



寻味四方 鲜在舟山

今日小满，跟着节气品尝“舟叁鲜”

本地西瓜甜蜜来袭，鳊鱼、小刀蛭鲜嫩正当时

当江南的雨水渐丰，江河渐满，小满便带着一份“将满未满”的智慧，走进夏日的序章。小满是二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气，每年公历5月20日至22日之间，太阳到达黄经60度时，小满就开始了。古人将小满分为三候：“一候苦菜秀，二候靡草死，三候麦秋至。”苦菜繁茂，喜阴的细草开始枯萎，麦子即将成熟——自然的细微变化，都在诉说着夏意渐浓。

对农事而言，小满正是关键时节。小麦进入灌浆后期，农民需防范干旱、倒伏，以及干热风的突袭，守护住那一粒粒正在鼓起的希望。早稻进入追肥、中耕的忙碌期，水田里蓄满了水，也蓄满了即将插秧的节奏——这是一年中最繁忙也最充实的日子之一。此时，舟山的山海之间，时令风物也开始丰盈起来。舟山市农业农村局邀您一同品尝这一季的鲜甜：舟山本地西瓜正待开瓢，衢山鳊鱼鲜嫩入味，嵊泗小刀蛭肥嫩正当时——小满未满，滋味已足。

海岛沙地西瓜

西瓜原产非洲，公元四五世纪时辗转传入中土，故得“西瓜”之名。目前，舟山本地西瓜种植面积约1万亩，年产量约2.16万吨。其中大棚设施栽培占比超六成，极大满足了舟山市民消费需求。每年四月下旬至五月初，头茬西瓜悄然上市，此时风味最为浓郁。江南地区有立秋吃西瓜的食俗——在季节交替之际，借西瓜之寒凉祛除余暑，以御秋燥秋痢，亦寓意着对健康、清凉与丰收的美好祝愿。

舟山独特的海岛气候，加上沙地、滩涂土壤中较高的盐度与钾含量，为西瓜糖分积累创造了天然优势，这里产出的西瓜甜度高、口感脆，在“2025浙江好西瓜”推选中斩获一金四优。全市已形成多个特色产区与品牌：

朱家尖西瓜，皮薄多汁，鲜甜脆沙，是当地一张闪亮的“水果名片”。其中，“牛角湾西瓜”曾获浙江省精品西瓜金奖，“早佳8424”荣获2025浙江好西瓜金奖。

马目沙地西瓜，以马目农场为核心产区，在舟山本地口碑极高。品种以“8424”为主，果形圆整，红瓤脆爽，中心糖度在11%~12%，“保红保甜”四字，便是最朴实的承诺。

岱西美都西瓜，果形高圆至微椭圆，桃红色果肉脆嫩多汁，纤维感弱，甜度从中心向边缘均匀递减，中心糖度在13%以上，均衡而持久。

六横滩涂西瓜，利用海边盐碱滩涂种植，逆境中糖分积累更足，同时抑制水分徒长，使果肉更加香甜紧实。甜度普遍高于农田西瓜，风味浓郁，带有独特的“沙”感。

小满

夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红。
——宋·欧阳修



其他时令推荐

| 产品 | 营养功效 |
|-----|-----------|
| 冬瓜 | 清热利水、消肿解暑 |
| 赤小豆 | 利水消肿、解毒排脓 |
| 绿豆 | 清热解毒、消暑止渴 |
| 苦瓜 | 清热泻火、解毒明目 |
| 黄瓜 | 清热利水、生津止渴 |
| 丝瓜 | 清热化痰、凉血解毒 |
| 马齿苋 | 清热解毒、散血消肿 |
| 枇杷 | 润肺止咳、生津止渴 |
| 杨梅 | 生津解渴、和胃消食 |
| 莲子 | 清心安神、健脾止泻 |

衢山鳊鱼

衢山鳊鱼，是岱衢洋鱼汛中一抹银亮的传奇。每年农历五月十三前后，古老的渔谚“五月十三鳊鱼会，日里勿会夜里会”便会应验，鳊鱼成群洄游至岱山本岛与衢山岛之间的岱衢洋产卵，形成壮观的鱼汛。此时捕捞的鳊鱼，通体银亮，腹部如刀，是舟山人一年一度的味觉期盼。然而，因过度捕捞与环境变化，岱衢洋等传统渔场资源日渐衰退。

鲜活鳊鱼的做法很纯粹，不去鳞，加姜葱清蒸，那层油脂丰富的细鳞正是“鳊鱼吃鳞”俗语的由来，入口鲜滑，脂香满溢。然而，真正将衢山鳊鱼的风味推向极致的，却是被当地人称为“压饭榔头”的“三抱鳊鱼”。在没有冰箱的年代，渔民们将智慧的结晶称为“抱”，是为摆脱生鲜束缚而创的非凡技艺。

其“三抱”并非简单腌三次，而是一套代代相传的手工技艺：“一抱”，新鲜鳊鱼（通常不刮鳞）以一层盐一层鱼的方式入缸，压重物析出水分。“二抱”，取出晾干后复腌，有时加黄酒增香促发酵；“三抱”，再次腌制以固色定型，让风味沉淀入味。成品鱼鳞银亮，肉呈棕红，散发独特的咸香与发酵醇香——爱的人欲罢不能，初见者则需要一点时间适应。蒸熟后肉质红嫩、咸鲜适口，是舟山人四季皆宜的家常菜。

嵊泗小刀蛭

嵊泗小刀蛭是嵊泗“海八鲜”之一，是生长在浙江省嵊泗海域的一种特有贝类，因其肉味鲜美、营养丰富，具有很高的经济价值。小刀蛭因其外壳薄脆、形状侧扁如刀而得名，其壳长可达80毫米，壳高约26毫米，壳宽约13毫米，壳面覆盖着一层淡黄褐色的壳皮，光滑且具光泽。其肉质无泥质、肉嫩鲜美，食用时风味独特，是佐酒的佳肴，市场价格远高于普通蛭子。嵊泗小刀蛭的鲜美程度与季节密切相关。一般而言，春秋两季是小刀蛭肉质较为肥美的时期。嵊泗小刀蛭因过度采捕曾日渐稀缺，濒临灭绝，后来通过人工育苗和增殖放流，资源正逐步恢复。

选购指南：

舟山本地西瓜：选择果实饱满匀称、果皮条纹清晰的。底部圈圈越小的说明皮越薄、口感越好；用手指敲击西瓜，“嘭嘭”声的是熟瓜，口感好。

衢山鳊鱼：注意选择鱼眼清澈、鱼鳃鲜红、鱼身有弹性的。

嵊泗小刀蛭：选外壳完整、有光泽、呈浅黄褐色或青灰色的。壳面有清晰生长纹路、两壳紧闭或稍有缝隙但能迅速闭合的，说明鲜活。若壳已张开、触碰不动，则不新鲜。

李佳莹 整理

