# 中秋节必吃的传统食物介绍（五篇范文）

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-03

*第一篇：中秋节必吃的传统食物介绍中秋节是我国的一个重要的节日，而在中秋节的文化当中饮食文化是必不可少的，那么中秋节必吃的传统食物有哪些呢，下面给大家分享关于中秋节必吃的传统食物介绍，欢迎阅读!中秋节必吃的传统食物糍粑糍粑是圆的凝聚，它始终...*

**第一篇：中秋节必吃的传统食物介绍**

中秋节是我国的一个重要的节日，而在中秋节的文化当中饮食文化是必不可少的，那么中秋节必吃的传统食物有哪些呢，下面给大家分享关于中秋节必吃的传统食物介绍，欢迎阅读!

中秋节必吃的传统食物

糍粑

糍粑是圆的凝聚，它始终与圆相伴。蒸糯米的蒸笼，打糍粑的碓窝，放糍粑的簸箕，做馅的黄豆、花生、芝麻等等无不与圆同在，在四川民间一些地方，在糍粑中加入桂花捣制成月桂糍粑，蘸上炒黄豆面和白糖吃，味道清幽淡雅、甘甜爽口，别具一番风味。

麻饼

四川人过中秋除了吃月饼外，还要打粑、杀鸭子、吃麻饼、蜜饼等。有的地方也点桔灯，悬于门口，以示庆祝。也有儿童在柚子上插满香，沿街舞动，叫做“舞流星香球”。嘉定县中秋节祭土地神、扮演杂剧、声乐、文物，称为“看会”。

烤肉

中秋节几乎家家户户都要吃烤肉，在内地现在许多商场中秋前夕也搞起了烤肉特卖会，所以很多人光顾。在不知不觉中，中秋节吃烤肉也变成了家家户户不可缺少的菜肴。

吃南瓜

在江南地区非常盛行中秋节吃老南瓜，不仅是因为中秋正值南瓜丰收之时，而且还有一个关于“八月半吃南瓜”的故事。传说，南山脚下住着一户穷苦人家，双亲年老，膝下只有一女，名叫黄花。那时连年灾荒，黄花的父母病在床上，八月十五那天，黄花在南山杂草丛中，发现两只南瓜。她采了回来，煮给父母吃。两老吃了后食欲大增，病体也好了。所以在八月十五的那天吃南瓜，也寓意健康成长、延年益寿。

吃菱角

中秋节是一个非常传统的节日，有很多饮食习俗，而吃菱角就是其中很常见的一种饮食习俗。在江浙一带，每到中秋节，街上到处都是卖菱角和买菱角的人。菱角长成于七月，但中秋期间，正是菱角最为饱满成熟之时。菱角甘甜，清脆，既可生吃，也可以熟食。而且中秋吃菱角有“聪明伶俐”的寓意，所以很多大人都会在中秋节这天给自己的孩子买菱角吃。

大闸蟹

中秋正是“蟹膏肥，稻花香”的季节。一轮满月，一壶清酒，几个老友，一盘大闸蟹，个中滋味让神往。回到世俗的生活：不过今年的大闸蟹一定够贵，不妨吃点别的。

桂花酒

每逢中秋之夜，人们仰望着月中丹桂，闻着阵阵桂香，喝一杯桂花蜜酒，欢庆合家甜甜蜜蜜，欢聚一堂，已成为节日的一种美的享受。桂花不仅可供观赏，而且还有食物价值。屈原的《九歌》中，便有“援骥斗兮酌桂浆”“奠桂酒兮椒浆”的诗句。可见我国饮桂花酿酒的年代，已是相当久远了。

农历八月十五中秋节为什么要玩花灯

中秋节和春节、元宵节一起被认为是我国三大灯节。虽然比不上元宵节大型灯会那么热闹，但中秋赏灯也是这一传统佳节的习俗之一。

专家介绍，我国民间自古以来就有中秋举办花灯会的习俗。北宋《武林旧事》中记载，中秋夜节俗中，就有将“一点红”灯放入江中漂流玩耍的活动。明清以来，中秋节的风俗更加盛行，许多地方都形成了树中秋、放天灯等习俗。

花灯不仅种类繁多，而且还常常配有剪纸、书画、诗词等装饰，是我国民间传统手工工艺的一种展示。在广州、香港等地，“树中秋”活动就是将彩灯高竖起来之意，璀璨的彩灯不仅使节日的气氛更加浓厚，还成为城市独特的风景线。在广西南宁一带，除了以纸竹扎各式花灯让儿童玩耍外，还有很朴素的袖子灯、南瓜灯、桔子灯。而所谓“放天灯”，即孔明灯，用纸扎成的灯，灯下点燃蜡烛，热气上腾便可使灯飞到空中，引人欢笑追逐。

灯象征着希望。中国传统节日中赏灯非常流行，正表明中华民族对生活动美好的祝愿

中秋节吃什么传统饮食

田螺

至于中秋食田螺，则在清咸丰年间的《顺德县志》有记：“八月望日，尚芋食螺。”民间认为，中秋田螺，可以明目。但为什么一定要在中秋节特别热衷于食之吃。有人指出，中秋前后，是田螺空怀的时候，腹内无小螺，因此，肉质特别肥美，是食口螺的最佳时节。

南瓜

中秋节有一个特别的习俗，就是要吃老南瓜。中秋吃南瓜在江南这块比较盛行，中秋正值南瓜丰收之时，此时的南瓜不但个头最大，而且味道醇厚香甜。

藕盒子

中秋食藕，也是寄团圆之意也，尤其是吃“藕盒子”。江浙人多将藕切片，每两片间下端相连，中间夹肉、文蛤等调制而成的馅，外拖面煎至金黄，此又称藕饼，与月饼有异曲同工之妙。中医认为，藕经过煮熟以后，性由凉变温，对脾胃有益，有养胃滋阴，益血的功效。

月饼

中秋吃月饼，是我国流传已久的传统风俗。风清月朗、桂香沁人，家家尝月饼、赏月亮，喜庆团圆，别有风味。月饼作为一种形如圆月，内含佳馅的食品，在北宋时期就已出现。诗人兼美食家苏东坡就有“小饼如嚼月，中有酥和饴”的诗句。当时，杭州民间就有“又月饼相馈，取中秋团圆之意”。到了元朝末年，月饼已成为中秋节日美点。

中秋节必吃的传统食物介绍

**第二篇：中秋节吃什么传统食物**

中秋节是我国的传统节日，也是一个有着悠久历史的节日，在中秋节的不断发展中，形成了许多的文化，那我们知道中秋节吃什么传统食物有哪些吗？下面是小编整理的中秋节传统食物，仅供参考，希望能够帮助到大家。

中秋节吃什么传统食物

1、桂花糕

中秋之际正是桂花飘香的时候。中秋节时许多人家都会有吃桂花糕的习俗，桂花糕是一种非常美味的食物，散发着桂花独有的香气，非常受人欢迎。

2、月饼

月饼也是中秋节的传统小吃之一，可以说已经成为中秋节的代表。每年中秋节的时候，家家户户都会准备许多月饼送给自己的亲朋好友。月饼的种类非常的多，所有每个人都可以选择自己喜欢的口味来食用。月饼通常是圆圆的，一家人可以分着吃，代表着团圆和睦，有着良好的寓意。

3、田螺

在广东许多地方，中秋节还会有吃螺蛳的习惯。中秋前后，田螺的肉质肥美，口感极佳，而且田螺还含有丰富的营养物质，对人的身体很有好处。

4、大闸蟹

这是江浙一带的习俗，中秋正是“蟹膏肥，稻花香”的季节。虽然这个时候的大闸蟹价格非常昂贵，但是也阻挡不了人们对它的喜爱。

5、桂花酒

每逢中秋之夜，人们仰望着月中丹桂，闻着阵阵桂香，喝一杯桂花蜜酒，欢庆合家甜甜蜜蜜，欢聚一堂，已成为节日的一种美的享受。桂花不仅是一种观赏性的植物，还有食用的价值，我国用桂花酿酒已经有很久的历史了，桂花酒也是一种十分受人欢迎的酒，有许多女孩子很喜欢喝。

6、芋头

在江浙一带，芋头的发音与“运来”相近。所以中秋节吃芋头，不仅仅只是享口福同样也表示希望能够好运连连。芋头是一种粗粮，对人的身体很有好处。

中秋除了月饼还能送什么礼品

1、百行孝为先，先来说说送父母的，送父母的，心意比什么都重要，父母上年纪了，建议可以送按摩椅类的。按摩椅针对身体上的不同穴位进行反复的按摩，从而起到刺激穴位的作用，能够增强体内的血液循环，刺激交感神经、活化细胞，提高免疫力。送父母再合适不过。

2、送亲朋，亲戚朋友逢年过节之前送礼，是一直流传下来的，有时亲朋聚会也免不了送上点礼物，更何况是中秋呢。建议可以送包装精美而又实用的礼物，如火麻油礼盒。火麻油，源自长寿之乡巴马，在当地有长寿油之称，近年来越来越受到人们的喜爱。

3、送领导，送的太贵重，很容易被拒绝，送的太低档，会让收礼人感觉自己在你的心里是无足轻重的人物。所以中高档的礼品是最好的选择。比如办公类的(公文包，钢笔等)，陶瓷类的(陶瓷笔筒，陶瓷饰物等)。

4、送客户，就是为了巩固企业与客户之间的良好关系，可以根据送礼对象的喜好、身份、地位来选择礼物。可以送一些茶叶、茶具、餐具等;还可以送一些摆件、挂饰等。像是炭雕、创意花瓶等。

中秋节的意义

团圆

节日是民族凝聚的促进剂，有着强大而又神秘的力量，“团圆”是老子“道法自然”的产物，是“天人合一”哲学理念的高度体现，是中华民族特有的文化价值理念。花好月圆之夜，就是骨肉团圆之时。

和谐

中秋庆贺着期待着丰收，因此也期待着和谐。和者，禾旁加口，人人有饭吃也;谐者，言旁加皆，大家敢讲话也。

敬老

中秋文化传统源远流长，这种文化生发于夏商周之时，并与古代养老实践相结合，可以说是一种敬老、养老文化。

国庆代表的意义

国家象征

国庆纪念日是近代民族国家的一种特征，是伴随着近代民族国家的出现而出现的，并且变得尤为重要。它成为一个独立国家的标志，反映这个国家的国体和政体。

功能体现

国庆这种特殊纪念方式一旦成为新的、全民性的节日形式，便承载了反映这个国家、民族的凝聚力的功能。同时国庆日上的大规模庆典活动，也是政府动员与号召力的具体体现。

基本特征

显示力量、增强国民信心，体现凝聚力，发挥号召力，即为国庆庆典的三个基本特征。

中秋节吃什么传统食物

**第三篇：男性备孕必吃食物排行榜**

男性备孕必吃食物排行榜

要保证充足的优质蛋白质

蛋白质是细胞的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料，合理补充富含优质蛋白质的食物，有益于协调男性内分泌机能以及提高精子的数量和质量。

富含优质蛋白质的食物：深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋等。海产品不仅污染程度低，还含有促进大脑发育和增进体质的dha、eha等营养元素，对准爸爸十分有益。但不能超量摄入。蛋白质物质摄入过量容易破坏体内营养的摄入均衡，造成维生素等多种物质的摄入不足，并造成酸性体质，对受孕十分不利。

合理补充矿物质和微量元素

人体内的矿物质和微量元素对男性生育力具有同样重要的影响。最常见的就是锌、硒等元素，它们参与了男性睾丸酮的合成和运载的活动，同时帮助提高精子活动的能力以及受精等生殖生理活动。锌在体内可以调整免疫系统的功能，改善精子的活动能力。

人体内锌缺乏，会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育;缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子的活动力下降。含锌较高的食物有：贝壳类海产品、动物内脏、谷类胚芽、芝麻、虾等;含硒较高的食物有：海带、墨鱼、虾、紫菜等。

不可小看水果蔬菜

男士往往对水果蔬菜不屑一顾，认为那是女孩子的减肥食物。却不了解水果蔬菜中含有的大量维生素是男性生殖生理活动所必需的。一些含有高维生素的食物，对提高精子的成活质量有很大的帮助。如维生素a和维生素e都有延缓衰老、减慢性功能衰退的作用，还对精子的生成、提高精子的活性具有良好效果。缺乏这些维生素，常可造成精子发生的障碍。男性如果长期缺乏蔬果当中的各类维生素，就可能有碍于性腺正常的发育和精子的生成，从而使精子减少或影响精子的正常活动能力，甚至导致不孕。

适量脂肪也不错

北京宝岛妇产医院专家：性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来，胆固醇是合成性激素的重要原料，脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸，如果缺乏，不仅影响精子的生成，而且还可能引起性欲下降。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成。尽量少吃猪肉，可多选择鱼类、禽类食物，尤其是多吃深海鱼，深海鱼中含有的必需脂肪酸，参与了激素的产生和平衡，有益男性生殖健康。

**第四篇：预防胃癌必吃的几种食物**

预防胃癌必吃的几种食物

癌症(包括消化系肿瘤)的发病病因和机理较复杂，但由于胃是食物的消化器官，胃癌与饮食习惯有密切关系，这一点却得到了许多专家的认同。既然胃癌与“吃”有关联，是否存在有有助预防胃癌的食物呢?答案是肯定的。近来来，国内外营养专家通过研究就发现，如果你经常吃以下几种食物，可以预防或减少胃癌的发生。

大蒜

大蒜是公认的防癌食物，有明显的抗癌功效。流行病学调查显示，食用生大蒜的人群，胃癌发病率非常低，原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量，减少了亚硝酸胺合成的可能，因而起了防癌效果。

洋葱

吃洋葱能降低胃中亚硝酸盐含量，重要的是洋葱中含有一种栎皮素的物质，为天然的抗癌物质。研究显示，经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人要少25%，患胃癌的致命率也低了30%。

菌菇类

这类食物包括冬菇、香菇、金针菇等以及木耳。科学家发现，食物中许多菌菇类都含有抗癌物质，能起防癌功效。比如，冬菇中所含的多糖体，抗癌率非常高。黑木耳、白木耳所包含的多糖体也是一种抗癌的有效物质。菌菇类食物中富含的粗纤维和钙等都有防癌作用，还能提高人体免疫力。

番茄

番茄含番茄红素及胡萝卜素，它们都是抗氧化剂，特别是番茄红素，能中和体内自由基，对于抗胃癌和消化系癌有利，同时对预防乳腺癌和前列腺癌也有效。

椰菜花

椰菜花中含较多微量元素钼，可阻断致癌物质亚硝酸胺的合成，能起到抗癌防癌作用。有研究报告指出，椰花菜还含有一种可以刺激细胞活动的酵素叫小硫化物，能阻止癌细胞的形成。吃椰花菜对预防食道癌、胃癌等都有一定作用。

**第五篇：孕妇安胎必吃的7大食物**

孕妇安胎必吃的7大食物 核心提示：孕妇是一生中的特殊阶段，生一个健康聪明的小宝宝，又是每个孕妇的最大心愿。科学地选择食物不仅有利于母体健康，更有益于胎儿的发育。

1、最佳防吐食物

晨吐是孕妇最难受也是最常见的反应之一，给孕妇带来相当大的痛苦。选择适合孕妇口味的食物有良好的防吐作用，营养学家认为，柠檬和土豆含有多种维生素，对孕妇尤为合适。

2、最佳保胎蔬菜

菠菜含有丰富的叶酸，每100克菠菜的叶酸含量高达350微克，名列蔬菜之首。

叶酸的最大功能在于保护胎儿免受脊髓分裂、脑积水、无脑等神经系统畸形之害。因此专家主张早期的两个月内应多吃菠菜或服用叶酸片。同时，菠菜中的大量B族维生素还可防止孕妇盆腔感染、精神抑郁、失眠等常见的孕期并发症。

3、最佳饮料

绿茶乃微量元素的“富矿”，对胎儿发育作用突出的锌元素就是其中一种。根据测定，在食谱相同的情况下，常饮绿茶的孕妇比不饮者每天多摄取锌达14毫克，此外，绿茶含铁元素也较丰富，故常饮绿茶可防贫血。

4、最佳防早产食品

丹麦专家研究表明，常吃鱼有防止早产的作用。丹麦得乐群岛的孕妇，平均孕期比其他地区长5天以上，奥妙在于食谱中鱼类所占比重较大，因而专家推测鱼肉中某种特殊脂肪酸起了积极作用。由于孕妇的孕期延长，婴儿的平均出生体重也比其他地区高107克，为日后的发育打下了良好的基础，故此孕期要多吃鱼。

5、最佳零食

孕妇在正餐之外，吃一点零食可拓宽养分的供给渠道。专家建议嗑一点瓜子，诸如葵花子、西瓜子、南瓜子等。葵花子富含维生素E，西瓜子含亚油酸较多，而亚油酸可促进胎儿大脑发育。南瓜子的优势则在于营养全面，蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素、维生素B1、B2、尼可酸等应有尽有，而且养分比例平衡，有利于人体的吸收利用。

6、最佳酸味食品

孕妇往往对酸味食品感兴趣，而孕妇吃酸也确有好处。女性怀孕以后，胎盘分泌一种绒毛促性腺激素，可抑制胃酸的分泌，导致消化酶的活力降低，使孕妇胃口减弱，消化功能下降，故吃酸无疑是对此种反应的一种补救。

同时，胎儿的发育特别是骨骼发育需要大量的钙质，但钙盐沉积下形成骨骼离不开酸味食物的协助。此外，酸味食物可促进肠中铁质的吸收，对母亲和胎儿双方都有益。

不过孕妇食用酸味食品要注意选择。山楂的营养较丰富，但可加速子宫收缩，有导致流产之嫌，故孕妇最好“敬而远之”。而西红柿、杨梅、樱桃、葡萄、柑橘、苹果等是补酸佳品，孕妇宜食之。

7、最佳分娩食品

产妇分娩时需要足够的产力，而产力来源于食物，在各种食物中当以巧克力为最佳，美国产科医生称它为最佳分娩食品。巧克力营养丰富，热量多，如100克巧克力含糖50克，且能在短时间内被人体吸收，并迅速转化成热能，巧克力的消化吸收速度为鸡蛋的5倍，对于急需热量的产妇来讲无疑是“雪中送炭”。故产妇临产时吃几块巧克力，可望缩短产程，顺利分娩。

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