

趣玩台北

Fun Taipei



特別收錄 達人們的台北麵包學

台北限定！風味麵包學

石東藏

台北麵包的我食我行

杜佳穎

玩味大稻埕

梁幼祥

那些年，我們一起吃的麵包

劉克襄

新麵包時代來臨

傳統 + 歐風 飄散台北幸福香氣 台北限定！風味麵包學

文／陳婉菁 攝影／許宜容 圖／台北市政府觀光傳播局、Fotolia提供



台北是全台麵包店最密集的地區，從古早味的台式麵包，到現代時尚的歐式麵包，都牽動著令人回味無窮的記憶與故事，咀嚼出專屬於台北麵包的幸福滋味。



Part 1 台式麵包 兒時滋味

記得童年住家巷口的那家麵包店，經過時總被濃郁的香氣吸引，嚷著要媽媽買回家，這令人難忘的古早味，不只是單純的味蕾感受，也在品味著兒時的點點滴滴，這正是傳統台式麵包歷久不衰的原因。

台北市糕餅商業同業公會理事長吳官德表示，台式麵包已有7、80年歷史，菠蘿、紅豆、蔥花與肉鬆麵包，堪稱台灣最具代表性的「四大天王」。像他個人最喜歡、會喚起兒時記憶的菠蘿麵包，儘管時代變遷，在傳統麵包店裡，菠蘿的銷售量始終排名第一。

台式麵包之所以受歡迎，吳官德分析，是因柔軟的口感加上造型與口味多樣化，要鹹或甜任君挑選，還夾有飽滿的餡料，一個麵包即可品嚐到多層次口感。



「台式麵包對台灣烘焙師傅來說，算是必修課程。」吳官德認為，麵包要好吃，真材實料與新鮮度絕對是最大關鍵，其餘就靠師傅手藝以凸顯差異性。今年3月糕餅公會與台北市政府觀光傳播局合辦的「台北麵包學大賽」，選手憑藉著創新的設計脫穎而出，讓人對台式麵包有了不同於以往的體驗。

傳統好味 華麗變身

首屆台北麵包學的懷舊台式麵包組，由Semeur 聖娜師傅陳建文奪冠，進入烘焙業15年的他，手臂曾因揉製麵糰過度而受傷，被醫生警告要裝人工軟骨，短暫休息1個月後仍重回工作崗位。

此次得獎作品「火山肉鬆」的靈感來源，正是和太太遊覽日本富士山而來，顛覆傳統肉鬆麵包長條造型，裡外都有滿滿的肉鬆，有如火山爆發的氣勢。取名「膨然心動」的菠蘿麵包，則是陳建文多次測試後，發覺大湖草莓乾的微酸滋味與菠蘿很對味，並參考閃電泡芙的外型，以翻糖壓花裝飾表皮，幸福感滿溢。



首屆台北麵包學「懷舊台式麵包組」冠軍、亞軍分別由陳建文（左）及黃宣銘（右）脫穎而出。（許宜容攝）

拿下亞軍的查理布朗師傅黃宣銘，很感謝查理布朗的蔡師傅與楊師傅的指導，讓他學做麵包3年多就有機會參賽。他的母親很愛吃南瓜，因而特別研發「南瓜菠蘿麵包」，深獲評審青睞；研發過程中，起初嘗試把南瓜揉進麵糰或加入表皮，口感都太硬，後來將南瓜醃製一天，軟化後再擺放在麵包表面，如花朵般綻放，好吃又好看。

「魚鬆餛飩」作法也很創新，黃宣銘對飯糰情有獨鍾，試著以較酥脆的魚鬆取代肉

台式麵包是很多人心中的兒時回憶。（許宜容攝）





正統歐包質地扎實乾硬、不放餡料，經過台灣麵包師傅改良後，變得較易下嚥，又不失歐包特色。
(圖／台北市政府觀光傳播局提供)

鬆，麵包內放入極少量油條來增添口感。而以梅蘭竹菊概念呈現的三明治，也令人驚豔，分別以梅花肉、藍莓果醬、沙拉筍與焗烤馬鈴薯搭配蔬果，清新組合成為獲獎關鍵。



Part 2

歐式麵包 扎實飄香

早期台灣以台式與日式麵包為主流，今日台式麵包仍為大宗；但自吳寶春師傅拿下世界盃麵包大賽金牌後，歐式麵包有後來居上的趨勢。

歐式麵包在台灣可分為純歐式、健康歐式、軟式歐包等3大類。吳官德表示，對西方人來說，麵包是主食，相當於我們的白米飯，會搭配菜餚或湯汁食用，並不需要過多味道，以免搶掉配菜的風味。

因此，正統歐包質地扎實乾硬、不放餡料，頂多撒一些堅果或水果乾，很少有花俏的變化；健康歐式則更加單純，幾乎不放油與糖。但台灣人習慣單吃麵包，而軟式歐包就是針對國人口味改良出來的，口感較為柔軟、口味也較多元。

在作法上，台式麵包與歐式麵包完全不同。吳官德說，台式麵包會加入糖與油，讓麵糰變柔軟；歐式麵包則是酵粉、鹽巴與麵粉的組合，例如吃法國麵包時，主要是品味麥香，而台式麵包追求的則是不同餡料與麵糰變化出來的口感。

目前人氣最旺的歐包是法國長棍麵包，外脆內軟，可蘸奶油或橄欖油食用；其次是全麥麵包、餐包類。不過道地的歐包單吃其實很單調，經台灣麵包師傅改

良後，變得較易下嚥，又不失歐包特色。

融合東西 創新食尚

台北麵包學的時尚歐式麵包組，冠軍為聖保羅烘焙花園主廚邱俊一，國中畢業就到麵包店當學徒，即使已累積 20 多年資歷，賽前仍做足準備。他利用休假向設備廠商借用與比賽規格相當的烘焙場地，為自己「模擬考」約 10 次，才在指定時間內完成作品。

邱俊一得獎作品大量運用台灣在地食材，「橙香乳酪可頌」在乳酪中加入新鮮蜜漬的柳橙，香氣誘人、風味絕佳；「乳酪麵包」則使用洛神花乾配上 2 款乳酪，鹹甜口感、輕盈爽口。而「果乾雜糧麵包」則使用在地的水蜜桃乾，結合美國加州葡萄乾，共譜雙果協奏曲，使得麵糰多了一股芬芳果香。

亞軍得主為東京時尚烘焙坊師傅洪聰賢，高一退學後，潛心學習烘焙，21 歲就自



「時尚歐式麵包組」由邱俊一奪冠（左），洪聰賢獲得亞軍（右）。（圖／台北市政府觀光傳播局提供）

行開業，這回在好友鼓勵下參賽，賽前不但請教上屆城市盃大賽國手，也打電話諮詢大師級前輩。洪聰賢說，比賽指定項目之一的「彎月可頌」是最難做的一款歐式麵包，要製作出酥脆可口的可頌麵包，不但要考量油脂可塑性而適當地調整溫度，在製作時還須將麵糰冷卻後再取出，或選擇在冷房製作，測試過程中失敗上千個，比賽當天才端出最完美的作品。

「聖女貞德」乳酪麵包靈感則來自瑪格麗特披薩，使用獨家油漬的新鮮番茄，搭配九層塔，佐以煙燻乳酪提味，營造出豐富不膩的口感；而「沁心」果乾雜糧麵包，捨棄一般常用的玫瑰葉、茉莉葉等，改採薄荷葉，與大湖草莓乾意外合拍，帶出沁涼食感。雖然已有 15 年經驗，洪聰賢仍不時從台中搭高鐵北上進修，他期許自己能將 2018 年城市麵包大賽冠軍盃留在台灣。



歐式麵包是酵粉、鹽巴與麵粉的組合，與台式麵包作法不同。（許宜容攝）



美味的麵包香，是藏身台北巷弄裡的驚喜。(石東藏攝)

漫步城市 尋找舌尖上的驚喜

台北麵包的我食我行

文·攝影／石東藏

對於麵包的記憶，必須拉回到童年。那時與外婆同住的我，只要聽到麵包車的宣傳聲，便會欣喜地拉著外婆到街上，等著麵包車停車買麵包。廂型造型的麵包車，外觀總是簡樸，沒有店名、沒有

電話，大家都以麵包車為其名。

車子的架上，擺滿了琳琅滿目的麵包，像是蔥花肉鬆、克寧姆、紅豆麵包與菠蘿麵包等，總是猶豫再三，才能選定一款，再



挑上幾款喜歡的麵包，找塊草地野餐去。(石東藏攝)

配上一瓶蜜豆奶，就能讓我滿足又飽腹。

直到長大後，才發現自己口中的麵包是所謂的台式麵包，且麵包種類又各有巧妙不同。除了台式麵包，喜歡質樸又有咬勁，就不能錯過法式長棍、德國結、貝果；偏愛精緻細膩，那不妨嘗嘗可頌系列。

除此之外，還有店家們的匠心之作，像是以台灣果乾為素材的少油低糖歐式麵包，又或是結合台式與和風的抹茶紅豆吐司，使麵包一詞充滿更多可能性，也讓台北的麵包蘊藏來自世界各地的特色與美味。

巷弄街旁 台北麵包處處飄香

閒暇時，我喜歡按照自己腦中的美味地圖在城市裡兜轉，買上幾款麵包，有時是「好丘」的貝果，有時則是「溫德德式烘焙餐館」的德國結，搭著捷運或騎上YouBike，找個公園的僻靜處坐下來，鬧中取靜就地野餐也別有一番「心滋味」。尤其像大安森林公園因腹地廣闊，吃完麵包再散步消食一下，也能稍稍減去嘴饞的罪惡感。

喜歡展覽的朋友，對於松山文創園區或許不陌生，別具風情的空間，常是國片裡的重要場景；而園區周遭除了書店、咖啡館與文創商店外，最不能錯過的就是「吳寶春麩店」，除了榮獲國際肯定的大獎麵包，更有濃厚在地味的新台風麵包，都讓人嘴饞不已，加上園區假日常不定期舉辦主題市集，精湛地展現出台北豐富的活力與生命感。

若你喜歡散步，那就在捷運東門站下車吧！因為藏身在巷弄裡的，是一家又一家令人食指大動的麵包店，選好麵包還可在永康街、青田街的巷弄裡走走，當中又以青田街的棋盤式街道更具風情。最後，再到青田街上一家位於2樓的主題書店，用書香為此行畫下美好句點！



青田街的巷弄裡，書香與麵包香交織出別具風味的光景。(石東藏攝)

嗜吃古早味 城隍廟求姻緣 玩味大稻埕

文／杜佳穎 攝影／邱如仁 圖／台北市政府觀光傳播局提供



品嘗加福奇士蛋糕專門店的奇士蛋糕，讓人心都融化了。(邱如仁攝)



投入烘焙領域近 20 年，很多人問我最愛吃哪家的西點、麵包？這就得從我出生的台北百年老城——大稻埕說起。這裡有台北最老的波麗路西餐廳，當然也有開業已 71 年，我從小最愛的早餐——「雙福食品」的蛋皮火腿三明治，還有最愛的茶點「加福」的奇士蛋糕。就是這兩家「福」字號，開啟我西點的味蕾，立志當個點心達人。

大啖老店的頑固堅持

早在 30 多年前，連鎖早餐店尚未竄起的年代，我很幸運每天能吃得到民生西路雙福食品現烤出爐的吐司，抹上現打美奶滋，夾著煎得金黃的蛋皮與火腿做成三明治，從一個 8 元吃到現在 16 元，30 年來都是同一組人製作，為的就是要維持品質。

透明化的中央廚房，看得見當年的姊姊現在已是白髮阿姨，每天仍堅持手工現做，每一口吃到的，都是美奶滋的滑順與蛋皮香，毫無一般早餐店三明治的油膩感，至今依舊是我早餐的首選，常常一沒節制，吃了 3 個才過癮。

從民生西路往迪化街走去，會先經過延平北路，一到路口就能聞到「加福奇士蛋糕專門店」現烤出爐的酥皮香，這也是間營業超過 30 年的老店。跟市面上口感油膩、外皮很厚的起酥蛋糕相比，「加福」的酥皮較薄、蛋糕濕軟，酥皮還帶點鹹鹹奶油香，剛烤出爐熱熱的吃，讓人心都融



「加福」現烤出爐的奇士蛋糕。(圖／台北市政府觀光傳播局提供)

化了；若冰過後再吃，涼脆酥皮配上冰心蛋糕，口感更加清爽！

走逛老城的百年風情

這兩家「福」字號老店可搭捷運至雙連站下車，先吃三明治，再走到迪化街吃奇士蛋糕。沿途還有促成有情人成眷屬的台北霞海城隍廟可以求桃花、求姻緣；而廟方免費提供的平安茶，是用當地中藥行賣的紅棗、枸杞、洛神花、菊花、酸梅加上喜糖熬煮而成，不妨順道來這兒沾沾喜氣、結善緣。

此外，附近還有台北最大的南北貨、中藥、糖果餅乾的批發店與烘焙食材行可盡情採購，抑或是逛逛文創小店、咖啡廳，沾染一身藝文氣息。若想運動，可以到大稻埕碼頭河濱公園散步、看夕陽，也能騎上腳踏車沿著專用車道往北到社子島，或往南到萬華。沿途的河岸沙洲、綠草野花美不勝收，還有許多白鷺鷥棲息，是我吃完糕點後甩油的最佳去處，不僅完全免費，又有美景可欣賞，還可帶著點心來此野餐，真的很幸福！



吳寶春的麵包店總吸引許多民眾排隊嘗鮮。(李明宜攝)

初嘗香甜苦辣的戀愛滋味 那些年，我們一起吃的麵包

文／梁幼祥 攝影／李明宜、許世穎

吳寶春的麵包店在台北開幕時，我也趕去湊熱鬧。擠在人群裡，面前有對小情侶卿卿我我的讓人好生羨慕。年輕真好，但我更羨慕他們買得起這麼貴的麵包！

此情此景，突然讓我腦海中的畫面跳回40多年前。初戀的女孩，是個開朗活潑成天笑盈盈、走路輕盈雀躍的小女生，而

當時的我還是個窮學生，買零嘴的錢都得餓上一餐。我常牽著她的手走在開滿杜鵑花的台大校園、逛遍重慶南路的書店，在那個物資貧乏的時代，談戀愛只能用「逛」的。

她的零花錢比我多，所以每次來找我，她總會先到台大對面的「得記」買上好幾個麵包陪我看書，吃剩下的麵包就成



了我隔天的早餐。而她每次買來的口味都不一樣，紅豆餡、奶油餡、肉鬆餡、烤饅頭，不停尋找新奇的口味。

違和混搭 麵包也能橫生妙趣

有回她一進門，便要我把辣椒醬拿出來，正當我心裡納悶：「難不成要拿來配麵包？」她立刻撕了一塊麵包猛蘸一坨醬往我嘴裡塞，我大喊：「妳瘋了，哪有麵包蘸這玩意兒吃的？」此時她眯著眼調皮的對我說：「我會害你嗎？」拗不過她的我只能張了嘴，而她則緊盯著我，等我的表情回應。天啊！那咬嚼後的鬆軟，一股蔥油香和著辣味，我味蕾的感受和她可愛的臉蛋一樣有趣！

有次我們約在新公園（今二二八和平紀念公園）見面，我買了2袋「公園號」的酸梅湯等她。她總習慣遲到1個小時，但這



每次買麵包，總讓人憶起過去初嘗戀愛香甜苦辣的滋味。（許世穎攝）

所有的煩悶與不耐，都在她遠遠跳著走來時的小身影出現後一掃而空。她拎著「明星麵包廠」的紙袋，看著我的酸梅湯大喊：「哇！酸梅湯配俄羅斯麵包，還有軟糖！」從那時開始，我才知道原來麵包的口感，不是都像紅豆麵包一樣鬆軟！

潮流迭興 台北麵包吃的競賽

退伍後的我住在永康街，街口開了間「聖瑪莉」，這引進日本概念的麵包店天天客滿，這時我才發現，台北人對新穎麵包的期待是那麼強烈。每次我進去買麵包，總還會想起我那可愛卻兵變的小情人。

此後，台北的麵包店隨著經濟蓬勃發展，引進的技術與口味也日新月異，若說台北是「吃的天堂」，不如說是「吃的競賽場」，因為光是麵包的作法與吃法，我看世界上沒有一個城市比這兒多！

吳寶春的店門口排隊人潮越來越多，終於輪到我前面這對小情侶。那女孩兒結帳時問男友：「親愛的，我們要不要買什麼口味的果醬呢？」我好想告訴她：「試試辣椒醬。」



台北人對新穎麵包的期待總是那麼強烈。（許世穎攝）

注入文化內涵的台灣在地味 新麵包時代來臨

文·攝影／劉克襄 圖／台北市政府觀光傳播局提供



火頭工師傅實踐社區烘焙坊的真義。(劉克襄攝)



10多年前，百年歷史的木柵市場入口竟出現一家歐式麵包店，讓人大感吃驚。以前走逛傳統市場，多少會遇見麵包販售，木櫃上擺著常見的蔥花、紅豆和菠蘿等台式麵包，但我卻從未看過，以手工和長時間發酵為初心，強調健康食材的店家。

品嚐一次後，我們舉家成了「阿段烘焙」的忠實客戶。儘管路程有些遠，但因為它的存在，我們反而更勤於走逛木柵市場。有時前往貓空爬山，還會在這兒買好午餐再搭公車上去；爾後幾場台北傳統市場的導覽，我也特別選擇這裡。除了考量這裡自種蔬果的小農特別多，這家烘焙坊更提示：一個新麵包時代的來臨。

半百火頭工：用人生揉捏麵包哲學

約莫5、6年前，此間烘焙坊搬了家，但距離市場仍不遠。這間社區麵包店的完整內涵也越發成熟，他們繼續研發，消費者亦隨之增加，歐式雜糧麵包的素樸風味也漸被消費者接受。不知不覺麵包店已成街坊不可或缺的店家，亦是食安知識交流的平台，很多人不僅長期支持，還認同他們堅持的理念。

綽號「火頭工」的師傅，無疑是靈魂人物。人生過了半百才開始摸索麵包，也正因歷盡社會滄桑，更能揉捏出一套麵包的生活哲學。很少麵包師傅像他一樣理工科高學歷背景，卻熱愛詩詞藝文，甚而藉著多項樂器陶冶心性。看到他站

在麵包櫃前，肅穆的以雲南樂器——葫蘆絲吹奏樂曲最讓人動容，那是對麵包另一形式的尊重，而每個出爐的麵包，彷彿也因聽這音樂而圓滿。

小店大遠景：用麵包帶動農業革命

近年，台灣的烘焙師傅在國際競賽不斷獲獎，令台北的麵包店多如雨後春筍，成了烘焙之都。如今我們的製作技術更達一流水平，然而接下來的挑戰，應是更高層次的文化論述，以提升台灣麵包的內涵。

「火頭工」試著以在地食材製作，經過多年摸索，已走出一條路。如今店裡的麵包大量採用新鮮本土小麥，越發受到好評。若更多麵包店願意朝此方向努力，將幫助農民拓寬雜糧製作的面積，帶動新一波台灣農業革命。他不只有此夢想藍圖，還以店面創設工作坊，招攬有興趣製作麵包的年輕人前來切磋技藝，好在日後前往各地開業，一起宣揚理念。

一間小小烘焙坊，不只提供新鮮麵包，還擁有前瞻的食材信念，真讓人歡喜。期待未來，每個社區都有類似的麵包店，創造自己的風格，展現製作的美學信念。



重乳酪起士蛋糕。(圖／台北市政府觀光傳播局提供)



順著地圖品賞

台北風味 · 麵包學





1 Semeur 聖娜信義門市
 地址：信義路4段267號1樓（捷運信義安和站5號出口）
 電話：2704-5073

2 查理布朗
 地址：民生東路4段126號
 電話：8770-6162

3 聖保羅烘焙花園大安店
 地址：復興南路1段386號
 電話：2705-0608

4 好丘
 地址：松勤街54號（信義公民會館C館）
 電話：2758-2609

5 溫德德式烘焙餐館大安店
 地址：光復南路260巷28號
 電話：2711-8919

6 吳寶春麵店台北店
 地址：菸廠路88號（誠品松菸店B2）
 電話：6636-5888#1902

7 雙福食品
 地址：民生西路150號1樓
 電話：2556-3549

8 加福奇士蛋糕專門店
 地址：延平北路2段72號
 電話：2555-1812

9 得記蛋糕
 地址：羅斯福路4段26號
 電話：2367-3611

10 阿段烘焙
 地址：木柵路3段48巷1弄5號
 電話：2936-1341





趣玩台北

Fun Taipei