

健康湘菜大家谈①

# 冰火楼胡艳萍： 从三个维度让消费者吃得健康

■文/喻亮 卢刊 莫小默

烟火鼎沸处，湘菜以鲜辣浓香红遍大江南北，却也在时代浪潮中面临“重油重辣是否健康”的灵魂之问。当饮食选择日益成为一场关乎身心的生活提案，湘菜如何守正创新，在保留风味基因的同时回应健康需求？“健康湘菜大家谈”系列访谈，特邀餐饮品牌创始人、营养学家、文化学者等共话湘菜的“健康突围之路”。本系列不只为破除偏见，更愿以开放姿态对话行业未来。期待每一场探讨，都能让您重新定义：湘菜的炽热，亦可温柔滋养身心。本期“健康湘菜大家谈”的嘉宾是冰火楼董事长胡艳萍。



什么叫创意新湘菜？胡艳萍提到：“当时偏见非常大，有人认为湘菜偏油偏辣，上不了台面，上不了档次。怎么打破油多辣多、不精致、不精美的刻板印象，我们在全国各地考察，探索湘菜的创新之路，湘菜一定要上得了台面，请客要有面子。”从2004年开始，冰火楼的品牌理念就确定为：创意新湘菜，健康成就生活。

在胡艳萍看来，作为餐饮人，要让消费者能够吃得健康，她给自己定义了三个维度：源头正宗、新鲜供应、健康烹饪。

## 第一是源头要正宗

食材非常重要，冰火楼采用了许多国家地理标志产品，从食材源头把关。比如永丰辣酱，是有上千年历史的传统酱料。以前饮食条件差，没有主菜就用酱拌饭吃，所以酱的含盐量比较大。“如今，我们和厂家一起把关盐的比例，辣椒的比例，从源头就融入健康理念。”

## 第二是新鲜供应

“我记得广东人就有一句话，今天的汤卖不完，明天吃那就不行，不是不能吃，而是不好吃，对身体不健康。”食材要保证新鲜供应，以产定销。比如明天要卖10万块钱一天，那就要研讨哪些东西不能是隔夜的，今天把新鲜的就卖完了，明天就没有了。

## 第三是健康烹饪

好食材就简单做，过多的添加会让产品失去原味，吃完以后还让身体有负担。

## 大湘菜报拟领取新闻记者证 人员名单公示

根据国家新闻出版署有关规定要求，我社已对申请办理新闻记者证人员的材料进行了审核，现将申请人员名单进行公示。（按姓氏笔画排序）

何婷、饶溢、喻亮

公示时间：2025年2月25日—3月3日

受理电话：0731-84326388

大湘菜报  
2025年2月25日