日本早餐

在日本住上四五天，一定增加兩三公斤回來，無他，白米飯香，炊出飽滿的米粒，晶瑩剔透，每一顆都好像在向你說：來吃我吧，來吃我吧。

日本人早上就開始吃飯，到了酒店多數有定食，侍應會問你：「御飯Gohan？粥Okayu？」這是因為外國人有些喜歡吃粥，但日本人的話，生病才吃粥的，非來一碗大白飯不可。

相信習慣來自當時的農業社會，粥容易消化，一下子就餓，還是白飯填肚為佳。如果不在家吃，家庭主婦也會捏成飯團Onigiri讓家人帶着在路上充飢。

我自己也不介意一早來碗飯，這是因為我奶媽也來自農家，常餵我吃飯，慣了很容易接受日本早餐那一碗飯。在鄉郊旅行的話，溫泉旅館的早餐更是特色，一定要好好享受。

奉送早餐幾乎是不成文的規定，白飯、味噌湯和泡菜是少不了的，從前鹽醃的三文魚最為普通便宜，也必定配上一塊烤的。這塊三文魚旁邊有一撮蘿蔔茸，懂得吃的會倒一點醬油在上面，泡菜雖鹹，也會蘸醬油吊吊味，也許是昔日貧窮，鹹一點可以下更多的飯。

豐富起來，可不得了，算了一算，雖然只有一小口一小口的，至少有三四十碟小菜，旅館的特色，是就地取材，北海道當然是蝦蟹，大阪附近牛肉居多，到了九州的湯布院，也拿出河豚等最高級的食材來當早餐。

重要的還是心思，東京的「安縵」早餐裝在兩個精緻的木盒之中，打開一看，三文魚也有，是一塊最肥美的，連我這個不喜歡三文魚的人也會吃它一吃，除了那十幾二十種菜之外，還有一碗味噌湯，是用高級魚的魚頭熬製，或者是新鮮的大蛤Hamaguri，也許是細小的淺蜊Asari，鮮得不得了，日本人還研究說淺蜊可以解酒呢。

在長野的「千壽庵」，更見細緻之處，日本早餐一定有幾片紫菜，通常是用透明膠紙包着，但也容易潮濕，一潮濕就不脆，這裡的紫菜裝進一個兩層的盒中，下面有個鐵製的兜，燒着一塊小炭，來烘焙上層鐵絲網底的紫菜，吃時還是暖的，不得不佩服他們的用心。

自助早餐也不一定是平凡的，看住什麼旅館，北海道的「水之謌」雖是自助形式，但用料極為高級，當然有新鮮的三文魚卵，還有不會太鹹的大片明太子，山中野菜做的泡菜種類更多，最後那碗白飯是用法國名牌又厚又重的鍋，一人一鍋，煲出來的白飯一看已知是美味非凡。

用什麼鍋來燒飯大有學問，典型的是用銅鍋，上面有個像木屐一樣的圓形木蓋蓋住，一炊一大鍋，打開木蓋已香氣撲鼻，有的還不只白飯，中間加了鰻魚、肉燥或各種野菜，就算簡簡單單地下些黑豆，也吸引人。

各種下飯的菜，我們最吃不慣的就是那一大顆紅色的酸梅了，日本人相信這顆東西可以清腸胃，非要吃一顆來清清肚子不可，但我們始終覺得太酸。我最初接觸到，是跟着家父到熱海的旅館小住，早餐也拿出酸梅來，爸爸教我這種酸梅可以一試，那一帶生產小顆的，沾上白糖吃，口感爽脆，又不太酸，吃呀吃，就吃出習慣來了。

雖然說粥是生病時吃，但去到京都的旅館，也都供應白粥，日本人吃粥的習慣是在粥上加了一種黏黐黐的醬汁，不甜又不鹹，我們還是很難接受的。

最近到東京，住的酒店多是半島，他們的早餐不在餐廳，而是在lobby的咖啡室，看叫西式早餐的多是日本客，外地人則愛點日式早餐，也極豐富，什麼都有，白飯和味噌湯是任添的。

但連住幾天後就覺膩，我步行到酒店後面的有樂町站，那裡有一家「吉野家」，是我常光顧的。什麼？跑去吃那種最大眾化的鋪子幹什麼？很多朋友批評。但是日本的「吉野家」和外地的不同，那裡是用新潟的越光米，早餐雖價廉，但很高級。先叫一客定食，有一小碟牛肉、一片明太子、一碟白菜泡菜、味噌湯和一碗白飯。當然不夠，叫多一碟牛肉的大盛，才吃得過癮，再來一塊燒三文魚、一碟韓國Kimchi。把牛肉的汁倒入白飯中，這一頓便宜的早餐，吃得非常滿足。

旅館早餐除了飯菜之外，也會奉送甜品和水果，最豪華的是北海道那幾家高級的，夕張蜜瓜任吃，一般的夕張蜜瓜顏色是橙黃，和靜岡的綠色蜜瓜不同，而且有股怪味，但上等的夕張蜜瓜不遜靜岡生產的。

懷念的是早年的帝國酒店早餐，雖然也是自助餐形式，但用的木瓜來自夏威夷，有一陣很清香的味道，和當今水果店賣的不同。這些年來都已經變了種，大量生產，已吃不回從前的味道了。

通常的自助式早餐可以任吃，但不能打包，大阪的Ritz Carlton有一服務，如果沒有時間慢慢品嘗，他們可以把白飯替你加些鮭魚或酸梅捏成飯團讓你帶走，非常周到。

但說到最好吃的日本早餐，當然是你在女朋友家過夜，她一早起床替你煲的一碗白飯和一碗味噌湯，至於泡菜是不是從店裡買的，已不在乎了。

插圖 • MEILO SO