



## No bread, no life 面包入魂，变成身体里的直觉

【文/张晓雯 图/受访者提供】

### 长崎的冬雪和面包香

“那时如果我去当了拉面店，我就去当拉面师傅了，去甜品店就当甜品师傅了。机缘巧合，那是面包。”

Sansan在美食达人圈小有名气的称呼“面少”，总会被误以为是个小伙，但其实，她的面包人生是从一出“萌妹打工记”开始的。留学时期的她就很喜欢做饭了，因此在为了不再向家里拿生活费而找散工时，厨房相关的工作她都挺向往。逛超市时，Sansan在墙上看到了一则招工（在日本，贴在墙上的招工比杂志上的更真实）。那次面试是她在打了无数通求职电话、碰壁半个月的绝望过后唯一的机会。顶着大雪，凌晨起床化好妆，Sansan在没有公车的地方徒步走了半小时，却被忘挂车防滑链的店长放了鸽子：“或许是出于愧疚，最后还是录用了我。”

在长崎，那间超市面包房像雪地里远方闪着灯光的屋子，显得微小却及时。Sansan从最基础的工作做起，用收银机手动录入信息，按规定唱诵每一款卖出的面包的名字和价格，念一长串的接客用语。下班后，Sansan还加码用自己画画的专长，在本子上手绘出这些资料督促自己背。在听前辈介绍面包的内容物、含糖量的时候，在看店长、系长做面包的时候，Sansan对面包的依赖滋生了起来。好在她爱笑萌妹的属性招来了街坊邻居的喜爱：“他们都叫我看板娘，店的招牌小姐之类的，类似吉祥物。”于是成功撺掇同事们教自己做曲奇、装饰甜甜圈、炸多纳滋、二次加工三明治——接近厨房的第一步成就，get！

### 厨房不是学校，是修行

因食物连结起人与人之间的缘分，这类故事好像很容易发生，也总是动人。一次，富士面包集团在九州取缔役（社长）来店视察，对热心帮店里画看板的Sansan印象深刻，以至于在集团想来上海开分店时，第一个就想到了她。

“对日本人的既定印象总是把自己保护得很好。这位取缔役六七十岁，像我爸爸的年纪，30多岁才接触面包，喜欢挑战，他带好多中文书来学校找我，叫我告诉他上海的近况、中国的市场。他家在岩手县，工作在长崎，周末他都开车过来叫我教他学中文，很上心。他是非常影响我价值观、世

界观形成的贵人，我17、18岁还没走上社会，完全不知道自己毕业后未来在哪里的时候，是他告诉我要去热爱生活，告诉我职人应该要去修行，告诉我这些苦是应该吃的。在充满不切实际幻想的年纪，有这样一个给我保留生活美好的一面，让我愿意选择这样的生活。” Sansan说。

被带来上海分店，Sansan起初是做店铺运营的工作，她接待客人、处理事务的情商依然很适合，但由于“还是想掌握一些实打实的技能”加上被赏识，Sansan终于如愿进到了厨房开启面包职人的修行：“做面包不是入门很难的事情，练手就对了。不会揉圆，揉一百个就会了；三十公斤的面团要全部分成20克一小个的，速度慢的话会使得前面的面团发（发酵）过、成为死面，就给自己定时间，拿计时器放在旁边。”身兼管理职，Sansan要操的心更多，3-4小时的吐司、5-6小时的法棍和5小时的甜面包要同时出炉，有重叠的时间，而发酵的空档有些面包可以排气，有些面包可以烤了。沟通和动线在她看来需要眼观六路耳听八方：“厨房更多的不是体力活，而是脑力活，你要在每一次冰箱开合的时候知道店里在需要什么。”

缺人的时候，Sansan还得做最脏最累的烤炉活。夏天在两三百度的烤箱面前上下来去，全身都是汗；患有颈椎增生、腰椎间盘突出、生理曲度僵直，到后期经常做面包做到把中午吃的都吐了。“那时处于自虐状态，”她说，“每天5点上班，5点下班，然后就去跑步、游泳、睡觉，好像一种修行，被职人精神熏陶着，每天做面包就是修行。”

### 好吃以上的玄妙

去年，离开了面包店的Sansan去“蓝带东京”学做甜品，学成归来的心得竟然是“觉得无聊”。“法式甜品中，更多的是对食材的优化和对口味搭配的改良，把基础面糊和基础奶油等结构练习好了，很多甜品的‘排列组合’之谜也就解开了，而相比面包会遇到的问题太多了。根据每天温度、湿度不同有不同的体验，这是比做甜品有意思的。就像甜品里我爱巧克力，它和面包很像，在温度里慢慢一点点控制、手法上一点点的改变，都像做实验，完全是靠直觉的东西。你做出来的巧克力到底有没有光泽，在敲出来的那一刻你都是不知道的。”

