

红膏呛蟹搭配时令蔬菜

岛城国庆家宴菜单“鲜”一步亮出来



□记者 刘慧静

本报讯 国庆假期开启，不少市民已经提前备好了家宴食材，就等亲朋好友围坐相聚品尝团圆味。昨天上午，记者走访新城丰茂菜场、长峙岛如心菜场等城区菜场，发现舟山人的国庆家宴菜单，早已在菜场的挑选间提前敲定。

在丰茂菜场水产摊位，家住邦泰城的65岁王阿姨正蹲在筐边挑蟹，捏蟹壳，掂分量、翻看蟹脐，挑好满意的蟹放进摊主递来的袋子里。掌勺几十年的她出门前就已把家宴菜单理得清清楚楚：“儿子儿媳带着孙子孙女从上海回老家，第一口就得让他们尝到家里的专属味道，红膏呛蟹是雷打不动的保留菜。考虑年轻人不喜重油重盐，我搭配两道本地时令菜，新上市的冬瓜、芋艿和海鲜配着吃，解腻又顺口。”

市民张勇年轻时开过排档，当日正在选购青蟹，他家宴的重头戏不是梭子蟹，而是压轴菜青蟹糯米饭。他分享做这道菜的诀窍：“糯米要提前浸泡，焖煮时让青蟹鲜味浸进每一粒米里，再撒上一点腊肉提香，米粒油润软糯，一口下去全是蟹香。”他手里还拎着一袋刚买的龙头鱼，打算做一盘外酥里嫩的椒

盐龙头鱼。“阿拉舟山菜讲究一个‘鲜’字，调料宁少勿多，味道宁淡勿咸，不掩盖食材本身的风味。”张勇说。

长峙岛如心菜场蔬菜区，本地黄心芹、芋艿、白萝卜、莲藕等时令菜摆在显眼位置。附近居民黄女士买了两捆黄心芹，说要回家包饺子用。“儿子最喜欢吃我包的芹菜鲜肉饺，用这种本地黄心芹味道最佳，再炖一锅萝卜排骨汤，真的是鲜掉眉毛。”黄女士说，新上市的白萝卜清甜无渣，和排骨慢炖出来的汤色乳白温润，适合入秋之后润养身体，“假期第一天，就有一桌客人要招待，主食就安排芹菜鲜肉饺。”

家住长峙岛咏柳园的52岁李女士，正帮同行的朋友挑选莲藕。“荤菜准备得比较多，秋日讲究养气润燥，新上市的本地蔬菜都是佳品。”她向朋友介绍，莲藕适合清炖，莲藕红枣甜汤，清甜润口。

从水产摊鲜活螃蟹，到蔬菜摊时令鲜蔬，舟山人的国庆家宴菜单里，核心就是一个“鲜”字。市民在菜场细心挑选，把带着烟火气的鲜货带回家，静待假期阖家围坐，热热闹闹共享一餐。这便是舟山人骨子里朴素又厚重的团圆心意。

图片为网图

大洋吞共富田园上新

“芯园地”小菜地开启认领



□通讯员 刘语扬 刘琪琳 余若望 贺燕凤 文/摄

本报讯 9月28日，定海城东街道大洋吞共富田园“芯园地”开展首批地块抽签认领。

此前小洋吞、阳光园共享菜园广受市民欢迎。今年打造的“芯园地”占地4000平方米，分6片区共105块田，设大中小三类地块，年租

金780元至1280元不等，配套灌溉管网、共享农具间、步道，还有本地农户提供免费农技指导。菜园田间步道连通登山步道，打造农文旅复合型田园空间。

现场已有市民抽中地块，计划栽种秋冬蔬菜，不少市民希望带孩子体验农耕。目前已租出60余块，后续村里将继续完善休闲业态，拓展水上项目。

国庆带娃不必远游

舟山乡村亲子游玩攻略上新



□记者 李晓旭 文/摄

国庆假期不想远途出行、避开人流，又希望孩子玩得尽兴、学有所获？连日来，记者走访我市多处乡村文旅点位，为家长整理一份家门口的亲子游攻略。普陀展茅路下徐赏宋韵茶戏，定海马吞心亲依农场采摘、烧土灶，定海小沙范家农庄林间打板栗，多款玩法可供家庭选择。

心亲依农场

土灶野炊，田间挖紫薯

想让孩子亲近土地、体验农耕乐趣，定海马吞的心亲依农场是个不错的选择。这里是浙江省中小学劳动实践基地，也是舟山首家农场类市级研学教育基地。

国庆期间，心亲依农场推出丰富的农事体验项目，提供土灶、烧烤炉租赁，家长可带孩子和田间地头生火做饭，体验一把“自己动手、丰衣足食”的乡村生活。眼下正值紫薯收获季，挖紫薯体验活动，38元/人，可带走1.5公斤紫薯。孩子们手握小铲子在地里挖出一个个紫薯，捧着劳动果实骄傲展示，收获劳动的喜悦。

农场还有阳光玫瑰、巨峰葡萄采摘项目，让孩子在品尝甜蜜果实的同时，直观了解果树生长。农场围栏里还饲养了山羊、兔子等小动物，可供亲子投喂互动，在这里轻松玩上一整天。

路下茶戏

品茶听戏，邂逅宋韵风雅

走进路下徐，白墙黑瓦间唱腔婉转。舟山首家乡村戏曲茶楼——“路下茶戏”，以古建庭院为舞台，木梁木窗间氤氲茶香曲韵，省级非遗翁洲走书、本土贺郎调轮番上演，茶饮+戏曲的新业态，让乡土非遗走近大众。

国庆期间，“路下茶戏”安排了两场特色亲子活动：10月6日下午，国庆轻读书会、咖啡拉花基础课，传统与现代交融，为不同年龄段的孩子提供多元体验。

10月7日上午，这里将举办一

场国学轻读书会，孩子们可以在古色古香的茶楼里诵读经典，感受传统文化的魅力。更值得一提的是，茶楼还设有宋韵茶店体验，家长可以带着孩子身着国风服饰，在茶香中体验宋代点茶技艺，品味“一盏清茶、一曲乡音”的雅致时光。

茶楼散座最低消费10元/人，兼顾老戏迷怀旧与年轻人打卡。国庆假期，不妨带上孩子，来路下徐赴一场文化之约。

路下徐还有一处亲子点位“胡闹厨房”，主打亲子协作烹饪。孩子穿上小围裙、戴上厨师帽，在家长的配合下完成一道菜肴或点心。不同于农场土灶，这里重在互动趣味，把厨房变成亲子游戏场，让孩子在“手忙脚乱”中体会合作与分享的快乐。

范家农庄

林间打板栗，感受秋日野趣

十月正是板栗成熟的季节。小沙街道庙桥村范家农庄，40亩板栗林迎来丰收，饱满栗苞挂满枝头，已是近期本地社交圈的热门打卡地。

农庄拥有板栗树约1200株，预估产量2500至3000公斤。游客可以带着孩子走进林间，亲手捡拾采摘板栗，观察藏在带刺果苞里的板栗，沉浸式感受山野采摘乐趣。据农庄负责人范爱平介绍，今年在养护上更加精细，板栗品质优于往年。

采摘收费方面，成人20元/人，可免费带走0.5公斤自采板栗，儿童免门票；超出部分板栗按30元/公斤计费。农庄免费提供采摘工具，现炒板栗50元/公斤，支持先尝后买，同时还推出板栗鸡汤面、鸡汤粉等简餐，满足游客就餐需求。

近年来，我市持续推动农文旅深度融合，提升“东海百里文廊”“云顶仙乡”“山海水廊”等农文旅精品线路，打造红色研学、海岛写生、非遗体验等14条主题游线。

这个国庆，不妨带孩子走进舟山美丽乡村，于茶香戏韵中感受人文之美，在田间地头体验劳作之乐，度过充实而有意义的假期。