

胖鍋 🔍

# ハンの鍋

## 使用說明書

麵包機(家庭用)

MBG-036s



保固方式於本書最後頁

感謝您購買本產品，請您在仔細閱讀使用說明書後，正確使用本產品。  
請務必閱讀P.2"安全事項"。

# 目錄

目錄 .....	1
安全事項 .....	2
初次使用引導 .....	4
內鍋及葉片的安裝 .....	5
清潔保養 .....	6
各部位名稱 .....	8
選單分類 .....	9
控制面版 .....	10
麵包製作的基本流程 .....	12
貼心功能 .....	13
選單的流程 .....	14
作麵包的原料 .....	16
食材的稱重計量方法 .....	20
一鍵完成的步驟 .....	21
麵包機選單食譜 .....	26
辣媽麵包機食譜 .....	61
調整食材的原則 .....	70
改善麵包的方法 .....	72
花式吐司（顆粒狀 - 整形法） .....	74
花式吐司（泥狀 - 整形法） .....	76
中式麵食（蔥油餅 - 整形法） .....	78
問題排除 .....	80
常見問題 .....	82
胖鍋小學堂 .....	84
產品規格 .....	90
服務保證 .....	92

# 安全事項

## ● 正確使用插頭及電線

- 1 嚴禁拉扯、踩踏、過度彎曲電源線，在移動麵包機前需先從插座拔出插頭，並小心搬動麵包機。
- 2 請使用 110V 的交流電源，請勿使用規定以外的插座及配線。
- 3 使用本產品時請確認插座及電路能承載 15A 以上，防止電路過載。
- 4 不要使用潮溼的手拔電源插頭。
- 5 使用完後，請關閉麵包機電源並拔掉電源插頭。
- 6 請使用在有接地系統之三插孔插座。
- 7 電源線或插座有損壞造成插入時無法插緊或有鬆動，絕不可以使用。
- 8 電源線需定期檢查插頭是否有堆積油漬或塵埃，電源線會因溼氣造成接觸不良。
- 9 長時間不使用需拔掉插頭，若電源線損壞時，必須由製造商、其服務處或具有相關資格的人員加以更換以避免危險。



## ● 使用環境

- 1 請置於乾燥及空氣流通之室內水平位置，並在周圍保留足夠空間（至少 20cm 以上周圍無其它物品）。
- 2 置於桌面時，請注意桌面材質。麵包機是否在攪拌時造成移位，桌面不平整或食材過多均可能造成麵包機掉落。
- 3 周圍不可有易燃性物品（窗簾或紙類）或高揮發性之易燃之油氣，避免因烘烤的高溫帶來危險。

# 安全事項

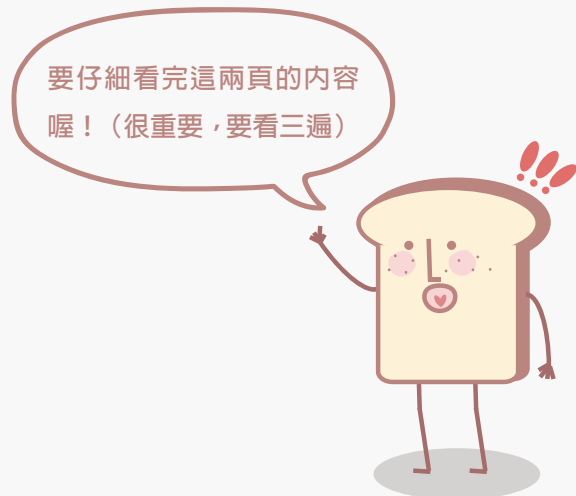
## ● 使用時須注意

- 1 機器運行中請勿鋪蓋布巾或暫放物品，造成散熱不良及物品掉落。
- 2 烘烤時上蓋、蒸氣孔及烤箱內均有高熱，不可用手接觸。
- 3 請勿放在小孩可以觸及的地方。（電機轉動及烘烤均有受傷危險，電線也可能絆倒小孩）
- 4 麵包機內沒有食材時，請勿烘烤。乾燒易使機器升溫過度造成故障及危險。
- 5 內鍋未完全嵌入時，請勿將麵包機啟動。
- 6 移動內鍋或機身時，著力點應於把手中心點，避免不平衡而掉落。
- 7 使用完成如有餘溫較高時，必須降溫後才能繼續使用。

本電器不預期供生理、感知、心智能力、經驗或知識不足之使用者（包含孩童）使用，除非在對其負有安全責任的人員之監護或指導下安全使用。孩童應受監護，以確保孩童不嬉玩電器。



注意：熱表面



# 初次使用引導

感謝您購買パンの鍋 MBG-036s，麵包機屬於小家電中在操作上比較複雜一點，如果是初學麵包比較需要花一點時間了解，熟悉麵包機的特性一定會是廚房的好幫手。

## ● 初次使用前

- 1 用清水清洗所有的配件、內鍋、葉片、量杯、量勺等。
- 2 使用行程 22，內鍋裝水半滿空燒 15 分鐘。去除電熱管外層的保護膜，可能會有點白煙不用緊張。待冷卻後可以正常使用。
- 3 內鍋請記得安裝葉片，請參考右圖葉片方向使用。

## ● 使用時需注意

- 1 對於行程 1-15 麵包及麵糰的設定，初次使用可以從「中溫」及「春天」設定開始使用。如果有烤色不足或過深可以再調整高溫或低溫；如果有麵包過大或過小，可以再調整為冬天或夏天。**冬天及夏天是使用在極端的環境，例如溫度低於 16 度以下及高於 30 度以上使用，否則先以春天做為優先設定，如果需要再做調整。**
- 2 請務必使用「量勺」及「磅秤」操作，精確的比例對於麵包是非常的重要，使用的方式可以參照手冊 P.20。
- 3 麵粉請注意要使用高筋麵粉、酵母的保存請參照 P.17。速發酵母開封後一定要放冷藏。放室溫每過一天酵母的活力都會有減少。
- 4 如果有使用葡萄乾可以先用少量的酒或水沾溼軟化，除了不會刮傷內鍋外、也不會吸收麵粉的水份。堅果類較硬食材盡量用捲入的方式，才不會造成內鍋刮傷。
- 5 **當酵母盒內有酵母時，開蓋不要超過 90 度，避免酵母掉落。**
- 6 如果是製作麵包，不需要使用內鍋上蓋。內鍋上蓋是用於做料理，例如燉飯、燉湯、果醬等，需要燜煮的料理。
- 7 麵包一定要冷卻至與手溫相同才可以切開食用。未冷卻時切開會使麵包內部的水氣無法散出，麵包溼黏口感不佳。
- 8 初次使用建議用一鍵完成，參考 P.21。

# 內鍋及葉片的安裝

## ● 葉片及內鍋的安裝

※ 內鍋順時針轉入卡緊即可

※ 攪拌葉片的安裝有方向性。葉片為方便取出，裝入時並不會卡緊在內鍋軸心，有鬆動是正常的。



## ● 內鍋的拆卸



# 清潔保養

## ● 機身的清潔及保養

- 1 上蓋：用濕布清潔上蓋內外表面。
- 2 果料盒及酵母盒：用微溼柔軟的抹布擦拭。
- 3 機身外用柔軟的濕布擦拭，再用乾布擦乾，嚴禁將機身浸泡在水中清洗。
- 4 每次使用完畢，烤箱體內如有濺出的食材也需盡快擦拭，避免長期烘烤不易清潔，使用熱水擦拭比較能有效的去除烘烤硬化的食材。

※ 內鍋、葉片等配件，不可以使用洗碗機清洗！

## ● 配件



內鍋



攪拌葉片



勾叉



量杯



量勺



上蓋

## ● 內鍋、葉片及內鍋蓋的清潔保養

- 1 清潔時用濕布擦拭裡外。若葉片很難拔出，清洗前將內鍋裝溫水浸泡 15 分鐘左右，轉動底部同時將葉片拔出。下次使用前可在攪拌葉片塗少量的食用油。
- 2 內鍋的清潔請用清水及溼布就可以，勿使用非中性的清潔劑、菜瓜布或鋼刷清洗。以免損壞不沾塗層。
- 3 內鍋及攪拌葉片的材質為鋁合金，塗層為不沾鐵氟龍，鐵氟龍塗料在溫度 250°C 以下極為穩定，麵包機加熱最高為 210°C，請安心使用。
- 4 內鍋及攪拌葉片塗層損耗為正常現象，當有塗層有脫落時，請自行評估是否更換。
- 5 投放果料時，軟性食材如葡萄乾、龍眼乾 ... 等，可直接置於果料盒內，其他較堅硬果料請於攪拌完成時按下暫停，取出麵團捲入果料再放回內鍋按啟動繼續發酵及烘烤，避免攪拌時傷害內鍋。
- 6 使用葡萄乾或蔓越莓等食材，可以先泡酒軟化，除了提升味道，也能減少內鍋的磨損。
- 7 如果有使用果料盒、使用完可利用機器餘溫擦拭果料盒。可以使用溼布並注意不要被機器的餘溫燙到。
- 8 使用海鹽、岩鹽、玫瑰岩鹽、可可粉、餅乾或冰糖等較硬食材，請自行溶解再使用，以延長塗層的使用壽命。
- 9 攪拌葉片的安裝有方向性，請勿裝反造成葉片及內鍋被刮傷。葉片為方便取出，裝入時並不會卡緊在內鍋軸心，有鬆動是正常的。



# 各部位名稱



果料盒  
酵母盒



雙發熱管

# 選單分類

## 吐司行程

- 01 經典白吐司
- 02 全麥吐司
- 03 歐式吐司
- 04 皇后吐司
- 05 米吐司
- 06 超軟麵包
- 07 天然酵母吐司
- 08 布里歐吐司
- 09 四季吐司
- 10 快速吐司

## 麵糰行程

- 12 麵包麵糰
- 13 快速麵包麵糰
- 14 天然酵母麵糰
- 15 PIZZA 麵糰
- 16 中式全燙麵糰
- 17 中式半燙麵糰
- 18 中種麵糰
- 19 液種麵糰
- 20 湯種麵糰

## 美味食譜

- 11 奶油磅蛋糕
- 27 麻糬
- 28 果醬
- 29 肉鬆

## 手動行程

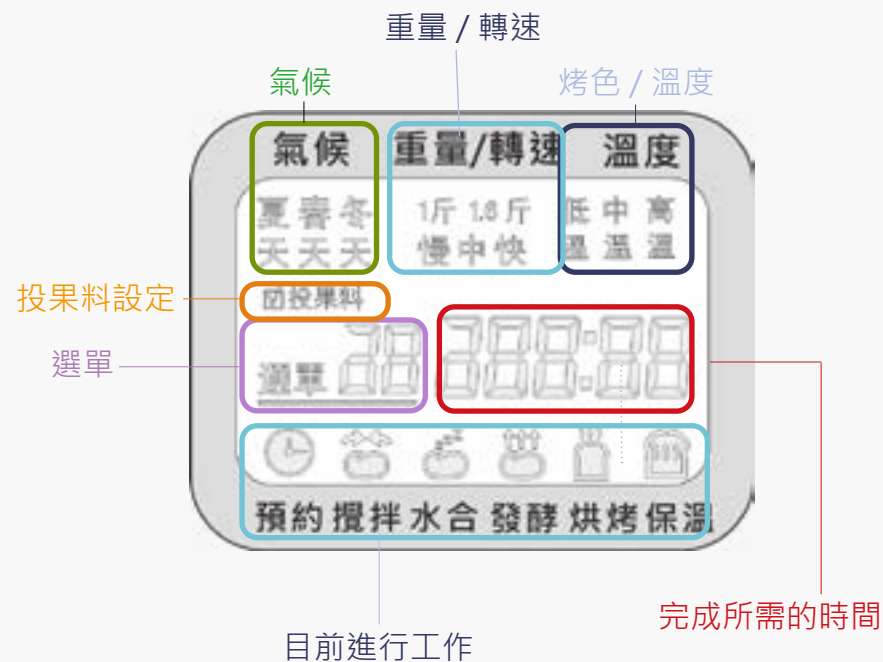
- 21 揉麵糰
- 22 烘烤
- 23 天然酵母培養
- 24 發酵
- 25 發酵 + 烘烤
- 26 熱攪拌
- 30 達人麵包
- 31 達人料理
- 32 計時器

# 控制面板

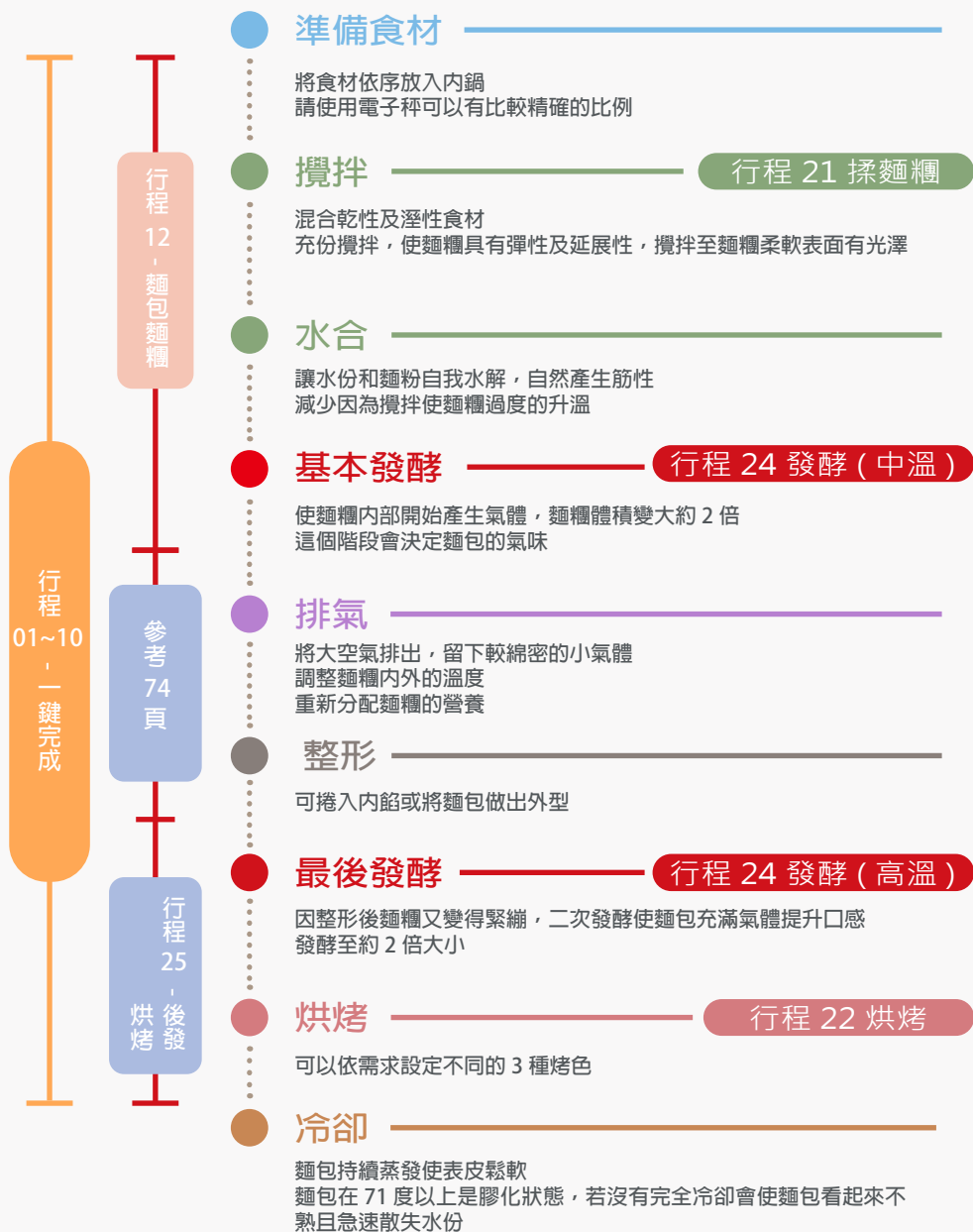


- 1 氣候：**選擇適合的氣候溫度，在進入選單的同時，微電腦也會自動偵測目前的溫度來對應適合的設定。使用者也可以依目前的氣候做調整。一共有三段為"夏"、"春秋"、"冬"。使用時建議先使用「春天」，如發現發酵不足，可以使用冬天。如發現發酵過多再使用夏天行程。（室溫：0~18 度使用冬天；19~30 度使用春天；31 度以上使用夏天）
- 2 重量：**設定您需要的麵包大小，有"1 斤"、"1.6 斤" 兩種大小供選擇。
- 3 溫度：**選擇您需要的麵包表皮顏色，產品有"低溫"、"中溫"、"高溫" 三種烤色可供選擇。用於選單 22 烘烤、25 發酵及烘烤、選單 24 發酵及選單 26 熱攪拌時表示為不同程度的溫度。建議可以先使用「中溫」，如果覺得過多或不足可以再做調整。
- 4 選單：**選擇您需要的程序，短按遞增選單，長按可連續遞增。
- 5 取消：**麵包機於運轉或暫停狀態時，長按 2 秒鐘，麵包機終止所有工作。短按一下可以回復到選單的預設值。
- 6 果料：**想要用喜愛的食材來製作麵包時，只要勾選此功能，並事先在果料盒中放入果料，就可以在揉麵糰的過程自動投果料。
- 7 轉速：**在選單 21 揉麵糰及 26 熱攪拌的手動行程裡，可選擇"慢"、"中"、"快" 三種轉動的速度。在使用選單 21 及 26 的時候，可以按下「暫停鍵」，再按下轉速鍵即可調整轉速。

## 顯示板說明



- 8 攪拌：**直接進入行程 21 揉麵糰的快速選單鍵。
- 9 時、分：**按兩側的按鍵可改變時間，每按一次分別可增加 1 分鐘及 1 小時，長按可以連續遞增。預約功能最長可設置 15 個小時。顯示的時間為運作的時間長度，並非目前的時間。
- 10 啟動 / 暫停：**啟動鍵按下開始鍵則螢幕上時間中間的 ":" 開始閃爍，時間開始倒數，麵包機開始動作。同時螢幕指向目前正進行的工作。麵包機於運轉狀態時可短按一下暫停鍵，使麵包機暫停工作。



## ● 記憶功能

製作麵包的過程中如果意外切斷電源，只要在 10 分鐘之內重新接通電源，那麼麵包機會自動從中斷的程序裡繼續運行，不需按任何鍵。但如果斷電時間超過 10 分鐘，接通電源後原工作程序取消，則需重新設定。

## ● 自動保溫

麵包製作完成後，麵包機會自動保溫 1 小時後才自動停止，建議完成後盡快取出麵包。

## ● 氣候自動設定

每按一次選單的同時，系統會自動偵測目前適合的氣候；使用者如果要自己調整可以再按氣候鍵重新設定。一般室溫 31 度以上建議使用夏天；17 度以下可以使用冬天；18-30 度建議使用春天。

## ● 定時預約

按時間鍵可以設定麵包完成所需的時間，最長可設置 15 個小時。

例如：現在是晚上 9：00，而你想早上 7：30 時吃到剛出爐的麵包，即相隔 10 小時 30 分，需將螢幕上的時間設置為 10：30，然後按啟動鍵後，麵包機進入預約功能。（酵母一樣放入酵母盒哦！）

※ 若預約時間在 8 小時之內，預約啟動後會先進行水合，直接開始攪拌是正常的情況哦！

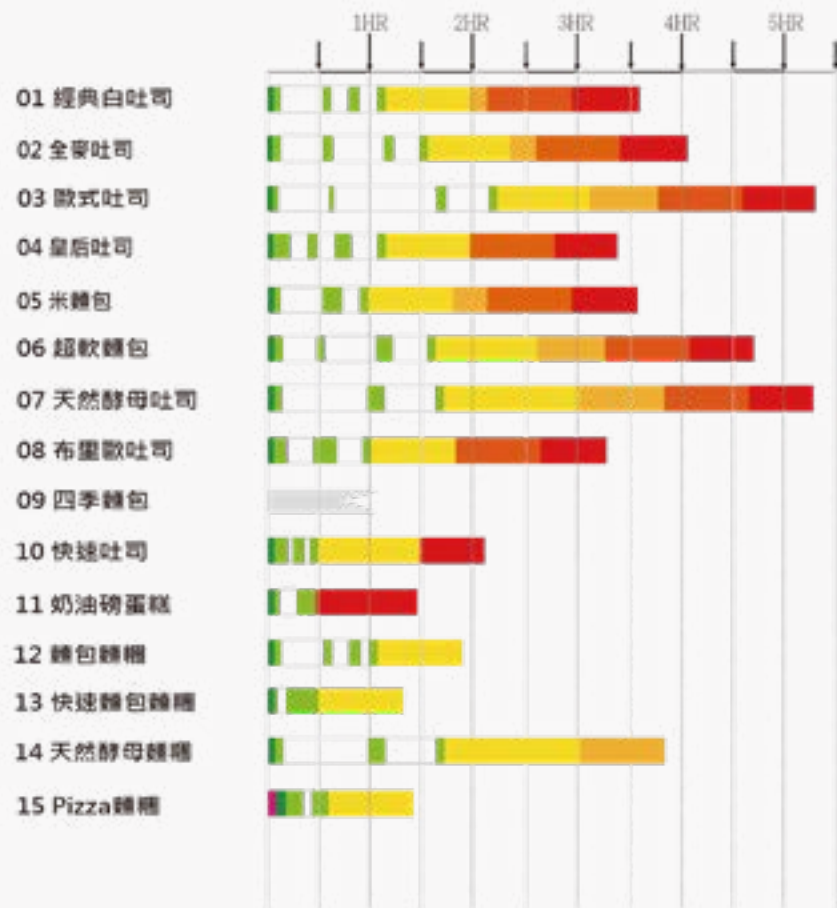


**定時功能重要提醒：**  
定時預約功能時請勿在夏天使用易變質的原料（例如 - 雞蛋、鮮奶等）。

冒號及預約圖  
閃爍就表示預  
約正在執行

# 選單的流程

■ 預熱 ■ 預拌 ■ 攪拌 ■ 烘烤 ■ 加熱同時攪拌  
■ 休息 ■ 基本發酵 ■ 中間發酵 ■ 最後發酵



由於每個氣候、果料、重量等等的設定都會影響到整體時間，所以沒辦法確切的標出每個動作的時間（投果料時間、投酵母時間等等），以下為參考概略



# 作麵包的原料 ①

## 麵粉



- 1 高筋麵粉：製作麵包時需使用高筋麵粉（蛋白質含量高）或麵包專用粉，在麵包發酵時能保持麵糰體積膨脹的強度、不會塌陷，是製作麵包最重要的配料。高筋麵粉的吸水性約在 63%~70%，不同品牌麵粉吸水性略有不同。
- 2 中筋麵粉：製作包子、饅頭及中式麵食可用中筋麵粉。
- 3 低筋麵粉：製作蛋糕及餅乾請使用低筋麵粉（蛋白質含量低）或蛋糕專用粉。
- 4 全麥麵粉：連同小麥麩皮一起磨成的麵粉。保留小麥的豐富纖維。

注意：麵粉及膨鬆劑 (raising agent) 之最大量為 500g

## 水



水是麵包配料中不可缺少的原料，製作麵包的水溫在 20-25°C 較合適。可依天氣略作調整。不同品牌的麵粉在吸水性略有不同。一般大約在 65%~75% 之間。

- 室溫 25 度以上：水溫建議 5~10 度
- 室溫 10 度以下：水溫建議 25~30 度

## 鹽



鹽是製作麵包過程中不可缺少的配方之一，除了可以幫助麵包調味、增加嚼勁，也會對酵母發酵起調節作用，防止雜菌繁殖。增加麵糰的延展性，緊實麵筋組織、增加麵糰的保氣能力。

一般使用精鹽即可，如要使用海鹽、玫瑰鹽、岩鹽或顆粒較大之粗鹽，請先用水溶解後再加入，避免傷害內鍋。

## 牛奶



鮮奶可以取代水添加在麵包中使麵包更香軟可口及提升營養價值，如想增加牛奶的使用量時要相對減少水份的用量，可參考 P.70「食材調整的原則」說明。也可以使用奶粉，100 克鮮奶可以用奶粉 13 克和水 87 克來替換。

如果要用牛奶取代水去做吐司，要把水的量 X1.1 倍就是牛奶的量，例如：原本食譜中的水 200 克，用牛奶取代就要使用牛奶 220 克（其他配方不變）。

## 酵母



- 1 新鮮酵母 (Fresh Yeast)：不需用溫水解開，製造二氧化碳的速度較快，所需發酵時間較短。缺點是使用期限較短，須放置冰箱冷藏可以保存 2 週 ~1 個月，用量大約是麵粉的 3%。
- 2 即溶酵母 (Instant yeast or Rapid Rise Yeast)：可直接加入麵粉內攪拌，無須泡水，溶解力快，能迅速恢復發酵作用。一般初學建議使用。用量為麵粉的 1%，又區分為高糖酵母：用於含糖 7% 以上的麵包，耐糖性較佳。低糖酵母：用於歐式或法式較低糖的麵包。耐糖性較差，但在少糖的麵糰中可以有較好的發酵力。
- 3 活性乾酵母 (Active Dry Yeast)：使用時需以溫水解開，台灣較不易購買，製造二氧化碳的速度較其他的酵母慢，所以發酵時間較長一點，可使用二年左右，須放室內中陰涼處攝氏 30 度以下保存。
- 4 野生天然酵母：天然酵母是將附著於花、草、果實上的菌，培育成適合製作麵包的菌種，烘烤過程中，不同的菌散發不同香氣，風味多元，但發酵力最弱，需要最長的時間發酵，又稱「複合酵母」，可以自行培養，也可以使用市售的天然酵母。

酵母的作用是通過麵糰的發酵過程，產生二氧化碳及乙醇，二氧化碳使麵包的體積大，內部組織鬆軟；乙醇可以使麵糰產生香氣、軟化麵筋組織，是製作麵包不可缺少的食材。

P.S 白神、星野酵母用量建議使用食譜的兩倍哦！

## 作麵包的原料 ②

### 奶油



- 1 奶油：奶油的加入能使麵包的質地更軟，較能包覆麵筋，延緩水份的散失，使麵包的保鮮期延長。也散發出奶香也可以使麵包更為可口。建議使用無鹽奶油。
- 2 植物油：適用於雜糧類麵包，化口性較佳。但包覆性較奶油差。
- 3 豬油：對於麵包的保水性及烘焙彈性都有好的效果，非常適合用在鹹味軟麵包上。

油可以增加烘焙彈性、減緩麵包老化。使麵包的表皮較薄且細致柔軟。

### 蛋



蛋是天然的乳化劑，加入可以增加營養並使麵包發得更大，較易產生烘烤的色澤，具有特殊的蛋香味，加入之前，應去殼並攪拌均勻。也同樣要減少水份，增減的比例可參考 P.70「食材調整的原則」說明。

### 泡打粉



泡打粉主要用來製作快速麵包和蛋糕，這種發酵粉無需發酵時間，它是利用化學原理產生氣體使麵包或蛋糕鬆軟。

### 果乾



- 1 葡萄乾、蔓越莓：較軟性的果料，可以先泡酒或蒸過，除了能提升風味以外，若是直接投入內鍋攪拌，也能減少內鍋塗層的磨損。
- 2 杏仁、核桃、腰果：這類較硬的果料，使用果料盒投入內鍋攪拌會造成內鍋塗層比較大的磨損，建議可以參考 P.74「花式吐司整形法」，使用手動捲入的方式，可以使內鍋塗層的壽命更長久哦。
- 3 果乾的使用總量通常為麵粉的 1/3，果乾的使用愈多，則麵包的體積愈小。

### 蔬果

蔬果除了能提升麵包的營養，又能使麵包增加色彩

- 1 紅蘿蔔 - 需要先磨研或打成汁
  - 2 南瓜、地瓜 - 煮熟成泥才能使用
- 也可以使用各種果汁來取代水份。

P.S 奇異果、芒果、木瓜、鳳梨這類的水果含蛋白質分解酵素，會使麵包無法產生筋性，應避免使用。

### 砂糖



一般使用細砂糖。糖是酵母的養份，低糖的麵糰因為需要從麵糰水解糖，所以需要更長的時間發酵。糖會因烘烤焦糖化，使麵包呈現漂亮的色澤。烘烤時與麵糰的蛋白質提升麥粉的焦香味；糖除了增加風味，具保水力能增加麵包的柔軟性，也可用蜂蜜取代糖，更容易焦化上色，有較高的含水性及風味，同時增加麵包的保溼性。

如要使用冰糖或其它顆粒較大之砂糖（例如：二砂），請先溶於水再加入，避免傷害內鍋的表面。

P.S 赤藻糖的糖度大約只有砂糖的 70% 左右，如果是使用赤藻糖可以適量增加，建議新手請使用一般細砂糖即可。

# 食材的秤重計量方法

# 一鍵完成的步驟 ①

## ● 量取的原則

- 1 麵包製作最重要步驟是使用正確的食材比例，建議使用專用磅秤優先，沒有磅秤才使用量杯、量勺。食材比例如果不當，可能引起麵包製作效果不好。
- 2 量勺量取食材，應保持在自然鬆散狀態至杯口平整，量杯測量麵粉或液體時目視刻度會因桌面的平整及視線的角度而產生不小的誤差，建議以磅秤的測量為主。
- 3 一般磅秤對於 3 克以內的測量有時會產生誤差，對於「酵母」及「鹽」的量取，我們建議使用小勺，也可以得到很精確結果。

## ● 麵粉的量取

量杯 (滿)	1 大勺 (滿)	例如：
約 140 克	約 10 克	300 克 = 2 滿杯 (280 克) + 2 大勺 (20 克)
		400 克 = 3 滿杯 (420 克) - 2 大勺 (20 克)
		建議還是以磅秤為準

麵包機的食譜中一斤非 1 公斤，較接近為 1 英鎊 (約 450 克)

## ● 用量匙量取食材

鹽	酵母	植物油	奶粉	糖
1 小勺	1 小勺	1 大匙	1 大匙	1 大匙
5.2 克	2.7 克	10 克	8.5 克	12 克

P.S 對於「酵母」及「鹽」的量取，我們建議使用小勺哦！



※ 使用一鍵完成製作吐司，皆不需蓋「內鍋上蓋」  
不然酵母粉會灑出來哦！  
(僅燉煮、熱攪拌等會需要使用到內鍋上蓋~)

## Step1 食材的準備

參考食譜 P.26  
使用量秤的方式 P.20

## Step2 安裝攪拌葉片



葉片有方向性，反裝會刮傷內鍋  
放入即可，葉片不會卡死

## Step3 取出內鍋

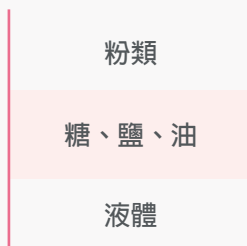


# 一鍵完成的步驟 ②

## Step4 食材按照食譜放入內鍋

- 1 先加入「液體」：水、油或牛奶。
- 2 其次加可溶於水中的糖、鹽、油（奶油）。
- 3 最上層加入麵粉、奶粉
- 4 最後打開小上蓋，放入酵母粉及果料；使用酵母盒可以避免酵母遇到水提早做用。也可以使水與麵粉充份的進行水合，若水合時間較長時，也可以避免酵母產生過多的醋酸及乳酸。

內鍋示意圖



## Step5 內鍋放入主機內

※ 內鍋只要有轉緊即可！



## Step6 放入果乾及酵母粉



記得蓋緊酵母盒上蓋，避免觀察麵糰情況時，將果乾或酵母翻覆。

P.S 果乾大約八分滿，自然倒入即可，若用手按壓讓果料太密太緊，可能造成果料卡住、無法自動投入。

## Step7 選單設定步驟

- 1 設定選單
- 2 設定烤色
- 3 設定重量
- 4 設定氣候
- 5 設定是否有放果料
- 6 若要預約，請設定完成時間，否則請略過此項設定
- 7 按下開始鍵確定時間的**冒號有閃爍**，即表示**麵包機有開始運作**。

可以不按順序



閃爍

# 一鍵完成的步驟 ③

## Step8 關機

- 1 工作結束時，機器會發出蜂鳴聲，螢幕顯示 00:00，請長按取消鍵 3 秒鐘，結束工作。
- 2 完成時如果沒有長按取消鍵結束，麵包機會自動進入保溫模式 1 個小時。完成後建議盡快取出麵包。
- 3 取出麵包後，要停止保溫記得長按取消鍵結束工作。
- 4 最後可以拔掉插頭斷電。

## Step9 取出內鍋

打開上蓋，戴手套或使用溼布，緊抓住內鍋的提手或內鍋逆時針向上取出麵包桶。



## Step10 取出吐司



輕輕搖晃內鍋使麵包滑出。如果有點滑不出來可以轉動底部軸心，一定要有溼抹布或是隔熱手套操作此步驟。

若完成後，葉片卡在吐司中，可使用勾叉取出葉片。



## Step11 冷卻



- 1 冷卻是極為重要的步驟，但常被忽略，剛烤好的麵包內部溫度高達 95~99 度，水份會持續的被蒸發出來軟化麵包的表皮。
- 2 烤好完成的麵包，必需被放在透氣的層架上避免水蒸氣無法散出。如果還沒完全冷卻就急於切開，內部的溫度劇降，就會造成水份無法蒸散，內部就呈現溼軟的樣子，影響麵包的口感。
- 3 如果要加速冷卻可以使用電扇的最小風力加速冷卻，但表皮會略乾燥。一定要到表皮溫度比手溫略低的時後才能切開，這時才不會影響麵包的口感。

## 小提醒

果料的投入對鐵氟龍塗層都有一定的磨損，堅果類，像核桃、杏仁等就禁止使用果料盒直接投入。

若要投入堅果類果料，建議可以在基本發酵後，取出麵糰，再以整捲的方式處理，可以參考 P.74「花式吐司整形法」。

如果是葡萄乾或蔓越莓等，可以先泡酒或是蒸過軟化再放入果料盒。





※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

行程中進行三次的發酵及 2 次的排氣，麵包組織更細緻，口感更綿密。

### 經典白吐司

麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
水	66%	230 克	200 克
鹽	1.5%	5 克 (1 小勺)	4.5 克 (4/5 小勺)
糖	8%	28 克 (2.3 大勺)	24 克 (2 大勺)
奶油	9%	31 克	27 克
高筋麵粉	100%	350 克	300 克
奶粉	4%	14 克 (1.7 大勺)	12 克 (1.5 大勺)
酵母粉	1%	3.3 克 (1.2 小勺)	2.8 克 (1 小勺)

### 抹茶吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	牛奶	68%	250 克	204 克
2	鹽	1%	3.5 克 (3/4 小勺)	3 克 (1/2 小勺)
3	糖	8%	30 克 (2.5 大勺)	24 克 (2 大勺)
4	奶油	6%	22 克	18 克
5	高筋麵粉	100%	370 克	300 克
6	抹茶粉	2%	8 克	6 克
7	酵母粉	1%	3.7 克 (1 1/3 小勺)	2.8 克 (1 小勺)

### 巧克力吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	66%	233 克	200 克
2	鹽	1%	3.5 克 (3/4 小勺)	3 克 (1/2 小勺)
3	糖	8%	28 克 (2.3 大勺)	24 克 (2 大勺)
4	奶油	7%	25 克	20 克
5	高筋麵粉	100%	350 克	300 克
6	可可粉	4%	14 克	12 克
7	酵母粉	1%	3.5 克 (1 1/4 小勺)	2.8 克 (1 小勺)



※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

### 全麥麵包

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	66%	233 克	200 克
2	鹽	1%	3.5 克 (3/4 小勺)	3 克 (1/2 小勺)
3	糖	8%	28 克 (2.3 大勺)	24 克 (2 大勺)
4	奶油	7%	25 克	20 克
5	高筋麵粉	67%	235 克	200 克
6	全麥麵粉	33%	115 克	100 克
7	酵母粉	1%	3.5 克 (1 1/4 小勺)	3 克 (1 小勺)

### 黑糖燕麥吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	62%	217 克	185 克
2	鹽	1%	3.5 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	黑糖	13%	45 克	40 克
4	奶油	7%	24 克	20 克
5	高筋麵粉	100%	350 克	300 克
6	即時燕麥	12%	42 克	35 克
7	酵母粉	1%	3.5 克 (1 1/4 小勺)	2.8 克 (1 小勺)

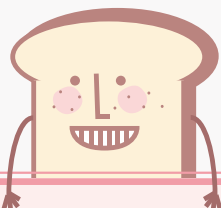
### 鄉村全麥吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	牛奶	66%	240 克	200 克
2	鹽	1%	3.5 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	糖	6%	22 克 (2.5 大勺)	18 克 (1.5 大勺)
4	奶油	10%	35 克	30 克
5	高筋麵粉	90%	315 克	270 克
6	全麥麵粉	10%	35 克	30 克
7	酵母粉	1%	3.5 克 (1 1/4 小勺)	2.8 克 (1 小勺)
8	芝 麻 (果料盒)	適量	2 小勺	1.5 小勺
9	南瓜子 (果料盒)	適量	28 克	24 克

# 歐式吐司

歐式穀物吐司 / 義式香料吐司  
非奶油食譜

此行程適合使用在低糖的麵糰、發酵時間略長，充滿麥香及食材的原味。



攪拌採用水合法，筋性自然生成，避免過度的攪拌產生麵糰的溫度過高，低糖適合追求健康的族群。長時間的低溫發酵過程也使麥香味更為豐富。建議設定深烤色以上，能讓麵包的口感較為香脆。

※ 此行程不需使用「內鍋上蓋」

## 歐式穀物吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	63%	252 克	190 克
2	鹽	1%	4 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	糖	3%	12 克 (1 大勺)	10 克 (4/5 大勺)
4	奶油	6.6%	27 克	20 克
5	高筋 (法國) 麵粉	100%	400 克	300 克
7	酵母粉	1%	4 克 (1.4 小勺)	2.8 克 (1 小勺)
8	亞麻仁 (果料盒)	適量	10 克	8 克
9	葵瓜子 (果料盒)	適量	20 克	15 克
10	南瓜子 (果料盒)	適量	20 克	15 克

## 牛奶法國

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	牛奶	48-51%	160 克	134 克
2	鹽	1%	3.2 克 (0.6 小勺)	2.8 克 (0.5 小勺)
3	糖	6%	20 克 (1.6 大勺)	16 克 (1.3 大勺)
4	橄欖油	10%	32 克	28 克
5	蛋	15-18%	1 顆 (約 50 克)	1 顆 (約 50 克)
6	高筋 (法國) 麵粉	90%	288 克	252 克
7	低筋麵粉	10%	32 克	28 克
8	酵母粉	1%	3.2 克 (1.2 小勺)	2.8 克 (1 小勺)

## 義式香料吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	66%	230 克	198 克
2	鹽	1%	3.5 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	糖	4%	14 克 (1.2 大勺)	12 克 (1 大勺)
4	奶油	8%	28 克	24 克
5	高筋 (法國) 麵粉	100%	350 克	300 克
6	義式綜合香料	適量	2 大匙	1.5 大匙
7	酵母粉	1%	3.5 克 (1 1/4 小勺)	2.8 克 (1 小勺)



※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

### 皇后吐司

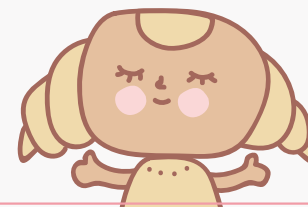
投入順序	麵包重量	百分比	1.6斤	1斤
1	蛋 + 水	66%	蛋 50 克 (1 顆) + 150 克水	蛋 50 克 (1 顆) + 117 克水
2	鹽	1%	3 克 (3/4 小勺)	2 克 (1/2 小勺)
3	糖	14%	42 克 (3.5 大勺)	35 克 (3 大勺)
4	奶油	12%	36 克	30 克
5	高筋麵粉	100%	300 克	250 克
6	奶粉	3.3%	10 克	8 克
7	酵母粉	1%	2.8 克 (1 小勺)	2.5 克 (4/5 小勺)

先將蛋投入，若蛋 (1 顆) 不足 50 克，可以再用水補足。

※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

### 拿鐵吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6斤	1斤
1	水	28%	90 克	76 克
2	牛奶	40%	128 克	108 克
2	鹽	1%	3.2 克 (3/5 小勺)	2.7 克 (1/2 小勺)
4	奶油	8%	26 克	22 克
5	高筋麵粉	100%	320 克	270 克
6	三合一即溶咖啡	適量	3 包	2 包
7	酵母粉	1%	3.3 克 (1.2 小勺)	2.8 克 (1 小勺)



- 此行程，使用容易取得的三合一即溶咖啡包，吐司裡充滿濃濃的咖啡香，讓一天的早晨活力滿點！食譜裡的奶油可以用「鮮奶油」替換，也有不同的風味！
- 若使用濾掛式黑咖啡，可以取食譜裡與水相同的咖啡量代替水份 (咖啡需放涼後使用)，另外再加上 10% 的糖更顯特殊的香氣。
- 也可以使用二合一的無糖咖啡包，但別忘了加入 10% 的糖哦！



※ 此行程不需使用「內鍋上蓋」

### 全麥米吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6斤	1斤
1	水	60%	210 克	188 克
2	鹽	1%	3.5 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	糖	6%	21 克 (1.75 大勺)	18 克 (1.5 大勺)
4	奶油	6%	21 克	18 克
5	高筋麵粉	87%	305 克	260 克
6	全麥麵粉	13%	45 克	40 克
7	冷米飯	13%	43 克	37 克
8	酵母粉	1%	3.5 克 (1 1/4 小勺)	2.8 克 (1 小勺)

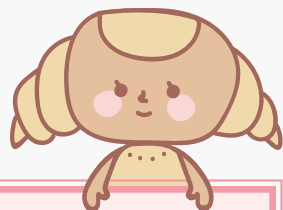
### 米吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6斤	1斤
1	水	54%	216 克	162 克
2	鹽	1.5%	6 克 (1.2 小勺)	4.5 克 (4/5 小勺)
3	糖	8%	32 克 (2.6 大勺)	24 克 (2 大勺)
4	奶油	5%	20 克	15 克
5	高筋麵粉	100%	400 克	300 克
6	冷米飯	35%	140 克	105 克
7	酵母粉	1%	4 克 (1.4 小勺)	2.8 克 (1 小勺)

### 紫米吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6斤	1斤
1	水	60%	210 克	180 克
2	鹽	1%	3.5 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	糖	8%	28 克 (2.3 大勺)	24 克 (2 大勺)
4	奶油	10%	35 克	30 克
5	高筋麵粉	100%	350 克	300 克
6	冷紫米飯	27%	95 克	80 克
7	酵母粉	1%	3.5 克 (1.3 小勺)	2.8 克 (1 小勺)

## 選單 6 | 超軟吐司



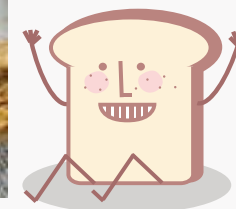
減少酵母粉並延長發酵時間，創造柔軟的組織，好吃的超軟麵包，絕對值得等待。

※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

### 超軟吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	66%	230 克	200 克
2	鹽	1.5%	5 克 (1 小勺)	4.5 克 (4/5 小勺)
3	糖	10%	35 克 (3 大勺)	30 克 (2.5 大勺)
4	奶油	8%	28 克	24 克
5	高筋麵粉	100%	350 克	300 克
6	奶粉	5%	18 克	15 克
7	酵母粉	0.6%	2.1 克 (4/5 小勺)	1.8 克 (2/3 小勺)

## 選單 7 | 天然酵母吐司



※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

### 天然酵母吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水 + 酵母液	66%	250 克水 + 50 克酵母液	192 克水 + 40 克酵母液
2	鹽	1%	4.5 克 (4/5 小勺)	3.5 克 (3/5 小勺)
3	糖	5%	22 克 (1.8 大勺)	18 克 (1.5 大勺)
4	奶油	3%	14 克	11 克
5	高筋麵粉	100%	450 克	350 克

本食譜的酵母是以星野天然酵母為例，它牌或自養酵母請自行調整，星野天然酵母培養可參考選單 23。

## 選單 8 | 布里歐吐司

先將蛋投入，若蛋 (2 顆) 不足 100 克，可以再用牛奶補足。



### 布里歐吐司

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	蛋	33%-44%	約 100 克 (2 顆)	約 100 克 (2 顆)
2	牛奶	27%-38%	115 克	62 克
3	鹽	1.5%	4.5 克 (4/5 小勺)	3.4 克 (3/5 小勺)
4	糖	11%	33 克 (2.75 大勺)	25 克 (2.1 大勺)
5	奶油	44%	133 克	100 克
6	高筋麵粉	100%	300 克	225 克
7	酵母粉	0.9%	2.8 克 (1 小勺)	2 克 (3/4 小勺)

由於布里歐吐司奶油的量比例高，在夏天操作，易造成麵團很濕黏 (是正常的情況)，所以較適合在冬天製作。如果還是在夏天操作的話，建議視麵糰情況將麵粉量增加 20-60 克，效果較好。

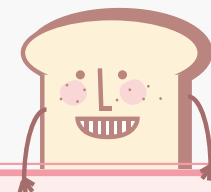
※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』



## 選單 9 | 四季麵包

此行程可以使用行程 1~10 的食譜或您自己的食譜，系統會依目前的溫度來調整攪拌、發酵的溫度及時間；但使用者仍然還是可以依喜好調整烤色及設定氣候。

## 選單 10 | 快速吐司



P.S 因為快速麵包的發酵需提早作用，所以直接將酵母投入內鍋就可以，不需要使用酵母盒。

※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

### 快速吐司

麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
水	66%	230 克	200 克
鹽	1.5%	5 克 (1 小勺)	4.5 克 (4/5 小勺)
糖	10%	35 克 (3 大勺)	30 克 (2.5 大勺)
奶油	9%	31 克	27 克
高筋麵粉	100%	350 克	300 克
奶粉	4%	14 克 (1.7 大勺)	12 克 (1.5 大勺)
酵母粉	1.6%	5.6 克 (2 小勺)	4.8 克 (1.7 小勺)

## 選單 11 | 奶油磅蛋糕



※ 此行程不需使用「內鍋上蓋」  
此行程為奶油磅蛋糕，與市售海綿蛋糕口感不同。  
如果使用預約行程，夏天時要特別注意不要太久，因為奶蛋較容易腐壞。

### 奶油磅蛋糕

投入順序	食材	重量	備註
1	鮮奶	100 克	
2	雞蛋	2 個	打到發，沒打發的口感稍硬些
3	糖 (蜂蜜)	100 克	
4	無鹽奶油	80 克	切成丁狀回溫
5	低筋麵粉	220 克	混合後用濾網過篩
6	泡打粉	8 克	
7	果乾 (果料盒)	20 克	葡萄乾、蔓越莓乾等軟果料

由於食材為糊狀所以鍋邊會有些許的低筋麵粉無法完全拌入，可以利用橡皮刮刀輔助。

注意：若有投放果乾，在打開上蓋觀察時應該留意避免果乾散落。

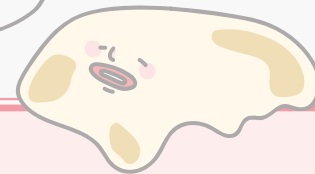
## 選單 12 | 麵包麵糰

## 選單 13 | 快速麵包麵糰

### (快速) 麵包麵糰

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	66%	265 克	200 克
2	鹽	1%	4 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	糖	8%	32 克 (2.7 大勺)	24 克 (2 大勺)
4	奶油	9%	36 克	27 克
5	高筋麵粉	100%	400 克	300 克
6	奶粉	4%	16 克 (2 大勺)	12 克 (1.5 大勺)
7	酵母粉	1%	4 克 (1.5 小勺)	3 克 (1 小勺)

兩個行程都可以勾選  
自動投果料哦！



12 麵包麵糰：  
行程中進行較長時間的水合，麵包的組織更細緻。此行程有預約的功能，可將**酵母**放置在**酵母盒**裡。

13 快速麵包麵糰：  
因為快速麵糰酵母需要提早作用，可以將**酵母**直接投入**內鍋**，不需要使用酵母盒。

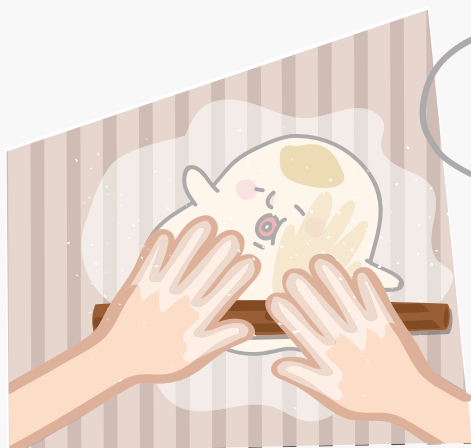
## 選單 14 | 天然酵母麵糰

### 天然酵母麵包

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水 + 酵母液	66%	250 克水 + 50 克酵母液	192 克水 + 40 克酵母液
2	鹽	1%	4.5 克 (4/5 小勺)	3.5 克 (3/5 小勺)
3	糖	5%	22 克 (1.8 大勺)	18 克 (1.5 大勺)
4	奶油	3%	14 克	11 克
5	高筋麵粉	100%	450 克	350 克

天然酵母種的培養可以參考選單 23 的說明。

天然酵母麵包行程可以參考選單 7。



小知識：在法國有規定麵包裡商業酵母添加量不得高於 0.2% 才算是天然酵母麵包～

## 選單 15 | PIZZA 麵糰



### Pizza 麵糰

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	60%	300 克	180 克
2	鹽	1.5%	7.5 克 (1.5 小勺)	4.5 克 (4/5 小勺)
3	糖	4%	20 克 (1.6 大勺)	12 克 (1 大勺)
4	橄欖油 (食用油)	5%	25 克	15 克
5	中筋麵粉	100%	500 克	300 克
6	酵母粉	1%	5 克 (2 小勺)	3 克 (1 小勺)

- 1 食材 1~6 放入內鍋，按選單 15 完成後取出整形成圓形或橢圓形餅皮。
- 2 將餅皮塗上一層番茄醬，Pizza 食材佈在餅皮上，最後撒上披薩用起司絲。
- 3 放入烤箱內 180 度烤約 20 分鐘完成。

因為 PIZZA 麵糰的酵母需提早作用，所以直接將酵母投入內鍋就可以，不需要使用酵母盒。

選單 15 啟動後，會先預熱幾分鐘才開始攪拌，因為披薩的餅皮跟一般麵包不同，加溫後攪拌口感較好哦！

## 選單 16 | 中式全燙麵糰

### 蛋餅麵糰 (全燙麵糰)

1 斤		1.6 斤	
1 水	150ml	水	290ml
2 中筋麵粉	140 克	中筋麵粉	270 克
3 太白粉	45 克	太白粉	90 克
4 鹽	2 克	鹽	3 克
5 蔥末	12 克	蔥末	25 克
6 沙拉油	8 克	沙拉油	15 克

- 1 投料後將內鍋放入 麵包機 裡，按下選單 16 後即開始製作中式全燙麵糰。
- 2 工作枱上和手上都沾點沙拉油再開始整形，把麵糰搓長，切成 10 份。
- 3 手再沾油後，把每份麵糰滾圓、壓扁，擀成約 25 公分的圓薄片。
- 4 平底鍋或炒菜鍋燒熱，把餅放上去用中火焰，烙到兩面變色完成。

## 選單 17 | 中式半燙麵糰



### 蔥油餅麵糰 (半燙麵糰)

1 斤		1.6 斤	
1 水	196ml	水	280ml
2 中筋麵粉	280 克	中筋麵粉	400 克
3 鹽	2.8 克	鹽	4 克
4 蔥花	120 克	蔥花	160 克
5 蔥油	適量	蔥油	適量

蔥油及蔥花在整形捲入，可以參考 P.78 中式麵食整形。  
麵粉超過 400 克時，可能有葉片攪拌不到麵粉的情況，需用  
塑料刮刀做輔助。麵粉較多時建議使用上蓋減少食材噴出。

## 選單 18 | 中種麵糰



(不會有自動投入酵母功能)

中種 (使用量 50-70%):  
一般使用高筋麵粉製作, 適用於甜麵包、吐司, 可增加膨脹性、保濕、柔軟。  
中種麵糰是將食材中麵粉、水及酵母先混合再進行發酵, 之後就可以跟主麵糰結合。

### 常溫中種麵糰

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤 (主麵糰)	中種麵糰	1 斤 (主麵糰)	中種麵糰
1	高筋麵粉	100%	120 克 (400-280)	280 克	90 克 (300-210)	210 克
2	奶粉	5%	21 克	0	15 克	0
3	水	70%	84 克 (280-196)	196 克	63 克 (210-147)	147 克
4	鹽	1.5%	6 克 (1 小勺)	0	4 克 (4/5 小勺)	0
5	糖	8%	32 克 (2.5 大勺)	0	24 克 (2 大勺)	0
6	奶油	10%	40 克	0	30 克	0
7	酵母粉	1%	0	4 克 (1.4 小勺)	0	2.8 克 (1 小勺)

1. 完成後將內鍋放入 麵包機 裡, 按下選單 18 後即開始製作中種。
2. 打好後, 將中種麵糰蓋上保鮮膜及內鍋專用上蓋, 放到冰箱的冷藏。  
『冷藏 12-18 個小時』備用。
3. 與中種的主麵糰結合前, 中種需回溫到 16 度才可以與主麵糰結合一起打。

P.S 選單 18 的設定程序中無法在夏天做使用哦! 麵包機可能會顯示 HHH, (因為溫度較高不適合) 如果需要做中種麵團可以用揉麵團的模式分開操作。

## 選單 19 | 液種麵糰



(不會有自動投入酵母功能)

液種 (使用量 30-60%):  
一般使用法國粉製作, 適用於低糖油的麵包、歐法、軟法, 可增加麥香味、濕潤度。  
液種麵糰是將食材中麵粉、水及酵母先混合。

### 隔夜液種麵糰

投入順序	麵包重量	百分比	1.6 斤 (主麵糰)	液種麵糰	1 斤 (主麵糰)	液種麵糰
1	高筋麵粉	100%	200 克 (400-200)	200 克	150 克 (300-150)	150 克
2	奶粉	5%	20 克	0	15 克	0
3	水	70%	80 克 (280-200)	200 克	60 克 (210-150)	150 克
4	鹽	1.5%	6 克 (1 小勺)	0	4 克 (3/4 小勺)	0
5	糖	8%	32 克 (2.5 大勺)	0	24 克 (2 大勺)	0
6	奶油	10%	40 克	0	30 克	0
7	酵母粉	0.8%	0	3.2 克 (1.2 小勺)	0	2.4 克 (4/5 小勺)

1. 投料後將內鍋放入 麵包機 裡, 按下選單 19 後即開始製作液種。
2. 打好後, 將液種麵糰蓋上保鮮膜及內鍋專用上蓋, 放到冰箱冷藏。  
『冷藏 12-18 個小時』備用。
3. 與液種的主麵糰結合前, 液種需回溫到 16 度才可以與主麵糰結合一起打。

## 選單 20 | 湯種麵糰



(不會有自動投入酵母功能)

湯種 (使用量 10-25%):  
適用於吐司、軟麵包、軟歐。  
湯種為日語，意思是用滾燙的沸水與麵粉攪拌所形成的麵種，水溫的提升可以增加麵粉的吸水量，使麵包的質地更為柔軟。湯種法可以使麵包水份比例較多，讓麵包的口感鬆軟，減緩麵包水份散失，延長保質期。

湯種的比例為麵粉:水=1:5  
PS. 麵粉最好過篩，啟動前記得蓋上蓋子，避免濺出。

### 湯種

1	水 (牛奶)	390ml
2	高筋麵粉	78 公克

### 湯種主麵糰

投入順序	食材	百分比	1.6 斤 (主麵糰)	湯種 130 克	1 斤 (主麵糰)	湯種 100 克
1	水	70%	172 克 (280-108)	108 克	127 克 (210-83)	83 克
2	鹽	1.5%	6 克 (1 小勺)		4.5 克 (4/5 小勺)	
3	糖	8%	32 克 (2.7 大勺)		24 克 (2 大勺)	
4	奶油	5%	20 克		15 克	
5	高筋麵粉	100%	378 克 (400-22)	22 克	283 克 (300-17)	17 克
6	奶粉	4%	16 克 (2 大勺)		12 克 (1.5 大勺)	
7	酵母粉	1%	4 克 (1.3 小勺)		3 克 (1 小勺)	

1. 投料後將內鍋放入 麵包機 裡，按下選單 20 後即開始製作湯種麵糰。
2. 打好後，將湯種麵糰放冷成『常溫』備用，多餘的湯種可放置在密封盒裡。(冰箱冷藏 2-3 天內將湯種使用完畢即可)
3. 取 100g 的湯種 (含 83g 的水及 17g 的高筋麵粉) 使用，與主麵糰結合。

## 選單 21 | 揉麵糰

- 1 可用於揉各種冷水麵糰，例如麵包麵糰、麵條麵糰或披薩麵糰 ... 等。
- 2 最大麵粉量為 500 克，大於 400 克時的攪拌，麵粉過高會打不到，可以用軟性刮刀輔助；也可使用上蓋避免食材噴出。
- 3 行程的前 4 分鐘為慢速的混麵粉模式。可以在操作時按下暫停，再按【轉速鍵】來改變攪拌的速度。

選單	慢速	中速	快速
用途	混合食材 (避免噴粉)	攪拌 (減少升溫) (混合果料及液體食材攪拌)	全速攪拌麵糰

升溫係數 (測試環境: 室溫 24.3 度, 麵糰初溫 25 度, 水 70%, 油 5%)

連續攪拌時間	300 克麵粉	500 克麵粉
3 分鐘	1 度	0.9 度
6 分鐘	1.7 度	1.7 度
9 分鐘	2.4 度	2.5 度
12 分鐘	2.9 度	3.0 度
15 分鐘	3.3 度	3.7 度
18 分鐘	3.8 度	4.2 度

上表說明攪拌麵糰會使麵糰溫度上升的情況，過度的攪拌麵糰溫度過高，會影響麵包的口感。

### 麵條

	時間	0:20
1	冷水	190ml
2	鹽	4 克
3	中筋麵粉	400 克



## 選單 22 | 烘烤

麵包烘烤一般約 35~40 分鐘

低溫：160 度  
中溫：180 度  
高溫：200 度

### 番薯

	時間 1:30 深烤色	備註
1	地瓜 2-3 條	帶皮刷洗乾淨，設定好後蓋上內鍋蓋及外鍋蓋
2	水 3 大匙	

90 分鐘對地瓜可能就是差不多熟了，但也有可能還沒熟。跟地瓜的大小也有關係，可能要實際測看看。用叉子檢查一下，不熟再延長一下。  
如果確定地瓜的大小 90 分鐘不會熟。有 2 種方式可以使用。  
1. 直接設定 1:30，時間到了不要去開蓋，就讓它再悶 10-20 分鐘。  
2. 使用達人料理，選單 31，它的烘烤是可以設定 2 小時。

另外，如果你想要隔天早上吃，可以在達人料理（選單 31），設定浸泡時間讓烘烤晚一點開始。例如你要早上 7 點吃到煮熟的，可以在晚上 10 點設定浸泡 7 小時，烘烤 2 小時，其他都是設訂 00:00，這樣就會早上 7 點完成。

### 皮蛋瘦肉粥

	時間 1:00	備註
1	米 100 克	洗淨
2	前腿肉 100 克	切成 1cm 丁狀
3	薑 2~3 片	
4	米酒 1 大勺	
5	鹽 1/2 小勺	食材 1~7 依序放入內鍋，蓋上內鍋蓋及機身蓋設定深烤色烘烤時間 1 小時
6	白胡椒粉 1/8 小勺	
7	水 650 克	
9	皮蛋 1 顆	皮蛋及蔥切碎，待粥完成後一起放入食用
10	蔥 1/2 支	

P.S 程序結束時需冷卻散熱才能繼續使用

## 選單 23 | 天然酵母培養

發酵的過程中要保持內鍋或容器的清潔，可以先用滾水燙過後，放冷乾燥再使用。

### 星野 酵母生種培養

	選單 23	24:00	備註
1	30 度溫水	20 克	將水及星野天然酵母粉以 2:1 比例放入乾淨容器內攪拌後，容器最好有蓋子且透氣，放入麵包機艙體內，設定選單 23，約 24 小時完成。
2	星野野生酵母粉	10 克	

本食譜以星野酵母為例，使用其它的酵母生種需參照包裝的使用說明。

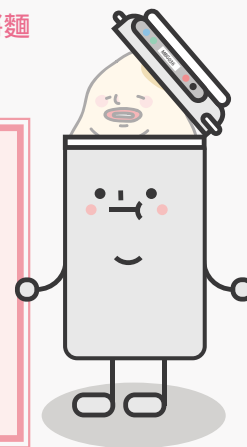
## 選單 25 | 發酵及烘烤

可以將內鍋的葉片拔除，讓麵包的外形更美觀。  
此行程是麵糰的「基本發酵」及「整形」完成之後，將麵糰放回內鍋，進行「後發後直接烘烤」使用。

step 1 打麵糰及基本發酵  
【選單 12.13.14】或是【選單 21+24】

step 2 整形  
可以參考說明書的第 74-79 頁

step 3 完成  
選單 25 發酵及烘烤



# 選單 24 | 發酵

## 設定 功能

低溫 發酵	低溫 麵包的基本發酵 (30 度)
基本 發酵	中溫 麵包的基本發酵、酒釀 (33 度)
最後 發酵	高溫 麵包的最後發酵、優酪乳 (36 度)

## 優酪乳

最後發酵 (高溫) 08:00

1	全脂牛奶	1 公升
2	優酪乳	100 克

### 製作優格或優酪乳小提醒

發酵的過程中要保持內鍋或容器的清潔，可以先用滾水燙過後，放冷乾燥後再使用。  
建議容器不要碰到加熱管即可，可以使用自己的容器。

## 酒釀

基本發酵 (中溫) 24:00 備註

1	糯米	400 克	先泡水約 10 小時至手捏即碎。再以大火或電鍋蒸約 10 分鐘至熟透起鍋後放冷
2	酒麴	10 克	壓成粉
3	冷開水	200 克	

# 選單 26 | 熱攪拌

## 溫度鍵 轉速鍵

低溫	160 度	慢速
中溫	180 度	中速
高溫	200 度	快速

慢速攪拌乾豆類：花生、黑豆 ...  
中速攪拌液體：煉乳、湯種、果醬、肉鬆 ...  
高速攪拌麵糰：各式麵糰

操作時需注意：

- 1 在操作時按下暫停，可以選擇【轉速】鍵來改變攪拌的速度。
- 2 對液體的攪拌，在按下啟動前，務必確認使用慢速或中速，若選擇高速則建議使用上蓋，避免液體濺出。
- 3 乾硬的食材千萬不可使用中速或快速的攪拌，避免造成內鍋的刮傷。



## 炒花生

時間	轉速	食材
01:10	慢速	花生 300 克

使用鹽水清洗，不可加入鹽或其它乾硬食材，完成後要取出放涼



## 煉乳

時間	轉速	食材
01:20	中速	鮮奶 400ml 糖 160 克

行程需 1 小時以上，攪拌到剩下一半。前 40 分鐘可以加上內鍋上蓋以蓄熱升溫，之後打開內鍋及果料盒上蓋以利水份散失及收汁。

注意：使用熱攪拌行程時，如果對食材的用量不熟悉，建議每 10~15 分鐘做檢查，避免烘烤時間過長造成焦黑。完成後避免將內鍋留在麵包機裡，內鍋餘熱對食材還是有一定的影響。

P.S 程序結束時需冷卻散熱才能繼續使用

## 選單 | 27 麻糬



※ 此行程需使用內鍋上蓋



麻糬

時間 1:00		備註
1	糯米 250 克	1 洗淨先泡水 10 小時以上
2	水 200 克	2 瀝乾水份加入 200 克水蓋上內鍋上蓋
3	沙拉油 一大匙	在麻糬開始攪拌後剩下 10 分鐘時放入
4	花生粉 80 克	完成後撒上
5	細砂糖 55 克	

### 麻糬 (使用預約方式)

時間 12:00		備註
1	糯米 250 克	洗淨瀝乾後加入 370 克水，蓋上內鍋加上蓋
2	水 370 克	
3	沙拉油 一大匙	在麻糬開始攪拌後剩下 10 分鐘時放入
4	花生粉 80 克	完成後撒上
5	細砂糖 55 克	

P.S 程序結束時需冷卻散熱才能繼續使用

## 選單 | 28 果醬

蘋果醬	時間	1:20	備註
1	蘋果	400 克	削皮切丁
2	細砂糖	175 克	依各人口味作增減
3	檸檬汁	12 克	維持果醬色澤



前 40 分鐘需使用內鍋的上蓋，產生果膠後可以打開果料盒收汁（如附圖）。趁熱將果醬裝進事先沸水殺菌晾乾的玻璃瓶，倒置放涼，食用不完的放進冰箱冷藏。



### 操作時需注意

若鍋邊有沾黏到食材，可用木質湯匙輕撥入內鍋裡。  
 食材及料理手法略有差異，可依食材現況增加或減少果醬攪拌時間。  
 若攪拌造成食材的噴濺，可適時的蓋上內鍋蓋。  
 製作果醬關鍵在收汁、讓水份蒸散，適時的打開機身上蓋散出水份。  
 果醬行程是在高溫下作業的貼心功能，使用上蓋時請記得戴隔熱手套。

P.S 程序結束時需冷卻散熱才能繼續使用

## 選單 29 | 肉鬆



※ 製作 30 分鐘後，可以將果料盒打開，讓水份散出，炒出酥鬆的口感。

完成的肉鬆要待成品完全冷卻放涼後放入密封那個容器裡，並盡速食用完畢。

肉鬆	時間	1:20	備註
1	里肌肉切丁	450 克	也可以使用後腿肉，但建議使用較軟的部位。切成 1cm 左右的丁狀，過水川燙後撈起備用。
2	醬油	45 克	1. 在家用炒鍋，放入 10g 的食用油起油鍋，依序投入左列 1-5 的食材進行烹煮，加水至蓋到肉，悶煮約一小時。
3	砂糖	90 克	
4	八角	3 顆	2. 將肉取出（不要湯汁）放涼後，裝入塑膠袋中，用擀麵棍將肉敲碎。
5	五香粉	1/2 小匙	
6	食用油	50 克	將敲碎的肉及左列 6 放入內鍋裡。

### 操作時需注意

使用果醬及肉鬆行程時，如果對食材的用量不熟悉，建議每 10~15 分鐘做檢查，避免烘烤時間過長造成焦黑。

完成後避免將食材留在內鍋裡，內鍋餘熱對食材還是有一定的影響。

滷製完成的肉丁，一定要將肉完整的敲碎，否則較難炒出肉鬆的膨鬆感哦！

P.S 程序結束時需冷卻散熱才能繼續使用

## 選單 30 | 達人麵包

- 1 進入選單 30。
- 2 請先參考下表，一共有 9 個工作步驟可以設定自己想要的時間。
- 3 按【氣候鍵】進入工作步驟的設定，可以參考下圖圖示：攪拌、水合、發酵、烘烤，來判斷目前的設定，按【時鍵，分鍵】調整所需時間。
- 4 每完成一個步驟的設定，可以按【氣候鍵】進入下一個設定步驟。
- 5 設定完成 9 個工作步驟後，記得再按一次【氣候鍵】完成設定工作。（工作步驟圖示無顯示）
- 6 如想投放果料食材，可以勾選投果料按鈕。
- 7 如需要預約，可以再按【時鍵，分鍵】調整時間。
- 8 最後按下【開始鍵】啟動達人麵包行程。（確認時間中的冒號有在閃爍就表示開始行程）

達人麵包的選單可以因應使用者針自己不同的需求，規劃設定自己想要攪拌、發酵及烘烤的時間，適合給對於麵包及烘焙有基礎及想法的達人們使用！



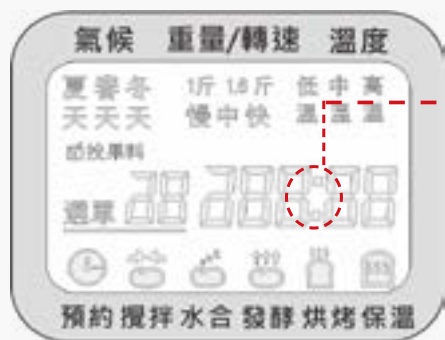
閃爍 【時鍵、分鍵】調整時間  
【氣候鍵】進入下一個工作設定

- ※ 食譜的麵粉或其它粉類同樣不可超過 400 克，避免造成麵包發酵過大滿出。
- ※ 每次設定會被記憶，在斷電以後開機會回到前次的設定。

工作步驟	圖示	預設時間 (分)	可調整範圍 (分)
攪拌 1		15	0-30
醒麵糰 (休息)		15	0-120 (投酵母)
攪拌 2		8	3-30
醒麵糰 (休息)		10	0-120 (投果料)
攪拌 3		5	0-30
發酵 1(基發)		45	0-90
發酵 2(中發)		0	0-90
發酵 3(後發)		45	0-90
烘烤 (可調整烤溫)		38	0-80

## 選單 31 | 達人料理

- 1 進入選單 31。
- 2 一共有下列 4 個工作步驟需設定時間，工作步驟及時間請參考下表。  
按【氣候鍵】依序進入每個工作步驟的設定。出現工作步驟的圖示後可按時【時鍵、分鍵】設定時間。
- 3 每完成一個步驟需按【氣候鍵】進入下一個步驟設定，可參考下表圖示來判斷目前那一段的設定。
- 4 設定完成下列 4 個工作步驟後，確認總時間無誤及工作步驟的圖示無顯示，按下啟動鍵後時間的冒號開始閃爍（如下圖），則程序開始運行。



閃爍

【時鍵、分鍵】調整時間  
【氣候鍵】進入下一個工作設定

工作步驟	圖示	預設時間 (分)	可調整範圍
1 浸泡		0	0-24hr
2 烘烤		25	0-2hr
3 熱攪拌		0	0-2hr
4 悶煮		0	0-6hr

## 選單 31 | 達人料理

### 米飯

	食材	重量
1	生米	400 克
2	水	480 克

可以取代飯鍋的煮飯功能

- 1 浸泡 10 分鐘
- 2 烘烤 30 分鐘 (高溫)
- 3 熱攪拌 0 分鐘
- 4 悶煮 30 分鐘

P.S 使用內鍋專用上蓋

### 晨烤番薯

	食材	重量
1	地瓜 (中型)	2-3 條
2	水	3 大匙

P.S 使用內鍋專用上蓋

想吃現烤番薯 (不預約)，可以直接用選單 22，進行烘烤哦！

### 綠豆湯

	食材	重量
1	綠豆 (洗淨)	100 克
2	水	600 克
3	砂糖 (煮熟後加入)	50 克

在使用選單達人料理可以依序設定

- 1 浸泡 3 小時
- 2 烘烤 40 分鐘
- 3 熱攪拌 0 分鐘
- 4 悶煮 40 分鐘

P.S 需使用內鍋專用上蓋

若是需要 "預約" 可參考此作法  
在使用選單達人料理可以依序設定  
(ex. 晚上 8 點設定，早上 6 點完成)  
1 浸泡 8 小時 (等待時間)  
2 烘烤 2 小時 (高溫)  
3 熱攪拌 0 分鐘  
4 悶煮 0 分鐘  
預約可調整 "浸泡" 時間  
讓烘烤時間延後開始

## 選單 32 | 計時器

使用跟一般計時器相同。可以取代一般計時器使用。  
時鍵及分鍵可以用在設定時間。  
重新設定請長按【取消鍵】2 秒鐘。

# 只能用奶油做吐司嗎？

大部分的油都是可以做吐司的哦，口味也會因為個人喜好不同！



◆ 橄欖油做的吐司 ◆  
 味道：有淡淡的果香味  
 不同橄欖油會有不同結果  
 (僅供參考)  
 口感：是三個之中最扎實的  
 外皮：相較之下更韌、厚  
 表面的顆粒感較不明顯

◆ 調和油做的吐司 ◆  
 味道：沒有特別的香氣  
 口感：內裡也是偏扎實的  
 外皮：相較之下偏硬、脆  
 臨時家中沒有奶油  
 還是可以應急一下！



◆ 奶油做的吐司 ◆  
 味道：有明顯的奶香味  
 口感：內裡較為鬆軟  
 外皮：相較之下偏軟  
 也是三個之中長最高的

整體來說是蝦博士最喜歡的奶油做的吐司哦！



全文請參考 [パンの鍋 \(胖鍋\) 官網](#)  
 - 做吐司一定要用奶油? -

# 辣媽麵包機食譜

- 食譜 01 / 經典白吐司 .....62
- 食譜 02 / 蜂蜜吐司 .....63
- 食譜 03 / 巧克力快速吐司 .....64
- 食譜 04 / 懶人皇后吐司 .....65
- 食譜 05 / 日本最夯生吐司 .....66
- 食譜 06 / 花型起司麵包 .....67

掃描 QR Code  
 跟著辣媽一起開心玩麵包機！



辣媽 Shania  
 麵包機食譜文章



辣媽 Shania  
 麵包機食譜影片



# 食譜 1 | 經典白吐司



操作影音

## 經典白吐司 (選單 1)

投入順序	食材	1 斤	備註
1	水	200 克	
2	鹽巴	3 克	
3	砂糖	30 克	
4	奶油	30 克	
5	高筋麵粉	300 克	
6	酵母粉	2.8 克 (1 小勺)	

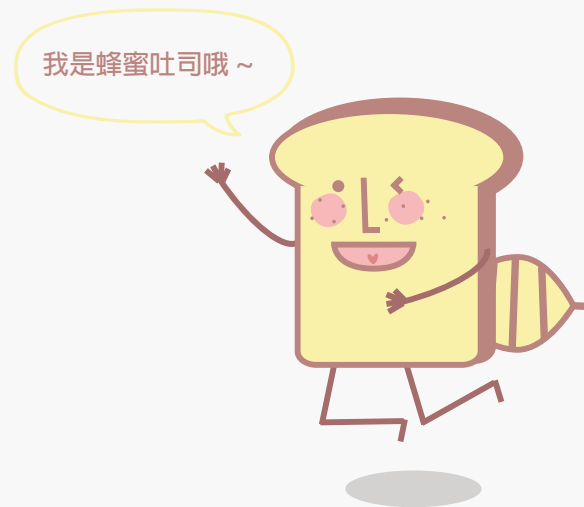
行程與參數設定：

選單 1- 經典白吐司行程 / 冬天 / 中溫 / 1 斤

1. 材料依序放入麵包機，設定好就可以囉！
2. 出爐要立刻取出，把吐司倒出來放涼，才可以入保鮮盒或是塑膠袋喔！

※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

# 食譜 2 | 蜂蜜吐司



## 蜂蜜吐司 (選單 4)

投入順序	食材	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	66%	211 克	185 克
2	鹽	1.2%	4 克 (4/5 小勺)	3 克 (3/5 小勺)
3	蜂蜜	14%	45 克	40 克
4	奶油	10%	32 克	28 克
5	高筋麵粉	100%	320 克	280 克
6	酵母粉	1%	3.2 克 (1.1 小勺)	3 克 (1 小勺)

行程與參數設定：

選單 4- 皇后吐司行程 / 春天 / 中溫

## 食譜 3 | 巧克力快速吐司



巧克力快速吐司 (選單 10)

投入順序	食材	百分比	1.6 斤	1 斤
1	水	56%	112 克	97 克
2	牛奶	12%	180 克	155 克
3	鹽	1.2%	4.2 克 (4/5 小勺)	3.6 克 (3/5 小勺)
4	糖	10%	36 克 (3 大勺)	32 克 (2.6 大勺)
5	奶油	10%	36 克	32 克
6	高筋麵粉	94%	326 克	280 克
7	低筋麵粉	6%	24 克	20 克
8	可可粉	6%	24 克	20 克
9	酵母粉	1.4%	4.9 克 (1.6 小勺)	4.2 克 (1.5 小勺)
10	可可豆 (果料盒) 適量		35 克	30 克

行程與參數設定：  
選單 10- 快速吐司行程 / 春天 / 中溫

※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』

## 食譜 4 | 懶人皇后吐司



操作影音

懶人皇后吐司 (選單 1)

投入順序	食材	1 斤	備註
1	雞蛋 + 水	200 克	雞蛋 2 顆，剩餘用水補足
2	鹽巴	3 克	
3	砂糖	35 克	
4	奶油	45 克	
5	高筋麵粉	300 克	
6	酵母粉	2.8 克 (1 小勺)	

行程與參數設定：  
選單 1- 經典白吐司行程 / 冬天 / 中溫 / 1 斤

1. 材料依序放入麵包機，設定好就可以囉！
2. 出爐要立刻取出，把吐司倒出來放涼，才可以入保鮮盒或是塑膠袋喔！
3. 不建議做 1.6 斤，吐司一定會太高頂到上邊！

※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』



操作影音

生吐司是什麼？

「生吐司」是近幾年日本很流行的一種吐司。麵包質地鬆軟有彈性，與傳統吐司最大的不同就是麵包邊也很柔軟，也是「生吐司」的特色之一。

### 生吐司 (選單 1)

投入順序	食材	重量	備註
1	水	135 克	
2	鹽巴	3 克	
3	砂糖	20 克	
4	動物性鮮奶油	88 克	
5	奶油	20 克	
6	高筋麵粉	300 克	
7	酵母粉	2.8 克 (1 小勺)	

行程與參數設定：

選單 1- 經典白吐司行程 / 春天 / 低溫 / 1 斤

※ 此行程不需使用『內鍋上蓋』



操作文章

### 花型起司麵包 (選單 13)

投入順序	食材	重量	備註
1	水	125 克	
2	雞蛋	30 克	
3	鹽巴	3 克	
4	砂糖	25 克	
5	奶油	20 克	
6	高筋麵粉	250 克	
7	酵母粉	2.5 克 (1 小勺)	

#### (包餡 & 裝飾)

投入順序	食材	重量	備註
1	高熔點乳酪	適量	包餡
2	帕瑪森起司	適量	裝飾
3	蛋液	適量	裝飾

# 辣媽小提醒

「麵包機」新手一鍵到底 常見問題

## 1 問：同一個配方，可以適用所有麵包行程嗎？

比方說 我已經挑選好我要的土司配方，這個配方同時可以適用『速成土司』也可以適用『超軟土司』嗎？

Ans：不行喔！因為每個麵包機行程的時間都不一樣，酵母投料的時間也不一樣，所以需要使用的酵母量也會不一樣，建議參考說明書裡面 針對每一個不一樣行程他所建議的酵母量而定。

像是 速成土司在 2 小時完成，超軟吐司則是 5 小時，如果用速成吐司的配方之後設定『超軟吐司』那麼吐司可能會過度發酵，甚至有可能會產生酒味的！

## 2 問：我覺得食譜裡面的核桃 (或其他) 放太少了，我自己可以增加嗎？

Ans：如果是 5-10g 的差別，應該沒太大問題，但是如果是比食譜多像是 20g 或更多就不太建議了，一來太多的料怕會在攪拌過程中飛出攪拌盆，二來太多的料很可能會延緩麵團發酵的時間，麵包相對可能就會稍微矮一點 (相對也不會那麼柔軟)，但是沒有太介意麵包高度的話，倒也是可以試試看。

## 3 問：為什麼麵包隔天會變乾？

Ans：麵包會容易乾，可能有以下原因：

1 麵包烤過久：吐司若表面上色太深，有可能是因為烘烤時間太久，建議可以將烤色調整到『淡色』，或者讓吐司提前 3-5 分鐘出爐。

2 沒有妥善保存麵包：麵包放涼了之後，要確定放到密封的盒子或是塑膠袋並且封好，才不會造成水分流失。

3 麵包發酵不足：有時候因為各種原因造成麵包發酵不足，高度不夠之後又烘烤過久，也會造成麵包乾硬。

「麵包機」新手一鍵到底 常見問題

## 4 問：鮮奶與水的比例要怎麼去調整？

Ans：如果使用鮮奶取代水，建議份量要增加 1.1 倍，例如：原本水的份量 140g，則鮮奶需要 154g。鮮奶有 10% 是固體，其他類似飲品如豆漿、優格等本身都有一部份為固體，份量都必需比水還多。

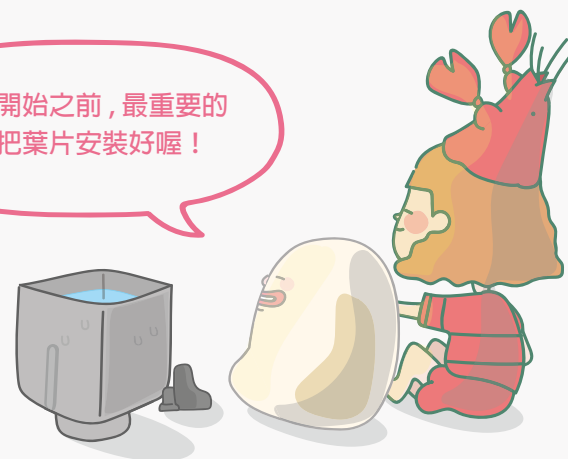
## 5 問：冬天做麵包與夏天做麵包有什麼不同？

Ans：冬天與夏天溫度不同時，雖然麵包機有季節的功能，但是材料冷熱也要調整風味會更好！

1/ 夏天氣溫超過 30 度時，使用食譜中的配方份量及夏天行程，若發現麵糰仍有癱軟或濕黏狀，建議將配方中的食材先冷藏冰過 30 分鐘以上，或是減少 6-8g 的液體食材也會改善哦！

2/ 冬天氣溫低於 19 度時，材料若從冰箱中取出，記得先放室溫 30 分鐘恢復溫度、選擇冬天行程。冰的食材容易影響麵包成品的發酵。

在一切開始之前，最重要的  
就是要把葉片安裝好喔！



# 調整食材的原則

初期使用麵包機或沒有做麵包經驗使用者，建議先按我們的食譜及使用磅秤來量測食材，避免食材比例錯誤。熟悉做麵包的流程以後，可以慢慢依自己或個人的喜好來調整食材的比例，我們提供以下的經驗給使用者參考：

## 常用食材含水量

全蛋	鮮奶	蔬菜 水果
95%-100%	90%	80-90%

使用上列溼性的食材 記得要扣掉水份的重量，例如鮮奶 100 克，就要按食譜扣掉  $100 \times 90\% = 90$  克的水



以上僅供參考，因為食材會略有差異。  
可以參考以下網址會有跟完整的說明：  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

## 麵筋麵粉吸水量

廠牌	吸水量
洽發 彩虹	65~72%
洽發 卡美里亞	65~72%
洽發 麵包機專用粉	65%~70%
嘉禾 黃僑	75%
聯華水手	65%~72%
黃駱駝	62%~66%
麥典 QQ	66%~67%
凱薩琳	68%~78%

\* 麵粉及水的比例一定要依麵粉廠商提供的吸水量來調整水量，雖然用麵包機操作較沒有黏手的問題，但超過麵粉能夠吸收的水份，會使麵包烤色不足或是外部塌陷等問題。

\* 若使用高含水量的食材例如：蛋、牛奶或蔬果一定要相對減少水份的添加。下表提供常見麵粉的吸水量（僅供參考，正確吸水量以原廠公告規格為準）

## 酵母



- 1 酵母用量盡可能的少、除非使用快速麵包行程，用量可不超過麵粉的 1%。
- 2 在使用超軟麵包的低溫發酵行程，酵母記得要減半；使用隔夜中種法或液種法時，也可以減少酵母的用量。

## 糖



- 1 糖在 8% 以上時，要使用高糖酵母。
- 2 無糖或低糖的麵糰最好使用低糖酵母，並延長發酵時間，烤溫也必需加強才能使麵包上色。如需要焦脆的口感可以使用麥芽精代替。
- 3 7% 的糖有最好的發酵力。13% 以上的糖會使麵糰的發酵變慢。糖的比例會影響麵包的烤色和麵包的大小。也可以使用蜂蜜代替糖。

## 鹽



- 1 鹽不可以不放，否則麵包會沒有嚼勁，酵母也可能過度發酵。
- 2 添加鹽時不可與酵母粉接觸，一般鹽的用量不超過 2%。
- 3 鹽在低糖油及鹹味的麵包比例較高約 1.8%。高糖油的食譜約 1%。也可以使用海鹽、岩鹽 ... 等，需先用水溶解，會有不同的風味。

## 油



- 1 奶油會阻礙麵糰筋性的產生，奶油後下可以加速麵糰筋性的形成。用量一般在 20% 以內。
- 2 過多的奶油雖可以使麵糰軟化及產生較高的保水性，但同時也會使氣孔較粗、體積較小。

# 改善麵包的方法

## 酵種麵糰

如果想要追求質地更好的麵包，使用間接法的酵種麵糰，能夠使麵包更綿密鬆軟或是得到更為甘甜的麵香。酵種麵糰的概念是先將一部份的麵糰，可能只是麵粉、水或酵母。這部份的麵糰先成為湯種、中種或液種麵糰後，再與主麵糰（其餘的食材）結合，才進行直接法的步驟（也可以使用一鍵完成或手動操作來完成麵包）。

使用間接法，能使麵糰更容易形成筋性，也能使麵包的組織更鬆軟、延緩老化、更有麥香味。

## 湯種法 可參考 行程 20

湯種法是將一部份的水及麵粉用熱水攪拌均勻，水溫升高可以增加麵粉的吸水量，使麵糰較為保溼。湯種麵糰做好放冷就可以使用，使用不完可以放冰箱冷藏3天內用完。

## 液種法 可參考 行程 19

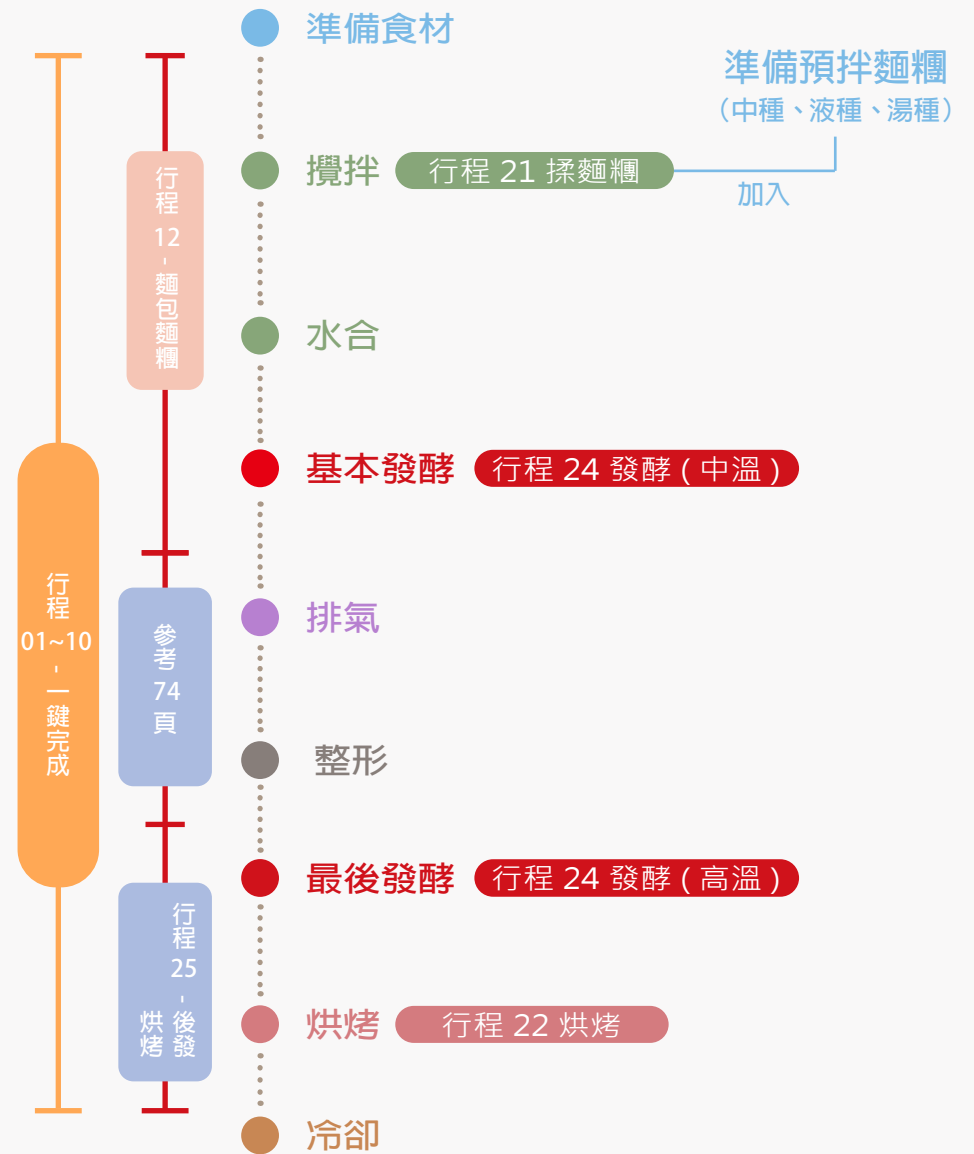
- 1 Poolish 法（液種法）是 19 世紀波蘭的麵包師傅發明的，為製作歐式麵包的常用方法之一。液種麵糰經過長時間冷藏發酵後，麵粉與水能充份的水化，也能縮短主麵糰的發酵時間，液種法的操作時間較有彈性，只需前一天備好液種，第二天便能使用。
- 2 液種法的起種材料只有麵粉、水跟酵母，通常取總麵粉量的 30%~60% 來製作液種，麵粉與水的比例為 1:1 進行水合作用，添加的酵母量則為總酵母量的 30%。因為液種長時間的低溫發酵，可以減少酵母的用量。用液種法做出來的麵包質地鬆軟細緻，麵粉麥香氣豐富，最能呈現出麵包本身的天然甘甜味。

## 中種法 可參考 行程 18

中種法其實概念很像老麵，先把全部麵糰中部分的麵粉、水、酵母先發酵過（通常為全部麵粉的 40%~80%），再加入剩餘材料完成後面的程序。有了這個先做過發酵的中種麵糰加入新的材料，麵糰會有更好的保溼度，麵包質地也較為鬆軟。也能減少基本發酵所需要的時間。

## 冷米飯

米飯除了可以製作香 Q 的米麵包外，在麵包的食譜中，適量的加入大約 1/3 碗的冷米飯，可以增加麵包的含水量，也讓麵包更軟 Q。



# 花式吐司 ( 顆粒狀 - 整形法 )

這種整形方式比較適合用在顆粒狀的食材，例如蔥花、巧克力豆、高熔點乳酪丁、熱狗丁、玉米粒、葡萄乾、堅果等。



**1** 用擀麵棍將麵糰擀成 30 公分 × 40 公分的長方形麵糰



**2** 在整平的麵糰上均勻的灑上顆粒餡料



**3** 將麵糰及果料捲成條狀



**4** 將收口捏緊



**5** 將麵糰捲成蝸牛狀



**6** 放回內鍋收口處朝下，使用選單 25 進行發酵及烘烤。



# 花式吐司 (泥狀 - 整形法)



這種整形方式比較適合用在泥狀的食材，例如紅豆泥、芋頭泥、地瓜泥或奶酥等。



**1** 用擀麵棍將麵糰擀成30公分×40公分的長方形麵糰



**2** 在整平的麵糰上均勻的抹上泥狀餡料



**3** 將麵糰及果料捲成條狀



**4** 將收口捏緊



**5** 用刀子或刮板在麵糰的中間切開，頂端留下一小部份不切斷



**6** 將兩條麵糰輕捲成麻花狀



**7** 再捲成球狀



**8** 麵糰放回內鍋，使用選單25發酵及烘烤

# 中式麵食 (蔥油餅 - 整形法)



**1** 將麵糰分割成數個適合的大小的小麵糰，覆蓋鬆弛約 30 分鐘。



**2** 將小麵糰捍開成薄片



**3** 撒上已調味好的蔥花



**4** 將麵糰及蔥花捲成條狀



**5** 將收口捏緊



**6** 盤成螺旋狀



**7** 尾端塞入縫隙中，覆蓋鬆馳約 20 分鐘



**8** 把作好的麵糰壓扁，捍成圓片，蔥油餅煎熟即完成

# 問題排除

狀況	需確認事項	處理方式
麵糰攪拌無法成糰	太溼會成糊狀 (水分太多)	慢慢加麵粉調整
	太乾會成顆粒狀	慢慢加水調整
烤色偏淡	水份過多?	調整水量
	糖份或油過少?	調整食材
	使用淺烤色?	使用深烤色
	發酵過久?	調整發酵時間, 改用夏天模式
烤色偏深	水份過少?	調整水量
	糖份或油過多?	調整食材
	保溫過久?	完成後迅速拿出
	使用深烤色?	使用淺烤色
<b>常見</b> 呈現蘑菇狀或平頭 或麵包帶有酸味	酵母粉過多?	調整食材
	鹽忘記放?	調整食材
	發酵過久?	依氣候調整時間, 使用正確氣候
	提前發酵?	避免酵母在預約時遇到水
	氣溫過高?	用 5°C 冰水
<b>常見</b> 麵包外部 塌陷、縮腰	水份過多?	調整食材
	發酵過快?	調整食材
	保溫過久?	完成後迅速拿出
	發酵過度?	減少發酵時間或酵母粉
麵包沒有熟	沒有冷卻切開麵包呈溼軟狀	一定要冷卻
	烘烤時間不足?	延長烘烤時間
<b>常見</b> 果料無法自動投入	勾選 "投果料"?	選單 1-10 有自動投果料的功能, 確認已勾選 "投果料"
	果料塞太滿、太密、結塊?	果料約放八分滿, 鬆放不擠壓

狀況	需確認事項	處理方式
麵包內部組織粗糙	發酵時間較過長?	減少發酵 使用夏天行程
	酵母粉過多?	調整食材
	忘記加鹽?	調整食材
麵包內部糊化	使用快速麵包行程?	使用其它行程
	保溫過久?	完成後迅速拿出
	麵包未放涼就切開?	待麵包與手溫相當再切開食用
麵包黏手很難操作	使用過期酵母粉?	調整食材
	確認水份是否正確?	調整食材, 在桌面及手沾點高筋麵粉
麵包容易老化	使用較少的油?	調整食材
	沒有放冰箱或密封盒?	放冷凍或密封盒
麵包容取出困難	鐵氟龍脫落?	更換內鍋
	低糖油的麵包?	調整食材
烘烤時有煙 從散熱孔處冒出	第一次使用, 電熱管表面有保護膜?	第一次使用前先空燒 10 分鐘
	有食材黏在電熱管或是烤箱內?	請拔除插頭, 待電熱管或烤箱冷卻, 清潔內部即可
<b>常見</b> 葉片卡在麵包裡	葉片卡在麵包裡?	此為正常狀況, 可以使用勾叉或筷子取出
攪拌時突然停止	麵粉超過 500 克?	電機內部有過熱保護, 超載時會形成斷路, 需減少食材等電機冷卻後再重新開始
錯誤訊息	H:HH- 溫度過高、天氣較熱	放冷再使用
	L:LL- 溫度過低	放在較溫暖地方再使用
	E:E1 E:E0- 感溫器故障	需送修

# 常見問題

## Q 1 酵母粉放在放酵母盒中要如何取出？

麵包機的上蓋左右兩邊有灰色按鈕可以按壓(如圖)，左側：控制酵母盒 / 右側：控制果料盒  
請拿一個小碟子於下方接住，避免酵母落入烤箱中較難清理。



## Q 2 使用選單 18 中種麵團顯示 HHH?

選單 18 的設定程序為需要在較冷的環境製作，所以可能無法在夏天做使用哦！  
麵包機會顯示 HHH (溫度較高不適合)，如果需要做中種麵團可以用選單 21 揉麵團的模式分開操作。

## Q 3 麵包機耗電功率大約是多少？

麵包機的功率雖然高達 580W，但最耗電的部份是在最後的烘烤，烘烤也不是連續性的加熱，系統會不斷的偵測溫度是否足夠才決定是否繼續加熱；而做一個麵包的用電量大約是 0.8 度電。

## Q 4 果料、酵母什麼時候會自動投入呢？

由於選單以及設定的氣候、重量等等都會有影響，所以沒有確切的時間哦！  
可以參考說明書的 P.14-15 長條圖，推估酵母及果料的投放時間。  
如酵母盒或果料盒有異常可以私訊胖鍋粉專。  
P.S 選單 18-20 不會自動投酵母！

## Q 5 如何判斷發酵是否足夠？

- 基本發酵 - 用手指沾麵粉插入麵糰，被插入的洞沒有回填就是完成了。
- 最後發酵 - 用手指沾麵粉 "輕觸" 麵糰表面造成一個小小凹陷，如果不回縮就是發酵完成。

## Q 6 為什麼有預約按下啟動機器就運行？

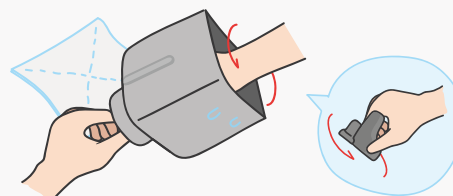
若預約時間在 8 小時內，預約啟動後，因為麵團要先進行水合 (將食材攪拌混合)，所以直接開始攪拌是正常的情況哦！

## Q 7 中種、液種、湯種有什麼差別？

- 中種 (50-70%)：高筋麵粉製作，適用於甜麵包、吐司，可增加膨脹性、保濕柔軟。
  - 液種 (30-50%)：法國粉製作，適用於低糖油的歐法、軟法，可增加麥香味、濕潤。
  - 湯種 (10-25%)：適用於吐司、軟麵包、軟歐，可增加保濕、彈性、柔軟度。
- P.S 每個人作法不一樣，僅供參考

## Q 8 攪拌葉片卡在內鍋拔不下來怎麼辦？

先將內鍋浸泡熱水幾小時後，一手抓住鍋底軸心 (可以用抹布協助)，另一手轉動卡住的葉片往上拔 (正、逆轉動數次)，如下圖。  
P.S 如果葉片還是卡住的狀態，記得不要再投料烘烤  
建議在烤完吐司後就先將攪拌葉片拔起，再泡水冷卻，就可以避免葉片卡住的狀況哦！



# 如何用麵包機打出薄膜？

麵包機可以打出薄膜的，只是需要比較多的時間及步驟，整個過程大約是需要 40 分鐘。配方也可以做調整，加入雞蛋及奶粉可以加強麵團的筋性。一般有薄膜的麵團在做麵包會有更好的效果，烘焙彈性、口感、保存性等……。

## 食材參考

胖鍋麵包機說明書食譜：選單一 / 經典白吐司

麵包重量	1 斤
水	165 克
雞蛋	50 克 (1 顆)
鹽	3 克 (4/5 小勺)
糖	25 克 (2 大勺)
高筋麵粉	300 克
奶粉	12 克 (1.5 大勺)
酵母粉	2.8 克 (1 小勺)
奶油	27 克 (後放)



## 操作方式

參考右圖，薄膜五步驟

### 秘笈

1. 選用高筋麵粉，同樣都是高筋麵粉，蛋白質越高的有更好的效果
2. 加入雞蛋：除了含有豐富營養還附有蛋白質來加強麵糰筋性
3. 加入奶粉：含有豐富營養，可以增加烤色，也有蛋白質加強麵糰筋性
4. 冷凍十分鐘：可以降低麵糰終溫，讓筋性透過水合自然形成，減少攪拌時間
5. 奶油後放：奶油若太早加入，麵糰筋性較慢產生，奶油攪拌過久香味會散失

# 薄膜五步驟

## 1 投料

將材料投入內鍋，設定「攪拌」功能，時間 15 分鐘開始攪拌  
PS. 剛開始用慢速攪拌，避免噴粉，成糰後皆使用快速攪拌



## 2 檢查

攪拌完成後檢查麵團筋性  
PS. 筋性還不太足夠，薄膜不太明顯



## 3 冷凍

放入冷凍 10 分鐘，需蓋內鍋上蓋  
PS. 除了降低麵糰終溫也可以讓筋性透過水合自然形成，減少攪拌時間



## 4 放奶油

放入奶油再攪拌 15 分鐘  
PS. 奶油若太早加入會使麵糰筋性較慢產生；奶油攪拌過久也會使香味散失



## 5 完成

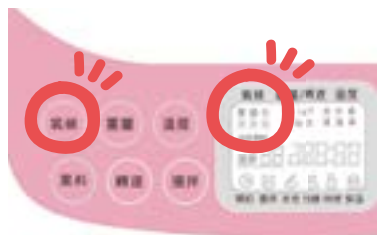
攪拌完成後，就可以拉出薄膜



## 小提醒：麵糰溫度很重要

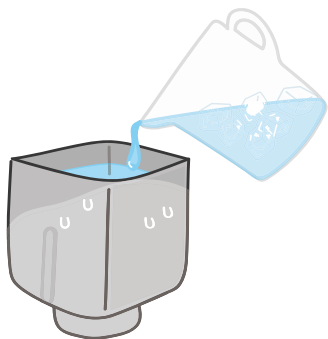
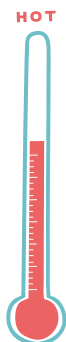
其實重點是天氣熱要更注意麵糰的溫度！

不同的降溫方式，程度上也有不同的效果和區別（以下做為參考）



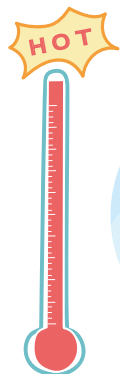
### 1. 麵包機使用「夏天」的行程

- 減少攪拌、預約時間
- 增加水合時間



### 2. 使用冰水、冰牛奶及奶油

- 冰塊不能投入，避免塗層刮傷



### 3. 整個內鍋含食材都放入冰箱降溫

- 蓋上上蓋或保鮮膜再放入冷藏

## 小提醒：麵包的保存方式

### 如何保存麵包？

密封狀態一般是大約2天可以品嚐最美味的時間，如果2天內無法食用完畢，建議先切片密封放入冷凍庫，想要食用的時候可以回溫再烘烤5分鐘，冷凍最長可以放14天。

- 1 少量或1-2天內可以食用完畢的麵包（吐司），可以直接在常溫下密封袋（盒）保存。
- 2 一週以上的麵包保存，必需密封放冷凍，如果放冷藏澱粉老化快，水份散失也較多。如果是大型的吐司就切片放密封袋冷凍；小型麵包也可以放密封袋直接冷凍。

### 冷凍回溫的方式

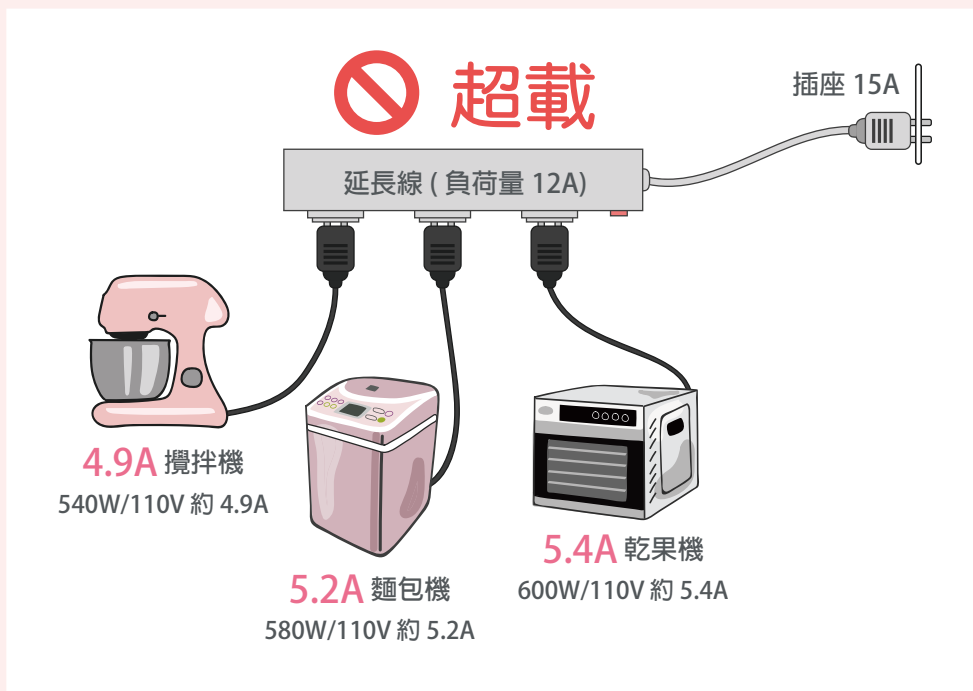
- 1 用電鍋蒸，再稍微烘烤一下即可食用
- 2 表面噴水放烤箱烤2~5分鐘
- 3 常溫回溫
- 4 平底鍋加熱

讓蝦博士  
來為你解答哦！



## 小提醒：正確使用插座

正確使用延長線，避免負荷過重造成危險！



### 範例：

三台機器總和16A

超過延長線的負載

$$4.9A + 5.2A + 5.4A = 15.5A > 12A$$

(如圖) 負荷量超載

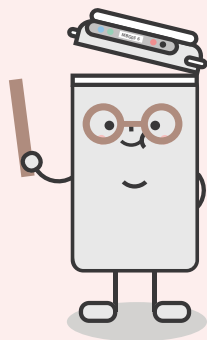
容易造成跳電或意外的發生



注意

延長線的用電量

需在負荷量範圍內



## 麵包為什麼長不高呢？



吐司一鍵完成，出爐成品卻很矮？

通常在左圖的情況中，會發現吐司頂部偏白、高度偏矮，那很有可能是發酵不足或是其他種種原因，以下可能原因供您參考，您可以先試著排除看看：

### 食材問題 (通常也是最常遇到的！)

#### ◆ 麵粉：

1. 先確認麵粉是否快過期了，或是已經過期了。
2. 是否使用的是高筋麵粉，可以看包裝上的蛋白質含量，通常是 12% 以上。

#### ◆ 糖：

1. 若使用赤藻糖製作，請適量增加或換成一般細砂糖 (新手建議用細砂糖)，糖分少不易上色。

#### ◆ 酵母：

1. 先確認酵母是否快過期了，或是已經過期了。
2. 建議使用速發酵母，若是白神、星野或其他乾酵母則需調整比例。
3. 酵母的保存一定要放在冷藏，常溫下大約 1 一周以上發酵力就會減少，影響麵包發酵。

### 其他問題

1. 必須使用磅秤，確認磅秤運作是否正常，食材的比例非常重要，一定要以 1 公克為單位的磅秤才夠精準，酵母粉則使用小量勺測量。
2. 如有投果料，留意果料量是否過多，投入過多的果料，可能麵團負重大重或是投入冷凍果料，造成麵團在發酵時又降溫，影響吐司長高，易造成麵包較矮，建議果料不超過麵粉量的 1/4。

### 會不會是麵包機有問題呢？

首先我們要了解，麵包食材中因為有酵母，所以若是正常的狀況下，台灣的氣候條件下，即便在常溫中吐司也是會發酵、長高的，麵包機主要是提供穩定的溫度環境，假設麵包機電熱管壞掉了，是會連烘烤都無法成功的哦！

# 產品規格

商品名稱	全自動製麵包機
商品型號	MBG-036s
額定電壓 / 頻率	AC110V/60HZ
總額定消耗電功率	580W
產品尺寸	350x225x290(mm)
外箱尺寸	360x270x340(mm)
生產國別	中國



辣媽 Shania 粉絲團  
<https://www.facebook.com/LaMaShania/>



パンの鍋 (胖鍋) 粉絲團  
[www.facebook.com/breadinside](http://www.facebook.com/breadinside)



パンの鍋 (胖鍋) 官網  
<https://www.breadpan.com.tw/>

## 限用物質含有情況標示聲明書

Declaration of the Presence Condition of the Restricted Substances Marking

設備名稱 Equipment name：製麵包機

型號 (型式) Type designation (Type)：MBG-036s (及其系列清單)

單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛 Lead (Pb)	汞 Mercury (Hg)	鎘 Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
電源線材	○	○	○	○	○	○
開關	○	○	○	○	○	○
馬達	○	○	○	○	○	○
PCB 板	○	○	○	○	○	○
外殼塑料	○	○	○	○	○	○

備考 1. “超出 0.1 wt %” 及 “超出 0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

Note 1: “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考 2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

Note 2: “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考 3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。

Note 3: The “-” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

# 服務保證

## 一、服務保證內容

1. 因生產製程因素導致產品故障，自購買日起主要零件及維修免費保固3年。
2. 服務保證範圍（免零件及維修費保固3年）
  - a. 操作面版
  - b. 主機板、電路板
  - c. 馬達
  - d. 所有溫控原件（含加熱器）

其它損耗性原件配件、內鍋、葉片、上蓋、皮帶、齒輪等無法提供保固。

3. 送修時，消費者需親送或是自付運費至公司，維修完成後由公司送回。
4. 第三年起維修，需由消費者自付來回運費（或親送自取）及工資材料。

## 二、雖在保證期內，如有以下情形要求服務，恕無法免費維修。

1. 因天災、地震、雷擊、異常電壓、環境因素等而發生之故障或毀損者。
2. 因使用不當而造成產品故障，如面板刮傷、破裂...等。
3. 未經本公司授權人員或消費者自行維修拆裝者。
4. 使用非本公司之配件。

為了確保您的權益，請妥善保存您的購買證明。

(以下購買證明皆認可：訂購資料、訂單信件、保固貼紙、訂單截圖...等)

- 訂購資料備忘錄 -

購買日期： 年 月 日

購買平台 / 門市：

訂購人姓名：

訂購人電話：

電子信箱：

商品型號：

生產序號：



若有任何疑問需要尋求協助，可以從這裡找到我們哦～  
<https://www.breadpan.com.tw/>



胖鍋 🔍

# ハン鍋