

湘菜是湖南的烟火气。米其林指南宣布将首度推出湖南省级榜单时,米其林指南国际总监 Gwendal Poullennec 表示:“湖南是八大菜系之一湘菜的故乡,饮食文化热辣鲜活,兼容并蓄。我们期待通过首份湖南省米其林指南餐厅榜单,向世界展现湘菜的精湛技艺与温暖底色。”

在米其林指南出现的“八百年”前,湘菜的名声就已传遍大江南北——《东京梦华录》中详细记载的72家“南食店”里,就有17家专门经营湘味美食。

而今日,湘菜产业也在全国迅速开枝散叶、蓬勃发展。根据湖南省湘菜产业促进会数据,截至2023年底,湘菜门店在全国中式正餐中的市场占有率达18.5%,超越川菜跃居全国第一。截至2025年底,全国湘菜门店超11万家,在中式正餐赛道持续保持高活力、高速增长态势。

但是,相比湘菜潮在全国的轰轰烈烈,目前上榜米其林指南餐厅的湘菜餐厅数量远不如粤菜、川菜、鲁菜、淮扬菜等菜系,甚至比起潮州菜、台州菜等地方菜,数量上都略逊一筹。

米其林指南推出湖南省级餐厅榜单,哪些湘菜馆有可能上榜?是广受市民欢迎的市井小店、历史悠久的老字号,还是兼容并包的新派湘菜馆?

文/潇湘晨报·晨视频记者范盛杰

这些湘菜馆已经登榜摘星



先来看看目前已经上榜摘星的湘菜馆,结果可能会有点反直觉——根据米其林官网,目前公开主打湘菜的米其林星级餐厅,仅有两家。

✿✿ 风味居

它开在中国澳门的星际酒店,连续多年蝉联米其林指南二星餐厅。该餐厅在米其林指南上被标注为湘菜馆,实际上主打菜系是湘菜和川菜。

风味居的招牌名菜是水煮飘香沸腾鱼。厨师选用一斤半重的新鲜桂花鱼,将鱼肉切得薄厚始终恰到好处。色清味浓的秘制红油,则是以20多种香料用小火慢熬十几个小时而成。鱼肉嫩滑鲜甜,汤汁浓郁却爽口,以粤菜提鲜手法来烹饪,使麻辣鲜香中又有时蔬之甘甜。

此外,风味居的灌汤包、荷香酱牛肋肉、湘味黄金滑豆腐等菜品也广受当地人好评。

米其林指南评审员对风味居的推介语为:金黄色调的天花、餐桌、地毡,加上夺目的大红色皮制椅子,鲜明的用色令整个餐室洋溢着喜庆氛围。红色家具呼应着餐厅提供的湘、川菜,由剁椒鱼头到宫保鸡丁,菜式味道都鲜辣刺激。推介水煮飘香沸腾鱼,以原条新鲜桂花鱼制作,分量足够多人共享。手制面条和饺子也值得一试。



北京



中国澳门



✿ 芙蓉无双

芙蓉无双位于北京西城区,隶属于新荣记集团。新荣记虽以台州菜打响名头,但其品牌创始人“荣叔”介绍,他去到各地,学习各种菜系制法,以自己的理解加以改变与转化,融合了官府菜、湘菜等菜系,高端湘菜餐厅芙蓉无双就是其2020年推出的子品牌。

芙蓉无双主打“荣派湘菜”,2025年获得米其林一星。其官方网站介绍:荣叔喜辣,以老饕的味觉理解创荣派湘菜,而芙蓉为湖南省花,因此取名芙蓉无双。力求选材无双,味觉独特鲜香,融汇地方饮食文化,在变革与突破中彰显品质与品味,以菜会友。“荣

叔想用一個老饕的味道理解去嘗試湘菜,可能不正宗,但一定會追求品質,同時尋求突破。”

米其林指南评审员对该餐厅的观点为:新荣记集团旗下的湘菜品牌,厨师团队由湖南主厨领军,多款招牌菜甚具水准:酸萝卜煲猪肚汤酸香回甘,剁椒蒸千岛湖大鱼头则咸香鲜辣。甲鱼菜式也是招牌,除了有黄贡椒蒸、红根等经典味型,也有适合两位享用的青贡椒生炒鳝鱼马蹄鳖,肉质软糯入味,辣而不寡。不少菜式设有小分量选择,可让客人品尝到更多美食。



北京、广州



👤 米其林必比登推介的湘菜馆

必比登推介(Bib Gourmand)是《米其林指南》中的一个评级类别,专为推荐物美价廉的餐厅而设立。该奖项于1997年正式推出,旨在表彰提供高品质且经济实惠美食的餐厅,其评选核心是“价格亲民”与“美味至上”,并在不同地区设有消费上限。

记者统计发现,有多家主打湖南菜的餐厅,登上了米其林必比登推介。例如北京的湘临天下和湘彬萱,广州的田间湘食等。

米其林指南评审员对湘临天下的印象是:食物以传统湘菜为主,除了常设菜单,也可留意黑板上的应季菜式。其中湘潭古法剁椒鱼头口感嫩滑,咸辣味鲜,值得一试。土干椒炒宁乡花猪肉香气四溢,建

议搭配古法木桶捞米饭一同享用。湘潭雪水臭豆腐外酥内嫩,配上自制酸辣酱汁,滋味满满。

对湘彬萱的印象是:店内陈列着各种由湖南直送的食材,包括剁椒、酸菜,以及时令蔬果。鱼头选自有机水库鲮鱼,除了经典剁椒风味,也可以试试新派的双椒风味或清香的紫苏炖鱼头。永州血鸭鲜美软嫩,加入浓郁的姜姜子油,香气四溢。也提供臭豆腐、蒿子粑粑等地道湖南小吃。

对田间湘食的印象是:来自湖南的主厨手艺了得,让食客能一尝其家乡的地道特色菜。推荐招牌菜洞庭鱼头,采用鱼肉细滑的新鲜洞庭大鱼头制作,特别之处是在传统剁椒上添加了紫洋葱和紫苏,鲜美非常,更可加入清水面同吃。



为何摘星湘菜馆都“不正宗”

看到这儿,你可能会发现,那些地道的湖南馆子,大多停留在米其林必比登推介。而那些摘星的餐厅,则往往会被湖南人视作“不正宗”,或者干脆只是带着点湘菜的烹饪元素。

为什么目前摘星的湘菜馆,看起来都不正宗?从米其林宣布将首度推出湖南省级榜单时给出的官方介绍可见一斑。

米其林介绍,湖南省山岳纵横、水系繁密,是物产丰富的“鱼米之乡”。湘菜作为中国八大菜系之一,以咸、香、鲜、辣、酸的鲜明风味闻名。省会长沙在传承经典的同时,不断求新求变;衡阳饮食文化沿江而生,以河鲜见长;益阳则坐拥资水和洞庭湖,传统菜肴承载着当地人对食材本味与烹饪细节的执着。

长沙是“新”,衡阳是“鲜”,益阳是“本味”。这些特质,都是米其林在评选餐厅时参考的重要指标。这些摘星的湘菜馆,虽然看上去并不正宗,但它们在契合湘菜鲜辣等特质的同时,也能做到众口交赞,所以它们获得了米其林的认可。

米其林官方曾在推文中强调,他们的评审员团队会互相分享风土见解,发现当地饮食文化,将意见形成一致结果后才能编写出完整的米其林指南,但“重油重辣”等刻板印象中的湘菜特质,恐怕很难成为各大湘菜馆在米其林评比中拉开分数的利器。谁能玩好湘菜“咸、香、鲜、辣、酸”的多元风味,才是这场比赛最大的看头。

目前,米其林湖南榜单的匿名暗访仍在进行。业内人士表示,米其林评审坚持“唯菜品论”,不依附品牌名气与门店规模。据悉,米其林湖南省级餐厅榜单将于下半年在长沙发布,湖南能拿到几颗米其林星星,家门口的老店是否会一夜成名?让我们拭目以待。

👉 快评

米其林会让湘菜“变味儿”吗

米其林指南宣布,将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。米其林来到湖南,能带来什么改变?它会让湘菜“变味儿”吗?

或许有人会说,饮食习惯哪有那么容易改变。但你知道吗,湖南人对小龙虾的热爱钟情,也只有30年——上世纪九十年代中期,沈记在南门口开了第一家做口味虾的餐馆后,吃虾热潮才在湖南蔓延开来的。所以,饮食偏好的改变,可能只是源于一个契机。

目前在米其林指南摘星的餐馆,其主打菜或突出食材本味,或擅长创新融合,或强调复合味型。那如果米其林指南真的让以“重油重辣”著称的湘菜变了味,是一件坏事吗?

并非如此。首先要强调的是,湖南菜虽以重油重辣著称,但绝不代表能上桌的看家手艺只有重油重辣。湘菜大师王墨泉曾介绍,湘菜历史悠久,共有34种传统味型。想要吃明白湘菜,油辣只是入门关。

例如衡东土菜,其特点为鲜、辣、美、简,“鲜”排在首位。霞流大源渡的活鱼、石湾的脆肚、杨桥的野菜,衡阳人善于烹制山间水底的珍味,用新鲜的土菜征服老饕的味蕾。

所以,米其林指南并没有让湘菜“变味儿”,它只是去突出湘菜鲜为人知的特质,发掘湘菜隐藏的潜力,丰富人们对湘菜的认知。

2025年底,湖南省政府办公厅印发《关于支持湘菜创新发展的若干措施》,明确“推动米其林指南在湖南发布省级美食榜单”,并对首次入选的门店给予最高20万元奖励。

2026年,米其林指南落地湖南,美食家们将用事实证明,湘菜不仅有靠“重油重盐”火遍大江南北的过往,更有问鼎世界美食舞台的实力。而湘菜也将迎来迭代升级的契机——让湘湘风味得到世界的认可,正是推动“湘品出湘”的又一重大机遇。

潇湘晨报·晨视频记者范盛杰