

日韩，数不过来的小盘子

近代日韩受到西方生活方式的影响极大。以日本人为例，他们的早饭可以吃最西式的早饭，也可以吃老式日本早饭。所谓老式日本早饭：一份温泉蛋，一条烤鱼，一份鱼糕，一份味噌豆腐汤，一碗米饭，一份纳豆。盐腌鱼、酱菜或梅子汁腌姜也可以随时增补。所有的吃食都是分门别类放在各个小盘子里，各守其位，绝不串味。

如果家常些，可能就是一碗米饭、一份味噌汤、一坨纳豆。这样的早饭想在日本的街头巷尾寻到，如今有些难了，如果找一家日式温泉酒店入住或者寄住日本人家中，或许可以实现这个愿望。说起纳豆，那真是跟香菜一样，你之砒霜我之蜜糖，一百张嘴中有一百种评价。不过，有人说如果日本人早饭时请你米饭、味噌汤和家制纳豆，还要劝你多吃纳豆，那就说明：这个日本家庭是真把你当自家的人了。

日本人三餐都离不开鱼，刺身又是日本人最爱的吃法。日本料理有一句“割主烹从”，提刀切割生鱼片的“板前”师傅地位是最崇高的，负责蒸煮煎烤的其他料理师往往都要听他调度。须知不同的鱼，入刀的角度和力度都不一样，归根结底就是不要破坏鱼的细胞组织。吃起来如果是甜的，说明细胞完好。这套细胞论在蔬菜上一样管用，切完葱砧板不会变绿，切完番茄不会流汤，吃起来就会很甜。

日本料理中极少见炒菜，让刺身以外的食物入味，全都靠吊汤来实现。吊汤这个技术，说起来还是



上图：纳豆拌饭。

南宋时一个日本人到中国来学去的，但不像中国喜欢用鸡汤、骨头汤，日本人喜欢用昆布或者鲣鱼。关东做出汁主要用干鲣鱼，关西用昆布。这两种出汁具有相乘效果，混起来旨味更浓厚。旨味，是日本料理中的一大特点，旨味不是“显”味，需要加盐才能显出它的味道来。文化人类学家石毛直道说：日本料理缺少油脂，依赖氨基酸。这种谷氨酸受体——旨味，后来被列为除了“酸甜苦辣咸”外的第五种原味。

其实在日本三餐里，早餐的存在感并不强，比如人们想起日本，总是想起《深夜食堂》，好似日本人吃饭总是更喜欢在夜晚相聚，这倒的确也是一部分日本人的生活方式，不过对于大部分日本人来说，24小时的便利店里已经有足够多的早餐品种，所以夜晚才更适合饕餮和社交啊。

相较于日本对于西方文化的全盘

吸收，韩国人显然要更喜欢他们的传统文化一些。有数据显示，如果韩国人吃早餐的话，比起美式或英式早餐，他们更喜欢炖菜、米饭和泡菜。

早餐，韩国人喜欢喝汤和炖菜。薄片腌牛肉，菜包烤五花肉，也可以作为早餐。泡菜当然是早餐的重头戏了，说起来，不论早中晚，泡菜在韩国人的饮食里都是不可或缺的小菜，据说95%的韩国人每天必须吃泡菜，55%的韩国人每顿都必须吃泡菜。

泡菜由发酵的蔬菜组成，比如卷心菜、黄瓜或者萝卜，这些蔬菜被腌制在大蒜、葱、辣椒和生姜中。很多人认为泡菜是不健康的食物，不过被评为世界非物质文化遗产之后，一本专业杂志“Health”将泡菜评为了世界五大健康食品之一，原因是泡菜含有丰富的维生素、钙、磷等无机物、矿物质以及人体所需的10余种氨基酸，泡菜在发酵的过程中产生的乳酸菌有助消化、清理肠胃，并提高人体免疫力，甚至有预防癌症的功效。

韩国人须臾不可离的泡菜如今也走出国门了，今年上半年，韩国泡菜出口额同比增长44%，分析认为，新冠病毒疫情加深了人们对健康的关注度是出口增长的原因之一。看来，韩国的这一早餐配菜，还将走上更多国家百姓的餐桌。[K]

右图：韩式早餐。

