

湖南丝瓜为什么能“甜过糖”

文、图/ 伍婷婷 钱烨 唐兵兵 曹宇旋

湖南人的夏天，是被甜丝瓜承包的。最近，湖南丝瓜凭借“清炒只放盐都甜”的神奇口感火遍全网，不少游客返程时行李箱里塞满的不是特产零食，而是一根根新鲜丝瓜。这根让全网疯狂的湖南丝瓜，到底藏着什么秘密？

秘诀就在湖南的水土和丝瓜的品种里。亚热带湿润气候、春夏雨水丰沛，红黄砂壤搭配山泉灌溉，让丝瓜白天造糖、夜间慢耗，糖分自然攒出来。更关键的是品种，湖南人吃的多是本地无棱肉丝瓜，典型代表就是株洲白关丝瓜。这根丝瓜有400多年种植史，还

有国家双地标认证，自带“高果糖基因”，粗纤维比普通丝瓜少近一半，维C含量是普通丝瓜的2.3倍。它通体洁白如玉，哪怕猛火久炒也绝不发黑，入口软糯清甜，没有一丝苦涩。

2022年，1000粒白关丝瓜种子搭乘神舟十五号飞船遨游太空，开启了“航天育种”新赛道。航天育种赋予了它更强的抗病性与绝佳口感。从田间地头到国家“双地标”认证，湖南人用最前沿的科技，守护着最传统的天然风味。

这个夏天，湖南丝瓜不仅是“湖南人的甜品”，更成了远方游子舌尖上的乡愁。它打破了人们对湘菜的刻板印象，用一口清甜湿润人心。

湖南人怎么吃丝瓜

做法上，在美食大省湖南，丝瓜可不是只有清炒。

金蒜蓉丝瓜 这是湖南菜谱里的常客，丝瓜切块，蒜末、湖南剁辣椒一盖，上锅一蒸。香辣里头透着清甜，妥妥的下饭神器。

酿丝瓜 在万物皆可酿的江华，丝瓜当然也不会放过，肉馅往丝瓜里一塞，先炸再焖，肉香和丝瓜香全锁在里头，咬一口直爆汁！

泥鳅炖丝瓜 地道湖南家常做法，泥鳅跟丝瓜一块儿咕嘟咕嘟炖，汤汁奶白，那叫一个鲜！

丝瓜煎荷包蛋 荷包蛋煎得焦香，丝瓜炒软，加点开水一焖，蛋白质和维生素全有了，五分钟搞定，懒人必备。

皮蛋烧丝瓜 听起来像一道“黑暗料理”，蒜蓉热油炸香，加入丝瓜大火翻炒，开水煮沸下皮蛋，汤色变白即可出锅。皮蛋的浓香配上丝瓜的清甜，味道反倒有几分“小清新”。

湖南有多少种丝瓜

湖南的丝瓜分了很多“门派”。

按照外貌，湖南市场上的丝瓜可以分为有棱和无棱。无棱丝瓜又可分为肉丝瓜和线丝瓜，肉丝瓜偏短圆，口感甜，线丝瓜也叫蛇丝瓜，身体青色，水分大。

无棱派

湖南本地主推的是无棱肉丝瓜。

其中最典型的是株洲“白关丝瓜”，这种丝瓜种质自带高果糖基因，切开后肉质紧致饱满，烹饪后能做到久炒不黑、汤汁清鲜，口感软糯香甜，完全契合长沙人追求“人口化”、一炒就出汁的要求。

除了“白关丝瓜”，湖南的肉丝瓜还有很多优良地方品种，如长沙肉丝瓜、衡阳白玉丝瓜、益阳长白肉丝瓜等，集中在湘江流域的湘中丘陵地带。

有棱派

有棱丝瓜在湖南山区依然有庞大的拥趸，有些老湖南人直到现在还认：丝瓜有棱、有筋，才够味。



最佳丝瓜。



专做丝瓜络的丝瓜，可以长到1.5米长。

其中代表性的有郴州棱丝瓜等，它们所在湘南山区昼夜温差大，瓜肉更紧实、脆、耐炖。

所以在湖南你会发现，生活在平原、盆地的湖南人偏爱软嫩、鲜甜的肉丝瓜，山地人对有棱丝瓜有执念——大家吃的是丝瓜，品的其实是故土。

丝瓜的甜从哪来

南种植面积比较大的是白玉丝瓜类型。白玉丝瓜目前也是网友说的最多的、湖南丝瓜沁甜的代表品种。所以说，湖南丝瓜的甜，是好品种加好环境加好种植方式共同造就的。

前些天，湖湘地理记者还走进了长沙市蔬菜种苗中心，带读者发现丝瓜品种的秘密。这里藏着400多份珍贵的丝瓜种质资源，堪称“丝瓜基因库”。科研人员从全国各地收集品种，通过杂交选育，培育出了一个“甜度担当”。

市场上最受欢迎的白玉丝瓜，通体洁白如玉，果肉细嫩几乎无粗纤维，自带天然清

甜，久炒不发黑、汤汁清亮，是湖南人餐桌上的“素菜甜品”。

由长沙市农科院自主培育的碧玉丝瓜和“碧小胖”，更是甜度升级——肉质脆嫩、风味浓郁。

还有一位神秘的“耐热王”选手，耐高温能力超强，盛夏也能稳定结瓜，目前还没有正式名字，正在全网征名中。

从有400多年种植历史的白关丝瓜，到航天育种的新品种，湖南丝瓜的甜，是好品种加好水土加科技赋能共同造就的。下次吃丝瓜时，不妨细细品味这份来自三湘大地的鲜甜。

▲长研碧小胖。

▼这种长丝瓜湖南有人种植。

组图/通讯员邓稳桥



科普

湖南丝瓜的甜从哪里来？我们就相关问题采访了湖南省蔬菜产业技术体系瓜果类育种岗位专家邓稳桥。

他介绍，丝瓜有积累糖分的遗传基础，但不会天生自带甜味。甜的口感最主要是依靠叶片的光合作用，光合产物转运积累的。是由品种的基因、栽培环境、采收时期等等共同决定的甜味。

不同品种的丝瓜，糖分积累能力差异很大。湖南本地的无棱肉丝瓜品种，本身就带有高果糖的遗传基础，粗纤维含量也比普通丝瓜少很多，所以吃起来口感更甜、更细腻。在湖

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号：CN 43-0057
第9102期
农历丙午年五月廿八
2026年7月12日 星期日

出品 湖湘地理工作室
统筹 王欢
伍婷婷
记者 钱烨 常立军
唐兵兵 曹宇旋
王丽姣 金林
柏湘粤
编辑 范盛杰
美编 张丽
湖湘地理微信
(xxcbsjx)

