

今日大雪，跟着节气品尝“舟叁鲜”

鲜蔬经霜更清甜，老底子味道承载乡土记忆



舟叁鲜
寻味四方 鲜在舟山

大雪

大雪江南见未曾，今年方始是严凝。
巧穿帘罅如相觅，重压林梢欲不胜。
毡幄掷卢忘夜睡，金羈立马怯晨兴。
此生自笑功名晚，空想黄河彻底冰。
——《大雪》南宋·陆游

大雪是二十四节气中的第二十个节气，通常在每年公历的12月6日~8日交节，标志着仲冬时节的开始。此时太阳到达黄经255度，降雪概率增大，降温显著，全国大部分地区进入严寒阶段，北方尤其明显，黄河流域一带可能出现积雪。

大雪节气后，人们要顺应自然界闭藏规律，早卧晚起，保证充足睡眠，注意保暖，避免风寒入侵。俗语有云“冬令进补，开春打虎”，意指冬季适当进补，有助于将营养转化为能量储存体内，增强机体抗病能力，为来年健康打下基础。值此时节，舟山市农业农村局邀您共赏这一时节独特馈赠：品味舟山黑油筒、毛竹山冬笋、舟山鲛鳢鱼、白泉白鹅等特色食材，感受海洋与山野馈赠的冬日滋味。



舟山黑油筒



舟山黑油筒是舟山市特有的冬青菜（小白菜类）地方蔬菜品种，以高产、耐寒为特色。黑油筒喜冷环境，秋、冬、春季均可栽培，其中冬季至早春（12月~3月）为集中上市期。经霜冻后，黑油筒通过“低温春化”积累更多糖分，口感更清甜，叶质更肥厚柔嫩。此时菜叶苦涩味减少，鲜味提升，风味更佳。黑油筒适合清炒、煮汤或作为海鲜炖菜的配菜，如舟山传统菜肴“鳗鲞烧黑油筒”，利用其吸油解腻的特性平衡海鲜的浓郁风味。

毛竹山冬笋



毛竹山冬笋是定海毛竹山村生产的冬笋，是地方特色农产品，依托当地优越的自然环境和毛竹资源，形成了独特的品质与产业优势。毛竹山冬笋因生长在黄泥弱碱性土壤中，笋体粗壮如牛角，外壳薄且呈金黄色，笋肉洁白如玉。其突出特点是脆嫩无渣、鲜甜爽口，尤其因高海拔气候（如舟山部分丘陵地区）昼夜温差大，冬笋积累更多糖分和水分，口感更佳。冬笋因其鲜嫩，适用多种烹饪方式，如腌肉冬笋煲、冬笋炒腊肉、油焖冬笋、冬笋鸡汤、酸菜炒笋片等等。

舟山鲛鳢鱼



舟山鲛鳢鱼（又称蛤蟆鱼、丑鱼）是舟山市本地特色经济鱼种之一，其捕捞、加工和食用文化在舟山渔业中占据独特地位。安康鱼主要分布于东海海域，每年冬季是制作鲛鳢鱼鲞的最佳时间，大雪前后是品尝鲛鳢鱼鲞最佳时间。以淡鲞与五花肉同烧，大火收汁后肉质酥烂咸香，舟山本地称鲛鳢鱼鲞烤肉，是传统舟山名菜。鲛鳢鱼全身可食，鱼肝经去血筋、焯水后与姜蒜同烧，其口感嫩滑似鹅肝，入口即化，被称为“贫民法式鹅肝”。鱼肚口感胜猪肚，鱼籽制零食，脊椎骨煲汤鲜美，体现“物尽其用”的

渔区智慧。近年推出的“舟山现烤鲛鳢鱼片”，用新鲜的鲛鳢鱼直接加工，保留深海鱼的鲜甜，仅用盐、糖、味精调味，片状完整，松软带焦脆，独立包装，便于携带，成为网红产品。

白泉白鹅



白泉白鹅属是舟山市定海区白泉镇所产，属“浙东白鹅”品系，在舟山已有数百年养殖历史。白泉白鹅以放养为主，非常注重环境与饲料的自然性，让鹅群在清洁水域中频繁洗澡，避免肉质产生腥味；幼鹅期投喂黑麦草、玉米粉，成长期转为稻谷，全程禁用工业饲料；严格生长周期，养殖90~97天、体重达9斤左右时，肉质最佳，鲜嫩与嚼劲平衡，因此白泉白鹅肉质紧实且脂肪分布均匀，味道独特，被称为鹅中“白富美”，深受舟山市民喜爱。

大雪至春节期间，因天气冷，冬季鹅活动量减少，脂肪沉积更充分，肉质紧实且香味浓郁。白泉白鹅的核心产品是白斩鹅与鹅拼。白斩鹅是主打原汁原味，仅佐以酱油蘸食，突出肉质鲜嫩多汁、嚼劲十足的特点，被舟山人誉为“老底子味道”；鹅拼是将鹅肉与内脏（胗、肝、血等）拼盘，体现“物尽其用”的饮食智慧，搭配蒜末酱油或糟卤，形成层次丰富的口感。白鹅在传统礼俗中象征隆重情谊，新女婿访岳父家需以白鹅为礼，年祭仪式也必用鹅，承载着舟山人的家族记忆与乡土认同。

选购指南

舟山黑油筒：要选叶片深绿油亮、叶柄肥厚，无黄叶虫蛀的鲜嫩植株，轻掐叶柄易断者为佳。

毛竹山冬笋：应选择笋壳包裹紧密、呈嫩黄色或黄白色、底部切口新鲜、掂起来有分量感、笋体饱满、无损伤或异味的。

舟山鲛鳢鱼：选择表皮呈深褐色或灰黑色、带有自然光泽的为佳。用手指轻轻按压鱼肉，感觉坚实且有弹性，松手后凹陷能迅速回弹，是新鲜的表现。

白泉白鹅：选择标注“白泉白鹅”或产自舟山定海白泉镇的产品。活鹅应挑选羽毛洁白有光泽、体格健壮、活泼好动、喙与脚蹼呈鲜艳橘黄色的个体。如购买光鹅，应选购鹅体表皮完整，富有光泽，若颜色发暗或惨白，则不新鲜。

李佳莹 整理

其他时令推荐

产品	营养功效
舟山带鱼	养肝补血，泽肤养发
舟山鳗鱼	补虚壮阳，祛湿抗痹
舟山虾皮	补肾壮阳，补钙壮骨
墨鱼	滋阴养血，收敛止血
白菜	清热除烦，通利肠胃
白萝卜	顺气消食，清热生津
黑木耳	活血润燥，清涤肠胃
鸡肉	温中益气，滋养五脏
羊肉	温补气血，暖中祛寒