

# 十几元的价格能吃几十道菜 经济实惠 沈阳自助盒饭成网红

## 深财坊

辽沈财经工作室

随着东北旅游兴起，沈阳的自助盒饭也成为许多南方小土豆们的必打卡项目之一。

南北饮食文化有差异，口味更是因人而异。但是沈阳自助盒饭却以强大的菜品种类吸引着不同的味蕾。15元左右的价格，几十种“东北名菜”随便吃，量足、样多、实惠，充分表达着东北人的热情，不但沈阳人爱吃，在众多美食博主不断地打卡、探店之后，更加成为东北人好客的一张文旅名片。

为啥咱沈阳的自助盒饭好吃？是用什么打动了你的心？还有许多人心中有疑惑：“老板这么能干挣钱吗？”记者和你一起寻找答案。

## 沈阳盒饭兴起30年 不变的味道是“实惠”

在自助盒饭之前，自从上世纪九十年代，盒饭在沈阳人眼中并不陌生，可以说是外卖快餐行业的鼻祖。

记者在上学的时候，从小学到高中，经常吃学校外面的盒饭。记忆中，最早的盒饭是3元一份，提前装好在一个发泡饭盒里，下面是饭，上面盖着荤素搭配的三四样菜品。之后，盒饭又发展到饭菜分离，一盒饭一盒菜，甚至老板在泡沫饭盒上进行标记，将“菜盒”打包为不同的菜品，供食客根据喜好自行选择。

如果遇到能吃的大小伙子，可以花1元的价格多买一盒米饭。

2000年前后，沈阳盒饭行业再次升级，老板会推着餐车售卖，餐车带着加热保温设备，里面摆着十几种菜品，然后根据食客的选择，一勺一勺盛进饭盒中，根据选择的荤菜品种多少，价格各有不同。当时老板为了讨好顾客，有一个固定操作，就是在顾客选好菜之后，再主动多给加一勺荤菜，让食客感受到老板的厚道与热情。盒饭老板们的这种品质，一直延续至今。

再后来，随着沈阳城市进步发展，运输行业逐年繁荣，以外卖打包为主的盒饭主要服务对象转向了广大司机，也逐渐有了可以堂食的“司机盒饭”。由于道路运输行业的特殊性，为了给夜班司机提供方便，“司机盒饭”一般都是24小时营业。无论什么时间，只要司机师傅饿了，都能找到一家自己熟悉的“司机盒饭”，吃上一顿经济实惠、热乎可口的饭菜。那时候的“司机盒饭”大多根据价格固定几个菜，但是主食可以随便吃，吃饱为止。

“干‘司机盒饭’的买卖，靠的就是口碑。司机都是很精明的，吃好了下回还来，要是吃不好，就再也不会来了。”有十年从业经验的老板老王（化名）说。但是，无论是盒饭店的从业者，还是经常光顾盒饭店的食客，一直将“盒饭”视为满足基层群众温饱的基本需求。谁也没想到，盒饭发展到自助阶段之后，突然间就火了。

记者通过第三方机构查询了解到，沈阳从事盒饭的个体和企业已近1000家。如今，除了依然将其视为日常需求的基层劳动人民之外，受众群体又增加了追忆情怀的“盒饭爱好者”和来打卡的外地食客。



自助盒饭的菜品种类吸引着不同的消费者。

辽沈晚报记者 王迪 摄

## 15元左右的价格数十种菜品 只要不浪费随便吃

“自助盒饭”的兴起，也促生了行业的内卷。谁家的菜品更多，谁家的价格更低，还有谁家有过超其价位的“特色招牌菜”，成为了各个自助盒饭竞争的手段。

沈阳的自助盒饭价位大多集中在15元左右，有便宜一两块钱的，也有贵一两块钱的。每个沈阳食客都有自己心目中的“盒饭天花板”，但每个人的答案又不一致。

沈阳铁西区强工街附近的一家盒饭店，据多位“铁西土著”介绍，已经开了20多年，“这么多年没变，还是记忆中的味道。”13元的价位，是记者能找到的自助盒饭中的“地板价”，然而店里的20多种菜品，据老板说都是“经过市场考验”保留下来的。熘肉段、炖刀鱼、肉丸子、炒肉片、炒合菜、炒蘑菇、土豆丝、干豆腐、炸茄盒等等。端着餐盘看着这些菜品，你会不会有“选择困难症”？

“咱家的特色就是老味道，已经刻在许多熟客的记忆里。当年在附近上学的

孩子，现在都成家立业了，偶尔还会来吃。”老板说，只要店继续开，就要保持味道不变。

沈阳铁西区云峰街附近，一家营业面积上千平方米的自助盒饭也被很多人称为“天花板”，该品牌的另一家店开在沈阳中街附近。与一般小店不同的是除了超大营业面积外，还有超多的菜品和主食。在这家店店内，可以看到至少60种以上的荤素冷热菜和20种以上的主食，还有水果提供。如此“豪华”配置，每位只要16元，还不限时，每到“饭口”时间，食客络绎不绝。

还有一家自助盒饭，在沈阳已经开到12家分店，连明星张大来沈阳，也曾经到这家店打卡。15元的价格40余种菜品，只要不浪费，可以随意选择。每天到午饭时间，店内爆满，连拼桌都已经满员，还有不少人站在门口等位。由于客流量大，后厨一直忙，厨师不断出来补充菜品。由于不断补充，几乎所有菜品都能保证新鲜出锅，保证口感。

## 家家必有、食客必选的5道盒饭硬菜 你爱吃不？

沈阳自助盒饭胜在量大实惠、便宜管饱。和其他的快餐相比，它们选择了种类丰富、用料实惠，充满“锅气”。既要亲民的价格“填饱肚子”，也要用健康的饮食“满足味蕾”，这才是让人爱上沈阳盒饭的真正理由。

在不同的盒饭爱好者心中，根据不同喜好，下面这5道“硬菜”，自助盒饭家家必有，也是食客们的必选项。

**锅包肉：**沈阳的自助盒饭店中，在任何一家店，都可以让你实现锅包肉自由。虽然“含肉量”不一定大，但是食客们就爱那甜甜脆脆的口感。

**熘肉段：**作为东北菜的典型代表，在沈阳任何一家东北菜馆都少不了这道菜。但是与一般东北菜馆的口味略有不同，自助盒饭中的熘肉段为了节省成本，大多是鸡肉制作。并且由于是“大锅菜”，制作出来的肉段不一定有香脆的外壳，但它仍然是每家自助盒饭必

有的菜式，也几乎是每个食客的必修课。

**红烧肉：**看起来油乎乎的红烧肉，是大家补充能量的最佳菜品，肥而不腻才是真的！红烧肉一般是食客们选择的第一勺菜和最后一勺菜。第一勺选它，是因为太受欢迎，怕晚了没有；最后一勺是打完了所有菜之后，再来一勺红烧肉，连汤带肉浇在米饭上，用东北话说，就是“香迷糊了”。

**烧茄子：**与熘肉段一样，因为是大“锅菜”，出品的烧茄子与一般菜馆的香脆口感不同。虽然烧茄子是一道素菜，但因为重油、重盐的口味成为一道下饭硬菜。

**刀鱼段：**有些店里提供炖刀鱼，有些店里提供炸刀鱼，虽然做法不同，但是肯定少不了它的身影。又咸又香的刀鱼段，虽然没有家里自己买的宽，但就是多了“吮指”属性，让你吃上就停不下来。

## 自助盒饭挣不挣钱？ 业内人士：毛利四成

这么低的价格，做出这么多的菜，还有鱼有肉，能赚到钱吗？老板到底傻不傻？这是许多人对自助盒饭行业的疑惑。

有业内人士告诉记者，市场是检验的标准，世界上没有稳赚不赔的买卖，如果商家经营不善，终将倒闭。但如果老板能够稳定经营，做自助盒饭生意的毛利可以达到四成以上。

“首先，特别能吃的人还是少数，按照普通人的食量，虽然菜式很多，选择很多，但是自己的胃还是那么大。”这位业内人士说，商家能不能盈利主要看客流，只要选址得当、口碑好、人流大，就不愁生意。以单人消费15元为例，假设一天的客流量是100人，那么一天的营业额就在1500元左右，一个月的营业额就是45000元左右。再减去房租一个月10000元，水电一个月1000元，食物的成本费一个月10000元，剩下的就是利润，大概在24000元左右。

“并且自助盒饭并不只提供堂食，在各大外卖平台上，也都有自助盒饭的身影。”业内人士表示，在“外卖”这块，顾客就不能“随便吃”了，利润也比堂食高一些。

## 比肩洗浴、早市 自助盒饭成地标美食名片

今年冬季，东北旅游成了热门。其实自助盒饭这个餐饮项目在全国许多城市都有，正是因为好吃不贵、经济实惠的特点，被评价为“全国盒饭看东北，东北盒饭看沈阳”。

在许多网络博主的作品中，沈阳的自助盒饭比肩沈阳洗浴文化、逛沈阳早市，成为沈阳的地标美食名片之一。

花最少的钱，尝遍了东北的特色菜，它不香吗？这或许就是“南方小土豆”们专程来沈阳体验自助盒饭的原因。多位外地游客称，吃盒饭感受到了东北人的实在和善良，体验的是东北人的热情与好客。

食客们吃得满足，商家有利润可图，食品安全有保障，在良性发展之下，自助盒饭在之前的30年里没有随波逐流，之后的30年也仍可以在餐饮行业占据一席之地。

辽沈晚报记者 吕洋

