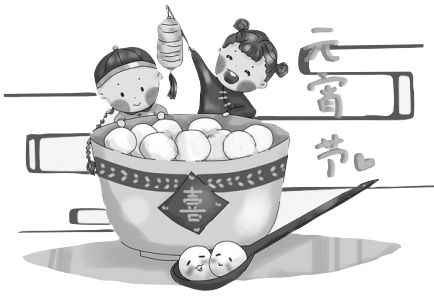


生活发现

欢欢喜喜闹元宵

民俗回归、文化传承，龙年春节热辣滚烫



俗话说“不过十五都是年”。龙年元宵灯会将传统年味儿、国潮文化、未来科技完美融合。今年春节居民文化消费需求上涨幅度最高，非遗文化消费热情越发高涨。国潮新玩法、非遗民俗活动位列“过年新方式”搜索排名前茅。从西安文旅“长红”、贵州“村超”和“尔滨现象”等文旅行业波浪式递进的热潮可见，不仅是民俗回归和文化传承，也是经济发展活力和复苏韧性的增强。中国旅游研究院预计，2024年全年国内旅游人数将超过60亿人次，出境旅游人数合计有望超过2.6亿人次。

中国妇女报全媒体记者 张静

春节长假已经结束，但俗话说“不过十五都是年”。中国妇女报全媒体记者了解到，与全国多地春节旅游的国潮热、非遗相呼应，北京丰富的逛花灯、猜谜语、看花展等元宵节活动，仍有浓浓的年味儿邀你一起去品味、体验。

逛市集 看表演 赏彩灯 北京元宵节趣味多多

走进北京通州大运河新春游园会，只见会场中挂满了喜庆的红灯笼、福字装饰，上百个灯笼组成的“祥龙”悬挂在头顶，吸引了不少市民拍照留念。道路两旁，美食摊位、非遗手工、游乐摊位琳琅满目。隆福寺炸灌汤、天津大麻花、平阴玫瑰烤梨、小吊梨汤……在游园会美食区，多种特色美食吸引顾客争相品尝。

市集中还专门为顾客准备了非遗文化体验。吹糖人、龙凤字、木皮影等特色体验区域均有不少市民驻足。“小朋友，敲响这个小铜锣，就可以开始吹啦！”在非遗吹糖人摊位，一个七、八岁的小男孩正在摊主的指导下吹糖人。

只见摊主用手从热热的糖锅中揪出一团糖，用手揉捏成团，在糖团中压出一个深坑，抓住两头，快速拉出一根细管递给小朋友。摊主用手托着糖人儿，一边引导小朋友匀速吹气，一边手指快速飞舞，揉捏出造型，不到两分钟，一个栩栩如生的“小兔子”糖人就吹成了。“能亲身参与感受非遗文化，对于孩子是很新奇的体验，今天真是不虚此行。”孩子家长赞道。

在非遗龙凤字摊位，市民何先生购买了一幅写着自己名字的龙凤字画。只见画家拿起小刷子蘸取颜料，将凤鸟、祥云、翠竹等图案精心设计组成何先生的名字，不少市民屏住呼吸驻足观看。一幅画毕，摊位旁掌声雷动。



小丽画



北京什刹海“蛟龙出海”巨型龙灯，长202.4米，采用传统彩灯艺术+现代科技光影打造腾飞的蛟龙。

胡杨/摄



北京王府井大街“龙行大地，五谷丰登”“铜锣龙”，长12.5米，高2米有余，是中国工艺美术大师、国家级非遗铜雕技艺代表性传承人朱炳仁为了迎接2024甲辰龙年的到来而制作。

胡杨/摄

除了市集游园，大运河新春游园会还为游客准备了不同的表演。每天上午10点开始，运河文化广场的大舞台上，热闹的音乐声不间断奏响。歌曲串烧、变脸表演、民族歌舞表演……一场场精彩演出让观众目不暇接，游人挥舞着手臂与表演者一同欢唱。

火树银花合，星桥铁锁开。灯会历来都是元宵节的重头戏。据了解，位于延庆区的

北京世园公园，以“龙腾盛世”为主题，非遗传统彩灯工艺与现代科技光影交织，20万盏、236组大型特色花灯组成3000米如诗如画的花灯长廊。在园区中路观赏路线上，依托廊亭改造而成的画卷造型的花灯格外引人注目，每一幅画卷都如同摊开的历史卷轴，引人走入深厚的中国传统文化。

北京温榆河公园与享有“天下第一灯”美誉的自贡彩灯联手，精心设计了六大主题模块：“祥龙贺岁”“温榆神话”“魔幻时空”“浩瀚星际”“奇异丛林”和“新春祈福”。灯会的“灯王”——“灯耀新春”，灯组总高度达15米，由50位非遗传承人历时20天打造完成。“浩瀚星际”主题展区是孩子们最喜爱的，主打科幻星际、太空、航天主题，每一盏彩灯都经过多道工序的打磨，通过“形、色、声、光”，将灯会的传统年味儿、国潮文化、未来科技完美融合。灯会期间，各灯组主题区还配置了极富特色的高车踢碗、魔术、空竹秀、杂耍小丑、舞龙舞狮、国潮舞蹈、百狮报喜、变脸、龙人偶等各类演艺内容。

在位于延庆区的龙庆峡冰灯冰雪嘉年华，以冰为瓦构筑出梦幻神秘的冰雪世界。而在古北水镇，氛围感则被拉满，游客们沉浸在龙灯的舞动、糖人的香甜、冰灯的晶莹和美食的诱惑中。在这里，童话趣事被一一解锁，无尽的惊喜等待着探索。夜幕降临，喷泉与灯光共同演绎的视觉盛宴拉开帷幕，让人陶醉在如梦如幻的美景中。

正在中山公园唐花坞对外开放的“龙腾盛世”传统花卉精品展，70余个品种共1000余盆各类花卉植物同时亮相，更是让游客在元宵佳节可领略到春花的美丽。据了解，展览除了梅花、碧桃、杜鹃、紫荆、西洋海棠等公园花期控制特色花卉，还有朱顶红、巨型南瓜、北美冬青等喜庆花卉和秋季观果植物，搭配龙血树、鸟巢蕨等观叶植物，让游客可以一次看够不同造型、各具韵味的四季花卉。

非遗创新、新国潮、新“花”样引领旅游消费新风尚

今年春节消费市场“新”意十足，国货热卖、国潮兴起成为新现象。新场景、新业态不断激活消费潜力，持续满足人们对于美好生活的向往。

数据显示，春节期间，居民文化消费需求上涨幅度最高，非遗文化消费热情越发高涨，国潮新玩法、非遗民俗活动位列“过年新方式”搜索排名前茅。从文化艺术到非遗传承等，春节文旅消费活力在内容丰富形式多样

的活动中得到进一步释放。

“西安年·最中国”再度成为新春文旅“顶流”。在西安大唐不夜城、大唐芙蓉园、城墙等景区，沉浸式演出与游客互动，通过给现实空间注入传统文化元素，“沉浸式娱乐+国潮产品”组合而成的新消费模式吸引游客纷至沓来。

不仅是西安，这个龙年春节，各地旅游都呈现出火爆的景象，旅游里的文化味儿也十分浓郁。像川剧变脸、布袋木偶这些传统非遗项目不断创新，结合时下消费特点和新的传播趋势，带动了春节旅游消费文化热。

与此同时，各地景区纷纷打造出复古场景，体验式、沉浸式旅游项目花样繁多，让游客可以深度体验中国传统民俗和文化。

“灯中有灯，景中有景”，春节期间，成都东安湖灯会流光溢彩，灯景交融的唯美画卷徐徐展开。灯会由数百位国家级非物质文化遗产“自贡灯会”传承人联合打造，构思巧妙，钢架焊接、灯布裱糊、颜色喷绘，每一步都是纯手工制作，在技术上还运用了烫金沙工艺、光源流动、机械传动等手法。通过声、光、电、雾等多种科技手段，打造了人在画中游的场景。

江西九江举行了龙狮灯彩踩街活动，各县区的队伍聚集到一起，“巨龙”时而翱翔腾飞，时而辗转腾挪，有湖口草龙、彭泽板凳龙以及各具特色的民俗彩灯、鼓乐相伴。游龙所经之处，市民游客纷纷拍照留念，呈现出一片祥和幸福、欢腾自由的景象。

在江苏盐城滨海县，绚丽多姿的彩灯扮靓了夜晚，千年非遗打铁花、滨海大排档国际美食展等项目更是让市民感受到浓浓年味儿。有市民接受采访时发出感慨，流光溢彩的灯会不仅让大家感受盛世的华美，中国龙的生机勃勃和吉祥喜庆，也增添了大家身为龙的传人的文化自信。

专家表示，随着对传统文化的认同感和自豪感持续增强，传统文化将不断赋能消费新业态，激活消费新动能。从西安文旅“长红”、贵州“村超”和“尔滨现象”等文旅行业波浪式递进的热潮可见，不仅是民俗回归和文化传承，也是经济发展活力和复苏韧性的增强。

业内人士表示，今年春节全国多地旅游市场迎来开门红。数据显示，截至2月14日，全国重点文旅景区的游客数量达1.23亿人次，较2023年同期增长了22.8%。中国旅游研究院预计，2024年全年国内旅游人数将超过60亿人次，出境旅游人数合计有望超过2.6亿人次。

智慧美食

■ 杜锐

元宵节是春节的最后一站，也是农历新年中第一次能见月圆的夜晚。自古民间就有提灯赏月闹元宵的习俗，故此元宵节又被叫作“灯节”和“小正月”。

元宵节当日，大街小巷张灯结彩，家家户户团圆而聚，俨然仍在欢庆春节的气氛当中，一系列经典美食亦会轮番登场，继续延续着年味儿的喜悦和对未来生活的美好祝愿。

在很多人的观念中，说到元宵节，能想到的就是吃汤圆或煮元宵。其实，我国南北地域辽阔，在数千年的饮食文化进程中，有数不尽的地方特色小吃。作为重要的传统节日，元宵节当然不止吃汤圆，还有很多美食。

甜食：汤圆、年糕、八宝饭

元宵节当然不能少了一碗汤圆，许多时候元宵和汤圆几乎被视作互相重叠的同义词，然而，它们又分别代表着两种差异颇大的食物和制成方法。

简单来说，元宵是将馅料放在糯米面粉中不停旋转晃动，逐渐“滚”成一颗圆形的丸子，而汤圆则是捏在手里“包”出来的。“包”出来的汤圆质地相对密实，易于存放冷藏，而“滚”出来的元宵表面容易有小气孔等不规则形态，不便于长时间暴露于空气和冰箱保存，因此讲究现做现吃。

汤圆常被当作一道加餐甜品，为年夜饭收尾，寓意新年人团圆、事圆满、阖家幸福甜蜜。

年糕亦是过年经常吃到的应时食物，又叫“年年糕”。“糕”取“高”的意思，寓意生活一年高过一年、好过一年。做法同样遵循各地特色，如苏州的桂花年糕、山东的红枣年糕、北京的百果年糕、广东的黄金椰汁年糕等。

还有一种同样以糯米制成的经典应节甜食，就是八宝饭。“八”在国人的认知里，向来是一个吉利的数字，传达着渴望富足、好运的心愿。至于八宝饭究竟要用哪八种食材，其实并没有全国统一的定论，但一般少不了莲子、红枣、薏仁米、青红丝果脯等，多数是甜味食材，也各自被赋予了意味说法，像莲子寓意“早生贵子”“婚姻和谐”，薏仁代表“长寿”“高洁”，青红丝表示“祝福”“喜庆”等。

主食：饺子、馄饨

曾几何时，饺子只在冬冬临近过年的饭桌上才会出现，彼时也正是阖家团圆的日子，新鲜出锅的饺子冒着勺人的热气，越吃越有过年的滋味。如今饺子已不限于过节时才能享用，但到了年节时候，吃饺子便有了区别于日常的特殊含义。据传明清时期，过年吃饺子的习俗在民间已经十分普遍，从三十吃饺子，吃饺子讲究的是“更岁饺子”“新旧交替”。

如今，上海、浙江、江苏等江南一带还流行元宵节吃馄饨的习俗。馄饨和饺子属于近亲，皆形似元宝，按吴语说法有“兜财”“兜福”之意，而馄饨谐音“浑园”，是为农家祈愿来年五谷丰登，家中中国满粮食。

荤菜：肉丸、鱼、鸡

肉丸子是许多家庭平日不做，但到了新年节庆时会特意下厨施展的一道传统食物。丸子有荤有素，包容着当地各种不同的口味和食材偏好。

肉丸的经典佳肴当属红烧狮子头和四喜丸子，前者归于淮扬菜，后者为鲁菜，两者的出品似乎区别不大，只是顾名思义，四喜丸子自然只限用四个，代表福、禄、寿、喜四重祝福。

鱼是元宵节饭桌上最讨口彩的食物之一，所谓“年年有余”。全国各地的鱼肉佳肴不胜枚举，诸如江浙出品的黄鱼烧年糕、松鼠鳜鱼，四川的豆瓣鲫鱼，广东的清蒸多宝鱼，两湖的香辣白刁，乃至各种家常口味的红烧鲫鱼、红烧鲤鱼等。

过年过节还少不了一只“大吉大利”的鸡。在广东过年吃鸡讲究整、全，例如煲汤时使用整鸡，除了分量上的考虑，也饱含着阖家分享的善意。此外，东北名菜小鸡炖蘑菇、新疆大盘鸡、广东贵辣子鸡、广式白切鸡、豉油鸡等，日常吃过年吃，怎么吃也不腻。

炸物：春卷、藕盒、麻花、煎堆

过年吃食的一大亮点，就是多了许多油香四溢的花样炸物，春卷便是其一。

春卷早在西晋《风土记》中就被记载，而后经过不断演化，到元代文献记载出现了包馅油炸的春卷，至今许多地区亦有过年包饺子而包春卷的习俗。

源于传统影响，春卷不以牛羊猪等荤腥为主要配料，而是选择荠菜、芽菜、韭菜、韭黄、芹菜、胡萝卜、春笋等应季时蔬，加入肥瘦肉、鸡丝、虾仁、豆干、糯米、粉条等增加滋味和口感。上海的三丝春卷、扬州的荠菜春卷、广式的鲜虾春卷等，都展现出不同地域的饮食特色。

盛产莲藕的湖北有过年吃炸藕夹的习惯，又叫“炸藕盒”。“莲藕”通“连”，取意“好运连连”。

麻花也是年节时的常见炸物，是以两条面交缠拧成一股，放入油锅中炸制而成，形态修长，故取意“长长久久”。

在广东一带，元宵炸物则以煎堆更为普遍。煎堆在北方等地叫作“麻团”，四川地区叫作“麻圆”，虽然名称各异，但全国各地都能找到类似的身影。

煎堆和汤圆一样由糯米制成，经过高温油炸，鼓胀后的体积呈几何增长，这在粤语文化中念作“又喜又发”，衍生出“煎堆辘糖，金银满屋”之意，具有招财属性。

过完元宵节，人们就要为新一年的营生而四处奔波。在经济比较发达的南方地区，经商的人较多，因此，南方地区便流行着过元宵节吃生菜的传统。生菜与“生财”谐音，元宵节吃生菜，寓意了全年生意发大财。除此之外，富含维生素、叶酸的生菜作为节后的刮油菜，也是不错的选择。

元宵节不止汤圆，还有这些美食

生活妙招

如何去除身上的“火锅味”？

■ 疏影

春节假期和久远的家人围坐在一起，吃着热气腾腾的火锅唠家常，是再幸福不过的事情了。

不过每次吃完火锅，衣服上、头发上总会散发出浓浓的火锅味儿，往往几个小时都难以散去。

吃火锅时，各种肉类食材、火锅底料以及香料中的油脂，会在经过反复加热沸腾后，充分发挥到空气中，然后附着在我们的头发上、衣服上，导致火锅味儿难以散去。尤其是火锅底料中的各种分子，在沸腾的火锅中通过酯化反应、美拉德反应、脂肪氧化等化学反应，生成一些新的香气化合物。这些香气分子在高温下伴随着底料原有的味道蒸发，并随着热气上升，在空气

中传播。

由于我们穿着的衣物和头发的表面具有一定的粗糙度和多孔性，能有效地捕捉和吸附这些香气分子。另外，火锅中的油脂在高温下会产生油烟，这些油烟中的微小油脂颗粒也会附着在衣物上和头发上。火锅味儿是由于这些香气和油烟颗粒的结合导致的。

火锅味儿的轻重主要和火锅底料的选择、衣服的材质以及火锅店的通风情况有关。很多人会觉得，吃完四川火锅要比吃完北京涮羊肉或潮汕牛肉火锅后身上的味道更浓。这是因为四川火锅底料中的香料种类远多于其他两种，清汤锅就会比香辣锅产生的味道淡得多。

2021年的一项研究中，研究人员使用气相色谱质谱系统来研究火锅中的香气化合

物，共鉴定出79种香气化合物，可分为九种化学类别，即烃类、醛类、酯类、酸类、酮类、醇类、醚类、酚类和杂环化合物。其中，大部分是牛油、胡椒、花椒等香料的关键香气化合物。

那么，如何去除身上的火锅味儿？可以试试以下几种方法：

1.“清水+柠檬汁”喷雾。在100毫升水中加入3~5滴柠檬汁，倒入喷雾瓶中，将外套喷一遍，再挂到通风处晾干，还会有柠檬香。

2.通风和日晒也有助于加速气味分子的挥发，从而减少衣物上的火锅味儿。

3.用香氛喷雾或香水喷在衣服上，可掩盖住火锅味儿。

然而最有效的方法是，在吃火锅前把外套套进密封的袋子中，这样就可以防止味道的渗入。

