

## 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。



# 家有麵包機

## 自製麵包新鮮又健康！

一早就起床，有新鮮出爐、熱烘烘、香噴噴的麵包做早餐，是多麼美好的一天的開始！愈來愈多講究飲食健康的人士考慮DIY自製麵包，麵包機可自動焗製特色麵包，又不需購置焗爐，好玩又方便，更會帶來莫大的成功感。我們測試了3款麵包機，比較烘製出來的麵包品質，也為用戶簡介所需用料，比較製造麵包的成本。

### 樣本

國際消費者研究及試驗組織 (ICRT) 委託德國一檢定中心，測試了多個型號的麵包機，其中3個型號或相似型號在香港有售，售價約\$640至\$930。

### 麵包機的操作原理

麵包機主要由一個攪拌器和小型焗爐組成，測試的各樣本都有一個可抽出的麵團桶，用戶只須放入麵粉、酵母、鹽、糖、牛油、奶粉等配料，把桶放回原位，啟動麵包機，便會自動攪拌、發起麵團及焗製出新

鮮熱烘烘的麵包。

### 巧妙程序製作多種麵包

麵包機最巧妙的設計是廠商預設的程序，只要按照食譜中的用料及用量，便可造出多種麵包，包括白麵包 (basic 或 normal) 及全麥包 (wholemeal) 等，也有不少型號具備速製 (quick 或 fastbake) 模式，可在短時間內焗製麵包，有些也備有果醬 (jam) 及蛋糕 (cake) 模式等，讓用戶自製果醬及蛋糕底。

一些程序容許用戶選擇麵包重量，分

### 撮要

- 測試3款麵包機，比較烘製出來的麵包的質素、耐用程度及使用方便程度。
- 樣本的麵包質素是有分別的，試驗人員建議用戶憑經驗調節用料分量配合自己口味，亦不一定要選用最貴價的麵粉。
- 自製麵包未必便宜，但可控制用料，而製包過程及成果可增加不少生活情趣。

別是500克、750克或1 000克，「英國摩麥 Morphy Richards」J48268 (#3) 則採用英制的磅半(680克)及兩磅(907克)。此外，亦有程序供用戶選擇麵包皮的烤焗程度或顏色，例如低(light)、中(medium)及深(dark)，配合不同用戶的口味。

不過美中不足的是造出的麵包外形將會按麵團桶設計而定，用者只能以特別用料發揮創意。

### 無麩質程序適合過敏症患者

麩質(gluten)俗稱「麵筋」，一些穀類如小麥和燕麥等會含此物質，不過患粥樣瀉(coeliac disease)者會對麩質有過敏反應。「Kenwood」BM250 (#1) 設有無麩質(gluten-free)製包程序，用戶可購買特別材料或麵粉，製作無麩包。

### 善用延遲啟動造熱包

要烘製約750克的麵包，一般要超過3小時，1 千克麵包需時更長，可能接近4小時，如用戶睡前按掣即時開機，麵包造成後在機內變冷，會滋味大減，可利用延遲啟動(delay start)控制開機時間，起床時可即享新鮮出爐麵包！

### 以淨攪拌淨焗程序配合需要

除了全自動程序外，樣本也提供麵團(dough)及淨焗(bake)功能。



用麵包機的麵團(dough)功能，可搓出大麵團，再用手製作小麵包，放入焗爐。

用麵團功能可省掉搓及發起麵團的功夫，取出搓好的麵團，用戶大可發揮創意，造出不同形狀的小麵團，甚至再搓出餅乾或薄餅底，放上其他配料，方放入焗爐，焗出特別麵包款式或餅食等。不過，水分較多的麵團可能較難取出。

相反，淨焗功能則方便自製麵團的用戶，以麵包機作電焗爐，焗製特式口味麵包。

### 測試

測試和評審項目包括製焗出的麵包質素、運作速度、能源效率、說明書、使用方便程度、耐用程度及構造、機身表面溫度及安全程度等項目。

程序所需的配料分量，選擇中度麵包皮烤焗程度進行，然後評審所造出的2款麵包的質素，包括觀察麵包皮色澤及麵包形狀、麵包皮厚度和鬆脆度，切開麵包後，再比較麵包心的顏色及均勻程度，若受熱程度不同，較熱處的麵包皮可能較厚及較焦，整體以「Kenwood」BM250 (#1) 較佳。

### 量度耗電量

在造麵包的過程中，同時量取樣本在攪拌、發麵粉及焗麵包時的耗電量。「Kenwood」BM250 (#1) 及「萬能牌 Moulinex」J573803 (#2) 的耗電量較低，也許是保溫設計較佳。

### 試出美味麵包

試驗人員按照製作白麵包及全麥包的程序要求，放入製作750克或最接近

### 說明書及食譜

由於麵包機尚未普及，用戶手冊的資料內容是否清晰、完整及詳細，圖解

## 麵包製作過程



先放入適量水及配料。



啟動麵包機，不久麵粉團開始成形。



麵團經攪拌、發起及烘焗後，麵包出爐！

麵包機測試結果

樣本編號		1	2	3	<div>註</div> <div>●或★愈多，表示該項測試表現愈好，最多五粒。</div> <div>[1] ◆樣本#2的歐洲測試型號為Tefal 573802，與本地型號相同。</div> <div>[2] 售價是約數，乃代理商提供或本會於5月在市面調查所得。不同零售商的售價或有差別。</div> <div>[3] 資料由代理商提供或源自標籤。</div> <div>[4] 總評分的比重：<div>麵包質素 40%</div><div>運作速度 5%</div><div>能源效率 15%</div><div>說明書 2.5%</div><div>使用方便程度 12.5%</div><div>耐用程度及構造 20%</div><div>表面溫度及安全程度 5%</div></div> <div>[5] 兩種麵包比重相同。</div> <div>[6] 使用方便程度的比重：<div>設定程序 25%</div><div>準備及使用 30%</div><div>取出麵包 20%</div><div>清洗 12.5%</div><div>寧靜程度 12.5%</div></div> <div>[7] 源自產品規格或由實驗室搜集資料所得。</div>
牌子		Kenwood	萬能牌Moulinex	英國摩斐Morphy Richards	
型號	[1]	BM250	573803 ◆	48268	
售價	[2]	\$780	\$638	\$928	
聲稱原產地	[3]	中國	中國	中國	
總評分	[4]	★★★★★	★★★★★	★★★★★	
麵包質素	[5]	●●●●●	●●●●●	●●●●●	
白麵包		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
全麥包		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
運作速度		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
能源效率		●●●●●	●●●●●	●●●●●	<div>[6] 使用方便程度的比重：<div>設定程序 25%</div><div>準備及使用 30%</div><div>取出麵包 20%</div><div>清洗 12.5%</div><div>寧靜程度 12.5%</div></div> <div>[7] 源自產品規格或由實驗室搜集資料所得。</div>
說明書		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
使用方便程度	[6]	●●●●●	●●●●●	●●●●●	
設定程序		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
準備及使用		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
取出麵包		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
清洗		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
寧靜程度		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
耐用程度及構造		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
表面溫度及安全程度		●●●●●	●●●●●	●●●●●	
樣本資料 [7]	額定電壓 (V)	220 - 240	230	220	
	額定功率 (W)	480	610	600	
	附送配件/特點	量杯、量匙、食譜	量杯、量匙、食譜	量杯、量匙、食譜	
	麵包程式數目	12	12	12	
	體積 (長 x 闊 x 高) (厘米)	25.5 x 34.9 x 31.5	32.2 x 29.1 x 29.7	28.5 x 35.8 x 33.4	
	麵包容器 (長 x 闊 x 高) (厘米)	13.6 x 18.1 x 13.1	13.7 x 18.1 x 13.7	13.5 x 13.5 x 18.8	
	重量 (千克)	6.3	4.7	6.6	
保用期 (年)		1	1	2	

說明是否容易理解及讓用戶可馬上開始使用，及備有詳盡清潔指示等，十分重要，以「萬能牌Moulinex」573803（#2）較佳。

使用方便程度滿意

評審了樣本的設定程序、準備及使用、取出麵包、清洗及寧靜程度等是否方便。結果顯示全部樣本都有清晰標示及圖示，可協助用戶完成各程序選項，製作麵包。3個樣本都有頂蓋小窗口，讓用戶觀察

造包進度，但評審員指「英國摩斐Morphy Richards」48268（#3）的麵團桶較難取出。清理方面，#3的外殼被指較難清洗，得分受影響。所有測試樣本都在搓麵粉時發出較大噪音，準備在深夜製包的用戶宜將麵包機放在遠離睡房的位置。

結構評審過關

3個樣本的金屬邊緣及角落都平滑，塑膠用料也恰當，沒有變形或變色等情況。

耐用程度測試模擬用戶每天使用一次，看看約2年後的運作情況，「英國摩斐Morphy Richards」48268（#3）的攪動器在操作700次後，馬達及攪拌頭的轉動不如原先暢順，有改善空間。

表面溫度未算太高

試驗人員量度樣本的表面溫度，頂蓋的玻璃可能達91℃，機身側面的外殼亦有81℃，不過，麵包機屬電焗爐電器，操作時接觸機會一般較少，但用戶亦不應隨便觸





1 Kenwood



2 萬能牌 Moulinex



3 英國摩斐 Morphy Richards

## 自製麵包便宜嗎？

自製麵包要花費多少？市面所售的1 千克麵包麵粉 (bread flour) 約\$25，250克牛油約\$20，125克酵母約\$25，自製約700克白麵包約需麵粉450克、牛油25克、酵母10克，以此計算，平均費用約\$15.3，能源方面，整個過程約需3小時，平均耗用電能約0.28度電，假設每度電\$1，電費約需\$0.28，上述尚未將購買麵包機的費用及其他較便宜的配料如糖、鹽、水的價錢計算在內，而成本已超過\$15.5，以此價錢已可能足夠在超市買2包普通8片裝（約350克）方包，即重700克的麵包，加上自製麵包要下功夫，未必比購買麵包便宜。

若選用預先包裝的麵包配料 (bread mix)，成本更高，一包約500克麵包配料需\$20至\$30多元，可製成約800克麵包，尚未包括25克牛油，比自己執料造包更貴，不過製作過程簡單，把整袋配料放入，加水和牛油，啟動麵包機就可以造出美味麵包。

儘管自製麵包成本不低，但可以自己控制用料，配合自己需要，又可以和家人朋友一同分享親手炮製的特色包點，增加生活情趣，亦是不錯的親子活動。

摸。此外，試驗人員指全部樣本的麵團桶與內膽之間有空隙，空隙裏剛好是發熱管，一旦麵包碎掉下，可能落在發熱管上，設計尚可改善。其他詳細測試結果見附表。

## 使用麵包機小貼士

- 若麵包機搓出的麵團太稀，可加入一羹麵粉，相反則可加一羹水；

- 機蓋應保持緊閉，可確保熱力均勻，又可減少熱能流失；

- 不要完全依賴說明書上的用料配方，歐洲的試驗人員指麵包機製作的麵包可能較接近某一國人口味，但未必為其他不同地區人士喜愛，所以最好憑自己的經驗調整分量造包；

- 試驗人員也嘗試以不同牌子、型號的麵粉或麵包配料 (bread mix) 製包，結論



▲麵包機攪拌器的攪扒會令麵包底出現一個洞。

是所有麵包的分別不大，不一定要取最貴價的麵粉。

- 若造出的麵包太大，剩餘的麵包要包好或放入存氣盒，即日內必須吃掉。如果要留到第二日，便須包好後馬上放入冰格冷凍貯存，下次享用前以微波爐/多士爐烘熱，或放在室溫慢慢解凍。

## 選擇指南



「Kenwood」BM250 (#1，\$780) 表現優異，各項得分頗高，成為首選，其次是「萬能牌Moulinex」573803 (#2，\$638)，能源效率及總評分不俗，而且售價較低。

## 廠商意見

「Kenwood」代理商提供安全測試證書，表示產品符合國際安全標準。

「英國摩斐」代理商指表示產品符合本港電器安全規例，現已沒有任何存貨。