

在日本吃魚

日本人吃肉的歷史，不過是最近這二三十年，之前只食海產，對吃魚的考究比較其他國家強，理所當然。他們吃魚的方法，分一、切。二、燒。三、炙。四、炸。五、蒸。六、炊。七、鍋。八、漬。九、締。十、炒。十一、乾。十二、燻。做法並不算很多。

其他地方人學做日本刺身，說沒有什麼了不起呢，切成魚片，有誰不會？但其中也有些功夫的，像切一塊金槍魚，他們要先切成像磚頭的一塊長方形，整整齊齊，再片成小塊，邊上的都不要，一般壽司店還會切碎來包成「蛋 Maki」飯糰，一流食肆是切成整齊的方塊後再切長條來包紫菜，其他的丟掉。我們學做壽司，最學不會的就是這種丟掉的精神，一有認為可惜的心態，就不高級，就有差別了。

第二種方法烤，也就是燒，最原始。不過也很講究，烤一尾秋刀魚，先把魚剖了，洗得乾乾淨淨，再用粗鹽揉之，大師傅只用粗鹽，切忌精製的細鹽。用加工過的細鹽，就少了天然的海水味。用保鮮紙包好，放在冰箱中過夜，取出後用日本清酒刷之，就能烤了，先猛火，烤四分鐘後轉弱火烤六分鐘，完成。

第三種方法叫「炙」，從前是猛火烤，當今都用噴火槍代之，這種火槍在餐具店中很容易得到。為什麼要「炙」呢？用在什麼魚身上呢？多數是「鰹」魚。因為鰹魚特別易染幼蟲，尤其是腹中，所以一定要用猛火來殺菌。步驟是洗淨後撒鹽，在常溫之下放置十分鐘，再沖水，然後用噴火槍燒魚肉表面，再放進冰箱二十分鐘後拿出來切片，這是外熟內生，這種吃法叫為 Takaki。

第四種叫炸，所謂炸，只是把生變為熟，溫度恰好，不能炸得太久，所以只限用較小的魚，而且是白色肉的，味較淡的魚，油炸之前餵了麵粉，吃時蘸天婦羅特有的醬汁，是用魚骨熬成。

第五種叫蒸，但日本人所謂的蒸只是煮魚煮蛋時上蓋而已，並非廣東式的清蒸。

第六的炊，也就是用砂鍋泡製，多數是指米飯上面放上一整尾的魚，除了鮑魚或八爪魚之外，多數用鱸魚，日本人叫為鯛的。把白米洗淨，浸水

三十分鐘，水滾，轉弱火炊七分，再焗十五分鐘。焗時水份已乾，就可以把整尾抹上了鹽的鱸魚鋪在上面，用一大把新鮮的花椒撒在上面，開大火，再焗五分鐘，即成，一鍋又香又簡單的鱸魚飯就大功告成。當然，如果用我們的黃腳臘，脂肪多，一定更甜更香的。

第七的鍋，就是我們的海鮮火鍋，日本人並不把海鮮一樣樣放進去，而是把所有的食材一大鍋煮熟來吃，叫為「寄世鍋」，湯底用木魚熬，除了魚，也放生蠔和其他海產，當然可加蔬菜和豆腐。

第八的漬和第九的締有點相同。著名的「西京漬」，味道較淡的魚，加酒粕和味噌以及甘酒來漬，放冰箱三小時，取出，紙巾抹乾淨，裝進一個食物膠袋揉，最後放在炭上烤。至於「締」，則是把魚放在一大片昆布上面，再鋪一片昆布，讓昆布的味道滲進去魚肉中，才切片吃刺身。

這個「締」字，與把活魚的頸後神經切斷，再放血的「締」又不同，他們講究活魚經過這個過程處理會更好吃，不過我認為這有點矯枉過正，吃刺身時也許有點分別，做起菜來就可免了吧。

第十的炒，日本人沒有所謂的「鑊氣」，他們的炒魚是指把魚做為魚鬆，多數是將三文魚和鱈魚蒸熟了，去皮去骨，浸在水中揉碎，用紙巾吸乾水份，再放進鍋中加醬油炒之，炒至成為魚鬆為止。

第十一的乾，就是我們的曬鹹魚了，下大量的鹽，長時間曬之，也純只曬過夜，叫「一日乾」。

第十二的燻，是近年的做法，日本從前只製乾魚，很少像歐洲人一樣吃煙燻的，當今，已發明了一個血滴子般的透明罩，把煮熟的海鮮罩住，另用一管膠筒將煙噴進去，不像中國人，早就會在鍋底燻茶葉，蓋上鍋蓋做煙燻魚。

當今各國的野生海產越來越少，只有日本人學會保護，嚴守禁漁期，維持有吃不完的野生海鮮。當然，他們的養殖和進口魚類是佔市場一大部份的。

在日本吃魚真幸福，如果倪匡兄肯跟我去旅行，可以在大阪的黑門市場附近買間公寓，天天吃當天捕捉的各種野生魚，而且算起港幣，便宜得要命，他老兄要吃多少都行。

也不必像香港大師傅那麼來蒸魚了，買一個電器的鍋子，放在餐桌上，加日本酒、醬油和一一點點的糖，再把黑喉、喜知次等在香滑得貴得要命的魚，一尾尾洗乾淨了放進鍋中。

魚肚的肉最薄最

先熟，就先吃它。喝酒。再看那一個部份熟了吃那一個部份。一尾吃完再放另一尾進去，吃到天明。



插圖：MEILO SO

一報中

蔡瀾

mcwriter@appledaily.com
逢周日刊登