

Panasonic

麵包製作手冊

使用說明書

全自動製麵包機（家庭用）

型號 SD-BM101



非常感謝您購買Panasonic產品。

- 請您在仔細閱讀使用說明書以後正確使用本產品。
- 在使用前請您務必閱讀“安全方面的注意事項”（4~5頁）。
- 請確認在保證書上填寫“購買日期、銷售商店名稱”等內容，並與使用說明書一起妥善保管。



簡單方便地親手製作各種美味麵包

鬆軟可口
吐司
(酵母粉)



麵皮鬆脆
味道可口的吐司
(P. 16)



可迅速烘烤完畢的
快速吐司
(P. 20)



麵皮鬆軟、細膩的
軟吐司
(P. 20)



奶油風味！回味無窮
的味道
丹麥麵包 (P. 21)



鬆脆可口帶有甜餅乾
風味的雙層角式
波羅麵包 (P. 22)

口味獨特
天然酵母
吐司



麵皮鬆脆！口味獨特的
吐司 (P. 32)

各式各樣的
麵包
各式麵包的麵糰、
披薩麵糰的製作



牛角麵包
(P. 28)



豆沙麵包
(P. 28)



可頌
(P. 29)



甜甜圈
(P. 29)

麵包以外



披薩
(P. 31)



蛋糕
(P. 36)



烏龍麵
(P. 38)

目錄



麵皮鬆脆可口，
體現麵粉自身風味的
法國吐司 (P. 20)



香氣撲鼻的
硬皮健康全麥
吐司 (P. 20)



可用自己喜歡的配料
做出多種風味的麵包 (P. 24)



優酪乳麵包
(P. 30)



焙果麵包
(P. 30)



佛卡夏麵包
(P. 31)



義大利麵
(P. 38)



麻糬
(P. 40)

確認與

注意事項

頁碼

- 安全方面的注意事項 4
- 各部的名稱、配件 6
- 時間調整 (時鐘顯示) 7

每天的

使用方法

- 麵包的基本材料 8
- 相關材料的準備 10
- 製作麵包的流程與要領 12
- 選項/功能的使用區分 14
- (使用酵母粉) 麵包製作的程序 16
- 便利的機能 18
 - 烤色變更/預約
 - 添加葡萄乾等
- 麵包的烘烤 20
 - 快速/軟吐司/法國吐司/全麥吐司 21
 - 丹麥麵包 22
 - 波羅麵包 24
 - 使用“波羅”功能 製作多種不同的麵包 26
 - 多種口味吐司食譜
- 製作麵包麵糰 ●麵包麵糰、披薩麵糰 27
- 各種風味的麵包 ●麵包麵糰 28
- (使用天然酵母) 天然酵母吐司的製作程序 32
- 天然酵母吐司麵糰的製作 ●麵包麵糰 34
- 天然酵母培養 ●生種酵母培養 35
- 製作麵包之外的食品 36
 - 製作蛋糕 38
 - 製作烏龍麵、義大利麵 40
 - 製作麻糬

小幫手

- 清潔保養 42
- 出現問題時 44
 - 麵包形狀異常 48
 - 常見問題 51
 - “做失敗!” 怎麼辦…… 52
 - 是否故障呢? 55
 - 保證書卡及售後服務

安全方面的注意事項

請務必遵守。

為了避免危害使用者以及給他人造成財產損失，對希望您務必遵守的事項進行了說明。

■對於無視標示內容、採用了錯誤使用方法時產生的危害以及損失的程度按照以下標記進行了分類和說明。



警告 “可能會導致死亡或重傷” 的情況



注意 “可能會導致傷害或物質損失” 的情況

■對於希望您遵守的安全內容的類別，使用以下圖示進行了區分和說明。



不能做的“禁止”內容。



希望您必須要實施的“強制”內容。

警告



為了避免出現火災、燙傷、觸電等……



請不要用手觸摸蒸汽口。



- 特別要注意不能讓幼童觸及蒸汽口。



請注意鋰電池的處理

(為了預防發熱、著火、破裂)



- 請不要進行充電、讓其短路、加熱、投擲火中。
- 請不要將電池與其他金屬混合。



- 請放在幼童無法拿取處保存。
→萬一幼童吞下請立即就醫。
- 請用膠帶纏繞使其絕緣後進行廢棄處理或保存。



正確使用電源插頭和電源線



- 請勿使用交流電110V以外的電源。
(多條配電線路超過額定功率) 會造成發熱
- 不要損傷電源線以及電源插頭。
- 電源線受損或插入插座鬆動時不可使用。
- 不要用潮濕的手插拔電源插頭。



- 電源插頭要插到底。
- 要定期地清除電源插頭的灰塵等。
(特別要注意的是，若插頭的插片積存了灰塵，則會因濕氣等原因造成絕緣不良)

緊急處理方法



警告

- 發生異常時(燒焦味等)請立刻停止使用，並拔掉電源插頭，若繼續使用，可能因發熱引起火災或觸電等危險。
- 發生異常時，應速洽購買時之經銷商或Panasonic服務站，請勿自行進行修理工作，修理不善是引起火災及觸電發生的原因。
- 若電源線損壞時，請速聯絡就近的Panasonic服務站，由服務人員進行更換，以避免危險。

為了避免著火、燙傷、受傷等……



⚠ 注意事項！

請在使用過程中以及使用後不久均要注意避免被燙傷！



●請不要觸摸麵包容器、本體、庫內、加熱器、蓋的內側等高溫部位。

→取出麵包容器時請務必使用手套。

※不要使用濕手套。
(容易導熱，會造成燙傷)



●使用後進行清洗時要在冷卻後再進行。



安全方面的注意事項 / 使用方面的要求

為了避免事故，請遵守以下事項。



- 不要讓您的孩子等、不熟悉操作的人員使用。
- 請不要在幼兒的手能夠觸及的地方使用。



- 不可將水濺到或澆到本體上。



- 絕不可自行拆卸、修理、改造。



請不要在下列場所使用！



- 不穩定的地方以及地毯等不耐熱的墊子上面。
- 鋪了桌布的桌面
(請注意燙手的麵包容器的放置場所)
- 沾有麵粉或油脂的桌子上或桌子的邊緣部位。
(否則會滑落)
- 牆壁或傢俱附近。→ 遠離50cm以上。(否則會造成變形、褪色)
- 請勿於櫥櫃內等封閉場所使用。

正確使用電源插頭



- 拔電源插頭時必須要手持電源插頭。
(否則會因觸電或短路造成著火)
- 不使用時，將電源插頭拔離插座。
(否則會因觸電或漏電而引發火災)

正確裝入鋰電池



- 請不要弄錯正負極方向。(否則會造成發熱、著火、破裂)

使用方面的要求

- 請不要在蓋上蒙上布等
(否則會引發故障或變形)



- 請不要在下列部位施加重力
(否則會引發故障或變形)

- 請不要放置在有濕氣的場所或火源附近。
(否則會引發故障或變形)



各部的名稱、配件



- 鋰電池 (P. 7)
※在使用說明書的包裝袋中
- 製作麵包的葉片 (P. 16)
- 製作麵糰、麻糬的葉片 (P. 38、40)

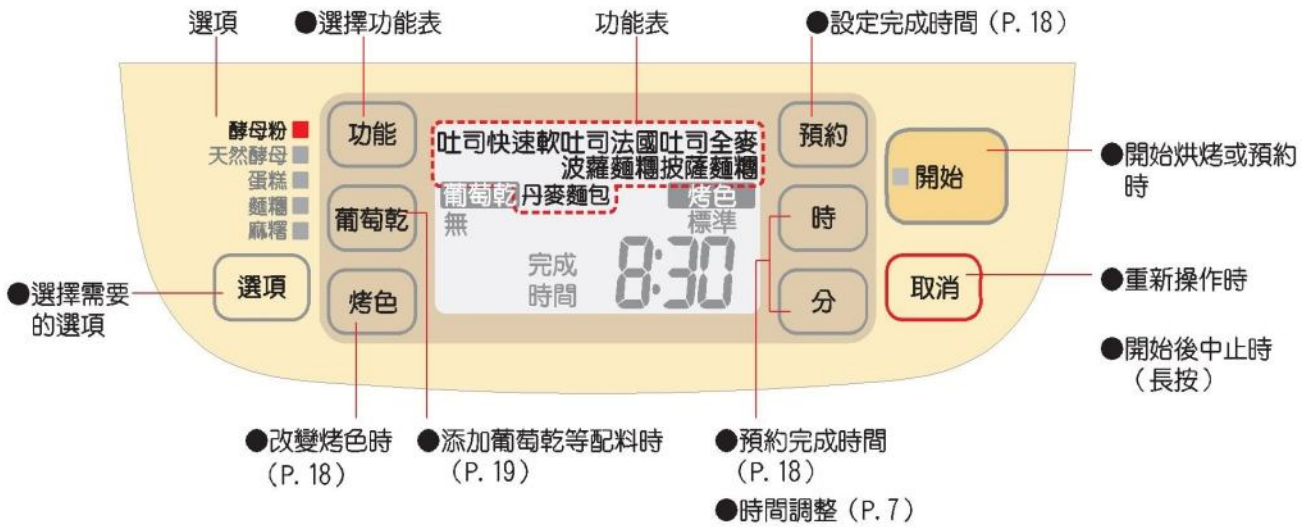
配件 (各1個)

- 手套
- 計量杯 (液體專用量杯, P. 13)
- 天然酵母培養容器 (附有蓋, P. 35)
- 量勺
在本說明書的材料中, “大1”即意味著“大量勺1杯”。
 (“小湯匙” “大湯匙” 是指市場銷售的計量勺)

不能用來稱量麵粉等!

約3/4量的刻度線 (大量勺)

約1/2量的刻度線 (小量勺)

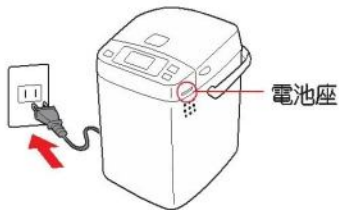


時間調整 (時鐘顯示)

1 安裝鋰電池

(記憶現在時間或上次使用過的設定等)

①插入電源插頭。

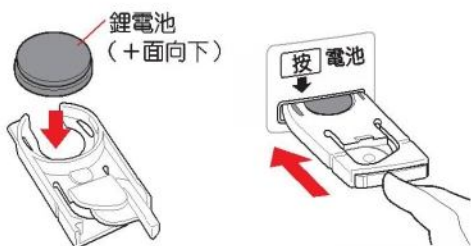


※如果不插電源就無法設定時間。

②取出電池座。



③放入電池，放回電池座。



2 調整為現在時間

①按“時”或者“分”。
(時間顯示閃爍)



②調整時間。
(例：調整為下午3點30分)



③拔掉電源插頭。

麵包的基本材料

除了基本材料之外，也可以添加自己喜歡的配料，製作多種風味麵包。
(根據製作麵包的不同，使用不同的材料與份量)

麵粉

(高筋麵粉、麵粉)



作用

與水攪拌後，蛋白質會結合在一起生成麩質。

要點

- 不必篩麵粉。
- 蛋白質的量有差異，因此要根據類別使用不同的發酵膨脹方法。
- 務必使用“重量”稱量。
(不能用計量杯稱量)

為了製作麵包

最好使用富含蛋白質(12~15%)的高筋麵粉。

水

作用

添加在麵粉中，攪拌後生成麩質。

要點

- 以下使用冷水(約5°C：類似冰水的溫度)。
 - 快速吐司
 - 法國吐司
 - 全麥吐司
 - 波蘿麵包
 - 丹麥麵包
 - 室溫超過25°C時
- 鹼性水不適用。

糖

(砂糖、黑糖、蜂蜜)



作用

是麵包酵母的營養物質，且加速發酵完成。而且還可改善口味、香味、麵包表皮的烤色。

要點

- 顆粒大的糖要研碎為細小顆粒。
- 若增加糖的份量，則烤色會變深，減少用量則會稍稍變淺。

油脂

(奶油、無鹽奶油、人造奶油、起酥油)



作用

使麵包細膩鬆軟濕潤。

- 不融化直接以固體形態使用。
※推薦使用無鹽奶油。

鹽



作用

除了調味，還可增加麵包的咬勁。而且還可防止細菌繁殖。

乳製品

(奶粉、牛奶)



作用

改善麵包的味道以及香味，並使麵包的色澤更加誘人。
而且，還可避免麵包變硬。

要點

- 使用牛奶時，減少放入水的份量。

雞蛋

作用

改善麵包的味道、香味、色澤。
還可增強麵包的彈性。

麵包酵母

作用

麵包酵母以糖份為營養源活動，產生二氧化碳從而使麵包膨脹起來。



麵包的組織

將產生的二氧化碳包起來從而膨脹

要點

- 酵母是新鮮的。新鮮程度不同，膨脹發酵程度也會出現差異，因此請使用保質期內的酵母，並務必密封後在冰箱內保存。
- 酵母粉在吸收濕氣後會降低急劇膨脹的能力。

酵母粉

為了製作鬆軟可口的麵包，通常使用無需提前發酵的酵母粉。
(小包包裝或者棒狀的酵母更方便保存)



天然酵母 (元種)

為了製作出具有獨特口感的天然酵母吐司，使用由天然食物（水果、蔬菜類等）培養出的酵母。元種酵母通過“天然酵母培養”(P. 35) 發酵成為生種酵母後使用。



附帶量勺盛滿後每杯的重量基準

	大量勺	小量勺
砂糖	約8.5g	—
奶粉	約6g	約2g
鹽	—	約5g
酵母粉	—	約2.8g
元種酵母	約10g	—
生種酵母	約12.5g	—

想要材料的調配或種類時……

以下列份量為基準，根據個人口味調配。

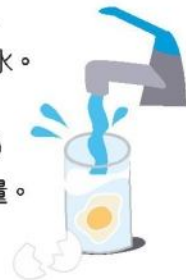
材料	想增加時	想減少時
奶油	可增加至2.5倍	可減少至1/2
砂糖	可增加至2倍	可減少至1/2
奶粉	可增加至2倍	可以不放

- 若增加糖的份量，則烤色會變深，減少用量則會變淺，高度也會變低。
- 也可用人造奶油替代奶油，或者牛奶等替代奶粉。
(大1奶粉相當於牛奶70ml) (P. 8)

想添加雞蛋或者牛奶時……

減少相當於雞蛋或者牛奶份量的水。

- 雞蛋 (最多放1個)
- 牛奶 (最多添加水份量的一半)
- 將雞蛋等放入計量杯後添加水稱量。
- 不要使用預約定時功能。
(在夏季可能會變質)



相關材料的準備



可用喜歡的材料
製作多種風味的
麵包。

先介紹搭配的材料和份量的基準。

除了基本材料，還可添加喜歡的配料製作
多種風味的麵包。

在基本的材料基礎上



添加喜歡的材料...



+

喜歡的材料

一開始就
放入麵包容器內



蔬菜・乳酪



：麵粉重量的15~20%左右
(標準：50g)

例)・紅蘿蔔→研碎
・南瓜→煮後搗碎冷卻
・菠菜→煮後切碎冷卻

五穀



：麵粉重量的10~20%左右
(標準：30g)

例)・糙米粉、燕麥片
・糯米粉、黑麥、全麥粉
・黃豆粉、芝麻

果汁



：最多為水的份量
例)・桔子汁、蘋果汁
・番茄等100%果汁
→事先放入冰箱內充分冷藏

麵粉的
量.....



(保持原來的份量不變)

僅減少
五穀份量的麵粉份量

(保持原來的份量不變)

水的量.....



僅減少蔬菜份量的
80%的水份
(添加乳酪時保持原
來的份量不變)

(保持原來的份量不變)

僅減少
果汁份量的水份

●不要使用定時功能

●不要使用定時功能



使用喜歡的材料
可製作含有配料的
麵包。

利用葡萄乾功能 (P. 19)，
可用自己喜歡的材料製作出含有配料的麵包。

可自動添加的配料

可自動添加
的配料在一開始
就事先放入
容器內……



乾燥的配料、 難於溶解的配料



葡萄乾、
李子、
陳皮等

乾果
(最多添加60g)
→切成5mm以下的小塊



花生、
核桃等

堅果類
(最多添加40g)
→切成5mm以下的小塊



豌豆 ※
(最多30g)
→將水份擦拭乾淨



橄欖 ※ (最多20g)
→去核，切成原大小的1/4，
將水份擦拭乾淨



臘肉 ※
(最多50g)
→切成寬度10mm



火腿 ※
(最多50g)
→切成5mm以下的小塊

※預約烘烤麵包時，請不要添加配料。
(特別是在夏季會造成變質)

●表面有砂糖的水果在夏季或預約烘烤時，
可能會因為砂糖融化而無法添加到麵糰中。

不可自動添加的配料

不可自動
添加的配料在
蜂鳴器發出信號
後打開蓋放入

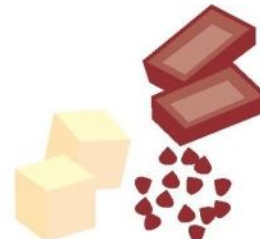


在攪拌時放入
麵糰內！

有水份、黏性的配料以及 容易溶解的配料



新鮮水果、
酒漬水果



乳酪、
巧克力等

(最多添加麵粉重量的20%左右)



※芝麻等細小的材料可一
開始就放入麵包容器內。

●材料放得越多，麵包的膨脹程度就越差。

有時會出現配料飛出麵包容器，被加熱器的熱度
烤焦，發出味道或冒煙的情況。

在添加硬而大的材料時，可能會使麵包容器等的
氟素塗層剝落。
請注意處理。

●氟素塗層的剝落對
人體沒有影響。

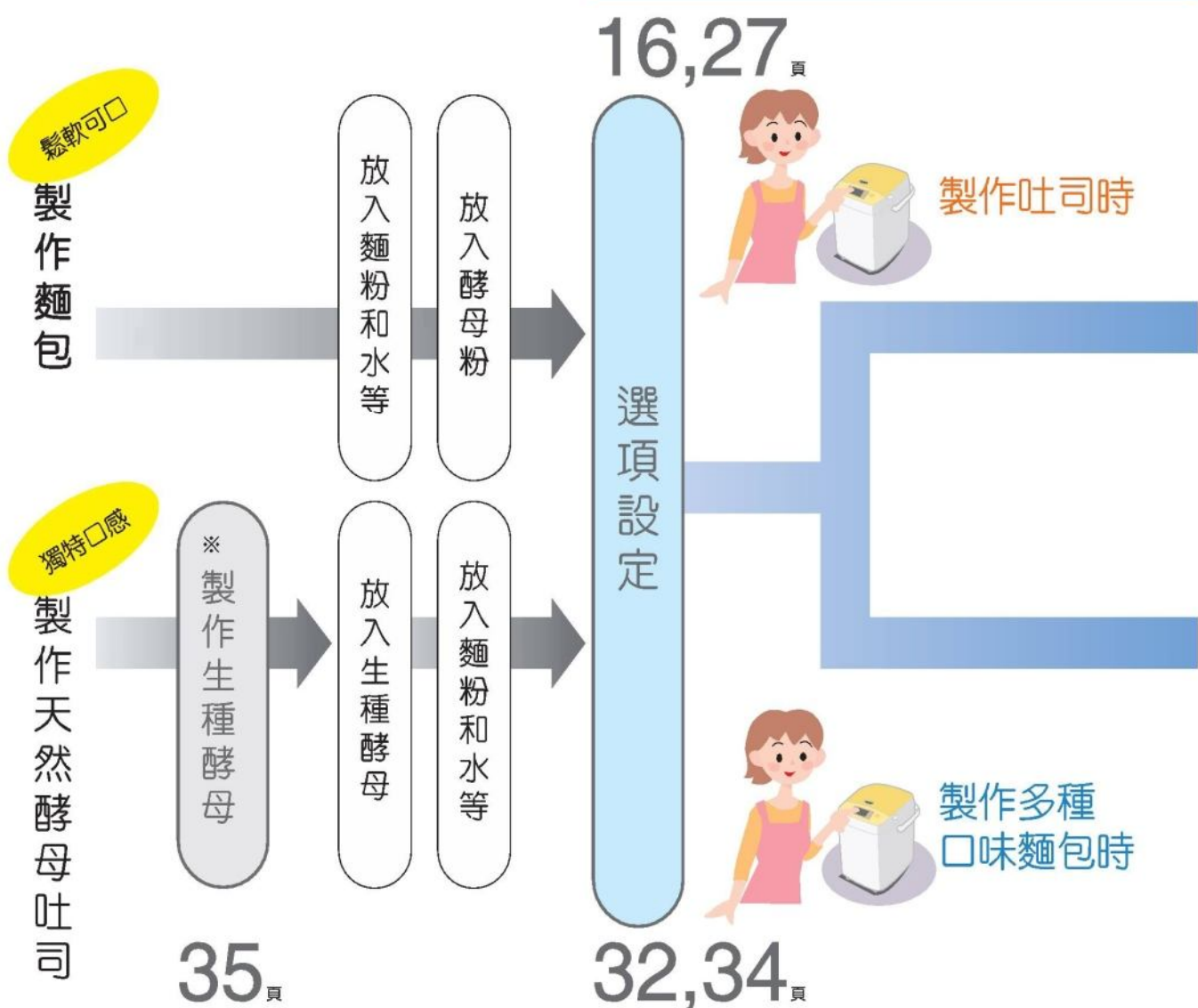


相關材料的準備

製作麵包的流程與要領

準備

麵糰製作



麵包不會
做失敗的要領



膨脹程度和形狀每次都會
改變的手工麵包

在製作麵包時，很容易受溫度、濕度、材料以及預約時間等影響。即使是以一直相同的做法烘烤，但條件稍稍變化，形狀和膨脹程度就會發生改變。



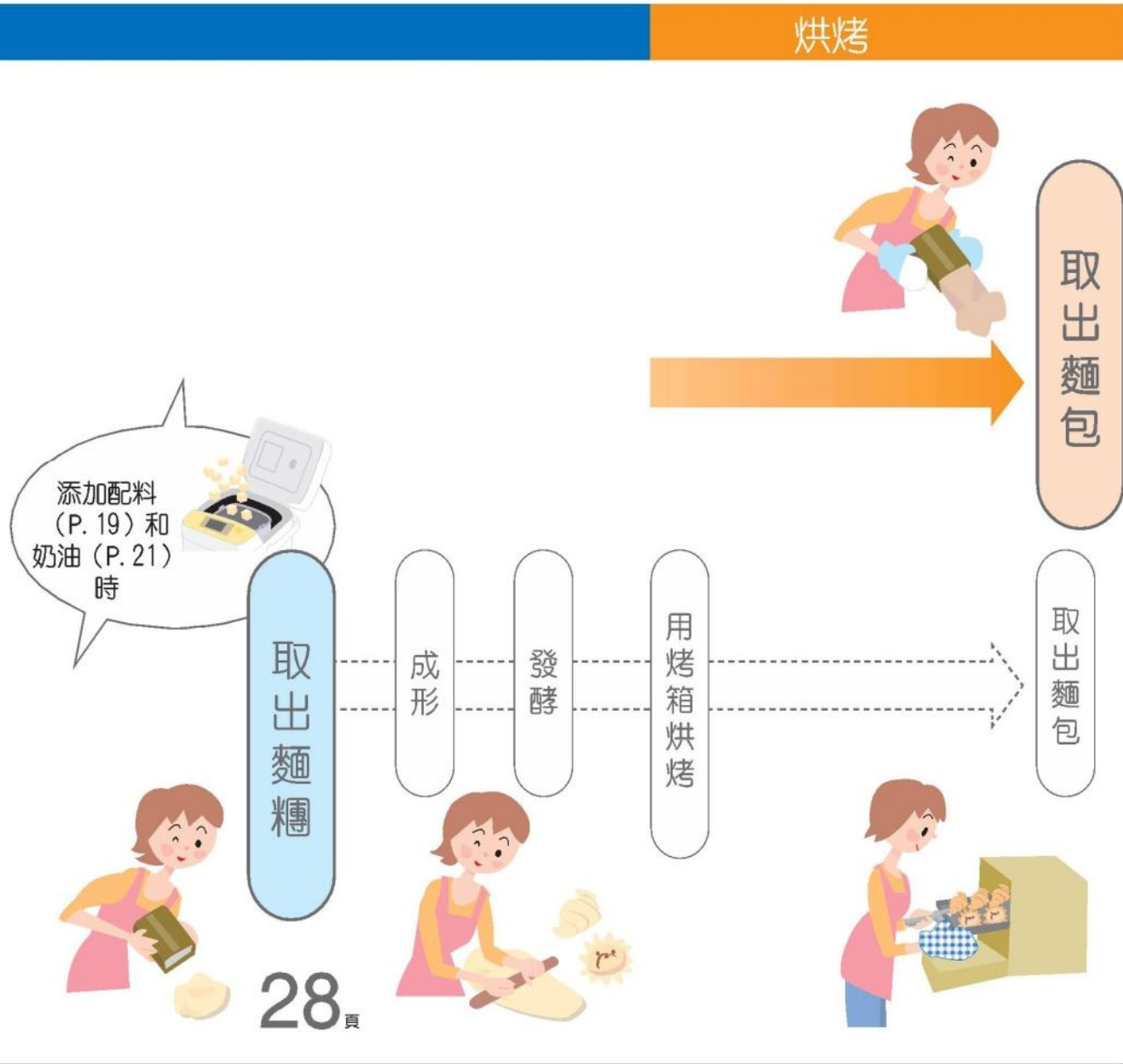
材料的新鮮程度的影響非常大！
材料保存是否有問題？

使麵包發酵膨脹的酵母（P9）和魚肉同樣都是鮮食品。

酵母粉、天然酵母以及生種酵母必須在冰箱內冷藏保存！

（特別是生種酵母要在一週內用完）
開封後，酵母粉不要忘記密封保存，
生種酵母不要忘記蓋上蓋子！





夏天或室溫較高時請事先冷卻水的溫度。

水對麵糰的膨脹有很大的影響。夏天或室溫超過約25°C時，材料等的溫度也會上升，因此在水中放入冰塊，使水的溫度冷卻到5°C左右。（將冰塊拿出再使用）



麵粉以重量稱量？還是以容積稱量？

用天秤以重量稱量。（附帶的計量杯是液體稱量專用，請不要使用！）請使用可用1g單位稱量的秤正確稱量。



選項/功能的使用區分

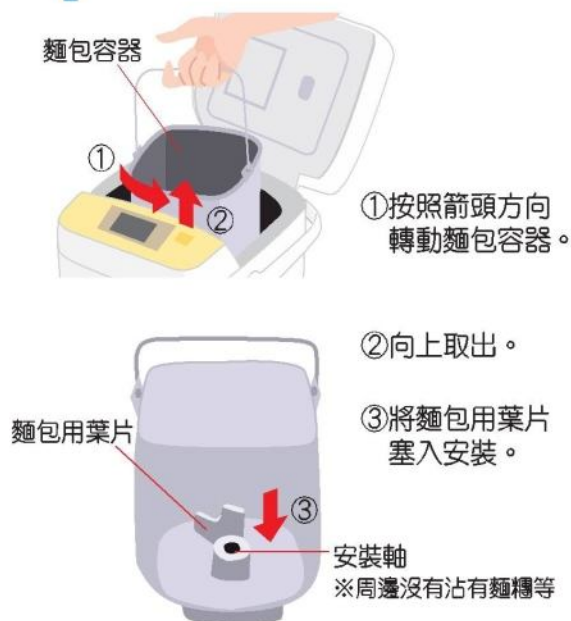
	選項	功能	參照頁
製作麵包	鬆軟口感的 麵包 (酵母粉)	烘烤吐司	“吐司” 麵皮鬆脆無比！ 口味獨特 P.16 “快速” 希望快速時 P.20 “軟吐司” 麵皮鬆軟細膩 P.20 “法國吐司” 麵皮鬆脆可口， 體現麵粉自身風味 P.20 “全麥” 香氣撲鼻的健康 全麥吐司 P.20 “波蘿麵包” 鬆脆可口帶有甜餅 乾風味的雙層麵包 P.22 “丹麥麵包” 奶油風味/ 回味無窮的丹麥麵包 P.21
		製作多種口味的 麵包	“麵包麵糰” 想做自己喜歡形狀 的麵包 P.27 “披薩麵糰” 擀薄製作披薩和 佛卡夏麵包 P.27
	獨特口感的 天然酵母 吐司 (天然酵母)	烘烤 吐司	“吐司” 麵皮鬆脆可口！ 口味獨特 P.32 “麵包麵糰” 想做自己喜歡形狀 的麵包 P.34
		製作多種 風味的麵包	“披薩麵糰” 擀得薄薄的， 鬆脆可口 P.27 輕鬆做蛋糕 P.36 手工做烏龍麵 P.38 手工做義大利麵 P.38 輕鬆做麻糬 P.40
	製作麵包以外的食品	製作披薩	“披薩麵糰” 擀得薄薄的， 鬆脆可口 P.27
		烘烤蛋糕	輕鬆做蛋糕 P.36
		製作烏龍麵條	手工做烏龍麵 P.38
		製作義大利麵	手工做義大利麵 P.38
		製作麻糬	輕鬆做麻糬 P.40

麵包製作的程序 (使用酵母粉)

放入材料



1 取出麵包容器， 安裝麵包用葉片

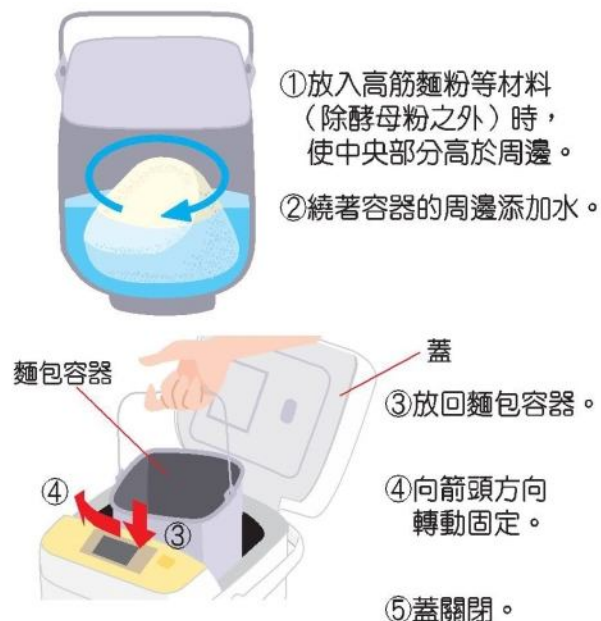


“吐司”	181kcal (切成6片的每片)
高筋麵粉	250g
奶油	10g
砂糖	大2 (17g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小1 (5g)
水※	180ml
酵母粉	小1 (2.8g)

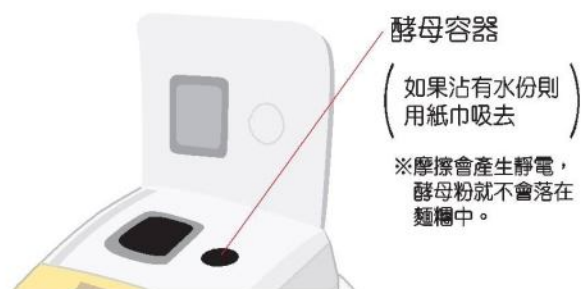
※室溫超過25°C時，
可將約5°C的冷水減少10ml。

●軟吐司等的基本調配 → P. 20

2 將酵母粉以外的高筋麵粉 和水等材料放入麵包容器



3 向酵母容器 添加酵母粉



■添加葡萄乾等配料時 → (P. 19)

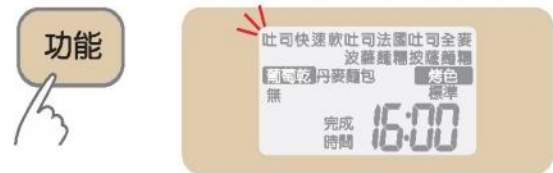
吐司



4 選擇“酵母粉”選項



5 選擇“吐司”功能



- 選擇其他種類麵包時 → 功能 (P. 20)
- 添加葡萄乾等配料時 → 葡萄乾 (P. 19)
- 選擇烤色時 → 烤色 (P. 18)
- 預約完成時間時 → 預約 (P. 18)

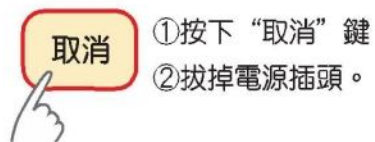
6 開始



● 完成時間

● 開始使用時，可能會冒煙或散發出氣味，但會逐漸消失。這並不妨礙使用。

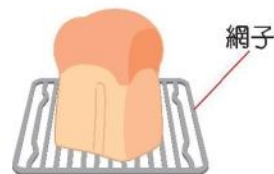
7 烘烤結束後（發出嗶嗶的聲音）切斷電源



8 迅速取出散熱。

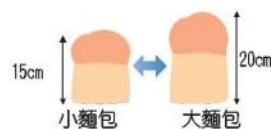


抓住把手，用力晃動數次。



● 烘烤出來的麵包的大小因溫度、濕度、材料不同而有差異。

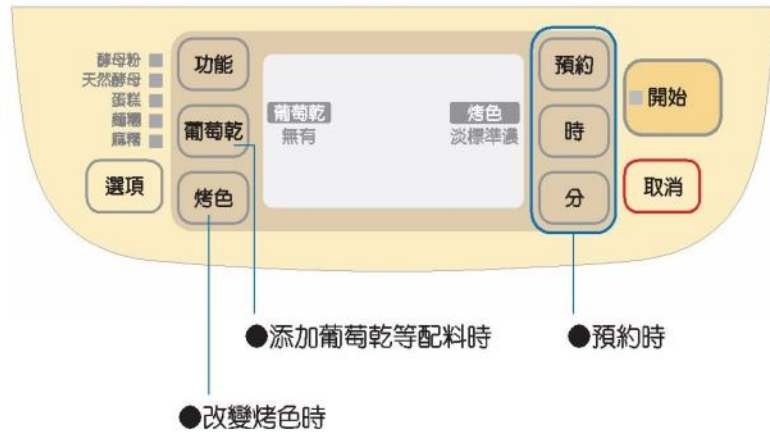
大小的標準



麵包製作的程序

便利的機能

選擇選項和功能後……



調整自己喜歡的烤色的“烤色”功能

烤色可設定為“淡”、“標準”、“濃”三種。

① 按下“烤色”鍵。



② 選擇自己喜歡的烤色



※吐司、快速、軟吐司、天然酵母吐司皆可設定烤色。
※法國吐司只有“淡”和“標準”兩種。

在指定時間完成烘烤的“預約”功能

為了方便早上能吃到剛剛烤好的麵包。（請確認是否與現在時間相符）

① 開始預約



② 調到烘烤完成的預定時間



●使用“烤色”和“葡萄乾”功能時

- ①設定“烤色”功能和“葡萄乾”功能
- ②設定“預約”功能

●可以預約時間的標準

“酵母粉”選項

- 吐司 : 4小時10分鐘~13小時
- 軟吐司 : 5小時10分鐘~13小時
- 法國吐司 : 6小時40分鐘~13小時
- 全麥 : 5小時10分鐘~13小時

“天然酵母”選項

- 吐司 : 7小時10分鐘~10小時

※不能調整到無法預約的時間。



●製作含有配料的麵包時，添加配料的時間……
發出嗶嗶聲提醒加入配料的時間會因功能表選擇和室溫的不同而有所差異。

“酵母粉”選項

- 吐司：約50分鐘~1小時30分鐘
- 快速吐司：約30分鐘
- 軟吐司：約2小時30分鐘~3小時
- 法國吐司：約40分鐘~2小時40分鐘
- 全麥：約1小時25分鐘~2小時45分鐘
- 波羅：約35分鐘
- 麵糰：約15分鐘~30分鐘

“天然酵母”選項

- 吐司：約3小時20~30分鐘
- 麵糰：約3小時20~30分鐘

製作自己喜歡口味的麵包 “葡萄乾” 功能

葡萄乾和核桃等自己喜歡的配料可通過設定自動添加。

香蕉和巧克力等不能自動添加的配料 (P. 11) 請在蜂鳴器發出嗶嗶後手動放入。

請遵守各個功能的調配比例。若不遵守的話，配料可能會從麵包容器中飛出來而被加熱器烤焦，發出煙霧和氣味。

可自動添加的配料 (P. 11)

準備 在葡萄乾或核桃容器中
事先放入喜歡的配料。



① 按下“葡萄乾”功能鍵



② 選擇“有”



③ 開始



(會自動添加配料)

●有時在葡萄乾、堅果容器內會黏著少量的配料。

不可自動添加的配料 (手動放入)

① 按下“葡萄乾”功能鍵



② 選擇“有♪”



③ 開始



④ 發出嗶嗶聲音後， 打開蓋 放入配料

(3分鐘後會自動)
再次開始
●合上蓋。

在3分鐘以內



便利的機能

麵包的烘烤

快速

軟吐司

法國吐司

全麥吐司

材料

“快速吐司”	200kcal (切成6片時的每片)
高筋麵粉	280g
奶油	10g
砂糖	大2 (17g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小1 (5g)
冷水(5℃)※	200ml
酵母粉	小1 1/2 (4.2g)

※室溫超過25℃時將冷水份量減少10ml。

“軟吐司”	187kcal (切成6片時的每片)
高筋麵粉	250g
奶油	15g
砂糖	大2 (17g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小1 (5g)
水※	180ml
酵母粉	小1 (2.8g)

※室溫超過25℃時將約5℃的冷水份量減少10ml。

“法國吐司麵包”	178kcal (切成6片時的每片)
高筋麵粉	250g
低筋麵粉	30g
奶油	5g
鹽	小1 (5g)
冷水(5℃)※	210ml
酵母粉	小3/4 (2.1g)

※室溫超過25℃時將冷水份量減少10ml。

●室溫超過30℃時做出的麵包品質不好。

“全麥吐司”(全麥麵粉50%)	173kcal (切成6片時的每片)
全麥麵粉(麵包用)※1	125g
高筋麵粉	125g
奶油	10g
砂糖	大2 (17g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小1 (5g)
冷水(5℃)※2	200ml
酵母粉	小1 (2.8g)

※1 不能使用點心專用(低筋麵粉)或小麥之外的全麥麵粉。

※2 室溫超過25℃時將冷水份量減少10ml。

●室溫超過30℃時做出的麵包品質不好。

(詳細請參照P. 16)

- 1 取出麵包容器，安裝麵包葉片
- 2 在麵包容器內放入高筋麵粉和水等材料
- 3 在酵母容器內放入酵母粉
- 4 選擇“酵母粉”選項
- 5 選擇“快速”、“軟吐司”、“法國吐司”或者“全麥”功能
- 6 開始
- 7 烘烤完畢(發出嗶嗶聲)，按下“取消”鍵
- 8 迅速取出散熱



全麥吐司

■全麥麵粉的調配比例為30~100%。

全麥麵粉的比例越大則做出的麵包高度越低。

→比例未到30%時請選擇“吐司”功能烘烤。

不同的全麥麵粉會造成麵包的外形和膨脹程度的差異。

丹麥麵包



- 準備**
- ①在麵包容器內安裝麵包葉片。
 - (P. 16) ②放入(除酵母粉以及冷凍奶油之外)麵粉和水。
 - ③在酵母容器內放入酵母粉。

材料

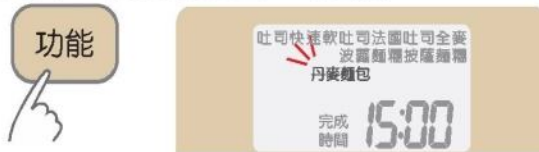
“丹麥麵包”		357kcal (切成6片時的每片)
高筋麵粉	230g	
低筋麵粉	50g	
奶油	15g	
砂糖	大3 (25.5g)	
奶粉	大1 (6g)	
鹽	小1 (5g)	
雞蛋(調開)	M尺寸的1/2個 (25g)	
冷水(5°C)	160ml	
酵母粉	小1 (2.8g)	
冷凍奶油	110g	
(推薦使用無鹽奶油)		

- 前一天準備好冷凍的奶油！
- ①將奶油(冷凍)切成1cm的小塊。
- ②將奶油塊用保鮮膜包起來或放入密閉容器中，避免奶油塊黏在一起。
- ③冷凍不少於1晚(10小時)的時間。
- 在進行步驟4時經過10分鐘後
不放入奶油，製麵包機也會自動重新開始。
(之後即使再放奶油，也不會與麵糰混合，就不能做成丹麥麵包。)
- 在進行步驟4時錯按了“取消”鍵時
在10分鐘內按下“開始”鍵就會恢復原狀。(但只有一次機會，按其他鍵無效。)
- 添加葡萄乾等配料時
葡萄乾等配料與冷凍奶油一起放入。
- 也可在製作吐司、軟吐司(P. 9)時使用！
材料中的雞蛋、冷水、酵母粉、冷凍奶油的份量請遵照上述規定。

1 選擇“酵母粉”選項



2 選擇“丹麥麵包”功能



3 開始



(約25分鐘後)

4 發出嗶嗶聲後打開蓋，拆開用保鮮膜包起來的冷凍奶油放入麵包容器內

●不要按“取消”鍵



5 蓋上蓋，再次開始



6 發出嗶嗶聲後按下“取消”鍵取出

麵包的烘烤

麵包的烘烤

波蘿



- 重新操作時
- 開始後停止時（長按）

準備 ①製作波蘿麵皮，放入冰箱。(P.23①~⑥)

- (P.16) ②在麵包容器內安裝麵包葉片。
③放入(除酵母粉之外)麵粉和水。
④在酵母容器內放入酵母粉。

材料

“波蘿麵包” 289kcal (切成6片時的每片)	
高筋麵粉	150g
奶油	15g
砂糖	大2 (17g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小1/2 (2.5g)
冷水 (5°C)	90ml
酵母粉	小3/4 (2.1g)

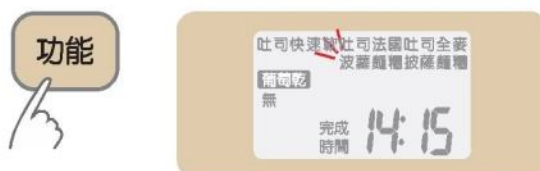
波蘿麵皮	
奶油	50g
砂糖	40g
雞蛋 (調開)	M尺寸1/2個 (25g)
低筋麵粉	100g
泡打粉	3g
香草精	少量
粗砂糖 (精製用)	2~3小湯匙

- 請務必遵守上述份量規定。
份量過多，則麵糰會從麵包容器溢出來，烤焦會冒煙或發出氣味。
- 在進行步驟4時經過15分鐘後
沒有放進波蘿麵皮，也會自動重新開始。
- 在進行步驟4時錯按下了“取消”鍵，在10分鐘內按下“開始”鍵就會恢復原狀。
(但只有一次機會。按其他鍵無效)
- 在進行步驟4時(15分鐘時間)添加配料
則可製作出多種風味的麵包。
→P.24

1 選擇“酵母粉”選項



2 選擇“波蘿”選項



■添加葡萄乾等配料時 → 葡萄乾 (P.19)

3 開始





4

發出嗶嗶聲後打開蓋，
放入波蘿麵皮

在15分鐘內

- ①將麵包麵糰放在麵包容器中央。
- ②將塗有雞蛋的波蘿麵皮的一面朝下，放在麵包麵糰的上面。
- ③輕輕按周邊。(不要用力按下去)
- ④從上面撒上粗砂糖。

●不要按“取消”鍵



5

再次開始



6

發出嗶嗶聲後，按下“取消”鍵
取出

※取出用力過猛，則會損壞麵包形狀。

波蘿麵皮的製作方法

製作麵糰

- ①將低筋麵粉和泡打粉混在一起。
- ②用木鏟等工具將在室溫下的奶油攪和成糊狀。
- ③一點一點放入少量砂糖(分2~3次)，一直攪和到泛白滑潤。



- ④分3~4次一點點加入雞蛋後攪拌。最後添加香草精。
※雞蛋預留1/2小湯匙。

- ⑤將①的材料放入，攪拌到麵糰不再呈粉末狀。

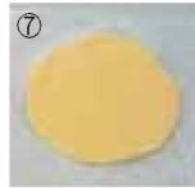


- ⑥麵糰成形後，將麵糰揉成圓盤狀，用保鮮膜包起來放入冰箱發酵20分鐘以上。



擀麵

- ⑦用擀麵杖擀成直徑14~15cm的圓形。
※用保鮮膜將麵糰包在中間操作則更簡單。



- ⑧將剩餘的1/2小湯匙的雞蛋塗在麵糰的表面。

製作波蘿麵包的要領

- 也可在波蘿麵皮上做出格子的圖案。
→用竹籤等工具以深度1mm以下刻出圖案。
(刻得太深則波蘿麵皮會裂開) 滑落下來
- 要做出好的波蘿麵包，波蘿麵皮的硬度最好能夠達到柔軟並且能夠彎曲的程度。



麵包的烘烤

使用“波蘿”功能 製作多種不同的麵包



材料 259kcal

高筋麵粉	200g
奶油	15g
砂糖	大3 (25.5g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小3/4 (3.8g)
雞蛋 (調開)	M尺寸的1/2個 (25g)
冷水 (5°C)	110ml
酵母粉	小1 1/4 (3.5g)
捲入材料	
乾果 (萊姆酒即糖蜜酒浸漬)	100g
牛奶	1小湯匙 (5ml)
肉桂砂糖	適量
糖衣材料	
A 綿白糖	50g
水	1/2小湯匙

麵糰太黏的很難擀時……

在手上或擀麵杖上沾些高筋麵粉，則會變得比較容易？。



在製作配料麵包時……

麵包麵糰和配料的混合重量最多不能超過600g！
※配料太多則會出現麵包不膨脹或烘烤不足等情況。

避免使用水份多的配料！
(水份多的配料可以將水份煮乾，冷卻到常溫)
※因為會影響麵包麵糰的發酵。

配料要事先準備！
※操作時間15分鐘。

肉桂捲

製作麵包麵糰 (P. 22步驟1~3)

操作要在15分鐘以內完成！

取出麵糰

①發出嗶嗶聲後，打開蓋，從麵包容器中取出麵糰，拆掉葉片。

●不要按取消鍵

擀麵

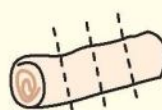
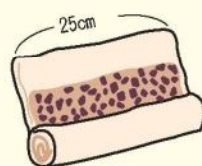
②擀成(寬)15×(長)25cm的麵餅。

成形

③在麵餅的3/4上塗上牛奶，撒上肉桂砂糖和乾果。

④從靠近身體這邊開始將麵餅捲起來。

⑤切成均等的4等分，放入麵包容器內。



烘烤(按  鍵)

做糖衣

⑥將A放入金屬碗裡，用60°C的熱水使之融化，攪拌後即為糖衣。

最後加工

⑦烘烤結束後，從麵包容器中取出來，將糖衣澆上去。



材料 206kcal (切成6片時的每片)

高筋麵粉	200g
奶油	15g
砂糖	大2 (17g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小3/4 (3.8g)
抹茶	1小湯匙 (2g)
雞蛋 (調開)	M尺寸1/2個 (25g)
冷水 (5°C)	110ml
酵母粉	小1/4 (3.5g)
捲入材料	
蜜黑豆	120g

抹茶黑豆捲

● 製作麵包麵糰 (P. 22步驟1~3)

● 取出麵糰

①發出嗶嗶聲後，打開蓋，從麵包容器中取出麵糰，拆掉葉片。

●不要按取消鍵

● 擀麵

②將麵糰擀成細長的麵餅，寬度略小於麵包容器寬度

● 放上配料，成形

③將水份已被充分瀝乾後的黑豆均勻地撒上去。

④從面前開始捲起來。

⑤放入麵包容器內。

● 烘烤

(按  鍵)

還可用可可粉代替抹茶。如果在麵糰裡包裹巧克力球、杏仁片，就成了孩子們非常喜歡的杏仁巧克力麵包捲。



材料 1134kcal (除配料成分以外)

高筋麵粉	200g
奶油	35g
砂糖	大2 (17g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小3/4 (3.8g)
雞蛋 (調開)	M尺寸1/2個 (25g)
冷水 (5°C)	100ml
酵母粉	小1/4的 (3.5g)
餡料	12個 (15g/個)

趣味十足的手撕麵包

● 製作麵包麵糰 (P. 22步驟1~3)

● 取出麵糰

①發出嗶嗶聲後，打開蓋，從麵包容器中取出麵糰，拆掉葉片。

●不要按取消鍵

● 成形

②將麵糰分成均等的12份。

● 將配料包起來

③將配料放入一個個切開的麵糰中包好。

④放入麵包容器內。

● 烘烤

(按  鍵)

配料可根據自己喜歡選擇 (嚴禁帶水份的材料！)

咖哩 (煮掉水份)
炸丸子、馬鈴薯沙拉
香腸、鮭魚 (去掉水份)
乳酪 (切成塊狀) 等



使用“波蘿”功能製作多種不同的麵包

烘烤吐司

多種口味吐司食譜

●熱量標準顯示 切成6塊時的每塊含量



“巴內多內” ……使用“快速”功能 234kcal

高筋麵粉	250g
奶油	25g
砂糖	大1 (8.5g)
鹽	小1 (5g)
奶粉	大2 (12g)
雞蛋 (調開)	M尺寸1個 (50g)
水	130ml
酵母粉	小1 3/4 (4.9g)
※個人喜好的乾果配料	60g

※使用“葡萄乾”功能。(P. 19)

“果汁麵包” ……使用“快速”功能 220kcal

高筋麵粉	250g
奶油	25g
砂糖	大1 (8.5g)
鹽	小3/4 (3.8g)
奶粉	大2 (12g)
雞蛋 (調開)	M尺寸1個 (50g)
100%番茄汁 (在冰箱內冷藏)	130ml
酵母粉	小1 3/4 (4.9g)
※多種蔬菜	70g
(煮去水份，冷卻到室溫)	

※使用“葡萄乾”功能。(P. 19)

“橄欖麵包”

……使用“快速”、“軟麵包”功能 185kcal

高筋麵粉	250g
奶油	10g (使用軟麵包功能則15g)
砂糖	大2 (17g)
鹽	小1 (5g)
奶粉	大1 (6g)
香料 (乾燥)	少量
水	180ml
※橄欖	20g

※使用“葡萄乾”功能。(P. 19)



“瓜子仁&蜂蜜麵包”

……使用“吐司”“快速”功能 218kcal

高筋麵粉	250g
奶油	15g
砂糖	大2 (17g)
鹽	小1 (5g)
奶粉	大1 (6g)
蜂蜜	1大湯匙
水	180ml
酵母粉	小1 (2.8g)
※瓜子	20g

※使用“葡萄乾”功能。(P. 19)

“洋蔥&臘肉麵包”

……使用“吐司”、“軟麵包”功能 224kcal

基本比例 (吐司或軟麵包)

※洋蔥 (切碎)	50g
※臘肉 (1cm寬)	60g

※使用“葡萄乾”功能。(P. 19)

“藍莓麵包”

……使用“吐司”、“軟麵包”功能 211kcal

基本比例 (吐司或軟麵包)

※藍莓	60g
-----	-----

※使用“葡萄乾”功能。(P. 19)

“地瓜芝麻丹麥麵包”

……使用“丹麥麵包”功能 341kcal

基本比例 (丹麥麵包)

※地瓜 (切成1cm的小塊)	50g
※黑芝麻	1大湯匙 (10g)

※在放入“冷凍奶油”時添加。(P. 21)

製作麵包麵糰

麵包麵糰

披薩麵糰

透過製作麵包麵糰和披薩麵糰，就可製作可頌 (P. 29) 和佛卡夏麵包 (P. 31) 等各種口味的麵包。



- 重新操作時
- 開始後停止時 (長按)

- 準備**
- ①在麵包容器內安裝麵包葉片。(P. 16)
 - ②放入 (除酵母粉之外) 麵粉和水。
 - ③在酵母容器內放入酵母粉。

材料

“麵包麵糰”

高筋麵粉	280g
奶油	50g
砂糖	大3 (25.5g)
奶粉	大2 (12g)
鹽	小1 (5g)
雞蛋	M尺寸約1/2個 (25g)
水*	150ml
酵母粉	小1 (2.8g)

*室溫超過25°C時使用5°C的冷水。

“披薩麵糰”

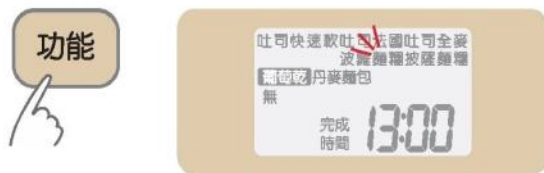
高筋麵粉	280g
奶油	15g
砂糖	大1 (8.5g)
奶粉	大1 (6g)
鹽	小1 (5g)
水*	180ml
酵母粉	小1 (2.8g)

*室溫超過25°C時使用5°C的冷水。

1 選擇“酵母粉”選項



2 選擇“麵糰”或者“披薩麵糰”



- 添加葡萄乾等配料時 → 葡萄乾 (P. 19) (只有麵包麵糰才可使用)

3 開始



4 發出嗶嗶聲後按下“取消”鍵 迅速取出麵糰

烘烤吐司

製作麵包麵糰、披薩麵糰

各種風味的麵包

麵包麵糰

使用麵糰製作麵包時使用的工具



材料 (12個用量) 135kcal (每個)

麵包麵糰 (P. 27、34)	1次用量
蛋液 (打散的雞蛋)	M尺寸的1/2個 (25g)

牛角麵包

成形

- ① 用刮板將麵糰切成每個約45g的大小 (12等分)，把每份搓成圓球狀，蓋上布放置約15分鐘。
- ② 搓成橢圓形，蓋上布放置約10~15分鐘。
- ③ 用手輕輕按壓，再用擀麵杖擀薄。
- ④ 抓住麵糰一端，向靠近身體的方向拉伸，同時緊緊地捲起來。
(沒捲緊的話，在發酵中容易橫向膨脹)

發酵

- ⑤ 捲完後朝下放置，並噴灑水。
- ⑥ 在30~35℃溫度條件下使麵糰發酵40~60分鐘 (達到大約之前的2倍大小)，之後塗上蛋液。

烘烤

- ⑦ 使用已經預熱到170~200℃的烤箱烘烤約15分鐘。剩下的麵糰放在冰箱內避免過度發酵。



豆沙麵包

- ① (在製作牛角麵包的步驟①之後) 將麵糰擀成直徑10cm的麵餅。
- ② 用①製成的麵餅將揉成糰的豆沙餡等包起來，揉成糰，將中間壓得比周邊低。
- ③ 把②擺好，噴灑水，在30~35℃的溫度條件下使麵糰發酵20~30分鐘 (達到大約之前的2倍大小)。
- ④ 塗上蛋液 (打散的雞蛋)，撒上芝麻，用已經預熱到170~190℃的烤箱烘烤約15分鐘。



材料(12個的份量)

●使用酵母粉

麵包麵糰	201kcal (每個)
高筋麵粉	225g
低筋麵粉	55g
奶油	15g
砂糖	大3 (25.5g)
※1 奶粉	大1 (6g)
鹽	小1 (5g)
打散的雞蛋	M尺寸的1/2個 (25g)
水	140ml
酵母粉	小1 (2.8g)
奶油 (切成1cm的厚度)	140g
蛋液 (打散的雞蛋)	M尺寸的1/2個

※1 按照P. 27的步驟製作。

●使用天然酵母

麵包麵糰	204kcal (每個)
高筋麵粉	230g
低筋麵粉	50g
奶油	15g
砂糖	大3 (25.5g)
※2 奶粉	大1 (6g)
鹽	小1 (5g)
打散的雞蛋	M尺寸的1/2個 (25g)
水	120ml
生種酵母	大2 (25g)
奶油 (切成1cm的厚度)	140g
蛋液 (打散的雞蛋)	M尺寸的1/2個

※2 按照P. 34的步驟製作。

可頌

奶油

①將麵糰放入金屬碗內，覆上保鮮膜，放入冰箱冷藏30~60分鐘。(室溫較高則將時間延長)

②在要用來夾進去的奶油上撒上麵粉，擺好包上保鮮膜，擀成20×20cm，放入冰箱冷藏15~30分鐘。

③用擀麵杖按壓麵糰，擀成30×30cm的大小。

④在麵糰上放上②後包起來，再裹上保鮮膜，放入冰箱冷藏10~20分鐘。

⑤用擀麵杖按壓，等稍稍變薄後，將之擀平。

⑥將麵皮三折後用保鮮膜包起來，放入冰箱冷藏10~20分鐘。

⑦重複⑤和⑥的步驟2次，之後冷藏30~60分鐘。

成形

⑧將麵糰2等分，分別擀成18×40cm的大小，再6等分成兩個等邊三角形。

⑨拉著面皮的一端，同時捲起來。

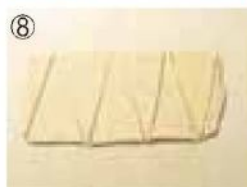
⑩捲完後朝下擺放。

發酵

⑪噴灑水後覆上保鮮膜，在室溫條件下使麵糰發酵40~60分鐘(達到大約之前的2倍大小)，之後塗上蛋液。

烘烤

⑫使用已經預熱到200~220℃的烤箱烘烤約10分鐘。將剩下的麵糰放在冰箱內避免過度發酵。



各種風味的麵包



甜甜圈

①將麵糰等分成每個約35g，揉成糰，蓋上布放置10~20分鐘。

②擀成薄薄的圓形，用甜甜圈模子穿過麵餅。

③在30~35℃的溫度條件下使麵糰發酵20~30分鐘(達到大約之前的2倍大小)。

④再用170℃的油炸，最後撒上摻有肉桂的精製白砂糖。

各種風味的麵包

使用麵包麵糰



材料(10個的用量) 131kcal (每個)

麵包麵糰

A	高筋麵粉	250g
	全麥麵粉	30g
	奶油	15g
	鹽	小1 (5g)
	優酪乳	150g
	牛奶	70ml
	酵母粉	小1 (2.8g)
	蛋液 (打散的雞蛋)	1/2個M尺寸 (25g)

優酪乳麵包

製作麵包麵糰

- ①在麵包容器內依次添加A → 優酪乳 → 牛奶，在酵母容器內放入酵母粉。
- ②按照“製作麵包麵糰” (P. 27) 的步驟製作麵糰。

成形

- ③將取出的麵糰分成每個約50g (10等分)，揉成糰蓋上布放置10~15分鐘。
- ④將麵糰擺好劃出小口，噴灑水。



發酵

- ⑤在30~35°C的溫度條件下使麵糰發酵40~60分鐘。(達到大約之前的2倍大小)

烘烤

- ⑥塗上蛋液，用已經預熱到180~200°C的烤箱烘烤約15分鐘。



材料(8個的用量) 151kcal (每個)

麵包麵糰

A	高筋麵粉	280g
	砂糖	大3 (25.5g)
	鹽	小1 (5g)
	沙拉油	2小湯匙
	水	180ml
	酵母粉	小1 (2.8g)

焙果

製作麵包麵糰

- ①在麵包容器內依次添加A → 沙拉油 → 水，在酵母容器內放入酵母粉。
- ②按照“製作麵包麵糰” (P. 27) 的步驟製作麵糰。

成形

- ③將取出的麵糰分成每個約60g (8等分)，揉成糰蓋上布放置10分鐘。
- ④用手指在麵糰中間戳一個洞並不斷擴大洞的大小，做成甜甜圈的形狀。

發酵

- ⑤擺放在撒了高筋麵粉的烘焙用紙上，在30~35°C的溫度條件下使麵糰發酵40分鐘。(達到大約之前的2倍大小)



煮

- ⑥兩面分別用熱水煮30秒，之後瀝乾水份。

烘烤

- ⑦擺放在鋪了烘焙用紙的桌面上，用已經預熱到170~190°C的烤箱烘烤約15~20分鐘。



直接吃也是OK的，但推薦品嚐方法：從中間切開，夾上高苳、火腿、乳酪、果醬等！