



推荐地一：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

推荐官：暮云街道高云经济联合社党总支书记 张波
玩法推荐：摘我园中蔬，欢颜酌春酒。度假+亲水+野趣、度假+康养+旅居+特色美食、度假+露营+运动、度假+农耕体验+研学实践，主打一个都市轻旅游。
打野推荐：摘蔬菜、挖春笋、寻野葱

推荐地二：天心区大托新村湘江里老渔村

推荐官：湘江里老渔村店长 周圆
玩法推荐：渔村春日游园会，一起享受春天！投壶祈福、识春猜谜、植物书签、画个风筝、现场DIY艾叶粑粑，感受游园集市的浓浓生活气息；主题演绎、情景剧、非遗弹词，观赏精彩纷呈的春天剧场；赏花、戏水、听鸟兽之声，访文人踪迹。
打野推荐：江边河滩采蒿子、野蒿头

推荐地三：雨花区黎托街道潭阳洲

推荐官：黎托街道潭阳社区筹建委员会党总支书记 唐挺
玩法推荐：惊蛰春雨雷公菌，潭阳洲上地木耳。浏阳河畔原生态踏春，百年古樟树下捡春鲜尝美味。
打野推荐：地木耳

推荐地四：走吧去野·跳马自然营地

推荐官：冬斯港走吧去野·跳马自然营地负责人 黄柱
玩法推荐：到一株潭绿之心呼吸负氧离子，与青葱绿意撞个满怀，露营、烧烤，体验“去野”的自在和快乐。
打野推荐：藜蒿、野葱

推荐地五：开福区捞刀河街道开福大道和横一路两厢

推荐官：寓居长沙的杭州美食家 福哥
玩法推荐：春日，开福大道两厢，星星点点的油菜花插花式分布在横一路东段，大约30亩；赏花同时可采野菜。
打野推荐：蒲公英嫩苗、荠菜苗

推荐地六：浏阳河婚庆文化园

推荐官：浏阳河婚庆文化园 梦梦
玩法推荐：打卡婚庆文化广场、爱情城堡，逛园区商业街及浏阳河风光带，踏春尝鲜、喝茶咖啡、乐购新装……与春天撞个满怀，将购物、餐饮、观影等吃喝玩乐购“一网打尽”。
打野推荐：浏阳河边采野胡葱、蒿草等

推荐地七：长沙县黄兴镇车马村科明农庄

玩法推荐：别人的二师兄会吃喝拉撒，我们的二师兄不仅会跳水还懂“压水花”——家门口的动物园，周末遛娃好去处，还能品尝到绝美霸王肘。

推荐地八：长沙县金井镇湘丰茶业庄园、三棵树茶园、胖仔农庄

玩法推荐：在茶园露营，围炉煮茶玩摇滚，篝火狂欢畅享春天；在农庄赏花寻野趣，体验蒿子粑粑制作，采摘奶油草莓，品尝罗代黑猪和春茶。
打野推荐：蒿子、胡葱、水腻子、水芹菜等

推荐地九：长沙县开慧镇飘峰山庄

玩法推荐：跟着《诗经》采野菜，赏油菜花，在水库旁露营，体验手工蜡染，品尝飘峰烤全羊。
打野推荐：野芹菜、春笋、香椿、水芹菜等

推荐地十：望城区湘江洪家洲段沿岸

推荐官：马王堆火炬村村宴大师傅 原哥
玩法推荐：别人保温杯里泡枸杞，我们采新鲜枸杞打边炉——赏一江两岸风情，采摘野生枸杞苗。
打野推荐：采野生枸杞苗

推荐地十一：望城区茶亭镇朱家铺村

推荐官：青舍大厨
玩法推荐：赏万亩花海，观塔树共生奇观，品农家土菜
打野推荐：野胡葱、艾蒿、水牛花、水芹菜

推荐地十二：长沙国家森林公园

推荐官：黑麋峰罗汉山庄 米可
玩法推荐：登长沙最高峰，观世界最大的福字，品最正宗农家土菜，撕最香的烤全羊。
打野推荐：野胡葱、艾蒿、水腻子、竹笋、水芹菜、蒲公英等

推荐地十三：浏阳市官渡镇南边生态农场

玩法推荐：导航到田郊村南边片大桐庵。桃之夭夭，灼灼其华，初春暖风吹，十里桃花开，南边生态农庄邀你共赴桃花之约。
打野推荐：田间地头、溪水边的蕨菜、艾草等野菜初露头角，欢迎来南边生态农场来一场复古又新潮的踏春咬春、摘野菜的野味盛宴

推荐地十四：浏阳市中和镇清江水库

玩法推荐：导航到中和镇清江村水库移民安置点，水库边有大片草籽花(紫云英)，可以作为露营据点，拍照打卡。
打野推荐：移民安置点停车位向前步行百米，沿路有各种野菜，可自由探寻水芹菜、艾叶、蕨菜、竹笋、鱼腥草、胡葱等

推荐地十五：浏阳市沙市镇东门村嵩山森林公园

玩法推荐：导航到沙市镇东门村村民委员会。森林公园中树木丛生，百草丰茂，山泉汨汨，亭台楼阁十分幽雅，吴王孙权庙、水土保持科普园、运动跑道、农家乐旅游资源配套齐全。
打野推荐：嵩山以盛产蒿菜而闻名，在山林间萌动的野蒿头、野芹菜、野葱、蕨菜、椿菜、艾草新鲜且美味

推荐地十六：宁乡夏铎铺镇香山新村国家级森林公园

玩法推荐：清代周在炽诗作《龙凤山》有云：“龙不腾云凤不飞，蜿蜒十里一峰巍。”香山国家级森林公园距离长沙城区仅半小时车程，拥有国家重点保护植物23种、动物14种，山水石寺等景点50余个。游客可赏竹林云海、香山烟雨，品味棋盘石的传说，还能沿着古驿道，体会少年毛泽东游学路的梦想启航。
打野推荐：春笋、蕨菜、艾草、车前草、香椿芽、清明草、马齿苋、地木耳、金蝉花(宁乡的冬虫夏草)

推荐地十七：宁乡双江口镇莲花山村

玩法推荐：村子有着浓厚的历史人文底蕴，“诗圣”杜甫有诗提及。美丽屋场星罗棋布，蔬菜基地一望无际，新建的乡村植物公园，吸引市民游客纷至沓来，传统的农家乐在这里守住了老韵味。游客可以采摘、农耕、研学、赏景、康养、垂钓。
打野推荐：荠菜、马齿苋、野胡葱、鱼腥草、蒲公英、路边荊，还能下塘采藕尖

推荐地十八：宁乡菁华铺乡陈家桥村

玩法推荐：这里距离宁乡城区仅15分钟车程，有超大一片油菜花海。除了打卡花海美景，还能品尝原味美食、逛文创集市，在花海里放风筝、撑纸伞游河。
打野推荐：水芹菜、鱼腥草、马兰头、野蕨子、野胡葱、蒿叶、水蜜子

推荐地十九：湘江新区桃花岭公园

推荐玩法：驾车导航或乘坐211路公交车直达。公园内进山的路有几条，大门口、水库周边都有桃花，可带小朋友在大门口上坡处的溪水边玩水，也可登上山顶俯瞰整个梅溪湖的景色。公园内草坪很大，不能搭帐篷，可以带野餐垫。
打野推荐：蕨菜、竹笋、树莓

推荐地二十：巴溪洲

玩法推荐：巴溪洲最大的特色就是自然风光，90%以上的人来这里都是露营。洲上也适合骑行，岛内除开主路，有林间小道适合平衡车、自行车，精力好的可以绕岛一周，找寻不一样的美景。还有游乐场可供小朋友游玩，绝对遛娃胜地。
打野推荐：水边可寻找水芹菜、芦笋芽、艾蒿、藜蒿

中华民族自古就有清明踏青的习俗。清明小长假，最美四月天。这个美好的时节，走到户外，融入大自然，卸去焦虑，放空身心，感受鸟语呢喃，烟柳飘飘，随手抓一束风，便拥有了一个春天。

放空自己

呼朋引伴去踏春打个野

在小红书、抖音、微博等各大社交平台上，随手点开「长沙打野」「清明出游」等热搜词条，春花野草、野菜、露营……长沙人春日限定的快乐溢出屏幕。每逢周末甚至工作日的傍晚，水边林地田间，总有星星点点的游客，要么在放松休闲，要么在埋头苦干，体验春游「打野」挖野菜的乐趣。

这个假期，长沙各处有哪些不那么大众，却又值得踏春打野的目的地？长沙晚报全媒体记者提前在九区县(市)搜罗体验，也请来了不少当地人做推荐官，筛选出以下推荐地。期待大家能快乐享受这个明媚的春天。

吴鑫矾 周游 朱华 李卓 张禹 颜家文 李金
本版撰文 长沙晚报全媒体记者 洪虹 颜开云

温馨提示：部分野菜可能有毒，请谨慎辨别食用。

制图/王斌
插画/何朝霞