



合格证

检验员： J-02

微波炉使用说明书及精选食谱

型号: EM-L520H
EM-L520P
EM-L520G
EM-L520P(S)

合肥荣事达三洋电器股份有限公司

地址：合肥高新技术产业开发区L-2号

客服电话：95105958 4008899360（全国统一使用，免加区号，市话费用）

投诉电话：0551-5310415

公司传真：0551-5320313

公司邮编：230088

公司网址：<http://www.hf-sanyo.cn>

合肥三洋被允许使用日本三洋电机株式会社的注册商标“SANYO”及“三洋”

No.4326413S30140C

2012年09月 第三版

- 感谢您选用三洋微波炉。
- 使用前请仔细阅读本使用说明书。
- 请妥善保管,以备查阅。
- 熟练使用,有利节约。
- 只要按本说明书使用,就能确保本微波炉经久耐用并发挥最佳功能。

目 录

(一)三洋EM-L520H、L520P 产品介绍

目录	1
产品规格	2
微波炉的部件与附件	2
安装	3
使用前注意事项	4
如何安全使用本微波炉	5
温馨提示	8
微波炉用具	9
微波炉控制面板	13
疑问解答	25
故障处理、RoHS标识	26
售后服务、电路原理图	28
合格证	封底

(二)具体使用功能介绍

儿童保护锁、	
快速启动、延时启动	
微波高火力和可变火力烹调	14
快速解冻、健康消毒	15
烧烤组合、智能菜单(EM-L520H)	
蒸汽烹调、多阶段烹调	16
可变火力解冻、150瓦火力解冻	17
解冻要点	18
巧速解冻表	19
食物忘取提示(好记芯功能)	
保养与清洁	20
全自动菜单	21
自动烹调表	22

(三)其他介绍



产 品 规 格

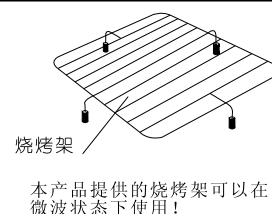
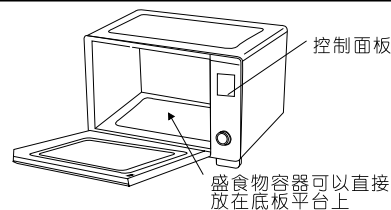
型号	EM-L520H EM-L520P EM-L520G EM-L520P(S)		
能效等级	EM-L520H1级 EM-L520P2级 EM-L520G2级 EM-L520P(S) 2级	额定效率值	EM-L520H62% EM-L520P60% EM-L520G60% EM-L520P(S) 60%
电源	220V~50Hz	容积	约25升
额定待机功耗	0W	额定关机功耗	0W
额定微波消耗功率	1100W	额定烧烤功耗	0.7W·h (仅EM-L520G为0.8W·h)
额定烧烤消耗功率	1050W EM-L520G 1250W(光波)	额定微波频率	2450MHz
初期微波输入功率	1500W	净重	约17公斤
微波输出功率		900W(初期7分钟)*700W(7分钟后自动切换)	
外形尺寸(宽X深X高)		532mmX459mmX325mm(包括限位销)	
产品执行下列国家标准		GB4706.1/GB4706.21/GB4706.14/GB19606/GB24849	
整机噪音		不大于62dB	

* 根据GB/T18800测试法
容积和重量以约数计算。
由于设计改进，产品规格可能有所改动，恕不另行通知。

微波炉的部件与附件

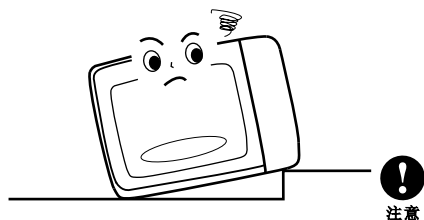
本微波炉配备了下列附件：

说明书	1	限位销	3
菜谱	1	烧烤架组件	1
保修卡	1	蒸笼组件	1

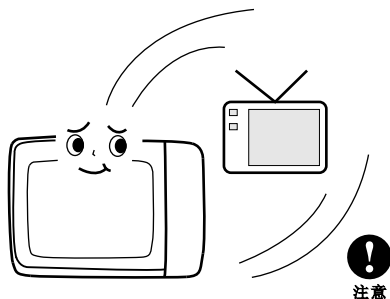


安 装

1. 将微波炉放置在平坦的水平表面上，该表面必须坚固，能够安全地支撑微波炉的重量。



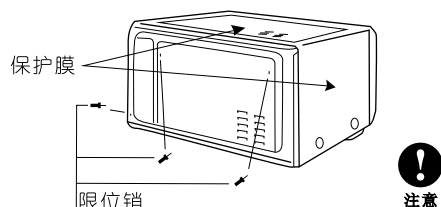
2. 本微波炉如果太靠近收音机或电视机，可能会造成干扰，所以应尽量把它放置在远离这些电器的地方。



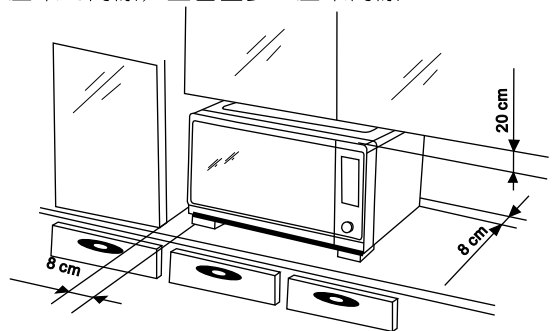
3. 勿将微波炉放置在高温或潮湿的地方，因为这会降低微波炉的效能，并有可能使微波炉工作不正常。



4. 为了本微波炉后面/右侧面有足够空间，在使用微波炉之前，请一定装上本机专用的限位销，同时请撕去外箱体上的保护膜，否则微波炉内会过热，严重时会导致微波炉损坏。



5. 微波炉的通风口若被遮挡，可能会引起故障，因此炉身后面以及两侧必须和墙壁至少保持8厘米的间隙，上面至少20厘米间隙。



警告

本电器必须装设地线！

重要 电源线内的导线性质以下列颜色代表：黄绿双色-地线；蓝色-中线；棕色-火线。本微波炉电源线内导线颜色可能跟您的电源插座的接线柱颜色标记不吻合，在这种情况下请按以下步骤接线：

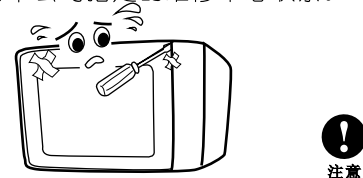
黄绿双色导线必须连接至插座内标有E字母或地线符号处，或者带绿色或黄绿双色接线柱；蓝色导线必须连接至标有N字母的接线柱；棕色导线必须连接至标有L字母的接线柱。

使用前注意事项

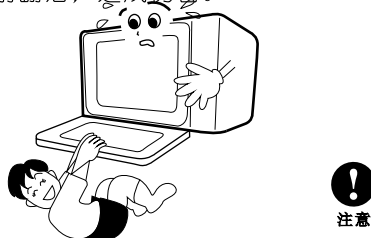
1. 第一次使用前请认真阅读所有说明。



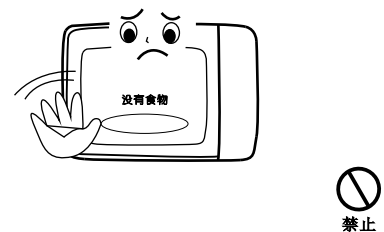
2. 如果微波炉明显受损，请停止使用，并与本公司指定的维修中心联系。



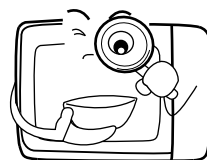
3. 炉门打开后勿施加重力，如儿童用手攀在门上，身子腾空，就会使微波炉向前翻落，造成伤害。



4. 在没有放置食物情况下不可启动微波炉，否则会导致微波炉损坏。



5. 在使用之前，应检查器皿是否适用于在微波炉内使用。



6. 同所有烹调器具一样，使用过程中需要经常查看，避免食物过度加热造成着火。

万一食物着火按下述方法操作：

- (1) 使炉门维持关闭状态；
- (2) 停止微波炉加热并切断电源；
- (3) 拔下电源插头。



7. 切勿拨弄安全联锁装置，以免失灵。
8. 切勿在炉腔和炉门之间放置任何物体，或让杂物聚积在密封壁表面。
9. 请经常用柔性清洁剂擦拭炉门的密封部位，然后用清水擦去清洁剂并抹干。切勿使用研磨粉或粗布擦拭。



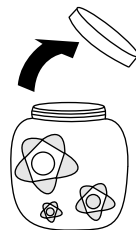
禁止

▲ 警告

1. 如果微波炉门或门封损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好后才可继续使用。
2. 除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。**不可取下或拨弄任何部件和螺钉，这非常危险！**
3. 由于电源线是专用的，因此电源线损坏时，必须由制造商或制造商指定的维修中心更换。
4. **禁止直接加热装在密封容器内的液体或食物，因为这样有可能发生爆炸。**
5. **只有在已提供充分指导以至于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监护的情况下使用。**
6. **当微波炉以烧烤/组合工作，因温度升高，儿童必须在成人的监督下使用。**
7. 因微波炉内存在微波源，请勿移开箱体外壳。
8. 微波炉加热饮料会导致延时喷溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
9. 如发现烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。
10. 不清洁微波炉会导致器具表面劣化，这会影响器具的寿命，可能会导致危险的情况。
11. 器具不能在外接定时器或独立的遥控控制系统的方式下运行。

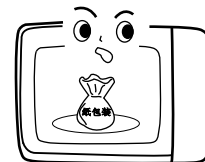
警告：本器具不得使用木炭或类似燃料。

3. 放入微波炉内加热的容器切勿完全密封。有必要加盖时，容器应能透气，否则蒸汽压力过大可能会造成容器炸开。



注意

4. 当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。



注意

5. 加热水分少、脂肪或糖分多而份量又很少的食物，如果烹调时间太久，可能会烧焦、烧干、甚至着火燃烧。

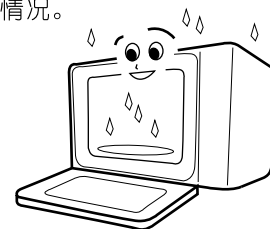
注意：加热上述食物时应设定较短的加热时间，这是因为少量这样的食物所需要的加热或烹调时间是很短的。

例如：加热一个甜馅饼或类似的食物，大约只需15秒。



注意

6. 微波炉内部必须保持清洁，炉腔内壁若沾有较多食物残渣，会降低微波炉的效能，不清洁微波炉会导致器具表面劣化，会影响器具的寿命，可能会导致危险的情况。



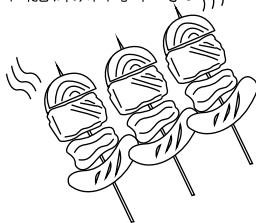
注意

如何安全使用本微波炉

1. 烧开水或其它液体时，务必请使用宽口容器，便于气泡逸出，否则就有可能发生液体温度超过沸点但看不出沸腾的情况，导致滚烫的液体突然溢出。
2. 由于油温无法控制，可能会导致温度过高，因此切勿用微波炉深炸食物，比如不能深炸肉串等。

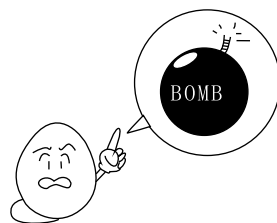


注意



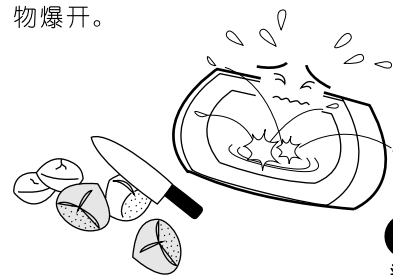
注意

7. 切勿用微波炉煮带壳的鸡蛋，否则会炸开。即使是剥壳的鸡蛋，由于蛋白内的蒸汽压力不断加大，蛋黄也会爆裂，因此烹调前应刺穿蛋白或蛋黄的膜，否则会造成腔体损坏和底板破裂。



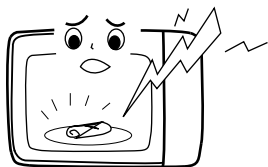
禁止

8. 加热有外皮或膜的食物，如熟鸡蛋、马铃薯、番茄、苹果、香肠等，必须将外皮或膜刺破，否则加热过程中，内部的蒸汽压力就会逐渐增加，使食物爆开。



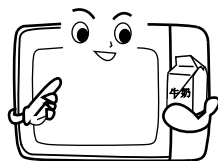
注意

9. 请勿将食物直接放在玻璃底板上烹调，这样有可能导致玻璃底板破裂。



禁止

10. 婴儿食用奶或食物应用450瓦特档进行加热，加热后应搅拌均匀，并确认温度合适后才能喂给婴儿食用。



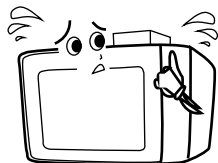
450瓦特档



注意

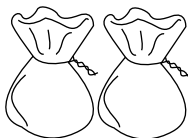
11. 微波炉使用过程中会产生热量，请勿在微波炉上面放置物品或用布将微波炉进气孔、排气孔覆盖，否则可能引起故障。

压得不透气，热死了！



禁止

12. 不可将金属丝捆扎包装的食物放入微波炉内加热，请检查要微波加热的食物是否有金属包装带，如果有，必须先取下。



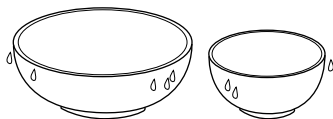
金属丝



禁止

13. 在使用消毒时务必将器具上的水擦干净，以免影响消毒效果。

注意：不耐高温的器具不能使用此微波炉的消毒程序进行消毒，否则易使器具受损，严重时可能导致器具损坏。



禁止

▲ 注意

用烧烤/烘烤/消毒功能时：

1. 本微波炉的烧烤功能是按照烤架功能设计；
2. 在烧烤/烘烤/消毒过程中或烧烤/烘烤/消毒刚结束时，勿让玻璃底板被水溅湿，以免玻璃底板破裂；
3. 将食物放入已经变热的微波炉或从微波炉中取出食物时，务必戴上隔热手套；
4. 器具在使用期间会发热，注意避免接触微波炉的发热单元；
5. 不能使用蒸汽清洁器具进行清洗；
6. 将食物放入微波炉或取出时，小心别触碰到观察窗；
7. 烧烤烹调时及烹调完毕后机壳表面、排风口及炉门温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸。

注意：烹调过程中，炉门周围逸出蒸汽，门上出现雾气或门的下方出现水滴，均属正常现象。这是食物加热时产生的水汽凝结所致，不会影响微波炉的安全性。炉门的作用不是将炉腔完全密封，SANYO特有的扼流设计屏蔽和吸收了微波，保证本产品使用安全性。另外放置微波炉的台面应该使用耐热材料，否则水蒸汽会使它们变色、变形。

温馨提示

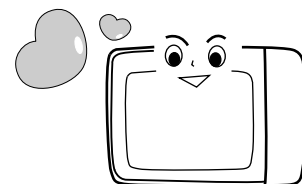
★ 温馨提示

• 本微波炉特设有U-50报警功能，即当炉门处于关闭状态时，若超过2分钟未启动微波炉，微波炉会自动启动保护程序，此时可以设定加热程序，但是按“启动/再热”键时，微波炉将显示U-50，提醒您打开炉门检查炉腔内是否放置了食物。

要解除U-50报警只需打开炉门再关闭即可。

U-50报警功能是为了避免意外触碰操作面板，造成整机空载工作，损坏微波炉或发生意外。

• 本微波炉具有开门上电的节能功能。当微波炉刚插上电源时，处于待机状态(无任何电能消耗)，屏幕无显示，按键及旋钮无法操作，这时需要打开炉门对机器进行上电，进入上电状态之后方可对微波炉进行正常操作。若10分钟无操作，则微波炉进入关机状态，使用时需要开门上电方能操作。



微波炉用具

○ 表示可用; × 表示不可用

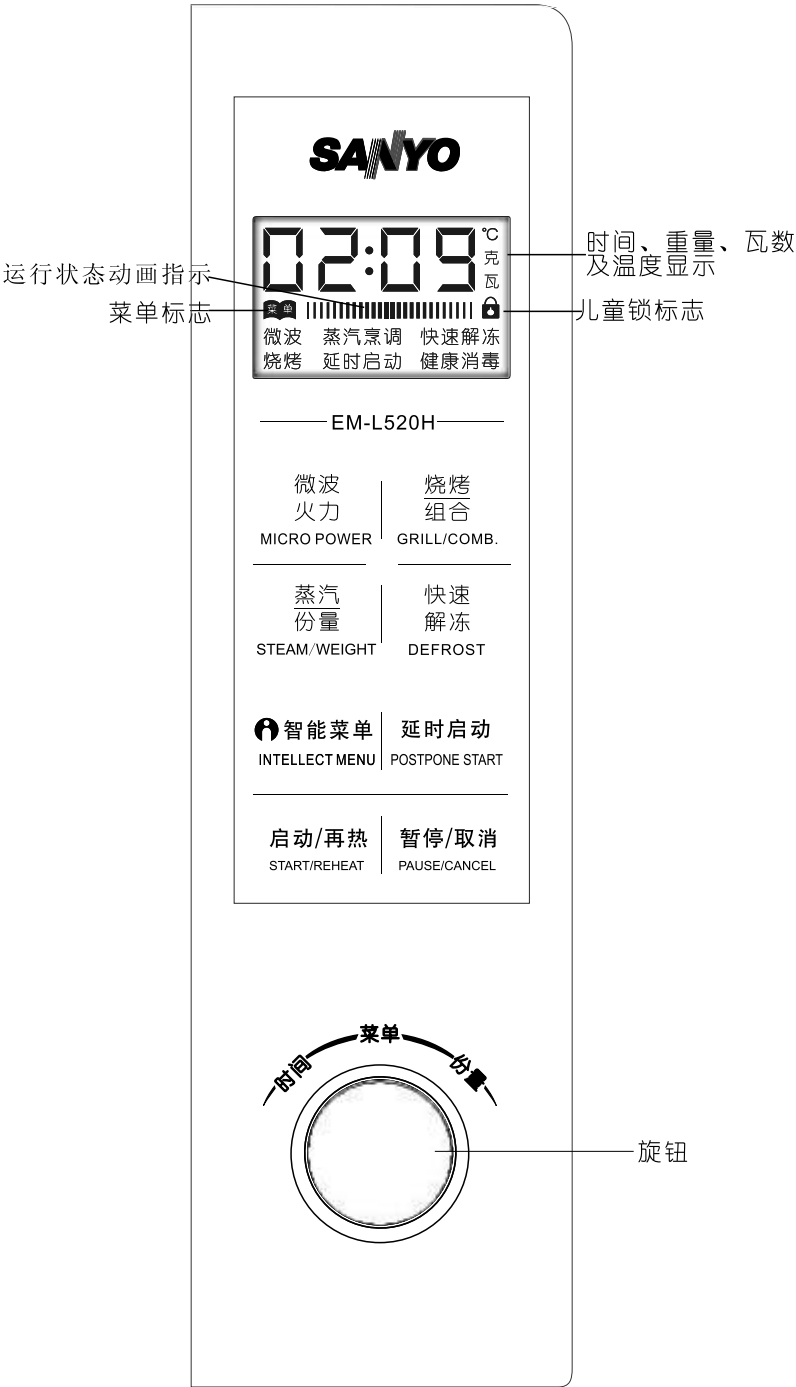
材料	用具	微波	烧烤/组合	消毒
陶瓷 玻璃	Corning(康宁)器皿 耐热玻璃器皿	○	○	○
	带金属装饰的玻璃器皿 铅玻璃	×	×	×
瓷器	无金属装饰	○	○	○
陶瓦				
塑料	普通烤炉用耐热器皿	○	×	×
	塑料包装			
金属	金属烘烤盘	×	○	○
	铝箔	○		
纸	纸杯、纸盘、纸巾	○	×	×
蜡纸				
木料		×		

本微波炉可用多种材料的用具进行烹调。为了您的安全并避免损坏用具和微波炉，在使用不同的烹调方式时，请选择适当材料的用具。
上表提供的是一般性指南，供您选择用具时参考。

注意：

- 铝箔只能用于局部包盖食物，过度使用会引起电弧；
- 出现电弧光时，您会听到“噼啪”声，同时还可能见到耀眼的闪光；
- 纸袋或塑料袋不可用金属线捆扎，否则会受热打火甚至引起着火；
- 使用保鲜膜时：
 - 勿将保鲜膜包得太紧；
 - 在保鲜膜上戳几个洞，让蒸汽透出；
 - 切勿让保鲜膜接触食物，否则食物加热后可能会使保鲜膜熔化。

微波炉控制面板(EM-L520H)



微波炉控制面板(EM-L520P)

运行状态动画指示

菜单标志



时间、重量、瓦数
及温度显示

儿童锁标志

EM-L520P

微波
火力
MICRO POWER

烧烤
组合
GRILL/COMB.

蒸汽
份量
STEAM/WEIGHT

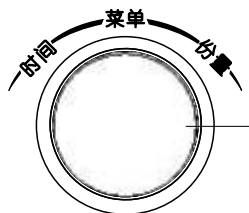
快速
解冻
DEFROST

健康消毒
DISINFECT

延时启动
POSTPONE START

启动/再热
START/REHEAT

暂停/取消
PAUSE/CANCEL



旋钮

微波炉控制面板(EM-L520G)

运行状态动画指示

菜单标志



时间、重量、瓦数
及温度显示

儿童锁标志

EM-L520G

微波
火力
MICRO POWER

光波
烧烤
GRILL

蒸汽
份量
STEAM/WEIGHT

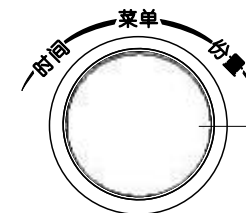
快速
解冻
DEFROST

健康
消毒
DISINFECT

延时
启动
POSTPONE START

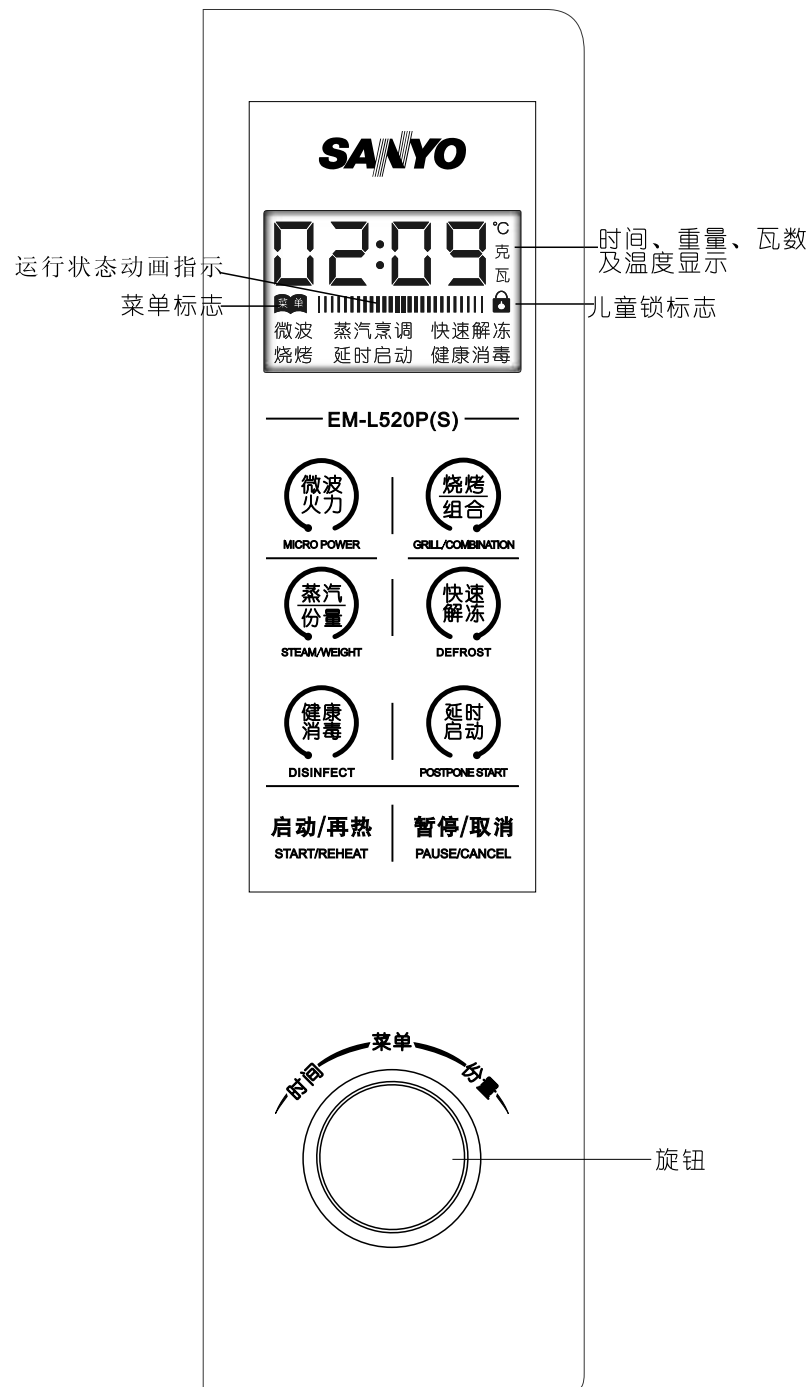
启动/再热
START/REHEAT

暂停/取消
PAUSE/CANCEL



旋钮

微波炉控制面板(EM-L520P(S))





具体使用功能介绍

★ 儿童保护锁

本微波炉具备防止儿童摆弄，意外启动的安全功能。

设定儿童保护锁：

在上电状态下，按住“暂停/取消”键5秒钟以上，直到儿童保护锁标志“”出现，并伴有一声长的蜂鸣声，设置完成。

注意：儿童保护锁功能设定后，各功能键能够正常操作，但微波炉不会产生任何微波能量。要清除儿童锁，只需重复设定程序，儿童保护锁标志“”消失，且伴有两声短的蜂鸣声提示。

★ 快速启动

炉门关闭且在上电状态时，直接按“启动/再热”键，进入快速启动状态，运行900W、1分钟微波加热程序，过程中调节旋钮，可以重新设定剩余运行时间，时间调节范围最大为30分钟，若5秒内没有调节，则不再响应时间调节。

★ 延时启动

本机具有延时启动功能，使用此功能微波炉将延时6秒后启动工作。

设定“延时启动”：在上电状态下，按“延时启动”键，屏幕上“延时启动”显示，并有一声长的蜂鸣声提示，设置完成。

重复上述操作则取消该功能，屏幕上“延迟启动”消失，并有两声短的蜂鸣声提示。设定延时启动功能后，按下“启动/再热”键时，闪烁显示“延迟启动”，6秒后微波炉正常启动工作。

只要在上电状态下，延时启动功能一旦设定，每次按“启动/再热”键时都有效。

★ 微波高火力和可变火力烹调

使用这种基本的微波烹调方法，可以在自己预定的时间内烹调食物。除了最高火力外，您还可以从另外五档微波火力（从150瓦特至700瓦特）中选择一档，烹调需要其它火力的食物。水分多的食物应该用最高火力烹煮，因为这一档的烹调速度最快，能够最有效地保持食物的原有风味和口感。

“微波火力”键用来设定微波火力。本产品有6档微波火力供您选择，每按一次“微波火力”键，火力降低一档，依次循环设定900W\700W\600W\450W\300W\150W。

示例：用450瓦特火力烹调1分30秒。

- 1. 上电状态下按“微波火力”键四次，至450瓦特档，显示“450”、“微波”、
- 2. 旋转旋钮，直到显示“1.30”；
- 3. 按“启动/再热”键开始加热。

注意：使用旋钮键的时间增加量如下：

时间范围	增加量
0-5分钟	15秒钟
5-10分钟	30秒钟
10-30分钟	1分钟

火力设定	建议用途
150瓦特	食物保温、解冻，加热奶油、乳酪。
300瓦特	完成烘焙或炖煮食物的最后烹调阶段。
450瓦特	完成烘焙或炖煮食物的最后烹调阶段，烘焙蛋羹和乳酪蛋糕。
600瓦特	烘焙蛋羹和乳酪蛋糕。
700瓦特	烤肉、烘蛋糕。
900瓦特	熟食加热、煮沸液体、烧鱼、蔬菜。

★ 快速解冻

本微波炉的解冻功能可以对速冻畜肉、禽肉和鱼进行精确解冻。

示例：解冻1000克食物。

- 1. 在上电状态下，按“快速解冻”键，显示“E-2”，“快速解冻”，“菜单”闪烁；
- 2. 按“蒸汽/份量”键，进入份量设定程序，连续按“蒸汽/份量”键或调节旋钮设定份量直至显示“1000g”；
- 3. 再按“启动/再热”键运行程序；
- 4. 微波炉中途会自动暂停，此时应将炉内待解冻的食物分开，重新放置或翻面；
- 5. 按“启动/再热”键继续工作。（若不打开炉门，则2分钟后继续工作）

★ 健康消毒

上电状态下，调节旋钮直到显示“E-1”，“健康消毒”（EM-L520P可直接按“健康消毒”键）。
按“启动/再热”键运行程序即可。

★ 烧烤/组合

- 上电状态下，按“烧烤/组合”键(EM-L520G在上电状态下，按“光波/组合”键)一次进入烧烤设置，显示“烧烤”，调节旋钮可设定时间。
- 上电状态下，按“烧烤/组合”键(EM-L520G在上电状态下，按“光波/组合”键)两次进入组合设置，显示“450”瓦、“烧烤”和“微波”，调节旋钮可以设定时间，组合是使用450W微波输出功率结合烧烤功能进行加热。
- 在烧烤或组合设置中设定时间加热时间后，按“启动/再热”键即可开始加热。

★ 智能菜单(EM-L520H)

- EM-L520H具有智能菜单
上电状态下，按“智能菜单”键进入智能菜单，调节旋钮或连续点击“智能菜单”按键可选择A-1...A-6 六个菜单，选择好菜单后，按“启动/再热”键自动完成加热过程。

★ 蒸汽烹调

- 在上电状态下，按“蒸汽/份量”键进入蒸汽烹调程序，显示“10.00”分钟和“蒸汽烹调”、“微波”；
- 通过旋钮调节时间，范围10-30分钟；
- 按“启动/再热”键运行程序。

注意：

- 1. 使用蒸汽功能时，必须使用本机附带的蒸笼，它是专门为三洋平台微波炉设计的；
- 2. 使用蒸汽功能时，蒸笼里面必须放水，且只能用微波加热。否则容易损坏蒸笼甚至引起火灾；
- 3. 由于所加热食品的大小和市售速冻食品是否是熟食会造成所需加热的时间不同，所以蒸汽烹调的加热时间需要依靠个人的经验来确定。

★ 多阶段烹调

多阶段烹调是一种十分理想的分段烹调方式。使用这种方式，您可以在设定的时间内，用不同的功率和方式烹调。启动前应设定所有的阶段，最多可设定三个阶段。其中微波时间调节范围最大值为30分钟；
烧烤和组合烧烤时间调节范围最大值为30分钟；
一个阶段运行结束后会有短的一声蜂鸣提示，进入下一阶段运行。

注意：烧烤及组合烧烤方式在多阶段烹调中只能是最后阶段，即选择了烧烤或组合烧烤以后就不能再设定其它方式烹调。

多阶段烹调可以使用的烹调阶段组合见下表：

第一阶段	第二阶段	第三阶段
微波	微波	微波
微波	微波	——
微波	微波	烧烤
微波	烧烤	——
微波	微波	组合烧烤
微波	组合烧烤	——

示例：用450瓦特微波火力烹调10分钟，再用150瓦特微波火力烹调5分钟，烧烤烹调3分钟。

1. 按“微波火力”按键，直至450W档位，显示“450”、“微波”；
2. 旋转旋钮，直至显示“10.00”；
3. 再按“微波火力”按键，直至150W档位，显示“150”、“微波”；
4. 旋转旋钮，直至显示“5.00”；
5. 按“烧烤/组合”键一次，显示为“烧烤”；
6. 旋转旋钮，直至显示“3.00”；
7. 按“启动/再热”键开始加热。

★ 可变火力解冻

用可变火力解冻（即不使用自动解冻功能）时，应选择150瓦特的火力。若要加速解冻重量超过450克的质地紧密的食物，可以先用最高火力加热1至3分钟，然后减弱到150瓦特，直至完成解冻。

暂停

本微波炉具有内置的暂停机制，方便使用者中途检查并调整食物。例如解冻第一个阶段（约为整个解冻周期的三分之一）结束时，微波炉会暂停下来，如果您在暂停阶段不打开炉门，两分钟后，微波炉会恢复工作，开始第二个阶段的解冻。

注意：解冻重量为200-1600克可选择，每次增加最小重量为200克。

★ 150瓦特火力解冻

有些食物（如面包和水果）使用自动解冻方法达不到完全解冻的效果，但可以用150瓦特火力档进行解冻，效果很好。

食物	准备	150瓦特	放置时间
面包			
小条面包	放在微波适用的架子或厨用纸上，解冻中途翻面	4-6分钟	10-15分钟
2片面包	放在厨用纸上	1-2分钟	5分钟
1个小面卷	放在厨用纸上	30-60秒	5分钟
蛋糕与糕点			
咖啡蛋糕340克	除去包装，置于盘上	4-6分钟	15-30分钟
奶酪蛋糕450克	除去包装，置于盘上	4-6分钟	15-30分钟
馅饼(熟) 450克	除去包装，置于盘上	5-7分钟	15-30分钟

★ 解冻要点

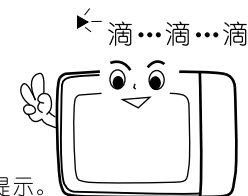
1. 如果您没有把握，最好将解冻时间设定得短一些；食物取出后，放在室温下还会继续解冻；
2. 应尽量将不同的食物分开解冻；
3. 大块食物（如大块肉）应在解冻中途翻面；
4. 食物一旦解冻，应尽快取出；
5. 解冻前须剥去或打开包装；
6. 盛放解冻食物的容器应比冷冻用的容器大些，便于食物翻动；
7. 解冻禽肉时，先将胸部朝下，解冻中途翻面。较嫩的部位（如翅尖）可用小片平滑的铝箔包裹；
8. 放置阶段十分重要，特别是质地紧密而又难以翻面的大块食物，更需要放置足够的时间，确保食物中心完全解冻。

★ 巧速解冻表

食物	准备	暂停说明	放置时间
牛肉			
牛肉块		取出已解冻的牛肉块并搅拌，确保冻牛肉块排在碟子边缘	10-15分钟
碎牛肉		取出已解冻的部分，将剩余部分翻面。	5-10分钟
牛腿肉	放在浅碟中，将肉薄部分及外部边缘用平滑的铝箔包裹。	除去外部边缘的铝箔，但保留肉薄部分的铝箔，翻面	30-40分钟
牛排	如果冻结成块，应分开，外部边缘用平滑铝箔包裹。	除去铝箔，翻面。	10-15分钟
猪肉			
猪排	如果冻结成块，应尽量分开。猪排摆放时，肉薄一侧朝向底板中央。外部边缘用铝箔包裹。	翻面，外部边缘和肉薄部分用铝箔包裹。	10-15分钟
香肠	如果冻结成块，应尽量分开。用平滑的铝箔包裹两端。	除去铝箔，翻面、重新摆放，取出已解冻的香肠	10-15分钟
腊肉	尽量分开。用平滑的铝箔包裹两端。	取出已解冻部分，将剩下的肉片摆放成单层，并包裹两端	5-10分钟
排骨	如果冻结成块，应尽量分开；用平滑的铝箔包裹两端。	除去铝箔。翻面、重新摆放。并取出已解冻部分	10-15分钟
猪腿肉	放在浅碟中。将肉薄部分及外部边缘用平滑的铝箔包裹。	除去铝箔，翻面	30-40分钟
鸡			
整只鸡	放在浅碟中鸡胸向下，用平滑的铝箔包裹鸡翅、鸡腿和鸡颈。	除去铝箔，翻面。将温热部分用铝箔包裹。	30-40分钟
鸡肉块	将鸡翅尖等比较薄的部分用平滑的铝箔包裹。摆放时肉厚部分朝向碟子外侧。	除去铝箔，翻面。重新摆放时让肉厚部分朝向碟子外侧。	10-15分钟
鱼			
鱼片	使用浅碟或微波架，均匀地单层摆放鱼片。如果冻结成块，应尽量分开。将鱼尾和较薄的部分用平滑铝箔包裹	除去铝箔，翻面，重新摆放。鱼尾放在肉厚部分的上面	5-10分钟
整条鱼	使用浅碟或微波架，如果鱼不止一条，摆放时应头尾并排，用平滑的铝箔包裹两端。	除去铝箔，翻面，重新摆放。	5-10分钟

★ 食物忘取提示(好记芯功能)

食物忘取提示是三洋微波炉特别为用户设计的一种人性化功能：食物烹调程序结束后，若未打开炉门取出食物，将每隔两分钟发出“滴…滴…滴”的蜂鸣声提示您取出食物，共提示三次。期间若炉门打开，取出食物，则忘取提示程序自动结束。设置儿童锁时无此功能。



运行结束，蜂鸣提示。

★ 保养与清洁

用中性的清洁剂擦拭泼溅在微波炉内外的食物和液汁，再用柔软的湿布抹净、抹干。如果让食物残留在微波炉内，尤其是微波出口，就可能由于碳化而产生电弧火花。清洁时切勿使用研磨粉或粗布。

全自动菜单

使用本微波炉的“全自动菜单”功能可以自动烹调多种大众化的食品，简单方便，有多种程序供选择。在上电状态，调节旋钮，在显示屏窗口选中菜单闪烁。再按“蒸汽/份量”键一次(智能菜单无需)，然后旋转旋钮，调节相应菜单份量。菜单份量数值见附表：

序号	菜单	初始	最大	步进
智能菜单（仅EM-L520H含有）				
A-1	营养米饭			
A-2	速食泡面			
A-3	风味水饺			
A-4	乌骨鸡汤			
A-5	瘦肉米粥			
A-6	时令鲜蔬			
家常菜单				
C-1	酱香烧肉	300g	450g	50g
C-2	宫保鸡丁	100g	250g	50g
C-3	劲爆米花	50g	200g	50g
C-4	松软蒸包	150g	300g	50g
C-5	香酥花生	150g	300g	50g
C-6	砂锅豆腐	350g	500g	50g
C-7	清蒸鲜鱼	300g	450g	50g
C-8	腊味合蒸	150g	300g	50g
烧烤菜单				
C-9	香酥鸡翅	100g	250g	50g
C-10	孜然肉串	50g	200g	50g
C-11	烤面包片	50g	200g	50g
C-12	脆烤香肠	100g	250g	50g
宝宝菜单				
C-13	宝宝牛奶	100g	250g	50g
C-14	虾仁蒸蛋	50g	200g	50g
C-15	多维果泥	50g	200g	50g
C-16	胡萝卜泥	50g	200g	50g

便捷助手

E-1	健康消毒
E-2	快速解冻
E-3	蒸汽清洁
E-4	电子除味

★ 自动烹调表

为了获得最佳烹调效果,请参考下列示范操作:

食物	材料、调料、烹调说明	烹调要点
智能菜单		
营养米饭	份量范围：100-600g，以东北大米为准，加入约20℃左右冷水，米与水的比例约为1：1.5-2。注：米少时多加点水。	1. 白米洗净沥干，添加适量的水，放入饭煲中，盖上盖子。 2. 关门后按“智能菜单”键，通过调节旋钮，或者按“智能菜单”键选择“A-1”，再按“启动/再热”键即可。 注：程序结束后米饭放置5分钟。
速食泡面	份量范围：100-200g，面与水的比例约为1：4。 调料：香料、麻油。 勿用厂家包装速食面的聚苯乙烯袋或塑料容器煮面。否则面条会煮得过熟，塑料容器会变形。	1. 准备好开水，将面块和开水放入饭煲中，不加盖。 2. 关门后按“智能菜单”键，通过调节旋钮，或者连续按“智能菜单”键选择“A-2”，再按“启动/再热”键。 3. 程序结束后加入香料和麻油，搅拌后即可食用，也可根据个人口味加入盖浇小菜。
风味水饺	份量范围：200-600g，水饺与水的比例约为1：2（以水没过水饺为准）。	1. 准备好开水，将水饺和开水放入饭煲中，不加盖。 2. 关门后按“智能菜单”键，通过调节旋钮，或者连续按“智能菜单”键选择“A-3”，再按“启动/再热”键即可。
乌骨鸡汤	份量范围：500g-600g，鸡与水的比例是1：1.6（以水没过乌鸡为准）。 调料：料酒10克，枸杞20克，姜3片，食用油10克。盐少许。 注：不要选用直径太大的容器，和饭煲直径大小相近的即可。	1. 将乌鸡沿腹部剖开，清洗干净，在开水中焯2分钟。 2. 将乌鸡取出，放入到敞口容器中，添加适量的水，并加入调料，程序结束后放盐。 3. 关门后按“智能菜单”键，通过调节旋钮，或者连续按“智能菜单”键选择“A-4”，再按“启动/再热”键即可。 4. 显示剩余时间后，中途翻转鸡肉，使加热更均匀。
瘦肉米粥	份量范围：50-200g，米与水的比例约为1：7。 注：米少时多加点水。	1. 向锅中加入淘好的米、水和瘦肉丝，不加盖。 2. 关门后按“智能菜单”键，通过调节旋钮，或者连续按“智能菜单”键选择“A-5”，再按“启动/再热”键即可。
时令鲜蔬	份量范围：200-400g。 材料：青菜200-400克，香菇4朵，油3/2汤匙。 调料：热水1/4杯，淀粉1汤匙，盐、糖、味精适量。	1. 香菇泡软去蒂，切成两半。 2. 将材料和调料放入到敞口容器中充分拌匀，不加盖。 3. 关门后按“智能菜单”键，通过调节旋钮，或者连续按“智能菜单”键选择“A-6”，再按“启动/再热”键即可。 4. 程序结束后，搅拌几下后即可食用。

说明：智能菜单烹饪时，无需选择份量，选择菜单后按“启动/再热”键后即可启动，在烹饪的初始阶段不显示加热时间，传感器会判断时间，在蜂鸣器第二次发出“嘀”的一声后显示窗口显示程序剩余时间。

备注：为保证良好的感应效果，请按以下建议操作：

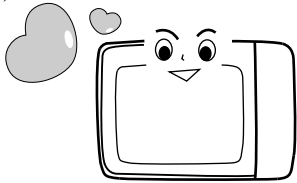
1. 对需要加盖的菜单烹饪，请选用有出气孔的盖子，不使用密封性好的盖子，以免蒸汽不能散出，影响感应的准确性。
2. 显示窗口未显示剩余时间之前，请不要按“暂停/取消”键或打开炉门，以免影响智能感应的时间判断，如果此时按“暂停/取消”键或打开炉门，程序将自动结束。
3. 当蜂鸣器提示且显示窗口显示剩余烹调时间并开始倒计时时，可以打开炉门，对食物进行搅拌、翻转，此时显示窗口显示“PAUS”，关上炉门后直接按“启动/再热”键执行剩下的加热程序。
4. 若传感器出现故障，智能烹饪在运行82秒之后，程序时间自动归0。
5. 请不要长时间连续运行智能菜单以免影响传感器的时间判断。

食物	材料、调料、烹调说明	烹调要点
家常菜单		
酱香烧肉	五花肉450g； 油3汤匙，老抽、水各4汤匙，姜2片，葱粒2汤匙，糖1/2茶匙。	1. 将肉洗净切块，连同300ml冷水（20℃左右）倒入一深口容器，用微波900W加热4' 30 "； 2. 将肉取出洗净，另取一容器，将肉和调料放入其中充分搅拌，加盖加热； 3. 加热暂停时，放入白糖，搅拌，再加盖加热。
宫保鸡丁	鸡肉200g，红椒粒3汤匙，熟花生50g； A：淀粉、油各1/2汤匙，糖1/3茶匙，盐1茶匙，麻油、胡椒粉少许； B：油1汤匙，葱末、蒜末适量； C：淀粉2汤匙，麻油、胡椒粉少许。	1. 鸡肉切丁放入容器中，加调料A拌匀腌制15分钟； 2. 再加入调料B拌匀，加热； 3. 暂停时加入调料C、红椒粒、熟花生拌匀，再加热。
劲爆米花	市售包装的玉米花一袋。	1. 去除塑料包装袋，将袋装玉米放在微波炉内加热； 2. 程序结束前1分钟，取出稍微摇晃，再继续加热。
松软蒸包	冷冻包子300g，水（20℃左右）300ml。	在蒸笼中加入300毫升20℃左右的水。将包子均匀摆放在搁架上，加盖加热。
香酥花生	花生300g；盐水适量。	1. 花生洗净，用盐水泡涨、沥干； 2. 放入盘中加热即可，暂停时翻面。
砂锅豆腐	豆腐200g；猪里脊肉100g；海米（干虾仁）适量，冬菇、冬笋若干 A：料酒、淀粉适量 B：盐、味精少许，40℃温水250ml	1. 豆腐切成小块，里脊肉洗净切片连同海米一起放入调料A中搅拌，冬菇泡软洗净切半，冬笋切片。 2. 将豆腐、冬菇、冬笋及调料B放入微波炉专用砂锅，加盖加热。加热程序暂停时，放入肉片与海米，继续加热。
清蒸鲜鱼	鲈鱼一条（约300g~450g）； 姜末、葱粒各1汤匙，料酒适量，盐适量，蒸鱼豆豉酱适量。	1. 鲈鱼洗净，两侧每隔2厘米处切花刀； 2. 将葱粒、姜末放在鱼身内外侧，加盐和料酒腌制20分钟； 3. 把蒸鱼豆豉酱淋在鱼身上，盖上保鲜膜（避免接触到鱼）连同盛放食物的器皿一同直接放入炉腔中加热。

食物	材料、调料、烹调说明	烹调要点
腊味合蒸	咸肉100克，腊香肠150克，千张100克。	1. 将千张切丝放在碗中，将咸肉和腊香肠切成薄片整齐摆放在千张丝上； 2. 在蒸笼中放入500毫升25℃的水，将碗放在蒸笼搁架上，加盖； 3. 份量选择250g，启动加热即可。
烧烤菜单		
香辣鸡翅	鸡翅200克； A：盐、鸡精、白糖、料酒、姜末、酱油适量； B：咖喱粉适量。	1. 鸡中翅洗净，加入调料A拌匀后腌制20分钟； 2. 将腌制好的鸡中翅均匀摆放在烧烤架上，加热，暂停时翻面。程序结束后撒上调料B。
孜然肉串	肉串4串（约100克）； 胡椒粉适量，酱油1汤匙。 速冻肉串不需要调料，但是加热前必须充分解冻。	1. 用竹签将肉块串起来，抹上酱油和胡椒粉； 2. 肉串均匀摆放在烧烤架上加热，暂停时翻面，重新摆放后继续加热即可。
烤面包片	面包片4片（约100克）； 沙拉酱适量。	1. 将面包片均匀摆放在烧烤架上，加热；暂停时将烧烤架调转180度，继续加热即可； 2. 在烤好的面包片上抹上沙拉酱。
脆烤香肠	香肠4根（约250克）； 冷冻食品在加热前必须充分解冻。	1. 将香肠串起来均匀摆放在烧烤架上； 2. 暂停时翻面，继续加热。
宝宝菜单		
宝宝牛奶	材料：牛奶一杯（100-250毫升），加热时无需加盖。	加热前牛奶温度在5-10℃左右，加热后牛奶温热（不超过50℃），正适合您的宝宝饮用。
虾仁蒸蛋	鸡蛋3个（约150克），冷开水3/2杯； A：盐1/2茶匙，胡椒粉少许，葱粒2汤匙，虾仁适量；B：麻油1茶匙。	1. 鸡蛋打入容器中，加冷开水及调料A，搅拌均匀，加盖加热； 2. 加热结束后，取出鸡蛋淋上麻油。
多维果泥	冷藏果泥50-200克（5-10℃左右）。	果泥加热后温热（不超过50℃），正适合您的宝宝食用。
胡萝卜泥	冷藏胡萝卜泥50-200克（5-10℃左右）。	胡萝卜泥加热后温热（不超过50℃），正适合您的宝宝食用。

注意：

1. 以上所用的计量单位：1茶匙约5毫升，1汤匙约15毫升，1杯约250毫升；
2. 本微波炉具有暂停机制，以便查看烹调情况并翻面；
如果暂停时您没有打开炉门，2分钟后微波炉会继续工作；
3. 以上蒸笼中加入的水为20℃左右。



疑问解答

有关操作	有关食物
问： 微波炉内照明灯不亮是什么原因？	问： 如果让微波炉空烧，会不会造成损坏？
答： 有两种可能：门未关紧；灯泡烧坏了。	答： 会造成损坏。 微波炉内没有食物，请千万不要启动。
问： 为什么用微波炉炒鸡蛋有时比较干？	问： 为什么烹调结束后，最好还要放置一段时间？
答： 鸡蛋烹调过分会失去水份，变得很干。由于下列原因，您可能需要调整烹调时间： 1. 鸡蛋大小不等； 2. 鸡蛋最初的温度因储存处不同而异； 3. 烹调时容器形状不同，也要调整烹调时间； 4. 在放置期间鸡蛋继续烹调。	答： 放置时间十分重要。用微波烹调时，食物内部积聚了很多热量，即使食物从炉内取出后，烹调过程还在进行。将大块肉、大块或大片的蔬菜以及蛋糕放置一段时间，就可以让食物里面熟透，而表面不至于烧得过分。
问： 微波炉内为什么有时会出现火花、发出噼啪(电弧)声？	问： 质地紧密的原料会影响在微波炉内烹调的时间长短吗？
答： 炉腔内出现火花、发出噼啪声有好几种可能的原因： 1. 使用的菜盘带有金属部件或金属装饰； 2. 金属用具被遗留在炉腔内； 3. 铝箔用得太多； 4. 炉腔内有捆扎用的金属丝。	答： 会的。 质地比较紧密的原料（如肉类）要比多孔、质地疏松的食物（如面包、布丁、蛋糕）等所花的烹调、加热时间长。这是因为微波较难穿透质地紧密、份量重的食物。
问： 鸡蛋有时为什么会炸开？	问： 加热苹果时，有时为什么会炸裂？
答： 蛋白和蛋黄膜内的蒸汽积聚到一定程度就有可能炸开。为了避免这个问题，烧煮前应先将蛋白扎穿。 注意：切勿将鸡蛋连壳放在微波炉内烹调否则会发生爆炸。	答： 跟普通烹调方式一样，用微波炉烘苹果时，苹果内部会膨胀。应削掉每只苹果上半截的皮，使苹果内部有膨胀余地，否则会发生炸裂。
问： 应该怎样防止液体溢出？	问： 微波炉内为什么会出现水汽？
答： 使用比通常用的容器大一些的容器。只要您打开微波炉炉门，里面的食物就会停止沸腾。	答： 这很正常，原因是食物烹调速度超过水份从炉内排出的速度。
问： 用微波烹调时，为什么盛放食物的盘子会变热？	问： 为什么通风口会冒蒸汽？
答： 食物加热后，就会将热量传递给盘子。烹调结束后，带上隔热手套再将食物取出。	答： 烧饭做菜通常都会产生蒸汽。本微波炉经特别设计，让蒸汽能够释放出来，所以出现这种现象是正常的。

故障处理、RoHS标识

★ 故障处理

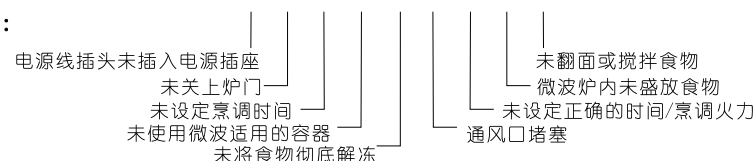
有故障先自查

操作方面出现问题，您往往可以自己解决。如果您的微波炉工作不正常，先在下表找出问题，然后根据叉号，试试建议的解决方法。如果微波炉工作还是不正常，请与本公司指定的维修中心联系。

问题：

不启动	×	×	×						
出现电弧或火花				×				×	
食物烹调不均匀				×	×		×		×
食物过熟							×		
食物夹生				×	×	×	×		
解冻不彻底				×			×		

可能的原因：



★ RoHS标识

产品中有毒有害物质或元素名称及含量

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr ⁶⁺)	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)
结构部件	○	○	○	○	○	○
电器部件	×	○	×	○	○	○
控制部件	○	○	○	○	○	○
附属部件	○	○	○	○	○	○

○：表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T11363-2006规定的限量要求以下。

×：表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T11363-2006规定的限量要求。

本企业产品部件中现含有中国RoHS限用物质或元素的部件因全球技术发展水平限制无法实现替代。



此标识适用于在中华人民共和国销售的电子信息产品，标识中央的数字为正常使用条件下的环境保护使用期限的年数。

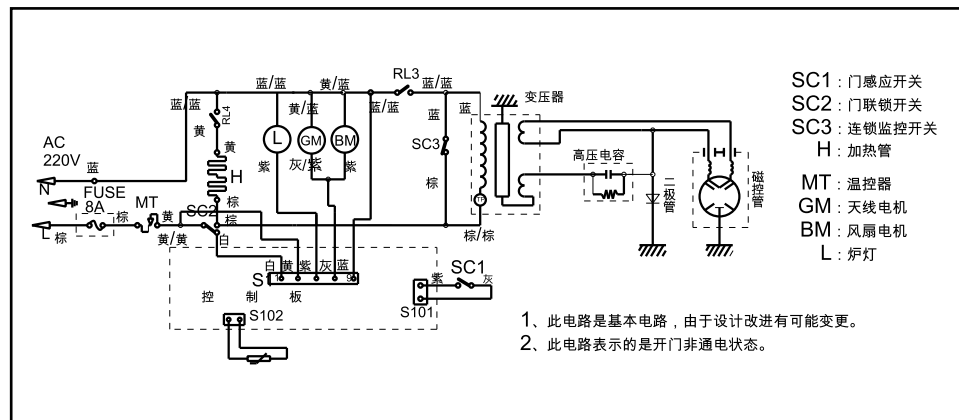
回收处理

为了促进资源综合利用和循环经济发展，保护环境，保障人体健康，废弃的微波炉请送到当地经销商维修点或废弃电器电子产品回收经营者集中回收处理。

★ 售后服务

1. 调整或修理本微波炉的工作必须由本公司培训的维修技师进行，其他任何人进行这项工作会发生危险。
2. 任何情况下都不可取出或摆弄任何零件和螺丝，因为“这是极为危险的”。在联络本公司指定的维修中心之前，不妨自己进行下列简单检查：
 - 如果设定时间启动后，炉灯未亮时：检查微波炉门是否关好；
 - 如果微波炉无显示时：检查电源线插头是否牢牢插在插座中；
 - 如果炉灯亮，但食物不热时：检查食物是否被金属容器或铝箔完全盖住；
 - 工作时有噪音时：
 - a. 检查是否使用了金属用具，产生火花；
 - b. 切勿让食物碰到炉腔。
3. 本机自售出之日起，凭保修单及购机发票整机保修1年，微波炉主关件：电脑板、定时器、风扇电机、转盘电机、天线电机、磁控管、变压器、高压电容器保修3年。
4. 在保修期内，因本机质量引起的故障或损坏，由本公司免费修理。
如有下列情况：
 - a. 用户因搬运、使用、保管不当；
 - b. 自行拆卸产品，更换零部件；
 - c. 异常电压、火灾等外部因素；
 - d. 充当非家用产品的公用机、经营性用机；
 而引起的故障或损坏，由用户自行承担责任，我公司负责有偿修理。
5. 保修期满后，本公司将继续根据用户的要求进行有偿服务。

★ 电路原理图(EM-L520H、EM-L520P、EM-520P(S))



★ 电路原理图(EM-L520G)

