藏国书子



絕不失敗的電子鍋蛋糕麵包

54道懶人也想做的蛋糕與麵包，有了電子鍋，你就是點心職人！

作者／江端久美子









係金へ！一個按鈕變出幸福甜點

















簡單！3步驟完成提拉米蘇

快速！20分鐘做出焦糖麵包













絕不失敗的
電子鍋蛋糕麵包

江端久美子



Very Easy!

「突然好想做甜點來吃喔！」「可是家裡又沒有大烤箱！」
偶爾想自己動手做點點心時，你常有這樣的困擾嗎？
現在，就把這些煩惱拋開吧！
因為只要家中有台電子鍋，一切的問題都可以解決喔！
準備好材料、放入鍋中、按下炊飯鍵……幾個動作，
蓬鬆順口香味迷人的蛋糕與麵包，就能端上桌與親朋好友一起分享！
本書要教你54道只需一個按鈕就能完成的電子鍋蛋糕＆麵包。
不管是香濃的起士，還是甜蜜的焦糖……都等著你來品嚐。
請與日本甜點美人老師——江端久美子，一起來挑戰幸福的美味甜點吧！

CONTENTS

Part 01

加入材料、按下按鈕

美味甜點自己做！





動手挑戰你的最愛！人氣蛋糕

蜜香蘋果蛋糕 08
杏仁蛋糕 10
香蕉巧克力蛋糕 12
香蕉黑糖蛋糕 13
水果磅蛋糕 14
胡椒巧克力蛋糕 16
海綿蛋糕的作法 18
蒙布朗、草莓鮮奶油蛋糕
提拉米蘇 20
小蛋糕的作法 22
橘香白巧克力、巧克力花生、薑汁蜂蜜

永遠的濃郁香氣！乳酪蛋糕

生乳酪蛋糕 24
蘭姆葡萄乳酪蛋糕 26
芒果乳酪焗布丁 28
藍霉乳酪蛋糕 29
焦糖乳酪蛋糕 30
綜合果仁乳酪蛋糕 32
芝麻乳酪蛋糕



就是這樣簡單！戚風蛋糕

戚風蛋糕的基本作法 34
伯爵紅茶戚風蛋糕 36
咖啡戚風蛋糕 38
檸檬戚風蛋糕 40

嘴饞時的速成點心！餅乾&小布丁

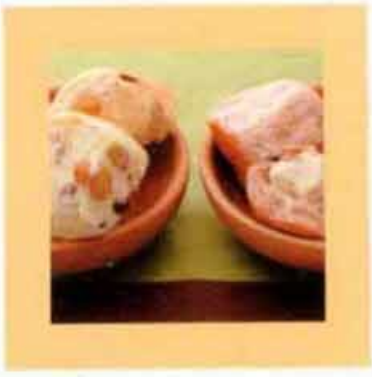
石頭餅乾 42
雪球餅乾 44
奶油酥餅 45
芥末籽起士餅 46
巧克力燕麥餅 48
杏仁布丁 50
焦糖布丁 52

Part 02

由電子鍋負責發酵，效率快又好！

超簡單手工麵包！





完美膨度、口感十足的美味麵包

麵包的基本作法 …… 54
培根起士麵包、玉米麵包 …… 56
羅勒麵包、洋蔥麵包 …… 58
黑糖麵包、牛奶麵包 …… 60
咖啡糖衣麻花圈 …… 62
葡萄乾餐包、核桃起士麵包 …… 64

抹醬&果醬

雞肝洋蔥醬、鮪魚抹醬 …… 66
無花果果醬、蘋果肉桂醬、雙莓果醬 …… 67

點心、主食都適宜！甜麵包&養生麵包

楓糖麵包 …… 68
焦糖麵包 …… 70
蘋果肉桂捲 …… 71
無花果全麥麵包 …… 72
黑麥麵包 …… 73
雜糧麵包 …… 74
南瓜麵包 …… 76
芝麻麵包 …… 77

電子鍋甜點7大要點 …… 04
電子鍋甜點的入門功 食材大解析 …… 06
蛋糕&麵包的切片包裝法 …… 78

動手做甜點前請看過來！

- 材料份量標示的1大匙＝15ml、1小匙＝5ml
- 本書所使用的為5.5杯IH式電子鍋，製作的蛋糕尺寸為直徑18公分、麵包則約為1斤的份量。
- 將糕點取出鍋外時，請小心蒸氣燙手。
- 使用電子鍋烘烤前，請先確認電子鍋本身功能。另外，不同品牌的電子鍋有可能不適用本書的烹製方法，事前務必仔細確認。

電子鍋甜點的7大重點

使用電子鍋製作蛋糕&麵包前，請先確認家中電子鍋的性能。
依每種內鍋厚度的不同，可能會發生鍋底易焦或無法掌控時間等問題，
遇有以上現象，請重新調整烘烤時間。

Very Easy!

01 本書使用的電子鍋

本書所有食譜均以6人份的IH電子鍋為示範。若家中電子鍋為3人用，請將各項材料減至2/3的量。
目前市面上的電子鍋大致可分為微電腦式和IH式，依各家廠牌不同，附屬內鍋的厚度也各不相同。而本書所使用的電子鍋，不管是烤蛋糕或麵包都需要30～40分鐘方可完成。但隨著電子鍋的不同，烘烤時間也會有所差異，建議最好遵照食譜記載的時間烘烤。

何謂IH電子鍋？

以電磁式加熱的方式讓鍋身發熱的裝置。由於直接加熱的關係，食材間傳導熱能效率佳。

何謂微電腦電子鍋？

會遵照內建流程，從浸泡、煮飯、燜煮依序執行。因為只有鍋底下方有加熱儀表，所以導熱效果較IH電子鍋略為遜色。

正確烹煮方法

請先按照一般煮飯的流程試一遍。近來許多廠牌的電子鍋多採用待米吸足水分才會加熱的設計，在製作麵包&蛋糕時可省去此段時間，直接選擇炊飯或快煮鍵，就可烘烤甜點了。



02 擔心烤焦嗎？

一般的電子鍋只要煮好飯就會發出信號聲，若擔心烤太久可聞一下飄散出來的味道。若烘烤時已傳出陣陣香氣，就差不多可以出鍋！要是已有香味傳出，卻仍離起鍋還有一段時間時，可先按取消鍵，檢查鍋中狀況。此外，如果是加水蒸烤的情況（請參照P22～23、P50～52），很可能時間未到就已烤好。因此第一次烘烤時，請參照食譜建議時間，勿蒸烤過頭。



03 顏色好淡，是沒熟嗎？

看到表面顏色很淡的蛋糕或麵包，一般人都會直覺是……沒熟嗎？其實只要用竹籤插入蛋糕裡，竹籤上沒有任何沾黏的話，就表示已烘烤完成。依電子鍋類型的不同，可能會發生烤到一半按鍵就跳起的情形，遇到這種情況請再次按下啟動鍵繼續加熱，每隔5分鐘檢查一下。若發生要繼續烘烤卻無法啟動的情形時，可先關掉電源，稍待一會兒再重新啟動。此外，部分鍋身較薄的電子鍋在烘烤時可能會有底部變焦，但麵糊中心仍未熟透的狀況，建議煮到8～9分熟時切換至保溫功能，再注意後續狀況。

04 關於麵包發酵時間

麵包的發酵時間要用眼睛來觀察。利用電子鍋的保溫功能，可以有效幫助發酵，但依氣候不同還是會影響發酵的速度。尤其是第一次發酵時，麵糰會膨脹至兩倍大，因此要從外觀來斟酌時間長短。只是急速地發酵，會降低麵包的美味，請自行估算保溫時間。



05 鍋蓋開閉有關係

不同於煮飯，除了戚風蛋糕，其餘的蛋糕、麵包或是果醬，在烘烤過程中打開蓋子或分兩次烘烤都不會失敗。但如果是在麵包發酵期間，頻繁地開關蓋子會導致水分蒸散，記得用噴霧器灑上少量的水補足水氣。此外，在海綿蛋糕剛開始烘烤時便開啟鍋蓋的話，蛋糕會烤不起來，請多加注意。

06 烘烤完成的處理

除了質地較軟的乳酪蛋糕，需要為了保持水分而留在鍋中燜一下，其餘的蛋糕、麵包都請立即取出鍋外放涼，待水氣徹底蒸發後才可切成適量大小品嚐。而海綿蛋糕或麵包等較柔軟的甜點，在起鍋時可用鏟子輔助比較好拿。

07 無法當日吃完的話

不論是用電子鍋還是烤箱做的糕點，保存方法其實都一樣，取出鍋外置於陰涼處。當天若沒辦法吃完就先包上保鮮膜，放冰箱冷藏儘早食用。若需要存放三天以上，就先切好再放入冷凍庫，蛋糕部分可採自然回溫的解凍方式，麵包則是直接放烤箱烘烤（怕烤焦的話可在表面蓋上鋁箔紙）。若是已抹上奶油等醬料的話，就必須在當日吃完喔！

為什麼烤不出漂亮蛋糕？

若電子鍋本身沒有問題的話，就必須回頭來看製作過程有無疏失。請回想你製作時的情況，哪怕是一個看似不重要的小動作，都有可能影響成品的好壞。

［蛋糕］

扁塌、無法蓬鬆

- 奶油與雞蛋是否已經回溫？直接使用仍處於冰冷狀態的雞蛋，不僅不易打發，打發後也容易再度分離。
- 粉類是否過篩？麵粉在過篩時會包住空氣，使得蛋糕吃起來蓬鬆可口。將所有需要使用的粉類，放在一起過篩就不會產生結塊。

質地鬆散

- 是否確實在蛋糕仍溫熱時即抹上糖漿？請參照P9的cooking memo，讓蛋糕能充分吸收糖漿。
- 做好的戚風蛋糕取出鍋外時，請記得用乾布蓋上以防水分蒸發。

［麵包］

麵包發不膨

- 麵糰是否充分發酵？儘管發麵狀態不佳，多放個5～10分鐘一樣會繼續膨脹。特別是第一次發酵時，請檢查麵糊是否順利膨脹至兩倍大。但若是過度發酵，之後麵糰也會愈來愈塌陷。
- 揉整麵糰時請不要像搓丸子一樣，要將麵糰拉開朝下方包起，收口集中在下方，這樣才可以均勻包覆住空氣。
- 加熱不足也是塌陷的原因之一。用手輕壓麵糰表面，摸起來很有彈性便可停止加熱。

口感不鬆軟

- 溫水的份量要斟酌加入，不要一次全加進去，以邊觀察邊加的方式分次倒入。這樣才不會還沒加奶油，麵糰就黏呼呼的。
- 揉捏力道要確實，以手掌揉整麵糰，像撐衣服般反覆層疊延展麵糰，出力揉整。持續揉整10分鐘左右，麵糰會愈加光滑柔軟。
- 取出鍋外是否完全放涼？電子鍋屬於密閉空間，比用烤箱烘烤更容易保留住水分，因此要稍微放置一會兒等水分蒸散再切比較適當。



電子鍋甜點的入門功

食材大解析

以下將針對書中使用的材料進行說明，包括調製麵糊的重點，
不僅要注重雞蛋、牛奶的鮮度，奶油、粉類的品質也是愈新鮮愈好。
要想做出美味可口的蛋糕&麵包，就少不了對這些食材的要求。



蛋糕用低筋、麵包換高筋

蛋糕類請用低筋麵粉，麵包則用高筋麵粉製作，這兩者的最大差別在於蛋白質的含量。蛋白質含量較高的高筋麵粉，只要加水揉整便可產生黏度及彈性。使用低筋麵粉製作的食物，口感就較鬆軟。因此做麵包時要確實揉整麵糰，做蛋糕時要減少搓揉次數，才能做出可口的點心。但是，不管哪一種麵粉，開封後都要放在陰涼處保存，儘早用畢保持鮮度。

奶油選無鹽

奶油分為有鹽及無鹽兩種，本書使用的是口感清爽的無鹽奶油。由於無鹽奶油容易變質，故挑選時請注意日期。

雞蛋尤其要新鮮

書中選用的雞蛋都為L的大尺寸，雞蛋的新鮮與否對於成品有極大的影響，雞蛋必須保持在室溫狀態才能使用。

幫助麵糰膨脹的關鍵物

蛋糕或餅乾都需要使用泡打粉使其膨脹，但存放太久的泡打粉膨脹效果不佳，開封後請儘早使用，而放置時間太長的麵糊，膨脹效果也會變差。另一方面，製作麵包使用的乾燥酵母粉，使用上要注意加入的水溫，低於10℃或超過50℃皆不利於麵糰發酵。

清甜香草添芬芳

製作蛋糕時，常會為了增添香氣而加入香草精和香草油。油質的香草油即使加熱後香味也不易蒸發，因此本書均採用香草油，但也可用香草精替代。

水果酒風味十足

書中的部分食譜偶爾會用到蒸餾酒。蒸餾酒的種類相當多樣，如白蘭地、萊姆酒等各有特色。可視個人喜好加入，少少的量便可提升整體風味。

堅果類記得先烘烤

本書食譜使用了許多不同的堅果，請挑選未加工的糕點用堅果。加入前先烘烤，將使香氣完全地散發出來。

●如何融化奶油

奶油可以微波爐加熱的方式融化。加熱過程中，請隨時留意奶油的變化，若完全融成液體便可停止。注意加熱時間勿過長，以防奶油噴濺。

●烘烤方式

以氟樹脂加工的鍋子，放入堅果以小火加熱乾煎，待表面呈現金黃色澤便可裝盤放涼。

道具挑選的重點

製作蛋糕、麵包的調理器具該如何選擇呢？在此為你一次公開。

蛋糕

鋼盆：製作蛋糕時要選用較深的款式，以方便打發起泡。
打蛋器：製作質地蓬鬆的海綿&戚風蛋糕時，不可或缺的有力幫手。
橡膠刮刀：刮刀前端要可耐熱，製作醬料時才不怕因高溫而燒壞。
冷卻盤架：不鏽鋼製。完成的蛋糕放在上面散熱，可避免水氣累積使蛋糕變濕軟。

麵包

鋼盆：即使將材料全數放入也不會影響麵糰的揉整。尺寸大一些的話，揉整時會更順手。
木匙：前端較細的設計，方便將酵母粉拌勻。
刮板：可將麵糰整齊地分割或收集散落的粉類。

Part 01

加入材料、按下按鈕

美味甜點自己做！



人氣蛋糕 P08

乳酪蛋糕 P24

戚風蛋糕 P34

餅乾&布丁 P42

動手挑戰你的最愛！

人氣蛋糕

相信嗎？只要將你最愛的巧克力、蘋果、香蕉等材料放進電子鍋，
就能做出草莓蛋糕、蒙布朗……等咖啡館風的人氣蛋糕！
快點參考下面6道食譜，心動不如馬上行動。

柔軟的蜂蜜蛋糕夾著甜脆蘋果
渾然天成的風味陣陣飄出

簡單中兼具美味的實在口味！

蜜香蘋果蛋糕

Apple and Honey Cake

說到蛋糕，我最常做的就是蘋果蛋糕了。
這次特別以蜂蜜來調味。
香濃蛋糕與爽脆果肉的黃金組合，
給孩子當點心或是假日午茶甜點，
都是不錯的選擇。
簡單中兼具美味的實在口味。

材料

A	低筋麵粉	100g
	泡打粉	1小匙
雞蛋		3顆
細砂糖		40g
蜂蜜		2大匙
無鹽奶油		30g
蘋果		1顆
糖漿	蜂蜜	2大匙
	水	2大匙





1 雞蛋、砂糖、蜂蜜攪拌均勻

將雞蛋打入鋼盆，並加入細砂糖、蜂蜜，利用電動攪拌器均勻打發。

打至略為黏稠，撈起時呈現絲緞般滑落狀態即可。



2 加入粉類、奶油

將過好篩的材料A加入1中，以塑膠刮刀攪拌。接著倒入融化的奶油（參照P6），將麵糊拌勻。



3 加入蘋果、準備烘烤

將蘋果縱分成八份後切薄片，加入2中攪拌。內鍋塗上一層奶油倒入麵糊，平整糊面再按下炊飯鍵。煮好後，用竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即為熟透。把蛋糕倒扣於冷卻盤架上冷卻。

cooking memo

在剛煮好的蛋糕上抹上以微波溶解的蜂蜜糖水，即便放置時間長也不影響蛋糕口感，記得趁熱將蛋糕塗上一層厚厚的糖漿喔！



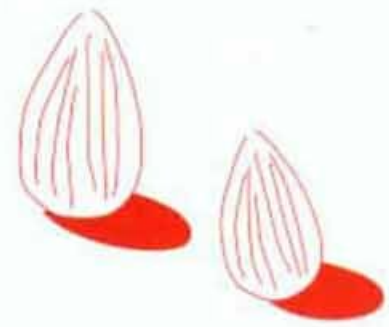


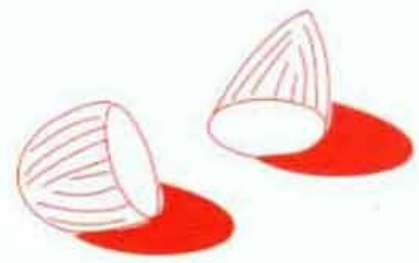
送禮最佳選擇！

杏仁蛋糕

Almond Cake

為了做出不同於飯鍋外型的蛋糕，
我絞盡腦汁、苦思許久。
雖然直接將材料倒進內鍋，就可以完成這蛋糕，
但想到要送人，還是分成小塊比較恰當。
於是，我試著用蛋糕烤模來烘烤，居然完成了。
哈哈哈，歪打正著！
因為突如其來的創意而呈現新造型的杏仁蛋糕，
濃厚的杏仁香氣是送禮絕佳選擇！





材料 直徑15cm的Kouglof型蛋糕烤模

A	低筋麵粉	50g
	杏仁粉	25g
	泡打粉	1/2小匙
雞蛋		1又1/2顆
細砂糖		50g
無鹽奶油		30g
蘭姆酒		1大匙
杏仁粒		適量

cooking memo

若用電子鍋內鍋烘烤，材料需比上述份量多一倍，記得先在內鍋塗上一層奶油（標示材料外），倒入麵糊啟動按鍵便可。



1 將奶油、細砂糖拌勻

把回溫後的奶油與細砂糖，以打蛋器攪拌至發白。



2 加入雞蛋、粉類

將打散的蛋液分三次倒進1中，用打蛋器攪勻後加入蘭姆酒。再把過好篩的材料A倒入，以橡膠刮刀輕拌。



3 倒入內鍋，準備烘烤

在烤模內塗上一層奶油（標示材料外），底層鋪上杏仁粒倒入麵糊。放入電子鍋內鍋，按下炊飯鍵。煮好後，以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即為熟透。再把蛋糕倒扣於冷卻盤架上冷卻。

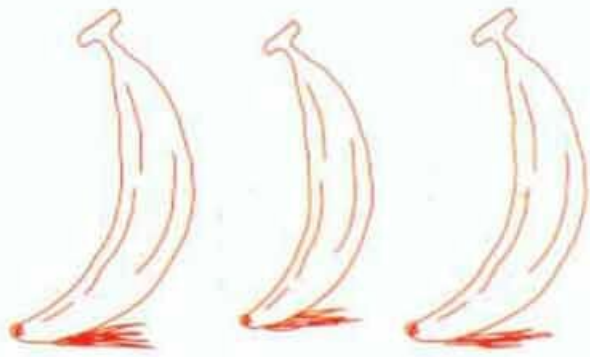
濃醇奶油＋杏仁香氛
勾勒出無敵的美味關係

吃再多也不嫌膩！

香蕉巧克力蛋糕

Banana Chocolate Cake

香蕉與巧克力，
彷彿為彼此存在般的完美組合。
點綴些許巧克力碎片，增加口感。
配上香醇黑咖啡，吃再多也不嫌膩！



材料

A	低筋麵粉	120g
	可可粉	30g
	泡打粉	1小匙
雞蛋		3顆
細砂糖		100g
無鹽奶油		40g
香蕉		3根
巧克力碎片		30g



1 將雞蛋、細砂糖攪拌均勻

在鋼盆內打入雞蛋與細砂糖，用電動攪拌器加以打發。將一根香蕉分切成多段，與過好篩的材料A一同加入，拿橡膠刮刀拌勻。再倒入融化的奶油（參照P6），整體攪勻最後加入巧克力碎片。



2 倒入內鍋，準備烘烤

在內鍋塗上一層奶油（標示材料外），倒入麵糊。其餘香蕉切成2cm厚片，放於麵糊頂部以手指壓入，闔蓋按下炊飯鍵。煮好後，以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即為熟透。再把蛋糕倒扣於冷卻盤架上冷卻。

香蕉與巧克力的搭檔
充滿歡樂祭典的回憶滋味





撲鼻而來的香氣
突顯黑糖的濃厚甜味

淳樸風味的極致表現！

香蕉黑糖蛋糕

Banana & Brown Sugar Cake

很多人不喜歡熟透香蕉的口感，
這時候拿來做成蛋糕是再適合不過囉！
熟成的香蕉與黑砂糖的甜，
是淳樸風味的極致表現，一起做看看吧！

材料

A	低筋麵粉	120g
	泡打粉	1小匙
雞蛋		3顆
黑砂糖		100g
無鹽奶油		40g
香蕉		3根



1 將雞蛋、黑砂糖攪拌均勻

在鋼盆內打入雞蛋並加入黑砂糖，用電動攪拌器仔細打發。將一根香蕉粗分為塊狀，與過好篩的材料A一起放入，使用橡膠刮刀輕拌。再倒進融好的奶油（參照P6），將麵糊攪拌均勻。



2 倒入內鍋，準備烘烤

在內鍋塗上一層奶油（標示材料外），倒入麵糊。其餘香蕉切成小塊，置於麵糊頂部以手指壓入，闔蓋按下炊飯鍵。煮好後，以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即為熟透。再把蛋糕倒扣於冷卻盤架上冷卻。

水果磅蛋糕

Pound Cake



磅蛋糕是西式甜點中不可少的要角，
略厚的片狀、精巧的糖衣，加上水果乾、核桃，
迷人可口的模樣，真的可以用電子鍋烘烤嗎？
包裹糖衣的技巧其實並不難。
比起做好立即品嚐，
放置一晚的滋味更讓人回味，
想吃的話請提前一天動手製作唷！

材料

A	低筋麵粉	150g
	泡打粉	1小匙
雞蛋		3顆
細砂糖		100g
無鹽奶油		130g
蘭姆酒		2大匙
綜合水果乾		150g
糖霜	糖粉	5匙
	水	1小匙
核果仁、水果乾等		適量

（本食譜使用的為核桃、堅果、葡萄乾、蔓越莓）

cooking memo

糖霜硬度會隨水的比例而有所差異，請注意控制水量。除了直接淋在圓形蛋糕上，也可如右圖般抹在長條的蛋糕上。



1 調製麵糊

鋼盆中放入回溫後的奶油與細砂糖，以打蛋器打發至略白。將蛋液分三次加入攪拌均勻，再倒入蘭姆酒。



2 加入粉類、水果乾

把過好篩的材料A加入1中，以橡膠刮刀輕拌，接著加入水果乾。



3 倒入內鍋，烘烤完成

在內鍋塗一層奶油（標示材料外），倒入麵糊闔蓋按下炊飯鍵。煮好後，以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即為熟透。將蛋糕取出鍋外，趁熱在表層刷上一層厚厚糖霜，擺上核果仁、水果乾裝飾靜置冷卻。

精緻的雪白糖衣
等待冬日來臨的華麗視覺

獨特香料的味蕾刺激
讓巧克力蛋糕另顯風情

歐洲之旅的美味邂逅！

胡椒巧克力蛋糕

Pepper Chocolate Cake

巧克力＋胡椒，這樣對嗎？
別懷疑！它們就是這樣對味。
在某次的歐洲旅遊時，我與胡椒巧克力有了第一次的邂逅。
初嚐的美味令我魂牽夢縈，
回到國內立即挑戰把它加入蛋糕中。
柔和的辛辣感在口中隱隱散發，
不擅甜食的朋友，一定要試試這款美味蛋糕。



材料

A	低筋麵粉	70g
	可可粉	15g
	泡打粉	1小匙
雞蛋		2顆
細砂糖		75g
白蘭地		2大匙
無鹽奶油		75g
巧克力（苦味）		100g
四色綜合胡椒粒		1大匙

cooking memo

目前在市面上可以找到許多不同品種、口感風味各異的胡椒，各位可視個人喜好自由添加。本食譜使用的為粉紅胡椒、白胡椒、綠胡椒、黑胡椒。



1 準備材料、研磨胡椒

先把奶油及巧克力利用隔水加熱或微波方式使其完全融化，將胡椒放入研缽中碾碎。



2 混合麵糊

在鋼盆內打入雞蛋並加入細砂糖，利用打蛋器仔細打發。接著倒進白蘭地與1的奶油和巧克力，均勻攪拌。



3 加入粉類、胡椒

把過好篩的材料A放入2中，以橡膠刮刀輕拌攪勻，之後加入胡椒碎粒。



4 倒入內鍋，烘烤完成

內鍋塗上一層奶油（標示材料外），倒入麵糊闔蓋按下炊飯鍵。煮好後，以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即為熟透。再把蛋糕倒扣於冷卻盤架上冷卻。

海綿蛋糕的作法

各項材料的加入時間是影響海綿蛋糕口感的關鍵。
將雞蛋打發至半固化，便可倒入麵粉攪拌。
使用電子鍋烘烤，不僅可讓蛋糕色澤勻稱，外型更是渾圓可愛。
請掌握要點，烤出濕綿的口感，
擠上奶油或果醬將更突顯其風味。



1 將雞蛋打發起泡

在鋼盆中打入雞蛋並加入細砂糖，用電動攪拌器打至發泡後，倒入少量香草油。

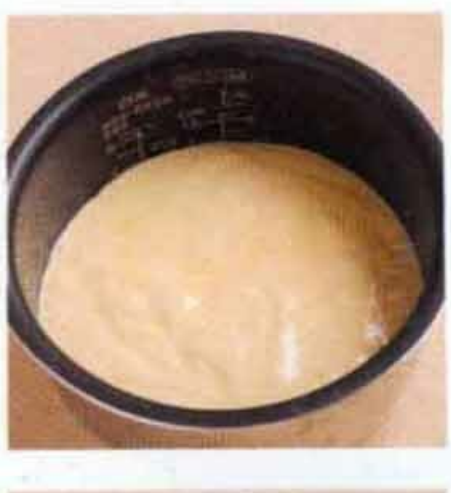
雞蛋的打發程度以撈起時略顯黏稠，會如絲緞般滑落的狀態為佳。在鋼盆下方放上熱水可幫助打發起泡。



2 加入粉類、奶油

把過好篩的材料A加進1中，保持發泡狀態以橡膠刮刀攪拌。若拌入的粉類仍有殘留顆粒時，可倒入融好的奶油（參照P6）再次攪勻。

若有麵粉尚未混入時，可加入融化的奶油。並注意攪拌次數，由底部往上地均勻攪拌，維持發泡狀態。



3 倒入內鍋，準備烘烤

在內鍋塗上一層奶油（標示材料外），倒入麵糊。整平表面，闔蓋按下炊飯鍵。

倒入麵糊後在桌上輕敲內鍋，有助於去除空氣。



4 烘烤完成

蛋糕烘烤完成後，以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即大功告成。將蛋糕倒扣取出置於冷卻盤架上，蓋上乾布靜置放涼。



材料

A	低筋麵粉	100g
	泡打粉	1小匙
雞蛋		3顆
細砂糖		80g
無鹽奶油		40g
香草油		少許

cooking memo

剛烘烤完成的蛋糕相當柔軟，取出時請小心動作，可試著傾斜鍋身並用木杓輕推拿取。蓋上乾布待其降溫，紮實的海綿蛋糕就完成囉！

蒙布朗
Montblanc

材料 7公分大小共8個

- 海綿蛋糕 …… 1個
- A
  - 栗子奶油 …… 250g
  - 鮮奶油 …… 2小匙
  - 白蘭地 …… 少許
- 鮮奶油 …… 100ml
- 細砂糖 …… 15g
- 糖漬栗子 …… 8個
- 可可粉 …… 適量
- 香菜（裝飾用） …… 適量

1 將材料A中的栗子奶油與鮮奶油一同放入鋼盆，攪拌至均勻，加入白蘭地提香。

2 切下約1.5cm厚的海綿蛋糕，利用圓形器具壓模。混合鮮奶油、細砂糖，藉由低溫幫助奶油打發至撈起呈角錐狀（下方放置冰水），便可用湯匙取適量堆於蛋糕上。再把完成的1以擠花（蒙布朗用）層疊擠上。最後裝飾上糖漬栗子、可可粉、香菜葉便完成。





草莓鮮奶油蛋糕
Short Cake

材料

- 海綿蛋糕 …… 1個
- 鮮奶油 …… 200ml
- 細砂糖 …… 25g
- 櫻桃酒 …… 1小匙
- 草莓 …… 1/2盒
- 開心果 …… 適量
- 糖漿
  - 細砂糖 …… 2大匙
  - 櫻桃酒 …… 1小匙
  - 水 …… 3大匙

1 鮮奶油中加入細砂糖及櫻桃酒，打至9分發（在下方放置冰水）。將細砂糖連同水以微波加熱方式溶解，待熱度略退再加進櫻桃酒。

2 海綿蛋糕橫切分成三片，取下方兩片使用。在蛋糕內面塗上大量糖漿，下層蛋糕鋪上發泡鮮奶油及切對半的草莓肉後，再疊上另一層蛋糕。最後把剩餘鮮奶油抹在蛋糕外邊，用草莓及切碎的開心果裝飾。

挑動感官極限！

提拉米蘇

Tiramisu

由海綿蛋糕變身演出的提拉米蘇，
綿密細緻，最適合當參加派對時的伴手禮，
放在桌上與大夥共同享用，氣氛融洽樂無窮。
濃縮的咖啡香氣，滲入蛋糕的每一氣孔，
混入馬斯卡邦起士的香滑內餡，更是挑動感官極限，
就算肚子已經飽飽，也不願錯過喔！



材料 磅蛋糕容器1個

海綿蛋糕	1/2個
馬斯卡邦起士	150g
細砂糖	50g
蛋黃	1顆
鮮奶油	100ml
Espresso咖啡	150ml
可可粉	適量

cooking memo

提拉米蘇適合低溫保存，在常溫下會逐漸融化。食用前請置於冰箱冷藏，取用則以3趁熱為佳。



1 混合起士、砂糖、蛋黃

馬斯卡邦起士放入鋼盆，以打蛋器攪拌。再倒入細砂糖及蛋黃拌勻至滑順。



2 與鮮奶油拌勻

另取一鋼盆倒入鮮奶油，在盆底放置冰水，打至八分發後加入1中，一同攪拌混合。



3 倒入容器，灑上可可粉

將1/4的奶油先鋪在容器底層約1cm厚度，再放上浸過濃縮咖啡的海綿蛋糕，如此重複層疊，注意最後一層要為奶油餡。放入冰箱冷藏，品嚐前再灑上可可粉。



冰涼的鮮奶油與起士
襯托苦澀咖啡如同天生絕配

Honey Ginger



Cocoa Peanuts



市售的鬆餅粉
也能變化不同蛋糕風情

Marmalade & White Chocolate



小蛋糕的作法

利用市售現成的鬆餅粉，
就不用為了準備材料而手忙腳亂。
想吃就自己動手做，手掌一般的可愛尺寸，
讓每天的點心時間充滿期待、
當禮物也是人見人愛。

材料 5個份

鬆餅粉	100g
雞蛋	1/2顆
牛奶	60ml



1 混合麵糊

將牛奶、雞蛋放入鋼盆中仔細攪拌，加入鬆餅粉，拌至看不到顆粒便可倒進紙烤模。

注意紙烤模的硬度，紙烤模若太軟，烘烤時會因膨脹而變形。也可將紙杯裁成適當大小來使用。



2 放入內鍋蒸烤

內鍋擺上蒸盤並注入熱水，高度不得超過盤面再放入1。按下炊飯鍵，等鍋子冒出蒸氣，以竹籤插入蛋糕體至沒有沾黏為止，再蒸烤5分鐘。

小蛋糕可能鍋底水分尚未蒸發就已烤熟，注意別讓水分都煮乾囉！

橘香白巧克力

Marmalade & White Chocolate

柑橘的酸搭上白巧克力的乳香，
因為巧克力會融化，建議切大塊點，
才能表現出口感。

材料

小蛋糕的基底材料

柑橘醬	30g
白巧克力	15g

混合材料準備蒸烤

參照小蛋糕的基本作法，完成基底麵糊。接著加入柑橘醬及巧克力塊，混合拌勻。倒進紙烤模，參照基本作法的2蒸烤。

巧克力花生

Cocoa Peanuts

濃濃的花生醬，吃起來香濃有份量！
若能使用含顆粒的花生醬，
口感更是一級棒。

材料

小蛋糕的基底材料

三溫糖（砂糖的一種）	15g
可可粉	2大匙
花生醬	1又1/2大匙

混合材料準備蒸烤

在鋼盆中放入雞蛋、牛奶、三溫糖，攪拌均勻再加入鬆餅粉及可可粉，拌至無結塊為止。加入花生醬充分混勻後即可倒入紙烤模，參照基本作法的2蒸烤。

薑汁蜂蜜

Honey Ginger

嫩薑的香氣讓蛋糕的甜味
瞬間變得成熟多層次，
與蜂蜜一同加熱後的風味更為出色。

材料

小蛋糕的基底材料

A	蜂蜜	2小匙
	薑泥（切碎）	1/2片
	水	1小匙

混合材料準備蒸烤

先把材料A放入較深的耐熱容器微波加熱（600W）1分鐘。在鋼盆中加進雞蛋、牛奶與材料A一起攪拌。接著加入鬆餅粉拌至無顆粒，倒進紙烤模，參照基本作法的2蒸烤。



永遠的濃醇香氣！

乳酪蛋糕

利用家中的電子鍋，不一會兒工夫就完成香氣四溢的乳酪蛋糕。
無論綿滑香甜的輕乳酪蛋糕、還是講求變化的大人口味……，
為你公開小孩大人都愛的人氣乳酪蛋糕食譜。

新鮮雞蛋完成的蛋糕
滑順口感喚醒味覺新體驗

生乳酪蛋糕

Rare Cheese Cake

這次的乳酪蛋糕是我在不斷試驗後誕生的。
奶油起士的濃郁滋味，彷彿是頂級的味覺饗宴。
剛出爐時的內餡鮮嫩滑潤，
置涼後立即變身成細緻的高雅甜點。
以全麥餅乾製成的塔皮顯現口感層次，
就算吃到最後一口，
也會掛著滿足的微笑品嚐！

材料

奶油起士	250g
細砂糖	80g
雞蛋	2顆
鮮奶油	70ml
牛奶	200ml
香草油	適量
全麥餅乾	70g
無鹽奶油	30g





1 製作塔皮

把全麥餅乾放入塑膠袋以桿麵棍碾碎，加入融化的奶油（參照P6）仔細拌勻。倒入塗好奶油的內鍋，用保鮮膜輔助鋪平壓實，放入冰箱冷藏定型。



2 混合內餡

將回溫後的奶油放入鋼盆，用打蛋器攪拌至無結塊，再加入細砂糖混勻。接著倒入打散的蛋液，將麵糊攪拌至滑順便可加入鮮奶油、牛奶、香草油。



3 放入內鍋，準備烘烤

將做好的2倒在1上，按下炊飯鍵。煮好後以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即大功告成。靜置一旁放涼，再放入冰箱冷藏3小時以上使其定型。

cooking memo

要取出冷藏的冰蛋糕時，可在鍋子下方鋪上熱毛巾，以方便取出蛋糕而不破壞外型。





大人專屬的成熟風味

蘭姆葡萄乳酪蛋糕

Rum Raisin Cheese Cake

當乳酪蛋糕遇上蘭姆葡萄，
是無庸置疑的美味拍檔。
所以我決定在書中分享這超凡美味。
濃郁的起士與甜中帶酸的蘭姆葡萄，
共盪出飽富韻味的口感。
在我兒時的記憶中，
乳酪蛋糕總帶有一股大人的成熟風味，
現在仔細回想……或許是因為蘭姆葡萄的關係吧！



材料

奶油起士	250g
細砂糖	100g
雞蛋	3顆
鮮奶油	200ml
低筋麵粉	1大匙
蘭姆葡萄	50g

cooking memo

食譜中的蘭姆葡萄可購買市售的現成產品，也可把葡萄乾放入蘭姆酒浸泡一晚。



1 混合麵糊

將回溫的奶油起士放入鋼盆，以打蛋器攪拌至滑順後加入細砂糖。再倒入打好的蛋液拌勻，便可加入過好篩的低筋麵粉，將麵糊攪拌均勻。



2 加入鮮奶油、蘭姆葡萄

將鮮奶油加進1中攪拌，再倒入瀝乾的蘭姆葡萄繼續拌勻。



3 放入內鍋，準備烘烤

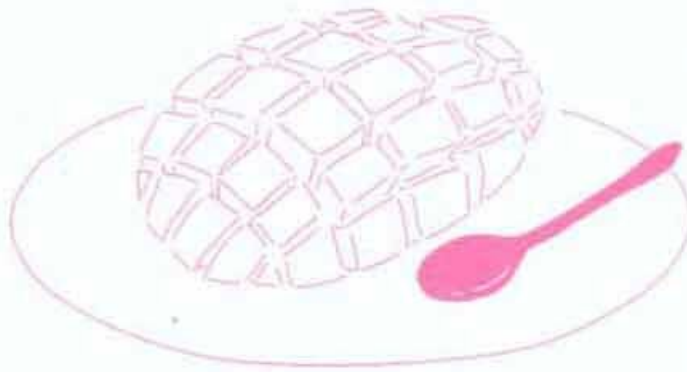
把2的麵糊倒入事先塗好奶油（標示材料外）的內鍋，按下炊飯鍵。煮好後以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即完成。蛋糕直接留在鍋中放涼。

香濃的起士與蘭姆葡萄
一段甜而不膩的戀曲

熱帶風情的變身演出！

芒果乳酪焗布丁

Mango Cheese Gratin



充滿熱帶風情的芒果是我最愛的水果之一。
而這次起士要以清爽、低熱量的姿態呈現。
趁熱加入一球冰淇淋，
這不是人間美味嗎？

材料

奶油起士	100g
細砂糖	35g
雞蛋	1顆
鮮奶油	35ml
牛奶	50ml
玉米粉	1大匙
芒果罐頭	150g
冰淇淋	適量
香菜（裝飾用）	適量



1 混合麵糊

在鋼盆中放入回溫的奶油起士，先以打蛋器攪拌再加入細砂糖拌勻。倒入打好的蛋液，攪拌至滑順狀態，依序放入玉米粉、鮮奶油、牛奶混勻。



2 放入內鍋，準備烘烤

內鍋塗上一層奶油（標示材料外），倒入1的麵糊，按下炊飯鍵。煮好後以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即完成。趁熱以湯匙挖至盤中，放上冰淇淋及香菜裝飾。

焗烤起士搭配酸甜芒果果肉
激發出最大美味



搶先品嚐藍霉起士的醇厚
與海綿蛋糕的柔軟口感

搭配紅酒是絕佳美味

藍霉乳酪蛋糕

Blue Cheese Cake

這是款充滿成熟口感的乳酪蛋糕。
和紅酒搭配一同享用，
淬鍊的美味，保證讓你為之驚豔。

材料

奶油起士	200g
藍霉起士	100g
細砂糖	50g
蜂蜜	2大匙
雞蛋	3顆
鮮奶油	100ml
低筋麵粉	1大匙
海綿蛋糕（可用厚度1公分的現成品）	1個



1 混合麵糊

鋼盆中放入回溫的奶油起士，攪拌後加入細砂糖及蜂蜜拌勻。接著加進切成小塊的藍霉起士，並倒入打好的蛋液攪拌混勻。



2 倒入內鍋，準備烘烤

在內鍋塗上一層奶油（標示材料外），倒入1的麵糊、按下炊飯鍵。30分鐘後打開鍋蓋，趁表面尚未凝固前放上海綿蛋糕。煮好後以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即完成。蛋糕直接留在鍋中放涼。

彷彿進入天堂的口感！

焦糖乳酪蛋糕

Caramel Cheese Cake

每回只要聽到「焦糖口味」，
我就好想立即放入口中品嚐。
對焦糖深深著迷的我，決定把它加入乳酪蛋糕。
挑戰結果，好吃到令人想要飛上天！
將焦糖混入麵糊時，只要略為攪拌，
就會呈現大理石花紋，
不僅視覺迷人，味道更是精采。
但熬煮焦糖時，請小心別煮焦喔！

材料

奶油起士		250g
細砂糖		70g
雞蛋		2顆
蛋黃		1顆
鮮奶油		200ml
低筋麵粉		1大匙
焦糖	細砂糖	40g
	水	1小匙
	鮮奶油	50ml



cooking memo

由於焦糖比較濃稠，倒入麵糊內時易沉在底部，所以攪拌麵糊時，要用從底部撈刮起來的感覺，才能將麵糊均勻。



1 製作焦糖醬汁

取一小鍋倒入細砂糖及水，以中火加熱。當水沸騰，顏色變成麥芽糖色時便可拿離爐火，加入鮮奶油。醬汁會略為噴濺，請小心。

加入鮮奶油時，小心醬汁噴濺。另外，若焦糖凝固的話，可用小火加熱溶解。



2 混合麵糊，倒入鮮奶油、焦糖

在鋼盆中放入回溫的奶油起士，以打蛋器攪拌後加入細砂糖混勻。接著加入打好的蛋液攪拌至滑順，便可倒入過好篩的低筋麵粉。再加進鮮奶油和醬汁1混合攪拌。



3 倒入內鍋，準備烘烤

在內鍋先塗好一層奶油（標示材料外），倒入2的麵糊按下炊飯鍵。煮好後以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即完成。蛋糕直接置於鍋中放涼。

恰如其分的焦糖香
在蛋糕上留下褐色印記

令人食指大動的新組合

綜合果仁乳酪蛋糕

Mixed Nuts Cheese Cake

在蛋糕裡加入低溫烘焙的果仁，
不論香氣或口感都讓人驚喜！
亮眼脆綠的開心果，
畫龍點睛的點綴，令人食指大動。

材料

奶油起士	250g
細砂糖	70g
雞蛋	3顆
鮮奶油	200ml
低筋麵粉	1大匙
果仁	
杏仁	20g
核桃	20g
夏威夷果	20g
開心果	10g



1 低溫烘焙各式果仁

將果仁（開心果除外）以分別加熱的方式烘烤後置涼。在鋼盆中放入回溫的奶油起士，以打蛋器攪拌均勻再放入細砂糖。加入打好的蛋液繼續攪拌至滑順，便可倒入過好篩的低筋麵粉拌勻。



2 放入內鍋，準備烘烤

將鮮奶油倒入1，加入烘焙完成的各式果仁。在內鍋先塗好一層奶油（標示材料外），倒入麵糊按下炊飯鍵。煮好後以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即完成。蛋糕直接置於鍋中放涼。

開啟乳酪蛋糕的味覺革命

芝麻乳酪蛋糕

Double Sesame Cheese Cake

細緻的黑芝麻粉與飽滿的白芝麻顆粒，
呈現特有的色、香、味，
開啟乳酪蛋糕的味覺革命。

材料

奶油起士	250g
細砂糖	90g
雞蛋	3顆
鮮奶油	150ml
低筋麵粉	1大匙
黑芝麻粉	2大匙
白芝麻粒	2大匙



1 混合麵糊

在鋼盆中放入回溫的奶油起士，以打蛋器攪拌加入細砂糖拌勻。接著加進打好的蛋液拌至滑順，便可倒入過好篩的低筋麵粉，混合麵糊。



2 倒入內鍋，準備烘烤

鮮奶油倒入1中混勻後，倒入黑芝麻粉、白芝麻。在內鍋先塗好一層奶油（標示材料外），倒入麵糊按下炊飯鍵。煮好後以竹籤插入蛋糕體，若無任何沾黏即完成。蛋糕直接置於鍋中放涼。

烘焙過的堅果香
黑白芝麻的雙重奏
可口的滋味無懈可擊！

就是這樣簡單！

戚風蛋糕

鬆綿的戚風蛋糕搭配鮮奶油，是種幸福的象徵。
只要準備專用的紙烤模，電子鍋也成完成美味的戚風蛋糕。
烘培重點就是掌握好蛋白發泡狀態、與麵糊徹底地混合喔！

清爽的香草口味沾點鮮奶油
箇中美味無法比擬



戚風蛋糕的基本作法

大人小孩都愛的戚風蛋糕，
只要備妥材料並依循食譜作法，
失敗率幾乎是微忽其微。
今天的點心就放心交給電子鍋幫你完成吧！

材料 直徑18cm×高9cm的紙烤模1個

低筋麵粉	70g
泡打粉	1/2小匙
蛋黃	2顆
細砂糖	35g
沙拉油	30ml
水	40ml
香草油	少許
蛋白	3顆
細砂糖	35g

1 麵粉過篩、準備材料

將低筋麵粉連同泡打粉一起過篩。

趁麵糊的泡泡未消失前儘速放入鍋中，是烘烤戚風蛋糕的重點。建議準備好所有材料及工具。另外因為雞蛋大小會影響蛋糕的膨脹度，建議選擇大顆的雞蛋。

2 準備蛋糕烤模

準備戚風蛋糕的專用紙烤模，食品原料行等處均有販售。（本食譜使用的為直徑18cm×高9cm的紙烤模）

3 混合蛋黃與細砂糖

把蛋黃、細砂糖倒進鋼盆，以電動攪拌器仔細拌勻。

攪拌至如美乃滋般的質地。

4 加入油、水、香草油

在3中加入沙拉油，用打蛋器混勻。接著倒入水及香草油，一同攪拌。

5 倒入粉類

將事先過好篩的粉類1加入4內，以打蛋器略為拌勻。

略為拌勻即可，注意勿攪拌過久。

6 製作蛋白霜

另取一只鋼盆放入蛋白，用電動攪拌器打至六分發，分三次加入細砂糖繼續攪拌。

奶油要攪拌至呈角狀，尖端略為垂下的狀態。

7 蛋白霜倒入麵糊中

把6的蛋白霜分三次加入5的鋼盆。第一次先用打蛋器攪拌，之後以橡膠刮刀輕輕拌勻便可。

8 倒進紙烤模

將麵糊倒入蛋糕紙烤模，在平台上輕震幾次，敲出多餘空氣平整麵糊表面。

麵糊倒入約七分滿就好。倒太滿，烘烤時容易因為膨脹而溢出。本食譜的量大約是直徑18cm×高9cm紙烤模的七分滿程度，份量剛剛好。

9 放入內鍋

把紙烤模放入內鍋，按下炊飯鍵。

烘烤中途打開鍋蓋，會導致蛋糕塌陷，請勿隨意開啟。一般最少需要40分鐘的烘烤時間，若未達時間信號聲即響起，請勿開蓋，再次按下炊飯鍵。

10 烘烤完成

取出蛋糕，倒放於冷卻盤架上冷卻。

若將蛋糕朝上冷卻，蛋糕體會塌陷，請倒置放涼。

視情況調整烘烤時間

由於每種廠牌的電子鍋都有不同的炊煮時間，因此很容易發生炊煮完成，但食材仍是半生不熟的情況。為此，建議烘烤時間不要少於40分鐘。若煮好打開鍋蓋卻發現糕點未順利膨脹，表示時間不足，下次製作時請延長時間。

另外，部分電鍋產品會因為設計不同等緣故，而不適用於本書介紹的食譜，請事前確認家中的電子鍋類型，再動手烘烤。



夢幻逸品般的幸福甜點

伯爵紅茶戚風蛋糕

Earl Grey Chiffon Cake

有如夢幻逸品的伯爵紅茶戚風蛋糕，
只要端上桌，立即讓眾人發出讚嘆聲。
膨鬆、有彈性的口感是它最大迷人之處，
不論是吃的人，
連做的人都因為它而感到幸福，
以下與大家分享這道我反覆試作完成的食譜。



cooking memo

食譜中的茶葉可直接使用茶包。若是使用罐裝茶葉，可以磨碎後再加入。

材料 直徑18cm×高9cm

低筋麵粉	70g
泡打粉	1/2小匙
蛋黃	2顆
細砂糖	35g
沙拉油	30ml
伯爵紅茶（茶汁）	40ml
伯爵紅茶茶包	1/2包
蛋白	3顆
細砂糖	35g





1 準備材料

把低筋麵粉及泡打粉過篩，沖泡伯爵紅茶泡至色澤變深，待涼。準備蛋糕紙烤模。



2 混合麵糊

在鋼盆中加入蛋黃、細砂糖，以電動攪拌器拌勻（參照P35步驟3）。倒入沙拉油以打蛋器攪勻，再加入伯爵茶攪拌。最後倒入1的粉類、茶葉，用打蛋器攪拌。



3 製作蛋白霜，加入麵糊中

另取一鋼盆倒入蛋白，以電動攪拌器打至六分發，將細砂糖分三次加入繼續打發。完成後分三回加進2中。（參照P35步驟6、7）



4 倒入紙烤模、放進內鍋烘烤

把麵糊一口氣倒入紙烤模中，在平台上輕震幾下敲出空氣、平整糊面。放入內鍋、按下炊飯鍵。煮好後，將蛋糕倒置於冷卻盤架上即完成。（參照P35步驟8～10）

混合著茶香的滑順口感
在口中久久不散

Espresso的淺淺苦澀
烘托蛋糕的完美香甜

喚醒味蕾的咖啡香氣

咖啡戚風蛋糕

Coffee Chiffon Cake

特地使用了Espresso咖啡粉來加持，
讓咖啡的香氣攀上頂峰，也喚醒你舌上的味蕾。
12cm直徑的小巧尺寸，有如手掌般的大小，
只要稍作包裝便成了展露心意的小禮物。
等大家享用完，再宣布這蛋糕竟是電子鍋完成的作品，
眾人驚訝的表情絕對提升你的成就感！



cooking memo

下圖的白色紙烤模尺寸直徑12cm×高6cm，蛋黃需減為1顆。但因為份量減少，用電動攪拌器拌反而不易打發，建議改以打蛋器來製作。

材料 直徑18cm×高9cm

低筋麵粉		70g
泡打粉		1/2小匙
蛋黃		2顆
細砂糖		35g
沙拉油		30ml
咖啡	即溶咖啡粉	1小匙
	熱水	40ml
Espresso咖啡粉		2小匙
蛋白		3顆
細砂糖		35g





1 準備材料

低筋麵粉及泡打粉一同過篩，即溶咖啡注入熱水後待涼。準備蛋糕烤模。



2 混合麵糊

在鋼盆中放入蛋黃、細砂糖，以電動攪拌器攪勻（參照P35步驟3）。加入沙拉油以打蛋器攪勻後再倒入咖啡。最後加入1的粉類及咖啡粉，以打蛋器輕輕拌勻。



3 製作蛋白霜

另取一鋼盆倒入蛋白，以電動攪拌器打至六分發，將細砂糖分三次加入繼續打發。完成後，分三次加進2中攪拌（參照P35步驟6、7）。



4 倒入紙烤模、放進內鍋烘烤

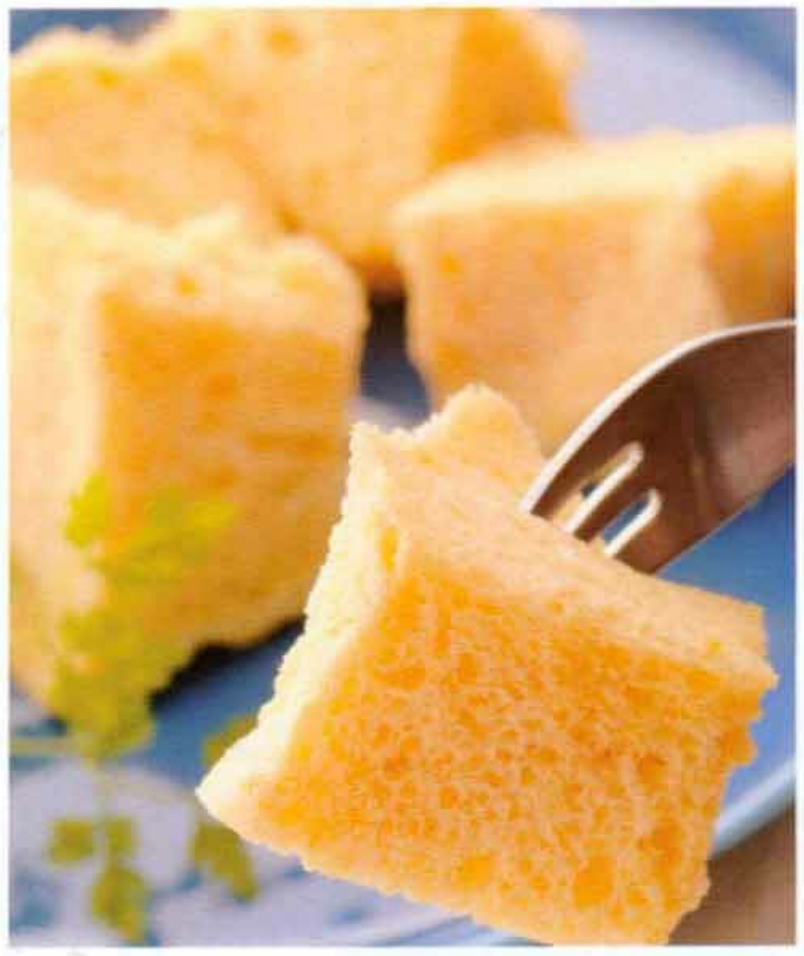
將麵糊一口氣倒入紙烤模中，在平台上輕震幾下敲出多餘的空氣、平整糊面。放進內鍋、按下炊飯鍵。煮好後，把蛋糕倒置於冷卻盤架上即完成。（參照P35步驟8～10）

清爽口感美味滿分！

檸檬戚風蛋糕

Lemon Chiffon Cake

檸檬的清爽風味，
在入口後，從舌尖擴散到整個口腔，
突顯蛋糕的高雅。
一般的柑橘戚風蛋糕，常因加入果汁而失敗。
這次就改以果皮代替果汁，
成品果然不負眾望、美味滿分。
換成橘子皮又是截然不同的風味喔！







材料 直徑18cm×高9cm

低筋麵粉	70g
泡打粉	1/2小匙
蛋黃	2顆
細砂糖	35g
沙拉油	30ml
水	40ml
檸檬皮（磨成泥）	1/2顆
蛋白	3顆
細砂糖	35g

cooking memo

加入果皮時，記得要瀝乾水分，因為水分會影響麵糊的膨脹，請千萬小心。同樣地，市售濃縮檸檬汁也不適用於本食譜。





1 準備材料

將低筋麵粉與泡打粉一同過篩。用鹽巴將檸檬外皮上的蠟清洗乾淨，以削泥器磨下黃色果皮（不要磨到白色部分）。準備蛋糕紙烤模。



2 混合麵糊

在鋼盆中放入蛋黃、細砂糖以電動攪拌器拌勻（參照P35步驟3）。倒入沙拉油用打蛋器攪拌，再加進水繼續拌勻。把1的粉類篩入盆中。



3 製作蛋白霜

另取一鋼盆倒入蛋白，以電動攪拌器打至六分發，將細砂糖分三次加入繼續打發。完成後分三回加進2中（參照P35步驟6、7）。



4 倒入紙烤模、放進內鍋烘烤

把麵糊一口氣倒入紙烤模中，在平台上輕震幾下敲出多餘空氣、平整糊面。放進內鍋、按下炊飯鍵。煮好後，把蛋糕倒置於冷卻盤架上即完成。（參照P35步驟8～10）

檸檬的清新香氣
一吃上癮、百吃不厭

嘴饞時的速成點心！

餅乾&小布丁

想自己動手做些甜點，偏偏又沒多少時間！連手邊食材也只剩一顆蛋！
哪怕天時地利都無法配合，速成點心保證讓你輕鬆完成。
模樣小巧的餅乾與冰涼的小布丁，用來招待朋友最適宜。

厚實口感中揉入甜酸的蔓越莓
歌頌著恰到好處的美味

富有層次變化的點心

石頭餅乾

Rock Cookie

用電子鍋也能烤餅乾？
關於這問題，我的確思考許久。
接下來示範的甜點都是口感偏濕的軟質餅乾。
這道石頭餅乾特別強調蔓越莓的酸及核果的香，
讓味道表現更具層次變化。
但請注意一次烤太多塊，
麵糰容易黏結變形，排放時要保留適當距離。

材料 25～30個的份量

A	低筋麵粉	150g
	泡打粉	1/4小匙
無鹽奶油		80g
細砂糖		80g
雞蛋		1顆
核桃		30g
蔓越莓乾		25g





1 混合奶油、細砂糖

將回溫軟化的奶油放入鋼盆，用打蛋器打至如奶油般。接著加入細砂糖，攪拌至呈乳白色澤。



2 加入雞蛋、粉類、水果乾

把打好的蛋液分三次倒進1，並加進過好篩的材料A，以橡膠刮刀混勻。將烘焙好的核桃切碎後（參照P6），與蔓越莓乾一起加入麵糰中。

麵糰若產生黏性可先放入冰箱冷藏。



3 放入內鍋，準備烘烤

用手捏下一口大小的麵糰揉成圓球，保留適當距離放入內鍋並按下炊飯鍵，烤至信號聲響起為止。

剩餘的待烤麵糰先放冰箱保存，當日若沒有要烘烤就放入冷凍庫存放。

cooking memo

若希望餅乾兩面呈現均勻色澤，可翻面再啟動炊煮。只是石頭餅乾本來就不易烤出顏色，因此不需烘烤太長時間。



鬆綿口感令人著迷

雪球餅乾

Snow Ball

雪球餅乾最大特色便是那鬆綿的口感。
想要呈現雪球般的白細質感，
利用電子鍋，完全不用擔心會烘烤過頭。
若能加入核果，香味將更加迷人。



綿細的口感與核桃的香味
環繞舌間久久不散

材料 25～30個的份量

A	低筋麵粉	150g
	杏仁粉	70g
無鹽奶油		100g
細砂糖		40g
核桃		30g
糖粉		適量

1 製作麵糰放冰箱冷藏



核桃烘焙後切塊。將細砂糖加入奶油內攪拌（參照P43步驟1），再加入過好篩的材料A。將粉類攪拌均勻即可倒入核桃。麵糰分成兩份，揉成棒狀以保鮮膜包好，放進冰箱冷藏兩小時，使麵糰緊實。

2 放入內鍋，準備烘烤



用手取下一口大小的麵糰搓成圓球，保持適當距離放入內鍋，按下炊飯鍵，烤至信號聲響起。待溫度降低再灑上糖粉。

剩餘待烤的麵糰可放在冰箱保存，當日若沒有要烘烤就放入冷凍庫存放。

大膽的造型，讓人驚奇！

奶油酥餅

Short Bread

將桿平的麵糰直接放進鍋裡烘烤，
大膽的造型，讓人驚奇！
因為餅乾本身容易散開，
切記要等待溫度降低，再用木匙小心取出！



酥脆的餅皮用手輕輕一剝
香醇中帶有清甜
實在美味



材料 約2大片

A
- 低筋麵粉 120g
- 玉米粉 15g
- 三溫糖 40g

無鹽奶油 100g
鹽 少許

1 將粉類、奶油混勻



把過好篩的材料A放入鋼盆，將奶油切成1cm塊狀後加入，以刮板攪拌至整體麵糰呈乳黃色。之後用手摺疊麵糰。

2 放入內鍋，準備烘烤



將麵糰均分成兩份，分別壓成1cm的厚度。取一片放進內鍋，按下炊飯鍵烤至信號聲響起。待溫度降低，用木匙慢慢取出。

剩餘的待烤麵糰可放在冰箱保存，當日若沒有要烘烤就放入冷凍庫存放。



宛如精巧版的的乳酪蛋糕

芥末籽起士餅

Cheese & Poppy Seed Cookie

嚐過芥末籽的口感嗎？
若你曾經試過，一定覺得很有趣吧！
這道食譜使用的綠芥末籽，也可用白芥末籽取代。
而隱藏在奶油起士麵糰中的檸檬香，
讓整體口味頓時清爽許多。
宛如精巧版的乳酪蛋糕，
放涼後，更能嚐到其中精華。

材料 約25～30的份量

A	低筋麵粉	100g
	杏仁粉	20g
無鹽奶油		50g
細砂糖		80g
蛋黃		1顆
奶油起士		60g
檸檬汁		1大匙
芥末籽		1大匙

cooking memo

芥末籽也可以芝麻取代，呈現另一種香氣與口感，滋味也很不錯唷！



1 混合奶油、細砂糖

以打蛋器攪拌回溫後的奶油及奶油起士，打至如奶油般便可加入細砂糖。接著倒入蛋黃、檸檬汁用橡膠刮刀拌至滑順，倒進過好篩的材料A輕拌，最後再倒入芥末籽。



2 揉整麵糰、放入冰箱冷藏

麵糰均分成兩份揉成棒狀，以保鮮膜包好，放入冰箱冷藏約一小時。



3 放入內鍋，準備烘烤

將2的麵糰切成1cm厚的片狀，保持適當距離放入內鍋，按下炊飯鍵，烤至信號聲響起。

剩餘的待烤麵糰可放在冰箱保存，當日若沒有要烘烤就放入冷凍庫存放。

濃郁的起士香中隱藏奇特口感
令人眼睛一亮的美味關係

a present for
you

It warms my heart to
hear your expression



燕麥的香勁與點綴其中的巧克力碎粒
讓人一吃就瘋狂愛上！

兼顧健康的組合尤其讓人驚艷！

巧克力燕麥餅

Oatmeal & Chocolate Chip Cookie

利用電子鍋烘烤甜點的最大特色就是不怕焦，
但偶爾也會有無法呈現誘人色澤的小遺憾。
那麼，就適量加入烘焙過的燕麥片吧！
它將讓餅乾的美味再升級，
與巧克力碎粒的組合尤其讓人驚艷！
真想立即與親朋好友一起分享。

材料 約25～30個的份量

低筋麵粉	100g
無鹽奶油	50g
細砂糖	50g
蛋黃	1顆
燕麥片	30g
巧克力碎片	25g

cooking memo

由於這款餅乾的奶油含量較高，若想包裝成禮物送人的話，記得先鋪上烘焙紙，以免盒子沾上油質影響美觀。





1 混合麵糊

燕麥片先以平底鍋烘焙置涼（參照P6）。在奶油中加入細砂糖攪拌後（參照P43步驟1），倒入蛋黃拌勻。再倒入過好篩的低筋麵粉輕拌，最後加入燕麥片及巧克力碎粒。



2 揉整麵糰、放入冰箱冷藏

麵糰均分為兩份，分別揉成棒狀並以保鮮膜包好，放入冰箱冷藏約1小時。



3 放入內鍋，準備烘烤

把2的麵糰切成約1cm厚的片狀，保持適當距離放入內鍋並按下炊飯鍵，烤至信號聲響起。

剩餘的待烤麵糰可放在冰箱保存，當日若沒有要烘烤就放入冷凍庫存放。

布丁也有內斂美味！

杏仁布丁

Almond Pudding

我最愛杏仁豆腐的滑溜口感與布丁的香濃甜蜜，
那麼將兩者合體會激盪出什麼樣的火花呢？
在這樣靈感的驅使下，
我完成了這次的新挑戰。
因為加了杏仁霜，
所以布丁中飄散著淡雅的杏仁香，
舀起一匙布丁，
滑入口中的是彈Q的質感與杏仁的甘甜，
杏仁酒風味的糖漿，
也讓布丁展現它內斂的美味。



材料 約2杯份

雞蛋		1顆
細砂糖		15g
牛奶		100ml
鮮奶油		40ml
杏仁霜		1大匙
糖漿	細砂糖	2大匙
	水	3大匙
	杏仁酒	1小匙
	枸杞	6粒



1 混合材料

將雞蛋打入鋼盆，加入細砂糖略為攪拌後，再倒入溫牛奶拌勻。接著加入鮮奶油、杏仁霜仔細攪勻。

為使細砂糖完全溶解，牛奶請加熱至手觸不感覺燙的程度，保持攪動別讓蛋凝固。



2 放入內鍋

將完成的1用濾網過濾，倒入容器後撈去表面多餘氣泡，包上保鮮膜便可放入鍋中。注入熱水至布丁汁液一半的高度，按下炊飯鍵。等水蒸氣冒出即可切換為保溫，燜5～10分鐘。之後放入冰箱冷藏。

若器皿不穩，可在鍋底鋪幾張餐巾紙。



3 製作糖漿，食用前淋上

拿一只耐熱容器，倒入細砂糖與水微波加熱。待溫度降低再加入杏仁酒、水及泡過水的枸杞，置入冰箱冰鎮。享用前淋上糖漿即可。

cooking memo

加熱時間過長會使布丁出現蜂窩，因此請留意時間。若輕晃器皿，表層中央出現波紋就表示差不多完成。此時可用餘溫幫助布丁定型。

滑嫩的杏仁布丁
淋上杏仁酒糖浆
豐富的味覺引人入勝

全新口感大升級

焦糖布丁

Caramel Pudding

布丁口感大升級！
香柔滑順，讓人無法抵擋的滋味。
製作時請注意加熱過程，掌控時間，
才能呈現布丁的美味。

材料 約2杯份

- 雞蛋 …… 1顆
- 細砂糖 …… 15g
- 牛奶 …… 100ml
- 鮮奶油 …… 60ml
- 香草油 …… 少許
- 焦糖糖漿
  - 細砂糖 …… 2大匙
  - 水 …… 1小匙
  - 水（起鍋前用） …… 2小匙

1 製作焦糖



取一小鍋倒入細砂糖、水，以中火加熱。待糖汁顏色變深拿離火源，加入2小匙起鍋前用的水。完成後倒入容器，讓焦糖靜置凝固。

加水時糖漿會噴濺，小心別燙到。糖漿若沾黏在鍋中，可開小火加熱。

2 調製布丁液、放進內鍋蒸烤



混合蛋液及砂糖，倒入溫牛奶、香草油攪拌。再加入鮮奶油後過濾。將布丁液倒入1的容器，撈除表層氣泡、包上保鮮膜放入內鍋。注入熱水至布丁液一半的高度，按下炊飯鍵。冒出水蒸氣即切換成保溫，燜5～10分鐘後。再放入冰箱冷藏。



入口即化的一流口感
牛奶與雞蛋成就動容滋味

Part 02

由電子鍋負責發酵，效率快又好！

超簡單手工麵包！



美味麵包 P54

抹醬&果醬 P66

甜麵包&養生麵包 P68

完美膨度、口感十足的

美味麵包

發酵是做麵包時的最大麻煩事。不僅花費時間，有時還無法順利膨脹……。
這時若能巧妙運用電子鍋，從麵糰發酵到成型出鍋，「一鍋包辦」省事又省力。
不要再猶豫，只要體驗一次，你也會愛上手工麵包的彈Q口感。





麵包的基本作法

讓我們從基礎的麵包做起吧！
需要的材料有方便取得的麵粉、奶油、
砂糖、食鹽及酵母菌。
目標是烤出膨鬆有彈性的麵包。

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
無鹽奶油	20g

1 將材料放入鋼盆內

高筋麵粉放入鋼盆，在中央挖洞倒入酵母粉與砂糖。沿著盆緣加入鹽。

鹽若與酵母粉混到會影響發酵，加入時要避開。

2 以溫水溶解酵母粉

準備溫水40ml倒入1的洞中，以木匙攪拌，使酵母粉與砂糖完全溶解。

請確實溶解開酵母粉。

3 把麵粉整體混勻

酵母粉和砂糖溶解完畢後，倒入剩餘的溫水與周圍的粉類一起混勻。

溫水不可一次全部加入，逐次少量地加，記得保留些許的水以調整麵糰硬度。

4 加入奶油

把麵糰揉整成一團，再加入變軟的奶油，以手抓捏使奶油均勻混入。

揉至麵糰表面不會帶有油感即可。

5 揉整麵糰

手掌根部使力，順著鋼盆揉整麵糰。揉至麵糰出筋帶黏性，便可揉整成團。

要使麵糰產生黏性時，可用拋或丟，方便成型。

6 揉至麵糰表面光滑即可

待麵糰不再黏手，表面呈現光滑質感便可停止揉捏，將麵糰取出盆外。

若麵糰黏性持續未減，可灑些麵粉降低黏度。

7 放入內鍋

雙手將麵糰由下至上地包覆成圓球，收口置於下方再放入內鍋。

將麵糰揉整成圓球可保持飽滿不軟塌。

8 第一次發酵

蓋上鍋蓋設定保溫10分鐘。時間到後不要打開鍋蓋繼續燜15分鐘左右。麵糰會膨脹至原來的兩倍大。

夏季時由於氣溫較高，為免鍋內溫度過高可打開蓋子散熱。若開啟次數太頻繁，可用噴霧器噴水補充水分。

9 以手指測試

手指沾少許麵粉，插入麵糰拔出。若凹洞看來無阻塞現象，表示第一次發酵完成。

如果有堵塞，就再放置數分鐘繼續發酵。

10 取出鍋外醒麵

取出麵糰後，用手掌輕壓擠出多餘空氣，再揉整成圓球狀，靜置室溫下10分鐘。為防止麵糰變乾，請用擰乾的濕布或保鮮膜覆蓋。

讓麵糰短暫休息，有助鬆弛筋度促進成型。

11 麵糰成型、二次發酵

休息完的麵糰以手掌輕壓，擠出殘餘空氣。將麵糰再次揉整成圓球，收口收於下方放入內鍋。保溫10分鐘，時間到後繼續發酵10分鐘。

12 烘烤完成

按下炊飯鍵，開始烘烤。之後取出鍋外放涼，待溫度降下即可切片。



cooking memo

用電子鍋烘烤麵包，很難從色澤上判斷烘烤程度，建議用手按壓麵糰，若感覺有彈性表示麵包差不多已烤好，一般的烘烤時間最少也需要30分鐘以上，取出時麵包底部若帶有金黃色烤痕便大功告成。

放涼再切片



以電子鍋烘烤的麵包含水量較高，出鍋後立即切片容易如右圖般塌陷。待其自然冷卻再切片，會比較平整漂亮。

為你帶來一天的活力

培根起士麵包

Cheese & Bacon Bread

起士與培根是百年不變的美味搭檔。
早餐時吃下厚厚一大片，一整天都活力充沛！
切薄點放進烤箱烘烤，更是好吃得不得了呢！

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
無鹽奶油	20g
加工起士	80g
培根	2片



1 準備起士、培根，揉製麵糰

將加工起士切成1cm的塊狀，擦乾培根上的水切成1cm大小。剩下的材料依P55步驟1～6，放進鋼盆揉整。



2 第一次發酵～烘烤完成

加入起士及培根仔細混勻，從P55的步驟7開始繼續發酵並放入電子鍋烘烤。之後取出直接放涼。

cooking memo

加熱後的培根香氣撲鼻，搭配帶鹹味的起士真是無可挑剔，而培根與玉米的組合也值得一試喔！

平凡中的新奇滋味

玉米麵包

Cornmeal Bread

以玉米為原料的玉米粉，
分為粗粒研磨與細粉研磨兩種。
個人覺得粗粒研製的顆粒口感最適合做麵包，
歡迎大家也嘗試看看喔！

材料

高筋麵粉	200g
玉米粉	2大匙
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
沙拉油	2大匙
裝飾用玉米粉	適量



1 混合麵粉材料

麵粉及玉米粉放入鋼盆，於中央挖洞倒入酵母粉與砂糖，沿著盆緣加入鹽。依P55步驟2～6倒入溫水再加入沙拉油，揉整麵糰至呈現光滑。



2 第一次發酵～烘烤完成

依P55步驟7～10，完成第一次發酵，取出麵糰醒麵。手掌輕壓麵糰擠出多餘空氣，往下揉整成圓球。取少許玉米粉鋪於鍋內再放入麵糰，上方也灑上玉米粉後啟動保溫10分鐘。時間到後繼續發酵約10分鐘，便可按下炊飯鍵烘烤。

cooking memo

在麵糰表面灑上玉米粉，烘烤後會形成有如馬芬般的漂亮烤痕，用來做三明治裡外都看頭十足。


剛出鍋的彈牙口感與香味
切片後放上漂亮餐盤
視覺與味覺都享受到了
Cheese & Bacon Bread
Cornmeal Bread

羅勒的香氣
洋蔥的清甜
咬一口就難以忘懷

Basil Bread

Onion Bread

別有深度的簡單滋味

羅勒麵包

Basil Bread

因為在麵包裡加入乾燥羅勒葉，
因此不論是夾番茄作成三明治，
或直接沾橄欖油來享用，都別有風味。
愈是簡單的吃法，愈能嚐到樸實的原味。

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	150ml
橄欖油	1大匙
乾燥羅勒葉	2小匙



1 混合麵粉材料

按照P55的步驟1將材料放入鋼盆，沿著盆緣加入乾燥羅勒葉、鹽。奶油改以橄欖油取代，依P55步驟2～6揉製麵糰。



2 放入內鍋烘烤完成

依P55步驟7～12順序製作、入鍋烘烤。煮好後取出麵包放涼。

cooking memo

若無乾燥羅勒葉，也可使用新鮮羅勒製作。取3～4片葉子切碎加入麵糰。

吃一口讓你放鬆心情

洋蔥麵包

Onion Bread

輕咬下一口麵包，洋蔥的甜味瞬間在嘴中擴散。
在假日的早晨搭配沙拉共食，
享受愜意的時光，最能讓人放鬆心情。
製作時，記得要瀝乾洋蔥的多餘水分喔！

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	120ml
無鹽奶油	20g
洋蔥（切成小丁）	60g



1 混合麵粉材料

依P55的順序揉製麵糰，在步驟6時加入洋蔥丁。

洋蔥的水分要去除乾淨。麵糰揉到後來會愈帶黏性，可灑上麵粉輔助揉整。

2 放入內鍋烘烤完成

從P55的步驟7繼續製作，煮好後取出鍋外放涼。

cooking memo

加入麵糰的材料會影響發酵速度。而混有洋蔥的麵糰發酵時間短，因此請勿保溫過久。

說不出的濃濃古早味

黑糖麵包

Black Sugar Bread

特地使用黑糖製作的香甜麵包，
有種說不出的濃濃古早味。
利用長筷子壓線、方便剝成小塊好入口。
若能在鍋底鋪一層黑糖，整體美味再升級！

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
黑糖	2大匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
無鹽奶油	20g
黑糖	適量



1 混合材料，用筷子分割麵糰

依P55的方法把材料放入鋼盆，以黑糖取代砂糖。至步驟10時，用手掌輕壓麵糰擠出多餘空氣並揉整成圓球，再用長筷分成六份。



2 放入內鍋，烘烤完成

內鍋底部鋪上一層黑糖，有分線的一面朝下放入。按下保溫10分鐘，時間到後繼續置於鍋中再發酵約10分鐘，按下炊飯鍵。煮好後麵包倒扣放涼。

cooking memo

用筷子分割麵糰時不能只是在表面壓線，因為麵糰烤後會膨脹使分線消失。正確動作是將筷子壓下、滾動，讓麵糰伸展約2cm的程度。

讓人愛不釋口的美好回憶

牛奶麵包

Milk Bread

牛奶般的純白色澤、清爽的口味……，
抹上果醬或搭配其他餐點，
都不影響其好味道。
軟Q的口感，可愛小巧的外型，
是讓人愛不釋口的美好回憶。

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	1大匙
鹽	1/2小匙
牛奶	130ml
無鹽奶油	20g

cooking memo

這款以牛奶代替水的麵包，在夏天製作時可免掉牛奶加熱的手續。



1 混合麵粉材料

依照P55的步驟1把材料放入鋼盆。步驟2的溫水改以牛奶取代，依序製作至步驟9。牛奶要加熱再加入。



2 醒麵～烘烤完成

依照P55的步驟10，擠出麵糰中的多餘空氣切成四等份。分別揉整成圓球，以保鮮膜或濕毛巾蓋上，靜置於室溫下5分鐘左右。接著依P55的步驟11二次發酵，再放入鍋中烘烤。



回到兒時的點心時光
溫和的甜味令人傾心

Black Sugar Bread

Milk Bread

精心打造的琥珀糖衣
連專業師傅都稱讚的華麗風





可口的麵包也要漂亮呈現！

咖啡糖衣麻花圈

Braided Bread with Coffee Icing

今天要為麵包綁上麻花辮，顛覆既定形象，
反覆揉捏的程序，讓麵包口感更濕潤。
為使成形的麵糰呈現編繩般的美麗線條，
醒麵是不可少的過程，但也不可勉強拉扯。
糖衣要趁麵包熱時淋上，以加速凝固。
小小展露的豪華感，是最佳伴手禮。

材料

高筋麵粉		200g
酵母粉		1小匙
砂糖		1又1/2大匙
鹽		1/2小匙
溫水（35℃）		60ml
無鹽奶油		35g
雞蛋		1顆
裝飾糖漿	糖粉	3大匙
	咖啡粉	1小匙
	水	1～1又1/2小匙

cooking memo

製作糖漿使用的咖啡粉，請挑選即溶咖啡。



1 混合麵粉材料

依照P55的步驟1～6，把材料放入鋼盆，以溫水溶解酵母粉和砂糖，再倒進蛋液。攪拌麵糊，將剩餘的溫水分次倒入，大致拌勻再放進奶油揉整。



2 第一次發酵～醒麵

依P55的步驟7～9完成第一次發酵。至步驟10時擠出空氣，將麵糰揉整成圓球。用刮板均分成三等份，以沾濕的毛巾或保鮮膜蓋上置於室溫下15分鐘，醒麵。



3 編織麻花辮

把三個麵糰置於桌上，以手掌壓出殘餘空氣。將麵糰拉長成約35cm的長條狀，三股編成麻花辮。編至尾端時，將頭尾接成一個圓圈。



4 二次發酵～淋上糖衣

將完成的3放入內鍋，保溫10分鐘。時間到後繼續置於鍋中再發酵10分鐘，按下炊飯鍵。完成後取出麵包置於冷卻盤上，趁熱淋上糖漿。

口感多變的組合

葡萄乾餐包

Raisin Bread

三種風味的葡萄乾，
為麵包在口中呈現的口感，增加層次變化。
儘管使用的是一般葡萄乾，仍無損麵包的美味喔！

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	85ml
無鹽奶油	20g
雞蛋	1/2顆
葡萄乾	共60g

（食譜中使用的為一般葡萄乾、綠葡萄乾及黃金葡萄乾。）



1 混合麵粉材料

依P55步驟1～6將材料放入鋼盆，倒入少量溫水溶解酵母粉及砂糖，再加入蛋液。邊攪拌麵糰，將剩餘的溫水分次倒入，接著加進奶油揉整。把泡水還原的葡萄乾瀝乾水分，加進麵糰攪拌均勻。



2 第一次發酵～烘烤完成

依P55的步驟7～9製作，至步驟10擠出麵糰中的多餘空氣，均分成八份。揉整成圓球後以濕毛巾或保鮮膜覆上，置於室溫下約5分鐘。接著繼續P55的步驟11、入鍋烘烤。

cooking memo

黃金葡萄乾比起一般葡萄乾的顏色來得亮，綠葡萄乾則是由原種麝香葡萄乾燥製成。以上食材均可在進口食品材料行或糕點原料賣場購得。

點心或主食的最佳選擇！

核桃起士麵包

Walnut and Cream Cheese Bread

這次我嘗試在核桃麵包內包進奶油起士，
結果吃過的人個個都大力讚賞，
作點心或當主食都很不錯喔！

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
無鹽奶油	20g
核桃（事先烘焙過）	50g
奶油起士	80g

cooking memo

食譜中的奶油起士即便加熱也不易溶化，愛吃起士的人，可以多加一點。



1 混合麵粉材料

依P55的順序完成至步驟6，將烤好的核桃切碎加入麵糰中。依P55步驟7～9製作，用手擠出麵糰中的空氣，平均切分成八份。揉整成圓球以濕毛巾或保鮮膜覆上，置於室溫下約5分鐘。



2 包餡成型～烘烤完成

用手掌擠出麵糰中的殘留空氣，包入奶油起士塊。放入內鍋、按下保溫10分鐘，待時間到後繼續在鍋中發酵10分鐘，按下炊飯鍵。煮好後取出鍋外放涼。

Raisin Bread

Walnut and Cream Cheese Bread

把麵糰切分成小塊
讓麵包的吃法更富變化

讓麵包美味更升級

抹醬&果醬

滋味獨特的手工抹醬與果醬，最需要電子鍋的「燜煮」功能。
你完全不需擔心煮焦或走味，按下按鈕，就能讓食材的鮮味盡釋。

雞肝洋蔥醬

清醇的白酒及月桂葉讓雞肝的腥味消失無蹤。
燉煮後的奶霜質感，是讓人想與酒共品的成熟風味。





材料

- 雞肝 …… 200 g
- 洋蔥 …… 1/2個
- A
  - 白酒 …… 150ml
  - 蒜頭 …… 1/2片
  - 月桂葉 …… 1片
- 鮮奶油 …… 50ml
- 黃芥末 …… 1大匙
- 頂極精粹橄欖油 …… 1小匙
- 鹽、胡椒 …… 各少許

電鍋燜煮後，使用果汁機攪碎

以清水沖洗雞肝上的多餘油脂與筋膜，洋蔥切片與材料A一起放入內鍋，按下炊飯鍵。煮好後，待溫度降低取出月桂葉，與黃芥末、鮮奶油、橄欖油一同倒入果汁機攪碎。若食材不易攪拌時，可倒少量橄欖油（份量標示外）。最後再加鹽及胡椒調味。

鮪魚抹醬

提到三明治，就絕對少不了鮪魚。
放入電子鍋烘烤並以白酒佐味，配上鯷魚調合滋味更迷人。



材料

- A
  - 鮪魚罐頭 …… 150g
  - 洋蔥 …… 1/2個
  - 白酒 …… 150ml
  - 蒜頭 …… 1/2片
  - 月桂葉 …… 1片
- 鮮奶油 …… 30ml
- 鯷魚 …… 2片
- 酸豆 …… 1大匙
- 鹽、胡椒 …… 各少許

電鍋燜煮後，使用果汁機攪碎

洋蔥切片，材料A放入內鍋按下炊飯鍵。煮好後，待溫度降下便可連同鯷魚片、酸豆、鮮奶油倒入果汁機中攪碎。最後可加少許鹽及胡椒調味。

cooking memo

烹調完畢後若部分食材出水的話，請倒掉多餘水分再放進果汁機攪拌。鯷魚的含鹽量較高，調味時要小心。

無花果果醬

無花果顆粒爽脆、味道分明的特質，
製成果醬風味絕佳。注意不要煮太透，
才能保留果肉的鮮美口感。

材料

無花果	4顆（約400g）
細砂糖	150g
檸檬汁	1大匙



準備材料，按下炊飯鍵

無花果連皮切成一口大小放入內鍋。細砂糖、檸檬汁由上倒入，靜置15分鐘。按下炊飯鍵，燉煮約30分鐘後開蓋檢查。可依個人喜好調整口感。



cooking memo

若燉煮至信號聲響可能會過爛，建議中途開蓋檢查。



蘋果肉桂醬

蘋果和肉桂的組合，呈現蘋果派般的芳醇香氣。
清新的甜味征服你飢渴的味蕾。

材料

蘋果	2顆
細砂糖	150g
檸檬汁	1大匙
肉桂（粉末）	1/2小匙

準備材料，按下炊飯鍵

蘋果削皮切小塊，放入內鍋。再將細砂糖、肉桂粉、檸檬汁由上倒入，靜置15分鐘。按下炊飯鍵，燉煮約30分鐘後開蓋檢查。可依個人喜好調整口感。

雙莓果醬

最受大人小孩歡迎的莓果果醬，
這次要利用藍莓與覆盆莓，製作充滿深度的成熟口味。

材料

覆盆莓（冷凍）	150g
藍莓（冷凍）	150g
細砂糖	120g
檸檬汁	1大匙

準備材料，按下炊飯鍵

莓果均不需解凍，直接放進內鍋。將細砂糖、檸檬汁由上倒入，靜置15分鐘。按下炊飯鍵，燉煮約30分鐘後開蓋檢查。可依個人喜好調整口感。



點心、主食都適宜！

甜麵包&養生麵包

好吃得讓人想一個接一個放入口中的甜麵包、
以天然食材完成的三明治、美味又健康的養生麵包。
美好的一天就由豐富精彩的餐點開始吧！



甜香的楓糖環抱脆口核桃
沖激出驚奇的美味漩渦

人氣食材的另類表現

楓糖麵包

Maple Sugar Bread

楓糖是近來頗受歡迎的人氣食材，
但是比起楓糖漿，
楓糖砂更便於初學者練習製作。
另外，因為核桃果仁已拌入楓糖砂的關係，
使得麵包由裡到外都散發迷人香氣。
揉整麵糰時，只要把麵糰交疊捲起便可完成漩渦造型。

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
楓糖砂	2大匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
無鹽奶油	20g
核桃	40g
楓糖砂	1又1/2大匙





1 混合材料～揉整麵糰

依P55的步驟1，把材料放入鋼盆。以楓糖砂取代砂糖，並按順序製作至步驟6。



2 第一次發酵～醒麵

將1放入內鍋進行第一次發酵。完畢後以手掌輕壓，擠出麵糰內的空氣再揉整成圓球狀，接著以保鮮膜或濕毛巾蓋上靜置約10分鐘（參照P55步驟7～10）。



3 延展麵糰，捲起

將麵糰延展成正方形，再把烘焙好的核桃切碎（參照P6），與楓糖砂一起拌勻鋪上。保留邊緣1cm的空間，由前往後捲起。



4 二次發酵～烘烤完成

將捲好的麵糰分成八份，放入內鍋再按下保溫10分鐘。時間到後繼續在鍋中發酵10分鐘，便可按下炊飯鍵。煮好後將麵包倒扣取出放涼。

cooking memo

將麵糰延展至長約25cm×寬30cm的大小，使用桿麵棍可幫助麵皮厚薄一致。



1
製作焦糖、混合麵粉材料

取一小鍋放入細砂糖與2小匙的水，以中火加熱。待色澤變深再加80ml的水。等溫度略降以量杯盛裝，加入鮮奶油至150ml攪拌均勻。依照P55的步驟1～9製作麵糰，以焦糖取代溫水，進行第一次發酵。



2
二次發酵～烘烤完成

遵照P55的步驟10，擠出麵糰內的空氣後分成三份。揉整成圓球後以保鮮膜或濕毛巾覆蓋，置於室溫下約5分鐘。依P55步驟11開始製作，完成二次發酵即可入鍋烘烤。

享受質地厚實的口感

焦糖麵包

Caramel Bread

由於等待焦糖冷卻需要一段時間，建議可做好備用。
本款麵包的質地偏厚實，發酵時間相對較長。
製作時請放鬆心情，享受每個過程吧！

材料

高筋麵粉		200g
酵母粉		1小匙
鹽		1/2小匙
無鹽奶油		20g
焦糖	細砂糖	3大匙
	水	2小匙
	水	80ml
	鮮奶油	60～70ml

cooking memo

製作焦糖時，要小心加水時會噴濺。此外，若鍋底有焦糖凝固可再開小火使其溶解。由於麵糰中加入焦糖，質地會變重，需發酵約30～40分鐘。可觀察麵糰膨脹程度決定是否需要延長時間，若摸起來充滿彈性且富含空氣，即表示發酵完成。

剛剛好的焦糖香
散發成熟的大人魅力

多汁的蘋果果肉滿布其中
貴族般的上等享受

無限的極上美味

蘋果肉桂捲

Apple Cinnamon Bread

將新鮮蘋果捲入麵糰中，
充分吸取甜香汁液的極上美味。
蘋果與肉桂糖可幫助水分排出，
把握時機，迅速捲起麵糰是致勝關鍵。

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2大匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	90～100ml
無鹽奶油	20g
雞蛋	1/2顆
蘋果（小）	1顆
細砂糖	1又1/2大匙
肉桂	1小匙

cooking memo

將麵糰延展至長約25cm×寬30cm的大小，使用桿麵棍可幫助麵皮厚薄一致。



1 混合麵粉材料～成型

依P55步驟1～4把材料放入鋼盆，以溫水溶解酵母粉及砂糖後加入蛋液。將剩餘的溫水分次倒入，攪勻後加奶油。依P55步驟7～10將麵糰延展成正方形，灑上肉桂粉與砂糖，保留周圍1cm的空間。蘋果切成厚約5mm的薄片均勻鋪上，最後由前端往後捲起。



2 二次發酵～烘烤完成

用刮板將麵糰切為六份，放入內鍋按下保溫10分鐘。時間到後繼續置於鍋中發酵10分鐘，便可按下炊飯鍵。煮好後將麵包倒扣取出放涼。

攫取無花果的甘甜精髓
與胚芽共譜天衣無縫的美味

巧妙搭配的滋味！

無花果全麥麵包

Graham Fig Bread

在充滿小麥渾厚香氣的麵糰裡，
揉入無花果甜中帶酸的果肉，
著實令我喜愛不已的滋味！

材料

高筋麵粉	150g
小麥胚芽粉	50g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
無鹽奶油	20g
乾燥無花果	100g

cooking memo

買不到低溫乾燥的無花果，可用一般乾燥的無花果替代，將份量改為80g，放入溫水回軟後再使用。



1 混合麵粉材料

將高筋麵粉及胚芽粉倒入鋼盆，依P56的步驟1～2放入材料，酵母粉及砂糖要完全溶解開。接著再依P55的步驟3～6製作後，把無花果切成四份加入拌勻。



2 第一次發酵～烘烤完成

再由P55的步驟7開始製作、烘烤。煮好後取出鍋外直接放涼。

好吃得讓人忘我！

黑麥麵包

Rye Bread

與單純使用高筋麵粉製作的麵糰相比，
加入黑麥粉的麵包，吃來愈顯紮實飽滿。
切成薄片，搭配起士或煙燻鮭魚，
真是好吃得讓人忘我！

材料

高筋麵粉	160g
黑麥粉	40g
酵母粉	1小匙
砂糖	1小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
黑麥粉	適量



1 混合麵粉材料

將高筋麵粉及黑麥粉放入鋼盆，依照P55的步驟1～2放入材料攪拌。



2 第一次發酵～烘烤完成

依照P55的步驟3～11製作，將黑麥粉灑在麵糰表面上並入鍋烘烤。煮好後取出鍋外直接放涼。

cooking memo

由於本款黑麥麵包在過程中並未添加奶油，故麵糰質感、硬度會比其他麵包來得重且硬。



蘊藏在黑麥中的極致香氣
讓人想暫停時間細細品嚐



營養豐富令人愛

雜糧麵包

Grain Bread

擁有豐富營養的小麥、小米、玉米，
是大家眼中的養生食材。
現在也有許多人喜歡在白米加入什穀，
那麼就把這方法運用在麵包製作上吧！
選用市售的十錦穀麥綜合包，
便可享用到不同穀類的滋味。
和入麵糰前先煮一下，瀝乾水分備用。
但由於穀物中已吸收少量水分，
所以製作麵糰時的水量就要特別控制。

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	70～80ml
無鹽奶油	20g
綜合穀類	40g

cooking memo

煮過的穀類儘管已瀝乾，仍會帶有水分，加水前要先觀察，另外，加入穀物會加速麵糰發酵時間，注意不要保溫太久。



1 穀類先用水煮過

取一小鍋裝入水，把穀類稍微洗過放入鍋中煮。煮至嚼起來偏硬的口感即可撈起，瀝乾水分。



2 混合麵粉材料

依P55的步驟1～2把材料放入鋼盆，用溫水溶解酵母粉及砂糖，再加入用紙巾吸乾水分的1，拌至均勻。



3 揉整麵糰～醒麵

依P55的步驟3～10揉製麵糰，放入內鍋進行第一次發酵。發酵完成後取出靜置室溫下約10分鐘。



4 二次發酵～烘烤完成

接著按P55的步驟11入鍋烘烤，煮好後取出鍋外放涼即可。

濃縮了所有穀類的營養
鬆軟不澀口的健康風味



南瓜的純樸甜味
配上可愛外型
真想大口享用！

微甜的滋味適合搭配各種餐點

南瓜麵包

Pumpkin Bread

南瓜與生俱來的亮麗色彩，輕易勾引你的食慾。
不光是因為迷人的外表，
蓬鬆的口感與陣陣香味同樣真材實料！
微甜的滋味適合搭配各種餐點。

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	2/3小匙
砂糖	2大匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	80～100ml
頂級精粹橄欖油	1大匙
雞蛋	1/2顆
南瓜	1/8個
南瓜子	適量

cooking memo

由於南瓜的含水量不一定，製作時要注意，若揉整麵糰時感覺黏手，可灑上少量麵粉幫助揉合成團。



1 混合材料

將南瓜去籽、削皮切成2cm的塊狀，放入耐熱容器微波加熱至竹籤可輕鬆插入的狀態。趁熱用叉子將南瓜肉壓泥並放涼。依P55的步驟1將材料及南瓜泥放入鋼盆混合。



2 拌勻麵糰～烘烤

以溫水溶解1的砂糖及酵母粉，再加入蛋液、橄欖油及剩餘的溫水充分揉整。依P55的步驟7～9製作麵糰，輕壓出殘留空氣。再依步驟10用刮板將麵糰分成八份，置於室溫下5分鐘。放入鍋中烘烤前，在表面排上南瓜子便可按下炊飯鍵。煮好後取出鍋外放涼。



1
混合麵粉材料

依P55的步驟1～6將材料放入鋼盆拌勻，加入奶油揉整。待麵糰揉製完成便可倒入黑芝麻。



2
第一次發酵～烘烤完成

依P55的步驟7～9製作麵糰，用手輕壓出空氣，以刮板切成四份揉整成圓球，置於室溫下5分鐘。接著從P55的步驟11開始放進鍋中烘烤。烤好後取出鍋外放涼。

多樣的變化都能打從心底喜愛！

芝麻麵包

Sesame Bread

黑芝麻的美味填滿麵包上的每個氣孔，
樸實的滋味讓麵包美味得以釋放。
不管是當成小餐包來品嚐，
或填入市售芝麻醬，多樣的變化都能打從心底喜愛！

材料

高筋麵粉	200g
酵母粉	1小匙
砂糖	2小匙
鹽	1/2小匙
溫水（35℃）	130ml
無鹽奶油	20g
黑芝麻	2大匙

cooking memo

芝麻也可換成芥末籽，只要改變材料，就是另一種全新口感。



愈嚼愈香的滋味
這就是芝麻的誘人魔力

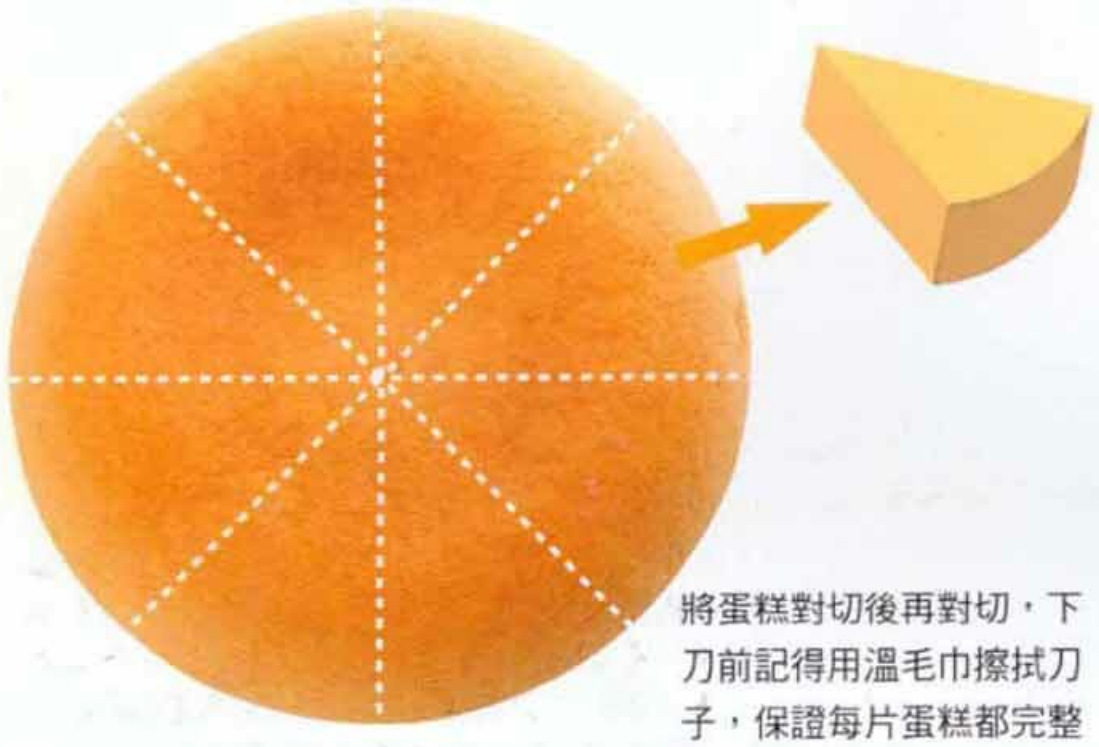
讓心意更顯美味的

蛋糕&麵包的切片包裝法

投入心血製作而成的甜點，你是否迫不及待想與別人分享呢？
送出去前先花點心思裝飾一下，相信收到的人一定是驚喜萬分，
滿懷感激收下你珍貴的心意。

片狀切法

一般人對於蛋糕的基本印象，
用電子鍋烘烤的圓潤外型，別有俏皮的感覺。



將蛋糕對切後再對切，下刀前記得用溫毛巾擦拭刀子，保證每片蛋糕都完整無瑕。

當禮物時



要將完整的戚風蛋糕送人時，就可以使用這種切片方法。若是鮮奶油較多的蛋糕，切片前先將蛋糕冷藏定型會更好切。

招待客人時

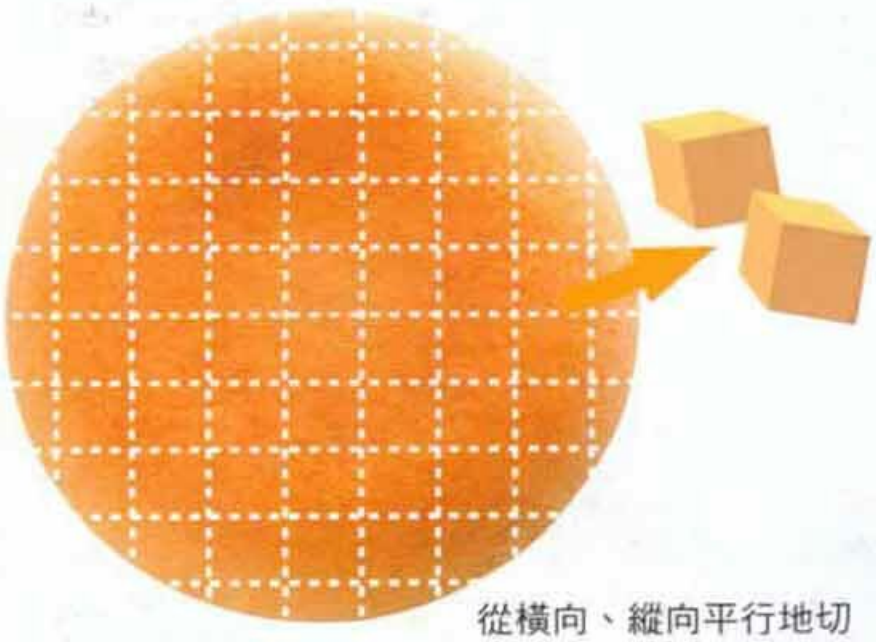


招待客人也可使用這種切法。盛盤時，在盤邊裝飾些奶油或香草葉，立刻增添高雅氣息。記得要配合盤子尺寸切出適宜的大小。

一口剛剛好

塊狀切法

方便入口的小巧外型，一點也不用擔心吃相不佳。
從各個角度的切面，秀出你精心準備的內餡或果乾吧！



從橫向、縱向平行地切下蛋糕，便可呈現可愛的正方體。可從不同方向欣賞蛋糕的內餡。

當禮物時



裝進空罐保存，不僅方便全家品嚐，外觀也很精緻。若怕蛋糕質變，就裝入要吃的量再放冰箱冷藏。



將蛋糕切成比骰子略長的形狀，用蠟紙包裹後再挑選喜歡的包裝紙包上，可愛兼具品味的包裝便完成了。

招待客人時



如洋羹般的大小是甜點最適當的尺寸。即使蛋糕味道濃郁，也不怕還沒吃完就覺得膩了。

麵包、磅蛋糕適用

長條切法

隨性好拿的創新款式，
切片的厚度也可以自行斟酌。



縱向平行地切下蛋糕。較長的中央部分就再從正中間對切並修整兩端，讓外型變整齊。

當禮物時



將切條的麵包裝入蠟紙袋，美味的一餐便完成。若需過一段時間再吃的話可如圖示先切1/2，等要吃時再切片，麵包就不會乾澀。

野餐郊遊時



將切條的蛋糕兩端切整齊，漂亮的磅蛋糕立即現身。裹上蠟紙放入籐籃就可端上桌，是方便取用又不沾手的貼心安排。

當早點時



喜歡塗抹果醬或抹醬的人，就試試把麵包切成薄片吧！先放置一晚後再切片，稍加烘烤過後也依舊好吃。

增添用餐氣氛！

蛋糕&麵包的包裝法

手工完成的甜點，當然希望它可以呈現美味可口的一面。
善用現有材料，就算沒學過包裝也不要緊。只要用點巧思，就能展現過人品味！

蠟紙＋報紙



將外文報紙對摺釘成紙袋，便能作出想要的大小。若能在內層鋪上蠟紙預防油脂滲透就更顯細心了。西式的甜點可選用英語報紙，選出最合適的報紙來搭配。

紙杯



把蛋糕或麵包裝入紙杯，再放進玻璃紙袋打上蝴蝶結，骰子狀的小蛋糕映照出令人賞心悅目的顏色。若能如左圖使用透明塑膠杯，更能突顯質感。如果贈送對象是小朋友，那就儘量選擇色彩多變的小紙杯，相信更能吸引他們的目光。

蠟紙



把條狀蛋糕或麵包包裹上蠟紙，宛若巧克力棒的外型牽動每個人的食慾。送給熬夜的朋友當宵夜，或當運動後恢復體力的小點心，都能增進雙方感情。



蠟紙是包裝時少不了的重要法寶，不論包餅乾或麵包都適合。紙張本身有不易吸附油脂的優點。若能在綁上緞帶裝飾更能提高禮物質感。



將蛋糕、麵包放蠟紙中央，四個角往上抓起、摺疊以訂書機封口，再用紙繩束起，自然又不過於裝飾。很多法國蛋糕店也都喜愛這樣隨性的包裝方式。

籐籃



切好的麵包裝入在百元商店購得的籐籃，最適合郊遊時使用。大開口的籐籃可以裝入較多的份量，再準備個濃湯、沙拉，就是完美的午餐了！

玻璃紙袋



把麵包裝進小籐籃，再放入玻璃紙袋束起綁上緞帶，呈現一種簡潔而穩重的氣氛。籐籃的材質及顏色可視喜好選擇，搭配你的個人風格吧！



戚風蛋糕大多是贈送一個完整的，儘管沒有現成蛋糕盒也沒關係，裝進玻璃紙袋並打上緞帶包裝，整體美感一樣不輸盒裝。

●國家圖書館出版品預行編目資料

絕不失敗的電子鍋蛋糕麵包 / 三采文化出版
一 初版 一 台北市：三采文化，2008（民97）面；
公分．一（美麗健康煮：12）
ISBN 978-986-6716-37-9
1.點心食譜
427.16 97000565

Copyright © 2008 SUN COLOR CULTURE PUBLISHING CO., LTD., TAIPEI



江端久美子

東京出身，東京造形大學畢業，於設計科學習染色。因為某次的旅行而對烹飪產生興趣，進入料理世界。曾任職於烹飪教室、麵包店、蛋糕店，累積豐富的經驗，也常藉由海外美食之旅增廣見識。目前於effa food studio擔任要職，並開設麵包及料理教室等課程，亦活躍於日本各雜誌。
http://salondepink.com/

suncolor 三采出版集團

美麗健康煮 12

絕不失敗的電子鍋蛋糕麵包

原作者 江瑞久美子
譯者 連雪伶
副總編輯 林燕翎
副主編 郭玫禎
責任編輯 黃迺淳
美術編輯 郭麗瑜
封面設計 張淑玲

出版人 張輝明
總編輯 曾雅青
著作權顧問 葉茂林
發行所 三采文化出版事業有限公司
地址 台北市內湖區瑞光路513巷33號8F
傳訊 TEL:8797-1234 FAX:8797-1688
網址 www.suncolor.com.tw
郵政劃撥 帳號：14319060
戶名：三采文化出版事業有限公司
本版發行 2008年4月10日
定價 NT$199

Suihanki ni Omakase! Oishiiokashi & Fukkurapan
© 2005 GAKKEN
First published in Japan 2005 by Gakken Co., Ltd., Tokyo
Taiwan translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.
Through Future View Technology Ltd.

●著作權所有，本圖文非經同意不得轉載。如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至本公司調換。
All rights reserved.
●本書所刊載之商品文字或圖片僅爲說明輔助之用，非做爲商標之使用，原商品商標之智慧財產權爲原權利人所有。



一本教你活用電子鍋，
與家人快樂分享的幸福甜點書！

沒有烤箱不是理由，烘焙新手也不怕，
只要有了電子鍋，備妥材料、按下炊飯鍵，
就能在家做出美味蛋糕與麵包！
起士蛋糕、蒙布朗、戚風蛋糕、杏仁布丁、牛奶麵包、黑麥餅乾……
今天你想做哪道點心呢？

suncolor 三采出版集團
Sun Color Publishing Group
9 789866 716379 00199
定價NT$199
三采書碼 L1012