

今天我当班·记者一线蹲点日记

# 面包师：在时间与面团中发酵梦想

时间：8月15日  
体验记者：杜莹莹  
地点：野草面包店

世间万物，皆可等待。而时间给予人类最香甜的馈赠之一，莫过于一块用心制作的面包。

8月15日，我走进位于交通大道的一家面包店，以面包师助理的身份，体验面包师的忙碌日常。在这里，“95后”面包师苑杨杨（昵称“小羊”）将带我揭开一块美味面包背后的秘密——藏在面团里的时间刻度、默契协作与创业坚守，都在这一天徐徐铺展……

## 麦香破晓 揉光作伴

8月15日，曙光初现。凌晨5点多的城市街道还沉睡在朦胧的晨光里，位于五一路与交通大道交叉口的“野草面包店”已亮起一盏暖黄的灯。

今年28岁的面包师苑杨杨——和他岁数差不多大的同事们更爱喊他“小羊”——正在20多平方米的厨房操作间里来回穿梭。

这个“95后”创业青年在大学里学的是酒店管理专业。怀揣着对面包的热爱，他从面包店学徒做起，九年光阴，被他细细揉进面团，也反复揉进了自己的生命里，最终打磨出精湛的手艺。

“从感兴趣到想做到极致，面团教会我的远比课本多。”他笑着说，眼里有光。

厨房像个精密运转的“面包宇宙”：零下21℃的冷冻柜里，不同馅料按类别码放整齐；分区控温的烤箱正发出轻微的嗡鸣，每个区域都藏着专属的时间密码；墙上的置物架悬着几十种工具，从切面刀到面团刮板，在晨光里泛着金属光泽。

6点半刚过，小羊的两位搭档准时到岗，三人换上工作服、洗手、戴上头套口罩，无需过多言语便各就各位——有人在揉面台按压面团，有人盯着烤箱温度，有人从醒发箱取出发酵好的胚体。小小的厨房操作间里弥漫着黄油的奶香与酵母的微酸，搅拌机的转动声成了此刻唯一的背景音。

“我们仨搭档好几年了，默契是揉面揉出来的。”小羊说。一人刚把冷藏好的面团取出，另一个人就顺手关上冰箱门；一人从烤箱端出面包，转身时已有人推来放面包的推车。

操作台永远保持整洁，用过的工具即刻归位，这种“归位习惯”让这个20多平方米的厨房操作间始终井井有条。站在这片充满香气的空间里，我忽然明白：好面包的诞生，从不是孤军奋战，而是团队协作、高度默契滋养出的果实。



记者体验制作面包。  
记者 杜莹莹 供图



面包师小羊展示他制作的面包。  
记者 杜莹莹 供图

## 面有“脾气” 掌有乾坤

“要不要试试？”小羊说着递来一块面团。

我洗净双手，信心满满，直到指尖触到微凉的面团才发现：揉面根本不是“力气活”，而是需要力气的“技术活”。

面团在小羊的手中乖巧又听话，可我手里的面团却“脾气”很大，被我揉成歪歪扭扭的形状。

“面团有‘脾气’，得顺着它来。”小羊演示着双手搓揉的动作，手腕发力时带着韵律感，原本松散的面团在他掌心逐渐变得光滑有弹性。他说，每种面包都有独特的制作工艺：法棍需要揉出薄膜状的面筋，软欧包得保留部分气孔。“馅料的重量必须精确到克，放多了会影响发酵，少了又没层次感。”

小羊告诉我，为了面包的柔软，果子面团需要经过12小时的低温发酵，这样面团里面的糖才会被充分分解。烘烤前刷过蛋液的果子面包经过225℃、5分钟烘烤之后，就会烤出红褐色焦糖层。

7点多，第一批面包胚进了烤箱。小羊盯着烤箱

控制面板：“法棍的面团不含糖，经过12小时的低温发酵会把小麦本身的麦香味彻底激发出来，再经过255℃、20分钟的高温烘烤，法棍内芯软糯，外表会形成‘鱼眼泡’（法棍表面烘烤形成的小气泡）和薄脆表皮，外形和口感都是最棒的！”

我在一旁记录参数，忽然发现他的工作像一场与时间的博弈：醒发面团要算时间，烘烤要卡点出炉，连冷却时间都得掐着表算。“做面包最忌心急。”他指着发酵箱里膨胀的面团说，“你得等它慢慢‘呼吸’，急了就会‘发脾气’。”

9点半，当我终于揉出第一个合格的面团时，厨房的面包车已堆得满满当当——黑麦吐司泛着麦香，肉桂苹果包渗出焦糖色的糖汁，刚出炉的可颂层层起酥，轻轻一碰就掉渣。

看着自己手中的拙朴之作与小羊手下标准如一的面包胚，我恍然领悟：所谓“匠心”，就是赋予千万次重复以同样的温柔与专注。

## 此心归处 皆是“野草”

10点，装满面包的推车通过电梯送到一楼大厅，店员们早已备好包装袋。

贴标签时我才发现，店里的面包和甜品竟有几十种：碱水棒带着微咸，贝果紧实有嚼劲，红茶切片里藏着茶叶的清香。“现在人讲究健康，我们用的原材料都是绿色天然的，品质上严格把关。”小羊一边打包一边说，为了找合适的原料，他曾到多地采购。

这个看起来腼腆的年轻人，背后藏着不少故事——刚当学徒时，他因揉面速度慢被师傅批评，深夜在空无一人的厨房里独自练习；为学日式面包制作技术，他飞赴日本，跟随一位出身于百年烘焙世家的面包大师，认真学习手艺。

“最难的时候，看着发酵失败的面团，真觉得自己像株要枯萎的野草。”谈及店名的来历，小羊说：“野草不起眼，却能在石缝里扎根，被踩了还能重新冒头。”

如今，他养的那只叫“可乐”的黑猫成了店里的“活招牌”——店里制作的冰箱贴、帆布包等周边产品上都印着它的剪影。

“有顾客说，来‘野草’买面包像来看老朋友。”他笑着送给进店的顾客一个挂件作为礼物，挂件的卡片上印着一行字：“可乐，祝你每天快乐。”

下午2点，顾客来了一批又一批，阳光透过玻璃窗洒在面包架上，暖黄的光晕里浮动着的麦香。

小羊终于有空喝口热水，手机里弹出新订单提醒。他说，每天最幸福的时刻，是看到顾客咬下面包时眼里的光。“做面包和做人一样，得实打实发酵，慢慢来，总会‘发’起来的。”

离开时，我带走一个刚出炉的贝果。反复咀嚼的过程中，麦香的醇厚在舌尖蔓延开来。我忽然懂得：那些藏在面团里的时光、默契与坚持，才是“野草”最动人的味道。