# 重阳节的传统美食及风俗[五篇模版]

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-08-18

*第一篇：重阳节的传统美食及风俗重阳节登高的起源荒诞，随着岁月的流逝，迷信的色彩已逐渐淡薄，登高已不再是为了躲避灾难，而成为人们丰富多彩的业余生活之一。九月九日，正是秋高气爽、山青云淡的时节。以下是小编为大家整理的重阳节的传统美食及风俗，希...*

**第一篇：重阳节的传统美食及风俗**

重阳节登高的起源荒诞，随着岁月的流逝，迷信的色彩已逐渐淡薄，登高已不再是为了躲避灾难，而成为人们丰富多彩的业余生活之一。九月九日，正是秋高气爽、山青云淡的时节。以下是小编为大家整理的重阳节的传统美食及风俗，希望能给各位提供帮助!

重阳节的传统美食

1、花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升”、“寿高九九”之含义，所以“重阳花糕”成了普受欢迎的节日食品。

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意，有“糙花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。粘些香菜叶以为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的糙干果;细花糕有3层、2层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类;金钱花糕与细花糕基本同样，但个儿较小，如同“金钱”一般，多是上层府第贵族的食品。

据说，早年不家用发面饼夹上枣，栗诸果的，或以江米、黄米面蒸成粘糕饼，似“上金”、“下银”的花糕。

2、菊花酒

九九与“久久”谐音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。《西京杂记》记述，汉高祖时，宫中“九月九日佩茱萸，食莲饵，饮菊花酒，令人长寿”。南朝梁关均所撰的《续齐谐记》中也记载，“九月九日……，饮菊花酒”，这足以说明重阳饮菊花之普及。在当时，人们将菊花酒视为重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

古时菊花酒，是头一年重阳节时专为第二年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在准备酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传说喝了这种酒，可以延年益寿。《荆楚岁时记》载称：“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”到了明清时代，人们在菊花酒中又加入多种草药，其效更佳。制作方法为：用甘菊花煎汁，用曲、米酿酒或加地黄、当归、枸杞等中药。下面教你菊花酒的做法。

3、羊肉面

“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。京城给九十九岁老人过生日叫“白寿”。有钱人家当日可举行以羊肉为主的宴会，爆、烤、涮以至全羊席。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

和猪肉、牛肉相比，羊肉肉质细嫩，蛋白质含量高，且脂肪、胆固醇含量少，很适合老人食用。想让羊肉面口感好，羊汤的熬制很重要，一定要熬到汤白如奶，肉要烂熟更利于老人消化。注重养生的古人讲究秋季进补，而羊肉是最好的进补食材，因而重阳要吃羊。

4、螃蟹

在我国的一些地方重阳节有吃蟹的习俗。中秋刚过，北方的蟹正是肥硕之时。说重阳蟹最美有两层含义，一是重阳节前后，蟹肉肉质鲜美，蟹黄肥厚;二是重阳节是个孝心节，天渐凉了，给年迈的父母准备一套保暖衣，送上几只鲜美的阳澄湖大闸蟹，冲上一杯暖暖的姜茶，让老人家暖暖和和过秋冬。

重阳前后，也就是西北风起时，蟹才是最好的时候，雌蟹只只饱满，雄蟹只只膏肥。那么如何辨认阳澄湖大闸蟹呢?还是那8字真言：青背、白肚、全爪、金毛。因为阳澄湖的水草特别肥腴兼且是石质底，所以在阳澄湖爬过的大闸蟹肚腹洁白，蟹脚上长毛带金，而且腿脚有力。那肉质即使不蘸蟹醋，也照样甘甜美味。

5、栗子糕

北京的小吃中有两样是专在重阳节时食用的，一为花糕，一个是栗子糕。栗子糕，是用栗子泥为主料制作而成的。

它的做法是生栗子去皮蒸熟烂后捣成泥，并准备好京糕切的大片和澄沙馅，将200克栗子泥分成3份，用一份摊开为底层，接着铺一层京糕片，再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最后一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色五层的栗子糕了。吃时，用白糖和糖桂花熬成的糖汁浇在上面即可。

重阳节的风俗

重阳节又叫“踏秋”，是汉族传统的节日，在每年的农历九月初九日，也是中国传统四大祭祖的节日，重阳节早在战国时期就已形成，到了唐代，重阳被正式定为民间的节日，此后历朝历代沿袭至今。重阳与三月初三日“踏春”皆是家族倾室而出，重阳这天所有亲人都要一起登高“避灾”。

重阳节是夹杂多种民俗为一体而形成的汉族传统节日。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

登高

重阳节有登高的习俗，金秋九月，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。

吃重阳糕

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。当今的重阳糕，仍无固定品种，各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。

赏菊

重阳赏菊、饮酒、对弈，重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古来又称菊花节。农历九月俗称菊月，节日举办菊花大会，倾城的人潮赴会赏菊。从三国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊赋诗已成时尚。在汉族古俗中，菊花象征长寿。

饮菊花酒

重阳佳节，中国有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

佩茱萸

古代还风行九九插茱萸的习俗，所以又叫做茱萸节。茱萸入药，可制酒养身祛病。插茱萸和簪菊花在唐代就已经很普遍。茱萸香味浓，有驱虫去湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。民间认为九月初九也是逢凶之日，多灾多难，所以在重阳节人们喜欢佩带茱萸以辟邪求吉。茱萸因此还被人们称为“辟邪翁”。

重阳节的禁忌

农历九月初九重阳节的形成，传说与汉代学道成仙的费长房及弟子桓景有关，据《后汉书·方术列传》记载：费长房，汝南(今河南上蔡西南)人，从壶公入山学仙，能医重病，鞭笞百鬼。

桓景尝学于长房。一日谓景曰：“九月九日汝家有大灾，可作绛囊盛茱萸系臂上，登高山，饮菊花酒，祸可消。”景如其言，举家登山。夕还，见牛羊鸡犬皆暴。梁人吴均在他的《续齐谐记》一书里，对这个故事也有记载。

费长房与弟子桓景的传奇故事，在社会上造成了巨大影响，东汉以后，九月初九登高避疫的风俗，年复一年地流传下来，成为民俗，到了唐代，重阳节被正式定位民间的节日。

《周易》中，九为老阳，九月初九，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。《周易》讲究阴阳平衡，中和为贵，正如“否”卦一样，两个老阳相遇，也是不相往来和交通。

孤阳不生，独阴不长，万物不遂，不通不顺。因此，重阳节不但不是个吉庆的日子，反而是个大凶的日子。为了这大凶的日子，重阳节多了好多的禁忌，也形成了不少以辟邪避祸为宗旨的风俗，包括登高望远、插茱萸、饮菊花酒等。

由于重阳节是个大凶的日子，人们在相互碰面的时候，不能说“节日快乐”。客家人更是禁忌霜降遇重阳，有“霜降遇重阳，十家烧火九家亡”之说，在重阳节，不能生火煮饭等。

**第二篇：2024年重阳节传统美食（含）**

2024年重阳节传统美食（含5篇）

Word文档可编辑

2024年重阳节传统美食（含5篇）

第一篇：2024年重阳节传统美食

在人们说起重阳节的时候，也会说起一些重阳节的习俗文化，尤其是一些民间的饮食，下面是我为大家收集的关于2024年重阳节传统美食\_九九重阳节内涵意义是什么。希望可以帮助大家。

2024年重阳节传统美食

菊花酒

重阳佳节，中国民间有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“祥瑞酒”。九九与“久久”

谐音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。古时菊花酒，是头一年重阳节时专为其次年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在打算酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传闻喝了这种酒，可以延年益寿。

羊肉面

重阳节要吃羊肉面。“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。

螃蟹

重阳节的吃食，还有螃蟹。秋风起，蟹黄肥，此时正是湖蟹上市、江南食蟹的好季节。

花糕

重阳节吃花糕的起因缘于重阳登高习俗。有山的地方可以爬山登高，而无山可爬的地方，就想法找弥补和替代，因“糕”与“高”谐音，就出现了重阳节吃花糕的习俗。

糍粑

重阳节吃糍耙，是我国西南地区重阳佳节的一食俗。岁岁重阳，今又重阳，糯米糍粑格外香!糍耙分为软甜、硬咸两种。

九九重阳节内涵意义是什么

在《易经》中，九月九日，表示日月并阳，两九相重，所以称为重阳，也叫重九。古人认为重阳是个值得庆贺的吉利日子，并且从很早就起先过此节日。在我国的民俗观念中，九九重阳节，还与“久久”同音，且九在数字中又是最大数，所以有生命许久、健康长寿的寓意。1989年，我国还把重阳节定为“老人节”，寓意“久久”长寿之意。所以后来重阳节被立为才老人节。提倡全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。2024年5月20日，重阳节被列入首批国家级非物质文化遗产名录。重阳节，一个承续着中华民族优秀传统和中国人美妙的节日，不应再被现代中国人所忽视。其中蕴含的传统、内涵和价值，更应为人所真正认知并深深牢记。重阳节是一个传统节日，但重阳节的意义，却是永恒的。

重阳节的其它别称是什么

重九节

每年的农历九月初九日为重阳节，我国古代把九叫做“阳数”，农历九月九日，两九相重，都是阳数，所以重阳节又叫重九节。

踏秋

重阳又称“踏秋”，与三月三日“踏春”相对应。依据传统，重阳这天全部亲人都要一起登高“避灾”，插茱萸、赏菊花，现代社会，许多传统在改变，但是重阳登高依旧盛行。

菊花节

重阳节正是一年的金秋季节，菊花盛开，重阳赏菊之风盛行，所以重阳节又叫菊花节。民间还把农历九月称为“菊月”，在菊花傲霜怒放的重阳节里，欣赏菊花成了节日的一项重要内容。

登高节

因为重阳节最重要的风俗活动之一就是登高，所以重阳节又叫登高节。重阳为什么要登高呢?一种说法是因为重阳节是一“阳”登勤之日，地气上升，天气下降，古人为了避开接触不正之气，所以才登高以避邪气。还有一种说法是源于古人对山岳的崇拜，在《礼记·祭法》记载：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”

重阳佳节诗词诗句

他乡共酌金花酒，万里同悲鸿雁天。——卢照邻《九月九日玄武山旅眺》

九月九日望乡台，他席他乡送客杯。——王勃《蜀中九日/九日登高》

菊花何太苦，遭此两重阳?——李白《九月十日即事》

九日明朝酒香，一年好景橙黄。——张可久《满庭芳·客中九日》

王孙莫把比蓬蒿，九日枝枝近鬓毛。——郑谷《菊》

芙蓉金菊斗馨香。天气欲重阳。——晏殊《诉衷情·芙蓉金菊斗馨香》

九日龙山饮，黄花笑逐臣。——李白《九日龙山饮》

佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。——李清照《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》

天与秋光，转转情伤，探金英知近重阳。——李清照《行香子·天与秋光》

佳时倍惜风光别，不为登高。只觉魂销。——纳兰性德《采桑子·九日》

短篱残菊一枝黄。正是乱山深处、过重阳。——吕本中《南歌子·驿路侵斜月》

2024年重阳节传统美食

其次篇：重阳节的传统美食及风俗

重阳节登高的起源荒诞，随着岁月的消逝，迷信的色调已渐渐淡薄，登高已不再是为了躲避灾难，而成为人们丰富多彩的业余生活之一。九月九日，正是秋高气爽、山青云淡的季节。以下是我为大家整理的重阳节的传统美食及风俗，希望能给各位供应帮助!

重阳节的传统美食

1、花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升”、“寿高九九”之含义，所以“重阳花糕”成了普受欢迎的节日食品。

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意，有“糙花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。粘些香菜叶以为标记，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的糙干果;细花糕有3层、2层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类;金钱花糕与细花糕基本同样，但个儿较小，犹如“金钱”一般，多是上层府第贵族的食品。

据说，早年不家用发面饼夹上枣，栗诸果的，或以江米、黄米面蒸成粘糕饼，似“上金”、“下银”的花糕。

2、菊花酒

九九与“久久”谐音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。《西京杂记》记述，汉高祖时，宫中“九月九日佩茱萸，食莲饵，饮菊花酒，令人长寿”。南朝梁关均所撰的《续齐谐记》中也记载，“九月九日……，饮菊花酒”，这足以说明重阳饮菊花之普及。在当时，人们将菊花酒视为重阳必饮、祛灾祈福的“祥瑞酒”。

古时菊花酒，是头一年重阳节时专为其次年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在打算酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传闻喝了这种酒，可以延年益寿。《荆楚岁时记》载称：“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”到了明清时代，人们在菊花酒中又加入多种草药，其效更佳。制作方法为：用甘菊花煎汁，用曲、米酿酒或加地黄、当归、枸杞等中药。下面教你菊花酒的做法。

3、羊肉面

“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。京城给九十九岁老人过生日叫“白寿”。有钱人家产日可实行以羊肉为主的宴会，爆、烤、涮以至全羊席。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

和猪肉、牛肉相比，羊肉肉质细嫩，蛋白质含量高，且脂肪、胆固醇含量少，很适合老人食用。想让羊肉面口感好，羊汤的熬制很重要，肯定要熬到汤白如奶，肉要烂熟更利于老人消化。注意养生的古人讲究秋季进补，而羊肉是最好的进补食材，因而重阳要吃羊。

4、螃蟹

在我国的一些地方重阳节有吃蟹的习俗。中秋刚过，北方的蟹正是肥硕之时。说重阳蟹最美有两层含义，一是重阳节前后，蟹肉肉质鲜美，蟹黄肥厚;二是重阳节是个孝心节，天渐凉了，给年迈的父母打算一套保暖衣，送上几只鲜美的阳澄湖大闸蟹，冲上一杯暖暖的姜茶，让老人家暖温煦和过秋冬。

重阳前后，也就是西北风起时，蟹才是最好的时候，雌蟹只只饱满，雄蟹只只膏肥。那么如何分辨阳澄湖大闸蟹呢?还是那8字真言：青背、白肚、全爪、金毛。因为阳澄湖的水草特殊肥腴兼且是石质底，所以在阳澄湖爬过的大闸蟹肚腹雪白，蟹脚上长毛带金，而且腿脚有力。那肉质即使不蘸蟹醋，也照样甘甜蜜味。

5、栗子糕

北京的小吃中有两样是专在重阳节时食用的，一为花糕，一个是栗子糕。栗子糕，是用栗子泥为主料制作而成的。

它的做法是生栗子去皮蒸熟烂后捣成泥，并打算好京糕切的大片和澄沙馅，将200克栗子泥分成3份，用一份摊开为底层，接着铺一层京糕片，再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最终一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色五层的栗子糕了。吃时，用白糖和糖桂花熬成的糖汁浇在上面即可。

重阳节的风俗

重阳节又叫“踏秋”，是汉族传统的节日，在每年的农历九月初九日，也是中国传统四大祭祖的节日，重阳节早在战国时期就已形成，到了唐代，重阳被正式定为民间的节日，此后历朝历代沿袭至今。重阳与三月初三日“踏春”皆是家族倾室而出，重阳这天全部亲人都要一起登高“避灾”。

重阳节是夹杂多种民俗为一体而形成的汉族传统节日。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、欣赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

登高

重阳节有登高的习俗，金秋九月，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。

吃重阳糕

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。

当今的重阳糕，仍无固定品种，各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。

赏菊

重阳赏菊、饮酒、对弈，重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古来又称菊花节。农历九月俗称菊月，节日举办菊花大会，倾城的人潮赴会赏菊。从三国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊赋诗已成时尚。在汉族古俗中，菊花象征长寿。

饮菊花酒

重阳佳节，中国有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“祥瑞酒”。

佩茱萸

古代还风行九九插茱萸的习俗，所以又叫做茱萸节。茱萸入药，可制酒养身祛病。插茱萸和簪菊花在唐代就已经很普遍。茱萸香味浓，有驱虫去湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。民间认为九月初九也是逢凶之日，多灾多难，所以在重阳节人们喜爱佩带茱萸以辟邪求吉。茱萸因此还被人们称为”辟邪翁”。

重阳节的禁忌

农历九月初九重阳节的形成，传闻与汉代学道成仙的费长房及弟子桓景有关，据《后汉书·方术列传》记载：费长房，汝南(今河南上蔡西南)人，从壶公入山学仙，能医重病，鞭笞百鬼。

桓景尝学于长房。一日谓景曰：“九月九日汝家有大灾，可作绛囊盛茱萸系臂上，登高山，饮菊花酒，祸可消。”景如其言，举家登山。夕还，见牛羊鸡犬皆暴。梁人吴均在他的《续齐谐记》一书里，对这个故事也有记载。

费长房与弟子桓景的传奇故事，在社会上造成了巨大影响，东汉以后，九月初九登高避疫的风俗，年复一年地流传下来，成为民俗，到了唐代，重阳节被正式定位民间的节日。

《周易》中，九为老阳，九月初九，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。《周易》讲究阴阳平衡，中和为贵，正如“否”卦一样，两个老阳相遇，也是不相往来和交通。

孤阳不生，独阴不长，万物不遂，不通不顺。因此，重阳节不但不是个吉庆的日子，反而是个大凶的日子。为了这大凶的日子，重阳节多了好多的禁忌，也形成了不少以辟邪避祸为宗旨的风俗，包括登高望远、插茱萸、饮菊花酒等。

由于重阳节是个大凶的日子，人们在相互碰面的时候，不能说“节日欢乐”。客家人更是禁忌霜降遇重阳，有“霜降遇重阳，十家烧火九家亡”之说，在重阳节，不能生火煮饭等。

第三篇：中国传统美食文化

中国传统美食文化

一、中国饮食文化的发展

中国饮食文化源远流长，自古以来，饮食文化不断发展丰富多彩，各地的特色小吃多种多样，还有融合了各少数民族的饮食文化传统。现代，随着经济的发展，绿色饮食日益受到人们的关注，渐渐形成了中国特色的饮食文化。

中国饮食文化的发展形成道路：

1．最早的是有巢氏（旧石器时代）：贡献：A造巢

B积鸟兽之肉聚草木之实，但当时人们不懂人工取火和熟食。饮食状况是茹毛饮血，不属于饮食文化。

2．燧人氏：钻木取火，从今熟食，进入石烹时代，脱离了动物，主要烹调方法：①炮，即钻火使果肉而燔之

②煲：用泥裹后烧

③用石臼盛水、食，用烧红的石子烫熟食物

④焙炒：把石片烧热，再把植物种子放在上面炒。

3．伏羲氏：在饮食上，结网罟以教佃渔，养牺牲以充庖厨。

4．神农氏：”耕而陶”，是中国农业的开创者，尝白草，开创古医药学，独创耒耜，教民稼穑，是最早的农具，陶具使人们第一次拥有了炊具和容器，为制作发酵性食品供应了可能，如酒、醢、醯（醋）、酪、酢、醴等。鼎是最早的炊具之一，有爪儿因为当时没灶，还有鬲，其爪是空心的，鬶用来煮酒的。

5．黄帝：中华民族的饮食状况又有了改善，皇帝作灶，始为灶神，集中火力节约燃料，使食物速熟，而广泛运用在秦汉时期，当时是釜，高脚灶具逐步退出历史舞台，”蒸谷为饮，烹谷为粥”首次因烹调方法区分食品，蒸锅独创了，叫甑，蒸盐业是黄帝臣子宿沙氏独创，从今不仅懂得了烹还懂得调，有益人的健康。

6．周秦时期，是中国饮食文化的成形时期，以谷物蔬菜为主食，春秋战国时期，自产的谷物菜疏基本都有了，但结构与现在不同。

7．汉：中国饮食文化的丰富时期，归功于汉代中西（西域）饮食文化的沟通，还传入一些烹调方法。

8．唐宋：饮食文化的高峰，过分讲究。如素蒸声音部、罔川图小样，最代表唐代的是烧尾宴。

9．明清：饮食文化的又一高峰，是唐宋食俗的接着，同时又混入满蒙的特点，饮食结构有了很大改变，满汉全席最能代表清代饮食高峰。

二、中国饮食文化的特点

1、具有悠久的历史性

自山西猿人和云南猿人用火进行熟食起先，中国已有170-180万年的熟食历史。如从准确有用火熟食的北京猿人算起，也有50-60万年的历史。

从火在下水在上的“烹饪”算起，中国至少也有1万年的历史，这在世界民族之林中绝无仅有的。

2、饮食文化的传统性

（1）饮食选料、用料上形成“物尽其用”的优良传统。

（2）饮食以“味”为主，并辅以色、香、味、形、器等。

（3）饮食重视食疗。除饮食外，重视食疗、养生等，是现代功能食品的“源”。

三、饮食文化的民族性和博大精深的文化性

（1）中华民族的博食

中国现代饮食原料总数已达1万种以上。

（2）独特的饮食制作方法

蒸、炒、爆是中华民族特有的。蒸法已有6000年，爆法已有2024多年，至今仍为华人所独有。

（3）风味流派众多

（1）按地域分

可分为三个层次。第一个层次为基本覆盖全国的、具有代表性的四大风味流派：广东、山东、江苏、四川。其次个层次为各省、自治区、直辖市为范围的风味流派。在这一层次中，常有八大、十大、十二大风味流派之说。八大是上述四大之外再加福建、浙江、湖南、安徽；十大是八大之外再加北京、上海；十二大是十大之外再加西北和东北（或陕西和河南）。第三个层次是各省、区、市风味流派之下的地方风味流派。如江苏流派下的扬州、南京、苏锡和徐州四个流派。

（2）从民族角度分

除汉族外其他民族都是少数民族。55个民族各有其风味流派。

（3）以消费群体分

历史上按此方法划分的有民间、寺院、宫廷等。

（4）从原料性质上分

可分为素食和荤食。

（5）从时间角度上分

有仿古和现代风味之分。仿古主要有仿膳、仿唐、仿宋、孔府、谭家、仿红楼、仿随园。现代包括的范围很广泛，如现代民间、市井、工业制品等。

（6）从食品功用分

食疗、一般两大类。其中食疗又可分为食疗、美容、优生、益智等。

四、中国传统文化的发展特点

现今，随着人们生活节奏的改变、生活质量的提高，消费者的消费观念也在不断地更新。餐饮消费，人们已不满意于简洁的味觉、口感需求。更注意特色文化与经营环境的消费。因此，一批深化挖掘传统美食文化、着力打造核心特色的“特色餐饮”异军突起，并日益受到消费者的追捧。尤其具有民族特色的餐馆日益受到消费者的青睐，如石锅鱼、干锅辣鸭头、三汁焖锅、怪味合等。还有随着人们对环境污染、自身健康等问题的日益关注，无公害、无污染的绿色食品受到消费者的欢迎，很多餐厅也纷纷适应这种需求，推出了健康绿色食谱、药膳等特色菜肴，对健康的概念给予了全新的说明。

如上所述，华夏民族的饮食生活体现了传统文化的特性，尽管有些特性对于现代人来说是不行理解、或者说不太科学，但饮食生活莫非仅仅是“科学”二字所能说尽的吗？假如我们再关注一下“文化”，那么探讨中国人的饮食生活不仅是探讨中国文化的必要的组成部分，甚至可以成为探讨中国文化的一把钥匙。

环境科学与工程学院

傅浩宇

202148020405

第四篇：2024重阳节福州旅游美食小吃攻略

2024重阳节福州旅游美食小吃攻略有哪些你知道吗?重阳节正是一年的金秋季节，菊花盛开，据传赏菊及饮菊花酒，起源于晋朝大诗人陶渊明。一起来看看2024重阳节福州旅游美食小吃攻略，欢迎查阅!

重阳节福州旅游美食小吃攻略

福州鱼丸：福州最出名的小吃莫过于鱼丸，是用鳗鱼、鲨鱼或淡水鱼剁茸，加甘薯粉(淀粉)搅拌匀称，再包以猪瘦肉或虾等馅制成的丸状食物，选料精细，制作探究，皮薄匀称，它具有色泽雪白、质有弹性、肉馅香松、口味清爽等特点，鱼丸有团团聚圆、年年有余之祥瑞美意。

橄榄：福州的橄榄被誉为“福果”，是福州最出名的特产之一，早在唐朝就被列为贡品。初吃福州橄榄，只觉又苦又涩，而回味后却觉得芳香、甘甜。福州橄榄产地主要分布在闽江下游两岸，以闽侯、闽清两县的产量最多。其果面青绿、肉色黄白、味甘质脆。可加工成拷扁橄榄、甘草橄榄、五香果等，深受游客欢迎。

扁肉燕：福州的扁肉燕也特别出名，又称为“太平燕”是福州的一道闻名地方风味小吃，也是福州风俗中的喜庆名菜。制作过程本身几乎成为一种文化，一种古老的行为艺术：选用猪后腿的精肉，配以上好的番薯粉，通过精细困难的工序手工打制而成。薄如白纸，其色似玉，口感软嫩，韧而有劲，入口鲜香。福州人逢年过节，婚丧喜庆，亲友聚别，必吃“太平燕”，即取其“太平”、“平安”之吉利，故“无燕不成宴，无燕不成年”。肉燕亦由此成为馈赠佳品，为福州人包括海外乡亲所衷情。

重阳节的意义是

重阳节的历史渊源可以追溯到先秦时期，当时已有在九月农作物丰收之时祭天帝的活动，在这一时期，重阳节是作为一种祭祀活动而存在的原始形式，具有祭祀祈祷风调雨顺的意义。

在我国的民俗观念中，九九重阳节，还与“久久”同音，且九在数字中又是最大数，所以有生命许久、健康长寿的寓意。1989年，我国还把重阳节定为“老人节”，寓意“久久”长寿之意。

随着社会的发展，“九九”在婚姻上也有“长许久久”的意思，所以许多人也会选择在九九重阳这天结婚。既然选择“久久”的爱情，怎么能缺少一枚乐维斯真爱钻戒呢?乐维斯代表的不仅仅是钻戒，更是一辈子的承诺。爱情旅途中，用一枚实名定制、一生只送一人的乐维斯钻戒，去见证美妙的华蜜时刻和真诚的爱情誓言吧。乐维斯钻戒会在你们许久的爱情岁月里，始终相伴如初。

重阳节给老人的祝愿语1、1九2九，常开笑口;3九4九，欢乐在手;5九6九，财路好走;7九8九，无病无愁;九九八十一，重阳祝愿送给你!

2、六六三十六，愿你无忧愁;七七四十九，愿你平安走;八八六十四，愿你好运气;九九八十一，重阳祝愿你!

3、青山隐,水茫茫,佳节正重阳;兰佩紫,菊簪黄,秋爽意飞杨;重阳糕,酒飘香,银海述衷肠;传祝愿,送祥瑞,华蜜万年长新乐吧!

4、蓝天作信皮,白云作信纸,流星是我的特快专递。送你清风让你心旷神怡,送你细雨洗去你乏累的汗迹,送你彩虹通向幻想之旅,祝你重阳节欢乐!

5、传统的节日，穿越时间凝合真情;崭新的祝愿，跨越空间传递思念。愿你青春大旗永不倒，欢乐心情永不老。重阳节欢乐!

6、九九重阳节日祝您：生活欢乐长“九”;事业发达长“九”;爱情甜蜜长“九”;财运亨通长“九”;桃花运气长“九”!

7、一条短信酒一杯，去年天气菊花台，夕阳西下几时回。无可奈何花落去，似曾相识福归来，小园香径独开怀。祝重阳开心!

8、又是一季菊花黄,美景使我深思念;让风梢去祝愿言,事业有成隹音传,爱情好像蜜样甜;合家快乐重阳圆,绚丽辉煌在眼前。祝重阳节欢乐!

9、欢乐翻过99个坎，健康淌过99条湾，财运闯过99道关，平安跨过99重天，把99朵华蜜送你身边。99重阳开心!

10、重阳是中国文化中最祥瑞的日子，在这金风送爽，桂花飘香，秋菊争艳的日子里，我祝各位华蜜久久，健康久久，更祝长辈们多福多寿。

11、九九重阳齐欢乐，真诚祝愿少不了，全家团聚真喧闹，我在这里问声好，愿你事事都如意，一家老少乐淘淘!

12、每逢佳节，重阳在列，片插茱萸，登高望远，举杯怀远，唯思尔等，愿君婵娟，共思美妙，祝你重阳节欢乐!

13、重阳节到了，又是一年登高季，借此祝你爱情步步高，薪水步步高，事业步步高，健康步步高，华蜜步步高!

14、吃着重阳糕，饮着菊花酒，插朵茱萸花，牵着爱人手，漫步到永久，重阳节到了，愿你华蜜平安，欢乐一生。

15、九九重阳，欢乐聚堂，祝您重阳节：亲朋好友相聚来，喜上眉梢笑花开，长慈幼孝夫妻爱，好时好事好运来!

2024重阳节福州旅游美食小吃攻略

第五篇：传统美食手抄报资料之北京的传统美食豆汁

豆汁是北京久负盛名的传统风味小吃。具有色泽灰绿，豆汁浓醇，味酸且微甜的特色。豆汁是北京具有独特风味的冬、春季流食小吃。尤其是老北京人对它有特别的偏爱。过去卖豆汁的分售生和售熟两种。售生者多以手推木桶车，同麻豆腐一起卖；售熟者多以肩挑一头是豆汁锅，另一头摆着焦圈、麻花、辣咸菜。北京人爱喝豆汁，并把喝豆汁当成是一种享受。可第一次喝豆汁，那如同泔水般的气味使人难以下咽，捏着鼻子喝两次，感受就不同一般了。有些人竟能上瘾，满处寻找，排队也非喝不行。《燕都小食品杂咏》中说：“糟粕尽然可作粥，老浆风味论稀稠。无分男女，齐来坐，适口酸盐各一瓯。”并说：“得味在酸咸之外，食者自知，可谓精妙绝伦。”

豆汁是什么？

事实上是制作绿豆淀粉或粉丝的下脚料。它用绿豆浸泡到可捻去皮后捞出，加水磨

成细浆，倒入大缸内发酵，沉入缸底者为淀粉，上层飘浮者即为豆汁。

发酵后的豆汁须用大砂锅先加水烧开，兑进发酵的豆汁再烧开，再用小火保温，随吃随盛。不要看其貌不扬，但始终受到北京人的宠爱，缘由在于它极富蛋白质、维生素C、粗纤维和糖，并有祛暑、清热、温阳、健脾、开胃、去毒、除燥等功效。

豆汁历史悠久，据说早在辽、宋时就是民间大众化食品。干隆十八年（1753），有人上殿奏本称：“近日新兴豆汁一物，已派伊立布检查，是否清洁可饮，如无不洁之物，着蕴布募豆汁匠二三名，派在御膳房当差。”于是，源于民间的豆汁成了宫廷的御膳。

喝豆汁必需配切得极细的酱菜，一般夏天用苤蓝，讲究的要用老咸水芥切成细丝，拌上辣椒油，还要配套吃炸得焦黄酥透的焦圈，风味独到。

制作方法：

将绿豆用凉水浸泡十几小时，加水磨成稀糊，在稀糊内加入浆水，并逐次加入不少于八倍于浆水的凉水过滤把过滤出的粉浆倒入缸内，经一夜沉淀，最上一层灰绿色、质地较浓的即是生豆汁撇去它上面一层的浮沫和浆水，把生豆汁舀出沉淀沙锅内放入凉水，用旺火烧沸后倒入生豆汁，待豆汁被煮涨得溢出锅外时，改用微火保温即可食用。

本文来源：网络收集与整理，如有侵权，请联系作者删除，谢谢！

**第三篇：2024年重阳节传统美食**

在人们说起重阳节的时候，也会说起一些重阳节的习俗文化，尤其是一些民间的饮食，下面是小编为大家收集的关于2024年重阳节传统美食\_九九重阳节内涵意义是什么。希望可以帮助大家。

2024年重阳节传统美食

菊花酒

重阳佳节，中国民间有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。九九与“久久” 谐音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。古时菊花酒，是头一年重阳节时专为第二年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在准备酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传说喝了这种酒，可以延年益寿。

羊肉面

重阳节要吃羊肉面。“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。

螃蟹

重阳节的吃食，还有螃蟹。秋风起，蟹黄肥，此时正是湖蟹上市、江南食蟹的好季节。

花糕

重阳节吃花糕的起因缘于重阳登高习俗。有山的地方可以爬山登高，而无山可爬的地方，就想法找弥补和替代，因“糕”与“高”谐音，就出现了重阳节吃花糕的习俗。

糍粑

重阳节吃糍耙，是我国西南地区重阳佳节的一食俗。岁岁重阳，今又重阳，糯米糍粑分外香!糍耙分为软甜、硬咸两种。

九九重阳节内涵意义是什么

在《易经》中，九月九日，表示日月并阳，两九相重，所以称为重阳，也叫重九。古人认为重阳是个值得庆贺的吉利日子，并且从很早就开始过此节日。在我国的民俗观念中，九九重阳节，还与“久久”同音，且九在数字中又是最大数，所以有生命长久、健康长寿的寓意。1989年，我国还把重阳节定为“老人节”，寓意“久久”长寿之意。所以后来重阳节被立为才老人节。倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。2024年5月20日，重阳节被列入首批国家级非物质文化遗产名录。重阳节，一个承续着中华民族优秀传统和中国人美好的节日，不应再被现代中国人所忽略。其中蕴含的传统、内涵和价值，更应为人所真正认知并深深铭记。重阳节是一个传统节日，但重阳节的意义，却是永恒的。

重阳节的其它别称是什么

重九节

每年的农历九月初九日为重阳节，我国古代把九叫做“阳数”，农历九月九日，两九相重，都是阳数，所以重阳节又叫重九节。

踏秋

重阳又称“踏秋”，与三月三日“踏春”相对应。依据传统，重阳这天所有亲人都要一起登高“避灾”，插茱萸、赏菊花，现代社会，很多传统在变化，但是重阳登高依然盛行。

菊花节

重阳节正是一年的金秋时节，菊花盛开，重阳赏菊之风盛行，所以重阳节又叫菊花节。民间还把农历九月称为“菊月”，在菊花傲霜怒放的重阳节里，观赏菊花成了节日的一项重要内容。

登高节

因为重阳节最重要的风俗活动之一就是登高，所以重阳节又叫登高节。重阳为什么要登高呢?一种说法是因为重阳节是一“阳”登勤之日，地气上升，天气下降，古人为了避免接触不正之气，所以才登高以避邪气。还有一种说法是源于古人对山岳的崇拜，在《礼记·祭法》记载：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”

重阳佳节诗词诗句

他乡共酌金花酒，万里同悲鸿雁天。——卢照邻《九月九日玄武山旅眺》

九月九日望乡台，他席他乡送客杯。——王勃《蜀中九日/九日登高》

菊花何太苦，遭此两重阳?——李白《九月十日即事》

九日明朝酒香，一年好景橙黄。——张可久《满庭芳·客中九日》

王孙莫把比蓬蒿，九日枝枝近鬓毛。——郑谷《菊》

芙蓉金菊斗馨香。天气欲重阳。——晏殊《诉衷情·芙蓉金菊斗馨香》

九日龙山饮，黄花笑逐臣。——李白《九日龙山饮》

佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。——李清照《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》

天与秋光，转转情伤，探金英知近重阳。——李清照《行香子·天与秋光》

佳时倍惜风光别，不为登高。只觉魂销。——纳兰性德《采桑子·九日》

短篱残菊一枝黄。正是乱山深处、过重阳。——吕本中《南歌子·驿路侵斜月》

2024年重阳节传统美食

**第四篇：重阳节传统风俗活动2024**

重阳节，一个承续着中华民族优秀传统和中国人美好的节日，不应再被现代中国人所忽略。其中蕴含的传统、内涵和价值，更应为人所真正认知并深深铭记。下面是小编精心推荐的重阳节传统风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

重阳节传统风俗活动

赏菊、饮菊花酒

起源于晋代陶渊明，后人效仿，遂有重阳赏菊饮宴之俗，北宋时，重阳赏菊之风盛行。

登高望远

重阳节又名“登高节”，九月初九正是天高气爽之时，适合登高望远，可达到心旷神怡、健身祛病的目的。

插茱萸

茱萸是一种茴香料植物，香味浓，有驱寒、止痛、驱虫等功效。古人认为在重阳节这天插茱萸可辟邪求吉，或佩带于臂，或作香袋带在身上或插于发髻。

吃重阳糕

也叫食蓬饵，饵，即糕。重阳糕又称花糕、菊糕，制无定法，较为随意。而讲究的重阳糕要做成九层，象征着用吃糕来代替登高。现在的重阳糕，仍无固定品种，各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。

归宁

旧时，重阳节也叫“女儿节”，即凡有出嫁女儿的人家，都备名酒、糕点，在九月初九天明时迎接女儿回娘家，称之为“归宁”。

敬老

1989年，我国重阳节被正式定名为“中国老人节”、“敬老节”，传统的重阳节成为一个尊老、敬老、爱老、助老的节日。2024年12月28日，全国人大常委会表决通过《老年人权益保障法》，法律明确规定每年农历九月初九为老年节。

重阳节的寓意

敬祖

重阳节，又称重九节、晒秋节、“踏秋”，汉族传统节日。《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故曰重阳，也叫重九。重阳节早在战国时期就已经形成，自魏晋重阳气氛日渐浓郁，倍受历代文人墨客吟咏，到了唐代被正式定为民间的节日，此后历朝历代沿袭至今。

敬老

九九重阳，九九与“久久”同音，自然容易被赋予长久长寿的含义，西汉时候人们就开始在此时设宴求寿。1989年农历九月九日被定为老人节，倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。这可以说是重阳节在新时代中国的新表现形式，将重阳节的意义，从先人转向了今人，从历史转到了当下。

从历史文化传承来说，尊老敬老爱老是中华民族的传统美德，别的民族咱们不管不论，但是中华民族之所以是中华民族，之所以血浓于水，之所以历尽沧桑生生不息，之所以“人情味”非常浓厚，尊老敬老爱老是一个重要方面。

孝道

对于重阳节的意义，将中华敬老传统加以深化和外延，发见的正是作为中华传统根本之一的孝道。你的父母或长辈也许还没成为老人、不需要敬老，但孝道却仍然需要。

一个人所受恩惠莫重于父母，父母是生养我们的人。父义、母慈、兄友、弟恭、子孝是谓五常，是家庭和睦兴旺的根本。然而因中国近代的衰败，今人将古代的一切思想视为封建思想，称不适用于今世。于是不讲孝道，导致很多老人无人赡养，并引起诸多社会及国家问题。

感恩

将重阳节所蕴含的深层内涵进行最大化地推而广之，所得到的最广泛、最普适的价值，便是“感恩”。由祭祖、敬老、孝亲开始，感恩的精神更是能够遍被所有人中，所有的善心、善意和善行。

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。

重阳节吃什么

1、花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升”、“寿高九九”之含义，所以“重阳花糕”成了普受欢迎的节日食品。

重阳吃花糕始于西汉，当时称为“蓬饵”，亦即黍糕。到宋代，重阳节吃花糕之风大盛，一直流传至今。重阳节吃花糕的起因缘于重阳登高习俗。有山的地方可爬山登高，而无山可爬的地方，就想法找弥补和替代的办法，因“糕”与“高”谐音，就出现了吃花糕的习俗。

现今重阳节售卖的重阳糕，依然会用五彩缤纷的彩纸剪成三角形，用根竹签固定，插在重阳糕上，小巧的模样煞是可爱，也有代替了体型巨大的茱萸的意思。

重阳糕多用米粉、果料等作原料，一些重阳糕，还要加入枣子、栗子为馅料，这也是南京特色，在南京重阳糕又叫早立糕，蕴含着老人对子女“早点自立”的祝福。

2、栗子糕

北京的小吃中有两样是专在重阳节时食用的，一为花糕，一个是栗子糕。栗子糕，是用栗子泥为主料制作而成的。

它的做法是生栗子去皮蒸熟烂后捣成泥，并准备好京糕切的大片和澄沙馅，将200克栗子泥分成3份，用一份摊开为底层，接着铺一层京糕片，再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最后一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色五层的栗子糕了。吃时，用白糖和糖桂花熬成的糖汁浇在上面即可。

3、吃糍耙

吃糍耙，是我国西南地区重阳佳节的又一食俗。糍耙分为软甜、硬咸两种。其做法是将洗净的糯米下到开水锅里，一沸即捞，上笼蒸熟，再放臼里捣烂，揉搓成团即可。食用时，把芝麻炒熟，捣成细末，把糍耙团搓成条，揪成小块，拌上芝麻、白糖等。其味香甜适口，称为“软糍耙”(温食最佳)。硬糍耙又称“油糍耙”，做法是糯米蒸熟后不捣烂，放在案上搓成团，擀开后放些食盐和花椒粉做成“馅芯”，再卷条切片，再入油锅中炸制，成色金黄美观，咸麻香脆，回味无穷。

4、菊花酒

重阳要饮“菊花酒”。九九与“久久”谐音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。金秋九月，秋菊傲霜，文人将九月称“菊月”，老百姓把菊花称“九花”，北京将菊花当成市花之一。由于菊花斗寒的独特品性，所以使得菊花成为生命力的象征。在古人那里有着不寻常的文化意义，认为它是“延寿客”、“不老草”，可使人老而弥坚。

古时菊花酒，是头一年重阳节时专为第二年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在准备酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传说喝了这种酒，可以延年益寿。《荆楚岁时记》载称：“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”

到了明清时代，人们在菊花酒中又加入多种草药，其效更佳。制作方法为：用甘菊花煎汁，用曲、米酿酒或加地黄、当归、枸杞等中药。高濂所着的《遵生八笺》中对此有着明确的记载，称菊花酒是十分盛行的“健身饮料”。

5、羊肉面

重阳节要吃羊肉面。“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。

京城给九十九岁老人过生日叫“白寿”。有钱人家当日可举行以羊肉为主的宴会，爆、烤、涮以至全羊席。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

陕北有不少以荞面羊肉为主料的着名小吃，比如羊肉臊子饸饹、羊肉荞麦面等。而陕北人过重阳节更是要在晚上享用荞面羊肉。

中医认为，荞麦性凉，能健胃、消积、止汗。据《本草纲目》记载：甜荞性味甘、平、寒、无毒，苦荞性味苦、平、寒；荞麦能“实肠胃、益气力、续精神，能炼五脏滓秽”。

而现代研究证明，荞麦营养丰富，含有19种氨基酸，可以与主要的谷物(如小麦、玉米、大米)互补；含有丰富的膳食纤维，其含量是一般精制大米的10倍；荞麦含有的铁、锰、锌等微量元素也比一般谷物丰富。

由于荞麦性凉，故脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻的人，不宜多吃荞麦。为了弥补这一点，陕北人常用羊肉与荞麦搭配。

羊肉性温，益气补虚、温中暖下，治虚劳羸瘦，腰膝酸软，五劳七伤。在《本草纲目》中，羊肉被称为补元阳益血气的温热补品。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，男士适合经常食用。冬季食用，可收到进补和防寒的双重效果。人们适时地多吃羊肉可以去湿气，避寒冷，暖心胃。

6、螃蟹

重阳节的吃食，还有螃蟹。郑板桥诗：“佳节入重阳，持螯切嫩姜。”就是重阳吃蟹传统的佐证。

螃蟹富含蛋白质，被称之为优质蛋白质食物。蟹肉较为细腻，肌肉纤维中含有10余种游离氨基酸，其中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多，对需要补充营养的人大有益处。

且螃蟹脂肪含量很低，但脂溶性维生素A、E和B族维生素较高，特别是蟹黄中富含维生素A，有益于视力及皮肤健康。

尽管都是螃蟹，但不同的螃蟹却在营养素的含量上有显着的区别。按照中国食物成分表的数据显示：100克河蟹中含有193.5毫克钠，181毫克钾；100克海蟹中则含有260毫克钠，232毫克钾。100克河蟹中含有胆固醇267毫克，而100克海蟹中则仅含有胆固醇125毫克。

也就是说，对于不同的人群来说，选择食用的螃蟹品种和烹饪方式都应当有所不同。对于血压偏高的人群来说，海蟹不是最佳选择，因为它完全可能导致人的钠摄入过量，导致血压的进一步升高，此时最好选择河蟹。

重阳节传统风俗活动2024

**第五篇：重阳节风俗11**

1.吃重阳糕

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。农历九月九日天明时，以片糕搭儿女头额，口中念念有词，祝愿子女百事俱高，乃古人九月作糕的本意。讲究的重阳糕要做成九层，像座宝塔，上面还做成两只小羊，以符合重阳(羊)之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”、“吃糕”代替“登高”的意思，用小红纸旗代替茱萸。当今的重阳糕，仍无固定品种，各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。2.登高

先有登高的习俗，金秋九月，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。早在西汉，《长安志》中就有汉代京城九月九日时人们游玩观景之记载。3.赏菊花

重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古来又称菊花节。农历九月俗称菊月，节日举办菊花大会，倾城的人潮赴会赏菊。从三国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊赋诗已成时尚。在汉族古俗中，菊花象征长寿。4.喝菊花酒 重阳佳节，中国有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。5.插茱萸

古代还风行九九插茱萸的习俗，所以又叫做茱萸节。茱萸入药，可制酒养身祛病。插茱萸和簪菊花在唐代就已经很普遍。茱萸香味浓，有驱虫去湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。民间认为九月初九也是逢凶之日，多灾多难，所以在重阳节人们喜欢佩带茱萸以辟邪求吉。茱萸因此还被人们称为“辟邪翁”。

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