

〔英〕赛莉亚·刘易斯 (Celia Lewis) 著 杨红珍 译

An Illustrated Coastal Year 海滨自然笔记

在海边发现季节的更迭



海滨自然笔记

在海边发现季节的更迭

〔英〕赛莉亚·刘易斯 著

杨红珍 译



商务印书馆
The Commercial Press

2017年·北京

Celia Lewis

An Illustrated Coastal Year
the seashore uncovered season by season

Bloomsbury Publishing Plc, 2015

此书经安德鲁·纳伯格联合国际有限公司代理，由布鲁姆斯伯里出版公司授权。

注意安全、保护环境，去海边游玩，请下载和阅读《海滨守则》。



献给

亨丽埃塔、莫莉和艾玛

有了爱心和耐心，一切皆有可能！

——池田大作



目 录

前言	1
春	2
夏	46
秋	100
冬	142
相关网址	183
致谢	184
索引	186



前言

大海，一旦在你面前展示出了它的魅力，就会让你永远为它痴狂。

——雅克·伊夫斯·库斯托

在海边散步总会遇到一些新奇的东西，那不妨四处寻找一下，看看自己到底能发现什么。海水会把好多新奇玩意儿冲到岸上，有些东西甚至来自遥远的地方。稍稍留意一下，你会发现17,800公里的海岸线是许多动植物赖以生息的家园，而且它们只在这里生存，其他地方是找不到的。



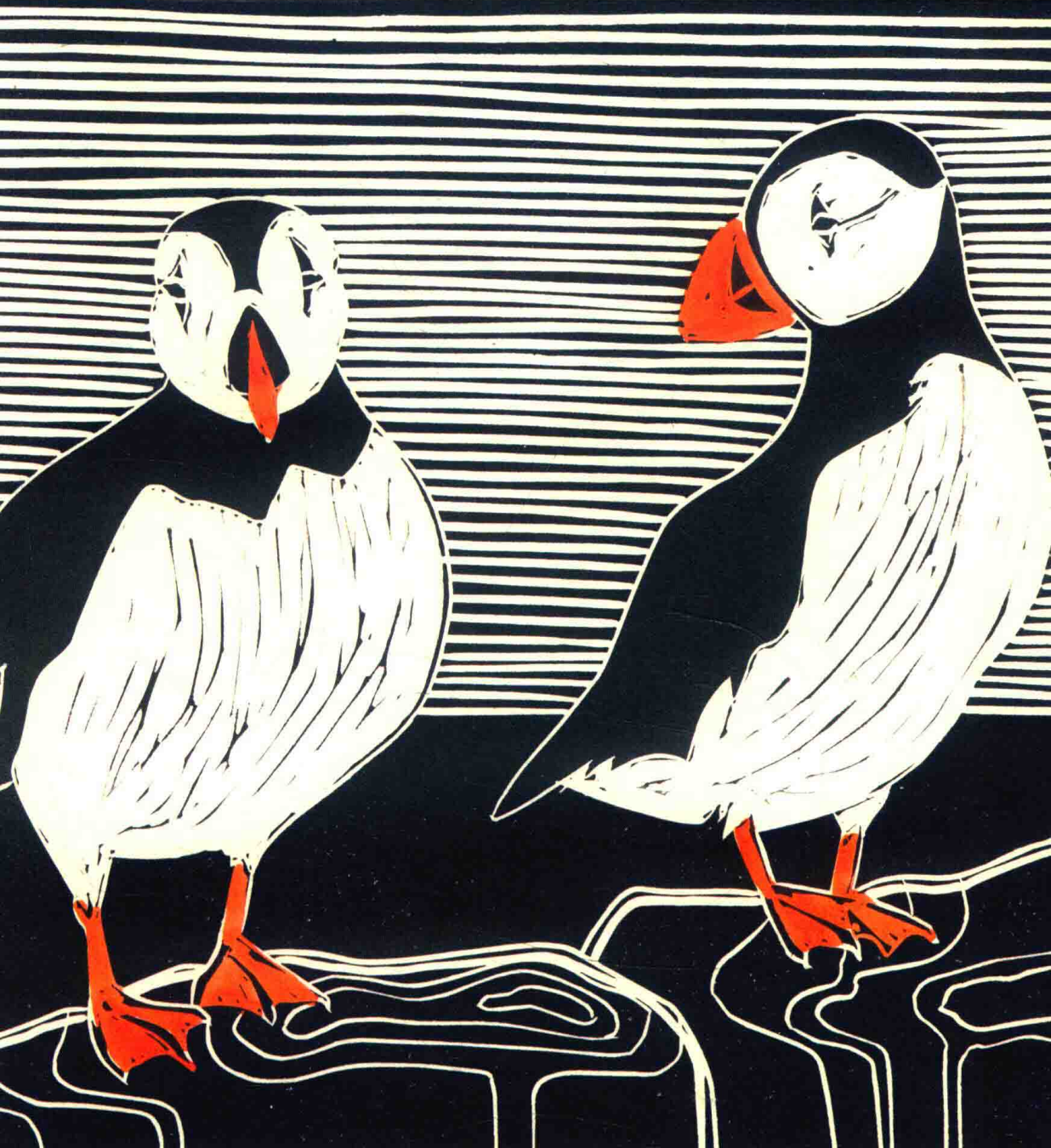
据说大不列颠群岛上每个人生活的地方距海边都不超过110公里，我们所在的海岸不同于一般风景区，其类型多变，有河口、碎石滩、盐沼地和沙丘，还有岩石海岸、崎岖峭壁、沙沟和繁忙热闹的工业港口。

类型多样、蜿蜒曲折的国家海岸线有好多地方可供人们旅游观赏，所以从孩童时期开始，我们大多数人心中都有一份对海滨的美好记忆。长大之后我们旧地重游，再回到海边追寻年轻时候的记忆，你会惊讶地发现，那些制约某些生物蓬勃生长的小环境，比如潮间带水坑、沼泽或者沙丘，在我们周围的海岸是不存在的。

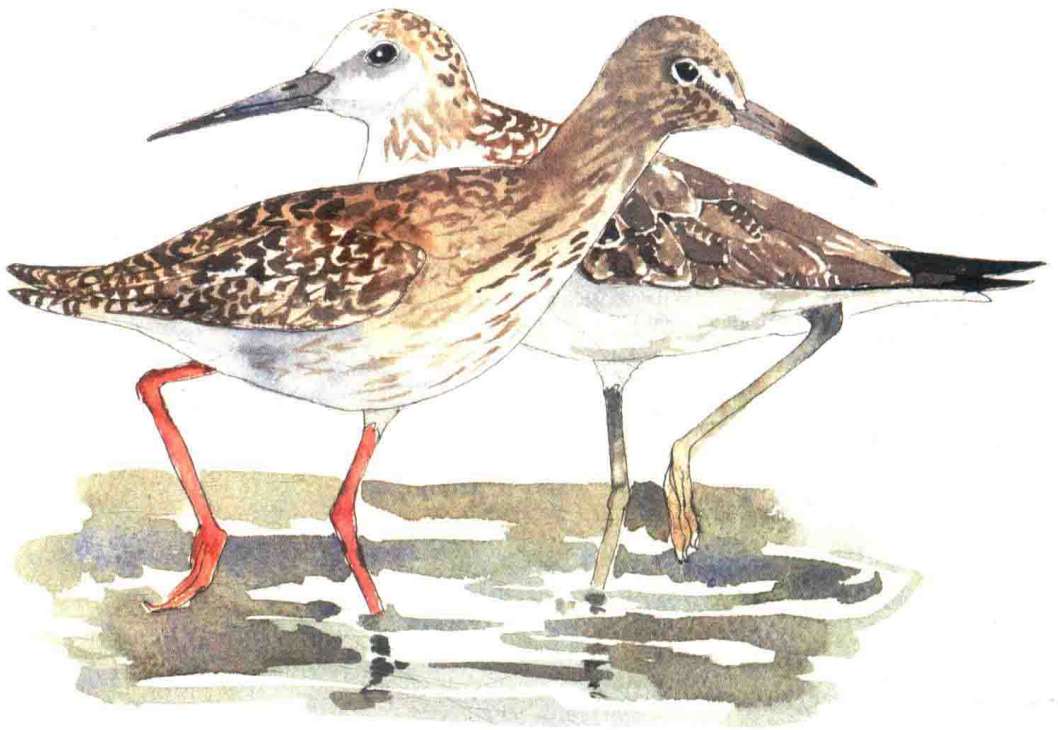
对沿岸现有的各种动植物的生境了解越多，可能对它们关注的也会越多一点。本书的目的就是要激发读者随时到海边探索的兴趣。当然也希望有读者可以成为业余自然学家，无论你是谁，无论你有何大年龄。不管你用什么理由，请你来到我们国家广袤的海岸线吧，采集贝壳，捡拾流木，采摘可食植物，或者仅仅只是游玩和欣赏这里的不可思议的生物多样性。

春





红脚鹬，还是青脚鹬？



红脚鹬

青脚鹬



红脚鹬的巢

红脚鹬（*Tringa totanus*）体长28厘米，双翅伸展可达62厘米。身体颜色灰褐色，背部颜色较深，尾部白色，双腿橙红色。它们在河口地区越冬，用喙在泥地上啄食昆虫和蚯蚓，当遇到惊扰时，会发出嘈杂的叫声，而且当危险来临，总是第一时间飞走。所以，它们有时被称为湿地哨兵。雌性红脚鹬每窝产4枚卵，孵化期24天。

青脚鹬（*Tringa nebularia*）体形比红脚鹬稍大，体长32厘米，翅展69厘米。头部、翮羽（译注：鸟类背部和翅膀外表面的覆羽）和翅羽灰褐色，尾部白色，腿部呈橄榄绿色。它们喜欢在水边和河口地区活动，但是在沙质河岸很少出现。青脚鹬的食物包括昆虫幼虫、蜗牛和鱼类。它们的叫声悦耳，像笛子演奏。雌鸟每窝产卵3—4枚，孵化大约需要25—27天。

魟和鳐

魟和鳐很难区分。根据英国鲨鱼信托组织规定，一般把长有长吻的种类统称为鳐，而吻部较短的称为魟。但是背棘鳐虽然英文名字是Thornback Ray（译注：Ray是“鳐鱼”），但是它却属于鳐类，下面列举的另外两个种类——蒙鳐（Spotted Ray）和短尾鳐（Undulate Ray）也属于这种情况。繁殖方式是区分鳐和魟最好的手段：所有真正的鳐鱼都是卵生，卵外面有明显的卵鞘，称作美人鱼钱包（见第7页）；而所有魟鱼都是体内孵化直接产出仔鱼，而且魟鱼身体颜色都能够大幅度地发生变化。

背棘鳐（*Raja clavata*）是一种最常见的近海鳐鱼，生活于近陆浅海地带，海域深度在30—100米。背棘鳐体长50—90厘米，身体宽度大致等同于身体长度。

蒙鳐（*Raja montagui*）在多沙的浅海域比较常见。体内沿着背部到尾部有脊柱，身体展开最大长度75厘米，背部灰褐色带有深色斑点，但是在宽大胸鳍四周边缘部分没有斑点。



短尾鳐（*Raja undulata*）生活在近陆浅海区的沙质海床地带。体长可达85厘米，背部灰褐色，带有深色线条，线条边缘有成排的白色圆点。

美人鱼钱包



小斑星鲛

(*Scylliorhynchus canicula*)



蒙鲛

(*Raja montagui*)



短尾鲛

(*Raja undulata*)



小点猫鲨

(*Scylliorhynchus stellaris*)

图中的“美人鱼钱包”是鲛、鲛和猫鲨的卵鞘。每一个卵鞘里包含一个胚胎，孵化期需要几个月的时间。幼鱼孵化完成后，留下的空卵鞘被冲到海岸上，就是我们见到的美人鱼钱包。

喜欢沿海生长的十字花科植物

海滨两节荠



- 学名: *Crambe maritima*
- 生长在砾石滩上。
- 可食用，味道鲜美。
- 蒸煮5—10分钟即可。
- 生长季节不同，可食部位也不一样：早春是幼苗；五六月份是花（和西兰花类似）；8月以前叶子都可以食用。

海甜菜



- 学名: *Beta vulgaris maritima*
- 生长在海滩涨潮线地带。
- 可食用，和菠菜相似。
- 蒸煮5分钟即可。
- 最佳食用期是新生幼苗到花期之前。



葱芥

- 学名: *Alliaria petiolata*
- 叶子水煮或者生吃都可以。
- 揉捻有大蒜的味道。
- 花期4—5月。

群心菜

- 学名: *Cardaria draba*
- 生长在贫瘠土壤上。
- 株高达80厘米。
- 花期5—7月。



甘蓝（野甘蓝）

- 学名: *Brassica oleracea*
- 生长在悬崖峭壁上。
- 可食用。
- 幼嫩叶子蒸煮5分钟即可。

翘鼻麻鸭，还是欧绒鸭？

翘鼻麻鸭（*Tadorna tadorna*）体形硕大，羽色艳丽。生活在沙质和淤泥质海岸，或者河口地带。数量很少的家族式群居生活，采食无脊椎动物、小型贝类和海螺。主要出现在沿海地区，但是内陆水域也时有发现，比如水库等。



翘鼻麻鸭



欧绒鸭（*Somateria mollissima*）体形硕大，身材笨重。它们生活在没有悬崖峭壁的沙质或者岩石海岸附近的海水里，喜欢种内群居。食物包括贝类，尤其喜食贻贝。欧绒鸭分布在沿海地区，主要出现在不列颠群岛北部。



欧绒鸭



美食——烤鱼配炸丸子和柠檬酱沙拉

非常感谢内森奥特洛餐饮有限公司的内森·奥特洛先生，由于他的允许，我才有幸把这个菜谱展示给大家。内森先生说：“土豆丸子和柠檬酱给这道烤鱼菜提高了档次。”

制作量：4人份

4条小的去骨比目鱼片，去鳍、尾和头，洗净

500克新鲜鸟蛤

110毫升水

300克盐角草

200克蚕豆，热水焯一下，晾凉，去荚

1汤匙香芹末



油炸大蒜香芹丸子用料：

2汤匙橄榄油

盐和胡椒粉适量

300克烤过的土豆，蒸软后晾凉，用榨汁机或者擦子制成土豆泥

1头大蒜，整头烘烤，烤软的蒜瓣去皮后用擦子擦成蒜末

1.5汤匙磨碎的帕玛森奶酪

1个蛋黄

75克意大利“00”面粉或者高筋面粉

2茶匙柠檬油

3汤匙香芹末

柠檬酱用料：

1个蛋黄

1个柠檬果，用果肉挤柠檬汁、用果皮压榨柠檬油

200毫升优质浅色橄榄油

50毫升全脂稠奶油

110毫升鱼汤

烤箱预热。

比目鱼片放在一个烤盘里，涂抹上调料。然后把烤盘放进烤箱，烘烤大约10分钟，