

## 第四章：青岛特产

青岛盛产名贵的海参、扇贝、鲍鱼、海螺、梭蟹、石夹红蟹、鲅鱼、黄花鱼、琵琶虾（撒尿虾）、大对虾、加吉鱼等，这就决定了青岛烹饪以海味原料为主的特点。传统的青岛宴席有一定的讲究，常见的有“四一六”，“四二八”规格。上菜的顺序要求先冷后热，先咸后甜，每席必有鱼，没有海参不算大席。吃海鲜要看季节，春季和夏季是最好的季节，绝对让你吃得再也不想吃肉。当然也要小心，有很多游人初到青岛由于经受不住海鲜的诱惑，吃得太多，结果……，还有相当一部分内陆人士对海鲜格外敏感，初次吃海鲜会出现上吐下泻、身上起红斑的现象，可不要以为是饭菜不干净哦，所以建议第一次吃的时候不要吃太多。

青岛有北方特色的海鲜大席，也有山东各种特色的风味小吃。面食铺天盖地，饺子热气腾腾。北方美食口味厚重，需要良好的消化能力。青岛名厨云集，山珍海味集中，又有誉满海内外的青岛啤酒和崂山矿泉水佐餐，滋味真是妙不可言！

在小吃街可领略青岛地方风味小吃，这里有大酒店里难得的乐趣。“劈柴院”位于中山路、河北路之间的江宁路，是青岛著名的小吃街。除此之外还有大麦岛海鲜街、云霄路中苑美食街、登州路啤酒街、汇泉小吃街、双星大吃街、泰山路烧烤街、长安食街等，荟萃八方风味，是美食家的天堂。

### 崂山牌矿泉水

20 世纪末，市场上瓶装饮用水的竞争开始日渐加剧并进入白热化阶段，而崂山矿泉水却凭借其有百年的品牌优势和优质的质量始终排在矿泉水行业前端。2002 年，公司在同行业中率先通过了 ISO9001: 2000 国际质量体系认证和 ISO14001 环境管理体系认证，标志着公司的生产和管理步入了发展的快车道。2003 年公司又开发了高档玻璃瓶含汽矿泉水，填补了国内空白。2003 年 9 月至 2006 年 9 月，崂山矿泉水两度荣获“中国名牌”产品称号。

### 由来传说

据史料记载，1905 年，位于古老中国山东半岛的太平山麓还是一片山峦起伏、古树参天的景象，德国商人马牙在此处打猎时，在几株古树怀抱中意外地发现了一汪清泉，几只小刺猬聚在泉旁饮水。他也俯首小啜，顿感清爽甘甜，后来他将此水带回德国化验，水质竟胜于法国著名的矿泉水，这一发现不仅给世人带来了惊喜，而且开创了我国矿泉水的先河。1930 年德商罗德维在此打井进一步开发水源，从地下深层花岗岩隙间找到了优质的矿泉水资源，在中国打成了第一口矿泉水水井。这就是历史上著名的“刺猬井”的由来。因为此水具有较高的保健和医疗价值，当时很多人饮后病情大见好转，便登报致谢，崂山矿泉水的名声一下子打响了。

### 历史起源

二十世纪上半叶，是中国近现代史的重要历史阶段。长达两千多年的封建帝制覆灭，民主共和体制初步建立，可谓风云跌宕，波澜激荡。而崂山矿泉水的百年传奇，也开端于此。

#### 功效九：改善骨质疏松

经常食用海参可以预防儿童的佝偻病、成人的骨质疏松症和骨质增生症。求仙岛海参中丰富的钙、磷、锰、铜、锗、硅等元素对预防婴儿佝偻病，成人的骨质疏松症以及对骨骼异常、畸形，牙质及釉质发育不良都有特殊作用。

#### 功效十：促进生长发育

食用海参有助于促进生长发育。海参中丰富的精氨酸、赖氨酸、牛磺酸、钙、磷、碘、铁、锌，是人体发育成长的重要物质，它们直接参与不尽人意的生长发育、免疫调解、伤口愈合、生殖发育等生理活动，在人体能量储备和运转中起着重要作用。

## 第五章：行政区划

### 市南区



青岛市南区，是青岛市的一个区，青岛市委党校所在地，青岛人民政府所在地，青岛经济最发达的区，青岛最著名的海滨游览胜地。市南区总面积 30.01 平方千米。

### 区情概况

青岛市南区，是青岛市的一个区，青岛市委党校所在地，栈桥所在地，青岛人民政府所在地，青岛经济最发达的区，青岛最著名的海滨游览胜地。

#### 【区名由来】

因位于青岛市市区南端，故名市南区。

#### 【面积人口】

市南区总面积 30.01 平方千米。

2006 年末全区总人口 52.37 万人。人口出生率 6.54‰，死亡率 4.95‰，自然增长率 1.59‰。

2004 年底，全区总人口为 48.94 万人，比上年增长 4.09%。全年新出生人口 3574 人，出生率为 7.45‰；死亡 2509 人，死亡率为 5.23‰；全年净增人口 19238 人，人口自然增长率为 2.22‰。

### 行政区划

#### 【区划沿革】