



扫码看视频

有人说，秋天是浪漫的，因为打个喷嚏都是“爱秋”；秋天更是一个滋味十足的季节，因为它的味道是多层次的，螃蟹的鲜、板栗的香，以及秋日限定奶茶的那一抹甜蜜……

如果说季节有味道，那“秋味”一定是最浓郁的。今年秋季，市场上有哪些美食上新？10月18日，记者带着期盼逛市场、饱口福！ ■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言

秋天的秘密



04
秋味

大闸蟹 论受欢迎程度，它是C位

秋风起，蟹脚痒。螃蟹成为秋日餐桌上的“硬通货”，自然也是不少食客们的“心头好”。

10月18日，记者走进长沙各大商超的水产区，一股新鲜水产特有的气息扑面而来，其中最显眼的当属一个个整齐摆放、肥美诱人的螃蟹。

“过去几年，中秋节前后就能吃上秋天的第一口蟹了，今年的螃蟹姗姗来迟，晚了近半个月呢！”家住长沙开福区的王女士是“螃蟹爱好者”，今年中秋节前，她像往年一样前往马王堆水产市场买大闸蟹，结果挑选了半天也没有买到心仪的，“不太贵就是太小，店主说今年受台风和高温天气的影响，螃蟹还未大量上市，想吃到最美味的那一口，还得等等”。

时隔一个月后，王女士再次前往水产市场，惊喜地发现，大闸蟹的价格略有下降。

“现在10月下旬了，湖南本地的大闸蟹性价比高，蟹黄鲜甜、品质好，最重要的是价格下去了。”一家水产店店主介绍说，“前阵子，2两左右的蟹每只卖到近20元，现在14元就能买到了，每天都有顾客来订货。”

正挑选螃蟹的陈女士对眼下的价格也比较满意，“现在买实惠了，品质也不错”。

记者陆续走访多家水产店发现，当下红膏满房的精品蟹还未完全上市，价格仍处高位。“2两母蟹普遍在20元—25元/只、3两的在40元/只左右，价格偏高，鲜有人购买。”从事水产批发的陈先生如是说。

回味无穷！秋日限定美食上新

肥美螃蟹、脆甜柿子、新品奶茶……哪样是你的“心头好”



果味四溢 一到这个季节嘴就闲不住

秋天作为丰收的季节，为水果市场注入了新的活力。在长沙开福区荷花池菜市场，水果摊位大变样，“称霸”整个夏天的西瓜离场，暖色调的苹果、柿子、梨、橘子等依次排开，供人挑选。

小巧玲珑的香梨、个大多汁的贡梨、细腻爽口的秋月梨……作为秋天的代表水果，梨子具有润肺止咳、清热降火等功效，在这个季节备受青睐。“今年的梨子比去年便宜不少，去年卖到26元/公斤左右，今年每公斤降了近10元，17.6元就能买到了。”在“水果熟了”兴汉门店，店员热情地介绍说。

柿子也上架了。红彤彤的柿子被包装在一个个小盒里，如同迷你版小灯笼。“柿子富含多种维生素和矿物质，具有润肠通便、止血降压等作用，是秋季养生佳品。”00后消费者小张不仅喜欢吃柿子，也被清爽的包装吸引，“你看，分格包装看着像玩具，很可爱。一盒6枚才10元，便宜又甜”。

“果味飘香”荷花池店的老板介绍说：柿子会放在收银台的位置，几乎每个买单的顾客都会顺手买一盒，足见大家对它的喜爱。

热气腾腾的炒货坚果也让吃货们爱不释手。在麦德龙四方坪店，滕先生忙着挑选坚果礼盒，他说，“秋天来了，嘴就是闲不住，总想吃点香香脆脆的小零食，坚果又解馋又营养。”

“新炒出炉的板栗，香甜可口！”记者在长沙蔡锷路一路走下来，街边的炒货摊几乎全在卖板栗。“秋天的板栗熟乎乎、甜丝丝，一吃到它，感觉满口都是秋天的味道了。”一名顾客说。

饮品限定 桂花风味奶茶、咖啡你喝了吗

如果用一种香气为秋天代言，那定非桂花香莫属。当秋风拂过脸颊，桂花的芬芳在空气中悄然弥漫。当下，桂花香味还飘进了饮品中。

桂花元素的加入让饮品界百花齐放，商家使出浑身解数只为让顾客多看一眼：“古茗”的“桂花酒酿小丸紫”升级回归、“奈雪的茶”推出金桂之秋系列当季新品、“果朵咖啡”上新桂花茉莉拿铁；“爷爷不泡茶”玩起了谐音梗，不但推出“我本金桂”系列，还上架了同名耳钉周边……

外卖小哥米先生告诉记者，最近送的饮品订单中，桂花口味占了一大半。在写字楼上班的小喜称，最近一段时间，大家都迷上了桂花味的奶茶，“我比较喜欢‘茶百道’的椰椰桂花乌龙，估计我秋天的最后一杯奶茶也就是这个味”。

健康提醒

“贴秋膘”要注意这些事

在微风阵阵的十月，专属秋天的美食大量上市，让人挑花了眼。美食虽好，但关于秋季贴秋膘的那些事，一定要知道以下几点：

1、预防秋燥：秋季天气干燥，人体易上火。建议多饮粥品，如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类，不仅易于消化吸收，还能起到滋阴润燥的作用。

2、特殊人群需谨慎贴秋膘：老年人、儿童、胃火旺盛者及患有胃肠疾病、心血管疾病、高脂血症、糖尿病、痛风等慢性病的人群在贴秋膘时需格外谨慎。若短时间内大量摄入高油高脂食物，可能会引发或加重原有疾病。

3、营养均衡，不必局限于肉食：从营养学角度来看，贴秋膘并不一定要吃肉。特别是对于超重或患有高血压、高血脂等慢性病的人群，更应注重膳食的均衡性，多吃绿叶蔬菜、薯类、粗粮以及酸奶等发酵类食物。

