

今日冬至,跟着节气品尝“舟叁鲜”

大头菜烤年糕已成温暖印记,带鱼迎来最肥美时期



舟叁鲜

寻味四方 鲜在舟山



冬至

天时人事日相催,冬至阳生春又来。
刺绣五纹添弱线,吹葭六琯动浮灰。
岸容待腊将舒柳,山意冲寒欲放梅。
云物不殊乡国异,教儿且覆掌中杯。
——《小至》唐·杜甫

冬至是二十四节气中的第二十二个节气,此时太阳到达黄经270°,此后北半球白昼逐渐变长,故有“冬至一阳生”之说。冬至标志着“数九寒天”的开始,中国进入一年中最寒冷的阶段。

冬至既是节气,也是中国民间重要的传统节日,又称“冬节”“亚岁”或“长至节”。古代帝王冬至祭天以祈国泰民安,如北京天坛“圜丘祭天”;民间则祭祖缅怀先人。北方冬至吃饺子,俗语道“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”;南方则食汤圆,象征团圆美满,江南称之为“冬至团”。此时,舟山也迎来特有的时令风物,就让舟山市农业农村局带您一同品味黄心大头菜、双桥水磨年糕、舟山黄牛、舟山带鱼的独特风味。

其他时令推荐

产品	营养功效
黑芝麻	补益精血,乌发养颜
羊肉	温补气血,暖中祛寒
鸡肉	温中益气,滋养五脏
枸杞	滋补肝肾,益精明目
苏州青	宽肠通便,和中健脾
马兰头	清热解毒,凉血利湿
本地萝卜	顺气消食,清热生津
茭白	清热生津,利湿解毒
野葱	发汗散寒,增进食欲

舟山带鱼

舟山带鱼产自浙江省舟山渔场,2009年获批准国家地理标志商标,被誉为“世界上最好吃的带鱼”,肉质细腻油润,入口即化,无腥味,无大骨粒异物感。舟山带鱼之所以美味,是因为舟山带鱼生长于长江、钱塘江入海口的低盐海域,水温适宜且饵料丰富,洋流交汇形成天然渔场,有利于带鱼积累均匀脂肪。

冬至前后是舟山带鱼肉质最肥美的时期,油脂含量高,营养丰富。其中采用海底定置旋转网(形似雷达),随潮流转动捕获的雷达网带鱼被称为“带鱼中的爱马仕”,因油脂更丰沛、肉质更绵软,市价高于普通舟山带鱼。舟山带鱼食用方式主要有清蒸、红烧、干煎、油煎等做法,其中清蒸最能保留其鲜美口感和营养成分。

黄心大头菜

大头菜是一种非常特别的根茎类蔬菜,因其根部膨大而得名。它是芥菜的一个变种,又称芥菜疙瘩、疙瘩菜等。黄心大头菜是指舟山本土的特色大头菜品种,内部颜色偏黄。由于舟山特殊的地理、气候和土质,黄心大头菜风味独特,深受舟山人喜爱。

舟山人常将其与年糕同烧。大头菜咸香软糯,吸收汤汁后略带甘甜;年糕软韧入味,裹满酱香。这道菜咸鲜香甜,冷热皆宜,既是下饭菜,也可作点心。在舟山,它更承载着美好寓意:“大头菜烤年糕,年年高”象征生活步步高升;“烘烘响”则有着来年红火热闹的寓意。许多人的记忆里,校门口咕嘟冒烟的小车,捧着一杯暖手的大头菜烤年糕,已成温暖印记。

双桥水磨年糕

双桥水磨年糕是海岛地区极具特色的一种传统美食,以定海双桥紫微天童的“五惠”年糕为代表。“水磨”工艺,是其灵魂所在:选用优质的晚粳米,经过浸泡后,连水带米一起磨成极其细腻的米浆。磨好的米

浆经过压榨脱水,粉块粉碎再上蒸笼蒸熟,然后通过流水线制作并高温消毒。这个过程使得米浆细腻无渣,做出的年糕口感更加柔滑、细腻、有弹性,完全没有粗糙感,久煮不易糊化。最经典的吃法,是与舟山本地特色的梭子蟹、大虾、熏鱼等一起爆炒,鲜美无比。舟山双桥水磨年糕不仅仅是一种食物,更是承载着舟山传统工艺和时令节气的符号,是地地道道的“舟山味道”。

舟山黄牛

舟山黄牛原产地和中心产区为浙江省舟山市,已有300余年繁衍历史。舟山黄牛肉质特点鲜明,肌肉脂肪含量低但分布均匀,肌纤维细腻,烹煮后口感滑嫩,肉香浓郁,汤色清亮。有专家认为舟山黄牛肉质可与日本神户牛媲美。从遗传学角度看,舟山黄牛成年后稳定的黑毛色由特定的MC1R基因型控制,该基因型在育种实践中常作为与优质肉质性状(如肌肉脂肪分布)相关联的遗传标记之一。随着我市农业农村局及相关部门对舟山黄牛种群开展针对性“保、繁、育”工作,经养殖基础条件改善升级后,已持续提升保种育种能力,种群珍惜的舟山黄牛距离“上市尝鲜”更近一步。目前,舟山市场供应的牛肉主要依赖外地输入,本地肉牛养殖规模总体较小。冬至前后是传统的进补时节,牛肉成为不少家庭的食补选择,但痛风患者应注意控制摄入量,避免饮用浓汤,急性发作期更需谨慎食用。

选购指南

黄心大头菜:挑选圆润带青色的大头菜,会比较粉糯。

双桥水磨年糕:在当地市场或菜篮子等可靠渠道购买,年糕无异味,颜色自然呈象牙白色。

舟山黄牛:挑选18~24个月的肉牛,此时牛肉肌肉纤维粗细适中,肉质鲜嫩。

舟山带鱼:挑选头小、眼睛小的带鱼,鱼身厚实丰腴,鳞片手擦即掉,易脱落,肉质弹性大。

李佳莹 整理

