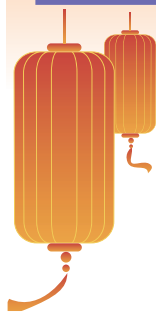


活力周刊 新丰尚

合作单位: 丰台区商务局 丰台疾控



好“市”发生 年味浓浓

新春乐融融,市集来添彩,新春市集可谓是新年气氛组。每年这个时节,大大小小的市集就会纷至沓来,赴一场新年之约。今天我们穿越回忆中的市集,置身民间艺术中,寻回浓浓的年味儿。

银泰百货:“穿越”千年前的繁华灯会

进入银泰百货四层,300平方米灯光装置,目光所及之处,皆为华灯点点,烟火人间的景色。烫金色与中国红的大气场景、萌气十足的小兔子、美轮美奂的光影花灯,让人仿佛瞬间“穿越”千年前的繁华灯会,满满都是新年的氛围。各式各样的主题展览,还有超美年宵花、喜庆春联福字、可爱萌宠、美食小吃、套圈游戏等,让游客完全沉浸式体验。1月7日至2月14日,银泰百货还将与“国潮”书法艺术家朱敬一合作,联合呈现了花灯初上银泰新春花灯会,以更年轻的方式,与传统文化对话。



大悦春风里:“萬市大吉”春风悦市集



丰台大悦春风里在春节期间,通过充满爱的创意表达形式,于室内中庭开启了“萬市大吉”春风悦市集,设置有花灯、福字、版画等一系列年味十足的节庆元素,并设有“welcome兔2023”逐梦星光展,营造出热闹喜庆的烟火气氛围。为了让游客真正感受生动有趣、互动感十足的“年味儿”,春节期间为顾客准备了欢乐巡游秀、年货大“吉”、梦境魔法秀、泡泡大作战等活动,大年初一有彩狮“悦”春来、初一到初五有福兔迎新春老北京非遗传统展等特色活动。不仅为游客兑现京南美意生活花园的承诺,也为京城商业带去寒冬之下最具温度的社区型购物中心新标杆。

丰科万达广场: 传统文化现代潮流的年味

北京丰科万达广场新春佳节传统年味为主线活动,搭建了以爱之名的美陈,场内的玻璃贴和悬挂的红灯笼也整体烘托了新年氛围。在1月22日大年初一开业之际,将举办舞狮迎春活动、好运中国年、新春联欢会活动,为新春送福。在非遗迎新活动现场营造喜庆、热烈的春节氛围,将开展皮影戏、非遗剪纸、汉服大秀等互动活动,让现场嘉宾沉浸式体验非遗的独特魅力。在大年初四传统乐器演奏会活动中,将为到场观众带来一场视觉、听觉的艺术盛宴,共同恭祝2023年新春佳节。假期期间还开展新年拍摄全家福活动,为新年到访的家庭免费拍摄新年全家福照片,以上种种活动无一不体现传统文化与现代潮流的并存,展现新年的氛围。



丽泽天街: 奔赴山海 臻启热爱 都市山海幻境



臻启热爱,北京丽泽天街带您身临都市山海幻境。2月5日前,3号门外持续闪耀臻感光影灯光赏,绚丽灯光亮起,夜色晕染流光天街,用璀璨光影迎接崭新的一年,给予新年更多的期待与仪式感;L1中庭持续展出“奔赴山海 臻启热爱”都市山海幻境大型东方美学沉浸展,奇妙的互动体验花开瞬间开启臻感幸福春节。

在丰台 品味特色年味儿



编者按:小时候的年味儿是全家出动采买年货,琳琅满目的商品、商贩热闹地叫卖无一不让人们置身于热闹的氛围之中,年味被渲染得淋漓尽致;是一家人热热闹闹地做年夜饭,你洗菜,我烧鱼,小孩儿旁边换新衣,一派团圆景象让人好不怀念。如今人们都说年味儿变淡了,但在丰台,有这么几个地方,却把“年味”二字玩儿出了花。

年夜饭 定位你的美好“食”光

年夜饭与春晚,是中国老百姓对于除夕,对于春节记忆深处的年味,年夜饭作为压轴大餐,承载的既是一家人围桌团圆,分享一年的收获,温馨陪伴的守岁传统,也表达了对新的一年生活富足、顺利美满的美好期待。

年夜饭吃什么?恐怕每家每户都有自己的特别菜单。这里给大家推荐12道菜,分别给凉菜、荤菜、荤素菜、素菜、主食、汤羹这六大类留下席位,凑一桌年夜饭,享受那浓浓的“年味”。

首先按照过年的风俗,主菜(硬菜)肯定少不了鸡(寓意大吉大利)和鱼(寓意年年有余)。

“大吉大利”山药枸杞炖鸡

山药枸杞鸡汤是利用山药、枸杞和鸡为食材炖制而成的一道养生汤,有着很好的补中益气的功效,对于一些中气不足所导致的倦怠无力、精神疲倦、容易疲劳的人,如果适当地喝一些山药枸杞鸡汤,都能够通过补中益气而达到增进体力、缓解疲劳的作用。山药枸杞鸡汤也有着很好的消渴生津的作用,还能够滋补气血,进而使得我们的皮肤变得更加的红润和白皙,而发挥出美容养颜的功效。



“年年有鱼”清蒸多宝鱼

多宝鱼含有丰富的 Ω -3脂肪酸、蛋白质、维生素A、维生素C、钙和铁等,营养价值非常丰富,胶质蛋白含量高,具有很好的滋润皮肤和美容作用,且能补肾健脑,经常食用可以滋补健身,提高人体免疫力。其中, Ω -3脂肪酸是人类不能自身合成但是健康必需的脂肪酸,能使人体中帮助脂肪分解的高密度脂蛋白(HDL)含量增加,有助于降低血脂、缓解大动脉和其他血管的压力,有效降低心脏病发病率。



猪牛羊肉总也要有个一两种。猪蹄在咱老百姓眼里,寓意踏踏实实,勤劳致富。用双手创造财富,生活一年更比一年好。

“发财猪手”红烧猪蹄

红烧猪蹄是一道历史十分悠久的名菜。其口感肥而不腻,深受大众的喜爱。猪蹄具有健脾胃、补血益气、散瘀血、润滑肌肤、强健腰腿的功效,蛋白质含量很高,还含有一定量的钙、磷、铁、锌等营养物质,适合正在长身体的青少年儿童食用。这道菜还含有大量的胶原蛋白,可以防止皮肤干皱,增强皮肤的弹性和韧性,延缓皮肤衰老。



荤素菜里的海鲜、小炒类是不错的选择。这里推荐3道菜:

“腰缠万贯”蒜蓉粉丝蒸虾

蒜蓉粉丝蒸虾,颜色红亮,做法简单。快过年了,团圆家宴安排这么一道讨喜的菜,图个好彩头,寓意红红火火,蒸蒸日上!虾含有丰富的蛋白质,是优质的蛋白质之一,虾含有的氨基酸的种类、数量和比例都比较适合人体吸收,同时富含锌、碘和硒,热量和脂肪较低,具有较高的营养价值,具有补充营养、有益心血管、延缓衰老、预防骨质疏松等功效。



“团团圆圆”四喜丸子

四喜丸子是中国逢年过节常吃的一道菜,也称红烧狮子头。四喜丸子有肥有瘦的肉红润油亮,配上翠绿青菜掩映,鲜艳的色彩加上扑鼻的香味,光看就引动食欲,醇香味浓的肉块与汁液,是令人无法抵挡的顶级美味。四喜丸子所含的猪肉含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸,并提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血,具有补肾养血、滋阴润燥的功效。



“蒸蒸日上”虾仁鸡蛋卷

鲜虾鸡蛋卷是用鸡蛋和鲜虾制作的一道美食,味道鲜美。鸡蛋有很高的营养价值,鲜虾含有丰富的钾、碘以及维生素A、氨茶碱等成分,含蛋白质丰富。食用虾仁鸡蛋卷,可以补充蛋白质、增强机体的免疫功能、通便、抗过敏,还可以改善便秘、体虚、营养不良等现象,特别适合老人及幼儿食用。



剩下的六个菜,两样清口凉菜,两样解腻素菜,一个汤羹、一种甜品。再上来热气腾腾的饺子,这一桌年夜饭就算圆圆满满了。

“白脂凝玉”皮蛋豆腐

豆腐是公认的营养食品。它不但天然健康,还简单易做。豆腐和所有食材几乎都“百搭”,皮蛋就是它的好“搭档”之一。皮蛋豆腐不仅营养,还有清热下火的功效,可以改善泻痢、赤眼等症状。



“绿光森林”炆拌西兰花

西兰花中含有维生素C、胡萝卜素、蛋白质和矿物质等,尤其在防治胃癌、乳腺癌等方面效果尤佳。西兰花还含有丰富的抗坏血酸,能增强肝脏的解毒能力,提高机体免疫力。



“兴旺发财”白灼油菜

油菜的食疗价值可称得上蔬菜中的佼佼者。油菜含有丰富的钙、铁、钾和大量的 β -胡萝卜素、维生素C,有助于维持身体免疫功能,大量的膳食纤维能够刺激胃肠道的蠕动,能够缓解多种便秘。



“日进斗金”尖椒炒豆皮

青椒和豆腐皮一起炒,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用。豆腐皮营养丰富,蛋白质、氨基酸含量高,还有铁、钙、钼等人体所必需的18种微量元素。尖椒的有效成分——辣椒素是一种抗氧化物质,可降低癌症细胞的发生率。



甜品 如意八宝饭

古往今来,每逢节日,“八宝饭”常常成为家宴与酒席的一道甜品。“八宝饭”中的糯米性质甘温,补中益气。莲子性平味甘,含有高蛋白,有强心作用,有利于消除疲劳。红枣除了补血、安神,也有助于增强食欲的效力。葡萄干含有一些能降低胆固醇的成分。



汤羹 “牛气冲天”西湖牛肉羹

西湖牛肉羹香滑润滑、鲜美可口,作为润喉开胃的羹汤,是深受老百姓喜爱的食品,堪称优质蛋白质“集中营”。西湖牛肉羹不仅好看得像一幅山水画,而且营养价值也很高。牛肉有强筋健骨、滋养脾胃的作用,鸡蛋清含有蛋白质和氨基酸。西湖牛肉羹特别适合正在生长发育的小朋友,清爽不油腻。



温暖分享计划

有温度才是年 凯德 MALL 遇见温暖瞬间

温暖是无价的、温暖是美好的、温暖是值得分享的。进入1月份以来,凯德MALL·大峡谷开启了一系列温暖分享计划活动。面向不同目标人群,分主题开展温暖分享计划。

暖心福利包

用什么来温暖在京过年的人们?唯有美食不可辜负!如果再加上春节档期的电影大片,那就简直太棒了。凯德MALL·大峡谷推出1元团购100元“美食+电影院”暖心福利包,为在京过年人员安排一个温暖的春节假期。

漂亮小姐姐服务周

一天的忙碌由一份暖心早餐开启。凯德MALL·大峡谷为附近楼宇办公的女性提供暖心早餐,还可以获得暖心小礼品。一位在附近上班的女性表示,这样的暖心早餐让她心中充满暖意,元气满满的一天就这样被唤醒了。

守护小哥 暖心驿站

“守护小哥 暖心计划”温暖分享中,凯德MALL·大峡谷变身暖心守护加油站,快递/外卖小哥可免费领取冬日热饮一杯。这一杯暖心热饮为长期穿梭在冬日寒风中的城市守护者们带来了浓浓暖意,也表达了满满的谢意。

