

精工麵包機 HBK-151 中文食譜

PS:資料整理自：茅寶村網站 (<http://maobaocun.blogspot.tw/>)

全選單 (乾燥酵母、天然酵母)		-到製作完成的時間-	
		1.5 斤 (燒焦色正常)	1 斤 (燒焦色正常)
乾燥酵母	1. 土司麵包(食パン)	4 小時 20 分	4 小時 10 分
	2. 快速烤麵包(早焼きパン)	2 小時 50 分	2 小時 40 分
	3. 白飯麵包(ごはんのパン)	5 小時	4 小時 50 分
	4. 軟麵包(やわらかパン)	5 小時	4 小時 50 分
	5. 法式麵包(フランスパン)	5 小時 20 分	5 小時 10 分
	6. 全小麥麵包(全粒粉パン)	4 小時 40 分	4 小時 30 分
	7. 甜麵包(スイートパン)	4 小時 30 分	4 小時 20 分
	8. 米粉麵包 (小麥蛋白有)(米粉パン (グルテン入り))	2 小時 40 分	2 小時 30 分
	9. 米粉麵包 (小麥蛋白無)(米粉パン (グルテンなし))	2 小時 30 分	—
	10. 蛋糕(ケーキ)	2 小時	
	11. 鮮奶油(フレッシュバター)	30 分	
	12. 果醬(ジャム)	2 小時	
	13. 中華饅頭麵團(中華まん 生地づくり)	2 小時	
	14. 烏龍、義大利麵糰(うどん、パスタ 生地づくり)	2 小時	
手動選單	15. 揉+發酵(ねり+発酵)	45 分~1 小時 45 分 ※揉：25 分 ※發酵：20 分~1 小時 20 分	40 分~1 小時 40 分 ※揉：20 分 ※發酵：20 分~1 小時 20 分
	16. 發酵+烤(発酵+焼き)	1 小時 15 分~2 小時 35 分 ※發酵：20 分~1 小時 20 分 ※烤：55 分	1 小時 5 分~2 小時 25 分 ※發酵：20 分~1 小時 20 分 ※烤 45 分
	17. 揉(ねり)〔低速・中速・高速〕	3 分~25 分 (1 分間隔之間設定)	
	18. 發酵(発酵)〔低温・中温・高温〕	5 分~5 小時 (5 分間隔之間設定)	
	19. 烤(焼き)〔低温・中温・高温〕	5 分~1 小時 40 分 (5 分間隔之間設定) 5 分~1 小時 10 分 (5 分間隔之間設定)	
天然酵母選單	20. 生種製作(生種おこし)	24 小時	
	21. 天然酵母食麵包(天然酵母食パン)	7 小時 20 分	7 小時 10 分
	22. 天然酵母早烤麵包(天然酵母早焼きパン)	4 小時 50 分	4 小時 40 分
	23. 天然酵母全小麥麵包(天然酵母全粒粉パン)	7 小時 30 分	7 小時 20 分
	24. 天然酵母甜麵包(天然酵母スイートパン)	7 小時 30 分	7 小時 20 分

	25.天然酵母揉+發酵(天然酵母ねり+ 発酵)	45分~6小時 25分 ※揉：25分 ※發酵：20分~6小時	40分~6小時 20分 ※揉：20分 ※發酵：20分~6小時
	26.天然酵母發酵+烤(天然酵母発酵+ 焼き)	1小時 20分~3小時 ※發酵：20分~2小時 ※烤：1小時	1小時 10分~2小時 50分 ※發酵：20分~2小時 ※烤：50分
其他的功能			
燒焦色調整		淡・正常・深 3 段之間調整專用按鍵	
時間設定方式預約完成定時（需要用到電池）		最長 16 小時	
配料放置		可設定配料投入時間聲響，ON/OFF 開關設定。	
蜂鳴器音量調整（燒烤完成、等待放料之類的）		音量可調整兩段。	

室溫及水溫之關係 p13

室溫	水溫	建議
10°C 以下	30°C	將機器盡可能放在較溫暖的位置
15°C 左右	25°C	
20°C 左右	20°C	
25°C 左右	10°C	
28-31°C	5°C	將機器盡可能放在較涼快的位置，麵粉等材料拿去冰箱冷藏
32°C 以上	5°C	選擇程式 2，快速麵包程式，製作一般白吐司

HBK-150 的各種製作麵包之行程

行程 1：吐司麵包

行程 2：快速吐司麵包

行程 3：軟麵包

行程 4：法國麵包

行程 5：全麥麵包

行程 6：甜麵包

預設的材料是（行程 1：吐司麵包），如果要選擇（行程 2：快速吐司麵包）請記得調整發酵粉的量

項目	材料	1.5 斤	1 斤
吐司麵包 行程 1 P.17 左 1	水	280ml	190ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
胡蘿蔔吐 司麵包 行程 1 P.17 左 2	水	230ml	150ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	胡蘿蔔泥	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※胡蘿蔔水份多的時候，請將水份去除。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
鹽麩吐司 麵包 行程 1 P.17 右 2	水	240ml	160ml
	高筋麵粉	360g	260g
	砂糖	24g	20g
	鹽	4g	2g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	鹽麩	15g	15g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
葡萄乾吐 司麵包 行程 1 P.17 右 2	水	280ml	190ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	葡萄乾	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
柳橙乾吐 司麵包 行程 1 P.18 左 1	水	280ml	190ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	去皮柳橙	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※柳橙請切碎，最開始時放入。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
咖啡核桃 吐司麵包 行程 1 P.18 左 2	水	280ml	190ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	20g	15g
	奶粉	9g	6g
	即溶咖啡粉	4.5g	3g
	核桃	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※核桃請切成 5mm 左右之大小。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
蔬菜吐司 麵包 行程 1 P.18 左 3	水	80ml	50ml
	蔬菜汁	160ml	100ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	16g	12g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	冷凍混合蔬菜	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※混合蔬菜解凍，並將水份去除。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
南瓜吐司 麵包 行程 1 P.18 右 1	水	240ml	170ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	南瓜泥	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※南瓜煮熟後，將皮剝掉，用叉子等器具將南瓜壓成泥。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
玉米吐司 麵包 行程 1 P.18 右 2	水	230ml	160ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	16g	12g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	罐頭玉米	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※玉米要將水份去除使用。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
菠菜培根 吐司麵包 行程 1 P.18 右 3	水	240ml	160ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	菠菜	60g	40g
	培根	30g	20g
	粗顆粒黑胡椒	1g	0.5g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※菠菜煮熟後(將水份去除)，培根請切碎。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
牛奶吐司 麵包 行程 1 P.19 左 1	水	100ml	70ml
	蔬菜汁	180ml	110ml
	高筋麵粉	400g	280g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	加糖練乳	60g	40g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※牛奶請放至和水同溫度再使用。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
核桃吐司 麵包 行程 1 P.19 左 2	水	280ml	190ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	20g	15g
	奶粉	9g	6g
	核桃	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※核桃請切成 5mm 左右之大小。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
馬鈴薯吐司麵包 行程 1 P.19 左 3	水	250ml	170ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	馬鈴薯泥	70g	50g
	羅勒粉	3g	2g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※馬鈴薯煮熟後，用叉子等器具將馬鈴薯壓成泥。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
優格吐司麵包 行程 1 P.19 右 1	水	200ml	140ml
	原味優格	90g	60g
	高筋麵粉	400g	280g
	蜂蜜	25g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
起司吐司麵包 行程 1 P.19 右 2	水	250ml	170ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	16g	12g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	奶油起司	100g	70g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※奶油起司請切成 1 公分大小使用。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
梅乾吐司麵包 行程 1 P.19 右 3	水	260ml	180ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	去籽梅乾	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※梅乾切成 1 公分大小。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
米吐司麵包 行程 1 P.20 左 1	水	280ml	190ml
	上新粉-米粉	70g	50g
	高筋麵粉	330g	230g
	蜂蜜	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
花生巧克力米吐司麵包 行程 1 P.20 左 2	水	280ml	190ml
	上新粉-米粉	70g	50g
	高筋麵粉	330g	230g
	蜂蜜	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	花生巧克力	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g
行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g	

※使用市售的花生巧克力，請切成 5mm 左右之大小。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
葡萄乾核桃米吐司麵包 行程 1 P.20 右 1	水	280ml	190ml
	上新粉-米粉	70g	50g
	高筋麵粉	330g	230g
	蜂蜜	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	葡萄乾	40g	30g
	核桃	30g	20g
	發酵粉	3.3g	3g
	行程 2/發酵粉	4.2g	3.6g

※核桃請切成 5mm 左右之大小。

※葡萄乾可換成其他的乾燥水果。請切成 5mm 左右之大小，在攪拌聲停止後加、入。

※核桃可換成其他乾果。請切成 5mm 左右之大小，在攪拌聲停止後加入。

※乾燥水果和乾果份量合計 1 斤 50g、1.5 斤 70g，請不要超過此份量。因為會造成馬達負擔而故障，及烤麵包容器之損傷。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
基本米飯麵包 行程 3 P.21	米飯	140g	100g
	水	210ml	150ml
	高筋麵粉	350g	250g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3.3g	3g

※飯煮好後，請放涼後使用。飯若冷藏、冷凍後，請放至與室溫相同溫度後使用。

※米飯/水/高筋麵粉的份量可以隨喜好改變如下：

飯 g		水 ml		高筋麵粉 g	
1.5 斤	1 斤	1.5 斤	1 斤	1.5 斤	1 斤
160	120	200	140	340	240
180	140	190	130	330	230
200	160	180	120	320	220
220	180	170	110	310	210
240	200	160	100	300	200
260		150		290	
280		140		280	

作法：

- 將麵包機內鍋取出，放上攪拌棒。
- 將材料放入麵包機內鍋。
 - 將飯與水放入麵包機內鍋裡
 - 用飯匙將飯仔細揉開。
需泡 30 分~1 小時，讓飯變得易壓碎，飯殘粒變少。
請不要使用會傷到麵包機內鍋的金屬湯匙、叉子。
 - 將除了發酵粉之外的材料放入。
 - 材料中央弄個小凹槽，再將發酵粉放入，發酵粉不可碰到水。
- 將麵包機內鍋放入麵包機內，蓋上蓋子。
- 插上電源插頭。
- 設定 menu。
選行程 3：濃淡色，設定 1 斤或 1.5 斤

6.按開始鍵

①3 分鐘嗶聲後，、打開蓋子，用橡皮刮刀將材料往中央集中，將麵包機內鍋殘留的粉刮下來。

②五分鐘後嗶聲再度響起，麵團會自動開始攪拌。

7.烘烤完畢鈴聲響起，按取消鍵，立刻取出麵包機內鍋。

8.倒出麵包。

以下 22 頁之左 1、左 2、右 1、右 2 為 21 頁之基本米飯麵包加上其一材料。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
葡萄乾米飯麵包 P.22 左 1	葡萄乾	70g	50g
甜豆米飯麵包 P.22 左 2	甜豆	70g	50g
芝麻米飯麵包 P.22 右 2	熟芝麻	21g	14g
核桃米飯麵包 P.22 右 1	核桃	70g	50g
		※核桃請切成 5mm 左右之大小。	

項目	材料	1.5 斤	1 斤
糙米飯麵包 行程 3 P.22 左 3	糙米飯	140g	100g
	水	210ml	150ml
	高筋麵粉	350g	250g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3.3g	3g

※可根據上表調整米飯/水/高筋麵粉份量
※糙米煮好後，放涼後再使用。若使用煮得較軟的糙米時，水份請減少 10ml。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
柳橙米飯 麵包 行程 3 P.22 左 4	米飯	140g	100g
	水	200ml	140ml
	高筋麵粉	350g	250g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	去皮柳橙	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
雜糧飯麵 包 行程 3 P.22 右 3	雜糧飯	140g	100g
	水	210ml	150ml
	高筋麵粉	350g	250g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	去皮柳橙	70g	50g
	發酵粉	3.3g	3g

※可根據上表調整米飯/水/高筋麵粉份量
 ※雜糧飯是白米 2~3 杯加入市售混合雜糧
 25~30g 一起煮成的。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
紅豆糯米 飯麵包 行程 3 P.22 右 3	紅豆糯米飯	100g	70g
	水	220ml	150ml
	高筋麵粉	370g	260g
	砂糖	24g	20g
	鹽	6g	4g
	奶油	25g	20g
	奶粉	9g	6g
	熟芝麻	7g	3.5g
發酵粉	3.3g	3g	

※紅豆糯米飯水份多時，1 斤水份減少
 10ml、1.5 斤水份減少 15ml

行程 4：山形軟麵包

項目	材料	1.5 斤	1 斤
軟士司麵 包 行程 4 P.23 左 1	水	270ml	180ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	40g	30g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
點心吐司 麵包 行程 4 P.23 左 2	水	260ml	170ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	40g	32g
	鹽	6g	4g
	奶油	40g	30g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
綜合水果 吐司麵包 行程 4 P.23 右 1	水	270ml	180ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	35g	25g
	綜合水果乾	70g	50g
發酵粉	3g	2.7g	

※綜合水果乾切成 5mm 大小使用。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
軟米吐司 麵包 行程 4 P.23 右 2	水	270ml	180ml
	高筋麵粉	320g	230g
	上新粉-米粉	80g	50g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	40g	30g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
黑麥吐司 麵包 行程 5 P.23 右 3	水	290ml	200ml
	高筋麵粉	380g	260g
	黑麥麵粉	40g	30g
	砂糖	4g	4g
	鹽	6g	4g
	奶油	8g	5g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
芝麻吐司 麵包 行程 5 P.24 左 1	水	290ml	200ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	4g	4g
	鹽	6g	4g
	奶油	8g	5g
	熟芝麻	21g	14g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
麥糠吐司 麵包 行程 5 P.24 左 2	水	290ml	200ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	4g	4g
	鹽	6g	4g
	奶油	8g	5g
	麥糠	15g	10g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
法國吐司 麵包 行程 5 P.24 左 3	水	290ml	200ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	4g	4g
	鹽	6g	4g
	奶油	8g	5g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
啤酒吐司 麵包 行程 5 P.24 右 1	啤酒	290ml	200ml
	高筋麵粉	250g	180g
	低筋麵粉	150g	100g
	砂糖	4g	4g
	鹽	6g	4g
	奶油	8g	5g
	發酵粉	3g	2.7g

※啤酒先煮沸後，放涼後使用。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
胚芽吐司 麵包 行程 5 P.24 右 2	水	290ml	200ml
	高筋麵粉	400g	280g
	砂糖	4g	4g
	鹽	6g	4g
	奶油	8g	5g
	小麥胚芽	15g	10g
	發酵粉	3g	2.7g

※小麥胚芽必需先炒過。

※行程 6 如果使用比較粗磨的小麥粉，1 斤配方少用 30ml 水，1.5 斤少用 40ml 水。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
全麥吐司 麵包 行程 6 P.24 左 3	水	300ml	210ml
	高筋麵粉	200g	140g
	全麥麵粉	200g	140g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	20g	15g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
葡萄乾全麥吐司麵包 行程 6 P.24 右 3	水	300ml	210ml
	高筋麵粉	200g	140g
	全麥麵粉	200g	140g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	20g	15g
	奶粉	9g	6g
	葡萄乾	70g	50g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
蜂蜜全麥吐司麵包 行程 6 P.25 左 1	水	290ml	200ml
	高筋麵粉	200g	140g
	全麥麵粉	200g	140g
	蜂蜜	36g	30g
	鹽	6g	4g
	奶油	20g	15g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
30%全麥吐司麵包 行程 6 P.25 右 1	水	290ml	200ml
	高筋麵粉	280g	200g
	全麥麵粉	120g	80g
	砂糖	20g	16g
	鹽	6g	4g
	奶油	20g	15g
	奶粉	9g	6g
	發酵粉	3g	2.7g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
甜吐司麵包 行程 7 P.25 左 2	水	160ml	130ml
	蛋	50g	40g
	高筋麵粉	310g	250g
	低筋麵粉	40g	30g
	砂糖	48g	36g
	鹽	6g	4g
	奶油	40g	30g
	奶粉	12g	9g
	發酵粉	3.3g	3g

項目	材料	1.5 斤	1 斤
香蕉吐司麵包 行程 7 P.25 左 3	水	110ml	70ml
	蛋	50g	40g
	高筋麵粉	310g	250g
	低筋麵粉	40g	30g
	砂糖	44g	32g
	鹽	6g	4g
	奶油	40g	30g
	奶粉	12g	9g
	香蕉	120g	80g
	肉桂	0.5g	0.5g
發酵粉	3.3g	3g	

※香蕉用叉子等器具壓成泥狀。

項目	材料	1.5 斤	1 斤
紅茶吐司麵包 行程 7 P.25 右 2	紅茶	160ml	130ml
	蛋	50g	40g
	高筋麵粉	310g	250g
	低筋麵粉	40g	30g
	砂糖	48g	36g
	鹽	6g	4g
	奶油	40g	30g
	奶粉	12g	9g
	紅茶葉	2.2g	1.5g
	發酵粉	3.3g	3g

※紅茶泡稍濃一點，放涼後使用。

※紅茶葉請切碎使用

項目	材料	1.5 斤	1 斤
可可吐司 麵包 行程 7 P.25 右 3	水	170ml	140ml
	蛋	50g	40g
	高筋麵粉	305g	245g
	低筋麵粉	40g	30g
	無糖可可粉	18g	12g
	砂糖	44g	32g
	鹽	6g	4g
	奶油	20g	15g
	奶粉	12g	9g
	巧克力碎片	60g	40g
發酵粉	3.3g	3g	

奶油捲

-----P29~30

行程 15--(發酵時間：45 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	18 個份	12 個份
水	190ml	140ml
蛋	50g	25g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	40g	28g
鹽	6g	4g
奶油	60g	40g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g
蛋液	25g	25g

※以下 () 內為 1 斤

※手粉請使用高筋麵粉

- 1.將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。
用切麵刀分成 18 等份(12 等份)，輕輕地將麵糰整圓。蓋上濕布鬆弛約 10 分。
- 2.將麵糰整成圓椎狀。鬆弛 5 分後，用擀麵棒擀成水滴狀。
- 3.從寬的地方開始捲起。
- 4.將收口處朝下，排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。
- 5.避免麵糰表面乾燥，於麵糰表面噴上水，在維持 32~35℃ 的烤箱內發酵 30~40 分鐘。膨脹至 2~2.5 倍即可。
- 6.麵糰表面塗上蛋液。
- 7.用預熱 180~190℃ 的烤箱烘烤 10~15 分鐘。
- 8.烘烤完畢後，放上冷卻網上放涼。

豆餡麵包

----P.30

行程 15--(發酵時間：45 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	18 個份	12 個份
水	190ml	140ml
蛋	50g	25g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	40g	28g
鹽	6g	4g
奶油	60g	40g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g
豆餡	450g	300g
罌粟子	少許	少許
蛋液	25g	25g

※ () 內為 1 斤

※手粉請使用高筋麵粉

- 1.同奶油捲之步驟 1，但麵糰鬆弛約 20 分。
- 2.用擀麵棒擀成圓形，將豆餡包起來。
- 3.封閉口朝下，排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。在麵糰上噴水，並在維持 32~35℃ 的烤箱內發酵 30~40 分鐘。膨脹至 2~2.5 倍即可。
- 4.塗上蛋液，撒上罌粟子，用 180~190℃ 預熱的烤箱烘烤 10~15 分鐘。

波蘿麵包

----P.31

行程 15--(發酵時間：45 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	18 個份	12 個份
水	190ml	140ml
蛋	50g	25g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	40g	28g
鹽	6g	4g
奶油	60g	40g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g
波蘿外皮材料：		
奶油	150g	100g
砂糖	120g	80g
蛋	75g	50g
低筋麵粉	350g	230g
泡打粉	4.8g	3.2g
香草香精	少許	少許
白砂糖	適量	適量

波蘿外皮作法：

- 1.奶油弄成液狀，一邊加入砂糖一邊仔細攪拌。
- 2.變白後，加入蛋、香草香精仔細攪拌。
- 3.加入混合過篩的低筋麵粉與泡打粉仔細攪拌。用保鮮膜包裹後放入冰箱鬆弛約 20 分鐘。

※ () 內為 1 斤、※手粉請使用高筋麵粉

- 1.將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用切麵刀分成 18 等份(12 等份)，輕輕地將麵糰整圓。蓋上濕布鬆弛 10~15 分。
- 2.波蘿外皮分成 18 等份(12 等份)整圓。放在保鮮膜上，用手壓成直徑 12cm 的大小
- 3.將 1 的麵糰整圓。整圓後的麵糰，用 2 的麵糰，留下底下的部份包起來。手拿保鮮膜包起麵糰，仔細地整好麵糰。
- 4.用切麵刀劃上紋路，沾上白砂糖。
- 5.排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。在噴水並維持 32~35℃ 的烤箱內發酵 30~40 分鐘。用 180~190℃ 預熱的烤箱烘烤 10~15 分鐘。

行程 15--(發酵時間：45 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	15 個份	10 個份
水	250ml	180ml
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	16g
鹽	6g	4g
奶油	25g	15g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g
內餡		
絞肉	150g	100g
洋蔥/切小丁	200g	150g
白煮蛋/切碎	150g	100g
粉絲/煮熟切短	45g	30g
青豌豆	45g	30g
奶油	35g	25g
鹽適量、胡椒適量、炸油適量		

※（）內為 1 斤

※手粉請使用高筋麵粉

- 1.將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用切麵刀分成 15 等份(10 等份)後，輕輕地將麵糰整圓，蓋上濕布鬆弛約 15 分。
- 2.用奶油炒洋蔥，加入絞肉，白煮蛋。再加入粉絲、青豌豆一起炒，用鹽、胡椒調味。
- 3.等內餡放涼後，分成 15 等份(10 等份)滾圓。
- 4.用擀麵棒將麵糰擀成橢圓形。將 3 的內餡放入，邊緣沾水後仔細地密封好。
- 5.排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。在麵糰上噴水，並在維持 32~35°C 的烤箱內發酵 30~40 分鐘。膨脹至 2~2.5 倍即可。
- 6.用 170°C 的油炸成黃褐色即可。

行程 15--(發酵時間：45 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	3 個份	2 個份
水	240ml	170ml
高筋麵粉	370g	260g
小麥胚芽	30g	20g
砂糖	12g	8g
鹽	6g	4g
奶油	18g	12g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g

※小麥胚芽要先炒過，冷卻後使用。

※（）內為 1 斤

※手粉請使用高筋麵粉

1. 將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用切麵刀分成 3 等份(3 等份)後，輕輕地將麵糰整圓，蓋上濕布鬆弛約 15 分。
2. 用擀麵棒將麵糰桿成細長形。
3. 將麵糰放橫的，從身體邊開始捲起(即長邊靠近身體)。捲起末端收口捏好。
4. 排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。在麵糰上噴水，並在維持 32~35°C 的烤箱內發酵約 40 分鐘。膨脹至 2~2.5 倍即可。
5. 用劃紋刀在發酵好的麵糰上劃上 5~6 道斜紋。用 220°C 預熱的烤箱烘烤 25~30 分鐘。

行程 15--(發酵時間：45 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
水	190ml	140ml
蛋	50g	25g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	40g	28g
鹽	6g	4g
奶油	60g	40g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g
糖粉適量、炸油適量		

※手粉請使用高筋麵粉

1. 將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用擀麵棒將麵糰擀成 5mm 厚。
2. 用輕輕撒上手粉的甜甜圈壓模器壓出甜甜圈形狀。
3. 排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。在維持 32~35℃ 的烤箱內發酵 30~40 分鐘。膨脹至 2~2.5 倍即可。
4. 一個一個慢慢地放入 160~170℃ 的油中炸，炸成黃褐色即可。油的溫度用殘餘麵糰放入，馬上浮起的狀態是最適合的油溫。
5. 將油瀝乾，撒上糖粉裝飾即完成。

行程 15--(發酵時間：45 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	18 個份	12 個份
水	220ml	150ml
蛋	25g	25g
高筋麵粉	260g	180g
低筋麵粉	140g	100g
砂糖	24g	16g
鹽	6g	4g
奶油	30g	20g
奶粉	9g	6g
酵母粉	8.4g	6.6g
包餡用奶油/切成 1cm	150g	100g
低筋麵粉	30g	20g
蛋液	25g	25g

※（）內為 1 斤、手粉請使用高筋麵粉

1. 將麵糰從麵包機取出後整圓，蓋上保鮮膜，放在冰箱鬆弛約 30 分。
2. 於包餡用奶油中混入低筋麵粉，仔細揉勻後放入冰箱。
3. 將 1 的麵糰桿成長 45cmX 寬 30cm(長 35cmX 寬 25cm)的長方形。
4. 將 2 的奶油捏成大拇指的大小，於桿成長方形麵糰上，2/3 之部份等間隔鋪上。將 1/3 未放上奶油的部份折起，再將放上奶油的 1/3 部份折起，即疊成三折。包上保鮮膜，放在冰箱冷卻 30 分鐘以上。
5. 將短邊的部份朝著身體邊，用擀麵棒桿成長 45cmX 寬 30cm(長 35cmX 寬 25cm)的長方形。
6. 擀好之麵糰，與 4 的步驟一樣，折成 3 折，再包上保鮮膜，放在冰箱中 30 分鐘以上。5~6 之步驟，請重覆一次。(擀麵糰時，一定要將短邊的部份朝著身體邊。)

7. 將充份冷卻之麵糰，盡量擀成 76cmX22cm (52cmX22cm)的漂亮長方形。麵糰變成太軟的情況時，包上保鮮膜放入冰箱，放置 20~30 分後再擀。
8. 從長方形的長邊開始，每間隔 4cm 切斷。一個一個切成等邊一角形(即底邊為 8cm 之三角形)。(請參閱說明書之圖片)
9. 三角形底邊劃上 1cm 之小缺口，一邊左右拉伸小缺口之兩端一邊捲起。(請參閱說明書之圖片)
10. 三角形尖端，輕輕地一邊拉伸一邊捲起。(請參閱說明書之圖片)
11. 排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。於麵糰表面噴上水，於 25°C 發酵 1 小時。膨脹至 2~2.5 倍即可。
12. 麵糰上塗上蛋液，用 210°C 預熱的烤箱烘烤 10~15 分鐘。

行程 15--(發酵時間：60 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	6 個份	4 個份
水	250ml	180ml
高筋麵粉	280g	200g
低筋麵粉	120g	80g
砂糖	8g	4g
鹽	6g	4g
奶油	8g	5g
酵母粉	3.6g	2.7g
檸檬汁	少許	少許

建議：

法國麵包因砂糖、油脂少，所以麵糰容易損傷，盡量小心處理。

用手拍打氣體出來時，請不過度拍打。

發酵要花時間慢慢地進行。溫度高麵糰會變得難處理。

※ () 內為 1 斤、※手粉請使用高筋麵粉

1. 將麵糰放入塗上奶油鋼盆(或玻璃盆)，蓋上保鮮膜，放在約 28°C 的地方鬆弛約 30 分。
2. 用手輕輕打出麵糰之氣體後，用切麵刀分成 6 等份(4 等份)。勿損傷麵糰，輕輕地揉成一糰(整圓)。
3. 蓋上濕布鬆弛 20~30 分。
4. 用手輕輕地拍打將麵糰延展成大圓形。從靠近身體此邊開始，用兩手將麵糰捲成長橢圓形，捲起收口處仔細捏好。
5. 將收口處朝下，排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。
6. 蓋上濕布在室溫中慢慢發酵 1 小時。寒冷的季節時，維持在 28°C 時，使其發酵。膨脹至 2~2.5 倍即可。
7. 用劃紋刀劃上三條 3~4mm 深的斜紋。
8. 將麵糰放入預熱約 200°C 的烤箱中，於烤箱中與麵糰上噴上足夠的水，烘烤 30~35 分。
9. 烘烤完畢後，放置冷卻網上放涼。

行程 15--(發酵時間：60 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	8 個份	6 個份
水	250ml	180ml
高筋麵粉	280g	200g
低筋麵粉	120g	80g
砂糖	8g	4g
鹽	6g	4g
奶油	8g	5g
酵母粉	3.6g	2.7g
檸檬汁	少許	少許
披薩用起司	160g	120g

- ※ () 內為 1 斤
- ※手粉請使用高筋麵粉

- 1.1~6 的步驟跟法國麵包相同，2 的部份是將麵糰分成 8 等份(6 等份)，4 的部份請照下列作法。(即照圖片作法，麵糰的左下與右下往中央折，從身體邊將麵糰捲起，兩端略微滾尖。)
- 2.用劃紋刀在中間劃上 5mm 深的刀紋，再放置起司。
- 3.將麵糰放入預熱約 200°C 的烤箱中，於烤箱中與麵糰上噴上足夠的水，烘烤 20~25 分。

行程 15--(發酵時間：60 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	15 個份	10 個份
水	260ml	180ml
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	16g	12g
鹽	6g	4g
奶油	20g	15g
奶粉	9g	6g
核桃	70g	50g
酵母粉	6g	4.2g

- ※混合呼叫聲響起後，請放入核桃。
- ※核桃請切成 5mm 左右之大小。
- ※ () 內為 1 斤
- ※手粉請使用高筋麵粉

- 1.將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用切麵刀分成 15 等份(10 等份)，輕輕地將麵糰整圓，蓋上濕布鬆弛約 20 分。
- 2.輕輕地將麵糰整圓，將收口處朝下，排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。在麵糰上噴水，並在維持 32~35°C 的烤箱內發酵 30~40 分鐘。膨脹至 2~2.5 倍即可。
- 3.從烤箱取出麵糰，用剪刀於麵糰上剪出十字。
- 4.用預熱 180~190°C 的烤箱烘烤 10~15 分鐘。烘烤完畢後，放上冷卻網上放涼。

披薩

----P.40

行程 15--(發酵時間：30 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	3 片	2 片
水	250ml	180ml
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	12g	8g
鹽	6g	4g
奶油	20g	15g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g
餡		
披薩醬	210g	140g
洋蔥(切薄片)	300g	200g
青椒(切成圓圈狀)	90g	60g
蘑菇(切薄片)	90g	60g
義大利式臘香腸(切薄)	120g	80g
披薩用起司	300g	200g

※ () 內為 1 斤

※手粉請使用高筋麵粉

1. 將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用切麵刀分成 3 等份(2 等份)，輕輕地將麵糰整圓，蓋上濕布鬆弛約 15 分。
2. 將麵糰放在烘焙紙上，用擀麵棒擀成直徑 25cm。
3. 用叉子在麵糰戳洞。
4. 將烘焙紙移至烤盤上，麵糰塗上披薩醬，餡料均勻地放到麵糰上。
5. 放上披薩用起司，用 190~200°C 預熱的烤箱烘烤約 20 分鐘，麵糰周圍變成黃褐色，起司融化即可。

乳酪起司條

----P.41

行程 15--(發酵時間：30 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	24 個份	16 個份
水	260ml	180ml
高筋麵粉	400g	280g
鹽	6g	4g
奶油	8g	5g
奶粉	9g	6g
酵母粉	6g	4.2g
起司粉	15g	10g
蛋液	25g	25g

※ () 內為 1 斤

※手粉請使用高筋麵粉

1. 將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用切麵刀分成 24 等份(16 等份)，輕輕地將麵糰整圓，蓋上濕布鬆弛約 15 分。
2. 用兩手將麵糰滾成 25cm 的長條形。
3. 排放在鋪上烘焙紙的烤盤上，在麵糰表面上噴水。在 30°C 的地方發酵 30~40 分鐘。
4. 塗上蛋液，撒上起司粉。用 200~210°C 預熱的烤箱烘烤 15~20 分鐘。

行程 15--(發酵時間：30 分鐘)

材料	1.5 斤	1 斤
	15 個份	10 個份
水	240ml	170ml
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	16g	12g
鹽	6g	4g
沙拉油	15g	10g
酵母粉	6g	4.2g

※ () 內為 1 斤

※手粉請使用高筋麵粉

1. 將麵糰放置在輕輕撒上手粉的操作台上。用切麵刀分成 15 等份(10 等份)，輕輕地將麵糰整圓。
2. 用手指插入麵糰中央，弄出一個洞。用兩根手指(左右手各一根手指)，在洞內一直轉動。因為發酵時，洞會變小，所以要把洞弄大。
3. 將每個麵糰分別放在裁好的烘焙紙上(即每個麵糰，一張烘焙紙)。蓋上濕布鬆弛約 15 分。
4. 將麵糰連同烘焙紙放入沸騰的熱水中。烘焙紙脫落時，就將麵糰撈起來。若煮得過度，烘烤好時，會變得皺巴巴的。
5. 排放在鋪上烘焙紙的烤盤上。用約 210°C 預熱的烤箱烘烤約 10 分鐘。

天然酵種的製作

----P.43

行程 20 (24 小時)

材料：

- 天然酵種原種(粉狀) 50g
- 水 (25-30C) 100ml

※此份量可以做 1 斤 4-5 次，1.5 斤 3 次

1. 粉+水加入麵包機附件杯中，混合成糊狀；蓋上杯蓋
2. 去除攪拌缸，將杯子放入杯座，轉穩。
3. 插電
4. 選擇行程 20，天然酵種(生種)的製作
5. 按開始鍵，酵種會開始長高冒泡，然後會消回去一些並產生酒酸味
6. 時間到後取出冷藏儲存，約可使用一周
7. 電源插頭拔掉

天然酵母吐司

----P.47 左 1

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	250ml/220ml	170ml/150ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g

黑麥天然酵母吐司

----P.47 右 1

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	240ml/210ml	160ml/140ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	360g	250g
黑麥麵粉	40g	30g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g

葡萄乾核桃天然酵母吐司

----P.47 左 2

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	250ml/220ml	170ml/150ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g
葡萄乾	40g	30g
核桃	30g	20g

※葡萄乾可換成其他水果乾，請切成 5mm 左右之大小。

※核桃請切成 5mm 左右之大小。核桃可換成其他乾果。請切成 5mm 左右之大小。

※葡萄乾、核桃重量，1 斤請勿超過 50g，1.5 斤請勿超過 70g

香草天然酵母吐司

----P.47 右 2

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	250ml/220ml	170ml/150ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g
香草	3g	2g

※使用個人喜好之百里香、迷迭香等香草。

芝麻天然酵母吐司 -----P.48 左 1

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	250ml/220ml	170ml/150ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g
熟芝麻	21g	14g
芝麻粉	9g	6g
芝麻糊	15g	10g

花林糖天然酵母吐司 -----P.48 左 2

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	250ml/220ml	170ml/150ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g
花林糖	70g	50g

※花林糖 50g 切成 5mm 左右之大小。

※花林糖為麵粉、砂糖、水、酵母、食鹽和小蘇打混合後、做成棒狀再油炸，最後沾上紅糖、白砂糖做的蜜後乾燥的點心。

註：雖然沒吃過花林糖，但個人覺得花林糖與寸棗有點類似，不過寸棗好像糯米做成的。

甜栗天然酵母吐司 -----P.48 右 1

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	250ml/220ml	170ml/150ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g
去皮甜栗	90g	60g

地瓜天然酵母吐司 -----P.48 右 2

PS: 天然酵母吐司行程/快速天然酵母吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	250ml/220ml	170ml/150ml
生種	40g/70g	28g/50g
高筋麵粉	400g	280g
砂糖	24g	20g
鹽	6g	4g
奶油	10g	7g
薯乾	70g	50g

※薯乾切成 5mm 使用。

註：薯類有芋頭、馬鈴薯、山藥。

天然酵母全麥吐司 -----P.48 左 3

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	270ml	190ml
生種	40g	28g
全麥麵粉	200g	140g
高筋麵粉	200g	140g
砂糖	20g	16g
鹽	6g	4g
奶油	15g	10g
脫脂奶粉	9g	6g

天然酵母優酪乳全麥吐司 -----P.48 右 3

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	180ml	130ml
生種	40g	28g
原味優酪乳	100g	70g
全麥麵粉	200g	140g
高筋麵粉	200g	140g
蜂蜜	30g	20g
鹽	6g	4g
奶油	15g	10g

※原味優酪乳放至同水的溫度後，再使用。

天然酵母無花果全麥吐司 -----P.49 左 1

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	270ml	190ml
生種	40g	28g
全麥麵粉	200g	140g
高筋麵粉	200g	140g
砂糖	20g	16g
鹽	6g	4g
奶油	15g	10g
脫脂奶粉	9g	6g
無花果	70g	50g

※無花果切成 5mm 大小。

天然酵母起司全麥吐司 -----P.49 右 1

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	270ml	190ml
生種	40g	28g
全麥麵粉	200g	140g
高筋麵粉	200g	140g
砂糖	20g	16g
鹽	6g	4g
奶油	15g	10g
脫脂奶粉	9g	6g
起司	70g	50g

※起司切成 5mm 大小。

天然酵母甜吐司 -----P.49 左 2

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	160ml	120ml
生種	40g	28g
蛋	50g	40g
高筋麵粉	330g	250g
低筋麵粉	40g	30g
砂糖	48g	36g
鹽	6g	4g
奶油	40g	30g
脫脂奶粉	12g	9g

天然酵母白巧克力核桃吐司 ----P.49 左 3

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	160ml	120ml
生種	40g	28g
蛋	50g	40g
高筋麵粉	330g	250g
低筋麵粉	40g	30g
砂糖	40g	32g
鹽	6g	4g
奶油	30g	25g
脫脂奶粉	12g	9g
白巧克力	45g	35g
核桃	70g	50g

※白巧克力切碎。核桃切成 5mm 大小。

天然酵母楓糖吐司 ----P.49 右 2

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	120ml	100ml
生種	40g	28g
蛋	50g	40g
高筋麵粉	330g	250g
低筋麵粉	40g	30g
楓糖漿	70g	50g
鹽	6g	4g
奶油	40g	30g
脫脂奶粉	12g	9g

天然酵母抹茶焦糖吐司 ----P.49 右 3

天然酵母全麥吐司行程

材料	1.5 斤	1 斤
水	160ml	120ml
生種	40g	28g
蛋	50g	40g
高筋麵粉	330g	250g
低筋麵粉	40g	30g
抹茶粉	9g	6g
砂糖	48g	36g
鹽	6g	4g
奶油	40g	30g
脫脂奶粉	12g	9g
牛奶糖巧克力碎片	70g	50g