



这家店素食自助餐 只要 15 元

成为阿姨、妈妈们的“网红”打卡点，
有阿婆坐车 45 分钟赶来

“这个时段吃自助餐只要 15 元。”市民曾阿婆坐了 45 分钟的公交换地铁，又来到嘉定区江桥万达的这家素食自助餐厅吃饭了。

在上海，许多素食餐厅人均数百元甚至上千元，人均百元以内的平价素食以老字号为主。最近，一家素食餐馆火了，特别是在阿姨、妈妈们中间口口相传，成为了她们的“网红”打卡点，低价+丰富的素食选择是王牌，几乎是一座素食宝藏食堂。



素流香·素食自助餐		
营业时间：中餐 11:00-14:00 晚餐 17:00-20:00		
标准价	25元 (15元)	中午1点后、晚上7点后 15元
会员价	18元 (20元)	200元购买10张餐券
儿童价	15元	身高：1米-1.4米
吃不完	罚捐	浪费1两捐5元、浪费2两捐10元

♥温馨提示：
1、每人限领一套餐具，用餐完毕请将餐具送至一楼餐具回收处。
2、不堂食的每人可领取打包餐盒一套。
地址：上海江桥万达广场金街19号 联系电话：13338831410

一天中两个时段餐费降价

“以前上海有几家素满香，现在只剩这一家了，名字也改了。喜欢吃素的可以去试试，中午 1-2 点，晚上 7-8 点只要 15 元一个人，老板简直在做慈善。”大众点评上，有网友这样写道。

进入店内，长方形开阔明亮的店堂印入眼帘：左侧是收银区，正面就是长长的环形自助餐区，左右两侧则是座位区。顺楼梯向上，二楼还有座位。

被许多顾客津津乐道的是这里优惠的价格。如今市面上，百元档自助餐都会被消费者视为平价餐厅，而这里，每位成人的用餐价格是 25 元。特别的是，一天中有两个时段，自助餐费会从 25 元降为 15 元，分别是 13:00-14:00，19:00-20:00。

有熟客说：“这个措施很好，中午 1 点以后，晚上 7 点以后，虽然比较晚了，但又没有超过应该吃饭的时间，所以这两个时段店里人很多的。”

在收银台付款后，就能得到一套空盘餐具，然后就可以去选菜了。

记者在自助餐区看到，这里的菜品有热菜、主食、汤羹、水果、饮料等，各类炒饭、炒河粉、面条、素狮子头、烤红薯、藕片、豆芽、烤麸、玉米等被放置在一个个白色大盆中，南瓜粥、银耳粥、豆腐羹等汤羹甜品类则放在插电的大电锅中……不时有顾客前来取餐，一旦哪种餐品被取空，店员很快就会来补充。店堂的后方，厨师在开放式档格里用煎板做餐厅“消耗”得最快最受欢迎的荠菜馅煎饺。

顾客曾阿婆独自一人在就餐，她的盘中有豆芽、豆腐包、血糯米饭、汤馄饨、萝卜丝包子等，每种只拿一点点，吃完了再去选。

“我两三个星期就会来一次。”曾阿婆告诉记者，自己是这里的常客，主要是喜欢这里的素菜多。

“我平时是吃素的，在家里很难做出这么多花样，这里虽然也以家常菜为主，但是品种多。吃素餐最好讲究颜色多，红的绿的紫黄的白的都有，那么就更有营养了。”平价且选择多，使得曾阿婆很认可这种自助餐形式。

顾客刘先生和老伴也在这里用餐，他们是住在附近的居民。“我们也经常来，这家餐厅挺好的，一个是价格实惠，还有就是吃素，过年的时候大鱼大肉吃太多了，让肠胃休息一下。”

价格便宜因成本控制得好

在网上，关于这家餐厅的讨论中，价格优惠是主要标签之一。

这家素食自助餐厅的老板名叫耿仲秋，当顾客在楼下就餐时，他则在 3 楼的“办公室”里，拿着纸笔计算器忙碌碌。

“能开下去，我这边情况还算好。”耿老板并不知道顾客们在网上的评价，也并不以为自家餐厅的价格被“设置过低。”“低的还有呢，我见过 19 元的自助餐，有荤有素，但它做起来因为没有人知道。”

随着今年疫情的放开，素流香已经度过了最难的时刻。“原来上海是有几家素满香，后来陆续退出了。我 3 年前开的这家店，当时加盟素满香花了 15 万元，后来其他餐厅都不做了，这里也就改了名字。”

在耿仲秋看来，其他素满香关门而这里坚

持下来的原因，得益于他比较擅长控制成本，他从运营餐厅的各种细枝末节里去省钱。

比如，当其他餐厅给采购员付月薪时，他与供应商约定送菜上门，省下了采购员的人工，他会主动将收购的菜价报高些，这样即可以收到更新鲜优质的菜，也与供应商建立了良好的关系。

同时，这里所有的素菜都是应季菜，市场有什么就做什么，顾客就能吃到什么。“比如年前有毛豆，现在没有毛豆了，那就先不烧毛豆。反季节蔬菜价格贵也没有应季的好吃，这里就不选。”

再比如，当其他餐厅花钱租员工宿舍时，他招工只招住得近的。有人来应聘，他头一句话问人家：住哪儿？走过来几分钟？如果远了，那就不行。这样又省下了一笔钱。

“你看看我这办公室。”耿仲秋指了指四周。这间房是个库房的模样，不是常规办公室明亮的“白色系”，而是未经装修毛坯房的“黑色系”。“我看的餐厅，开门前先把办公室装修得很好，瓷砖都贴上，我就不管它。装修的费用也省下来了。”

这家餐厅也不宣传。早先，几大生活服务类平台都与耿仲秋有接触，一次偶然的契机，该店在网络平台上下线了 1 个月，结果客流居然没有减少，从那以后，店里就不再再有网络宣传的支出，只靠顾客口口相传了。

越来越多人爱上“轻负担”

与传统印象中鸡鸭鱼肉等荤菜更贵不同，如今说起素食，很多人的第一反应是“贵”，很多精致范的素食餐厅价格很“辣手”。

记者查看了大众点评素食类别的热门榜，素流香素食自助餐厅在这份榜单上排名第 21，而排名前二十的素食餐厅中，存在价差非常大的现象。

比如，排名第 2 的龙华素斋（龙华路店）人均最低，38 元/人；排名第 4 的福和慧人均最高，1154 元/人。

从价格区间来看，人均低于 100 元的有 6 家，分别为龙华素斋（龙华路店）、宁国素斋（华泾路店）、春风松月楼（城隍庙店）、功德林（南京西路店）、玉佛寺素斋（江宁路店）、JENDOW 台湾人道素菜，基本以寺庙素斋和素食老字号为主。

人均在 100 元到 200 元的有 10 家，包括庆春村门、临湖素食（保利·时光里店）、普素西餐（正大乐城店）、大象无隅蔬食料理等；人均在 200-300 元档的有森格格云南雪菌老火锅·自助餐（静安店）和无味舒食（七宝店）。

人均超过 800 元的有两家，分别为福和慧和叶叶菩提（太原别墅店）。

如今，越来越多食客尝试吃素食，帮助消化系统减轻负担，而在素食的选择上，不同人群需求不同。

一家沪上素食餐厅的负责人表示，“有的人吃素食，就喜欢尝试做成荤菜样式的素菜，比如龙华素斋有素鸭、素火腿，春风松月楼有素蟹粉拌面，功德林有椒盐素排条，吃的时候就比较看看，和真正的荤菜像不像？也有的高档素食，用高端的材料，比如黑松露、松茸、牛菌肝，甚至能做素的佛跳墙，注重摆盘造型，也是一种类型的消费倾向。也有的顾客只是想吃饭，那么以家常菜为主的素食自助餐厅就很合适。”

晨报记者 徐妍斐 摄影报道

