

Panasonic®

使用說明書

全自動製麵包機（家庭用）

型號 **SD-BMS105T**
（1斤機型）

麵包製作手冊

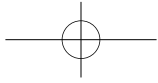
非常感謝您購買 Panasonic 產品。

- 請您在仔細閱讀使用說明書後正確使用本產品。
- 本產品只限於家庭使用。
- 在使用前請您務必閱讀「安全注意事項」（P.4~P.5）。
- 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。

保證書另附



網路會員免費招募中：●送免費延長保固1年 ●再享會員專屬好康
CLUB Panasonic 會員俱樂部 詳情請上網→<http://club.panasonic.tw>



簡單方便地手工製作各種美味麵包！

鬆軟可口 吐司 (酵母粉)



麵皮鬆脆味道可口的吐司 (P. 16)



皮薄、內相白哲的新吐司超軟吐司 (P. 23)



麵皮鬆軟、細膩的軟吐司 (P. 24)



短時間完成！速成吐司 (P. 25)



加入米飯製成富有水分且綿柔的米飯麵包 (P. 26)



香味四溢，帶有微酸且健康的裸麥麵包 (P. 28)



表皮稍厚、麥香四溢、香氣撲鼻的硬皮健康全麥麵包 (P. 29)



使用大量奶油與雞蛋製成的口感清爽的布里歐麵包 (P. 30)



有高級感的丹麥麵包 (P. 31)



鬆脆可口帶有香酥菠蘿皮的雙層山形菠蘿麵包 (P. 32)

富有嚼勁 天然酵母 吐司



麵皮鬆脆！富有嚼勁的天然酵母吐司麵包 (P. 54)

想看更多食譜！
Panasonic Love cooking 專屬網站中有更多食譜介紹喔。
<http://pmst.panasonic.com.tw/lovecooking/>



各種風味的 麵包 使用蒸容器



適合人數少、可以吃完的大小雙峰吐司 (P. 58)



麵皮極薄且鬆軟的蒸烤白吐司 (P. 60)



富有水分且鬆軟的蒸麵包 (P. 62)



深受孩子們喜歡的紅豆餡麵包 (P. 64)

各種風味的 麵包 用麵包麵糰、披薩麵糰製作



美式餐色捲奶油麵包 (P. 50)



可頌牛角 (P. 51)



優酪乳麵包 (P. 52)



貝果 (P. 52)



披薩 (P. 53)

其他



不需發酵短時間完成的英國午茶司康餅 (P. 70)



豆沙餡 (P. 73)



蛋糕 (P. 74)



生巧克力 (P. 76)



果醬 (P. 78)



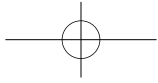
麻糬 (P. 82)



烏龍麵糰 (P. 84)



義大利麵糰 (P. 84)



目錄

頁碼

頁碼

確認

安全方面的注意事項	4
使用方面的要求	5
各部件的名稱、配件	6
●時間調整（時鐘顯示）	7
●更換鋰電池	7



麵皮鬆脆可口，呈現麵粉自身風味的法國麵包（P. 27）



綿軟富有水分且有嚼勁的米粉麵包（P. 34 ~ 35）

基本材料與準備

製作麵包的流程及要領	8
品項一覽	10
麵包的基本材料	12
相關材料的準備	15

使用方法

使用酵母粉

製作基本的吐司	16
便利的機能	18
●果實	18
●輕攪拌	20
●烤色	21
●預約	22
超軟吐司的烘焙	23
軟吐司的烘焙	24
速成吐司的烘焙	25
米飯麵包的烘焙	26
法國麵包的烘焙	27
裸麥麵包的烘焙	28
全麥麵包的烘焙	29
布里歐麵包的烘焙	30
丹麥麵包的烘焙	31
菠蘿麵包的烘焙	32
米粉麵包（含麵粉）的烘焙	34
米粉麵包（不含麵粉）的烘焙	35
多種口味吐司食譜	36



佛卡夏麵包（P. 53）



糖漬水果（P. 80）

使用方法

使用麵糰

製作麵包麵糰	48
製作披薩麵糰	49
各種風味的麵包	50

使用天然酵母

製作天然酵母吐司	54
天然酵母吐司麵糰的製作	56
生種酵母培養	57

使用蒸容器

製作雙峰吐司	58
製作蒸烤白吐司	60
製作蒸麵包	62
製作紅豆餡麵包	64
多種口味食譜品項	66

其他品項

製作司康餅	70
製作豆沙餡	73
製作蛋糕	74
製作生巧克力	76
製作果醬	78
製作糖漬水果	80
製作麻糬	82
製作烏龍麵糰・義大利麵糰	84

小幫手

清潔保養	86
常見問題	88
麵包形狀異常！	91
「做失敗！」怎麼辦	96
是否故障呢？	97
有下列情況時	98
規格	99

確認

基本材料與準備

酵母粉

麵糰

天然酵母

蒸容器

其他品項


小幫手


安全方面的注意事項

請務必遵守


為了避免危害使用者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。

■對操作錯誤時產生的危害及損失的程度按照以下的標記進行了分類和說明。

 **警告** 「可能造成死亡或重傷」的情況。

 **注意** 「可能會導致傷害或財產損失」的情況。

■對於希望您能遵守的安全內容的類別，使用以下的圖示做分類和說明。

 不能做的「禁止」內容。

 希望您必須實施的「強制」內容。



為了避免出現火災、燙傷、觸電等……

警告



請不要用手觸摸蒸氣口



- 特別要注意不能讓幼童觸及蒸氣口
(否則可能會造成燙傷)



正確使用電源插頭及電源線



- 請不要使用規定以外的插座和配線，請勿使用交流電110 V以外的電源。
(多條配電線路超過額定功率時，會造成發熱火災。)
- 不要損壞電源線和電源插頭。
請勿損傷、加工、將其放在熱的用具附近、強行彎曲、扭轉、拉伸、承重、捆紮
(否則會因觸電或短路造成著火)
- 電源線受損或插入插座鬆動時不可使用。
(否則會因觸電或漏電而引發火災)
- 不要用潮濕的手拔插電源插頭
(否則會造成觸電)
- 電源插頭請確實插妥。
(否則會因觸電或漏電而引發火災)
- 定期清理電源插頭的灰塵。
(特別要注意的是，若插頭的插片存積灰塵，則會因濕氣等原因造成絕緣不良，引發火災)
- ➔ 拔掉電源插頭，用乾布擦拭。

請注意鋰電池的處理

(為了預防發熱、著火及破裂)



- 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
- 請放置在幼童無法拿取處保存。
➔ 萬一不小心吞下時，請立即就醫。
- 請用膠帶等纏繞使其絕緣後再進行廢棄處理或保存。



廢電池請回收

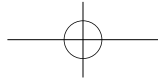
緊急處理方法

- 發生異常時(插頭、電源線異常發熱，電源線受損、無法通電，本體變形、異常發熱，使用中有異常的運轉聲等)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之一。
- 若電源線損壞時，必須由Panasonic服務站或具有相關資格的人員加以更換，以避免危險。

請為長期使用的全自動製麵包機檢查檢查吧!

愛情點檢

- 有無這樣的現象呢？
- 無法正常進行按鍵操作。
 - 烘烤中常常中斷。
 - 電源部份異常發熱。
- 如有這些狀況，為避免發生意外，請先關掉開關及拔掉電源插頭，並請向Panasonic服務站詢問或送修。



為了避免著火、燙傷、受傷等



注意事項

在使用過程中以及剛剛使用完時，高溫表面，請小心燙傷！



- 請勿觸摸麵包容器、本體、排氣口、庫內、加熱器、蓋的內側等高温部位。（否則會造成燙傷）
- ▶ 在取出麵包容器和蒸容器時請務必戴上手套。

※請勿使用潮濕的手套。（容易導熱，會造成燙傷）

- 使用後進行清洗時要在冷卻後進行。（否則會造成燙傷）

確認

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

- 請不要讓不熟悉操作的人員使用。
- 請不要在幼兒能夠觸及的地方使用。（否則可能會造成燙傷、觸電、受傷等）



- 不可讓水濺到或澆到主體上。（否則會因觸電或短路造成著火）

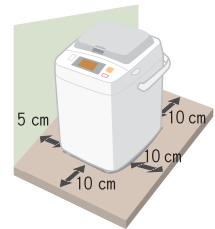


- 絕不可自行進行拆卸、修理和改造。（否則會造成火災、觸電、受傷）
- ▶ 相關修理請諮詢Panasonic服務站。



請不要在下列場所使用！

- 地毯等不耐熱的墊子上。（否則會引發火災）
- 不穩定的地方、或鋪了桌布的桌面。（否則會造成本體滑落或引發火災）
※請注意熱的麵包容器的放置場所。
- 沾有麵粉、油脂、灰塵等容易打滑的地方。（否則會造成本體滑落）
▶ 清除掉麵粉等，遠離桌子邊緣10 cm以上。
- 牆壁或傢俱附近。
▶ 遠離5 cm以上。（否則會導致變形變色）



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）
- 不使用時請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

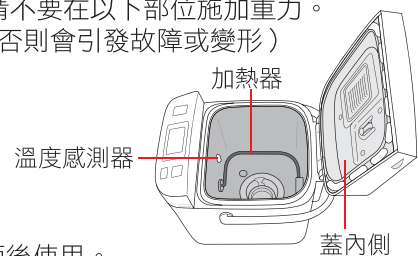
- 請不要弄錯⊕⊖極的方向。（否則會引起發熱、著火及破裂）

遵守以下事項

- 正確測量材料的重量並正確設定食譜。（可能出現從麵包容器飛散而出、滿溢出的麵糰被加熱器烤焦、冒煙等情況。）

使用方面的要求

- 請不要在上蓋放置抹布等。（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）
- 有食物過敏史的使用者請在諮詢過醫師後使用。
- 該麵包機不能在外接定時器或獨立的遙控控制系統的方式下運行。
- 請不要在以下部位施加重力。（否則會引發故障或變形）



各部件的名稱、配件

■初次使用時，請清洗麵包容器、葉片、配件等。(P. 86)



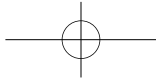
●取出塑料隔板後使用。

- 麵包用葉片 (P. 16)
- 製作麵條、麻糬用葉片 (P. 82, 84)
※與計量杯放在一起
- 蒸容器 (P. 58 ~ 69)

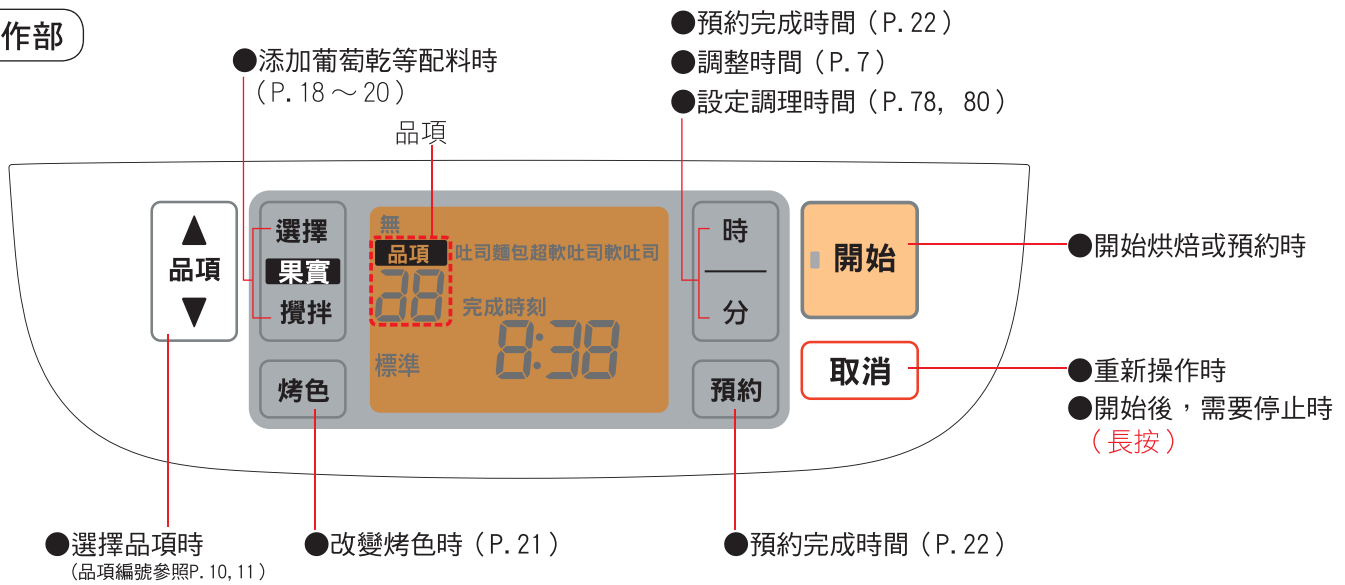
配件 (各1個)

- 手套
- 計量杯 (液體專用量杯 P. 9)
不能用來稱量麵粉等!
- 天然酵母培養容器 (附有蓋 P. 57)
- 量勺
本說明書的材料中，「大1」即意味著「大量勺1杯」。
 (「小匙」「大匙」是指市場銷售的計量勺。)

約 $\frac{3}{4}$ 量的刻度線 (大量勺)
約 $\frac{1}{2}$ 量的刻度線 (小量勺)



操作部



確認

各部件的名稱、配件

時間調整 (時鐘顯示)

- 事先拔出塑料隔板 (P. 6)
- 時間顯示為24小時制。

① 插入電源插頭

※如果不插電源則無法調整時間。

② 按「時」或「分」(時間顯示閃爍)



● 發出嗶的聲音後請將手指拿開。

③ 調整時間

※時間顯示閃爍時可以變更。
(例：調整為下午3時30分)



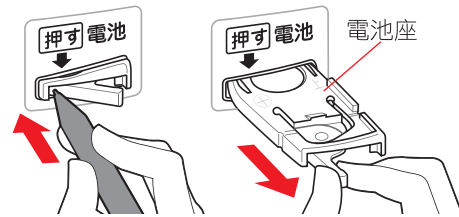
● 停止閃爍即完成。

④ 拔出電源插頭

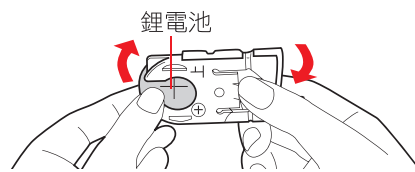
更換鋰電池

※使用鋰電池可使麵包機記憶現在時間和上次使用過的設定等。

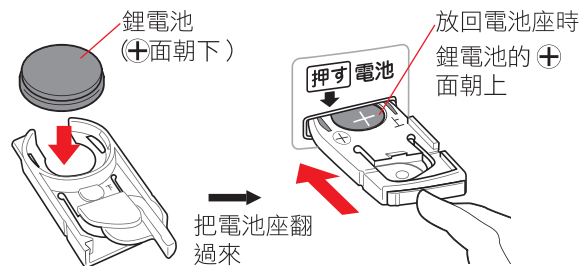
① 取出電池座。



② 左手固定電池，擰動電池座，取出電池。



③ 將電池座翻面後放入電池，再將電池座裝入本體。

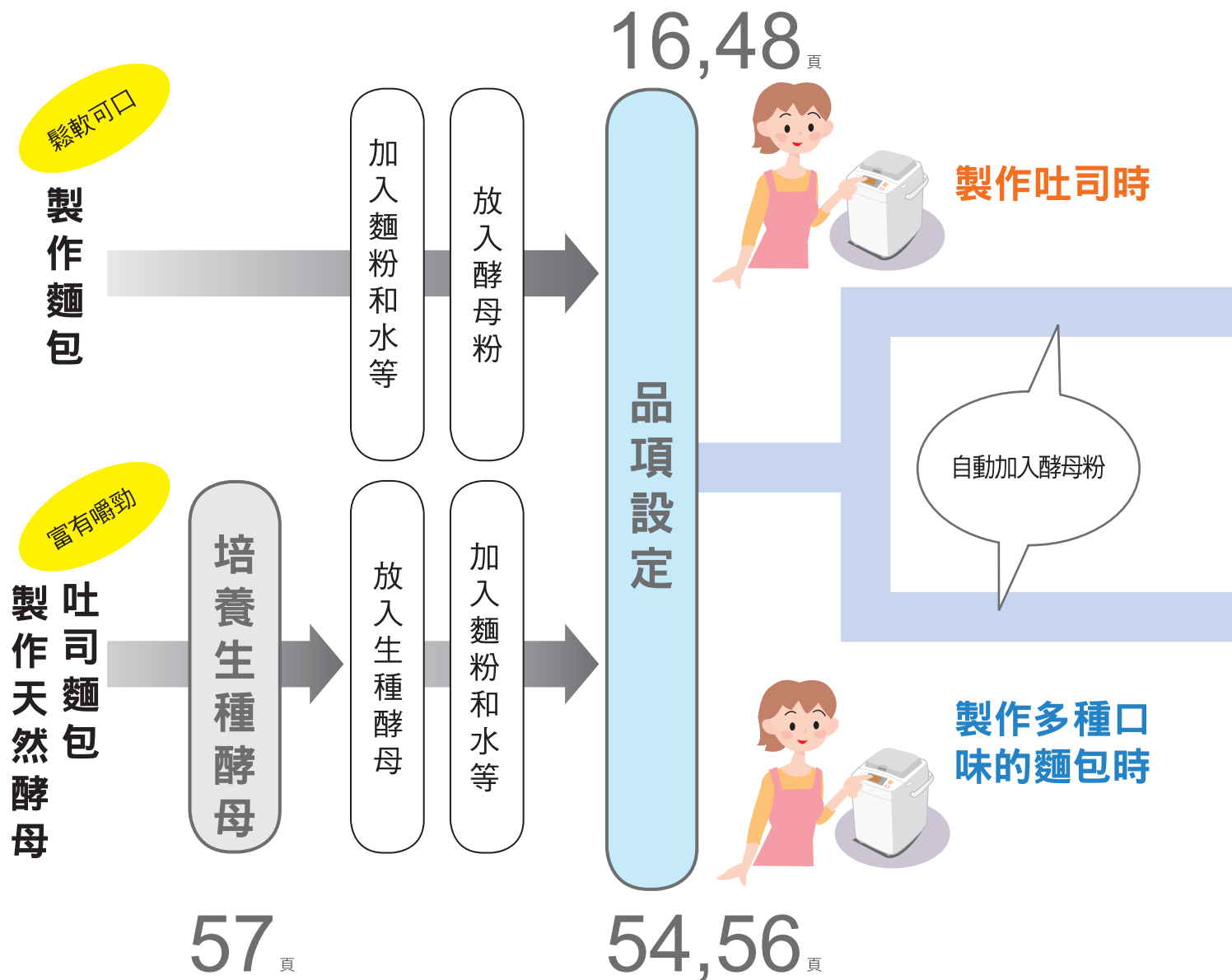


※請確認電池沒有掉落。

※沒有放入鋰電池也可以烘烤麵包。

製作麵包的流程及要領

準備 麵糰製作

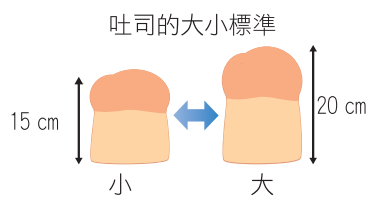


麵包不會做失敗的要領！



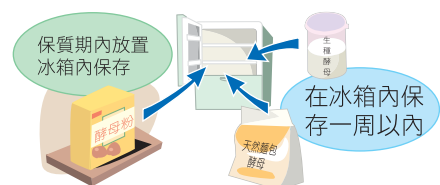
膨脹程度和形狀每次都會變的手工麵包

製作手工麵包容易受溫度、濕度、材料及預約時間等因素的影響。即使一直都是以相同的做法去烘烤，條件稍微有點變化，膨脹程度和形狀也會發生改變。



材料的新鮮程度影響很大！材料保存是否有問題？

使麵包發酵和膨脹的酵母 (P. 13) 和魚肉同樣都是鮮食品。酵母粉、天然麵包酵母及生種酵母等必須放置冰箱內冷藏！（特別是生種酵母要在一周內用完）開封後，酵母粉要密封保存，生種酵母別忘了蓋上蓋子！



烘烤

基本材料與準備

製作麵包的流程及要領

取出麵包

取出麵包

用烤箱烘烤

發酵

成形

取出麵糰

添加配料 (P. 18)
和奶油 (P. 30, 31)
時

50 頁

夏天或室溫高的時候， 請事先冷卻

水對麵糰的膨脹程度有很大影響。夏天或室溫超過25°C時，材料的溫度也會上升，因此在水中加入冰塊，將其冷卻至5°C左右。（將冰塊取出後再使用）

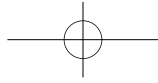


麵粉以「重量」 稱量是基本！

麵粉必須用秤以重量稱量。（附屬的計量杯是液體專用的，請不要使用！）

請使用可以1g為單位的秤正確稱量。





▼ 酵母粉落入麵糰的時間。(發出聲音)
 ▼ 添加果實等配料的時間。(發出聲音)
 顯示「揉麵」。

品項編號 (參照頁)	品項	可用功能 果實 輕攪拌 烤色 預約	所需時間 (大約)	麵包機製作過程	
17 (P. 60)	蒸烤白吐司	— — — —	2小時45分	揉麵 醒麵 揉麵 發酵 成形 發酵 烘烤	●在開始80分鐘後手動成形
18 (P. 64)	紅豆餡麵包	— — — —	2小時55分	揉麵 醒麵 揉麵 發酵 成形 發酵 烘烤	●在開始80分鐘後手動成形
19 (P. 54)	天然酵母 吐司麵包	● ● ● ●	7小時 (+24小時 ※5)	醒麵 ※2 揉麵 發酵 揉麵 發酵 烘烤	
20 (P. 56)	天然酵母 麵包麵糰	● ● — —	4小時 (+24小時 ※5)	揉麵 發酵 揉麵 發酵	
21 (P. 57)	生種酵母	— — — —	24小時	發酵	
22 (P. 62)	蒸麵包	— — — —	35分	蒸 追加蒸烤	
23 (P. 70)	司康餅	— — ● —	54分	清除麵粉 揉麵 成形 醒麵 揉麵 烘烤 追加烘烤	●在開始2分鐘後手動清除麵粉 再1分鐘後手動成形
24 (P. 74)	蛋糕	— — ● —	1小時30分	清除麵粉 揉麵 醒麵 揉麵 烘烤 追加烘烤	●在開始12分鐘後手動清除麵粉
25 (P. 76)	生巧克力	— — — —	17分	攪拌 追加攪拌	
26 (P. 78)	果醬	— — — —	1小時30分 ~ 2小時30分	加熱 追加加熱	●根據食譜手動設定時間
27 (P. 80)	糖漬水果	— — — —	1~2小時	加熱 追加加熱	●根據食譜手動設定時間
28 (P. 73)	豆沙餡	— — — —	1小時	攪拌	
29 (P. 82)	麻糬	— — — —	1小時	烹調 開揉蓋麵	●在開始50分鐘後(或55分鐘後)手動 打開蓋子
30 (P. 84)	烏龍麵糰 · 義大利麵糰	— — — —	15分	揉麵	

- 揉麵** 旋轉葉片，攪拌麵糰(發出聲音)
※最長可攪拌12分鐘。
- 醒麵** 將麵粉和水混合攪拌(待機)
- 發酵** 調控溫度，麵糰發酵(基本待機)
- 烘烤** 烘烤麵糰

- ※1 預約設定時，「揉麵」在預約設定之後進行，攪拌後機器保持待機狀態。
- ※2 預約設定時，在下個行程開始之前保持待機狀態。最多可待機11小時。
- ※3 有時會省略這過程。
- ※4 有時會省略，有時也會連續「揉麵」。
- ※5 製作生種酵母需要花費24小時。

基本材料與準備

品項一覽

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，製作多種風味的麵包。
(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、低筋麵粉)



作用

與水攪拌後，蛋白質會結合在一起生成麵筋。

要點

- 麵粉不需過篩。
- 因蛋白質含量的關係，不同麵粉的膨脹程度會有所差異。
- 務必使用秤測量。
(不能用計量杯測量)



為了製作麵包

一般使用富含蛋白質(12 ~ 15%)的高筋麵粉。

※包裝袋上附有成分表。

水

作用

添加在麵粉中，攪拌後生成麵筋。

要點

- 以下情況使用冷水(大約5℃：類似冰水的溫度)
 - 速成吐司
 - 法國麵包
 - 裸麥麵包
 - 全麥麵包
 - 布里歐麵包
 - 丹麥麵包
 - 菠蘿麵包
 - 室溫在25℃以上
- 鹼性水不適用。

糖

(砂糖、黑糖、蜂蜜)



作用

糖是麵包酵母的營養物質，可加速發酵完成。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。
- 不可使用低卡路里的代糖。

油脂

(奶油、無鹽奶油、人造奶油、起酥油)



作用

使麵包細膩鬆軟(濕軟)。

- 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，還可增加麵包的嚼勁。而且，還可以防止細菌繁殖。

乳製品

(奶粉、牛奶)



作用

改善麵包的味道以及香味，並使麵包的色澤更佳。
而且，還可延遲麵包老化。

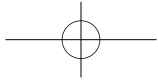
要點

- 使用牛奶時，相對的減少放入水的份量。

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

麵包酵母以糖分為營養源活動，產生二氧化碳使麵包膨脹起來。



麵包的組織

將產生的二氧化碳包起來而膨脹

要點

- 酵母是活的。
新鮮程度不同，膨脹發酵程度也會出現差異，因此請使用保存期內的酵母，並務必密封後置於冰箱內保存。
- 酵母粉在受潮後會降低迅速發酵的能力。

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。



※不可使用濕酵母或是泡打粉。

天然麵包酵母 (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（穀類等）培養出的酵母。麵包酵母須由「天然酵母培養」的行程培養 (P. 57) 發酵成為生種酵母後使用。



米粉

(含麵粉/不含麵粉)

要點

米粉中不含有麵包在膨脹時需要的蛋白質，所以只使用米粉的話無法做成麵包。
根據選擇品項的不同，有必要區分使用不同的粉。



※麵包用米粉含有小麥成分（麩質），因此對小麥過敏的使用者不可食用。

※請一定要注意材料及清潔保養問題，並在諮詢過醫師後使用。

※所謂麵筋...

是在麵粉中加水攪拌，麵粉中的蛋白質結合而成的物質。麩質包裹著麵包用酵母活動產生的二氧化碳而膨脹，從而產生麵包組織。

泡打粉

在製作蒸麵包及司康餅、蛋糕時使用。

※即使放入吐司或軟吐司中也不會膨脹。

麵包的基本材料(續)

附帶量勺盛滿後每杯的重量基準

	大量勺	小量勺
砂糖	約8.5 g	約3 g
奶粉	約6 g	約2 g
鹽	—	約5 g
酵母粉	—	約2.8 g
元種酵母	約10 g	—
生種酵母	約12.5 g	—

想要改變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倍左右 (布里歐麵包、 丹麥麵包除外)	可減少至 1/2 左右
砂糖	可增加至2倍左右	可減少至 1/2 左右
奶粉	可增加至2倍左右	可以不放
鹽	—	可以不放 (天然酵母吐司、 米粉麵包(含有 麵粉)可減少至 1/2左右)

- 若增加砂糖的份量，則烤色會變深。減少用量則會變淡，高度也會變低。
- 不放鹽的話，麵包會變得沒有嚼勁。天然酵母的酶活性很強，鹽有抑制酶活性的作用。如果沒有放鹽的話，酶過度發揮作用，麵包會因麵筋斷裂而無法漂亮成形。
- 也可用人造奶油代替奶油，用蜂蜜代替砂糖，用牛奶代替奶粉。(P. 12)
 - 蜂蜜用量到25 g為止
 - 奶粉的大1相當於牛奶的70 mL

想添加蛋或牛奶時...

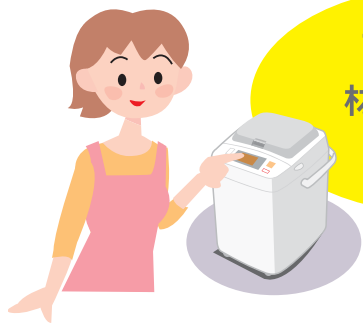
減少相當於牛奶或雞蛋份量的水。

- 蛋(最多加1個)
- 牛奶(最多加到水的一半量)

- 可將雞蛋等放到計量杯裏再加水一起量。
- 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

以基本的吐司為基礎 (P. 16)，介紹搭配的材料和份量的基準。

除了基本材料之外，還可添加自己喜歡的配料，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...



一開始就放入麵包容器內！



基本材料與準備

相關材料的準備

蔬菜



：麵粉重量的15 ~ 20%
(標準：50 g)

- 例) · 紅蘿蔔→研碎
· 南瓜→煮熟後搗碎冷卻
· 菠菜→煮熟後切碎冷卻

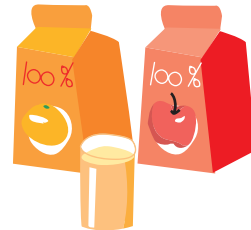
米粉等穀類



：麵粉重量的10 ~ 20%
(標準：30 g)

- 例) · 米粉 · 燕麥片
· 糯米粉 · 裸麥 · 全麥粉
· 黃豆粉 · 芝麻

果汁



：最多為水的份量

- 例) · 柳橙汁 · 蘋果汁
· 番茄等100%果汁
→ 事先放在冰箱內充分冷藏

麵粉的量



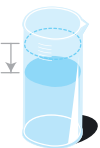
(保持原來的份量不變)

僅減少與穀類 份量相等的麵粉份量

- 例) 裸麥30 g (250 g的12%)
 麵粉220 g

(保持原來的份量不變)

水的量



僅減少蔬菜重量的 80%的水份

- 例) 煮熟的南瓜 50 g
 水 140 mL
 (180 mL - 50 g的80%)

(保持原來的份量不變)

僅減少與果汁 份量相等的水份

- 例) 橙汁 100 mL
 水 80 mL
 (180 mL - 100 mL)

●不要使用預約定時功能。

●不要使用預約定時功能。