

采秋茶、打板栗、捡酸枣

“捡秋”的风刮到长沙，带娃把秋天“捡”回家

今日女报/凤凰网记者 冯晓雅 徐珂

金灿灿的柿子挂满了枝头，黄澄澄的酸枣滚落了一地，张牙舞爪的栗子像一个个“小刺猬”趴在山涧、草丛、枝头……

秋季是收获季，正适合亲子家庭出游“捡秋”。近日，农业农村部乡村产业发展司发布了55条秋季精品线路和171个精品景点，其中湖南省长沙浏阳市“秋采摘品 乡间秋韵”线路入选。同时，今日女报/凤凰网记者发现，在小红书、抖音等社交媒体平台，有关带娃“捡秋”的话题热度持续上升，在“湖南妈妈去哪玩”粉丝群里，也有不少家长分享了带娃“捡秋”的趣事。

在长沙怎么“捡秋”？10月13日，今日女报/凤凰网记者走进浏阳，实地探访了线路中两个“捡秋”精品景点。

茶园里活跃着一群“小茶农”

清晨7点，山间的薄雾还未消散，浏阳市淳口镇华盛山庄的千亩茶园里已经开始了新一天的采秋茶。

换上蓝白色的采茶服，提上小竹篮，一群“小茶农”哼着童谣就在田野间忙活上了。只见他们手指上下翻飞，不多时，嫩绿的茶叶便装满了竹篮。

“很多人只知道在春季采茶制茶，但其实秋茶也有特别的风味。气候的变化是造成茶叶内物质变化的重要因素，因而秋天也是茶香凝聚生成的好时节。”在华盛山庄工作了7年的浏阳妈妈吴思缘笑着告诉今日女报/凤凰网记者，自从秋茶研学采摘活动开放后，几乎每个周末，山庄的茶园里都活跃着一群精力旺盛的“小茶农”。

“秋天的茶叶又薄又嫩，和深绿色的老叶片完全不同。茶农伯伯教我们用提采法摘茶叶，用大拇指和食指将茶叶掐断，这样才能保持茶叶的完整、新鲜和匀净。”吴思缘的大女儿露露对采秋茶颇有心得，在她看来，采摘秋茶是一件特别有仪式感的劳动，“除了现场采茶，我们还需要提前换好采茶服，学习茶的理论知识，学唱《采茶歌》。”

“茶叶采完后马上就可以制作，当天就能喝上自己采的绿茶！”露露骄傲地向记者展示着自己的“劳动成果”。吴思缘介绍，采秋茶体验的重头戏便是古法制茶。制作的第一步是摊青，把采完的茶叶铺在篾盘里，让茶叶在自然通风的条件下挥发水分。“一般这个过程会需要2个小时，等待的时间亲子家庭可以去品尝农家菜，或者去周边体验游船、荡秋千、滑草等游玩项目。”吴思缘介绍。摊青结束后，则需要将茶叶杀青、揉捻。吴思缘特别提醒，杀青的过程需要将茶叶放在温度高达220℃的炒锅中，用手一遍遍翻炒，反复进行2到3次。“这个步骤需要在师傅的指导下戴上防高温手套，由家长陪着孩子们共同体验。”

虽然做茶很辛苦，但收获很丰富。制作好的绿茶，当场就可以泡水品尝，“露露第一次做好了绿茶后，特意跑过来将它们送给我，这份礼物被我一直珍藏到现在。”提起这份凝结着知识与爱意的收获，吴思缘心里暖暖的，在她看来，这样的采摘体验，不仅让孩子们深切体会到劳动的辛苦，更在他们心中播下了自主与独立的种子，他们学会了如何依靠自己的力量去耕耘、去收获。

秋茶正当季，淳口镇也迎来了橘子和板栗的丰收。“茶园附近的农庄也推出了许多安全又丰富的‘捡秋’项目，无论捡板栗还是摘橘子、柚子，这个秋天，亲子家庭在淳口镇一定能收获满满，捡得有滋有味。”吴思缘笑着说。

茶园游玩 TIPS

交通方式：推荐自驾导航“华盛山庄”。

营业时间：周一至周日 8:00-23:00，无需提前预约。

周边游玩：周边有王震故居、寻淮洲故居等红色旅游景点，也可去龙溪大峡谷景区带娃开展户外游玩项目。



山坡上来了群“栗子工”

秋风起，板栗香。说起秋季的代表性果实，板栗绝对能排上前三。漫山遍野的板栗树随风摇曳，沉甸甸的绿色“小刺猬”挂满枝头。

趁着周末，长沙妈妈孙洁带着孩子到浏阳市永安镇芦塘村“遇见童年”景区打板栗。“别看地上的板栗长满了刺，还张着口子，但这才代表着板栗是真正成熟了。”孙洁跟孩子分享着打板栗“秘籍”。母子俩一个拿着剪刀摘果眼疾手快，一个捏着夹子舞得虎虎生风，背后的竹筐里堆满了黄绿相间的“毛栗子”。

作为全国秋季乡村游精品景点，国庆期间，遇见童年景区凭借园区里的千亩板栗林，打响了亲子“捡秋”的第一枪。

“打板栗看似轻松，实则是一项体力活，而且特别需要技巧和耐心。”孙洁介绍，景区工作人员会提前讲解板栗的生长特点、采摘方法和注意事项，确保采摘过程既安全又不失趣味性。她还特别提醒：“事先一定要做好防护措施，佩戴防护眼镜、宽边帽或头盔等，以防被掉落的板栗刺伤。”

采摘时，可手持长棍和箩筐，穿梭在高低起伏的山坡上，瞅准目标后挥舞长棍，一起一落间，板栗球应声落地。当然，也可以捡起那些自然成熟后掉落的果实。接着便是剥板栗，这是最为“繁琐”的环节，要格外小心地用剪刀剪开板栗坚硬的“刺球”，再撬开外壳，取出里面饱满圆润的新鲜果粒。

“现在天气很舒服，除了摘板栗，还可以参加各种户外活动，野餐也是个不错的选择。”孙洁笑着告诉今日女报/凤凰网记者。

“亲子采摘可以让家长和孩子们亲近大自然，体验农耕生活，增进亲子关系。”景区工作人员告诉今日女报/凤凰网记者，“小孩子对自然有天然的好奇心与探索欲，在正确的指导下，他们可以自己动手尝试，去实践如何采摘板栗。看到孩子们认真的样子，家长们也非常开心。最后，每个家庭都是满载而归。”

除了板栗采摘，品尝板栗相关美食也是亲子家庭在秋季不容错过的体验。“当下正是板栗成熟的季节，板栗炖土鸡实在不容错过。”孙洁推荐道。



板栗林游玩 TIPS

交通方式：推荐自驾导航“遇见童年”景区，景区内有大型免费停车场。

营业时间：周一至周日 9:00-17:00, 16:00 停止入园。需购买门票进入。

游乐项目：可以体验打板栗、捡板栗，打板栗需自备工具。此外，景区有七彩滑道、碰碰车等付费游乐项目。

看长沙妈妈们如何带娃“捡秋”

“岳麓山就可以‘捡秋’，一路上都能看到游客们提着袋子，戴着手套捡野生酸枣和板栗。”

“国庆节带娃爬桃花岭，那里有打板栗体验项目，收费每人10元一次。”



提起在长沙周边如何“捡秋”，“湖南妈妈去哪玩”粉丝群里的家长们纷纷分享了自己的亲子游玩经历，今日女报/凤凰网记者发现，黑麋峰、园林生态园、茶亭水库等地，是今秋亲子家庭的“捡秋”热门地。

“从湖南师范大学的岳王亭上去，再往蟠桃洞方向走，沿线都是酸枣树，路边就能捡，想捡得多就得往林子里钻。”佑佑妈妈总结了岳麓山的“捡秋”经验，“捡酸枣不要盯着地上看，要往上看找酸枣树，特别在有风的时候，一边捡树上一边掉。”

“听桃花岭的农户说，因为来捡板栗的人多了，他们才增设了体验项目，山脚下有近40亩的板栗林。”舟舟妈妈分享，“据说原本板栗可以采摘到10月底，但今年太火爆了，现在只有枝头上还剩着少许板栗球。”

除了打野果，捡拾秋日五颜六色的落叶也是群内不少家长的热门选择。“在家门口的绿化带或者公园就能捡落叶，颜色鲜艳，形态各异，每一片都绽放着独特的美。”佑佑妈妈介绍，在岳麓山的爱晚亭捡枫叶、云麓宫捡银杏叶，爬山的小路上还能捡到掉落的松果与无患子。“树叶捡回来可以做成漂亮的手工，无患子的果实放在水中能搓出泡泡。”

她同时提醒想带娃“捡秋”的家长：“要备好手套、剪刀、夹子、防蚊虫用品等装备，避免去陡峭山坡、河边等危险区域，同时告知孩子不要随意品尝不认识的果实或植物，谨记安全第一。”

长沙“捡秋”TIPS

1. 烈士公园：民俗村景区、湖心长廊与湖心岛周边有无患子、银杏果，还可以带娃去附近的湖南博物院看展。

2. 橘子洲：柰树大道进入最佳观赏期，可带娃一边漫步一边收集柰树花，还可以去岳麓书会逛一逛。

3. 湖南省植物园：鸳鸯湖附近的游步道可以捡取橡子。

4. 人形山：石塘水库周边有酸枣可以捡，还可以带娃登高人形山。

5. 茶亭水库：有板栗可以捡，还可以带娃去惜字塔看“塔树共生”的奇景。