



舟叁鲜  
舟山渔产品地理标志品牌

寻味四方 鲜在舟山

# 今日立春，跟着节气品尝“舟叁鲜”

## 春季的第一口鲜透着乡野的生机

### 立春

东风吹散梅梢雪，  
一夜挽回天下春。  
从此阳春应有脚，  
百花富贵草精神。  
——《立春》宋·白玉蟾



立春是二十四节气中的第一个节气，标志着万物闭藏的冬季已过去，开始进入风和日暖、万物生长的春季。此时太阳到达黄经315°，通常在公历每年的2月3日、4日或5日。“立”是“开始”的意思，“春”代表着温暖和生长，立春就是春季的开始。

为了庆祝立春的到来，全国各地有许多有趣的习俗，立春有躲春、迎春、咬春、接春等习俗。特定属相者静处“躲春”以避太岁；祭祀春神、鞭打春牛，有丰收启耕的寓意；食用辛甘食物如春卷，顺应阳气、迎新纳吉；摆香案祭祀后移栽白菜，象征将春天接回家，祈求风调雨顺、吉祥安宁。这些活动融合了农耕智慧与文化寓意，也使春天更加生机勃勃。至此立春之意，舟山市农业农村局带您一同探寻草籽、花里菜、嵊泗带籽虾、舟山小黄鱼等，共同品味这春季的第一度鲜。

### 草籽

草籽学名苜蓿，也叫紫云英，根茎粗壮发达，羽状三出复叶，不仅可以起到固氮、提高土地肥力的作用，也是江浙人都非常喜欢的一种野菜。立春一过，田里的草籽仿佛一夜之间就冒出来，铺满了整片，舟山人喜欢掐它头上的嫩尖清炒或者炒年糕。

草籽年糕是一道非常有地方特色的春季时令美食。嫩草籽叶片鲜绿、茎秆脆嫩、自带清香，舟山年糕软糯爽滑，一口下去清新爽口，充满了江南春天的味道。对许多舟山人来说，草籽年糕不仅仅是一道菜，更是一种春天的象征和童年的记忆，承载着对季节更替的感知和对家乡的眷恋。

### 花里菜

由于芥菜开花时，顶端会抽出花梗，开出细密的白色小花，花朵有四瓣，呈十字形，所以在舟山，芥菜有一个可爱的本地名字——花里菜。花里菜春秋两季都有，但春季最为旺盛。立春之后，可以尝鲜。舟山当地的做法有：花里菜浆、凉拌花里菜香干、芥菜炒年糕。

采摘花里菜，一看状态，选择未开花的嫩株，否则口感会变差。二看外观，野生花里菜叶片会随温度变化，受过霜冻的可能呈深绿、暗绿或红褐色，天气暖和时则一片嫩绿。三闻气味，掐断叶子能闻到其独特浓郁的清香。四避风险，不认识、不熟悉的不要采，路边或可能受污染的不要采。

花里菜被誉为“菜中甘草”，其营养价值非常丰富均衡，是名副其实的“高纤低卡”健康食材。当然，脾胃虚寒者不宜过量食用，烹饪前最好用热水焯一下，减少草酸含量，让营养吸收更高效。

### 嵊泗带籽虾

嵊泗带籽虾是指生长在舟山嵊泗海域的带籽虾，学名葛氏长臂虾，俗称“红水头”。带籽虾身体呈淡黄色，带有棕红色斑纹，壳相对较薄，虾膏丰腴，肉质鲜美而备受青睐。舟山北部海域是葛氏长臂虾的主要分布区，嵊泗海域地处长江口，受印度洋暖流和日本洋寒流交汇影响，海水清澈无淤泥，出产的海虾品质优异，虾籽纯度高质量好，公认是带籽虾最鲜美的区域。

带籽虾的烹饪方法多样，以突出其原汁原味的鲜美为主。以盐水烤虾为例：将新鲜的“红水头”洗净，下锅，撒盐，加少量水，烤得滋滋作响，待散发出海虾特有的香味时即可上桌。熟透的“红水头”全身红里透白，壳薄软，甚至可以带壳吃，口感鲜韧，细细咀嚼还能尝到一丝甜味。

### 舟山小黄鱼

舟山小黄鱼是舟山大黄鱼“亲戚”，但其体型较小，鱼体呈金黄色，在阳光下闪闪发光，故得名“小黄鱼”。舟山渔场位于长江、钱塘江、甬江三江入海口，饵料丰富，水质优良，非常适合小黄鱼生长繁殖，因此这里出产的小黄鱼不但是舟山渔场的“金字招牌”，也是无数食客心中难以忘怀的“东海至味”。

春季是品尝小黄鱼的最佳季节，此时鱼肉最为肥美，鱼肚内常有鱼籽，异常鲜美。舟山小黄鱼吃法多样，但为了最大限度保持其原汁原味，越简单的烹饪方式越好。最经典、最能体现小黄鱼鲜味的做法是清蒸，只需加入少许姜片、葱段，淋上一点料酒，蒸熟后泼上蒸鱼豉油即可，鱼肉鲜嫩，原汁原味。舟山家常做法是红烧、雪菜小黄鱼汤。

### 选购指南

**草籽**：优质草籽应色泽鲜绿、叶片完整、无黄叶或枯叶，茎梗鲜嫩有弹性。

**花里菜**：颜色鲜亮均匀，无黄叶、枯叶或斑点，具有独特的清香气味，无异味。购买时建议选择正规的农贸市场、生鲜超市或蔬菜摊位。

**嵊泗带籽虾**：虾头与虾身连接紧密，无松动或脱落现象，新鲜的带籽虾有淡淡的海鲜腥味，若闻到刺鼻、腐臭或其他异常气味，说明虾已变质，不宜购买。

**舟山小黄鱼**：颜色呈自然的金黄色，不会掉色。体形修长鱼嘴较尖，用手指按压鱼身，肉质紧实有弹性，按压后能迅速回弹。

李佳莹 整理

### 其他时令推荐

产品	营养功效
韭菜	行气活血，疏肝调气
豆芽	阳气升发，促进代谢
山药	健脾养胃，益肺止咳
草莓	润肺生津，健脾消暑
香菜	发汗透疹，消食下气
油菜	散血消肿，破结通肠
鸡肉	温中益气，补精填髓
红枣	补中益气，养血安神
芹菜	清热平肝，利湿通便
香椿	健脾开胃，清热利湿

