



舟叁鲜
寻味四方 鲜在舟山

今日处暑，跟着节气品尝“舟叁鲜”

岛城的秋天，处处洋溢着鲜润海味



处暑(8月23日)是二十四节气中的第十四个节气，也是秋季的第二个节气。“处”在这里是终止、躲藏的意思，“处暑”合起来表示“暑气至此而止”，此时太阳到达黄经150°，然而南方地区偶有“秋老虎”余威。处暑至白露(公历9月7日)，正值夏末秋初。此时，黍稻飘香，丰收在望。再看舟山，海鲜丰饶，水果蔬菜处于夏秋过渡期，舟山市农业农村局带您品尝秋日海岛的鲜润韵味。

处暑
——白居易《早秋曲江感怀》
离离暑云散，袅袅凉风起。
池上秋又来，荷花半成子。

大猫花生： 海岛风土孕育共富金豆

“大猫花生”产于浙江舟山定海区西南大猫岛。这座陆域面积仅6.18平方公里的小岛，土壤疏松呈沙壤质地，宛如为抗旱作物花生和番薯量身定制的温床。大猫花生主栽的“白沙1016”品种，在独特的砂质土壤与海岛气候的双重滋养下，结出的荚果整齐划一，双仁果占比高，颗粒饱满，口感香甜。

花生，素有“长生果”“落花生”的美誉。其蛋白质含量高达27%，是鸡蛋的1倍、牛奶的8倍，且极易被人体吸收，堪称“植物肉”“素中之荤”。脂肪含量约39%，以不饱和脂肪酸为主，能降低胆固醇，预防心血管疾病。此外，它还富含儿茶素、赖氨酸等抗氧化物，可延缓衰老；卵磷脂等成分能增强记忆；花生衣可凝血止血；可溶性纤维可降低肠癌风险；白藜芦醇能抗肿瘤。不过，食用花生也有讲究，高脂血症、胆囊切除者消化不良会加重；跌打瘀肿和血液黏稠者尽量去皮；痛风、肾病患者代谢负担会加重；霉变花生含致癌物，切不可食用。

选购指南：

两头洞海蜇：挑色泽透亮、无异味、肉质厚实有弹性者，避免破损变色及杂质多。

舟山白皮冬瓜：表皮白净光滑、质地硬实，掂重感沉。

大猫花生：挑颗粒饱满、外壳纹路清晰浅显、无虫眼霉斑，轻摇无响声且气味正常。

顾白露 整理

两头洞海蜇： 传统工艺铸就独特美味

“两头洞海蜇”，俗称伏蜇，繁栖于岱山县岱西镇两头洞(现在的双合村)南港海域。早在明末清初间，两头洞人就在此海域扎根劳作，每年在七八月份间可捕获成千上万斤的成品伏蜇。几百年来，两头洞人发挥着自己独创的传统加工方法，与其他海蜇相比，两头洞海蜇保持着野生、野色、野味、野鲜的天然本身，个头味佳，可保存两至三年不变质，成为远近闻名的品牌。

海蜇又名水母、白皮子，是一年生水生物。七八月是其旺发季，不及时捕捞会自动衰亡。新鲜海蜇水分多且有毒，需腌制后食用。家常吃法有凉拌海蜇头、老醋海蜇头、生拌鲜海蜇、凉拌黄瓜胡萝卜海蜇皮等。

海蜇水分约95%，热量低，是减肥理想食材。富含的胶原蛋白、多种矿物质，对皮肤、关节健康有益，还能维持甲状腺功能，适合多种脂肪肝患者等人群。不过，新鲜海蜇有毒，加工后或含铝，食用前务必处理，过敏及特殊人群需谨慎。

舟山白皮冬瓜： 时令佳品酝酿渔家风味

冬瓜是夏秋时节常见的时令蔬菜，成熟之际，其外皮会覆上一层如霜般的白粉，故而得名“冬瓜”。后来，各地培育出无白粉的冬瓜品种，人们便将带有白粉的叫白皮冬瓜，无白粉的叫青皮冬瓜。

舟山白皮冬瓜是浙江本土品种，在宁波、舟山一带沿海地区广泛种植，适应温暖湿润气候。每年8月中旬到9月下旬，是舟山白皮冬瓜风味最佳的时候，此时它肉质紧实、清甜多汁，风味达到最佳。

白皮冬瓜肉质粉糯、水分恰到好处，既适合烩食，也适合做汤羹。其中，冬瓜海蜒汤堪称经典，看似清汤寡水，实则鲜味浓郁，直沁心脾。在舟山本地，还有腌制臭冬瓜的传统，将生冬瓜切块带皮入缸发酵，口感软烂，酸臭中带着清爽，是夏季开胃菜的代表。

白皮冬瓜富含蛋白质、碳水化合物、多种维生素及8种矿物质元素，维生素C、B1含量颇高。不过，冬瓜性寒，脾胃气虚等人群忌食生冷，经期和寒性痛经者忌食生冬瓜，且不宜与红小豆、鲫鱼同食。



其他时令推荐



莲藕

清热凉血
补益气血



丝瓜

美容去皱
抗过敏



黄瓜

清热解毒
降脂降压



猕猴桃

增强免疫力
促进消化



柑橘

润燥生津
焕颜养心



葡萄

美肤抗氧
补益气血



玉秃

滋身补体
明目护眼



鱿鱼

补虚益体
健脑益智



鸭肉

滋阴补虚
健脾益胃