



晶晶饭店、奉化牛肉干面、“大树下”家常菜……上周来甬开个唱的任贤齐，4天里悄悄打卡了宁波3家特色小饭馆，他对宁波美食的偏爱，引发了网友的强烈共鸣和热议……

那么，宁波“苍蝇馆子”的天花板到底在哪？在火热的讨论中，众多网友也“炸”出了一长串宝藏餐馆的名单。



图片均源于网络

任贤齐打卡引发共鸣 网友“炸”出一串 宁波宝藏小饭馆

“苍蝇馆子”里地道的宁波菜。

1 任贤齐打卡，引发宁波网友共鸣

任贤齐此次宁波之行，不仅体验到了舌尖上的美味，更收获了大批网友的好评。7月3日，在宁波晚报官微文章的跟帖留言中，大伙纷纷给小齐点赞：“好接地气的明星！”“让明星吃到宁波的美味，挺好的！”

由于任贤齐造访的都是小饭馆，话题一转，网友又聊起了宁波的“苍蝇馆子”，气氛热烈高涨，各种推荐也是如火如荼……

“鄞州云龙镇甲村的翔鸿酒家，26年的饭店，实惠又好吃！”网“拼命三郎”推荐说，这家饭店位于甲村农贸市场旁，当地人也称其“阿波饭店”，主打宁波菜，以菜品量大、清爽实在闻名，是甲村当地有名的酒楼。

网友“jackie”留言：“说到宁波知名饭馆，老周饭店要走一波。”这家饭店位于餐馆林立的百宁街上，是一家两层楼的老派宁式饭馆，因

性价比高、菜品新鲜、口味好而聚集了不少回头客，是周边居民家庭聚餐的首选饭店。后来，老周饭店在鄞州万达广场附近也开了分店。

“金霞好吃，价格也不贵。”网友“下雨天不止下雨”推荐的是张斌桥菜场边的金霞饭店，这是一家宁波老底子快餐店，与“弯弯餐厅”并称老江东“快餐界姐妹花”。两家店都已开业多年，撑起了张斌桥周围快餐饭馆的半边天。

2 多部热播剧，曾在这些餐馆取景

网友“KING”极力推荐的是镇海的沿江酒家，当地人称“蛎螺饭店”，这家饭店离镇海电厂不远，在曾经显赫的浙江金甬晴纶有限公司斜对面，已经开了近30年。周边是一排平房，店面陈旧且简陋，《大江大河2》剧组曾在这里取景拍摄，就是看中了这

家小店朴素的质感。

除了蛎螺，熏鱼、白斩鸡、烤杂鱼也是店里的招牌菜。这么多年，店里的菜品没多大变化，生意也是一如既往的好。

“地道宁波本帮菜，唯一的缺点就是地方不好找，菜品真的很好

吃，性价比很高。”网友“碧海潮生曲”强烈推荐的是五乡西路的清波饭店，这家小馆子干净整洁，服务也很好，店里的菜品比较符合宁波人的口味。

电视剧《风吹半夏》中有一个吃饭的场景，就是在这家店拍摄的。

3 宁波一批宝藏小饭馆浮出水面

除了市区的特色小饭馆，网友“沉默是金-蒋金铭”也帮周边美食打CALL：“让任兄弟到象山吃一圈，90%不敢说，100%让他流连忘返。”“来象山吧，保管好吃。吃海鲜能不来象山？”

还有细心网友对宁波的特色小吃进行了梳理：“应该带小齐去

吃仓桥头面结面、缸鸭狗汤圆、汉理翔的虾粉小龙包、味一早餐酱油馄饨、鼓楼王阿姨油赞子、兴宁桥烤鸡、横溪老太婆骨头粥等等，这才是正宗的宁波美味。”

网友“琴桥”略带遗憾地说：“怎么没来慈城的张氏酒家，亏大了！”另一位网友表示“附议”：“慈

城的张氏才好吃。”

在其他网友的热情推荐中，宁歌饭店、小梁街的水先生餐厅、小金龙饭店、咸祥下饭、茶亭饭店等一批宝藏小饭馆纷纷浮出水面。

不过，也有网友表示忧虑：“以前‘苍蝇馆子’走的是性价比老客户路线，如今很多走红网红涨价路线了。”

4 美食达人总结“苍蝇馆子”标签

“很多‘苍蝇馆子’深藏在街巷之中，不太好找，有的位于城乡接合部，甚至是乡下。”宁波资深美食达人“赵小有”说，这些店特征明显，很多是自家房子开的饭馆，多为夫妻档或是两代人传承，店面不大，有自己的布局风格，最重要的就是食材很新鲜，而且店老板为人不错。

在宁波餐饮行业从业多年的万成则表示，宁波这些小饭馆，都以家常菜为主，往往会有肉饼蒸蛋、鸡脚豆瓣酱、白切肉等传统菜，以及各类小海鲜。

“一般这些小饭馆的灶台到餐桌的距离很近，因此‘锅气’很足，走进餐馆，能感受到浓烈的人间烟火气息。”万成表示，这些小餐馆的

食材一般都很新鲜，老板往往是清晨跑到菜市场采购，一天做完就收工，此外这里的时令蔬菜很丰富，有些就是自己种的，“这些饭馆，主要靠菜品口味、客流量和性价比俘获大批食客，没有一点商务的感觉。大家喜欢‘苍蝇馆子’，因为这里给你的感觉很随意，也亲切。”

记者 施代伟

【来聊一聊】

明星现在都爱打卡宝藏小饭馆，任贤齐去过的3家，你去过没？宁波还有哪些不为大众所熟知的宝藏小餐馆？

欢迎扫二维码发帖推荐，我们将从帖子中抽取分享网友，每人发放50元现金红包一份。

