



寻味四方 鲜在舟山

今日芒种，跟着节气品尝“舟叁鲜”

各类应季瓜果脆甜多汁，长白对虾鲜嫩弹牙

芒种

芒种看今日，螳螂应节生。
彤云高下影，鸂鸟往来声。
绿沼莲花放，炎风暑雨情。
相逢问蚕麦，幸得称人情。

——《咏廿四气诗·芒种五月节》唐·元稹

麦浪翻金，梅雨初歇，芒种踏着忙碌的节拍匆匆而来，也揭开了仲夏农忙的序幕。芒种是二十四节气中的第九个节气，亦是夏季的第三个节气。每年公历6月5日至7日，太阳黄经行至75°，便迎来这“有芒之谷可稼种”的时节。“芒种”谐音“忙种”——麦穗金黄待收割，稻秧嫩绿待插种，田间地头，正是“收”与“种”交织的忙碌图景。古人将芒种分为三候：“一候螳螂生，二候鹏始鸣，三候反舌无声。”螳螂破壳而出，伯劳鸟在枝头啼鸣，而善仿百声的反舌鸟却悄然静默——自然的细微变化，都在诉说着仲夏的深意。

芒种是农业生产上最繁忙的节气之一，夏收、夏种、夏管交织成一年中的“三夏”大忙。虽有农事辛劳，人们亦不忘在劳作中寄情风物——送花神归位、煮青梅尝新，这些古老的习俗为忙碌的节气增添了几分雅趣。值此时节，东海虽正值休渔期，但舟山的餐桌依旧丰盈：冰鲜海产、滩涂小鲜、养殖海钓、腌制晾晒，各色海味轮番登场。舟山市农业农村局诚邀您共品这一季的本地风物：登步黄金瓜香甜酥脆，桃花小白瓜清润爽口，衢山青皮小瓜鲜甜多汁，长白对虾鲜嫩弹牙——芒种时节，虽忙亦丰，虽收亦种，山海之间，滋味正好。

其他时令推荐

产品	营养功效
苦瓜	清热解暑、泄热养阴
空心菜	防暑解热、凉血排毒
苦菊	清热解毒、明目利咽
黄瓜	清热利水、生津止渴
冬瓜	清热利水、消肿解暑
杨梅	和胃消食、生津解渴
青梅	生津止渴、消食开胃
桑葚	补肝益肾、生津润燥
荔枝	补脾益肝、理气补血



登步黄金瓜

登步黄金瓜，产自舟山普陀登步岛，是当地传承百余年的特色瓜果。成熟时，果皮金黄光亮，小巧玲珑，单果重120至250克。因海岛独特的土壤与气候，其口感香、脆、甜俱佳，先后斩获浙江省农博会优质奖、省西甜瓜评选金奖等荣誉，并于2020年获得国家地理标志证明商标。

每年公历5月上市，7月落市，赏味期虽短，却已在这片土地上栽种了130余年。相传种子与唐代鉴真东渡有关，加之早年普陀山僧人常以此瓜供奉，故也得名“佛瓜”。

如今，登步岛黄金瓜种植已成规模——大棚1300余个、面积500余亩、种植户120户。一只小小的黄金瓜，承载着历史传说，也滋养着岛上人家的日常。

桃花小白瓜

桃花小白瓜，产自舟山普陀桃花岛，是当地培育了五十余年的薄皮甜瓜品种。全岛种植面积约230亩，瓜形圆润可人，果皮纯白中透出淡淡金黄，是典型的“海岛瓜果”。桃花岛四面环海，海洋的调节让昼夜温差趋于温和，但光照却格外慷慨——白天糖分充分积累，夜晚呼吸消耗平缓，每一分甜都留在了瓜里。岛上的沙质土疏松透气，排水性好，让瓜根深扎、养分集中；土壤中天然含有的盐分，更激发瓜果酝酿出独特的风味物质，甜得更醇、香得更足。一口下去，外层酥脆，里层蜜甜，清冽爽口，余味悠长。正因如此，桃花小白瓜先后荣获2017年全市甜瓜类金奖、2024年“浙江好甜瓜”优质奖，成为桃花岛上继桃花之后，又一叫人惦记的滋味。

衢山青皮小瓜

岱山县衢山青皮小瓜是一种品质优良、口感出众的甜瓜。本地人习惯直呼其名——青皮小瓜，叫得亲切，也点出了它的模样特点：其果皮呈淡青色或灰绿色，外观光滑或带有浅沟。剖开来看，果肉浅绿泛白，质地细腻多汁。一口咬



下，先是酥脆的清爽，随即涌上来的是满口的香甜。它的糖度相当可观——中心可溶性固形物含量在16%左右，一些高糖品种甚至能超过20%，却甜而不腻，清爽宜人。

它的果实多呈椭圆形，单果重量在500克至800克之间，大小适中。一人食或全家共享都相宜。作为夏日消暑的佳果，它水分含量极高（约90%），能有效补充水分，维持体温平衡，对保持皮肤水润和促进新陈代谢至关重要。它是低热量水果，吃一大块甜瓜既能产生饱腹感，又不会摄入过多热量，非常适合减肥或控制体重的人群。

长白对虾

长白对虾，产自舟山定海长白岛，是在海水流动的环境中养殖的南美白对虾。这种近似“活水养殖”的方式，让虾的肉质更紧、鲜度更足，成了当地颇具口碑的特色海产，也深受舟山市民喜爱。每年5月左右，头茬长白对虾开始上市，捕捞期可持续到10月或11月。伏季休渔期间，海鲜品种减少，一盘鲜活弹跳的长白对虾，便成了餐桌上的优选。

它之所以受欢迎，不只因为肉质鲜嫩、味道清甜，更在于其扎实的营养：蛋白质含量高，且属于易被人体吸收的完全蛋白；脂肪含量极低，是控制体重人群理想的蛋白质来源。此外，镁、磷、锌、硒、钙等矿物质含量丰富，对维持神经肌肉功能、促进骨骼健康、增强免疫力、保护细胞等方面均有裨益。

选购指南

登步黄金瓜：成熟时，表皮呈金黄色，色泽均匀自然，果形端正，带有独特的清甜香气，掂在手中有分量感，瓜脐稍大、略微凹陷的通常更甜。

桃花小白瓜：果皮纯白透黄，色泽光亮自然。散发清甜的瓜香，香气清新不冲鼻。掂量时手感沉甸甸的，说明水分充足、果肉厚实。瓜表面若有淡淡的白霜（果粉），说明新鲜度高。

衢山青皮小瓜：果皮呈淡青色或灰绿色，光滑或带有浅沟，无破损、无斑点。青皮瓜带有浓郁的甜香，香气明显。表皮带有细密浅纹的，往往更甜更脆。

长白对虾：在水中有力游动，遇刺激反应灵敏。虾身自然弯曲，头尾不分离，肢体无缺损。虾壳呈半透明状，青灰色或淡青色，有光泽。

李佳莹 整理

