

上下五千年悠久美容养身史——燕窝历史考证一



燕窝自古到今就是美容养身的绝佳食材，现在人已经有条件如果以前的皇族一样每天食用燕窝，可你知道古代是谁第一个开始吃燕窝的吗？

传说中国第一个吃燕窝的人是明朝航海家郑和。郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛一个荒岛，食物紧缺。无意中发现荒在断石峭壁上的燕窝，于是 命令部属采摘，洗净用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员各个脸色红润，中气颇足。于是船队回国时带一些献给明成祖朱棣。



是明朝第三代皇帝。明太祖朱元璋第四子，生于应天，时事征伐，并受封为燕王，后发动靖难之役，起事攻打侄儿建文帝，夺位登基。死后原庙号为“太宗”，百多年后由明世宗朱厚熜改为“成祖”，明成祖的统治时期被称为“永乐盛世”。}

从此，燕窝成了中国人割舍不掉的珍馐补品，郑和也成为中国史料记载中最早食用燕窝的人。燕窝为历史八珍之首

燕窝、鱼翅、海参、鱼脆骨、鱼肚、熊掌、鹿筋、蛤士模。春节期间到酒店吃燕窝的、到超市买燕窝送礼的处处可见。

中国第一个吃燕窝的人竟是明朝航海家郑和。

马六甲是燕窝王国，春节期间到酒店吃燕窝的、到超市买燕窝送礼的处处可见。一位在马六甲出生的七十多岁的华人林局绅告诉记者，中国第一个吃燕窝的人竟是明朝航海家郑和。

林局绅是马六甲研究郑和的资深专家，他告诉记者，郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛的一个荒岛处，食物紧缺，无意中发现荒在断石峭壁上的燕窝。于是郑和就命令部属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员个个脸色红润，中气颇足。回国时，郑和带了一些燕窝献给明成祖。从此，燕窝成了朝拜皇帝重臣的贡品。

郑和到过的马来西亚、印尼、泰国等海岸，均是燕窝的主产地。林局绅介绍说，燕窝价值连城，马来西亚争筑“燕巢”，播放燕子叫声的录音带，吸引燕子筑巢。有文字记载可查证，燕窝输入中国大约在十七世纪后期，每年有十二点五万磅约四百只燕窝从爪哇的巴达维亚(现称雅加达)运往中国。这与郑和七下西洋经过的国家和时间是吻合的。

史学家多认为郑和当时已经将燕窝及东南亚烹食燕窝的方法带入中原，能佐证郑和传入燕窝一说的，还有明神宗万历十七年(公元一五八九年)有关燕窝关税的记载，燕窝之税银，上等一百斤税银为一两，中等货七钱，下等货两钱。由此可推断，当时的燕窝贸易系统相当成熟。

林局绅邀请记者去他家做客，受到他们全家的热情款待，他饶有兴趣的介绍了有关郑和与燕窝的趣闻。

燕窝，又称燕菜，为雨燕科鸟类金丝燕及多种同属燕类用唾液或口(口卸)小鱼加唾液或羽绒融唾液等混凝筑结的窠巢，是亚洲金丝燕辛勤建造的精华，是东南亚一带被人们推崇的滋补极品。世界上可食的鸟窝，恐怕只有燕窝一种。燕窝上席，均为头菜。

《岭南杂记》说燕窝入席不迟于唐代。唐杜甫有诗云：“海燕无家苦，争(口卸)白小鱼。却供人采石，未卜尔安居……大官求这物，早献上林书”。可见那时燕窝已是大官之食了。大官，即大官令，是掌管御食的官员。生于南宋，长于元朝，卒于明初的海宁一百零六岁寿星贾铭，献给明太祖朱元璋的《饮食须知》一书中，就有“燕窝，味甘平，黄黑霉烂者有毒，勿食”的记载。如此说来，在郑和下西洋前就有人吃过燕窝。明《宛暑杂记》中提到大宴中已有燕窝，说明明朝南北方官府大宴已用此作名菜了。

然而，即便郑和不是中国第一个吃燕窝的人，但郑和及他率领的船队成员在下西洋的途中吃过燕窝，并将燕窝进贡明朝皇帝，这种可能还是存在的。林局绅自信地说，郑和是在断石峭壁上发现燕窝的，这符合燕窝的产地。每年雨季来临以前，从亚洲大陆南飞越冬的金丝燕飞抵南中国海和印度尼西亚的一些荒岛上建巢产卵，来年孵化幼鸟，飞返北国。

燕窝多产于悬崖绝壁顶端，任何天敌野兽都够不到的地方，采颉极为不易。人们可以想象，郑和庞大的远洋船队为了解决食物，在马来群岛荒无人烟的岛上采颉燕窝的艰难情景。那荒岛上的悬崖经过潮涨潮落，风吹浪打，犹如光滑利剑，一般人根本不可能攀越，况且，金丝燕在生存进化中，也越学越精明，必定把巢穴建在高出海面至少八十到一百米的高度，采颉燕窝实际上是在与命运抗争，与生命赌博。

记者了解到，攀岩壁采燕窝是险而又险的劳作，采撷攀登于悬崖峭壁之间，犹如猴子踏空穴、扒缝隙，有时则借助绳索如荡秋千于峡谷之中，举手投足，扣人心弦，一旦失足，坠入深壑，即粉身碎骨。从郑和及船队成员采撷燕窝，可以看出百折不挠、勇于探险的郑和精神。