



舟叁鲜
寻味四方 鲜在舟山

今日小雪，跟着节气品尝“舟叁鲜”

稻米香柑橘甜，此时的海鲜丰腴肥美

小雪是中国二十四节气中的第20个节气，也是冬季的第二个节气，通常在每年的公历11月22日或23日，即太阳到达黄经240°时。此时气温进一步下降，降雨逐渐转为降雪，寒潮和强冷空气活动频繁。万物收敛，天地闭塞，自然界进一步进入萧瑟、静寂的状态。

小雪标志着寒冷的冬季正式拉开序幕，要做好农事安排，北方防寒保墒，抓紧秋收扫尾工作，确保颗粒归仓；南方加强田间管理，开始种植耐寒的冬季蔬菜。民间素有“冬令进补”的传统，小雪时节开始，可适当多吃一些温补性食物和益肾食品，以抵御寒冷，强身健体。舟山市农业农村局带您一同探寻这份季节的馈赠，品味展茅观音米、马目红美人柑橘、蚂蚁岛虾皮、舟山膏蟹、嵊泗牡蛎的滋味。

展茅观音米

展茅观音米是舟山市普陀区展茅街道的特色农产品，是依托海岛地理优势和佛禅文化背景，用产自普陀区展茅田园综合体的稻谷加工而成。展茅街道田园综合体纬度较高，受海岛气候影响，水稻成熟期晚，且稻田土壤天然富硒，使展茅观音米的米粒浑圆饱满，口感兼具糯、香、软三大特点，深受舟山市民喜爱。

近年来，舟山市不断扩大水稻种植面积，着力提高水稻品质，2024年全市全年累计播种粮食面积10.22万亩左右，产量3.45万吨左右，形成了展茅观音米、舟卫丰大米、六横镇晶利大米、六横镇横利农业紫糯米、舟山红米、登步岛富硒大米、岱山南粳46、马吞沪软1212、小沙软香2号等主要本地大米品牌，满足舟山市民爱吃本地新鲜稻米的习惯。

马目红美人柑橘

红美人柑橘是定海区岑港街道于2016年最早引入，然后在全市推广，覆盖全市各地。红美人柑橘引入推动了舟山柑橘从传统品种向高附加值精品转型，利用海岛气候延后栽培延长供应期至次年2月。红美人柑橘果型饱满，色泽红艳光亮，果肉呈浓橙色，质地如果冻般细腻柔软，囊衣极薄，无籽无渣，糖度通常在13%以上，入口即化，汁水充沛，甜度高，酸度低，被誉为“柑橘贵族”或“橘中爱马仕”。

蚂蚁岛虾皮

蚂蚁岛虾皮加工已有200年历史。蚂蚁岛地处甬江入海口，海域潮流迂回，饵料丰富，形成



小雪

落雪临风不厌看，
更多还恐蔽林峦。
愁人正在书窗下，
一片飞来一片寒。
——《小雪》唐·戴叔伦



适合毛虾栖息的混水区。同时蚂蚁岛海域因水质低盐度、无污染，所产毛虾肉质坚实、鲜味突出。“本地鲜捕，即时加工”是蚂蚁岛虾皮高品质的核心竞争力。全国市场销售的生虾皮80%是蚂蚁岛虾皮，蚂蚁岛荣获“全国虾皮之乡”头衔。当前全岛拥有50~58家虾皮加工企业。毛虾在每年10月至次年1月旺发、捕捞、加工，小雪节气前后正是吃虾皮好时间。

舟山膏蟹

舟山膏蟹特指舟山渔场出产、膏脂饱满的梭子蟹。得益于长江、钱塘江等咸淡水交汇的独特环境，舟山膏蟹肉质紧实，膏体浓郁，被誉为海鲜界的“顶流”。每年9月底，母蟹完成最后一次蜕壳，进入蓄膏期。10月中旬“淡膏蟹”初上市，立冬后膏色转红，至冬至前后膏脂最为丰

腴，红膏充盈蟹壳两端，俗称“飞机蟹”，其膏体细腻如果冻，风味达到顶峰。

传统吃法以红膏呛蟹最具代表性：将活蟹冷冻后，以盐水腌制12~48小时。成品的蟹肉晶莹如玉，蟹膏艳若琥珀，入口咸鲜滑嫩，佐以米醋更显风味。舟山人常言“白饭吃出肉味”，正是形容呛蟹咸香渗透米饭的绝妙滋味。作为节宴必备冷盘，红膏呛蟹承载着“无呛蟹不成宴”的待客之道，也因其富含胶原蛋白与矿物质，成为冬日滋补佳品。

嵊泗牡蛎

嵊泗牡蛎特指舟山市嵊泗县区域生长的牡蛎，有野生和养殖两种。野生嵊泗牡蛎曾广泛分布于嵊泗列岛的岛礁区，尤其在马鞍列岛海域。这类牡蛎肉质紧实且风味浓郁，但因生长缓慢，需多年才能成熟。2010年前后，职业采贝人掠夺式捕捞导致资源枯竭，野生牡蛎近乎绝迹。2013年嵊泗启动“封岛育贝”，并同时投放苗种修复生态，野生牡蛎正在缓慢恢复。

养殖嵊泗牡蛎主要养殖区集中在嵊泗县黄龙乡、菜园镇。由于嵊泗海域水质洁净、营养丰富，所养殖的牡蛎肉质丰腴饱满，特别是采取上层养羊栖菜（藻类）、中层挂养牡蛎、底层养小刀蛭的立体养殖模式，牡蛎天然摄食藻类碎屑，无人工投饵，肉质更紧实鲜甜，肥美且营养，被誉为“海洋牛奶”。

选购指南

展茅观音米：大米颗粒饱满、色泽均匀，无杂质、无虫蛀。确认产地与品牌，可通过官方渠道或授权经销商购买，确保产品来自展茅地区，避免买到假冒产品。

马目红美人柑橘：成熟的红美人果面呈浓橙色或橙红色，颜色越深通常表示成熟度越高，风味更浓郁。果实饱满、有弹性，说明果肉充实、水分充足。

蚂蚁岛虾皮：新鲜的蚂蚁岛虾皮颜色白亮透明，呈自然的乳白色或淡黄色。用手抓一把虾皮，握紧后松开，优质虾皮能迅速散开，说明含水量低，干燥度好。

红膏呛蟹：优质红膏呛蟹的蟹膏应覆盖整个蟹壳，颜色鲜红且饱满。蟹肚脐颜色越红，膏越多；后盖与蟹身缝隙越大，肉质越肥。

嵊泗牡蛎：选择外壳完整、闭合紧密的牡蛎，避免外壳张开或有裂缝的，外壳表面应光滑，无过多附着物。
李佳莹 整理

其他时令推荐



板栗
养胃健脾
补肾强筋



白菜
清热除烦
通利肠胃



红薯
补益脾胃
润肠通便



鸭肉
滋阴补虚
养体强身



猪肉
滋阴润燥
益气补虚



海鳗
补虚壮阳
祛湿抗痲



乌鱼
补益气血
利水消肿



螃蟹
补钙健骨
益精补血



舟山带鱼
养肝补血
泽肤养发