



舟参鲜

舟山市农产品区域公用品牌

寻味四方 鲜在舟山

# 今日雨水，跟着节气品尝“舟参鲜”

## 在温润的春日里探寻山珍海味

### 雨水

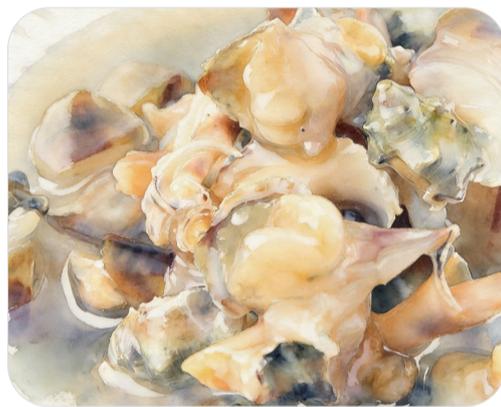
雨水洗春容，平田已见龙。  
祭鱼盈浦屿，归雁过山峰。  
云色轻还重，风光淡又浓。  
向春入二月，花色影重重。

——《咏廿四气诗·雨水正月中》唐·元稹



质最为肥厚、紧实，口感软糯弹牙，体内蛋白质、氨基酸含量丰富，风味物质积累充足，味道鲜美，被视为顶级品质，此时捕获的“头水乌贼”品质最佳。

舟山乌贼的吃法多样，新鲜的和晒干的，各有风味。常见乌贼菜肴有乌贼鲞烧肉、白切乌贼、红烧乌贼、乌贼花卷小炒。白切乌贼，一定要用新鲜肥美的头水乌贼清蒸或白灼，凸显其原汁原味。乌贼加工制品有墨鱼鲞，用来烧肉特别香，鲞的鲜味和肉的油脂融合，是地道风味。乌贼浑子，不剖开直接腌渍晒制的墨鱼，能更好地保留卵和蛋的风味，蒸熟后切片吃，醇香可口。乌贼膘肠，乌贼内的腌制品，风味独特，过去常被普通人家当作“下饭”。



### 蛎泗螺酱

蛎泗螺酱是指用蛎泗黄螺制作而成，是最负盛名、最具舟山特色的吃法，堪称“压饭榔头”。选用新鲜黄螺，先洗净后捣碎去壳，用盐腌制1至2天，使其充分入味后，再沥去部分汤汁，加入黄酒、少许食盐和白糖拌匀，放入密封容器内，放置约10天即可食用。成品醉螺酱酸中带甜，甜中又带点辣，螺肉嫩滑鲜香，口味独特，回味无穷，非常适合佐餐。

蛎泗螺酱之所以美味，主要在于蛎泗黄螺美味。蛎泗黄螺是舟山市蛎泗列岛的特产海螺，它肉质鲜美，是当地人和许多海鲜爱好者喜爱的美味。品尝蛎泗黄螺，讲究时令。农历三月初，此时春海潮生，黄螺会爬到礁石上产卵，是一年中最为肥美的时节。春季（尤其是农历三月）的黄螺，经过冬季的蛰伏，体内积累了丰富的营养物质，肉质尤为饱满鲜嫩，口感上乘，用它做成的蛎泗螺酱自然更加美味。



### 马兰头

马兰头，又名马兰、红梗菜、田边菊，是江南地区春季非常受欢迎的一种野菜，也备受舟山人民喜爱。马兰头的上市时间以春季（公历3—4月）为主，来源主要为野外采摘，也有农户搭棚种植。常见食用方式有凉拌（如马兰头拌香干）、清炒（如春笋炒马兰头）、做馅料、炒年糕、晒干后炒食（如马兰头炒五花肉）等。

采摘或购买马兰头时，一定要注意辨别，避免误食其他有毒的野菜。马兰头叶片边缘有疏齿或羽裂，茎部可能呈红褐色（红梗马兰头药效更佳）或青色，开淡紫色小花。若不熟悉，最稳妥的方式是通过可靠渠道购买。马兰头不仅风味独特，清香、凉爽可口，能解油腻，营养价值也相当高，被誉为“春日野菜中的珍品”。

### 选购指南

**舟山乌贼**：乌贼体表呈均匀的浅棕色或灰白色，有清新的海腥味，而非腐臭或氨水味，眼球清晰明亮。

**蛎泗螺酱**：选择蛎泗本岛的农贸市场、特产店或靠谱的线上平台采购，配料表应简单，警惕过多添加剂，汁水应清澈或呈腌制品自然色泽，闻起来有咸鲜海味，无酸败等异味。

**马兰头**：挑选时，请选择叶片嫩绿、挺直、气味清香的，生长在路边等可能受污染区域的野菜不要采摘食用。

李佳莹 整理

### 舟山乌贼

乌贼又称墨鱼，但不是鱼，属于头足纲动物，是贝类的近亲。因其体内有墨囊，遇敌可释放墨汁，行为“贼”头“贼”脑、狡猾奸诈，所以称乌贼。舟山乌贼是当地非常知名的海产，是舟山传统四大经济海产品之一，与大黄鱼、小黄鱼、带鱼齐名。每年春季乌贼越冬后洄游至舟山群岛产卵，体质肥壮，尚未产卵，性腺发育成熟，肉

### 其他时令推荐



小米  
健脾和胃  
补益虚损



鲫鱼  
健脾利湿  
和中开胃



春笋  
清热化痰  
利水消肿



樱桃  
健脾益肾  
补中益气



芥菜  
健脾利水  
明目止血



蜂蜜  
补中润燥  
解毒通便



山药  
健脾益胃  
益肺补肾



香椿  
健脾开胃  
清热利湿



豆芽  
疏肝解郁  
清热利湿

