



□张唯

吃喝篇

亲手为妈妈做大餐

立夏刚过，温度持续攀升，人们难免会烦躁上火，食欲下降。所以给妈妈做些清淡、易消化的饮食，如豆制品、鸡肉、瘦肉等既能补充营养，又可达到强心的作用；蔬菜、水果及粗粮可增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给，也能起到预防动脉硬化的作用。

推荐食谱：

◎**冬瓜排骨汤**：排骨、冬瓜、枸杞、瑶柱或虾仁。沸水加入排骨，小火煮约1.5小时，加入枸杞、瑶柱丝或虾仁，适量盐调味；最后将冬瓜块放入至软即可。

◎**山楂麦芽饮**：山楂15克，生麦芽30克，太子参15克，竹叶芯10克。用水煮沸，浸泡15分钟即成。

◎**保健素菜**：芹菜、木耳、山药条。大火快炒即可。

带着妈妈下馆子

平日里妈妈总是在家里为我们烹调色香味俱全的美食，母亲节就不要让她下手啦！年轻人平时都没少在外面吃各种美味佳肴，很多餐厅在母亲节都推出了专属的优惠活动，不妨趁此机会带着妈妈去品尝吧。

推荐餐厅：

◎**喜来登酒店**：“爱的抱抱”活动。5月9日-10日，与母亲一起相约济南喜来登酒店盛宴西餐厅，按照母亲体重不同分组，参赛者需把母亲抱住双脚离地，坚持时间最长者获胜。冠军整桌免单，亚军整桌五折，季军整桌八五折。（每桌限10人以下，服务费不打折）。还有专业摄影师为您捕捉精彩瞬间，当场打印出来，为妈妈留住纪念哟！所有报名的母亲均可享受五折优惠！（报名咨询电话81629999转6828）

◎**高第街56号餐厅**：养生热饮限量赠送。5月10日，大厅单桌消费满218元或宴会消费套餐的顾客，有养生热饮限量赠送。

◎**城南往事济南风味主题餐厅**：养生饮品赠送。5月9日-10日，零点区单桌消费满198元或宴会消费任意一款套餐，赠送养生饮品一扎。

◎**老牌坊鲁菜名店、皇城根北京风味主题餐厅**：养生饮品、特色春卷赠送。5月9日-10日，宴会消费任一款套餐，或零点单桌消费满198元，即可获赠养生饮品一扎、特色春卷一例。

◎**小南国一号**：木瓜炖燕窝送母亲。5月8日-10日，至餐厅任意消费，母亲即可获赠“木瓜炖燕窝”一份。

贴心暖心的下午茶

妈妈也喜欢热闹，也喜欢时尚高雅的东西和文化，平时我们喝个咖啡、吃个甜点，与朋友聊天，妈妈也希望与你释怀，找一个环境优雅的小店，坐下来，与母亲谈谈心，聊聊你的世界，你会发现母亲是一个最美最优雅的倾听者。

推荐店铺：

◎**满记甜品**：和妈妈逛街走累了，可以到这里歇歇脚，带新鲜蔬果的杂果小丸子、杨枝甘露等甜品都是不错的选择，清新爽口！

◎**漫咖啡**：可以在这儿享受一天的浪漫时光，为妈妈提供一个放松、悠闲的“慢”空间。这里没有繁重的家务和繁杂的事物，静静地感受异域风格的灯饰，搭配形式各异的座椅，体验咖啡和华夫的美妙。

◎**哈根达斯**：要给妈妈最好的宠爱，就像过情人节一样过母亲节，带她去品尝粉红色的哈根达斯冰淇淋甜点和冰淇淋蛋糕吧！让藏在心底里的甜蜜私语和默契的她一同分享。



“浓情母亲节”主题策划之
休闲篇

用爱陪伴 开心过节

这个周日就是母亲节了，抛开平日的忙碌，陪妈妈过一个快乐的节日吧！除了送礼送祝福，最好抽出一天时间，带着妈妈享受当下济南最IN的休闲方式。小编为大家整理了一份吃喝玩乐攻略，让妈妈成为时尚潮人！

玩乐篇

和妈妈去K歌

去KTV和妈妈一起唱歌，用歌曲来表达对妈妈的爱也是个不错的选择。毛阿敏的《烛光里的妈妈》、满文军的《懂你》、beyond的《真的爱你》都是唱给妈妈听的经典曲目哦！周杰伦的《听妈妈的话》和王蓉的《爸爸妈妈》年轻人应该都会哼上几句吧！说不定妈妈才是真正的麦霸，到时候会让你刮目相看的。另外，亮出齐鲁晚报码帮卡，还有优惠活动，小编只能帮你到这儿啦。

推荐KTV：

◎**我爱记歌词**：现金消费或刷卡消费者，亮出齐鲁晚报码帮会员卡均可获赠果盘一份。团购消费者，亮出齐鲁晚报码帮会员卡送价值15元饮料一扎。

◎**高笙KTV**：齐鲁晚报码帮会员来店现金消费或刷卡消费都可在原来优惠基础上延长一个小时(VIP百老汇房型除外)。码帮会员进店消费果盘半价、指定啤酒买一赠一(限24瓶)。

◎**K歌之王**：凡齐鲁晚报码帮会员来店现金消费或刷卡消费，均可在原来优惠基础上延长一个小时。(大包房除外，跨时段除外)。

◎**乐秀KTV**：凡齐鲁晚报码帮会员来店现金消费或刷卡消费即可享受本店会员价，并获赠爆米花一份。码帮会员进店消费，红茶买六送一。

◎**悦KTV**：凡齐鲁晚报码帮会员来店现金消费或刷卡消费均可享受本店会员价，并获赠果盘一份。

带着妈妈做护理

平时妈妈没有机会去享受的护理项目，不妨在母亲节带她去体验一下，不管是美容、美甲、泡汤、按摩等等，都能在一定程度上松弛紧张的肌肉和神经，让妈妈在身心上都得到放松，看母亲脸上紧绷的皱纹慢慢舒展开，该是多么让人高兴呢！

推荐好店：

◎**贝黎诗**：5月9日-10日母女同行到店服务，母亲可享受店内特价体验项目(仅限使用一次)。重磅推荐巴拿芬手蜡/手膜项目，呵护妈妈平日劳累的双手，用含有丰富维生素、骨胶原蛋白等的营养保湿成分深层滋润，令肌肤洁净嫩白。

◎**丽媛铭舍**：指甲是手部最精彩的部分，让妈妈挑个喜欢的颜色，或是精美的图案，做一个光疗美甲让她的双手更美更纤长吧。

带上妈妈自驾游

旅行是一个很好的亲子娱乐项目，从小都是母亲带着我们去旅行，去认识陌生的世界。随着时间的流逝，到了我们带着妈妈去旅行的时候了，自驾游的行程自由，也不会很劳累，还能用相机记录下旅途的美好，让妈妈到郊外亲近一下花花草草，去海边感受海风的清爽，或者去山峰享受登高的乐趣吧！

推荐线路：

◎**波罗峪**：位于南部山区绕城高速南邻，距济南市区15公里。和妈妈一起感受青山环抱，绿水傍依，走在石阶小路上畅谈心事的感觉很不错。

◎**西老泉、东老泉**：位于历城区南部仲宫西南8公里处。景区有山泉四季长流，景色秀丽还不要门票哟，西面翻过山是莲台山风景区。

◎**九如山风景区**：位于葫芦峪村继续向前数公里处。很适合拍照的美景，带妈妈来户外野营、郊游、垂钓都可以。

