

台灣著名的麵包師王傳仁，從事烘焙生涯31年，以製作無添加的麵包聞名，他在台灣開設陽光宣言烘焙坊，出版不少書籍教人製作健康麵包，6年前起也義務教本港社企iBakery學員製作麵包。剛開始學製作麵包時，他也是麵包添加劑的「共犯」，直到兒子出生後，他愛子心切，不想兒子吃到麵包中的添加劑，遂開始製作天然的麵包，透過長時間讓麵包自然發酵，製作時間長，但勝在無添加，吃起來的還有股有天然的焦香味，讓兒子和大眾吃得健康和安心。

撰文：蔡璿驩 • 攝影：梁健騰 • 美術：高卓威

專訪 台灣麵包教主 白方包哲學

王傳仁的麵包課，每次開班，第一堂就是教學員製作白方包，「我教學的順序是按照我以前當師傅、帶學徒時教麵包的順序，他們第一個要學就是製作白方包。」白方包看似平平無奇，但要製作一個好吃又健康的方包，當中也有不少秘訣。他利用宵種法製作，麵糰需經過一晚時間發酵，再加入麵粉、雞蛋等製作成新麵糰，準備時間長，但製作出來的麵包口感較軟和延伸性高。現時，店內採用新鮮酵母去製作麵包，「白方包的層次較多，風味也較濃。」

除了教授學員製作麵包，王師傅

也會在課堂中教他們「吃麵包」。怎樣才稱得上是一個好麵包？「一般吃白方包，要先看組織和聞味道。」他指出，好的方包，應有一種淡淡的牛油香味，麵包組織均勻和纖細。

為兒子學製無添加麵包

訪問當日，王傳仁即場測試兩袋方包，iBakery早上出品的白方包，雖然已切開和擺放在外一段時間，但吃起來比較濕潤，不黏牙，另一袋在超市購買的方包，用舌尖去舔它，舌頭比較刮，拿上手後也聞到少許藥味，「這種麵包賣得很便宜，所以連

香精也放不起，沒有香精味，也沒有奶油味（牛油味）。」記者試過這款的麵包，吃起來有點黏牙，口腔內也有刺刺麻麻的感覺，他指出這是添加物所致，如麵粉處理劑。「好的麵包不應黏牙，如吃到黏牙的麵包，是因為控制成本，原料比較糟糕。」

曾是「添加劑麵包的共犯」的王傳仁，深明添加劑對麵包產生的化學反應，製作麵包多年的他，在兒子出生後才開始覺悟製作健康麵包的重要性，「我兒子出生後開始吃麵包，我突然意識到我不想讓小孩吃這個東西（添加劑）。」

▼王傳仁從事烘焙業逾30年，採用天然原材料製作健康的麵包，也有開班教學。

義務來港教iBakery整麵包

每年，王傳仁都會義務來港教授iBakery學員製作麵包，iBakery愛烘焙麵包工房是間聘請了不少智障人士當麵包師傅及員工的社企，短短6年間開了7間店，部分智障人士更搖身一變成為整餅大師。

「當時iBakery剛開店，他們來找我時店舖已營業半年，但生意一直沒有起色。」故東華三院管理層透過台灣朋友，邀請王師傅來港為這間社企麵包家進行義務教學，一教就教了6年多。由於iBakery管理層是外行人，並非從事烘焙行業，起初對製作麵包需要的設備和生產方式也不了解，以致投資大卻難見成果。「當初我來教他們的時候，發現他們做麵包不專業。」經過一次又一次的教學，麵包店開始上軌道，生意也大大改善。

王傳仁的台灣徒弟蛋頭，也是智障人士，但他會耐心教導蛋頭做麵包的方法，「比起教一般人，教他們需要多一點耐性和忍耐力，因為他們的動作和思想各方面確實跟不上一般人。」

▼今次來港，王傳仁教學員製作抹茶紅豆包，每個步驟都細心教導，務求令他們掌握不同工序的製作技巧。



自此，他決心製作無添加麵包，務求讓兒子吃到最新鮮健康的麵包。直到現在，兒子已是國中三年級生，仍然在吃爸爸製作的麵包，因為坊間麵包店出售的麵包，他跟本吞嚥不下，「如果有一天他肚子餓，走在路上，有些食物他沒法挑選，例如麵包。」他笑言這是當他兒子「最大的不幸」。

跟足每個工序維持品質

位於台北市萬華區的陽光宣言烘焙坊，是王傳仁開設的社企麵包店，經營至今17年，所有麵包堅持不添

加任何防腐劑、食品改良劑、化學香料色素等添加物。現時，他除了在店內製作麵包外，每兩至三星期也會開班教學，他認為做麵包是「新不如舊」，應着重做好基本功，而非只花心機去研發新產品，「我有興趣將舊的產品改良，有時做麵包好，料理也好，沒有那麼多新東西，硬要做新的東西出來，到最後只是亂。」

時移世易，在現今講求效率和速度的年代，所有事都講求快，不少師傅為求省時而減省工序，「你有沒有發覺現在很多東西跟以前比起來不一樣，有些舊式的食物或點心做法較麻

煩，新一代師傅不願意花這麼多時間和步驟去做，為省時，想要快速和大量生產。」

對王傳仁來說，製作麵包卻是另

王傳仁 Profile

- 從事麵包製作31年，經驗豐富，被稱為台灣麵包教主
- 1999年，在台北開設社企「陽光宣言烘焙坊」，經營至今17年
- 出版多本的烘焙書籍，如《天然、無添加的手作麵包》、《唯我獨賣麵包大全》等
- 17歲時半工讀，學習製作麵包，其後曾於中華穀類研究所、日本洋果子專門學校、法國藍帶點心學校短期進修