# 立冬节气民间传统饮食2024（共五篇）

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-09-06

*第一篇：立冬节气民间传统饮食2024立冬，是冬季的第一个节气，到了立冬节气就标志着冬季的正式建立，在古代我国一些地方会在立冬举行祭祀、饮宴等活动，作为重要的节日来庆贺。下面是小编精心推荐的立冬节气民间传统饮食，仅供参考，欢迎阅读！立冬节气...*

**第一篇：立冬节气民间传统饮食2024**

立冬，是冬季的第一个节气，到了立冬节气就标志着冬季的正式建立，在古代我国一些地方会在立冬举行祭祀、饮宴等活动，作为重要的节日来庆贺。下面是小编精心推荐的立冬节气民间传统饮食，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气民间传统饮食

吃饺子

谚语云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”在北方地区，立冬这一天饺子是必不可少的节日食品。“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，因为饺子外形似耳朵，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。在京津地区，还讲究吃“倭瓜”馅的饺子。

草根汤

在闽中地区，立冬俗称“交冬”，意为秋冬之交。每逢立冬日，家家户户要熬制草根汤。草根品种众多，配方也多种多样。一般就是将山白芷根、盐肤木根、山苍子根、地稔根等剁成片，下锅熬煮出浓浓的草根汤后，捞去根块，再加入鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制，香气浓郁，口味醇厚，油而不腻。

交冬糍

在漳州，立冬时节农家通常会做一种叫做“交冬糍”的小吃。这种小吃是以糯米为主料，在浸泡以后再放到蒸笼里去蒸熟，然后迅速放在石舀里舂，直到绵变得软柔韧。最后再趁热将饭泥制作成各种样子的团状，搁在芝麻或黄豆或花生炒香磨粉拌白砂糖(的盘里滚动，即可取食。漳州人就用这种小吃来祀神祭祖，庆贺农作物的丰收，祈望来年生活过得更美好。

酿黄酒

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽、气温低，可有效抑制杂菌繁育，又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味，是酿酒发酵最适合的季节。因此，绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。

吃甘蔗

在福建的潮汕地区，立冬要吃甘蔗。是因为民间素来有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗已经成熟，吃了不上火，这个时候“食蔗”既可以保护牙齿，还可以起到滋补的功效。在当地乡下还有劈蔗的游戏活动：参加者手握一根完整的甘蔗，把蔗节上的芽和气根削去，然后站到板凳上，左手按住蔗秆，使其稳立在地上；右手拿着刀，刀背朝着尾稍，比赛开始之后，迅速把刀口翻转过来，先完成者为胜。

吃生葱

南京有句谚语：“一日半根葱，入冬腿带风。”一立冬，老南京人就特别注意吃生葱了，以抵抗南京冬季湿寒，减少疾病的发生。从养生学的角度看，具有发表通阳、解毒调味的作用。主要用于风寒感冒、阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通，二便不利等等。直到现在，南京人还常把“立冬嗖嗖疾病盘，大葱再辣嘴中盘”这句老话挂在嘴边。

立冬三候具体解释

一候，水始冰

立冬之日，水始冰，冰寒于水，所以是水与冰的结合。冬寒水结是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

二候，地始冻

立冬之后五日，地始冻，冰壮曰冻，地冬为凝结。“霭霭野浮阳，晖晖水披冻”。

三候，雉入大水为蜃

再五日，雉入大水为蜃与“雀入大水为蛤”相对应，蜃是大蛤。古人认为“海市蜃楼”便是蜃吐气而成。

立冬是什么意思

古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中，“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也。”意思是指一年的田间操作结束了，秋季作物全部收晒完毕，“粮入仓，菜入窖”，动物也已藏起来准备冬眠了。

立，建始也，表示冬季自此开始。冬是终了的意思，有农作物收割后要收藏起来的含意，中国又把立冬作为冬季的开始。

立冬字面上来说是这样的，但是我国幅员辽阔，不同的地理位置，气候不一样，所以即使立冬了，有些地区气温依然很高。

立冬节气民间传统饮食2024

**第二篇：立冬节气民间风俗活动**

立冬是我国二十四节气之一，古人将二十四节气中的每个节气都等分为三，每五日为一候，从而以三候来描述每个节气的气候变化特点。下面是小编精心推荐的立冬节气民间风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气民间风俗活动

1、迎冬

在立冬这一天，古代的皇帝会有迎冬之礼。据悉是时，皇上会穿上黑色衣服同时骑着铁色的马，带领朝廷百官去祭祀冬神，场面比较声势浩大。并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制，后世大体相同。本来嘛，立冬之后，秋收结束冬季到来，不管最终的收成如何，一年的辛劳总算是有了一个结果，这是值得纪念的事情。

2、贺冬

贺冬也叫拜冬。人们秋季丰收，冬季相对农闲，因此立冬成为一个庆祝丰收、告慰祖先，卜岁祭祖，食物进补的时节。

3、冬泳

有些地方庆祝立冬的方式也有了创新，在黑龙江哈尔滨、河南商丘、江西宜春、湖北武汉等地立冬之日，冬泳爱好者们就曾用冬泳这种方式迎接冬天的到来。冬泳无论在北方还是南方，是冬季人们喜爱的一种锻炼身体的方法。

4、冬学

冬天夜里最长，而且又是农闲季节，在这个季节办“冬学”是较好的时间。

冬学非正规教育，有各种性质：如“识字班”，招收成年男女，目的在于扫盲；“训练班”招收有一定专长的人，进行专业知识训练，培养人才；“普通学习班”主要提高文化，普及科学技术知识。

冬学的校址，多设在庙宇或公房里。教员主要聘请本村或外村里人承担，适当的给予报酬。

5、补冬

中医古籍《黄帝内经》里说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也；人亦应之。“又说：“冬三月者为封藏。“也就是说，一到冬三月，正是养精蓄锐的大好时期。这时人的皮肤肌腠比较致密，汗出较少，摄入的营养物质也容易贮藏起来。况且在冬令季节里，人的食欲也比较旺盛，正是进补的好时节。

所以在民间，立冬这日都有“补冬”的习俗。是日，一般杀鸡宰鸭或买羊肉，加当归、人参等药物炖食，也有用糯米、龙眼、糖等蒸成米糕而食者。

但要提醒大家的是，进补时，要使肠胃有个适应过程，最好先做引补。一般来说，可先用炖牛肉红枣、花生仁加红糖，亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，以调整脾胃功能。冬季喝热粥也是养生的一个好选择。比如吃“腊八粥”有助于增加热量和营养功能；小麦粥有养心除烦的作用；芝麻粥可益精养阴；萝卜粥可消食化痰；胡桃粥可养阴固精；茯苓粥可健脾养胃；大枣粥可益气养阴等等。

6、吃肚皮鸡

南京人在立冬的时候会吃肚皮鸡，这是一种广东菜，实际上就是用猪肚子包住整鸡进行烹饪制作。这是一道比较滋补，很有营养的菜肴。

另外，许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。中医认为麻油鸡具有滋阴补血，驱寒除湿，最适合生产后妇女食用。台湾、闽南一带，就常把麻油鸡当作传统的月子滋补汤来食用。

立冬晴好还是下雨好

说法1:立冬是好兆头，可能有瑞雪的意思

立冬忌无雨。有句老话：“重阳无雨立冬晴，立冬无雨一冬晴”。

说法2:立冬无雨一冬晴，立冬落雨一冬落

俗话说，立冬无雨一冬晴，立冬落雨一冬落（指冬季不好）。“立冬北风冰雪，立冬南风无雨雪”等等。尽管古代谚语只是经验的总结，远未达到准确的现代预测，但是用一句话预测整个冬季的寒冷和温暖无疑太困难了，但是谚语并非完全没有根据。

在古代气象谚语中，通常使用冬季初的天气来预测此冬季的天气趋势。例如，“立冬晴一冬凌，立冬阴一冬温。”这意味着立冬的日子晴朗，整个冬天将非常寒冷。相反，今年冬天不太冷。另外，“立冬无雨一冬晴，立冬有雨一冬雨”，“立冬晴，一冬晴；立冬雨，一冬雨”，这预示了冬天的降雨。

立冬和冬至什么区别

时间不同

立冬的时间是每年公历的11月7日—8日；冬至的时间是每年公历的12月21日-23日。

寓意不同

立冬表示自此进入了冬季，万物进入休养、收藏状态；冬至表示自此之后白昼时间变长，黑夜时间变短，同时也标志着即将进入寒冷时节，民间由此开始“数九”计算寒天。

气候特征不同

立冬时，气候由秋季的少雨干燥向冬季的阴雨寒冻转变，并不是特别冷；冬至时气温下降明显，天气寒冷、干燥。

风俗习惯不同

立冬时，我国民间有祭祖、饮宴、卜岁等习俗，广东潮汕地区要吃甘蔗、炒香饭，北方地区要吃饺子；冬至时，南方沿海地区有祭祖的习俗，广东地区吃烧腊与麦饭，杭州地区吃年糕，南方的一些地区还比较盛行吃冬至团，北方地区则有吃饺子的习俗。

立冬节气民间风俗活动

**第三篇：夏至节气民间传统风俗**

夏至日后大概二十多天，才到真正的暑天，面对越来越闷热的天气，一场降雨，绝对堪称是缓解暑热的特效药，夏至时节，下面是小编精心推荐的夏至节气民间传统风俗，仅供参考，欢迎阅读！

夏至节气民间传统风俗

夏至祭地

二十四节气中多有祭祀活动，冬至的时候要祭天，而夏至这个节气，很重要的活动就是祭地，明清两代帝王，每到夏至这天，便率领众臣到北京方泽坛举行祭地活动，祈盼在帝王的统治下，风调雨顺，国泰民安，自公元1531年至1911年，先后有明清两代的15位皇帝在方泽坛祭地，长达381年。

夏至祭祖

夏至是阴阳盛衰的转折点，因此，对于古人来说，它不仅仅是指导农事的一个节气，也是最重要的节日之一，所以这天又称夏至节。此时正好时值麦收，自古就有庆祝丰收，祭祀祖先的风俗。

丰收时节，先人们首先想到的不是自己去享受丰收的硕果，而是祭告先人，与先人分享喜悦，保佑平安喜乐，既感谢天赐丰收，又祈求获得“秋报”。夏至前后，有的地方举办隆重的“过夏麦”，系古代“夏祭”活动的遗存。

消夏避伏

夏至日，妇女们即互相赠送折扇、脂粉等物件儿。《酉阳杂俎?礼异》：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辞。”“扇”，借以生风;“粉脂”，以之涂抹，散体热所生浊气，防生痱子。在朝廷，“夏至”之后，皇家则拿出“冬藏夏用”的冰“消夏避伏”，而且从周代始，历朝沿用，竟而成为制度。

夏至由来

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。每年的夏至从6月21日(或22日)开始，至7月7日(或8日)结束。据《恪遵宪度抄本》：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线(北纬23°26\')，北半球的白昼达到最长，且越往北昼越长。如海南的海口市这天的日长约13小时多一点，杭州市为14小时，北京约15小时，而黑龙江的漠河则可达17小时以上。夏至以后，太阳直射地面的位置逐渐南移，北半球的白昼日渐缩短。民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。而此时南半球正值隆冬。

我国古代将夏至分为三候：“一候鹿角解;二候蝉始鸣;三候半夏生。”糜与鹿虽属同科，但古人认为，二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。而糜因属阴，所以在冬至日角才脱落;雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣;半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名。由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。

我国民间把夏至后的15天分成3“时”，一般头时3天，中时5天，末时7天。这期间我国大部分地区气温较高，日照充足，作物生长很快，生理和生态需水均较多。此时的降水对农业产量影响很大，有“夏至雨点值千金”之说。一般年份，这时长江中下游地区和黄淮地区降水一般可满足作物生长的要求。《荆楚岁时记》中记有：“六月必有三时雨，田家以为甘泽，邑里相贺。”可见在1000多年前人们已对此降雨特点有明确的认识。

夏至前后，淮河以南早稻抽穗扬花，田间水分管理上要足水抽穗，湿润灌浆，干干湿湿，既满足水稻结实对水分的需要，又能透气养根，保证活熟到老，提高籽粒重。俗话说：“夏种不让晌”，夏播工作要抓紧扫尾，已播的要加强管理，力争全苗。出苗后应及时间苗定苗，移栽补缺。夏至时节各种农田杂草和庄稼一样生长很快，不仅与作物争水争肥争阳光，而且是多种病菌和害虫的寄主，因此农谚说：“夏至不锄根边草，如同养下毒蛇咬。”抓紧中耕锄地是夏至时节极重要的增产措施之一。棉花一般已经现蕾，营养生长和生殖生长两旺，要注意及时整技打杈，中耕培土，雨水多的地区要做好田间清沟排水工作，防止涝渍和暴风雨的危害。

“不过夏至不热”，“夏至三庚数头伏”。夏至虽表示炎热的夏天已经到来，但还不是最热的时候，夏至后的一段时间内气温仍继续升高，大约再过二三十天，一般是最热的天气了。

过了夏至，我国南方大部分地区农业生产因农作物生长旺盛，杂草、病虫迅速滋长蔓延而进入田间管理时期，高原牧区则开始了草肥畜旺的黄金季节。这时，华南西部雨水量显著增加，使入春以来华南雨量东多西少的分布形势，逐渐转变为西多东少。

如有夏旱，一般这时可望解除。近三十年来，华南西部6月下旬出现大范围洪涝的次数虽不多，但程度却比较严重。因此，要特别注意作好防洪准备。夏至节气是华南东部全年雨量最多的节气，往后常受副热带高压控制，出现伏旱。为了增强抗旱能力，夺取农业丰收，在这些地区，抢蓄伏前雨水是一项重要措施。

夏至的饮食推荐

关于夏至的饮食习俗，有“冬至馄饨夏至面”的说法。在西北地区如陕西，此日食粽，并取菊为灰用来防止小麦受虫害。在南方，此日称人以验肥瘦。农家擀面为薄饼，烤熟，夹以青菜、豆荚、豆腐及腊肉，祭祖后食用或赠送亲友。”以外，还有些地方有夏至吃狗肉的习惯，甚至于喝凉茶，吃荔枝也不少见。

夏至期间，应保持神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，尽量避免发火，饮食也宜以清淡为主。下面推荐两款夏至食谱。

荷叶茯苓粥：荷叶1张，茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。此粥清热解暑，宁心安神，止泻止痢，对心血管疾病、神经衰弱者亦有疗效。

夏至是每年的6月21日或22日，为夏至日。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线(北纬23°26′28〃44)，北半球的白昼达最长，且越往北越长。是北半球一年中白昼最长的一天，南方各地从日出到日没大多为十四小时左右。夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。因为，接近地表的热量，这时还在继续积蓄，并没有达到最多的时候。俗话说“热在三伏”，真正的暑热天气是以夏至和立秋为基点计算的。大约在七月中旬到八月中旬，我国各地的气温均为最高，有些地区的最高气温可达40摄氏度左右。

今天是夏至(6月21日)，夏至这天山东各地普遍要吃凉面条，俗称过水面，有“冬至饺子夏至面”的谚语。在农历夏至后第三个庚日即进入伏天。此时天气炎热，人们食欲不振，开始消瘦，即“枯夏”。民间开始偷闲消夏，注意饮食补养。夏至后入伏有初伏、中伏、末伏之分，三伏天是一年之中最炎热的时期，容易中暑、生病。

因此，旧时在这时多驱鬼以求安，同时也讲究中午歇晌，讲究吃补食。此外，还要特别注意防暑。古人对于夏季的养生也是很有讲究的。嵇康《养生论》对炎炎夏季有其独到之见，认为夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”即“心静自然凉”，这里所说就是夏季养生法中的精神调养。

起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季炎热，“暑易伤气”若汗泄太过，令人头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护。合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可恢复疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。另外，夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内外温差不宜过大，更不宜夜晚露宿。

**第四篇：立冬节气吃什么传统食物2024**

立冬时，万物终成，作物收割后要收藏起来。立冬时，我国北方大部分地区开始拉开冰雪世界的序幕，进入一年里的最寒冷季节。下面是小编精心推荐的立冬节气吃什么传统食物，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气吃什么传统食物

一、立冬吃什么：萝卜老鸭煲

萝卜老鸭煲是非常正统的冬季滋补汤，一般说来，萝卜在冬季的养生功效不亚于人参，老鸭和萝卜的搭配能将二者的优势发挥到极致，此外，这款汤味道醇厚，香浓，适合一家人食用，就连挑食的孩子也会爱上它。这款汤也可以做成酸萝卜老鸭煲，会更加开胃。

二、立冬吃什么：吃饺子

在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。

三、立冬吃什么：吃狗肉

冬至吃 狗肉的习俗据说是从汉代开始的。(建议不要吃狗肉~狗狗是人类最好的伙伴)相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

四、立冬吃什么：吃赤豆糯米饭

在江南水乡，有立冬之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

五、立冬吃什么：吃大鱼大肉

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。而在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉。在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

六、立冬吃什么：喝羊肉汤

在山东滕州，立冬时节，有喝羊肉汤的习俗。在寒冷的天气，喝一碗热气腾腾的羊肉汤，绝对是一种享受。而且，羊肉中还含有大量的脂肪和蛋白质以及丰富的热量，御寒效果极佳。

立冬吃饺子的传说

相传东汉末年，“医圣”张仲景曾任长沙太守，后辞官回乡。正好赶上冬至这一天，他看见南阳的老百姓饥寒交迫，两只耳朵纷纷被冻伤。当时伤寒流行，病死的人很多，于是张仲景总结了汉代300多年的临床实践，在当地搭了一个医棚，支起一面大锅，煎熬羊肉、辣椒和祛寒提热的药材，用面皮包成耳朵形状，煮熟之后连汤带食赠送给穷人。老百姓从冬至吃到除夕，抵御了伤寒，治好了冻耳。从此乡里人与后人就模仿制作，称之为“饺耳”或“饺子”，也有一些地方称“扁食”或“烫面饺”。

由此，这冬至吃饺子的习俗就流传下来了，一来是为了纪念这位伟大的名医，再来，咱不是还有句老话，叫做“吃啥补啥”吗，立冬意味着冬天的到来，冬天到了天凉了，耳朵暴露在外边很容易就被冻伤了，因此，吃点长得像耳朵的饺子，补补耳朵，这可是家里人对亲人最贴心的关怀了。

立冬节气由来

确立冬季

立，始建也，立冬节气有冬季确立的含义在里面，最早立冬节气的由来就是为了确立冬季，后来人们习惯了二十四节气，到了立冬节气，就知道冬季的正式到来了，虽然我国地域广阔，并非所有地区都进入到寒冷的天气中了，但是，从季节上秋天已经结束正式结束，进入冬天了。

占卜祭祀

冬天是一个寒冷的季节，在古代很容易在冬天冻死人，因此，古代有立冬占卜祭祀的习俗，人们提前确立好立冬的具体日期，等到立冬节气到来之后就举行盛大的祭祀活动，民间称为：祭冬神。

农业需要

俗话说“秋收冬藏”，冬天是一个万物收敛收藏的季节，中国是农业大国，早些年间，农业是国民经济支柱，为了更好的休养生息、调节农业，制定出了二十四节气来指导农耕，立冬节气就是在提醒人们，冬天到了，可以开始休养生息了。

生活需要

立冬节气后天气寒冷的起来，古人设立立冬节气，表明之后的日子都是冬天，减少活动量、减少热量消耗，同时摄入一些高热量的食物味身体补充能量，这个过程我们称之为：补冬，补冬补嘴空，让人们平安、健康的过冬。

立冬节气吃什么传统食物2024

**第五篇：惊蛰节气的传统饮食介绍**

惊蛰时节可是春耕的好时节，俗话说“惊蛰一犁土，春分地气通”;惊蛰节气除了春耕忙以外，还得学会如何饮食养生。那么关于惊蛰节气的传统饮食主要有哪些呢?下面小编为大家收集整理了“惊蛰节气的传统饮食介绍”，欢迎阅读与借鉴!

惊蛰节气的传统饮食

1、煎饼

在山东的一些地区，农民在惊蛰日要在庭院之中生火炉烙煎饼，意为烟熏火燎整死了害虫。煎饼因是用原粮制作，麸皮没有去掉，所以营养丰富，吃起来香酥松柔，且便于存放和携带，是一种极富特色的地方食品。有人认为，食用煎饼需要较长时间的咀嚼，因而可生津健胃，促进食欲，促进面部神经运动，有益于保持视觉、听觉和嗅觉神经的健康，减缓衰老，不失为一种保健食品。

2、蛋

除了吃梨，民间还有惊蛰吃蛋的说法，据说是因为惊蛰这一天要祭祀白虎，而白虎通常獠牙张嘴，只有以蛋喂食，饱食后它就不会伤人了。而经过演变，当初喂给白虎的鸡蛋，如今变成了喂给人们自己啦。每星期不宜吃超过三只蛋黄，蛋白则不在此限，而且每天不应摄取超过300毫克胆固醇。原来蛋白不含脂肪，也不含胆固醇，是接近纯蛋白质的食物，所以蛋白的摄取量不像蛋黄般受限制。

3、炒豆

在陕西，一些地区过惊蛰要吃炒豆。人们将黄豆用盐水浸泡后放在锅中爆炒，发出噼啪之声，象征虫子在锅中受热煎熬时的蹦跳之声。黄豆真的是价廉物美，对于女人来说，它含有的异黄酮素又能产生与雌激素荷尔蒙相似的效用，降低血液胆固醇，保护心脏，预防乳癌骨质疏松的情况。

4、玉米

在少数民族地区，广西金秀县的瑶族在惊蛰日家家户户要吃“炒虫”，“虫”炒熟后，放在厅堂中，全家人围坐一起大吃，还要边吃边喊：“吃炒虫了，吃炒虫了!”尽兴处还要比赛，谁吃得越快，嚼得越响，大家就来祝贺他为消灭害虫立了功。其实“虫”就是玉米，是取其象征意义。玉米是很多人非常喜欢的食品，美味可口，营养价值高。它含纤维素特别高，而纤维素可加速肠道蠕动，降低胆固醇吸收，预防冠心病。此外，玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥非常有利。

5、芋头

赣南闽西一带的客家人，在惊蛰这天要在热水中煮带毛的芋子、炒黄豆(代表消灭多种虫害)。中医认为芋头可补中益气，因其含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助机体纠正微量元素缺乏导致的生理异常，同时能增进食欲，帮助消化。

6、醪酒

春天到来，人的全身汗毛孔也开了，西北有些地方在惊蛰节要家家户户喝醪酒、吃鸡蛋煎饼拌芥末汁，驱除身体积存的寒气。

惊蛰节气天气一定会冷吗：不一定

二十四节气认为，到 “惊蛰”前后结束了冬天。大约公历3月初冬季结束。3月5日为惊蛰节气后大概就不那么冷了。不同的地方会有不同的天气，我国南方的天气就和北方的天气不一样，南方的天气比较暖和，北方的天气比较寒冷。在惊蛰节气的时候，大部分地方的气温会上升，但是，北方个别地方的天气还是比较冷，还是要注意保暖。

惊蛰意义

惊蛰节气在农忙上有着相当重要的意义。我国劳动人民自古很重视惊蛰节气，把它视为春耕开始的日子。唐诗有云：“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”农谚也说：“过了惊蛰节，春耕不能歇”、“九尽杨花开，农活一齐来。”

\"华北冬小麦开始返青生长，土壤仍冻融交替，及时耙地是减少水分蒸发的重要措施。“惊蛰不耙地，好比蒸馍走了气”，这是当地人民防旱保墒的宝贵经验。沿江江南麦穗已经拔节，油菜也开始见花，对水、肥的要求均很高，应适时追肥，干旱少雨的地方应适当浇水灌溉。南方雨水一般可满足菜、麦及绿肥作物春季生长的需要，防止湿害则是最重要的。

俗话说：“麦沟理三交，赛如大粪浇”、“要得菜籽收，就要勤理沟”。必须继续搞好清沟沥水工作。华南地区早稻播种应抓紧进行，同时要做好秧田防寒工作。随着气温回升，茶树也渐渐开始萌动，应进行修剪，并及时追施“催芽肥”，促其多分枝，多发叶，提高茶叶产量。桃、梨、苹果等果树要施好花前肥。

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