



## 03 食在秋天

## 最低10元,大闸蟹降价敞开吃

10月18日一早,长沙马王堆海鲜水产市场里,原本卖小龙虾的近十个摊位,纷纷做起了大闸蟹生意。

“母蟹贵一点,比小龙虾便宜。”市场里挑选大闸蟹的姚女士笑着说,中秋节前就买过好几次蟹解馋,“现在价格更便宜,做卤蟹、煮虾蟹粥都不错,一年也就吃这么一两个月。”

“大闸蟹便宜卖了,不绑绳净重二两的公蟹10元一只!”紧邻着海鲜市场大门的摊位前,做了8年水产生意的老板正在招揽着客人。9月初,大闸蟹刚出水,她便将自己的微信名从“小龙虾零售批发”改成“大闸蟹批发”。

盒马鲜生华创店里,在售的大闸蟹有1.8—2.2两母蟹、2.3—2.7两母蟹、2.8—3.2两母蟹等多种规格,其中最便宜的母蟹99元6只。盒马鲜生数据显示,中秋、国庆双节期间,大闸蟹销售额环比增长近1.4倍,益阳大通湖大闸蟹环比销售增幅达1.8倍,2.5两母蟹和3两母蟹卖得最好。

得益于气候适宜、养殖方式精进等,今年阳澄湖大闸蟹的规格普遍大于去年,预计总产量增至1.1万吨左右,比2022年增加0.16万吨。中秋、国庆双节期间气候条件不足以让大闸蟹加速成熟,养殖户为了抢档期让大闸蟹提前出水,“节后消费动力下降,个头越大的螃蟹降价越厉害。”

“进入10月,全国各主要产区的大闸蟹饱满度提升,重阳节前后会达到年度最佳赏味期。国庆后大量上市的公蟹,蟹膏饱满粘牙,蟹黄丰腴肥美。”盒马水产采购李子涵介绍,双节后大闸蟹行情快速下行,零售价有10%至20%降幅。

“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来”眼下正是吃大闸蟹的最好时节,在湖南如何吃到美味的大螃蟹?大通湖渔场、湘阴鹤龙湖、常德汉寿西洞庭湖湿地均是不错的选择,大通湖大闸蟹入选国家地理标志产品,肉质细嫩、味道鲜美,撬开蟹背,黄红的蟹膏肥美,让人胃口大开,真应了那句话——“天下湖鲜出洞庭”。



扫码看视频

一年四季,在季节的交错更替上,湖南人捕捉食物的嗅觉格外灵敏。

淅淅沥沥的小雨卷起淡淡的泥土清香,柔风中夹杂着甜腻的桂花香,秋天的短暂幸福不只是湖南古灵精怪、忽冷忽热的天气,更藏在丰收里。

秋至,一大波节日限定美食争相面世。连日来,三湘都市报记者走访发现,桂花经济不断升温,桂花拿铁、桂花奶茶、桂花蜜汁烤鸡崭露头角,想在满城香气馥郁的时节满足消费者口腹之欲;大闸蟹、白果、茭瓜、板栗等秋季限定美食,也出现在各家各户的餐桌上。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚苹

# 舌尖上品秋,这些美食别错过

桂花、螃蟹、茭瓜……在吃货们眼里,都是秋天独有的恩赐



益阳大通湖区,经营户将打捞上岸的大闸蟹扎带。曾冠霖 摄

## 羔羊、时令海鲜及果蔬,你更爱哪个

秋天,各种天然美味成熟收获,爱吃懂吃的湖南人追逐着暖心、暖胃的老味道,寻觅着味觉的新惊喜。三湘都市报记者注意到,西贝莜面村、晴溪庄园、冰火楼小馆纷纷推出秋季新菜,满足食客们挑剔的味蕾。

羊肉,必然是秋季食补的主角。当代作家汪曾祺先生曾说:“羊肉要秋天吃才好,大概要到阴历九月,羊才上膘,才肥。羊上了膘,人才可以去‘贴’。”主营西北菜的西贝莜面村,在门店举行那达慕草原羊肉美食节,推出招牌嫩烤高羊腿、吮指烤羊棒等10款羊肉产品。

中国四大海域陆续开海,鲜美小海鲜同样当仁不让。长沙市海旺角海鲜加工坊就新增蛭子、珍宝蟹、罗氏虾等秋季限定海鲜;盒马鲜生也上新大粒贵妃蚌、龙胆石斑鱼、罗氏虾等数十款基地直供小海鲜,消费者可在门店付费加工后大快朵颐。

此外,板栗、柿子、白果、茭瓜等应季果蔬进入餐厅,衍生出多种宝藏吃法。板栗鸽子汤、栗子蒸排骨、栗子鸡……在吃货们眼里,都是秋天独有的恩赐;秋天的糖炒栗子,剥开壳去掉皮,金黄色的果肉吃起来“嘎嘣嘎嘣”,回味无穷,同样是只有秋天才能体会到的快乐。

“秋天讲究食补,鸭肉被誉为‘秋天第一肉’,既能补充身体的虚损,又不致上火。”湖南某连锁餐厅行政总厨郑先生提到,常言道“贴足秋膘好过冬”,鸭肉的烹饪方式多种多样,但从养生角度出发,湿气偏重的湖南推荐吃冬瓜薏米老鸭汤。而气候干燥的城市,厨师喜欢老鸭配百合,有润肺止咳的功效。

美团黑珍珠餐厅指南显示,全国已有超五成精致餐厅上线秋季时令菜单,以“秋”为主题的黑珍珠餐厅菜品线上预订量同比上涨明显。

## 5天卖出10万杯,桂花限定花式出圈

“山寺月中寻桂子,郡亭枕上看潮头。”消费者对桂花的喜爱,大约是从白居易的《忆江南三首》开始,绵延一千多年仍不断绝。“诗魔”大概想不到,现代人创造了更雅致、更生活化的桂花打开方式。

10月20日,三湘都市报记者在长沙多家奶茶店都看到桂花“限定”饮品。古茗奶茶树木岭店,点单台上方的滚动大屏、门口的易拉宝展架上,力荐酒酿桂花饮、桂花酒酿小丸子、十里江南桂等新品。“9月底,桂花类饮品上架后,消费者的购买热情远超预期,成为门店热销单品第一。”门店负责人介绍,桂花新品上线5天,杭州地区门店已累计卖出超10万杯,长沙区域销量同样不俗。

此外,还有不少咖啡店上新了桂花咖啡。仰望咖啡的焦糖桂花香拿铁、瑞幸咖啡的桂花龙井拿铁、芊芊咖啡的桂花酿拿铁等,都吸引爱尝鲜的消费者打卡。果朵派咖啡创始人王闯提到,拿铁、美式等基础咖啡价格战打得不可开交,节日限定、城市限定依旧是提高咖啡品牌增量顾客的有益尝试。

艾媒咨询2022年发布的一份香味调查数据显示,桂花香是消费者最喜爱的香味,占比44.7%。基于此,许多商家进入气味赛道,越来越多的桂花衍生品出现在个护、食物、饮品中。

