

「好的麵包不用看、不用聞，要用舌頭舔。」王傳仁把方包拿到臉上，伸出舌頭舔了一下：「好麵包，不會刮舌頭，不會有刺刺的感覺。」

他曾被稱為台灣的「麵包教主」，二十多年來曾經在中華穀類研究所、日本洋果子專門學校、德國 KOMPLET 食品公司等各地研習，除了出版《天然、無添加的手作麵包》，還定期開班教做麵包。他的麵包店在台北舊區萬華，卻賣着無添加的歐洲麵包，每天對着街坊都在做「麵包教育」：「為甚麼一些麵包賣四塊錢，一些賣四十塊？出爐的麵包最好吃……亞洲人對麵包的很多觀念是錯的。」

亞洲人把麵包當點心，喜歡各種各樣甜麵包、花式麵包，可是麵包原本在歐洲是主食，不是直接拿來吃，配着菜餚，太軟太甜都不適合。為了迎合亞洲人的喜好，亞洲的麵包師傅就得挖空心思換花樣，甚至把麵包弄得五顏六色、奇形怪狀，要在最快的時間，生產最多數量、最多款式的麵包，很容易就走離麵包的「正路」。

太香了有香精

王傳仁拿着麵包，站開幾步：「這樣還能聞到香氣，就有問題。」像草莓加入鮮奶麵粉，味道就會變淡，如果做成麵包還能濃郁的草莓香氣，一定是加了香精。可是麵包出爐不是香滿街嗎？「剛出爐的麵包也不能吃，要放兩小時讓麵包裏的組織穩定下來，再烤熱吃。」他搖搖頭。

要香，要漂亮，猛加人工香精和食素；牛油太貴，改用「氫化」處理過的植物油，不管含有有害的反式脂肪；為了讓麵包鬆軟，不但加小蘇打作為膨鬆劑，更不用正規酵母釀酵，而且還故意烤不熟——「吃下去，口腔會有沾粘的感覺，就未能未熟透，這對腸胃很不好；如吃後感，是口裏比平常吃飯有更多口水，甚至舌頭麻麻的，就是有不該有的化學成份。」王傳仁說。

包香三層遞進

香港一些麵包連鎖店，連一些被視為「良心小店」的社區麵包店，都不能避免使用添加劑，包括益麵劑、乳化劑、麵粉熟成劑、酸味抑制劑……王傳仁最先開店，也沒有完全避用，是兒子出世，才堅持用天然的方法：「不想兒子食進肚子的東西，我也不想賣給客人。」

商業麵包店很少會像他一般，做了麵糰放一夜宵，成為麵種再加入新做的麵糰；不用人工添加劑，而是用時間去達到應有的效果「麵包香，首先是表皮的焦香，然後是剛咬下去的味道，可是咀嚼完最後留在嘴巴裏的，就是麵種的味道。」他兩年前把這「宵種」方法，教給香港東華三院屬下的「愛烘焙」，上星期剛來港領取「社企學友」獎狀。

■教蛋頭做麵包，王師傅說當中自己也有得着。



好麵包



■王傳仁師傅已經同麵包結緣20年。

「愛烘焙」的歐式麵包用料豐富，可是比坊間的略為柔軟，就是用了「宵種」。焗出好麵包，還有很多技巧，「愛烘焙」的同事有不同的能力和背景，可能是智力有障礙、曾經患過精神病等等，都得耐着心去培訓。

「很少有主管能忍受花了100%的時間與精力教導後，只得到30%左右的工作回報，而這樣的投資報酬率，要維持很長一段時間才能漸漸稍有改善。」王傳仁很明白，因為他在台灣麵包店裏的徒弟「蛋頭」，也是被歸入「智障」的類別。

「是社工介紹蛋頭來的，我說要試五天才可以看能否留下來。」他說蛋頭本來在餐廳工作，但很多食物都是預先煮好的，沒有多大的發揮空間，但在麵包店，他學到更多，麵糰千變萬化，可以充滿創意。最先王傳仁要蛋頭天天背乘數表，做麵包的技巧也是一遍一遍地教，將近十年下來，蛋頭已經成為店裏最得力的麵包師傅，可以獨力做出好麵包，一般人更看不出蛋頭有任何殘障。

「我當年收蛋頭為徒，也沒想到他會改變我，這些年我的脾氣變好了，因為跟他一起需要耐性，我的麵包，外形也變得簡單，因為複雜的，蛋頭做不來。」王傳仁拿出一塊「微剝」麵包，這是蛋頭做的，每次王傳仁出國，一定會隨身帶着一袋吃。

這「微剝」麵包完全沒有放水，只有用麵粉、雞蛋、牛奶、Cream Cheese等，底部灑上海鹽。吃的時候，可以一片片剝下來，咬下去，柔軟但實在的質地，樸實的奶香，加上一點點鹽粒，好味。

好的麵包
不會刮舌頭



Profile



陳曉蕾

資深記者，著作包括《剩食》、《有米》、《死在香港》等，相信垃圾都是放錯位置的資源。
(leilachan@hotmail.com)