

2023年沂蒙山的红色故事演讲稿(模板8篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

沂蒙山的红色故事演讲稿篇一

你们好！

我是来自____，很高兴今天能够站在这里，代表所有来到华政的新生们演讲。此前，我们经历了对于我们人生而言十分重要的一场考试——高考。高考前的我们，或许彷徨过，失落过，却也咬牙坚持着，追逐着自己的大学梦。高考让我们学会了成长，懂得了担当，明白了坚持。我相信，每一个经历过高考的人绝不会忘记自己当初的汗水，并且一定会感谢当初那个拼命的自己。如今，当我们手握着华政的录取通知书，站在这里时，我们已经为自己的中学生活画上了一个圆满的句号。迎接我们的，是崭新的，丰富多彩的大学生活。

以前，我曾无数次地憧憬大学生活。在我印象中，大学生活的中心词就是：自由。不可否认，大学给了我们太多的选择，而决定权就在我们的手上，生活是空洞，还是充实，完全是在我们的一念之间。贴吧上有许多热心的学长学姐们给我们分享了他们的经历和想法。一个学长写的关于学是人的文章让我深有感触。大学四年，不是用来挥霍的，四年的时间，可以改变很多很多。我们要问问自己，大学四年，什么样的生活的我们想要的。恰同学少年，风华正茂，我们有放飞梦想的资本，有慎思明辨的能力，有奋发图强的信念，有博学笃志的责任！只有给自己设立一个明确的目标，今后我们才

有了努力的方向！

这过程中，收获的不仅是成就感，更是并肩作战的友谊。因而社团活动在每个人的大学生生活中都留下了浓墨重彩的一笔，同时也正等待着我们去体验它们的魅力。

然而，大学不仅仅是一所学校，更是一个小社会，在这里，没有人会无时无刻地提醒我们，手把手地教我们，所以我们要学会自制，自学，在一次次的挑战中让自己成熟起来，为了成为综合型人才付出更多努力，从而我们今后能更好地在社会中闯荡。

在大学这一新起点上，这充满更多机遇与挑战的地方我们更是憧憬着未来，而今天，我们的大学生活正式开启，我们一定会积极向上，努力进取，朝着自己的目标坚定不移地前进，因为，我们是华政人！

今天，我们在这里，因为我们是华政人而感到自豪。四年后，我们定成为华政的骄傲！

沂蒙山的红色故事演讲稿篇二

大家晚上好！

我演讲的题目是我的大学生活，很高兴今天能给我这样一个机会站在这里，来表达我内心对大学的那份感情，对学生会的那份憧憬。

大学，一个丰富多彩的世界。酸甜苦辣都是大学的经纬点。

有人说大学生活绚丽多彩的，也有人说大学生活是无聊空洞、浪费青春的。也许，后者更多一些。是的，其实，他们说的都是正确的，因为真实经历，他们才会那么说，这两者是不矛盾的。这是因为在大学里，有的人确实过得很充实、很开

心，深深留恋这块他们认为是一辈子都无法重复的净土。也有的人，从一踏进校园就很失望，觉得一切都跟自己想像的不一样。从此浑浑噩噩混日子，最终醒悟的时候才猛然发觉，仿佛一夜之间，大学已经过去，随之逝去的还有自己宝贵的青春。记住，只有后悔大学混了几年的人，而不会有后悔上了大学的人。即使是那些在校时贬得他的母校犹如人间地狱的人，多年以后，回忆起大学时光，也往往会感慨万分，甚至泪流满面。不管你未来大学过得如何，至少你要时刻提醒自己：人生只有一个大学阶段。

当我独自一人静静待着的时候，我都会陷入深深的沉思：难道就要这样昏昏噩噩地度过四年的大学时光吗？难道青春就是这样碌碌无为、没有光彩吗？不，不，不是这样的，大学的生活应该不单要学习，还应该有更丰富多彩的内容。于是我重新规划了我的大学生活。具体到了每一天，并且每天都要落实。还积极的参加了一些课外活动。

如今这个学期快接近尾声了，在这几个月里有酸也有甜，也有苦，也有乐。虽然每天有点累，有点忙，但我觉得过的很充实。

我想大学生生活未必是灿烂的，因为我们要经历寻求、寻找，完善的成长；大学生生活未必是富有的，因为我们要走出校园，面对社会，各种压力的挑战；但，大学是美好的，它让我们学会了独立，学会了坚强，完善了自我；大学生生活是精彩的，是富有意义的阶段，是成就梦想、展示自我的平台，是人生一幅美丽的画卷。

我希冀拥有天使的双翼，我渴求归期梦想的芳园，我甘愿尝试披荆斩棘的历程。我的心愿就是让理想漫过青春，让幸福滋养生命。也许，我有机会牵系昨日的往事之手；有能力珍惜今朝的红尘之烟；有理想勾勒未来的幸福之州，那么飞奔的时间老人会在灿烂的日子里赐予成长的诗篇！

美好的年华，没有理由不走下去，没有理由不敢走进未来。最后，希望我的大学，有一个美好的开场，动人的过程，完美的谢幕！

沂蒙山的红色故事演讲稿篇三

早上好！

我叫xx□是一班的同学。今天，作为校园之星，站在国旗下演讲我非常自豪。

上小学快一年了，上学总让我感到快乐和充实。由于在学校里，我总能感触感染到老师的关心和同学的热情。我还学到了许许多多的知识。

当真的立场和良好的学习方法让我取得了优异的成绩。我连续八次获得语文考试一百分，最近又获得一年级数学口算竞赛一等奖。

我积极参加学校各项流动，在上学期卡拉ok比赛中，获得了三等奖。我还参加了贺卡制作比赛，越野跑比赛。在比赛中，我学会了团结，学会了竞争。

我喜欢朗读，喜欢写话，我的日记老是得四颗星，常常被老师当范文读。老师还说我是位能替父母分忧解难的`好孩子，别看我小，在家里我还能常常帮助妈妈照顾一岁的小妹妹。

我喜欢我们的学校，我喜欢在这里学习。老师们同学们，在鲜艳的国旗下，我向你们保证，我一定以更大的热情投入到学习中去！让我们一起努力吧！

沂蒙山的红色故事演讲稿篇四

沂蒙山是泰沂山脉的两个支系，指的是以沂山、蒙山为地质

坐标的地理区域，这里不仅是革命老区，还是一个相对独立的文化圈，历史上属于东夷文明。

沂蒙山同时也是一个旅游概念，沂蒙山旅游区位于山东省中南部，包含沂山景区、蒙山云蒙景区、龟蒙景区、天蒙景区四个景区，核心景区面积148平方公里，是世界文化遗产齐长城所在地、世界著名养生长寿圣地，现为国家5a级旅游景区、国家森林公园、国家地质公园、国家水利风景区。

巍巍八百里沂蒙，主要由沂山、蒙山、北大山、芦山、孟良崮等高山携带无数丘陵组成。沂山、蒙山、鲁山都在海拔千米以上，山高坡陡，崮险岭峻，峰峦连绵，山崮层叠，悬崖峭壁，巨石嶙峋，古木参天，飞瀑流泉，涧深溪清，沂河、沭河萦绕如带。文峰山、浮来山、羽山、马髻山以及七十二崮，雄奇秀幽，风光旖旎。

沂山东部的日照市面靠黄海，碧海与山色相映成趣。

沂源县的鲁山溶洞群，由大小数十个溶洞组成，洞内怪石林立，千姿百态。另外，沂源燕崖山织女洞、平邑县赵庄溶洞和蒙山顶溶洞、费县小梁庄溶洞等也各具特色。

临沂、沂南等地有温泉喷涌，既可观赏，又能疗养。兰山区的汤头温泉属全国甲等温泉，现已成为著名的疗养胜地。

沂蒙大地上多古树名木。浮来山上的一棵银杏树，树龄近40，乃春秋时期鲁国国君与莒子会盟处，有“天下第一银杏树”之称。日照城北李家庄子的一棵大金桂树，距今340余年，被誉为“北方桂花王”。日照、郯城、沂源等市县的厚壳树、雪萝树、五角枫树、白果树、黑弹树等稀有古树名木，树龄均在300年以上。平邑县现有国家级森林公园。

现存的沂蒙文物古迹近千处。主要有古人类遗址、古文化遗址、古代建筑、古代石刻、名人故居等。

蒙山，古称“东蒙”，又名“云蒙”，是沂蒙山区最高大的山脉。它横跨费县、平邑、沂南、蒙阴四县，东西长约150华里，南北宽30华里。蒙山有三主峰：东面海拔1001米的叫望海楼，旧称东蒙；中间海拔1026米的叫挂心榭子，又叫云蒙；最为险峻的是西边海拔1156米的龟蒙顶。

在龟蒙顶的南山根，有颛臾国遗址。据史书记载，周王封伏羲氏的后裔在此建国，负责祭礼蒙山，叫做颛臾，附属于鲁国。传说颛臾王在蒙山下的万寿宫举行过祭礼蒙山的典礼，后来，人们就在这里修建了一座庙宇，叫做谒蒙祠，这就是酈道元在《水经注》上所说的“蒙祠”。

从万寿宫起步，穿过一片茂密的树林，走约二里，有一小河，河上有断桥，桥头石碑上刻着“迎仙桥”三个大字，相传朝气隆皇帝就是跨过此桥登上龟蒙顶的。

从迎仙桥上行三里到桃花峪。传说战国时代的军事家孙臆就是在这里跟鬼谷子学习军事的，鬼谷子见孙臆为人忠厚，办事牢靠，曾让他在此处看管过桃园。穿越桃花峪，过了红门，就到了行宫。这里避风向阳，幽静雅致。踏着石阶，步上平台，平台上有行宫庙宇。出了行宫往上走，山势越来越陡峭，使人一步三喘，名回马岭，因为无论多矫健的马，到此也必须折回。登上回马岭行不多远，便听得山风呼啸，松涛阵阵，只见前面一块黑黝黝的巨石，象一只张牙舞爪的怪兽挡住去路，这就是有名的黑风口。

在黑风口北望，通过一道山豁可看到下面的万丈深谷。再向上经过小风门、大风门等隘口，脚下的山径就完全掩盖在松柏荒草之中了。拨开荒草，走出地形复杂的十八拐，令人豁然开朗的南天门便呈现在眼前。南天门上面的九龙宫观音殿，是一幢五间房的石头庙，石墙、石柱、石梁、石檩，连屋顶也是石板铺的。

沂蒙山的红色故事演讲稿篇五

沂蒙山是泰沂山脉的两个支系，指的是以沂山、蒙山为地质坐标的地理区域，这里不仅是革命老区，还是一个相对独立的文化圈，历史上属于东夷文明。

沂蒙山同时也是一个旅游概念，沂蒙山旅游区位于山东省中南部，包含沂山景区、蒙山云蒙景区、龟蒙景区、天蒙景区四个景区，核心景区面积148平方公里，是世界文化遗产齐长城所在地、世界著名养生长寿圣地，现为国家5a级旅游景区、国家森林公园、国家地质公园、国家水利风景区。

巍巍八百里沂蒙，主要由沂山、蒙山、北大山、芦山、孟良崮等高山携带无数丘陵组成。沂山、蒙山、鲁山都在海拔千米以上，山高坡陡，崮险岭峻，峰峦连绵，山崮层叠，悬崖峭壁，巨石嶙峋，古木参天，飞瀑流泉，涧深溪清，沂河、沭河萦绕如带。文峰山、浮来山、羽山、马髻山以及七十二崮，雄奇秀幽，风光旖旎。

沂山东部的日照市面靠黄海，碧海与山色相映成趣。

沂源县的鲁山溶洞群，由大小数十个溶洞组成，洞内怪石林立，千姿百态。另外，沂源燕崖山织女洞、平邑县赵庄溶洞和蒙山顶溶洞、费县小梁庄溶洞等也各具特色。

临沂、沂南等地有温泉喷涌，既可观赏，又能疗养。兰山区的汤头温泉属全国甲等温泉，现已成为著名的疗养胜地。

沂蒙大地上多古树名木。浮来山上的一棵银杏树，树龄近4020xx年，乃春秋时期鲁国国君与莒子会盟处，有“天下第一银杏树”之称。日照城北李家庄子的一棵大金桂树，距今340余年，被誉为“北方桂花王”。日照、郯城、沂源等市县的厚壳树、雪萝树、五角枫树、白果树、黑弹树等稀有古树名木，树龄均在320xx年以上。平邑县现有国家级森林公园。

现存的沂蒙文物古迹近千处。主要有古人类遗址、古文化遗址、古代建筑、古代石刻、名人故居等。

蒙山，古称“东蒙”，又名“云蒙”，是沂蒙山区最高大的山脉。它横跨费县、平邑、沂南、蒙阴四县，东西长约150华里，南北宽30华里。蒙山有三主峰：东面海拔1001米的叫望海楼，旧称东蒙；中间海拔1026米的叫挂心橛子，又叫云蒙；最为险峻的是西边海拔1156米的龟蒙顶。

在龟蒙顶的南山根，有颛臾国遗址。据史书记载，周王封伏羲氏的后裔在此建国，负责祭礼蒙山，叫做颛臾，附属于鲁国。传说颛臾王在蒙山下的万寿宫举行过祭礼蒙山的典礼，后来，人们就在这里修建了一座庙宇，叫做谒蒙祠，这就是郦道元在《水经注》上所说的“蒙祠”。

从万寿宫起步，穿过一片茂密的树林，走约二里，有一小河，河上有断桥，桥头石碑上刻着“迎仙桥”三个大字，相传朝气隆皇帝就是跨过此桥登上龟蒙顶的。

从迎仙桥上行三里到桃花峪。传说战国时代的军事家孙臆就是在这里跟鬼谷子学习军事的，鬼谷子见孙臆为人忠厚，办事牢靠，曾让他在此处看管过桃园。穿越桃花峪，过了红门，就到了行宫。这里避风向阳，幽静雅致。踏着石阶，步上平台，平台上有行宫庙宇。出了行宫往上走，山势越来越陡峭，使人一步三喘，名回马岭，因为无论多矫健的马，到此也必须折回。登上回马岭行不多远，便听得山风呼啸，松涛阵阵，只见前面一块黑黝黝的巨石，象一只张牙舞爪的怪兽挡住去路，这就是有名的黑风口。

在黑风口北望，通过一道山豁可看到下面的万丈深谷。再向上经过小风门、大风门等隘口，脚下的山径就完全掩盖在松柏荒草之中了。拨开荒草，走出地形复杂的十八拐，令人豁然开朗的南天门便呈现在眼前。南天门上面的九龙宫观音殿，是一幢五间房的石头庙，石墙、石柱、石梁、石檩，连屋顶

也是石板铺的。

沂蒙山的红色故事演讲稿篇六

尊敬的各位领导、评委，同志们：

大家好，我叫**，来自**。

**当共和国60华诞的脚步越来越远的时候，一种渴望、一种激情总是在我心中涌动；一种前所未有的民族自豪感与自尊心总是在我胸中激荡；60年前的那一声，那一声激荡寰宇的巨人的声音，仿佛就在我的耳畔！

朋友们，作为一个中国人，曾经的苦难和屈辱中挺起脊梁的中国人，60年沧桑巨变，60年地覆天翻，叫我怎能不激动不已呢。

俗话说：一滴水可以折射太阳的光辉。

从我们这座在沟壑纵横的废墟上崛起的仓库就能聆听到共和国前行的脚步声：从一穷二白到颇具规模，从手搬肩扛到如今的现代化！

为了共和国战略储备，为了和平与发展的使命，我们这些人从四面八方汇聚到这里，无论是复转军人、工人、农民，还是刚刚毕业的学生，广大建设者们他们视仓库如家，视收储为吹锋号，披星戴月，夜以继日，用最原始的工具，用最粗糙的双手却托起了共和国的铜墙铁壁！

即使在文革动荡的日子里，我们的前辈依然怀着一颗赤诚的心，边实践、边总结、边摸索、边革新，完成科技试验5项，技术革新8项，改革工具68项，使仓库作业从手工初步达到半机械化，并在国家局广泛推广，因此，某某处这个响亮的名

字从此闻名遐迩，一举跨入全国储备系统先进行列。

当时间的车轮跨入80年代，在改革春风的习染下，某某处高举创新的旗帜，从四代业务中掘到了第一桶金□ xx年，我们某某处人还拥抱了经营创收1000万元这份沉甸甸的收获，跃上了崭新的台阶！

屈指算来，建处29年某某处单就经营收入这一项就完成6035万元，不仅有效缓解了事业经费的不足，提高了职工收入，更重要的是夯实了国家储备科学发展的基石！

九层之台起于垒土，千里之行始于足下。

从建库至今，我们某某处累计收储各类物资近百万吨。在为国家经济建设和国防安全奉献热血、青春、智慧、忠诚的同时，我们还铸就了艰苦奋斗、勤俭自勉、诚实守信、求真务实、热爱储备、无私奉献的储备精神，形成了具有储备特点和地域风格的储备文化！

天翻地覆慨而慷，人间正道是沧桑。

投入巨资为职工在闹市区购置了高层住宅，彻底解决了职工的后顾之忧；建设黄河中下游地区物流中心省会城市的规划更将某某处区域作为了发展规划的重点；与某铁路局合作的物流基础项目正在积极推进中，预计项目在投入运营后，年发运能力将达到250万吨以上，某某处到货卸货、发货装车能力，工效、反应能力，经营创收都将会成倍增长，将为贯彻落实《十年规划》建设强力某某储备插上腾飞的翅膀！

回顾历史，是为了记住这段共和国的荣光；回顾历史，是为了时刻铭记肩上的使命；在此我把毛主席他老人家的一句诗与大家共勉，同时也是我演讲的结束语，那就是二十年太久，只争朝夕！

**谢谢大家!

公务员演讲稿(2):

作为一名公务员，对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切……喜迎xx大胜利召开，一种久违的对党宣誓的激动和神圣感油然而生。多年前，当我面对镰刀铁锤的旗帜，紧握起年轻的拳头宣誓时，就立志把自己的一切交给了党，此生不愿有所改变。今天，当党吹响新的进军号角时，我再次向党庄严承诺：在未来的岁月里，我将始终如一，高举旗帜，听党指挥，跟着党走，履行职责，以党员的先锋模范作用，为党旗增辉!

为党旗增辉，美在和谐，率先垂范。党的xx大把建设和谐社会推到八面来风的新阶段，党员当深入到波澜壮阔的改革开放和现代化建设第一线，为构建和谐社会贡献力量，把口头上的和谐具体美化，美到人们看得见、摸得着、深深体验于心而洋溢于脸的程度。这段表述语的于心于脸两个介词至为重要。和谐的根本宗旨，即是社会的公平和正义，我们必须在公理上受惠于民，让每个人都享受改革和建设的`成果。是不是真的得到实惠、尝到甜头，当然须看每个人的心情和脸色。人人都拥有和谐的大美大爱，才能心花怒放尽开颜。正所谓共享和谐一个都不能少。

为党旗增辉，先在为民，无私奉献。党的xx大把关注民生作为党的工作一项重要经验被单独提出，引人注目。人民的利益高于一切、服务人民先于一切，做一个合格的共产党员必须把群众呼声作为第一信号，把为民解困作为第一要事，把群众满意作为第一标准;把是否符合人民群众利益视为最大愿望，把始终保持同人民群众血肉联系作为最大追求，把人民群众的表扬作为最高荣誉。权为民所用，情为人民所系，利为人民所谋，把自己的火热情感倾注于奉献人民的方方面面，把自己的聪明才智细化为造福百姓的点点滴滴，共产党员鲜活崭新的形象和先进性也就更具魅力了。

为党旗增辉，重在报国，任劳任怨。党的xx大吹响了中华民族伟大复兴的号角，报效祖国四个沉甸甸的字眼，又强烈碰撞着几乎所有国人的心房。亿万军民坚定不移地继续解放思想，坚定不移地坚持改革开放，坚定不移地推动科学发展、促进社会和谐，坚定不移地为夺取全面实现小康社会新胜利而奋斗。面对四个坚定不移的兴国重任，理想不改变，信念不错位，坚决完成祖国赋予的每一项任务，不讲价钱，不打折扣，脚踏实地，艰苦奋斗，越是艰险越向前。实现新的宏伟目标，思想不滑坡，斗志不衰退，努力做好人民交办的每一件事情，敢为人先，勇立潮头，力争上游，争创一流，不达目的誓不罢休。

为党旗增辉，诚在团结，众志成城。党的xx大开成统一思想、凝聚力量，民主和谐、团结奋进的大会，团结这个永远的热门话题成为人们新的兴奋点。在实现全国人民富裕安康的重要机遇期，历史赋予团结新的内容：团结就是大方向、就是大智慧、就是大本事、就是大境界，团结就是出凝聚力、出战斗力、出生产力、出综合国力。要维护一致、顾全大局、加强团结，对于个人来说，能共事、善协作、具有团队精神还是远远不够的，更重要的是，对人对事应以诚相待，在真诚沟通中化解分歧，在坦诚交流中凝聚共识，人人都为开创中国特色社会主义事业新局面争尽一份心、出一份力。

1. 护士演讲稿, 护士演讲稿范文
2. 教师演讲稿演讲稿范文竞聘演讲
3. 感恩演讲稿范文_感恩演讲稿精选
4. ceo演讲稿（优秀演讲稿）演讲范文
5. 师德演讲稿范文
6. 毕业演讲稿范文

7.感恩演讲稿范文

8.开学演讲稿范文

沂蒙山的红色故事演讲稿篇七

我并不美丽，但我充满自信。因为自信，我变得更加开朗；因为自信，我变得更加乐观。自信是生活中必不可少的一部分！

做任何事情都要充满自信！

既得在一天下午，学校举行了童谣比赛。看着比赛的同学一个个都表演得十分好，我就不免紧张了起来。生怕自己背错台词、做错动作。于是，我一遍遍地让自己平静下来，可无济于事！突然，我转念又想：背错台词算什么，做错动作又算什么呢？自信一点，不用紧张，只当一个人在练习。过了一会儿，轮到我们班了，我们班的同学走到指定地点，开始了比赛，我不一会儿就进入了状态。随着一阵热烈的掌声，我们班的比赛结束了，我们都松了一口气，等着比赛结果出来。几天以后，比赛结果出来了，我们班得了三等奖。听到这儿，我心想：看来，做任何事都必须要有充满自信啊！

在漫天雪花中，数梅花最自信；在茫茫天穹中，数老鹰最自信；在平原君门下，数毛遂最自信；在众多科学家中，数爱迪生最自信……从古到今，从远到近，所有事物都充满自信，微微一笑，铸就不屈的灵魂，为生活点亮明灯。

自信+能力=成功，所以，成功离不开自信，想要成功，就要有超过二分之一的自信，丢下自信的人，很难获得成功，让我们“拾起自信”，踏上成功之路吧！

让我们在自信中学会努力，学会坚强，学会向前，迎接成功！

沂蒙山的红色故事演讲稿篇八

好了，介绍了这么多有关景区的情况想必大家对我们接下来的行程更加期待了吧？另着急满足了大家玩的需求后，我再给大家介绍一下临沂的风味特色，除了让大家的眼睛满载而归后，让大家的嘴巴也不虚此行。说到吃，首先要说一下临沂菜的特点：临沂菜是典型的鲁菜，当地流行这么一句话：“要解馋，炒子盐，宁缺油，不缺盐。”口味咸，多油是我们这边菜的特点。在菜方面有“蒙阴三大特色菜”，蒙阴是临沂市西北的一个县，也是临沂特色菜的发源地，其中最著名的要数“光棍鸡”“红烧兔子头”“蒙山全羊汤”；蒙阴光棍鸡的得名来源于创始人付氏三兄弟早年创业的故事。据说，付氏三兄弟最早在蒙阴县城开炒鸡店的时候，上到三兄弟下到服务员都是清一色的男人，而做炒鸡用的原料也都是公鸡。于是有客人开玩笑说“不如叫光棍鸡”，开始兄弟三人还挺生气，后来“光棍鸡”由于味道独特引来了越来越多的回头客。“光棍鸡”的名号也越来越响亮，再后来三兄弟中的付泽明注册了“光棍鸡”的商标。并在许多大城市建立了分店，光棍鸡也成了来沂蒙山区必须要吃的一道特色菜；“红烧兔子头”是另一道特色风味，蒙阴自古就有养殖肉兔的传说，而蒙阴县肉联厂把以前没有利用价值的兔子头经过加工做成了最有当地特色的没味之一：兔脑可健脑、兔腮含高蛋白和糊纤维；兔眼名目养神，兔舌更是美味；加上特制的酱，很多客人都赞不绝口；蒙山全羊汤是用蒙山上放养的黑山羊做成，因该山羊善于爬山。因而有“山羊猴子”之称，全羊汤是把整只羊切开后放到大锅里煮，通常要一整天的时间；农村里吃全羊宴也很有讲究的；最早上的是羊血、羊骨、羊杂等。其次上羊肉，最后上羊蹄。俗称“一脚踢”，寓意宴请结束该散席了！

说完菜再说一下主食，临沂的主食是煎饼想必很多人特别是外省人还不知道临沂人这种薄薄的豆腐皮一样的主食的名字——煎饼。可以说是沂蒙人为世界做出的一大贡献，不像其他主食一样，煎饼是一种耐存藏的食品。在条件艰苦的岁月里，

煎饼无疑是最好的一种主食，而煎饼卷大葱也成为整个山东的突出印象。煎饼的制作过程也是极有意思的事情。先把玉米啦、小麦啦、地瓜啦、面粉等各种原料做成糊，然后准备一个中间突起四周低一些的“鏊子”，加热用勺子舀在鏊子上，紧接着用一个小推子弄成纸一样薄的饼等熟了后用铲子把煎饼铲下来就可以啦！做煎饼是很有学问的。在以前的农村这可是检验媳妇合不合格的重要标准。

王羲之小时候得了一场大病油米不进。看护他的老妈子用老母鸡加各种材料做了一种肉羹给王羲之吃，结果吃完后病便好了。王羲之非常惊讶便问老妈妈“这是啥？”而耳背的老妈子以为是在为她的羹命名。便连连点头“这是啥”，后来便成为临沂的“糝”！当然，这仅是羲之故里乡亲们出于对这位书圣的喜爱而形成的一个传说。其实，糝是一种回民食品，大概在明朝的时候传入临沂，近而传遍了整个临沂，成为临沂人民必不可少的早餐。

早餐介绍完了之后，在给大家介绍几种本地特产。第一是干煸辣肉丝，相信大家都吃过“老干妈”，同样喜爱吃辣的沂蒙山人有着自己的“老干妈”——干煸辣肉丝。蒙阴古时流行“炒糊盐”当菜的传说。改革开放后，蒙阴县旧寨镇农民边振水与其妻子赵春在炒糊盐的基础上，加入辣椒和肉丝，创造出边家干煸辣肉丝，并带动了整个旧寨镇干煸辣肉丝产业的发展。20__年，在山东省老字号品牌选中边家干煸辣肉丝和光棍鸡、惟一斋八宝豆豉被批准为临沂市唯一的3个老字号品牌。

惟一斋八宝豆豉已有130多年的历史了，它发源于临沂地区的酱菜之乡——蒙阴县垛庄镇。后来临沂城内的惟一斋酱园请到了垛庄著名酱园师傅——彭三，将手艺传到临沂城成就了惟一斋的美名。使其成为临沂三大老字号中历史最悠久的一个。