

吃腻了超市里买来的元宵，您是否想自己动手做元宵呢？明天是元宵节，记者请来做元宵的高手——

元宵节，跟高手学做美味元宵

见习记者 高亚恒 通讯员 王小云

明天就是元宵节了，圆嘟嘟、白嫩嫩的元宵理所应当是当天的主角。吃一碗热气腾腾的元宵，和全家人一起出门赏花灯、观看舞狮表演，是元宵节的传统习俗。

虽然超市里卖有各种口味的元宵，可如果能亲手做些元宵，就更有趣了——既学到一门手艺，增添了节日气氛，又能吃到放心、好吃的元宵，何乐而不为呢？

昨日上午，我们特意找到已做了10年元宵的高手——长春路三发元宵店的店主张女士，请她教大家做元宵。

张女士说，她将教大家如何在不用油的情况下，做出美味的元宵。

因元宵口味不同，所以，馅儿的原料也有所区别。下面，我们将几种常见元宵所需的原料分别列出，您可根据自己的喜好挑选制作。

黑芝麻味：黑芝麻、白糖、核桃、蜂蜜、江米面。

豆沙味：红豆、白芝麻、白糖、花生、蜂蜜、江米面。

桂花味：桂花蜜、白糖、白芝麻、蜂蜜、江米面。

山楂味：新鲜山楂、白芝麻、花生、蜂蜜、

江米面。

工具：擀面杖、网眼较大的大漏勺、干净的水盆、圆形簸箕。

看着圆圆的元宵，许多人会有疑问——怎样才能把馅儿包得密不透风？不要着急，接下来，张女士以黑芝麻馅儿为例，将制作元宵的过程一一告诉您。

首先，将黑芝麻和核桃用擀面杖擀碎。然后，将碎成小颗粒状的黑芝麻和核桃加白糖、蜂蜜，进行搅拌。搅拌之后，搓成直径约1厘米的小圆球或刀切成边长约1厘米的小方块。至此，黑芝麻馅儿就做好了。

接下来开始裹粉做元宵。一般来说，直径约25厘米的漏勺再加直径约40厘米的簸箕，一次能做30多个元宵。您可以根据工具的大小，放适量的馅儿在漏勺上，在盛有清水的水盆中过一下水，一两秒即可。这样做的目的是让馅儿沾点儿水，比较容易裹粉。之后，将江米面添至簸箕中，江米面的厚度一般要在1厘米左右。然后，再将沾过水的馅儿倒入簸箕，双手拿着簸箕摇晃，使每个馅儿都能均匀地裹上江米面。

在摇晃的过程中，要注意将粘在一起的馅儿分开。1分钟后，将簸箕里裹了粉的馅儿再过水，再加江米面摇晃。前后过水、裹粉约4次后，元宵就做好了。

桂花味的馅儿和黑芝麻味的馅儿制作过程基本相同。豆沙馅儿需要先用小火将红豆煮烂，然后用密一点的布把水挤出，山楂味的馅儿，则需要将新鲜山楂去核，用刀剁成小块，再用擀面杖压碎，然后，再按照黑芝麻味的步骤进行。

经验丰富的张女士告诉我们，煮元宵的时候也有小窍门——水开后下锅，用大火煮至元宵浮起后关小火，注意加水。这样，煮出来的元宵不会皮软馅儿硬，而是轻轻一咬，馅儿便滑出，而且，手工做的元宵，关至小火后，煮三五个小时都不会烂。

相关链接

这样吃元宵有利于健康：

两餐之间吃为宜，每次吃4个~8个即可。

吃时要缓慢、小口，避免被噎住。吃元宵后，避免再吃含糖量高的食品。不要吃凉元宵和油炸过的元宵。早餐和临睡前吃元宵，易造成消化不良。食后要适量运动，以便于胃肠蠕动，还可吃点山楂助消化。

老人、儿童、血糖高的人、慢性疾病患者、减肥的人、肠胃不好的人要尽量少吃元宵。

元宵节，跟手艺人学做兔灯笼



见习记者 马菁华 特约记者 孙海洲 实习生 吴静文/图

明天就是元宵节，大街上挂起了各式各样的灯笼。可这些灯笼大都是塑料的，不环保不低碳。灯笼嘛，当然还是纸糊的最够节日味儿。

今天，我们为您介绍一位扎灯笼的高手，请您跟他一起学做兔灯笼。

70岁的李世洲老人住在老城区贴廓巷社区。作为老手艺人，他糊灯笼已有50多年，是名副其实的“灯笼大王”。昨日下午，老人拿出准备好的材料，开始做玉兔灯笼。

材料：扎玉兔灯笼的材料特别简单，6根削好的细竹条，一卷胶带，面粉熬成的糨糊，一张白色毛边纸，一张写对联用的红纸，一把剪刀。

制作：“兔子灯其实就是6个圈。”李世

洲老人先将竹条分别弯成2个大椭圆，2个直径约为20厘米的圆圈和2个直径约为10厘米的圆圈。

2个大圆圈和2个大椭圆是兔子身，两个小圆圈的是兔子头，他用胶带将圆圈挨个固定好。（如图①）玉兔灯笼的骨架就做好了。

接着，就是颇需耐心的糊纸过程。

老人把糨糊涂在做好的骨架上，然后把毛边纸糊上去。注意，兔子的上方和下方留两块不糊纸。

“下面要绑上宽一点的竹篾用来放蜡烛，上下空着是为了保证蜡烛的透风、通气。”老人说。糊完后，老人把“初具规模”的玉兔灯笼放在炉子上烤，将糨糊烤干。

趁这会儿工夫，李世洲拿出红纸和剪刀，剪出了兔子的眼睛、嘴巴和耳朵。需要注意的是，兔子眼睛中间要剪出一个一个小孔，“这样的话，里面的灯光才会透出来。”老人解释说。

然后，老人拿出白纸，将边缘剪得碎碎的，笑着说：“这是兔子毛。”然后，他细心地把这些“兔毛”一圈一圈地粘在兔子身上。（如图②）还为他做了一个短尾巴。最后他把兔子的耳朵、眼睛和嘴巴贴上去，一只毛茸茸的玉兔灯笼就活灵活现地出现在我们的面前。（如图③）

老人说，他从十几岁开始做灯笼，对这些灯笼很有感情。他还说起了元宵节赏灯的风俗：东汉明帝时期，明帝提倡佛教，听说佛教有正月十五僧人观佛舍利，点灯敬佛的做法，就命令这一天夜晚在皇宫和寺庙里点灯敬佛，令士族庶民都挂灯。逐渐，这种佛教礼仪形成民间盛大的节日。

老人还说，元宵节又可以看作是“女儿节”、中国的“情人节”。“因为古时候，每年这一天，普天同庆，平常闭门不出的女子也可以出来赏灯，是非常美好的一天。”老人说。



热线电话：66778866



捡到请举手

张迪威将一部诺基亚C7手机落在出租车上，请捡到者拨打电话13721607386联系失主。

邱先生将一个咖啡色男式钱包落在出租车上，内有邱明的身份证、银行卡等，请捡到者拨打电话13803797455联系失主。

李先生丢失李仁杰的身份证，请捡到者拨打电话15838528482联系失主。

黄女士丢失一个棕色钱包，内有王少康的身份证、建行卡等，请捡到者拨打电话13503799041联系失主。

陈先生丢失一个棕色钱包，内有陈志昂的身份证、中行卡等，请捡到者拨打电话13698871747联系失主。



失主看过来

潘先生捡到洛阳新博物馆投标文件的副本(上册)，投标单位是深证华丽装修公司，请失主拨打电话13700813792联系认领。

黄先生在南昌路丹尼斯附近捡到赵兰军的身份证，请失主拨打电话15824967949联系认领。

李先生在市中心医院门口捡到一个蓝色钱包，内有贾帅淘的准考证和银行卡，请失主拨打电话63191470和肖警官联系认领。

林凌韬的护照遗忘在东花坛启明南路75号正美印务，请林先生拨打电话63559908联系认领。

洛阳新高地汽车会展服务有限公司的员工捡到雍军的驾驶证，请失主拨打孔贝的电话15225508019联系认领。

张先生捡到华联百货贵宾卡、盛世婚纱摄影名店VIP卡、丑小鸭秀发坊会员卡 and 宋书敏的孟津交通驾校卡，请失主拨打电话13598168346联系认领。

肖先生捡到刘静娟的身份证，请失主拨打电话13137051966联系认领。

郑先生捡到栾川韩亮亮的身份证、驾驶证、农行卡、TR俱乐部会员卡，请失主拨打电话15515309917联系认领。



真情告白

陈先生想对薛女士说：这两天又要降雪了，天冷，你要多喝水，保重身体。虽然我们见面的时间不多，但彼此挂念最重要。

文静想对闫文说：祝你生日快乐，很多年都没对你说过这句祝福的话了，但是每年的2月18日，我都会想起你，在心里祝福你！你的很多漫画手稿，我现在还收藏着呢！

（敬芳 整理）