



一半稻浪一半湖光

湖南的丰收节与众不同,长假不如在三湘大地来一场“丰收游”

潇湘晨报·晨视频记者凌马颜 综合报道

9月23日,第九个中国农民丰收节如期而至。秋分时节的湖南,“鱼米之乡”迎来一年中最丰盈的时刻——紫鹊界的8万亩梯田翻涌着金色稻浪,东江湖畔的橘园挂满青黄果实,洞庭湖的秋蟹正肥。如果你还没想好接下来的国庆长假去哪儿,不妨沿着“丰收”的脉络,在湖南来一场从山到湖的“丰收游”。



紫鹊界古村落的村民在晒稻谷。图/紫鹊界梯田景区

洞庭湖： “洞庭鱼米乡”的丰收主场

洞庭湖的秋天,是湖南丰收节最具分量的主角。今天,2026年中国农民丰收节湖南主会场活动在益阳南县稻喜田园景区举行,主题正是“洞庭鱼米乡”。南县以稻虾共作为核心产业,万亩稻虾田同时产出稻米和小龙虾,是“一田双收”的典型代表。

岳阳方向同样精彩。岳阳县公田镇大墩村的2026养生稻丰收节将于9月29日至10月7日举办,游客可以参与古法开镰仪式、手工割稻、脚踏老式打谷机,亲手收割铁山养生稻,还能在稻田里抓稻花鱼、玩农趣运动会。公田镇还推出了“丰收寿星宴”,新米、铁山刁子鱼、农家土鸡、乡里腊肉全部来自本地,一顿饭就能吃遍公田的秋日风物。饭后去泡一泡公田网红天然地热温泉——深井1700余米出水,水温恒定60℃以上,农耕之后泡脚放松,刚好缓解一天的疲惫。

如果想体验更“江湖”的洞庭秋味,岳阳的洞庭南路是必逛的一站。上午可以在“二两香豆皮大王”体验豆皮制作,午后去后浪公园参与秋季赶海乐园活动,傍晚到小罗鱼蟹馆吃一顿白泥湖大闸蟹——秋季正是蟹黄最肥美的时节,“蟹黄流油,蟹肉清甜”。

紫鹊界：

在古老梯田里,做一回“收割的人”

初秋的紫鹊界,换上了“金色外衣”。8万亩梯田从山脚层层盘绕至山顶,稻穗低垂,秋风吹过,满山都是稻浪的沙沙声。这里最难得的是参与感——不是站在观景台上远眺,而是真正走进梯田,和村民一起感受收割的节奏。

你可以参与手工割稻、脚踏老式打谷机、扎稻草、摇风车,体验“粒粒皆辛苦”的传统农耕流程。紫鹊界的农耕传统延续了2000多年,保留着不施化肥、不打农药的原生态耕作方式。带孩子来的话,这是一堂最生动的劳动课。梯田的最佳观赏期在9月至10月中旬,此时稻谷金黄,天气也正好。

如果想多住几天,景区内的紫鹊湾农家乐位于距月牙山观景台步行不到5分钟处,德善农庄地处八卦冲观景台附近,都是观赏日出和梯田全景的便利选择。菜品以地道农家菜为主。

东江湖：

“雾漫小东江”的秋日限定

从紫鹊界向南,郴州资兴的东江湖呈现的是另一种丰收——水果的丰收。九月,白廊环湖公路边的橘子树挂满青果,再过一个月就会变成金灿灿的收获。东江湖畔的橘园农家就在景区内,游客可以体验边摘橘子边吃的乐趣。季节性水果随季节更替,集采摘、餐饮、研学、垂钓于一体,适合一家人待上一整天。

秋日的东江湖还有一项不可错过的“限定体验”:清晨5点至8点的“雾漫小东江”。

秋季是晨雾最稳定的季节,江面白雾缥缈,渔人撒网的画面如画一般。看完晨雾,沿白廊环湖公路慢慢开,路边的金鸡菊黄得晃眼,午后果园里摘几个橘子,就是东江湖秋天最舒服的打开方式。

从洞庭湖畔的稻虾田与秋蟹,到紫鹊界的金色梯田,再到东江湖的橘园晨雾——湖南的秋天,不只有风景,更有可以亲身参与的丰收。这个丰收节,带上家人,去“鱼米之乡”的田野里,做一回收割的人、摘果的人、在田埂上吃一碗新米饭的人。

体验农趣：

收板栗、砍甘蔗、抓稻花鱼

如果不想跑远,长沙周边有不少适合半日或一日往返的丰收体验。

浏阳禾润农场的秋天格外文艺:可以采摘板栗、柿子,可以挖红薯,现场炭烤,或在竹屋茶寮围炉煮茶,享受一段安静的田园时光。

浏阳文湘生态休闲农庄10月至11月可以摘柑橘,3斤以内免费,超出按市场价,还提供免费的传统剪纸体验。长沙县朴愿有机农耕科普园10月以甘蔗为主题举办活动,游客可以亲手砍甘蔗、榨汁、煮甘蔗雪梨饮,非常适合亲子家庭周末出游。

如果愿意来个省内游,可以考虑去花垣县双龙镇双龙村。层层梯田在烟雨缭绕中诗意绵延。9月20日,村里热闹开启“秋收晒秋·农趣体验”秋收非遗主题季活动,游客与村民共赴秋日丰收之约,一起抓稻花鱼,沉浸式体验苗乡独特的田园秋趣。不妨带上你的孩子,穿梭稻丛、追逐鱼群,尽情享受田间撒欢的快乐。



紫鹊界梯田换上“金色外衣”。图/紫鹊界梯田—梅山龙宫风景名胜区政府



2025年10月15日,在南县南洲镇育才村,农机手驾驶收割机进行水稻收获作业(无人机照片)。图/新华社



小朋友紧捧稻花鱼。图/花垣融媒



雾漫东江湖。图/记者王丽姣