

养生小贴士

饭后“小动作”保健康

》》食后摩腹——能除百病
唐代大医学家孙思邈曾说:中食后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。食后按摩腹部,既可促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有益于增强胃肠功能,又可作为一种良性刺激,通过神经传入大脑,有益于中枢神经系统功能的调节和发挥,有益于健身防病。

具体做法:以掌心着腹,以脐部为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针方向按摩各20圈,但要等饭后半小时再揉腹。

》》饭后慢走——大益于人
《摄养枕中方》记载:食止行数百步,大益人。说的是食后慢步行,有助于促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收,有益于人体健康。

但食后不可立即行走,不可急步快走,不可进行剧烈运动,否则会健康带来不利影响。最好过半小时后再进行散步等活动。

》》食后漱口——增进食欲
古代医学家张仲景指出:食毕当漱,令齿不败而口香。食后漱口,可保持口腔湿润度并能清洁固齿,可刺激舌上味蕾,增强味觉功能,还可有效地防治口腔及牙齿的疾病。

保护好口腔和牙齿,有益于增进食欲和帮助消化吸收,如此,我们会感觉吃得香、身体好,就能健康长寿。

历史悠久

要说起流传至今有着悠久历史的济南特色小吃,油旋儿不得不算一个,小到街边巷子的作坊,大到高大上的酒店宴席,都可见到油旋儿的身影。传统的油旋儿和软面,铺章丘大葱与猪油剁成的葱油泥。烤好后,葱香浓郁,外酥内嫩,中间有凹,其里层层叠叠,片片成旋,谓之油旋儿。有传说油旋儿源于江南,清康熙时浙江嘉兴人顾仲著《养小录》,其中有一则记“千层油旋烙饼”,文曰:“白面一斤,白糖二两(水化开),入香油四两,和面作剂,擀开。再入油成剂,再擀,如此七次,火上烙之。”但济南油旋儿却是咸味的,“南甜北咸”无足见怪,做法也有变化。

近到季羨林大师与“油旋张”的至深渊源,更是可见报端,据说位于济南大观园的“油旋张”的名号就为季羨林所题。“油旋张”店铺虽然狭小而拥挤,但就是这样一家小店,每日里的食客络绎不绝,很多都是上了年纪的老济南,亦有慕名而来者。可见,除了技术的传统与口味的正宗,多的更是老济南的乡土情怀。



民以食为天,小吃更是代表着人类文化生活的精致化,是中国饮食不可缺少的一部分。每个地区都有其独特的小吃,有着深厚的历史渊源,是一种饮食的文化。

□记者 孙璐
插画 王宁

济南美食街

东起省体育中心,西至英雄山路,在这条长度仅200多米的街道上,荟萃了全国各地名优风味小吃上千种。滕州回锅羊肉馆的羊汤汤汁奶白、味道浓烈,路北鹿鸣阁的鱼头汤很鲜,最东头的亮亮拉面馆是济南人所钟爱的。店家有特色,家家不重样,让你深刻体会到“舌尖上的中国”。

锅贴

锅贴是一种煎烙的馅类小食品,制作精巧,味道精美,多以猪肉馅为常品,并配以不同时令蔬菜。底面深黄,酥脆可口,早在清代就是济南的风味小吃。

▲阿洪锅贴王
经十一路34号
中华名优小吃
城内(近体育场)

芙蓉街小吃

因街中芙蓉泉而得名。北起济南府学文庙,南至泉城路,全长423米,金、明、清时,曾是文人墨客饮酒赋诗之地。今天来芙蓉街的人,多是冲着它的小吃而来,它算得上是全国最为著名的小吃街之一。各色小吃香味扑鼻,各路小贩吆喝声此起彼伏,几元钱品尝的是美味,也是市井的那份别样喧嚣。

地址:泉城路步行街中段路北即是芙蓉街南口

油旋儿

形似旋涡状的葱油小饼,是济南有名的小吃。刚出炉的油旋儿色泽金黄,内软外酥,葱香扑鼻。趁热吃,再配一碗鸡丝混沌,可谓物美价廉,妙不可言。

▲油旋儿芙蓉街老店
泉城路步行街中段路北

万达广场美食汇

位于市中区万达广场是一座综合性商业综合体,16万平方米的建筑物中,除购物、娱乐等业态,美食绝对算是最大的亮点,近60家餐饮集中于万达广场的三至四楼,既有正餐,也有快餐和水吧,中西荟萃,与影城、游乐场、KTV等场所相邻,是您休闲娱乐最佳选择。

地址:经四路5号

草包包子

济南的名吃,创始于20世纪30年代。因创始人张文汉先生憨厚淳朴的绰号“草包”而得名。精致皮薄味美多汁,迄今已开发出以猪肉灌汤包为首的十余种风味,经济又实惠,吃不了的包子还可用荷叶打包带走。

▲草包包子铺
普利街15号

回民小区

烧烤一条街

说起济南的烧烤人们总会津津乐道,连外地来济的客人都会亲自去尝一尝济南的烧烤。

二十世纪八十年代初期,济南的烧烤刚刚起步,只有济南的经一纬九路形成了简陋的规模式烧烤区。那时的回民小区也只是零星的烧烤摊位,但都是回民在经营,后来回民小区逐渐形成了规模的烧烤街,许多人会慕名而来到这条街上品尝烧烤。

烧烤

烧烤并不是济南的传统名吃,而是从外地传到济南。只不过,如今济南的烧烤阵营,恐怕在全国都数得上了。在济南吃烧烤,就像在海边吃海鲜那样普遍,这大概也算济南的一大特色了。

▲磊磊烧烤
回民小区
长春观2号