



“卷”创新的风吹进粽子界

告别甜咸对立,花式口味抢占端午消费市场

潇湘晨报·晨视频记者骆一歌 报道

端午假期来临,各大商超,甚至大街小巷开始粽叶飘香。

6月17日,潇湘晨报·晨视频记者走访了多家大型商超以及有粽子卖的门店,销售高峰期已经到来,各家都摆上了主推的礼盒装。

五芳斋、真真老老、诸老大等老牌粽子销量依旧能打,与此同时,散装粽子、冰粽,以及“包罗万象”的新口味粽子异军突起。

多名线上线下商超负责人透露:粽子未来的趋势是“卷创新”,并且它极有可能像饺子汤圆一样,成为大众的日常饮食。

老品牌扛销量,百元礼盒最受欢迎

多家线上和线下商超负责人透露,销售高峰已经在节前三四天开启。各大商超节日氛围浓厚,各式粽子集中上架,品类丰富、备货充足。

记者走访发现,鲜肉、咸蛋黄、蜜枣蜜豆等常规食材的粽子仍占据主流地位。

盒马鲜生高升店店长蒋楠轩透露,店内销量最好的两款产品分别是69元的五芳斋礼盒,以及68元的诸老大礼盒。二者打折前的价格分别是105元和109元。

在步步高超市星城天地店,非生鲜负责人徐盼告诉



长沙一家超市内各式粽子集中上架,品类丰富、备货充足。图/记者骆一歌

记者,销量最好的是“胖改”后中央厨房推出的“美好粽”,价格169元。

在京东平台上,长沙市粽子的销售超过千万元。蛋黄猪肉粽稳居销量C位,线上渠道均保持三位数高位增长,五芳斋“福满五芳”礼盒位居京东TOP1。最受欢迎的品牌除了五芳斋,还有广州酒家、阳茗一世。其中,大家最爱买的价格区间集中在90元到120元。

甜咸握手言和,新口味抢占流量

17日上午,记者在盒马鲜生高升店看到,6.9元一个的蜜枣赤豆粽卖断货了。与此同时,10.9元一个的五花超大肉粽也已售罄。

蒋楠轩称:“甜咸口的粽子在我们店的销量,基本是一半一半。”而以往每年一到端午就爆发的“咸甜粽子大战”,在近期仿佛越来越少人提及了。究其原因,可能是南北人口往来变多,加之大家尝试新口味的意愿更足,从前井水不犯河水的南北口味界限慢慢模糊,粽子风味版图正在悄然大变样。

粽子里包的东西也越来越出人意料了。

在盒马货架上,包了杨枝甘露、生巧熔岩、抹茶的几款冰粽崭露头角。盒马鲜生相关负责人透露,全国冰皮粽的月环比销量增长超过300%，“甜咸之争”转变为“冷热大战”。

在步步高,火宫殿的产品和诸老大的摆放在一起,宣传语是“一叶裹万象,一粽藏百味”。这可没有夸张,因为其包含的馅料有麻辣小龙虾、辣椒炒肉,甚至还有酱板鸭。“受众不只有年轻人,还有中老年人。”徐盼说,“另外,包着猫山王榴莲的冰皮粽的销量比去年同期增长超过了10%。”

此外,不少门店还推出了包了黑松露火腿、春笋、安格斯牛肉等口味的粽子。

养生粽增速惊人,融合趋势明显

京东超市相关负责人介绍,消费者对于粽子多了健康滋补的需求,“五谷杂粮”“药食同源”等概念的粽子需求旺盛。加了虫草、石斛、燕麦、红枣、枸杞等食材的五芳斋锦韵有机粽子礼盒,环比增速约为10倍。

多名负责人推断,卷创新可能是粽子今后的趋势。它与甜品、正经菜品,甚至保健品的融合趋势越来越明显。

中国数据研究中心报告显示,2025年国内粽子市场规模达110亿元,年增速维持在7%以上。

吃粽子不再只是端午的仪式感,增长的动力来自日常消费,预计2026年非端午周期粽子消费占比将突破35%,早餐、下午茶、夜宵、露营等场景逐渐成为主力消费场景。

多名商超负责人表示,端午节结束后,会下架礼盒款,但现制的、散装的粽子将继续常规化售卖。步步高相关负责人透露,散装粽子销量较往年增长了70%。

粽子正在褪去节日专属标签,逐步走向日常化、常态化,发展趋势或将对标饺子,成为全民日常主食、点心品类。

原来你不是女选手

“湖南一姐”贵马赛场被长发男子反超,拼命追赶

潇湘晨报·晨视频记者曹伟 实习记者吴昀 报道

6月14日,2026贵阳马拉松(以下简称“贵马”)在贵州省贵阳市观山湖区鸣枪开跑,吸引了来自27个国家和地区的约2.5万名选手参赛,来自湖南长沙的黄菲就是其中之一。此次比赛中,她以2小时49分43秒的成绩,拿下全马国内女子组季军。

据了解,本届贵马延续了经典的“英雄十八坡”特色——全程42.195公里串联18处起伏坡道,累计爬升超300米。这是黄菲第二次参加,成绩比去年慢了2分钟。有趣的是,贵马赛道终点前上演了戏剧性一幕:距离终点不到700米时,一名长发男性跑者从后方反超了黄菲,现场不少人将其误以为是女性选手,就连解说员都一时语塞。最终,两人一前一后冲线的画面引发跑圈网友热议。

6月17日,这名长发男子在社交平台上发视频回应称:“爬完最后一个坡时,她还在我前面几十米,最后600米左右我反超了她。当时我也没回头,估计她也没留意,把我当成了竞争对手,一路把我追到终点。”网友纷纷调侃黄菲:“以为自己是第四名,结果还是国内季军。”“原本可以轻轻松松得第三,结果辛辛苦苦得第三。”

黄菲在向潇湘晨报·晨视频记者回忆这一幕时,也是忍俊不禁。“大概跑到41公里多,终点前最后还有一个上坡,我爬完这个坡之后,已经耗尽了力气,也没留意周边,只看到一个长头发的身影冲过去,下意识就想跟着追赶。”黄菲说,自己当时并未留意对方的性别,也没有考虑名次,“满脑子只想快点冲到终点,实在太累了”。

对于一些网友的调侃,黄菲也表示认可:“其实第四名和我差距有十分钟,原本后半段可以轻松点跑,就因为追他,我全程不敢松懈,跑得格外煎熬。”

赛后,两人进行过简短的交流。黄菲得知对方是本地人,这才想起,上周五她在公园慢跑时就偶遇过这位长发男子,当时在闲聊中了解到对方也要参赛,却没料到他的速度如此之快。

今年是黄菲与马拉松结缘的第10年。2016年,30岁的她因工作长期加班熬夜,身体处于亚健康状态,经常失眠,为了改善身体状况,她开始接触跑步。2018年,她在长沙马拉松完成了个人首个全马,以3小时14分55秒的成绩超过国家一级运动员水准。如今,她的全程马拉松最佳个人成绩已达到2小时31分1秒,比赛排名稳定在女子前三,在跑圈获得了“湖南一姐”的称号。

跑遍全国各大赛事,黄菲对不同特色的赛道保持着兴趣。状态轻松时,她会留意沿途的风景,感受不同城市的氛围。在湖南本土参赛,她感觉格外亲切,“路边观众都是带着家乡口音喊加油,氛围特别好”。在贵阳马拉松上,穿着民族服饰的志愿者给她留下了深刻印象。

现在,她正准备动身前往黑龙江黑河,参加6月20日的2026中俄跨境马拉松暨黑河马拉松。“赛道会经过中俄跨境大桥,能跑到边境区域,感觉很特别,所以就想去体验。”对于这场即将到来的比赛,黄菲说:“一方面争取跑出好名次,另一方面,第一次去当地,顺便旅游看看风景。”



二人冲线画面,黄菲在右。图/受访者提供