

“滚”元宵 “包”汤圆

正月十五闹元宵有这些习俗

元宵

YMG全媒体记者 刘晋

弦管千家沸此宵，花灯十里正迢迢。

今天是正月十五元宵佳节。说起元宵节，最先想到的可能就是吃元宵、猜灯谜。可是，这些风俗产生得都不算早。更早的时候，古人过正月十五，会当“兽面大佬”，还会吃一种幸运包子。而且，这天还是中国古代的“情人节”。关于元宵节的种种习俗，今天与您说分明。



元宵和汤圆大不相同

汤圆和元宵是元宵节必备的美食之一，寓意团圆甜蜜。软软糯糯的口感、香香甜甜的味道，深受人们的喜爱，自古就有“北方吃元宵，南方吃汤圆”的习俗，但很多人分不太清楚两者的区别。

从制作方式看，元宵是滚出来的，

首先把馅料切好，沾上水，然后在放满糯米粉的筛箩里滚，直到馅料被裹住成为一个一个的元宵。而汤圆则是包出来的，和面的方式和饺子类似，然后把馅料包进去，揉成一个一个的汤圆。

从外观看，元宵做好后表面会有浮粉，汤圆则相对光滑。元宵因为表

面有浮粉，所以煮出来的汤水会呈乳白色，口感比较硬，有嚼劲。汤圆煮出来的汤水则相对清澈，口感软糯。

此外，馅料也不同，元宵的馅料比较硬，一般是果料等，切成小方块。汤圆的馅料则没有太多要求，可以是软的也可以是硬的，大的小的都行。

正月十五为啥“闹”元宵？

俗话说，“正月十五闹元宵”，一个“闹”字，很形象地表达了元宵节的狂欢性质。

据了解，元宵节历史悠久，拥有丰富多彩的习俗，舞龙舞狮、闹社火等活动精彩纷呈，它们打破了传统的生活秩序和日常规范，具有重要的狂欢性质。

“星月当空万烛烧，人间天上两元

宵。”从各种热闹的习俗来看，元宵节的狂欢是一种集体性的活动，体现了个人和社会的关系，把欢乐的氛围扩大到公共空间。

此外，正月十五是一年中第一个月圆之夜，人们团聚在一起，品尝象征团圆的汤圆，因此，“团圆”是元宵节的第一个节日主题。

除了舞龙灯、猜灯谜等之外，元宵节亦有迎紫姑等信仰习俗，古人通过这种方式，祈求平安顺利。很多元宵节的节日活动都十分热闹喜庆，同时也具有重要的社会文化意义。

另外，在“花市灯如昼”的元宵节，“人约黄昏后”，青年男女得以结识，这体现出的是浪漫的爱情主题。

元宵佳节为何要赏灯？

在东汉时期，正月十五夜燃灯的习俗就已经比较流行。唐代，元宵节处处张挂彩灯，还有巨大的灯轮、灯树、灯柱，人们彻夜狂欢。

到了宋代，《东京梦华录》中记载了元宵灯会的盛景，青年男女“人约黄昏后”，使得灯会也充满了诗情和浪漫色彩。

明朝时，元宵节京城百官放假，东

华门外的灯市热闹非凡。

总体说来，彼时元宵赏灯的习俗，打破了时间、空间等方面的一些限制，对日常生活起着调剂、补偿等作用。

这几种“灯”，烟台特有

豆面灯碗、送莹灯等是属于咱烟台的特有“灯”。

在烟台，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。俗传，谁的灯燃亮的时间长，谁必长寿。有的人家也做全部十二生肖灯，寓意消除病灾，使人丁兴旺。此外还要做代表十二个月的月灯，用于祈祷各月的农作物、水果和蔬菜丰收。

除了豆面灯碗，在烟台民间还有一种与灯有关的习俗——送莹灯。

莹灯是指送到坟墓上的灯。在正

月十五这一天，家家户户会上坟地，在逝去的亲人和祖宗们的坟上也燃一炷灯，一般是送一盏，放在“坟头窝”里，或扒个窝放里面。

除了送灯，还会带上糖果、供品等。做灯的材料主要以萝卜为主，近年多用蜡烛代替。

在古时候，送莹灯的一般都是家里的男丁，时间是在元宵节的傍晚至黄昏。而送莹灯的习俗发展到现在，男女皆可去送灯，有的全家一起出动。

我市发布元宵节消费提示： 理性消费 安全过节

“春到人间人似玉，灯烧月下月如银”。吃汤圆，庆团圆，又到一年一度的元宵佳节，面对市场上琳琅满目的元宵食品，烟台市消费者协会提醒广大消费者注意食品安全，理性消费，科学选购。

选购元宵需谨慎 食品安全记心间

1. 正规渠道购买

选购汤圆时，优先选择证照齐全的商超、市场或信誉良好的电商平台，避免购买“三无”（无生产日期、无质量合格证、无生产厂家）产品。

2. 细看标签信息

注意查看食品包装上的生产日期、保质期、配料表及贮存条件。易感人群需留意是否含有花生、坚果等致敏成分。

3. 按需购买，科学储存

散装汤圆建议消费者现买现吃；速冻汤圆需冷冻保存，避免反复解冻，烹煮时确保熟透，消化系统相对较弱的老人和儿童应尽量少食，糖尿病和心脑血管病等特殊疾病患者更应谨慎食用。

理性消费不跟风 拒绝过度营销

1. 警惕促销陷阱

面对“满减”“买赠”等促销活动，按需购买，避免因凑单囤积过多商品导致浪费。

2. 线上消费防套路

网购汤圆或节日礼品时，要仔细阅读商品详情、退换货规则，保留聊天记录、订单截图等凭证。直播购物勿冲动，警惕虚假宣传。

预付消费需警惕 留存证据防纠纷

部分商家可能推出美容、健身等预付卡促销活动，广大消费者需注意：

避免大额充值，核实商家资质及口碑；签订书面合同，明确服务内容、退费规则等条款；保留付款凭证，定期核对消费记录。

出行游玩守规则 安全防护不放松

参加灯会、庙会等游玩活动时：提前确认是否需要预约，错峰出行；遵守现场秩序，看护好老人与儿童；现在是冬季流感期，出行做好个人防护。

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。消费者与商家发生消费纠纷协商不能达成一致时，可拨打12345投诉举报电话或在消协智慧315平台进行投诉举报，依法维护自身合法权益。

YMG全媒体记者 逢苗 通讯员 刘晚霞

