

卡路里

我們去吃日本魚生，都說是吃壽司。

其實一說壽司，是指下面有飯團，上面鋪著一塊魚片的做法。

所以到了壽司店，坐在櫃檯，指一指其中的魚，說：「Toro。」那麼師傅就會捏飯團給你吃。

嚴格來講，應有分別：有飯的，雖然也可以說成「壽司」，但應該叫為「Nigiri」；沒有飯，只吃魚生的，叫為「Tsumami」。

當然，你說「刺身 Sashimi」也通，但這不是內行人的術語。

凡是叫為「壽司 Sushi」或「Nigiri」的，都以兩塊為單位，叫為一個「Kan」——「Kan」有多少？米飯的重量標準訂為十克，魚就沒標準了。便宜的鋪子，飯多一點，魚薄一點；貴的店相反。

以一「Kan」計算，到底有多少卡路里的熱量呢？二十克的米飯，一共有三十點五卡路里。其他由魚的肥瘦來決定。

「日本全國壽司商生活衛生同業組合連合會」最近印刷了一張精美的海報，正確說明每種壽司的熱量。看完之後，才知道以一 Kan 計算，最厲害的是海鰻 Anago，有六十一點九卡路里，最少的是甜蝦 Amaebi，三十五點八。香港人最愛吃的 Toro，是五十七點一。以為膽固醇最高，吃了最危險的魷魚 Ika，才不過是三十八點七罷了。

鮑魚也少，是三十五點九。比目魚是魚類之中最少的，三十八點六。油甘魚

Hamachi 和 Toro 差不多，是五十八點八。

不過，這張海報看了一點也沒用，人要吃東西，應該甚麼都吃，管他媽的多少克卡路里？依該表計算，除掉白飯的三十，魚蝦沒有多少，罪魁禍首應該是白飯。下次吃，千萬別叫壽司，要 Tsumami 或 Sashimi 好了。