

A01

湖湘地理

潇湘晨报

今日4版

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9109期
农历丙午年六月初六
2026年7月19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 谢玄
湖湘地理微信
(xxcbsjx)

▲怀化中方县湘珍珠葡萄。
▼资兴黄桃。

湖南的夏天是沁甜的

文/图 伍婷婷

湖南的夏天到底什么味儿？是沁甜的，是透鲜的。

提起湖南味道，多数人的第一印象，是浓烈霸道的香辣。似乎湖南的滋味，永远热气腾腾、酣畅淋漓。真正懂吃的老饕晓得，辣是湖南人的脾气，甜与鲜，才是这片土地藏得最深的温柔。

最近，全网都在狠狠表扬湖南，感慨一个共识：湖南的蔬菜瓜果，有着别处复刻不出的灵气。但凡走出湖南，哪怕是同款品种、同款做法，口感总差着一截通透的鲜甜。无数在外打拼的湖南人，最牵肠挂肚的从不是网红湘菜，而是家乡田埂里自然长成的一口本味。

湖南的山野带点儿甜

湖南自古称“鱼米之乡”，得天独厚的地理格局，是万物滋长的天然温床。整体西高东低、三面环山、北向敞湖的马蹄形地貌，将江南温润的季风与水汽牢牢锁在境内。武陵、雪峰、罗霄三山环抱，洞庭湖水系枝蔓纵横，溪涧山泉遍布乡野，搭配亚热带湿润季风气候，四季分明、雨热同季、无霜期长。充沛的云雾雨露，缓慢滋养着田间作物，让蔬果有充足时间积累养分，褪去青涩苦味。

更难得的是湖南独特的水土。全境广泛分布富硒红壤与黄壤，土质疏松透气、酸碱适宜，富含多种天然微量元素。山泉水灌溉、无污染的山地种植环境，让这里的果蔬生来干净纯粹。恰到好处的昼夜温差，是风味沉淀的关键：白日充足日照，让瓜果积攒糖分；夜晚降温锁水，牢牢锁住汁水与鲜香。不同于大棚速成食材的寡淡僵硬，湖南露天顺季生长的蔬果，甜得自然，鲜得通透，自带山野灵气。

湖南人对鲜甜的3666个执念

湖南人对“鲜甜”是有执念的。他们种的蔬菜瓜果接地气，却个性十足，大多成为地标产品。

小暑节气后，随便去湖南的某个菜市场或者菜摊，你会发现蔬菜瓜果种类多得不得了。就单一个菜瓜就有至少六个品种，长短胖瘦任你挑选。冬瓜有老品种的扁担冬瓜、毛冬瓜、青色冬瓜等等，让人挑花眼。辣椒自不必说，国家地理标志产品就有13个，除此之外，还有专门做油淋辣椒的，做辣椒炒肉的，做脆肚的，做坛子菜的，数不胜数。大众熟知的茄子在湖南也是五花八门，曾在浏阳小河乡一块小菜地里见到六七种茄子，当地老品种荷包茄、竹丝茄、紫茄、糯米茄、长条形绿茄等等。6月份出尽风头的湖南甜丝瓜，是沁甜的“课代表”。除了拥有四百年种植史的国家地理标志产品白关丝瓜，湖南还有老品种的肉丝瓜、早佳品种丝瓜，新研发的碧小胖丝瓜等等。在长沙市蔬菜种苗中心，丝瓜种质资源就有400多种。

湖南的果子也是沁甜的。盛夏鲜甜的天花板炎陵黄桃，扎根罗霄山脉海拔千米高山果园，常年云雾缭绕、光照充足、温差极大，彻底褪去了果实的酸涩。富硒高山土壤，赋予黄桃浓郁醇厚的果香。成熟的炎陵黄桃，果皮金黄透亮，果肉紧实细腻，咬下一口汁水迸发，甜度温润不齁人，果香绵长不散。高山慢养的生长节奏，让它拥有普通平地水果没有的层次感，是湖南走出大山、享誉全国的黄金鲜果。湖南还是中国柑橘的核心原生地，洞口雪峰山蜜桔、崀山脐橙、道县脐橙、麻阳冰糖橙、永州香柚、石门柑橘等等，“柑橘军团”几乎个个都是地标产品，实力不容小觑。

除了这些出圈地标风物，湖南乡野田间的寻常时蔬，更藏着最动人的烟火鲜甜。开春的苋菜、莴笋、空心菜，嫩得



可以掐出水珠；初夏的豆角、苦瓜、南瓜藤，自带清爽回甘；秋冬的白菜、菜薹、茼蒿，清甜解腻、温润养胃。湖南农人恪守不时不食的古老智慧，不催熟、不速成，让作物顺着二十四节气自然生长。这些不起眼的家常蔬果，没有响亮的名头，却是湖南人三餐最踏实的底色，也是游子心心念念的乡愁本味。

湖南的“好食光”，源于一方水土的极致馈赠。截至2025年底，全省拥有绿色食品3666个、有机农产品320个、农产品地理标志128个及名特优新产品30个。在这片广袤的土地上，40个全国绿色食品原料供应基地与500多万亩良田连片成海，95个省级绿色优质农产品生产基地与880多万亩生态沃土相生相成。农人们恪守自然法则，将绿色理念融入每一寸土壤与每一滴活水。那些带着泥土芬芳与天地灵气的风物，正跨越千山万水，将湖南的极致鲜甜，安放在每一个寻常百姓的餐桌之上。