

# 為了一碗白米飯

你

想一想，一生人吃得最多的食物是什麼？我們是中國人，當然是米飯囉！

既然吃那麼多次，可不可以偶而吃碗最好的呢？

「但是最好的米，很貴呀！」有人說。

貴不貴過蒸一條好魚？貴不貴過買一雙跟着潮流，但只穿幾次的鞋子或衣服？

不貴，不貴，好米一點都不貴。

而且，我們身為忙碌的香港人，多數在外邊吃飯，餐廳只注重菜式，飯並不講究，沒有一家中餐廳肯給你好米吃。

什麼是好米？在日本料理店炊出

來，粒粒晶瑩剔透，肥肥胖胖，甚是誘人，香噴噴地想吞他三大碗。那麼去買日本米好了，有了這個市場，高級超市都賣日本米。

一說日本，就想到新潟的「越之光」，「越之光」有多種，要買魚沼市，又要南魚沼才公認為好。其實日本各地都產米，從南部熊本的「秋勝」、福岡的「夢作」，到中部德島的「熊井」、長野的「本島平米」，到北部北海道的「七星」和「北海道美人」，都是數得出的名牌。

最近我常去吃螃蟹的福井縣，也派人來宣傳。而好米一定有好酒，用當地米釀製的 Ichihomare，要我替他們取一個漢字的名，我說直譯可也，

叫「一譽」。

也別以為花錢買日本米，煮出來的飯一定好吃，米也分舊米和新米，貯藏了一年，米味遜色得多，所以買日本米時，要看清楚生產日期。

日本的煮飯技術很重要，得先用米浸二十分鐘再炊，電飯煲也得注意，用個便宜的就糟蹋了。友人買了一個一萬多塊的東芝電飯煲，我問他用什麼米，回答說普通的，那麼，一輩子也煲不出好飯。

世界的產米區很多，全球每年生產六億噸米，泰國、印尼近赤道，一年可以有三造。越南更厲害，有四造，但打仗破壞了農地，反而要向鄰國輸入。日韓、北美、歐洲等四季分明，則只有一年一造。

意大利米也肥大大，很好吃，但意大利人從來不用「炊」這個字，他們是一邊炒一邊加水炮製出來，又加牛油又添芝士，和西班牙葡萄牙的大平底鍋飯一樣，當菜吃多過當飯，硬一點沒有問題，反而叫彈牙。

印度生產的米種類多，出眾的是長形的 Basmati 米，用香料醃和羊肉煮後，再放進小銀鍋去蒸到入味，極好吃，但天天食用的話，當然還是我們中國人的白飯最佳。

名家設計，用一幅印有鍾楚紅的畫（由蘇美璐繪），臉紅紅地抱着一碗白米飯，名叫「阿紅大米」，在網上出售。

吃過的朋友無不讚好，我們選的又是最高級的，產量極少，內地的米要輸入香港又是一大問題，所以只能在網上售賣。今年，產量增加，我們更會進一步壓低價錢來賣，務求令大家都吃到最好的白米飯。

用了這種米，最佳吃法當然是淋上豬油，炮製一碗豬油撈飯來懷舊，真的是美味，但有些人怕豬油，其實用橄欖油也行，就等於是齋菜了，其香味及素質不變，但要用好醬油，「老恒和」的油，也是我比較過所有的，包括日本的，是最高級的。

用個大陶鉢，加肉加魚加菜，煲出一大鍋菜飯，也是一流，煲得久一點，煲出飯焦來，更誘人。

吃剩的菜，鋪在飯上，就像上海人吃麵時的澆頭了。日本人的「丼」，也是這個道理，可以在超市買海膽、刺身、三文魚子等鋪在上面。

來，大家吃一碗好米飯吧，貴一點就貴一點，千萬別虧待自己。



說到中國米，最好的還有台灣的蓬萊米，以台東池上種出來的為佳。蓬萊米每年都舉辦比賽，用科學方法檢驗質量及營養，勝出的叫「冠軍米」，一連三次得獎的是三冠米，一個叫林龍星的人種的是首選。

香港人吃的不是中國米，而以泰國米為主，泰國米有些帶香氣，來自柬埔寨的更有茉莉香，出名的是 Happy Harvest。

老一輩人還吃香港本土米，現在仍有得賣，其中有油粘米、粳原象牙粘米、鶴藪珍珠米和二澳米，用個平底乞丐陶鉢來煮，然後淋上豬油，特別美味。

我本人什麼米都吃，只要好吃就是，不一定是什麼地方的米，一向吃開

日本米，除了新潟南魚沼米之外，最愛吃山形縣的「艷姬」米，這個名字是我改的，買時可認定商標上有個「姬」字，而艷字來自日本字的 Tanya，可解作發光的意思，故以艷為名，當地的政府還邀請我出任品牌大使，香港的 City'super 可以買到。

後來，鍾楚紅有一個非常愛吃白米飯的朋友，大家都暱稱她為「飯桶」，好在有一位愛她的丈夫，為她在五常買了一塊農地，確實是沒有施過農藥的，米種也不經基因改造，選最佳水源種出再給她享用。鍾楚紅送了一些給我，一吃，驚為天物，原來我們中國本土的米，在比較之下，是我吃過最好的米，也就少吃日本的了。

飯桶讓了一些給鍾楚紅，我們請了

米飯