

# 冬味正浓!“霜打菜”成市民菜篮新宠

红菜薹、小白菜等抢滩市场“C位” 随着气温走低,将有更多时令蔬菜上市



扫码看视频

“‘霜打菜’要等寒潮来,一霜一甜,这才是长沙冬天该有的味儿!”12月21日,长沙市民吴女士一边分享消费心得,一边将一把红菜薹放进购物篮。

近日,随着新一轮强冷空气来袭,长沙最低气温跌破10℃,人们期待已久的冬季限定“霜打菜”也迎来最佳赏味期。在长沙不少烟火气浓厚的市场,带着露水与霜痕的红菜薹、小白菜成为摊位“C位”。市民提着菜篮争相选购,让这份迟来的时令美味成了冬日餐桌的“流量担当”。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚 通讯员 肖昱昊 王叮琳



12月21日,在长沙一超市,市民正在挑选“霜打菜”。

## “霜打菜”成市民“心头好”,超市特设专区

所谓“霜打菜”是指在降霜期间,经历过霜冻作用的蔬菜。在低温刺激下,蔬菜内部发生生理变化,口感更甜、风味更浓。

“今年冬天长沙气温偏高,冷得晚了些,本地‘霜打菜’上市时间也跟着延后。现在店里上架了三种霜打菜,白菜薹9元/公斤,白菜6元/公斤,红菜薹特价7元/公斤,每个品种都卖得很好。”荷花池菜市场一家蔬菜摊主指着摊位上显眼位置的“霜打菜”笑着说道,“你看这菜刚经了霜打,叶子边缘有点发蔫,但摸起来厚实,炒着吃特别香甜。”

不同于普通蔬菜摊位的随意摆放,连锁生鲜超市则针对性布局了“霜打菜”专区。12月21日,在盒马鲜生长沙华创店,记者看到“霜打菜”的主题展台已搭建完成,除了本地湘阴、浏阳产的“霜打菜”,还引入了甘肃定西的霜打菠菜等外地特色品种。

“我们超市的‘霜打菜’很久就上架了,货源来自全国各地,品类有20余种。其中16.63元/公斤的红菜薹、14.32元/公斤的黄心小娃娃菜、16.3元/公斤的白菜薹,这三款最受顾客欢迎,销量最高。”盒马鲜生华创店工作人员介绍,“霜打菜”属于时令蔬菜,超市每年仅上架3个月,以此保障食材品质。

不止线下渠道,线上平台的“霜打菜”也成了市民的“心头好”。在美团上,大润发(芙蓉店)特意设置了“霜打菜”专属分区,上架了大白菜、奶白菜等13个品类。数据显示,11.8元/公斤的娃娃菜月销量超100单,4.63元/公斤的长白萝卜1个月也卖出了90单。

## “霜打菜”供应期预计延续至明年1月

“霜打菜”为啥受追捧?是比普通蔬菜分外甜还是其他原因?

“‘霜打菜’受欢迎,原因在于风味和营养的双重优势,但本质上是长沙人对‘时令本味’的追求。”业内人士指出,“低温环境会促使蔬菜的淀粉转化为糖分,同时减少草酸等苦味物质的含量,这也是‘霜打菜’口感更甜、更软的主要原因。同时,蔬菜经霜后,为抵御低温会将体内淀粉转化为葡萄糖,还能提升维生素C、膳食纤维等营养成分含量,这也是老一辈人常说‘霜打菜更养人’的科学依据。”

此外,该业内人士认为,长沙人冬天有吃火锅的习惯,“霜打菜”恰好契合了这种饮食需求。霜打白菜炖豆腐、霜打萝卜炖排骨,都是经典的秋冬家常菜,既能暖身,又容易消化吸收。

“而且政府‘菜篮子’工程的持续发力,也通过补贴运输、搭建产销对接平台等方式,让‘霜打菜’更顺畅地走进寻常百姓家。”该业内人士说,“后期随着气温逐渐走低,预计有更多品类的‘霜打菜’将陆续上市,供应期预计延续至明年1月。”

## 跨年游热度飙升,长沙入榜全国前十

元旦假期怎么玩?长沙给出了“多选项答案”



扫码看视频

三湘都市报12月21日讯 随着元旦假期临近,跨年出游的“倒计时”悄然开启。机票、火车票、酒店预订同步升温,多家在线旅游平台数据显示,今年元旦假期出行意愿显著增强,长沙跻身全国跨年热门目的地前十,成为不少游客心中“仪式感拉满”的跨年之选。

## 跨年游搜索热度飙升,长沙进入全国前十

“今年跨年不想在家‘躺平’,想和朋友找个有氛围的城市迎新年。”来自山东东营的游客李韩松告诉记者,他已经提前订好了前往长沙的高铁票和酒店,“夜景、夜市、夜游项目多,感觉跨年特别有参与感”。

同程旅行数据显示,元旦假期平台整体火车票和机票搜索热度同比猛增303%,上海、哈尔滨、北京、沈阳、大理、昆明、成都、广州、贵阳、长沙位列全国前十热门目的地。从出游结构看,2天及以上行程成为主流,“80后”“90后”家庭客群占比超七成,“00后”年轻游客的跨年游参与度也明显提升。

去哪儿数据显示,元旦期间,2小时左右车程的短途线路最受欢迎,广州往返长沙等线路热度居高不下。

此外,飞猪数据显示,2026年元旦假期,湖南的门票、接送机预订量同比分别增长340%、

300%。湖南游客的出境游预订量同比增长超100%。长沙、衡阳、岳阳、张家界、郴州是最热门城市,湘潭、益阳增速最快。

## 跨年夜“花样上新”,文旅活动点燃城市夜经济

跨年夜怎么玩?长沙给出了“多选项答案”。

在望城铜官窑景区,“大唐窑火·浪漫铜官”主题跨年活动将天马秀、非遗火艺展演与暖冬派对相结合,打造“白天赏景、夜晚追光”的全时段体验;长沙世界之窗连续21年打造跨年地标,漫天飞雪、铁花秀、万人倒数、演艺与游乐项目轮番上阵,吸引不少年轻游客提前锁定行程。

“我们是冲着喷雪和零点倒数来的,想拍点‘出圈’的跨年照片。”来自岳阳的游客陈繁说,已经和闺蜜约好在长沙跨年,“感觉整个城市都在为新年‘热身’。”

此外,长沙方特东方神画推出“国潮跨年夜”,将国潮演艺、电音节与高科技项目融合;华谊兄弟小镇、天心阁、靖港古镇、长沙海底世界等景区也纷纷推出音乐会、烟花秀、国风表演和亲子主题活动,满足不同客群的跨年需求。

## 车票紧俏、酒店走俏,跨年消费持续升温

记者在12306平台查询发现,12月31日及2026年1月1日从长沙出发前往北京、上海、广州、杭州、深圳等城市的部分车次已显示“无票”。而选择来长沙跨年的游客,同样推高了本地住宿热度。

“最近元旦期间的预订明显加快,热门房型已经接近满房。”五一广场附近一家酒店负责人告诉记者。

美团旅行数据显示,“跨年酒店”成为热门搜索,热度上涨216%。此外,截至12月7日,2026年1月1日—1月3日入住热门城市酒店订单量同比增长3倍以上,部分热门城市高星级酒店订单量同比增长5倍。

如今,跨年游已从“走一走、看一看”,升级为追求情绪价值和仪式感的综合体验。多元夜游场景、密集演艺活动和成熟的城市配套,让长沙在跨年消费市场中持续“吸粉”。

■文/视频 全媒体记者 曾冠霖



长沙铜官窑景区“大唐窑火·浪漫铜官”主题灯光秀。 景区 供图