

霜降节气已至,昭示冬天即将到来。民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,说明这个时节,养生保健尤其重要。“秋冬养阴”,秋冬之交适合滋补养阴,储存能量。普陀人常见、常吃的海蜇许是这个节点上用来养生的合适食材。医学典籍《归砚录》就曾说过:“海蜇,妙药也。宣气化痰,消痰行食而不伤正气”。

本文就此延伸,讲述下海蜇的前世今生,以飨读者。

“海蜇”的多种名称

海蜇是生长在海洋中的大型钵水母纲动物。人们习惯将“水母”和海蜇划上等号。实则不然,从动物学上来说,真正意义上能够称之为“海蜇”的,仅有钵水母纲根口水母目海蜇科海蜇属下的若干个物种,例如棒状海蜇、黄斑海蜇等。在我国有较多分布且在我们普陀市场上最为常见的即是黄斑海蜇。这种海蜇外伞部表面长有许多短小而坚硬的疣状凸起,并有黄褐色小斑点。而同为海蜇科却不是同个属的沙海蜇也被归入了“海蜇”之中,无非是因为它的身形比较符合人们对于海蜇形状的认知。

之所以会被取名为“海蜇”,是因为这些长得海中“浮沫”一样的生物都有一个“独门暗器”,即刺细胞。刺细胞分布在其触手表面,前端的小突起对于触碰相当敏感。如果鱼虾碰到其触手,刺细胞就会迅速弹出内部的刺丝扎入对方体内。弹射速度之快,常常令对方避之不及,而同时带有多类型的毒液也能麻痹小型鱼虾。人体要是被刺丝击中,就会有种“蜇”的感觉,轻则疼痛红肿,重则危及性命。

当然,人们还给海蜇取过不少名字,不同地区之间的叫法更是大相径庭。古称有将其叫作“躄鱼”“石镜”的,明代医学家李时珍记录南方人还有将其叫作“蜡”的。除此之外,福建地区的人们将其叫作“蛇”,我们浙江地区将其叫作“蚌”,汕头的“红蜇”“白蜇”和山东地区的“面蜇”等叫法还是比较形象的。而《本草拾遗》里提到的“栲蒲鱼”这个名字,倒是令人有些摸不着头脑,可能是因为古人觉得这种海洋生物长得像古代的博戏中用于掷采的投子“栲蒲”,但海蜇“脑袋”比较圆润,“栲蒲”呈中间宽两头尖呈果核形,两者并不近似。

此外,海边的人们根据海蜇的产期不同对其有不同叫法:例如“梅(霉)蜇”是产期为小暑至大暑节气之间的海蜇,“秋蜇”是产期为立秋至处暑节气之间的海蜇,“白露蜇”产期为白露至秋分节气之间,“寒蜇”产期为寒露至霜降节气之间。

深受古人喜爱的食材

海蜇早在六亿五千万年前就出现于地球上。而国人将其作为食物的时间根据文字记载可以追溯到距今2700年前的春秋时期。汉代会稽籍史学家袁康曾在其所著的《越绝书》里介绍了春秋时期吴越地区的人们喜欢食用海蜇:“水母目虾,南人好食之”。这里的“水母”指的即是可以食用的海蜇。

这其中“水母目虾”的说法源于人们观察到海蜇的头部褶皱里隐藏着许多淡红色的小虾,它们个体微小却行动敏捷,与海蜇存在着共生关系。据说海蜇每进食前会先让这些小小虾们饱餐一顿。而小虾们在平时会帮助宿主海蜇观察周围情况,如果遇到危险状况,它们便会快速钻入海蜇头部的褶皱里,起到提醒海蜇的作用。海蜇收到消息,迅速下潜闪躲。其也因此行为被戏称为“借眼公”。

由此,“水母目虾”的说法广为流传,相传我们舟山有“海蜇虾当眼”的神奇传说,即东海龙王动了恻隐之心,让虾兵守护双眼失明海蜇姑娘。西晋博物学者著作《博物志》里同样记载了“东海有物,状如凝血,纵广数尺周围,无头、无眼、无内腔,众虾附之,随其东西”的说法。东晋文学家郭璞创作的《江赋》里有提到“瓊蛤腹蟹,水母目虾”。唐代知名学者李善注引《南越书》中也详细描述了这一奇妙的现象。宋代官员沈与求、元代诗人谢宗可、清代的学者谢辅坤分别为此作诗:“块然背负群虾行,嗟其巧以怪自呈”“层涛濡沫缀虾行,水母含秋孕地灵”“以虾为目藏身巧,借尔心灵为我谋”。近代思想家梁启超在《培根实验派之学说》中用“水母目虾”的典故讽刺没有“自主之精神”的人。后来的人们也往往用“水母目虾”这一成语比喻人没有主见,人云亦云。

至于海蜇的外形,唐代的《本草拾遗》、明代的《闽中海错疏》和清代的《定海厅志》均记载其“大者如床,小者如斗。”说明不同品种之间的海蜇体型差异巨大。此外,清代的《定海厅志》还描述海蜇“下如垂絮,纯赤,无肠胃”“肉白皮赤,腹下有赤血如芝谓之头”。民国时期的《定海县志》补充描述其为“腔肠动物,形如覆笠,质柔软,边缘及下面触手甚多”,当时舟山地区的人们将海蜇的白肉部分称作“皮子”,红色的部分称之为“蜇头”。事实上,“皮子(即海蜇皮)”是海蜇的伞状头部,而“蜇头(即海蜇头)”反倒是海蜇触须部分,也被人们称为“海蜇爪子”。

作为一道口感极佳且捕获相对容易的海物,海蜇在古代深受人们的欢迎。《本草拾遗》记载了唐代沿海地区已经极为普遍地食用海蜇:“海人以为常味”。其在宋代更是被作为贡品进献给皇室。相传宋仁宗的其中一位儿子喜食老醋海蜇头,达到了每餐都要入口一盘的地步,据说这位皇子身体非但没有出现任何不适,而且软骨症也被治好了。

到了清代,官员王步霄在江浙地区看到当地的人们将捕捞海蜇作为一种产业,感叹之余,留诗一首:“美利东南甲玉川,贩夫坐贾各争先。南商云集帆樯满,泊遍秋江海蜇船”。水面上来来往往的海蜇船正说明了人们对于海蜇的高度热忱。

顶若覆笠垂絮纓 层涛濡沫缀虾行

——海蜇记

□沛文沫沫



熟食制脍 风味绝佳

东汉时期的《越绝书》认为海蜇“甚腥”,“需以草木灰点生油,再三洗之,莹净如水晶紫玉,肉厚可二寸,薄处亦寸余。先煮椒桂,或豆蔻、生姜缕切而燥之,或以五辣肉醋,或以虾醋如鲙,食之最宜。”如今温州地区有一种将虾子酱蒸五花肉再用海蜇蘸取的做法,灵感正是由此而来。山东的胶东地区也有类似做法,即将五花肉炒熟,再搭配切片的海蜇头翻炒。肉片香嫩,海蜇滑脆,风味绝佳。

之后的唐代,除了蒸煮海蜇的做法以外,还有油炸出锅,蘸姜醋入口的吃法。

不过,宋代之前,人们食用海蜇以熟食为主。自宋代开始,海蜇增加了制“脍”的做法。南宋绍兴二十一年(公元1151年)十月,清河王张浚曾向宋高宗赵构进献了十五道下酒菜以供御宴,有荤有素,其中

胜,生熟皆可食”。清代的《定海厅志》也有这种做法的记载:“土人浸以咸盐可致远”。

如今舟山地区的人们依旧沿用了这种脱水方法,遵循“三矾二盐”的方法,使用明矾和食盐反复腌制海蜇。如此作用下,新鲜海蜇的蛋白质凝固,加速脱水并带出毒素。同时经过大量食盐的浸泡,能防止微生物繁殖,起到防腐作用,延长了海蜇的保质期。

经过加工的“三矾海蜇”,蜇头坚实光亮,略带浅红的玉色。蜇皮透薄微皱,色泽呈现洁白或者淡黄色。两者均没有没有异味和泥沙,肉质柔韧而酥脆。不过,我们普陀市面上的“三矾海蜇”虽然有很多,但口感有所差别,归根结蒂,还是在于加工人员对于细节的把控。

当然,海蜇不止于这些食用方法。元代的美食家倪瓒还记录过“海蜇羹”的做法,倒是足够新奇:“用对虾(即明虾)头熬清汁,或入片子鸡脆,复入海蜇,只用花头最好(花头即海蜇头)。洗净对虾,决明(决明即鲍鱼)、鲜虾、鸡脆,和入供,鱼亦可食。”

清代的人们更是将海蜇吃出了花样。被誉为中华饮食宝典的《调鼎集》辑录了四道民间的海蜇菜肴,分别为冠油烧海蜇、火腿片煨海蜇尖皮、海蜇黄酒同肉煨、鲜虾腌汁拌海蜇皮丝。光听这些才要的名字便令人垂涎三尺。

海蜇也曾经在乾隆年间被写入宫廷食谱。清代乾隆四十年中秋筵席上,出现过一道名为“拌海蜇虾米”的菜肴。

到了清代末期,著名实业家张謇研究出一道名为“海底松炖银肺”的菜肴,即用海蜇头与猪肺一起炖煮成菜。海蜇头形状像是松枝,猪肺色泽银白,软烂易消,汤清味醇,美味滋补。

如今,以海蜇为主要食材的菜肴同样层出不穷,例如海蜇炒豆芽、蹄筋海蜇煲、香灼海蜇、芝麻海蜇汤、鸭条海蜇与苦瓜海蜇等。在上海地区还有大蒜鲍鱼拌海蜇的做法,而在东北有肉丝爆炒海蜇皮的做法。凉拌海蜇和酸辣蜇头更是我们普陀诸多酒店、餐厅宴席的开胃前菜,为人们所津津乐道。

营养价值与食用禁忌

海蜇的营养价值极高。传统医学认为其味甘、咸,性平。归肝、肾经,有清热、化痰、消积、通便的功效,用于治疗阴虚肺燥、热咳咳嗽、喘息、癆瘵痰核、食积痞胀、大便燥结等症。《本草拾遗》认为海蜇可以治疗“妇人劳损,积血,带下;小儿风疾,丹毒,汤火(伤)”。《医林纂要》认为其可以解渴醒酒,《本草求真》认为其可以安胎。《随息居饮食谱》还认为其有治疗脚气的效用。

在清代的中医方书《同寿录》《本草纲目拾遗》《绛雪园古方选注》等医学著作里,均记载了“雪羹汤”的这种经典的清热祛痰的方子。清代著名的温病学家王孟英研究“雪羹汤”后,道出了这种方子的治疗原理:“欲清气道之邪,必先去其所依附之痰”。

“雪羹汤”的做法其实很简单:“羹,食物之味调和也;雪,喻其淡而无奇。海蜇味咸,荸荠味甘酸咸,皆性寒而质滑,有清凉

内沁之妙。”即将海蜇和荸荠同煮食用。这种做法非常适用于阴虚体弱的人,还具有较好的降低血压、软化血管、降血脂的作用。

现代医学表明,海蜇富含蛋白质、氨基酸、多种维生素、脂肪酸和钙、磷、碘、铁、锌等微量元素。其所含的维生素A能帮助人体保护皮肤健康,增强视力。维生素B1能帮助促进消化和新陈代谢速率、缓解疲劳。维生素E又是一种极好的抗氧化剂,有效延缓衰老,还能净化血液,保护肝脏。其还含有类似于乙酰胆碱的物质,能够扩张血管,起到降低血压的作用。所含的甘露多糖胶质对防止动脉粥样硬化有一定功效。

海蜇还属于低嘌呤食物,痛风或者高尿酸血症者也可不忌口食用。不过,患有甲状腺功能亢进症、脾胃虚弱、肝功能不全等症的人还是应该忌食海蜇的。



双管齐下 保护种群资源

海蜇作为一种“平民美食”,兼具口感和营养,一直深受我们舟山地区人们的喜爱。满足人们食用需求的同时,又兼顾资源保护,我市及各县区都做出了相应的努力。我区实施的增殖放流生态修复工程里就包含了放流海蜇。近五年来,区海洋与渔业局年均放流海蜇在1亿尾以上,今年更是达到了1.2548亿尾。放流的海蜇均按照省农业农村厅关于水生生物增殖放流的标准,达到口径大于或者等于0.7厘米。

今年,我市海洋与渔业局于7月18日至7月31日期间分两个阶段,联合我区以及其他县区开展海

蜇捕捞期间渔船专项执法行动,重点检查渔船是否持有海蜇捕捞证、船证是否相符以及是否符合最小网目尺寸相关标准进行捕捞等行为。未按规定配备职务船员或雇用不具备从业资格普通船员、未取得海蜇捕捞许可、未按规定生产区域进行海蜇捕捞、违反伏休规定进行非法捕捞、涉渔“三无船舶”等其他违法违规行为,也是本次执法检查的重点。在这次行动中,查获了一批违规船舶和违禁渔获物。可以说,这种对于非法捕捞等违法犯罪行为的零容忍态度,成为了我市海洋与渔业可持续且高质量发展的有力保障。