

玄甲重铠 孵冰姿 柔荑腴润若凝脂

——“海中鸡蛋”贻贝记

□ 沛文 沐沐

处于夏秋之交的九月，气候逐渐干燥，适当补充营养是极其重要的事情。而这个时节的贻贝肉肥美饱满，是佐餐滋补的上乘之选。

本文就此延伸，讲述下贻贝的前世今生，以飨读者。



曾经作为“贡干”的平民海鲜

国人食用贻贝的历史可谓悠久。早在周代，已有庖人、渔人、鳖人等专门掌管宫廷膳食的职位，他们负责捕捉、烹饪包括贻贝在内的贝壳和各种鱼虾。距今两千五百年的先秦经典《诗经》也提到了被称作“玄贝”的贻贝。

随着捕捞技术的提升，唐宋时期，东南沿海的人们基本掌握了获取贻贝的方法。唐代四明籍中药学家陈藏器在其所著的《本草拾遗》中记录南方人特备喜欢食用贻贝，源于其“味甘美”。依据唐代文学家韩愈创作的《韩昌黎集》以及纪传正史《唐书》等典籍记载，明州（今宁波、舟山一带）地区的贻贝品质优良，每年都会与蚶子、蛤蜊等海鲜一道进贡至朝廷。诗人白居易也曾撰写文章讲述明州地区进贡的“海物”因为保鲜技术有限，腐坏速度极快，所以要求运输的车队抓紧时间，“日驰数百里”送往京城。时任华州刺史的孔戣认为长途运输这些海鲜，“道路役凡四十三万人”，耗费民力，便上奏唐宪宗免除纳贡。虽然自此免于进贡，但明州地区贻贝的“贡贝”“贡干”美名依旧流芳至今。

唐代的食疗学家孟诜在《食疗本草》中首次将贻贝干制品正式命名为“淡菜干。”至于贻贝为什么会被称为“淡菜”，众说纷纭。韩愈认为贻贝起初是散居在东南沿海的“蟹户”在从事渔业捕捞工作时经常食用的水产，价值低廉，“贱之如菜”。所以取名“蟹菜”。清代官员阮葵生在笔记小说《茶余客话》中为此补充，因“蟹”同“淡”音，“遂讹为淡”，才有了“淡菜”这一说法。

清代画家兼生物爱好者聂璜有另外一种说法，他认为贻贝生长在潮汐之间，“其性必嗜淡水于泉石间，故恋恋不迁”，因而得名“淡菜”。民国时期的徐珂也有自己的理解，他在《清稗类钞》中认为贻贝之所以有这个名称，源于其在晒干的过程中并不需要加入食盐。相较于后两种说法，笔者倒是觉得韩愈所处时代与孟诜更近，说法上也更为贴切一些。

宋代的人们又给贻贝取了一个新的名字“壳菜”，宝庆年间的《四明志》就记载了这种叫法，并记录其外形类似“珠母（即能产珍珠的蚌）”。不过，“淡菜”之名远比“壳菜”更为响亮，还屡次被后人写入诗词歌赋当中。宋代文学家孙光宪认为“晓厨烹淡菜，春杼种槿花”是人生快活无忧的象征。以《爱莲说》闻名于世的文学家周敦颐极其喜爱食用贻贝甚至到了“停杯厌饮得馨味，举筯常餐淡菜盘”的地步。

明代的鄞县人屠本峻是十足的老饕，他认为“壳菜”的味道“清而美，不作腥气”，评价生于四明地区（今宁波、舟山一带）的贻贝肉大而肥美。正因贻贝滋味鲜美且价格低廉，沿海地区的人们热衷于采取这种贝类。明代嘉靖年间的抗倭儒将郑若曾曾在其所著的《筹海图编》一书中记录了他在海上的所见所闻：当时的定海县（今舟山群岛）、奉化及象山地区的人们以海为生，“荡小舟”到小岛上，“取壳肉、紫菜者，不啻万计”。

到了清代，随着渔业资源的高度开发，食用贻贝的人越发多。美食家袁枚甚至感叹：“古八珍并无海鲜之说。今世俗尚之，不得不从众”，还在自己的烹饪著作《随园食单》里专门开设了“海鲜”一栏，列举了贻贝等海产品的吃法。画家聂璜逛菜市场时偶然见到贻贝，便好奇地向当地人了解这种贝壳。初尝味美之余，将其绘入自己的《海错图》中。清代的象山人欧景岱还专门为贻贝赋诗，称赞其为“渔家胜味”，认为“无盐唐突又如何”。戏剧家李渔还借贻贝之名比附爱情：“且尝新淡菜，莫厌旧蛏条”，劝诫人们不要喜新厌旧。

“拱淡菜”作业转变为规模化养殖

藏在贻贝肉当中的黑色“丝线”，其实并非毛发，而是贝类动物赖以生存的足丝。贻贝通过足丝顶端的吸盘结构牢牢固定在礁石上，这样就可以抵御海浪的持续冲击。安定下来之后，贻贝就开始了自己“饭来张口”的滋润生活，它会不断使用腮纤毛过滤海水，并吸收其中的营养物质。

这种生活在浅海潮线上或者浅海海底的贝壳，极其考验人们的采集技巧和水性。于是，明清时期，普陀地区的人们就开始盛行“拱淡菜”这种生产作业习俗。而“拱淡菜”的人还被称为“水乌龟”。这些“水乌龟”一般都由水性极好的人担任。每年的春末和夏、秋汛期，相对风平浪静时，“水乌龟”潜入海里几米或十几米的深处，用脚背

勾住礁石，一只手扶住礁石壁，另外一只手拿着工具铲下贻贝。在水中铲贻贝时往往会受到海水波动的影响，身体时上时下，远看像是将贻贝从石壁上“拱”下来一般，因此被形象地称为“拱淡菜”。

“拱淡菜”的风险性极高，事故频发。因此人们探究出了在海上打桩、牵绳、养殖与收获贻贝的方法，

使得这门技艺逐步退出了历史舞台。

如今，我区的贻贝养殖业稳健发展。其中，成立于2006年的舟山市普陀区东极水产养殖专业合作社在东极各岛附近海域都养殖了厚壳贻贝，经过逐年扩增，养殖面积已经达到了700余亩，年销售贻贝1100吨，年销售额能达到800万元左右。

百搭食材 提鲜增味

南宋时期的临安城（今杭州市）各酒家均有售卖各式贻贝菜肴，例如蛤蜊淡菜、淡菜脍、改汁辣淡菜、米脯淡菜等等。用《梦梁录》作者吴自牧的话说：“吃法可谓多种多类，可脍可脯可脯”。明代的医学著作《本草纲目》认为贻贝和少量米一起先煮熟，再除去足丝，放入萝卜或紫苏或冬瓜一起煮，味道更好。清代的袁枚在《随园食单》上记录了贻贝“煨肉加汤”的做法，两种食材结合，风味极佳。民国时期的《清稗类钞》还记录了贻贝与萝卜片、金针菜、木耳及蒜一起搭配炒制的做

法。不过，其作者徐珂认为贝壳类的食材不可煮煮时间过长，否则“其质坚硬，食之不易消化”。

作为贻贝的主产区，浙江沿海地区的人们在食用方面就更有心得了。在品种选择方面，明代《闽中海错疏》的作者屠本峻认为四明地区的贻贝“壳黑而厚，形如斧头，形丑而味美”，依据外形推测这里指的应该是厚壳贻贝这个品种。清代的钱塘人王士雄《随息居饮食谱》补充认为四明地区的贻贝以个头大为首选，这种贝壳“肉厚味重而鲜”。而《定海厅志》记载舟山地区的人们将这

种大个头贻贝的肉称为“干肉”，将其直接水煮，等到汤汁沸腾就捞起食用。值得一提的是，人们还会将剩下的贻贝壳烧灰制粉，作为墙壁涂料。这种用贝壳作涂料的方式时至今日依旧被使用在房屋装修当中。

此外，普陀地区从事过渔业生产的老一代人往往会把水煮的贻贝肉蘸上酱油配饭或下酒，还会顺手用贻贝的一面贝壳铲下另外一面贝壳上残留的肉柱入口。这条肉柱肉质坚韧，口感鲜甜。而贻贝肉蒸煮后所留的乳白色汤汁更是他们的最爱，或是直接饮用，或是将其作为

烹饪菜肴的汤底，提鲜效果远胜味精。

保留贻贝原汁原味的做法当中，盐焗无疑也是极好的选择。这种做法能蒸干贻贝肉饱满的水分，提升其韧劲和咸鲜意味。

贻贝肉晾晒而成的淡菜干，无论是与五花肉搭配红烧，或是炒莴笋、青椒与韭菜，抑或是与丝瓜、冬瓜、瓠瓜（即扁蒲，普陀人常称为蒲）一起煲汤，都能相互映衬，增添鲜味。

除此之外，贻贝还可以被加工成卤菜、冷冻贻贝肉、贻贝罐头、贻贝汤汁，或将汤汁浓缩成调味酱油。



营养价值及食用禁忌

贻贝不仅是一种可口的海鲜食材，也时常被传统中医用于治疗人体疾病。在千百年的历史长河中，诸多医学家都深入研究了贻贝的药用价值并且记录在所著典籍里。例如《本草纲目》认为贻贝生长在海藻上，所以在治疗“瘰（指的是脖子上的一种囊状瘤子）”方面与海藻有一样的功效。其作者李时珍还认为贻贝对治疗虚劳伤脾、精血衰少、吐血久痢、肠鸣腰痛等病症也有一定效用，能作为产妇的滋补品。同时期的屠本峻在《闽中海错疏》一书中也有归纳，认为贻贝肉具备滋阴、补肝肾、益精血、调经的药用效果。《日华子本草》更是认

为贻贝“能补五脏”。医药学家李时珍所著的《医学入门》认为要达到上述这些药用效果，“须多食乃见功”。不过，《日华子本草》和《本草拾遗》持相反意见，这两本著作的作者认为长期、连续地食用贻贝也可能会造成脱发、头目昏暗，甚至于“发石，令肠结”。将两方观点折中来看，贻贝还宜适量食用为宜。

现代医学表明，贻贝肉富含的蛋白质具有人体所需的缬氨酸、亮氨酸等8种氨基酸，其含量远胜鸡蛋、鸡、鸭、鱼、虾以及肉类等必需氨基酸的含量。而成为干制品后，蛋白质含量更是能高达70%。丰富的蛋白质和胶

原蛋白成分可以帮助人们减轻心血管的压力和负担，维持心脏的正常运作，还可以帮助起到预防的效果。

贻贝的脂肪含量远低于猪、牛、羊肉和牛奶等食品，仅有7.6%，且大多数都是不饱和脂肪酸。此外，贻贝还含有丰富的钙、磷、铁、锌、碘和维生素B2、烟酸等有益成分。其含有丰富的微量元素和矿物质成分也可以帮助补充人体由于衰老而流失的营养物质。

正因为贻贝肉有显著的药用价值，加之其外形圆润饱满，口感嫩滑，因此被人们形象地誉为了“海中鸡蛋”。