



掐指算算已经过了三十几个元宵节了，你是不是也想找点新花样，比如亲手做个萌萌哒的猫爪汤圆，比如说走就走去自贡看看天下第一灯会的模样？我们就是年轻人，走起吧！

花样玩转元宵节

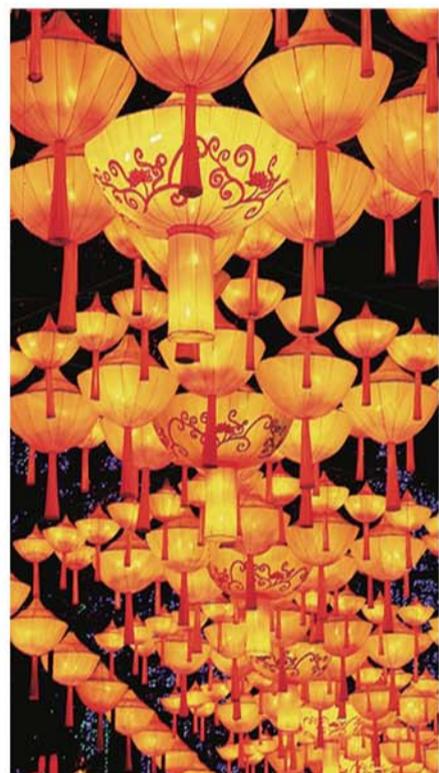
花灼之邀

□ 小慧

● 北京前门灯会 年味最浓的地方

北京前门上元灯会将恢复并提升明清时期在前门地区举行的上元灯会。活动将邀请前门大街商户和全国的能工巧匠云集前门大街，将自己制作的花灯进行展示，游客通过赏灯、猜灯谜、提灯游玩等形式将体验到灯会的乐趣。同时，活动还将传统的制灯工艺与现代科学技术紧密结合，使前门上元灯会更加绚丽多彩。

当然节假日期间，去前门看灯会的人一定不少，但前门的饮食除了贵之外并不稀奇。所以不如去南锣鼓巷以及鼓楼一带找一些评价较高的民间小吃来品尝，是再好不过的事了。



● 自贡灯会

中国彩灯，饮誉古今；自贡灯会，久负盛名。勤劳智慧的自贡人民，不仅将无与伦比的井盐技术奉献给了世界，而且将美轮美奂的彩灯工艺贡献给了人类。在千百年来广布年节灯会的神州大地上，自贡灯会脱颖而出，荟萃了中国灯文化的风采，赢得了“天下第一灯”的美称，使这座全国历史文化名城，以“千年盐都”、“恐龙之乡”、“南国灯城”名播四海。自贡地区的年节灯会有着悠久的历史 and 鲜明的特色。这里自唐以降便有新年燃灯的习俗，延至清代即有“狮灯场市”、“灯竿节”；到二十世纪初，又渐形成节日的提灯会，更有放天灯、舞龙灯、戏狮灯、闹花灯等活动。从而发展为集地区风民俗之大成的会节声闻海内。

● 南京秦淮河灯会

今年秦淮灯会时间从1月28日正月初一开始到2月14日正月十八。

2月15日到3月31日，是灯会延展期。今年灯会的主题是“金鸡迎盛事，花灯耀古城”，灯展范围进一步扩大，除了夫子庙、白鹭洲公园、江南贡院、老门东、大报恩寺遗址公园等传统片区布展外，随着十里秦淮全线贯通，西五华里和东五华里，将串联起十里秦淮彩灯景观带。西五华里画舫游览线将在1月28日，大年初一开通，全程约60分钟，白天票价每人60元，晚间票价每人80元。

● 海南浪漫海岛 元宵节的别样风情

海南人称元宵为“年仔”：赏花灯、品汤圆、放天灯、猜灯谜、唱大戏、舞龙狮……元宵节成为海南过年热热闹闹的“压轴戏”。

每年的元宵佳节，三亚南山寺都要举行盛大的祈福法会。除了祈福法会，还有南山灯会。与此同时，精彩纷呈的元宵灯会准时上演，在这个灯会上，不仅能欣赏到花式众多的彩灯，还能挑战智慧猜灯谜，跳竹竿舞，听汉唐禅乐。

如果元宵佳节去海南，一定要去琼海品尝一下赛肥鸡。还有“定安艾粿飘香椰香浓”，海南元宵节吃艾粿，是定安各地的传统。元宵吃艾粿象征吉祥和幸福，甜蜜和芬芳，丰收和欢乐，友好与情谊。

● 泉州花灯会

明人谢肇淛就曾感叹“天下上元，花灼之盛，无逾闽中”。花灼指的就是花灯。泉州花灯是闽南民间工艺的一朵奇葩，它历史悠久，蕴含丰厚，绚丽多姿。历史悠久的泉州花灯，以独有的刻纸、针刺工艺和料丝镶嵌技艺闻名海内外，是南方花灯的典型代表，2006年入选首批国家级非物质文化遗产名录。今年的泉州元宵灯会将于2月9日至12日，即农历正月十三至十六举行，将以“海丝起点·多彩泉州”为主题，设置传统花灯展区、时尚花灯展区和“海丝之光”座灯展区等三大展区，届时逾千盏花灯将点亮“光明之城”。

花样汤圆

不管是元宵还是汤圆吃一碗热腾腾的糯米丸总是元宵节的头等大事。是花生、黑芝麻还是五仁馅儿？几十年的配方你还没吃腻吗？快来看看这些奇思妙想的新配方总有一款让你忍不住惊呼——快！扶我起来，我还能吃。

个性吃法，你试试



猪肉葱花蘸甜辣酱



麻辣烫版的四川心肺汤圆



南瓜浓汤圆

汤圆出国后……脑洞有够大



- 马来西亚的奶酪浓汤圆
- 菲律宾的椰奶汤圆
- 韩国的泡菜汤圆

Link: 手把手教你猫爪汤圆

材料与工具：

温水 150毫升 红曲粉 3克 糯米粉 200克
豆沙馅 250克

制作步骤：

1. 取30克糯米粉加50毫升水混合均匀隔水蒸5分钟后翻拌再蒸至全熟全部变成半透明色取出备用。
2. 蒸熟的面团加入剩余糯米粉，一点点加入温水，揉至软硬适中不粘手的面团。(加入熟糯米面团是为了增加面团的延展性，成品不易开裂，口感也好)也可以直接用温水和糯米粉揉成团。
3. 揉好的糯米面团分出十分之一与红曲粉揉匀，豆沙馅分成15克一个小球备用，可以放入冰箱冷冻一下，变硬更容易包汤圆。
4. 把揉好的糯米面团分成20克一个。将面团按成中间厚边缘薄的圆饼，放入豆沙馅封口。
5. 粉色糯米团捏成4个小球、一个稍大的球，用一点水粘贴在汤圆上，汤圆捏好后烧开水下锅，等汤圆飘上来后，再煮1-2分钟就可以吃啦

