



## 这里的招牌菜酱香牛排， 只要 28 元

文 / 通讯员 姚志伟

年终奖少了，吃饭就要找便宜又实惠的地方。早就听说，在舟山东路上，有家老字号大排档——阿标大排档，很实惠。就约了几个朋友一起来这里吃晚饭。

### 个性大排档，楼下厨房，楼上用餐

我们过去的时候，老板正在厨房忙着，有一群客人正围着前台在点菜。厨房一片忙碌，看得出，生意很好。阿标大排档位于舟山东路和沈半路的交叉口，是一家一看不起眼，但异常火爆的大排档，无论是夏天，还是冬天，常常客满。排档有上下两层，楼下是点菜的大厅和厨房，楼上才是吃饭的地方，有大厅，还有包厢。其实二楼是一个露天大平台改建的，加了一个屋顶，但还是可以望见沈半路的车水马龙。只是冬天风实在太，老板就搭了一层防风布，远处看，实在不是很美观。

你很难想像，就是这个不起眼的地方，很多人都慕名而来。老板阿标，是个憨厚的中年男人，前几年，从工厂下岗之后就开起了大排档。刚开始的时候，都是老板和老板娘两个人

忙活，后来慢慢请了帮工。发展到现在，店里已经有 2 个厨师和 2 个帮工。

### 排档也有招牌菜，而且价格低廉

排档的菜很多，而且看着也非常干净。让老板推荐特色菜，老板推荐了酱香牛排和剁椒鱼头，一问价格，分别只要 28 元和 25 元，还是这里最贵的两个菜。

上楼找位子坐下，已经有几拨人在那开吃。一群人，喝着生啤，聊着天，好不惬意。大排档就是这点好，你不用拘束，大声说话，大口吃菜，夏天光着膀子，根本不用顾忌。

这里上菜的速度还是很快的，不一会儿功夫，就全齐了。6 个人，9 个菜，满满地摆了一大桌。量足，味美，大伙不约而同地赞叹起来。那剁椒鱼头，鱼头很鲜嫩，据老板介绍，都是新鲜的千岛湖鱼头，每天新鲜供应的，味道

也相当的正宗。

而那酱香牛排，满满的一大盘排骨，很浓郁的酱牛肉味道。夹起来咬一口，却怎么也啃不动，原来牛肉韧劲很强，很难文明地咬下来。在大排档吃饭么，不用顾忌，大家纷纷放弃筷子，直接上手，用手拿着牛骨头啃，才把肉啃下来，再干一杯啤酒，那是人生最大的享受。

### 不但价格便宜，老板还打折

一桌人，喝着啤酒，聊着天，不多久就扫荡完一桌菜。买单付钱，老板一算，136 元。我们怀疑老板有没有弄错，那么多菜，只要这么点？我脱口而出：“136？没算错？”老板：“没啊，嫌贵还是嫌便宜？”当然是很便宜的，现在随便去哪，这么一桌，都要 300 多。大家心里暗爽，以后还会经常来光顾的。最后，老板还把零头去掉了，只收了我们 130 元。



## 有人在湖滨开出精致点心餐厅 价格还都不高

文 / 本报记者 蒋薇

上周末，太阳很好，小孙和朋友在西湖边走动，不经意间发现原来湖滨长生路上的菲力牛排变成了蒸工夫精致点心餐厅，心想，在这样的地方消费，价格一定不低。不过看在是新店的份上，还是走进去看了看，却发现价格低得有点意外。

### 这家餐厅打低价牌

鲜虾石榴包 12 元 4 只，芒果班戟 8 元 3 只，翡翠冠顶饺 10 元 3 只……点心差不多都是这个价，平均单个不会超过 3 元，稍微贵些的是蟹粉汤包，8 元 1 只。而最让他惊讶的是，鲜虾肉馄饨 10 个装的一碗只卖 6 元，比单位旁边的小饮食摊还便宜。

后来，拿了菜单仔细看了下，最贵的也就是咖喱牛杂麦雪面了，12 元，凭良心说，真不算贵，这么一大盘呢。先不说大的经济危机，就算是平常时间段，一家有名有姓有点小名气的餐厅，开在这样的黄金地带，这个价格着实是低了些。不过蒸工夫食品研究所所长高师傅却不这样认为，他觉得湖滨这一带的人流并不是最大的，而且受到湖滨名品街的影响，使得人们有了刻板印象，大家都误以为这里的都是“贵族餐

厅”，所以蒸工夫要立志做平民餐厅，要让大家在逛西湖累了时都吃得起。

但正如我们思考的，年末是员工招收最难的时候，而且整个经济大环境都不如意，吃下菲力牛排的店面，还不能卖高价，高师傅坦言压力挺大的。

### 蒸出来的羊肉串和慕司

真不愧是蒸工夫，这鸡鸭鱼你说清蒸也就罢了，现在连羊肉串也用蒸来解决，我们很好奇能不能入味，而且，不用炭火烤过的肉串难保还留有羊膻味，这能好吃吗？高师傅说，说什么都没用，一定要尝个真情感。

4 串羊肉串贴在一块翠绿色的叶片上，先是闻到一股孜然味，证实了此物确为羊肉。接着就是尝，蒸出来的羊肉比烤出来的更嫩，这是口感的问题，非常绵。



翡翠冠顶饺

不仅是羊肉串，连慕司也玩起了蒸，眼前的这块巧克力慕司乍一看上去和一般蛋糕店卖的蛋糕没什么差别，但它却不是烤出来的，没错，也是蒸的。看我们满脸不信，高师傅带我们去了厨房，不见烤箱，只有两个大的蒸箱。和一般的蛋糕相比，蒸出来的慕司更加松软些，当然，主要是对于爱美女士而言的热量问题，心理负担减小了。

### 小时候喝的米汤拿来当饮料

这家精致点心餐厅除了沿用之前几家的雪媚娘等点心外，更多的都是新开发的，最有特色的就是用米汤做的饮料。

米汤，这种七十年代生人因为家里经济条件不好用来解馋的最简单的食物，只要淘米做饭就一定会有米汤，是南方流行的补养食物，又叫“米油”，性甘，能滋阴长力。清代名医王士雄

在其著作《随息居饮食谱》中说：“贫人患虚症，以浓米汤代参汤，每收奇迹。”就是说，贫民百姓吃不起人参，江南人用米汤当参汤，每每有奇效。据说张学良成年后身体很好，就是小时候喝米汤为他弥补了先天的身体缺陷。

只不过如今的饮品品种繁多，米汤的好和它曾有过的历史渐渐被人遗忘，而这次，蒸工夫所有饮品都拿米汤做底料，有纯米汤也有调和了芝麻、玉米或是山楂等等各种口味，所以口感更加醇厚，加上芝麻或者玉米颗粒还保留，得用大管吸管。

吃一口蟹粉汤包，喝一口纯米汤，更是起到了解腻的功效，高师傅还在餐具旁加了几颗提子，汤包配米汤配水果绝对是营养最保健的膳食。还都不贵，玉米米汤也就 8 块钱一杯，和加料的奶茶也差不多。