



■王傳仁定期到香港給ibakery的員工上課，員工如今已充分掌握宵種法的技巧。

在明天面世。
麵包的烘培坊，旗下產品口碑甚佳，香酥Q軟的台式菠蘿包是最新產品，將



怎樣才算好麵包？

記得有一位從事殯儀業的朋友，分享過這樣的一件事：這十幾二十年，墓地「執骨」時多了很多遺體未腐化的情況，他半認真半開玩笑地說：「可能現代人食得防腐劑多！」雖然沒根據，但也不無道理。如今食品安全問題憂患重重，黑幕層出不窮，食物添加劑雖然有立法規管，但至於能令人有多安心，相信大家心裏有數。有一次跟Green Monday創辦人楊大偉談起，他說，吃得天然、健康，本來是理所當然的，現在卻諷刺地需要額外標籤，譬如：草飼牛、玉米雞……上一代的人會問你：「動物不是本來應該吃這些的嗎？為何需要特別強調？」這全是食品工業化的惡果，我們需要付出更高代價來做還原真味，回歸自然。不難發現，現代人會把防腐劑視作理所當然，反而見到自然製造的會嘖嘖稱奇，這種意識才是令人最感擔憂的地方。

宵種麵包法

幸好，世上總有有心人願意付出時間、心血去堅持、去努力，在這個飲食亂世中逆流而上。好像台灣麵包教主王傳仁，他在2007年出版了一本《天然、無添加的手作麵包》，被人視作麵包天書，至今依然是熱賣書籍。若不是王傳仁，還真不知坊間很多麵包只是偽天然，而不是真正

的天然無添加。王傳仁做麵包的方法，是歐陸麵包的傳統方法，叫做「宵種法」，完全無添加。大致的步驟是：先用麵粉、冰水、蜂蜜、天然酵母攪拌成麵糰，放了10分鐘，再放進冰箱18個小時，隔天拿出來，再混入牛奶、麵粉、雞蛋等做成新的麵糰，經過發酵，然後才拿來做麵包。僅僅是這個麵糰的準備，便用了接近20個小時，而且需要人手跟進，看看它的變化——因為完全無添加，所以穩定性低，需要有人去盯着，沒有乳化劑、酸味抑制劑、麵粉熟成劑等添加物催谷，只是用天然材料、時間和耐心，去達到應有效果。

以生意角度而言，這種生產方式是完全不符合經濟效益的做法，不但冗長繁複，而且產量有限，因此限制了盈利的增長空間。他說，曾經有人對於他的「宵種麵包法」很有興趣，想要投資給他做連鎖店，但他一口拒絕了，原因是做連鎖店必須量化，麵包就要機械生產，而宵種法是無法依賴機器的生產方式。

王傳仁坦白地對我說，他曾是這個「添加劑麵包」生產結構的共犯，麻木不仁好多年。直到兒子出生，有一天，他看着兒子天真無邪的臉孔，突然冒出一股不忍心的感覺：「一個如此純真美好的生命，怎麼可以讓那些添加劑摧殘他呢？」推己及人，想到其他人也不應該無辜承受這種其

實充滿化學物的食物，頓然有悟，決定「放下屠刀」，改以最天然的宵種法做麵包，連酵母也是自己養的。

好幾年前，王傳仁來到香港，把宵種麵包法傳授給東華三院旗下社企ibakery的員工，剛開始困難重重，因為宵種的穩定性低，員工又掌握得不好，所以無法固定使用宵種麵糰去做麵包。這一兩年，堅持不懈有所收成，ibakery店內的麵包，都是使用宵種麵糰做成的，而負責監控宵種質素的，更是一位智障的殘疾員工榮新，實在很了不起！

沒誘惑最好

坊間缺乏麵包教育，王傳仁說絕大部分的人都認為麵包是愈香愈好，以為你經過一家麵包店，香氣源源不絕地從店裏傳出，連走過了十步還能聞到香味，就是好麵包，其實是大錯特錯。因為，只有使用了香精的麵包，才能發出如此濃郁的香味。若是用上天然材料的麵包，只有你把麵包端到鼻子前，才能聞到隱隱約約的香氣，那是來自雞蛋、麵粉和牛奶的自然香，當你將麵包放遠至半個手臂的距離，那香氣就已經消失——這就是天然無添加的麵包，沒有令人不顧一切想吃的誘惑氣息，卻是真正對你最好的！