



寻味四方 鲜在舟山

立夏临近，跟着节气品尝“舟叁鲜”

桑葚、樱桃、白枇杷等水果上市，每一口都是初夏的馈赠

立夏

归来泉石国，日月共溪翁。
夏气重渊底，春光万象中。
穷吟到云黑，淡饮胜裙红。
一阵弦声好，人间解愠风。

——《山中立夏用坐客韵》南宋·文天祥

当春日的繁花渐渐收梢，夏日的序曲便随着渐长的日光轻轻奏响。立夏，是二十四节气中的第七个，也是夏季的第一个节气。此时太阳黄经达45°，一般在每年公历的5月5日~7日。“立”为开始，“夏”为盛大——万物至此皆已长大，故而得名立夏。古人将立夏分为三候：“一候蝼蛄鸣，二候蚯蚓出，三候王瓜生。”田间蝼蛄低吟，泥土蚯蚓松壤，藤蔓王瓜攀援，天地间一派生机勃勃。

民间习俗中，最有趣的当数“立夏称人”。村口巷尾挂起一杆大木秤，男女老少轮流坐上去，司秤人一面拨动秤花，一面念着吉祥话。舟山本地亦保留着吃立夏蛋、软菜、淡笋、倭豆的老传统，一口时鲜，满口乡情。此时，虽距离立夏节气尚有数日，但时令的步履从不等人——山海之间的鲜美，已悄然酝酿成熟，值得提前为您奉上。舟山市农业农村局诚邀您共品这一季的人间至味：舟山十六枚、沙地土豆、定海桑葚、马岙樱桃、白泉白枇杷——每一口，都是初夏的馈赠。

■ 舟山十六枚(刺扁鱼)

舟山十六枚指生长在舟山海域的横带髯鲷，体侧扁而高，带有深色宽横带，因其背、胸、腹、尾鳍上共有十六枚硬刺而得名，舟山本地人又称刺扁鱼。它们栖息于多岩礁海区，是典型的岛礁性鱼类，捕捞以海钓为主，是禁渔期前后难得的鲜味。虽然盛产期在每年11月至次年1月，但因野生资源稀少，市场供应量少，价格较高。2022年，浙江省海洋水产研究所在舟山成功实现了横带髯鲷的小规模人工繁育，这在全国尚属首次。这项技术为未来规模化养殖、满足市场需求带来了希望。



■ 沙地土豆

土豆又称马铃薯，在舟山一带又称红毛番薯(因历史上由红发的荷兰人引入而得名)。由于舟山海岛特殊的气候和多数土壤的沙质性特点，非常有利土豆种植，土豆品质相对较好，尤其是舟山市普陀区六横镇五星村出产的“五星小土豆”、定海区环南街道大猫岛出产的大猫土豆、岱山县岱东镇沙洋村出产的沙洋土豆，已经成了当地一个颇具特色的农产品品牌和乡村振兴的“金名片”。土豆是全球第四大主食物，仅

其他时令推荐

产品	营养功效
蚕豆	健脾利湿、补中益气
苋菜	清热解毒、明目利咽
蒜苗	温中行滞、杀菌消炎
豌豆	和中下气、利尿解毒
黄瓜	清热利水、生津止渴
绿豆	清热解毒、消暑利水
赤小豆	利水消肿、解毒排脓
荷叶	清暑利湿、升发清阳
嫩姜	解表散寒、温中止呕
青梅	生津止渴、敛肺止咳

次于水稻、小麦和玉米。它经常被误解为一种“不健康”的碳水化合物或“增肥”食物，但这其实很大程度上取决于它的烹饪和食用方式。健康做法有带皮烘烤/蒸煮，或做成炖菜或汤。舟山土豆的烧法一般有椒盐土豆、盐烤土豆、土豆咸菜羹等。

■ 定海桑葚

定海桑葚品种主要有紫黑色、短条形、汁多味甜的普通黑桑葚和长条形、甜度较高的台湾长果桑，成熟期一般在4月至5月。其中，5月中旬是盛果期，而台湾长果桑可能会稍早一些。桑葚不仅味道酸甜多汁，更是一种营养价值极高的“超级水果”，被誉为“民间圣果”和“21世纪的最佳保健果品”。食用桑葚，可抗氧化、延缓衰老；可增强免疫力，可明目护眼，可滋阴补血、改善贫血，可降脂降压、保护心血管，可滋阴补肾、乌发美容，可促进消化、润肠通便。由于桑葚性寒，且含有较多鞣酸，不宜过量，过量食用可能引起腹泻、肠胃不适。脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食。成熟桑葚含糖量较高，糖尿病患者应在医生指导下适量食用。

■ 马岙樱桃

马岙樱桃以其独特的风味和品质，逐渐成为当地农业的一张“特色名片”。马岙樱桃主要是传统的中国樱桃，本地人也亲切地称之为“爱珠”。得益于舟山群岛特有的海洋性气候和土壤环境，马岙樱桃果形小巧，色泽红润，皮薄汁多，酸甜可口，风味浓郁，新鲜可口，赢得了市场喜爱。每年公历4月下旬到5月中旬是马岙樱桃成熟的集中期，立夏前后往往是采摘高峰。

马岙樱桃不仅风味独特，营养价值也非常高，是一种非常健康的春季水果。它热量不高，食用樱桃，可抗氧化抗衰老，可补血养颜，可保护视力，可增强免疫力，可促进消化，是一种适合大多数人的健康零食选择。

■ 白泉白枇杷

白泉白枇杷以优质的“宁海白”白枇杷为主，形成了特色产业，其中白泉镇金星村种植面积较大，小有名气。“宁海白”枇杷是舟山引进的优质品种，果皮呈淡黄白色，锈斑少，皮薄易剥；果肉乳白色，肉质细腻多汁，甜而不腻，香气浓郁，在市场上很受欢迎。舟山的海岛气候和酸性土壤为它的生长提供了良好条件。白枇杷的栽培方式有大棚和露天两种，大棚枇杷上市时间4月底至5月初(立夏前后)，露天枇杷上市时间5月底至6月。

白枇杷与常见的枇杷相比，它的果肉呈乳白或淡黄色，口感更加细腻、清甜，香味浓郁，而且果酸含量更低。除了美味，它的营养价值也非常突出。白枇杷富含维生素和矿物质，食用白枇杷，可润肺止咳，化痰平喘；增强免疫力；保护视力、滋润皮肤；促进消化、生津止渴；辅助稳定血压。

选购指南：

舟山十六枚：鱼身光滑，鳞片紧密整齐，色泽鲜艳有光泽，无破损脱落；眼睛明亮有神；鳃部呈鲜红或粉红色，无腥臭味。

沙地土豆：选择表皮光滑、无大面积破损、无发芽或泛青的土豆。发芽或泛青的土豆含有龙葵碱，不宜食用。

定海桑葚：成熟桑葚呈紫黑或深紫色，色泽自然油亮。颜色过红说明未熟，偏酸。选择果粒饱满完整、果柄翠绿新鲜、盒装底部无积压破损汁液为佳。

马岙樱桃：果形圆润，个头均匀，果面光滑无皱缩、无磕碰伤痕。果柄翠绿、挺括且连接牢固，果肉饱满有弹性，不过软。

白泉白枇杷：色泽均匀自然，果形端正饱满，个体匀称，表皮完好，无破损、无褐变或划痕。

李佳莹 整理

