

从红豆粽绿豆粽到蛋黄鲜肉粽,再到芝士奶酪粽、杂粮养生粽、水果酒酿粽等新式甜粽

一个粽子,吃出长沙人几十年口味变迁

长沙晚报全媒体记者 周辉霞

粽子呷甜的,还是呷咸的?端午来临,长沙粽子消费市场迎来热销,粽子的“甜咸之争”又成为市民掰扯的话题。记者走访长沙老字号门店、本土新品牌及各大商超发现,长沙粽子从单一的传统碱水粽,逐步发展为甜粽、咸粽、创新粽共生的多元格局。甜咸共存、新旧共生的节令食品消费氛围,彰显了长沙兼容并蓄的城市文化特质。

原味粽子留住老长沙本味

“我每年都买几斤粽叶,泡几斤糯米,包碱水粽子。刚煮出来的粽子,蘸点白砂糖,吃到嘴里格外香甜。”18日一早,记者在四方坪农贸市场看到,端午的时令食材已被摊主们摆上C位,包好煮好的各种粽子堆放在摊位上,老板们根据捆绳颜色材质的不同分辨其口味。能干的消费者在挑选新鲜的粽叶,准备将DIY包粽子作为家人们一起过节的一项活动与仪式。

一直以来,碱水粽是长沙人端午节的代表性美食。依托粽叶清香与糯米本味,蘸白糖食用的吃法,是几代长沙人共同的端午记忆。

浏正街的“董娭骠铺子”里,恐怕是端午节前整条街最有人气的店铺。记者看到,门店内堂正中间挂了一个方正的木刻工艺品,上书烫金的“粽”字。几张桌子上摆着的分类框里堆放着各种口味密封装的粽子:经典原味粽一包3个,11元;糯米香肠粽15元一个;蛋黄鲜肉粽15元一个……价格不便宜,但其三代传承的口碑,依然吸引了众多慕名前来的采购。

在铺面门口,几张靠背凳打横摆放着泡好的糯米、粽叶、棉绳,老板麻利地叠叶、灌米、折角和捆绳,包好一个粽子只要几分钟时间。他告诉记者,他们家最初包的是原味碱水粽,糯米碱浸,手工包制,都是传统工艺,保留地道老长沙风味。尽管粽子的口味五花八门,但最受欢迎的还是朴素的碱水粽。



6月18日,长沙近现代文物保护管理中心联合水风井社区、望麓园小学共同开展端午主题文化活动,娭骠们当志愿者教小学生包粽子。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

甜咸并举适配多元口味需求

粽子里面只能包糯米?到今天,这个问题的答案更网感,粽叶是个筐,能吃的都可以往里面装,很百搭。伴随城市经济发展与市民消费升级,在上个世纪80年代末,长沙粽子市场打破单一甜口的格局,包裹腊肉、鲜肉甚至是酱板鸭的咸粽带来更丰富的舌尖体验,形成甜咸并举的消费格局,适配不同年龄段消费者的口味需求。

“大概在1980年代末,我父亲那一代就开始在粽子里包绿豆、红豆和花生。后来开始流行鲜肉粽和蛋黄粽,我屋里还是长沙头一批推出这类产品的店子。”“董娭骠铺子”第三代传承人刘焕东回忆说,物质丰富之后,消费者的需求更多样了,作为商家既主导这种变化,也适应不同需求,甚至将这一节令食品发展为全年可消费

食品。

记者在多家长沙本土老字号门店看到,各大品牌均实现甜咸粽全覆盖。红豆绿豆等传统甜粽持续稳定热销,蛋黄鲜肉粽、板栗肉粽等咸粽品类销量稳步攀升,成为年轻消费者的主流选择。门店工作人员表示,当下消费者不再局限于传统怀旧口味,更注重口感层次与风味多样性,咸香粽子凭借独特口感,市场占比逐年提升。

记者在多家大型商超端午专区看到,粽子产品品类齐全,涵盖平价刚需款、中端礼盒款及高端定制款,满足日常食用、节日送礼等不同场景。市民李女士表示,对于粽子这种食物,家人们的心态是各种都想尝一尝,甜的、咸的,各有各味。而这也是多数长沙市民的消费心态。

创新产品激活消费新活力

立足传统、勇于创新是长沙传统节令食品消费市场的显著特点。近年来,本土新品牌、网红餐饮品牌结合长沙饮食特色,持续推出创新口味粽子,打破传统美食的口味边界,为端午食品消费注入年轻化活力。

在盒马鲜生长沙门店,黑金抹茶奶酪粽口感像冰激凌慕斯,麦多多低糖红枣粽用红枣自然增甜,什锦迷你水晶冰粽包含生巧、抹茶、杨枝甘露三种口味。

仟吉西饼则推出了与星厨叶林辉联名的芝士蘑菇安格斯牛肉粽和南瓜八宝奶酪粽。其中,南瓜八宝奶酪粽的谷物添加量不低于28.9%,主打健康轻负担。

此外,芝士奶酪粽、杂粮养生粽、水果酒酿粽等新式甜粽,贴合年轻人健康、时尚的消费需求。线上平台与生鲜商超还推出迷你粽、低脂粽、定制礼盒粽,覆盖单人食用、亲友馈赠等多元消费场景。

在记者看来,无论是甜粽还是咸粽,几片粽叶包住的味道,是节日的团聚、文化的传承,兼容了传统与创新,是长沙这座城市开放包容、务实进取的生动体现。

“舌尖上的端午”系列报道



扫码看辣视频
端午邻里情

端午高速不免费 出行峰值日出现在6月19日

长沙晚报6月18日讯(全媒体记者 吴鑫矾)湖南省高速公路路网运行监测指挥中心、湖南省公安厅交通管理总队联合发布的《2026年端午假期全省高速公路路网运行态势研判专报》显示,2026年端午假期全省高速公路出入口总流量为886万辆,日均295.3万辆,较2025年同比增长3%。预判峰值日出现在6月19日(端午节),峰值流量约为335.3万辆,峰值同比增长2.76%,为平日流量的1.4倍。

2026年端午假期共3天,高速公路不实行小型客车免费通行政策。假期首日为端午节,短途出行车流集中释放,将形成假期出行峰值。环长沙周边高速及国家主干线高速车流较平日显著攀升,部分路段呈现间歇性、波段性车流波动,城乡、景区往返通行潮汐特征突出。

端午假期,全省多地举办龙舟赛事,热门景区周边高速车流集中,长沙西、韶山、张家界、凤凰北、南岳收费站通行压力突出。从时段及流向来看,6月19日(假期首日)9时至11时为前往景区、龙舟赛场的出城通行高峰,假期最后一日车流以返回回城为主,往返车流潮汐特征突出。

端午假期,预测全省高速公路网共有12处大流量路段,主要集中在G4京港澳高速长沙段、株洲段;G0421许广高速湘潭段、衡阳段;G60沪昆高速湘潭段、邵阳段;G5513长张高速长沙段、益阳段;G0401长沙绕城高速西北段、西南段;G6021杭长高速长沙段;S50长芷高速长沙段。

童心入画,感悟端午

6月18日,开福区清水塘江湾小学开展“我们的节日·端午”主题系列活动,让孩子们在沉浸式体验中感悟端午底蕴。

长沙晚报全媒体记者 贺文兵 通讯员 李莉婧 摄影报道

责编/李春璞 美编/邓莉娜 校读/欧艳

要闻

全市26.04万名考生参加中考

预计7月3日左右公布中考成绩

长沙晚报6月18日讯(全媒体记者 岳霞 通讯员 陈慧敏)18日,2026年长沙市中考开考。今年我市中考报考规模持续扩大,报名人数再创历史新高,中考阅卷工作将于6月24日正式启动,预计7月3日左右公布中考成绩,7月中旬将全面启动普通高中录取工作。全市中考首日考试组织平稳有序,考场秩序井然,考风考纪良好。

今年长沙市参考考生26.04万人,较上年增加2.81万人。其中初三考生12.12万人,较上年增加1.12万人;初二考生13.92万人,较上年增加1.69万人。全市设9个考区,140个考点,8817个考场。

中考是义务教育收官的关键性考试,也是对各市各相关部门责任担当、管理能力和工作作风的一次全面检验。长沙市委、市政府高度重视中考工作,要求各级各部门在实现“平安高考”和“平安学考”目

标后,发扬连续作战精神,进一步压紧压实工作责任,细化落实工作举措,实现“平安中考”目标。在市委、市政府统筹部署下,全市各相关部门紧密联动、从严从细落实各项组考保障举措,全力护航平安中考。

结合汛期天气特点,长沙市健全多部门联动机制和应急响应体系,前置应急处置力量,全面落实防汛物资储备、排水疏通、应急值守等举措,全力防范汛期考试风险。

考试期间,公安、交通、生态环境、城管、市场监管、应急管理、供电等部门各司其职、协同发力,扎实做好考点周边交通疏导、噪声管控、环境整治、食宿安全监管、电力保障、防汛防灾等各项服务工作,为中考平稳有序开展保驾护航。



6月18日下午,不少家长在明德华兴中学考点等候结束中考首场考试的孩子。

长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄



扫码看辣视频
感受父母的爱

《上接1版》

线路精心整合湖南省博物馆、岳麓书院、长沙简牍博物馆等核心文化地标,串联起文物典藏、书院文脉、简牍史料等多元文化场景。

整条路线兼顾观赏性与体验感,游客既能近距离观赏稀世文物,触摸秦汉风华,也能走进千年书院体悟经世致用的湖湘精神,在文字简牍间读懂历史旧事。这条文化专线打破景点间的游览壁垒,以清晰完整的游览脉络,带领游客循着历史足迹溯源长沙,读懂这座古城跨越千年的文化底色。

食在长沙:一键定位特色美食

一说起长沙,热辣鲜香的湘菜便是城市最亮眼的名片,烟火气藏在街巷每一处角落。火辣浓郁的口味、花样繁多的特色小吃,吸引无数游客专程前来打卡寻味。

为方便市民、游客一站式解锁地道湘味,“趣长沙”平台专门上线“食在长沙”专题板块,整理出一份诚意满满的美食打卡必吃榜。榜单覆盖长沙全品类特色风味,既有街头随处可见的夏日小吃,如清爽开胃的刮凉粉、软糯香甜的糯油粑粑,也有口碑出圈、味道正宗的老牌湘菜馆,剁椒鱼头、辣椒炒肉等经典湘菜应有尽有。同时,囊括夏季人气爆棚的小龙虾、蒜蓉、油爆、卤虾多种口味一应俱全。

每种美食,平台都精心梳理了优质店铺,

游客不用四处做攻略,就能精准找到周边地道美食门店,轻松避开网红红雷区,沉浸式感受长沙独有的市井烟火气。循着榜单一路品尝,通过一口热辣风味,读懂长沙热情鲜活的城市气质。

非遗民艺:亲身感受古法传承

湖湘非遗,传承千年。不同于传统旅游路线关注各类打卡点,“趣长沙”还特别推出了“非遗民艺”体验路线,让游客感受湖湘文化在指尖的流转。

湘绣是最具湖湘地域文化特色的工艺美术,其历史可以追溯到春秋战国时期。“趣长沙”详细介绍了湘绣在如今的传承与创新,让游客一站式了解独特魅力。

格塘绿茶手工制茶技艺,是长沙绿茶制作技艺中极具代表性的一脉。以望城本地新鲜茶芽、鲜叶为核心原料,每一个环节都凝聚着匠人的经验与坚守,尤其注重火候的精准掌控,从杀青的高温锁鲜到干燥的慢烘提香,分寸之间尽显古法匠心。跟着“趣长沙”的脚步,游客可以在望城感受茶文化的深远。

据悉,“趣长沙”平台还特别推出了“0元登船限时抢”“1元盲盒必中奖”等限时福利活动,游客登录“趣长沙”微信小程序即可参与。这个端午假期,就让“趣长沙”带你一屏玩转长沙吧!

2026年“新时代长沙好少年”名单公示

30位榜样少年入选

长沙晚报6月18日讯(全媒体记者 匡春林)6月18日起,2026年度“新时代长沙好少年”名单正式对外公示,30位榜样少年入选。

为深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想,围绕立德树人根本任务,积极培育和践行社会主义核心价值观,帮助青少年“扣好人生第一粒扣子”,长沙市文明办、市教育局、团市委、市妇联、市关工委等五部门联合开展了2026年“新时代长沙好少年”宣传学习活动。

经各地各部门严格把关、逐级推荐、认真筛选、专家评审,拟推选丁楠欣等30名学生为2026年“新时代长沙好少年”人选,现对入选名单予以公示(名单附后)。

公示日期:2026年6月18日—2026年6月25日。

如任何单位或个人对公示内容持有异议,请在公示期内向长沙市文明办提供相关材料。

联系人:蒋东洲
地址:长沙市岳麓大道218号长沙市委大楼7楼
联系电话:0731-84418762

序号	姓名	性别	出生年月	学校
1	丁楠欣	女	2013. 04	浏阳市关口中学
2	丁弢涵	男	2010. 08	长沙市华益中学
3	马启哲	男	2013. 11	湖南第一师范学院第二附属小学
4	孔唯贺	女	2014. 11	长沙市实验小学
5	邓诗璐	女	2011. 07	湖南师大附中博才士中学
6	文嘉慧	女	2016. 04	岳麓区第一小学
7	文琦琪	女	2011. 01	湖南师范大学附属中学
8	刘书睿	男	2014. 02	湖南师大附中星沙实验学校
9	寻伊诺	女	2016. 08	芙蓉区马坡岭小学
10	李思逸	男	2014. 10	芙蓉区育才第三小学
11	李佳惠	女	2013. 12	长沙县江背镇特立小学
12	李正慕	女	2014. 11	望城区星城实验小学
13	沈熙媛	女	2015. 08	长沙麓山国际实验小学
14	宋佳恩	男	2011. 05	宁乡市城北中学
15	张景翔	男	2009. 06	长沙市博纳第二附属高级中学
16	陈梓睿	男	2015. 06	雨花区枫树山小学
17	邱伯尧	男	2010. 01	长沙市明德中学
18	邹超群	男	2013. 03	长沙市特殊教育学校
19	邹依依	女	2014. 01	湖南第一师范学院斑马湖小学
20	贺嘉兴	男	2011. 07	宁乡一中紫金中学
21	胡雯洁	女	2010. 10	浏阳市新屋岭中学
22	郭子墨	女	2013. 11	湖南师范大学附属滨江学校
23	贾悦忠	女	2014. 07	雨花区砂子塘小学
24	徐一伊	女	2015. 09	岳麓区周南梅溪湖小学
25	徐雅洁	女	2013. 01	芙蓉区大同第三小学
26	崔慕妍	女	2014. 11	长沙市龙塘小学
27	梁小棋	女	2013. 04	长沙中雅培粹学校
28	章妙语	女	2014. 03	开福区四方坪小学
29	彭宝莹	女	2015. 01	湖南师大附中星城实验第一小学
30	彭一宸	男	2012. 11	长沙市雅礼外国语学校