

不下锅直接吃,30余款水果菜长沙上市

从餐桌走向办公室、健身房和露营等多个场景,零食化趋势越来越明显

长沙晚报全媒体记者 贾凯清
实习生 吴嘉丽 通讯员 杨田风



不用下锅就能吃,“水果菜”受市民青睐

“经常来市场买菜,不用下锅直接啃着吃的水果菜还是第一次见!”在盒马鲜生佳兆业广场店内,前来为晚饭准备食材的赵女士看着货架惊讶地说。记者在现场看到,这些“水果菜”色彩鲜艳,且都贴上了专属标签,看起来十分新鲜。店员告诉记者,与传统蔬菜相比,水果菜纤维更细腻,吃起来脆嫩鲜甜、苦涩感弱,大多清洗后便可直接入口,也可适配凉拌、榨汁、轻食沙拉等多种吃法。

正在减脂健身的市民杨女士,已经把水果菜列入了家庭常备清单:糖果番茄皮薄汁足,比高糖点心更健康,平时当休闲零食;水果甘蓝简单凉拌,清爽又解腻;水果甜椒几乎没有辛辣感,生吃就能补充维生素C;水果芹菜清香爽口,凉拌或榨汁都合适,热量还低。“传统蔬菜生吃总觉得发硬、发涩,这种水果菜刚好补上了这个不足。”杨女士指着购物车里的几款水果菜介绍道。

从最早的黄瓜、番茄、胡萝卜,到近两年的甜椒、洋葱、球生菜、果莲等等,“水果菜”家族正在快速扩容。“从必须‘下锅炒’到‘洗了直接吃’,水果型蔬菜正在打破传统蔬菜的消费边界。除了生吃、凉拌、做沙拉等即食场景,高温加热也更容易软烂入味,缩短烹饪时间。”盒马蔬菜采购渝严告诉记者,在健康与便捷的双重需求下,水果菜已从餐桌走向办公室、健身房和露营等多个场景,零食化趋势越来越明显。

“普通的蔬菜家里的小朋友总是不爱吃,现在有了甜甜的水果菜,小朋友好接受多了!”市民陈先生说道,自己家的女儿现在最爱吃的就是糖果番茄,水果菜的零食化属性让挑食宝宝也能补充蔬菜营养。



盒马鲜生门店内,多款色彩鲜艳的水果菜正等待市民挑选。长沙晚报全媒体记者 贾凯清 实习生 吴嘉丽 摄影报道

高标准种植打底,撑起“可生食”的底气

水果菜能实现“洗了直接吃”,核心在于种植端对“可生食标准”的持续投入,从源头保障了食材的口感与食用安全。

记者从盒马鲜生了解到,以水果甜椒为例,基地位于海拔1600多米的云南玉溪。为达到直接入口的品质,基地采用椰糠无土化栽培,配套了纯净水自动灌溉系统,并引入荷兰进口篷布,兼顾防

虫与透气通风,再配合生物防虫技术,从源头最大程度降低病害和虫害风险。

“水果甜椒的种植成本比普通辣椒要高出三四倍,但品质更加稳定优质。”甜椒基地负责人韩明峻透露,一开始只是试水种植,去年5月该产品进入盒马销售后,市场反响远超预期,今年与盒马签订了订单种植合作协议后,基地扩大了种植面积,以匹配持续上涨的消费需求。

饮食观念迭代,藏着消费升级的新趋势

菜让消费者在追求饮食健康的同时保留味觉体验,实现“好吃无负担”的双重满足。

此外,水果菜“洗即食”的特性精准契合了当下都市人的生活状态。传统蔬菜洗切炒的繁琐流程让不少人犯难,水果菜省去了复杂的烹饪步骤,甚至可以生食,刚好适配大众紧凑的生活节奏。

与此同时,食材的功能边界也在拓宽,蔬菜不再只服务于正餐,也开始承担

日常加餐、休闲零食的功能,消费需求变得越来越精细化、场景化。

业内人士分析,“水果菜”的走俏并非短期潮流,而是消费升级在食品领域的精准投射。它反映出消费者在追求健康时,对美味、效率以及食品安全提出了更高的综合性要求。这一新业态的发展,或将进一步推动上游农业种植标准的革新与下游轻食餐饮产品的本土化迭代。

长沙直飞吉隆坡再添新选择

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 吴鑫帆 通讯员 吴冬 黄言)9日,随着MH520航班平稳落地长沙黄花国际机场,马来西亚国际航空(以下简称“马航”)长沙—吉隆坡每日定期航线正式开通,为长沙机场暑运出行旺季再添国际运力。

此次开通的航线采用波音737-8客机执飞,每日一班往返,进一步提升了长沙与吉隆坡之间的运力。出发航班号为MH521,02:05从长沙起飞,并于当地时间06:50抵达吉隆坡;回程航班MH520于吉隆坡时间20:00起飞,次日01:05抵达长沙。据了解,首航入境航班客座率达91%,充分印证

了两地间旺盛的出行需求。

该航班通航后,长沙至吉隆坡直飞航线将达到每日3至4班,进一步巩固了吉隆坡作为长沙国际航线中旅客运输量最多航点的地位,也标志着湖南与马来西亚及东盟的空中快捷通道的进一步加密。

目前,长沙机场紧抓暑运出行高峰,加密吉隆坡、曼谷、新加坡三条热门国际航线。此举不仅精准回应了市场旺盛的出行需求,也进一步提升中部国际航空枢纽的通达能力,为湖南深化对外开放、促进经贸合作与文旅交流提供了坚实的航空支撑。

上接1版

加强穿堤建筑物、险工险段、历史出险点、水库大坝、溢洪道等重点部位巡查,提高巡查防守质效,及时处置发现的问题隐患。加强湖区行洪蓄洪空间管控,做好蓄滞洪区运用准备。统筹推进防洪排涝工程设施建设,做好防汛关键期暴雨洪涝灾害防范应对。

《通知》要求,加强重点领域基础设施风险隐患动态排查,突出排查交通设施的高边坡、高填方、急弯陡坡、临水临河等重点部位,以及城市生命线设施的低洼站场、地下管网、老旧管线等薄弱环节。强化基础设施运行监测预警,关键时段加密巡查频次,及时发现险情征兆并预警。加强对南水北调、西气东输等重大基础设施工程的防汛安全管理,保障重大基础设施和在建工程安全度汛。

《通知》强调,要快速高效抢险救援救灾。加强抢险救援力量和装备物资准备,强化统筹部署和前置布防,健全应急物资快速响应和调拨机制,提高快速投送能力。发挥好国家综合性消防救援队伍、解放军和武警部队、中央企业专业力量等各类力量作用,提高区域应急救援中心实战能力,及时科学抢险施救。加大通信保底装备前置力度,提升断路、断网、断电应对质效。用心用情做好救灾救助,及时预拨救灾资

金,协调灾害保险预赔快赔,切实保障受灾群众基本生活。

《通知》要求,坚持资源向基层倾斜,力量向一线下沉,强化对基层灾害风险辨识、隐患排查、预案演练等的专业指导服务,着力提升基层防汛减灾救灾能力。做好对基层干部特别是新任任职干部的专业技能培训,指导基层针对本地灾害特点完善实用管用的应急预案。充分调动群防群治力量,鼓励群众及时发现报告身边的风险隐患。深入开展科普宣传、应急疏散演练,提高群众防灾避险意识和能力。

《通知》同时指出,要高度重视早涝急转风险,坚持防汛抗旱两手抓,完善抗旱预案和应急供水方案,细化应急措施,多措并举抓实抗旱减灾工作。

《通知》强调,各地区、各有关部门和单位要严肃防汛抗旱工作纪律,严格执行汛期值班值守规定,落实24小时专人值班,加强关键岗位值班力量,应急响应期间视情组织多部门联合值守,确保及时高效处置险情灾情。各级领导干部要牢固树立和践行正确政绩观,加强值守、靠前指挥。压紧压实信息报送责任,重大人员伤亡、险情灾情和重要工作信息要第一时间上报,坚决杜绝迟报、漏报、瞒报。

责编/郑湘平 美编/戴莹芳 校读/欧艳

文体

2026岳麓山青年戏剧季7月12日启幕

长沙把舞台搭好,请你登台

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 肖舞)7月12日,2026岳麓山青年戏剧季将在梅溪湖国际文化艺术中心大剧院启幕,这场为期一个多月的戏剧狂欢将持续至8月19日。

“星城有趣·青年有戏”是本届戏剧季的核心主题,也是长沙向全国青年发出的邀约。紧扣长沙打造国际文化创意中心、建设“戏剧之城”的目标,本届戏剧季以开幕式、特邀展演、“戏剧也CITY”三大板块构建全维体验,用青年化、品牌化、大众化、本土化四大特色,铺开一场全民可参与的夏日戏剧盛宴。

1 从大剧场到街头巷尾的全域舞台

本届戏剧季打破传统剧场单一展演模式,以开幕式、特邀展演、“戏剧也CITY”三大板块分层呈现,兼顾专业观演、人才培养与城市文旅融合。

开幕仪式融合年度成果回顾、项目发布等环节,以湘剧《夫人如见》为开篇,锚定湖湘文化底色,拉开整季戏剧狂欢序幕。

特邀展演板块采用“大剧场重磅剧目+小剧场青年孵化+全城演艺新空间联动”三维展演布局;引进10余部国内外顶尖作品,20余场专业演出覆盖音乐剧、话剧、舞剧、儿童剧等多元品类;往届三大优质原创孵化剧目集中展演,集中展示青年戏剧创作力量;联动10余家长沙演艺新空间,让戏剧走出大剧院,散落城市各个角落。

“戏剧也CITY”系列活动作为本届戏剧季核心创新亮点,彻底打破镜框舞台边界,把城市公共空间变成流动舞台,把市井生活化为戏剧剧情,全年共落地9场线下沉浸式活动。

2 为长沙量身打造的青年戏剧IP

全季设置“剧见青年”戏剧季观剧团、特惠观演政策,搭建原创剧目展演、人才选拔平台,全方位降低青年参与门槛。

通过头部剧目引进、常态化全城展演、线下艺术活动,形成可复制、可持续的城市戏剧文化品牌,助力长沙演艺产业升级。

推出低门槛惠民票务、

开放式工坊、街头式戏剧体验,不设专业观赏壁垒,让戏剧走进商圈、街区、景区,成为市民日常可触及的文化休闲选择。

以湘剧非遗为核心特色,联动长沙本土院团、本土演艺空间,将本土故事、湖湘风物融入剧目与线下活动,打造具有长沙辨识度的戏剧文化内容。

3 文旅融合与惠民福利全面落地

更多人走进剧场。

自2020年创办至今,岳麓山青年戏剧季已走过六载,累计吸引百万市民游客参与。2026年,这场以青年为名、为好戏而生的城市文化事件全面升级。7月12日起,岳麓山下湘江畔,好戏轮番登场……

这个夏天,长沙把舞台搭好,等你入席。

←周帆饰演的李闰。

→演出剧照。均为长沙晚报通讯员 孙波辉 供图

快乐长沙 韵味星城



全国乒乓球锦标赛(双打)将于7月13至19日举行 “地表最强双打”对决长沙

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥)7月13日至19日,全国乒乓球锦标赛(双打)将在中南大学体育馆举行。8日晚,本次赛事已在秀动和大麦双平台同步开启售票,票价58至838元,乒乓球迷可以预订了。

6月5日,中国乒乓球协会通过官方网站发布《关于公示2026年中国乒乓球竞技赛事活动承办单位征集结果的通告》,正式宣布2026年全国乒乓球锦标赛(双打)落户长沙。赛事由中国乒乓球协会、湖南省体育局、长沙市人民政府主办,湖南省乒乓球协会、长沙市体育局承办。根据中国乒协的赛程安排,2026年全国乒乓球锦标赛首次采用两大赛区、两个赛期的全新赛制,其中双打项目(男子双打、女子双打、混合双打)定于7月13日至19日在长沙举办,是在十六运落户湖南

的背景下,湖南承办的又一项全国顶级乒乓球赛事。

本次比赛包括樊振东、马龙、许昕、陈梦在内的国乒主力有望参赛。记者在购票平台上看到,目前各场次余票还有不少,长沙球迷可以在家门口欣赏到顶级水平的乒乓盛宴,不要错过机会。

全国乒乓球锦标赛是全国乒乓球竞技水平最高的赛事,自1952年首届赛事举办以来,双打项目始终与团体、单打同场竞技。2026年,中国乒乓球协会对全国锦标赛做出了调整——将双打项目单独办赛。2028年洛杉矶奥运会乒乓球项目已经确定用男女双打取代团体赛,本次全锦赛双打项目预计将汇聚来自全国各省、自治区、直辖市的顶尖双打组合,众多国乒主力选手有望齐聚长沙搭档磨合,向男双、女双、混双三项全国冠军发起冲击。

斗牛士大战欧洲红魔

亚马尔将继续青春无敌?

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥)北京时间11日凌晨3时,2026美加墨世界杯1/4决赛将迎来一场欧洲内战。西班牙队与比利时队将时隔40年再度在世界杯八强战狭路相逢。

本届世界杯,西班牙队展现出了令人窒息的统治力。球队不仅一路高歌猛进,更创下了连续6场零封对手、609分钟不失球的历史级纪录。

在德拉富恩特的调教下,这支西班牙队完成了成功的老交替。天才亚马尔在右路的爆点突破,已成为球队撕扯密集防守的最强武器。然而,西班牙队并非无懈可击。球队缺乏高效中锋,面对铁桶阵时射门转化率偏低,16强赛战至补时才堪过关。

与西班牙队的稳健不同,比利时队本届杯赛可谓大开大合。淘汰赛连续经历加时鏖战与进球大战,德布劳内的致命长传、多库的边路爆破以及卢卡库的支点作用,构建了极具威胁的反击链条。

然而,比利时队正面临着严峻的结构性危机。主力防守后腰奥纳纳的十字韧带撕裂,让球队的中场拦截骨架直

接崩塌。

回顾历史,两队23次交手西班牙队12胜6平5负占据上风,近8次对决更是保持不败。比利时队上一次在世界杯击败西班牙队,还要追溯到1986年的点球大战。本场比赛更看好年轻的西班牙队胜出。

扫码看视频 到洛杉矶看“科比”	
勇闯美加墨 2026世界杯特别报道	
FIFA	
世界杯1/4决赛对阵 (均为北京时间)	
上半区:	
7月11日03:00 西班牙vs比利时	
下半区:	
7月12日05:00 挪威vs英格兰	
7月12日09:00 阿根廷vs瑞士	
扫码二维码 看“勇闯美加墨”精彩专题	