

柏拉米堤麵包  
(柏拉米堤/提供)

## 感動的食物

令人感動的食物，都有經得起考驗的真實品質和實際作為，展現人性深處最珍貴的真善美。

文/朱慧芳

在台灣各處探詢食材這麼多年，令我感動的食物真的不少。前幾天去台南拜訪台灣最知名的食品廠，回程的路上，我突然發奇想，試著問自己：「如果給我3秒鐘，要我立即說出3個我覺得最潔淨、健康、嚴謹又用心、對原物料最講究的生產者，會是哪3家？」立即閃入我腦海中的，是屏東的信功肉品、台中的喜樂之泉有機釀造醬油以及台北的柏拉米堤烘焙坊。

這個結果雖然並不表示這3家就是台灣最好的，但是從這麼多的感動食材當中脫穎而出，必定有一些更教人印象深刻的特質。台灣的好食材很多，家家各有擅長，戶戶值得稱道，而這3家又有什麼異於其他呢？且容我慢慢道來。

### 信功肉品

信功肉品在台灣食品界大大有名，他的



信功肉品工廠乾淨整潔的廠房外觀 (朱慧芳/攝)

名氣不是來自於廣告，也不是來自於規模，而是在於自我要求和計不計成本的經營態度。業者楊博元醫師受過日式嚴謹的醫學訓練，對各項作業細節一絲不苟，「精益求精」已經內化成整個公司的靈魂，因而造就信功肉品值得信賴的優秀品質。這樣一位經營者，這麼一間食品工廠，根本不需要外部的稽核或檢驗，因為他自己建立的標準，已經超出法定的規範。

有關於信功肉品，我曾經在「只買好東西」這本書上詳細描述，在此不多贅言。

## 喜樂之泉

食品是良心事業，尤其在外界難窺真貌的加工品行業，食物的品質高低，完全憑繫在生產者的良心。現今食品添加物的夢幻程度，超出大部分的消費者可以想像的範圍，幾乎所有的口感味道，都已經有廉價的人工合成物可以替代。現代的消費文化一味的講究低價，以至於劣質的食品，取代了真正的食物，人工調和的產品，成為市場的王道。在這樣的環境中，有勇氣並且願意摸著良心做事的生產者，真如鳳毛麟角，值得珍惜。喜樂之泉有機釀造醬油就是其一。

市面上的醬油大致分為三類，純釀造的、化學合成的以及混合前二者的。無論哪一種醬油，為了節省成本，各家生產者多是用榨油剩下的大豆豆粕當做基底，採用原豆製作的並不多。除了在原料上節省成本之外，絕大多數的醬油還會另外添加調味劑，調出甘醇香甜的味道，討好消費者的嘴。在市面上要找到一瓶不添加調味劑的醬油機率

並不高。長期以來，消費者吃到的多是經過調味的醬油，不管是純釀、合成或是混合醬油，大多如此。

喜樂之泉是極少數採用有機原豆製作，而且全程不添加調味料的傳統釀造醬油。這份用心雖說是奠基於業

者高志孟先生的學養背景，卻起源於對愛妻罹病的不捨與深情。多年前妻子因病胃口盡失，高志孟遂興起做一瓶單純的有機醬油的念頭。一瓶完全只用有機黃豆、有機小麥、有機糖、天然海鹽做的醬油，除了讓妻子安心享用之外，也造福其他有同樣需求的消費者。

本身就是藥師的高志孟，對發酵食品有很深的研究，加上高氏家族原本在釀造醬油界打下的深厚基礎，讓他很快的成功架構台灣第一家純有機的醬油廠，並且通過了國外和台灣的有機驗證。在喜樂之泉的工廠裡，沒有不能公開的作業，更沒有私傳的祕密配方，每一個流程步驟都被清楚的記錄。想不到做到最單純的地步，反而沒有人願意仿效。這年頭，造假容易，返璞歸真反而困難啊！

## 柏拉米堤

相對於信功肉品的規模，喜樂之泉有機



高志孟先生工作照（喜樂之泉/提供）



信功香腸是在無塵室內製作，確保產品無汙染。（信功肉品/提供）





黃惠齡夫妻伉儷情深（朱慧芳/攝）



柏拉米堤部分同仁，前右二為老闆娘黃惠齡（柏拉米堤/提供）

洗器皿用等。

不僅是基本的原料採用有機的，黃惠齡連麵包的餡料都親自從原物料開始做，例如受小朋友歡迎的鮭魚麵包，黃惠齡採用江醫師魚舖子的



柏拉米堤的紅豆麵包，餡料全部自己熬煮（柏拉米堤/提供）



鮭魚麵包（柏拉米堤/提供）

釀造醬油，算是中小型的生產者，而位在台北興隆路上的柏拉米堤，就好像是一個超迷人的可愛店家了。品質高低不在大小純在用心，只要真心付出，幾十坪大的場地，也可以大聲的說：「我們的麵包真的很棒！」有多棒呢，附近政大師生幫柏拉米堤的麵包取名為「會呼吸的麵包」、「壓不扁的麵包」，更有數不清的消費者特地向老闆娘黃惠齡道謝，感謝她願意辛苦付出，為大家做出好吃又健康的麵包。

黃惠齡當初會有生產有機麵包的想法，也是因為先生罹患肝癌，身體不適，開始接觸有機食物。病患最需要潔淨的食物，最怕過多的添加物和化學農藥。老家在宜蘭開烘焙店的先生知道，一般烘焙品從原料到油品，摻入太多人工產品，於是他開始教黃惠齡做麵包，只要能夠在台灣找得到的有機原物料，便不惜成本採用。麵粉、油、糖等原料都是用有機的，連用水都講究的細分洗菜用、煮食用、

新鮮鮭魚，從取刺、蒸熟、細炒，全部自己來，而不是採用慣用的廉價魚罐頭當夾餡。再例如人氣產品紅豆麵包，用的是萬丹沈福來的安全無農藥殘留紅豆，反覆的用低溫沖洗、蒸煮多次，再用有機糖低溫熬煮，保留完整紅豆顆粒。

除了原料極其講究之外，柏拉米堤烘焙坊的麵包，採長時間低溫發酵、低溫烘烤。整個製程沒有半點馬虎鬆懈，製作出來的麵包吃進嘴裡就開始覺得舒服，不會產生脹氣或是胃酸感。因為麵糰經過充分的發酵，足時的烘烤，不是靠發粉或是泡打粉產生的虛胖，所以輕壓麵包皮，還會彈起來，不會一壓不起。這是為什麼被客人稱為會呼吸的麵包的原因。

每一個烘焙品在柏拉米堤都是被細心善待，當成好吃的良藥，珍惜的送給顧客的手中。為了避免浪費，更因為尊重食物與消費者，柏拉米堤採取預約制，店裡的每一樣成品，小到鮮奶酪，大到全麥吐司，架上看得到的全部都名花有主。沒有事先預定，只能流著口水空手而返。

令人感動的食物，背後都有值得傳頌的故事。有的故事是真實的，有的可以經過創造改編，但是可以經得起考驗的還是真實的品質，和實際的作為。在我探究台灣精彩食材的過程當中，看到有的生產者一天比一天更進步，每次拜訪都有令人驚喜之處。少數生產者，忙著追求短期的名利，無法堅持原則，因而逐步退化。人性深處最珍貴的真善美，會讓我們對感動的人事物特別珍愛，台灣的感動食物散布在各個角落。我想如果再多給我3分鐘，我一定可以舉出更多令人敬佩的台灣好食材生產者，跟大家分享。



是因爲先生罹患肝癌，身體不適，開始接觸有機食物。病患最需要潔淨的食物，最怕過多的添加物和化學農藥。



有機黃豆必須儲存在空調冷藏的空間，避免黃麴毒素汙染。（喜樂之泉/提供）