



### 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：**到株洲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，蔬菜基地一望无垠，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

### 推荐地二十一：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

**玩法推荐：**摘我园中蔬，欢酌春酒。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

### 推荐地二十二：雨花区黎托街道潭阳洲

**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

### 推荐地二十三：天心区大托新村湘江里老渔村

**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

### 推荐地二十四：湘江新区桃花岭公园

**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)

### 推荐地二十五：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，蔬菜基地一望无垠，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

### 推荐地二十六：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

### 推荐地二十七：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

### 推荐地二十八：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

### 推荐地二十九：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

**玩法推荐：**摘我园中蔬，欢酌春酒。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

### 推荐地三十：雨花区黎托街道潭阳洲

**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

### 推荐地三十一：天心区大托新村湘江里老渔村

**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

### 推荐地三十二：湘江新区桃花岭公园

**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)

### 推荐地三十三：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，蔬菜基地一望无垠，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

### 推荐地三十四：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

### 推荐地三十五：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

### 推荐地三十六：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

### 推荐地三十七：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

**玩法推荐：**摘我园中蔬，欢酌春酒。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

### 推荐地三十八：雨花区黎托街道潭阳洲

**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

### 推荐地三十九：天心区大托新村湘江里老渔村

**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

### 推荐地四十：湘江新区桃花岭公园

**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)

### 推荐地四十一：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，蔬菜基地一望无垠，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

### 推荐地四十二：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

### 推荐地四十三：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

### 推荐地四十四：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

### 推荐地四十五：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

**玩法推荐：**摘我园中蔬，欢酌春酒。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

### 推荐地四十六：雨花区黎托街道潭阳洲

**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

### 推荐地四十七：天心区大托新村湘江里老渔村

**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

### 推荐地四十八：湘江新区桃花岭公园

**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)

### 推荐地四十九：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，蔬菜基地一望无垠，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

### 推荐地五十：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

### 推荐地五十一：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

### 推荐地五十二：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

### 推荐地五十三：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

**玩法推荐：**摘我园中蔬，欢酌春酒。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

### 推荐地五十四：雨花区黎托街道潭阳洲

**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

### 推荐地五十五：天心区大托新村湘江里老渔村

**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

### 推荐地五十六：湘江新区桃花岭公园

**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)

### 推荐地五十七：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，蔬菜基地一望无垠，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

### 推荐地五十八：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

### 推荐地五十九：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

### 推荐地六十：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

### 推荐地六十一：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

**玩法推荐：**摘我园中蔬，欢酌春酒。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

### 推荐地六十二：雨花区黎托街道潭阳洲

**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

### 推荐地六十三：天心区大托新村湘江里老渔村

**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

### 推荐地六十四：湘江新区桃花岭公园

**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)

### 推荐地六十五：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，蔬菜基地一望无垠，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

### 推荐地六十六：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

### 推荐地六十七：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

### 推荐地六十八：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

### 推荐地六十九：天心区暮云街道高云经济联合社骆家冲绿心谷

**玩法推荐：**摘我园中蔬，欢酌春酒。度假+亲水+野趣、度假+康养+旅居+特色美食、度假