

秋風起，三蛇肥，煲仔飯同樣是港人熱愛的秋冬之選。大多數人認為煲仔飯只限於秋冬吃才夠滋味，如今連吃火鍋亦不分冬夏，那煲仔飯也一年四季均可享用。如日常多吃粵式煲仔飯，這次不如轉下口味吃「日式煲仔飯」。

大公報記者 陳惠芳 文、圖

釜飯 日本風 煲仔飯

是次來到位於銅鑼灣登龍街的日本料理店「奈良上釜」吃「煲仔飯」。店主余佩琪是日本通，為了將日本特色美食帶來香港，不時港日兩邊走，今年聖誕特別推出「蠔門宴」及「珍珠蠔釜」。「煲仔飯」日語名為「釜飯」，其背後更有個感人故事。該店亦提供「月見和牛釜飯定食」、「柚子牡蠣」等美食；前者牛肉味香，後者入口微酸醒胃。

煲仔飯與釜飯之別

余佩琪說：「釜飯的出現源自1923年的關東大地震，當時因為很多人痛失家園，故此東京上野出現「粥廠」，亦即大鍋飯。以超大的鍋煮食物再分發給災民，讓他們得到溫飽，當時淺草一間食店的老闆娘看到這情況，就想到可以提供一人鍋讓客人有機會試試大鍋飯以外的東西，釜飯就此誕生。」

「釜飯」因大地震而誕生，吃飯前心情不禁百感交集。但畢竟已事過境遷。店主於聖誕期間推出「蠔門宴」及「珍珠蠔釜」已送到眼前。

未開動前，余佩琪說：「釜飯就是日本的傳統鍋飯，把米、水、醬油、料理酒、味噌、昆布，還有其他不同材料放進鍋中，加入高湯以強火煮5分鐘，之後再用弱火慢煮，到了沒有水蒸氣的時候，蓋上以密閉的狀態燜10至15分鐘而成。」看完煮法，是否覺得和香港的「煲仔飯」有點似？余佩琪告訴記者，的確，日本的香港旅遊書把煲仔飯稱為「香港風釜飯」，但實際上是有三大分別。

「首先，煲仔飯是先煮熟飯再把食材放上去再蒸，但釜飯就是所有東西一起煮。其次，煲仔飯是用明火不斷加熱去弄，但釜飯是用小火加上真空原理而成。還有就是煲仔飯可以是數人分量，但釜飯則是一人分量。」

港人識飲識食，加上日本是港人熱門旅遊點，自由行興起後，旅客會四處尋找地道美食，是故挑戰港客味蕾，余佩琪認為不可得過且過。

「我嚴選食材，釜飯根基來自米。我們採用的是ササニシ（SASANISHIKI），一種產自宮城縣登米市的特別栽培米。當地一年四季的溫差比較穩定，出產的米的水分較平均適合用來烹煮釜飯。這牌子的米十分有名，但因種植時要花很多功夫，所以收成相對較少，因而有「夢幻之米」的稱號。」

釜飯中的「夢幻之米」

「夢幻之米」這稱號，讓人立即對「釜飯」有了不少幻想。

余佩琪開玩笑說：「吃到一份美味的釜飯，感覺真如夢幻般。」她續說：「這牌子的米是極少輸出海外的，它出名少黏性，口感爽口，能夠帶出菜餚的美味，純樸而齒頰留香的味道是其特別優勝之處。放入口中便融化的口感與釜飯材料十分合配，它還有粒粒分明的特徵，即使用來炒飯或雜燴飯也十分合適。」

她還介紹說，宮城縣是一個位於東北地區，集合了在日本數一數二的稻米產地



▲月見和牛釜飯定食



▲「蠔門宴」定食



▲柚子牡蠣

的地方。也因為伊豆沼、長沼，每年都會有季候鳥到訪，因而被錄入《特別針對水禽棲地之國際重要濕地公約》中而聞名。

店主採購用米已如此講究，她推介的「釜飯」價位亦只是中等水平。如今已放在眼前，馬上開動「蠔」一次。「蠔門宴」自是以氣勢先行，先奉上七碟精緻前菜，主菜由師傅用來自日本不同產地的蠔肉烹調。入口蠔味濃郁，再品嚐「珍珠蠔釜」，以來自廣島產地的珍珠蠔做釜飯材料

，密集的蠔肉味道香濃，加上海水味十足的昆布混入飯中蒸製，精華盛於飯中，啖啖海水味，是「蠔」客另一選擇。

日本是港人熱門旅遊之地，回到香港能嘗到當地美食嗎？又有否作出改變？

「地道日本菜來到香港沒有太大改變，在香港特別用高湯製作飯底，令飯底更鮮味，更能迎合香港人口味。而且釜飯材料多採用日本食材，並以海鮮類做主打。我們的廚師也覺得港人識食日本菜，單是前菜及配菜，客人都十分有要求，我們前菜獲很多好評，因為前菜都是由茶碗蒸。」

港人講究飲食，並稱之為「哈哈族」，意即代表崇拜食物的人。「上釜」其中一道菜名「伍伍燒」，很多人以為是燒物，但日本名詞解作是蒸物的意思。猜想不到食物名字的意思，會為「哈哈族」添上一些趣味。

「奈良上釜」地址：銅鑼灣登龍街39號地下
電話：35554111

值得保存的「菲林」



簡飲擇食 >>>

簡志明 文、圖

現在為人父母的，多注重子女心理成長的健康。他們教導子女，都有一套又一套理論，不敢打、不想罵，盡量顧及小朋友的感受和情緒。上一代的父母，愛子心切，兒童心理學卻不像現時般普及，所以少不免打罵，有時為達目的，更會使用另類手段，例如「恐嚇」。

「小朋友這麼夜還不睡，『丫烏婆』會來捉你的！」

「不吃光碗中的米飯，長大會嫁『豆皮佬』的！」

家教甚嚴，這類「靠嚇」的善意忠告，對我而言絕不陌生。自小體弱，媽媽很擔心我會病從口入，所以關於飲食的恐怖言論，我聽過不少。例如到酒樓品茗，她不想我吃「生冷」及她認為可能含大量色素添加劑的甜點「芝麻卷」，就會跟我和妹妹說：「以前我在酒樓工作時，看到廚師做芝麻卷是會加一大桶墨汁的，千萬不要吃啊！」

兩個小女孩就這樣信以為真，以為黑色的食物都是有毒的……

年紀漸長，媽媽當然放心讓我們多吃不同的食物，尤其是造型如「菲林」的傳統粵式甜點「芝麻卷」，品茗時也會點來吃。現在許多人都知黑芝麻有補鈣、降血壓、烏髮美顏等功效，所以「芝麻卷」也被認為是有養生療效的好東西。

然而，愈來愈少酒樓製作「芝麻卷」了，取而代之的是各類貴價的西式甜點與糕點，想吃「菲林」就要到茶館或售賣傳統糕點的小店碰運氣了。可是，即使買到，許多時候也會覺得粉卷不夠軟滑，芝麻味也不夠香濃。很開心最近終於找到美味的「芝麻卷」。位於大圍港鐵站村南道出口對面的「大圍姊妹素食」，只是一間小型的店舖，售賣的「菲林」卻軟硬適中，而且入口之後，原本固體的粉皮會變成香甜的芝麻露般，清新解渴，和我吃了多年「芝麻卷」有所不同。此外，小店還有各式素食點心發售，那裏的「白糖糕」也不俗，不妨以「芝麻卷」配「白糖糕」作下午茶點，一黑一白，絕對是傳統風味的好搭配。

在我兒時的記憶中，有段時期酒樓出現



▲芝麻卷與白糖糕這傳統「黑白配」，是下午茶的不俗選擇

過橙色的「菲林」。即使年少無知，我也覺得那不會是用真正的橙汁製造的。故此，不必媽媽出言「恐嚇」，也沒多大興趣品嚐，而那發光橙色的「菲林」也不像「芝麻卷」般經得起時間的考驗，漸漸絕跡了。



▲大圍港鐵站村南道出口對面的「大圍姊妹素食」，主打街坊生意，可找到美味的芝麻卷