



所有菜品现炒现卖。

10元起价,大众盒饭已经从出租车司机“专享”变成网红打卡必吃项目;量大管饱,盒饭的背后是冰城人实诚、善良的品质和浓浓的人情味——

# 小盒饭盛下大东北 江湖菜品味烟火情

■本报记者 万佳文/摄

10元起价,受众广、店铺多,哈尔滨盒饭走的就是性价比路线,量大管饱,只要十几元钱,可以放肆干饭,吃出自助餐的感觉。

目前,哈尔滨盒饭店主要集中在通达街、安字片、六顺街、十字街等区域。这些店铺一般开在不起眼的角落,有的甚至在地下室。很多店面营业时间从上午10时一直到半夜,甚至24小时营业。过去盒饭行业一般都是“夫妻店”的模式,一个炒菜一个卖,如今随着规模的扩大,一个店面一天四五十个菜品,至少需要四五个人一起忙活,营业面积也从几平方米扩大到几十平方米、甚至上百平方米。

全国盒饭看东北,东北盒饭看哈尔滨。哈尔滨美食博主王涛探店四五年来,不仅走遍哈尔滨,还常到外地尝鲜。“哈尔滨盒饭店在东北三省里数量是最多的。”王涛说,这说明哈尔滨盒饭消费者众多,大家都爱吃这种方便、便宜的大众美食。不仅如此,哈尔滨盒饭还成了外地游客争相打卡的哈尔滨特色之一。



盒饭店内菜品一应俱全。

去年冬天,内蒙古网红 Lisa 浪姐第一次来哈尔滨,专门跑到通达街盒饭一条街,打卡哈尔滨特色盒饭。“我可早就听说哈尔滨盒饭好吃,今天我就带大家体验一把最正宗的盒饭。”Lisa 浪姐边吃边回忆,“小时候我妈不在家的时候给我钱买盒饭,那时候盒饭才3块钱,最贵的也才4块钱,吃盒饭就相当于现在下馆子,所以每天都盼着妈妈不在家。现在吃起来,一下子能想到小时候的感觉。”

在短视频平台上搜索“哈尔滨盒饭”,会弹出成百上千条各类短视频作品,哈尔滨最火的“盒饭西施”据说有1万多人来拍。哈尔滨美食博主小胖粗略统计,从去年冬天到现在,每10个外地网红来哈尔滨玩,至少有8个人必吃一顿哈尔滨盒饭,而且每个人吃完之后的评价都非常好。十几元的盒饭里不仅包含炖酸菜、烧茄子、炖豆角、西红柿炒鸡蛋、尖椒、地三鲜、熘干豆腐、炒豆芽等70多种哈尔滨特色炒菜,

## 1 哈尔滨盒饭成“网红”,探店主播“蹭流量”

还可以免费自取各种枪拌小菜。如果再添几块钱,就能吃上锅包肉、鸡腿、红烧肉、四喜丸子等肉菜。“哈尔滨盒饭一般来说都是重油重盐,吃起来味道就特别香。尤其是口味清淡的南方人,如果第一次吃这种重口味饭菜,肯定就是香。”小胖说。在流量的助推下,哈尔滨盒饭的商家们每天都迎来看短视频慕名而来的外地游客。“有从北京‘打飞机’过来的,还有省内开车过来的,”哈尔滨胖姐盒饭负责人张华英说,这些年轻人在找美食上十分有经验,首先他们先扫一遍当地特色美食,如果对某类美食感兴趣,再专门搜索关键词。看到几家不错的店之后,再看视频后的留言,如果大家的评价都说好,那就说明这家店是真不错。

胖姐家没花一分钱请人做视频宣传,在美团、大众点评上也没有网店,但自来来拍短视频的博主却

绎不绝。除了刷短视频过来的,还有通过出租车司机推荐来的。“有的人从火车、飞机上下来打车,让司机推荐本地美食,有的司机就会推荐这种大众消费的10元盒饭。”张华英说,每天从下午4点开始营业,一直干到次日凌晨两三点。每天来了多少人统计不出来,

但卖多少盒饭心里都有数。按照每天的米饭要用五六袋50斤大米,一袋大米可以盛150盒盒饭计算,每天卖出去的盒饭超过千盒。

## 2 从的哥到年轻食客,“午夜食堂”抚人心

每天早6时,张华英和员工来到店面开始一天的忙碌。择菜、清洗、切、炒、炖……一直忙活到16时开餐。这是个熬心血的活,只要干上,一天基本就围绕这一件事。由于营业时间,工人分早晚两班,白班备菜、晚班售饭,并要随时补充菜品。

“要说人流最密的时候,过去那肯定是晚上饭点,但现在可不是了,现在半夜12点上来的人也不少。”张华英说,最开始我也不知道半夜来的人都是干啥的,后来听他们说

是做直播的。

全靠口碑的胖姐干盒饭干了二十多年,算是哈尔滨最早进入盒饭行业的老店。“我家最开始就在通达街,这么多年一直没换过地方。”张华英说,那时候也没有门市,就是个流动餐车,主要消费群体是沿街汽配店的工人,吃得顺口大家都认可。二十多年来,胖姐盒饭的消费群体从汽配工人、出租车司机、货车司机等群体逐渐扩展到上班族,年龄段也从四五十岁的

中年扩展到“90后”“00后”的年轻人,年轻人占比也从过去一小部分变成绝大多数。还有许多大学生下晚自习后三五成群打车来吃盒饭。

每天晚上九十点钟之后,胖姐盒饭门口停满了来吃盒饭的各种车辆,其中不乏豪车。“除了刚下直播的网红,还有刚从夜店蹦迪出来的人和刚喝完酒出来吃口饭垫垫肚子的人,这些人的数量现在比出租车司机还多。”

## 3 价格便宜菜品多样,盒饭商家靠“走量”

在大部分商家都悄悄上调价格的时候,有一对夫妻经营的盒饭价格却没有变,最低8元的盒饭价格坚守了6年。

每天从15时开始,江北军安夜市上的小君(化名)夫妇俩把摊子支了起来。穿上干净的绿色围裙,架上三口大炒勺,拿出准备好的菜,开始炸锅包肉、熘肝尖、炸肉段……他们准备了24个菜。现炒现卖的“可视厨房”和品种繁多的菜色很快吸引人群排队购买。“4个素菜8元、两荤两素10元、4个荤菜12元、米饭1元一盒”,价格低廉,小君又特别“舍得”给顾客盛,每一盒的菜都几乎盖不上盖。16时30分以后,这里排队的几乎都是附近的大学生。

“每天早晨都得去润恒批发市场批发肉、菜,我家的盒饭便宜,要不去批发市场就更没有利润了。回到家开始备菜、焖米饭。小君妻子说:‘来哈尔滨6年了,一直在夜市卖盒饭,现在这个价格还是6年来逐渐涨上来的,这里



中午饭口盒饭店前停满车辆。

## 4 东北菜的尽头是哈尔滨盒饭

“十元管饱”的东北盒饭,在抖音、微博、B站,甚至精致的小红书上都获得高度关注,有的网友甚至说,东北菜的尽头就是哈尔滨盒饭,必须要来哈尔滨感受一次“碳水化合物与脂肪的世纪大碰撞”。

哈尔滨市饭店烹饪协会会长周莉认为,哈尔滨盒饭之所以火爆出圈,是饮食文化与历史、民俗、环境综合作用的结果。首先,哈尔滨餐饮属于鲁系,又经过加工改良,中西融合,形成以锅包肉、地三鲜、熘肉段等为代表的东北特色美食,这些菜品的统一特点就是过油、包面糊,浓稠的勾芡特别符合跟米饭混搭,能在味蕾上给人极致的满足感,特别适合盒饭这种形式。

哈尔滨盒饭中最具有特色的扒肉绝对是哈尔滨盒饭的“灵魂”,它由山东把子肉演变而来,是哈尔滨本地特色,扒肉盒饭几乎撑起了哈尔滨盒饭界的半边天。有的网友评价说,一盒扒肉盒饭,再浇上一勺肉老汤,咬上一口大蒜,那香得简直“天理难容”。

“另外,哈尔滨冬季漫长,在长达半年的寒冷季节里,吃上一口高热量的盒饭,是大部分人驱寒的主要方式。此外,哈尔滨在历史上没有像南方城市一样,形成粥粉面式的小吃品类,从而给了盒饭市场异军突起的机会。”周莉说。

其实,在小小的盒饭中,包含着哈尔滨人实在、怀旧、善良等诸多品质。

探店四五年的黄涛经常去道外探索一些经营四五十年的老店。“他们能经营这么多年还是因为味道独特,传统工艺传统味道。”盒饭也是这个道理,许多店坚持十几年、二十几年最根本的原因还是味道好,留得住人。有的老店已经开了十多年的时间,有的食客也一吃就是十多年。

“东北人大部分性格豪爽,在吃的方面也不是特别讲究,这也是盒饭受欢迎的主要原因。”周莉说,出租车司机、大货车司机、修配厂工人、快递员、环卫工人等都会在这吃一口。他们在这里能吃上一口热气腾腾的家常菜,来了不用等,10分钟吃完走人,一点不耽误事。如今,哈尔滨盒饭还被众多食客研究出了各种吃法。“最正宗的吃法,是所有饭菜盛好后,米饭上面盖上柿子炒鸡蛋,这叫盖浇饭。”黄涛说,把所有饭菜搅拌均匀,呼噜呼噜大口吃下去那才叫过瘾。

哈尔滨盒饭不仅受青年人喜欢,有些老年人还把它当作便利食堂。在薛记盒饭等饭店,商家给老人打饭回家吃,就收一半钱。“老人吃不了多少,还不用自己做饭,非常方便。”店家说。

## 5 新式盒饭不断兴起,满足差异化需求

尽管许多网红都对哈尔滨盒饭评价很高,但最后都会补充一句:环境稍差。

美食博主王涛说,沈阳的盒饭现在基本升级成15元自助餐形式,自己随便盛,规模还不小,有点类似公共食堂的感觉。升级后的盒饭店面用餐环境优雅,吸引了一大批上班族前来打卡。

做了5年探店的美食博主小胖注意到哈尔滨盒饭行业也悄然发生变化。“前几天我们探了一家新式盒饭店,这家店面装修明亮整洁,菜品的口味也不错。”小胖说,对于现在年轻人

来说,就餐环境很重要,坐在昏暗、油腻的环境中,很多人觉得受不了。许多人说,无论多好的菜品,看一眼环境就吃不下去了。新式盒饭一般都开在群力、哈西等新城区,主流消费群体是附近的上班族。

二十多年来,通达街上卖盒饭的店多得数不清,今天这家开业,明天那家黄了。“这个行业门槛低,好多人看别人家卖盒饭多就想试试,但实际上黄得更快。”张华英说,因为许多人没有经验,比如对人流没有精确的预估,菜做多了,剩下就浪费了。像我们

有经验的,都知道夏天大概多少人,冬天大概多少人,基本是掐着量来做,剩下扔掉的菜很少。现在夏天了,肉和菜都便宜,如果是冬天,肉菜都贵的时候,如果卖不完一天的活基本都白干了。除此之外,人工成本、房租成本,都可能成为压垮商家的“最后一根稻草”。

面对越来越内卷的盒饭市场,胖姐盒饭并没有卷起来的想法。“我家就是靠口碑、味道吸引客流,环境再好、灯光再亮,比不上吃到嘴里的味道。”张华英说,我们主打的是怀旧和人情味。



通达街上正在就餐的食客。



夜市上的盒饭档口就餐食客络绎不绝。