

端午寻味：从西汉烤串到百味湘粽

长沙餐饮围绕粽子等端午元素不断创新推出多种美食

长沙晚报全媒体记者 任波

两千年前的炙烤烟火，七十二味的湘式创新，一枚皮蛋肉丸里的家族密码——这个端午，长沙正以一场跨越时空的味觉盛宴，重新定义传统节日的打开方式。

一、两千年前的那场家宴，辛追夫人到底吃了什么？

没有人知道，辛追夫人会不会在端午前夜，吩咐婢女多备些食菜羹。但当我们坐在“友情客串·炭语”烧烤研究院的木桌前，看着牛羊肉串在炭火上微微卷曲、油脂滴落，青烟腾起的瞬间，一个大胆的念头冒了出来——此刻坐在长沙的，恐怕不只是我们，还有两千年前那位爱美食爱到骨子里的辛追夫人。

她或许就坐在对面，蛾眉蜂首，举着漆耳杯，杯中盛的是今日复刻的“千年来酿”。窗外是端午雨，蒙蒙的、黏黏的，带着箬叶和艾草的湿气。而在她面前的食案上，正摆着与我们桌上几乎一样的炙烤——古法牛炙、炙银鲳鱼、烤青莲。食菜羹的辛香从炭火间炸开，那一口下去，舌尖率先醒来，接着是鼻腔，再接着，是整个魂魄。

这绝非凭空臆想。战国时期，五月初五还被叫作“毒月毒日”，孟尝君就因这天出生而被父亲险些遗弃。到了西汉，《太初历》一锤定音，端午才有了固定日期。而马王堆汉墓里辛追夫人的饮食遗存，恰好就沉睡在这个时间坐标上。换句话说，我们眼前这一桌“汉方烧烤”，很可能是迄今为止，离中国最早端午家宴最近的一次复刻。

研究院品牌负责人唐砾告诉我们，团队为了这33款活化菜品，翻阅了不知多少竹简残片，只为弄清汉代“炙烤”究竟用的是哪种香料

组合。食茱萸、山胡椒、豆豉、薄荷——这些名字从文物里爬出来，又钻进牛肩肉和银鲳鱼的肌理中，变成一口咬下去便会“吱”一声冒出鲜汁的奇迹。更妙的是，当你嚼着山胡椒酱牛肩肉串，舌尖刚被鲜麻击中，下一秒千年来酿的甜甜便涌上来，把火气按下去，再把魂儿勾起来。

“全国各地年轻游客坐高铁从长沙南站一出来，导航就定在我们这里。”唐砾笑说，“他们不先去橘子洲，也不急着看岳麓山，第一顿，要先陪辛追娘娘吃个烧烤。”

于是我们明白了——在这座三千年不更名的城市里，端午最早的“家”，不是写在族谱上，而是烙在我们眼前烤串的焦香里。辛追吃过，而我们现在仍然美美在享用。

二、当粽子遇见铁锅，甜咸之争忽然变得不重要了

如果你以为粽子只能裹在粽叶里、蒸着吃、蘸白糖或酱油，那你可能错过了这个端午最令人拍案的一口。

在袁家岭湘中黑牛六驾牛车湘菜馆，湘菜大师贺俊贤把粽子和火锅摆在了同一张桌上。这不是随意的混搭，而是一次蓄谋已久的“解放”——他让粽子从粽叶的牢笼中跳出来，直接跳进滚烫的铁锅里，带着粽叶先油煎。这样的粽子显然比蒸煮更美味。

贺俊贤告诉我们，眼前火锅里翻涌的牛骨清汤，涮的是湘中黑牛的雪花肉片。涟源、新化一带的老规矩，端午要吃粽子、包子、蒜子、苋菜、盐蛋，外加一碗牛肉面。但贺俊贤想得更多，既然端午要热闹，不如就着炭火，边涮牛肉边煎粽子。

我们此桌端午宴最惊艳的，是那道油煎碱水粽。带粽叶一同下锅，油热了，粽叶的边缘卷起来，糯米被煎得金黄焦脆，内里却仍软糯

黏稠。剪刀剪开，截面像琥珀裹着白玉。咬下去，“咔嚓”一声，紧接着便是糯米的甜香与粽叶的清苦在嘴里打架——谁也不服谁，但谁也离不开谁。那一刻你会突然觉得，甜粽咸粽的千年争论，实在太小儿科了。

而更具颠覆性的“粽变”，发生在千里之外的天津。6月14日，2026天津首届湘菜美食节上，天津市湖南湘菜分会摆出了一场“百味粽子”品鉴巡展。前去天津观礼的湘菜大师罗继湘说，他刚到展厅就被震住了——陈克明用胚芽米取代糯米的粽子，低糖不腻，口感弹牙；更“离谱”的是剁辣椒粽和豆豉辣椒粽，红艳艳的馅料透过晶莹的米粒若隐若现，像一颗颗小型烟花，随时准备在舌尖引爆。

“我亲眼看见一个姑娘，一口气吃了三个。”罗继湘比划着，“吃完还舔了舔嘴唇，又去拿第四个。”

这哪还是粽子？这分明是湘菜借端午之名，在北方土地上投下的一枚味觉炸弹。而它爆炸的方式，不是硝烟，是口水。

三、一枚肉丸里的家族密码，解开时竟飘着咸蛋黄的油香

在长沙洞井小区旁，有一家看似不起眼的小店，名字朴素得像个邻家称呼——“秦媵驰皮蛋肉丸店”。但端午这几天，店门口排队的人能从巷闸门一直蜿蜒到梧桐树下。人们等的，就是那枚圆滚滚、咬开却有洞天的小丸子。

它的故事，比味道更耐人寻味。创始人秦国辉说，这枚丸子的“祖籍”在永州。永州人家爱做丸子，豆腐丸子、苦瓜丸子、辣椒丸子，万物皆可丸。某天他在厨房里发呆，手边是皮蛋，案上是肉馅，脑子里却是端午刚吃过的咸鸭蛋粽子。

“咸蛋黄那种油沙感，我一直忘不掉。”他回忆道。

于是，一个大胆的念头像火星溅入油锅：何不把咸蛋黄塞进皮蛋肉丸里？他试了第一次，味道对了，但口感太腻；于是在这枚肉丸中又加入大量荸荠碎，清脆的颗粒在肉丸中若隐若现，像在舌尖藏了几粒小雨滴；再把皮蛋斩碎裹在外层，蒸出来黑白相间，如雪花落在琥珀上，这一步骤，秦国辉说是受到新化雪花肉丸的启发，即用肉丸来粘皮蛋碎。

最关键一步，是用高压锅代替蒸锅——蒸汽压力把咸蛋黄的油沙完全逼进肉糜中，咬下去的瞬间，肉汁、蛋油、荸荠的清甜三道洪流同时涌出，在口腔里汇成一个小小的味觉洪汛。

秦国辉的母亲秦媵驰端午这几天亲自坐在洞井小区的店里搓丸子。老人家手指翻飞，皮蛋碎在她掌心里粘得均匀，像在揉搓一团灰白色的云。她说：“这是崽研制出来的，我搓着心里甜。”

当秦国辉公开创作灵感源于端午粽子后，网上瞬间炸了锅。有网友留言：“原来咸蛋黄才是这丸子的灵魂开关。”另一位说：“吃它的时候，我感觉自己不是在吃肉，是在吃一个家族的端午记忆。”

皮蛋肉丸已历经五次升级——咸鸭蛋、荸荠、高压锅，配料比例、火候时间，每一次调整都是一次与自我的较劲。正是这份较劲，让一枚小小的丸子，在长沙端午的餐桌上稳稳地扎下了根，并且成为被人们称道的网红美食。如今，在秦媵驰皮蛋肉丸店就餐的食客，六成是外地游客，四成才是长沙本地人。

“舌尖上的端午”系列报道



铁水被匠人击打，万千金色星火如流星般倾泻湖面。铜官窑国风乐园供图

长沙晚报6月20日讯(全媒体记者 余倩文 实习生 贺雅琴)20日晚，长沙铜官窑国风乐园内灯火璀璨，石渚湖畔人声鼎沸。随着1600℃的铁水被匠人奋力击打，万千金色星火如流星般倾泻湖面，非遗打铁花表演将端午假期的夜游氛围推向高潮。

今年端午，该景区主打“沉浸式国风体验”，将传统民俗与实景演艺深度融合。在舜子街，百余名NPC全天候驻场，整座唐风乐园化身巨型剧本杀现场。游客入园即可选择加入三大商帮阵营，化身镖师、术士等角色，通过投壶、飞花令等端午游艺赚取“大唐银票”。

“以前过节就是看表演，今年全家都成了‘剧中人’。”带着孩子游玩的市民李女士兴奋地告诉记者。她的女儿刚换上“小捕快”服装，正忙着在街巷间寻找NPC对暗号。“孩子全程投入，不仅玩了游戏，还主动了解了端午点朱砂、佩香囊的习俗，这种寓教于乐的方式特别好。”

据景区负责人介绍，端午期间推出的香囊DIY、包粽子等非遗手作活动备受亲子家庭青睐。通过“文化+陪伴”的模式，传统端午佳节在这里焕发出年轻态与烟火气，成为长沙周边微度假的热门选择。

带孩子来江天暮雪，对诗换门挂



《花开橘洲·江天暮雪》湖湘文化美学主题演艺。长沙晚报全媒体记者 余倩文 摄

长沙晚报6月20日讯(全媒体记者 余倩文 实习生 贺雅琴)这个端午假期，橘子洲江天暮雪文化园化身宋韵端午民俗体验场。园区将非遗手作与行浸式演艺深度融合，为市民游客奉上一场“粽”享安康的文化盛宴。

白天，宋韵游园会人气火爆。游客穿梭于拱桥楼、江神庙等地，通过“与东坡对话”“投壶”“猜拳”等趣味任务，亲手制作艾草门挂、端午香囊与五彩绳。在渔歌餐厅，亲子家庭围坐体验粽子

DIY，折粽叶、填糯米，在指尖传承中感受非遗温度。“带孩子来对诗换门挂，比单纯看景色和演出更有意义。”市民李女士笑着说。

夜幕降临，600平方米水上舞台光影流转。行浸式演艺《花开橘洲·江天暮雪》精彩上演，游客跟随北宋画家宋迪的脚步，在虚实交融的幻境中与屈原、辛弃疾等先贤跨时空对话。江风拂面，艾香袅袅，传统民俗与数字科技碰撞出别样火花，让千年湖湘文脉在端午烟火中焕发新生。

“十五五”开局之年，树立和践行正确政绩观学习教育在全党开展。习近平总书记曾在多个场合对广大党员干部进行“思想校准”，躬身示范、深刻指引——

“落实‘立党为公、为民造福、科学决策、真抓实干’总要求，引导广大党员干部踏踏实实做事、不谋私利的干部撑腰鼓劲”；完善干部考核评价体系，推动“形成能者上、优者奖、庸者下、劣者汰的良好局面”；落实“三个区分开来”，切实保护干事创业的积极性……

归根结底，正是要在关键时期抓住干部这个决定性因素，引领广大党员干部担当实干、勇做先锋，团结带领广大人民，把社会主义现代化的宏伟蓝图变为美好现实。

新华社北京6月20日电

雨天端午，五一商圈热度拉满



下雨的长沙依旧是假期顶流！6月20日，长沙持续降雨，全城热度丝毫不减。五一广场、黄兴南路步行街游人如织，随处可见撑伞出行的游客。大街小巷粽香飘荡，特色门店人头攒动，夜夜商圈灯火璀璨，满城烟火尽显星城端午超高人气。

长沙晚报全媒体记者 邓迪 摄



扫码看辣视频 雨天端午长沙

上接1版①

“涵养风清气正的政治生态”

2026年1月14日，二十届中央纪委五次全会公报全文公布。

在公报对今年主要工作作出的六方面部署中，第一项就是“强化政治监督，推动全党凝心聚力实现‘十五五’时期目标任务”。

习近平总书记强调，“政治生态和自然生态一样，稍不注意，就很容易受到污染”。加强党的政治建设，必须把营造良好政治生态作为基础性、经常性工作，锲而不舍、常抓不懈。

炎炎夏日，走进位于祁连山南麓的木里矿区，满目青绿令人心旷神怡。

木里，藏语意为“燃烧的石头”，煤炭储量丰富，却曾因大规模非法开采留下一个个“天坑”，严重破坏了当地生态环境。

从深坑横陈到芳草茵茵，木里矿区综合整治之所以能取得显著效果，首先从政治纪律查起、深挖彻查生态问题背后的政治问题是关键所在。

表面上看是自然生态问题，往深里看，暴露出的却是政治生态问题。关键时刻站不出来，重要岗位顶不上去，党员混同于一般群众；在党不言党，在党不爱党，甚至羞于提及党员身份；党内“讲政治”讲得少了，政治生活被轻视、忽视……

习近平总书记深刻洞察党内存在的

问题本质上都是政治问题，要求全面从严治党首先要从政治上看，严明政治纪律和政治规矩，坚决治理“七个有之”问题，坚决清除阳奉阴违的“两面人”。经过不懈努力，党内政治生态发生了根本性变化，全党在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

2020年岁末，北京中南海，十九届中共中央政治局召开民主生活会上，习近平总书记鲜明提出“政治三力”，即政治判断力、政治领悟力、政治执行力。

党的力量来自组织。把党的政治建设摆在首位，加强党的政治建设，关键是要提高各级党组织和党员干部的政治能力，通过加强政治能力训练和政治实践历练，切实提高党员干部把握方向、把握大势、把握全局的能力和辨别政治是非、保持政治定力、驾驭政治局面、防范政治风险的能力。

党的政治建设落实到干部队伍建设上，就是要推动党员干部深刻认识提高政治觉悟和政治能力的时代内涵和实践指向，着力提升马克思主义理论素养，不断锤炼对党忠诚的政治品格，自觉接受党内政治生活锻炼，在复杂斗争实践中积累经验、提升能力。

踏上新征程，只有练就一双政治慧眼，善于从政治上分析问题、解决问题，才能不畏浮云遮望眼，切实担负起党和人民赋予的政治责任。

“紧扣民心这个最大的政治”

国以民为本，社稷亦为民而立。

习近平总书记在主持十九届中共中央政治局第六次集体学习时强调，加强党的政治建设，要紧盯民心这个最大的政治，把赢得民心民意、汇集民智民力作为重要着力点。

2025年5月20日至6月20日，“十五五”规划编制工作开展网络征求意见活动。短短一个月时间，活动累计收到网民建言超过311.3万条，为编制“十五五”规划提供了有益参考。

人民是历史的创造者，只有紧紧团结人民、依靠人民，不断筑牢党执政兴国的政治根基，才能不断创造新的历史伟业。

在正定县城大街上摆桌子，倾听群众意见；在福州，用群众投票的方式确定市委、市政府每年为城乡人民办的20件实事项目；新时代以来，全国两会上一次次代表委员们围坐一堂、共商国是……

从主政地方到领航中国，习近平同志始终同人民想在一起、干在一起，牢牢站稳人民立场，贯彻党的群众路线，让人民的智慧融入治

国理政的壮阔征程。

2026年春节假期刚过，一场以县处级以上领导班子和领导干部特别是“一把手”为重点的党内集中教育——树立和践行正确政绩观学习教育在全党如火如荼开展。

通报政绩观存在偏差、扭曲错位典型问题；深入一线调研走访，解决群众急难愁盼；查找制度机制短板，整改突出问题……以学习教育为契机，广大党员干部进一步厘清“为什么人”这个政绩观的首要问题，从思想根源上厚植政治根基。

人民群众拥护和支持是我们党最可靠的力量源泉。当年，“唤起工农千百万，同心干”，为我们党依靠人民赢得革命胜利凝聚了强大力量。

今天，我们党把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，就是要教育和激励广大党员、干部锐意进取、奋发有为，把精力和心思用在破难题、克难关、着力解决人民群众最关心最直接最现实的利益问题上，久久为功筑牢政治根基，凝聚起同心共筑中国梦的磅礴力量。

深入学习贯彻习近平党建思想，坚持以政治建设为统领，把准政治方向、坚持党的政治领导、夯实政治根基、涵养政治生态、防范政治风险、永葆政治本色、提高政治能力，必将把我们党建设得更加坚强有力，为推进中国式现代化夯实政治保证。

新华社北京6月20日电