



今日立秋

跟着节气来品尝“舟叁鲜”



编者按

“春季黄鱼咕咕叫，要叫阿哥踏浪潮”“夏至杨梅脑头红，金塘洋面小洋生”……二十四节气的韵律与渔农人家的劳作交织，共同谱写出一曲“应时而食”的山海牧歌。

春分普陀佛茶嫩芽初绽，冬至舟山带鱼银鳞如铠……得天独厚的环境给千岛之城孕育出四季丰饶的渔农产品。

“舟叁鲜”是舟山市农产品区域公用品牌，旗下的优质农产品凝结着舟山人垦荒拓地、辛勤耕耘的汗水和心血，也隐喻着舟山人民海纳百川、包容万物的胸怀。自2020年发布以来，“舟叁鲜”多次亮相各级农业专业展会，组织开展了一系列展示推介、促销助农活动，已成为深入实施农产品品牌创富工程、推动我市土特产高质量发展的重要抓手。

今日立秋，从今天开始，舟山市农业农村局携舟山市传媒集团在《舟山晚报》推出“跟着节气品尝‘舟叁鲜’”专栏，以24个节气为经、时令物产为纬，将山海馈赠化作餐桌的时令诗行，为读者开启一场岛城舌尖文化体验之旅。

立秋三候

当第一片梧桐叶飘落，立秋(8月7日)携诗意与期待叩响季节交替之门。

立秋是“二十四节气”中的第十三个节气，此时太阳达黄经135°，阳气渐收、阴气渐长，古人将其分为三候：“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”细微变化诉说着季节更迭。立秋三候对应的花信分别是：一候向日葵，二候酢浆草，三候玉簪花。

从立秋到处暑(8月23日)，是夏向秋过渡的关键期，也是东海渔场伏季休渔部分渔船开捕之时，山海物产交织，舟山特色农产品纷纷登场。



□南宋·刘翰
乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。
睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中。

立秋

时令推荐



芹菜



空心菜



瓠瓜



猕猴桃



梨



西瓜



海瓜子



虾潺



鱿鱼

梭子蟹：海洋馈赠的“蟹中王者”

舟山三疣梭子蟹因蟹壳上三个品字形疣状突起与梭形外壳得名，捕捞于中国东海舟山渔场。这里寒暖流交汇，营养盐、浮游生物丰富，水质盐度适中、污染少，海底多为泥沙质，水温四季分明，为梭子蟹提供优质生长环境。

其肉质鲜嫩，被誉为“蟹中之王”，是舟山海鲜招牌，获首批海鲜类地理标志商标。

由于立秋时节正值首批捕蟹船开捕回港，新鲜的梭子蟹纷纷上市，稳稳占据餐桌C位。秋季的公梭子蟹(又称白蟹)，个大肉多，正值成熟，而母梭子蟹(又称膏蟹)要等冬季才有膏，所以秋季是吃白蟹的最佳时间。

梭子蟹可蒸、煎、炒，或炒年糕、烧蟹羹等。清蒸梭子蟹是最经典吃法，将梭子蟹洗净放入蒸锅中，大火蒸十余分钟即可食用。揭开红彤彤的蟹壳，鲜嫩的蟹肉散发着浓郁扑鼻的鲜香。

梭子蟹美味营养，是高蛋白低脂低糖的滋补品，富含钙等微量元素，能补钙防癌，含精氨酸可解毒促代谢。但它有食用禁忌，脾胃虚寒等患者、月经过多等女性忌食，蟹爪尤甚，且不宜与柿子、冰饮料等同食，以防腹泻。

岱西葡萄：大地孕育的“果中佳丽”

在舟山，岱西葡萄是知名优质特色农产品。依托岱西镇独特地理环境，它口感绝佳，当家品种巨峰种植广，还有夏黑等，可满足多样口味。每年7月中下旬至8月底，是岱西葡萄盛产且品质最优之时。消费者可在岱山高亭、岱西的农贸市场、水果店购买，也能去种植园采摘，舟山其他地区的大型市场、水果店也有售。

舟山全市葡萄种植面积约3500亩，主要集中在定海白泉、双桥、小沙、普陀展茅及岱山岱西等地，主要品种有巨峰、红富士、阳光玫瑰、夏黑、醉金香等，年产量约4000吨。葡萄是天然健康宝库，营养丰富，能补营养、促消化、抗氧化等。不过它有副作用，不能多食，食用后不宜立刻喝水，糖尿病患者等三类人不宜多吃。

舟山黄桃：山海滋养的“桃中仙品”

舟山黄桃特指舟山本地种植的黄桃，由于海岛特殊的气候和土质，形成了独特的风味，被舟山消费者冠以“舟山黄桃”美称。

舟山黄桃主要分布在我市白泉、小沙、六横和金塘等区域，但规模较小，零散种植，总量较少，以供应本地市场消费者鲜食为主，不用于加工。舟山黄桃于每年8月中下旬上市，刚好是立秋和下一个节气处暑的时间段。

黄桃属于桃子家族，同族还有水蜜桃、油桃、蟠桃、雪桃、毛桃等。黄桃因富含类胡萝卜素，果肉呈现迷人的金黄色。相较于其他品种，它的甜度更高，酸度也更明显，肉质紧密且富有韧性，风味浓郁醇厚。

传说中桃是神仙专属果实，有“仙桃”“寿桃”美誉，在中国文化里，桃及其花、枝都有吉祥、长寿等美好寓意。人们爱吃桃，不仅因其美味，更因营养价值高。它含铁丰富，能预防贫血、便秘，有养阴生津之效，但孕妇、婴幼儿等人群不宜多吃。

顾白露 整理

