

5月1日至17日，衡东沘江生态园枇杷采摘季即将火热开启。园主向广大市民发出“邀请函”，诚邀市民入园采摘白沙枇杷，品尝美味枇杷鸡，还可体验滑草、户外攀岩、手工DIY——

相约“五一”香甜枇杷等你尝鲜

■统筹／章焱平 周健 撰文／本报记者 谭晓波 摄影／肖亚辉



游客采摘枇杷



游客在滑草中体验速度与激情



美味营养的枇杷鸡汤



手工扎染

“各位亲，我现在的位置是枇杷采摘区，您们看它皮薄籽小，果肉多汁，咬下去满口香甜！欢迎大家来采摘游玩！”4月28日，衡东县沘江生态园枇杷采摘季预热直播活动现场，衡东县副县长刘敏化身“主播”，通过本社的豹眼视频直播平台，以互动、直观的新旅游模式，带领网友“云逛”沘江生态园，开播没有多久，就吸引了近5万人次围观点赞。

“五一”假期即将来临，衡东沘江生态园即将迎来第一波采摘高峰，5月1日至17日，衡东沘江生态园枇杷采摘季将火热开启。届时，市民可以入园体验枇杷采摘，品尝美味衡东土菜，还可体验滑草、射箭、户外攀岩、武术表演、手工DIY等系列活动，感受衡东剪纸、皮影等非遗文化的源远流长。

枇杷美食给你好味

4月28日，记者漫步沘江生态园，只见白沙枇杷种植园内黄澄澄的枇杷已经挂满枝头，园中不少游人正在采摘枇杷。大家拿着小剪刀，采摘熟透了的枇杷，手中的框子内收获满满，园内充满了欢声笑语。

“园内的枇杷主要是从浙江引进的优良白沙枇杷品种，皮薄、汁多、肉厚、质细、味甜，市民只要吃一口就会爱上它！”沘江生态园负责人单钦敏举例，市场上普通枇杷的甜度在11度左右，而沘江生态园的软条白沙枇杷甜度高达18.41度。

在以优质枇杷产业为主打的沘江生态园，枇杷成为这里当仁不让的“主角”。沘江生态

摘枇杷果 尝枇杷鸡 喝枇杷茶

园于2015年3月开工建设，中心区面积约10000亩，而园内白沙枇杷种植面积就达4700余亩，计划种植2万亩，将成为省内最大的白枇杷连片种植园。

“枇杷不仅是一种美味的水果，更具有清肺止咳的药用价值。”单钦敏告诉记者，《本草纲目》有记载“枇杷能润五脏，滋心肺”，有祛痰止渴、生津润肺、清热健胃之功效，而现代医学更证明，枇杷果中含有防癌、抗癌物质，还能抑制流感病毒。

在沘江生态园的生态餐厅里，除了地道美味的衡东土菜外，有一道菜已成为“爆款”，那就是——枇杷鸡。“枇杷花清香的气味与土鸡相得

益彰，清新爽口，唇齿留香。”游客刘女士第一次品尝枇杷鸡，鲜美独特的口味令她赞不绝口。

“这道枇杷鸡从选材到烹饪都很讲究，我们选用了放养在枇杷园的土鸡，肉质细腻，鲜嫩可口，再辅以枇杷花，小火慢炖两小时，才能鲜美出炉！”餐厅的大厨樊师傅向记者解密。

樊师傅介绍，大都数人都喜欢吃枇杷果，但是很少有人知道枇杷花具有很高的药用价值，被称为“软黄金”。沘江生态园根据枇杷花的药用价值，推出了枇杷鸡、枇杷茶、枇杷酒等一系列枇杷美食，深受游客喜爱。

民俗文化给你好看

“妈妈，这个皮影戏真有趣！”“妈妈，这个武术表演太精彩了！”4月28日，在沘江生态园的研学实践教育基地，精彩纷呈的民俗文化表演，让8岁的豆豆兴奋不已。

观皮影表演 赏舞龙斗狮 学剪纸扎染

“这些表演既精彩有趣，又能让孩子学习非遗文化，这种形式特别好！”豆豆的妈妈单女士表示，正为“五一”去哪玩发愁，没想到在“家门口”就有这样的“好去处”。

单钦敏告诉记者，沘江生态园在做好疫情防控工作的同时，将在枇杷采摘季期间，科学有序地组织皮影戏、武术表演、手工香皂、扎染DIY等系列活动，丰富游客的游玩体验。

户外运动给你好玩

除了好吃的美食、好看的表演，各种刺激好玩的户外运动更是吸引游客纷至沓来。

4月28日，在沘江生态园的滑草游乐园，不少游客乘上滑草板，在绿草青山中极速“飞翔”，体验速度与激情，此起彼伏的尖叫声回荡在上空。

据了解，沘江生态园内设我省首家生态式

极速“草上飞” 弯弓射大箭 高空勇攀岩

滑草游乐园，其极限滑草区，滑道长135米，坡度约为42度，是目前湖南省滑道最长、坡度最高的滑道。

值得一提的是，去年沘江生态园在研学基地里新设了高空攀岩项目，游客们可在专业攀岩教练的指导下，在“步步惊心”中挑战自我。同时，游客还能游玩射箭、

水滑、迷宫寻宝、烧烤场、露营基地等娱乐休闲项目，在户外健身运动中，体验别样的快乐。

据了解，沘江生态园是衡东县创新培育“旅游+体育”新兴旅游产品的大胆尝试，将持续扩大衡东乡村生态休闲旅游和衡东户外健身活动品牌影响力。



沘江生态园已成为网红打卡地

路线导航

- 1.走G72（泉南高速）至高湖互通口——右拐往罗荣桓故居方向2公里左右。
- 2.县城——S315大约20公里——右拐进X002，全程约38公里，50分钟到达。



沘江生态园如诗如画