

鸭变“鳧”为“鶩”三千年

处暑节气,处暑意为“出暑”,却并不代表暑气会即刻全消——高温和秋燥常两面夹击。“处暑吃鸭,无病到家”。在处暑这天,我国各地有吃鸭的传统,以鸭的味甘性寒,润燥滋补。虽然谚语源自何时已无从考证,但作为中国三大家禽之一的鸭,被驯化的历史却有迹可考。

1. 野鸭为“鳧”

见多了步态摇摆、体态肥硕的家鸭,我们几乎忘记了鸭曾经是翱翔天空的飞鸟。在被人类驯化圈养前,野鸭在古代中国有自己专属的名字——“鳧”。《诗经·郑风·女曰鸡鸣》里,一对新婚夫妇一早醒来,丈夫便计划着要去射猎野鸭与大雁:“将翱将翔,弋鳧与雁。”《礼记·曲礼下第二》中有“野鸭曰鳧,家鸭曰鶩,不能飞翔,如庶人之终守耕稼也。”羽翼退去的家鸭只能与农人固守同一块耕地家园,而野鸭的辽阔旅程,则流传在那些诗情画意里。“雁叫疑从清浅惊,鳧声似在沿洄泊。”唐代诗人欧阳詹的《赋得秋河曙耿耿送郭秀才应举》中,野鸭与大雁同飞共栖,鸣声相和。而当唐代诗人白居易“清晨临江望”时,所见江面上喧嚣的水禽有:“鳧雁与鸕鹭,游戏戏朝暾。”明代著名医药学家李时珍眼中的野鸭更是成群结队,飞起来声势浩大,遮天蔽日——《本草纲目》集解:“鳧,东南江海湖泊中皆有之,数百为群,晨夜蔽天,而风声如风雨,所至稻粱一空。”

▲篮子中的小鸭子,来自于公元前2400年埃及卡杰姆尼之墓的壁画。



▲在埃及尼巴蒙墓穴的壁画上,尼巴蒙在捕鸟,一只针尾鸭立在船头。



环相扣,对于埃及人来说,肥硕的野鸭是他们重要的食物来源。猎鸟,既是埃及民众获取脂肪和蛋白质的途径之一,也是埃及人热爱的一种活动。从古王国至王朝末期的古埃及墓室壁画里,常常可见捕鸟的绘画主题——逝者乘坐纸莎草捆扎的筏,在水草间或以苍鹭诱捕,或以网、回旋镖捕猎水鸟。出土于埃及底比斯尼巴蒙墓的干壁画《捕鸟图》,绘制时间约在埃及第十八王朝,描绘的是埃及卡纳克(Kamak)阿蒙神殿的书记尼巴蒙携带妻儿家人进行捕鸟的娱乐活动。主角位于画面中央,一手持苍鹭,一手拿着捕猎的回旋镖(他的宠物猫也在帮其捕猎),周围环绕着种类丰富的水鸟。有趣的是,一只针尾鸭立在船头位置,像是在给沼泽中穿梭的船只领路。而如果看过公元前1400年、来自奈克特之墓的壁画,就会发现野鸭其实也是被捕食的一员,并且在被捕

3. “无鸭不成席”

最早关于食鸭的记载,来自《楚辞·招魂》里的“鹄酸醢(音jū àn)鳧”与《楚辞·大招》里的“炙鸕蒸鳧”,前者是野鸭羹,后者是蒸野鸭。春秋战国时的《吴地记》里有“驻地养鸭”“人人裹饭,炊米煮鸭”的记录,烹煮的是家鸭。北魏贾思勰所著《齐民要术》里特别说明,家鸭饲养到六七十天时,肉质最佳——“供厨者,子鸭六七十日,佳。”这本书还有最早的关于“烤鸭”的文字记录,即“肥鸭炙法”,做法是将肥鸭洗净后去骨切脔,以酒、鱼酱汁、姜、葱、橘皮、豉汁混合调味,腌制一顿饭的工夫即可上火烤。开启“蓬鸭”法的唐朝人早早发现了食鸭的养生之道。唐代《食疗本草》认为鸭肉可以“补虚,消热”。明代《本草纲目》也认为,食鸭利于“除水腫,消积满,利肝肺,退疮腫,定惊悸”。在医食同源、养殖兴盛的推动下,到了宋代,烹鸭手法更加多样,开封的鸭肴里有:鹅鸭排蒸荔枝腰子、入炉细项莲花鸭、签鸭、煨(音yù)鸭、煎鸭子等菜名,宋代吴自牧所著《梦粱录》里提到,杭州“铺中亦兼卖大油炸、盐鸭子、煎鸭子……又有盐鸭叫卖,以便小街巷巷主顾”。可见鸭肴已深深嵌入中华饮食,脍炙人口。

要说对鸭饌最痴迷的地区,就不得不提到南京城。从五代时南京城里的“无鸭不成席”,到明朝时宫中“御赐鸭肴”,金陵民间已有“鸭都”的美誉。虽然烤鸭的做法在唐宋基本成型,但金陵烤鸭的焖炉烤法是明朝首创。明朝朱棣迁都后,南京烤鸭一路北上。创业于明朝永乐十四年(公元1416年)的“便(音biàn)宜(音yí)坊”,就是金陵焖炉烤鸭的代表。清朝同治三年,北京前门外肉市旁新开一家“全聚德烤鸭庄”,即如今的全聚德烤鸭前身。全聚德的烤鸭做法是挂炉派,与便宜坊的“焖炉鸭”花开两朵,构成如今北京烤鸭的两大派系。

鸭饌名菜又何必止烤鸭,金陵盐水鸭、广东烧鸭、扬州三套鸭、上海八宝鸭、四川樟茶鸭、湖南炒血鸭、台湾东门当归鸭、泉州姜母鸭……我国南北各地都有代表性的鸭肴,“吃鸭地图”上百花齐放。清时《随园食单》《调鼎集》记录了鸭饌八十余种;等到了“金陵无处不吃鸭,金陵鸭无处不可吃”的民国时期,全鸭席兴起。《冶城旧话》里的一段介绍,展示了全鸭席的烹饪思路:“然于犹取宴乐者,买一鸭可以成全席。切炒鸭丝、薰鸭心肝、烩鸭掌、鸭舌、鸭腰之味尤佳,至鸭脯,烹调有法,最后取鸭骨作汤。此可谓之全鸭席矣。”

俗话说:无鸭不过秋。秋季,是鸭肉最肥美的季节,天干物燥的秋天,味甘性凉的鸭肉也是润胃健脾的滋补品。从翱翔天空的“鳧”,到房前屋后的“鶩”,再到大规模养殖带来的各色鸭肴乃至“全鸭席”,中国人的饮食文化里少不了鸭所带来的精彩。(原载《北京日报》作者:艾栗斯)



中华美食烤鸭卷饼。

2. 家鸭为“鶩”

最早将野鸭驯化成家鸭的人在中国。正如尼罗河给埃及带来了富饶土地,长江、黄河自西向东奔腾,也布泽了江河交织的辽阔领域。气候与环境适宜,包括野鸭在内的水禽很早就在此繁衍生息。据考古发现,早在1500年前的中中新世中期,我国境内就有远古鸭的痕迹。北京周口店旧石器时期遗址及浙江河姆渡等新石器时期遗址,都有野鸭的考古发现。可以想象,先人们曾捕猎野鸭,来一顿美美的烤鸭大餐。吃不完的野鸭则被笼养起来,生下小鸭孵化成小鸭,渐渐驯化成了家鸭。但不是所有的野鸭都能够被驯化,至今我国仍有丰富的野鸭资源,诸如针尾鸭、绿翅鸭、花脸鸭、白眉鸭、罗纹鸭、斑嘴鸭、绿头鸭等,其中只有绿头鸭被驯化成功,成为目前绝大多数家鸭的祖先。

绿头鸭(Anas platyrhynchos)广泛分布于亚欧美非各洲,公鸭颈部的绿色羽毛呈金属光泽,颈部有鲜亮的白色颈环,十分具有辨识度;母鸭身体黄褐色,缀有暗褐色斑点,又被称为“麻鸭”。传说上古时的伏羲氏发明了网罟(音gǔ),用来捕鱼捉鸟,所捕获的鸟类里,很可能也有绿头鸭。被驯化后失去飞翔能力的绿头鸭有了一个新名字:专用来指家鸭的“鶩”。

“士三食不得廩,而君鸕鳧有余食”,这是来自《战国策·齐策四》里管燕对齐王说的话,意思是读书人三餐都难以保证,而你的鸕、鸭却吃不完。这里的“鸕”即指被饲养用来食用的家鸭。《尔雅》和《说文》里有“舒鳧为鶩”的记载。“鳧”为野鸭,“鶩”为家鸭,“舒鳧”又该怎么理解呢?解

释一是“舒”为“舍”,舍养的“鳧”即是家鸭,称为“鶩”。另有一种对“舒”的解释,用来形容家鸭心宽体胖、舒缓而行的姿态。从发掘的西周铜质鸭形尊来看,其身体肥短的样子确实与今天的家鸭已经十分相似,可以推测公元前1000年的西周时已有家鸭饲养。而江苏句容浮山果园出土的陶罐里,鸭蛋和鸡蛋混放,大小形状也与今天超市里买到的鸭蛋差不多。除此以外,福建武夷石门丘山出土的新石器陶鸭,河南安阳殷墟和妇好墓出土的玉鸭、石鸭等,都证实我国鸭的驯养史至少有3000多年,“鶩”分布广泛,从中原到长江流域,临水有“居舍”的人家,都会在河塘里养上几只家鸭。

农业大国向来重视家禽饲养,不仅农家散户养鸭,官府也组织家禽饲养。《周礼·夏官》记载,战国时宫中有专管饲养“鸕鳧”的官职,“鸟之可养使盛大蕃息者,谓鸕鳧之属”。长江流域下游南水网密布,自古就是养鸭的重镇。按照《吴越春秋》《吴地记》的记载,吴越两国不仅进行军备竞赛,也为了战争大力发展农业,因地制宜鼓励畜牧,家禽,在太湖流域,甚至出现大规模养鸭的代表——“鸭城”。如春秋战国古籍《吴地志》说:“吴王筑城以养鸭,周围数十里。”南朝陈顾野王的《舆地志》有“鸭城东,吴王牧鳧鸭之处,即此城是也”。鸭业养殖有了基础,鸭肉也可成为军粮——据《南史·陈本纪》载:“陈武帝与齐军相拒,文帝送米二千石,鸭一干头,炊米煮鸭,誓军攻之,齐军大溃。”

到了秦汉时期,鸭已经成为中国三大家禽之一,饲养规模位居鸡之后,在鸭之



2022年在沈阳故宫博物院展出的明代仿错金银鳧尊。

前。尤其到了唐宋时期,民间有了养鸭专业户,以动辄百千的“蓬鸭”饲养为生。如唐初《括地志》载:“去东湖三四里有村曰杨墩,左右皆杨氏姓者。有杨四九者,以养鸭为生,数百为群。”又好比《吴兴志》载:“今水乡乐年尤多畜,家至数百只,以竹为藩,暑驱入宿,明且驱出已收之田食遗粒取其子以卖。”

到了明清时,水稻产区还有“稻鸭”这一生态养殖模式。嘉靖《吴江县志》有“岁既获,水田多遗粮,又产鱼虾。绍兴人多养鸭,千百为群,收其卵以为利邑,人呼为鸭客”。稻鸭养殖最有利的一点,是可以鸭除虫防病,蝗虫又是鸭子的天然饲料,鸭的粪便更为水稻田自然增肥,形成一个完美的生态闭环。正如明代《几亭全集》所说:“乡民有畜鸭者,放之田间见其抢蝗而食,因捕蝗饲之其鸭极肥大。”稻田养鸭绝对称得上是一种智慧,当然,在吃鸭这件事上,中国人自古也更有想象力。

碳水应该“挑”着吃

有人说,“碳水就是力量”。事实确实如此,碳水化合物是身体活动的动力来源。那么,碳水怎么吃更健康?不同人群应该吃多少?

碳水化合物主要存在于食用糖类、主食、根茎类蔬菜中。谷类食物中的碳水化合物多为淀粉,根茎类蔬菜中膳食纤维和淀粉都比较丰富。作为人体三大营养物质之一,碳水化合物是维持生命活动所需能量的主要来源。

不过,碳水摄入应“男多女少”。日本名古屋大学和东北大学等研究小组在国际《营养学杂志》网络版发表的一项研究

显示,碳水化合物摄入量与死亡风险有关。男性摄入过少,女性摄入过多,均可致死死亡风险上升。

研究表明,男性中,与碳水化合物摄入量标准组(摄入量50%—55%)相比,低摄入量组(少于40%)的全因死亡风险增加59%,癌症死亡风险增加48%;女性中,与碳水化合物摄入量标准组相比,高摄入量组(超过65%)的全因死亡风险增加71%,癌症死亡风险也有同样倾向。

此前,英国一项针对中国男性和女性碳水摄入的对比研究发现,较高的碳水化合物消耗量会对中国女性的血压产生不

良影响,但对男性的影响则不明显。

目前,各国营养专家所推荐的碳水化合物摄入量大约占一日能量需要的一半或多半,我国的推荐范围是50%—65%。也就是说,如果一个成年人每日需要2000千卡的能量,则应当摄入250—300克的碳水化合物,相当于每餐吃一小碗米饭,再加上少量水果。

需要注意的是,碳水化合物的摄入一定要来自多种天然食物,包括粗粮、豆类、薯类、水果等,不能顿顿是米饭或馒头等单一食物。

其中,膳食纤维的摄入量为每天25—

30克,添加糖每日不超过50克,最好限制在25克以内。

另外,碳水应该“挑”着吃。首先,要多吃高质量碳水(低血糖指数食物),如燕麦等杂粮以及果蔬等,这类食物食用后在胃肠停留时间长、吸收率低,有助防止餐后血糖升高。其次,碳水种类要多样化。我国自古以来讲究“五谷为养”。膳食中应注意粗细搭配,增加全谷杂粮的比例。最后,烹饪时多蒸煮。烹饪主食时,大米可以与糙米、粗粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆搭配食用。(转载自“生命时报”官方微博,内容有删减)

世间万象

云端漫步



近日,张家界石英砂岩峰林地貌在张家界国家森林公园举行,进入决赛的八名中外选手行走在山峰之巅的扁带上,宛如高空“带”舞,云端漫步。

蜿蜒游弋



近日,河南南阳西峡县老界岭景区漫山油绿。从高空俯瞰,盘山公路顺着山势蜿蜒游弋,宛若银蛇。盘山公路全长5公里,绵延在海拔800米至1100米的森林中,共48道弯。

白鹭翩飞



近日,栖息在长江边重庆忠县复兴镇凤凰村一带的鹭鸟与青山绿水共同奏响了一曲人与自然和谐共生的乐章。白鹭、苍鹭、夜鹭多种珍稀鸟类,每年都会迁徙至忠县沿江一带栖息繁衍。

金色花海



初秋来临,位于内蒙古自治区呼和浩特市境内的“黄河小城”托克托县的1.5万亩向日葵竞相绽放,一望无际的葵花在风中涌动,荡起层层波浪,开出一片金色花海。

海洋牧场



初秋时节,在山东省荣成市各大海洋牧场,渔民们驾驶渔船、舢板穿梭于彩色生态浮漂间,进行渔业养殖管护、贝类播种等海上作业。近年来荣成市各大海洋牧场推广使用新型彩色生态养殖浮漂,多彩生态浮漂成为海上一道独特的风景。

千帆竞发



近日,2023年南海伏季休渔期结束,位于广东省阳江市的闸坡国家级中心渔港内,900余艘渔船鸣笛陆续驶离渔港,奔赴远洋,开启新一轮耕海牧渔的作业生活。

(本报综合)