



寻味四方 鲜在舟山

今日立冬，跟着节气品尝“舟叁鲜”

山珍海味应时而来，别有丰饶滋味

立冬

早久何当雨，秋深渐入冬。
黄花犹带露，红叶已随风。
边思吹寒角，村歌相晚春。
篱门日高卧，衰懒愧无功。
——《立冬》元·陆文圭

立冬是中国二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的起始。立，建始也；冬，终也，万物收藏也。此时太阳行至黄经225°，日照时间持续缩短，昼夜温差加剧，万物进入休养、收藏状态。

立冬以后，农事活动转入冬藏阶段：秋收扫尾加紧完成，冬种管理有序推进，兴修水利与畜牧防寒成为要务。人体养生也需顺应天时——早睡早起以养阳气，头颈背腹重点保暖，饮食宜温补，运动宜和缓，情志贵在静敛。此时承秋启冬，舟山渔场迎来最鲜活的馈赠，舟山市农业农村局带您一同探寻这份季节的馈赠，品味舟山荸荠、舟山咸菜、舟山大黄鱼、舟山石斑鱼等冬日珍馐，感受海洋与节气交织的丰饶滋味。

舟山大黄鱼

舟山大黄鱼（岱衢族）是东海舟山渔场的旗舰物种，以金黄色体色、鲜嫩肉质与深厚文化底蕴著称。野生大黄鱼体态侧扁，尾柄细长，通体金黄，鳞片具金属光泽，其鳔能发声，需3~5年自然生长方可达到3.5~4斤的理想规格，此时肉质紧实呈“蒜瓣状”，鲜味物质极为丰富。

由于历史上过度捕捞，野生资源已极为稀少。为恢复种群并满足需求，自2000年起，舟山持续开展岱衢族大黄鱼人工增殖放流，并大力发展深海仿野生养殖。2004年，舟山大黄鱼（深海养殖）获全国首个海鲜类国家地理标志商标。



立冬前后为大黄鱼最肥美时节，传统名菜“雪菜大黄鱼”以本地雪里蕻与鱼同煮，汤色乳白，咸鲜合一，尽显海洋风味。舟山大黄鱼不仅是一味海鲜，更承载着舟山渔民的记忆与海洋文明的启示，其保护与可持续利用之路，对中国渔业转型具有重要标杆意义。

白泉荸荠

舟山荸荠是舟山市的一种特色水生农产品，尤以定海区白泉镇闻名，素有“舟山荸荠看白泉”的美誉。得益于独特的海岛咸碱性冲积土质，加之四季分明、光照充足的气候，孕育出的荸荠甜度高，涩味淡，风味独特，成为了舟山一张亮眼的农产品名片。

舟山荸荠按品种分季采收：早水荸荠于立冬前后上市，伏水荸荠在冬至时节迎来采收高峰，而晚水荸荠则在小寒前收获。在食用方式上，舟山荸荠可鲜食亦可入馐。洗净去皮后当水果生食，最能体现其清甜脆爽的原味；与肉片、虾仁等一起清炒，可为菜肴增添清爽口感，去腻提鲜；剁碎后拌入肉馅，可做出多汁不腻的丸子或饺子馅。

南浦咸菜

舟山咸菜（又称“舟山咸齋”），是用舟山本地的雪里蕻通过腌制加工的土特产，是舟山居

家必备“长下饭”，本地俗语如“三日不吃咸齋汤，脚骨有点酸汪汪”，凸显其日常地位。舟山咸菜文化深厚，各区县因地理环境、原料选择及工艺差异，形成了各具特色的地方风味。具有代表性的有定海城北村咸菜（生食脆爽，熟食提鲜）、岱山县南浦村咸菜（海派鲜香，脆嫩爽口）、普陀区六横岛咸菜（复杂的鲜味，脆嫩口感）、嵊泗列岛咸齋（盐分略高，便于长期保存）等。

嵊泗石斑鱼

舟山石斑鱼特指生长于舟山嵊泗海域的石斑鱼。该海域位于长江、钱塘江与甬江三江入海口，水质富含矿物质与微量元素，加之暗礁岩区遍布，为石斑鱼提供了理想的栖息环境。同时，因海水盐度较低、水温年际变化显著，使得此处生长的石斑鱼肉格外紧实弹牙，甚至带有爽脆口感，风味浓郁、胶质丰富，形成一种醇厚而地道的“鱼味”，被老一辈食客赞为“有鱼味”。

在舟山，最常见的石斑鱼品种为褐石斑鱼，本地俗称“土魷”，此外还有赤点石斑鱼（即“红斑”）等名贵种类。由于石斑鱼多栖息于复杂礁区，难以进行网捕，传统上以海钓为主，每年6月至11月为钓捕的黄金期。由于野生石斑鱼资源有限且价格高昂，舟山地区也在积极探索石斑鱼的人工养殖。例如，舟山市水产研究所已于2018年成功实现了美洲黑石斑鱼苗种较大规模的繁育，这有助于缓解对野生资源的依赖，并可能在禁渔期满足市场需求。

选购指南

白泉荸荠：表皮呈红褐色或深栗色，富有光泽，颜色均匀。形状饱满、圆整、扁圆，顶端的芽尖短而粗壮，颜色偏黄白。

南浦咸菜：咸菜应色泽均匀，无明显杂质或变色现象。质地方面，好的咸菜应脆嫩爽口，无软烂或发霉的情况。

舟山大黄鱼：自然生长的大黄鱼背部呈黄褐色，腹部渐变为淡黄，鱼鳞有金属光泽，鳞片完整不易脱落，鱼鳃鲜红，鱼肉质地紧实，按压后迅速回弹。

嵊泗石斑鱼：眼睛清澈明亮、饱满凸出，揭开鳃盖，鲜红色的鱼鳃是新鲜的标志。体色鲜艳，斑纹清晰。鳞片完整有光泽，紧贴鱼身，按压后迅速回弹。

李佳莹 整理

其他时令推荐



螃蟹

补钙健骨
益精补血



大白菜

温肺补肾
润肠通便



冬笋

开胃健脾
清热化痰



羊肉

温中暖下
益气补虚



猪肉

益气补虚
滋阴润燥



鸡肉

温中益气
补精填髓



香菜

温中健胃
利尿通便



毛蚶

滋阴生津
软坚散结



黑豆

活血利水
补肾明目