

烹飪步驟



蒸肉沫水蛋

材料：絞肉約100克，雞蛋2個，蔥少許。

調料：鹽1小匙，水2大匙，2大匙油。

烹調方法：1 蔥切碎，蛋打散，攪拌均勻。

2 將蛋加入絞肉內，再加調料攪拌均勻。

3 將2大匙油以微波高火加熱1分鐘，再將爆香的油倒入雞蛋內。

4 將盤子放進微波蒸寶，以微波高火加熱15-18分鐘即可。



清蒸魚

材料：新鮮鱸魚1條，約450克，蔥薑各適量。

調料：鹽1/2小匙，酒1/2大匙醬油1大匙，胡椒粉1小匙，味精1/4小匙。油2大匙。

烹調方法：1 將魚洗乾淨後用調味料及蔥，薑醃10分鐘後，以微波高火加熱6分鐘。

2 將剩下的蔥薑切絲放在蒸好的魚上，再淋上調勻的調料于蔥薑上。

3 把調好味的魚放進微波蒸寶，以微波高火蒸18-22分鐘。

4 將2大匙油以微波高火加熱1分30秒，趁熱澆在魚上。



清蒸蝦

材料：沙蝦約300克，蔥薑各適量。

調料：鹽1/2小匙，醬油1大匙，蒜泥1大勺，油1大匙。

烹調方法：1 將蝦洗乾淨後加蔥姜均勻拜訪于微波蒸寶，底座加水500ml，以微波高火加熱15-18分鐘。

2 把調味料混合後以微波高火加熱1分30秒即可，蝦熟後趁熱蘸著吃。



蒸包子、饅頭、臘腸

材料：速凍包子、饅頭、臘腸約300克。

烹調方法：將包子、饅頭、臘腸均勻擺放于微波蒸寶底座加水500ml，以微波高火加熱15-18分鐘即可。



蒸餃子

材料：速凍水餃約300克。

烹調方法：將餃子均勻擺放于微波蒸寶，底座加水800ml，以微波高火加熱18-25分鐘即可。



蒸玉米

材料：玉米約500克。

烹調方法：將玉米均勻擺放于微波蒸寶，底座加水800ml，以微波高火加熱18-25分鐘即可。

● 提示

使用微波蒸寶烹調食物時，為了達到更好的烹飪效果請按照以下提示添加水量！

加入水量	300ml	500ml	800ml
烹飪時間	≤10min	≤20min	≤30min

所列功能表建議在微波輸出功率為800W的微波爐中使用，若大於該功率請酌情增加水量，菜譜圖片請以實物為準。

產品型號：ZG3LP

Midea

微波蒸寶

蒸出好味道

使用說明書

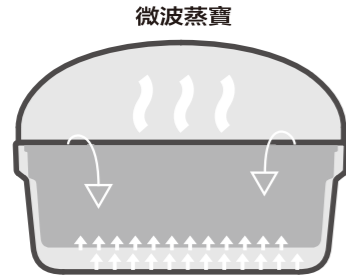


⚠ 注意

首次使用，在溫水中加入適量白醋，將鍋膽內外清洗乾淨，再用熱水沖洗後方可使用！

本產品只適用於純微波功能！

產品概述



立體循環蒸汽

- 長時間使用微波加熱食物，容易導致食物發乾，水分和營養流失，而本產品能有效解決一直以來的微波加熱與食物保濕的矛盾。
- 微波蒸寶專為美的微波爐設計，由美的科技研究院聯合理度駿元科技共同研發，在美的微波爐上使用，更能發揮其用途。
- 微波蒸寶採用微波遮罩+立體循環蒸汽技術。
- 借助專利微波遮罩技術，微波只被蒸鍋底座中的水吸收，而蒸隔內的食物始終保持在純蒸汽的烹飪環境中進行。
- 再是由於因蒸汽產生壓力，蒸汽能夠實現自下而上的立體循環對流，食物均勻受熱，更好地保持食物纖維與營養成分，確保食物口感。

本產品用途廣泛，食物放蒸隔裡面，可以蒸魚、蒸蛋（水蛋和含殼蛋）、蒸速凍包、蒸饅頭、蒸海鮮等等；把蒸隔去除，塑膠底座可用來煮即食面、煮速凍餃等等。

技術規格

產品名稱：微波蒸寶（美的微波爐專用）

產品型號：ZG3LP

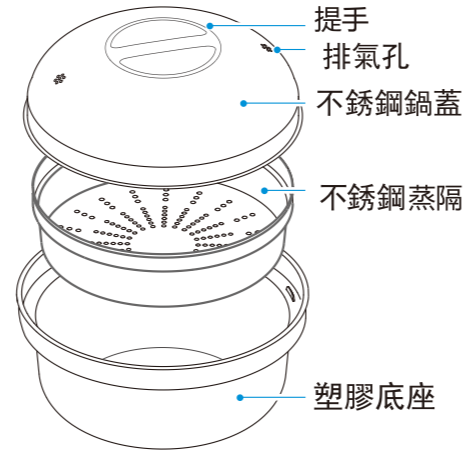
容量（約）：3.0L

外形尺寸（約）最大直徑247mmx高度155mm

適用的微波工作頻率：2450MHz
適用的微波輸出功率：700-1000W
適用的微波爐容積：大於/等於20公升
美的微波爐專用：耐熱溫度-20-120攝氏度
執行標準：Q/74972087-8.001
產品清單：微波蒸寶（1套）、產品說明（1份）

部件說明

各部件的名稱



安全注意事項

- 嚴禁無水乾燒！使用前請參照塑膠底座刻度加水！**
- 食物用碗碟裝好再放入金屬蒸隔，蓋好金屬鍋蓋，再放入微波爐腔體中央！**
- 本產品僅適用於純微波功能！**
- 本產品禁止在光波、燒烤、組合、高溫蒸汽等功能下使用，會導致產品燒融化！**

- 密封容器內的食物應該放到金屬蒸隔裡面烹飪！**
- 禁止使用塑膠底座加熱密封容器內的食物，如易開罐或‘水煮雞蛋等等，以防爆炸！**



使用須知

- 使用前，請檢查產品，若變形、損壞請立即停止使用！
- 微波蒸寶金屬部分應避免撞擊！
- 若把手螺絲鬆動，必須擰緊後才能使用！
- 使用本產品前，請先用清潔劑清洗乾淨！注意清晰金屬上的塑膠上的小孔部分。
- 食物可直接放進金屬蒸隔或可將食物用器皿裝好，再放進金屬蒸隔。
- 金屬鍋蓋須蓋好，確保蓋平，避免鍋蓋沒有蓋好而產生火花！
- 塑膠底座可作為微波器皿單獨使用，也可以作為日常塑膠容器。
- 金屬表面有可能出現銹點（斑），常規除銹方法即可去除，不影響使用。
- 烹飪時若看見腔內有火花或聽見金屬打火響聲，請立即停止使用。
- 使用時必須放在微波爐腔中央，關好爐門，注意：請勿碰到腔壁。
- 一次連續烹調時間建議不超過30分鐘（額定輸出功率≤800W）。
- 取出微波蒸寶時，小心高溫蒸汽，請帶上微波專用手套取出，避免燙傷。

⚠ 注意

烹飪前需要往塑膠底座加400ml水才能使用本產品，嚴禁在底座沒有加水的情況下使用（參考塑膠底座刻度）

使用方法

1 針對沒有蒸汽菜單的機型

- 按“微波火力”選擇高火或按“變頻微波”選擇變頻大武火（即100%火力）。
- 按“1分、2分、5分、10秒、10分”設置時間。
- 按“開始”鍵啟動微波爐。

微波火力 ▶ 1分、2分、5分、10秒、10分 ▶ 開始

2 針對有『蒸汽菜單』的機型，以“清蒸魚”為例，依次按鍵如下：

- 按“蒸汽功能表”選擇清蒸魚、蒸水蛋、蒸速凍包、蒸玉米、蒸排骨、蒸海鮮等。
- 依次按該鍵選擇烹飪重量。
- 按“開始”鍵啟動。

清蒸魚 ▶ 清蒸魚 ▶ 開始

3 針對有『智能營養蒸』菜單的機型，以“清蒸魚”為例，依次按鍵如下：

- 按“智能營養蒸”選擇清蒸魚、蒸水蛋、蒸速凍包、蒸玉米、蒸排骨、蒸海鮮等。
- 按“開始”鍵啟動。

清蒸魚 ▶ 開始

💡 提示

烹飪完畢，建議留在爐內燜5分鐘，待溫度下降再打開去除食物，既避免燙手，又可以保證食物味道更鮮美。
蒸寶底座加入熱水的烹調時間會比加入冷水烹調時間快，請適當調整時間。
因微波爐廠家、容積、功率、分量等差異，請根據具體情況對烹飪時間作調整。