

text: 蔡瀾  
photo: 新傳媒資料室

# 蔡瀾遊

Regulars  
名人專欄



蔡瀾  
著名專欄作家，  
喜歡旅遊飲食真生活，永遠忠於自己，  
評論世間人與事，從不買賬。



## 鰹

木頭魚，日本人叫為「鰹Katsuo」。

大的有一米長，小的也至少要一呎左右才好吃。無鱗，皮滑溜，樣子像金槍魚，呈炮彈型，特徵是白色的肚子上有三四條灰紋。

鰹的原產地是菲律賓，在南太平洋的暖流中漂過沖繩島，游至日本，又回游菲律賓。

最特別的是這種魚一曬乾之後，就變成木頭一般堅硬。斬頭去尾，樣子也和一塊木頭一樣，非常不可思議。

把木頭魚刨得又薄又碎，放在豆腐上當凍菜，吃前淋上一點醬油，鰹魚片就像有了生命中蠕動，也很好玩。

這種碎片日語稱之為「鰹櫛Katsuo Bushi」，用途很廣，普遍是當湯料，將它熬一熬就是日本人的上湯。拉麵的湯中，鰹櫛是少不了的原料，它很甜，可以代替味精。

木頭魚盛產於夏天，在東京土生土長

的人叫自己為「江戶子」，江戶子最喜歡吃初長的東西，稱之為「初物」，懷石料理最注重的就是初物，認為最新鮮，最先捕捉到的鰹魚，就叫「初鰹」。

初鰹的吃法很多，切成刺身上桌，或者混了麵豉醬剁成魚餅生吃。

魚頭拿去燒烤，或用酒清蒸，混入米中炊成飯的也有。有時煮成濃湯。也可以用米醋、砂糖、酒、醬油和生薑來紅燒。

我吃過最特別的做法是擠出鰹魚的血，和山葵、醬油拌的生魚蓉，黑漆漆的一團，扮相不佳，但很好吃。

在香港壽司店玻璃櫃中常見的鰹魚，多數是用火把外層烤至半熟，或者用噴火器把表面燒焦，為什麼？問大師傅。師傅回答：有蟲。

不太相信，大師傅把鰹魚的肚子剖開，在腹壁上果然有黃豆般大小的寄生蟲卵，真是恐怖。從此，再也不碰鰹魚了。✍

\*本文經蔡瀾先生授權，摘自《蔡瀾六談日本》

以上內容純屬作者個人意見，並不代表本刊立場。