



寻味四方 鲜在舟山

今日惊蛰，跟着节气品尝“舟叁鲜”

春之风味里荡漾着鲜蔬与海鲜的气息

惊蛰

轩窗四面开，风送海云来。
一阵催花雨，数声惊蛰雷。
蜗涎明石甃，蚁阵绕山台。
此际衣偏湿，熏笼著麝煤。
——《山房》宋·陈允平



惊蛰，二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开端。每年公历3月5日或6日，当太阳行至黄经345°，春雷乍响，仿佛自然的一声轻唤，惊醒了蛰伏于土壤中冬眠的生命。万物随之萌动复苏，天地间洋溢着生长的气息。

此时，春耕的序曲在广袤田野间奏响。中国大部分地区进入农忙时节，耕地、施肥、育苗、除虫……农民们满怀希望地投入劳作，为秋天的丰收埋下坚实的伏笔。值此生机蓬勃之际，舟山市农业农村局与您一同寻味本地的春之风味——清香的香椿、脆嫩的毛竹山春笋、细嫩的舟山龙头鱼、鲜美的东海黄婆鸡，皆是大自然在此刻的慷慨馈赠。



香椿

香椿是本地春季颇具特色的时令蔬菜，尤以定海城北村为著，几乎家家户户都种植香椿树，数量可达几千棵。它以其独特的香气和鲜嫩口感，成为舟山人餐桌上的“春味”。香椿时令性极强，本地产品多在四月前后上市。早期市售多为外地输入；本地香椿因无须长途运输，香气更浓，口感尤嫩。其最佳赏味期短，故有“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽如木质”之说。

食用时需注意：宜选鲜嫩并焯烫30秒至1分钟，以降低亚硝酸盐；若腌制，须一周以上再食；建议适量尝鲜。还须区分香椿与臭椿，避免误食。香椿因其季节性强、产量相对较少且不易保存，上市初期价格通常较为昂贵，素有“春菜界的爱马仕”或“春天第一鲜”之称。随着本地香椿大量上市后，价格会变得相对亲民。舟山人喜爱用香椿烹饪各种春季佳肴，最传统经典做法是香椿炒鸡蛋，香椿的独特香气与鸡蛋的醇厚非常搭配。

毛竹山春笋

春笋被誉为“春天的菜王”“山八珍”之一，以其清新的口感、鲜甜的味道和丰富的营养而备受推崇。毛竹山春笋产自定海区毛竹山，是地方特色农产品，依托优越的自然环境和丰富的毛竹资源，该春笋形成了独特的品质与产业优势。

毛竹山春笋的吃法多样，既能清新淡雅，也可浓郁入味。最经典的吃法是油焖春笋，重油重糖烹制而成的油焖笋，色泽红亮，鲜嫩爽口，非常下饭。春笋烹饪前最好用盐水焯煮5~10分钟，去除大部分草酸和苦涩味，让味道更鲜美，也更健康。

舟山龙头鱼

龙头鱼是一种常见的海鱼，头部巨大，酷似神话中的龙首，由此得名。舟山一带常亲切地称它为“虾蟳”。“潺”是蟳的谐音，就是溪水、泉水流动的声音，生动地展现了龙头鱼含水量高、肉质异常柔软滑嫩的特性，因此也得名“豆腐鱼”。舟山的海域营养丰富、水温适中，为龙头鱼提供了极其充足的饵料和适宜的生长环境。因此，东海的龙头鱼通常长得更肥硕、肉更厚实，肉质既有一定的韧性，又保持柔软，极具风味。

舟山当地常见食俗是强调新鲜食用，如做虾蟳汤、红烧虾蟳、椒盐虾蟳；也有把大量新鲜龙头鱼，经过盐腌和晒干，制成“龙头鲞”，肉质变得紧实，呈米黄色，具有独特的醇香和耐嚼口感，是当地重要食俗。

东海黄婆鸡

东海黄婆鸡，又称黄姑鱼，生长于舟山一带海域。舟山海域的独特环境为黄姑鱼提供了充足且优质的饵料，使其肉质尤为细嫩鲜美、腥淡味醇，口感尤为上乘。黄婆鸡与大黄鱼、小黄鱼是亲戚，但因肉质和名气稍逊，在“黄鱼家族”中常排行第三，故有“黄三”之称。由于野生大黄鱼资源稀少且价格昂贵，黄婆鸡常被视为一种“平价替代”，性价比高。

惊蛰一过，黄婆鸡开始从越冬的深水区游向浅水区寻找产卵场所，待它们成长，人们便可以捕捞尝鲜了。黄婆鸡常见的烹饪方法包括红烧、清蒸。清蒸黄姑鱼，能较好地保留鱼的原汁原味。在处理黄姑鱼时，记得保留好它的鱼鳔（鱼肚），因为黄婆鸡的鱼鳔非常珍贵（是名贵的白花胶原料），可以与鱼一起烹调。

选购指南

香椿：购买时选择鲜嫩为好，还需辨别买到的是香椿还是臭椿。可以揉叶闻味，香椿香，臭椿臭；也可以数顶端小叶，奇数为臭椿，偶数为香椿。

毛竹山春笋：挑选春笋，以质地鲜嫩、黄色或白色为佳。

舟山龙头鱼：鱼身应泛起亮光，肥美、晶莹，体表完整，无破损或瘀伤。有清新的海腥味，无异味，肉质应坚实有弹性，不过度软烂。

东海黄婆鸡：鱼鳔色泽鲜红或暗红，无黏液或异味；鱼体完整，无明显伤残或破肚；手指按压后，凹陷处能快速回弹。

李佳莹 整理

其他时令推荐

产品	营养功效
蒲公英	清热解毒，消肿散结
菠菜	滋阴平肝，通利肠胃
韭菜	温肾助阳，健胃提神
樱桃	健脾益肾，补中益气
荠菜	健脾利水，明目止血
蜂蜜	补中润燥，解毒通便
芹菜	平肝清热，利湿通便
草莓	清热润燥，生津止渴
豌豆	健脾和胃，生津止渴
莴笋	清热利尿，通利消积

