



寻味四方 鲜在舟山

今日谷雨，跟着节气品尝“舟山鲜”

春鲜与海鲜交融，美味与营养兼备

谷雨

谷雨春光晓，
山川黛色青。
叶间鸣戴胜，
泽水长浮萍。

——《咏廿四气诗·谷雨三月中》唐·元稹

谷雨是二十四节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气，此时太阳行至黄经30°，通常在每年公历的4月19日至21日之间交节。“谷雨”二字，取“雨生百谷”之意——一场及时的春雨，对谷类作物的生长尤为珍贵，正所谓“春雨贵如油”。在农业生产中，谷雨是最为关键的节气之一，人们抢抓农时，春播、灌溉、施肥，为全年的丰收埋下希望的种子。

谷雨节气，民间流传着许多雅致的习俗。青年女子结伴而行，走村串亲，或漫步郊野，名曰“走谷雨”，意在亲近自然，祛病纳吉；此时亦是牡丹盛开之时，花团锦簇，雍容华贵，人们纷纷出门“赏牡丹”，把这谷雨花的风姿收入眼底。此阶段，舟山也有许多特色优质的时令农产品值得品味。舟山市农业农村局邀您一同探寻季节的馈赠，品味定海樱桃番茄、舟山大蒜、舟山蚕豆、舟山鲳鱼、嵊泗海蜒的可口与鲜美。

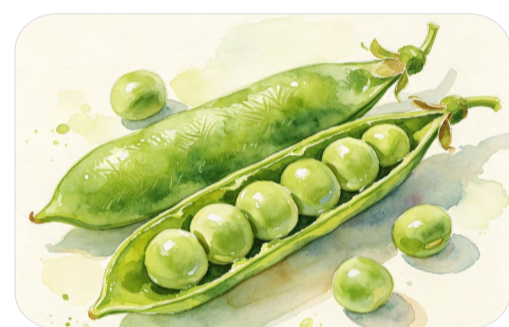
定海樱桃番茄

樱桃番茄又称圣女果，是番茄家族中的一个重要品种，因其形状和大小类似樱桃，故得名“樱桃番茄”。定海樱桃番茄的产区主要集中在双桥街道、马岙街道，种植品种非常丰富，品质极佳，采摘后短时间上市，特别新鲜，因此更受市民青睐。谷雨节气后，定海樱桃番茄便开始上市。

樱桃番茄不仅美味可口，更是一个营养“能量站”。它的维生素C含量非常丰富，是天然的抗氧化剂，有助于增强免疫力、促进胶原蛋白合成、帮助铁吸收。还是很好的膳食纤维来源，低热量、高水分，可促进消化健康，控制血糖，适合希望控制热量摄入、保持水分的人群，有益于体重管理。

舟山大蒜

大蒜在不同生长阶段有青蒜、蒜苗、蒜苔之分，青蒜是大蒜头种在地里进行培养之后长出来的碧绿的蒜叶。当青蒜长得更高大时，就叫作蒜苗。如果蒜苗再长得老一些，就叫作蒜苔。但舟山本地人把上述青蒜和蒜苗统称大蒜，把蒜苔称为蒜苗。因此，舟山大蒜是指大蒜植株在生



长前期，带有明显蒜白和绿色叶片的整株幼嫩大蒜。舟山大蒜是指未开花的大蒜花茎，包括花茎和大蒜花茎顶端的总苞两部分。

舟山大蒜大量上市时间在公历4月至6月、10月和12月上旬，但谷雨节气前后的大蒜质量较好。由于舟山属海岛气候，海洋性明显，空气湿度较大，土壤含有一定的盐分，使得舟山本地种植的大蒜拥有独特的风味物质积累，蒜香浓郁，辛辣度适中，带有一丝鲜甜，深受本地市民喜爱。

舟山蚕豆

舟山蚕豆其实是豌豆，而真正的蚕豆，本地人称之为“倭豆”——这个独特称呼的背后，藏着一

部惊涛骇浪的抗倭历史。因宁波、舟山方言中“倭豆”与“豌豆”发音相近，加之豌豆形如蚕状，本地人便习惯将豌豆称为蚕豆，本文遵循本地习惯，仍沿用“舟山蚕豆”指代这种豌豆。

舟山蚕豆被誉为“营养宝库”，富含优质植物蛋白与缓慢消化的复合碳水，同时提供大量膳食纤维。它还含有分解亚硝胺的酶、多种维生素及矿物质，能辅助控糖、护心，促进消化，润泽皮肤，调理产后不适，并增强免疫与神经功能。谷雨前后，舟山蚕豆正值鲜嫩，豆粒青绿饱满，是品尝的最佳时节。

舟山鲳鱼

舟山鲳鱼是舟山渔场的一种标志性海产，也是中国国家地理标志产品之一。它凭借独特的风味和丰富的营养价值，成为不少食客和海鲜爱好者青睐的食材。舟山鲳鱼最佳品尝期是每年春季，尤其在公历4月份左右最为肥美。此时的鲳鱼为了产卵和繁衍，体内积蓄了丰富的脂肪和营养，肉质格外肥美、细嫩，味道也非常鲜美。

舟山鲳鱼肉质细嫩，清蒸鲳鱼是最经典的做法，能最大限度保留鲳鱼的原汁原味和营养。此外，红烧、葱油也很常见。红烧鲳鱼，咸鲜可口，非常下饭。葱油鲳鱼，用热油激发出葱丝的香气，与鱼鲜相得益彰。

嵊泗海蜒

嵊泗海蜒是舟山特有的传统海味，以其细腻的肉质和独特的鲜香深受人们喜爱。主要产地在舟山嵊泗列岛以及中街山列岛，其中枸杞岛近海产量最高，加工精细，质量最佳。海蜒其实是鳀鱼的幼鱼，身体细小，按个头和是否开眼分为细桂（眯眼海蜒）、中桂、粗桂；细桂为极品，未开眼，色泽金黄，细似桂花，味最鲜美。

捕捞海蜒主要集中在每年的4月下旬到9月，其中5、6月份是旺季。海蜒主要吃干品，首先将捕捞的鲜海蜒迅速放入沸水中短时间浸烫（通常十来秒）至熟，然后捞出后薄摊于竹篾上，在烈日下晒干，再剔除杂质和碎末。海蜒常见吃法有海蜒冬瓜汤、海蜒炒蛋、凉拌、作馅炖汤。

选购指南

定海樱桃番茄：选取果实色泽自然、个头饱满均匀的樱桃番茄。果实口味新鲜，清甜多汁，微带酸香，风味层次丰富。

舟山大蒜：植株相对短小精悍，叶片颜色更深，蒜白更结实。

舟山蚕豆：优质豌豆荚呈自然深绿或浅绿色，光泽鲜亮，用手指轻捏，能清晰感觉到豆粒凸起且饱满紧实。

舟山鲳鱼：鱼眼清澈明亮、饱满凸出。鳞片紧贴有光泽，肉质坚实有弹性，鱼鳃呈鲜红色，无黏液或异味。若能买到带有地理证明商标认证的舟山鲳鱼则更有品质保障。

嵊泗海蜒：选择颜色自然、外形完整、干燥度好，无哈喇味或其他异味。

李佳莹 整理

其他时令推荐

产 品	营养功效
春 笋	促进消化，调节血压
香 椿	健脾开胃，抗菌消炎
芥 菜	清热解毒，健脾利水
春 茶	清火明目，美容养颜
枸杞芽	清肝明目，祛湿降火
莴 笋	润肠通便，改善血糖
茼 蒿	促进消化，增加食欲
鲫 鱼	健脾利湿，调理脾胃
鳊 鱼	保护血管，调节血脂
桑 葚	改善视力，调节血脂

