



大型花灯

烟台植物园灯会百人秧歌闹新春表演。

## 赏花灯 逛夜景 品美食

### 元宵节到烟台植物园撒欢吧!

YMG全媒体记者 金海善 实习生 纪莘蕊 摄影报道

火树银花不夜天，欢腾华彩耀港城。连日来，烟台植物园举办的“欢腾华彩·灯耀烟台”迎新春灯会已成为今春烟台文旅市场当之无愧的“顶流”。随着元宵节的到来，这场新春文化盛宴迎来重磅加码的“终极狂欢”，为港城市民献上一份独特的节日厚礼。

#### 花灯织就梦幻画卷

红金主色调配合诗词卷轴，热烈的气氛成为这个春节最美好的记忆。烟台植物园正门处，宽26米、高12米让人惊艳的巨型国潮大门“诗画烟台”已经成为市民拍照打卡的必选地，不少喜欢直播的市民在这里通过网络，现场给网友分享灯会的节目、场景和细节。

园区内设置的不同主题区域的大型花灯，将冬日植物园装点得如诗如画。湖面之上，“超级水上飞龙”盘踞于波光粼粼的水面，与水中倒影虚实相生，气势磅礴。充满胶东文化特色的“蓬莱仙子”灯组高达7.5米，姿态轻盈飘逸；深受年轻人喜爱的神话角色“帅龙”敖丙，则以6.5米高的英气少年形象眨动双眼，实现了传统神

话与现代审美的完美“对话”，成为现场人气极高的“拍照搭子”。

#### 非遗绝技轮番上演

“火爆持续，快乐不停歇！”据灯会主办方介绍，为进一步丰富市民游客的节日文化生活，元宵节期间节目将继续增加亮点：白天上演水上飞人，晚上呈现空中飞壶、千盏孔明灯、万张祈福牌免费送，更有“高婆婆招婿”相亲会现场演绎，融合传统民俗与现代光影。

夜间模式的国家级非物质文化遗产“打铁花”表演成为重头戏。由专业人士操控滚烫的铁水洒向高空，瞬间炸裂成万千金花，如流星雨般倾泻而下，从另外的角度还可以看到，铁花倒映在湖水中，引得现场游客阵阵惊呼。

“太震撼了！这与手机上观看视频完全不同，现场所见那种扑面而来的满眼金花，让人忍不住尖叫！”游客隋先生边拍照边激动地说。

正月十四至十六的夜晚，烟台植物园的上空还将被数千盏孔明灯点亮。灯火摇曳，缓缓升空，与园区内

璀璨的花灯交相辉映，将整个园区变成一片梦幻的灯海，为游客提供绝佳的拍照打卡背景。记者了解到，购买夜场门票的游客，可随机领取一张祈福卡，可将心愿写在卡上，亲手挂在祈福树上。

#### 百种美食汇聚“烟火气”

入夜后的烟台植物园，不仅有璀璨的花灯，还有扑鼻的香味。沿着园区美食街走一趟，全国各地的小吃香气混在一起，勾得人走不动道。

“来一串大肉串！”“我要一份热干面！”美食街上人声鼎沸，几十个摊位前都排着队。烤串的滋滋声、炒粉的铲子声、摊主的吆喝声，汇成了灯会里最热闹的烟火气。

记者在现场看到，美食街汇聚了全国各地的100多种特色小吃。新疆大肉串在铁板上烤得冒油，武汉热干面、长沙臭豆腐香气四溢。

最受欢迎的当属烟台本地特色小吃——烟台焖子。一位阿姨端着一小碗焖子，边吃边跟同伴说：“就得吃这个，这小吃摊上的味道才地道。”旁边的薯塔摊前，小朋友举着长长的

螺旋薯片不知道从哪里下嘴。“本来是来看灯的，结果被吃的绊住了，逛一圈吃一圈，太过瘾了。”一位参观灯会的市民说。

#### 多措并举保障群众舒心游园

面对如织的人流，烟台市相关部门采取了多项暖心举措，保障市民游园顺畅。针对灯会期间周边道路交通压力大的情况，烟台公交集团开通了多条“新春灯会”公交专线及免费接驳车，覆盖海洋汽车站、福泰公交场站等多个方向，引导市民绿色出行。

交警部门对莱源路部分路段实施临时交通管制，并设置多个停车区域。其中，莱源路干部学院街（明德街）路边两侧设有临时免费停车位，自驾游客可选择将车辆停至莱山区党校，再乘坐接驳车前往植物园。

据悉，本次迎新春灯会将持续至3月4日。连日来，烟台植物园内光影璀璨、人流如织的热闹景象，不仅展现了传统文化的勃勃生机，也折射出港城人民对美好生活的热切向往，绘就了一幅其乐融融的现代新春民俗画卷。

## 元宵节胶东特色民俗传承三百多年 好看又好吃的豆面灯碗

元宵节是我国春节年俗中最后一个重要节令，古人称“夜”为“宵”，所以把一年中第一个月圆之夜正月十五称为元宵节。在胶东半岛，这个被称为“元夕”“灯节”的重要年俗节令，始终保持着“月满灯明”的核心意象——古人以“宵”为夜，将新春首个月圆夜赋予团圆祥瑞之意。

据民间传说，正月十五在西汉已经受到重视，但真正成为民俗节日是在汉魏之后。元宵节自古以来就以热烈喜庆著称，人们观灯赏月、燃放鞭炮、猜灯谜、吃元宵，打着各种形状的灯笼到处游街。此外，还有耍龙灯、耍狮子、踩高跷、划旱船、扭秧歌、打太平鼓等传统民俗娱乐表演形式。

当然，除了熟知的吃元宵、猜灯谜，在烟台还保留着一项传承了三百余年的民俗——豆面灯碗制作。

在胶东，元宵节有种特色灯，名为“豆面灯碗”。烟台人习惯用豆面做成生肖灯，按照家庭成员的属相，给每人做一盏属相灯，节日晚上共置一盘中点燃，民间传说谁的灯燃亮的时间长，谁必长寿。有的人家会制作全部十二生肖灯，寓意消除灾祸、人丁兴旺。此外，胶东百姓还会制作代表十二个月的月灯，用于祈祷各月的农作物、水果和蔬菜取得丰收。

流行于福山、莱阳和栖霞等地的豆面灯碗习俗是当地特有的民俗活动。面灯的形式多种多样，十二月灯，就是盏内放食油点燃，视灯盏灭后盏内余油多少以下来年十二月的旱、涝情况。据清康熙年间（公元1661年）《莱阳县志》载：“又做面盏十二照月序蒸之，以卜水旱。”可见在康熙年间莱阳就有面制灯碗了。

豆面灯碗具有深厚的历史价值和实用价值，是研究胶东历史、民俗、美学等不可忽视的实物资料。灯碗习俗是农民以一家一户为单位，自发地在固定的时间，按照相同的程序，进行相同内容的习俗活动。

无论是年轻的姑娘、媳妇，还是上了岁数的婆婆，在正月

十五来临之时，都能依照传统习俗，活灵活现地捏出各种灯碗的造型。在艺术创作时，整个过程全凭随意构想，边设计边制作，她们凭着经验和灵性随心所欲，任意取舍、添加，大胆创作，既保留了传统的写实风格，又能将现实以艺术的形式再现。

豆面灯碗以黄豆磨成的面粉为主要原料，做灯前先用食油掺和豆面揉成面团，加油后的豆面很有筋力，所以灯碗能够做得十分精细，点燃后能透出黄金色的光晕，也叫“金灯”。普通简单的灯碗不改变面的本色，但用于供奉祖宗家谱的灯和喜庆用灯则多采用色面制成。色面是将蔬菜汁或颜色直接调和在豆面里反复揉和，直至颜色均匀自然。所用色以大红、大绿、黄色为主，其他色彩则作为点缀。

制作豆面灯碗，先要把面团控制成灯的雏形，然后利用梳子、剪刀、火柴棒、竹片、绿豆、硬币等作为工具，进行局部精细加工，像猪的头、龙的鳞、刺猬的眼睛等。整个控制过程随意性很强，基本上是边创作边制作，一气呵成，作品形态各异、惟妙惟肖。最后用火柴棒蘸上棉花做灯芯，插在灯碗上，一盏可爱的豆面灯碗就做好了。

俗语说“礼从宜、事从俗”。民俗活动的需要直接促进了灯碗的发展，灯碗也被赋予了不同的吉祥含义，如做成“莲花”和“鱼形”的灯碗，表示“连年有余”，“石榴、莲子”则祝愿人们生活美满，多子多孙；制作十二生肖属相灯，祝愿家人来年精力旺盛，安康平安；制作十二月灯，预测明年的收成等。这些造型不同的灯碗与正月十五的习俗相互呼应，形成一道亮丽的民俗文化景观。

灯碗点过以后就会成为美食，可用来制作“灯碗菜”。具体步骤如下：先把灯碗放进锅里蒸熟，再把蒸熟的灯碗切成条，在室外晾晒，干燥后打包收藏。取一些灯碗条和萝卜、粉条一起煮，就可以享用一锅香喷喷的“灯碗菜”啦！

YMG全媒体记者 刘晋

## 烟台毓璜顶医院营养科专家发出健康提示 元宵节汤圆这么吃

正月十五闹元宵，香甜软糯的汤圆是家家户户餐桌上的“主角”。然而，这承载着团圆寓意的美味背后，却隐藏着不少健康隐患。烟台毓璜顶医院营养科主任宋新娜提醒市民，科学食用汤圆，才能既享受传统美味又守护健康。

“无论是北方的元宵还是南方的汤圆，主要原料都是糯米粉，黏性大，在胃内排空时间长，容易刺激胃酸分泌。”她列举了三类高危人群：一是胃肠功能较弱的老年人，二是本身有胃炎、胃溃疡的患者，三是儿童。“去年元宵节我们就接诊过因空腹吃汤圆导致急性胃痉挛的病例。”

针对常见的“汤圆伤胃”案例，宋新娜分析道：“糯米制品黏性大，在胃内排空时间长，容易刺激胃酸分泌。”她列举了三类高危人群：一是胃肠功能较弱的老年人，二是本身有胃炎、胃溃疡的患者，三是儿童。“去年元宵节我们就接诊过因空腹吃汤圆导致急性胃痉挛的病例。”

宋新娜提醒市民，科学食用汤圆，才能既享受传统美味又守护健康。汤圆热量高，建议搭配蔬菜等富含膳食纤维的食物。油炸汤圆是典型的“健康杀手”。宋新娜告诉记者，经过油炸的汤圆热量直接翻倍，不仅加重肠胃负担，高温油脂还可能诱发胆囊炎发作。“建议采用水煮方式，待汤圆浮起后再煮2~3分钟确保熟透。食用时先喝点汤暖胃，再小口慢咽。”对于3岁以下幼儿，她特别提醒要碾碎后少量喂食，避免窒息风险。

宋新娜提醒市民，科学食用汤圆，才能既享受传统美味又守护健康。汤圆热量高，建议搭配蔬菜等富含膳食纤维的食物。油炸汤圆是典型的“健康杀手”。宋新娜告诉记者，经过油炸的汤圆热量直接翻倍，不仅加重肠胃负担，高温油脂还可能诱发胆囊炎发作。“建议采用水煮方式，待汤圆浮起后再煮2~3分钟确保熟透。食用时先喝点汤暖胃，再小口慢咽。”对于3岁以下幼儿，她特别提醒要碾碎后少量喂食，避免窒息风险。

宋新娜提醒市民，科学食用汤圆，才能既享受传统美味又守护健康。汤圆热量高，建议搭配蔬菜等富含膳食纤维的食物。油炸汤圆是典型的“健康杀手”。宋新娜告诉记者，经过油炸的汤圆热量直接翻倍，不仅加重肠胃负担，高温油脂还可能诱发胆囊炎发作。“建议采用水煮方式，待汤圆浮起后再煮2~3分钟确保熟透。食用时先喝点汤暖胃，再小口慢咽。”对于3岁以下幼儿，她特别提醒要碾碎后少量喂食，避免窒息风险。

宋新娜提醒市民，科学食用汤圆，才能既享受传统美味又守护健康。汤圆热量高，建议搭配蔬菜等富含膳食纤维的食物。油炸汤圆是典型的“健康杀手”。宋新娜告诉记者，经过油炸的汤圆热量直接翻倍，不仅加重肠胃负担，高温油脂还可能诱发胆囊炎发作。“建议采用水煮方式，待汤圆浮起后再煮2~3分钟确保熟透。食用时先喝点汤暖胃，再小口慢咽。”对于3岁以下幼儿，她特别提醒要碾碎后少量喂食，避免窒息风险。

宋新娜提醒市民，科学食用汤圆，才能既享受传统美味又守护健康。汤圆热量高，建议搭配蔬菜等富含膳食纤维的食物。油炸汤圆是典型的“健康杀手”。宋新娜告诉记者，经过油炸的汤圆热量直接翻倍，不仅加重肠胃负担，高温油脂还可能诱发胆囊炎发作。“建议采用水煮方式，待汤圆浮起后再煮2~3分钟确保熟透。食用时先喝点汤暖胃，再小口慢咽。”对于3岁以下幼儿，她特别提醒要碾碎后少量喂食，避免窒息风险。

宋新娜提醒市民，科学食用汤圆，才能既享受传统美味又守护健康。汤圆热量高，建议搭配蔬菜等富含膳食纤维的食物。油炸汤圆是典型的“健康杀手”。宋新娜告诉记者，经过油炸的汤圆热量直接翻倍，不仅加重肠胃负担，高温油脂还可能诱发胆囊炎发作。“建议采用水煮方式，待汤圆浮起后再煮2~3分钟确保熟透。食用时先喝点汤暖胃，再小口慢咽。”对于3岁以下幼儿，她特别提醒要碾碎后少量喂食，避免窒息风险。

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

## 今日上演“月食闹元宵”

### 如何观测和拍摄这轮“红月亮”？

今年元宵节，适逢月全食。届时，一轮古铜色的月亮将悬挂夜空，与街头巷尾的红灯笼相映成趣。那么，如何观测和拍摄这轮“红月亮”？业内人士来支招。

本次月全食将从3日傍晚开始，整个过程主要分为半影食始、初亏、食既、食甚、生光、复圆、半影食终七个阶段。其中全食阶段，也就是民间俗称的“红月亮”持续约1小时。

天文科普专家、星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍，本次月全食最大的

亮点在于时间友好。19时04分（食既）至20时03分（生光）为全食阶段，刚好在夜间黄金时段，无需熬夜。届时只要天气晴好，我国绝大多数地区均能欣赏到这轮“红月亮”。

如何观测和拍摄这轮“红月亮”？蒋晨明告诉记者，与日食不同，月食可以直接肉眼观测，无需佩戴任何防护设备；如果有望远镜，可以看清月亮表面阴影、环形山。“红月亮”层次，效果壮观震撼；喜欢摄影的朋友可以使用专业相机或手机针对各阶段的月亮形态分别拍摄，做延时拍摄还可以还原月食的全过程。

值得一提的是，在食既前和生光后，用望远镜观察，有可能发现月亮表面出现一条浅蓝色或绿松石色的色带，这是由穿过地球高层大气的阳光产生的，是月食期间难得一见的“蓝带”景观。使用专业相机拍摄，也能捕捉到这个时段的

神奇景象。如何观测和拍摄“红月亮”，蒋晨明提出三点建议：

一是关注天气。多云会影响观感，阴雨则无法观测。若本地天气不佳，可以做一个短途旅行，到周边天气较好的地区观测。

二是提前演练。对于拍摄月亮新手来说，要提前做好各项准备，拍摄时机稍纵即逝，避免手忙脚乱错失良机。最好提前一两天专门试拍月亮，这样到了元宵夜就能游刃有余了。

三是正确选址。月亮虽抬头可见，但观测月食最好选择视野开阔、无遮挡、光污染小的地方，比如楼顶、公园、山顶、郊外、江边等地。若能搭配好看的地标，与月食同框，视觉效果更佳。

新华社天津3月2日电