



寻味四方 鲜在舟山

今日寒露,跟着节气品尝“舟叁鲜”

这个时节的美食深藏秋收的喜悦与丰饶

寒露

寒露惊秋晚,朝看菊渐黄。
千家风扫叶,万里雁随阳。
化蛤悲群鸟,收田畏早霜。
因知松柏志,冬夏色苍苍。

——《咏廿四气诗 寒露九月节》唐·元稹

寒露是中国传统二十四节气中的第十七个节气,古人描述为“露气寒冷,将凝结也”。此时太阳到达黄经195°,气温进一步下降,露水更冷,接近成霜,寒意更重,故称“寒露”。它标志着天气从凉爽向寒冷的过渡,是反映自然界气温变化的重要节令。

此时节,我国大部分地区处于高压控制下,常常是晴朗少云、天高云淡、空气干燥的天气,能见度好,是名副其实的“金秋时节”。寒露是秋收、秋种、秋管的关键时期,也是南方沿海地区捕鱼的好时节,东海鱼汛正值高峰,本地果蔬则进入耐寒品种的收获季,舟山市农业农村局本期将带您一同探寻这份季节的馈赠,重点介绍长岗山萝卜、沙洋萝卜、舟山黄心芹、佛渡紫菜和岱山青蟹。

长岗山萝卜和沙洋萝卜

长岗山萝卜是舟山市定海区城东街道长岗山区域种植的萝卜,是定海区的特色农产品。由于长岗山属于海岛丘陵地形,土壤以砂壤为主,昼夜温差较大,且受海洋气候影响,湿度较高,因此非常适合萝卜生长,也使得萝卜脆度和甜度更佳,深受舟山市民喜爱。沙洋萝卜是舟山市岱山县岱东镇沙洋区域种植的萝卜,是岱山县的特色农产品。由于沙洋区域地处海边,土壤为海沙土,透气性好且富含矿物质,因此沙洋萝卜具有皮薄、肉嫩、汁多、味甘不辣、嚼而无渣的独特品质。其水分含量高于普通萝卜,与同样深受舟山市民喜爱的沙洋花生、西瓜并称“沙地三宝”。萝卜主要上市期是每年10月中下旬至次年1月,也就是寒露节气后,开始上市。



舟山黄心芹

黄心芹是芹菜的优质地方品种。由于黄心芹的叶片呈黄绿色,叶柄为青黄色,茎秆嫩黄,心叶金黄,色泽鲜亮,因此被称黄心芹。由于舟山海洋性气候和滨海平原区的土壤含沙量高、土壤疏松,夜间返潮特性显著,非常利于芹菜根系保湿,较好地预防空心,因此舟山黄心芹质地脆嫩,纤维少,清香无渣,品质优良,成为芹菜大家庭中的优等生,深受舟山市民喜爱,成为地方特色品牌。舟山黄心芹通过大棚设施,实现多茬种植,但秋天黄心芹最好吃,尤其寒露节气前后的口感更优。



佛渡紫菜、衢山紫菜

紫菜是一类生长在潮间带的海藻,是秋季的蔬菜。佛渡紫菜是紫菜中的名品,是舟山市普陀区六横镇佛渡岛的特色海产品。辽阔的浅海与滩涂资源,清爽的海风,纯净的海水,丰富的营养盐等得天独厚的海洋环境,使得佛渡、衢山等地养殖的紫菜,品质细腻、风味独特,再配以传统加工工艺,深受舟山市内外消费者喜爱,是舟山海产品的金名片之一,佛渡紫菜还获得了国家地理证明商标农产品。

寒露时节正是紫菜收割上市最佳时期,特别是公历10月收割的头水紫菜,因叶片细嫩、无沙无杂质、鲜味浓郁而备受推崇,经过传统工艺加工,其干品色泽乌黑发亮,口感爽脆,烹饪时无须清洗,直接入汤即可保留原始海味,成为紫菜品质天花板。

岱山青蟹

青蟹又称黄壳蟹,栖息于滩涂及近岸浅海中,平时随潮水进入滩涂,喜穴居于有淡水流出的地方。岱山青蟹特指在舟山市岱山岛周边滩涂和近岸浅海中生长的青蟹。由于岱山岛周边滩涂和近岸浅海特殊的海水水质和滩涂泥质,岱山青蟹的肉味鲜美独特,营养极为丰富,素称酒席上的佳肴,食用药用价值高,尤其是交配后性腺成熟的雌蟹有海中人参之美誉,是产妇、老幼和身体虚弱者的高级滋补品,舟山市民十分推崇。苏东坡的《蝓蚌》一诗中写有称赞青蟹美味诗句——“半壳含黄宜点酒,两螯斫雪劝加餐”。岱山青蟹通常做成青蟹糯米饭,味道好又滋补。岱山青蟹一年四季都有产,每年公历5月至10月为旺产季节,但以寒露前后这段时间品质最佳。

其他时令推荐



青蒜
抗菌消炎
促进消化



马鲛鱼
健脑益智
调节血脂



生菜
消脂减肥
镇静安神



毛豆
补中益气
缓解疲乏



苦瓜
清热解暑
明目解毒



冬瓜
利水消肿
降脂减肥



石斑鱼
温中益气
滋养肌肤



佛手
理气化痰
疏肝解郁



香柚
健胃化痰
下气消痰

选购指南

长岗山萝卜和沙洋萝卜: 选择个体饱满、匀称,表面没有明显的坑洼、斑点或裂口,手感坚实、硬挺,拿在手里有沉重感,附带的叶子翠绿有光泽,无发黄枯萎。

舟山黄心芹: 整体颜色鲜嫩,心部呈明显的嫩黄色或黄绿色,叶片平直、梗短而粗壮,轻轻掐一下芹菜的茎部,易折断的为嫩芹菜。

佛渡紫菜: 表面有光泽,干燥,手感柔软不潮湿,有清新海藻芳香,泡发后几乎看不到杂质,叶子比较整齐。

岱山青蟹: 反应灵敏,腹部朝天能迅速翻身,肚脐突出,螯足完整,蟹壳边缘不透光或泛黑的肉质更饱满。

李佳莹 整理

