2025年9月7日
星期日
责编 缪佳祎
版式 虞君明

今日白露，跟着节气品尝“舟叁鲜”

让时令风物串联起舟山群岛的自然节律与人文记忆

舟叁鲜
寻味四方 鲜在舟山

白露

白露团甘子，清晨散马蹄。
圃开连石树，船渡入江溪。
凭几看鱼乐，回鞭急鸟栖。
渐知秋实美，幽径恐多蹊。
——唐·杜甫

白露是二十四节气中的第十五个节气，是反映自然界寒气增长的重要节气。古人以四时配五行，秋属金，金色白，故称“白露”。此时，太阳到达黄经165°，冷空气转守为攻，白昼有阳光尚热，但傍晚后气温便很快下降，昼夜温差逐渐拉大。

秋意渐浓的节气正是秋收的大忙时节，也是舟山海鲜最肥美的黄金季节。此阶段，舟山特色优质时令农产品依然众多，舟山市农业农村局带您一同探寻这份季节的馈赠，本期重点介绍沙洋晒生、舟山滑皮虾、莲藕这三款时令风物，它们以其独特的工艺、口感与文化内涵，串联起白露节气的自然韵律与人间烟火。

沙洋晒生：古法匠造 浓浓海味

在舟山市岱山县沙洋村，白露是花生采摘与晒制的关键期。这里的沙质土壤因靠近海域，天然含微量盐分，经海风浸润千年，孕育出独特花生品种。据传，其种子源于秦代徐福东渡时遗落，经世代选育，终成独特品种。

沙洋晒生每百克含蛋白质25.6克、维生素E12.3毫克，具有健脾和胃、润肺化痰等功效。其外壳网纹比普通花生深0.2毫米，果仁呈现特有的象牙白色泽，一眼便能辨识。

沙洋晒生的制作严守古法：清晨采摘的花生需当日完成清洗、煮制与晾晒。采用祖传配方调配盐水浸泡，经柴火灶蒸煮入味，最后，将煮好的花生拿到太阳底下晒，最好每隔2至3小时翻动一次，使得花生着光更加均匀。经过3～5天的晾晒，花生成品含水率控制在8%以下，此时入口，咸鲜清香、质地紧实，令人回味无穷。2006年，这一技艺被列入岱山县级非遗名录；2019年，沙洋晒生获国家农产品地理标志保护，与普陀佛茶、登步黄金瓜齐名；2023年入选浙江省首批名优“土特产”百品榜。

舟山滑皮虾：东海养育 鲜味十足

滑皮虾，又叫青虾、硬壳虾、哈氏仿对虾，是我国有名的近海中型虾类，东海一带更是盛产。这种虾壳硬肉厚，含钙量高，蛋白质达20%，且富含牛磺酸与微量元素，脂肪含量极低，堪称“天然营养库”。

滑皮虾是舟山野生虾类的主要品种，且还无法凭借人工养殖繁衍。这便意味着，想要品尝到滑皮虾，唯有等待，等待富饶的东海用一季的时间来耐心养育。白露前后，滑皮虾步入了一年中最为肥美的黄金时刻，个个健硕肥大，体型饱满，背部透出青色膏线，是舟山农贸市场里的明星产品。

滑皮虾烹饪极简却风味极致：可以盐烤，将清洗干净的滑皮虾置于烤盘之上，撒上适量的盐，再经过一段时间的烤制，即可品尝到外酥里嫩、香甜四溢的美味；也可以清蒸，保留滑皮虾的原汁原味，清淡而鲜美，是夏日里的一道清凉佳肴；还可以生腌，将处理好的滑皮虾放入容器中，加入适量的盐、料酒、姜片、葱段等进行腌制，腌制完成后即可品尝，口感清甜鲜嫩。这些传统吃法，让人在品尝美味时，深切感受到海洋的慷慨馈赠与渔家的无穷智慧。

莲藕：淤泥滋养 清甜沁脾

舟山莲藕种植主要集中在定海区双桥街道、白泉镇、马岙街道、岑港街道。

莲藕是莲的地下茎，水生类蔬菜，白露节气前后正是食用莲藕的最佳时间。莲藕不仅是一种常见的水生蔬菜，更承载着许多富有哲理和浪漫色彩的传说。这一生长于淤泥中的食材，因《封神演义》中哪吒“以藕为骨”的传说，被赋予“重生”与“坚韧”的文化意象。其“中通外直”的形态，更成为君子品格的象征，千百年来贯穿于诗词、雕刻与年画之中。

莲藕微甜而脆，可生食也可做菜，烹饪方式多样，各具风味。莲藕排骨汤以慢火熬煮，激发出食材的清润本味，成为秋季滋补首选；凉拌藕丝也是一道经典，把藕切成细片，焯水后过凉水保持脆感，再加入蒜末、辣椒、生抽、醋等调料拌匀，清爽可口，是消暑佳品；另外，莲藕夹肉也别具风味，将调好的肉馅夹在两片藕之间，裹上面糊炸至金黄，外酥里嫩，肉香与藕香完美融合。

莲藕功效多样，可清热凉血治热症、健脾止泻增食欲、补益气血强免疫、收缩血管来止血，还能凉血散血、减少脂类吸收。不过食用有讲究，脾虚胃寒者宜避免生食，发黑变质的藕切勿食用，煮制时忌用铁器以防氧化。这些细节，尽显中国人“顺时而食”、尊重自然的智慧。

从沙洋村的晒场到舟山的水产市场，从水田的淤泥到家庭的餐桌，这三款时令风物，串联起舟山群岛的自然节律与人文记忆，它们不仅满足味蕾，更以各自的方式诠释着自然与人文的和谐共鸣。

选购指南

沙洋晒生：带壳晒生选外壳纹路清楚而深、颗粒形状饱满的；不带壳干花生仁挑豆粒完整、表面光润、没有外伤与虫蛀或白细粉的。

滑皮虾：优选青壳泛光、尾翼如扇且虾头紧连、虾眼泛绿、鳃部雪白的鲜活或冰鲜品，轻捏肉质紧实有弹性。

莲藕：挑选外皮呈黄褐色，肉肥厚而白的，要无伤无烂无锈斑、不断节、不干缩未变色的。

顾白露 整理

其他时令推荐

产品	营养功效
柑橘	解乏提神，提振食欲
梨	润肺生津，滋养身心
鸭肉	滋阴补虚，养体强身
南瓜	健脾和胃，润肺益气
萝卜	消食顺气，养体安康
青占鱼	护心降脂，补虚益血
鱿鱼	护眼健脑，补肾益精
玉秃	健脑益智，滋阴润燥
螃蟹	补钙健骨，益精补血

舟农先锋