



# 为何去不吃辣的海南 湖南推广湘菜

湘菜,出自湖南,但不止于湖南。

2006年10月,湘菜美食文化节应运而生。多年下来,湘菜出湘,席卷北上广深等一线城市,征服了法国、澳大利亚等国际友人的胃,市场占有率跃居全国第一。

7月8日至9日,2025味道湖南暨第二十届湘菜美食文化节,即将在海南海口举行。

湘琼两地,气候不同,口味不一。湖南推广湘菜,为何要跨山越海,去一个不吃辣的海岛?



## 不吃辣的海南 开出超 8000 家湘菜门店

海南人饮食清淡,不吃辣椒,好食海鲜。海南菜烹饪方式多为白斩、清蒸,低油低盐。看起来,似乎跟湘菜不太搭边。

但令人惊讶的是,湘菜,竟是海南的第一大外来菜系。

海南省酒店与餐协行业协会会长陈恒介绍,不完全统计,目前海南有超 8000 家湘菜餐饮门店,除本地菜系外,湘菜现在海南是发展势头最快、门店最多、影响最大的菜系。

从海口繁华的国贸商圈,到三亚的旅游街区,再到各大小区的街边档口,湘菜招牌随处可见,融入了海南当地居民的饮食生活。

香辣的湘菜,为何能在不吃辣的海南撑起一片天?

追溯历史,海南特区成立之初,百万湘人南下创业,当时便把湘菜也传播到了海南。

同时,海南外来人口占比较大,四川、江西、湖北、东北等能吃辣地区的人多。尤其是2000年以后,海南成为避寒过冬好去处,甚至被称为“东北第四省”。多元的人口结构,为湘菜在琼发展提供了有利条件。

湘菜能在海南岛火起来,还因为湘菜本身菜品丰富多元。

不管是环境良好、菜品精美的品质湘菜,还是以衡东土菜为代表的湖南地方口味菜系,抑或是以浏阳蒸菜为代表的快餐式湘菜,多元的湘菜供给,极大程度满足了不同消费者的需求。

## 减油减盐新湘菜 入琼随俗更受欢迎

重油重盐,是人们对湘菜的初印象。但随着健康理念的逐渐深入,湖南省委、省政府提出“减油减盐”健康新湘菜倡议,在保持地方特色的同时,满足消费者的健康需要。

在不吃辣的海南,减油减盐湘菜,跟海南当地人的口味不谋而合。

小湘旺是海南湘菜餐饮的先锋品牌之一。如何做出一桌海南人爱吃的湘菜?创始人李建林颇有心得。

海南人喜欢白斩、清蒸,湖南人喜欢爆炒、香煎。适度融合,一道“白斩+香煎”双拼海南文昌鸡,端上了餐桌。

剁椒鱼头到了海南,改为水煮鱼头,同样可以呈现湖南鱼肴的至鲜。

湘菜专家建议,烹饪时使用青芒果、柠檬等风味替代,可弥补油盐减少后的口味不足。

李建林认为,海南物产丰富,是湘菜在海南发展的一大优势。

不知不觉中,不少海南湘菜企业,已率先探索出“减油减盐不减风味”的门道。

海口是2006年第一届湘菜美食文化节“六地联动”的发起城市之一。2025味道湖南暨第二十届湘菜美食文化节再次选择海南,一大目的便是更好地传播推广健康新湘菜理念。

本届湘菜美食文化节将汇聚全国乃至全球的湘菜从业者、专家、学者,围绕健康湘菜理念、烹饪技艺、食材选用等展开深入探讨,分享经验与心得。

如此思想碰撞下,可以促进健康湘菜烹饪技术的革新,也能让海南湘菜与全国湘菜联动更紧密,打破地域限制,实现资源共享、优势互补,促进健康湘菜在全国的推广。

届时,活动上将成立湘琼两地食材采购联合体,方便湘菜企业获取更多海南特色食材,研发健康湘菜菜品。活动还将举办第二期“健康湘菜”(厨师)融合培训,携六大湘菜名师,开启一场“鲜辣共舞”的美食创意之旅。

## 借自贸港东风 向高端化、国际化发展

这个不吃辣的海岛,还有另一大独特优势——海南自由贸易港。

湘菜要向着高端化、国际化迈进,海南自贸港可以提供绝佳平台。

海南是我国入境免签政策覆盖面最广的省份、地区之一。今年以来,海南出入境旅客已超百万人次。

大量国内外游客来琼旅游、交流,为湘菜带来广阔净值消费客群,有利于湘菜拓展市场份额、提升国际知名度和品牌形象。

国际、国内客流涌入,也为海南带来世界各地的菜品元素。湘菜可以与其他菜系融合交汇、借鉴学习,以美食为媒,带动湖南文旅等行业的发展,推广湖湘文化的国际影响力。

海南正积极引进国际知名品牌酒店、高端餐饮品牌。湘菜可以争取入驻高端酒店、商业综合体,打造高端新派湘菜品牌,满足高端消费群体的需求,实现湘菜从传统大众餐饮向高端餐饮的跨越。

此外,作为我国唯一的自由贸易港,其最核心的政策机遇就是低税率、简税制,方便更多国际标志农产品进口。在海南,湘菜可以用更低成本,获取国际化高端食材。这对湘菜开发高端菜品、提升菜品档次等都有积极推动作用。

用世界的锅,炒湖南的菜。伴着自贸港的开放浪潮,期待健康湘菜在南海之滨书写“味蕾之旅”新篇章。