

吃火锅过暖冬

共火而食享温情

本报记者 熊正君



又到了寒风凛冽的冬季，暖暖的火锅“招摇过市”，深受食客喜爱。在热气腾腾的屋里，一家人或朋友围着一个锅，边吃边聊，边聊边涮，共火而食又各有选择，既温情又惬意。

各色火锅领风骚

在泰安，关于火锅的口味，应该是五湖四海、各领风骚，不同地方的火锅也传承着不同的风味。重庆的火锅，麻辣醇香；广东的海鲜、钙骨火锅食而不腻；湘西的狗肉火锅，享有“狗肉滚三滚，神仙站不稳”之美誉；北京的羊肉涮锅风味别致，吊人胃口；还有杭州的三鲜火锅、湖北的野味火锅、东北的白肉火锅等，都有各自的特点。在泰安，更是云集了各个城市的火锅特色，让泰城市民大饱口福。

引用易中天曾对火锅做的评价：“火锅

热，表示‘亲热’；火锅圆，表示‘团圆’；火锅用汤水处理原料，表示‘以柔克刚’；火锅不拒荤腥，不嫌寒素，用料不分南北，调味不拒东西，山珍、海味、河鲜、时菜、豆腐、粉条，来者不拒，一律均可入锅，表示‘兼济天下’；火锅荤素杂糅，五味俱全，主料配料，味相渗透，又体现一种‘中和之美’。”

吃火锅图得是热闹

家住正嘉馨居的刘女士平时很好客，经常邀请朋友来家里玩。“天冷以后，我经常用火锅招待朋友，这样我感觉特别亲热，很多人围在桌子旁边，选自己爱吃的菜，喝着饮料，边吃边聊，红红火火、热气腾腾，真的是很幸福、很痛快！”刘女士很满足地说。

现在很多年轻人在外聚餐首选火锅。泰山学院大四学生王丽丽告诉记者，最近她们同学聚餐经常去学校旁边的一家小火锅店，



美食不一定都在高档次的酒店里，那些散落在街头巷尾让人回味无穷的特色小吃，不管它们的店面多么不起眼，只要好吃又有特色，都是我们锁定的美食目标！

如果您吃过让您很难忘的“绝色美食”，那么您就大胆地推荐吧！美食投稿信箱：crzz@163.com。



在擂鼓石大街一家火锅店，其精制餐具吸引了不少食客前来品尝。本报记者 刘丽 摄

让火锅吃得更健康

火锅虽是个好东西，但频繁地吃除了容易上火外，还会给身体带来其它影响。所以吃火锅要讲究吃法，让美味吃得健康。

吃火锅的频率最好一两周内吃一次，过度频繁容易上火。吃火锅的时间不要太长，否则会使胃液、胆汁、胰液等不停地分泌，导致腹痛、腹泻等。而且不要吃得太烫，否则容易烫伤口腔和食道粘膜。另外多放些豆腐、蔬菜、生姜等，既能消除油腻，补充秋冬人体维生素的不足，还能清凉、解毒、去火。

此外，火锅应该和饮料配搭。吃火锅时喝碳酸饮料能补充水分，喝果汁有助消化，适量的白酒或葡萄酒能起到杀菌、去膻的作用。吃完火锅半小时后可吃些水果，助于消火。

关于对第三批市级重点文物保护单位进行公示的公告

根据《文物保护法》等法律法规和国务院《关于加强文化遗产保护的通知》精神，为进一步加强我市文化遗产保护，巩固我市第三次全国文物普查成果，市文物局组织有关部门和专家对各县市区上报的57处不可移动文物进行了审核认定，拟对岱岳区茅茨东村遗址等30处不可移动文物列为第三批市级重点文物保护单位，其中：古遗址5处，古墓葬2处，古建筑14处，石窟寺及石刻3处，近现代重要史迹及代表性建筑5处，其他1处。现向社会进行公示，公示时间自2010年12月3日至12月10日。公示媒体为齐鲁晚报和中国泰山信息网（www.tai'an.gov.cn）。

异议受理单位：泰安市文物局文物科

通讯地址：泰安市迎宾大街200号泰安广电大楼文物科

邮政编码：271000

联系电话：0538-6991065（魏国）

电子邮箱：tawwjl065@163.com

附件：泰安市第三批市级重点文物保护单位名单

泰安市文物局
二〇一〇年十二月一日

泰安市第三批市级重点文物保护单位名单

序号	类别	单位名称	时代	地 址
1	古遗址	泰山南麓	新石器	泰山南麓
2	古遗址	泰山北麓	新石器	泰山北麓
3	古遗址	泰山中麓	新石器	泰山中麓
4	古遗址	泰山北麓	新石器	泰山北麓
5	古遗址	泰山中麓	新石器	泰山中麓
6	古遗址	泰山南麓	新石器	泰山南麓
7	古遗址	泰山北麓	新石器	泰山北麓
8	古遗址	泰山中麓	新石器	泰山中麓
9	古遗址	泰山南麓	新石器	泰山南麓
10	古遗址	泰山北麓	新石器	泰山北麓
11	古遗址	泰山中麓	新石器	泰山中麓
12	古遗址	泰山南麓	新石器	泰山南麓
13	古遗址	泰山北麓	新石器	泰山北麓
14	古遗址	泰山中麓	新石器	泰山中麓
15	古遗址	泰山南麓	新石器	泰山南麓
16	古遗址	泰山北麓	新石器	泰山北麓
17	古遗址	泰山中麓	新石器	泰山中麓
18	古遗址	泰山南麓	新石器	泰山南麓
19	古遗址	泰山北麓	新石器	泰山北麓
20	古遗址	泰山中麓	新石器	泰山中麓
21	古墓葬	泰山南麓	新石器	泰山南麓
22	古墓葬	泰山北麓	新石器	泰山北麓
23	古墓葬	泰山中麓	新石器	泰山中麓
24	古墓葬	泰山南麓	新石器	泰山南麓
25	古墓葬	泰山北麓	新石器	泰山北麓
26	古墓葬	泰山中麓	新石器	泰山中麓
27	古墓葬	泰山南麓	新石器	泰山南麓
28	古墓葬	泰山北麓	新石器	泰山北麓
29	古墓葬	泰山中麓	新石器	泰山中麓
30	古墓葬	泰山南麓	新石器	泰山南麓

关于对泰安市第三批市级非物质文化遗产名录进行公示的公告

泰安市文化广电新闻出版局

为贯彻落实《国务院关于加强文化遗产保护的通知》(国发[2005]42号)、《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》(国办发[2006]18号)、《山东省人民政府办公厅关于贯彻国办发[2006]18号文件做好我省非物质文化遗产保护工作的通知》(鲁政办发[2006]94号)、《泰安市人民政府办公室关于加强非物质文化遗产保护工作的通知》(泰政办发[2006]12号)的精神，泰安市文化广电新闻出版局根据《市级非物质文化遗产名录申报评定暂行办法》要求，组织有关专家对全市推荐申报的58个项目进行了审议，专家评审委员会经过认真评审和科学认定，提出第三批市级非物质文化遗产名录推荐项目名单26项，现向社会进行公示，公示时间自2010年12月3日至10日。公示媒体为泰安日报和中国泰山信息网(www.tai'an.gov.cn)。

异议受理单位：泰安市文化广电新闻出版局社会文化科

泰安市非物质文化遗产保护中心

通讯地址：泰安市市政大楼文化广电新闻出版局

泰安市二街街一号

邮政编码：271000

联系电话：0538-6991434（刘绍强） 0538-8221381（张鲁）

电子邮箱：wh6991434@163.com

附件：第三批市级非物质文化遗产名录推荐项目名单

泰安市第三批非物质文化遗产项目汇总表

注：泰安市文广新局报刊管理科朱维科长报春。

序号	项目类别	项目名称	申报单位	备注
1	口头文学	泰山南麓传说	泰山市文化馆	
2	口头文学	泰山南麓传说	泰山市文化馆	
3	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
4	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
5	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
6	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
7	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
8	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
9	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
10	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
11	口头文学	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
12	传统美术	泰山南麓传说	泰山市文化馆	
13	传统美术	泰山南麓传说	泰山市文化馆	
14	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
15	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
16	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
17	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
18	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
19	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
20	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
21	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
22	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
23	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
24	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
25	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
26	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
27	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
28	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
29	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
30	传统美术	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
31	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
32	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
33	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
34	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
35	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
36	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
37	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
38	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
39	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
40	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
41	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
42	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
43	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
44	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
45	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
46	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
47	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
48	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
49	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
50	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
51	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
52	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
53	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
54	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
55	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
56	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
57	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
58	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
59	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
60	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
61	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
62	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
63	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
64	传统手工技艺	泰山南麓传说	泰山市非物质文化遗产保护中心	
65</				