



今日大暑，跟着节气品尝“舟叁鲜”

茅桃清甜、翠梨润肺，贻贝肥厚、海石花冰爽……山海风物伴你度夏

大暑

赤日几时过，清风无处寻。
经书聊枕籍，瓜李漫浮沉。
兰若静复静，茅茨深又深。
炎蒸乃如许，那更惜分阴。
——《大暑》南宋·曾几

当蝉鸣声嘶，热浪如潮，大暑便挟着一年中最炽烈的阳光而来。大暑，二十四节气中的第十二个节气，也是夏季的尾声，通常出现在每年公历7月22日至24日之间，此时太阳到达黄经120度。“大暑”即大热，意指炎热达到极致。正值“三伏”里的“中伏”前后，阳光猛烈，高温多雨，湿气蒸腾，天地间仿佛被一口无形的蒸锅笼罩。古人将大暑分为三候：“一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。”腐草化萤，夏夜流萤点点如星；土地潮湿闷热，似在无声地积蓄着能量；雷雨仍频，一场场酣畅淋漓的暴雨过后，暑气才肯缓缓退去。

大暑的习俗多与消暑、祈福相关。饮一杯伏茶解渴祛湿，晒一块伏姜驱寒暖身，吃一口凤梨寓意吉祥，更有送“大暑船”的古老仪式，将酷暑与灾厄一并送走，祈愿平安与丰收。此时养生，重在防暑祛湿、静心安神——饮食清淡，及时补水，心静自然凉。

大暑时节，舟山本地物产正丰。舟山市农业农村局诚邀您共品这一季的清凉滋味：展茅茅桃清甜多汁，舟山本地梨润肺生津，嵊泗贻贝肥厚饱满，嵊泗海石花清凉爽口，舟山泥鱼细腻鲜美——愿这些来自山海的风物，伴您安然度夏，心静如初。

展茅茅桃

展茅茅桃是浙江省舟山市普陀区展茅街道的特色农产品，以其独特的清脆口感和甜美风味而闻名，曾在浙江精品水果展销会上喜获金奖，成为当地夏季水果的代表之一。展茅茅桃最大的特点就是它的清脆口感，用力一咬，能听到果肉清脆的碎裂声。它的甜味鲜而不腻，唇齿留香。根据成熟度不同，风味也有所差异，生一点的时候带有酸鲜的口感，而熟一点则是甜软的口感。展茅茅桃果型大、色泽鲜艳、外观优美。目前种植桃树50余亩，约1200株，产量较少，价格比其他桃子略贵。展茅茅桃于7月底陆续进入成熟期，一部分开始采摘，8月初开始大批量采摘上市。



舟山本地梨

舟山本地梨主产区位于定海区白泉镇柯梅村与普陀区六横镇双塘村。白泉柯梅村主栽“翠冠梨”，果形端正、肉细多汁、清甜少渣，7月底成熟；六横双塘村则主栽“翠玉518”及红梨等品种。“翠玉518”汁多味甜、果锈少，7月中上旬即可上市；红梨色泽艳丽、口感脆甜。梨素有“天然矿泉水”与“百果之宗”之称，不仅清润爽口，更具多重营养价值：其富含膳食纤维，可促消化、防便秘；富含维生素C与抗氧化物质，有助增强免疫力；所含果胶与钾元素，能调节胆固醇与血压，有益心血管健康。此外，梨水分高、热量低，可增加饱腹感，利于体重管理；其性凉味甘，能润肺生津，缓解秋燥；所含维生素K与硼元素，也对骨骼健康有积极作用。

嵊泗海石花

嵊泗海石花，实为生长于当地洁净礁岩上的一种海藻（石花菜）。因嵊泗海域水质清澈、营养盐丰富，造就了其优良品质。它不可直接食用，需经熬制成晶莹剔透的石花冻，是承载海岛人童年记忆的传统消暑甜品。其制作讲究，需趁退潮采摘，经反复淘洗、晾晒，由紫红转为淡黄，再包入纱布慢熬。胶质释出后，滤液冷却即凝为石花冻。传统吃法是冰镇后佐以红糖水或薄荷糖水，清甜冰爽；如今也常加入水果、红豆，或与牛奶、银耳同食。亦可凉拌，佐以黄瓜丝、蒜泥、醋等调料，成为开胃小菜。

舟山泥鱼

泥鱼，俗称弹涂鱼或跳跳鱼，是活跃于沿海滩涂的小型鱼类。其圆筒形的身体、头顶突出的双眼以及与泥滩浑然一体的灰褐斑驳体色，是完美的伪装。凭借发达的胸鳍，它们可在泥涂上灵活爬行、弹跳；皮肤与鳃腔可直接呼吸空气，因而能长时间离水生存。捕捉泥鱼需要技巧，常见方法包括特制钓钩、竹筒陷阱等。

在舟山，泥鱼被誉为“海上人参”，肉质细嫩，富含优质蛋白与微量元素。经典做法有泥鱼烧豆腐、泥鱼咸菜、干烤泥鱼和奶白色的泥鱼汤，味道鲜美，营养丰富。

对沿海居民而言，泥鱼不仅是一道海鲜，更承载着深厚的文化记忆。夕阳下滩涂捕捉泥鱼的场景，是许多人难忘的童年画面，也成为渔村独具特色的人文风景。

嵊泗贻贝

嵊泗贻贝，俗称淡菜，是生长于舟山嵊泗列岛纯净海域的优质贝类，为国家地理标志产品，并入选了中欧地理标志保护清单。嵊泗素有“中国贻贝之乡”之称，贻贝养殖是其支柱产业，每年夏季的“贻贝节”吸引众多游客前来品尝。

嵊泗贻贝主要品种有二：一是本地“土著”厚壳贻贝，壳厚色深，肉质肥厚坚实，鲜味浓郁，是制作干品“淡菜”的上等原料；二是引进的紫贻贝，壳薄产高，肉质鲜嫩，为市场常见鲜品。每年7月中旬开始上市，7月底至8月为旺收季。贻贝营养丰富，被誉为“海中鸡蛋”，具有高蛋白、低脂肪的特点，富含人体必需氨基酸和碘、钙、铁、锌等矿物质及B族维生素。其干品在传统医学中常用于滋补，尤其适合产后调理。

选购指南

展茅茅桃：色泽为翠绿衬桃红、果香浓郁自然、手感沉甸甸的、轻按微软有弹性。

舟山本地梨：果脐凹陷较深、果形端正饱满、果皮光滑无痕、手感硬朗有弹性、有清甜果香。

嵊泗海石花：颜色自然、口感滑嫩无明显胶感；干品应色泽淡黄、杂质少、干燥无异味。

舟山泥鱼：鲜活能弹跳、体色鲜亮、黏液清亮、眼球饱满凸出、有清新海水味。

嵊泗贻贝：外壳紧闭、体型饱满均匀、手感沉重、有清新海腥味；淡菜干应色泽鲜亮、干燥无油韵味。

李佳莹 整理

其他时令推荐

产品	营养功效
西瓜	清热解暑、生津利尿
荔枝	补脾益肝、理气补血
水蜜桃	生津润肠、活血消积
苦瓜	清热解暑、明目解毒
冬瓜	清热利水、消肿解暑
丝瓜	清热化痰、凉血解毒
鸭肉	益气滋阴、利水消肿
荷叶	清暑利湿、升发清阳
绿豆	清热解毒、消暑利水

