

潇湘晨报·晨视频记者
范盛杰 报道

5月27日,米其林指南宣布,今年将首度推出湖南省级餐厅榜单,涵盖长沙、衡阳、益阳三大美食目的地。这是米其林首次在中国中部地区推出省级餐厅榜单。

米其林为何会选择湖南、选择湘菜? 因为湘菜有资历、有实力。

A01
湖湘地理

潇湘晨报
今日4版



长沙上碧湘街的葱油粑粑。

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号:CN 43-0057
第9067期
农历丙午年四月廿二
2026年6月7日 星期日

出品 湖湘地理工作室
统筹 王欢
伍婷婷
记者 钱烨 常立军
唐兵兵 曹宇旋
王丽姣 金林
柏湘粤
编辑 范盛杰
美编 谢玄
校读 傅卫锋
湖湘地理微信
(xxcsjx)



米其林指南为何来到湖南

湖南出土了古古古古……古古米

鲁川粤苏、闽浙湘徽,中华美食历史悠久、流派众多。而在一众色香俱全、各俱特色的老吃家中,湖南称得上是有资有历的“老辈子”。

日本对库存大米有一套独特的命名方式,当年生产的新米叫“新米”,存放满一年的叫“古米”,存放满两年的叫“古古米”。据光明网报道,日本此前迎来米荒,曾在市场上投放过古米、古古米、古古古米等陈米。

而湖南出土过古古古古古古古古古古……古古古古米。

在永州道县寿雁镇白石寨村附近,有一个玉蟾岩遗址。1993年11月2日,湖南省文物考古研究所组织了一支考古发掘分队对玉蟾岩进行了发掘。考古队员在漂洗玉蟾岩遗址近底部的文化层土样中发现二枚稻壳,颜色呈黑色。

这是世界上发现最早的人工栽培稻标本,它的出土刷新了人类最早栽培水稻的历史纪录,将人类栽培水稻的历史提前到了一万年前。因此,道县玉蟾岩遗址被誉为“天下谷源”。



发现稻谷标本的玉蟾岩遗址。图/湖南省博物馆

美食界“四大天王”之一在湖南

明清时期,湘菜迎来了它的黄金时代。明朝初年,江西填湖广带来了外地文化,也带来了不同地区的饮食习俗。

清中期,一些在湖南和从湖南走出去的官僚权贵,竞相雇用湘厨主理湘菜,豪商巨贾也群起仿效,湘菜声名鹊起。在烹饪技法上,湘菜擅长采用煨、炖、腊、蒸、炒等多种方法,使得食物在保持原汁原味的时候,也能释放出浓郁的香味。

晚清至民国时期,“湖湘三公子”之一的谭延闿与其家厨曹荃臣融合湖南本地风味与淮扬菜、粤菜技法,共同创立湘菜流派“祖庵菜”。该菜系注重红煨、清炖等烹饪技艺,在选料上极为讲究,且重视筵席礼仪,与北京的“谭家菜”、成都的“姑姑筵”、广州的“太史蛇宴”齐名,并称“四大天王宴”。

其间,湘菜形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三大地方风味为主体的独特风格,湘菜食风逐渐大行其道,并在之后得到进一步发展,成为中国八大菜系之一。

辣椒这东西,何时开始戒不掉的

在全国“吃辣界”,有这样一句俗语——四川人不怕辣,贵州人辣不怕,湖南人怕不辣。

湖南人吃辣由来已久,宋代《岳阳风土记》记载了当地“喜酸辣、好腌制”的饮食偏好。这一时期,辣椒尚未传入,湖南人获取辣味主要依靠茱萸、花椒、姜等传统辛香料。

辣椒作为当代湘菜的灵魂,明朝时期就传入了湖南。但辣椒最开始不单是调味品,还是蔬菜配料。这种辣而不燥、鲜香四溢的味道,逐渐成为了湘菜的独特标志。而湖南人也因辣椒易种植、好储存、祛湿气的特性,变得无辣椒不欢:清嘉庆年间,《长沙县志》记载“园蔬丰蔌,辣椒尤盛”;徐珂在《清稗类钞》中描述湖南人“无椒芥不下箸也,汤则多有之”;至道光年间,湖南农村已是“无园不种辣椒,无家不食辣椒”。

民国以后,湘菜逐渐以重辣、重油、重色、重味为特点,形成“油重色浓、酸辣焦麻、鲜香脆嫩”的独特风格,挑动全国食客的味蕾。



在湖南,辣椒既是调味品,也是蔬菜。组图/记者曹宇旋

两千年前,湖南人就在研究复合味型

湖南人挑嘴的时间也有点早,那时人们还不知道米其林轮胎——毕竟欧洲还处于希腊化时代,“欧洲力学之父”阿基米德还没出生。

作为“鱼米之乡”,湖南不仅“吃得早”,而且还“吃得好”。春秋战国时期,湘菜就已开始注重调味和口感的层次感,《楚辞》就提及了“大苦咸酸,辛甘行些”“和酸若苦,陈吴羹些”等调味方式。

1972年,长沙马王堆汉墓中,一份沉睡了2100年的《食单》竹简重

见天日,它详细记录着蒸鲈鱼、串烤鲫鱼、鹿肉鲍鱼笋白羹、牛苦羹、鹿炙、煎焖鹤等103道珍馐佳肴。此外,考古学家还发现,汉墓中随葬的食物有“盐渍梅”与“肉酱”协同使用的痕迹,这也说明两千多年前生活在湖南的人们,就已经在追求丰富的复合型调味了。到了东汉时期,一些新的香料开始登上湘菜的舞台。花椒、八角等香料的引入,为湘菜增添了别样的香气和风味,也进一步推动了湘菜调味体系的发展完善。