



舟叁鲜  
寻味四方 鲜在舟山

# 今日小寒,跟着节气品尝“舟叁鲜”

## 当草莓的新鲜甜润与红虾的肥美鲜甜在这个时节交会



小寒是二十四节气中的第二十个节气,于每年太阳到达黄经285°时到来,通常在每年公历的1月5日~7日之间。其名意为“天气已寒,尚未至极”,然而在我国不少地区,小寒常比其后的大寒更为寒冷,故有“小寒胜大寒”的民间说法。

小寒至,年味渐浓,人们开始为春节忙碌。此时养生贵在“藏暖”与“温补”:饮食宜温补肝肾,可多食温热之物,并搭配萝卜等蔬菜以防燥热;运动宜选和缓项目,于日光充足时进行,切忌大汗淋漓;还应多晒太阳、静养心神,保持心态平和,抵御低落情绪。在这冬深岁暮之时,舟山也迎来特有的时令风物,让舟山市农业农村局带您一同探寻舟山草莓的新鲜甜润、大沙芦笋的清新脆爽、舟山红虾的肥美鲜甜。

### 舟山草莓

舟山草莓的种植已经形成了一定规模,主要集中在舟山市定海区马岙、双桥、岑港、小沙等街道,普陀区桃花镇、展茅街道,岱山县岱东、衢山、高亭,普朱管委会的朱家尖街道和新城管委会的临城街道等。由于舟山的海洋性气候和海岛土壤特点,加上种植户注重绿色生态,常使用菜籽饼、蚕粪等有机肥,并引入植物诱抗剂等绿色防控技术来防治病虫害,以减少化学农药使

### 小寒

小寒连大吕,欢鹊垒新巢。  
拾舍寻河曲,衔柴绕树梢。  
霜鹰逐北首,雉雉隐丛茅。  
莫怪严凝切,春冬正月交。

——《咏廿四气诗·小寒十二月节》唐·元稹

用,保证草莓的天然品质和安全,使得舟山本地的草莓品质相当不错,舟山市民爱不释手。

近几年,舟山引入了不少新品种,草莓品种众多,不同品种口感不同,可根据喜好选购。经典红草莓品种主要有巧克力草莓、奶油草莓。新品种白草莓有越雪妃、建德白露,特色稀有品种有黑珍珠等。舟山市民想尝鲜且预算充足,一般头年的12月初就有少量头茬果,价格较高;追求性价比和量大管饱,可以等到12月中下旬或第二年1月初(小寒前后),本地草莓开始大量上市,直到4月,价格会更亲民。

### 大沙芦笋

芦笋原产于地中海沿岸,现广泛栽培于温带地区。它被誉为“蔬菜之王”,在国际市场上享有盛誉。芦笋的含硒量高于一般蔬菜,与含硒丰富的蘑菇接近,甚至可与海鱼、海虾等的含硒量媲美。它富含膳食纤维、钾和维生素C,热量低,对控制体重和血压很有帮助。芦笋的食用方式多样,可以清炒、白灼、香煎、凉拌或炖汤,无论怎样烹饪,都能展现其鲜嫩多汁的纯真本味。清炒芦笋是舟山人钟爱的素菜,目前舟山大沙等地相继引进了芦笋种植,芦笋也成为蔬菜市场里备受市民欢迎的新兴蔬菜品种。

### 舟山红虾

舟山红虾学名是中华管鞭虾,也称东海红虾,是舟山海域的一种特色海产。因其体表呈浅橘红色,腹节后有鲜红色带状,被称舟山红虾。舟山红虾头胸甲较大,几乎占身体一半,当地人也因此戏称它为“大脚黄蜂”。舟山红虾运输过程中头部容易脱落,也有“红落头虾”的别称。由于舟山海域地处长江入海口,海水盐度适宜,营养物质丰富,生物多样性高,为红虾提供了理想的生长环境,因此其肉质鲜美,深受人们喜爱。

除休渔期外,其他时间都可吃到舟山红虾,但公历1月至4月初,也就是小寒节气开始,捕获的舟山红虾是最好吃的,“冬春之交,子满肥美”。因为夏季和秋季,海水温度高,红虾处于生长期,肉质相对松散,鲜甜味不足,虾壳

也较软,且基本不带子,口感和风味都远不如冬春季。小寒到清明期间,海水温度低,红虾为了抵御寒冷,会积蓄更多的脂肪和蛋白质,肌肉纤维也会变得更加紧实,低温使得红虾活动减少,生长速度变慢,肉质因此变得更加细腻、饱满,口感极其爽滑弹牙,鲜甜味也达到顶峰。

而且这个时期是舟山红虾的繁殖季节前期,母虾体内饱含虾子(虾膏),公虾则有丰富的虾脑(虾黄),“脑红子满”。煮熟后,虾头部分充满了红色的虾子,口感沙沙,鲜味浓郁,风味和营养价值都远超其他季节。

舟山红虾肉质细嫩,滋味鲜甜,适合多种烹饪方式。盐水呛虾,用高浓度盐水,加入葱姜末、少许白酒腌制新鲜红虾约半小时即可食用。炒虾仁,去头剥壳后的红虾仁,适合与鸡蛋、黄瓜、胡萝卜等食材同炒,口感滑嫩鲜美。醉虾,用料酒、香料等腌制入味,酒香与虾鲜融合,别具风味。盐焗或烤制,通过盐焗或直接“烤”着吃,能最大程度地感受它的原汁原味和淡淡甜味。

### 选购指南

**舟山草莓:**本地草莓成熟度更高,常通体暗红,新鲜度高,口感绵软甜润,甜味均匀;外地草莓可能因运输需求提前采摘,叶蒂部分较白,口感偏硬,或头甜尾酸。

**大沙芦笋:**建议选择笔直匀称、长度在20厘米左右、笋尖鳞片紧实、笋茎脆嫩易断、颜色为绿色或紫色、无损伤或腐臭味的芦笋。

**舟山红虾:**注意观察虾的颜色是否鲜艳,虾壳是否完整无破损,虾眼清澈、不浑浊或凹陷,通常说明新鲜度较高。

李佳莹 整理

### 其他时令推荐



**白萝卜**  
清热生津  
顺气消食



**白菜**  
清热除烦  
通利肠胃



**冬笋**  
开胃健脾  
清热化痰



**板栗**  
养胃健脾  
补肾强筋



**桂圆**  
补益心脾  
养血安神



**羊肉**  
温中暖下  
益气补虚



**牛肉**  
补中益气  
化痰息风



**荸荠**  
清热生津  
消食醒酒



**红薯**  
补益脾胃  
润肠通便

