



2023年2月5日 星期日
烟台民意通热线/6601234 责任编辑/刘洋/美术编辑/曲通声

欢乐闹元宵

元宵游玩指南请收好

元宵民俗文化灯会系列活动27项，全面引爆市民欢庆元宵热潮

本报讯(YMG全媒体记者 张洁 通讯员 旅宣)年到元宵灯火燃，龙腾狮舞夜难眠。元宵佳节期间，烟台市文化和旅游局采取中心城区带动，区市联动，各文化街区、景区互动的形式，在全市各大公园、景区、特色街区、商业园区和庙会等场所策划组织以“游山海仙境 赏人间烟火”为主题的元宵民俗文化灯会系列活动27项，全面引爆市民欢庆元宵热潮。

这个元宵节，五彩花灯将点亮烟台的夜生活。塔山旅游风景区将举办“福聚塔山前 免无量”2023年塔山灯会，灯会利用各种大型花灯造型布景，突出春节主题氛围，同时通过网络推出多种活动套餐，让市民游客尽享“庙会+花灯+热带雨林馆+萌宠乐园+登山祈福+太平庵(新年祈福)+登高远眺(俯瞰烟台)+网红冰瀑打卡点”等多元素、多种类的精彩活动。在烟台山景区以“国粹”“新春祝福”等元素为主题的大型花灯，为广大市民和游客奉上元宵视觉大餐。同时，汉服巡游、川剧变脸、古典舞蹈等特色庙会和国潮演出也将一一呈现。

“小货郎，不挑担，背着针，满处窜——打一动物。”作为元宵节必不可少的经典项目，烟台各大文博场馆准备好了各种各样的灯谜等待游客参与。福山区今年首场猜灯谜活动将在福山书院举办，第二场猜灯谜活动将在图书馆总馆举办；烟台城市美术馆联合莱山区图书馆将举办第四届元宵猜灯谜活动；牟平区图书馆举办2023年“书墨飘香 悅享新年”元宵节灯谜竞猜活动，邀请市民走进牟平区新时代文明实践文化广场，线下参与灯谜竞猜；牟平区烟威旅游集散中心铺设了灯谜点位，市民可以在品美食的同时，参与猜灯谜赢花灯活动。

元宵佳节，烟台各地的非遗民俗展演、节庆活动热闹红火。蓬莱阁景区举办庙会活动，活动中既有大秧歌、吕剧、威风锣鼓、八仙真人秀等精彩表演，还设置了玩乐、美食、文创等吸引游客参与感的摊位点位。此外，正月十六，还将在天后宫举办妈祖祈福



市民在莱山区万象汇商场猜灯谜。
YMG全媒体记者 唐克 摄



热闹的朝阳街。 YMG全媒体记者 李歆茹 摄



烟台山灯会“春”字花灯吸引市民拍照留念。
YMG全媒体记者 李歆茹 摄

仪式，在祈祷风调雨顺的同时传播妈祖文化。福山区祥云广场组织开展福山非遗民俗文化大集，邀请福山鲁菜传承人现场制作、现场品尝、线上售卖，结合剪纸、布偶、面人、糖画等传统年味十足的非遗项目集中开展大型非遗民俗展销活动，配套组织歌舞、民乐等专场演出，助力非遗文化传承发展。

莱山区在胶东文化广场举办“文化赶大集·

欢乐中国年”正月十五闹元宵非遗大集展演活动，特邀请区非遗项目传承人带来好看、好玩的非遗集市，让市民动手参与到非遗传统文化当中，使非遗文化深入百姓心里。

除了“诗和远方”，“家门口”的文化惠民活动同样精彩纷呈。今天，2023年福山区“秧歌进城”大型民俗表演将在福山区县府街举行，现场将组织福山区十个镇(街)

开展形式多样、内容丰富的居民文化活动，表演形式涉及锣鼓、高跷、抬阁、舞龙舞狮、秧歌等，为市民游客奉上一场地道的民俗表演。莱山区胶东文化广场将组织辖区7个街道参与闹元宵走街文化展演以及广场集中展示活动，将传统民俗技艺和秧歌、舞蹈等表演形式串联融合，丰富市民节日需求。

“老外”过节，体验“中国味”

鲁东大学外国留学生走进芝罘岛街道西海岸社区欢度元宵节

本报讯(YMG全媒体记者 李歆茹 通讯员 刘一鸣 摄影报道)正月十五是中国的传统节日，元宵节对于中国人来说有着不可替代的情感意义，看花灯、吃元宵、猜灯谜等各种庆祝活动已经成为中国人的文化记忆，这个元宵节，在烟台的外国友人也“玩”得不亦乐乎。2日下午，芝罘区委宣传部邀请鲁东大学十余名国际学生走进烟台芝罘岛街道西海岸社区新时代文明实践站，和社区居民一起包汤圆、品茶听诗，欢度元宵节。

“取一块糯米面团，揉成圆团，再按出一个小窝，把准备好的花生馅儿、黑芝麻馅儿放进去，把汤圆像这样包起来。”活动现场，面对师傅耐心地向大家讲解。刚开始，“洋徒弟们”摸不到要领，面团大小、馅料太多、形状不圆……经过师傅的多次指导，大家才找到包汤圆的诀窍，不一会的功夫就包出了很多汤圆。

“这是我第一次包汤圆，一点儿也不难，比包饺子还简单。”刚到中国半年的鲁东大学留学生班薇莉自豪地对记者说，因为喜欢中国博大精深的文化而来到这里，烟台新年的节日氛围和烟台人的热情让她爱上这个“第二故乡”。



外国友人展示自己包好的元宵。

元宵节都赏啥样的灯

听民俗专家讲花灯习俗

又是一年元宵佳节，作为一年中第一个月圆之夜，元宵节也是一元复始、大地回春的象征。传统的春节要到正月十五才算过完，因此，民间对元宵节格外重视，有“元宵大似年”的说法。在元宵节这天除了吃汤圆，各式各样的花灯也是营造“氛围感”的重要物件。这天晚上，天上明月高悬，地上彩灯万盏，人们观灯、猜灯谜、吃元宵，合家团圆，各式各样的花灯也是营造“氛围感”的重要物件。这天晚上，天上明月高悬，地上彩灯万盏，人们观灯、猜灯谜、吃元宵，合家团圆，其乐融融。

营造“超强氛围感”的元宵花灯究竟起源于哪儿？又有哪些不同的花样呢？记者采访了鲁东大学文学院副教授兰玲，一起听民俗专家聊聊元宵节里的那些“灯”。

看，最热门的花灯习俗

今年的元宵佳节，烟台的大街小巷处处灯火璀璨，家门口便可以欣赏到形式多样的灯会。“元宵赏灯始于东汉明帝时期，明帝提倡佛教，命令在正月十五这一天夜晚在皇宫和寺庙里‘燃灯表佛’，令士族庶民都挂灯。以后这种佛教礼仪节日逐渐形成民间盛大的节日，从宫廷到民间，从中原到全国。”兰玲介绍，元宵放灯的习俗，在唐代发展成为

胶东各地的人家有用生豆面做灯的习俗，叫“捏灯”“蒸灯”。同时还会做各种灯，如斗灯、龙凤灯、月灯、十二属相灯和各种动、植物灯、萝卜灯等。

在采访中，记者觉得最有趣的便是捏生肖(属相)灯。兰玲介绍，生肖灯方言称为“捏属儿”，每个家庭成员都会捏一个属相灯，每个人都拥有自己的属相灯，全家一派欢乐气氛。“生肖灯比较复杂，实际是一种面塑工艺，传统的方法是用黄豆细面作材料。造型小巧玲珑，各生肖动物或坐或立，或卧或奔，姿态各异，惟妙惟肖。还有的人家会做十二生肖灯，寓意消除病灾，人丁兴旺。”兰玲告诉记者，近年，捏生肖改为白面，不仅样子更加好看，还可以不加灯碗、不点燃，在欣赏之后可分而食之。

看，胶东味的花灯习俗

元宵节在胶东地方还有一些特殊的习俗。

就在昨天，烟台黄渤海新区第31届渔灯节热闹上演。“送渔灯”是胶东沿海一带与元宵节送灯相关的习俗。在黄渤海新区套

子湾一带，历来为军事、捕鱼和运输的海湾。套子湾沿岸有六个渔村，每年正月十三或十四这天，渔民到龙王庙里和渔船上送灯，祈求“海神龙王”保佑，祈求新的一年一帆风顺鱼虾满舱。

元宵佳节具有浓厚地域特色的还有海阳。“大人在上仔细听，细听在下报灯名。这盏灯真是强，年年有余最吉祥。风调雨顺收成高，生意兴隆达三江。”这是海阳市行村镇府村正月十五晚上的“跑灯官”，习俗中的主角儿“灯官”是这天晚上报灯名的官。兰玲介绍，这个习俗与胶东秧歌结合，模拟知县巡察民情的场景。“跑灯官”的队伍走到挂灯的人家门口，知县就传令灯官报灯名。灯官的报灯内容，或祝生意兴隆、五谷丰登，或祝家庭幸福、事业有成，或祝子女学业有成等等。队伍全村跑一遍之后，开始表演热烈欢快的海阳大秧歌，众人兴尽而散。

元宵夜，天上月明，地上灯明，人们希望明月的清辉和人间的万家灯火能够驱散邪恶，带来吉祥。其实不论什么样的习俗，都是人们借元宵节表达对团圆、欢乐和五谷丰登的希望。

YMG全媒体记者 张洁

看，最有趣的花灯习俗

元宵时节，乡村虽不像城市那样“火树银花不夜天”，却也热闹非凡。元宵节这天，

滚元宵 做萝卜灯

八旬烟台老人家里的元宵节有滋有味

本报讯(YMG全媒体记者 李歆茹)正月十四下午，在蓬莱区抹直口村，86岁的李心国大叔正和老伴儿带着孙女做萝卜灯、滚元宵。每年的元宵节做上十几个萝卜灯放在院子里，再滚上一筐箩元宵，已经成了李大叔家近40年的习惯。

做萝卜灯有讲究，李大叔挑选出外形周整的大萝卜，去头去尾，切成两三段，把萝卜中间用硬币挖空，作成灯体。“这个地方不能挖透，是用来做底的。”李大叔告诉记者，过去，一到元宵节，村里家家户户门口都放着小萝卜灯祈福，“现在生活好了，大家都生活在城市里，孩子们都爱买灯笼，我还是喜欢做个小萝卜灯，看着更有年味。”把提前买好的蜡烛融化，再将融化后的液体倒进挖空的萝卜里，最后，李大叔拿着一根火柴棍缠上棉花作灯芯，插在萝卜灯壳里，一盏萝卜灯就做成了。

萝卜灯制作完成，李大叔又端出备好的糯米粉、芝麻馅儿，准备做元宵。“这样自己‘滚’的元宵外面很难买到咯！”用细筛子将粗糙的糯米面过滤成细糯米粉，将芝麻籽加上白糖和少量面粉用凉水搅拌做成馅儿，再揪出大小均匀的团团圆上一段时间，“滚元宵前的准备工作很重要，我和老伴儿都提前给孩子们备好了，每年他们都回家做元宵，热热闹闹的。”李大叔说。

跟着爷爷奶奶，孩子们学得有模有样。节前的下午虽然忙碌，但李大叔一家的欢声笑语响彻小院，笑声里藏着对新年的期盼和对美好未来的向往，阖家团圆、其乐融融，这才是传统节日赋予的最美好的记忆。

四颗芝麻元宵等于一碗米饭

烟台中医专家：元宵咋吃才健康？

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 宋蓉 刘印)元宵佳节，家人团聚，在享受美味佳肴的同时，健康饮食也是十分重要的。如何“吃”出一个健康的元宵节？昨日，记者对烟台市中医医院脾胃科副主任医师考延磊进行了采访。

“现在元宵种类很多，但并不是所有人都适合吃。”考延磊说，元宵含大量糖分及油脂，具有热量高、升血糖快的特点，四颗芝麻元宵的热量相当于一碗饭的热量，对于肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病患者都不宜大量食用，高油脂的食物会影响尿酸的排泄，痛风患者也应适当少吃。花生、芝麻、豆沙等元宵含磷量高，会加重肾脏病患者病情，应特别注意，食用方式尽量选择蒸、煮，避免煎、炸，同时，汤里尽量不再加糖，以减少糖和热量的摄取。如果是无馅小汤圆，甜汤可以用桂圆红枣汤代替，除了可减少糖分外，也有健脾驱寒养血的功效。进食元宵后建议适当活动，如快步走1小时等运动方式消耗这些热量，当然需在饭后1-2小时后再进行。

考延磊告诉记者，无论北方元宵还是南方汤圆，均以糯米粉为主要原料，糯米含较多淀粉，黏性高，不易消化，如果同时进食过量的山楂、柿子等，加之过节时大家有饮酒习惯，就可能导致胃结石的发生，而高龄人胃肠功能减退，且吞咽反射也比较迟钝，这样很容易把元宵或汤圆卡在喉部，导致呼吸困难甚至窒息。3岁以下儿童因吞咽反射发育尚未完善，进食元宵也存在一定风险，因此张高龄老人、3岁以下儿童、大病初愈者，元宵少吃为佳。

买汤圆别忘要消费凭证

我市发布元宵节消费提示

本报讯(YMG全媒体记者 逢苗 通讯员 刘晓霞)元宵节是中国农历春节后第一个重要节日，在节日当天大家有食用元宵(汤圆)的传统。面对市场上琳琅满目的元宵(汤圆)食品，消费者如何选购才能买得放心、吃得舒心呢？昨日，烟台市消费者协会发布元宵节消费提示，提醒广大消费者注意食品安全，科学健康消费。

消费者应尽量选择正规大型商超购买标识齐全的元宵(汤圆)，选择信誉好、质量稳定的知名品牌，产品标签应注明厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号、食品生产许可证号、配料表、储存方式、保质期等。不要购买包装破损或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰、超过保质期的元宵(汤圆)。

对于易感人群，需要仔细阅读产品包装信息及配料表。食品安全国家标准规定各种配料应按制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排列；加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列。配料表中若含有可能导致过敏的食品时，如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等，厂家一般会(不是必须)在配料表中使用易辨识的名称或在配料表邻近位置加以提示；加工过程中可能带入上述食品或其制品，也在配料表邻近位置加以提示。

烟台市消费者协会提醒广大消费者：购物或者接受服务时请注意索要消费凭证。一旦发生消费纠纷，消费者与商家协商不能达成一致时，应及时向有关部门投诉，依法维护自身合法权益。

烟台市疾控中心提醒：

买元宵要看营养标签

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞 曾颖雪)2月5日是元宵节，烟台市疾控中心提醒广大市民：在购买元宵/汤圆时，要学会看营养标签，配料表里有玄机。

专家表示，配料表是了解食品的主要原料、鉴别食品组成最重要的途径，是按照“用料量递减”的原则制定的。习惯看配料表的朋友们会发现，元宵/汤圆的配料表按配料用量高低依次是食品原料、辅料、食品添加剂等，大家可以根据食品原料来挑选自己喜欢的口味。

元宵/汤圆配料表里面出现“卡拉胶、黄原胶、羧甲基纤维素钠”的频率很高，这三种物质属于食品添加剂中的增稠剂；它们的存在是为了提高元宵/汤圆的黏稠度，同时保持元宵/汤圆的色、香、味。

一部分元宵/汤圆配料表里见到的“特丁基对苯二酚”，其实是一种抗氧化剂，能够防止植物或者动物油脂的腐败。

营养成分表很重要。营养成分表是预包装食品标签上采用三列表形式标示的营养成分含量表。元宵/汤圆营养成分表说明了每100g元宵/汤圆提供的能量及蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等营养成分的含量值，及其占营养素参考值的百分比。大家可以根据这些信息选择相对低能量、营养成分高的元宵/汤圆。

营养成分表里的反式脂肪和反式脂肪酸是一个意思，很多含有人造脂肪，或者“氢化”这类食品的配料通常都会有反式脂肪。如“氢化”脂肪，由于其在室温环境下更稳定，这样会使食物得以更好的保存。不过这类脂肪质量不高，大家购买时尽量避免。

过敏原信息别漏掉。过敏原信息就是把可能导致过敏的食材，例如芝麻、花生、小麦制品等，更加明确地在单独一栏中标示出来，引起购买者的注意，以防买到自身过敏的食物。

食品安全不能少。元宵/汤圆外包装上生产日期、保质期、贮存条件要看，这样才能吃得放心。元宵/汤圆大多属于速冻食品，在烹饪元宵/汤圆时一定要烧熟煮透。