



今日小暑，跟着节气品尝“舟叁鲜”

金塘李、登步杨梅、东海虎头鱼、东海章跳……一口时鲜，满夏清凉

小暑

倏忽温风至，因循小暑来。
竹喧先觉雨，山暗已闻雷。
户牖深青霭，阶庭长绿苔。
鹰鹗新习学，蟋蟀莫相催。
——《小暑六月节》唐·元稹

热风裹挟着盛夏的呼吸扑面而来，小暑在一片蝉鸣声中，拉开了“小热”的序幕。小暑是二十四节气中的第十一个节气，也是夏季的第五个节气，此时太阳到达黄经 105 度，通常在公历的 7 月 6 日、7 日或 8 日。小暑意为“小热”，标志着盛夏的正式开始。古人将小暑节气分为三候：一候温风至，大地上吹拂的风都带着热浪；二候蟋蟀居宇，暑气蒸腾，蟋蟀也离开田野，躲到庭院的墙角下纳凉；三候鹰始鸷，老鹰因地面气温太高，转而飞到高空盘旋、活动。

小暑习俗多与“食新”、消暑有关。农民将新割的稻谷碾成米，做成香喷喷的米饭，先敬五谷大神和祖先，感恩丰收，再全家围坐尝新。趁着晴好天气，人们还会把箱柜里的衣被拿出来暴晒，去潮防霉。养生方面，贵在“防暑降温、静心养心”——饮食清淡，多吃苦味；外出防晒，避免中暑；午间小憩，心境平和，运动适度。小暑时节，舟山本地风物渐丰，让我们随舟山市农业农村局一同寻味：金塘李、登步杨梅、东海虎头鱼、东海章跳……一口时鲜，满夏清凉。

金塘李

金塘李是舟山金塘岛的特产，栽培历史逾 150 年。得益于海岛山地与亚热带海洋性季风气候，这里温和湿润，非常适宜李树生长。目前种植面积 4000 多亩，先后荣获浙江省十大名果之一、省农业博览会金奖等多项荣誉，并注册了地理标志证明商标。每年 7 月上旬是品尝新鲜金塘李的最佳时节，三四月则可赏李花。



成熟的果皮呈黄绿色略透红，外披白色果粉，果大核小，果肉鲜红呈放射状色带。肉质脆嫩多汁，甜酸适口，风味浓郁。它不仅是夏日鲜果珍品，也是加工蜜饯、酿造李子酒的上等原料，部分产品已进入欧洲市场。金塘李除了美味，它的营养价值也相当丰富，是一种非常健康的夏季水果。金塘李富含维生素 C、β-胡萝卜素、花青素，有助于增强免疫力、保护视力、抗衰老；膳食纤维促进肠道健康；钾调节血压，铁预防贫血；有机酸开胃消食。

登步杨梅

登步杨梅，原是从仙居引进的东魁良种，在舟山登步岛历经多年培育，已自成一格。岛上空气清透、水源澄净，加上适宜的气候，让杨梅果肉厚实、汁多味浓，甜度与香气俱佳；更难得的是土壤天然富硒，使得这里出产的杨梅富含硒元素，更具健康价值，因此登步杨梅成为杨梅界的实力派选手，还获得了“2024 浙江好杨梅”金奖。由于登步岛特殊的海洋性气候，比云南、福建杨梅迟约一个半月，比本地的晚稻杨梅和仙居东魁杨梅也迟 10 天左右，实现错峰上市。登步杨梅成熟期主要在公历 7 月中旬左右，具体的上市日期每年可能会因天气状况略有变动。

东海虎头鱼

东海虎头鱼是舟山海域一种外形独特、味道鲜美的特色海鱼，在当地海鲜文化中占有一席之地。它头大体短，呈橘红色或褐色，体侧有暗色横纹，背鳍带硬刺，肉质鲜嫩洁白，蛋白质丰富，因而有“假石斑鱼”之称。虎头鱼生性贪吃，咬钩迅猛，被戏称为“海中二哈”，是海钓爱好者的首选。舟山东极、嵎泗等深海清水区域是其主要钓场，每年 7 月至 8 月为旺季，此时仔鱼数量多、生长迅速。禁渔期间，海钓的虎头鱼成为市民品尝新鲜海鱼的主角。虎头鱼做法多样，营养价值极高：富含优质蛋白，易被人体吸收；脂肪含量低，却富含 DHA 和 EPA，有助于健脑益智、保护心血管；钙、磷、硒等矿物质丰富，可强健骨骼、增强免疫力，可谓美味与营养兼得。

东海章跳

东海章跳，学名四指马鲛，在东海尤其是舟山群岛周边海域，是资深海钓爱好者们公认的“梦幻鱼种”。其体延长，背灰褐、腹乳白，肉质细腻分层，口感独特，被誉为海里的“千层糕”。在舟山当地，甚至有“一斤章跳二斤鲈”的说法，足见其美味。每年公历 8 月左右，随着太平洋暖流，东海章跳洄游至舟山嵎泗列岛、海礁等外海海域，此时正是品尝的佳季。清蒸是烹饪它的最佳方式，能最大程度保留原汁原味。

东海章跳堪称“海中的营养宝库”。它富含优质完全蛋白，极易被人体吸收；DHA 含量丰富，有助健脑益智、促进婴幼儿视力和大脑发育；EPA 有益心血管健康，预防动脉硬化；维生素 D 促进钙吸收，强健骨骼；B 族维生素维持神经系统健康；硒、钾、钙、磷等多种矿物质，有助增强免疫力、调节血压；脂肪含量低且多为不饱和脂肪酸，是健身与控脂人群的理想选择。

选购指南

金塘李：表皮天然白霜（果粉）越厚越新鲜，果皮呈黄绿色微透红晕，青色中透出微红的为佳；果肉鲜红呈放射状色带的，是成熟到位的标志。

登步杨梅：表面干燥、无水迹，果刺饱满圆润，果实饱满硕大、个头均匀的品质更优。

东海虎头鱼：鱼眼清澈明亮、饱满凸出、角膜清亮无浑浊；轻压鱼身，肉质紧实有弹性，按压后凹陷迅速回弹；鱼鳃应呈鲜红色，黏液透明无异味。

东海章跳：体表光亮，鳞片紧密不脱落，鱼体完整无破损；鱼眼清澈明亮、饱满不浑浊，鱼鳃呈鲜红色。

李佳莹 整理

其他时令推荐

产品

营养功效

绿豆

清热解毒、消暑利水

黄瓜

生津止渴、清热利尿

苦瓜

清心明目、解暑除烦

莲藕

健脾开胃、养血安神

荷叶

消暑利湿、升发清阳

薏米

祛湿健脾、清热排脓

西瓜

解暑生津、利尿消肿

生姜

散寒和胃、解表化湿

莲子

养心安神、健脾止泻

