

製作麵包麵糰

所需時間：約1小時

製作麵糰後，可以製作各種麵包。
(P. 50)



- 準備**
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - (P. 16) ②在麵包容器內放入（除酵母粉以外）麵粉和水等。
 - ③將麵包容器裝入本體內，並將酵母粉放入酵母容器。

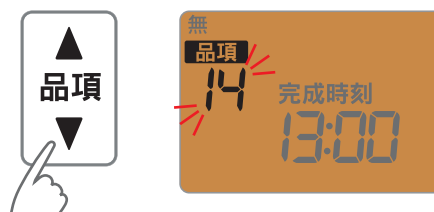
材料

「麵包麵糰」

高筋麵粉	280 g
奶油	50 g
砂糖	大3 (25.5 g)
奶粉	大2 (12 g)
鹽	小1 (5 g)
雞蛋	M寸 ½個 (25 g)
水※	150 mL
酵母粉	小1 (2.8 g)

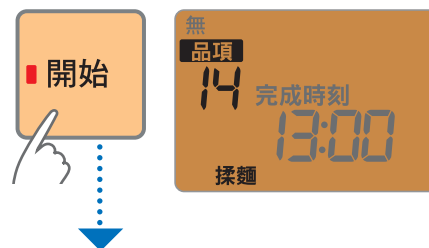
※室溫超過25 °C時，請使用約5 °C的冷水。

1 選擇品項「14」



■添加葡萄乾等配料時 → 選擇「果實攪拌」 (P. 18) (P. 20)

2 開始



3 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵 立即取出麵糰

※就這樣放著，則會進一步發酵。
※麵糰的配料有變化，則發酵可能變遲。(P. 90)

製作披薩麵糰

所需時間：約45分鐘



- 準備** (P. 16)
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ②在麵包容器內放入（除酵母粉以外）麵粉和水等。
 - ③將麵包容器裝入本體內，並將酵母粉放入酵母容器。

材料

「披薩麵糰」

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

※室溫超過25℃時，請使用約5℃的冷水。

1 選擇品項「15」



2 開始



3 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵 立即取出麵糰

- ※就這樣放著，則會進一步發酵。
- ※麵糰的配料有變化，則發酵可能變遲。(P. 90)

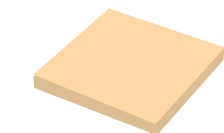
麵糰

製作麵包麵糰 / 製作披薩麵糰

各種風味的麵包

使用麵包麵糰

使用麵糰製作麵包時的工具



●揉麵板



●電子秤
(1 g單位)



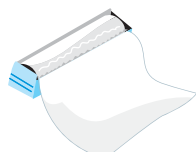
●刮板



●擀麵棍



●抹布
(浸濕後擰乾)



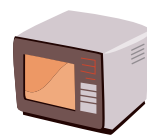
●烘焙用紙



●噴霧器



●毛刷



●烤箱

製作時使用的工具

- 剪刀
- 麵包模具
- 保鮮膜
- 溫度計 等



材料(12個份) 135 kcal (1個份)

麵包麵糰 (P. 48, 56)

1次用量

蛋液 (打散的雞蛋)

M寸 1/2 個
(25 g)

美式餐色捲奶油麵包

成形

- ①在刮板上將麵糰切成每個約45 g (12等分)，滾圓收口朝下，蓋上抹布放置15分鐘。
- ②揉成橢圓形，蓋上抹布放置約10 ~ 15分鐘。
- ③用手輕輕按壓，再用擀麵棍擀薄。
- ④抓住麵糰的一端，向靠近身體方向拉伸，同時緊緊的捲起來。
(沒捲緊的話，發酵中的麵糰容易橫向膨脹)

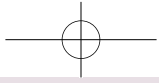
發酵

- ⑤捲好後朝下放置，並噴灑水。
- ⑥在30 ~ 35 °C的溫度條件下使麵糰發酵約40 ~ 60分鐘。(達到大約發酵前2倍大小)之後，塗上蛋液。

烘烤

- ⑦使用已經預熱到170 ~ 200 °C的烤箱，烘烤約15分鐘。將剩下的麵糰放入冰箱，以免過度發酵。





材料(12個份)

●使用酵母粉

麵包麵糰		201 kcal (1個份量)
高筋麵粉		225 g
低筋麵粉		55 g
奶油		15 g
砂糖		大3(25.5 g)
※ 奶粉		大1(6 g)
1 鹽		小1(5 g)
打散的雞蛋	M寸 ½ 個	(25 g)
水		140 mL
酵母粉		小1(2.8 g)
作夾心用的奶油 (切成1 cm厚)		140 g
蛋液(打散的雞蛋)	M寸 ½ 個	(25 g)

※ 1 按照P. 48的步驟製作。

●使用天然酵母

麵包麵糰		204 kcal (1個份量)
高筋麵粉		230 g
低筋麵粉		50 g
奶油		15 g
砂糖		大3(25.5 g)
※ 奶粉		大1(6 g)
2 鹽		小1(5 g)
打散的雞蛋	M寸 ½ 個	(25 g)
水		120 mL
生種酵母		大2(25 g)
作夾心用的奶油 (切成1 cm厚)		140 g
蛋液(打散的雞蛋)	M寸 ½ 個	(25 g)

※ 2 按照P. 56的步驟製作。

可頌牛角

加入奶油

- 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。
(若室溫較高，則需延長冷藏時間)
- ②在作夾心用的奶油上撒上麵粉，擺好後放上保鮮膜，擀成20×20 cm的大小，放入冰箱冷藏15～30分鐘。
- ③用擀麵棍按壓麵糰，擀成30×30 cm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10～20分鐘。
- ⑤用擀麵棍按壓，等稍稍變薄後，再將之擀平。
- ⑥將麵皮折三折後用保鮮膜包起來，放入冰箱10～20分鐘。
- ⑦重複⑤和⑥的步驟2次後，冷藏30～60分鐘。

成形

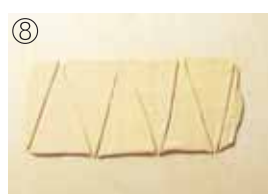
- ⑧將麵糰2等分，分別擀成18×40 cm的大小，然後再等分成6個等腰三角形。
- ⑨拉著麵皮的一端，同時捲起來。
- ⑩捲完後朝下擺放。

發酵

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

烘烤

- ⑫放入預熱到200～220℃的烤箱，烘烤約10分鐘。將剩下的麵糰放入冰箱，以免過度發酵。



麵糰

各種風味的麵包



甜甜圈

- ①將麵糰等分成每個約35 g的大小，揉成糰，蓋上抹布放置10～20分鐘。
- ②擀成薄薄的圓片，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約20～30分鐘。(達到之前的大約2倍大小)。
- ④用約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個份) 137 kcal (1個份)

麵包麵糰

A	高筋麵粉	250 g
	全麥粉	30 g
	奶油	15 g
	砂糖	大2(17 g)
	鹽	小1(5 g)
	原味優酪乳	150 g
	牛奶	70 mL
	酵母粉	小1(2.8 g)
	蛋液(打散的雞蛋)	M寸 1/2個 (25 g)

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. 48)的步驟製作麵糰。

成形

- ③將取出的麵糰分成每個約50 g(10等分)，揉成糰，蓋上布後放置10分鐘。



- ④將麵糰擺好劃出小口，灑上水。

發酵

- ⑤在30 ~ 35 °C的溫度條件下使麵糰發酵約40 ~ 60分鐘。(膨脹後的大小約為原來的2倍)。

烘烤

- ⑥塗上蛋液，放入預熱至180 ~ 200 °C的烤箱內烘烤約15分鐘。



材料(8個份) 151 kcal (1個份)

麵包麵糰

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

貝果

製作麵包麵糰

- ①在已安裝了麵包用葉片的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. 48)的步驟製作麵糰。

成形

- ③將取出的麵糰分成每個約60 g(8等分)，揉成糰，蓋上布後放置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，讓麵糰發酵40分鐘。(膨脹後的大小約為原來的2倍)

水煮

- 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，放入已預熱至170 ~ 190 °C的烤箱內烘烤15 ~ 20分鐘。



直接吃也是OK的，但推薦從中間切開，夾上萵苣、火腿、乳酪、果醬等品嚐！



使用披薩麵糰



材料(直徑25 cm 2塊份)
1120 kcal (1個份)

披薩麵糰 (P. 49)	1次用量
披薩醬	4大匙
披薩專用起司	200 g

配料(例)

洋蔥(薄片)	1小個
香腸(薄片)	10片
臘肉	2片
蘑菇(薄片)	6個
青椒(薄片)	2個



材料(直徑25 cm 2塊份)
592 kcal (1個份)

披薩麵糰

A	高筋麵粉	280 g
	砂糖	大1(8.5 g)
	鹽	小1(5 g)
	橄欖油	1大匙
	水	180 mL
	酵母粉	小1(2.8 g)
B	迷迭香	適量
	精鹽 (海鹽或粗鹽)	適量

披薩

成形

①用刮板將麵糰等分成2份，揉成糰。
(薄披薩麵糰可等分成3份)

②蓋上布，放置10～20分鐘。

③放在烹飪紙上，擀成直徑25 cm大小的麵餅。

④用叉子在麵餅上戳洞。



添加配料

⑤塗上披薩醬、加配料，再放上起司。

烘烤

⑥用已預熱到180～200℃的烤箱，烘烤約15分鐘。
將剩下的麵糰放入冰箱，以免過度發酵。

佛卡夏

製作披薩麵糰

①在麵包容器內依次添加A ➔ 橄欖油 ➔ 水，在酵母容器內放入酵母粉。

②按照「製作披薩麵糰」(P. 49)的步驟製作麵糰。

成形

③將取出的麵糰等分成2份，揉成糰，蓋上布放置10分鐘。

發酵

④將麵糰放在烹飪紙上，擀成直徑25 cm的圓形麵皮。

⑤在30～35℃的溫度條件下發酵40～60分鐘。

烘烤

⑥用手指在麵糰表面按出小坑，塗上橄欖油(規定份量以外)。

⑦撒上B，用已預熱到180～200℃的烤箱烘烤約15分鐘。

製作天然酵母吐司

製作生種酵母

放入材料

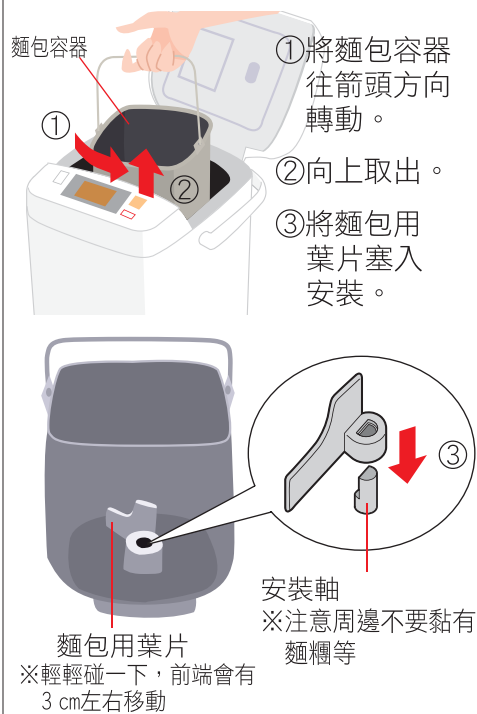


1 用麵包機製作生種酵母

(P. 57)

- 製作生種酵母需要24小時。

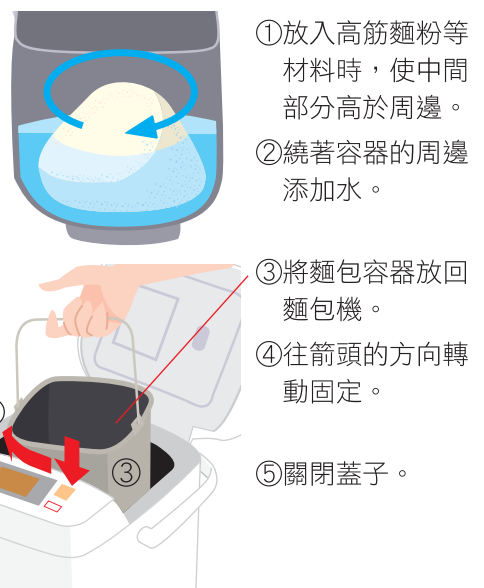
2 取出麵包容器，安裝麵包用葉片



3 在麵包容器內放入生種酵母



4 在麵包容器內放入高筋麵粉和水等



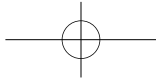
「天然酵母吐司麵包」1212 kcal (1斤份量)

高筋麵粉	300 g
砂糖	大2 (17 g)
鹽	小1 (5 g)
水※	180 mL
生種酵母	大2 (25 g)

※室溫超過25 °C時，請使用約5 °C的冷水。

●室溫超過30 °C時做出的吐司品質較差。

※麵包容器的把手中途會卡住。
(為了便於取出麵包容器) 無需放至最底下。



所需時間：約7小時

設定

取出



5 選擇品項「19」



- 添加葡萄乾等配料時 → 選擇果實攪拌 (P. 18)
- 選擇烤色時 → 烤色 (P. 21)
- 預約完成時間時 → 預約 (P. 22)

6 開始



● 大約完成的時間。



烘焙
工序請參閱
P. 11

7 烘焙結束後（發出嗶嗶的聲音）切斷電源

- 取消 ① 按下「取消」鍵
- ② 拔掉電源插頭。

8 將麵包容器取出，放在鋪有抹布的臺上，冷卻（2分鐘左右）

※注意麵包容器的放置地點。
（麵包容器仍為高溫狀態）
※如不迅速取出，麵包會收縮而從中間腰折。

9 取出麵包 靜置等待溫度下降

手套
（注意不要弄濕）
麵包容器



抓住把手，用力晃動數次。
※不要使用小刀、叉子、筷子
（會傷害到氟素塗層）

- 取出後，確認麵包容器內是否有麵包用葉片。如果沒有的話，就是黏附在麵包內（底部），請取出來。



（直接切下去的話，可能會損傷麵包用葉片）

天然酵母

製作天然酵母吐司

天然酵母吐司麵糰的製作

所需時間：約4小時

製作麵糰後，可以製作各種天然酵母吐司麵包。(P. 50)



- 重新操作時
- 開始後，需要停止時（長按）

- 準備**
- ① 製作生種酵母 (P. 57)
 - ② 在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ③ 先放生種酵母，再放入麵粉和水等材料。
 - ④ 將麵包容器安裝至主體上。

材料

「天然酵母麵包麵糰」

高筋麵粉	300 g
奶油	10 g
砂糖	大2 (17 g)
鹽	小1 (5 g)
水※	160 mL
生種酵母	大2 (25 g)

※室溫超過25°C時，請使用約5°C的冷水。

生種酵母
攪拌後
再稱重！

■ 麵包麵糰發黏時

(生種酵母做的麵糰比酵母粉做的麵糰)
(更容易黏手)

- ▶ 將取出的麵糰放入金屬碗內，覆上保鮮膜，放入冰箱冷藏30 ~ 60分鐘。
- ▶ 撒上高筋麵粉
(將高筋麵粉撒在揉麵板、擀麵棍、麵糰上)
- 黏手時，多撒幾次高筋麵粉。



1 選擇品項「20」



■ 添加葡萄乾等配料時

選擇
果實
攪拌 (P. 18)
(P. 20)

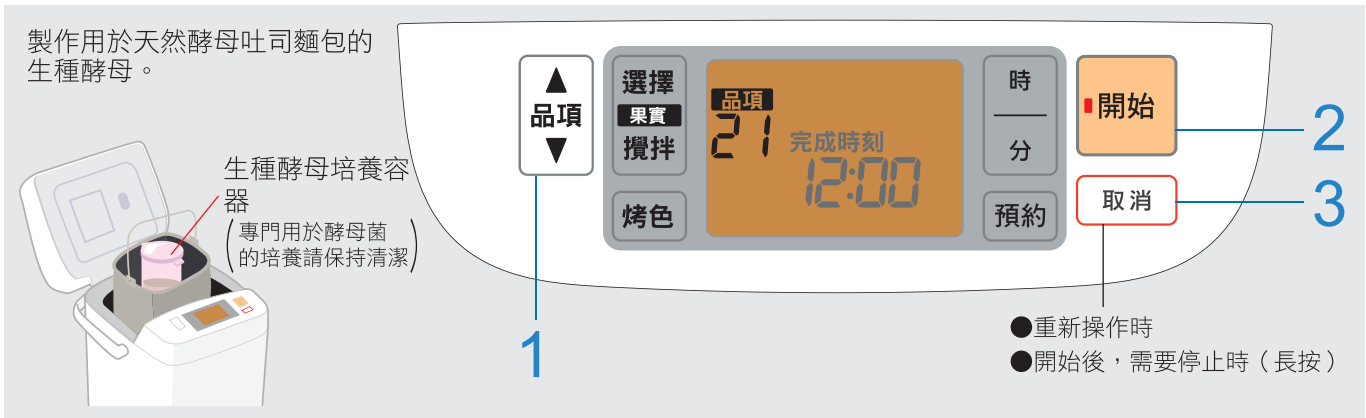
2 開始



3 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵 立即取出麵糰

生種酵母培養

所需時間：約24小時



- 準備**
- ①在生種酵母培養容器內添加水。
 - ②放入「天然麵包酵母」（元種）後充分攪拌。
 - ③蓋上天然酵母培養容器的蓋子。
 - ④將天然酵母培養容器放入麵包容器內。（不安裝葉片）
 - ⑤將麵包容器安裝至主體上。

材料

1週內用完！

「生種酵母」

●烘焙麵包（約4～5次的用量）

天然麵包酵母	大 5 (50 g)
水(約 30 °C)	100 mL

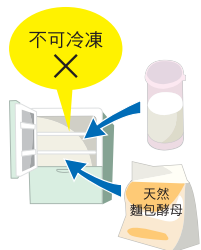
●烘焙麵包（約3次的用量）

天然麵包酵母	大 3 (30 g)
水(約 30 °C)	60 mL

- 水溫太高或太低時，都可能無法很好地培養生種酵母。

■生種酵母是生鮮食品！

- ➔必須放入冰箱冷藏保存，並在1周內用完！
(在冷凍或常溫下無法進行發酵)
- ➔請不要把新的生種酵母和舊的混合在一起。



- 培養好的話，會發出酒糟似的酒味，有酸酸的味道。

(室溫超過 30 °C，有時會培養不好)



1 選擇品項「21」



2 開始



- 完成之前請不要中途取出。

3 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵，迅速取出生種酵母培養容器，放入冰箱中保存

- 放置在常溫下則發酵能力減弱，麵包就發不起來了。

品項選擇錯誤，則生種酵母培養容器可能會溶化。

天然酵母

天然酵母吐司麵糰的製作 / 生種酵母培養

製作雙峰吐司



- 準備**
- (P. 16)
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ②在麵包容器內放入（除酵母粉以外）麵粉和水等。
 - ③將麵包容器裝入本體內，並將酵母粉放入酵母容器。

材料

「雙峰吐司」	672 kcal (½ 斤份量)
高筋麵粉	150 g
奶油	10 g
砂糖	大1 (8.5 g)
鹽	小½ (2.5 g)
奶粉	大½ (3 g)
水※	100 mL
酵母粉	小½ (1.4 g)

※室溫超過25 °C時，請將5 °C的冷水減少5 mL。

- ½ 斤份量是最大的份量。
- 在步驟3誤按了「取消」鍵時在10分鐘內按下「開始」即可恢復。
(僅限1次。按其他鍵無效)
- 步驟3 ~ 6超過1小時的時候，即使尚未操作，也會發出蜂鳴聲，並自動進入下一步。

1 選擇品項「16」



2 開始



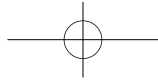
3 發出嗶嗶聲後 打開蓋子 取出麵包麵糰

操作步驟(3~6)在1小時以內!

※清洗麵包容器後取出麵包用葉片

- 不要按「取消」鍵





所需時間：約2小時55分

4 麵包麵糰成形

- ①用刮板或刀將麵糰分成2個
- ②將切口放到中間，並將表面拉緊，麵糰揉圓（接縫緊密貼合）
- ③接縫朝下放入蒸容器



●麵糰黏手難以操作時，請在手上沾取少量的高筋麵粉後，再進行成形。

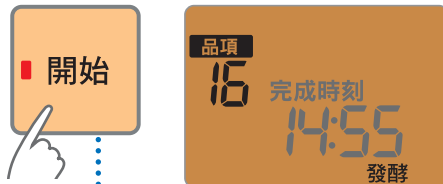
5 將麵包容器安裝至本體上 (將把手水平放置)

※麵包容器內不要放水。

6 在麵包容器上 安裝蒸容器



7 蓋上蓋子 再次開始



8 發出嗶嗶聲後 按下「取消」鍵，取出蒸容器， 並取出麵包

蒸容器

製作雙峰吐司

製作蒸烤白吐司



- 準備**
- (P. 16)
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ②在麵包容器內放入（除酵母粉以外）麵粉和水等。
 - ③將麵包容器裝入本體內，並將酵母粉放入酵母容器。

材料

「蒸烤白吐司」(相當於½斤) 726 kcal(½斤份量)

高筋麵粉	150 g
奶油	10 g
砂糖	小1 (3 g)
鹽	小½ (2.5 g)
果糖	15 g
牛奶	60 mL
水※	50 mL
酵母粉	小½ (1.4 g)

※室溫超過25 °C時，請將5 °C的冷水減少5 mL。

- 添加較多糖分及乳製品的話，烤色會稍微變濃。
- ½斤份量是最大的份量。

- 在步驟3誤按了「取消」鍵時
在10分鐘內按下「開始」即可恢復。
(僅限1次。按其他鍵無效)
- 步驟3 ~ 6超過1小時的時候，即使操作尚未完成也會發出蜂鳴聲，並自動進入下一步。

1 選擇品項「17」



2 開始



3 發出嗶嗶聲後打開蓋子 操作步驟(3~6)在1小時以內!

取出麵包麵糰

※清洗麵包容器後取出麵包用葉片

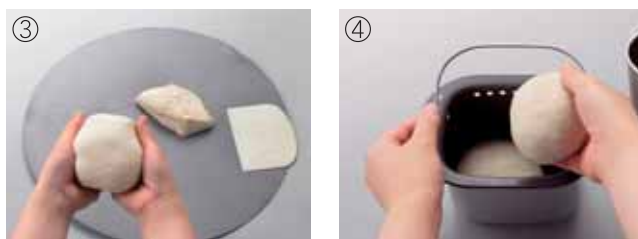
- 不要按「取消」鍵



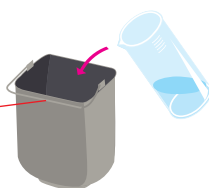
所需時間：約2小時45分

4 麵包麵糰成形

- ① 用手按壓麵包麵糰，擠出空氣
(輕輕按壓)
- ② 用刮板或刀將麵糰分成2個
- ③ 將切口放到中間，並將表面拉緊，麵糰揉圓
(接縫緊密貼合)
- ④ 接縫朝下放入蒸容器



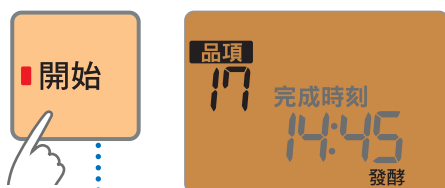
5 在麵包容器內放入60 mL的水，再安裝至本體上 (將把手水平放置)



6 在麵包容器上安裝蒸容器



7 蓋上蓋子再次開始



8 發出嗶嗶聲後，按下「取消」鍵，取出蒸容器，並取出麵包

※如果不馬上取出，則餘溫會讓麵包的烤色變濃。



- 麵糰黏手難以操作時，請在手上沾取少量的高筋麵粉後，再進行成形。
- 步驟5中添加至麵包容器的水
 - 請正確秤量水的重量。
水量太少則烤色會變深，如果太多，則難以烤熟。
 - 請勿使用冷水，以免麵包難以發酵。
冬季等水溫較低時，請使用溫水
(標準：約40 °C)。
 - 如果忘記添加水，則烤色會變濃，就不是烘烤白吐司了。
- 由於電壓及室溫的影響，烤色也可能變濃。
步驟5中添加的水量如果增加90 mL，則烤色的濃度會較柔和。
※請勿放入90 mL以上的水。

如果步驟5使用溫水(標準：約40 °C)，則會充分發酵，製作出更加鬆軟可口的麵包。



蒸容器

製作蒸烤白吐司

- 待本體冷卻後再清洗麵包容器
※放置不管的話，會留有水垢

製作蒸麵包



- 準備**
- ①製作麵糰，並放入蒸容器。
 - ②在已經卸下葉片的麵包容器內加入100 mL溫水（35 ~ 40 °C），並安裝至本體。（將把手水平放置）
 - ③在麵包容器上安裝蒸容器。

材料

「蒸麵包」		583 kcal
雞蛋（打散）	M寸½個（25 g）	
砂糖	25 g	
牛奶	75 mL	
沙拉油	1大匙（12 g）	
A 低筋麵粉	75 g	
泡打粉	1小匙（3 g）	

- 請務必遵守上述份量規定。

蒸麵包麵糰的製作方法

- ①在鋼盆中加入雞蛋、砂糖、牛奶、沙拉油，充分攪拌。
- ②加入一起篩過的A，攪拌直至均勻。

※也可在蒸容器中攪拌麵糰。
（僅限蒸麵包）請務必使用橡皮刮刀等柔軟的工具攪拌。
（如果使用堅硬的工具攪拌，則會損傷蒸容器的氟素塗層）



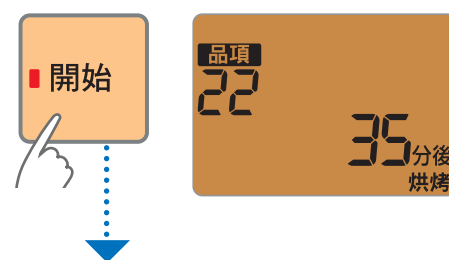
低筋麵粉、砂糖、
泡打粉可以用
100 g鬆餅粉代替

- 要正確稱量放入麵包容器的溫水水量。太多或太少都會影響吐司的品質。
- 如果忘記加入溫水，則烤色可能變深或膨脹程度可能不好。
- 請不要在本體和蒸容器上放置抹布。

1 選擇品項「22」



2 開始

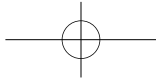


3 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵， 取出蒸容器，放置10分鐘左右 （為了方便取出麵包）

- 蒸得不夠時，進行「追加蒸煮」。（P.63）

4 取出麵包

- 待本體冷卻後再清洗麵包容器
※放置不管的話，會留有水垢



所需時間：約35分



蒸得不夠時，進行「追加蒸煮」

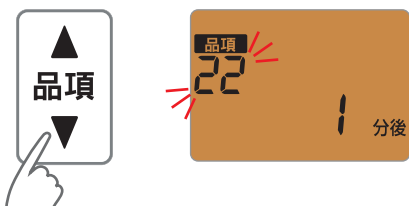
添加配料後蒸得不夠時（將竹籤插進去，麵糰會黏住時），在蒸完後，還可以再追加蒸煮2次。

※「追加蒸煮」要在蒸完後的15分鐘內進行。

庫內溫度一旦變低就無法追加蒸煮。

※追加蒸煮10分鐘以上時，在追加蒸煮開始前請先添加30～50 mL的溫水到麵包容器內。

① 選擇品項「22」



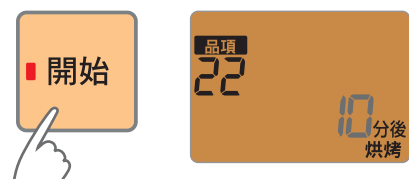
② 設定蒸煮時間



(快進時長按)

●可設定1～20分鐘。

③ 開始



■取消追加蒸煮時，➡長按「取消」鍵

■還可通過以下方法進行「追加蒸煮」。

※在步驟3 (P. 62) 沒有按下「取消」鍵時

- ① 按下 ，設定蒸煮時間
- ② 按下 ，開始

●熱量基準表示 1個份量



「抹茶蒸麵包」

616 kcal

A	雞蛋（打散）	M寸½個（25 g）
	砂糖	25 g
	牛奶	75 mL
B	沙拉油	1大匙（12 g）
	低筋麵粉	75 g
	泡打粉	1小匙（3 g）
	抹茶	½小匙
	甜納豆	適量

攪拌A，再將一起篩好的B加入一起攪拌。開始蒸煮之前撒上甜納豆。

「黑糖蒸麵包」

587 kcal

A	雞蛋（打散）	M寸½個（25 g）
	黑砂糖（碾碎）	20 g
	牛奶	60 mL
B	沙拉油	1大匙（12 g）
	低筋麵粉	80 g
	泡打粉	1 ⅔小匙（5 g）

攪拌A，再將一起篩好的B加入一起攪拌。

「優酪乳蒸麵包」

604 kcal

A	雞蛋（打散）	M寸1個（50 g）
	優酪乳	70 g
	沙拉油	1大匙（12 g）
	鬆餅粉	100 g

「可可蒸麵包」

640 kcal

A	雞蛋（打散）	M寸½個（25 g）
	牛奶	75 mL
	沙拉油	1大匙（12 g）
B	鬆餅粉	100 g
	可可粉	2小匙（4 g）
	巧克力屑	10 g
	杏仁片	適量

將A攪拌後，再加入B攪拌。蒸煮前撒上杏仁片。

蒸容器

製作蒸麵包

製作紅豆餡麵包



- 準備**
- (P. 16)
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ②在麵包容器內放入（除酵母粉以外）麵粉和水等。
 - ③將麵包容器裝入本體內，並將酵母粉放入酵母容器。

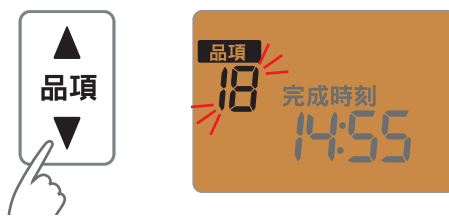
材料

「紅豆餡麵包」		972 kcal (1個份)
高筋麵粉	135 g	
低筋麵粉	15 g	
奶油	10 g	
砂糖	大1 (8.5 g)	
鹽	小½ (2.5 g)	
雞蛋（打散）	M寸½個 (25 g)	
牛奶（5℃）	45 mL	
水※	45 mL	
酵母粉	小½ (1.4 g)	
豆沙餡（約20℃）	100 g	

※室溫超過25℃時，請將5℃的冷水減少5 mL。

- 在步驟3誤按了「取消」鍵時
在10分鐘內按下「開始」即可恢復。
（僅限1次。按其他鍵無效）
- 步驟3～6超過1小時的時候，即使尚未操作，也會發出蜂鳴聲，並自動進入下一步。

1 選擇品項「18」



2 開始



3 發出嗶嗶聲後打開蓋子，取出麵包麵糰

操作步驟（3～6）在1小時以內！

※清洗麵包容器後取出麵包用葉片

- 不要按「取消」鍵



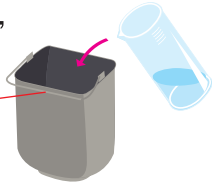
所需時間：約2小時55分

4 麵包麵糰成形

- ①將麵包麵糰擀得細長（約8 cm×30 cm）
（麵糰的寬度要比蒸容器的寬度小）
- ②在麵糰上均勻鋪上豆沙餡
（為免從邊緣溢出，周邊留出1 cm左右）
- ③從近身開始擠出空氣捲起來，接縫緊緊黏住
- ④接縫朝下放入蒸容器



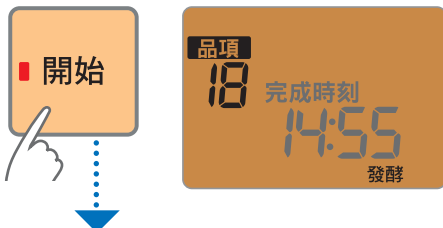
- ## 5 在麵包容器內放入30 mL的水，再安裝至本體上（將把手水平放置）



- ## 6 在麵包容器上安裝蒸容器



- ## 7 蓋上蓋子再次開始



- ## 8 發出嗶嗶聲後，按下「取消」鍵，取出蒸容器，並取出麵包



- 麵糰黏手難以操作時，請在手上沾取少量的高筋麵粉再成形。
- 步驟5中添加水至麵包容器
 - 請正確稱量水的重量。
水量太少則烤色會變深，如果太多，則會難以烤熟。
 - 請勿使用冷水，以免麵包難以發酵。
冬季等水溫較低時，請使用溫水（標準：約40℃）。
- 豆沙餡的量越多，膨脹程度越差。
（最大可加到150 g）另外，紅豆的溫度一定要在20℃左右。
（否則會影響麵包的發酵。）
- 麵糰與豆沙餡之間形成空洞這是為了讓麵包麵糰膨脹而預留的空間。



使用其他配料取代豆沙餡時……

麵包麵糰和配料的混合重量
最多不能超過450 g！

奶油醬與果醬等柔軟的配料
最多可添加80 g

※配料太多則會出現配料從麵糰中
飛出、麵包不膨脹或烘烤不足等
情況。

應避免使用水分較多
或液體狀的配料
（請先水煮後瀝乾水份，
冷卻至常溫）

- 待本體冷卻後再清洗麵包容器
※放置不管的話，會留有水垢

蒸容器

製作紅豆餡麵包

多種口味食譜品項



材料 (1個份量)

566 kcal

焦糖醬

砂糖	40 g
水	1 ½ 大匙
熱水	1大匙

布丁麵糰

南瓜 (削皮去籽)	50 g
雞蛋	M寸 1 ½ 個 (75 g)
砂糖	20 g
牛奶	70 mL
鮮奶油	30 mL

裝飾用

鮮奶油	適量
-----	----

南瓜布丁

● 準備南瓜

- ①使用微波爐將南瓜加熱變軟直至可以用竹籤穿過。
- ②趁熱用濾網篩過。


● 製作焦糖醬

- ③在鍋中加入砂糖及水，用中火加熱。
變為茶色後加入熱水。
(使用熱水要小心)
- ④趁熱放入蒸容器③中。

● 製作布丁麵糰

- ⑤在金屬碗內放入雞蛋與砂糖，進行攪拌。
加入溫牛奶與鮮奶油 (約40 °C)。
- ⑥在⑤中加入②的南瓜後攪拌，再篩過。

● 安裝蒸容器

- ⑦將⑥放入蒸容器中。
- ⑧在已卸下麵包用葉片的麵包容器內加入100 mL的溫水
(35 ~ 40 °C)，再將麵包容器安裝至本體。
- ⑨在麵包容器上安裝蒸容器。
- ⑩選擇品項「22」，按下 。

● 盛盤

- ⑪蒸好後，取出蒸容器並裝至盤子。



材料 (1個份量)

543 kcal


奶油乳酪	25 g
砂糖	15 g
鬆餅粉	50 g
玉米澱粉	25 g
泡打粉	⅔ 小匙 (2 g)
雞蛋	M寸 ½ 個 (25 g)
牛奶	35 mL
沙拉油	½ 大匙

乳酪蒸麵包

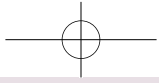
● 製作麵包麵糰

- ①在金屬碗內放入奶油乳酪與砂糖，用橡皮刮刀充分攪拌。
- ②在另一個碗內用起泡器將鬆餅粉與玉米澱粉、泡打粉混合攪拌。
- ③在②中加入①與雞蛋、牛奶、沙拉油，用起泡器等混合攪拌。

● 安裝蒸容器

- ④將麵包麵糰放入蒸容器內。
- ⑤在已卸下麵包用葉片的麵包容器內加入100 mL的溫水
(35 ~ 40 °C)，再將麵包容器安裝至本體。
- ⑥在麵包容器上安裝蒸容器。
- ⑦選擇品項「22」，按下 。

在工序③中，請從中心畫圓輕輕攪拌。若攪拌過頭，製作出來的蒸麵包會變硬，請注意。



材料 (1個份量)

654 kcal

A	高筋麵粉	140 g
	奶油	5 g
	砂糖	大 ½(4.3 g)
	鹽	小 ¾(3.8 g)
	馬鈴薯 (淨重)※1	60 g
	黑胡椒 (粒)	½ 小匙(1 g)
水 ※2		85 mL
	酵母粉	小 ½(1.4 g)
	義大利乾酪 (粉)	2 ½ 小匙(5 g)

※1 用微波爐加熱直至變軟，剝皮，冷卻後再切成1 cm的塊狀

※2 室溫超過25 °C時，請將5 °C的冷水減少5 mL。



材料 (1個份量)

691 kcal

A	高筋麵粉	140 g
	奶油	10 g
	蜂蜜	20 g
	鹽	小 ½(2.5 g)
	奶粉	小 1(2 g)
	蛋黃	M寸 ½個(10 g)
檸檬皮 (搗碎)		½ 個分
水※		85 mL
	酵母粉	小 ½(1.4 g)

※室溫超過25 °C時，請將5 °C的冷水減少5 mL。

馬鈴薯麵包

使用品項「18」製作麵糰

- ①將A放入已安裝麵包用葉片的麵包容器內，再將麵包容器放入本體內。
- ②在酵母容器內放入酵母粉，選擇品項「18」，並按下 。

取出麵糰

- ③發出嗶嗶聲後打開蓋子，從麵包容器中取出麵糰，拆下葉片。
(清洗麵包容器)
●不要按「取消」鍵

麵包麵糰成形

- ④製作蒸烤白吐司的要領 (P. 61 步驟4)
※使用高筋麵粉
- ⑤將義大利乾酪粉撒在已放入蒸容器的麵包麵糰上。

安裝蒸容器後進行烘焙

- ⑥在麵包容器內放入30 mL的水，再將麵包容器安裝至本體上。
- ⑦將蒸容器安裝至麵包容器上。
- ⑧再次按下 鍵。

蜂蜜麵包

使用品項「17」製作麵糰

- ①將A放入已安裝麵包用葉片的麵包容器內，再將麵包容器放入本體內。
- ②在酵母容器內放入酵母粉，選擇品項「17」，並按下 。

取出麵糰

- ③發出嗶嗶聲後打開蓋子，從麵包容器中取出麵糰，拆下葉片。
(清洗麵包容器)
●不要按「取消」鍵

麵包麵糰成形

- ④製作蒸烤白吐司的要領 (P. 61 步驟4) ※使用高筋麵粉

安裝蒸容器後進行烘焙

- ⑤在麵包容器內放入20 mL的水，再將麵包容器安裝至本體上。
- ⑥在麵包容器上安裝蒸容器。
- ⑦再次按下 鍵。

蒸容器

多種口味食譜品項

多種口味食譜品項



材料 1112 kcal (1次份量)

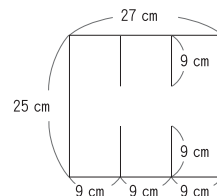
黑巧克力※	50 g
奶油	50 g
砂糖	30 g
蛋黃 (室溫)	M寸 2 個 (40 g)
低筋麵粉 (事先篩好)	20 g
蛋清	M寸 2 個 (60 g)
鹽	少許
砂糖	30 g
裝飾用	
鮮奶油、砂糖粉 果醬等	適量

※牛奶巧克力等也可以

巧克力熔漿蛋糕

準備蒸容器

①將烹飪紙如右圖所示切好，鋪到蒸容器裏面，包住覆蓋蒸容器內面。



製作麵糰

②在金屬碗內放入巧克力、奶油與砂糖，用約50 °C的熱水隔水加熱。

③加入蛋黃攪拌。(隔水加熱的狀態)

④從熱水中取出，加入低筋麵粉攪拌。

※變硬後再用熱水隔水加熱，調整至混合攪拌時的柔軟度

⑤在另一個鋼盆內加入蛋白與鹽混合均勻。打至7分發泡(打蛋器離開蛋白泡時，尖端呈角狀)時，加入砂糖打至8分發泡(打蛋器離開蛋白泡時，尖端呈角狀且尖角會下彎的狀態)。



⑥在⑤中用橡皮刮刀充分攪拌④。

(看不見白色條紋後，
再攪拌20回左右。)



安裝蒸容器


⑦在①中放入⑥。

⑧在已卸下麵包用葉片的麵包容器內加入100 mL的溫水(35 ~ 40 °C)，再將麵包容器安裝至本體。

⑨在麵包容器上安裝蒸容器。


⑩選擇品項「22」，按下  。

追加蒸煮

⑪發出嗶嗶聲後，按下  鍵，再次選擇品項「22」，追加蒸煮10分鐘。(P. 63)

※不要加入溫水

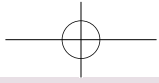
取出

⑫蒸好後，按下  鍵，將蒸容器從本體上取出，取出並靜置。

溫度下降后，麵團高度回復到原來高度時，從蒸容器取出。

盛盤

⑬切成自己喜歡的厚度後盛盤，淋上鮮奶油。根據自己的喜歡，還可以淋上果醬、砂糖粉、可可粉等。



材料 (1個份量)


838 kcal

高筋麵粉	120 g
低筋麵粉	15 g
奶油	10 g
砂糖	大 1 ½ (13 g)
A 鹽	小 ½ (2.5 g)
加糖煉乳	13 g
雞蛋	M寸 ½ (25 g)
水※	60 mL
酵母粉	小 ½ (1.4 g)
卡士達醬 (使用60 ~ 80 g)	
牛奶	100 mL
B 低筋麵粉	½ 大匙 (4.5 g)
玉米澱粉	½ 大匙 (3 g)
砂糖	20 g
蛋黃 (打散)	1個份量
C 奶油	5 g
香草精	適量

※室溫超過25 °C時，請將5 °C的冷水減少5 mL。

奶油麵包

使用品項「18」製作麵糰

- ①將A放入已安裝麵包用葉片的麵包容器內，再將麵包容器放入本體內。
- ②在酵母容器內放入酵母粉，選擇品項「18」，並按下 。


取出麵糰

- ③發出嗶嗶聲後打開蓋子，從麵包容器中取出麵糰，拆下葉片。
(清洗麵包容器)
●不要按「取消」鍵

麵包麵糰成形 (包卡士達醬)

- ④將麵糰4等分，分別包入15 ~ 20 g的鮮奶油，再將接縫黏好。
- ⑤接縫朝下放入蒸容器。(P. 65 步驟4)

安裝蒸容器後進行烘焙

- ⑥在麵包容器內放入50 mL的水，再將麵包容器安裝至本體上。
- ⑦將蒸容器安裝至麵包容器上。
- ⑧再次按下  鍵。

卡士達醬的製作方法 (使用微波爐)

- ①在耐熱的玻璃製深碗中放入牛奶，無蓋放入庫內中央。
(使用600w加熱1分30秒 ~ 2分鐘)
- ②將B篩好，用發泡器攪拌並一點一點加入牛奶。
- ③將蛋黃一點點加入攪拌。
- ④將混合的材料，無蓋放入庫內中央。(使用600w加熱約1分40秒 ~ 3分鐘)
※中途攪拌2 ~ 3次，攪拌至麵糊留有攪拌紋理時，停止加熱。
- ⑤迅速將C混入，並放置散熱。(根據喜好，也可加萊姆酒)



材料 (1個份量)


809kcal

高筋麵粉	150 g
奶油	10 g
A 鹽	小 ½ (2.5 g)
加糖煉乳	45 g
草莓 (分割成八等分)	90 g
水	20 mL
酵母粉	小 ½ (1.4 g)

- 也可使用香蕉90 g (切成3 mm厚的塊狀) 替代草莓，將水從20 mL → 40 mL，製作香蕉牛奶麵包。

草莓牛奶麵包

使用品項「18」製作麵糰

- ①將A放入已安裝麵包用葉片的麵包容器內，再將麵包容器放入本體內。
- ②在酵母容器內放入酵母粉，選擇品項「18」，並按下 。


取出麵糰

- ③發出嗶嗶聲後打開蓋子，從麵包容器中取出麵糰，拆下葉片。
(清洗麵包容器)
●不要按「取消」鍵

麵包麵糰成形

- ④製作蒸烤白吐司的要領 (P. 61 步驟4) ※使用高筋麵粉

安裝蒸容器後進行烘焙

- ⑤在麵包容器內放入30 mL的水，再將麵包容器安裝至本體上。
- ⑥將蒸容器安裝至麵包容器上。
- ⑦再次按下  鍵。

蒸容器

多種口味食譜品項

製作司康餅



- 準備**
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片，依次放入雞蛋與牛奶的混合物、原味優格。
 - ②將材料放入麵包容器內。
 - ③將麵包容器裝入本體。

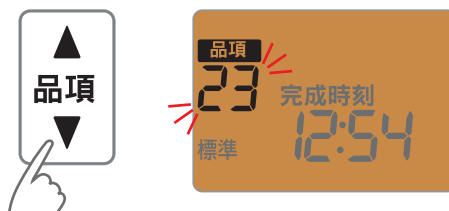
材料

「司康餅」		1159 kcal (1個份量)
低筋麵粉	120 g	
高筋麵粉	60 g	
泡打粉	5 g	
奶油（切成1cm塊狀）※	35 g	
砂糖	大3 (25.5 g)	
鹽	小½ (2.5 g)	
雞蛋1個，與牛奶的混合物	80 g	
原味優格（無糖）	50 g	

※若室溫在15℃以下，切成5 mm塊狀。

- 在步驟3中誤按「取消」鍵時
10分鐘以內按下「開始」鍵，即可恢復（僅限1次，按其他鍵無效）
- 在步驟3經過3分鐘後
蜂鳴器會響起，並自動開始「揉麵」。
- 在步驟5中誤按了「取消」鍵時
10分鐘內按下「開始」鍵，即可恢復（僅限1次，按其他鍵無效）
- 在步驟5經過3分鐘後
蜂鳴器響起，並自動開始「烘焙」。
（因為外型不易整形，烘焙出爐後）
（司康餅的表面凹凸不平）
- 司康餅與由酵母粉製成的吐司麵包不同。

1 選擇品項「23」



■選擇烤色時 → 烤色 (P.21)

2 開始



（約2分鐘後）



3 發出嗶嗶聲後， 打開蓋進行 手動去粉

在3分鐘以內

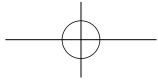
- 使用橡皮刮刀等工具刮除四周的粉。（使用金屬鏟容易刮傷氟素塗層）
- 不要按下「取消」鍵



4 蓋上蓋子，再次開始



（約1分鐘後）



所需時間：約54分鐘



5 發出嗶嗶聲後打開蓋子 整理麵包麵糰的表面

3分鐘內

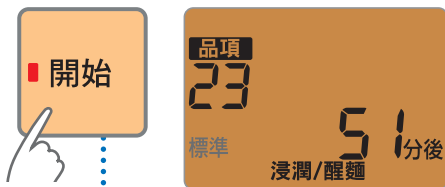
●用橡皮刮刀等整理周圍的麵糰，
整成山的形狀。
(參照右圖)

(使用金屬鏟等，
會傷害到氟素塗層)

●不要按「取消」鍵



6 蓋上蓋子，再次開始



7 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵，取出麵包容器， 冷卻2分鐘左右後 取出司康餅

●烘焙不足時，進行「追加烘烤」。(右述)

●取出用力過猛時會破壞麵包形狀。

※蓋子容易因油煙變髒，使用完后請務必擦拭。(P. 86)

烘烤不足時 「追加烘烤」

烘焙結束後，最多可進行2次追加烘烤。
※「追加烘烤」要在烘烤結束後的15分鐘內
進行。
庫內溫度一旦變低就無法追加烘烤。

① 選擇品項「23」

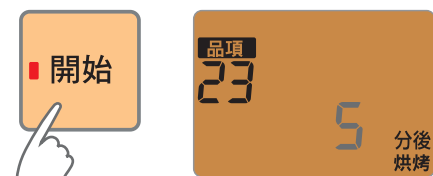


② 設定烘烤時間



●可設定1 ~ 20分鐘。

③ 開始



■取消追加烘烤時，▶長按「取消」鍵

■還可通過以下方法進行「追加烘烤」。
※在步驟7(左述)未按下「取消」鍵時

①按下  ，設定烘焙時間

②按下  ，開始

製作司康餅

其他品項

製作司康餅

●熱量基準表示 1個份量



「法式鹹麵包」 1171 kcal

品項「23」 烤色「深」

低筋麵粉	150 g
泡打粉	5 g
奶油 (切成1 cm小塊)※	20 g
砂糖	大1(8.5 g)
鹽	小 ½(2.5 g)
馬鈴薯 (剝皮搗碎)	90 g
黑胡椒 (粗粒)	少量
雞蛋1個與牛奶的混合物	60 g
培根 (切5 mm的塊狀)	30 g
乳酪 (切5 mm的塊狀)	30 g
胡蘿蔔 (切成5 mm小塊, 水煮但不煮爛)	20 g
玉米 (粒)	20 g
毛豆 (剝開的豆粒)	20 g

※室溫低於15 °C時, 切成5 mm小塊。

「全麥葡萄乾堅果」 1514 kcal

品項「23」

低筋麵粉	140 g
全麥粉	40 g
泡打粉	5 g
奶油 (切成1 cm小塊)※	20 g
砂糖	大2(17 g)
鹽	小 ½(2.5 g)
雞蛋1個與牛奶的混合物	80 g
原味優酪乳 (無糖)	50 g
您所喜歡的乾果、堅果 (核桃、葡萄乾、覆盆子等)	120 g

※室溫低於15 °C時, 切成5 mm小塊。

「紅茶蘋果」 品項「23」 1314 kcal

低筋麵粉	120 g
高筋麵粉	60 g
泡打粉	5 g
奶油 (切成1 cm小塊)※	50 g
砂糖	大3(25.5 g)
鹽	小 ½(2.5 g)
紅茶茶葉 (切碎)	2 g
肉桂	少量
雞蛋1個與牛奶的混合物	60 g
原味優酪乳 (無糖)	50 g
蘋果 (切成1 cm小塊)	100 g

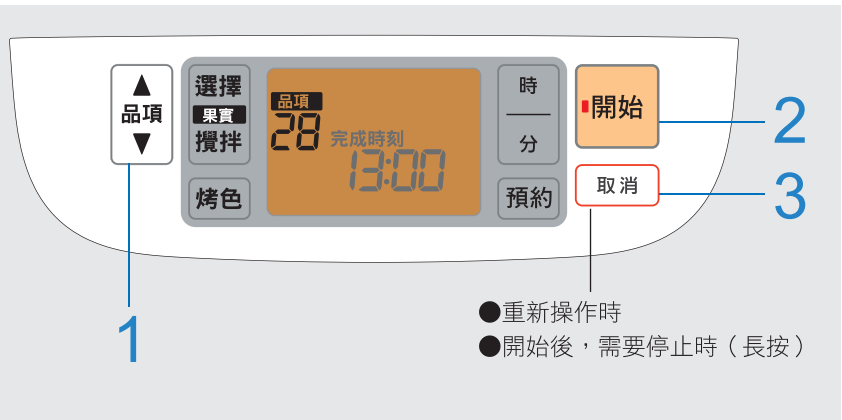
※室溫低於15 °C時, 切成5 mm小塊。

「番茄與毛豆」 品項「23」 1298 kcal

低筋麵粉	120 g
高筋麵粉	60 g
泡打粉	5 g
砂糖	大2(17 g)
鹽	小 ½(2.5 g)
黑胡椒 (粗粒)	少量
您所喜歡的乾香草 (羅勒、奧勒岡等)	½ 小匙
雞蛋1個與番茄汁的混合物	100 g
橄欖油	2大匙
番茄乾 (乾燥) (等乾硬後分成4等分)	10 g
毛豆 (剝開的豆粒)	50 g
乳酪 (切成1 cm的塊狀)	50 g

製作豆沙餡

所需時間：約1小時



- 準備**
- ① 水煮紅豆。（參照下述「水煮紅豆的製作方法」）
 - ② 在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ③ 放入砂糖，再在上面放入水煮紅豆。
 - ④ 將麵包容器安裝至本體上。

材料（製成後重量約為450 g的份量）

「豆沙餡」		1276 kcal
水煮紅豆※	（約360 g）	
└ 乾燥紅豆	150 g	
└ 水	450~600 mL	
砂糖	200 g	

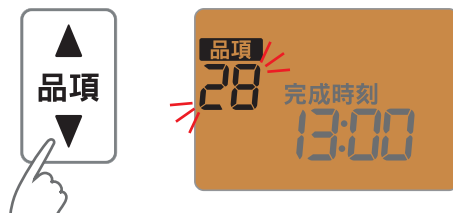
※用市面上銷售的水煮紅豆製作品質不太好。

- 請務必遵守上述份量規定。

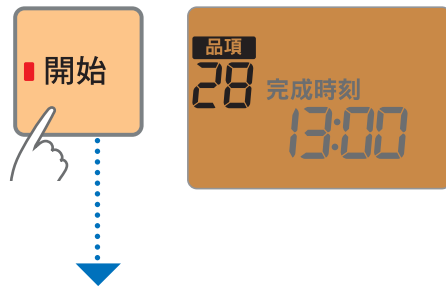
水煮紅豆的製作方法

- ① 清洗紅豆，挑出蟲蛀豆及雜質。
- ② 在鍋內放入紅豆與水，大火煮開。
- ③ 煮開後改中火，煮4~5分鐘。
- ④ 用篩子瀝乾水份。（去除雜質）
- ⑤ 在鍋中加入④及充分的水，用中火煮開。煮開後改小火，稍微攪拌，蓋上蓋子小火慢煮。（標準：60分鐘…火力將因紅豆的品質不同而有所差異。
※如果水不夠的話，加入適量的水，保持水高過紅豆
- ⑥ 煮到輕輕用手一壓就可以將紅豆壓碎後，用篩子瀝乾水份。

1 選擇品項「28」



2 開始



3 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵，用橡皮刮刀取出豆沙餡

※請務必用橡皮刮刀等柔軟的工具取出。
（使用堅硬的工具可能會損傷麵包容器的氟素塗層）

- 根據個人喜好也可加少量的鹽
- 剛煮完後很軟，冷卻後會變硬

■ 保存時

- 用保鮮膜包住，
- ➔ 放冷藏室（保存期間約1星期）
- ➔ 放冷凍室（保存期間約1個月）

製作司康餅 / 製作豆沙餡

其他品項

製作蛋糕



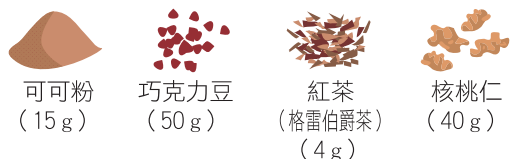
- 準備**
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ②在麵包容器內依次放入奶油、砂糖、牛奶、雞蛋。
 - ③放入一起篩過的A，再將麵包容器安裝到本體上。

材料

「奶油蛋糕」		2048 kcal (1次份)
無鹽奶油※	110 g	
砂糖	100 g	
牛奶	1大匙 (15 mL)	
雞蛋 (打散)	M寸2個 (100 g)	
A 低筋麵粉	180 g	
泡打粉	7 g	

※ 切成1 cm小塊，恢復至常溫。

- 可以添加自己喜歡的材料或配料！
(固體形狀的配料可在清除麵粉時
均勻地放進去)

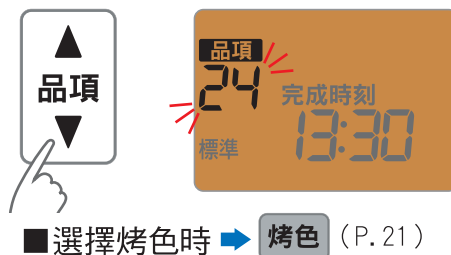


- 在步驟3誤按了「取消」鍵時
在10分鐘內按下「開始」即可恢復。
(僅限1次。按其他鍵無效)

- 在步驟3經過15分鐘後，會發出蜂鳴聲，並
自動開始「攪拌」功能。
(如果不清除掉麵粉，烤好的)
(蛋糕表面會殘留麵粉)

- 做出的蛋糕接近奶油蛋糕。
(但與市場銷售的海綿蛋糕)
(並不完全相同)

1 選擇品項「24」



2 開始



3 發出嗶嗶聲後， 打開蓋子，清除麵粉

- 使用橡皮刮刀等清除周圍的麵粉。
(使用金屬鏟等，會容易刮傷氟素塗層)
- 不要按「取消」鍵

4 蓋上蓋子，再次開始



5 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵， 取出麵包容器，冷卻2分鐘左右後 取出蛋糕

- 烘焙不足時，進行「追加烘烤」。(P. 75)
- 取出用力過猛時會破壞蛋糕形狀。

所需時間：約1小時30分

●熱量基準表示 1次份量



烘烤不足時，進行「追加烘烤」

烘烤結束後，最多可進行2次追加烘烤。
※「追加烘烤」要在烘烤結束後的15分鐘內進行。
庫內溫度一旦變低就無法追加烘烤。

① 選擇選項「24」



② 設定烘烤時間



③ 開始



■取消追加烘烤時，▶長按「取消」鍵

■還可通過以下方法進行「追加烘烤」。
※在步驟5 (P. 74) 沒有按下「取消」鍵時

- ① 按下  ，設定烘烤時間
- ② 按下  ，開始



「檸檬蛋糕」		2088 kcal
無鹽奶油 (切成1 cm小塊)	110 g	
砂糖	100 g	
牛奶	1大匙 (15 mL)	
雞蛋 (打散)	M寸2個 (100 g)	
蘭姆酒 (或白蘭地)	1大匙	
A 低筋麵粉	180 g	
泡打粉	7 g	
※檸檬皮 (搗碎)	1個份	

※在清除麵粉時放入

「巧克力蛋糕」		2384 kcal
無鹽奶油 (切成1 cm小塊)	100 g	
砂糖	100 g	
雞蛋 (打散)	M寸2個 (100 g)	
可可粉	2 ½ 大匙 (15 g)	
A 低筋麵粉	180 g	
泡打粉	7 g	
※巧克力屑	50 g	
※糖漬橘皮 (切成5 mm ~ 1 cm的塊狀)	40 g	

※在清除麵粉時放入

「南瓜蛋糕」		2000 kcal
無鹽奶油 (切成1 cm小塊)	100 g	
砂糖	80 g	
牛奶	2大匙 (30 mL)	
雞蛋 (打散)	M寸2個 (100 g)	
南瓜 (切成2 cm小塊、弄軟)	100 g	
A 低筋麵粉	180 g	
泡打粉	7 g	

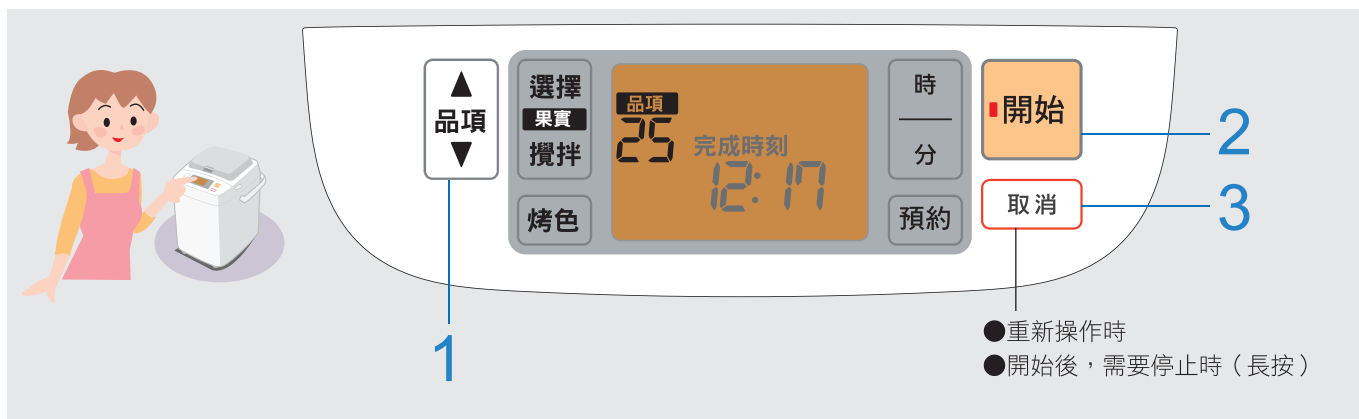
「抹茶甜納豆蛋糕」		2048 kcal
無鹽奶油 (切成1 cm小塊)	80 g	
砂糖	100 g	
雞蛋 (打散)	M寸3個 (150 g)	
抹茶	1 ½ 小匙 (3 g)	
A 低筋麵粉	180 g	
泡打粉	7 g	
※甜納豆 (切成大小5 mm左右)	50 g	

※在清除麵粉時放入

製作蛋糕

其他品項

製作生巧克力



- 準備**
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ②在麵包容器內放入掰開的巧克力塊。
 - ③加入鮮奶油、蜂蜜，再將麵包容器放入本體。

材料 (約為寬13 cm×長13 cm×高1 cm的份量)

「生巧克力(牛奶)」		1303 kcal
牛奶巧克力 (市面銷售的巧克力板)	3塊 (165 ~ 174 g)	
鮮奶油(乳脂肪含量35%)	70 mL	
蜂蜜	10 g	

「生巧克力(白)」		1186 kcal
白巧克力 (市面銷售的巧克力板)	約4塊 (160 g)	
鮮奶油(乳脂肪含量35%)	60 mL	
蜂蜜	10 g	

「生巧克力(黑)」		1416 kcal
黑巧克力 (市面銷售的巧克力板)	3塊 (165~174 g)	
鮮奶油(乳脂肪含量35%)	90 mL	
蜂蜜	10 g	

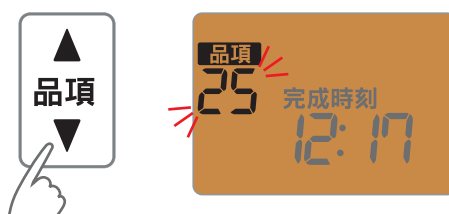
※鮮奶油使用乳脂肪含量在41%以上時，鮮奶油含量內的10 mL改為牛奶。

【例】黑巧克力時

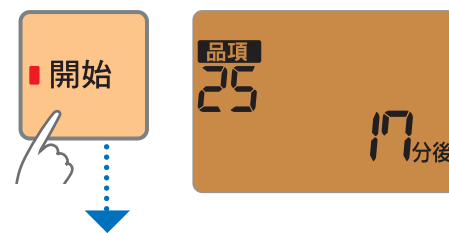
鮮奶油：80 mL，牛奶10 mL

- 請務必遵守上述份量規定。否則會造成油水分離或太軟。

1 選擇品項「25」



2 開始



3 發出嗶嗶聲後，按下「取消」鍵，取出麵包容器，用橡皮刮刀清除黏在麵包葉片的巧克力，再手動拆下麵包葉片

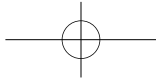
- 還有部分未溶化時，選擇「追加攪拌」。(P. 77)
- 使用金屬等刮鏟及夾具等時，可能會有損傷。

4 使用橡皮刮刀將生巧克力裝在鋪有保鮮膜及烹飪紙的平底容器中

5 在冰箱內冷藏凝固 2小時以上

6 切成適當大小

- 切完生巧克力上可以撒上可可粉及糖粉等。



所需時間：約17分鐘

●熱量基準表示



攪拌不足時，進行「追加攪拌」

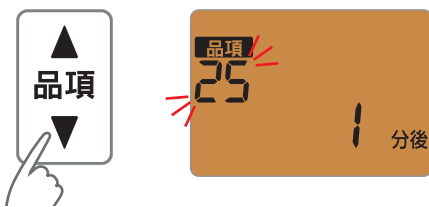
攪拌結束後，最多可進行2次追加攪拌。

※「追加攪拌」要在攪拌結束後的5分鐘內進行。

庫內溫度一旦變低就無法追加攪拌。

※「追加攪拌」前用橡皮刮刀鏟下麵包容器周圍黏附的巧克力，再充分攪拌。

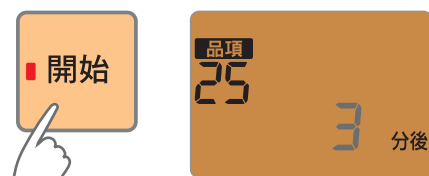
① 選擇品項「25」



② 設定攪拌時間



③ 開始



■取消追加攪拌時，➡長按「取消」鍵

■還可通過以下方法進行「追加攪拌」。

※在步驟3 (P. 76) 沒有按下「取消」鍵時

① 按下 ，設定攪拌時間

② 按下 ，開始

「草莓生巧克力」		1136 kcal
白巧克力 (板)	4塊 (160 g)	
奶油	20 g	
蜂蜜	10 g	
草莓 (搗碎/泥狀)	40 g	



「格蘭諾拉巧克力」(一口一個約20個的份量)

		1279 kcal
A	黑巧克力 (板)	2塊 (116 g)
	鮮奶油	40 mL
	蜂蜜	10 g
	穀類麥片	100 g

①使用A製作生巧克力。(P. 76)

②將①與麥片混合在一起。

③在烹飪紙上，用量勺截取自己喜歡的大小，使之凝固。



「巧克力慕斯」(約玻璃杯五杯份量)

		1733 kcal
A	黑巧克力 (板)	2塊 (116 g)
	鮮奶油 (乳脂肪含量35%)	60 mL
	蜂蜜	10 g
	鮮奶油	180 mL
	您喜歡的水果 (裝飾用)	適量

①使用A製作生巧克力。(P. 76)

②將鮮奶油打至發泡。

③在②中加入溫熱的①攪拌。

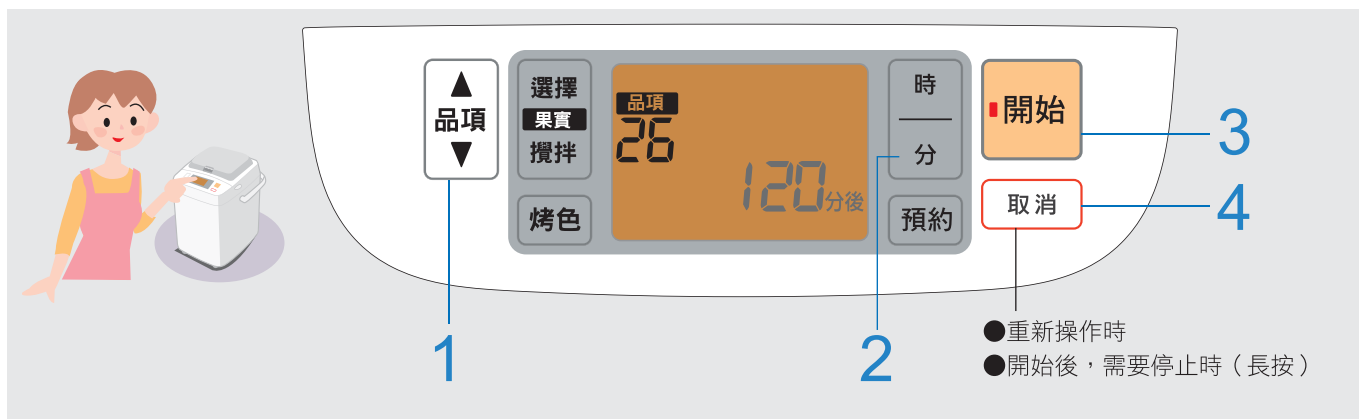
④盛到玻璃杯中，冷卻，根據個人喜好裝飾水果。

●根據個人喜歡，還可將切碎的巧克力與堅果 (10 ~ 20 g) 混合攪拌。

製作生巧克力

其他品項

製作果醬



- 準備**
- ①在麵包容器內安裝麵包用葉片。
 - ②在麵包容器內依次放入砂糖、水果、檸檬汁。
 - ③再安裝至本體上。

材料

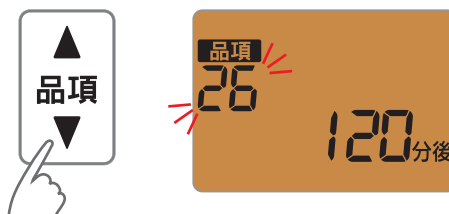
「草莓果醬」		683 kcal (1次份量)
草莓 (洗淨去蒂) (大的切成½)	淨重400 g	
砂糖	140 g	
檸檬汁	2½ 大匙	

- 請務必遵守上述份量規定。否則可能導致配料飛出及燒焦。

- 注意不要煮過頭！果醬冷卻後，會變濃稠。

- 通過控制砂糖的量，不使用添加物，可以製成稀軟的果醬。無法長期保存！請放到冰箱保存，並儘快享用。
- 保存期間：約1星期

1 選擇品項「26」



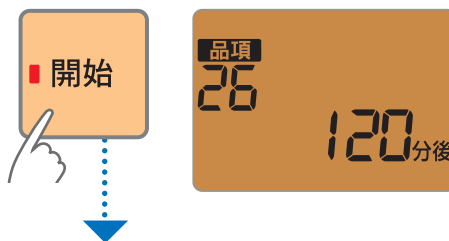
2 設定烹飪時間 (草莓果醬120分鐘)



※根據水果的種類改變設定時間。

- 可在90 ~ 150分鐘之間以10分鐘為單位進行設定。

3 開始



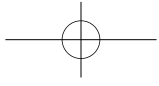
4 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵，取出麵包容器，冷卻 (約10分鐘)

※請注意不要放置在會傾倒的地方。

- 加熱不足（水分較多、不夠黏稠）時，進行「追加加熱」。(P. 79)

5 將麵包容器傾倒的同時，用橡皮刮刀使之慢慢流入容器

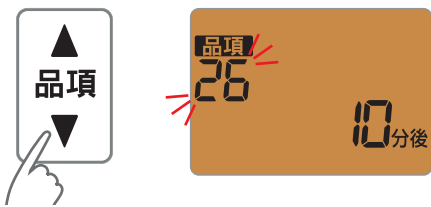
- 使用金屬等刮鏟時，可能會造成損傷。



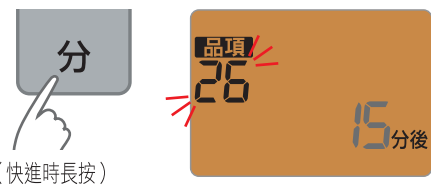
加熱不足時，進行「追加加熱」

加熱結束後，最多可進行2次追加加熱。
※「追加加熱」要在加熱結束後的5分鐘內進行。
庫內溫度一旦變低就無法追加加熱。

① 選擇品項「26」

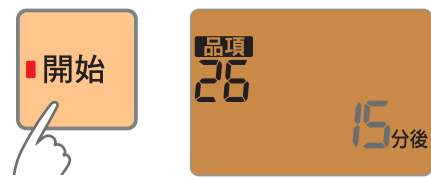


② 設定烹飪時間



●可在10分鐘 ~ 30分鐘之間以1分鐘為單位進行設定。

③ 開始



■取消追加加熱時，▶長按「取消」鍵

- 還可通過以下方法進行「追加加熱」。
- ※在步驟4 (P. 78) 沒有按下「取消」鍵時
- ① 按下 ，設定烹飪時間
 - ② 按下 ，開始

所需時間：約1小時30分 ~ 2小時30分

●熱量基準表示 1次份量



「藍莓果醬」 743 kcal

冷凍藍莓	400 g
砂糖	140 g
檸檬汁	2½大匙

■烹飪設定時間...150分鐘
(使用新鮮藍莓時)
110分鐘

「蘋果果醬」 763 kcal

蘋果 (削皮切成8塊，去芯， 切成1 cm寬)	淨重400 g
砂糖	140 g
檸檬汁	2½大匙

■烹飪設定時間...100分鐘

「水蜜桃果醬」 707 kcal

水蜜桃 (削皮去籽 切成2 cm小塊)	淨重400 g
砂糖	140 g
檸檬汁	2½大匙

■烹飪設定時間...120分鐘

「橘子果醬」 697 kcal

橘子 (洗淨後，將果瓣與果皮分開。 將果瓣再去白膜后，取出果 肉並分成2 ~ 3等分。而果 皮去掉白色部分后再切碎。)	400 g
砂糖	140 g

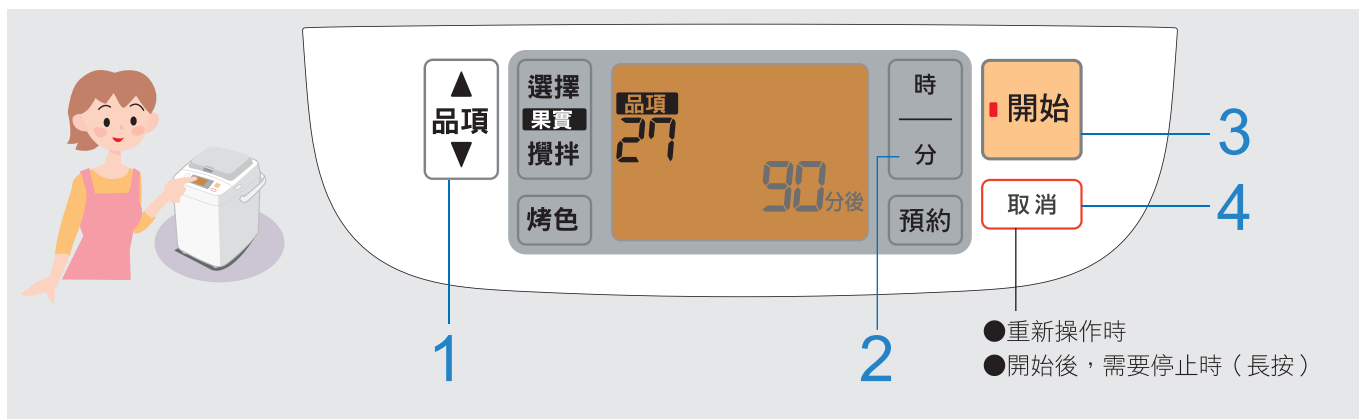
- ①在鍋中放入皮以及高過皮的水，水煮15分鐘。
- ②將煮過的水瀝出，再加水進去水煮。
- ③重複3次，瀝乾水分。
- ④在麵包容器內依次放入果皮、砂糖、果肉。
- ⑤安裝麵包容器

■烹飪設定時間...120分鐘

製作果醬

其他品項

製作糖漬水果



- 準備**
- ①在麵包容器（無麵包葉片）中加入水、砂糖、檸檬汁，用橡皮刮刀充分攪拌。（砂糖完全融化）
 - ②將水果一個一個放進去，不要疊放。
 - ③切出一個麵包容器大小且中心有1 cm左右的開孔的烘焙紙用作蓋子。
 - ④再安裝至本體上。

材料

「糖漬蘋果」		341 kcal (1次份量)
蘋果※ (切成4等分，去皮去芯)	中等大小1個 (約200 g)	
水	250 mL	
砂糖	60 g	
檸檬汁	2小匙	

※有的品種容易煮爛。
推薦使用果實比較結實的「富士」蘋果等

- 請務必遵守上述份量規定。否則可能導致加熱不均或烤焦。

●水果的擺放方法（準備②）



●用烹飪紙當蓋子（準備③）



■食用時間

應在完成後再放置半天左右再食用。
(為了讓糖漿滲入水果內)

1 選擇品項「27」



2 設定烹飪時間（糖漬蘋果為90分鐘）

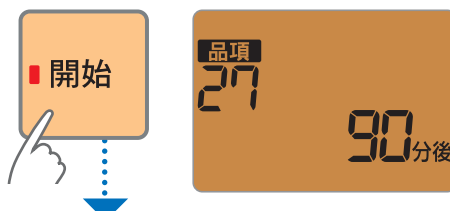


※根據水果的種類改變設定時間。

(快進時長按)

- 可在60分鐘～120分鐘之間以10分鐘為單位進行設定。

3 開始



烘焙工序
請參閱P. 11

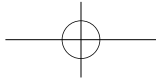
4 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵， 取出麵包容器，冷卻(約10分鐘)

※請注意放置場所，以防傾倒。

- 加熱不足（顏色偏白，用竹籤插入時較硬）時，進行「追加加熱」。(P. 81)

5 慢慢移入容器， 連湯汁一起冷卻

- 使用金屬等刮鏟及夾具等時，可能會有損傷。
- 取出至容器後，將水果上下翻轉，含糖漿一起慢慢冷卻。冷卻時，糖漿會慢慢滲入水果。



所需時間：約1 ~ 2小時

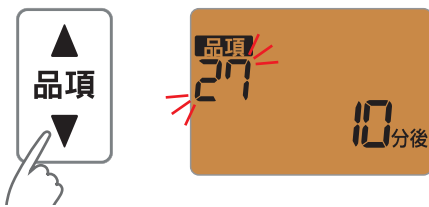
●熱量標準表示 1次份量（含糖漿）



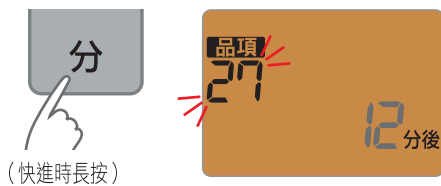
加熱不足時，進行「追加加熱」

加熱結束後，最多可進行2次追加加熱。
※「追加加熱」要在加熱結束後的5分鐘內進行。
庫內溫度一旦變低就無法追加加熱。

① 選擇品項「27」



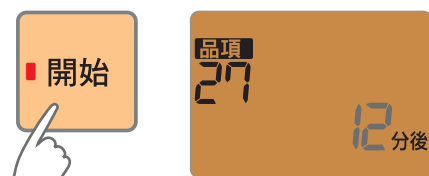
② 設定烹飪時間



(快進時長按)

●可在10分鐘 ~ 30分鐘之間以1分鐘為單位進行設定。

③ 開始



■取消追加加熱時 → 長按「取消」鍵

■還可通過以下方法進行「追加加熱」。
※在步驟4 (P. 80) 沒有按下「取消」鍵時

- ① 按下、設定烹飪時間
- ② 按下、開始



「糖漬番茄」 290 kcal

番茄 (水煮後剝皮，將蒂頭除去)	小3個 (1個約100 g)
水	300 mL
砂糖	60 g
生薑 (切薄片)	10 g

■烹飪設定時間...60 分鐘

「糖漬無花果」 500 kcal

無花果 (去皮)	3個 (1個約50 g)
水	200 mL
白葡萄酒	150 mL
砂糖	80 g
檸檬汁	2小匙

■烹飪設定時間...60 分鐘

「糖漬洋梨」 330 kcal

洋梨 (去皮，切成4塊去芯)	中等大小1個 (約180 g)
水	250 mL
砂糖	60 g
檸檬汁	2小匙

■烹飪設定時間...60 分鐘

「糖漬蜜棗」 834 kcal

蜜棗 (乾燥)	250 g
水	100 mL
紅酒	125 mL
砂糖	40 g
檸檬汁	2小匙
肉桂	適量

■烹飪設定時間...60 分鐘

製作糖漬水果

其他品項

製作麻糬

糯米無需用水泡。
(用水泡過則麻糬會太軟)



- 準備**
- ①洗糯米。(洗到水變清為止)
※糯米不用泡水。(麻糬會變軟)
 - ②用篩子將水瀝乾30分鐘。
 - ③在麵包容器內安裝製作麵條、麻糬用葉片。
 - ④放入糯米、水。

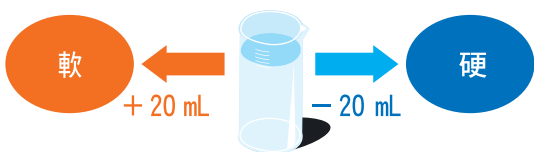
材料

「麻糬」	83 kcal (圓麻糬1個份)	
	2杯	3杯
(1個圓麻糬約35g)	約12個	約18個
糯米	280g (約2杯份)	420g (約3杯份)
水	240 mL	280 mL
手粉※	適量	適量

※ 可使用澱粉、或玉米澱粉代替。

● 1合糯米約140g

■ 如果想做出自己喜歡的軟硬程度，就要調整水的份量！

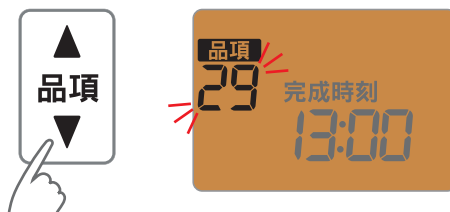


■ 在步驟3誤按了「取消」鍵時，在10分鐘內按下「開始」即可恢復。
(僅限1次。按其他鍵無效)

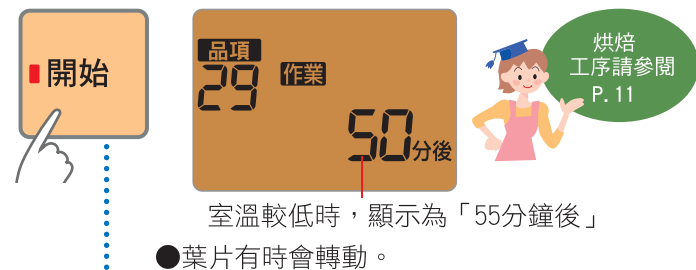
■ 步驟3經過30分鐘後，發出蜂鳴聲，自動開始下一步。
(蓋子蓋著的情況下)
※麻糬變軟，則難以取出。

■ 糯米若泡過水時，請減去相應的糯米吸收的水量。
<減少基準>
【2杯】80 mL 【3杯】140 mL

1 選擇品項「29」



2 開始



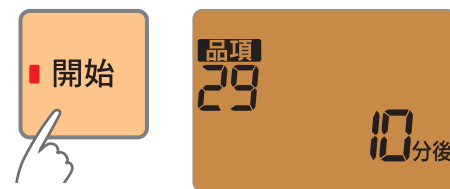
3 發出嗶嗶聲後，打開蓋

● 不要按「取消」鍵

在30分鐘以內

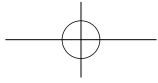


4 開著蓋的狀態下馬上開始



※為了讓多餘的水分散出，將蓋子打開

可在開始製作麻糬時放入艾草和櫻花蝦等。
※不要放豆類等較硬的材料！（會使麵包容器的氟素塗層脫落）



所需時間：約1小時

■在剛做好的麻糬上放上自己喜歡的材料…



紅豆麻糬



花生麻糬



蘿蔔麻糬

■中途混合些其他材料…



黑芝麻麻糬

開始做麻糬後，一點點地放入2～3小匙黑芝麻和少量的鹽。

紫菜麻糬

開始做麻糬後，一點點地放入2～3小匙的紫菜和少量的鹽。

艾草麻糬

開始做麻糬後，一點點地放入30～50g艾草和少量的鹽。

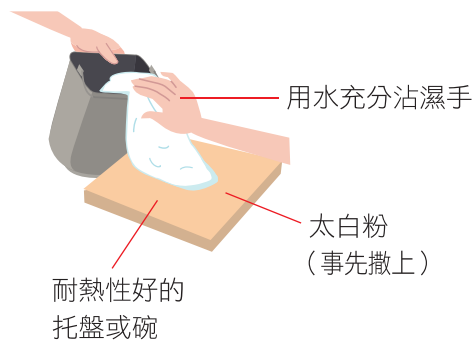
（艾草的葉子煮過後
用冷水去掉澀味，
再切碎，擰乾水分）

柚香麻糬

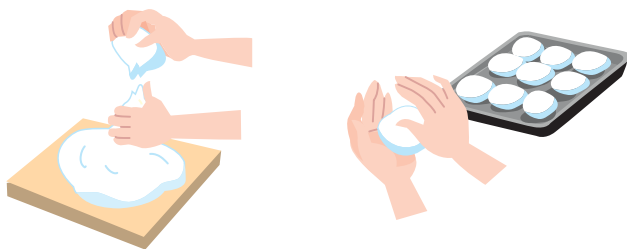
開始做麻糬後，一點點地放入搗碎的½個柚子皮和少量的鹽。

5 發出嗶嗶聲後，按下「取消」鍵，
**迅速取出麵包容器，並放置等到麵包
容器可以用手觸摸的程度(5～10分鐘)**

6 取出麻糬
(從底部拿起來)



7 用手捏些麻糬，搓成團



■馬上食用時
■保存時

➡事先用水沾濕手。
➡事先在手上撒些太白粉。

- 麻糬的口感會受到水的用量、糯米的用量及種類、用了新米還是舊米等因素，而有所不同。
- 放置時間過長，麻糬表面會變硬。

■麻糬的妥善保存方法…

- ①麻糬冷卻後，拍掉麻糬粉。
- ②「放入室內時」
放在濕度和溫度較低的場所，可保存2天。
「放入冰箱時」
放入兩層塑膠袋內，並封口，可保存1個月。

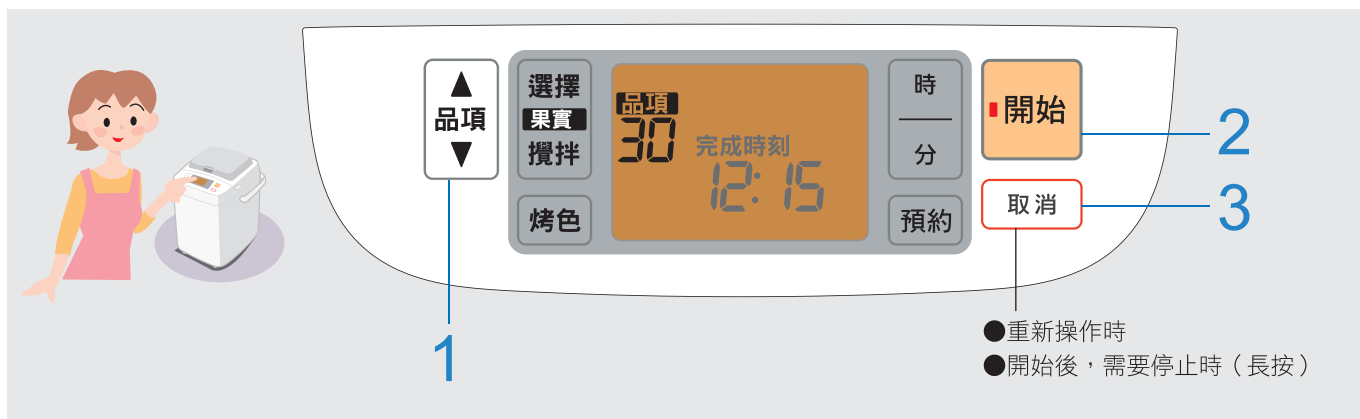
製作麻糬

其他品項

從麵包容器中直接取出放置在保鮮膜上包起來保存，做成日式麻糬更簡單。



製作烏龍麵糰 · 義大利麵糰



- 準備**
- ①在麵包容器內安裝製作麵條、麻糰用葉片。
 - ②在金屬碗等容器中攪拌A。
 - ③在另一個容器中攪拌B。
 - ④在麵包容器內依次放入A → B。（最後，在義大利麵糰裡加入橄欖油）

材料（不能用於製作蕎麥麵和拉麵麵糰）

「烏龍麵糰」（3~4人份） 284 kcal

A	高筋麵粉	150 g
	低筋麵粉	150 g
B	鹽	小 2 (10 g)
	溫水 ※1	150 mL
	手粉 ※2	適量

※1 溫水的溫度在35 ~ 40 °C。

※2 手粉可使用澱粉或高筋麵粉等代替。

「義大利麵糰」（3~4人份） 302 kcal

A	高筋麵粉	150 g
	杜蘭麵粉 ※1	150 g
B	鹽	小 1 (5 g)
	雞蛋（打散）	M寸 1 個 (50 g)
	水	110 mL
	橄欖油	1小匙
	手粉 ※2	適量

※1 義大利麵專用麵粉。全國各大百貨商店均有銷售。

※2 手粉可使用澱粉或高筋麵粉等代替。

■還可調配成色彩鮮豔的麵食！

➡將蔬菜等材料汆燙過，再用食物處理機攪成糊狀放入麵包容器內。

➡減少添加材料的部分水分10 ~ 30 mL。
（基本量110 mL）



※黑芝麻粉 1大匙
……水量110 mL

番茄泥 3大匙……水量80 mL

菠菜糊 50 g……水量80 mL

1 選擇品項「30」



2 開始



（約15分後）

3 發出嗶嗶聲後按下「取消」鍵，立即取出麵糰

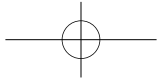
4 將光滑的一面朝上，揉成糰，用保鮮膜等包起來放置

- 烏龍麵…室溫條件下放置約2小時（溫度高時放入冰箱保存）
- 義大利麵…放入冰箱冷藏約1小時



■保存時

- 冷藏室（保存時間2~3天）
 - ➡ 撒上高筋麵粉後用保鮮膜包起來。
- 冷凍庫（保存時間約1個月）
 - ➡ 切成麵的寬度（P. 85）後用保鮮膜包起來。



所需時間：約15分鐘



烏龍麵

擀麵

- ① 用菜刀或刮刀切成2 ~ 4等分。
- ② 撒上高筋麵粉後，用擀麵棍從中心向周邊擀成厚約3 mm的麵餅。

（冷藏的麵糰要等其恢復到常溫後再擀）



切麵

- ③ 將麵糰折起來，從一端開始切成寬約3 mm的麵條。
- （不好切時，在麵糰上撒上高筋麵粉）

煮麵

- ④ 將大鍋盛滿水、燒開，拍掉麵糰上沾的高筋麵粉放進鍋裡煮。
- （煮麵的時間基準為8 ~ 13分鐘）
- ⑤ 用冷水沖掉黏液，瀝乾水分。



- 與市場出售的義大利麵相比，外觀、麵條柔軟度、口感都不同。

義大利麵

擀麵

- ① 用菜刀或刮刀切成4等分。
- ② 撒上高筋麵粉後，用擀麵棍從中心向周邊擀成厚約1 mm的麵餅。

切麵

- ③ 在表面撒上高筋麵粉，從一端開始捲起來，之後切成寬約5 mm的麵條。
- （煮後會稍稍變大，所以麵切細些）
- ④ 抖開麵條，撒上高筋麵粉。

煮麵

- ⑤ 將大鍋盛滿水、燒開，拍掉麵糰上沾的高筋麵粉放進鍋裡煮。
- （煮麵的時間基準為3 ~ 5分鐘）

- 步驟① ~ ③也可使用製麵機制作。
- （在麵糰上撒上足夠的高筋麵粉）



製作烏龍麵糰 · 義大利麵糰

其他品項