

舌尖寻春品古韵 任城烟火藏春意



田野之味：荠菜、面条菜与茵陈

民间自古流传“三月三，荠菜赛灵丹”，初春的荠菜鲜嫩水灵，稳居春日野蔬之首。任城土城红西便民大市场内，带着晨露的荠菜翠绿鲜嫩，摆摊的本地老人一边择菜，一边向食客分享地道吃法：荠菜焯水剁碎，搭配五花肉调和馅料，薄皮包裹蒸煮，一口下去，清鲜回甘，满是山野间的春日灵气。

麦田间生长的面条菜，更添几分春日稀罕。菜叶

肥厚柔韧，形似面条，清甜爽口。家住济阳街道的王阿姨每年春天都要骑电动车到城郊去挖，“去年雨水好，面条菜长得嫩，做成馅菜最好吃，我家孩子最爱吃了。”

“三月茵陈四月蒿”，这句老话在任城代代相传。初春的白蒿药食同源，是本地人春日养生的特色食材。鲜嫩茵陈可蒸食、可泡茶，清润解燥，能褪去一冬积攒的浊气，一口朴素食味，藏着古人顺时而食的生活智慧。

济宁晚报全媒体记者 李胜男

春风漫拂任城，街巷草木次第新生，繁花缀满枝头。在这座依运河而生、儒风浸润的古城，春日的美好，从来不止眼底景致。任城人独有的春日浪漫，藏在晨昏烟火里，凝于四季时令中，春天最动人的打开方式，不在枝头，而在舌尖。

清晨五点半，老运河边的糝汤馆已经亮起了灯。师傅掀开巨大的汤桶盖，经羊骨或猪骨搭配麦仁、白芷熬了整宿的香气扑面而来。第一批客人陆续进门，不用开口，老板就知道——一碗糝汤，多放香菜，配刚出锅的油饼，这是济宁人春天的清晨仪式。一碗热汤入腹，暖意漫遍全身，朴素的市井滋味，温柔唤醒老城的清晨。

树头之鲜：香椿、榆钱与槐花

谷雨之前，香椿芽正值最佳赏味期，紫红油亮，嫩脆浓香，短短十余天的赏味期限，让这口春鲜愈发珍贵。秦庄农贸市场里，香椿被摆在最显眼的位置，一小把一小把码得整整齐齐，虽价格偏高，却依旧热销。香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐，是任城人家家户户的春日家常菜，浓醇香气碰撞清淡本味，一刚一柔，简单烹制，便是独属于春天的限定风味。

榆钱，是镌刻在几代人记忆里的春日甜香。四月里，老榆树枝头挂满嫩绿的榆钱，圆圆的、薄薄的，像古时的铜钱串。旧时孩童爬树捋食，入口清甜脆

爽。如今，新鲜榆钱走上餐桌，拌玉米面蒸熟，淋上蒜泥醋汁，软糯回甘，山野风味浓郁，一口便能回味儿时旧时光。

暮春时节，运河两岸洋槐盛放，簇簇白花缀满枝头，清甜花香随风远溢。任城人巧用槐花烹制各式美味，槐花馅饼软糯、槐花糕清甜，家常蒸槐花朴素纯粹。而地道槐花汤更是老任城人的心头好，槐花裹糊煎至金黄，搭配粉条炆锅慢煮，汤鲜味浓，软糯饱腹。除此之外，凉拌婆婆丁、韭菜锅贴、马蜂菜饼等小菜轮番上桌，丰富着寻常人家的春日餐桌。

运河之味：髯肉、炖鱼与酱菜

野菜和树头菜是自然的馈赠，而运河边的任城，还有另一番滋味——那是南北商客用船运来的，是几百年漕运历史在灶台上沉淀下来的。

髯肉干饭，是济宁流传百年的美食名片，更是运河文化孕育出的经典味道。如今，任城街头髯肉干饭小店遍布街巷，软烂入味的髯肉，搭配卤蛋、炸豆腐、卷煎，浇上浓稠肉汁，米饭浸润汤汁，唇齿留香，数十年风味不改，成为本地人念念不忘的日常味道。

春水初生，河鱼正鲜，传承百年的林家湾炖鱼，在春日焕发独特风味。清光绪年间就有“隆盛有名烤鸭子，林家湾里炖小鱼”的说法，传了一百多年。

古法慢炖的小河鱼骨酥肉嫩，鲜而不腥，褪去河鲜土气，保留食材本真鲜味，一碗热饭配炖鱼，是运河边流传百年的地道老味。

同样因运河而生的还有玉堂酱菜。康熙年间，苏州人戴阿堂沿运河北上，在济宁码头边开酱菜铺“姑苏戴玉堂”，把江南的甜脆融入北方咸鲜，做出亦甜亦咸、南北通吃的酱菜，乾隆年间被列为贡品。春暖时节，嫩黄瓜、大头菜、胡萝卜等时令菜蔬以传统工艺酱制，脆嫩解腻。任城人的早餐，一碗白粥，一碟酱菜，那甜中带咸的滋味，正是南北文化在舌尖上最温柔的握手。

春食之韵 不时不食的规矩

济宁的春食，吃的是一方水土的性情。这里地处鲁南，千年儒风浸润，运河又带来了开放与包容。更重要的是，济宁人吃东西讲究“时令”。春天的东西，过了春天就不吃了。“这是祖辈传下的规矩。”在运河边住了六十多年的李大爷说，“什么节气吃什么，是自然的秩序。荠菜一开花就老了，香椿过了谷雨就硬了，榆钱落了就得等明年。”正是这份稍纵即逝，让人一年又一年地盼着、念着、等着。

顺应春日时节，任城多家餐饮门店推出特色运河春宴，将山野野菜、枝头时鲜、运河硬菜融汇一席。荠菜水饺、香椿小炒、运河鱼鲜、老牌髯肉，一桌宴席，囊括任城整个春天的风味，让食客一站式邂逅古城春日烟火。

这个春天，不妨走进任城的老街深巷，寻一间小店，尝一口时令春味，在唇齿留香之间，感受千年运河的底蕴，品味寻常岁月的温柔，把任城的春日滋味，妥帖收藏。

“健康中国 我们行动”把健康融入万家烟火日常



4月22日，在第38届全国爱国卫生月期间，“共促健康生活 共建健康中国”——2026“健康中国 我们行动”启动仪式在北京举行。

家庭是健康生活方式养成的第一课堂，为让健康家庭建设有章可循，国家心血管病中心健康生活方式医学中心常务副主任冯雪透露，在安利纽崔莱支持下，中心将于5月发布《中国居民健康生活方

式指导原则(2026版)》。作为我国首部面向全人群、全生命周期的生活方式医学指导工具，该文件围绕合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡、规律作息等五大维度，提供分级、分众、可操作的健康行动指南，为不同群体量身定制健康方案。

中国健康教育中心主任吴敬指出，2025年全国居民健康素养水平达到33.69%，较2012年的8.8%大幅提高，但健康教育与科普仍需持续发力。“健康中国 我们行动”创新采用线上线下融合模式，探索以社群为载体的健康促进新路径，让健康行为从个体尝试发展为群体习惯，将有效助力更多人做自己健康第一责任人。

健康志愿者走进社区、楼宇、单位，带动居民通过科普互动游戏、健康趣味讲座、线上打卡工具，通过组织健步走、八段锦、健康烹饪课等社群活动，让

健康行为从“个体尝试”发展为“群体习惯”。大健康社群不仅激发个体的内在动力，更能通过社会支持网络放大健康行为的传播效应，形成“一人行动、带动全家、辐射社区”的良性循环。

安利(中国)董事长兼总裁余放介绍，在中国营养学会、中国健康管理协会的培训指导下，安利已赋能近10万营销人员获得营养健康顾问、家庭健康管理师等专业认证，在全国组建起超40万个健康社群，带动公众学习健康知识、提升健康素养、养成健康生活方式。丰富多彩的健康社群——读书会、跑团、驴友团、旗袍秀、广场舞团等，以健康为底色，通过兴趣爱好链接多元化圈层、全年龄段人群，让健康生活方式在陪伴与热爱中落地生根，并建立起缓解压力、疏导焦虑、友爱良性的社会关系。

(通讯员 董斌)