

湘潭三天十八顿 顿顿不重样

这里的苍蝇馆子凭什么这么火

“在湘潭,早起去排队吃米粉,中午在私房菜馆与朋友小聚,晚饭则提前到吃蟹钳的店等位。”今年夏天,许多号称“三天吃十八顿”的湘潭美食路线在社交媒体走红,吸引许多外地游客奔波在湘潭的街头巷尾,只为“吃完这家吃那家”。本地人看到后往往会心一笑:“这些就是我家旁边的小馆子。”

湘潭美食的名气越来越大,本地人却大多热衷于街巷里的“苍蝇馆”。什么是“苍蝇馆”?用几位受访湘潭市民的话来说,“苍蝇馆”不是真的有很多苍蝇,而是那些在居民生活区附近,规模不大但菜品口味受到街坊认可的小馆子。

119家苍蝇馆 湘潭美食主力军

过去这些小馆子的名气主要依靠附近居民的口口相传,影响力难出本地。不过,今年以来有细心食客发现,许多小馆子摆上了“吃在湘潭·特色苍蝇馆”的标识,它们逐渐形成了一个统一品牌。

这是湘潭2025年8月底发起的特色苍蝇馆培育行动的成果。湘潭市商务局副局长李文说,评选首批特色苍蝇馆时有458家店报名,他们最终筛选出59家,囊括了早餐、正餐和夜宵,既有社区米粉店,又有海鲜大排档。目前分两批筛选出的119家特色苍蝇馆,是我们湘潭美食的中坚力量。”

看“湘超”吃美食

晚餐营业前,记者按照网友和市民的路线推荐,来到了“崔老板蟹钳”。湘潭市民林思榕告诉记者:“崔老板蟹钳的

发展,离不开很多湘潭人的一路支持。”

负责人崔倩自信地说:“我从做外卖到现在开饭店,靠的是招牌蟹钳这道菜。”崔倩递过来一块沾满汤汁的蟹钳,一股辣香随之袭来,剥开蟹壳后,饱满的钳肉散发出清香,咬下去只觉得肉质弹牙。

成为特色苍蝇馆后,崔倩感受到了新变化:“线上流量和线下客流都在增长,节假日里外地游客占比超过六成。”在“湘超”等大众体育赛事期间,门店为了接待球迷要按照平常数量的约1.5倍来准备食材。

苍蝇小馆成了雅致小院

告别崔倩,记者来到“茗胜湘潭私房菜”。老板刘胤锋指着小院外整洁的停车场说:“我在这里开店差不多13年,最近饭店环境的变化让好多老顾客‘吓一跳’。”他告诉记者,自家店门口以前是沙石地,存在停车难、环境不美观等老问

题。随着特色苍蝇馆培育行动开展,湘潭住建部门上门服务,免费铺上沥青路面、画出停车位,还重新粉刷道路一侧的墙面,让这家苍蝇小馆变成雅致小院,得到了更多食客的认可。

湘潭市商务局数据显示,自2025年8月底至今年4月,首批59家特色苍蝇馆的单体日均营业额同比增长30%,线上客源占比达30%以上,外地客源占比达32%以上。

到了夜宵时间,崔倩又给记者发来消息,建议把美食路线的最后一站安排在雨湖区域正街的“肉哥米粉”。当记者赶到时,城正街已经停满来自各地的汽车,米粉店、锅饺店、花甲店里坐得满满当当。

米粉店前,记者看到油锅里捞出的煎蛋金黄透亮,粉汤上冒着点点油花,散发出阵阵香气,一旁的几个年轻人点好菜后嬉笑着说:“这应该就是我们今天打卡的最后一家了吧。”(新华社)



▼十八总米粉店的米粉。



早餐

午饭

午后「欺骗餐」

十八总米粉店

1958年,一位戴姓大妈曾在此开办无名米粉小店。此后,唐兴寺居委会曾主任牵头,在原址创办办米粉店——因店址紧邻十八总湘江轮渡码头,“十八总大码头米粉店”之名应运而生。门店里延续着70年的湘潭老滋味:米粉嫩滑劲道,筒骨慢熬的汤底鲜醇扑鼻,配上店内自制剁椒、干辣椒更显地道。自制锅饺一绝。还有凉菜、臭干子等经典小吃。

人均消费:15元以内(米粉2两6元、3两7元 加肉3元)
特色菜品:米粉



相约食库白石鱼馆

该餐馆同样入选湘潭必吃榜。是扎根白石古莲城的吃鱼宝地,也是湘潭老口子的心头爱;只选三年以上大湖有机鱼。招牌菜黄焖鱼头,选用八种辣椒秘制灵魂酱料,乡里菜籽油慢焖,汤色橙黄、肉质久煮依旧滑嫩鲜香。

人均消费:70元左右
特色菜品:黄焖鱼头、手工鱼肉丸



顺球腊味馆

顺球腊味馆是一家典型的苍蝇馆子——店面不大,装修陈旧,却从2004年开业起就好评不断。目前餐馆掌勺的是前任老板的孩子,店里的各种腊味都很有名。有网友在社交平台评论:餐馆的位置很不好找,但往来食客不断,越往里走街区的烟火气越足。

人均消费:70元左右
特色菜品:腊牛肉、腊脆骨、腊羊肉



下午茶

晚饭

夜宵

荷塘土鸡

“三伏吃伏鸡,祛寒除湿气”是湘潭当地自古沿袭的饮食习惯。荷塘土鸡第一代创始人戴运山出生于1897年,五岁起就从师学厨艺、潜心修研,经他取材荷塘当地土鸡研发的“药膳土鸡”“茶油焖鸡”等系列产品,成为当地家喻户晓的美食。2020年12月,“荷塘土鸡制作技艺”被湘潭市人民政府及湘潭市文旅广体局收入《湘潭市非物质文化遗产代表性项目》。

人均消费:80元左右
特色菜品:荷塘土鸡柴火焖鸡、药膳土鸡、茶油焖鸡



强哥私房菜

强哥私房菜成立于1996年,目前店面规模约300平方米,从业人数10人,主营餐饮,以湘潭家常口味菜为主。店内主打丝瓜鸡、秘制鱼、虎皮凤爪等特色菜。

丝瓜鸡口味独特,丝瓜清甜爽口,鸡肉嫩滑,配上火辣辣的朝天椒,碰撞出了鲜、甜、辣之口感,汤汁泡饭一绝。
人均消费:60元左右
特色菜品:丝瓜鸡、脆皮肠



崔老板蟹钳

2018年,湘潭宝塔路的万福街上,一家不起眼的外卖小店悄然开张。30平方米的空间里,没有一张餐桌,只有两道招牌菜——蟹钳和凉拌花甲。如今,这家店已经有二层楼1000平方米的空间。

该店的招牌蟹钳来自深海生长的螃蟹,进行剪、闻、刷的处理后,用30多种香料熬制出来的油将其炒制,配清水面吃起来更爽。
人均消费:100元左右
特色菜品:招牌蟹钳、口味罗氏虾

三天十八顿 不是虚数

潇湘晨报·晨视频记者范盛杰 综合报道

“一部湘菜史,半部湘潭写。”在湘潭,三天吃十八顿,顿顿都吃好”唯一的难点,是食客的胃可能不够大。

潇湘晨报·晨视频记者参考119家“吃在湘潭”特色苍蝇馆,教你如何在湘潭一天吃六顿饭,且顿顿不重样。