



寻味四方 鲜在舟山

# 今日春分，跟着节气品尝“舟叁鲜”

## 春茶溢香、水果清甜，还有肥硕的皮皮虾让您一箸入鲜

### 春分

仲春初四日，春色正中分。  
绿野徘徊月，晴天断续云。  
燕飞犹个个，花落已纷纷。  
思妇高楼晚，歌声不可闻。  
——《春分日》五代·徐铉

春分是二十四节气中的第四个节气，这时太阳黄经达0°，通常在每年公历的3月19日—22日之间。春分是天文意义上的春季开端，太阳几乎直射赤道，全球各地昼夜时长几乎相等，各为12小时。气候温和，雨水充沛，阳光明媚，是农耕的重要时节。

春分时节，民间素有许多有趣的传统习俗，如“立蛋”、吃春菜、送春牛、祭日、放风筝等。此时养生，贵在“调和阴阳”，饮食宜取中和，温润平和，起居需“春捂”防寒，心境当舒展如草木，助肝气顺达生发。

值此万物复苏之际，舟山市农业农村局诚邀您共品山海至味，如定海山芽茶、马岙杨桃、六横苔条、舟山皮皮虾等，让您一箸春鲜，满口江南。

### 定海山芽茶

定海山芽茶，是产自舟山定海区的一种优质绿茶。其原料精选自单芽或初展的一芽一叶，成品挺秀如针，香气清新持久，滋味甘醇，带有独特的“海岛韵味”。

定海茶园多分布于丘陵山地，常年受云雾润泽，春季漫射光照充足，利于茶叶积累丰富内含物质，形成了其鲜爽醇和的特色。采摘期通常始于2月底至3月初，具体随当年气温起伏而变化。目前，定海区拥有茶园2600余亩，通过合作社模式，打造出以黄杨尖山及小沙、盐仓、白泉等为核心产区的“定海山”茶系列，满足市场多元需求。

### 马岙杨桃

杨桃果实呈椭圆形，通常有5~6条纵棱，从中间横切开会得到一个完美的五角星或六角星形状，非常漂亮，因此得名“星星果”。未成熟杨桃呈绿色，成熟杨桃转为明亮的黄色或黄绿色。杨桃本是热带水果，舟山市定海区马岙街道水果经营者通过精细化的设施农业技术，南果



北种，让热带水果在马岙街安家落户，被冠以马岙杨桃。每年2月底至3月中旬，马岙杨桃开始成熟上市，采摘期可持续一段时间。马岙杨桃口感优于外地长途运输进入舟山的杨桃。外地杨桃为了方便长途运输而提前采摘、后期催熟，马岙杨桃坚持完熟采收，因此口感清甜无渣、爽脆多汁，风味浓郁，甚至带皮吃也没有涩感。“完熟采收”是马岙杨桃最核心的竞争力。

### 六横苔条(苔生)

舟山六横苔条(当地常称“苔生”)是一种生长在舟山六横岛潮间带礁石或滩涂上的天然野生绿藻，学名条浒苔，属于绿藻门石莼科。它不仅是六横岛特色的海产，也是舟山地区人们喜爱的传统食材。

冬苔大约在农历立春前采收。此时苔条色泽青绿，鲜嫩清香，品质最佳。春苔大约在立春至立夏期间(公历2月至4月)采收。其中，公历3月中旬(春分前后)是春苔的采收旺期。当地人将采收的苔条去杂洗净后，用盐腌制两天再进行调味，即可作为佐粥的小菜；或将洗净后的新鲜苔条晾干，用微火慢慢翻炒至酥脆，碾成碎末，用来做苔条饼、苔条花生、苔条拖黄鱼，以及在制作苔条年糕、苔条鸡蛋饼等点心和菜肴时加入，增添独特的咸香海味。

### 舟山皮皮虾

舟山皮皮虾(也称虾蛄、虾爬子)指来自舟山海域的皮皮虾。由于舟山海域位于长江、钱塘江入海口，江河带来的大量浮游生物和有机物质，为皮皮虾提供了丰富的饵料，使得这里的皮皮虾壳薄肉厚，膘肥体壮，肉质紧实弹牙又鲜嫩，口感更为饱满而备受喜爱。每年公历3月到5月，皮皮虾最为肥美，鉴于5月是禁渔期，最佳食用时间是公历3月和4月。经过整个冬天的蛰伏，此时的皮皮虾只只肥硕饱满，尤其是母虾腹部常有明显的红色虾膏，鲜味达到巅峰，深受食客青睐。

舟山皮皮虾的做法多样，主要有清蒸、水煮、椒盐。清蒸或水煮时，皮皮虾背部朝下，大火蒸10分钟以内。制作椒盐皮皮虾，首先经油炸后，外壳金黄焦脆，再用椒盐和香料翻炒，咸香可口，连壳都酥脆到可以嚼食。对于煮熟的皮皮虾，可以用筷子从虾背颈部轻轻插入，向下压并向上撬动，使虾壳与虾肉分离，从而轻松取出整条虾肉。

### 选购指南

**定海山芽茶**：优选色泽翠绿、白毫显露、条索紧细匀整，且带有清新栗香或嫩香的春茶。

**马岙杨桃**：选择果皮金黄中透红、棱边饱满呈青绿色，触感坚实且分量感足的果实。

**六横苔条**：挑选颜色自然墨绿、质地干燥酥脆、带有纯净海藻清香，且无杂质的苔条干。

**舟山皮皮虾**：首选外壳青灰光亮、虾体活跃能弹动、颈部膏黄隐约可见的鲜活个体。

李佳莹 整理

### 其他时令推荐

产品	营养功效
豌豆苗	清热泻火，和中下气
芦笋	清热利尿，提高免疫
马兰头	清热解毒，凉血止血
螺蛳	清热利水，明目养肝
芥菜	健脾利水，明目止血
蒜苔	温中下气，杀菌防病
山药	健脾益胃，益肺补肾
槐花	凉血止血，清肝泻火
豆芽	疏肝解郁，清热利湿
薏米	健脾渗湿，清热排脓

