

壽司物語

壽司雖是東瀛的飲食文化，可是我相信它也是近年來我國文明病竄升後，可以對抗的健康食品之一。

小時候，長輩戲稱壽司為『臭酸飯』，由醋、糖拌成的飯，再以海苔、油豆腐皮捲成，裏面可以包各種的『菜色』。

日本人以海苔包鮭魚稱為『鐵火卷』，生魚片及各式海鮮包的稱為『握壽司』。這種壽司的學問可大了，你可在東京鬧區的地下室，排隊吃每份兩片200元日幣，也可以嚐到京都老店的每份兩片2000元日幣的壽司。這與所用的魚類不同而有差異，最便宜的是鮭魚背，以及一些淺水雜魚如鯖魚、章魚、烏賊；往上一級的是旗魚、鰹魚、赤貝、鳥貝、甘蝦等；再上一級的是稍帶點油的鮪魚腹、鮑魚、鮭魚卵；更上一級是海膽及最高級的帶有很多油的純正鮪魚腹。

在不同層次的店面價格也會有所差異，老店不一定大，不一定客人多，因為老店較貴，吃得起的人少。一片相差10倍的價錢，品質也是相差10倍，低俗店是碟子不講究，人多吵雜，排隊逾時。高級店則是盤中有畫，不是餐具有畫，而是食物本身就是一幅雕塑，味道也不同，貴的完全沒有腥味，肉質很Q，很甘美，入口即化，齒齦留香，數日不去。

當然不是很多人能夠常吃這麼貴的壽司，也有許多壽司是非常便宜的，比如鯖魚便當盒壽司就非常便宜，因為鯖魚類是最便宜的魚類之一，另外把雞蛋打散再並成片狀也可以說是平民壽司。

在東京築地——東京的魚市場的玉壽司店，就是發明手卷壽司的老店。手卷壽司是國人的最愛，也是小孩子最喜歡的日本料理，小小的卷中有蝦、有菜、有飯、有海苔，世界上比這種健康的組合食品，大概找不到了！

對於吃素的人，海苔卷壽司就是很好的選擇，可以加小黃瓜、瓠瓜絲、豆製品或雞蛋，不吃素的更是可以自在地加肉鬆、魚鬆、魚板、蟹肉、鰻魚、蝦及魚卵等。

而油豆腐壽司更不要小看了它，光是芝麻、米飯與黃豆這三者的組合，再加上每天幾杯水，就能夠把人的壽命推向三位數的高齡了。

井

這種一個人一碗飯的井，營養還算均衡，國人都能夠接受。

一千多年前生活在日本關西的人，在唐朝時代接受全盤中原文化之後，漸漸地成了大東亞文化圈的一份子，他們也繼續以漢字延伸出自己的字母如片假名、平假名，以及創造『日本漢字』。日本料理的『井』，就是一個日本漢字的例子。

國人眼中的井，有點像蓋飯，裏面有一碗飯，上面放置些副食。一般常見的有親子井（雞蛋與雞肉飯）、勝井（豬排飯）、天井（炸蝦飯）、牛井（牛肉飯）、鰻井（鰻飯），這些多樣的飯類，國人都能夠接受，因較符合炸與炒的口味，另一方面價格又便宜。有飯、有副食，又有一碗味噌湯，以及日式小菜，以及飯後甜點，非常豐富。

其中的『炸物』居然是450年前葡萄牙人由九州登陸後，傳給日本人的。天婦羅的發音就是由葡萄牙文temprado這個形容詞轉化而來，意為食物調理的意思。其中又有許多不同的說法，有一說來自義大利文，天主教的星期五（耶蘇昇天日），當天，不能吃禽畜肉，只吃魚肉與雞蛋，因此魚肉炸物稱為天婦羅。無論來源考據為何，四五百年前，日本沒有油炸魚的吃法是真的。

井這種簡便的吃法，居然在台灣與美國漸漸流行起來，在美國有賣各式井的連鎖店，在台灣有成千的日式簡餐，大家都吃著井，更有母親帶著小孩子一起吃的。

食用油炸物時，要考慮熱量的攝取，其它如親子飯，大概是便宜又營養的餐食了，雞肉切成絲狀再與洋蔥絲、魚板絲、少許青菜一起炒，起鍋前再加一個蛋，然後放在飯上。這是個小朋友比較喜歡的菜色，因為它的口味較甜，又相當香。小朋友偏食的話，肉、蛋與青菜一起煮成的飯類是一個可以考慮的方式。

這種一個人一碗飯的井也可以減少家中掌廚者的壓力及洗碗的時間。我觀察到，由於中國菜太複雜了，或常需五菜一湯，以致於家庭主婦不開伙，大家都在外面吃。

這種台北或台灣特有的高比率外食人口是我們領導階層、慢性病防治學者、衛生教育專家、關心健康生活的民衆、社會學家及婚姻專家所應注意的一個現象。井是簡單的蓋飯，或許是我們推行『在家吃飯』的宣導時可以借力的方向。