



插圖：MEILO SO

跳出框框

早餐，一天之始，非常重要。別人的早餐吃粥，很是健康。

我一向要吃得飽，與其吃粥，我還是選擇吃飯。這習慣很小養成，奶媽是鄉下來，鄉下人種田，不吃飽不行，所以也不煲粥給我吃，炊了飯，雙手捏成圓圓胖胖的飯團，配上鹹菜吃一兩個，一定飽，所以早上喜歡吃飯。

馬來人的典型早餐 Nasi Lemak，椰漿煲飯，上面有點炸過的小公魚，半個熟雞蛋，二片節瓜，一堆甜美的辣椒醬，很辣，華人開玩笑地叫「辣死你媽」。用香蕉葉包裹成一小包。馬來人飯量不多，我一定要吃兩包以上才夠，是我喜歡的早餐。

日本人的早餐一定有飯，這一下子對路了。他們的味噌湯、泡菜和白飯是任添的，絕對不會空肚。

高級一點，有幾片紫菜，更高級的旅館餐，那幾片紫菜是放在一個大木盒中的。為什麼要用那麼大的一個盒子？有點巧妙。盒子分兩層，下面燒着炭來烤上面的紫菜，這麼一來，紫菜永遠乾爽香脆，非常用心思。

韓國早餐豐富起來也厲害，先來一杯現榨的人參汁或松仁汁，加上蜜糖，接着是烤肉、或牛舌，牛肚湯解酒，然後有數不盡的拌飯小食，最後是那好吃得要命的辣椒醬，用極細膩的辣椒發酵出來，劣等和高級的相差一萬八千里，單單用辣椒醬拌飯已是人間美味。

在泰國一早就吃麵，他們的乾撈叫 Ba Mee Haeng，麵的份量很少，鋪着的是肉碎、魚丸、魚片、蝦和生蠔，加豆芽、芹菜和冬菜，鋪上炸香的小紅葱、蒜茸，和淋上那致命美味的豬油。

到了歐洲，入鄉隨俗，吃麵包，西班牙加塔隆那地區的麵包片烤得香脆，然後抓住一顆大蒜往上面磨，擦了又擦，越多越好，最後再塗番茄醬，這塊麵包，只要撒上少許食鹽，已經很好吃，當然旁邊還有雞蛋餅奄列，做法千變萬化，一大塊一大塊當飯吃。

我喜歡的是正式的英國早餐，叫做 A Full English Break，中間一定有番茄豆、大條香腸、培根、雞蛋、香蒜、薯仔茸和麵包。當然，必須配上一杯濃到極點的英式早餐紅茶。

香港人一向看不起印度早餐，那是因為他們沒有吃過上等的。先來一

杯香濃的酸奶 Lassi，有什麼都不加的，有加糖、加芒果、加玫瑰糖漿的，會喝上癮。接着用一個大圓鍋，燒熱後把蛋醬加麵粉糊放進去煎，中間加了雞肉末，最後烤成一大塊餅捲着來吃。如果不夠喉，有焗飯 Biryani，那是長米混香料炊出來，再來把羊肉塊煮軟了混在飯中，然後放進一個銀製的小鉢，上面像法國洋葱湯一樣用麵皮封住，再焗它半小時上桌。打開那層麵皮時，羊肉香噴噴地讓你狂吞三大碗，當然，不喜羊肉，可用雞肉代替。

到了大陸，豐富的早餐更是無窮無盡，先去武漢吧，早餐的重要性可從「過早」這兩字得知，別人在過年時吃精神，搬到這裏，叫為「過早」。典型例子有熱乾麵，那是一種乾撈拌麵，簡單的食材也弄得極美味。賣熱乾麵的地方也賣粉，有寬粉、細粉和豆絲，配上牛肉、牛雜，再用肉醬拌之，其他的有生煎、鍋貼、小餛飩和湯包，選擇多得不得了。

受老舍影響，一到北京當然先嚐豆汁，最初接受不了，一愛上了就成為老北京。還有他們的滷煮，包子和沒有肝的炒肝，最後來一張加雙份糖的糖油餅，絕對有幸福感。

到了杭州，早上第一間光顧的當然是「奎元館」，當今一碗麵也可以賣到五十塊人民幣以上；我的朋友俞志剛先生最愛的是片兒川，麵中有蝦仁雪菜，瘦肉和笋片。我愛吃的則是蝦爆鱔麵。

說到麵，有一次被網友挑戰，說我只知道叫菜，但會不會做呢？我也不回答，只在微博一連一個月煮三十種不同的麵，把照片放在微博，最好的早餐，當然是自己做。

至於最豪華的，只要你肯花錢，用高貴食材，就變成豪華，但是豪華是一種感覺，各人認為的不同，只要跳出框框思考就是。

我的豪華，是把一尾大龍蝦做成三味，肉刺身，頭和膏燒烤，殼、爪和芥菜及豆腐煮鍋。當今物資豐富，晚飯吃龍蝦不當成怎麼一回事，但是用來做早餐，就會「哇」的一聲叫出來。

跳出框框思考，都是驚喜，都是享受，我媽媽喜歡早上喝白蘭地，倪匡兄見到，說他不喝，要到晚上才喝。我媽媽說：「你不喝，我喝，現在是巴黎的晚上！」

一報

mcwriter@appledaily.com
逢周日刊登

蔡瀾