

追尋最終烘焙美味～

攪拌中西活力麵包



姓名：劉芳婷

預定出國期間： 97年6月9日至9月12日

預定出國目的地：法國

一、計畫主題

追尋最終烘焙美味～攪拌中西活力麵包

計畫前往烘焙王國—法國，學習西點知識及技術，將法國的精粹帶回台灣，與傳統的客家風味結合，創造出不同的美食風味！

二、動機與目的

前言

充滿驚奇的烘焙世界，有一股強大的魔力，讓我想盡辦法要去一探究竟，就好像阿嬤的夥房，裡頭到底發生了什麼事，而能夠端出這一盤一盤香噴噴的美食、西點？

動機

(一)有阿嬤味道的客家點心

小時候，美濃老家的夥房一直是我印象最深且最喜歡去的地方，每每阿嬤正在用心準備食物時，我總是會在身旁打轉，小孩子不及大灶的高度，看不到裡頭的奧妙，只是看到阿嬤的架勢、聞到香噴噴的好味道，心情馬上就興奮起來，就好像在看魔術表演，帶點神秘的過程及讓人驚呼的結果。不一會兒阿嬤敏捷的身手即變化出一桌美食，這是最自然的家鄉味。那時候根本不知道什麼叫做「客家美食」，只知道我們都是吃這些長大的！

長大後，僅年節假日才有機會回美濃老家，餐桌上出現了熟悉的年節點心：甜粿、發粿、粽子、芋頭粿、菜包粿、紅粿...，阿嬤知道我們喜歡吃，也難得吃的到，所以一定會親自料理，壓米漿、用大灶炊甜粿、水煮粽子...就是這樣讓人難以忘懷的幸福味道！市場上買到的客家點心，總是少這麼一味...

(二)乘載夢想的麵包甜點

我喜歡烘焙，從小最喜歡吃麵包、欣賞麵包。

一直以來，逛麵包店是我舒解壓力的方式之一，特別喜愛麵包出爐時的香味，看著各式各樣的麵包蛋糕，就會有幸福的感覺，很想參與麵包及點心製作的過程.....

所以，當我就讀陽明大學環境衛生研究所進行環境醫學的研究時，仍不時在校內的麵包坊徘徊，一方面是紓解研究的壓力，一方面也在找機會為自己爭取進入店內工讀的機會。終於某一天下定決心在麵包坊外等待師傅下班，主動找師傅聊聊成為「麵包師傅」的經驗和我的夢想，並幸運地進入該麵包坊幫忙，好開心獲得這樣一個難得的機會，每天從早上工作到中午，下午就回實驗室做實驗，一直持續大約半年直到畢業後回到花蓮工作。雖然很可惜的沒辦法在麵包坊繼續學習，**但我告訴自己，不管到哪裡都不能中斷烘焙的學習**，因此到花蓮工作後仍繼續尋找可能學習烘焙的機會，報名參加社會教育推廣中心開辦的點心烘焙課程、長青學苑辦理的點心製作課程及勞委會委託花蓮農校辦理的丙級麵包烘焙技術士的課程，並進而考取「丙級烘焙食品—麵包類」技術士證照，很高興自己逐步朝著自己的夢想前進！

生活中能夠擁有夢想是一件很幸福的事



為了達成夢想

我願意花時間涉獵與學習

因為帶著熱情

所以行動更積極 學習更有效率

在烘焙的世界裡

我看見這樣的自己

工作四年了，仍持續學習烘焙，只希望自己能夠紮實的朝著夢想前進。

(三)不忘學習烘焙的初衷

因為堅信烘焙能夠帶給人們幸福的感覺，所以秉持著客家人硬頸的精神，就是要為自己的夢想勇敢朝著世界踏出第一步，將法國的幸福帶回台灣！

為什麼法國的點心會聞名世界？我要去法國學習最道地的食材、技術、口味及擺盤上的處理，更重要的是學習法國人在烘焙上的堅持，就像是客家人堅持的「勤儉」、「原味」，以做研究的精神去分析、探討法國點心與客家精神的結合，兩者定能激發出創意的火花。

目地

(一)法國與客家民族風味的感官衝擊

不同國情、地域、氣候、歷史、文化造就各地相異的飲食特色，我能體會在阿嬤身上獲得印證的客家點心講究簡單樸實的精神；也好奇法國點心講究造型、色彩、食材間的相互運用，我想去法國體驗這不一樣的飲食文化，去世界上奉為圭臬的點心王國—法國巴黎取經，將這不一樣的烘焙感動帶回台灣。

(二)製作儉樸的特色點心

印象中，法國人生活的方式是悠閒、對待食物的態度是高貴精緻；台灣客家人生活勤儉、料理儉樸，這兩種特色是大相逕庭？還是可以巧妙的融合一起？經由到法國巴黎當地的烘焙學校學習基礎的食材知識、烘焙技術後，期望將這兩種相異的風情融合在一起，製作出儉樸具特色的點心，挑戰我們的創意與感官經驗！

(三)散播幸福的味道

法式甜點具有讓人無法抗拒的神奇魔力，能夠激發出人們對於夢想的熱情！期望將這樣的幸福感覺從法國帶回台灣，經由文字、圖片的分享，讓大家都感受到幸福感覺，進而對未來的生活充滿希望。

喜好登山的我，常常看到偏遠部落的雜貨店，因為資源的缺乏，賣的麵包已經失去了帶給人們希望的活力，真的很可惜……因此，**夢想規劃一部「行動麵包車」**，將溫熱鬆軟的麵包送到部落，將幸福與希望散佈到全國各個角落，**改變他們對於麵包的看法，增進生活的期待與希望，這是樸實情感的交流也是夢想的實踐！**

三、實施方法

本次計畫預定前往法國藍帶藝術學院（Le Cordon Bleu Culinary Arts Institute）進修初級糕點課程：



法國藍帶藝術學院擁有 100 多年的辦學經驗，該校在廚藝、酒店與名勝管理、會議與節事管理以及飯店經營領域提供最專業的培訓。師資都是全球頂級餐廳及米其林餐廳廚師，在無數參賽中奪標獲得最高廚藝榮譽的肯定。

（一）行前準備

- 1.學習基礎法語溝通能力
- 2.收集當地生活資訊
- 3.放開心胸鼓起勇氣準備接受挑戰

（二）當個稱職的學生盡情吸收所見所聞

1.課程介紹：

為期 11 週的 **The Basic Pâtisserie Course** 內容包括：

- l **Basic doughs**
- l **Introduction to creams & fillings**
- l **Traditional desserts & cakes**

- I **Classical techniques, basic decoration**
- I **Masking & glaçage**
- I **Introduction to yeast doughs (croissants & brioches)**
- I **Basic French Pâtisserie terminology**



2.學習記實：適時以筆記、相片或攝影的方式將學習的過程及收穫記錄於個人部落格。

3.多看多聽多感動：造就一道完美的甜點，除了烘焙技術要熟練外，還要加上美學的素養、味覺的靈敏度及對於食材的掌握及表現能力，有機會到藝術之都—巴黎，更要多一份靈敏度去感受週遭的建築、人、事、物間的互動，以增加自我美感的經驗。

(三)成果彙整與分享

課程結束回國後，著手將筆記、相片、心得進行系統整理，彙整成冊，與熱愛烘焙的同好分享，並將法式甜點的精神與熟悉的客家原料進行結合，創意儉樸具特色的點心。

四、期程表

日期	地點	內容	備註
01/01-06/10 , 2008	台灣	1.充實烘焙專業知識 2.修習法語課程	
06/09-09/12 , 2008	法國	1.確定報到、住宿及生活事宜 2.於法國藍帶藝術學院進行 11 週的 The Basic Pâtisserie Course 3.收集當地各式糕點名店資訊及經營經驗 4.感受當地人事物，充實自我美感經驗	
09/13-10/31 , 2008	台灣	彙整學習檔案，完成計畫成果報告	

五、經費概算表

品項	說明	數量	總額(NT)	備註
學雜費	The Basic Pâtisserie Course 學費 5350 歐元	1 組	251,450	匯率 1:47
生活費	計畫執行約計 96 天	96 天	124,800	依據補助要點 規定生活費 1300 元/天
交通費	經濟艙來回機票(台北巴黎直飛)	1 組	45,000	easyfly 資訊
保險費	新台幣四百萬保險	74 天	3,000	國泰人壽報價
手續費	法國簽證、護照代辦、黃皮書、預防針、結匯手續、機場服務、兵險附加險等	1 組	20,000	
申請金額			444,250	
申請金額 上限			300,000	
核准金額				

六、計畫可行性之評估

(一)優勢

- 1.具備基礎烘焙技術
- 2.具備基本英語溝通能力
- 3.充滿學習的企圖心及熱情
- 4.個性樂觀、開朗、抗壓性高

(二)劣勢

- 1.需學習法語溝通能力
- 2.需適應當地生活習慣及人文風情

(三)機會

- 1.多數機構或烘焙名店邀請法國烘焙師傅來台進行技術指導
- 2.烘焙名店願意資助師傅至法國進修
- 3.許多進修回國後開店之成功案例
- 4.網路提供豐富的協助資源

(四)威脅

可能同時會有很多烘焙愛好者提出計畫申請，但我相信我一定是個值得客委會提供資助的對象，因為我在烘焙領域充滿熱情與學習的慾望。

七、預期成效

法國取經回來後，在烘焙技術、味覺的靈敏度、食材的表現上定會有所增長，要求自己必須熟稔運用這些技術，已達下列目標：

- (一)規劃行動麵包車，製作兼具安全及衛生的甜點與大家分享。
- (二)研發融合法式與客家風味的創意新品。
- (三)開設教學課程，將理念與技術延續。