



长沙的秋天,不仅看得见,还能带得走。在岳麓山、茶亭水库、桃花岭、湖南烈士公园……处处都有稀罕好物,等你去发现丰收的喜悦。

长沙的秋天可以捡回家

好景好玩好吃,总有一款秋意满足你

潇湘晨报·晨视频记者李哲 综合报道

秋风一起,长沙人便多了一件浪漫的事——“捡秋”。拿一只布袋或篮子,上山入林,捡拾各种果实、落叶,像一场与大自然合作的寻宝游戏。近日,天气晴好,不妨设定一种要捡的目标物,走进山野,去捡一个丰盛的秋天。

野果是山野的私藏

八月炸,学名三叶木通,果皮裂开时露出乳白果肉,是秋日山野的惊喜。茶亭水库、黑麋峰一带的野果种类繁多,八月炸便藏身其中,与野柿子、野猕猴桃为邻。

野猕猴桃个头偏小,颜色深、毛厚,味道却格外浓郁。岳麓山、黑麋峰、茶亭水库、大围山均可寻到,采摘期可持续至11月底。

银杏果是长沙秋日街头出镜率最高的“网红野果”,9月下旬至10月上旬集中成熟。但需注意,银杏果仁含氰苷物质,误食可能引发中毒。路边果实易吸附重金属,或有农药残留,只可观,不可食。

野柿子在桃花岭最为密集。深秋时节,黄澄澄的野柿子缀满高树,桃花岭的阳光和深厚土层为野柿子提供了理想的生长环境。岳麓山、黑麋峰、象鼻窝、湖南烈士公园、茶亭水库、北山、乌山也有分布,10至11月为最佳捡拾期。

野酸枣是岳麓山“心越线”上的主角。立秋后酸枣由青转黄,在风力作用下纷纷掉落,一棵十米高的酸枣树可结果约100斤。西大门进山至观光长廊的栈道旁、茶场村附近的茶籽林中,都是捡酸枣的“宝地”。岳麓山、桃花岭、湖南烈

士公园、香山冲水库、黑麋峰、象鼻窝、大山冲、园林生态园、乌山、湖大国家超算中心一带均有分布,捡拾期可持续至11月底。

橘子可在橘子洲捡拾。白露时节青黄果实压弯枝头,捡起树上掉落的橘子、柚子圆果,剥下的果皮自然阴干后可制成天然香囊。

五味子是茶亭水库和黑麋峰的隐藏款。这里的野果种类丰富,五味子与野猕猴桃、八月炸、板栗相伴而生。

野山楂又名山梨、毛枣子,酸甜味浓,成熟后口感软绵,可生食、酿酒或制果酱。象鼻窝、桃花岭是野山楂的主要分布地,捡拾期至11月底。

拐枣,学名枳椇,果序轴肥厚,含丰富糖分,霜降之后涩味褪去,滋味甘甜。岳麓山上便能捡到,只是需等时节到了才可口。

金樱子又名“糖罐子”,果实呈黄色或金黄色,外形酷似小罐。霜降之后口感最佳,既可食用也可泡酒。长沙周边山野多有分布,秋季成熟后可捡拾。

野葡萄和刺梨是桃花岭的“迷你彩蛋”。桃花岭的植被保持着原始天性,沿路可收获野葡萄、迷你小刺梨、算盘子等。

坚果是秋天的盲盒

板栗是长沙“捡秋”的经典收获。野板栗呈圆锥形,个头比菜市场的板栗小,口感清甜脆韧。岳麓山、桃花岭、香山冲水库、乌山、谷山、黑麋峰、象鼻窝、茶亭水库均有分布,采摘期至11月底。

松果在岳麓山南大门至爱晚亭一段路旁即可捡到。松果鳞片层叠,干燥后自然张开,是秋日最经典的收藏品。

橡果小而圆润,绿色或褐色,散落

在岳麓山的林间小道上。省植物园也是捡橡果的好去处,橡果、松果、落叶、枯枝,在省植物园的落叶地毯上俯拾即是。

青冈果体积偏小,呈绿色,常与松果混落。在岳麓山南大门至爱晚亭的道路两旁常见。

枫香果外表带刺,呈球状,成熟后裂开散出种子。岳麓山上捡秋时,枫香果与酸枣核、枳椇一道,常被收入袋中。

秋叶是写给大地的信

枫叶在长沙县高桥镇高桥老街最为动人。深秋时节,火红的枫叶与枝头浅绿相映,掉落的红枫叶正等着有心人俯身拾取。岳麓山爱晚亭是长沙最具代表性的赏枫地,十月底起山色逐渐转红。

银杏叶在梨梨最为集中。银杏叶缓缓飘落,每一片都承载着季节的深情与岁月的静好。湖南烈士公园、芙蓉路也是赏银杏的好去处。

水杉是湖南烈士公园和松雅湖的秋日标志。湖南烈士公园年嘉湖中堤的水杉一条街,笔直挺拔的水杉与澄澈湖水相映成趣,漫步其间,仿佛穿行在油画之中。

乌桕叶是岳麓山穿石坡湖旁的惊喜。别的树红得浓烈,乌桕偏偏是渐变的——同一枝杈上,有的叶子半青半黄,有的已经红得发橙,风一吹,像把整串小灯笼挂在枝头。

梧桐叶以蝶的姿态告别枝头,梓园路、中南大学铁道校区、韭菜园芙蓉中路都是赏梧桐落叶的好去处。

栎树叶在桃花岭和岳麓山随处可见,秋季时红艳艳的一片,可以捡一根长棍子串上栎树叶做“小灯笼”。

户外活动,安全第一

“捡秋”虽有趣,安全不可忘。食野菜、野果后若出现不适症状,可先自行催吐,尽快就医;留存少许食物或拍照,以便中毒后鉴别,指导救治。

银杏果、无患子、苏铁果是路边最易被误捡误食的三种“网红野果”。银杏果仁含氰苷,过量摄入可致惊厥、呼吸困难;无患子新鲜果实带微量毒性,因外形酷似桂圆极易误食;苏铁果含苏铁苷,误食可致肝功能衰竭。

城市绿化树木会定期喷洒防虫防病药剂,果实表面可能附着农药残留,彻底清洗也无法完全去除风险。此外,擅自采摘景观树木花果枝叶,将被责令整改,并处50元至200元罚款,情节严重的罚款可达200元至1000元。

徒步进山时,穿登山鞋、带登山杖,穿长袖长裤防蚊虫,结伴同行,不单独前往。不要偏离主路太远,也要尽量不去陡坡峭壁。只捡自然掉落的落叶和果实,不爬树采摘,不伤害树木。路边的果子不要捡、不要吃,更不要盲目跟风“捡秋”,以免“尝鲜”变“尝险”。



橘子洲的柑橘。



网友晒出的“战利品”。



岳麓山的板栗。



橘子洲的樟树浆果。



橘子洲的树叶开始红了。组图/湖湘地理、文旅湖南、文旅长沙、岳麓山橘子洲景区等