



# 甬城 粥店纷起

品类丰富价格弹性大  
养生文化成卖点



海鲜粥



“走，到粥店喝粥去！”前天傍晚，家住鄞州中心区的市民张昊，在家附近一家粥店里，招待他的一位来访友人。

随着天气转凉，近段时间，不少市民把外出就餐的地点转向了粥店、粥铺。而记者调查也发现，近年来，宁波市场上以粥为主打单品的餐饮店，也正呈现逐渐增多之势。与此同时，各店的粥品花式也越来越丰富。不过，无论是花式怎样变化，无论是商家还是消费者，喝粥总是绕不开这四个字：养生文化。

## （店铺多）

### 粥店遍布甬城各处

平时特别喜爱喝粥的张昊家住鄞州中心区董山路一带。“现在粥店越来越多了哦。单单我家周边，这几年就新开了三家主打喝粥的餐馆。”张昊说。

和张昊同样喜爱喝粥的市民还有王冠明。家住江东南路附近的王冠明告诉记者，自己不但早餐的时候会在家门口的粥铺喝一碗热腾腾的白粥，晚上也常常会和家人一起，找家附近的粥铺去喝粥清清肠胃。

“现在天气转凉了，多喝点粥可以养胃。自己在家熬粥确实有点费时费力，大部分时间还是出去喝粥的。”

在一些市民的热捧下，甬城街头近年来各式粥店粥铺正越开越多。

记者昨天在大众点评上输入关键词“粥”，一下子就弹出了700多个商家，而专门以粥为卖点的商家也有400多家，各种粥店、粥铺更是散落宁波的大街小巷。记者从大众点评

网和美团上搜索发现，从单品的经营数量上来说，粥品仅次于夏天特别红火的小龙虾。

除了在居民区附近的早点商家能提供粥品，在宁波各大商业综合体也到处可见各种粥店。在世纪东方里就有谷丰记粥、常满粥馆、粥壹家、乡粥坊等好几家专营粥品的店家，在印象城、鄞州万达广场的饮食区域，也有不少专营粥品的店铺。每到节假日，这些地方的顾客都不少，且都以年轻人居多。

## （花式多）

### 品种丰富 搭配小菜也不少

记者发现，市面上粥的种类也日益丰富，除了普通的白粥、常见的皮蛋瘦肉粥以外，各种海鲜粥、鱼肉粥以及鲍鱼粥等也层出不穷。而且粥品的价格弹性区间很大，单价从几元到上百元不等。

记者在世纪东方一家粥店的菜单上看到，上面有元贝鲜虾粥、经典古法白粥、紫薯古法粥饮、芝麻核桃古法粥饮、青菜芋艿粥等近10个品种可供选择。而另外一家粥店则提供了

白蟹对虾砂锅粥、仔排山药粥、筒骨山药粥、皮蛋瘦肉砂锅粥、牛肉窝蛋粥、蟹柳砂锅粥、黄鱼虾仁粥、黑椒牛杂粥等品种。而且消费者也不会单纯喝粥，一定会搭配不同的小吃和配菜，这样算下来，人均消费一般都在50-60元左右。

消费者不光是来喝粥的，店里的小菜对他们的吸引力可能更大，有不少人就是冲着这些小菜来的。

“米渔记的凉拌海草和

无骨凤爪是我的最爱，每次来必点，加上他们家的经典鱼粥，确实是绝配。”张小姐这样对记者表示。而禾丰记的古法油焖笋和知味小笼包也是很多食客必点的。记者也观察到，几乎每个消费者不会只点粥而不配其他点心或者小菜的，这样一来，例如红糖馒头、小笼包、咸鸭蛋等这样的小菜销售量甚至会超过粥品，这也是各种粥店比较独特的销售手段。

## （重营销）

### 连锁粥店日益兴起

说起宁波的粥店，米渔记和禾丰记是两家无法绕开的，它们在宁波都有不少连锁店，在顾客中的口碑也不错。

米渔记目前在宁波有近30家门店，基本上都在大型综合性商业广场中，以古法制粥为卖点。他们的特色就是生滚粥，采用生米下锅，配以新鲜鱼肉，讲求就是独特的口感，虽然每次顾客都要等上半

个多小时，但是评价普遍都还不错，大家都觉得这个等待的时间是值得的。

另一家知名的连锁禾丰记则主打养生砂锅粥产品。该公司负责人张弛告诉记者，虽然他们公司在宁波只有10家店，但都是直营店，品质更容易控制。除了传统的砂锅粥外，他们还推出了中药养生粥品，体现食疗食

养的理念，也很受欢迎。张弛说，他们店里有几元钱的白粥，也有130多元一份的海鲜砂锅粥，可以满足不同层次消费者的需求。

现在各种粥店也非常注重宣传，打着怀旧或者养生的口号，通过不同的社交媒体进行营销，在年轻消费者群体中引起了不小的反响。

## （能养生）

### 喝粥有文化内涵

市餐饮协会协会小而美分会会长潘永健认为，粥作为一种传统的食品在国人心目中有着很特殊的地位。现代人对于健康的关注度越来越高，而粥在很多人看来是养生单品的代表，很多人调养肠胃都是要喝粥的。

近年随着养生文化的兴起，很多商家赋予了粥品更多的文化内涵，有的讲究古

法熬制，有的强调环境清雅，还有很多故事可以讲。如今的消费者在饮食上更注重营养和健康，商家在制作粥品时对原料的把控更加严格，知名的连锁粥店都承诺不放味精、不放碱、不放增稠剂，让消费者更加放心。随着口碑营销的加强，粥品既可以作为早餐、快餐，也可以加入海鲜等食材，成为餐桌上的

主角，其市场前景还是不错的。

“无人与我立黄昏，无人问我粥可温”，网上流传的这句话虽然有调侃的成分，但是也充分体现了喝粥的文艺情怀。在秋冬之际，约上三五好友，喝一碗热腾腾的粥，一起看看夕阳，也不愧为人生的一大快事啊。

记者 毛雷君 文/摄

## 大山里的美食风光

“寻乡味 忆乡愁”  
第三届大堰乡村  
美食节启幕



当地群众共享美食盛宴

商报讯（记者 徐杰）昨天，为深入挖掘乡村美食文化，培育特色美食品牌，丰富旅游产品，进一步打造奉化大堰旅游发展新亮点，“寻乡味 忆乡愁”第三届大堰乡村美食节在当地启幕。当天上午，大堰镇上60米长的廊桥两旁摆满了各式乡村美食小吃，供前来游玩的人们“逛吃逛吃”，红糖发糕、烤板栗、麻团、番薯面等点心小吃，令人们流连忘返。下午，30张长桌在大名路上摆成了一条长龙，300名各地赶来的美食专家及当地群众共享大堰乡村美食盛宴，秘制泡菜、大堰土鸡，还有铁锅炖煮的红烧塘鱼头、土猪蹄膀等特色美食，赢得了食客们的交口称赞。



虾仁鸡蛋养生粥