

古代帝王封禅须素食洁心，豆腐佳肴不可或缺

泰山豆腐宴：昔日御膳成大众美食



◆“泰山有三美，白菜豆腐水。”泰山豆腐色白如玉、嫩而不散、久煮不老不糊，有“神豆腐”之称，与泰山黄芽白菜、泰山泉水并称为“泰山三美”。古代帝王封禅须“沐浴更衣，素食洁心”，因而豆腐成为封禅期间不可或缺的食品。泰山豆腐宴代代流传至今。2012年，泰山豆腐宴入选泰安市非物质文化遗产保护名录，以泰山豆腐为主要材料，重现史料记载皇家御膳的菜品，成为可供市民、游客享用的泰山特色饮食。

□ 本报记者 王佳声 郑莉

九道主菜皆出自史书典籍

12月22日，记者来到泰山豆腐宴文化研究院下设酒店的豆腐加工间，看到水缸里浸泡的豆子已经涨大，工作人员开始制作豆腐。经过磨浆、滤渣、煮浆、点卤、压制等步骤，白亮莹润的泰山豆腐就成形了。豆腐现用现厨，厨房里几位厨师各司其职，备料、煮浆、造型，一道道精致的豆腐菜品飘香上桌了。

泰山豆腐宴主要由冷菜四美碟、四配碟和九道主菜组成，均以泰山豆腐为主材，配以泰安当地特色食材。四美碟分别是盐水豆腐、五香花生、生菜蘸酱和糖炒栗子，取谐音“福”“生”“财”“立”寓意福到财气到；四配碟体现了豆腐的四品性，分别是豆腐干、豆腐皮、乳豆腐和豆腐渣；九道主菜分别为“太极福寿羹”、“吉祥纳福”、“有福同享”、“玉皇赐福”、“麒麟豆花鱼”、“福气滚滚”、“洞天福地”、“九转大肠”和“泰山三美汤”。

“最有特色的就是这九道主菜。”泰山豆腐宴文化研究院理事长王小刚告诉记者，这九道菜是研究院翻阅了大量史书典籍还原出的历代皇帝来泰山封禅时所用的御膳，其文化价值是泰山豆腐宴入选泰安市非物质文化遗产保护名录的关键。

据史籍记载，康熙皇帝登封泰山时，泰安当地厨师将宫廷的御膳八珍布袋鸡进行了改进，在不动刀的情况下取出鸡肉鸡骨而保留完整的鸡皮，然后将豆腐、海参、青豆、莲子还有泰山四大名药之一的四叶参等填充进去，放入蒸屉中蒸熟后浇汁而成，御膳名为“吉祥纳福”；干炸豆腐丸在泰安可谓家喻户晓，史籍记载乾隆皇帝曾11次登临泰山，每次登临泰山必品尝的就是这道豆腐丸，其外形金黄色，外酥里嫩，咬一口豆香四溢，御膳名为“滚滚福气来”；“九转大肠”代表的是泰山的宗教文化，泰山是道、佛、儒三教合一的名山，这道菜借鉴了道家菜的制作技艺，用豆制品做出大肠的外形，用浓汤汤汁做出大肠的味道。

“其他的菜品，如‘麒麟豆花鱼’是对登封泰山的宋真宗所食御膳的还原；‘有福同享’是对舜帝登封泰山后过年贴福字的习俗在全国流行开来的纪念；‘洞天福地’冲制时采用了茶道的表演手法，展现了西汉时期豆腐的起源。”王小刚说，“品尝每一道菜都是在品尝文化，我们做的就是还原呈现，将御膳席转变为今天的百姓豆腐宴。”

自汉至清发展历经三阶段

王小刚介绍说，泰山豆腐宴是鲁菜的代表

菜之一，其发展大体经历了三个阶段。第一阶段是萌芽融入期，古代帝王信奉封禅必须素食以表诚心敬天，所以泰安当地的山珍野菜曾一度成为封禅御膳中的主要食材，自汉代出现豆腐以后，由于其口感爽嫩、营养丰富逐渐被引入到封禅御膳当中。

第二阶段为发展期，因为豆腐可以通过加工、烹饪技法的不同，将菜肴做到素菜荤味、“吃鱼不见鱼、吃鸡不见鸡”的饮食境界，所以自唐宋时期起，豆腐便成为了帝王封禅御膳中的主角。但是仅仅停留在豆腐菜肴阶段，没有成为真正的系统宴席。

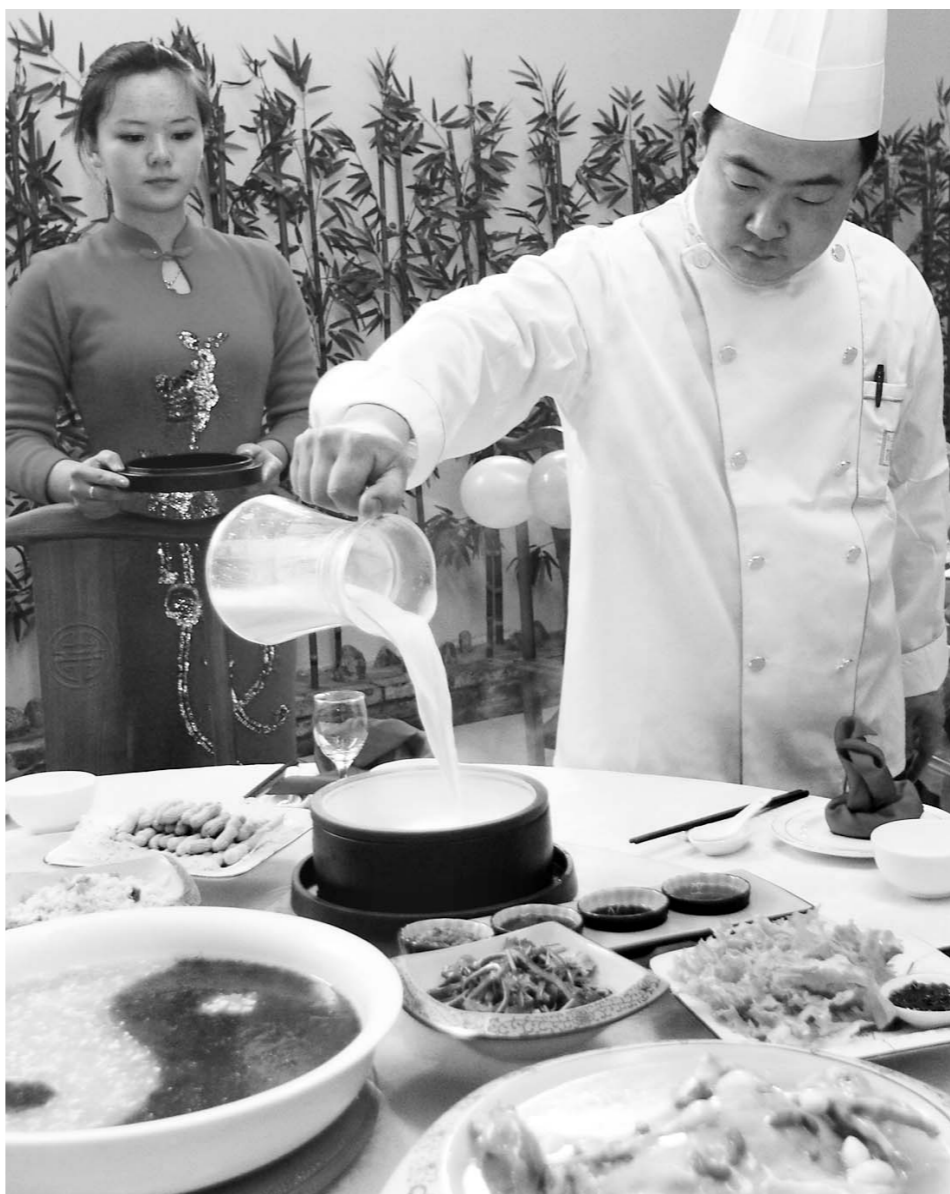
第三阶段以宋、清时期为代表，宋代为快速发展期，当时泰城的豆腐加工作坊盛极一时，“清晨街口梆子响，夜晚家家豆花香”便是最好的写照。豆腐的大量生产也加速了豆腐传统加工烹饪技法的改革，豆腐菜渐渐地由原来简单的“煎炒烹炸”技法，发展成为以豆腐为主料，利用烹饪手法融入当地文化的“文化大菜”，为其由简单的豆腐菜肴向豆腐宴席升级奠定了基础。到清代豆腐宴已经成熟，并成为了封禅御膳的代名词。帝王封禅泰山必食用豆腐宴，豆腐宴也就自然成为了泰山饮食文化的重要代表。

“由于泰山豆腐宴用料考究，做工精细，且制作成本昂贵，所以过去泰山豆腐宴只出现在达官贵人的餐桌上，普通百姓无缘消受。”王小刚说，为了使正宗的泰山豆腐宴呈现在大众面前，2009年起，他和3位志同道合的朋友开始挖掘历史，还原封禅御膳，并邀请了许多专家学者前来品鉴指导。2012年，泰山豆腐宴正式成为泰安市非遗，泰山豆腐宴文化研究院下设的泰安市大红船酒店，不仅成为了市民游客品尝封禅御膳的好去处，还被指定为全国“十艺节”和第28届国际泰山登山节的指定用餐单位。

400多道延伸菜品供食客品尝

在泰安大红船文化艺术中心店记者注意到，这个3000余平方米的酒店里有一半的空间用作博物馆和文化展厅。该公司总经理吴士国告诉记者，泰山豆腐宴贵在文化价值，通过图片、文物等对泰山豆腐宴以及泰山文化进行展示，能帮助消费者更好地了解这一文化载体。

吴士国是泰山豆腐宴研究团队成员之一，自幼向老一辈学习传统豆腐的制作工艺。他介绍说，泰山豆腐宴所用的豆腐是使用绿色非转基因大豆和泰山泉水按传统工艺制作加工而成的，而且整桌宴席用料考究、做工精细，所以在当下制作成本也比较高，一桌豆腐宴人均100元左右。



▲12月22日，泰山豆腐宴文化研究院下设酒店的厨师长现场表演神豆腐制作工艺。

□ 郑莉 报道

“当前，全国部分非遗的传承陷入窘境，主要就是价格高、市场竞争力弱导致运营困难。所以，我们依托酒店这一实体，既把泰山豆腐宴呈献给消费者，又能维持这一非遗项目的运营，助力研究院继续研究御膳菜品，并通过我们的厨师进行还原。”吴士国说，酒店现有延伸菜品400多道，消费者可以根据自己的

消费能力和口味需求，单点泰山豆腐宴中的菜品品尝。

“目前，我们只挖掘了一部分御膳菜品，研究院也在继续研究之中，希望能有更多菜品被还原出来，不断丰富我们的文化菜谱。”吴士国说。



消防知识 记心间

□ 记者 曹儒峰 报道

为普及消防安全知识，做到消防安全防范意识“从孩子抓起”，12月22日，泰安阜新新城幼儿园开展了以“消防知识记心间，安全教育重在行”为主题的社会实践活动。图为泰安高新区消防大队龙泉支队二班长马寒冬(右一)为幼儿园小朋友讲解消防安全知识。

冬季贪暖，当心患上“暖气病”

专家建议要经常开窗通风、补充水分和电解质

□ 本报记者 姜言明 姜斌

为病菌滋生提供温床

其实，“暖气病”只是一个俗称，并非医学上的病种。寒冷季节供暖，人们都希望暖气烧得热些，但因门窗紧闭，空气流通不好，加上暖气、空调、电暖气等取暖设施会造成室温过高，使得室内空气更加干燥、污染加剧，为病菌的滋生和传播提供了温床，致使感冒等呼吸道疾病发病率猛增，人们出现不同程度的内热和种种不适感，这些就是让暖气给热出来的“暖气病”。

据泰安市中心医院呼吸重症科主任于亮介绍，“冬季‘暖气病’多发，最近医院接诊的呼吸道疾病患者增加不少，主要是以感冒为主。有的一个班的学生能有四五个感冒发烧的。”

于亮告诉记者，嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶，都是“暖气病”引起的上呼吸道症状。通常，如果及时补水，这些症状都能得到缓解，但如果持续时间太长，使呼吸道黏膜分

泌物减少，灰尘、细菌等附着在黏膜上，刺激喉部引发咳嗽，容易引发上呼吸道感染，发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。心血管系统推动全身的血液循环，暖气过热则会“抢走”人体的水分，导致血液黏稠度增高，引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。此外，冬季人的皮肤本身就更容易干燥、瘙痒，供暖后室内温度较高，更会加速皮肤水分流失，使皮肤纤维失去韧性而导致断裂，从而形成无法恢复的皱纹。

补水更需补电解质

造成“暖气病”最大的原因就是空气干燥，人体水分流失。至于解决的办法，很多人觉得再简单不过了：多喝水。不过，补水也不是件简单事，有时喝水不少却依然感觉很渴，

这是因为只补了水，身体流失的电解质却没有得到补充。

专家指出，人体具有自我调节功能，当环境温度过高时，人体为缓解高温，皮肤就会通过出汗来降低体温，而出汗除了丢失水分外，还会丢失大量的电解质。供暖后，室内干燥，人体会通过皮肤和呼吸等蒸发形式流失水分和电解质。而一旦感冒后，伴随发烧、流鼻涕等症状，则会再次造成人体内水分和电解质的大量流失。大量饮用纯水而不补充电解质的话，会导致电解质失衡，这就是越喝水越渴的原因。

因此要想预防“暖气病”，就要及时给身体补充水分和电解质，增强身体免疫力。对于健康成人而言，最简单的补充电解质的方法是直接饮用含有电解质的饮品。

控制好室内温度和湿度

“冬季房间温度最好在18℃—22℃，湿度50%—60%比较合适，否则呼吸道会不舒服。而且，如果是内外温差过大，更易导致感冒。”于亮说，要想远离暖气病，当然也得从家居环境着手，其中很重要的一点就是经常开窗通风，保证室内有一个适宜的温度和湿度。

他建议，在空气质量良好的情况下，家中应保证每天两次的开窗通风，上午8点到10点，下午4点到5点各一次，每次要超过半小时。

保持空气湿度方面，除了用加湿器、在床前摆盆水来加湿外，在室内多养些绿色植物，也是一个不错的办法。在室内摆放植物时，最好选绿萝、吊兰，这些植物叶面蒸腾的水分比较多，既可以调节室内空气湿度，同时还有吸附空气中有害气体的作用。

再就是，冬季也要多到户外参加体育锻炼，增强身体抵抗力，减少“暖气病”的发生。冬季体育锻炼时，应根据天气情况和个人的身体健康状况合理安排运动量。老年人和孩子最容易得“暖气病”，这部分人更不能“猫冬”。

泰安1县3镇(街道) 获省绿化模范称号

□ 记者 张强 报道

本报泰安讯 近日，宁阳县被授予2014年“山东省绿化模范县(区)”称号，肥城市边院镇、新泰市新汶街道、东平县接山镇荣获2014年“山东省绿化模范镇(乡、街道)”称号。

据了解，“山东省绿化模范县(区)”、“山东省绿化模范镇(乡、街道)”是省委、省林业厅共同组织开展的全省范围内的绿化先进县、镇创建评选活动，旨在进一步调动各地干部群众植树造林、绿化家园的积极性，为建设生态文明、加快国土绿化作出更大贡献。该项评选活动自2012年开始，每两年举行一次，实行申报制。

用手机可实时查询 公交车位置

□ 记者 刘涛 报道

本报泰安讯 近日，不少泰城市民在手机上下载了一款被称作“神器”的“泰安公交”APP软件，能够随时掌控公交车的实时位置，以便乘车。目前，市民通过该软件可查看泰安市公交公司全部47条配有GPS设备的公交线路。

打开软件后，主界面上显示有公交车、收藏夹、公告和建议专栏四项内容。点击公交车专栏，可以直接输入公交线路名称以及点击站点查询、换乘查询等信息。在站点查询栏内，可以输入公交站名称查询相关到达线路信息。在换乘查询栏中，除了可以设置“我要回家”、“我要上班”、“我的位置”三个选项外，还能直接在起点和终点栏中输入站点名称，或者通过定位锁定当前位置和终点位置，长按进行路径设置以确定乘坐、换乘公交线路。

据泰安市公交公司工作人员介绍，软件后台与公交车GPS后台相连接，通过数据处理服务后，现装有GPS设备的公交车实时运行数据都能实现精准反馈。这样一来，用户打开软件后所看到的车辆位置与公交公司GPS后台的位置相同，也与车辆实际行驶区域相连接。

目前，通过该软件可查询泰安市公交公司全部47条配有GPS设备的公交线路，所有城区公交线路都被囊括其中。但泰安第二公交公司旗下的多条城乡线路公交车未能出现在软件应用中。

戏曲动漫舞台剧

《墙头记》明年上映

□ 记者 郑莉 通讯员 张宾 报道

本报泰安讯 12月17日，中国戏曲学院与泰安市山东梆子艺术研究院签订协议，将合作创演戏曲动漫舞台剧《墙头记》，预计明年“六一”儿童节在北京上映。

据介绍，戏曲动漫舞台剧的表现形式是把高科技动漫制作与舞台表演艺术有机结合后整体体现在舞台上。山东梆子传统剧目《墙头记》与高科技动漫制作技术的结合，旨在保留传统精华和中老年观众的基础上，提升青少年观众观赏度，从而推动山东梆子剧种的宣传普及和传承。

山东煤机集团

获得13项专利

□ 记者 曹儒峰

本报泰安讯 近日，由山东煤机集团申报的9项实用新型专利技术获得国家知识产权局正式授权。至此，2014年该公司共申报专利25项，累计授权专利13项，年度专利申请量、授权量均创公司历史新高。

多年来，该公司重视专利申请和知识产权工作，把专利工作作为技术创新的“助推器”，把自主知识产权作为企业核心竞争力的强力技术支撑，鼓励和支持广大工程技术人员学习运用专利知识，积极申报专利，利用各种途径保护科技成果，把知识产权的创造、管理、保护和运用纳入到生产、经营、研发全过程。截至目前，共申报专利350余项，授权专利84项，其中发明专利3项。

肥城发现2000年前

《左传精舍志》序

□ 记者 刘涛 报道

本报肥城讯 近日，肥城市左丘明文化研究院发现了2000年前的《左传精舍志》序，为研究左丘明的姓氏、故里、墓祠及博大精深的左丘明文化提供了新的依据。

该谱牒记录了自左丘明一代至民国七十五代的完整谱系外，还从左丘明上溯至姜太公三子吕印，为二十代，前后共九十五代。这是丘(邱)氏家族在全国唯一最完整的谱系，所载重修碑记在全国也十分罕见。

据了解，肥城是“史圣”左丘明的故乡，左丘明留给后人的传世名著主要有《左传》和《国语》。“左传精舍”又名左丘明祠。《左传精舍志》即丘(邱)氏家谱，汉代建武六年(公元30年)，由左丘明第十六代裔孙丘堂始修，此后历代多次重修。这次对《左传精舍志》序的发现与研究，将进一步把左丘明文化和肥城历史文化研究推向一个新台阶。