# 冬至吃羊肉介绍

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-08-14

*冬至是早至汉朝就有的传统节日，在冬至这一天，不同的地区都有自己庆祝节日的传统。如北方大部分地区在这一天会吃饺子，南方则会吃汤圆。然而我们大四川的人更喜欢羊肉，专家其实也对冬至吃羊肉养生推崇备至。以下是本站分享的冬至吃羊肉介绍，希望能帮助到大...*

冬至是早至汉朝就有的传统节日，在冬至这一天，不同的地区都有自己庆祝节日的传统。如北方大部分地区在这一天会吃饺子，南方则会吃汤圆。然而我们大四川的人更喜欢羊肉，专家其实也对冬至吃羊肉养生推崇备至。以下是本站分享的冬至吃羊肉介绍，希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]

**冬至吃羊肉**

**冬至为什么吃羊肉：**

**冬季进补御寒的主要方法之一**

　　冬至为什么要吃羊肉：冬至吃羊肉的习俗据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的羊肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃羊肉的习俗。人们纷纷在冬至这一天，吃羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。现山东滕州一带，这天被称作伏九，节前会给长辈送诸如羊肉等礼品，伏九家家都要喝羊肉汤，对个人对长辈对家庭都为图个好兆头。

**冬至吃羊肉习俗:**

　　冬至开始，民间便开始从这天“数九”。俗语说“三九补一冬，来年无病痛”，尤其是北方大都把温补的羊肉视为冬天进补的最佳选择。对于老百姓来说，将吃羊肉列为冬季进补御寒的主要方法之一。中医上讲究“四季五补”，其中冬季“滋补”成为当下最时宜的进补方法。北方有冬至吃羊肉的习俗，因为冬至过后天气进入最冷的时期，在此时吃上一锅炖羊肉，更有御寒滋补的双重功效。羊肉味甘而不腻，性温而不燥，历来被视为补阳佳品。冬季适当进食，为进补最佳食谱。所以冬至这一天不少人家都喜欢围在一起喝羊肉汤。在冬至，人体的阳气潜藏于体内，所以身体容易出现手足冰冷，气血循环不良的情况。按中医的说法，羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬至吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，实在是一举两得的美事。

**冬至吃羊肉的好处:**

　　冬至正值冬季，人体的阳气潜藏于体内，所以身体容易出现手足冰冷，气血循环不良的情况。按中医的说法，羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬至吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，实在是一举两得的美事。 冬至羊肉的吃法很多，爆、炒、烤、烧、酱、涮等等不一而足。不过因为它有一股令人不快的膻味，而受到一部分人的冷落。建议您在烹调羊肉时，可以加入适量的料酒和生姜，这样不仅可以去膻气，还能保持羊肉原有的风味。

**冬至吃羊肉注意五个禁忌:**

　　1、部分病症忌食羊肉

　　经常口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者，或腹泻者，或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。

　　2、不宜与醋同食

　　酸味的醋具有收敛作用，不利于体内阳气的生发，与羊肉同吃会让它的温补作用大打折扣。

　　3、不宜与南瓜同食

　　中医古籍中还有羊肉不宜与南瓜同食的记载。这主要是因为羊肉与南瓜都是温热食物，如果放在一起食用，极易“上火”。同样的道理，在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。

　　4、忌与西瓜同食

　　吃羊肉后进食西瓜容易“伤元气”。这是因为羊肉性味甘热，而西瓜性寒，属生冷之品，进食后不仅大大降低羊肉的温补作用，且有碍脾胃。

　　5、忌与茶同食

　　茶水是羊肉的“克星”。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富，而茶叶中含有较多的鞣酸，吃羊肉时喝茶，会产生鞣酸蛋白质，使肠的蠕动减弱，大便水分减少，进而诱发便秘。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找