# 2024雨水吃什么传统食物5则范文

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-09-10

*第一篇：2024雨水吃什么传统食物二十四节气中的雨水节气是大家都非常熟悉的一个节气了，雨水是反映降水现象的节气，因此雨水养生也是有讲究的，以下是小编精心收集整理的2024雨水吃什么传统食物\_雨水节气吃什么最合适，肯定会对你有所帮助的，来阅...*

**第一篇：2024雨水吃什么传统食物**

二十四节气中的雨水节气是大家都非常熟悉的一个节气了，雨水是反映降水现象的节气，因此雨水养生也是有讲究的，以下是小编精心收集整理的2024雨水吃什么传统食物\_雨水节气吃什么最合适，肯定会对你有所帮助的，来阅读一下吧!

雨水吃什么传统食物

蜂蜜

春寒料峭，是最容易感冒的时节。此时喝些蜂蜜水，既有清肺解毒、增强免疫力的作用，又有补中益气、润肠通便的功效。

红枣

随着天气的转暖，人们户外活动也会增加，对热量的需求就会增大。我们都知道，甜食是热量的主要来源，而红枣不仅可以增加热量，还有养胃健脾的功效。

韭菜

春季由于气候多变，因此，保养阳气就显得特别重要。韭菜、特别是春天的韭菜，营养价值格外丰富，具有健胃提神、强肾护阳的作用。

春笋

在南方，春笋有着“素食第一品”的美誉，从古自今都受到人们的喜爱。比如，上海人喜欢吃“枸杞春笋”，南京人喜欢吃“春笋白拌鸡”，浙江人喜欢吃“南肉春笋”。

豆苗

豆苗是清热祛火的“美容菜”。

豆苗，俗称豌豆藤。豆苗作为食品，早在李时珍的《本草纲目》中就有记载：“豌豆种出西湖，今北土甚多，九月下种，苗生柔弱如蔓，有须，叶似蒺藜叶，两两相对，嫩时可食。”豆苗是豌豆萌发出2～4个子叶时的幼苗，鲜嫩清香，最适宜做汤。

豆苗的营养价值与豌豆大致相同。在豌豆荚和豆苗的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶，具有抗癌防癌的作用。豆苗所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能。豆苗中含有较为丰富的纤维素，可以防止便秘，有清肠作用。豆苗还含有极多的钙质、维生素B、C和胡萝卜素。

中医认为，豆苗性凉微寒，具清热作用，春天吃可清热祛火，还助于使皮肤光滑柔软。另外，豆苗还有利于消除水肿。

荠菜

荠菜是药食两用的“护生草”。

荠菜在我国被食用的历史已有几千年，《诗经》中已有“谁谓荼苦，其甘如荠”的诗句，说明西周时人们就已经食用荠菜了。自古以来，荠菜都是人们非常喜爱的一种野菜。我国很多地方有阴历三月初三吃荠菜煮鸡蛋的习俗，有的人还在这天采集大量的荠菜晒干，留着经常煮水服用。有的从三月春分荠菜刚吐出嫩叶时，就开始采摘当菜吃，说是此菜能治百病，对身体很有益处，称它为“护生草”。所以民谚说：“三月初三，荠菜当灵丹。”

雨水节气的温度是多少

平均在10度左右

雨水节气时，除了南方沿海城市，其他地区大部分都是较为寒冷的天气，平均下来，温度基本上是在10度左右，遇到突然的冷空气还会出现低温天气，这种天气情况我们称之为：倒春寒。

雨水节气的涵义是降雨开始，雨量渐增，在二十四节气的起源地黄河流域，雨水之前天气寒冷，但见雪花纷飞，难闻雨声淅沥。雨水之后气温一般可升至0℃以上，雪渐少而雨渐多。可是在气候温暖的四川盆地，即使隆冬时节，降雨也不罕见。四川盆地这段时间候平均气温多在10℃以上，桃李含苞，樱桃花开，确以进入气候上的春天。除了个别年份外，霜期至此也告终止。嫁接果木，植树造林，正是时候。盆地继冬干之后，常年多春旱，特别是盆地西部更是“春雨贵如油”。农业上要注意保墒，及时浇灌，以满足小麦拔节孕穗、油菜抽苔开花需水关键期的水分供应。川西高原山地仍处于干季，空气温度小，风速大，容易发生森林火灾。另外，寒潮入侵时可引起强降温和暴风雪，对老、弱、幼畜危害极大。所有这些，都要特别注意预防。光阴易逝，季节催人，“一年之计在于春”。小春管理和大春备耕都应抓紧进行，争取今年胜过往年。

雨水节气祝福语

1、时令值雨水，浇开百花美，滴滴传真情，朵朵展娇媚。朋友很珍贵，祝福紧相随，愿你工作不累，烦恼消退，开心陶醉，生活有味。幸福无罪，雨水快乐!

2、春雨绵绵贵如油，愿你更上一层楼;春风缕缕拂金柳，为你销去万古愁;春云片片飘悠悠，愿你快乐上心头。时值雨水节气，祝你平安无忧!

3、细雨润物无声息，大雨如珠落玉盘。雨水多情送好运，幸福生活在身旁。珍惜友情莫辜负，祝福声声情绵长。祝雨水快乐!

4、一场春雨一场暖，雨水到来天不寒，和风细雨润万物，滴滴都是我思念，风吹雨打咚咚响，好运就在今日降，问候声声我发送，愿幸福常把你跟踪，健康快乐乐无穷!

5、春雨贵如油，滋润你福田;祥雨洒心间，幸福花儿开;福雨降梦园，幸福乐无边;吉雨送好友，生活更富有!雨水节气，祝福你开心快乐吉祥幸福!

6、快乐的雨丝入心田，幸福的雨点灌心窝，吉祥的雨滴驻心房，如意的雨水淌心间，雨水节气到，愿你开心相伴，顺心相随，舒心相依，雨水节快乐!

7、睡梦听得滴答响，掀窗探身雨连绵。禾苗花卉笑开嘴，展伸膀臂开花瓣。清新空气遍地鲜，身临其境心欢畅。仰天雨淋革新面，洗去繁杂喜乐添。愿你雨水喜乐天，胸怀怡情体健康!

**第二篇：2024重阳节吃有哪些传统食物**

古人认为九九重阳是吉祥的日子。古时民间在重阳节有登高祈福、秋游赏菊、佩插茱萸、拜神祭祖及饮宴祈寿等习俗。传承至今，又添加了敬老等内涵，于重阳之日享宴高会，感恩敬老。下面是小编精心推荐的重阳节吃有哪些传统食物，仅供参考，欢迎阅读！

重阳节吃什么传统食物

1、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。

2、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。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。

3、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。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。

4、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。

5、无花果

现代研究发现，无花果中含有补骨脂素、佛柑内酯等活性成分及芳香物质苯甲醛，可抑制癌细胞生成，可预防肝癌、胃癌的发生，延缓、抑制移植性肉瘤、自发性乳癌、淋巴肉瘤的发展或恶化，最终可致肿瘤坏死、退化。无花果含有的大量糖类、脂类、蛋白质、纤维素、维生素、无机盐和人体必需的氨基酸等营养成分，能提高机体免疫功能。

6、板栗糕

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。

7、石榴

重阳节吃石榴也正是时候，石榴形状如瘤，皮内有子，秋季果实成熟时采收食用，其口味大致有酸、甜两种。石榴含有丰富的维生素，其中维生素C以及维生素B族的含量居高，蛋白质、脂肪以及钙等含量也不低，其中维生素的含量要比苹果高出很多倍。

8、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。

9、柿子

吃柿子食俗，在我国民间还有一种传说。据《奇园奇所奇》中介绍：有一年，明太祖朱元璋微服出城私访，这一天正值重阳节。他已经一天未食，感到饥饿口渴，当行至剩柴村时，只见家家墙倒树凋，均为兵火所烧，朱元璋暗自悲叹，举目环视，唯有东北隅有一树柿子正熟，遂采摘食之，约食了10枚便饱腹，又惆怅久之而去。

重阳节的传说故事

重阳节的传说故事一：

重阳节文化迄今已有两三千年历史，在西峡至今流传众多民间传说。其中流传最广、影响最大的要数重阳公主的传说。

据《汉书》记载，东汉安帝年间，宫中身怀六甲的李娘娘受闫氏所害，逃至洛阳以西伏牛山以南的重阳店。恰在农历九月九日这一天生下一女，取名重阳女。李娘娘历尽艰辛，慢慢把重阳女养大成人。谁知一年秋天，此地发生了一场大瘟疫，村里的百姓和李娘娘都未能幸免。李娘娘临终前，把自己的身世告诉了重阳女，并把安帝赠送的玉佩传给女儿，让她找机会状告闫氏，为她讨回公道。

李娘娘死后，重阳女到处拜师学艺，立志斩除瘟魔，为母报仇。一位道人被她的精神所感动，精心传授剑法，并密告瘟魔的四个弱点：一怕红色，二怕酒气，三怕刺激气味，四怕高声，让重阳女来年九月九日瘟魔重现时见机行事，为民除害。第二年九月九日这天，重阳女组织附近的百姓登上云彩山，女的头上插红茱萸，茱萸果为红色，叶子散发出一种怪味，男的喝菊花酒，瘟魔一出现就齐声高喊：“铲除瘟魔，天下太平”。瘟魔见到红色，闻到酒气和怪味，听到喊声，缩成一团，重阳女一剑将瘟魔刺死。从此重阳店一带百姓安居乐业，健康长寿。

此事传至京城，安帝派宦官前来视察，见到了重阳女和玉佩，报知安帝。安帝召重阳女进京相见，父女拥抱大哭一场。后安帝贬黜闫氏，专门为李娘娘修了娘娘庙，封重阳女为重阳公主。安帝要留重阳女在宫中，重阳公主以母亲葬在重阳、逢节要去祭奠为由，执意回到重阳店生活。但每年九月九日前后，都要带上菊花、茱萸和菊花酒、茱萸酒回京城一次，孝敬父王，顺便把当地登高、赏菊、喝菊花酒、插茱萸等民俗传入宫中。

重阳公主生在重阳，长在重阳，又在重阳结婚、生子，百岁而亡。当地群众为重阳公主修了重阳道观，年年重阳节前来朝拜。

重阳节的传说故事二：

相传在东汉时期，汝河有个瘟魔，只要它一出现，家家就有人病倒，天天有人丧命，这一带的百姓受尽了瘟魔的蹂躏。

一场瘟疫夺走了青年恒景的父母，他自己也因病差点儿丧了命。病愈之后，他辞别了心爱的妻子和父老乡亲，决心出去访仙学艺，为民除掉瘟魔。恒景四处访师寻道，访遍各地的名山高士，终于打听到在东方有一座最古老的山，山上有一个法力无边的仙长，恒景不畏艰险和路途的遥远，在仙鹤指引下，终于找到了那座高山，找到了那个有着神奇法力的仙长，仙长为他的精神所感动，终于收留了恒景，并且教给他降妖剑术，还赠他一把降妖宝剑。恒景废寝忘食苦练，终于练出了一身非凡的武艺。

这一天仙长把恒景叫到跟前说：“明天是九月初九，瘟魔又要出来作恶，你本领已经学成，应该回去为民除害了”。仙长送给恒景一包茱萸叶，一盅菊花酒，并且密授避邪用法，让恒景骑着仙鹤赶回家去。

恒景回到家乡，在九月初九的早晨，按仙长的叮嘱把乡亲们领到了附近的一座山上，发给每人一片茱萸叶，一盅菊花酒，做好了降魔的准备。中午时分，随着几声怪叫，瘟魔冲出汝河，但是瘟魔刚扑到山下，突然闻到阵阵茱萸奇香和菊花酒气，便戛然止步，脸色突变，这时恒景手持降妖宝剑追下山来，几个回合就把温魔刺死剑下，从此九月初九登高避疫的风俗年复一年地流传下来。梁人吴均在他的《续齐谐记》一书里曾有此记载。

后来人们就把重阳节登高的风俗看作是免灾避祸的活动。另外，在中原人的传统观念中，双九还是生命长久、健康长寿的意思，所以后来重阳节被立为才老人节。

重阳节的风俗是什么

1、赏菊

菊花，又叫黄花，属菊科，品种繁多。我国是菊花的故乡，自古培种菊花就很普遍。菊是长寿之花，又为文人们赞美作凌霜不屈的象征，所以人们爱它、赞它，故常举办大型的菊展。菊展自然多在重阳举行，因为菊与重阳关系太深了；因此，重阳又称菊花节，而菊花又称九花。

2、登高

重阳节又叫“登高节”。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。

当然人们登高也不单是攀登而已，还要观赏山上的红叶野花，并饮酒吃肉，享受一番，使登高与野宴结合起来，更有吸引力。如隋时孙思邈《千金方·月令》：“重阳日，必以看酒登高远眺，为时宴之游赏，以畅秋志。

2024重阳节吃有哪些传统食物

**第三篇：2024雨水节气的传统食物**

雨水，表示两层意思，一是天气回暖，降水量逐渐增多了，二是在降水形式上，雪渐少了，雨渐多了。那么你知道关于雨水节气的传统食物有哪些吗？下面小编为大家整理了2024雨水节气的传统食物，希望大家喜欢!

雨水节气的传统食物

春季阳气生发，阳虚体质要特别注意扶助阳气，养好肝阳，然肝脾相利，养肝的同时也要调理脾胃，“脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿。”和而发陈则应春气，多食韭菜、洋葱、芥菜、豌豆苗、茴香、芹菜、荠菜等;温煦滋润之食以护脾胃度春寒，如糯米、燕麦、南瓜、胡萝卜、四季豆、鸡蛋、鱼、虾、牛肉、豆制品等。粥是此季节的绝佳食物，并非清淡无聊，老汤熬制，或加海鲜、瘦肉，或配杂色米豆，青菜点缀，非得水米融洽，柔腻如一，这是功夫，美味无比。以下食物可以多吃：

1、红枣：随着天气的转暖，人们户外活动也会增加，对热量的需求就会增大。我们都知道，甜食是热量的主要来源，而红枣不仅可以增加热量，还有养胃健脾的功效。

2、蜂蜜：春寒料峭，是最容易感冒的时节。此时喝些蜂蜜水，既有清肺解毒、增强免疫力的作用，又有补中益气、润肠通便的功效。

3、春芽：大家都知道吃蔬菜的重要性，而吃蔬菜就要选择当季蔬菜。春季吃什么蔬菜好?当然是吃春芽了，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗和莴苣等。

4、樱桃：樱桃营养丰富，特别是铁含量超高，具有补血养颜、益气祛风和健脾开胃的功效。樱桃不宜多吃，否则容易导致上火和损脾胃。不喜欢吃樱桃的话，吃草莓也是一样的。

5、菠菜：春天吃些根红叶绿菠菜，对解毒和防春燥颇有益处。需要注意的是，菠菜富含草酸，对于钙、铁的吸收有影响，因此，不论是炒菠菜还是拌菠菜，都要把菠菜用开水焯一下。

古时候过雨水有什么讲究

雨水节气过后，气温开始回升，湿度逐渐升高，但冷空气活动仍较频繁，所以早晚仍然较冷。因此，在这个时候，养生保健最关键的就是保护好中焦脾胃，注意保温。这是因为中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健全，则人体营养利用充分，反之则营养缺乏，体质下降。古代著名医家李东垣提出：“脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿。”具体来说，应注意以下几点。

首先，雨水节气天气较凉，要注意根据气温培养衣服。同时，不要过多的吃寒冷的食物或喝凉茶，可适当吃些较温些的甜食，以养脾胃，避免脾胃受凉。正如唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”“燥寒冻肉，湿寒入骨。”由于春气涌动，身体偏热的人从感觉上欲减外衣。体热外泄，湿寒交换于内入骨，易伤骨关节致病。

雨水的宜忌有哪些需要注意

当皮肤屏障功能受损，神经末梢的保护作用变得不完整，使得感觉神经信号输入增加，免疫反应性增强，导致皮肤的耐受阈值降低，皮肤角质层变得异常通透，对外界刺激就发生了过度反应，皮肤则变得敏感。通俗地说，由于皮肤代谢周期失调，表皮结构排列杂乱，皮肤内部水分流失，使刺激物质容易侵入，致使皮肤内部出现炎症反应。

真正的敏感性皮肤，是指那些皮肤的感受力较强、抵抗力弱，且受到外界各种刺激后，如气候、紫外线、风、温度等的变化而发生改变。敏感性皮肤主观感受有发红、发痒、发热、紧绷、刺痛、灼烧、肿胀等，临床表现为表皮薄、皮肤发红、有红斑、易出现面部潮红、脱皮、有红血丝、皮炎甚至出现丘疹或水疱等。成分少、质地轻薄、物理成分的防晒品，以减少对皮肤的刺激。

2024雨水节气的传统食物

**第四篇：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

**第五篇：重阳节可以吃哪些食物**

腊八节是大家都很喜爱的一个节日，“腊八腊八，冻掉下巴”，意思是腊八这天非常冷。下面是小编给大家整理的重阳节可以吃哪些食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节可以吃哪些食物

1.菊花

饮酒赏菊可是古人在重阳节的保留项目，请注意，“就菊花”可不光是看，古人还将菊花泡酒畅饮。要说做这个菊花酒也不难，用菊花加糯米、酒曲，按一般的酿制方法就可以制得一坛清新的菊花酒了。其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、去痿痹、延缓衰老等功效。

2.重阳糕

重阳糕又叫“撑腰糕”、“花糕”、“发糕”或“菊糕”，是用发面做成的糕点，辅料有枣子、杏仁、松子、栗子，属于甜品，也有加肉做成咸味的。老人吃了重阳糕就不会腰酸背痛了，所以每年要给老人吃重阳糕，让老人腰杆硬朗精神好。在重阳习俗中，吃重阳糕是必不可少的一项，因为“糕”与“高”谐音，寓义生活水平步步升高，象征合家欢乐吉祥如意。

3.大枣

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味，抗过敏，提高免疫力的作用，亦可防治高血压、骨质疏松和贫血，是老年人冬季的补养佳品。

4.核桃

核桃是补脑的最佳食品，亦是补肾固精、温肺定喘的食疗品，对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好疗效。老年人常吃核桃，能够头脑清晰、耳聪目明。

重阳节插茱萸原因

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”小时候几乎人人都背过王维的这首《九月九日忆山东兄弟》，这两天小学三年级的语文，也差不多教到这一课。

古老的文化里牵动游子心的茱萸，到底是什么?重阳节为什么要插茱萸?

重阳节插茱萸风俗据说由来已久。晋代周处《风土记》中有“九月九日折茱萸以插头，避除恶气，以御初寒”的记载。到了唐代，这个习俗更是盛行，除了《九月九日忆山东兄弟》外，杜甫也在《九日寓蓝田崔氏庄》里写道：“明年此会知谁健，醉把茱萸仔细看。”

古人认为重阳节这一天插茱萸可以消灾避难，还能避免瘟疫，所以会直接把茱萸插在发髻上，也会用紫色的布囊包上茱萸的茎、叶或果实，系在手臂上。

重阳节插茱萸的传说

重阳节插茱萸与一个传说有关，相传在东汉时期，汝河县有个瘟魔，只要它一出现，就家家有人病倒，天天有人丧命，那一带的百姓受尽了瘟魔的蹂躏，人心害怕却又毫无办法。一场瘟疫夺走了青年恒景的父母，他自己也因病差点儿丧了命。

病愈之后，恒景决心除魔，于是辞别心爱的妻子和父老乡亲，出去访仙学艺，以除瘟魔。他四处访师寻道，访遍天下名山高士，终于打听到东方有一座最古老的山上，住着一位法力无边的仙长，叫费长房。

经过遥远的路途和艰辛跋涉，恒景终于找到了那座高山，并见到了有着神奇法力的仙长。听恒景说明来由后，仙长费长房被他的精神所感动，答应收他为徒，并教给他降妖剑术，还赠他一把降妖除魔的青龙剑。

之后，恒景废寝忘食，不分白天黑夜地加以练习，终于练就了一身的非凡武艺。一天，仙长把恒景叫到跟前，说：“明天是九月初九，瘟魔又要出来作恶，你本领已经学成，应该回去为民除害了”。仙长送给他一包茱萸叶，一盅菊花酒，并密授避邪用法，让恒景骑着仙鹤赶回家去。回到家乡后，恒景按仙长的叮嘱，在九月初九的早晨把乡亲们领到附近一座山上，发给每人一片茱萸叶，一盅菊花酒，做好了降魔的准备。

中午时分，随着几声怪叫，瘟魔冲出汝河，意欲祸害人间。瘟魔刚扑到山下，突然闻到阵阵茱萸奇香和菊花酒气，便戛然止步，脸色突变，这时恒景手持青龙剑追下山来，几个回合就把瘟魔刺死了。从此以后，九月初九登高插茱萸避疫的风俗便年复一年地流传下来。

有人分析认为，从节俗的原始意义看，茱萸与登高的结合应该是最早的。但是在宋元之后，佩茱萸的习俗逐渐稀见了。其变化的因由大概要从重阳节俗的重心的迁移中去理解。

重阳在早期民众的实践生活中强调的是避邪消灾，随着人们生活状态的改善，人们不仅关注目前的现实生活，而且对未来生活给予了更多的期盼，祈求长生与延寿。所以“延寿客”(菊花)的地位最终盖过了“避邪翁”(茱萸)。

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