

暴食江湖



作者 / 焦桐

出版社 / 二魚文化事業有限公司

出版日期 / 2009/07/28

商品語言 / 中文/繁體

內容簡介

臺灣首本飲食評論散文集：橫跨飲食與文化，透過「食」的介紹，導出臺灣習俗與世界餐飲評鑑等訊息；以立足本土、望眼國際的態度，企圖建構出臺灣獨特的飲食美學。

《暴食江湖》是飲食文化專家焦桐的第一本飲食散文，寫作時間長遠十餘年，是臺灣飲食文學扛鼎力作。張曉風女士在編年度散文選時曾說：「關於美食寫作其實有一點要特別強調的，那就是，二十年前、三十年前、四十年前乃至五十年前，早就有人在寫了，早期的美食寫作重點是懷鄉，美食文學到逯耀東而一變，至焦桐而二變，逯氏把地區懷念擴充為歷史懷念，美食終於走進歷史的大殿堂，而焦桐卻把食物加以詩的桂冠，讓它接近宗教的高度」。

飲食是文化，也是品味，任何主張和創意，都指向一種生命的胃口，而這種生命的胃口，來自對食物的好胃口。飲食散文易寫

難工，稍微不慎即寫成美食導覽，唯高明者能道出滋味和趣味。

《暴食江湖》內容包括：〈論豬腳〉、〈論牛肉麵〉、〈論火鍋〉、〈論素食〉、〈論飲酒〉、〈論早餐〉、〈論吃麵〉、〈論吃飯〉、〈論餐館〉、〈論螃蟹〉、〈論吃魚〉、〈論廚師〉、〈論養生飲膳〉……等等膾炙人口的名文，書末還附錄焦桐在書中推薦的餐館資訊，文學性、實用性都非常可觀。

「論……」是焦桐散文創作的美學手段，藉題目的知性、冷靜思索的暗示，開創臺灣散文的向度。長期以來，臺灣散文多偏重抒情，近年則有向虛構發展的傾向，焦桐希望能加強知性的成分，通過這本書，建構臺灣飲食散文的書寫可能。

論豬腳

蹄膀尤其指豬後蹄靠上肢的一段，我總嫌它精則太精，肥則過肥，缺乏調和，像各種信仰、主義的基本教義派；我偏愛中段和腳蹄。

然則袁枚說加酒、秋油隔水清蒸的蹄膀，號稱「神仙肉」，

可見蹄膀的美味自古流傳，靠的是調和鼎鼐的手段。

黃信介剛出獄時，我在報上看到他，含笑在家裡吃一大碗豬腳麵線，他的筷子夾起麵線，面對著攝影鏡頭微笑，那笑容背後透露著深刻的滄桑，那碗豬腳麵線，飽含了苦盡甘來的滋味。不知什麼道理？台灣人咸信，吃豬腳麵線可祛除晦運。有一次我太太去燙髮，被粗心的店員燙傷了臉和肩膀，對方最後竟端出一碗豬腳麵線來消災解厄。消解誰的災厄？這種賠罪方式很滑稽，也很無理，卻順利幫那家美容院度過難關，豬腳加麵線，相當於歉意加人情，功能不可小覷。

可惜豬腳並不能為自己消解災厄。口蹄疫流行期間，我頗為沮喪，起初，我不很明白有什麼好沮喪？只是不吃豬肉罷了；後來明白了，害我們傷心的不是豬肉，是豬腳。沒有豬肉，生活照樣過，影響不大；沒有豬腳，日子就顯得有點艱難。

除了消災解厄，豬腳還帶著祝福的意思。簡嬪二十歲生日時，簡媽媽滷了一鍋豬腳，從宜蘭搭火車提到台大宿舍，要為女兒「做二十歲」，簡嬪不在，簡媽媽就站在外面等女兒回宿舍……我一直忘記問簡嬪，究竟如何消化那鍋豬腳？我想像那鍋豬腳的熱度和口感，越想越動容。

台灣人善烹豬腳，不過製作豬腳先得具備起碼的清潔，草率的豬販沒耐心拔除豬毛，往往用火烤掉表皮上的毛；懶惰的廚師也隨便沖洗即算搞定。我們面對一隻毛茸茸的豬腳，如同面對一個公然貪贓枉法的政客，嫌惡唯恐不及，怎麼可能愛上它？

除了不能毛手毛腳，燒出來最好還能光鮮亮麗，這就需要耐性，跟蘇東坡提示的

「慢著火」一樣，小心呵護，疼惜，千萬焦躁不得。我岳母擅烹蹄膀，正宗客家口味。她的作法是先將處理乾淨的蹄膀加蒜頭和八角，浸泡在米酒、醬油裡半小時，加入燙過的筍乾再蒸熟。一般人蒸燒圓蹄，習慣搭配青江菜，大概是考慮到色澤；筍乾吸收了蹄膀的油膩，本身也蘊藏著美味，耐於咀嚼，確是更美麗的組合。

蹄膀尤其指豬後蹄靠上肢的一段，我總嫌它精則太精，肥則過肥，缺乏調和，像各種信仰、主義的基本教義派；我偏愛中段和腳蹄。然則袁枚說加酒、秋油隔水清蒸的蹄膀，號稱「神仙肉」，可見蹄膀的美味自古流傳，靠的是調和鼎鼐的手段。我始終不明白，袁枚常說的「秋油」究係何物？請教逯耀東教授，他說就是醬油。

燒蹄膀是南方的發明，江浙一帶用砂鍋燉蹄膀，常輔以金華火腿，取名「金銀蹄膀」，是一道討吉利的宴席大菜，《紅樓夢》第十六回，熙鳳屋裡的火腿燉肘子，就是標準的江浙燒法；「肘子」乃北語，

即南方話的「蹄膀」。如果以鐵鍋燒煮，火不能猛烈，尤其是蹄膀與鍋的接觸面，是一個盲點，得隨時糾正，分寸調整。林文月在《飲膳札記》也指出，燜燒蹄膀須隨時提高警覺，不要離開廚房，因為「有醬油、冰糖等作料，所以一不小心容易燒焦。不過，微微燒焦的蹄膀，有時因其十分入味，反而有特別的焦香效果」。

帶著輕度的焦香，又沒有真正的燒焦，使蹄膀處於一種臨界狀態，這時候，危機即是轉機，不能蹉跎，就像睿智的政治家高明的手腕，精準控制火候，讓冰糖、醬油、蒜、蔥、薑各種勢力快樂地融合，而不是悲情地對抗。一隻燒得好的豬腳，宛如高尚的情操，會產生令人窒息的敬意。我們通過換喻，台灣的政客太缺乏豬腳文化了，每次選舉都拚盡全力挑起族群、省籍情緒，他們多蠢得要命，又太耽溺焦香般的選票，將一鍋可能的好肉弄苦弄腥，卻不負責任地離去。

蹄膀最美味的部位是最容易燒焦的皮。

「天鰲」烹蹄膀頗富想像力——將蘋果打成泥，送進窯內慢煨六小時，出窯時，果酸已成就了蹄膀的色澤和口感，整個圓蹄像一顆熟透的大蘋果，外皮紅嫩，內裡澄白，搭配青菜、紅蘿蔔球，很是好看，充分勾引食慾。

我吃豬腳的資歷尚淺，聞名已久的廣東「白雲豬手」和大荔「帶把肘子」還無緣嘗試。從前我總覺得白煮和清蒸豬腳的顏色太蒼白，有礙食慾。改善辦法，除了燒烤，醃漬也不錯，清人朱彝尊《食憲鴻祕》記載了五種豬腳的燒法，「煮薰腫蹄」、「醬蹄」、「凍肉」、「百果蹄」、「蹄卷」，其中兩種就屬醃製，醬蹄的作法甚至講究了季節，「十一月中取三觔重豬腿，先將鹽醃三四日，取出，用好醬塗滿，以石壓之，隔三四日翻一轉，約醬二十日，取出，揩淨，掛有風無日處兩月，可供洗淨、蒸熟，俟冷切片用」，作法容易理解，我不明白何以選擇十一月

中?至於蹄卷的作法是「醃鮮蹄各半，俟半熟去骨，合卷麻線，扎緊，煮極爛，冷切用」。

延吉街「翠滿園」餐廳醃漬蒸豬腳改變了我對蒸豬腳的偏見——先醃漬一星期，再蒸兩三個小時，使豬腳有了含蓄的鹹味，皮和肥肉飽滿彈性，瘦肉交錯著筋絡，很有咬勁；色澤如胭脂，透露著誘人的香氣，那香氣又帶著一種木訥性格，不浮誇，不炫耀，只有在咀嚼時，沉穩地散發出來。有意思的是沾豬腳的檸檬酸醬，融合了南洋風味，可惜不如馬來西亞流行的酸柑醬，建議翠滿園在檸檬酸醬裡添加一點點蜂蜜，料應可以豐富沾醬的層次。

用黃豆燒豬腳的創意不知源自何處?黃豆的氣味尤其能表現豬腳，由於黃豆吸收了豬腳的油膩，使豬腳產生腴潤而清爽的嚼感，黃豆本身也因此十分下飯。每次我獨自在福華飯店附近混，總喜歡到「忠南飯館」點一客蹄花黃豆，忠南飯館賣的是客飯，飯、湯、茶資不計，經濟實惠，卻絲

毫無損豬腳的品質，家常口味，展現的是老師傅手藝。

吃飽了，撐著大肚皮，散步於林蔭道上，依靠在旁邊的露天咖啡座，啜飲咖啡，觀賞來往的行人和車輛，想一些心事，竟有置身海外的錯覺。大約，旅行異國無非就是藉變換空間來變換生活節奏，我們在變換生活節奏的同時，也變換了觀看事物的角度，乃產生了陌生感，和遙遠感。也許我們的生活太缺乏一塊豬腳的提醒了，提醒我們慢慢咀嚼，慢慢散步，坐下來，觀看周遭彷彿熟悉實則陌生的事物。

我剛到報社編副刊時，餐廳經營甚佳，菜色不多卻味美價廉，其中就有一道蹄花黃豆，我幾乎每天都吃。記得初次吃飯，還接受劉克襄的飯票招待。我懷念有蹄花黃豆的舊時光，和那些一起端著餐盤排隊打菜的同事，張大春，阿盛，宋碧雲，林宜濤……後來餐廳數度被迫易主，每況愈下，起初我猶不甚了解，何以周遭快快不

樂者居多？後來恍然大悟，問題可能出在餐廳。好吃的豬腳離開了，剩下一堆難吃的菜，誰吃了都會自暴自棄，上班哪還有笑容？人生短促，只要一口氣在，總要有點格調，有點骨氣，平常我寧願餓到半死也不肯靠近餐廳。

關於豬腳，我較喜滷、烤兩種作法，一方面是色澤迷人，二方面是料理過程中不斷飄散的香味，誘引嗅覺告訴味覺，味覺告訴知覺，各種審美快感愉悅地相激相盪。我曾經喜愛永和「阿水獅豬腳大王」的滷豬腳，一進門，就撞見幾個滷豬腳的大甕，年久烏黑的陶甕，沾滿不曾刷洗的滷汁，強調出一種古早感和稠黏感。那豬腳顯然久燜在甕裡，肉質潤而且滑，筷子所到，骨肉立分，入口即化；可惜阿水獅的豬腳並不耐久吃，偏鹹的味道壓抑了香氣，滷得太爛也侷限它僅適合熱食。

真正滷得高明的豬腳，熱食、冷食皆宜。我嚐過的滷豬腳以南京東路「富霸王」和萬巒「海鴻飯店」為極品，兩家的

滷豬腳都甜鹹適度，不能再鹹一分，也不能再甜一點點。富霸王的滷豬腳令我迷惑，滷製過程究竟有什麼訣竅？古人用陳皮、紅棗、蔥、辣椒、酒、冰糖、醬油佐製豬腳大約是最基本的提味，大致為今人所遵循；《隨園食單》記載豬腳作法中有以蝦米煎湯代水，加酒慢煨的辦法倒頗富創意，我在家裡試了幾次，風味很好，卻試不出富霸王那種口感—火候控制精準，口感正好，絲毫不見韌性，也無熟爛感。吃富霸王的豬腳彷彿跟少年時代的好朋友喝酒談笑，沒有裝飾，沒有心機，也不必講究禮貌；那香味，是豬腳本身滷製出的香味，質樸而純粹，一入嘴就在口腔裡煽風點火，鼓盪出食慾的群眾運動。我坐在店裡吃，都不免口舌衝動，心想，明天，明天再減肥吧。

海鴻飯店的豬腳最不油膩，除了一律採用前腳，並經過汆燙、冷藏的製作程序，再以特殊醬料和中藥滷熟，冷卻後切片。切片是為了方便食用，也為了蘸自製的蒜

蓉佐醬，佐醬和豬腳結合得很是愉悅，富彈性的肉、蒜香的醬，纏綿在唇齒之間。海鴻飯店的豬腳是我們台灣值得驕傲的土產，它結合了我的旅行經驗，每次我去都外帶，帶到墾丁國家公園，在山海之間野餐；回程再去外帶，帶更多回家儲存在冰箱裡，慢慢享用，仔細追憶旅途的滋味。

我恐怕太貪吃了，從前感覺一個月比一個月胖，後來覺得一天比一天胖，現在竟發現一餐比一餐胖，悲哀的是，這些都是真的。去年，太太使用激烈的手段對付——送我去斷食營。

斷食營為期三天，在關渡「楓丹白露」社區，我將行囊放進房間，打開窗，聞到一陣又一陣飄過來的肉香，不曉得是那戶人家正在滷豬腳，那氣味是一種沛然莫之能禦的力量，一種堅定的信念，循精準的方向，直接命中我的嗅覺器官，激起洪水般的食慾。

我究竟做錯了什麼？被送來這裡挨餓。連續兩餐沒吃固體食物了，如今聞到滷豬腳

的氣味，從氣味知道那肉湯裡有蔥、蒜、八角，已經滷透了，生平所聞最殘酷的氣味正折磨著我的精神意志。教元極舞的老師帶領跳舞，試圖讓大家忘記飢餓，我邊做邊東張西望，李昂、施淑都住在這社區，我害怕被她們瞧見一個貪吃鬼捱餓著做一些狀似愚蠢的動作。我做錯了什麼？那滷豬腳的氣味在我的思維裡洶湧澎湃。那天深夜，我趁人家不注意時，落荒逃離斷食營。

我常吃的烤豬腳是配酸菜的德式吃法。溫州街「黑森林」的德國豬腳在朋友中略有口碑，最好吃的其實是蛋糕。我去了幾回，豬腳的火候把握堪稱適度，可惜醃得過鹹，肥肉部分又會黏牙，缺乏彈性和香味。在黑森林吃豬腳配全麥黑麵包、德國啤酒，頗有地域、民族風味；然而必須有大肚量才能吃完一份德國豬腳特餐，我所謂的肚量兼指對豬腳品質的寬容。

信義路「歐美廚房」的德國豬腳也標榜正宗燒法，卻相對稍微高明，它的皮最具

特色，烤得又酥又脆，帶著一種炸去脂肪的油渣香，不論沾酸菜或芥末，都很富嚼勁；不過它的豬腳仍不免黏牙。為什麼要拘泥德式燒法和吃法呢？

羅斯福路「天然臺湘菜館」的烤豬腳先以中藥材醃漬過，烤出來皮色鮮亮，咀嚼起來不黏不滯，有特殊的香味，加上配鳳梨、醃黃瓜吃，更富巧思，連骨頭都想咬下去。奇怪，天然臺的口味一向甚重，這道烤豬腳竟不慍不火，絲毫不見湖南驃子脾氣。

可見烤豬腳跟搞政治一樣，要知所變通，保持彈性、圓滑和柔軟，最怕僵化的意識形態，最怕拘泥形式和基本教義。長相俊醜不要緊，外來的或本土的也統統不要緊；要緊的是動作不能粗魯，可口才重要，創意和想像才重要。

「天譚」燒烤豬腳就知所變通—先用西班牙紅酒醃三天，再以天然植物調味，用他們標榜的龍窯灶窯烤，切片端上桌，由於醃料充分浸透，烘烤後保留了水分，皮肉

俱表現出鮮嫩、多汁、彈牙的質感，很有個性。天罈的烤豬腳要跟沾料、飲料一起看待才算完整，沾料有粉、醬兩種，前者綜合了辣椒粉、芝麻、花生粉和花椒粉，經炭火烘成；後者用蜂蜜、醋、辣椒醬調製，頗有南洋風味。兩種沾料如音樂伴奏，合力演出主題。此外，他們自製的醃梅和梅茶，用來配豬腳吃，甘潤爽口，沖淡豬腳的油膩，也能幫助消化，體貼我們的腸胃。

可惜天罈最大的一面牆上掛著一幅很殺風景的字：「天賜好酒一罈，愁腸頓化雲煙，帝王美食思凡，留傳千古舞風」，文句不通已經折磨客人的雙眼了，署名「亦齋」的書者竟還落款「書賜天罈主人」，口氣之大簡直像清宮裡的老佛爺，不知何以還掛在牆上影響客人的食慾？其實天罈自己生產的陶瓷頗為美觀，不妨也燒製一點壁飾，以取代不三不四的毛筆字，並呼應店內典雅的擺設。

我難忘在慕尼黑豪夫布勞豪斯
(**Hofbrauhaus**) 啤酒屋，一九九九年冬天，旅宿慕尼黑的兩天，陳玉慧都帶我來這裡混。這家啤酒餐館於一五八九年創立時是一家釀酒廠，H B 釀酒廠所生產黑啤酒，是王室特別指定飲用的品牌。真是令人快樂的地方啊，賣場氣派、寬敞，長條原木椅坐滿了紅著臉的酒客，一走進門，人聲鼎沸，立刻感染到痛快、節慶的氣氛，樂隊演唱著德國民謠，上千人跟著歌唱跳舞，每一張臉都綻放出喜悅的笑顏，每一張嘴都大口喝啤酒，大塊吃德國豬腳，用力抽雪茄菸，酣暢淋漓。充滿歡樂的魅力，那魅力四射，感染了每一個飲酒的人，大家都覺得自己魅力無窮，同行的朋友感到旁邊的陌生人頻頻對她拋媚眼，另一個也說對面的德國佬一直對她放電，幾口啤酒下肚，不知不覺，她們已跟鄰座的陌生人手挽手，隨著樂隊的節奏擺盪起來。H B 的啤酒，只要一杯，就讓人模糊掉年齡；H B 的豬腳，帶著歡樂的滋味。

我咬過最難吃的德國豬腳是新生南路的「骨倉」，乾澀，堅硬，了無滋味，要咬這樣的豬腳不如去咬皮鞋。豬腳何辜？竟受如此凌辱，如同納稅人遭遇立法院的群魔，有幾次我想到那豬腳，慘遭劣廚毒手，不禁泫然欲淚。

上帝保佑豬腳。

李漁告誡我們，多吃肉會變得愚蠢，「以肥膩之精液，結而為脂，蔽障胸臆，猶之茅塞其心，使之不復有竅也」，他以虎為例，認為老虎是最愚笨的野獸，原因在於老虎「食肉之外，不食他物，脂膩填胸不能生智」。我自然明白肉食主義有礙人體健康，積習難改，運動量又不足，血脂肪濃度增加，威脅到心腦血管，也許真會影響思考也說不定；雖然如此，我不確定老虎的智商指數，對李漁的說法還是半信半疑，何況，我的食性可能已經積重難返了，如果常常有好豬腳吃，即使會智障，我也義無反顧。

論牛肉麵

聽說女人害喜，會忽然鍾愛或厭惡某種食物；我不知害了什麼，近半年來，常流浪街頭，到處找牛肉麵吃。若有幸遭遇一碗美味的面，真想為它唱一夜的頌歌；如果不慎吃到難以下嚥的面，則會沮喪好幾天。臺灣人從前曾將牛肉懸為一種禁忌，我從小就屢被告誡不准碰牛肉，牛肉麵究竟什麼時候在臺灣普遍起來的？是隨國民黨政府到臺灣的老兵所發揚的嗎？將牛肉加進面裡是吃面觀念的創舉，啟迪了臺灣人的飲食習慣，開發味覺的探險領域，貢獻卓著。

我的牛肉麵啟蒙是高中時代，在高雄市鳳鳴廣播電臺旁邊，每天夜裡會有一對姊妹把面攤推到那裡，營業到深夜兩三點。她們和我的年齡相仿，好像還是學生身份，長得頗為清秀，也許是木訥，也許是疲倦，透露著憂鬱的形容。

彷彿是神秘的約會，每天深夜，我總是推開正在讀的書，穿越一條窄巷來到她們面前，鄭重地點一碗牛肉湯麵。尤其是冬夜，我低頭吃面，總會升起莫名的疼惜情緒，她們的功課不重嗎？她們的生活困苦嗎？她們站了一夜累不累？寒風令人覺得旁邊的鳳鳴電臺資本家般地巨大，面攤又特別渺小，這對姊妹則像安徒生筆下賣火柴的小女孩。

那對姊妹的牛肉麵在我的記憶裡不斷散發動人的滋味，複雜得宛如汪曾祺筆下的“黃油烙餅”，帶著我回到遙遠的時空。我可能耽溺於這種儀式般的宵夜想像裡，才會對牛肉麵情有獨鍾。

牛肉麵美味與否取決於面、牛肉、湯的組合，面對一碗面貌模糊的牛肉麵，就好像面對一個面目可憎的人，夏目漱石也說，“麵條缺乏韌性和人沒有腦筋，兩樣都叫我害怕”。

牛肉麵的作法是牛肉、面分開煮熟再合而為一，殊途同歸，除了烹飪方便，也計

較口感和外觀。麵條煮熟後置入碗中，撒上蔥花，加進牛肉和湯汁即可。重點是那鍋牛肉湯。我吃牛肉麵以來，還是偏愛紅燒和幹拌，我作**紅燒牛肉湯**的辦法是：

1) 牛肉、牛骨先汆燙過，放入深鍋裡，加進適量蔥段、薑片、陳皮、酒、鹵包、水（淹過牛肉）煮一小時。

2) 撈棄蔥、薑、陳皮，取出牛肉切塊。

牛肉湯留置備用。

3) 蘿蔔切塊，另鍋煮熟備用。

4) 油鍋熱時，爆香薑、蒜、辣椒，加入辣豆瓣、牛肉塊翻炒，再淋上酒、醬油，和冰糖、花椒粉。

5) 加進蘿蔔、牛肉湯，以文火慢燉。蔥花切妥備用。

牛肉麵口感強勁濃厚，總是予我豪邁爽快之感，豪邁爽快是風格，滋味美好細緻卻也是任何食物的基本條件。金華街的“廖家”牛肉麵頗能表現豪邁中的細緻。我多次不自覺地走進廖家大啖，只覺得好吃，卻不明白其中原故，後來想通了一香，是那一碗面裡的牛肉香。一碗牛肉麵如果缺乏香味，給我吃一整條牛也不情願。

廖家高明之處在於麵條並非口感較具嚼勁的刀削麵或家常面，而是普通的陽春麵條；並且只賣清燉牛肉麵，面上覆著燙空心菜或菠菜，老實講，他們切的牛肉塊形狀俗得有點滑稽，可那麵湯有一種誘人的肉香—不是藥膳之香，濃郁而不油膩，滲透到記憶裡，溢上精神的層次。廖家廁身金華街一排低矮而略顯雜亂的平房中，很不起眼的外表，飄散出牛肉香，成為金華街最動人的風景。

愛吃清燉牛肉麵，不能不試試回民的絕活。臺灣有不少“清真牛肉麵”館，經驗中，敢高懸這塊招牌，大抵有一定水準。清真牛肉麵之所以迷人，是麵湯清淡而滋味鮮美，正統作法是由牛骨湯、羊肝湯、雞湯對成，一鮮變三鮮。不知“清真牛肉麵”是否源自“金城牛肉麵”？金城乃蘭州舊名，蘭州市到處是金城牛肉麵館，超過兩百家，馳名天下，是蘭州飲食“四絕”之一。金城牛肉麵的始祖是清朝同治年間蘭州回民馬保子，年輕時挑擔賣涼麵

為生，經過潛心研究湯頭，並改刀切面為手拉麵，乃成為一代宗師。目前臺灣法定假日頗多可議之處，不妨刪掉一些乏味的政治人物紀念日，考據馬保子的誕辰為“牛肉麵節”。

一碗高尚的牛肉麵簡直就像一種祈禱，不僅讚美我們凡人的舌頭，也彰顯廚師的認真、誠懇，和專業精神。一碗面的表現除了煮面者的手藝，也牽涉吃面者的品味。懂得吃的人會指揮廚藝來配合食性，陸文夫的中篇小說《美食家》裡的朱自治好吃成精，每天清晨醒來閃現第一個念頭是“快到朱鴻興吃頭湯麵！”

所謂“頭湯麵”指店家一天不管煮多少面，還是那一鍋湯，煮到後來麵湯就糊了，面就不那麼清爽、滑溜，甚至帶著一股麵湯氣，朱自治如果吃了一碗有麵湯氣的面，整天都精神不振，所以吃的藝術“必須牢牢地把握住時空關係”。面店的跑堂碰到這種饕餮之徒，在向廚房喊話前會稍許停頓，等待吩咐吃法，“硬面、

爛面，寬湯、緊湯，重青（蒜葉）、免青，重油（多放點油）……”可見一碗面光是吃法就眼花繚亂。

其實時空關係不是那麼簡單。吃牛肉麵既是生活的一部分，就不能忽略其美感經驗，美感經驗通常不是絕對的，毋寧是一種相對關係，例如用餐情境。

前幾天，向陽到東華大學演講，廖輝英和我剛好到慈濟醫學院演講，講完後一群人相約在美侖飯店聚會，聽盲歌手蕭煌奇唱歌。美侖飯店的牛肉麵一碗一百八十元，裡面放了大量的大蒜末和並無辣味的紅辣椒，牛肉塊很鹹，不知在醬油裡泡了多久？然則我甚至不覺得它難吃，因為它有愉悅的用餐情境。我指的用餐情境並非硬體設備，並非五星級飯店固有的舒適、寬敞桌椅，服務和音樂；那天深夜，重逢了幾個老友，也結識了幾個新友，朋友們的談笑聲、蕭煌奇和丘秀芷的歌聲，感染用餐情境，成就了那一碗牛肉麵的滋味。

任何美味都要和售價一起衡量，昂貴的料理，好吃是基本責任，不必太溢美；難吃則是店家不要臉，理應譴責。價廉物美的料理才值得我們歌頌，雖然貴的不見得比較可口。我不會把“來來飯店”的牛肉麵和八德路的“李家汕頭”牛肉麵一起評價，不會拿“凱悅飯店”的牛肉麵跟南機場公寓的“秀昌”餃子館的牛肉麵一起打分數，“牛爸爸”自然也不能跟“穆記”相提並論，他們統統站在不同的基準點上。一碗售價超過新臺幣三百元的牛肉麵，如果吃下肚不能升起一種幸福感，何必吃它？

一般美食家除了有閑、有品味、隨時保持饑餓狀態，最要緊的是有錢；愛吃牛肉麵則不必。“東南亞戲院”斜對面巷子裡有一家“一番”牛肉麵，紅燒牛肉麵每碗五十元，小菜每盤十元。這家店模仿速食餐廳的自助式作風—沒有服務員，自己取盤點餐端面，吃完了自己收拾離去，節省下來的人工反映在售價上，這恐怕是臺北

最便宜的牛肉麵，便宜卻相當可口，表現出店家的專業執著。這家牛肉麵距台大很近，值得台大人感到驕傲。“一番”總是播放震耳欲聾的熱門歌曲，令坐在裡面吃面的人越吃越快，那高分貝的“音樂”在鬧區中彷彿是在招徠顧客的吆喝聲，彷彿也暗示某種活力和青春，裝飾了很不起眼的門面。

在諸多料理中，牛肉麵尤其不講究門面，它總是帶著那麼點非正式的況味。新生南路上的“廣東汕頭”沙茶牛肉麵外表寒傖，攤販般，幾張破舊的桌椅，隨使用一塊帆布搭起賣場，兩個老榮民特製的沙茶牛肉乾麵，再淋上泡醋辣椒末，那滋味恐怕召喚了不少台大學生的鄉愁。我認得一個事業有成的台大畢業生，每逢假日常會偕妻帶子，開車回來吃一碗沙茶牛肉麵。

有些館子門面很唬人，路過的人看見貼在櫥窗上的各種招牌菜式、宣傳標語，不免以為他們的廚藝了得。有一天中午我真

的就走進寧波東街一家麵食館，面對繁複的功能表，小心請侍者推薦貴店的招牌菜。“每一種都很招牌！”她略顯不耐。

來不及逃了。憑我的嗅覺，這又是一家很不專業的店，我甚至來不及考慮如何減輕消化系統受虐程度，她已咄咄逼問，“你到底要吃什麼？”

“牛肉麵。”我慌張中作出一項保守的決定，是相信刀削麵有一定的口感，了不起我多放點辣椒掩蓋湯頭就是。

那碗清燉牛肉麵放了過量的豬油和味精，湯混濁得像滲了燙麵的開水，麵條中糾纏著煮爛了的小白菜，和剛剛灑進去的蔥花。那碗面，果然充滿了麵湯氣，吃一口就萬念俱灰。

有一次和逯耀東教授吃飯時討論木柵一家餐廳，店東原來在深坑賣豆腐，聲譽日隆後移到木新路擴大營業，什麼都賣，什麼都貴；但除了原來的炸豆腐可口，什麼都不值得嘗，這餐廳被逯耀東批評為“丫

鬟扮小姐”，丫鬟的身份，偏偏擺出小姐的身段。

丫鬟其實有自己的魅力，不需要虛張聲勢；何況丫鬟並非不能變小姐，通過一定的努力和機運，不難出人頭地。即便只是一碗牛肉麵，也要使出獅子搏象的精神，從煨燉、煮面到服務態度，絲毫馬虎不得。我最後一次上桃源街的牛肉麵館，是侍者將牛肉麵丟在桌上時，手指才離開麵湯。

論火鍋

火鍋是一種深鍋文化，很能代表中華料理的精神內涵。

中華料理追求調和、圓融、團聚，從象徵大團圓的圓桌，到火鍋類的炊具和煮食法，均屬這種調和文化。

鍋的發明，使各種食材能有效融合在一起，激盪出美味。

剛開始，火鍋可能是懸掛在吊鉤上的鐵鍋，底下升火烹煮各種食材。這是一種野炊涮食法，不難想像原始人將採集、捕獵到的東西一起投入鍋內煮沸，邊煮邊添加食材，什味雜陳。

●小時候吃火鍋帶著團聚的意思，可能有點昂貴，接近貴族享受。

現在的火鍋湯底，種類日益多樣，諸如大腸臭臭鍋、奶茶鍋、擂茶鍋、酸奶鍋、豆漿鍋……有的頗富創意，有的不三不四。

因為是大家圍爐而坐，火鍋又帶著慶典的性格，吃的環境和心情多是鬧熱滾滾，求學時最歡喜邀三五同窗，在宿舍裡煮食火鍋，喝點小酒，汗珠涔涔白髮根滴下，頭頂似煙囪冒著熱氣，和樂融融。

大學時代的聚餐，常會選擇火鍋店。曩昔許多事許多人早已遺忘，「韓香村」和

西門町「曾德自助火鍋城」卻挽留了我大學時期的某些回憶，某些臉孔，某些情感。

韓香村是韓式石頭火鍋，由於石頭鍋的工序需先炒再煮，較費人力成本，也較油膩，乃漸趨式微。「天喜」是少數留存的石頭迷你火鍋，石頭鍋揉合了涮涮鍋的概念，是一種韓、日、台混血的火鍋，孤獨時也能享受。

壽喜燒做法接近石頭火鍋。火鍋約於14世紀的四〇年代傳入日本，壽喜燒則源自東瀛，起初又叫「唐鋤」或「鋤燒」。江戶時代的《料理談合集》記載「在唐鋤上抹上豆油，烤野鴨、羚羊肉吃」，日語中的「鋤」即「鍬」，農夫耕作時，為填飽肚子將鋤頭的金屬部分拔下來，把它當作鐵板來烤肉，因此稱之為「鋤燒」。江戶時代日本禁止肉食，老百姓光明正大地吃牛肉是明治維新之後的事。

我在東京吃過難忘的壽喜燒，其做法是先燒熱平底鐵鍋，抹上奶油，再放進洋

蔥、肉片、豆腐、雞蛋、蘑菇，淋上醬油、糖。羅蘭·巴特（Roland Barthes，1915–1980）旅行日本時驚豔於壽喜燒，認為這種鍋燒結合了製作、食用，可以沒完沒了地做，又可以沒完沒了地吃，產生自我重述（to repeat itself）。起初，葉菜、洋蔥、豆腐、蔥段、生蛋黃、紅肉、白糖、粉絲……這些生料端出來，像一幅荷蘭畫，帶著鮮麗的質感。當食材逐一下鍋，原來的顏色、形狀忽焉都變成紅棕色，變得柔軟，還沒開始吃，眼睛就先經歷了一場菜肴之旅。

對這位符號學大師來講，壽喜燒委實充滿了符號指涉。

首先，壽喜燒沒有一個中心，亦無主次之別，每一種食物都是對另一種食物的裝飾。以西方人的飲食習慣，根本分不清哪種菜要先吃，哪種菜後吃，就像一篇連綿不斷的文本。我讀巴特的書，興味盎然，卻不免懷疑，他哪裡是在吃壽喜燒，他在吃符號罷。

我素喜日式火鍋所表現的極簡美學，尤其是豆腐鍋，鍋底鋪一層海帶，上面再整齊擺幾塊豆腐，外觀如蒙德里安（**Piet Mondrian**, 1872-1944）後期所擅長的各種方形結構，正統風格派的畫作。

那些排列美麗的豆腐上都滴了純醬油，意在引出豆腐本身的微甜。純粹的豆腐，不加其他蔬菜和肉品。這種美是味覺的，更是視覺的，當你從蒙德里安畫境般的湯裡撈起一塊顫巍巍的豆腐，送到嘴前猶輕晃著，彷彿呼應著心底一陣美的悸動。

● 涮涮鍋的問世則是比較晚近的事，通常以海鮮、什錦為主角。涮涮鍋是了不起的發明：個人化的設計，方便，衛生又體貼，毋需遷就他人的口味或禁忌，也不必湊足開鍋人數，想吃時隨時隨興走進去。

地緣關係，從前我較常吃的日式涮涮鍋是「湯大師」，其海鮮湯底、番茄湯底堪稱中上水平，餐後甜點也算講究。後來不知是否遭受經濟不景氣衝擊？一段時日沒來，客人稀少了，價格悄悄便宜了，食材

會因而降低鮮度嗎？我猶豫地點了「海陸大餐」鍋，蓋海鮮最能檢驗食材。果真變得不新鮮了。一陣悵惘湧上心頭……「可利亞」剛轉型為檸檬香茅鍋時我也常吃，後來可能生意漸差，乃努力以廉價促銷；可惜服務、食材都跟著變遜了，店家自豪的手打魚漿竟予人墮落之感。不能完全怪經濟不景氣，經營管理也很要緊。在景氣低迷的年代，廉價恐非唯一的行銷策略，只要夠精緻，多用心計較品質，定位準確即成。

多年前結識雕刻家朱雋，他請我到臨沂街一家涮涮鍋店吃霜降牛肉鍋，確實清嫩可口，日式蘸醬也甜鹹適度，允為涮涮鍋中上選。最近再去吃，沒有了霜降牛肉，卻出現貴得離奇的各式肉品。其實若能提高用餐情境，貴一點又何妨？壞就壞在丫鬟扮小姐，我們才剛吃飽，侍者就立刻請我們離去，服務水平真匪夷所思。天下的路邊攤，生意再怎麼興隆也不可能催趕客人離去，何況是一間昂貴的店面。我自然不

可能再去此店吃火鍋了。然則我懷念那曾經有過的滋味，它連接著我們和朱雋、林珊旭的家庭友誼。

這幾年的火鍋店也頗流行「吃到飽」—按人數計費，食物任意取用。這種吃到飽的餐飲通常非常粗糙，店家以薄利多銷策略，計較成本，難免採用便宜甚至不新鮮的食材。忠孝東路4段巷子裡的「海緣」是極少數的例外，我初次慕名前往，客滿。每一桌擺滿了新鮮的帝王蟹和梭子蟹腳、干貝、生蠔、蚵仔、沙蝦、魚……每一鍋都熱烈滾沸著，氣味饞人。老闆娘好像沒空理會未訂位者，一直作勢要請我出去。

「我站在這裡等，等有人吃飽離去……」我還未完全表達立正等待的誠意，她就不耐煩地揮揮手請我走。

「那我先訂明後天的位子。」專程跑來，豈可白忙一場。

「三個月之內的位子全滿了，走吧走吧，以後有機會再來。」她再三請我離去的手勢很絕情。

「我留行動電話號碼給你，只要有人臨時取消訂位，請通知一聲，我立刻爬過來吃……」忍無可忍，我快要跪下來央求了。

廖炳惠真是貴人，他的《吃的後現代》甫獲年度十大好書獎，我恰好訂到位子，遂在「海緣」為他慶祝。坐享美食看著等在門外的人，忽然升起一種優越感，一種皇天不負苦心人的領悟。

我比較推薦的日式涮涮鍋不能漏掉欣葉的「呷哺呷哺」，一般涮涮鍋多頗為粗俗，湯頭太倚賴調味料，不然就是沒濾乾淨，此店選料佳，使用銅鍋烹煮，我看店員井然將白菜、洋蔥、紅白蘿蔔絲、南瓜、番茄、魚丸、魚板、豆腐、香菇、金針菇、杏鮑菇一一夾入鍋內，熬煮後湯頭仍顯清澈。雖然我獨白用餐，青菜盤、肉盤仍各有一雙夾筷，予人精緻、乾淨之感。此店體貼客人，碗盤之外另附湯杯，杯底摺著有蔥末、紫菜，提供喝湯的便利。餐後供應欣葉的招牌甜點「杏仁豆腐

湯」，堪稱完美的句點。美中不足的是餐前的生菜沙拉頗有蛇足之嫌，尤其糟的是淋上千島醬，黃寶蓮在《芝麻米粒說》批評這種醬「濃豔俗氣至極，就像一個過度粉飾自己的粗俗女子，毫無氣質與本色」。

在享用美好的火鍋之前，實不宜先欺瞞我們的味覺，建議「呷哺呷哺」趕緊消滅這碗生菜沙拉。

口味比較重的人歡喜咖哩鍋和麻辣鍋，台北的咖哩鍋以「天下第一鍋」為尊，這間店最大的招牌是行政主廚何京寶，圈內人暱稱的阿寶師傅造型十分講究：山羊鬍，光頭，前額上留一小撮染紅的頭髮，總是戴著漂亮的耳環。

阿寶是香港人，來台之初先在「品味坊」；後來在「鍋比盆大」待了四年，研製咖哩鍋成功，難怪味道那麼像我在「鍋比盆大」所嘗。不過阿寶並不同意，他強調我當年愛上的咖哩鍋是第一代，如今已是第六代了，湯底除了咖哩、椰奶，另有

大小茴香、八角、香茅、洋蔥、蒜頭、乾蔥、薑黃……二十六種香料。

阿寶的確富於想像力和創發力，除了咖哩鍋，還開發魚湯鍋、花雕雞鍋、香辣蟹鍋等等，湯頭都很濃郁。無論第一代或第六代，阿寶風格還表現在自製的手工魚丸、蝦丸、花枝丸、韭菜餃、鮮筍餃，用材講究。他調的蘸醬也有意思：花生醬、**XO**醬、豆瓣醬、腐乳、蒜泥、蔥花、香菜，乍看顯得乾燥平凡，食用前加湯進去，魔術般變成可口的蘸醬。

麻辣鍋乃四川人發明，前身為毛肚火鍋，可見內臟是基本內涵，不可或缺的是鴨血、豆腐、毛肚、牛雜等，花椒、辣椒俱是香料，因此麻辣鍋的精神不在於表現辣，而是香。

吃毛肚火鍋最厲害的當屬重慶人，重慶人雖訂10月16日為火鍋節，卻四季盛食毛肚火鍋。冬日食火鍋似乎理所當然；炎炎伏天，一手執筷涮煮，一手搖扇驅熱，頗有火上澆油的況味。據說這是以熱攻熱，

所謂「揮汗吃毛肚，汗出當風涼」。毛肚就是羊肚，翻開看毛茸茸的，狀似蜂巢。涮毛肚要有點技巧，涮久了會太老，涮得輕又不熟。

在台北，「鼎旺」及「太和殿」是我較愛吃的兩家麻辣鍋，「鼎旺」的選料優，黃牛肉切得較厚，較一般薄如紙張的肉片有厚實的口感；此外毛肚、蹄筋、脆管、鴨血、豆腐選料皆精；火鍋之外，鳳爪、乾拌麵允為上品，那麵條是老闆請朋友手工製的雞蛋拉麵，配上鮮甜的茼蒿，和一點自製的辣豆瓣，風味甚佳；鳳爪乃挑選肥碩的烏骨雞，辣椒和八角等香料下得極準確，火候恰到好處，外形完整而軟腴，奇怪入口竟化。「太和殿」的蒜花切得很細，細而新鮮，視覺上已先予人快感，火鍋料中的酥炸丸子、牛柏葉、大腸頭、雪花豬、半筋半肉都很好吃。

然則在台灣吃麻辣鍋仍不免有些物產上的侷限，由於缺乏川菜中必要的香料，總是又辣又鹹，殊乏麻香味。

麻辣鍋性格強烈，很多人吃了腸胃不適，甚至腹瀉，店家乃推出「鴛鴦鍋」促銷。所謂鴛鴦鍋是鍋裡分欄，一半辣湯，一半清湯，顏色分明，井河不犯，各取所需。可見一個夠成熟的環境不會在乎顏色，只需建立能互相尊重的機制。

辦公室附近有一家吃到飽的火鍋店「小肥牛」，廉價卻認真，我每次去吃都不免擔憂，問老闆娘這樣經營符合成本嗎？果然不久就歇業了。

跟「小肥牛」比起來，「寧記」貴多了——相似的東西，三倍的價錢。一樣賣麻辣鍋，前者支持不到一年，後者屹立三十年不墜。台北人口福不深，竟不知道曾經有如此價廉的好鍋。

●舊京人家過了蟹秋，就開始涮羊肉，涮羊肉即「羊肉火鍋」，源自滿蒙，相傳和忽必烈行軍作戰有關，足見天生帶著豪邁粗獷的痛快感。各種涮肉火鍋盛於清初，康熙、乾隆二帝所辦的「千叟宴」菜式中就有羊肉火鍋。這跟台灣的「羊肉

爐」不同，台灣的羊肉爐不能算火鍋，而是將羊肉塊在鍋裡煮熟，並無生肉涮熟的內涵。

徐珂《清稗類鈔》載：「京師冬日，酒家沽飲，案輒有一小釜，沃湯其中，熾火於下，盤置雞魚羊豕之肉片，俾客自投之，俟熟而食。有雜以菊花瓣者，曰菊花火鍋，宜於小酌。以冬物皆生切而為絲為片，故曰生火鍋。」這段話講到了火鍋的基本內涵，將生的食材切絲或切片，大家圍爐，邊涮邊吃。

吃菊花火鍋最出名的自然是慈禧太后，涮羊肉最有名的則是北京的「東來順」。1991年冬天我再訪北京，和劉心武、傅光明等人吃涮羊肉，當時我還年輕，冷天的體溫總像狗一樣，0℃的街角吹來漠北的風，他們都棉襖、圍巾，唯我一件短T恤；他們每人吃不到半斤肉、喝不到三兩二鍋頭，唯我一口氣幹掉兩斤羊肉、一斤半的二鍋頭，猶嫌不足。驚得他們瞠目：「你們台灣人都這麼驕悍嗎？」台北的涮羊

肉我最愛「萬有全」，近年崛起的名店，也許是老闆長年在南門市場賣臘味和各式肉品，每一種涮料都很講究，雪花肥牛、羔羊肩肉、山豬白肉無一不美，那三層山豬肉色澤粉紅，帶皮刨切，嫩中暗藏彈勁，環繞擺盤，燦爛得宛如盛放的牡丹花。那羊肉和牛肉，肉質透露著乾淨純正，顯示宰殺時已確實放血。我吃完了，那盤裡竟無血水，鍋內仍似先前清澈，不見褐花浮沫。

那湯頭是用金華火腿、雞骨、蔬菜所熬，香郁饒人。我每次去吃一定會點食豆皮、牛肉丸，和手工自製的花枝球、蝦球；豆皮久煮之後透露著奇妙的豆香，各種丸子不泥不粉，帶著食材原始的氣味；此外，燒餅夾肉也很好吃。

吃來吃去，我猶原鍾情於酸菜白肉鍋，熊熊爐火，熱情般滾沸圍爐者的情誼。東北連接著酸白菜，白肉連接著滿族祭祀。《奉天通志》記載滿族的冬令傳統筵席「野意火鍋宴」，顯見初期的東北火鍋即

食材豐富。我想像那湯鍋飄香，食者紛紛將嫩鹿肉片、嫩狍包肉片、嫩野雞片、嫩野羊肉片、嫩黃鼠肉片，和發好的鹿筋、蛤士蟆入鍋汆煮，再加些干貝、魷魚、豬肉片、魚片等等涮熟，吃的時候蘸芝麻油、芥末、醬油、香醋、腐乳汁、韭菜花、粉皮絲、菠菜葉等佐味。

酸菜白肉火鍋接近野意火鍋。東北的漬菜火鍋為黑龍江特產，標準鍋底是雞湯，加上酸菜鋪墊，將五花肉切得極薄，這兩種食材乃精神標誌，其他各式肉片，或蟹、大海米、粉絲、鹹香菜之屬俱為陪襯，鍋身則須使用設有炭筒的特製鍋，銅質、鐵質皆宜。不過，鍋具是有幾分講究的，一般使用傳統的碳燒鍋，中間為爐膛火口，爐子裡置點燃的木炭；爐膛需大，由小煙囪上的圓鐵蓋控制火勢；爐槽需寬，以容納豐盛的菜肴。整體線條需圓滑流暢，才是值得欣賞的造型。

「圍爐」和「坊間」較講究裝潢布置，相對缺乏一般酸菜白肉鍋常見的嘈雜和熱

度。前者尤其顯得安靜，常有一些外國人來用餐。此店頗諳現代餐飲的行銷管理，設計有套餐，一個人也能品嚐道地的酸菜白肉鍋，這是我嘗過最清淡的東北鍋，裡面有最溫和的酸菜，酸味頗淡，可能用的是熟醃法。調味料在酸菜白肉鍋中扮演要緊的角色，「圍爐」的調味料「萬有全」一樣，有十五種供選擇，我還是偏愛傳統的「老七樣」——芝麻醬、腐乳醬、韭菜花醬、辣油、醬油、蝦油、香菜，目前流行的調味料以沙茶醬最不適合東北火鍋，店家體貼不同的食客，胡亂提供，徒然害了老七樣的美感。

「圍爐」的燒餅結構紮實，韭菜盒也迷人；就是缺乏一種火鍋的熱度，一種喧鬧的氛圍，吃食環境和普通餐廳無異。蓋吃東北火鍋不能太溫柔，得帶點野性才夠味。此外，侍者總是迫不及待似地將桌上的白肉全部放進鍋內，那是煮豬肉，失去「涮」的基本精神。

江湖上早就盛傳「坊間」的酸菜白肉火鍋，店家原先在中和營業，後來遷移到竹北，饕客跟著追到竹北。老闆強調其酸白菜以自然發酵，絕不添加洗米水、酒來催促發酵，且採形狀較小較圓的黃芽白，漬後酸味溫和柔順。每年五月白菜盛產，店家就預買八百至一千斤醃起來。

一家店一年買百千斤的白菜實在不算多，北京人每逢大白菜上市，五口之家買個幾百斤是尋常事，我曾在胡同裡看他們購買、囤積大白菜的盛況。北京人醃大白菜是豎切整棵菜，一破為四，醃好後，菜色呈半透明狀。古詩文稱大白菜為「秋菘」，《光緒順天府志》載：「黃芽菜為菘之最晚者，莖束如卷，今土人專稱為白菜。蔬食甘而腴，作鹹齏尤美。」鹹齏就是醃漬酸菜。除了酸白菜，「坊間」的豬肉片似已醃過，整齊排列在鍋中，並未讓食客自己涮。此外，凍豆腐、汆丸子，和燒餅、軟炸里肌都相當美，老闆說這汆丸

子選用夾心肉絞成，再加蛋調味，摔打成形。

從前我較常去「勵進餐廳」，此店原為台電的員工餐廳，在台電宿舍區內，只有店門口掛了一塊小招牌，別無明顯標誌。初次從和平東路的巷子進入，往往會懷疑走錯路了。店家專營酸菜白肉火鍋，無限量供應招牌的酸菜和三層豬肉片，另有牛肉、羊肉、凍豆腐、豬血、蔥油餅，和一些涼菜如肉凍、豬耳朵凍、炸肉丸、排骨酥、榨菜粉絲。

白肉的正確做法應先在冷水鍋裡煮至八分熟後撈起，再冷凍嚴實，如此肉片才顯得光滑舒展，吃起來肥而不膩，鬆軟鮮嫩；下鍋前取出刨成薄片，在沸湯裡一涮，立刻卷縮成熟。

勵進的白肉並沒有這道工序。也許是生意太好，餐廳裡總是鬧哄哄地像大食堂。那老闆不論寒暑總是頭頂回帽，在餐廳顧盼巡視，糾正食客的吃法。十幾年前我首次去，才將兩盤肉片倒入鍋內，他一個箭

步衝過來喝止：「吃肉要一片一片放進鍋裡涮，不能一下子全部倒進去煮，你吃東西這樣粗魯，將來回大陸會丟人現眼啊！」眾目睽睽，害我覺得很沒面子，差點惱羞成怒；可那血腸實在好吃，只好委曲求全地，繼續吃血腸。

白肉血腸乃滿族那氏首創，1872年，那吉有在大東門里開設了一家專賣白肉血腸的餐館，立號「那家館」，他選料精、製作細，聲譽鵲起。其白肉選用新宰的五花硬肋，調料，急火煮沸，再移文火氽透，膘肥不膩，薄如紙帛；血腸則是將澄清的鮮豬血加砂仁、桂皮、紫蔻、丁香等料攪勻，調和鹽、味精、水，灌入豬腸內煮熟，吃起來脆嫩綿軟，不膩不糊。當年勵進的血腸自然無臻此境，不過老闆的自我感覺良好，他很得意加了高粱酒調味。遺憾後來竟連血腸也不做了，沒有血腸的酸菜白肉鍋已大為遜色，餐廳也不再值得驕傲。人是有自尊的，下次那老頭膽敢再當

眾糾正我的吃相，本人肯定他媽的回敬粗話，翻他桌子。

我吃過最美味的東北酸菜白肉鍋是藝術家程延平所烹製，他乃卓蘭全人中學創校的校長，東北望族之後，外形酷似奧薩瑪．賓拉登，望之儼然，個性卻非常三八，一見面就會開玩笑。校長加工的酸白菜訣竅是切絲，他切白菜如創作，一絲不苟，卻慢條斯理，顯然荒廢廚事久矣，建議他經常下廚宴客。

●現代人重視養生，菇蕈的熱量低、纖維多，鮮嫩可口，逐漸成為火鍋的要角。

「佰菇園」與埔里農場合作，可謂專業的菇蕈鍋，我一個人去吃常點食其招牌套餐。那鍋湯果然非同等閒，乃以烏骨雞、靈芝、枸杞、紅棗，和各種時令菇蕈，諸如雞棕蕈、雞油蕈、姬松茸、白蘑菇、巴西蘑菇、香菇、大腳菇、牛肝蕈、猴頭菇……使得蔬菜盤在眾菇之前失色。

前菜的杏鮑菇沙西米、香菇絲、香菇酥先已令人驚豔；做為主食的佰菇餃和蘸煉

乳吃的小饅頭也很特別，我尤其愛佰菇珍飯，口感頗似日式鮭魚子蒸飯的做法。也許是一口氣吃太多菇蕈，唯一的牛肉盤對比出鮮甜的滋味。

火鍋最要緊的往往是湯底，美味的湯底乃店家不傳之祕。一樣的霜降牛肉，在普通的湯鍋裡涮，還得依賴蘸醬調味；涮進「天香回味」鍋竟產生奇妙的韻律感。

「天香回味」是一種養生藥膳鍋，強調「固本培元、養顏美容之功效」，聲稱「68種天然植物精煉宮廷御膳」，味道非常濃烈，初次去我是在離店二十米外即聞到火鍋飄香，循香抵達。

「湯裡放了哪些香料？」問了也白問，制式的回答是包括當歸、決明子、白荳蔻、甘草、枸杞子、良薑、大茴香、辛夷、黨參、肉蓯蓉。店家印製的傳單中附會傳說，謂湯底乃成吉思汗怎樣為了強壯軍民體魄，命人研發成功，並怎樣怎樣列為皇家最高機密；後來不知如何失傳，現在又如何如何因緣際會幸獲祕方，講得好像武

俠小說裡的祕笈。我從不知道成吉思汗竟如此充滿學術研究精神，又如此重視飲膳之道；然則火鍋好吃，應該還不至於吃了就能讓帝國稱霸地球。

店家自製的火鍋料如魚丸、天香粉和「蒙古包」都頗有滋味，蒙古包的外皮用大豆製成，內餡是香菇、筍和豆腐，遠勝市面上常見的蛋餃。此外，他們的「金絲戀餅」也遠勝尋常的蔥油餅，服務員神祕兮兮地說，這餅是老闆從蒙古學回來的技術，從不外傳。一般強調養生藥膳，多距離美味很遙遠，「天香回味」融合繁複的口感，辛辣鹹鮮，直追朝鮮族的「神仙爐」。兩種鍋都帶著抗寒祛濕拒風的意義。

●近年台北流行的起司鍋、巧克力鍋、布根第鍋，都屬瑞士火鍋，個性則不慍不火，鍋小火微，帶著幾分古典的名士氣。瑞士鍋都叫風度（**fondue**）鍋，即火鍋的意思。

有一次莊伯和、張瓊慧伉儷就在家對面「瑞花餐廳」宴請我們，情韻特別。瑞士

火鍋的概念迥異於我們熟知的涮煮方式，一般使用細長的叉子烹食，或蘸醬或烤或炸，就是不用煮的。起司鍋乃是將乳酪和白酒在鍋裡熱融，滾沸時看起來像乳酪糊，蘸結實的全麥麵包、花椰菜、馬鈴薯、蘑菇、牛肉吃，蘸海鮮也不錯。

巧克力鍋則是煮巧克力成濃汁，加入紅葡萄酒調味，乃餐後甜點，常用來蘸偏酸的水果，或較鬆軟的麵包。兩種鍋都非用來沸煮食物。

布根第鍋的「湯」底是一鍋植物油，用來炸食材。另一種「瑞士帽」外形接近韓式銅盤火鍋，是唯一有高湯做底的鍋，不過湯也不多，主要還是中間凸出的帽緣，用來燒烤肉品。

瑞士鍋有點像《老殘遊記》裡的「一品鍋」—平底銅鍋下有一鏤空花圓圈，架住此鍋，圈中的敞口大杯裡放高粱酒，用以點燃加熱，功能像酒精燈。我總覺得這些瑞士鍋還不能算火鍋，主要是缺乏將生的食材沸煮的過程。

可能是長年鼻塞，我吃火鍋饞不擇時，所幸現在的涮涮鍋店到處皆有，一個人開鍋很方便，冷氣也都開得很強，無虞燥熱。遺憾火鍋店雖夥，美味的卻不多。

一般火鍋店所提供的火鍋料無非魚餃、蝦餃、蛋餃、蟹味棒，及各式魚板、丸子等廉價加工品。如此缺乏想像力和創意，是一種集體怠惰，非僅不健康，更使火鍋庸俗化。我不理解，何以那麼多人吃火鍋時總是另備一大堆冷葷、熱炒，甚至大菜。這真是壞習慣，火鍋就是火鍋，簡便而隨意，怕分量不夠，多備涮料即可。

吃火鍋葷素皆宜，豐儉隨意。我在家製火鍋湯底，歡喜加進一隻螃蟹、兩片榨菜，能有效提升湯頭之鮮美。至於蘸醬，基礎是醬油，也不可忽略切得極細的蔥末，若能加一點柚子，滋味更美。

火鍋可能是各種料理中最能增進感情的，在人情日益澆薄的年代，大家應該常一起吃火鍋。大學剛畢業時在《商工日報》上班，有一天晚上錦郁的父親在報社

對面的日本料理店宴請女兒、女婿，阿騰帶我去飽餐一頓。至今難忘那清澈的湯鍋，鍋裡的魚頭和豆腐、魚板、青菜，對一個窮讀書人，有著一飯之恩的滋味。

我還是覺得燒炭的火鍋較有味道。電磁爐煮火鍋沒有火，雖則省事方便，情趣不免蕩然。大家圍坐在小火爐前，看那炭星迸落，火花流溢，每個人都是廚師兼食客，邊涮邊吃，葷素完全由自己掌握。這是烹調之處，是吃食的地方，更是一個團圓的所在，蒸氣升騰，爐邊閒話、小酌，添湯續料，從來不會缺少歡笑聲。

論素食

我在金門服兵役時，有一個冬夜營輔導長查哨回來，說被我連上同袍養的一隻黑

狗咬到褲管，遂命伙房將那只闖禍的狗宰殺來吃。我的同袍甚為悲憤，知道他的愛犬不保，遂央請伙房的朋友將狗肝留下來，他要親自吃掉，絕不分給那可恨的營輔導長半口。我至今不能理解為什麼指定要吃愛犬的肝臟？依稀只記得他吃狗肝的表情相當激烈，絕決。

可我清楚記得柯姓營輔導長，曾在1978年返台接受政戰楷模表揚。我也曾受盡這個政戰楷模的欺凌惡整，在那危疑肅殺的年代在金門戰地，他很不爽我們「老芋仔」連長，又無可奈何。我既是老連長的參一文書，三番兩次被找麻煩是容易理解的。有一次營測驗，我奉命趕刻一百多張鋼板，趕到連續三天不能合眼，連續五餐無暇進食，恭恭敬敬呈上成果到營輔導長辦公室，他輕蔑地瞄了一眼，隨手擲在地上。我含淚撿拾散了滿地的一百多張鋼板，胸中燃燒著怒火，恨不能像他吃狗肉般將他拆吃落腹。

那個政戰楷模對狗肉之窮凶極餓，乃我生平僅見。如果在冬夜，他不是被狗咬了，而是被仙人掌刺到，他會不會下令伙房將仙人掌燉來進補？

1

長期以來，動植物被人界定為財產，我們常殘殺動物來慶祝某些事情，這是蠻橫的物種沙文主義(species-chauvinistic)。王梵志有一首詩：「勸君休殺命，背面被生嗔。吃他他吃汝，輪回作主人」，以因果報應勸世人不要殺生。

佛教、印度教、耆那教崇尚非力主義(ahimsa)，尤其是耆那教徒不傷害生物甚至會過濾飲水、戴口罩，以免飲入或吸入蟲子。耆那教徒擔心不慎踩到昆蟲，還禁止從事農作，只好在都市里經商。

佛教戒殺生關係著輪回果報；儒家不忍殺生，連萌芽中的草木也不忍摘折，是從仁心出發。許多我服膺的心靈都很慈悲：

達文西開始他嚴格的素食生活後，常在城裡買籠中鳥到鄉間野放。聖雄甘地(Mahatma Gandhi)幾乎就是一個素胎，從襁褓起就受耆那教虔誠的素食主義、非暴力觀念影響。

現代工廠化的集約飼養是動物的集中營，出生即監禁在擁擠窒悶的空間，長大後強迫受孕，拆散母子，剝奪社群生活，為防止同類相殘而剪掉喙尖，殘酷載運、屠殺。

亞當斯(Carol J.Adams)就喟歎：「吃肉是最具壓迫性、最廣泛對動物的制度化暴力(meat eating is the most oppressive and extensive institutionalized violence against animals.)」。這些，是素食主義的思想基礎及含義。

然則我對非暴力理念猶存在著疑慮。我們不見植物表達情緒，就以為植物沒有情緒，沒有知覺和感覺。科學家發現，一株橡樹會在斧斫逼臨時顫動，胡蘿蔔也會在兔子靠近時發抖。

拔下一株青蔥算不算殺生？1966年，測謊專家貝克斯特(Clve Backster)實驗證明植物具高度敏銳的感覺力，並斷言植物會思想。吾人可以視非人動物具有心智、意識，為何不容許自己知道植物亦有感覺力？我們為動物謀道德地位，何以不能同等看待植物？

即使喝一杯水，裡面變有許多微生物。面對飲食，我選擇最偷懶辦法：回避。我的回避，可能就是福克斯（Michael Allen Fox）所譴責的區隔化（Compartmentalization）傾向，無論在意識。情感上都回避、忽視自己參與了對動物的殘酷屠殺。

2

素食通常由某種因素形成；較少是天生的，或蔬菜本身的美味。即素食多從理性出發，鮮少對食物的欲望和衝動。

在臺灣，素食表現出強烈的宗教意義，主要是佛教和一貫道；蓋天主教沒有輪回

報應的問題，沒有殺生的顧慮。許多素食餐館習慣播放佛樂和佛經唱誦，牆上掛著佛像，櫃上經常放置各種助印的善書，往往我們快速吃完一盤飯菜走出來，滿腦子還嗡嗡作響誦佛聲。為什麼吃素得被迫聽經？佛教原非素食的宗教。

佛教的宗教原則相當靈活，佛教徒不能宰殺或觀看宰殺動物，然則只要動物的生命不是由他們終結，動物肉還是可以吃的，佛陀本人從不放棄吃肉，在西藏、斯里蘭卡、緬甸和泰國，佛教僧侶既吃肉也喝奶。小乘佛教的僧侶都依靠乞食為生，卻不嚴格茹素，他們從不選擇食物，因此沒有排斥信徒們所提供的肉類食物；除非是不純潔的肉食。釋迦牟尼佛為此丘時即以身作則，他既非素食者，也不是喜歡肉食的人，他是一個標準的乞士。大乘佛教禁止肉食，其教義是普渡眾生，他們認為一個佛教徒只吃素食，不但有益身體健康，還保全了其它生物的生命。

中國的佛教徒茹素源自蕭衍。梁武帝蕭衍篤信佛教，提倡素食，《梁書◆武帝本紀》記載：「日止一食，膳無鮮腴，惟豆羹糖食而已」。除了不碰葷食，他還不喝酒，不聽音樂，曾四次捨身同泰寺。佛教徒本來是不茹素的，在梁武帝影響下，許多佛教徒爭相仿效，使佛教緊密結合了素食，如此普及發展，形成中國漢族佛教徒拒絕葷食的傳統，並推動江南素食製作的水準。

蓮花是佛教的象徵，大乘經典所描寫的菩薩，往往或坐或立於蓮花之上，也多記載以蓮花供佛的故事。蓮花代表聖潔的德性，蓮遂成為慈悲符碼，許多素食餐館常以蓮命名，如「蓮香齋」、「蓮華」、「蓮池閣」、「蓮池會」、「蓮德品」、「蓮緣」、「淨心蓮」……

很多人對神明有所求，發願某段時間茹素。這真是占盡便宜的願望呵，祈求神明庇佑，又能享受健康的素食。茹素常帶著打掃心靈的功勇，像托爾斯泰(Leo

Tolstoy)在卡山(Kazan)大學讀書時，縱欲放蕩，流連妓院，每晚喝得酩酊大醉；有個農奴為了討好他，讓自己漂亮的老婆為他生了一個私生子。這個俄國最顯赫的貴族後裔越墮落，罪惡感就越劇烈，逐漸想過簡樸的生活，逐漸活得像一個農奴。我覺得那是一條救贖的路。托爾斯泰57歲成為一個素食者，因為全俄國的農民只能吃素，肉太貴了，黑麵包和馬鈴薯才是他們的主食。

這很不容易，蓋人類一直對肉食有著渴望，植物性食物可以維繫人的生命，享用動物性食物卻可以在生存必需之外，予大部分人健康和幸福。

3

這幾年有更多人投入有機農業，我最欣賞的是不老部落。不老部落在宜蘭寒溪村，海拔約400公尺，是新部落，卻屬老部落型態，老的農牧生活。英俊的Wilang

偕美麗的妻子**Sayai**躬耕於此，認真要重建、開發泰雅的傳統文化。

不老部落采自然農耕法，適地適種，維護自然生態，不施論何農藥和肥料，僅在農作物周用雜草堆肥，鼓勵作物的根深入土壤汲取營養，「讓作物和土地談戀愛」。我注意到菜葉甚至少蟲的齧痕，**Wilang**得意地說：會有菜蟲是因為它們沒有天敵，不施農藥的菜園，菜蟲忙著應付天敵，沒有時間來吃菜。

我迷戀部落裡的菜蔬，放養在森林裡的野育香菇，彷彿蘊著了天地的精華，讓我們重新認識這樣飽滿堅定的香味才是真正的香菇。部落裡所有菜蔬都美得感動人心，拔起一顆蘿蔔，隨使用溪水漱洗，即咬進嘴裡，伴隨清脆聲的鮮甜像水梨，那濃郁的蘿蔔味是蘿蔔本色，如今卻能以複得。我們為了大量生產農作物，往往消滅了農作物本來的味道。

李漁的《閒情偶寄◆飲饌部》目次按重要性將蔬食列為第一，並斷言：「飲食之

道，膾不如肉，肉不如蔬」。笠翁先生認為蔬食之美在於清、潔、芳馥、鬆脆，能凌駕肉食的至美則是鮮。

蔬食，雖則不免簡單，往往卻能表示尊敬與感恩，《西遊記》第十三回敘三藏被獵戶伯欽救回，晚餐伯欽款待他以幾盤爛熟虎肉，無奈三藏寧可餓死也不肯破戒，幸虧伯欽的母親出來解難：

叫媳婦：將小鍋取下，著火燒了油膩，刷了又刷，洗了又洗，卻仍安在灶上。先放半鍋滾水，別用；卻又將些山地榆葉子，著水煎作茶湯；然後將些黃粱粟米，煮起飯來；又把些乾菜煮熟；盛了兩碗，拿出來鋪在桌上。老母對著三藏道：「長老請齋。這是老身與兒婦，親自動手整理的些極潔極淨的茶飯。」三藏下來謝了，方纔上坐。那伯欽另設一處，鋪排些沒鹽沒醬的老虎肉，香獐肉，蟒蛇肉，狐狸肉，兔肉，點剝鹿肉乾巴，滿盤滿碗的，陪著三藏吃齋。

素食之美，在這段敘述裡表現得相當精采。獵戶奉獻的齋飯，雖然只有山地榆葉、乾菜佐黃粱粟米煮的飯，卻因為有了母媳兩人虔敬、細心的勞作，使那簡陋的齋食顯得充滿了美味，值得品嚐、禮贊、感恩’反觀伯欽自己吃了六種豐盛的野味，卻是「沒鹽沒醬」，試想，古時候缺乏冷藏設備，這些野生動物的屍體不可能新鮮，竟不給他任何醬料或鹽，腥臭之嚴重不難想像，那六種屍體吃起來不僅了無滋味，簡直是折磨，是把食肉者的腸胃當成動物墳場。

蔬菜通常此肉品便宜，白居易<烹葵>有幾句：「貧廚何所有？炊稻烹秋葵。紅粒香複軟，綠英滑且肥」，極盡蔬食之美。另一首詩〈食筍〉寫竹筍盛產，價廉物美：

此州乃竹鄉，春筍滿山谷；山夫折盈抱，抱來早市鬻。

物以多為賤，雙錢易一束；置之炊甑中，與飯同時熟。

紫籊坼故錦，素肌擘新玉：每日遂加餐，經時下思肉。

久為京洛客，此味常不足；且食無踟躕，南風吹作竹。

這首詩透露高明的烹飪技術卻鮮為人知：將竹筍和生米同炊同熟。我雖則尚未試過，卻能想像其中的深奧，其一，竹筍用炊煮的方式較泡在水中熬煮能挽留筍汁的鮮美；其二，竹筍的纖維在炊煮的過程，吸收了米湯，美化了筍的口感和滋味。

誠如詩中所言，吃素吃久了，會不習慣肉味，乃至斥肉反應。我的經驗是只要吃素超過一星期，就會覺得肉味頓失美感。聖雄甘帥中學時在同學的誘引下吃了一塊山羊肉，以致好幾個星期無法入眠，每到半夜都會驚醒，夢見那只山羊在肚子裡咩咩叫。

蔬食表現的就是這種清淡美學，陸遊所謂的「食淡百味足」，蔬菜滋味最能表現素食美學。陸遊喜愛蔬食，較少吃肉，他

可能是最愛吃野菜的傳統詩人，〈蔬園詠〉系列詩作歌詠種菜、食蔬；其它像〈自詠〉：「薄酒如重釀，寒蔬抵八珍」；〈雜感〉：「晨烹山蔬美，午漱石泉潔」；〈食薺〉：「日日思歸飽蕨薇，春來薺美忽忘歸，傳誇真欲嫌茶苦，自笑何時得瓠肥」；「小著鹽醃助滋味，微加姜桂發精神」，蔬食最怕粗魯的呆廚，隨便添加大量的調味料，毀容般毀掉姣好的清淡美。

4

從前在麗水街驚豔一家「夢見地中海」，我常去吃，也介紹隱地去，甚至在那裡舉辦時報文學獎的決審會議、餐會。我吃了很久才發覺原來是一家素食餐館。可惜美好的事物多很短暫，餐館竟忽然歇業了，我覺得像從一場悲傷的夢裡醒來。素食的好處很多；但是，拜託把素菜弄美味一點。臺灣擁有全餐館，遺憾大部分的素食餐館多乏善可陳。我曾慕餐館，點了

一客炒粿條套餐，包含蔬菜湯、前菜、品和茶，貴得離譜。如果食物美味，貴一點其實無，前菜都很平凡。作為該店招牌的炒粿條口感似綠香，淹死在稀而多的醬汁裡，看來並無「炒」的王條上的蔬菜了無滋味，花椰菜只是稍微燙過，硬得要命，差點把我的假牙咬斷掉。我邊吃邊懷念當年的「夢見地中海」，委屈地想掉淚。

最後那碗茶尤其侮辱人，錯把粗俗當藝術，雖直接將茶葉泡在碗裡，卻毫無茶味。有些人很奇怪，好像以為牆壁搞一點紅磚、室內擺幾張木質桌椅就很有氣質了。走出餐館，覺得不如隨便去咖啡廳吃一盤生菜沙拉，或買一個什麼蔬菜三明治罷。

我也曾誤入一家知名的歐式素食自助餐，菜色種類多，分熱炒、沙拉、滷味等等多區，頗具規模。可惜無甚效率，我用餐的半小時間，竟來買單兩次。令人洩氣的是除了素蚵仔煎(以松茸菇取代蚵仔)、麻油麵線，其它的東西味道很一般。熱度不

夠的三杯猴頭菇(只有那小鐵鍋滾燙);冷掉的**pizza**;微苦的筍湯……連煮竹筍都不懂得如何避免苦味,不曉得那裡來的廚師。此店強調使用「金字塔能量水」洗滌食材,究竟是什麼水?聽起來蠻唬人的,不過菜燒得不好吃,用三億年前冰山的水來洗菜也徒然。

我要忍耐,我一定要忍耐。上帝對人類說:「我愛你,所以要懲罰你」。他賜我陋食,肯定是要我明白,這世界充滿劣廚。我不奢望每天都享受美食,但求牠再賜予我克服陋食的勇氣和力量。

美食是一種文化,一種品味。有沒有素食美食家?

我吃過最美的素餐在佛光山,遠勝過廈門南普陀寺的素宴。那次星雲大師賜宴,令所有朝山者體驗了素食的華麗和高尚,令我領悟人間佛教的文化深度。

素食具陰性特質。

早期人類社會，女人多負責飲食的採集，男人則擔任狩獵。流血，代表征服，也關連著儀式化的動物犧牲，藉飲血獲取力量，達成盟誓。肉的象徵意義和男性的氣概、權力連結，大塊吃肉、大碗喝酒是男性中心的飲食模式；肉類呈現、強化各種形式的父權。這種父權神話，自然，忽略女性採集者對人類社會的貢獻。

當代英國哲學家米傑裡（**Mary Midgley**）說：「肉食顯示成功與富足，因而也顯示好客(meat-eating indicates success and prosperity, therefore hospitality.)」。有足夠的肉和別人分享，代表有一定的權力，能取得、擁有一定的財富。

素食令人謙遜，或者說謙遜者歡喜素食。

在素餐館，用餐者很少像我這樣的肥仔，放眼看到頭多顯得苗條，文雅，大家安靜進食，仔細咀嚼，以一種緩慢的基

調，惜福用完，鮮見殘善剩飯，頗有珍惜食物、敬重天地的意思。

陸遊<病中有述>有一句「下箸如對敵」，面對食物如同面對敵人，謹慎，戒懼。日常飲食存在著許多風險，尤其肉食，路人皆知大魚大肉過生活嚴重妨礙健康。

曹操信奉養生術，在<陌上桑>談到他的飲食之道：「交赤松，及羨門，受要秘道愛精神。食芝英，飲醲泉，拄杖桂枝佩秋蘭。絕人事，遊渾元」，一方面保養精氣，不讓外務煩擾心神；一方面茹素吃補，常飲清泉水，明顯是傳統的道家養生術。

道家的飲食美學也是師法自然，遵循自然的律動。蘇東坡謫居嶺南，過了一年，朝廷未再貶謫，正高與可以保全性命，痔瘡卻發作，疼痛呻吟了近百日，由於嶺南缺乏醫藥，有的也無效，道士教他《去滋味，經熏血》，暫時不沾葷膾、美味，減量，並中能吃得簡單，「旦夕食淡面四

兩，猶複念食，則以胡麻、茯苓糗足之。飲食之外，不啖一物」，他發現食物療效果良好，感受清淡寡欲的優點，並在其中休會「味無味之味，五味備兮」，飲食美學徒此到了雲淡風輕的境界。

目前素食較肉食健康的科學論據已頗有累積，有些人甚至相信素食會增長力量，斷言牛、馬、象之所以體力那麼棒，是因為牠們吃素；獅、虎、豹之類徒具爆發力，卻缺乏耐力，因為牠們吃肉。吾亦愛蔬食，然則上述的邏輯有問題，我們明白素食之美，卻不好妄自推論，不能拿獅虎跟象馬比較，而應在同物種間比賽才公平，例如吃素的獅子和吃肉的獅子、吃素的考虎和吃肉的考慮比比看誰的力氣大？

職業運動員，像殺手考夫斯基(Killer Kowalski)這樣擁護素食主義的畢竟是極少數。考夫斯基21歲時開始入棄吃肉，竟發現力氣、耐力急速地增長，在摔角場上打遍天下無敵手，他身高203公分，體重113

公斤，決是濃眉緊鎖，神情駭人，格鬥時的狠勁，更令所有的選手畏懼。

6

自古以來素食就是一種節儉的生活方式，容易取得而且通常較便宜。蕭伯納之所以吃素，最初是經濟考慮，他二十五、六歲時阮囊差澀又勤奮寫作，大英博物館附近有許多素食餐館，蕭伯納在博物館的圖書室工作了一上午，就走進素食餐館飽食一頓便宜的素餐。

素食又不見得都便宜，1933年蕭伯納搭郵輪過境上海，為了讓大文豪嘗嘗中國香積廚的風味，邵洵美作東在功德林午宴，與會者有宋慶齡、蔡元培、魯迅、林語堂、楊杏佛，七個人吃掉46銀元，當時一席魚翅席大約只需12元，功德林的素菜竟四倍于魚翅席。

多年前我擔任慈濟大學顧問，幫忙籌畫東方語文學系，到校第一天即獲贈一套環

保餐具。我在校園餐廳用餐，吃的自然是素食，每次吃飽了飯，將餐具洗乾淨，帶回去下次再用，好像受到上人的感召，以一己的小行動參與了地球的維護。當時並不覺得校園裡的菜肴有何特別，如今卻懷念那裡的炒麵和綠豆湯。

柏拉圖所構想的烏托邦是素食社會，他相信素食比較健康，也意識到素食的土地利用方式較有效率。這是非常有洞見的環境倫理。提倡素食常令人心生焦慮，最新的資料顯示，生產肉食的二氧化碳排量，是素食的三倍。

關於素食環保，雪萊(Percy Bysshe Shelley 1792-1822)顯然早有洞見，他認為吃肉不但糟蹋生命，也過度奢侈，浪費耕地：「美肥一頭食用牛所消耗的高營養蔬菜，數量足以供十倍的人口食用.....如今我們最肥沃的地方，多用來種植給動物吃的作物，浪費的糧食難以計數。」

素食可令地球轉向一個更美好的未來。

常有人詢問：「那裡有美味的素食？」臺灣非常無用心經營的優質餐館，例如「鈺善閣」、「水來青舍」、「青春之泉」、「京園」、「斐麗巴黎廳」

「玉善閣」的用餐空間以竹、花、草、石佈置，帶著經度的禪意。店家強調食材新鮮，且不使用化學添加物烹調。菜色多用季節時蔬來創作，並採懷石料理的呈現方式，做工細緻，我每次去一定要吃的是「胡汁猴排」，此菜製作費時：猴頭菇先用水沖泡一整天，以消除其苦澀味；再醃制一天，拍打成排後入鍋油煎，成品淋上黑胡椒、迷迭香調製的醬汁。猴排的旁邊綴飾著用梅子漬遇的蜜番茄，頗有解膩之效。服務員會伴著一杯「天醋香草」送上桌，並解說番茄如何飽含對人體有益的胺基酸，而那杯醋欲又怎樣以熏衣草、蜂蜜調製，能夠中和血液的酸城值，還可以舒松壓力。

「錡善閣」是一家高級素食餐館，高級的餐館多以健康、生為訴求，這是全球性的趨勢。可惜此店的樓梯稍陡，恐怕不適合老人家。

我期待這樣的素食餐館也能夠有侍酒服務。

8

大戴禮記：「食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧」。真的假的？不過，如果茹素能變得像畢達哥拉斯的數學那麼好，我情願成為畢氏信徒(Pythagorean)，終生都吃蔬菜。

我有時吃素，並無任何理由，只是隨性想吃。我認為飲食毋需太忌口，想吃什麼就吃什麼，否則盡吃些不歡喜的東西，未免活得太辛苦了。

素菜葷名是中華素食的特色，乍看彷彿吃素者亟思葷食，遂取葷菜名，並在烹調時模擬葷菜味，聊以安慰肉食的渴望。然

則也不儘然，素菜葷味是一種烹飪的創意和想像力。

吃素不是吃齋，佛法中的「六齋」是每月修六天齋戒。修的是清淨心。

茹素更非禁欲，也不是斷絕味覺的快感，萬不可自甘囚禁飲飲所可能帶來的愉悅。臺灣有許多素食模擬各種肉品的滋味。如生魚片、烏魚子、燕窩、東坡肉、麻油雞、紅燒獅子頭.....其維妙維肖，招致許多無理的批評，說吃素就吃素，何必思念著葷味。

這是對素菜葷味的偏見，蓋模擬是一種創意，通過肖真的口感，不僅衍生趣味，亦拓展味蕾的經驗，令嗅覺和味覺徒密閉的囚禁狀態釋放出來，開發審美的想像力，其滋味有時更勝於所模擬的肉食品，拓展出素食者的味覺向度和審美領域，為素食領域開闢嶄新的廣闊天地。

我認為素菜葷味是一種烹調的表現方式，挑戰僵化的認知傳統。法國哲學家德勒茲(Gilles Deleuze)說：世界是通過各種不

同的方式來表現和複製的，他強調，那些以為現實和表現之間只有一種理解方式的觀念很荒謬。

模擬物隱藏著一種積極的力量，它描述肉品，否定肉品，進而創作新的菜蔬意義。肉類之腥膻，不免依賴各種調味料來修飾、掩蓋。

高級的食物總表現輕淡，原味，清淨之美。我們的舌頭混跡江湖久矣，味蕾遭劣廚用味精折磨得呆滯，被濃油赤醬欺瞞得不辨是非，不知蘿蔔之甜，不識馬鈴薯之香。烹調得宜或不加烹調的蔬菜可能是一種救贖，救風塵般拯救日益遲鈍的味蕾，重新認識食物本味。

我喜愛生長自大地的葉菜，它們各自都有豐富的表情：含蓄包裹的高麗菜，充滿生命活力的地瓜葉，纏綿縈繞的川七……可能，有一段時間對我來講，蔬菜的觀賞價值超過食用價值。

我從小拒吃葉菜，我又不是牛，幹嘛嚼草。後來慢慢明白，蔬菜也可以處理得很

美味。蔬菜不好吃，肯定是遭到劣廚毒手。我親近庖廚多年來，逐漸覺得愧對蔬菜。

沒有人能真正忽略美麗的事物。我越來越歡喜蔬菜，在市場，蔬菜最能表現季節(奇怪,很多人冬天還吃生菜沙拉)，和鄉土風情;我發現，飲食文化越深刻的地方，越熱愛蔬菜。現在我宴客的功能表，逐漸視蔬菜為主角，不是為了健康，純粹是追求美味。

從前，素食者學會招致共樣的眼光，感謝晚近營養學的發運，使素食者像最開化的文明人。

論早餐

接到開學通知，忽然覺得整個天空烏暗了下來。我自知今天還在教書，是因為歡喜校園生活，尤其歡喜和年輕人在一起學習知識。之所以聽聞開學就沮喪了好幾天，追究起來，原來是早餐。我苦尋四年，學校周圍，竟無差堪人口的早餐。

路途唯恐塞車，我通常大清早即抵達學校，有一次匆忙到九舍餐廳買了一個漢堡，卻無論如何難以下嚥，那漢堡不知怎樣製作出來的？冷而幹的麵包，咬下去滿嘴盡是美乃滋和番茄醬，只要一口，就足以摧毀精神意志。那漢堡自然不能算是食物，我懷疑即使是一隻饑餓的老鼠，也不願咬一口，有這種東西在校園作怪，難怪第一堂課的學生總是萎靡不振。

從前，近後門處有一家“東和”早餐店的蛋餅還不賴，店家自製蛋餅皮，因為麵粉用得多了，皮比一般蛋餅皮厚幾倍。除了

麵粉，他們的蛋餅皮還使用蛋、起司粉攪拌，乃產生厚實、軟腴的口感。這種蛋餅我曾在小學三年級時嘗過，有位同學常帶一整盒便當的蛋餅來學校，那是他母親自製的點心，我有幸分食，懷念不已，沒想到四十年後又逢此味。人世間一切事物，都在永恆的消逝之中，就像這塊蛋餅，我以為永遠遺忘的小學時代的事情，忽然從一塊蛋餅中湧現出來。

論吃飯

1

1990年冬天，我在登湘西天子山途中，遭遇了一場大風雪，可能風雪實在太大了，使天色提早暗了下來，使陡峭的山路更迷茫。其他登山客已杳無蹤影，飢餓感

加深我的疲憊，不知還要走多久才能走到投宿的客棧？

天色全黑了，山上的客棧門口，坐著一位約莫十二歲的女孩，正捧著一臉盆飯在吃，白米飯上並無菜肴，只澆了一些炒得黑褐的辣椒，蒸氣升騰在風雪茫茫的山裡，津津有味地召喚我的飢腸。我多麼想問她，偌大的臉盆你吃得完嗎？你真吃得完？我爬山又累又餓，渴望和小女孩分享她抱著的那半個臉盆的辣椒飯。

那盆辣椒拌飯如夢似幻，多年來一直縈繞在腦海。我是個大飯桶，飯量大，飯欲旺盛，每天從早餐開始就渴望吃飯，我明白這一張肚皮是為吃飯而存在的。這一張肚皮，也是貪吃的報應。

我們見面時的問候語：「吃飽未？」「吃飯了沒？」可見華人的飲食文化，一直將「飯」等同於「餐」，早飯、中飯、晚飯的意思是早餐、中餐、晚餐。

中國的飲食結構中，米飯，可能占了最顯著的座標，歷史上每次稻米欠收，常釀成暴亂。河姆渡遺址出土的大批穀物、骨

耜、炊具和陶釜，證明了七千年前先民已栽植稻穀，並且以稻穀為主食。《論語·鄉黨》：「肉雖多，不使勝食氣」，強調飲食以五穀為主。袁枚也說：「粥、飯本也，餘菜末也」，這種主食的觀念從先秦至今，深植在民族的意識中。

稻米不僅是台灣人的主食，也是溝通神鬼的媒介，可見這種好東西，人神俱愛。雲林縣褒忠鄉的「吃飯擔」是祈求平安的飯，由各村莊輪流主辦，「吃空空，才會好年冬」。18世紀台灣人生病，常會請巫師以「米卦」診疾祛病，地方志略多有記載米卦的巫俗：病患沒胃口時，先令其飲甜粉湯，病情稍微好轉則用一盞米泡九盞水煮食，稱為「九龍糜」，或吃雛雞。如果沒有起色，就請紅頭師進行米卦：攜一撮米去占病情，貼符行法，祈禱神鬼，鼓角喧天。紅頭師非僧非道，都以紅布包頭，故名。

米食比麵食具飽足感，飢餓時特別想吃米食，狼吞虎嚥中帶著一種珍惜的意思。阿城的〈棋王〉描寫棋王吃便當，由於太餓吃得太快，喉節收縮，臉上繃滿了青筋，又常常突然停下來，謹慎撿食嘴邊、下巴上的飯粒；若飯粒不慎落地，他立刻定住雙腳，轉身尋找。早年讀這篇小說，頗為歎服那深刻的飢餓描寫。

有一回我在漢神百貨地下餐廳吃韓國烤肉，老闆問我主食要吃麵還是冬粉？我說想吃飯。

「沒有飯！」她面無表情。

我非常訝異，沒有飯？甚至不必解釋，竟也歉疚的意思，吃韓國烤肉配麵條或冬粉？我一定瞎了眼才走進那家店。

米飯之於華人，猶如**pasta**之於義大利人、麵包之於法國人。我們判斷餐館的優劣，僅從米飯和麵包，即可略知端倪。我堅信不能煮出一鍋靚飯的餐館絕非好餐

館；然則大多數的餐館已經忽視煮飯了。開口跟服務員討飯吃，有點像擲骰子，幸運時會碰到差堪入口的；運氣背的話，會遭遇已然面貌模糊的飯粒，非但不忍多看一眼，也無心再吃菜肴。

有天中午帶妻女去一家知名的日本料理店，我看到那碗白飯，即升起不祥的預感，吃了一口，果然飯粒黏糊糊的，有些則顯得乾冷，不僅飯煮壞了，顯然還摻了隔夜飯。對待飯的態度如此惡劣，能做出好菜嗎？接著端來的一盤燒肉，洋蔥醬汁旁邊緊鄰著罐頭玉米粒、碗豆苗、苜蓿芽，千島醬竟淋在洋蔥醬汁上，看起來像巫婆的鼻涕。

已經好幾年了，我真希望有一天終於能將那家店的記憶永遠抹除，當它只是一場噩夢。

未必大家都歡喜吃飯，有人只吃馬鈴薯泥，無法忍受米飯裡面沒有油、鹽和奶油。日本小說家山本周五郎（1903-1967）嗜肉，卻非常厭惡米飯，竟說「剛洗完澡神清氣爽的身體裡，要是裝滿米飯還一邊打

隔，根本無法發揮我的創作精神」，他甚至主張：「應該儘可能將稻田趕出這個國家。」這個肥仔大概相信米飯令他變笨變衰弱，真是匪夷所思。

3

然則日本人可能最擅長植稻、煮飯，他們長期研究種植和烹煮，認真計較稻米的產地、品種、收割、曬穀、水質，將它從食物層次提升到審美層次，飽含著文化的意涵。

2001年秋天，我參與一項現代詩翻譯計畫，在日本秋吉台國際藝術村住了四天，準時上下班般，每天早晨開始工作，晚上才得休息。那裡臨近國家公園，環境十分優美，可惜一時無暇遊走觀賞，每天辛勤工作，最值得等待的事就是吃飯。無論中午或晚上，那鍋飯總是蓬鬆、清新，樸實而單純地表現米飯之美，長久以來，我想

念那鍋白米飯遠甚於秋吉台的風景。

煮一鍋好飯的先決條件自然是選擇好米，台灣最知名的當屬池上米，池上米即是池上鄉所產的米，池上鄉位於中央山脈、海岸山脈間新武呂溪的河谷沖積平原，土壤、氣候、水質都適合培植良質米，日治時期曾是進貢日本天皇的御用米。池上米在比賽中迭獲冠軍後，價格飆漲，跟茶葉比賽的冠軍茶一樣。

再好的米也不要囤積，蓋新碾的米最美味，因此我每次買米都不嫌麻煩，只買一包。大量噴灑過農藥的稻米存放得再久也不會長蟲，優質有機米則難免蟲害，辦法是放一球未脫膜的蒜頭或紅辣椒在密封的米桶、罐裡，有驅蟲效果。

平常，我歡喜在仁愛路「忠南飯館」吃客飯，兩大鍋不同的白米飯無限量供應，厚重的老外省口味，非常下飯，我通常會先吃一大碗在來米飯，細嚼慢嚥；再吃蓬萊米飯，狼吞虎嚥。

在來米即秈米，從前台灣只有秈稻品種，日治時期，日本人稱本地米為「在來

米」，意思是在地栽種的米。不過他們還是歡喜吃軟黏的粳米，遂引日本粳米進台灣，栽培成功後取名為「蓬萊米」，意謂來自蓬萊仙島的米。可見在來米、蓬萊米都是日治時期的名字，不如秈米、粳米來得準確。粳米依精白程度可區分為糙米、胚芽米、白米。

市面上米的種類愈來愈多，米粒依長度可粗分為短、長兩種，短粒米分布甚廣，長粒米以印度、泰國、緬甸、柬埔寨為主。依顏色分，有白、紅、深紫、黑。隨著健康意識抬頭，有機米、合鴨米的廠牌也日益增多，並且更講究生產履歷，和米粒的飽滿、透明度、彈勁。

「合鴨米」又稱「鴨間米」，乃鴨、稻共棲共榮的有機米，這是台灣農民的創意：放鴨入稻田間，讓鴨子啄食田裡的害蟲如福壽螺、負泥蟲等，鴨子的排泄物又成為稻株的肥料。據說這種稻株的細胞壁較厚，根部發育完整，較能吸收土壤裡的礦物質。

長米有點像騎牆派，蒸煮後不具黏性，

顆粒各自獨立，善變，不強調自我，適合用來製作各式菜飯或炒飯。香米則個性拘泥，堅持主體性，烹煮時會散發芳香，不宜添加咖哩、薑、椰汁、番茄、蔬菜等等外物。糯米通常用蒸的，是製作米糕、粽子、甜點的好材料。

糯米有非常頑固的黏性，從前常用來建造橋樑、房屋，苗栗的龍騰斷橋俗稱「糯米橋」，這座磚造拱橋建於日治時期，採荷蘭式砌磚工法，以糯米黏接磚塊，是台灣鐵道舊山線海拔最高、跨距最大的橋樑，精緻如藝術品，極壯觀極美。橋的結構雖則嚴密堅固，可惜位於大斷層帶上，重創於1935年關刀山和九二一兩次大地震，如今只剩下拱形橋柱供人憑弔。我每次去三義吃客家菜，總會被那座斷橋吸過去，仰望它平靜矗立於荒草野嶺，在放肆的鳥鳴中，帶著歲月風霜的形容。

米飯總是帶著一種樸素的美感，自足而清純。飯本身如果優秀，不必佐侑任何菜肴，即滋味無窮，漢·枚乘：「楚苗之食，安胡之飯，搏之不解，一啜而散」，可見以好米煮出好飯是了不起的美味。

袁枚也說，飯乃「百味之本」，「飯之甘，在百味之上，知味者，遇好飯不必用菜」。他公布要把飯煮得顆粒分明，入口軟糯的四項祕訣：一、米好；二、善淘；三、用火要先武後文，悶起得宜；四、放水要燥濕得宜。

寺澤大介的漫畫《將太的壽司》敘述煮飯的知識頗為高明，這部漫畫不管情節鋪排、角色刻畫，性質上屬於通俗劇（melodrama）的典型手法。通俗劇最明顯的特色是遵守獎善罰惡的道德正義（moral justice），劇中是一個善惡分明的世界，善良者無論如何飽嘗苦難，最後一定得到善報；邪惡者即使如何小人得志，最後必定

自食惡果。從這種邏輯出發，人物、情節便需訴諸煽情，讓讀者為主角的落難歎息、憐憫，並對欺壓善良的強權產生憤怒。男女主角、惡棍、諧角等等這些標準角色（**stock characters**）組成了這部流行漫畫的基本人物。將太這個勤懇認真的少年，幾乎以全部的生命力在捏製壽司，每一次都憑不懈怠的努力彌補了材料的缺陷，他所投注的時間、精力，是最令我服膺的日本文化。

飯冷卻後，加糖、鹽和醋攪拌，即成壽司飯，壽司飯因覆蓋、包裹材料的不同又變化多端，非常華麗。從前我不敢吃壽司，看米飯在師傅手裡捏來捏去，可能還隨手撥順滑落的頭髮，抓抓身體的癢處，再拿一片魚肉放在醋飯上，想起來就覺得噁心。讀這部漫畫後，竟著了魔般想吃壽司。壽司這種日本庶民食物，一定要用煮得非常好的飯，以非常新鮮的海產當場捏握而成，因此師傅必須有非常潔淨的衛生習慣。

池波正太郎在《食桌情景》中說：「壽

司店的師傅應該堅持要理俐落的小平頭、時時都保持整潔乾淨、鬍子也得刮得乾乾淨淨、握壽司的雙手指甲也要乾淨到讓人覺得用舔的也沒關係的地步。」他歡喜光顧的小店，老闆捏握壽司時，眼睛炯炯有神，面露精光，予人一種神聖的感覺。

煮飯成功的關鍵在於水量的控制，包括煮飯時的氣溫、濕度，都影響些微的水量差，是調節水和火候的參考。為了精準控制水分，我洗好米例先濾乾。如果沒有電鍋，煮飯顯得有點麻煩—首先需準確拿捏水量，一般米和水的比例約1：1.5，蒸飯的米水比例則約1：1.2，棕米、紅米需要更多水。傳統方式是手掌按在米上，以水剛好可以蓋過指關節為準；或倒堅拇指貼著米，水量抵第一關節處。

若煮港式煲飯，則米水比例約3：5，還得視米之新舊、長短，用細砂鍋，鼓猛火燒到米脹水乾，才放下臘腸臘肉，改文火細燒，直到臘味的油脂消溶，煲底的吱吱聲傳響飯的焦香。

煮飯要煮到鬆軟適口，「米伸不開腰」

算是基本動作，淮揚人煮飯講究「水始冷，武火滾，乾湯以後文火燜。水要準，湯莫損，文火以前米翻身」，意思是在烹煮前將水量必須準確控制，煮的過程不可再增減變化，大火燒開，小火燜飯，並在乾湯前稍稍翻一下米，以使受熱均勻。

最要緊的基本動作是煮的過程不能任意增減水量，李漁以煎藥為喻，解答不善廚事者煮飯熬粥常徒具美形，卻無美味，關鍵在於：

粥水忌增，飯水忌減。米用幾何，則水用幾何，宜有一定之度數；如醫人用藥，水一鍾、或鍾半，煎至七分、或八分，皆有定數。若以意為增減，則非藥味不出，即藥性不存，而服之無效矣。不善執爨者，用水不均，煮粥常患其少，煮飯常苦其多；多則逼而去之，少則增而入之。不知米之精液，全在於水，逼去飯湯者，非去飯湯，去飯之精液也。精液去則飯為渣滓，食之尚有味乎？

煮飯煮到一半，覺得水好像放得太多，遂舀了一些出來，會使鍋內的飯滋味盡

失。感謝電鍋的發明，我們只要壓下按鍵即可搞定，完全不必再掀鍋蓋觀察。不過煮飯前須先了解米的特性，才能誘引出米本身的滋味。

米的天性既純真又深情，跟什麼水結合，加熱，就變成什麼飯。煮飯的過程因此富於變化，若採用雞汁煮飯，即煮出雞飯；加入薑汁烹，則煮出薑飯；加入檸檬汁，就是檸檬飯；加入椰漿，自然呈現椰漿飯；加入墨魚汁，鍋子裡將變出烏亮的墨魚飯……《清稗類鈔》：「炊米為飯時，欲其潔白，可入檸檬汁少許於水中，且鬆散。」

淘米切忌粗魯，需以渦旋方式溫柔淘洗，不必洗到完全清淨潔白，否則養分有流失之虞；也不可使勁搓揉米粒，以免斷裂、破碎了米的原形。去除米粒中的髒物後，淘洗、倒水的速度要快，因為溶出的米糠粉很容易被米吸收，令煮出來的飯殘留著米糠味；雖則講究敏捷，卻不可有絲毫粗暴，重複換幾次水，直到水顯得有點清澈。

烹煮菜飯得掌握內外兼修之道，煮前須將米浸泡半小時以上，先滋潤米心，煮出來的飯粒才會內外軟硬一致，特別是鍋裡加了大量的菜時，未浸泡過的米煮出來常常半生不熟。浸泡生米的時間依種類而異，一般粳米、小米、壽司米泡半小時足矣，糙米需一倍時間，五穀米、雜穀米和薏仁、玉米、扁豆之屬需兩小時，糯米則需三小時。

我常煮的菜飯包括麻油雞飯、臘味煲飯、干貝海鮮菜飯，和紫蘇梅飯、南瓜飯等等，每一次煮都用不同的主菜、配料組合，其中的變化，帶著創作的樂趣。我暗忖，女兒出國留學前，若習得此藝，就能以一只電鍋走天涯。

我煮麻油雞飯，是先煮一鍋雞酒，再用那鍋雞酒來煮飯，成品的魅力難擋，吃過的親友總是要要求將剩下的飯裝便當回家。我有時也被自己煮的麻油雞飯感動莫名，

我心所愛戴，我靈所仰慕，它總是喚起我的米飯激情。

在台北，我偏愛「隆記」的上海菜飯，如果單獨吃飯，我輒點食「排骨菜飯」，再加一盤清炒蝦仁或蠶豆、蔥燒鯽魚；那菜飯煮得偏向軟爛，飯香、菜香、油香融合得十分快樂，一種老上海弄堂的滋味。

每次去澳門，我必吃「九如坊」的焗鴨飯，九如坊最閃亮的招牌是行政總廚盧子成，他歷任七位澳門總督的御廚長達二十五年，也是首位華籍御用主廚，其廚藝乃中西並治的典型。此飯他每天只做二十五份，盧師傅教我以鴨骨所熬的高湯浸米二十分鐘，再一層米一層鴨油烤四十五分鐘。鴨肉則先烤過再去骨，和葡國香腸一起鋪在飯上面，米飯飽吸了鴨汁和肉香。我每次點這飯，同桌的朋友無論已吃得飽，都會央求再吃一大碗。

回想從前農家用柴火鐵鑊煮飯，鍋底不免飯焦，常將此焦飯置於竹筍上曬乾，做完農事回家，用熱茶泡軟，撒一點粗鹽，乃尋常解飢良食。現在的鍋巴有更多妙

用，如鍋巴蝦仁。

有一次去評審台灣米料理，很驚豔開平餐飲學校孩子們的創意。原來米飯不僅是主食，也可以製成點心、沙拉、冰淇淋、慕斯，再以器皿選擇、擺飾呈現，頗有頂級精緻料理的架勢。

吃飯很像家居生活，平常到地位低落的地步，往往忽略其存在，名稱明明叫「主食」，卻吃成附屬品，愈講究的飯館愈挑精揀肥，專吃各式菜肴，從來也不配一口飯。

白飯之於佳肴，好比畫布之於色彩和線條。一席筵宴總不乏華麗的菜肴，互相爭奇鬥豔；若缺少白飯的搭配調和，不免會彼此扞格。

我大學畢業未久，在羅斯福路巷子裡的地下室上班，事多錢少，深覺台北居大不易，忙得無暇讀書，遂辭去工作，報考藝術研究所。當時距考試日期只剩個把月，我每天煮一鍋白米飯，煎一塊白帶魚，竟也吃得有滋有味，如今回想，那鍋白米飯生成充沛的能量，在我清貧的學生生涯。

論吃魚

我對魚可謂一往情深，寬鬆地講，幾乎無日不吃魚。青春期，我的早餐常是一條肥碩的虱目魚和一大碗麵線；外食輒在市場口攤販，吃虱目魚粥。長年的食魚習慣，恐已成為難移的性格，直到現在，無論來來飯店“福園”、兄弟飯店“蘭花廳”或福華飯店“蓬萊村”等知名台菜館的幹煎虱目魚，都不對我胃口。每隔一段時日，總會刻意到南機場公寓的路邊攤，坐下來痛快地吃虱目魚粥、魚肚湯、鹵魚腸和魚頭，才撫著嚴重腫脹的肚皮，步履遲緩地離去。

虱目魚和吳郭魚都是臺灣主要的養殖魚類，帶著強烈的庶民性格。十幾年前，常跟同事劉開到廣州街吃鹵肉飯配虱目魚肚湯，他愛誇耀這攤的魚肚湯如何了得。的確是好，不過劉開未免少見多怪，這種水準在我們高雄，及格罷了。關於魚鮮，我一向避免在朋友間表達比較的觀點，以

免被人斥為高雄人的傲慢。高雄人吃魚鮮，跟澎湖人一樣，都值得驕傲。剛搬到臺北住時，媽媽最抱怨的是臺北的魚怎麼看都不順眼，那裡像高雄，隨便那一個市場，莫非活蹦亂跳的魚鮮。

每年接近冬至，烏魚群回游到高雄海面，烏魚煮米粉湯乃成為我們的家常料理。而烏魚子，自然連接春節的喜氣，我至今仍想不出，天下之大，有那一種珍饈比烏魚子更適合下酒。

魚這種食物怕是要九分材料，一分功夫，只要新鮮，怎麼烹調都可口。我在臺北混了這麼多年，頗吃到一些有意思的好魚，諸如天母“東和”日本料理的生魚片，北投“夫妻檔”的鱈魚肚，忠孝東路“全聚德”的熏龍魚，復興南路“新曼谷”以及和平東路“泰平天國”的檸檬魚，青島西路“雅廚小館”的咖哩魚，麗水街“天壇”的窯烤鮭魚頭，延平南路“隆記”菜館的蔥烤鯽魚和紅燒下巴，木柵“永寶”餐廳和“野山土雞園”的炸鯧魚，永和“上海小館”的蔥燒熏魚，中

山北路“肥前屋”的烤鰻片，衡陽路“上海極品軒”的煙熏鮰魚、豆腐鯊煨和紅燒河鰻……

河鰻處理費工，難度甚高，一般餐館多沒有能力去除頑固的鰻腥，解決之道是先以六分熱的水燙開皮膜，再用竹筷仔細取出腸、髒，斷絕腥味來源。有一次在陳力榮的個人工作室“煉珍堂”吃到張德勝師傅料理的紅燒河鰻，那是一條三斤多的河鰻，他以熟練的技術去腥，再用蒜頭、香菇、筍、栗子、板油、黃酒、冰糖、醋烹製，最後以蕃茄醬調色，風味迷人，堪為典範。

以竹筷去魚腥是了不起的烹飪手段，八德路“涎香小館”的朱家樂有一道拿手的順德菜—煲魚腸。吃他的煲魚腸得憑點運氣。魚腸更講究新鮮，須當天買來處理當天賣出，他每天固定買四尾草魚，四條腸若失敗任何一條，如腸子發黑毀壞或不慎卷破一段，則前功盡棄，因為四條腸的量才剛好夠裝一小盤。處理魚腸相當艱難，最要緊的是先去除又腥又苦的腸膜，

作法是以削呈三角形的竹篾慢慢卷慢慢剝，每條魚腸得專注地費上一刻鐘，再乙太白粉、鹽仔細洗淨；接著加進魚肝、雞蛋、酒調味，並用油條吸去腸油，然後置入瓦鉢，以文火蒸熟，烘乾，越幹越香。烹製魚腸切忌使用鐵盤，因為鐵盤傳熱太快，盤內的魚腸會下焦上不熟。朱家樂的煲魚腸吃起來，像我在巴黎吃到的鵝肝醬，又像在東京嘗到的蟹膏，有著珍貴感，一點點腥，大量的香。

我在外頭用餐殊少點食蒸魚，雖然有些餐館的蒸魚確實好吃，終究不如我自己在家蒸的美味，並非我的技術厲害，實在是蒸魚太方便太容易了—魚上蒸籠後八分鐘左右即搞定，不會像一般餐館為了應付不同時間點食的客人，蒸籠開開合合，不免影響了火候。我蒸魚時，習慣在盤子上放置幾條蔥，避免魚身直接接觸盤子，一則使蒸氣的迴圈均勻，再則使蔥香充分滲透進魚肉裡。

吃魚時，我認為配一碗熱呼呼的米飯最爽口，以微甘的米飯作背景，完全呈現

鮮魚的甜美。中國文人吃魚以白居易最獲我心，他也有南人“飯稻羹魚”的飲食習慣，並留下許多吃飯配魚的詩，讀了會促進唾液分泌，諸如《舟行》：“船頭有行灶，炊稻烹紅鯉”，《殘酌晚餐》：“魚香肥潑火，飯細滑流匙”，《飽食閑坐》：“紅粒陸渾稻，白鱗伊水魴，庖童呼我食，飯熱魚鮮香，箸箸適我口，匙匙充我腸，八珍與五鼎，無複心思量”……當年我辭去工作，準備報考藝術研究所時，賃居永和，窮得跟鬼一樣，我最常煮一鍋飯，煎白帶魚，每餐一塊，那滋味，仿佛帶著憧憬和力量。

餘愛魚至深，在可預見的將來還打算繼續迷戀下去。愛魚及城，有些城市是通過食魚經驗來觀看和記憶的。去年年底蕭依釗安排楊牧、砸弦、張惠菁和我赴檳城座談，砸弦的舊識鄭元德特地從深山撈來一種馬來語叫**Ikan Tengah**的小魚，那夜，他們三人都淺嘗即止，唯我一尾又一尾塞進嘴裡，整盤炸小魚幾乎被我幹光。這種魚可能太習于在潔淨的山澗生長，非常敏

感，處理時稍微怠慢即迅速腐臭。大概美好的事物都不牢靠，**Ikan Tengah**脂肪豐厚，咀嚼起來，芳香四溢，其鮮美卻像年華一樣，很快就會消逝。

前年參加新加坡作家節，我每天都出去尋覓美食，在小印度的蕉葉阿波羅（**Banana Leaf Appolo**）餐廳吃咖哩魚頭，以香蕉葉為餐盤，用手抓魚肉吃，厚重濃烈的印度咖哩和香料，害我一夜之間愛上了新加坡。本來我覺得新加坡太規矩了，不免有點乏味，然則那顆魚頭，完全顛覆了我的成見。

愛吃魚的朋友們都喜歡魚頭，可惜每只魚只有一個頭，魚頭又多不如人嘴大，不免常在餐桌上爭食，傷了和氣。有一回在“鴻一小館”聚餐吳清和指著桌上的石斑魚頭，使用慍悍粗壯的嗓門喊道：“誰要吃這魚頭！”語氣明顯不是徵詢的意思，我看他塊頭比較大，遂不敢聲張，只好擺出禮貌性的笑臉，任他不客氣地奪走魚頭，還撻下一句狠話，“我倒是想看看今天有誰跟我搶魚頭！”

另一次餐會在“北海漁村”，清蒸老鼠斑上桌，分配到每個人的盤子，立刻都吃得乾乾淨淨，剩下那個大魚頭在餐桌上轉過來轉過去，睜著它的大眼珠看一群狀似文雅的食客，始終沒有人取食，我勉強裝出來的斯文到了極限，乃陸續作出“既然無人聞問”、“避免浪費，我只好勉為其難地把它處理掉”的那種表情。啊，慢了一步，那魚頭在我剛伸出手時被一個跟我作出同樣表情的雅士取走了。我有一種被橫刀奪愛的疼惜和忿懣，慢半拍的行動力讓我辜負了美麗的魚頭，期待的幻滅，遂產生一種妒恨情緒，久久無法排解。我忽然覺得那傢伙面目可憎，簡直到了難以再繼續交往的地步。

涎香小館的幹燒魚頭製作繁瑣，非熱愛廚藝者莫辦。這道菜原來是廣東大戶人家作給奶媽吃的，奶媽吃得比少奶奶好，並非主人疼愛奶媽，乃是幹燒魚頭會增加乳產量，純粹關心嬰兒的營養和健康，暫時將奶媽當乳牛看待。吃涎香小館的幹燒魚頭，三天前就得預定，因為要瀝幹魚頭

頗為費工—從前用風吹幹，老闆朱家樂將魚頭放置冰箱，保鮮又除濕，他將吸油紙放在魚頭上，約兩小時換一張，如此吸一整天才算除好濕；接著將魚頭放入瓦鍋，加進一碗酒、一碗油，以香菇、薑、蔥、燒肉吊味，慢煨，等待預約的客人。我每次去吃，知道一鍋香味四溢的魚頭在廚房等待，總是有一種約會的喜悅，這道菜特別適合和好友共用，末吃完的魚頭回鍋煮大白菜和豆腐，是下酒美味。

更有個性的是鹹魚蒸草魚—先用麻油將草魚塊稍稍煎過，再加鹹魚、薑絲清蒸。重點是以鹹魚蒸草魚的創意，鹹魚的腐漬味，準確提升了草魚的新鮮，強調了草魚的甘甜，那草魚雖然等閒，卻因為一小塊鹹魚的提醒，產生了戲劇性的張力。

那塊鹹魚令我聯想起張北和的鮑魚。有一次我邀了幾位中央大學的同事到台中“將軍牛肉大王”作客，張北和張羅的菜單中有一道“珊瑚鮮鮑”，每個人一隻超過一台斤的鮑魚，分別配松子、薑絲、臭豆腐乳吃，當年李登輝吃二頭鮑就被媒

體圍剿，如今我竟奢侈到吃一頭鮑，而極其甘美的一頭鮑配臭豆腐乳？起初我不敢置信，後來不得不佩服張北和的想像力。這是一種食物的對比美學，以副題的腐臭氣，彰顯主題的清香味；如同以舒緩平靜的基調，伴奏生命偶然迸發的急切的激情；如同沒有了法海的魯莽武斷和多管閒事，如何突出白素貞的堅定和深情？這項創意令我的審美觀念轉了一個大彎。

臺灣吃草魚、鯪魚最出名的地方是石門水庫，專門烹魚的餐館環繞水庫林立。從前三叔經常邀全家人去石門水庫附近的“磊園”吃魚，經常二十幾個老少親戚一起歡聲喧鬧，毫不拘謹地品味草魚和鯪魚的各種作法，親戚在假日團聚，使那肥厚的炸魚排透露歡樂的滋味。三叔跟我一樣貪吃，我初次去新屋，梅幹扣肉一上桌，他立刻夾了兩大塊肥肉放我碗裡，含笑看我勇敢送進口中，似乎從我吃得滿嘴流油的饞相中發現了某種美德。

我在石門水庫吃魚最痛快的經驗是大溪“溪洲樓”的烏鰡宴，熏、三杯、宮

保、豆瓣、湯泡、鹽焗、醋溜、豆豉、紅燒、藥膳、煮湯、清蒸依序十二種。那夜的主菜是烏鰡（青魚），最感動我的卻是吳郭魚。老闆李旭倡的吳郭魚獨步天下。

吳郭魚量夥價賤，加上有頑固的泥土味，一直上不了大餐館檯面。景美“味白慢”日本料理店的吳郭魚，除了必要的蔥、辣椒、薑，另以豆腐乳掩蓋泥味，頗得食客好評。可惜，魚的鮮美也消失了，肉質變得鬆軟。

怎麼辦？臺灣盛產吳郭魚，市場上隨處可見活蹦亂跳的吳郭魚，拒食不免辜負了養殖業的貢獻，吃了又滿嘴泥巴。

味白慢為了掩飾土膾，同時也消滅了鮮美，未免太削足適履。我的對策是用百香果汁和百香果露，挽留魚肉的鮮度，頗為有效，吃過的朋友都稱讚；我將實驗成果送給忠孝東路的“永福樓”，將吳郭魚也送上大餐館的檯面。然則這樣努力也還只能治標。

李旭倡的吳郭魚從根救起。他深諳“近墨者黑”古訓，先改善魚生長的環

境品質—以水泥建築魚塭，水泥地上鋪石頭、細砂，不使惹爛泥。接下來改善水質—引山上水源注入魚塭，並從另一端排出，使魚塭恒保活水流動的狀態。最後是改善魚的伙食—捨棄一般飼料，改采豆餅餵養；當魚長大，換到隔壁另一個魚池，改用碎米煮飯餵養。他養出來的吳郭魚迥異於習見的黑色，而是通體白中泛著青綠，外表乾淨美麗，誘人親近。英雄不怕出身低，這樣的魚簡直像一則勵志故事，無論如何烹調都很動人。

那夜我吃到一尾約三、四斤的吳郭魚作豆瓣，鮮嫩甜美，超過期待。更精彩的是只敷粗鹽燒烤，純粹而飽滿的滋味，每一口都是一種味蕾的歌頌；那尾烤吳郭魚，冷卻後食用，竟帶著蟬肉的質地，充滿養殖、料理的想像力和才華。三叔心臟病發唐突辭世前，我還惦念著要帶他們全家去吃烤吳郭魚，如今竟是永遠的遺憾了。

人類一開始就懂得漁獵維生，一部食魚史跟人類的歷史等長，我猜測文明發展

最久的熟食可能就是烤魚，遠至舊石器時代晚期。烤魚技藝開發既久，其魅力足以傾國傾城，春秋時代的吳王闔閭就是靠“炙魚宴”幹掉哥哥，奪得政權。其實，王僚當初赴宴也不是沒有戒心，奈何那魚烤得太美了，呈金黃色的美魚，首平尾翹，由於剛離火，送到面前猶帶著吱吱的炙烤聲。若我是王僚，哎，只要不砍我，為了吃這條烤魚，甘願讓出王位。

什麼魚會讓人捨命以試？我吃過較貴的魚是鱘魚。感謝臺灣的水產養殖技術，徐傑立在烏來的“福山養鱘場”養鱘六年有成。那夜在徐老闆的養鱘場，初見美國白鱘在冰涼清澈的水池裡遊動，悠緩、冷靜而沉穩，魚齡雖然只有七歲，龐碩的身影頗有帝王氣勢，鱘魚確實是淡水魚類的帝王，成魚的身長可達九公尺，超過一千公斤，壽命可活過一百歲，中國民間素有“千斤臘子萬斤象”的漁諺，臘子、鰮、鱘鯉都是鱘魚的別稱。這種冷水性淡水魚，相貌奇特出眾—頭略呈三角形，吻尖突，小嘴前面有兩對須，背部和腹部都

有五道縱列的硬鱗骨板，神似穿盔戴甲的古代武士，外形威武，其實卻脆弱得像幼童，很容易受傷，需要細心呵護。

物以稀為珍，鱖魚自古即是中外宴席上的珍稀美味，除了外表予人高雅名貴的聯想，魚肉鮮美，魚卵乃製作魚子醬的材料，魚鰭可製成魚翅等等。長江一帶的漁民說：「寒冬臘月吃鱖魚，下河捕撈拒寒裘」，熱能之高，可見一斑。據說天下鱖魚以生長于長江的中華鱖滋味最美，希望將來有機會赴內蒙或黑龍江的養殖場一嘗。

古時候許多美食家嘗過鱖魚，然則也許是貨源稀少，鱖魚的烹調技術並未普及，經驗累積不足，尤其鱖魚肉質的個性強，廚師若未能掌握其個性，根本無法表現出口感，徒然暴殄天物。清代《調鼎集》記載烹製法十幾種，最為完備。袁枚吃了蘇州唐氏的炒鱖片和煨鱖魚，乃載入《隨園食單》，兩種作法都很重，似乎為了去腥，其中煨法是「將魚白水煮十滾，去大骨，肉切小方塊，取明骨切小方塊；

雞湯去沫，先煨明骨八分熟，下酒、秋油，再下魚肉，煨二分爛起鍋，加蔥、椒、韭，重用薑汁一大杯。」袁枚並批評尹文端吹牛，自誇治鱖鯉最佳，其實尹氏煨得太熟，“頗嫌重濁”。鱖魚無魚刺，全身骨頭均為軟骨，除了煨煮，更不妨油炸，骨上附了一層未剔盡的薄肉，香酥可口，的確適合佐酒。此外，那夜的鱖魚盛宴，印象特別深刻的還有涼拌魚皮和藥燉下巴；由於鱖魚油脂較少，刺身的口感並不出色，不如將魚肉切絲，以米醋加調味料醃漬。

另一次生吃淡水魚，是在紐西蘭最大的湖泊陶波湖（**Lake Taupo**）上吃鱒，鱒魚是一種有潔癖的魚，生長的水域必須非常乾淨。陶波湖面積六〇八平方公里，比兩個臺北市還大。紐西蘭政府為了保護生態，禁止買賣鱒魚，想吃鱒魚唯一的途徑是自己去釣，而垂釣必須先申請執照，每枝釣杆每日的限制是三尾。那天清晨，在遊艇上烤肉，啜飲咖啡，看岩壁上毛利人的石雕和空蒙的群山，俱倒映於水波蕩漾

間，恍然覺得倒映的群山都有著靈性和情感，美得好象不是真的。秋風吹著仿佛吹進骨髓裡去了，不知何故，我總覺得我其實是在觀看一幅山水畫，湖光山色中有一艘小遊艇劃過寧靜如藍玻璃的湖面，悄然晃蕩，我看著看著竟跌入畫中，在遊艇上垂釣。從前我不相信姜太公在渭水邊釣魚直鉤不設餌的傳說，疑惑那尾蠢魚願意無端上鉤呢？如今在陶波湖空鉤垂釣，才明白姜太公厲害之處僅在於直鉤而已。我親手拉起一尾肥肥的彩虹鱒（**Rainbow Trout**），在澄澈的湖裡，那魚的腹部兩側閃顯著霓虹般的色澤，被我的魚線逐漸拉近，躍起，在一陣歡呼中落網。

船家隨即備妥芥茉、醬油，在甲板上料理生魚片。那尾野生彩虹鱒果然不俗，船家的刀工雖差，提供的醬油和芥茉也不怎麼樣，卻無損於肉質鮮美，尤其泛舟於大規模的風景間，鮮紅的刺身，分佈精細的脂肪紋絡，溫順地躺在盤子裡，引誘唇舌，那滋味，美如戀人的吻，後來經常回到我的記憶中。可惜紐西蘭人還不懂得吃

魚，船家片下魚背的肉排，即隨手將魚頭、下巴、劃水，以及猶帶著肉的魚骨丟進垃圾桶，我來不及搶救，心裡暗罵這個蠻夷「討債！」烤箱裡還有餘火，若將那魚頭、下巴和劃水抹鹽上烤架，再把盞品嘗，會是多麼幸福啊。

還有什麼地方更適合品嚐鮮魚？我曾經在花蓮“海傳文化空間”吃一客魚排飯，面對著太平洋，越過陽臺上的鮮花，近處的中央山脈，遠方湧動的波浪，輪船；那魚排雖則蒸得平庸，遼闊的視野卻提升了它的美感。海明威筆下的山第耶戈獨自在墨西哥灣中和大魚搏鬥則太悲壯了，生吃的小鮪魚自然新鮮，美味則未必。那老人那有閒情逸致享受呢？孤單，寂寞，他的手和魚纏鬥太久，抽筋了，腳後跟的雞眼又痛得要命，心裡還老惦記著洋基隊的賽事，和狄馬喬的全壘打。可見面對美味要專注，深情，才能有享受的福份。

小津安二郎可能太喜歡吃秋刀魚了，他最後一部電影《秋刀魚之味》描寫深秋，色調依然淡雅，氣氛卻濃郁逼人。開

拍時，小津最親愛的母親去世，自己的生命也悄然步入盡頭，他喻最後的歲月為“獨對秋刀魚之味”，並在日記上說，“春花呀，紛如憂絮；酒腸啊，苦似黃蓮”，帶著苦澀的心情獨自品嚐鍾愛的美味，是生命的無奈，我越來越覺得，美好的事物如鮮魚，感動人心，卻非常敏感，脆弱。

論炒飯

我每次在外頭吃炒飯，吃不到半盤，即看到泡在油水裡的米飯，這種油泡飯僅能用來謀殺仇家，生命誠可貴，自己千萬別想不開……

珊珊念小學時，有一回在家裡開睡衣派對，邀了幾個同窗小女生來住，我感染了

她們歡樂的情緒，無法閒著，剛好家裡有鳳梨，遂使用一整顆鳳梨作了原盅鳳梨炒飯—將鳳梨對切，剝起果肉，切丁；拌炒青豆、火腿丁、腰果、蝦仁等等食材。再將炒好的飯裝入略微烤過的鳳梨盅，撒上些許肉鬆。小朋友們忽然像餓狼，差點連鳳梨皮也吃掉。

坊間不乏教人家怎麼炒飯的食譜，卻總是缺乏想像力，光是圖片，每一盤看起來多長得很像，油光閃閃，蛋花錯落在一坨一坨的米飯蔥花間，格格不入似地。我對廚師們下重油炒飯頗為不屑，兩人份炒飯居然就倒入五大匙油，這叫哪門子鬼炒飯？不過是把飯泡在油裡加熱罷了。我每次在外頭吃炒飯，吃不到半盤，即看到泡在油水裡的米飯，這種油泡飯僅能用來謀殺仇家，生命誠可貴，自己千萬別想不開。

炒飯有著克難的意思，我的朋友方杞當年購置新屋，咬緊牙根，決定吃十年蛋炒飯，氣魄動人。的確，飢餓時面對一碗盛

得滿滿的蛋炒飯，就像貧農面對豐收的穀倉。

炒飯還帶著寂寞的性格，完整而自足，不需要佐以其他菜肴，一般餐會也不將它列入菜單。往往是這樣：想獨白、快速而簡單地解決一頓飯，又希望能吃出點意思，走進餐館就點了一客炒飯。遺憾坊間鮮有餐館能炒出好飯。炒飯本小利薄，餐廳多不用心計較，間接使它成為最家常的料理。

炒飯因配料、炒法之異而變化無窮，諸如韓式泡菜炒飯、日式湯泡炒飯、印度咖哩炒飯、越南香辣魚肉炒飯、西班牙海鮮炒飯、義式野米炒飯、新疆的葡萄乾炒飯等等。新疆的葡萄乾炒飯採煸炒方式，用熟羊肉、葡萄乾、青椒、胡蘿蔔、洋蔥炒製，甜鹹合奏，色澤豔麗；西班牙炒飯是先炒再煮，將長米炒過，再加入配料和高湯煮熟；印尼炒飯搭配沙爹、蝦片，和當地略帶膠質的甜醬油，飯上再擱一顆半熟的蛋；潮州人歡喜用烏橄欖來炒飯，烏橄

欖即鹹水欖，取其化滯效用，乃潮州口味加上泰式炒法的觀念所發展而出……

我愛吃的包括台味十足的櫻花蝦炒飯、粵式的鹹魚雞粒炒飯、南洋風的鳳梨炒飯。櫻花蝦只產於台灣的東港和日本的駿河灣，來台灣的遊客可知把握機會？

許多食物之所以美味，端賴食材的鮮度，所謂九分材料一分功夫；炒飯則相當程度得靠技術。頗有些大餐廳能作出好菜，炒出來的飯卻不忍卒睹。謝青返台，邀我在一家上海館子餐敘，確是名餐廳，湯包、炒河蝦仁都在水準之上；壞就壞在我突然想吃炒飯，於是加點了一客揚州炒飯。那盤炒飯連飯都沒炒勻，東一坨油黃，西一坨未沾到醬油的白飯，毛豆、香菇丁、香腸、蔥花扞格地攪在盤子裡，面對這樣的東西，忽覺剛才下肚的食物皆是欺瞞，四面八方湧起食客的嘈雜聲，感情受騙般，頓生感傷，胸中升起一種何必當初的懊惱。

我常在台大附近吃炒飯，有時逛書店，會想快速解決一餐，輒在「鳳城」吃臘味炒飯，或「大聲公」吃粵式揚州炒飯。有一天從騎樓下經過，忽覺觸目驚心。原來「大聲公」已拉下鐵門，不知去向，牆上歪歪斜斜噴了許多漆，語氣憤懣且帶著咀咒，痛罵店家惡性倒閉，避債中國大陸，令他出面還債，否則不得好死云云。我小心繞過滿地垃圾和蛋殼，竟有一種懼怖之感。那些蛋殼自然不是蛋炒飯留下來的。

不知何時開始？我們台灣人變得暴躁易怒，憤怒時習慣向對方丟擲雞蛋。罪過罪過。須知雞蛋是尤物，對付雞蛋的最佳手段是放進鍋裡，無論煎、煮、炒都很香，實不宜如此虛擲。我們的文化猶相當貧困，總是不太會將正確的東西擺在適當的位置。好比舌頭，是一種階級分明的器官，最高級的舌頭用來品味美食，和愛人接吻；次等的舌頭用來讚美上帝；最低賤是政客的舌頭，用來噴口水。

炒飯中最基本的配料是蛋，即使不再添加其他配料，蛋也能獨自擔綱，不辱使命。澳門機場貴賓室裡的食物少得幾近寒酸，卻有不俗的蛋炒飯，簡單，清爽，顆粒分明的白米飯上沾著均勻的蛋花，不油膩又飽含飯、蛋結合之香，我幾次過境澳門機場，總似聽見它在召喚，喚我趕緊進去填飽肚子，免受飛機餐荼毒。

我曾經走進一家知名的寧波館子，整面牆壁龍飛鳳舞著名人們的簽名式，想來大家都欣賞這館子的手段。我點了一客炒飯，奇怪那盤飯是用蛋先炒過再淋上膾料，分不清是炒還是膾？我望著眼前這盤怪異的飯，不知該動筷子還是湯匙？只知鹹得要命，連菜肉餛飩湯也是死鹹。

在台北，「儂來」的烏魚子炒飯是我較認同的炒飯美學，它結合了松子、東港烏魚子、宜蘭蔥，飯粒分明，不油膩，香味驚人，帶著華麗感。

我走過的城市以香港的炒飯最靚，許多酒樓、茶餐廳都供應炒飯，五花八門，如

尖沙咀金域假日酒店「龍苑」中餐廳的「南丫島蝦醬蝦仁炒飯」，鬆、爽、清、彈牙，嘗過即留下深刻的思念。此飯曾獲香港「美食之最大賞」炒飯組榮譽金獎，選用鹹度較溫和的南丫島蝦醬，再加酒和糖調味，另以蝦仁和蝦乾作配料，頗有三蝦同堂的意思。這類炒飯皆鼓猛火快炒，飯粒鬆爽彈牙，口味偏重，透露一種特殊的鑊氣。

很多人談到廚藝時自嘲說：「我只會炒飯。」連蔣介石都曾下廚炒飯給宋美齡吃。高雄餐旅學院陳嘉謨教授的《炒飯72變》除了各式炒飯食譜，更有意思的是提供炒飯吃不完時的變化方式，諸如烤成三角飯糰，或煮為鹹粥、蒸竹筒飯、捲壽司、酥炸飯丸、起司焗飯。

炒飯易作難工，一個廚師的手段如何，視其炒飯便能分曉。市面上的炒飯多粗製濫造，吃不到好的炒飯，只好親自研發。幾年來，我對炒飯已略有心得，可提供同好參考，就以鹹魚雞粒炒飯為例。

炒飯像作詩，騙不了人的，看一眼、吃一口即知好歹。我們讀小說、散文之初，即使有點陳腔濫調，也不敢遽下論斷，總要讀到一半以上，才見優劣。詩作就不然，不會前面一兩行作得很糟，後面突然變成佳構。

一盤好的炒飯像一首意象準確的詩，有效召喚飢餓感。炒飯是基本功，一個能炒出好飯的廚師，等於具備深厚的內力，有什麼功夫他學不精湛？

首先，炒飯不意味著剩飯再利用。我們用隔夜飯來炒，卻往往被誤會成昨天沒吃完的剩飯，這是畫虎不成反類犬，未把握炒飯的精神面貌。將煮好的飯送進冰箱冷藏，目的是再蒸發水氣，使飯粒更乾燥、結實；此外是溫度差所催化的彈牙口感，蓋寒冷的飯粒邂逅極熱的鍋，會產生雀躍的激情，一粒粒在鍋裡跳著舞，使炒的過程即充滿視覺美感。

炒飯很簡單，較繁瑣的程序是前置作業。預先將所有食材切得如米粒般大小，

此處刀工講究的是秩序，如傳統詩之要求格律……

一盤高明的炒飯絕不能馬虎將就，從米的選擇、淘洗即須講究。蓬萊米黏、軟的質地不合適炒飯，最好選用再來米，取其黏性小、顆粒分明；其次如印度、泰國的長米也行。若一時只有蓬萊米可用，也不必沮喪，唯煮飯時先降低米和水的比例為0.9:1，煮熟後只取上層的飯來炒。

再來米須迅速淘洗，迅速倒棄洗米水，避免米糠味滲入米內。淘洗清潔後，瀝乾，再送入冰箱，充分揮除水分，這樣才能精準控制米飯的軟硬度；蓋炒飯成功的關鍵在於使用的飯，而煮飯成功的關鍵即在水分的把握。

煮飯體現剛柔相濟之道。飯煮熟了，先以飯杓輕輕翻拌，使米飯散發多餘的蒸氣，並令其自然冷卻。

炒飯通常會加蛋—先將蛋略炒再加進飯裡，帶著同床異夢的況味；這是笨方法。我的策略和梁實秋一樣：先將蛋打勻傾入飯

裡，務使每一粒米充分吸收蛋液，這樣炒出來的飯看不到蛋，卻飽含蛋香，耐於咀嚼。

浸泡蛋液的飯須冷藏，以維持鮮度。至於炒料，口味因人而殊，我個人偏愛的鹹魚為澳門「棠記」的馬友魚，和馬來西亞的油浸梅香馬鮫魚。這是日常消耗品，每次我去澳門和馬來西亞，總刻意多補充一些貨返台。馬友魚的鹹味表現為一種腐香，剛蒸的時候，滿室揮之不去的臭氣，經過去骨、油泡，下鍋之後卻瞬間化腐朽為神奇，異香誘人饞涎，像一則鼓舞人心的勵志故事。不僅炒飯，這種鹹魚像極了睿智的幕僚，能力超強卻從不功高震主，從不強出頭，安安分分扮演著最佳配角，搭配什麼就香什麼—炒青菜，使青菜雍容華貴；蒸鮮魚，使鮮味充滿了戲劇性張力；若用來煨肉，會使一塊平庸的肉，有了不俗的氣質……

炒飯很簡單，較繁瑣的程序是前置作業。預先將所有食材切得如米粒般大小，

此處刀工講究的是秩序，如傳統詩之要求格律，食材須切割得整齊畫一，這不僅影響觀瞻，更要緊的是令其受熱程度相同，口感和諧。

炒飯前先爆香辛香料備用。雞肉最好選用上腿嫩肉，切粒，過油泡熱後，將鹹魚切碎拌炒，飯即可下鑊。飯下鍋前須攤開推散，以免炒糊。

優秀的炒飯不能看見油水。油水是累贅的修飾，像疊床架屋的形容詞和副詞，徒然干擾意象，破壞效果。炒飯只有在剛開始爆香辛料時需要用一點油，之後完全不必加油，翻炒米飯時若覺得鍋內太乾，則在鍋沿灑一點點水、酒即可。飯快炒好時視個人口味加入辛香料，稍微拌炒即搞定。

炒，是中華料理獨特的技藝，基本精神是以大火、熱油迅速翻鍋拌炒到食物飽滿光潤、清鮮軟嫩的效果。這種手段乃從煎發展出來，後魏，賈思勰《齊民要術》載「鴨煎法」就是將肥嫩鴨肉細剉，加蔥

白、豆豉，炒到極熟，加辣椒薑末吃。宋代以降，炒法已是烹飪中廣泛運用的技巧，《東京夢華錄》、《夢粱錄》、《吳氏中饋錄》都頗有記述。

炒法大抵可分為生炒、熟炒、清炒、滑炒、煸炒、軟炒、湯炒、水炒、小炒、抓炒、焦炒。我研發的炒飯勉強可歸屬熟炒和軟炒兩路的綜合，又不完全像，因我並不勾芡，未糊澥原料。熟炒是將熟製品經刀工處理，以少油炒成，此法能進一步排出原料內的水分，進而吸收調味料，所以口味濃郁；而軟炒的原料須加工成細粒或茸狀，澥液後再炒。

如果實在猴急，等不及用冷飯炒製，得使用剛煮好的飯時，則避免使用平底鍋，須用深鍋，以大火滑炒、翻炒。

如果不是那次吃到冷掉的咖哩豬排飯，我還算常吃「美觀園」的蛋包飯。那天中午，添茶水的服務員誤將茶倒進炸天婦羅而沒有任何歉意，我已經很不爽了，端上來的豬排飯所澆淋的咖哩竟是冷的。這家

老店是徹底本土化的日本料理店，餐館已經蓋矗立起兩棟對望的樓房了，猶帶著濃濃的台灣路邊攤氛圍，生猛有力，其蛋包飯裡除了大量的番茄醬，還有幾條醬黃瓜。來到門口，服務員以口齒不清的日語大聲喊「歡迎光臨」，喔，原來是日本料理店。

蛋包飯的蛋一定要煎得柔軟，吹彈得破的程度，才算高明。日本人擅長製作蛋包飯，伊丹十三的電影作品《蒲公英》最令我垂涎的，除了拉麵，就是那盤蛋包飯了。丐幫高廚為了滿足那小孩對蛋包飯的渴望，偷溜進大飯店的廚房裡：那場戲像色彩的魔術，流暢的運鏡描述熟練的技藝，逗趣的動作和配樂，均勻沾著番茄汁的飽滿飯粒，冒著熱煙；丐幫高廚在平底鍋內搖煎蛋液，迅速將半熟的金黃蛋皮，披風般披上橘紅的炒飯上，蛋皮崩裂，蛋液流瀉而下，香味躍動在我的想像中。

我難忘這部電影裡的另一個場景：中年男子趕回家，在年幼的兒女面前，拚命搖

醒彌留中的妻子，焦急中充滿了不捨，遂大聲咆哮妻子起來炒飯，全家人都還未吃晚餐哩，你怎麼可以睡著？你怎麼可以閉起眼睛？責任感終於逼他的病妻站起來，在全家人驚詫的眼光中，蹣跚走進廚房，拚盡全力作出生命最後的蛋炒飯。她的丈夫兒女含淚咀嚼，認真品嚐媽媽的味道。

炒飯，像一首流浪者之歌，總是帶著孤獨的況味。一個人吃飯，不會點一桌菜肴，最簡單便捷的莫如炒一盤飯。中央大學門口有一座高爾夫球練習場，我回家前有時先去揮揮桿，肚子餓了，球場對面就是「新陶芳」，這餐館的蝦仁蛋炒飯無疑是我最常吃的炒飯，我吃飯時，常低頭尋思剛才擊球的問題。

其實我一直酷愛激烈運動。剛開始，我有點逼迫自己選擇這項相當不耗體力的運動，是希望在可怕的忙碌中能暫時喘息，讓快速節奏的生活透透氣，散散步。我在擊球時往往不自覺想令球飛得遠，遂不自覺握緊了球桿，揮桿時反而缺乏力道。有

人說過：「握緊拳頭時，好像抓住了許多東西，其實連空氣都沒抓到。」我的生活為什麼那麼久沒有了詩？這幾年，大概太急切想抓住某些事物了，難怪總覺得不實在，也不快樂。

學校的鐘聲又響了。這家餐館的蝦仁蛋炒飯味道很一般，卻陪伴我的教學生活，和擊球光陰。

論便當

改善台灣的鐵路便當首先要加入地方特色，例如基隆站可以賣天婦羅啊；台北站可賣紅燒牛肉乾拌麵，或加入阿婆鐵蛋；新竹站可以賣炒粉、貢丸飯，苗栗站不如賣一點艾草粿、炒粿條；台中站可以附贈一塊太陽餅；彰化站的便當內容可以是肉圓；台南站不如推出肉粽、碗粿；花蓮站

的便當則附贈麻糬……我想像車到屏東可以吃到櫻花蝦炒飯、萬巒豬腳；高雄可以選擇金瓜炒米粉；台南附贈一杯義豐冬瓜茶；桃園品嚐得到大溪豆乾；宜蘭的便當裡有粉肝，或鯊魚煙。那是多麼迷人的鐵路之旅。

1

便當往往連接著冗長的會議，開會鮮有不無聊的，冗長而無聊的會議加上恐怖的便當，不輕生已經萬幸了，誰的頭腦還能殘存創發力？

從前我若上、下午都有課，常拜託助教訂便當，那些便當都很難吃，想來可怕，至今竟已吃過數百個這種便當。我明白虧待自己的味覺和腸胃，可也無奈，午休時間那麼倉促，不暇尋覓美味；何況助教已經努力變換各家自助餐廳了，學校附近確無差堪入口的便當。

每次我走進研究室，坐下來，打開便當盒，看一眼就有跳樓的衝動。

倪敏然自殺前，最後的身影出現在頭城火車站月台，他買了一個五十元的便當，消失於電視錄影畫面。台灣的鐵路便當數十年如一日，匪夷所思的是各地皆同一滷豆乾、滷肉、滷蛋，真是可怕的集體惰性。我們知道倪敏然罹患重度憂鬱症，一個決意尋死的人，已經萬念俱灰了，如果又吃到難以入口的食物，委實再推他墜入萬劫不復的深淵。

如果，他陷於人生乏味的困境時，巧遇美好的食物，完全有可能鼓舞生命的激情和勇氣吧。伊朗導演阿巴斯·奇亞羅斯塔米(Abbas Kiarostami)的電影作品《櫻桃的滋味》(The Taste of Cherry)中，有一位老人自述在年輕時想輕生，他爬上櫻桃樹上吊前，隨手摘了一顆櫻桃吃，驚訝那櫻桃的甜美，竟一顆顆地吃了起來，忘記要自殺。清晨金燦燦的太陽升上來，學童們的歡笑聲經過樹下，他覺得櫻桃太好吃了，遂摘了一些回家和老婆共享。老人對那想死想得快瘋掉的男主角說：「你不想再看看

星星嗎？你想閉上自己的眼睛嗎？你不想再喝點泉水嗎？你不想用這水洗洗臉嗎……你想放棄櫻桃的滋味嗎？」

生命果然不乏疲憊、憂鬱、沮喪和絕望，美食是絕望時的救贖，往往能帶領我們超越困境。我設想倪敏然那天吃到了一個異常美味的便當，夕陽有了美麗的背景，他肯定會多睜眼觀看「萬紫千紅的晚霞」，肯定會有某種力量或意義自胸臆升起。

2

每個人或多或少都有一段便當經驗史，從一個便當可窺見一個家庭或某地方的飲食文化。

求學時代，母親為我送過便當，便當盒用一塊布包裹起來，有保溫、防漏之意；吃完便當，用便當盒裝茶喝。不知何時起，那覆在便當盒上的布巾消失了，取代的是觸感極劣的塑膠袋。

求學時好像餓得特別快，上午即已飢腸轆轆，大家常吟兩句打油詩：「舉頭望黑板，低頭思便當」。為安慰飢腸，有人故意不蒸便當。中午吃便當是人心激動的時刻，大家同時打開便當盒，各種家庭廚房精心烹製的香味鼓盪在教室裡，空氣中充盈著幸福氛圍。

梁實秋在〈早起〉一文中描寫五○年代的台北生活：「走到街上，看到草上的露珠還沒有乾，磚縫裡被蚯蚓盜出一堆一堆的沙土，男的女的擔著新鮮肥美的蔬菜走進城來，馬路上有戴草帽的老朽的女清道夫，還有無數的男女青年穿著熨平的布衣精神抖擻的攜帶著『便當』騎著腳踏車去上班」。便當是日本人發明的，便當之普遍存在，顯見台灣人長期受日本文化的影響。梁實秋新來乍到，對此物頗為好奇。

便當日本人叫「弁(當)」，類似便當的器具，在《源氏物語》中稱為「檜破子」；室町時代末期、江戶時代初期的形

態則多為籃子，乃人們旅行、欣賞櫻花、探望親友時所攜帶的食物器具，叫「破籠」；「破」是可以上下分隔，「籠」在日語中有籃子的意思。可見「弁(當)」這詞語的出現不會早於室町時代，開始使用，大約在織田信長(1534-1582)生活的年代。自然，當時能帶「弁(當)」出門的人比較富裕，一般鄉村居民只能帶飯糰。

3

大一上表演課，導演訓練我們腹式發聲，命大家模擬火車月台便當販的叫賣：「便~當，便當，燒的便~當」，唸經般重複叫喊一個小時。話劇演員在舞台上講話必須能傳到劇場裡的每個角落，即便是講悄悄話，也必須讓現場每一個觀眾聽清楚，舞台上的發聲技巧就很要緊。

從前火車停靠月台，總是有人推著便當叫賣：「便~當，便當，燒的便~當」，聲音宏亮卻非嘶喊，舉重若輕般沿著車廂外兜售，節奏感良好，帶著長亭更短亭的

漂泊感。那聲音似乎迴響在記憶的每個角落。

鐵路便當是火車旅行很要緊的配備。

月台上應該繼續賣便當，而且每一站的便當最好都不同，融合當地的名產，這才是火車的風景線。

蘇南成先生曾告訴我：福隆車站的鐵路便當最讚。我聞言即遠赴福隆買便當，唉，難道買錯了？還是滷豆乾、滷肉、滷蛋，那豬肉猶帶著膻味，面對它如面對政客的嘴臉。

近年台鐵推出懷舊便當，使用不鏽鋼圓盒，配備提袋、不鏽鋼筷，賣便當的同時賣出了紀念品，銷售成績不惡。我認為這是一種表相的懷舊，消費懷舊情緒，其實未消費到好滋味，台鐵雖則請回退休的高齡老師傅督導製作，這種便當的內容依然千篇一律：滷排骨、滷蛋、炒雪裡紅等物。在貧困的年代，便當裡有一大塊排骨，堪稱有點奢華的享受；如今到處都是

排骨，我們已經不能滿足於吃得飽的層次。

從前的鐵路便當之所以被懷念，並非便當太好吃，毋寧是一種旅行感所渲染。在出國還不普遍的年代，火車站月台就是現代陽關，當火車緩緩啟動，有人輕聲道別，有人拭淚叮嚀，吆喝聲夾雜在廣播聲中，小販背著便當箱追趕列車，和半身伸出車窗的旅客交易。火車越開越疾，窗外可能是綿延的山海田野，一邊看風景快速奔跑，一邊若有所思地吃便當。念去去，千里煙波，當年那個便當盒帶著離別的身影，復經過記憶的點滴修飾，隔了幾十年，已編織成一則美麗的傳說，越來越動人。

便當的內容一定要有趣，最好能表現地方特色和季節感，過度依賴醃漬物顯露出缺乏想像力和創造力。火車不僅是交通工具，何況要面對高鐵嚴峻的競爭，如果每一中、長途列車都能從「行走的好餐館」的概念出發，沒有理由生意差。

即使滷味組合，每一道菜也都要用心思細作，滷味並非胡亂浸泡醬油就算搞定，除了表現起碼的醬香，必須滷得透又不虞滷得柴，這就要將材料浸泡在滷汁中兩三天，令滷汁滲透進材料中，如此滷物方能入味而富彈性。

滷味中參加一兩片白醋薑、蔭瓜很美妙，像從前的池上飯包添入一粒酸梅，是很日式的辦法。

4

日本人的便當文化傲視全球。

天下便當以日式最具繪畫美，日本便當習慣在白米飯上撒一點芝麻，中央再放一顆梅子，像太陽旗，我稱之為日本便當的原型，是日本便當美學的起點，美感從這裡展開。羅蘭·巴特(Roland Barthes, 1915-1980)旅行日本時吃到便當，深受震撼，認為菜色的布置即相當講究視覺效果，各種零碎的食物秩序地在黑盒裡像一

塊調色板，用餐過程類似於畫家坐在一堆顏料罐前，那邊吃點米飯，這邊蘸些調味料，那邊再喝口湯，選擇食物創作般自由，很賞心悅目。

日本最普遍的便當是一種四格「幕之內」，由白飯和數種菜餚構成，最初是表演者、觀眾在劇院中場休息(幕間)時吃的便當，故名。目前全日本「驛便屋」有三百多家，供應約三千種不同的鐵路便當，只有「幕之內」大概到處都有。

我最嚮往日本人的賞花便當，櫻花盛開時在樹下掀開飯盒，落英繽紛，落在便當盒裡，再怎麼平凡的菜色，也會有了華麗的身姿。

便當也可以是一場迷你饗宴，日本高級料理亭的宅配便當講究季節風味，布包巾裡是紅杉便當盒，便當盒裡羅列著竹筒飯、多款壽司、各色青菜、魚、肉……往往多達二十種。這種便當的高級美學不在菜色繁複，乃是如何讓繁複的菜餚互相發

揚，彼此支援，在滋味、色澤、擺佈各方面共同細膩地表演。

櫻井寬、早瀨淳的漫畫《鐵路便當之旅》描述宮島車站的便當店如何製作「星鰻飯」：每天直接從漁港嚴選質優量少的金星鰻(瀨戶內海特產)，處理乾淨後用煮過的酒、湯汁入味，先以大火烤一下，再蘸上醬汁，接著以小火慢烤，如此重複三次這樣的步驟；最後塗上美味的醬汁，整齊排在木質便當盒裡的白飯上，進行「習慣」程序—讓烤星鰻的美味滲透進仔細煮過的飯裡，再包上紙。這種便當，每一個都用了兩條金星鰻，非常奢華。

我建議便當業者到仙台的便當店取經，日本插畫家平野惠理子採訪當地的便當工廠，進入前須穿過強風閘門以吹掉身上的灰塵，再換上消毒過的衣帽鞋子，「一進去就讓人感動莫名的，是室內那股教人不禁高呼『清潔!』的味道。在飄散著淡淡菜餚的工廠裡，怎麼還能出現那股清爽感呢？在這裡，不論亮度、氣溫、濕度，

全是我未曾經歷過的舒適。經過那次參觀，我才明白便當之所以美味，裝菜的環境實在是很重要啊！」

日本鐵道便當每一站不一樣，多很精采，像信越本線橫川車站的「山嶺釜飯」，用陶製小鉢裝著，打開緊閉的木蓋，一股山野香味即撲鼻而至。他們的創意和巧思充分表現在便當上。新幹線有一種便當，只要撕下貼紙或拉開盒底的繩子，就會立刻加熱。其它的名便當諸如東京站賣集大成的「超級便當」，下關站以「河豚壽司」聞名，橫濱站是「燒賣御便當」，宮崎站賣「香菇飯」，門司站售「明太子便當」，大分站是「青花魚壽司」，到了延岡站換成「香魚壽司」，八吉站則是「栗子飯」……我在日本搭火車時，一趟路程買了許多便當。

村上春樹小說裡的食物多為西式料理或速食，如義大利麵、三明治、漢堡、薯條、沙拉、披薩，《尋羊冒險記》首次提到日式便當，敘述者從札幌站上車，邊喝

啤酒邊看書，並拿出鹽漬鮭魚子便當來吃。其實日本的車站便當中，只有北海道線的南千歲站有賣鹽漬鮭魚子便當，札幌站買不到。

這提醒我們，改善台灣的鐵路便當首先要加入地方特色，例如基隆站可以賣天婦羅啊；台北站可賣紅燒牛肉乾拌麵，或加入阿婆鐵蛋；新竹站可以賣炒粉、貢丸飯，苗栗站不如賣一點艾草粿、炒粿條；台中站可以附贈一塊太陽餅；彰化站的便當內容可以是肉圓；台南站不如推出肉粽、碗粿；花蓮站的便當則附贈麻糬……我想像車到屏東可以吃到櫻花蝦炒飯、萬巒豬腳；高雄可以選擇金瓜炒米粉；台南附贈一杯義豐冬瓜茶；桃園品嚐得到大溪豆乾；宜蘭的便當裡有粉肝，或鯊魚煙。那是多麼迷人的鐵路之旅。

巧思亦見諸便當盒的造型，如日本東北地區的「雪人便當」、廣島的「飯勺便當」、四國主要車站的「麵包超人便當」……

我喜歡的便當生活，是一種陳舊美學，相關配備包括可重複使用的便當盒，筷子，布質提袋和包巾、繫帶；殘存在記憶角落的布包巾，攤開來還可以當桌墊。便當帶著越界的性質，離開家庭餐桌，遠足到另一地點。

5

我最常用雙層的不鏽鋼便當，這種便當菜、飯分開，容量又大，很適合我這種飯桶，優點是環保，缺點是不方便攜帶。木片或竹片便當盒的觸感佳，予人自然、質樸之美，又能吸收米飯多餘的濕氣，令飯粒更富嚼勁；不過也因而使飯粒容易沾黏在木片上，想吃乾淨需費力刮。這裡面有一種情趣，一種提醒，提醒我們珍惜食物、敬重天地。

我們果真只容得下方便、快速的事物？便當的形狀與材質可以非常多元，用保麗龍盒裝飯、塑膠提袋，只會消滅食欲。

幾年前，SARS蔓延時，喜來登飯店疑似有住房客人染煞，飯店淨空三天，重新開張的前三天，為了凝聚人氣，推出一百五十元的便當廉售一元，我在電視上看到大排長龍爭購的場面，有人竟排隊等候了六小時。為了買一個便當吃，排隊六小時，可謂天下奇觀。

經濟不景氣，有些五星級飯店竟在大門口擺攤賣便當，價格低廉，約介於七十元至一百五十元台幣之間，明顯在跟小販、便利商店搶生意。觀光飯店熱賣便當，食材較新鮮，配菜也相對高明，口味輕易就超越了便利商店的產品，諸如老爺酒店的日式豬排便當、照燒雞飯，和粵式三寶飯；國賓飯店的粵式三寶飯；華國飯店的鹹魚雞粒炒飯；然則不免勝之不武，這樣的標準並非我們對觀光飯店的期待。

便當之美常表現在創意，不在珍饈美饌，動輒近千元的便當只能說是豪華，豪華跟美麗是不同的概念。

然則美味的便當何其難覓。我吃便利商店賣的便當，很遺憾，雖然品味標準降得很低，也只有「奮起湖鐵路便當」、「排骨菜飯」、「台東池上飯包」、「煙燻蹄膀鮮飯盒」(肉臊顯得多餘)和「我們的雞腿便當」差堪入口。「奮起湖鐵路便當」雖則完全消失了我在阿里山鐵路上吃便當的滋味，卻能勉強解飢—薄薄的瘦肉片，雞腿、蛋、油豆腐僅是滷味，雖然談不上香，總算中規中矩，不會用駭人的怪甜、死鹹來凌虐食客的味蕾。

便當的菜色以滷味居多，乃是滷味較不會因加熱而變質，不像油炸物，置諸米飯上，再經蒸氣滲透，往往慘不忍睹。我固不贊成便當中出現炸物，如爆肉、炸蝦之屬。然則市面上好吃的滷味那麼多，這些便利商店奈何不察，隨便模仿一下，也能透露些許香味吧。

那些滷肉毫無彈性，彷彿只是泡過醬油。我懷疑這些便當裡的滷味曾經起碼的

爆香程序，竟聞不到一絲絲薑、蔥、蒜或八角之味。

此外，我不明白為何便當裡總是放一片醃漬蘿蔔和一小陀紅色的醬素腸？夾起來丟棄時，白米飯上已染印著一片黃、紅色素，觸目驚心。這是令人厭惡的因襲和怠惰。第一家便當放雪菜、玉米粒、胡蘿蔔丁、花瓜、酸菜、醃漬蘿蔔，其他店家完全仿效，毫無想像力。便當可口，只是基本動作，是最起碼的商業道德。拜託，隨便轉一下腦筋也就改善了，難道色素蘿蔔不能換成嫩薑？那小陀醬素腸不能換成剝皮辣椒？

我曾經買了一個「我們的碳烤雞排」結果打開看，竟是一塊難以下嚥的炸豬排，品管竟草率至此。還有一種自詡叉燒風味的雞腿排，完全不染絲毫叉燒味，看一眼即知是泡過紅色素的雞屍。顧客是商家的主子，即使不是，彼此素無仇怨，奈何竟用這種手段對付掏錢買便當的人？又不

是在毒老鼠，製作便當者何不自己倒一些色素拌飯吃吃看。

適合便當的菜很多，諸如雪裡紅、醃嫩薑、蔭瓜……便利商店的便當無法現作現賣，必須以想像力、開創力來彌補因量販而失鮮的窘境。有人會在滷汁中加進茶葉，不但吸收油膩，也圓融了醬油較為呆板的鹹味。

其實我吃便利商店的便當總是自暴自棄的心情，無奈中帶著墮落感。試想那便當並非即食便當，須經過烹煮、冷卻、包裝、冷藏、運送、上架，再微波後食用，防腐劑的含量令人不敢想像。

6

優秀的便當予人驚喜。和即烹即食的料理不同，便當從製成到食用隔了一段時間，打開前一般還不知道它的內容，因此

除了努力保持菜餚的風味，有心人還費盡巧思，令打開的瞬間產生愉悅。

便當具有母性的特質，我常聽聞人們說如何懷念「媽媽的味道」，天下最美味的便當，恐怕是家裡自製的，我們在求學時代率皆有帶便當、蒸便當、集體吃便當的經驗。

便當連接了太多人的感情和記憶，今村昌平《鰻魚》裡的鰻魚是一種隱喻，迴游、自由、孤獨的隱喻；是被背叛的丈夫傾訴的對象。真正的美食竟是一盒從未打開過的便當，片頭那紅杏出牆的妻子為丈夫所精心準備的便當，帶著歉疚的心情，那便當盒裡的内容必定十分可觀，可惜他妒意徒起，無心消受；殺妻、出獄後更三番兩次拒絕女友為他準備的便當。那便當，自然是人際溝通的指標，象徵了親愛、接納的程度。

我喜歡的便當生活，是一種陳舊美學，相關配備包括可重複使用的便當盒，

筷子，布質提袋和包巾、繫帶；殘存在記憶角落的布包巾，攤開來還可以當桌墊。

便當帶著越界的性質，離開家庭餐桌，遠足到另一地點。

我常追憶華盛頓州行旅，在一座美麗的冰河湖邊下車，坐在枯木上呆呆長望藍寶石色澤的湖，河岸盛開的菊花，山上千年不融冰雪，針葉森林，藍得深邃的湖好像被什麼神秘的事物激盪起漣漪復歸於平靜，忽然覺得手中冰冷的三明治，飽含著不可思議的滋味。