

湖南吃得最好的城市,为什么是怀化

潇湘晨报·晨视频记者范盛杰 综合报道

湖南最会吃的地方在哪里？这个问题一抛出来，湘潭会举手，常德会拍桌，衡阳干脆不说话，直接端出一碗石湾脆肚。

每个城市都有每个城市的口味，每个城市的口味都代表着当地人千年传承的骄傲。但从农业农村部公布的全国名优特新农产品数据来看，要问湖南吃得最好的城市是哪个，还得是怀化。

近日，农业农村部农产品质量安全中心官网发布《2026年第二批全国名特优新产品公示》，湖南“望城小龙虾”“白关丝瓜”“樟树港辣椒”等27个产品入选。而在此之前，湖南已有的35个全国名优特新农产品中，有15个，也就是七分之三属于怀化。

截至目前，怀化是全省拥有名优特新农产品最多的市州，通道侗族自治县则是全省拥有名优特新农产品最多的县。住在怀化的人，吃得到底有多好？

春夏秋冬,都是怀化水果的主场

怀化堪称湖南水果界的“老衲”——“春季主场我笑纳了，夏季主场我笑纳了，秋冬季主场我也笑纳了”。在怀化，一年四季都有水果在丰收。

每年5月，靖州杨梅打响了怀化水果丰收的第一枪。靖州是“中国杨梅之乡”，这里地处雪峰山脉，森林覆盖率达76.04%。山地多，雨水足，日照长，昼夜温差大。杨梅自然积累糖分和风味，无需过多人为干预。

靖州的杨梅主要分为四大派别。木洞杨梅，靖州本土老牌珍品，果肉厚实果核小巧，酸甜韵味醇厚，汁水丰盈；荸荠种乌梅，果实圆润饱满，果皮乌红透亮，果肉细软细嫩，果香浓郁；台梅，初期微酸，熟透后满口清甜，果肉紧实爽口，酸甜比例恰到好处；东魁杨梅，个头硕大出众，果肉脆嫩饱满，甜度出众酸味极淡，果香馥郁。

到8月，麻阳的高山黄桃就上市了。

麻阳是有名的“世界长寿乡”，麻阳黄桃也有“长寿圣果”之美誉。据清代《麻阳县志》同治十三年章节记载，麻阳当时就种植有夹竹桃、桃（即麻阳黄桃）和冬桃，至今已有一百多年的种植历史。

麻阳黄桃果大核小，果皮阳面红色，果肉金黄色，近核处暗红色，可滴定酸含量为0.184%，可溶性固形物含量为15.73%，维生素C含量为12.3mg/100g，天门冬氨酸含量为300mg/100g，赖氨酸含量为29mg/100g，均优于参照值。这里的黄桃生长地在海拔500m以上，日照时间相对较短，生长周期长，造就了麻阳黄桃的浓甜爽口、清润芳香。

而到了秋冬季，那就更了不得了。怀

化的一大批名特优新产品集中上市——麻阳冰糖橙、溆浦脐橙、黔阳冰糖橙、黔阳黄金贡柚……个顶个沁甜。

柑橘是我国第一大类水果，种植面积和产量均位居世界第一。我国柑橘种类众多，主要有橘、柑、橙、柚四大类。

这里有个冷知识。冰糖橙果肉浓甜、脆嫩化渣，是我国大江南北最受欢迎的甜橙品种之一。而它的家乡，便在怀化。

冰糖橙由野生甜橙变异而来。1960年10月中国农业科学院柑桔研究所成立后，即开始了柑桔良种选育和全国柑桔种质资源调查研究。1966年10月28日，柑桔研究领域专家赵世经与中国农业科学院柑桔研究所杨廷栋在湖南省黔阳县龙田公社长磑大队一农户家中发现两株“冰糖包”。该农户1964年发现其果实甜脆多汁、化渣、无核或极少核，可溶性固形物含量高，风味好，于是人们称其为“冰糖包”。再之后，赵世经与中国农业科学院柑桔研究所戴胜根在当地驻点，并由戴胜根多年配合当地有关部门和群众，使得冰糖橙得以迅速繁殖推广。

所以，冰糖橙最早称为“黔阳冰糖橙”，之后的麻阳冰糖橙等均引种于此。

为什么这里的柑橘这么甜？答案在于其无法复制的地理优势。

怀化地处神秘的北纬27°黄金纬度带，属于亚热带季风气候，日照充足、雨量相对集中，严寒期较短、无霜期较长，发展柑橘产业有着得天独厚的自然地理条件。再加上这里肥沃的沙壤土，清澈甘冽的山泉水，成就了冰糖橙等名优特产的色艳肉脆和味浓多汁。



麻阳的高山黄桃。图/农业农村部农产品质量安全中心



麻阳古法红糖制作过程不加一滴水。图/怀化文旅



洪江血耙鸭。图/怀化文旅

在吃辣大省,怀化美食偏以甜出名

怀化的美食，同样是夯中夯。铁路汇聚、河流交错、民族文化多元，独特的地理、人文环境孕育出惊艳的怀化好味。

怀化夹在一众无辣不欢的城市之间，其美食却以甜出名。

洪江甜酱是洪江古商城百年老字号源春酱坊于清咸丰五年（1855年）开创的知名品牌，它沿用源春酱坊的原始配料和传统工艺，经天然发酵晒制而成。上好的甜酱酱态细滑带有光泽，具有酱质纯正、棕红亮泽、香味醇厚、咸鲜微辣的特点，是最佳的烹饪调料。代表性美食洪江鸭便是辅以洪江甜酱，因而味道独特，闻名于湘菜江湖。

说完洪江甜酱，便要讲洪江血耙鸭。选用优质小头鸭，放入鸭血和糯米炸制的血耙，加上洪江甜酱精心炒制。炒出香味后放入姜片、葱结，洪江特色美食血耙鸭就出锅了。血耙鸭外表棕红脆亮，吃起来酱香浓郁、酥软粘爽，微辣的口感让人垂涎欲滴。

沅陵酥糖，相传明朝中叶开始制作。其用料、制作讲究，以当地出产的芝麻为主要原料，加饴糖、榴花糖、花生油、面粉等精制而成，口感酥脆掉渣，内馅甜而不腻。

在辰溪一带，每逢佳节，粉糍粑便占据了绝大多数人的心神。它虽名“粉糍粑”，但却是绿色，呈扁状，由糯米和艾蒿制成。煮熟的粉糍粑，剥开外面的桐树叶，露出黑亮的米团，吃起来皮薄软糯有韧性，红糖芝麻馅心甜而不腻。

麻阳红糖是湖南唯一的糖类全国名特优新产品。麻阳古法红糖制作过程不加一滴水，采用直风灶、三连锅，将甘蔗直接压榨出甘蔗汁，经过开泡、赶水、过滤、摇瓢、打沙、成型、切割等多道工序熬制而成，带有一股类似焦糖的特殊风味。

到了怀化，就连这里的茶都是甜的。在芷江侗乡大山深处，有一种喝起来甜甜的茶叶，俗称“观音茶”，是用来款待贵客的茶饮佳品。

制作“观音茶”的原料，学名为木姜叶柯，与普通茶不属于同一类，经筛选、杀青、揉捻、烘烤等工序制成。冲泡后，有茶叶的清爽芳香，色泽透亮，细品一口，甘醇润喉，无糖自甜。

物产丰富，是怀化的天赋；清爽沁甜，是怀化的底色。一年好景君须记，最是橙黄橘绿时，中秋、国庆假期，不妨来怀化，亲口“尝一尝”这个吃得最好的城市。

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 43-0067
第9172期
农历丙午年八月初十
2026年9月20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)



最早的冰糖橙——黔阳冰糖橙。图/怀化文旅