

今日夏至，跟着节气品尝“舟叁鲜”

晚稻杨梅酸甜，海瓜子、鲈鱼鲜美，盛夏滋味等你品尝



舟叁鲜

寻味四方 鲜在舟山

夏至

璿枢无停运，
四序相错行。
寄言赫曦景，
今日一阴生。

——《夏至日作》唐·权德舆

日光如瀑，白昼漫长无边，不知不觉，夏至已至。夏至是二十四节气中的第十个节气，也是夏季的第四个节气，通常在每年公历6月21日或22日。“夏至”意为盛夏已至。此时太阳黄经90°，北半球迎来白昼最长、黑夜最短的一天。古人将夏至分为三候：“一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。”阳性的鹿角感知阴气初生而脱落，雄蝉感阴气而鼓翼长鸣，喜阴的药草“半夏”悄然在水田沼泽间生长——物候更迭间，盛夏的韵味日渐浓郁。

夏至民间习俗丰富，有祭神祀祖、消夏避伏、吃夏至面、称体重等。此时养生重在顺应“阳盛于外”之特点，心护养阳气。饮食宜清淡，多食苦味以清心；及时补水，切忌贪凉饮冷；起居可晚睡早起，午间小憩“子午觉”以养精神；情志贵在静心，心静自然凉。夏至时节，舟山本地物产丰盈。舟山市农业农村局诚邀您共品这一季的本地风物：舟山藤茄、舟山晚稻杨梅、金塘海瓜子、东海鲈鱼——盛夏伊始，滋味正好。



金塘海瓜子

金塘海瓜子，产自舟山金塘岛及周边海域，尤以西北侧大鹏岛所产品质最著。壳薄如纸，粒大肉嫩，因形似瓜子而得名，是夏至时节梅雨中的一口鲜。金塘海瓜子之所以备受推崇，主要源于其生长的绝佳环境和独特的捕捞方式。金塘大鹏岛的泥质滩涂为海瓜子提供了绝佳的生长环境，即便同样的苗种移到别处，也难复刻这份风味。

海瓜子的采集全凭经验丰富的赶海人手工捡拾，耗时费力，产量有限，却也因此供不应求，常被视作馈赠佳品。它虽然个头小，但却是“海洋中的营养宝库”：富含易吸收的完全蛋白，锌、铁等矿物质丰富，能增强免疫、预防贫血；同时含有维生素B12及EPA、DHA等Omega-3不饱和脂肪酸，对大脑、心血管与视力皆有裨益。热量低而营养佳，是夏日餐桌上不可多得的轻负担美味。



东海鲈鱼

东海鲈鱼，以肉质鲜嫩、刺少鲜美而闻名，尤以产自舟山群岛七星海域的野生大花鲈鱼为代表。其主要品种有花鲈、七星鲈，体形修长，背青腹白，身披墨斑，肉质紧实呈蒜瓣状，是东海馈赠的优质海味。优越的品质源于独特的地理环境——舟山群岛地处寒暖流交汇处，浮游生物丰富，为鲈鱼提供了充足食源；冷水域生长较慢、运动量大，使得肌肉更紧实、脂肪分布更均匀。每年5月至10月是海钓鲈鱼的黄金期，即便在夏季禁渔期间，仍可通过海钓获得这份鲜味。

鲈鱼不仅美味，更是营养宝库。其肉富含完全蛋白，吸收利用率高，适合儿童、孕妇、术后及健身人群；同时含有丰富的Omega-3不饱和脂肪酸(DHA和EPA)，有助于大脑发育、改善记忆，还能降低血脂、保护心血管。最佳烹饪方式是清蒸，能最大程度保留本鲜，本地人也爱用咸菜同蒸，酸爽开胃；红烧或炖汤亦别有风味。



舟山藤茄

舟山藤茄是舟山的地方特色品种，呈长条形，皮色紫黑，皮薄肉嫩、粗纤维少，口感软糯。自然露天种植的藤茄，成熟期一般在每年公历6月至7月。茄子营养价值颇高。它富含维生素P，有助增强血管弹性；膳食纤维可辅助降低胆固醇；钾元素对调节血压亦有裨益，整体有益心血管健康。茄子皮中含有花青素、茄黄酮苷和叶黄素等抗氧化成分，有助于抗自由基、延缓衰老，同时对眼部健康也有一定保护作用。此外，茄子热量低、饱腹感强，适合纳入体重管理期的食谱。茄子果肉疏松，在烹饪时容易吸油，建议多采用清蒸、烤制、炖煮等方式，避免高油高脂。

舟山晚稻杨梅

舟山晚稻杨梅是全国四大优质杨梅品种之一，以独特的风味和悠久的历史闻名，获国家地理标志认证。因成熟期晚于一般杨梅，故名“晚稻”，每年的6月中旬至7月上旬为采收期。主产区位于舟山定海白泉镇皋泄村一带，种植面积已逾万亩。海岛丘陵地貌、红黄壤土与海洋性气候共同造就了其独特风味——果肉饱满，肉质细腻，汁多味浓，甜酸适口。

晚稻杨梅的栽培历史可追溯至元代。元大德《昌国州图志》将其列为“佛国仙乡”的特产。清光绪年间，皋泄村果农杨嘉发通过选育和嫁接，使品种特性得以稳定和优化，成为如今晚稻杨梅的奠基人。

选购指南

舟山藤茄：其果形天然呈蛇形弯曲，成熟藤茄果皮呈深紫色至紫黑色，颜色浓郁均匀，轻掐表皮能感受到极薄的皮层。

舟山晚稻杨梅：认准定海白泉镇皋泄村一带的核心产区，成熟晚稻杨梅呈紫黑色，色泽乌亮，果肉粒粒凸起，饱满紧实。若条件允许，可试尝一颗判断风味。

金塘海瓜子：外壳极薄，呈长卵形，表面光滑。壳面通常为黄褐色或浅褐色，新鲜的贝壳闭合紧密，用手捏不开，或者轻微触碰能迅速缩回壳内。

东海鲈鱼：新鲜鲈鱼表皮有光泽，鳞片完整、紧贴鱼身，背部青灰、腹部银白，体侧黑色斑点清晰，掀开鳃盖，新鲜鱼鳃呈鲜红色，无异味。

李佳莹 整理

其他时令推荐

产品

营养功效

荷叶
莲子
丝瓜
番茄
绿豆
西瓜
茭白
苦瓜
节瓜

清暑利湿、升发清阳
清心安神、健脾止泻
清热化痰、凉血解毒
清热生津、健胃消食
清热解毒、利尿消肿
清热解暑、利尿消肿
清热解暑、利尿止渴
清热解暑、泄热养阴
清热解暑、利水消肿

