



# La levure naturelle

## 天然酵母的軟式情懷 樂田

曾幾何時，傳統台式麵包店添加過多膨鬆劑、人工香料的麵包，吃太多鬧胃脹、反式脂肪等讓人却步。天然酵母製作的麵包越來越多人喜愛，所謂的Artisan Bakery也紛紛開幕，專做限量費時的歐式手工麵包。

TEXT: CHING HUA LIN ART EDITOR: UNA CHANG PHOTO: KNIFE、CA SENT BON



主廚陳東良

GaKu-Den Boulangerie 樂田麵包屋 (光復店)  
營業時間: AM 7:00~PM 9:00  
地址: 台北市光復南路260巷24號1樓  
電話: 02-2778-7929

捷運國父  
紀念館站

忠孝東路四段

光復南路  
光復南路260巷

近來東區貴婦圈一見面問候語就是：「妳今天去樂田了嗎？」雖然低調不打廣告，樂田麵包的好味道早已吸引一班忠實貴婦顧客，也常有知名導演、明星前往。樂田麵包屋光復店小小的空間卻是滿盈的幸福，綠色看板代表還沒成熟的小麥快要豐收的期待，上頭擺著幾隻木雕小麻雀，有著愛護地球保持生態平衡的意含。開放式工作台可看到麵包後製的過程。店內架上較多自行研發的產品，以日式麵包居多，研發的幕後功臣就是主廚陳東良，年紀輕輕的他已擁有12年烘焙經驗，來自高雄，隻身北上將烘焙專業心力全部注入樂田麵包屋，若不是經營團隊的大力支持，陳師傅天馬行空的天然酵母培養探險之旅也就不能實現。

德夫烘焙老關其實是開元食品退休員工，但經營團隊與開元並無關係，「我們純粹喜歡做麵包，所以開了德夫麵包烘焙坊，經營方式其實和工廠沒兩樣，自從陳師傅研發出一百多項產品，才陸續開設樂田麵包屋，以平價高品質的麵包，滿足喜愛天然酵母麵包的人們。」雖然麵包平價，內餡原物料卻不馬虎，採用法國優利康鮮奶油、法國法芙娜 (Valrhona) 巧克力、德國歐登堡奶油、台灣在地的職人鮮奶、金山地瓜、萬丹紅豆、大甲或甲仙芋頭等。

其實，隱身於新店統帥工業區內的德夫烘焙坊，一直是麵包控不遠千里也要前往購買麵包的地方，現在這裡僅留銷售門市，樂田麵包的「中央廚房」則遷至復興路，更有特別為陳師傅打造的酵母培養實驗室。師傅們凌晨4點就開始上工打麵團，店裡每天提供四、五十種麵包，不同麵包都是不同的麵團，因此絕不能偷懶；想買歐式麵包的人常常得耐心等到下午兩點，全部的麵包才會都上架。



開放式廚房可清楚看到麵包後製過程

如同葡萄酒釀造一般，麵包口感風味和香氣要極致，需由天然酵母培養出的乳酸菌來增色，不同地區、店家，培養酵母的方式也有差別。樂田自家培養的天然酵母讓麵包保濕度更好，口感更Q，也多了一份特殊的水果天然果酸風味，吃了不會脹氣。陳師傅解釋，以新鮮水果或果乾，泡無菌水加入麥芽、蜂蜜等養出酵母液，經過多次餵養穀粉與水的翻種過程，再入麵團中讓它慢慢發酵。為了實驗，他採用過葡萄、草莓、蔓越莓，甚至是枸杞，養出來的酵母菌散發淡淡的果香，是樂田麵包好吃的致勝關鍵。草莓的香氣尤其明顯，「因為太濃郁所以只能做草莓相關的麵包。」樂田也添購老窖機，自行培養老麵，每天測試PH值、溫控等，讓酵母可以在穩定濕度、溫度環境下成長。

人氣暢銷的黃金橙堡就是陳師傅的研發成果之一，為了研發黃金橙堡，陳師傅一次又一次地實驗，挑選新鮮柳橙，清洗切片後，從原本苦澀口感，熬煮、再加蜂蜜、再熬煮四到五次，加上橙片也會在吐司上「走位」，選特地研發模具，花了一、兩個月終於成功。麵包口感與海綿蛋糕很接近，軟嫩的麵包體，表面貼上六片蜜漬入味的黃金橙片，酸酸甜甜的果香氣息，散發出一絲果皮帶出的苦味，香氣濃郁口感十分綿密。藍莓丹麥麵包，一定要在德夫新店的廠房冷藏室製作，低溫環境下塗上一層油一層

麵皮反覆地執行，才不會全部糊掉，烤出來的酥皮才能不油不膩。一口咬下爽脆的聲音，層次分明的口感有著小麥香氣，甜度適中的藍莓醬，幾顆新鮮藍莓和小綠葉點綴的小珠寶盒，幸福滿滿。

「身為麵包師傅，每一種烘焙項目都要嚐試，才能進步。」陳師傅以日本知名麵包師傅西川功晃 (Nishikawa Takaaki) 為偶像，西川是素有「麵包之城」的日本神戶名店 Boulangerie Comme Chinois 的主廚，他善於將傳統菜餚和甜點製作方法融入麵包的烘焙過程，也出版多本麵包烘焙書籍，陳師傅希望有天能像西川師傅一樣，開設一家充滿美麗色彩的幸福甜點麵包屋。

(由上至下)  
黃金橙堡, NT\$42、巧克力布里歐,  
NT\$28、布里歐, NT\$22。

## TIPS I 歐式麵包的保存方法

台灣因氣候炎熱潮濕，注重「呼吸」的歐式麵包可分成兩種方式保存：常溫保存：將麵包放入保存袋內，要食用時在麵包表面以噴水器噴灑水，送入烤箱加熱即可食用，2日內食用完畢最美味；冷凍保存：用保鮮膜包裹，裝入密封袋後放入冷凍庫保存，要食用時可先放在室溫下回溫或使用微波爐解凍後，再灑點水放入烤箱加熱3-5分鐘，即可享受美味麵包。冷凍庫溫度以-16°C到-18°C最佳，可存放約1-2星期，-5°C的保存期限則為3-5天。

## TIPS II 美味麵包食用方法

購買當天或隔天食用時，置放於陰涼場所。如在購買的兩天後才食用，須在購買當天就加以冷凍保存，並在4-5天內食用完畢。  
歐法式麵包：以240°C烤箱加熱1-2分鐘，即可再現外皮酥脆內在柔軟的美味。  
丹麥類麵包：以180°C烤箱加熱1-2分鐘，將使麵包酥脆可口。

同場加映



100% 天然酵母白吐司 (超Q出氣吐司), NT\$180。



法式蔓越莓起士, NT\$40。

### Ca Sent Bon手釀天然酵母麵包店

Ca Sent Bon麵包店，則是「麥之園」麵包店主廚黃信智新開的店，他從家鄉知名的「車埕酒莊」習得獨家釀酒技術，也是使用新鮮水果培養的天然酵母汁液製作麵包。Ca Sent Bon引起話題的是大手筆引進全第一台百萬級，來自日本搗麻糬用的撞擊麵團機器，由「拍、打、擀、揉」四大動作演變而來，大幅提高麵團的吃水量，無論在吸水性、保濕性的表現都能達到最高層次，做出來的麵包彈性超好，按下去很快就回復原形。

地址：台北市仁愛路4段345巷4弄31號 電話：02-2778-4569