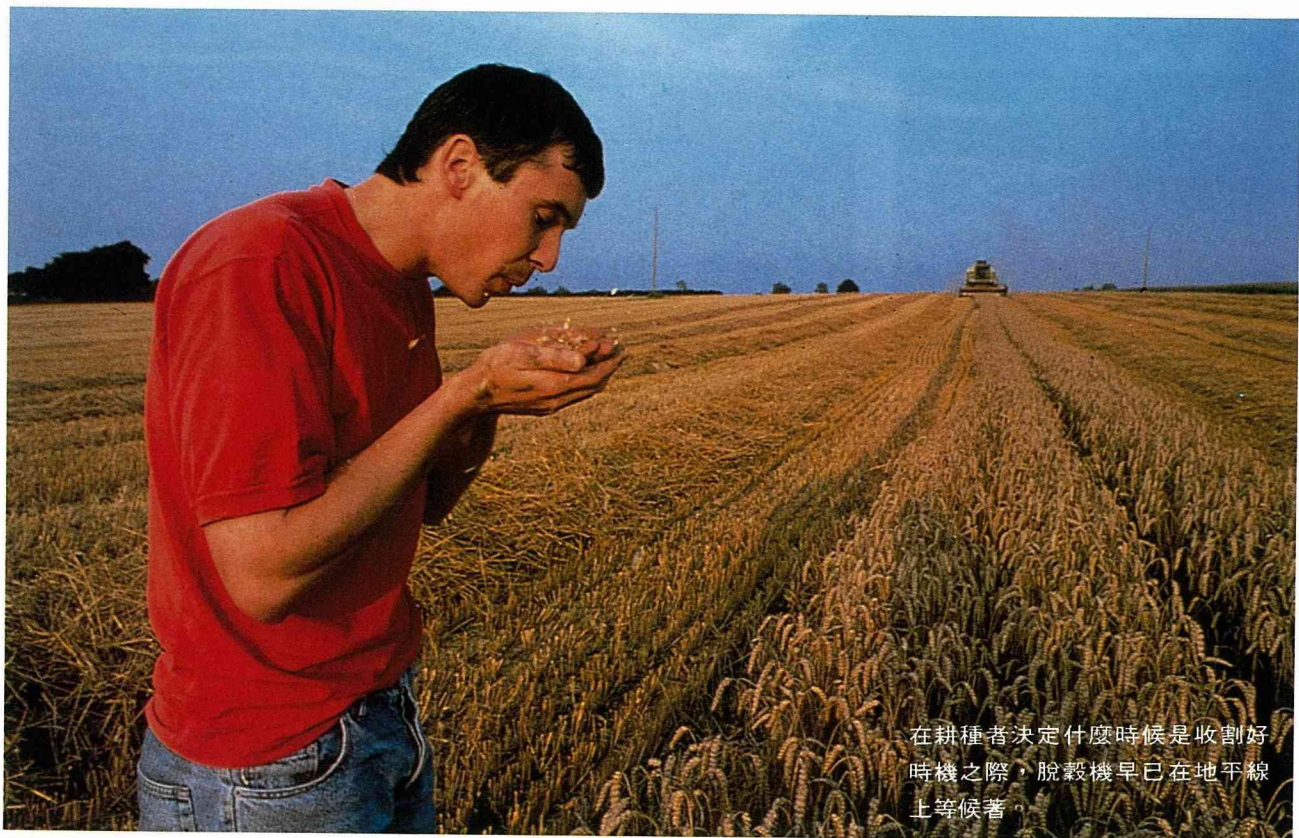


麵包源起



在耕種者決定什麼時候是收割好時機之際，脫穀機早已在地平線上等候著。

圖片提供：E.P.I./C/Noury

在法國，我們形容善良的人“像好麵包一樣的好”；形容吝嗇的人則是“對著一堆麥子叫饑”；一個破產的人有如“被割過的麥子一樣”，然而富有的人則是“袋子裡滿裝麥粒”；蕩家子則是“像蠟燭兩頭燒般的從上下兩端吃麵包”……這種結合了麵包或麥子的形容詞可以引述不完，它們乃是幾世紀沿用下來的說法，這些諺語一再提醒我們，在法國社會裡（以及歐洲世界）

，麵包是如何地根深蒂固的與社會文化結合在一起，麥子其實就是一餐中不可或缺的主角，好比東方的稻米一樣。

1.

還在不久的以前，一家之主總是習慣在切圓形麵包之前，會先在大麵包上畫個十字，這一個日常生活中的習慣動作，幾乎已經是機械化了，其用意不外是提醒人們麵包之神聖。這最原始最基本的食物，乃是上帝的贈與，大地的果實，人類辛勤之代價，

所以麵包總是在含著敬意之下被切開享用。也因著人們對其尊敬，所以人們是不敢浪費掉一丁點麵包屑的。

麵包之源起可上溯到希臘時代，當時金髮的豐收女神 Déméter，始終無法從失去女兒之傷痛中恢復過來而終日哭泣。痛苦與生氣交織使她瀕臨瘋狂邊緣，她於是禁止種子發芽，樹葉生長，果實成熟。天神之王宙斯開始擔心，於是下了個決定：Déméter的女兒一年中將有 $\frac{2}{3}$ 的時間與母親在一起，另 $\frac{1}{3}$ 的時間，則可與其地下的父親相聚。



看著農人手中拿著麥粒，我們似乎就已經聞到麵包之馨香了。



汰選麥粒，這麼嚴格的品質控制，不外是爲了能製造出高品質的麵粉。

受到安慰的Démeter於是下令用麥子鋪滿整片平原，人類也因著這個豐收之謎，而持續好幾世紀地在分享麵包時，畫個十字以為慶祝與追憶。在其它的文化中，我們亦可找到這個傳說，扮演母親的女神，為其鍾愛之人哀泣，於是以擬人化的手法，比喻麥子在冬天的死亡，是為了在春天得以重生。

麥穗、潔白的麵粉以及分享之麵包，三者皆是往昔崇拜儀式中不可或缺的東西。就像人類對大自然的臣服，是由大自然給予生或死，並決定季節以及其生存輪迴。

在法國的某些地方，仍舊存有許多與麵包相關的慶祝活動。最後一束收割的麥穗，被編成娃娃後將其燒毀。此外，亦存有一種特殊的麵包，以為定婚、結婚、或葬禮等特別時刻之用。這類普遍的禮俗或象徵，是我們在基督教創建篇的文件中就可找到的。耶穌基督與其門徒分享最後的晚餐時，就是將一小片麵包撥開。今日的主日崇拜，教友們也如此分享著由牧師祝福過的一小塊

麵包。由此可見，麵包不僅是一種食物，更是一個文化的要素以及象徵。

2.

麵包坊因此成了村落以及地區的生活中心。當麵包店遷移，烤爐跟著熄滅，村落也就消失了。在某些大城市中，有一些麵包坊仍舊保留著古老的溫馨氣氛，為保存村落傳統而盡一份心力。麵包坊仍是一個社會的重心所在，它是同一地區，或同一村落之

人，日常生活中相互碰面的地方，因此麵包坊扮演著一個連結人與人的重要角色。

麵包坊是個艱辛工作的地方，這項職業乃要求一種不止歇的獻身，因為每天總是要出好幾爐麵包的。麵包師父在別人還在睡夢中時，他們早已在爐子前汗流浹背，可說完全暴露在爐子的炙熱之前。

傳統上，麵包師父黎明即起，搓揉麵團，他們在和麵槽裡倒進水、麵粉、鹽巴和酵母，然後用手開始攪拌麵團。當麵團不再



黎明即起，城市尚在睡夢中，麵包師父卻早已開始搓揉麵團了。



塑好形狀後麵包就被放進爐子中



麵包一出爐，新鮮的酥脆與芬芳很快就會香傳數里。

黏手時，接下來就是醒麵階段，醒完麵再把麵包捏成型，在放進爐子前，得再醒一次麵。第一爐麵包在黎明時就會做好，麵包師父將它們放進櫥窗中，而那剛出爐的麵包香，早已吸引了一些早起的客人。麵包師父稍稍裹腹之後，又開始第二爐麵包的準備工作。

今日麵包師父的工作，已隨著機械揉麵機而簡化了不少，但這一行仍然要求同樣的投入，同樣的技術，同樣的勤奮。在許多大城市中越來越多的麵包店，不再自行搓揉麵團，且不幸地，紛紛採用一些公司製作好的現成麵團。麵包師父的工作固然是輕簡許多，但麵包的品質亦無疑地降低不少。幸運的是，仍有許多麵包師父堅持遵循舊法，可見全巴黎的麵包坊，一致採用相同工廠



外層鬆脆，內層柔軟，品質優良的麵包是連摸起來都很舒服的。

的機械麵團，同步提供相同而無味的麵包之時代尚未來臨。真正的麵包必須要求傳統技術上的尊重，在這個平均每人每天消費160公克麵包的國家裡，是有絕對必要的。

3.

麥田中，我們似乎找到了法國永恆象徵的畫面。在法國的鄉村景緻中，農人在開闢的耕地播種，或配戴著鐮刀的收割者，成了最能引起人們聯想的畫面。法國大革命時，由於需要找到一些共和符號，以取代王權時代法國常見的宗教符號。麥穗的畫面，撒種者的辛勤，以及金黃的豐收期等通俗的革命時代之象徵，自然而然地取代了神聖王權時代的象徵。這些法國共和時代的象徵

，一直被保留到現在，今日我們在郵票上或是銅板中，亦可找到這些畫面。

傳統上，法國是一個適合麥類生長之地，因此無論在那一個區域，均有麥的種植，它並且是法國栽種得最普遍的一種穀物。溫和的氣候對它再適合也不過，因低於 -10°C 或高於 30°C 時，它都無法適應。麥子的吃水量並不大，一個中等的濕度對它就已足夠，土壤性質則只要稍為肥沃即可，像是黏土，栽種檸檬的土地，或者是峽谷江河沖積的沖積層等等。

然而這類土地的養份，還是會耗盡的。因此，若想年年豐收，耕種者可就得花些心力了！施肥，或是行3年輪耕制，可避免將地力耗竭。所謂3年輪耕制即是：第1年栽種甜菜，馬鈴薯，

玉米，或油菜；第2年栽種麥；第3年栽種大麥。然後再重覆這樣的輪迴。這些作物事實上需要土地中不同的養分，大地因之能有足夠的時間，儲備其必需之養份。

麥的種類繁多，大致上我們以其播種期來分類。冬麥乃是在秋天播種的，因為它需要在寒冷期間，才能生長。至於春麥，則是在3、4月間播種，此乃因春麥的所有生長階段，均不需依賴寒冷氣候。而輪種的麥類之生長，乃是較適於稍為寒冷的氣候，因此在二月間播種。在夏天收割期間，以往的收割者，乃是借助於鐮刀；今日則以機器取而代之，只要一個下午，一台脫穀機就可取代好幾個工人好幾日的工作。

農業事實上已經工業化了，而對法國來說，麥類在經濟上的



麵包店開始營業了！一大清早的工作成果：十來種不同的麵包，就看客人選擇了。

重要性，就如同某些國家中煤在經濟上的重要性一樣。

法國生產了全歐洲40%的麥，每年產量超過3千萬噸，而每公頃的收益，比美國要超過兩倍以上。

收割過後，耕種者保留一部份的麥子，以為下次播種之用，以及餵養牲口。其餘部分則賣給合作社和批發商。製麵粉業者則利用其中的25%，剩下部份則提供牲口食品的製造業者、麥類的出口業者、以及其它用途。

4.

$\frac{1}{4}$ 的麥類生產都是被麵粉製造業者吸收掉的，他們不僅將其轉變成麵粉，最後更製成麵包。

收割後的麥即被運送到麵粉廠。儘管人們早已不用水力或風力來推石磨，但有時人們還是稱之為磨坊。人們小心地運送麥子，並將其存放在避免潮濕及日曬的穀倉中，而只有在需要時才取出需要的一部份。

最先的步驟即是去掉麥殼，並去除會破壞麵粉質地的雜質。以前人們利用大竹簍，將打過的麥子裝在裡面，再在通風處用力

抖，如此一來，雜質和外殼便會隨風飄去，留下良質之麥粒。

今日的磨坊，則已裝置電動機器設備，它會先用篩子去掉雜質，然後再將它們製成麵粉。

當人類首次將麥子碾碎，並製成麵粉時，乃將麥子攤在一個平坦的大石塊上，然後再拿一塊小圓石研磨它們。但隨著人創造力的不斷更新，於是發明出轉動的石磨，以便花更少的力氣，便能製造出更多的麵粉。在古老的羅馬帝國時代，有些工程師將輪子浸入河中，企圖運用水力以帶動石磨。日後，人們更借助於風

力，於是丘陵上便有許多珍貴的帶旋轉翼的風車遺跡。

磨坊是迷人的，但追求獲利的經濟原理，仍舊帶動了許多轉變與更新，電力於是取代了風力和水力。今日的麥子，可在第一層滾筒中丟掉外殼，在另一層滾筒中被研碎，然後再借助於一些篩子，就可得到精製麵粉。通常越近的滾筒，篩子越密，而在每個階段中所得的麵粉也都不一樣。總之，相混之麵粉，才是麵包坊的麵粉原料。



麵包與葡萄酒，是食物也是象徵，亦是法國傳統的同義詞。

5.

接下來則是各麵包坊大顯神通的時候了！麵包製作看來似乎非常容易，好像只要按照比例：麵粉和水為10：6、鹽和酵母2：1，製成麵團烘培即可。

在這個基礎上，一個真正的麵包師父，即可依據麵粉成份、烘培時間、揉捏方式之不同，而巧妙地製作出不同的麵包。在這裡就牽涉到職業上的機密了！此外，每一地區有每一地區的特產，在法國每一地區，都有其特殊風味的麵包。

根據法國國立農業研究院（Institute National de Recherche agronomique Francais）的一項調查顯示，法國每個地區均有其特殊之麵包，每一麵包亦有其不同的味道，因此在不同的麵包中，我們可辨識出150種不同的味道。像是烤的味道，榛子的味道，香檳的味道，綠地的味道，油炸過的馬鈴薯的味道，甚至有玫瑰的味道……等。

我們在此還想進一步說明的

是，對味覺來說，麵包不僅是一種美味的東西，只要它遵循一定的製作方式，它更是一種營養均衡的食物。

麥類幾乎是為了人類而創造的，事實上它也包含了與人體結構一樣，且比例相似的東西。而在人類真正了解到這方面以前，似乎早已覺察到了：所有生命需要的要素，在麥子中已均可發見。麥粒養份比例如下：醣類70%，蛋白質12%，脂類1-2%。完整的麥粒亦含有豐富的維生素群，尤其是維生素B群，此外，還有不同種類的礦物鹽，像鈣、鎂、鈉、鉀等……。

因之每顆麥粒就有如一個令人精神百倍的神奇膠囊一樣，而那一小顆可置於掌中的金黃原子，事實上即是一種糧食之寶。

總之，麵包並未結束其驚人之傳奇，只要我們努力稟持傳統，以及手工的製造方式，極力避免普遍工業化製作的麵包。

在本文的最後，我想提醒大家的是，麵包若能佐以其它東西



，則更能顯出其風味，而在法國與麵包相佐之物即是：我先前所提過的乳酪與葡萄酒，因為它們亦是法國傳統的產物，且有著好幾百種不同的形式與風味，在此先跟大家說聲：慢慢吃囉！