bất kỳ chương trình nào hoàn tất, lò sẽ kêu bíp năm lần.

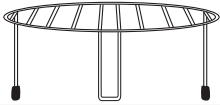
Chế độ nấu

Hình minh họa bên dưới là ví dụ về phụ kiện. Phụ kiện sử dụng cho các chế độ nấu là khác nhau tùy theo thực đơn/món ăn.

Chế độ nấu	Sử dụng	Phụ kiện sử dụng	Hộp đựng
<p>Vi sóng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Rã đông. Hâm nóng. Nóng chảy: Bơ, sô-cô-la, phô mai. Nấu cá, rau, trái cây, trứng. Chuẩn bị: nước hoa quả ngâm, mứt, nước sốt, sữa trứng, bánh nướng, caramen, thịt lợn, cá. Nướng bánh không bị màu nâu. 	-	<p>Dụng cụ dùng cho lò vi sóng (ví dụ: bát thủy tinh chịu nhiệt, đĩa hoặc tô) trực tiếp lên khay thủy tinh.</p> <p>Không dùng kim loại.</p>
<p>Nướng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nướng lát thịt hoặc cá. Nướng cháy cạnh. 	Vỉ lò	-
<p>hoặc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Tạo màu nâu cho các món nướng giòn vỏ hoặc bánh kem trứng. 	-	Kim loại hoặc vật liệu chịu nhiệt đặt trực tiếp lên khay thủy tinh.
<p>Nấu kết Hợp</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Quay bít tết và miếng gà. 	Vỉ lò	Không dùng kim loại.
<p>hoặc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nấu món lasagne, thịt, khoai tây hoặc món gratin rau củ. Nướng bánh và bánh pudding có màu nâu. 	-	<p>Dụng cụ dùng cho lò vi sóng hoặc vật liệu chịu nhiệt đặt trực tiếp lên khay thủy tinh.</p> <p>Không dùng kim loại.</p>

Bảng dụng cụ nấu ăn

Tiếng Việt

	Vi sóng	Nướng	Nấu kết Hợp
Vi lò (phụ kiện lò) 	không	có	có
Giấy nhôm	để bọc	có	để bọc
Đĩa sứ	có	có	có
Đĩa nướng	có	không	không
Túi giấy	không	không	không
Dụng cụ bằng đất nung an toàn với lò vi sóng	có	có	có
không an toàn với lò vi sóng	không	không	không
Đồ chứa làm bằng bìa cứng dùng một lần	có*	có*	có*
Đồ thủy tinh đồ sứ và thủy tinh dùng trong lò vi sóng	có	có	có
không chịu nhiệt	không	không	không
Dụng cụ nấu ăn bằng kim loại	không	có	không
Dây buộc bằng kim loại	không	có	không
Túi đựng thức ăn trong lò	có	có*	có
Khăn giấy và giấy ăn	có	không	không
Vi rã đông bằng nhựa	có	không	không
Bát nhựa an toàn với lò vi sóng	có	không	không
không an toàn với lò vi sóng	không	không	không
Giấy bọc bằng nhựa an toàn với lò vi sóng	có	không	không
Vật dụng bằng rơm, mây, gỗ	có	không	không
Nhiệt kế an toàn với lò vi sóng	có	không	không
thông thường	không	có	không
Giấy nến	có	có	có
Khuôn nướng bánh silicon	có*	có*	có*

* Kiểm tra khuyến cáo của nhà sản xuất, phải có khả năng chịu nhiệt hoặc theo hướng dẫn trong công thức nấu ăn.

Cài đặt thời gian

Có thể sử dụng lò mà không cần cài đặt đồng hồ.



1. Nhấn hai lần.

Dấu hai chấm sẽ nhấp trên màn hình hiển thị.

2. Dùng núm xoay để cài đặt thời gian.

Thời gian hiển thị trên màn hình hiển thị; dấu hai chấm nhấp nháy.

3. Nhấn một lần.

Dấu hai chấm ngừng nhấp nháy; thời gian trong ngày hiển thị và khóa trên màn hình hiển thị. Thời gian tính bằng phút.



Lưu ý

1. Để cài đặt lại thời gian, lặp lại bước 1-3.
2. Đồng hồ sẽ hiển thị thời gian trong ngày miễn là lò được cắm điện nguồn.
3. Đồng hồ hiển thị ở chế độ 12 giờ.
4. Lò sẽ không vận hành khi dấu hai chấm vẫn nhấp.

Cài Đặt Khóa An Toàn Trẻ Em


Tính năng này ngăn không cho trẻ nhỏ vận hành lò; tuy nhiên, vẫn có thể để cửa lò mở. Có thể cài đặt chức năng này khi dấu hai chấm hoặc thời gian trong ngày hiển thị.

Để cài đặt:



Ấn nút Khởi động ba lần.

Dấu hai chấm hoặc thời gian trong ngày sẽ biến mất. Thời gian thực tế sẽ không mất đi.

“” xuất hiện trên màn hình hiển thị.

Để hủy:



Nhấn nút Dừng/Cài đặt lại 3 lần.

Dấu hai chấm hoặc giờ trong ngày sẽ xuất hiện lại trên màn hình hiển thị.

Để cài đặt hoặc hủy bỏ khóa an toàn cho trẻ em, phải bấm nút **Khởi động** hoặc **Dừng/Cài đặt lại** 3 lần trong vòng 10 giây.

Cài đặt chế độ vi sóng



- 1. Ấn để chọn mức công suất nấu.**
(xem bảng bên dưới)
- 2. Cài đặt thời gian nấu.**
Dùng núm xoay để cài đặt thời gian nấu.
(1000 W: lên đến 30 phút)
Công suất khác: tối đa 1 giờ 30 phút)
- 3. Nhấn Phím Khởi động.**
Thời gian trên màn hình hiển thị sẽ đếm ngược.

Nhấn.	Mức công suất	Ví dụ về cách sử dụng
một lần	1000 W (CAO)	Đun nước. Hâm nóng. Nấu rau, cơm, mì lạnh và mì.
hai lần	800 W (TRUNG BÌNH-CAO)	Nấu thịt gia cầm, thịt, bánh, món tráng miệng. Hâm nóng sữa.
3 lần	600 W (TRUNG BÌNH)	Nấu thịt bò, thịt cừu, trứng, cá và hải sản. Tan bơ.
4 lần	440 W (TRUNG BÌNH-THẤP)	Đun sôi súp, hầm và thịt hầm (thái ít).
5 lần	300 W (RÃ ĐÔNG)	Thức ăn tan đông.
6 lần	100 W (THẤP)	Hâm nóng lại thức ăn đã nấu, đun sôi nhỏ.

Lưu ý

- Không thể lập trình quá 3 giai đoạn khi cài đặt một lần nấu. Đối với lần nấu nướng dùng 2 hoặc 3 giai đoạn, lặp lại bước 1 và 2 nói trên trước khi ấn nút **Khởi động**. Khi vận hành, hai tiếng bíp sẽ phát ra giữa các giai đoạn. (Tham khảo trang 21 để biết thêm thông tin).
- Nếu cần, có thể thay đổi thời gian nấu trong khi nấu. Vận núm xoay để tăng hoặc giảm thời gian nấu. Có thể tăng/giảm thời lượng từng phút một, tối đa 10 phút. Vận núm xoay về 0 để kết thúc quá trình nấu.
- Không dùng hộp kim loại cho chế độ vi sóng.
- Có thể lập trình thời gian chờ sau khi cài đặt thời gian và công suất vi sóng. Tham khảo cách sử dụng chức năng hẹn giờ trang 20.
- Khi thời gian nấu lâu hơn 60 phút, thời gian sẽ xuất hiện thành giờ và phút.

Cài đặt rã đông công suất vi sóng

Nếu muốn tự quyết định thời gian rã đông, hãy chọn nút này và vận hành như sau.



- 1. Nhấn 5 lần để chọn 300 W.**
- 2. Dùng núm xoay để cài đặt thời gian rã đông.**
(tối đa 1 giờ 30 phút)
- 3. Nhấn nút Khởi động.**
Thời gian rã đông sẽ xuất hiện trên màn hình hiển thị và bắt đầu đếm ngược.

Cài đặt rã đông nhanh

Tính năng này giúp rã đông thịt lợn, thịt gia cầm và hải sản tự động bằng cách cài đặt trọng lượng thực phẩm. Phần ăn/trọng lượng là 0,1 kg tới 2,0 kg.

Đồ ăn	Trọng lượng tối đa
Thịt băm nhỏ, miếng gà, sườn	2 kg
Thịt bò quay, thịt cừu, gà nguyên con	2 kg
Cá nguyên con, sò, tôm, cá lọc xương	1 kg



1. Nhấn một lần.

2. Chọn trọng lượng thực phẩm bằng cách xoay núm xoay.

3. Nhấn Phím Khởi động. Thời gian rã đông sẽ xuất hiện trên màn hình hiển thị và bắt đầu đếm ngược.

Mẹo cho rã đông hơi nước

Thịt có xương. Ví dụ, nếu thịt có xương có trọng lượng bằng với thịt không xương, lượng thịt có trong thịt có xương sẽ nhẹ hơn thịt nguyên. Vì vậy, trừ đi 0,5 kg với 2 kg thịt có xương để rã đông tốt hơn và 0,25 kg với thịt có xương dưới 2 kg.

Hai tiếng bíp

Lật thịt, gà, cá và sò. Tách riêng thịt đã được hầm, gà miếng và cuộn thịt. Bỏ riêng thịt ra khỏi bánh ham-bơ-gơ. Che viên của cánh gà, thịt nướng, mỡ hoặc xương.

Nguyên tắc rã đông

Để rã đông đều, lật chuyển vị trí của thực phẩm trong hộp đựng khi đang rã đông.



Bỏ bao bì của thịt sống và đặt thịt lên đĩa.



Bọc căng của đùi gà bằng lá nhôm.



Che đầu và đuôi của cá nguyên con bằng lá nhôm.



Bỏ bao bì của miếng phi lê cá và đặt lên đĩa.

Cài đặt chức năng Nướng

Tiếng Việt

Có hai mức công suất để nướng. Nhiệt phát ra từ 2 thanh nhiệt trong khi nướng. Lò phải được giữ đóng chặt để tránh mùi nấu ăn lan tỏa trong bếp cũng như để không bị hao phí năng lượng. Chức năng nướng rất phù hợp cho việc nướng thịt lát mỏng, hải sản cũng như bánh mì và bột thô.

Chọn cài đặt Nướng, cài đặt thời gian và khởi động lò. Thường phải trở mặt thực phẩm đang nướng sau nửa thời gian nướng. Khi cửa lò mở ra, chương trình sẽ bị ngừng lại. Trở mặt thực phẩm lại, đặt trở lại vào lò, đóng cửa và khởi động lại lò. Trong khi nướng, có thể mở cửa lò vào bất cứ lúc nào để kiểm tra thực phẩm.



1. **Ấn để chọn cài đặt nướng.**
(xem bảng bên dưới)

2. **Dùng núm xoay để cài đặt thời gian nấu.**
(tối đa 1 giờ 30 phút)

3. **Nhấn nút Khởi động.**
Thời gian nấu sẽ xuất hiện trên màn hình hiển thị và bắt đầu đếm ngược.

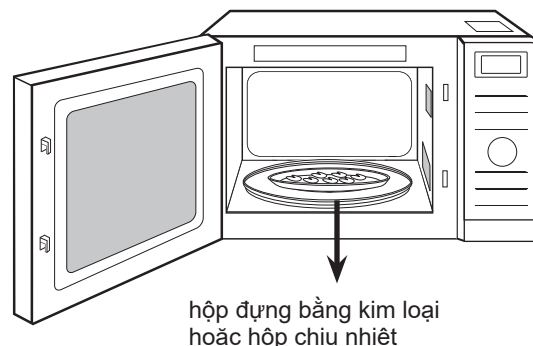
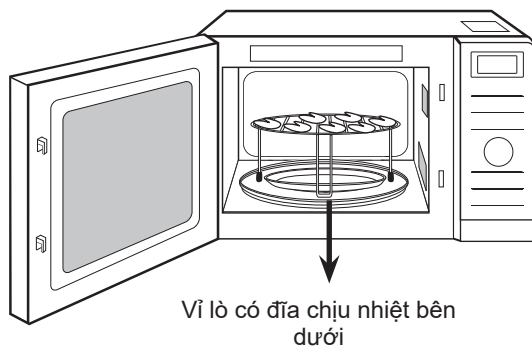
Nhấn	Mức Công Suất	Ví dụ về cách sử dụng
một lần	Nướng 1 (CAO)	Bánh mì nướng.
hai lần	Nướng 2 (TRUNG BÌNH)	Hải sản mỏng, miếng thịt gia cầm hoặc thịt lợn.

Nguyên tắc

1. Dùng vỉ lò kèm theo.
2. Không làm nóng chức năng nướng trước.
3. Có thể nướng hầu hết các loại thịt như xúc xích, sườn ở mức **Nướng 1** nóng nhất. Mức nướng này cũng phù hợp cho việc Nướng Bánh mì, bánh muffin và bánh dùng với trà, v.v.
4. **Nướng 2** được dùng cho các loại thực phẩm yêu cầu thời gian nướng lâu hơn như cá hoặc đùi gà.
5. Không bọc thực phẩm khi nướng.
6. Luôn dùng găng tay lò nướng khi lấy đồ ăn và vỉ lò sau khi nướng vì nhiệt độ của những vật này rất cao.
7. Sau khi nướng, khâu tháo rời và vệ sinh vỉ lò cho lần sử dụng tới và dùng khăn nhúng nước xà phòng nóng để lau bỏ dầu mỡ là rất quan trọng.
8. Nếu cần, có thể thay đổi thời gian nấu trong khi nấu. Vận núm xoay để tăng hoặc giảm thời gian nấu. Có thể tăng/giảm thời lượng từng phút một, tối đa 10 phút. Vận núm xoay về 0 để kết thúc quá trình nấu.

Phụ kiện sử dụng

Khi nướng, có thể đặt thực phẩm trực tiếp lên Vỉ lò và đặt một đĩa chịu nhiệt bên dưới vỉ. Hoặc có thể đặt thực phẩm trực tiếp vào hộp kim loại hoặc hộp chịu nhiệt, sau đó đặt lên khay thủy tinh.



Cài đặt chức năng Nấu kết hợp

Có ba mức công suất cho tính năng này. Kết hợp hiệu quả chế độ vi sóng và nướng là cách tốt nhất để quay thức ăn.

Phù hợp để quay gia cầm, thịt và hải sản. Chức năng này có thể đảm bảo thức ăn khi nấu vẫn giữ được độ giòn của một số loại thực phẩm. Vui lòng mở cửa lò và lật thức ăn khi nấu được một nửa thời gian rồi nấu tiếp.



1. **Ấn để chọn cài đặt nấu kết hợp.**
(xem bảng bên dưới)

2. **Dùng núm xoay để cài đặt thời gian nấu.**
(tối đa 1 giờ 30 phút)

3. **Nhấn nút Khởi động.**
Thời gian nấu sẽ xuất hiện trên màn hình hiển thị và bắt đầu đếm ngược.

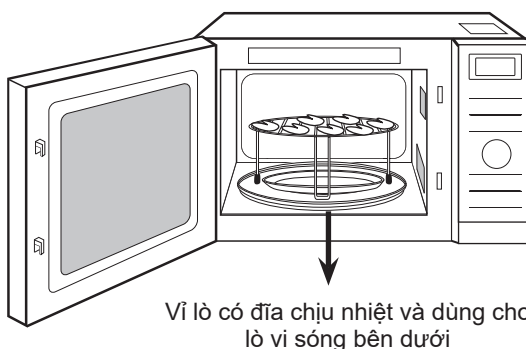
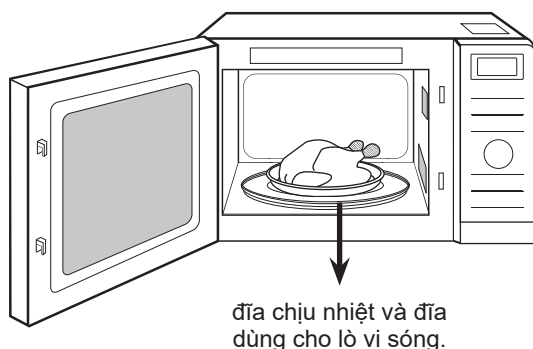
Nhấn	Mức Công Suất	Ví dụ về cách sử dụng
một lần	Nấu kết hợp 1 (CAO)	Khoai tây nướng, gà nguyên con
hai lần	Nấu kết hợp 2 (TRUNG BÌNH)	Thịt bò, thịt cừu
3 lần	Nấu kết hợp 3 (THẤP)	Hải sản, bánh pudding

Nguyên tắc

1. Không bọc thực phẩm khi nấu.
2. Luôn sử dụng gang tay khi lấy thực phẩm ra khỏi lò.
3. Không sử dụng nếu đang nấu dưới 200 g thực phẩm trong lò ở chế độ thủ công. Đối với lượng thực phẩm nhỏ, không nấu ở chế độ Nấu kết hợp, chỉ nấu ở chế độ nướng để đạt hiệu quả tốt nhất.
4. Không làm nóng chế độ nướng khi dùng chế độ Nấu kết hợp.
5. Nếu cần, có thể thay đổi thời gian nấu trong khi nấu. Vận núm xoay để tăng hoặc giảm thời gian nấu. Có thể tăng/giảm thời lượng từng phút một, tối đa 10 phút. Vận núm xoay về 0 để kết thúc quá trình nấu.

Phụ kiện sử dụng

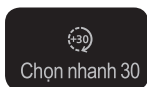
Khi nấu, cho thức ăn lên đĩa chịu nhiệt có thể dùng trong lò vi sóng rồi đặt đĩa trực tiếp lên đáy lò. Hoặc có thể đặt thực phẩm trực tiếp lên vỉ lò với đĩa chịu nhiệt dùng trong lò vi sóng ở phía dưới.



Đề nấu bằng chức năng Chọn nhanh 30

Chức năng này cho phép cài đặt thời gian nấu nhanh trong 30 giây.

Tiếng Việt



1. Ấn **Chọn nhanh 30** để cài đặt thời gian nấu mong muốn (tối đa 5 phút).
Mỗi lần ấn là 30 giây.
Thời gian xuất hiện trên màn hình. Mức công suất được cài đặt trước là 1000 W.
2. **Nhấn nút Khởi động.**
Quá trình nấu bắt đầu và thời gian trên màn hình hiển thị sẽ đếm ngược.
Khi nấu xong, 5 tiếng bip sẽ phát ra.

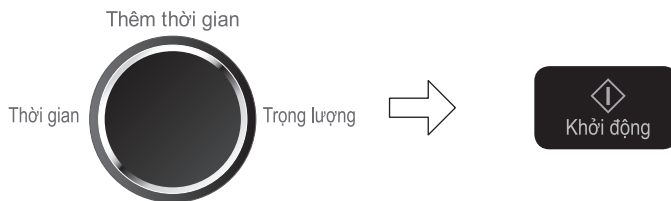


Lưu ý

1. Chức năng này chỉ khả dụng với chế độ Vi sóng. Chọn mức công suất vi sóng mong muốn trước khi ấn **Chọn nhanh 30**.
2. Sau khi cài đặt thời gian bằng **Chọn nhanh 30**, sẽ không dùng được núm xoay.
3. Chức năng này sẽ không hoạt động trong 1 phút sau khi thực hiện chức năng nấu bằng tay.

Nấu bằng chức năng Thêm thời gian

Tính năng này cho phép thêm thời gian nấu khi kết thúc lần nấu trước đó.



1. **Sau khi nấu, vặn núm xoay để chọn chức năng Thêm thời gian.**
Thời gian nấu tối đa:
Vi sóng: 1000 W : tối đa 30 phút; mức công suất khác: tối đa 1 giờ 30 phút; Nướng, Nấu kết hợp: 1 giờ 30 phút.
2. **Nhấn nút Khởi động.**
Thời gian sẽ được thêm vào.
Thời gian trên màn hình hiển thị sẽ đếm ngược.



Lưu ý

1. Chức năng này chỉ khả dụng với chế độ Vi sóng, Nướng và Nấu kết hợp và không khả dụng đối với chế độ Rã đông và Thực đơn tự động (Hâm nóng và Nấu tự động).
2. Chức năng Thêm thời gian sẽ không hoạt động 1 phút sau khi nấu.
3. Chức năng Thêm thời gian có thể sử dụng sau khi nấu 3-Giai đoạn .
4. Mức công suất giống với giai đoạn cuối cùng. Chức năng này sẽ không hoạt động nếu giai đoạn cuối đang là thời gian chờ.

Cài đặt Thực đơn tự động



1. **Chọn số thực đơn mong muốn.**
Ấn để chọn nút mong muốn cho tới khi số thực đơn mong muốn xuất hiện trên màn hình hiển thị.

2. **Chọn trọng lượng thực phẩm bằng cách xoay núm xoay.**
(xem bảng bên dưới)

3. **Nhấn nút Khởi động.**
Thời gian nấu sẽ xuất hiện trên màn hình hiển thị và bắt đầu đếm ngược.

Tiếng Việt

Nhấn



Số thực đơn	Danh mục thực đơn	Trọng lượng				Hộp hoặc phụ kiện khuyến nghị
		200 g	400 g	600 g	800 g	
1	Hâm nóng thức ăn	200 g	400 g	600 g	800 g	nồi hâm có nắp
2	Hâm nóng pizza	200 g	300 g	400 g	-	ví lò
3	Hâm nóng súp	1 cốc	2 cốc	3 cốc	4 cốc	cốc an toàn với lò vi sóng

Nhấn



Số thực đơn	Danh mục thực đơn	Trọng lượng				Hộp hoặc phụ kiện khuyến nghị
		50 g	100 g	150 g	200 g	
4	Hâm nóng thực phẩm đông lạnh/Dim sum	50 g	100 g	150 g	200 g	đĩa dùng cho lò vi sóng có nắp đậy và bọc giấy nilon
5	Nước cháo/Cháo	50 g	100 g	150 g	-	nồi hâm có nắp
6	Mỳ ăn liền	1 người ăn	2 người ăn	-	-	nồi hâm có nắp
7	Rau quả	120 g	180 g	250 g	370 g	nồi hâm có nắp
8	Đun sôi 2 lần/Hâm	4-6 người ăn	1-3 người ăn	-	-	nồi hâm có nắp
9	Nấu cơm	100 g	200 g	300 g	-	nồi hâm có nắp
10	Cá hấp	100 g	200 g	300 g	400 g	đĩa an toàn với lò vi sóng và có bọc giấy nilon
11	Gà hấp	200 g	400 g	600 g	800 g	bọc giấy nilon
12	Gà quay (Cả con)	600 g	900 g	1200 g	-	đĩa an toàn với lò vi sóng
13	Thịt bò/Thịt cừu quay	200 g	400 g	600 g	-	ví lò đặt trên đĩa
14	Sườn BBQ	200 g	400 g	600 g	-	ví lò đặt trên đĩa
15	Hâm nóng thức ăn chiên	50 g	150 g	350 g	-	ví lò đặt trên đĩa



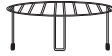
Lưu ý

- Khi chọn chương trình Thực đơn tự động, đèn báo chức năng tự động và nấu sáng và số thực đơn xuất hiện trên màn hình.
- Chỉ nấu thực phẩm trong phạm vi trọng lượng quy định.
- Luôn cân trọng lượng thực phẩm hơn là chỉ dựa vào thông tin ghi trên bao bì đóng gói.
- Nhờ có thời gian chờ sau khi vận hành chương trình Thực đơn tự động, hầu hết thức ăn đều được truyền nhiệt vào giữa.

1. Hâm nóng thức ăn

Cài đặt trọng lượng thực phẩm để lò tự động hâm nóng thực phẩm đã nấu. Không cần chọn mức công suất hoặc thời gian hâm nóng. Nên để thực phẩm ở nhiệt độ tủ lạnh (5-7 °C). Dùng nồi hầm có kích thước phù hợp và an toàn cho lò vi sóng, thêm 3-5 thìa cà phê nước nếu muốn, và đậy nắp lại. Khuấy khi nghe thấy tiếng bip.

2. Hâm nóng pizza



Phù hợp để hâm nóng pizza ở nhiệt độ tủ lạnh (5-7 °C). Đặt pizza lên vỉ lò trên khay thủy tinh. Nấu không cần đậy nắp.

3. Hâm nóng súp

Phù hợp để hâm nóng súp ở nhiệt độ tủ lạnh (5-7 °C). Sử dụng cốc an toàn với lò vi sóng. Nấu không cần đậy nắp. Đảo trước khi ăn.

Lưu ý: 1 cốc = 180 ml

4. Hâm nóng thực phẩm đông lạnh/Dim sum

Phù hợp để hâm nóng thực phẩm đông lạnh/Dim Sum như bánh bao hấp, xiu mại, v.v. Đặt thực phẩm đông lạnh lên đĩa an toàn với lò vi sóng, rắc một chút nước. Đậy nắp hoặc bọc giấy nilon.

5. Nước cháo/Cháo

Phù hợp để nấu cháo/ cháo yến mạch. Cho gạo/yến mạch vào nồi có kích thước phù hợp dùng cho lò vi sóng. Thêm nước vào như gợi ý bên dưới. Để tối thiểu 1/2 thể tích nồi để tránh trào nước khi sôi. Đậy nắp vào. Khuấy khi nghe thấy tiếng bip đầu tiên, và đậy một phần nắp vào, sau đó tiếp tục nấu, khuấy khi nghe thấy tiếng bip tiếp theo. Để nắp đậy 5-10 phút sau khi nấu.

Cơm/Cháo	Lượng nước khuyến nghị	Lượng cơm casserole khuyến nghị
50 g	250 ml	1,5 Lít
100 g	650 ml	2 Lít
150 g	850 ml	3 Lít

6. Mỳ ăn liền

Phù hợp để nấu mì ăn liền. Cho mì ăn liền vào nồi có kích thước phù hợp và an toàn cho lò vi sóng. Cho thêm nước sôi vào như gợi ý bên dưới. Để tối thiểu 1/2 thể tích nồi để tránh trào nước khi sôi. Đậy nắp vào. Khuấy khi nghe thấy tiếng bip. Để 1-2 phút sau khi nấu.

Phần ăn	Nước nóng khuyến nghị
1 người ăn	450 ml
2 người ăn	800 ml

7. Rau quả

Phù hợp để nấu toàn bộ các loại rau lá, xanh và mềm, bao gồm bông cải xanh, bí nguyên quả, súp lơ, cải bắp, măng tây, đậu xanh, cần tây, bí xanh, rau cải bó xôi, ớt hoặc hỗn hợp các loại này. Thái toàn bộ rau thành từng phần bằng nhau. Cho rau vào nồi có kích thước phù hợp và an toàn cho lò vi sóng. Thêm nước nếu thích món ăn nấu mềm hơn. Có thể cho thêm bơ, các loại thảo mộc, v.v trước khi làm nóng, không thêm muối cho tới lúc ăn. Đậy nắp vào. Khuấy khi nghe thấy tiếng bip.

Rau quả	Nước hoặc nguyên liệu khuyến nghị
120 g	3 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu
180 g	4 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu
250 g	5 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu
370 g	7 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu

8. Đun sôi 2 lần/Hầm

Đun sôi 2 lần: Phù hợp để nấu các món súp truyền thống; súp thảo mộc, súp yến sào, v.v các món cần đun sôi chậm hoặc “đun sôi 2 lần”. Phương pháp này đảm bảo thực phẩm mềm mà không bị biến dạng. Đồng thời chiết xuất và giữ lại hương vị thơm ngon của món ăn. Cho toàn bộ nguyên liệu vào trong nồi sử dụng cho lò vi sóng. Thêm nguyên liệu vào như gợi ý bên dưới. Để tối thiểu 1/2 thể tích nồi để tránh trào nước khi sôi. Đậy nắp vào. Khuấy khi nghe thấy tiếng bip đầu tiên, và đậy một phần nắp vào, sau đó tiếp tục nấu, khuấy khi nghe thấy tiếng bip tiếp theo.

Phần ăn	Thịt	Rau quả	Khuyến nghị Nước
4-6 người ăn	400 g	300 g	800 ml
1-3 người ăn	200 g	150 g	600 ml

Hầm: Phù hợp cho việc nấu các miếng thịt dai/ hầm gia cầm. Cho tất cả nguyên liệu và chất lỏng vào nồi hầm chịu nhiệt cao và dùng trong lò vi sóng. Để tối thiểu 1/2 thể tích nồi để ngăn trào nước khi sôi. Đậy nắp khi nấu. Khuấy sau khi nghe thấy tiếng bip.

Phần ăn	Thịt	Rau quả	Khuyến nghị Nước
4-6 người ăn	800 g	600 g	300 ml
1-3 người ăn	400 g	300 g	150 ml

9. Nấu cơm

Phù hợp để nấu cơm bao gồm cơm gạo hạt ngắn, hạt dài, gạo hoa nhài và gạo basmati. Cho gạo vào nồi có kích thước phù hợp sử dụng cho lò vi sóng. Thêm nước vào như gợi ý bên dưới. Để tối thiểu 1/3 thể tích nồi để tránh trào nước khi sôi. Đậy một phần nắp vào. Để nắp đậy 5 phút sau khi nấu.

Cơm	Lượng nước khuyến nghị	Lượng cơm casserole khuyến nghị
100 g	180 ml	1,5 Lít
200 g	300 ml	2 Lít
300 g	450 ml	3 Lít

Gạo sẽ bị trào nếu nồi quá nhỏ. Cài đặt này không phù hợp để nấu gạo lứt.

10. Cá hấp

Phù hợp để nấu cá nguyên con và cá đã lọc xương. Cho cá đã chế biến vào đĩa dùng cho lò vi sóng. Cho thêm nước sôi vào như gợi ý bên dưới. Đậy chặt đĩa bằng giấy bọc nylon.

Cá	Nước hoặc nguyên liệu khuyến nghị
100 g	2 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu
200 g	3 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu
300 g	4 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu
400 g	5 thìa cà phê nước hoặc nguyên liệu

(Có thể điều chỉnh lượng nước hoặc nước sốt tùy theo sở thích của cá nhân.)

Che vùng mắt và vùng đuôi cá bằng một lượng nhôm lá nhỏ để tránh bị nấu quá chín. Đậy chặt đĩa bằng giấy bọc nylon. Nếu lượng cá lớn, có thể để chờ khoảng 3-5 phút sau khi nấu và trước khi ăn.

Lưu ý: Độ dày của cá tối đa là 3 cm.

11. Gà hấp

Phù hợp để nấu miếng gà, như cánh, đùi, bắp đùi, nửa ức, v.v. Cần phải tan đông hoàn toàn các miếng gà trước khi nấu. Chọc lỗ các miếng gà và ướp muối, cho thêm nước sốt hoặc rau nếu cần. Cho miếng gà đã chế biến vào đĩa dùng cho lò vi sóng. Thêm dầu nếu thích món ăn nấu mềm hơn. Đậy chặt đĩa bằng giấy bọc nylon. Khuấy khi nghe thấy tiếng bíp.

Gà miếng	Dầu khuyến nghị
200 g	3 thìa cà phê dầu
400 g	4 thìa cà phê dầu
600 g	5 thìa cà phê dầu
800 g	6 thìa cà phê dầu

12. Gà quay (Cả con)

Phù hợp cho việc quay gà nguyên con. Chọc lỗ gà trước khi quay. Đặt gà đã chế biến lên đĩa an toàn với lò vi sóng sao cho ức gà hướng xuống. Lật ngược khi nghe thấy tiếng bíp.

13. Thịt bò/Thịt cừu quay

Phù hợp để nấu thịt bò và thịt cừu. Có thể nấu thịt với nước sốt hoặc rau. Đặt thịt bò/thịt cừu đã chế biến lên vỉ lò có đặt đĩa bên dưới. Lật ngược khi nghe thấy tiếng bíp.

Lưu ý: Nên làm tan đông thịt hoàn toàn trước khi nấu. Độ dày của thịt tối đa là 2 cm.

14. Sườn BBQ

Phù hợp để nấu miếng thịt. Thái thịt thành các miếng mỏng. Chọc lỗ các miếng thịt và ướp muối, cho thêm nước sốt hoặc rau nếu cần. Đặt thịt đã chế biến lên vỉ lò có đặt đĩa bên dưới. Lật ngược khi nghe thấy tiếng bíp.





15. Hâm nóng thức ăn


chiên   


Phù hợp để hâm nóng hầu hết các loại thức ăn chiên, như gà chiên, bánh gối kiểu Ấn, nem rán, v.v. Xếp thức ăn chiên lên vỉ lò có đặt đĩa bên dưới. Lật ngược khi nghe thấy tiếng bíp.




Lưu ý

Biểu tượng "", "", "" ở trang 18-19 dùng để nhắc bạn sử dụng tính năng nào trong quá trình nấu. "" sẽ không hiện trên màn hình hiển thị.

: Nấu kết hợp

: Nướng

: Vi sóng

Cài đặt hẹn giờ (Đồng hồ bấm giờ / Thời gian chờ / Hẹn giờ khởi động)

Tiếng Việt

Để cài đặt Đồng hồ bấm giờ

Nhấn một lần.

Dùng núm xoay để cài đặt thời gian mong muốn.
(tối đa 1 giờ 30 phút)

Nhấn nút Khởi động.
Đếm lùi thời gian mà không vận hành lò.

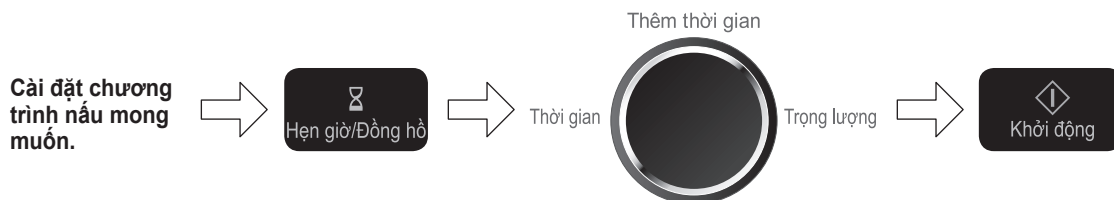


Để đặt Thời Gian Chờ

Nhấn một lần.

Dùng núm xoay để cài đặt thời gian chờ mong muốn.
(tối đa 1 giờ 30 phút)

Nhấn nút Khởi động.
Bắt đầu nấu. Sau khi nấu, thời gian chờ sẽ được đếm lùi mà không vận hành lò.

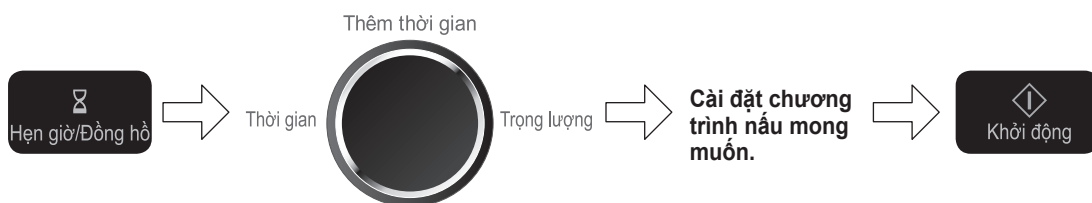


Để Hẹn Giờ Khởi động

Nhấn một lần.

Dùng núm xoay để cài đặt thời gian trễ mong muốn.
(tối đa 1 giờ 30 phút)

Nhấn nút Khởi động.
Đếm lùi thời gian trễ. Sau đó quá trình nấu bắt đầu.

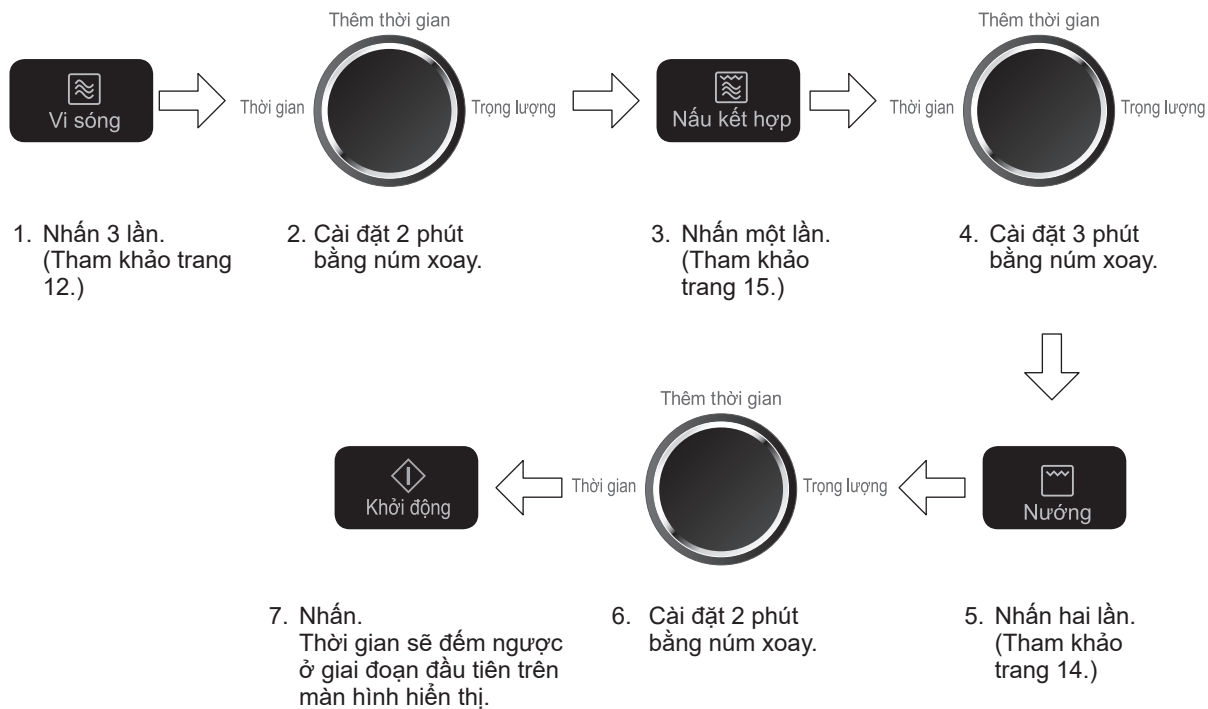


Lưu ý

1. Nếu cửa lò mở khi đang đặt Thời gian chờ, Hẹn giờ khởi động hoặc Đồng hồ bấm giờ, thời gian trên màn hình hiển thị sẽ tiếp tục đếm ngược.
2. Không thể lập trình hẹn giờ khởi động và Thời gian chờ cùng với chế độ Rã đông và Thực đơn tự động (Hâm nóng và Nấu tự động). Điều này để tránh nhiệt độ thực phẩm tăng lên trước khi rã đông hoặc bắt đầu nấu. Việc thay đổi nhiệt độ bắt đầu có thể mạng lại kết quả không chính xác.
3. Sử dụng Thời gian chờ hoặc Hẹn giờ khởi động, có thể cài đặt tối đa 2 giai đoạn công suất.

Cài Đặt 3 Giai Đoạn

Ví dụ: Cài đặt liên tục [600 W] 2 phút, [Nấu kết hợp 1] 3 phút và [Nướng 2] 2 phút.



Tiếng Việt

Ví dụ về cách sử dụng

	Nấu 300g cá lọc xương	Quay 1 kg gà nguyên con
Giai đoạn 1	600 W 3'00"	Nấu kết hợp 1 9'00"
Giai đoạn 2	440 W 2'00"	Nấu kết hợp 3 13'00"
Giai đoạn 3	–	Nướng 2 2'00"



Lưu ý

1. Khi vận hành, hai tiếng bíp sẽ phát ra giữa các giai đoạn.
2. Tính năng này không khả dụng với chế độ Rã đông và Thực đơn tự động (Hâm nóng và Nấu tự động).

Trước khi yêu cầu bảo hành

Tiếng Việt

TẤT CẢ NHỮNG HIỆN TƯỢNG SAU ĐÂY ĐỀU LÀ BÌNH THƯỜNG:

Lò vi sóng có thể gây nhiễu TV.	Một số radio, TV, Wi-Fi, điện thoại không dây, thiết bị theo dõi em bé, Bluetooth hoặc các thiết bị không dây khác có thể bị nhiễu khi vận hành lò vi sóng. Hiện tượng nhiễu tương tự như các vật dụng nhỏ gây ra như máy xay, máy hút bụi, máy sấy tóc, v.v. Đây không phải là do lò bị lỗi.
Hơi nước tích lại trên cửa lò và không khí ẩm bay ra từ lỗ thông hơi.	Trong thời gian nấu, hơi nước và không khí ẩm bay ra từ thức ăn. Hầu hết hơi nước và không khí ẩm bị loại bỏ bởi gió luân chuyển trong khoang lò. Tuy nhiên, một ít hơi nước sẽ tích tụ trên mặt ngoài như cửa lò. Điều này là bình thường và an toàn. Hơi nước sẽ biến mất sau khi lò nguội đi.
Tôi vô tình khởi động lò vi sóng mà không có thức ăn trong đó.	Vận hành lò trống trong một thời gian ngắn sẽ không gây sự cố. Tuy nhiên, chúng tôi không khuyến khích điều này.
Xuất hiện tiếng ù nhẹ và tiếng lách cách từ lò vi sóng khi nấu bằng chế độ Nấu kết hợp.	Tiếng ồn xảy ra khi lò tự động chuyển sang chế độ Nướng. Điều này là bình thường.
Lò có mùi và nhả khói khi sử dụng chức năng Nấu kết hợp và Nướng.	Bạn cần lau lò vi sóng đặc biệt thường xuyên sau khi nấu bằng chức năng Nấu kết hợp và Nướng. Dầu mỡ và chất béo hình thành trên mặt lò và mặt bên của lò sẽ bắt đầu thành khói nếu không được làm sạch.
Khoang lò xuất hiện một ít khói khi vận hành lần đầu chế độ Nấu kết hợp và Nướng.	Do dầu dư thừa ở khoang lò và dầu chống han gỉ.

VẤN ĐỀ	CÁC NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ	SỬA CHỮA
Lò không bật.	Lò chưa được cắm điện một cách chắc chắn.	Tháo phích cắm khỏi ổ cắm điện, chờ 10 giây rồi cắm lại vào.
	Bộ ngắt điện hay cầu chì bị ngắt hay nổ.	Hãy liên hệ với trung tâm dịch vụ ủy quyền.
	Vấn đề với ổ cắm điện.	Cắm thiết bị khác vào ổ cắm điện để kiểm tra xem ổ cắm có hoạt động không.
Lò không bắt đầu nấu nướng.	Cánh cửa không đóng hoàn toàn.	Đóng cửa lò chắc chắn.
	Không nhấn nút Khởi động sau khi lập trình.	Nhấn nút Khởi động .
	Chương trình khác đã được nhập vào lò.	Nhấn nút Dừng/Cài đặt lại để hủy chương trình trước đó và lập trình lại.
	Chương trình không được nhập đúng.	Cài đặt lại chương trình tùy theo Hướng Dẫn Sử Dụng.
Nút Dừng/Cài đặt lại bị vô tình nhấn phải.	Cài đặt lại chương trình cho lò.	
Khi đang bật lò, sẽ nghe thấy tiếng ồn phát ra từ khay thủy tinh.	Vòng lăn và đáy lò bẩn.	Lau những phần này theo phần giữ gìn lò vi sóng (Xem trang tiếp theo).
"🔊" xuất hiện trên màn hình hiển thị.	Khóa Trẻ Em được kích hoạt bằng cách nhấn nút Khởi động 3 lần.	Tắt Khóa bằng cách nhấn nút Dừng/Cài đặt lại 3 lần.
Chữ "H00" hoặc "H97" hoặc "H98" xuất hiện trên màn hình hiển thị.	Hiện thị cho biết đang có vấn đề với hệ thống phát ra vi sóng.	Hãy liên hệ với trung tâm dịch vụ ủy quyền.

Nếu vấn đề là do lò, liên hệ trung tâm dịch vụ được ủy quyền.

Giữ gìn lò vi sóng

1. Tắt lò và rút phích cắm điện khỏi ổ cắm trên tường trước khi làm sạch.
2. Giữ sạch khoang lò. Khi có tiếng lộp bộp của thức ăn hay chất lỏng tràn ra dính vào bên cạnh lò, lau sạch với khăn ướt. Có thể sử dụng chất tẩy rửa nhẹ nếu lò quá bẩn. Xà phòng thô hay chất mài mòn không được khuyến dùng.
3. Nên làm sạch bề mặt bên ngoài lò bằng khăn ẩm. Để tránh làm hư hỏng các bộ phận vận hành trong lò vi sóng, không để nước thấm vào lỗ thông gió.
4. Không để Bảng điều khiển bị ướt. Làm sạch bằng khăn ướt mềm. Không sử dụng chất tẩy rửa, chất mài mòn hay chai chất tẩy dạng phun để làm sạch Bảng điều khiển. Khi làm sạch Bảng điều khiển, nên mở cửa lò để tránh lò tự bật. Sau khi làm sạch, nhấn nút **Dừng/Cài đặt lại** để xóa màn hiển thị.
5. Nếu hơi nước đọng bên trong hoặc quanh bên ngoài cửa lò, lau sạch bằng khăn mềm. Điều này có thể xảy ra khi lò vi sóng hoạt động dưới điều kiện độ ẩm cao và không phải là lỗi trực tiếp của thiết bị.
6. Thỉnh thoảng tháo khay thủy tinh để làm sạch. Rửa khay bằng nước xà phòng ấm hoặc nước rửa chén.
7. Thường xuyên vệ sinh vòng lăn và sàn khoang lò để tránh tiếng ồn quá mức. Lau chùi mặt đáy lò bằng chất tẩy rửa nhẹ, nước hoặc nước lau cửa và sau đó lau khô. Có thể rửa vòng lăn bằng nước xà phòng nhẹ hoặc nước rửa chén. Hơi nước đọng lại khi sử dụng nhiều lần không làm ảnh hưởng tới đáy bánh vòng lăn. Khi tháo vòng lăn ra khỏi khoang lò, đảm bảo sau đó đặt lại đúng vị trí.
8. Khi sử dụng chế độ **NUỐNG** hoặc **NAU KẾT HỢP**, một số thực phẩm có thể bắn mỡ lên thành lò. Nếu lò không sạch, thỉnh thoảng lò có thể "bốc khói" trong quá trình sử dụng. Những vết này sẽ rất khó để lau rửa.
9. Sau khi **NUỐNG** hoặc **NAU KẾT HỢP**, trần và tường của lò vi sóng cần phải được vệ sinh bằng vải mềm đã vắt kiệt nước xà phòng. Đặc biệt chú ý tới việc vệ sinh bộ phận cửa sổ, nhất là sau khi vận hành chế độ **NUỐNG** hoặc **NAU KẾT HỢP**. Có thể dùng nước tẩy rửa dành cho lò vi sóng xịt vào miếng vải mềm để tẩy các vết bẩn cứng đầu bên trong lò. Lau lên vết bẩn, để trong khoảng thời gian đề nghị và sau đó lau sạch. Tránh lau cửa lò và khu vực hướng tiếp vi sóng phía bên tay phải thành khoang lò. **KHÔNG XỊT TRỰC TIẾP VÀO BÊN TRONG LÒ.** Không được sử dụng thiết bị tẩy rửa bằng hơi nước để làm sạch lò.
10. Khi cần phải thay đèn lò vi sóng, hãy liên hệ đại lý ủy quyền.
11. Nên thường xuyên lau lò và lau sạch bất kỳ thực phẩm nào dính trên lò.

Các Tính Năng Kỹ Thuật

Tên model:		NN-GD37HB
Nguồn điện:		220 V 50 Hz
Mức Tiêu Hao Điện:	Vi sóng	5,3 A 1150 W
	Nướng	4,7 A 1050 W
	Kết Hợp	8,0 A 1750 W
Công suất nấu:	Vi sóng*	1000 W
	Nướng	1000 W
Kích thước bên ngoài (Rộng × Cao × Sâu)		488 mm × 279 mm × 395 mm
Kích Thước Bên Trong Lò (Rộng x Cao x Sâu):		315 mm × 178 mm × 353 mm
Dung tích Khoang Lò:		23 Lit
Đường kính khay thủy tinh:		Ø285 mm
Tần Số Hoạt Động:		2450 MHz
Trọng lượng tịnh:		Xấp xỉ 10 kg

* Quy trình Kiểm tra IEC

Các tính năng kỹ thuật có thể thay đổi mà không báo trước.

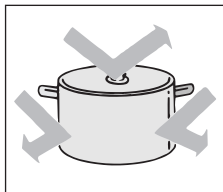
Theo yêu cầu điện áp, tháng sản xuất, mã quốc gia và số sê-ri, hãy tham khảo biển hiệu trên lò vi sóng.

Vi sóng và Cách hoạt động

Vi sóng là một dạng sóng điện từ tần số cao (sóng xấp xỉ 12 cm) tương tự sóng của radio. Điện được chuyển đổi thành năng lượng vi sóng nhờ ống magnetron. Vi sóng di chuyển từ ống magnetron tới khoang lò và phản xạ, truyền hoặc hấp thụ ở đó.

Phản xạ

Nhờ kim loại, vi sóng phản xạ như một quả bóng bật lên tường. Sự kết hợp giữa phần tĩnh (thành bên trong) và phần kim loại quay (khay thủy tinh hoặc quạt bộ khuấy) giúp đảm bảo phân bố đều vi sóng trong khoang lò để có thể nấu chín đều.



Truyền dẫn

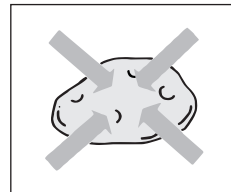
Vi sóng xuyên qua một số vật liệu như giấy, thủy tinh và nhựa giống như ánh nắng mặt trời chiếu qua cửa sổ. Bởi vì các chất này không hấp thụ hoặc phản xạ năng lượng vi sóng nên là vật liệu lý tưởng để làm hộp chứa khi nấu trong lò vi sóng.



Hấp thụ

Vi sóng bị hấp thụ bởi thực phẩm. Chúng thâm nhập vào độ sâu khoảng 2-4 cm. Năng lượng vi sóng kích thích các phân tử trong thực phẩm (đặc biệt là phân tử nước, chất béo và đường), và khiến chúng bị rung rất nhanh.

Rung động gây ma sát và sản sinh ra nhiệt. Ở những thực phẩm lớn, nhiệt sản sinh ra do ma sát sẽ tác động vào trung tâm và làm chín thực phẩm.



Đặc tính của thực phẩm

ĐẶC TÍNH CỦA THỰC PHẨM

Các đặc tính của thực phẩm ảnh hưởng tới quá trình nấu ăn thông thường sẽ thể hiện rõ hơn khi làm nóng bằng vi sóng.

Kích thước — Các phần nhỏ sẽ nhanh chín hơn phần to.

Hình dạng —

Thực phẩm có hình dạng giống nhau sẽ chín đều hơn. Để bù lại hình dáng không đều, đặt các lát mỏng về phía giữa đĩa và lát mỏng hơn về phía cạnh đĩa.



Nhiệt độ bắt đầu — Thực phẩm ở nhiệt độ phòng sẽ tốn ít thời gian làm nóng hơn so với thực phẩm đông lạnh.

Xương và Chất béo —

Đều ảnh hưởng tới quá trình làm nóng. Xương có thể khiến lò làm nóng không đều. Lượng chất béo lớn hấp thụ năng lượng vi sóng và thịt ở cạnh đó có thể bị chín quá mức.



Tỷ trọng — Thực phẩm xốp, thoáng sẽ mất ít thời gian làm nóng hơn thực phẩm nặng và đặc.



Cách thức nấu

Tính thời gian

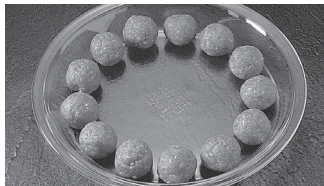
Khoảng thời gian làm nóng được đưa ra trong mỗi công thức. Khoảng thời gian tùy theo sự khác biệt trong hình dạng thực phẩm, nhiệt độ khởi động và ưu tiên theo vùng miền. Luôn nấu thực phẩm trong thời gian nấu tối thiểu đưa ra cho mỗi công thức và kiểm tra mức độ chín. Nếu thực phẩm chưa chín, tiếp tục nấu. Để đảm bảo thêm thời gian để nấu thực phẩm chưa chín. Khi đồ ăn bị nấu quá chín, không thể làm gì khác.

Không gian

Các thực phẩm riêng lẻ như khoai tây nướng, bánh và món khai vị sẽ được làm nóng đều hơn nếu đặt đều trong lò. Nếu có thể, hãy xếp thực phẩm thành vòng tròn.



Tương tự như vậy, khi đặt thực phẩm trong đĩa nướng, hãy xếp xung quanh vành ngoài đĩa, không xếp thành hàng cạnh nhau. KHÔNG chồng thực phẩm lên nhau.



Chọc lỗ

Lớp da hoặc màng trên một số thực phẩm sẽ tích tụ hơi nước khi nấu bằng lò vi sóng. Phải chọc lỗ, khía hoặc tước lớp da thực phẩm ra trước khi nấu giúp thoát hơi nước.

Trứng:

Dùng tăm chọc lòng đỏ trứng hai lần và lòng trắng trứng vài lần.



Nghêu và Trai:

Dùng tăm chọc vài lần.

Khoai tây và Rau củ: Dùng nĩa chọc.

Xúc xích: Khía xúc xích xông khói. Dùng nĩa chọc xúc xích tươi.

Tạo màu nâu

Thực phẩm sẽ không có màu nâu như thực phẩm được nấu thông thường hoặc những thực phẩm được nấu chín bằng tính năng tạo màu nâu.

Thịt và gia cầm sẽ được phủ lớp sốt nâu, Sốt Worcestershire, nước sốt thịt nướng hoặc nước sốt rữ lên. Để sử dụng, kết hợp sốt nâu với bơ hoặc bơ thực vật tan; phết lên trên trước khi nấu.

Để làm bánh mì hoặc bánh muffin nhanh, có thể dùng đường nâu thay cho đường cát trong công thức, hoặc có thể rắc các gia vị sẫm màu lên mặt trước khi nướng.

Bọc

Giống như cách nấu thông thường, hơi nước cũng sẽ bốc ra khi nấu bằng lò vi sóng. Bởi vì nấu bằng lò vi sóng thực hiện theo thời gian và không có nhiệt trực tiếp nên không dễ để kiểm soát tỉ lệ hơi nước. Tuy nhiên, có thể dễ dàng điều chỉnh bằng cách dùng nhiều loại vật liệu khác nhau để bọc thức ăn. Tuy nhiên, trừ khi có yêu cầu khác, có công thức sẽ không cần bọc thực phẩm khi làm nóng. Nắp nồi hoặc lớp màng bọc thực phẩm được dùng để bọc kín thực phẩm. Có thể duy trì mức độ ẩm khác nhau bằng giấy bọc hoặc khăn giấy.

Khuấy

Thường phải khuấy khi nấu bằng lò vi sóng. Chúng tôi đã lưu ý khi nào cần khuấy, dùng từ một lần, hai lần, thường xuyên hoặc thỉnh thoảng để mô tả số lần cần khuấy. Luôn để cạnh ngoài đã chín vào giữa và phần giữa chưa chín ra phía ngoài.

Lật và xếp lại

Một số loại thực phẩm không thể khuấy để phân bố lại nhiệt. Đôi khi, năng lượng vi sóng sẽ tập trung ở một vùng thực phẩm. Để giúp nấu đều, cần phải lật hoặc xếp lại một số loại thực phẩm. Lật thực phẩm lớn như gà quay hoặc gà tây. Thông thường, cần lật các thực phẩm này ở giữa chu trình hâm nóng.

Xếp lại các phần nhỏ như miếng thịt gà, tôm hoặc bánh hamburger. Xếp lại các miếng từ cạnh vào giữa và các miếng từ giữa ra cạnh đĩa.

Thời gian chờ

Do đặc tính dẫn nhiệt, hầu hết thực phẩm sẽ tiếp tục nấu sau khi lò vi sóng đã tắt. Khi nấu thịt, nhiệt độ bên trong sẽ tăng 5 °C nếu để chờ, bọc lại trong 10-20 phút.

Thịt hầm và rau củ cần ít thời gian chờ hơn, nhưng cần phải có khoảng thời gian chờ này để thực phẩm có thể nấu chín hoàn toàn mà không bị cháy cạnh.

Ném thử

Có thể ném thử xem thức ăn nấu bằng lò vi sóng chín chưa như khi nấu bình thường.

Bánh chín khi cắm đũa vào không dính và bánh tràn ra ngoài mép chảo.

Gà chín khi nước có màu vàng tươi và có thể xé đùi dễ dàng.

Thịt chín khi chọc nĩa thấy mềm hoặc xé ra thành thớ được.

Cá chín khi thịt chuyển sang màu đục.

Chuyển đổi các công thức yêu thích

Chọn công thức có thể dễ dàng chuyển đổi sang nấu trong lò vi sóng như thịt hầm, món hầm, gà nướng, món cá và rau củ. Thành phẩm từ các món như trứng rán phồng (souffle) hoặc bánh hai lớp có thể sẽ không được như mong đợi. Không rán ngập dầu mỡ trong lò vi sóng. Một nguyên tắc cơ bản khi chuyển đổi công thức truyền thống sang công thức nấu cho lò vi sóng đó là giảm thời gian nấu đi ¼. Đồng thời, tìm công thức cho lò vi sóng tương tự và điều chỉnh thời gian cũng như cài đặt công suất phù hợp. Nêm thảo mộc và gia vị (nửa phần muối) vào thịt trước khi nấu; phần muối còn lại cho vào sau khi nấu xong.



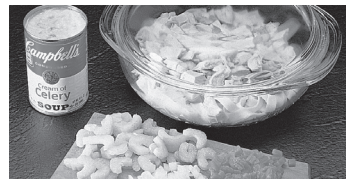
Món hầm không có màu nâu trước khi nấu. Loại bỏ dầu hoặc chất béo dùng để tạo màu nâu. Thái thịt hầm thành các miếng mỏng 2,5 cm. Thái cà rốt, khoai tây và các loại rau củ cứng thành miếng nhỏ. Thái cà rốt thành từng lát và thái hạt lựu khoai tây.

Đậy nắp thủy tinh và nấu ở 1000 W, cho chất lỏng vào luộc và nấu ở 100 W cho tới khi chín mềm. Thỉnh thoảng khuấy. Lưu ý: Đặt 1 chiếc đĩa nhỏ lên trên thịt và rau củ sẽ khiến cho thịt không bị chín quá.



Thịt hầm vi sóng rất ngon. Thái thực phẩm thành các miếng bằng nhau. Súp đặc tạo lớp nền thịt hầm ngon hơn.

Chọn đĩa to để có thể khuấy dễ dàng. Đậy nắp thủy tinh hoặc màng bọc thực phẩm khi nấu giúp giảm bớt thời gian nấu. Thỉnh thoảng khuấy trong quá trình nấu. Rắc vụn bánh lên bề mặt trước thời gian chờ.



Hâm nóng thực phẩm đông lạnh

Hầu hết thực phẩm đông lạnh có chỉ dẫn hâm nóng bằng vi sóng ở mặt sau bao bì. Tham khảo những chỉ dẫn này để biết mức công suất, thời gian hâm nóng và hướng dẫn chung.

Hướng dẫn chung khi hâm nóng thực phẩm đông lạnh tiện lợi

Dùng nĩa hoặc dao chọc lỗ rau đóng gói hoặc món khai vị. Đặt cả gói vào đĩa trước khi hâm nóng.

Đối với thực phẩm đông lạnh trong **hộp kim loại sâu hơn 2 cm** như lasagna hoặc khoai tây nướng, phải bỏ ra ngoài và đặt vào hộp khác có kích thước phù hợp và an toàn với lò vi sóng. Đậy nắp hoặc bọc giấy ni lông dùng trong lò vi sóng khi hâm nóng.

LƯU Ý: Nếu khó lấy thực phẩm ra khỏi hộp, ngâm đáy hộp vào nước nóng.

Để hâm nóng thức ăn đông lạnh trong hộp nhôm lá

lấy thực phẩm ra khỏi hộp, bỏ nắp ra nếu có. Một số thực phẩm như bánh mì, khoai tây chiên hoặc bánh ngọt tráng miệng như bánh brownies không nên nấu bằng lò vi sóng. Lấy những loại thực phẩm này ra khỏi khay. Ngoại trừ món tráng miệng, dùng màng bọc bọc khay lại. Hâm nóng theo chỉ dẫn của nhà sản xuất. Đặt khay nhôm lá vào giữa lò. Không để khay nhôm lá chạm thành lò hoặc chạm vào kim loại khác. Để khoảng cách giữa khay nhôm lá và thành lò tối thiểu 2-3 cm. Chỉ hâm nóng 1 khay trong lò một lúc.

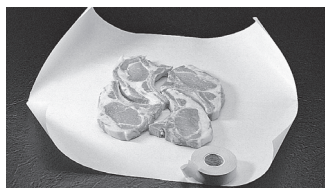
RÃ ĐÔNG

Chuẩn bị thực phẩm để làm đông

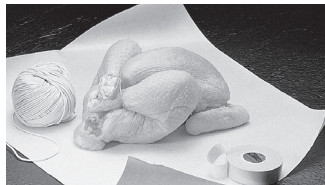
Chất lượng của thực phẩm chế biến phụ thuộc vào chất lượng ban đầu trước khi làm đông, giữ gìn thực phẩm khi làm đông, và kỹ thuật, thời gian rã đông. Chọn thực phẩm tươi ngon và làm đông ngay khi mua về càng sớm càng tốt.

Túi và giấy bọc nylon, giấy bọc đông lạnh phù hợp để sử dụng trong tủ lạnh. Thịt để trong bao bì đóng gói từ cửa hàng cũng có thể đông trong thời gian ngắn. Lưu ý: Nếu dùng nhôm lá để bọc, phải bỏ toàn bộ lá nhôm ra trước khi rã đông để tránh hiện tượng hồ quang.

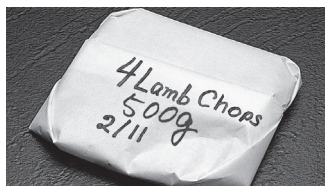
Khi BỌC THỰC PHẨM ĐỂ LÀM ĐÔNG, xếp thịt, gia cầm, cá và hải sản thành các lớp mỏng như nhau. Gói thịt băm nhỏ thành hình chữ nhật, hình vuông hoặc hình tròn dày khoảng 2,5-5 cm.



Loại bỏ gia vị trong gà tươi nguyên con. (Nếu muốn có thể làm đông gia vị riêng) Rửa và làm khô gia cầm. Dùng dây buộc chân và cánh.



Loại bỏ không khí trước khi dán túi nhựa. DÁN NHẤN túi theo loại và miếng thịt, ngày và trọng lượng.



LÀM ĐÔNG thực phẩm trong tủ lạnh ở nhiệt độ -18 °C hoặc thấp hơn. Thời gian rã đông nêu trong bảng ở trang 28 áp dụng cho thực phẩm đông hoàn toàn. (ví dụ: thực phẩm được làm đông trong ít nhất 24 tiếng trước khi rã đông)

RÃ ĐÔNG

Để sử dụng chức năng này, chọn 300 W và lập trình thời gian rã đông. Thực hiện theo thời gian và hướng dẫn rã đông trong phần này và trang 28.

Cách thức rã đông

1) Thực phẩm nên được làm đông trong môi trường ẩm và gói bằng vật liệu kín hơi. Nên làm đông những phần nhỏ như sườn, bánh hamburger, cá lọc xương, miếng thịt gia cầm, v.v thành 1 hoặc 2 lớp.



- 2) Bỏ lớp bọc ban đầu ra. Cho thịt lên vỉ quay vi sóng đặt trong đĩa. Đặt mức 300 W và làm nóng trong thời gian khuyến nghị trong bảng ở trang 28.
- 3) Lật thịt hoặc thịt gia cầm hai hoặc ba lần trong khi rã đông. Bọc các cạnh và các miếng thịt nướng có kích thước không đều nhau khi được nửa chu trình rã đông.
- 4) Giữa chu trình rã đông, gỡ thịt bò, tôm, sò điệp hoặc thịt cua. Tách sườn hoặc miếng thịt gia cầm và bỏ thịt rã đông ra.



- 5) Gà quay hoặc gà nguyên con to có thể vẫn còn đóng đông ở giữa. Chờ.



Bảng rã đông

Thời gian nêu dưới đây chỉ mang tính tham khảo. Luôn kiểm tra tiến trình nấu thực phẩm bằng cách mở cửa lò và sau đó khởi động lại. Đối với lượng thực phẩm lớn, hãy điều chỉnh thời gian phù hợp. Không nên bọc thực phẩm khi rã đông.

Tiếng Việt

Đồ ăn	Trọng lượng/Số lượng	Thời gian & Chế độ	Cách làm
Thịt bò/Thịt cừu/thịt gia súc (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 phút	chờ 30 phút
Bít tết (1) (3)	2 chiếc 250 g	300 W 3-4 phút	chờ 3 phút
Thịt bò băm nhỏ (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-7 phút	chờ 5 phút
Hầm bít tết (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 phút	chờ 10 phút
Gà nguyên con (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 5-7 phút	chờ 10 phút
Đùi gà (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 phút	chờ 5 phút
Cá nguyên con (1) (3)	450 g (1 lb)	300 W 6-8 phút	chờ 5 phút
Cá lọc xương (2) (3)	450 g (1 lb)	300 W 5-7 phút	chờ 5 phút
Tôm (2) (3)	450 g (1 lb)	300 W 4-6 phút	chờ 5 phút
Hoa quả mềm (1)	250 g	300 W 2-3 phút	chờ 2 phút
Bơ thực vật (3)	250 g	300 W 1-2 phút	chờ 2 phút
Phô mai (3)	450 g (1 lb)	300 W 2-4 phút	chờ 2 phút
Thức ăn đĩa tự làm tại nhà khẩu phần người lớn (2)	350 g	300 W 5-6 phút	chờ 3-5 phút
Hoa quả đã nấu (2)	540 g	300 W 4-5 phút	chờ 3-5 phút
Thịt đã nấu (2)	520 g	300 W 6-8 phút	chờ 3-5 phút
Bánh quiche (3)	1 chiếc 65 g	300 W 1-2 phút	chờ 2 phút
Thịt hầm (1)	750 g	1000 W 6-7 phút	chờ 3-5 phút
Bánh mì ổ (1)	1 chiếc 85 g	1000 W 20-30 giây	chờ 5 phút
Bánh mì hoa cúc (1) (3) (4)	1 chiếc 400 g	Nấu kết hợp 2; 3 phút 30 giây	chờ 5 phút
Bánh sừng bò (1) (4)	2 chiếc 100 g	Nấu kết hợp 2; 1 phút-1 phút 30 giây	Thêm 1 phút nướng 1 để giúp bánh giòn hơn
Bánh ngàn lớp (1) (3)	1 chiếc 375 g	300 W 2 phút-2 phút 30 giây	Thời gian chờ 20 phút trong tủ lạnh
Bánh mì ngọt (1) (3)	1 chiếc 500 g	300 W 4-5 phút	Thời gian chờ 20 phút trong tủ lạnh
Đế pizza (1) (3)	1 chiếc 240 g	300 W 2 phút-2 phút 30 giây	chờ 10 phút
Bánh doughnut (1) (4)	2 chiếc 100 g	Nấu kết hợp 2; 1 phút-1 phút 30 giây	Thời gian chờ 3 phút trong lò
Bánh quế (1) (4)	2 chiếc 40 g	Nấu kết hợp 2; 1 phút-1 phút 30 giây	Thêm 1 phút nướng 1 để giúp bánh giòn hơn
Bánh tarte hoa quả (3)	470 g	300 W 4-5 phút	chờ 5 phút

(1) Lật hoặc khuấy khi được nửa thời gian.

(2) Để riêng và lật vài lần.

(3) Bỏ bao bì và đặt lên đĩa chịu nhiệt.

(4) Đặt lên vỉ lò, nếu cần đặt lên đĩa chịu nhiệt.

Bảng hâm nóng

Thời gian đưa ra trong bảng dưới chỉ mang tính tham khảo và có thể thay đổi tùy thuộc vào nhiệt độ bắt đầu, số lượng và kích thước của món ăn.

Đồ ăn	Trọng lượng/ Số lượng	Thời gian & Chế độ	Cách làm
Đồ uống-Cà phê-Sữa			
Cà phê	1 cốc 235 ml	1000 W 1 phút 30 giây	Khuấy trước và sau khi hâm nóng.
Cà phê	2 cốc 470 ml	1000 W 2 phút 30 giây - 3 phút	
Sữa	1 cốc 235 ml	1000 W 1 phút 20 giây- 1 phút 30 giây	
Bánh mì			
Bánh sừng bò	1 chiếc 50 g	1000 W 10-20 giây hoặc Nướng 1; 3 phút -3 phút 30 giây	Đặt vào đĩa dùng cho lò vi sóng trên khay thủy tinh Không bọc. Nếu dùng chế độ nướng, sử dụng vỉ lò hoặc đĩa chịu nhiệt. Lật khi được nửa thời gian.
	2 chiếc 100 g	1000 W 30-40 giây hoặc Nướng 1; 4 phút	
Bánh cuốn	1 chiếc	1000 W 10-20 giây hoặc Nướng 1; 3 phút -3 phút 30 giây	
	4 chiếc	1000 W 30-40 giây hoặc Nướng 1; 4-5 phút	
Bánh mì Naan	225 g	1000 W 30-40 giây	Không bọc. Lật khi được nửa thời gian.
Bánh mì Pitta	2 chiếc	1000 W 20-30 giây	
Thực ăn đĩa- Tự làm tại nhà			
Rau củ (nấu)	300 g	1000 W 2 phút-2 phút 30 giây	Bọc lại. Khuấy khi được nửa thời gian.
	700 g	1000 W 5 phút-5 phút 30 giây	
Khoai tây nghiền	500 g	1000 W 3-4 phút	
Cơm, quinoa, couscous	300 g	1000 W 2 phút-2 phút 20 giây	
Đồ ăn cho trẻ em	120 g	600 W 30-40 giây	
Thực phẩm đóng hộp			
Đậu nướng	225 g	1000 W 1 phút 30 giây- 2 phút	Đặt vào bát dùng cho lò vi sóng trên khay thủy tinh. Bọc lại. Khuấy khi được nửa thời gian.
Mì spaghetti với nước sốt cà chua	200 g	1000 W 1 phút 30 giây	
Kem sốt cà chua	400 g	1000 W 2 phút 30 giây	
Súp gà	425 g	1000 W 3 phút 30 giây	
Các sản phẩm pastry			
Bánh quiche	400 g	1000 W 2-3 phút hoặc Nấu kết hợp 2; 4-6 phút	Đặt vào đĩa dùng cho lò vi sóng trên khay thủy tinh. Không bọc. Nếu dùng chế độ nấu kết hợp, sử dụng đĩa chịu nhiệt.
Samosas / nem	4 chiếc 240 g	1000 W 1-1 phút 30 giây hoặc Nấu kết hợp 2; 5-6 phút	
Thực phẩm tiện lợi			
Bánh cottage pie (ướp lạnh)	450 g	1000 W 5-6 phút hoặc Nấu kết hợp 2; 12-15 phút	Đặt vào đĩa dùng cho lò vi sóng trên khay thủy tinh. Không bọc. Nếu dùng chế độ nấu kết hợp, sử dụng đĩa chịu nhiệt.
Món lasagne (ướp lạnh)	400 g	1000 W 7-8 phút hoặc Nấu kết hợp 2; 10-12 phút	
Bánh Shepherd's pie (Đông lạnh)	450 g	1000 W 3-4 phút sau đó Nấu kết hợp 2; 22-25 phút	

Bảng nấu ăn

Tiếng Việt

Đồ ăn	Trọng lượng/Số lượng	Thời gian & Chế độ	Cách làm
Nên ngâm trước đậu & đậu Hà Lan (ngoại trừ đậu lăng)			
Đậu xanh	225 g	1000 W 8 phút sau đó 440 W 35-40 phút	Cho 600 ml (1 pt) nước sôi vào một bát lớn. Bọc lại. Khuấy khi được nửa thời gian.
Đậu lăng	225 g	440 W 15-20 phút	
Đậu đỏ	225 g	1000 W 15 phút sau đó 440 W 35-40 phút	
Rau củ tươi, thái lát, bỏ ra thành miếng có kích thước bằng nhau. Đặt vào đĩa an toàn với lò vi sóng.			
Măng tây	200 g	1000 W 4-5 phút	Thêm 30 ml (2 thìa cà phê) nước, bọc lại. Khuấy khi được nửa thời gian.
Súp lơ	250 g	1000 W 3-4 phút	
Khoai tây	250 g	1000 W 4-5 phút	
Thịt cừu/Thịt bò sống-Chú ý: Mỡ nóng! Cần thận khi bỏ đĩa ra.			
Sườn	450 g (1 lb)	Nấu kết hợp 2: 10 phút	Đặt lên vỉ lò với đĩa chịu nhiệt bên dưới. Đảo giữa chừng.
Súc thịt	450 g (1 lb)	600 W 10-13 phút sau đó Nấu kết hợp 1; 6-10 phút	Đặt lên đĩa nông của đĩa sử dụng cho lò vi sóng hoặc vỉ trên khay thủy tinh. Bọc lại và lật súc thịt khi được nửa thời gian. Bỏ mỡ ra khi nấu. Không bọc khi dùng chế độ Nấu kết hợp.
Mì ống- Đặt trong bát sử dụng cho lò vi sóng dung tích 3 lít (6 pint)			
Mì ống	225 g	1000 W 13-15 phút	Dùng 1 lít (1¼ pint) nước sôi. Bọc lại. Khuấy khi được nửa thời gian.
Mì spaghetti, Tagliatellie	225 g	1000 W 11-12 phút	
Pizza- Tươi ướp lạnh- N.B. Bỏ bao bì. Để pizza sẽ mềm hơn.			
Mỏng & Giòn	300 g	1000 W 2-3 phút hoặc Nấu kết hợp 2; 10-12 phút	Đặt vào đĩa chịu nhiệt trên khay thủy tinh. Không bọc. Nếu dùng chế độ nấu kết hợp, hãy sử dụng vỉ lò.
Chảo sâu	400 g	1000 W 4-6 phút hoặc Nấu kết hợp 2; 10-12 phút	
Một phần các sản phẩm khoai tây đã nấu-đông lạnh			
Khoai tây croquettes	300 g	Nấu kết hợp 2; 12-13 phút	Đặt lên vỉ lò trên khay thủy tinh. Đảo giữa chừng.
Bánh quế	2 chiếc 120 g	Nướng 1; 14 phút	
Xúc xích - từ nguyên liệu sống-Lưu ý: Mỡ nóng! Cần thận khi bỏ đĩa ra.			
Dày	4 chiếc 240 g	1000 W 2-3 phút hoặc Nấu kết hợp 2; 8-10 phút	Đặt vào đĩa dùng cho lò vi sóng trên khay thủy tinh Bọc lại. Nếu dùng chế độ nấu kết hợp/nướng, hãy sử dụng vỉ lò. Không bọc. Đảo giữa chừng.
Mỏng	4 chiếc 120 g	1000 W 1 phút 30 giây- 2 phút 30 giây hoặc Nướng 1; 7-8 phút	



Lưu ý

Luôn kiểm tra xem thực phẩm có nóng sau khi hâm nóng trong lò vi sóng không. Nếu không chắc chắn, hãy cho lại vào lò. Thực phẩm sẽ vẫn cần thời gian chờ, đặc biệt nếu không được khuấy. Thực phẩm càng chặt, thời gian chờ càng lâu.

Công thức

LƯU Ý:

Công suất nấu và thời gian trong công thức chỉ mang tính tham khảo. Hãy điều chỉnh công suất và thời gian theo điện áp, công suất đầu ra hoặc theo ý mình.



GÀ XÀO DỨA

Nguyên liệu:

600 g thịt gà
1 thìa cà phê bột ngô
2 thìa cà phê nước] hỗn hợp
5 g hành lá dùng để trang trí (thái đều)

A: 1 thìa cà phê hạt tiêu
10 g gừng non (băm nhỏ)

2 thìa cà phê nước sốt cà chua

2 thìa cà phê nước sốt hào

2 thìa cà phê nước mắm

B: 200 g dứa (lát dày ½ cm)

5 g ớt tươi (phơi và thái lát mỏng)

½ thìa cà phê muối

Cách làm:

1. Dùng nguyên liệu A tẩm ướp miếng gà để trong nồi hầm trong 1 tiếng.
2. Thêm nguyên liệu B.
3. Bọc và nấu ở công suất 800 W trong 14-16 phút.
4. Cho hỗn hợp bột ngô vào khuấy 5 phút trước khi nấu xong.
5. Ăn nóng với cơm.

Thực hiện: 4-6 người ăn



GÀ QUAY GIÒN

600 g đùi gà, chặt thành từng miếng

Gia vị:

½ thìa cà phê dầu ăn
½ thìa cà phê mật ong
A: 2 thìa cà phê sốt nấm sò
1 thìa cà phê mật ong
1 thìa cà phê dầu ăn
¼ thìa cà phê sốt nấm đen

Cách làm:

1. Rửa sạch gà, dùng nĩa chọc vào phần thịt và dùng giấy ăn lau khô.
2. Tẩm ướp gà với hỗn hợp A và để qua đêm hoặc ít nhất ½ tiếng trong tủ lạnh.
3. Đặt gà đã tẩm ướp lên vỉ lò có đĩa dùng cho lò vi sóng bên dưới.
4. Rưới dầu lên gà trước khi quay.
5. Nấu ở chế độ Nấu kết hợp 1 trong 14-15 phút, lật ngược lại khi được nửa thời gian nấu.
6. Rưới mật ong lên gà 5-10 phút trước khi nấu xong.
7. Chặt gà quay thành các phần vừa ăn và xếp lên đĩa. Ăn lúc nóng.

Thực hiện: 4-6 người ăn



TÔM HẤP

Nguyên liệu:

300 g	tôm to nguyên vỏ
100 g	cà chua (thái lát)
A: 1/3 cốc	nước
1/4 thìa cà phê	muối
1/4 thìa cà phê	đường
10 g	gừng (thái nhỏ)
1 thìa cà phê	nước cốt chanh

Cách làm:

1. Cắt râu tôm và xiên từ đuôi lên đầu bằng tăm dài.
2. Xếp cà chua lát và tôm thành vòng tròn trên đĩa. Trộn các nguyên liệu A và đổ lên tôm.
3. Bọc bằng giấy bọc và nấu ở công suất 800 W trong 5-6 phút.
4. Ăn lúc nóng.

Thực hiện: 4-6 người ăn



CÁ TẮM MASALA

Nguyên liệu:

1	cá chim đen (350 g cắt thành 4 khúc)
1/3 cốc	sữa chua
1/3 cốc	nước
1/4 thìa cà phê	muối
A: 1 thìa cà phê	bơ ghee
10 g	lá rau mùi (cắt thành khúc dài 4 cm)
10 g	gừng (thái nhỏ)
50 g	hành tây to (thái lát)
5 g	lá cà ri
1 cm	thanh quế
2	nhánh đinh lăng
B: (trộn với 1/4 cốc dầu)	
1 thìa cà phê	hạt thì là
20 g	ớt khô (ngâm vào)
10 g	tỏi
50 g	hành tây nhỏ

Cách làm:

1. Trộn nguyên liệu A và rán trong nồi ở công suất 1000 W và không đậy nắp trong 2-3 phút.
2. Khuấy trong hỗn hợp B và thêm hương vị nấu ở công suất 1000 W trong 3-4 phút.
3. Thêm sữa chua, nước và muối vào cá.
4. Bọc và nấu ở công suất 600 W trong 7-8 phút. Lật cá khi nấu được nửa thời gian.
5. Ăn nóng với cơm.

Thực hiện: 4-6 người ăn



CƠM RANG

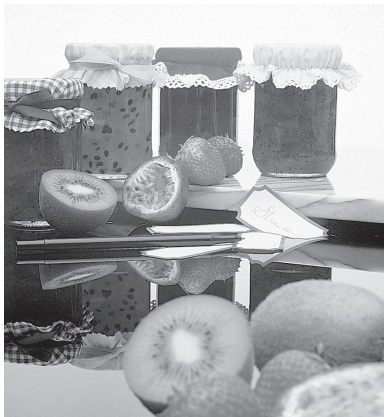
Nguyên liệu:

400 g	cơm đã nấu
150 g	rau các loại
2 thìa cà phê	xì dầu lỏng
2 thìa cà phê	dầu mè
A: 150 g	tôm nhỏ (lột vỏ)
50 g	thịt cua
1 thìa cà phê	xì dầu lỏng
½ thìa cà phê	đường
B: 10 g	tỏi (băm)
20 g	củ hành (băm)
3 thìa cà phê	dầu

Cách làm:

1. Trộn nguyên liệu A và để sang một bên.
2. Chiên với nguyên liệu B trong nồi cao 22 cm ở công suất 1000 W không đậy nắp trong 1 phút 30 giây tới 2 phút.
3. Khuấy trong hỗn hợp A đã tắt lửa gia vị và nấu thêm ở công suất 600 W không đậy nắp trong 2-3 phút.
4. Cho số nguyên liệu còn lại vào và nấu ở công suất 1000 W không đậy nắp trong 10 phút. 3 phút khuấy một lần.
5. Không để thời gian chờ.

Thực hiện: 3-4 người ăn



MỨT HOA QUẢ

Nguyên liệu:

200 g	hoa quả (ví dụ: dâu tây, táo, nho, kiwi bé, v.v)
100 g	đường bột
2 thìa cà phê	nước cốt chanh

Cách làm:

1. Bóc vỏ và thái hoa quả thành miếng vừa ăn (1-2 cm) và đặt vào đĩa dung tích 2 lít. Thêm đường bột và nước cốt chanh vào. Trộn đều.
2. Nấu ở công suất 600 W trong 13-14 phút. 3 phút khuấy một lần. Sau khi nấu, khuấy lại và để nguội.

LƯU Ý: Không thể làm mứt cam. Bảo quản trong tủ lạnh. Có thể điều chỉnh lượng đường theo sở thích. Cho ít đường thì thời gian bảo quản sẽ ngắn hơn.

LƯU Ý: Cho gấp đôi nguyên liệu nếu làm 2 cốc mứt hoa quả.

Thực hiện: khoảng 1 cốc