



### 高校食堂大PK

文/本报记者 许亚薇 片/本报记者 王媛

山大的食堂里有琳琅满目的“高大上”美食,山师大的食谱里有上千种饭菜可选,山大将火车开到学校,无论形式还是内容都下足了工夫,即使是作为“小弟”的山东政法学院,也把“家的味道”融入了学生的每日餐桌。

比较起来,山中医的食堂透着一股朴素的气息,套餐、拉面、面点,最“奢侈”的也不过是第二餐厅食堂二楼里的一家汉堡炸鸡店。

那山中医食堂的特色到底是啥?两个字:“养生”。

民以食为天,“吃”历来是学生和家长最关注的话题。食品安全问题越来越严峻的今天,吃得卫生是首要因素,品种丰富是加分项,吃得健康才是最重要的一环。

“一餐二餐都有瓦罐汤,二餐二楼还有品种丰富的各类养生粥。”山中医医学院大三男生时洪运说,瓦罐汤不错,种类丰富,有营养,同学们都挺喜欢。

在绝大多数高校食堂,粥类并不稀奇,南瓜粥、八宝粥、荷叶粥时常出现在菜谱中,但时洪运所提到的养生粥却有些不同。

在二餐二楼的养生粥窗口,一个个装满各类养生粥的大桶摆放整齐,冒着热气,17种风味各异的养生粥散发出浓浓的香气。

小米粥、香芋粥、椰奶粥、燕麦粥、黑米粥、山药粥……只要你想得到,就能在养生粥窗口找得到,如果有“选择障碍”,你一定会被窗口飘来的阵阵香气所吸引,选择多喝一碗。“每一种都很受欢迎,小米养胃,就选小米南瓜粥吧!”每每看到有学生站在养生粥窗口犹豫不决,盛粥的大姐就热情地介绍起来。

除了养生粥,还有文火煨制的各类瓦罐养生汤供学生选择。“这些汤里面并没有药材,只取搭配‘对味’的食物用明火慢慢煨制。”山中医饮食中心主任于合刚说。

瓦罐汤中不放太多佐料,只汲取食物的本来味道,营养和美味就在一分一秒时间的流逝中释放出来。

“食堂里有来自各地的美食,但我最爱的还是一餐二楼的滕州菜煎饼。”时洪运最好这一口,因为那是来自家乡枣庄滕州的美味,“吃着菜煎饼,喝着糝汤,就跟在老家的早餐一模一样。”

除了养生粥和养生汤,山中医食堂还特别推出了三四种一元菜和免费时令汤。“专门为家庭相对困难的学生准备,一顿饭吃一份一元的蔬菜,一份免费汤,外加两个两毛五的馒头,一顿饭一块五就解决了。”于合刚说。

酱香饼,各类馅料的水饺,现做的鸡肉卷……学生们每日相伴的食堂,变着花样制作美食。最近,在一餐的二楼出现了一个意见本,如果对食堂还有什么建议,还想吃些什么,都由学生说了算!



瓦罐汤



各种面点



养生粥



一元菜

# “对味”的食物慢慢煨出靓汤

## 山中医食堂各种粥汤都“养生”



健康的食物最养人。

### 原产地直销让利于民 笔者实地探访保证真品

# 多种特产“组团”来送“中秋大礼”啦!

“中秋临近,走亲访友带点啥?别犯愁了,快来“中秋读者内购会”的现场瞅瞅吧!正宗的海参、日照绿茶、阿胶糕、西王玉米油等产品组团来“送礼”!厂价直销,让利于民,为了保证质量,记者还亲临现场为您精心挑选。本次“中秋读者内购会”就是让您花最少的钱买到最正宗的产品,自己买着实惠,也是中秋送礼的绝佳选择!这个周末到现场瞧瞧吧!”

#### 保证货真价实

“马上就到中秋节了,得精心为父母准备一份大礼,想来想去,还是送份健康大礼最实惠。”中秋节还没到,济南的孙先生已经筹划给父母长辈、亲戚朋友准备“中秋心意”了,海参、阿胶糕等滋补品都被他列在了榜单上,可如何选购到货真价实的商品,却让他犯了难。“春节时给父母买的海参,回家泡发后发现,这些海参竟然都一模一样,后来找朋友拿去鉴定,才发现都是用模具做出来的假海参,没造成健康,反倒生了一肚子气。”想到春节时的经历,孙先生依然很生气。

近日,笔者了解到,现在有很多店面都在销售海参制品,均打出“保真”、“实惠”等噱头,可鱼龙混杂的市场让消费者一头雾水。一家生产、经营海参制品20余年的公司负责人称,现在有很多小店在海参里加糖,这样加工的海参刺看上去挺拔粗壮,可真正的海参成分可能不到20%。“现在市面上一些价格较便宜的产品多没有认证和标识,在海参里加糖、加盐、加碱都是一些不法商家的常用做法,普通老百姓用肉眼根本分辨不出来。”该负责人称。

为了让读者专享到正宗海参,我们精选了“长山海珍品”的海参产品为您送上中秋大礼。据了解,该厂家致力于海参产品增殖,加工已有23年,在长岛地区有38000亩的野生海区。“长岛水质常年达到国家一类水质,从源头上保证产品质量,我们严格按照国家标准生产,产品通过国家无公害农产品认证,保证让消费者吃到最正宗的海参。”该公司负责人称。

#### 最大让利 绝不花冤枉钱

本次“中秋特卖惠”还为大家精选了阿胶糕等滋补产品,为了保证真品,笔者特意赶赴久负盛名的东阿镇精挑细选,最终选定的“山邑福即食阿胶”由东阿镇东济堂阿胶制品有限公司出品,保证正宗!日照绿茶、贵妃梨、旗袍酒等特色产品也将是您自用、送礼的绝佳选择。

提到海参、阿胶等滋补品,人们脑海中浮现的第一印象好像就是“贵”,面对市场上五花八门、价格不一的商品,普通消费者更是挑花了眼:价格要么高得离谱,要么低得不教人手。

据悉,本次“中秋特卖惠”精选的海参、阿胶等产品都是从原产地一站运到现场,减免了中间的盈利环节,最大限度让利于消费者,保证不让您多花一分冤枉钱。

“为了回馈晚报读者,我们精选了最优质的产品,保证以成本价出售。”泰和春日照绿茶负责人称,日照绿茶因叶片厚、香气高、滋味浓、耐冲泡的高品质赢得了品茶者的青睐,却有不少商家为牟利,以湖北、浙江等南方茶仿冒,更有甚者,将日照绿茶与南方茶掺在一起销售。“别看我们供给读者的茶叶价位也不是特别高,但绝对是正宗的日照绿茶,而且都是秋季刚炒制的新茶。我们的茶基地在山上,属于山茶,较一般日照绿茶的口感还要更好。”该负责人称。

#### 现场比对 真假一看便知

正宗的海参、纯正的阿胶糕配上日照绿茶、贵妃梨、旗袍酒等特色产品,这个中秋节的节日礼单就不用犯愁了!有的读者可能还在心里犯嘀咕:“这么好的事儿,咋就让我捡着便宜了呢?”心存疑虑的您更要到现场一探究竟!

为了让读者购买到放心、优质的商品,本次“中秋特卖惠”特意设置了“现场比对”环节,邀请专家到现场,为您讲解如何辨别海参、阿胶、绿茶等产品的真假。“阿胶糕服用贵在求真,不少消费者压根就不知道如何辨别,即便买到假货也不知道。”研制阿胶产品10余年的业内专家称,要通过看包装、看产品、闻气味等来辨别。

此外,也有不少读者来电咨询,如何食用才会最大限度地发挥海参、阿胶的营养价值。为了满足读者的热情需求,“中秋特卖惠”现场邀请了专家为大家详细讲解,如何正确地泡发海参?哪一种做法更能发挥海参的营养价值?阿胶如何食用才能更养生美颜?这些疑问,到“中秋特卖惠”现场听专家为您一一讲解吧!

由于本次“中秋读者内购会”是精心为读者打造的“中秋大礼”,全部保证正品且以成本价销售,产品数量有限,想要大量购买的读者可提前预定,如此低价格、高品质的商品实在不好找,这个周末,只要到现场就是赚到了!

考虑到部分读者行动不便,活动特推出电话预定送货上门服务,由工作人员亲自送货。

## “中秋读者内购会”专场

时间:9月19-21日 9月25-26日  
地点:山东新闻大厦  
乘车路线:乘102、113、165、31、39、49、70、80、BRT2、BRT3、K52、K96路公交车,山东新闻大厦站下即可。  
抢购热线:0531-85196713

### 部分产品价格

- 西王玉米油5L装, 原价89.9元, 内购价69元, 限购100份/天
- 长山海珍品海参100头, 原价3000元, 内购价2500元
- 长山海珍品海参80头(精装), 原价3800元, 内购价3000元
- 长山海珍品海参60头(精装), 原价4600元, 内购价3800元
- 山邑福即食阿胶500g, 原价168元, 内购价100元
- 山邑福即食阿胶500g(精装), 原价198元, 内购价150元
- 日照绿茶袋装125g, 原价140元/斤, 内购价80元/斤
- 日照绿茶(一级)62.5g\*4礼盒装, 原价150元, 内购价100元
- 日照绿茶(特级)62.5g\*4礼盒装, 原价220元, 内购价150元