

入夏气温攀升,凉感出圈席卷餐桌

# 薄荷风味解锁今夏长沙餐饮流量密码



扫码看视频

“入口先是香菜的清新,紧接着薄荷的凉意直冲舌尖,很特别。”长沙一家火锅店内,市民陈女士边涮着薄荷香菜滑牛肉边感慨道。

入夏气温节节攀升,长沙餐饮市场口味风向悄然更迭。6月28日,记者走访发现,自带冰爽肌理、清冽回甘的薄荷风味强势突围,正延伸至酸菜鱼、火锅、凉拌家常菜等正餐赛道,成为2026年夏季餐饮当之无愧的流量密码。

不少餐饮带薄荷Buff,菜品销量不错

在长沙盛香亭转转热卤(惠农大厦店),热气腾腾的旋转小火锅前围满了食客。与常规冰饮、辣餐不同,多款薄荷限定餐品牢牢占据点单C位。

“薄荷叶和薄荷香菜滑牛肉都是新品,薄荷叶用的是云南皱叶留兰香,吃起来清新柔和,不会辣口。薄荷香菜滑牛肉把薄荷跟香菜搭在一起,双重香味能提鲜。”该店店员向记者介绍,这两款新品上市以来销量不错,“如果持续受欢迎就会长期保留”。

在长沙IFS国金中心的野果yeego,薄荷牛干巴是店里的招牌菜之一。“我们用新鲜薄荷叶和干牛牛肉一起爆炒,牛肉的酥脆与薄荷的清香交织,口味层次丰富。”该店店员表示,“这道菜卖得很好,基本每周都有人点,各年龄段的客人都有,小朋友、中年人、老年人都爱点。”

此外,淘宝筷手小厨旗舰店也上新了“海底捞夏日限定薄荷风味火锅”,售价37元两盒,包含薄荷酸汤和薄荷甜辣两种口味——薄荷酸汤味主打酸爽解腻,薄荷甜辣味则甜辣而不燥;太二酸菜鱼也与绿箭口香糖联名,推出“冰吸薄荷风味酸菜鱼”,在传统汤汤酸菜基底中加入薄荷汁与新鲜薄荷叶,主打“人间清醒”主题。

并非昙花一现,而是夏季餐饮轻量化转型的缩影

往年夏季餐饮多聚焦鲜果、酸辣口味,而如今薄荷风味却从小众辅料逆袭成为主流,它究竟凭什么?

“薄荷风味贴合湖湘饮食底色,适配夏日本土就餐习惯是核心原因。”业内人士指出,长沙夏季高温高湿,本土菜系重油、重辣、重咸,而薄荷自带天然凉感,且有草本清苦回甘的特性,无需额外添加冰块,就能弱化湘菜红油、酱料的厚重口感,同时兼顾解辣、解腻、祛湿,完美适配本地人“无辣不欢却又怕暑热”的饮食需求。这种区别于全国通用爆款的定位,恰好贴合了长沙本土的餐饮消费生态。

“这并非昙花一现的网红风口,而是夏季餐饮清爽化、本土化、轻量化转型的缩影。”该业内人士进一步分析,近三年夏季餐饮赛道中,厚重甜口的爆款生命周期持续缩短,天然草本、凉感、解辣型风味则逐年升温,“短期来看,6至8月长沙高温天气持续,薄荷风味餐品的销量将维持高位,预计更多夜宵、卤味门店会新增薄荷辅菜或薄荷特调饮品”。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚 通讯员 王若惜 钟小雨



长沙不少餐饮店,薄荷限定餐品占据点单C位。



水蜜桃、黄桃集中上市。



市民正在选购桃子。

## 应季鲜桃集中入市!价格“亲民” 这份选桃吃桃指南请收好



扫码看视频

近日,长沙街头巷尾桃香弥漫。水蜜桃、油桃、蟠桃、毛桃等多款应季桃子集中亮相商超、农贸市场与街边摊,随着货源持续充盈,桃价迎来明显回落,市民迎来平价尝鲜季。

当下上市的水蜜桃价格如何?面对琳琅满目的桃类品种,消费者怎样选购和食用才更放心?6月28日,记者对长沙周边超市、水果店展开了走访。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 仝若楠

桃子扎堆上市,市场价格持续走低

6月28日上午,荷花池生鲜市场入口处的水果摊主正在整理货品,水蜜桃个个饱满、红得透亮。“水蜜桃一公斤16元,一个差不多5元,现在比之前便宜了。”摊主介绍。一旁的“果味飘香”水果店入口处摆满了毛桃,“10元3斤”的招牌格外醒目,店员告诉记者,目前桃子整体价格已下跌,“蟠桃稍贵,30元一公斤,之前卖超40元,再早些更贵的时候我们还没上市”。

当日,北辰凤凰海周边一名摊贩推着满载鲜果的三轮车沿街售卖桃子,鲜桃堆得满满当当,果子个头不算大,却个个饱满圆润。摊主热情地向过往行人吆喝:“都是自家地里种的桃子,新鲜现摘,口感脆甜!”盒马鲜生(华创国际广场店)桃子也迎来集中上市,货架四面都摆满了各色鲜桃,整个超市十余种桃子扎堆亮相,部分个头较小的油桃和蜜桃被分成盒装集中售卖。

随着大量鲜果入市,桃价也迎来亲民回落。盒马App数据显示,水蜜桃1公斤16.9元,较6月17日之前降价近三成,艳红水蜜桃和珍珠枣油桃近一周降价37%,龙泉驿蜜桃价格创近一个月新低,市民尝鲜性价比大幅提升。

芙蓉水果(华远华时代店)门口,地上不同的筐子里码着新鲜的桃子,最前排带着翠绿枝叶的水蜜桃格外抢眼,一旁的油桃则红得鲜亮饱满,成为不少顾客驻足询价的热门

款。摊主透露,六月中旬正是桃子大量上市的时间,价格较之前便宜了不少。记者注意到,店内的蜜桃当前售价在12元至20元每公斤之间,5月末则在18元至24元/公斤。

随后,记者走访了学宫街多家水果摊和生鲜超市发现,平价水蜜桃每公斤6元起步,品相佳的精品款可卖到16元,水蜜桃价格整体较1个月前下降约三至六成。市面上,黄桃均价12元/公斤,下降约40%。蟠桃单价仍然较高,一公斤约30元,油桃售价多在10元至20元/公斤。

特殊人群吃桃有禁忌,控量控品种是关键

桃子的品种多样,消费者该如何选择?科普中国曾发文指出,想要更耐存放,优先选个头偏小的油桃,其与毛桃营养差别不大,可按口味选择。注重补充抗氧化物质的人群,建议挑选颜色更深的黄桃、血桃等。减脂人群优选低热量的白粉桃、金红桃等,尽量避免热量偏高的水蜜桃和黄桃,金红桃的热量也不高,可根据自己的实际情况酌情选择。

同时,部分特殊人群吃桃子要注意适量食用。糖尿病患者食用桃子需严格控制分量,优先选小个头桃子,每次半个至一个,可搭配高蛋白食物稳定血糖;消化功能较弱人群要少吃,避免过量摄入膳食纤维影响营养吸收;对桃毛过敏者则可选择油桃,或去皮后食用。