# 2024小雪节气的五种传统食物[推荐阅读]

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-09-12

*第一篇：2024小雪节气的五种传统食物2024小雪节气的五种传统食物有哪些你知道吗?小雪节气中说的“小雪”与日常天气预报所说的“小雪”意义不同,小雪节气是一个气候概念,它代表的是小雪节气期间的气候特征，一起来看看2024小雪节气的五种传统...*

**第一篇：2024小雪节气的五种传统食物**

2024小雪节气的五种传统食物有哪些你知道吗?小雪节气中说的“小雪”与日常天气预报所说的“小雪”意义不同,小雪节气是一个气候概念,它代表的是小雪节气期间的气候特征，一起来看看2024小雪节气的五种传统食物，欢迎查阅!

小雪节气的五种传统食物

1、糍粑

小雪节气习俗中在南方某些地方，还有农历十月吃糍粑的习俗。糍粑是用糯米蒸熟捣烂后所制成的一种食品，是中国南方一些地区流行的美食。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

有的地方将糍粑制作成圆形，有大有小，象征着丰收、喜庆和团圆。有的地方又称为年糕，这一名称也是寓意吉祥如意，人们常说：“年糕，年糕，年丰寿高”。

2、晒鱼干

小雪时台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存干粮。乌鱼群会在小雪前后来到台湾海峡，另外还有旗鱼、沙鱼等。台湾俗谚：十月豆，肥到不见头，是指在嘉义县布袋一带，到了农历十月可以捕到“豆仔鱼”。

3、腊味

民间有：“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗。小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，把多余的肉类用传统方法储备起来，等到春节时正好享受美食。很多地方都有冬季吃腊肉的习俗，尤其是南方城市，更是对腊味情有独钟。

小雪过后，香喷喷的腊肉腊肠成了餐桌上受欢迎的美味。怎样让炒出来的腊肉腊肠美味鲜嫩呢?诀窍很简单：首先，要把腊肉腊肠用水先煮一遍。其次，一定要用冷水下锅煮。这样才能让水分缓慢地渗入肉的组织中，让本来干瘪的腊肉腊肠变得更加滋润。

广州人最喜欢用腊味来做腊味萝卜糕、腊味煮香芋，还有腊肠炒蜜豆。在秋冬寒冷的天气里，打开盛满腊肉、腊肠的煲仔饭，饭香与肉香扑面而来，两者融合得天衣无缝，温暖香糯的煲仔饭就是最适合冬天的美味了。食用腊肉等腌制食品时可适当配些富含维生素C的新鲜蔬菜水果，如青椒、苦瓜、橙子等，既降低了亚硝酸盐的危害，又增加了菜的营养。

4、刨汤

小雪前后，土家族群众又开始了一年一度的“杀年猪，迎新年”民俗活动，给寒冷的冬天增添了热烈的气氛。吃“刨汤”，是土家族的风俗习惯;在“杀年猪，迎新年”民俗活动中，用热气尚存的上等新鲜猪肉，精心烹饪而成的美食称为“刨汤”，很适合冬季养生食用。

杀年猪开宰年猪的嚎叫声一出，客人们立刻放下自家的农活，陆陆续续赶来。男客人帮助屠夫把一头肥猪剥得白白净净，女客人帮厨，一时间农舍炊烟缭绕，喜气盈门。

屠夫刚把年猪剥净“净边”往案板上一搁，好客的主人就吩咐屠夫，砍下一块足足5kg多的刀头好肉做“刨汤肉”。转眼功夫，排骨萝卜、回锅肉、肠肝肚肺、猪血旺，油亮香浓的“刨汤肉”菜肴摆满了桌面。一顿丰盛幽趣的“刨汤肉”酒席，满桌的酒席，清香四溢。

5、羊肉

“冬天进补，开春打虎”，大雪提醒人们要开始进补了，进补的作用是提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善，健康过冬。老南京大雪进补爱吃羊肉，驱寒滋补，益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可以增加消化酶，帮助消化。专家建议，冬天食用羊肉进补，可以和山药、枸杞等“混搭”，营养更丰富。

至于北方民族，这个时候已相当寒冷，像是在包头地区有句俗谚说“小雪杀猪，大雪宰羊”，大雪季节到，就是杀猪准备年货的时刻。这个时候，无论谁家宰杀牲畜，亲朋好友都会来帮忙，东家准备食物、小酒、小菜宴请，因此小雪、大雪季节都是家族亲友们叙旧联络感情的时刻。

小雪节气有什么说法

反应天气现象的节气

“小雪”是反映天气现象的节令。雪小，地面上又无积雪，这正是“小雪”这个节气的原本之意。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这就是说，到“小雪”节由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪，但此时由于“地寒未甚”故雪下得次数少，雪量还不大，所以称为小雪。

因此，小雪表示降雪的起始时间和程度，小雪和雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。

小雪，是二十四节气中的第20个节气。时间在每年公历11月22或23日，即太阳到达黄经240°小雪节气，东亚地区已建立起比较稳定的经向环流，西伯利亚地区常有低压或低槽，东移时会有大规模的冷空气南下，我国东部会出现大范围大风降温天气。由于全球气候变暖，我国南方部分地区降雪会稍晚，而北方，已进入寒冰封冻季节。

最适合小雪时节养生药膳食谱

小雪时节,宜吃温润益肾的食物,孙思邈《修养法》中云:宜减辛苦,以养肾气。此时可以多吃羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、栗子、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑椹、黄精等。同时可配合药膳进行调养。

党参枸杞粥:党参15克,枸杞子10克,粳米100克。上2味洗净,与淘洗干净的粳米一同煮粥,有补肝健脾益肾的功效。

益智仁粥:益智仁15克,糯米150克,精盐适量。将益智仁洗净,晒干或烘干后研为细末备用。将淘洗干净的糯米放入沙锅里,加适量清水,用小火煮粥,待粥快好时调入益智仁末、精盐,稍煮片刻即可。有温脾胃、暖肾阳的功效。

香菇枸杞牛肉煲:牛肉250克,香菇150克,枸杞子60克,盐少许。牛肉洗净,放沸水锅中氽去血水,捞出切成肉片;香菇用清水泡发后撕成小块;枸杞子洗净,3味同放入沙锅中,加水适量,煲至肉熟烂,调入少许盐即可。有健脾补肾养肝的功效。

2024小雪节气的五种传统食物

**第二篇：24节气小雪吃什么传统食物最好**

在说起小雪节气的时候人们都会有些陌生，但这个节气是属于冬天当中的节气，并且有着属于自己的特点，那么2024年24节气小雪吃什么比较适合呢?下面是小编为大家带来的24节气小雪吃什么传统食物最好\_小雪节气养生知识科普，希望对大家有所帮助!

小雪节气吃什么

黑米

寒冷季节里，首当其冲的是补肾气。在五脏与五行的关系中，黑色对应的是肾脏，而黑米性平、味甘，具有滋阴补肾、益气活血、暖肝明目的功效，是补肾的好食材。黑米可与白米一起煮饭，或与核桃仁、大枣、银耳、莲子等一同熬粥。

桂圆

桂圆又称龙眼，果供生食或加工成干制品，肉、核、皮及根均可作药用，是一种药食两用的水果。在秋冬季节，不少女性容易因四肢血液循环差而出现手脚冰凉、面色苍白等症状，此时适当吃点桂圆，能够有效补气补血，促进血液循环，改善手脚冰凉。

冬菇

香菇又名冬菇，香菇热量低，蛋白质、维生素含量高，能提供人体所需的多种维生素，还能促进体内钙的吸收，经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。它适合各类人群，尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益，所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

黑芝麻

黑芝麻富含油脂与食物纤维素，促进肠蠕动，具有润肠通便的作用。《中国药典》记载，黑芝麻能“益精血，润肠燥”，因此它不但润燥，还兼具补肾阴的功效。

红枣

冬季多吃红枣，不但可以补气养血，还能起到抗寒的功效。人体血液中缺铁会怕冷，因此冬季防寒可多吃红枣，增加铁的摄入，从而提高身体耐寒能力。此外，红枣不但美味，还是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋颐润颜的功效。

乌鸡

乌骨鸡还含有丰富的蛋白质、B族维生素、氨基酸和微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低，是补虚劳、养身体的上好佳品。

红薯

小雪节气吃红薯的好处很多。红薯可以预防便秘，有助消化。同时，红薯含有大量的维生素C和β胡萝卜素，这种强效的营养元素组合能提升免疫功能。吃红薯最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，以补充蛋白质的不足。

萝卜

都说冬吃萝卜夏吃姜，萝卜含水量高达93.4%，是小雪节气补水的佳品。同时，萝卜还有补气的作用。萝卜的做法很丰富，可以炒菜也可以炖汤。并且，萝卜中的矿物质含量也很高，可以增强人体免疫力，预防感冒。

栗子

栗子性温，味甘平;入脾、胃、肾经。中医认为栗子有补肾健脾、强身壮骨，益胃平肝等功效。因此栗子又有了“肾之果”的美名。栗子中还含有核黄素，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。

小雪节气养生

早睡晚起，睡前泡脚

小雪节气要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。首先，要保证充足的睡眠。冬季应该早睡晚起，最好不要迟于22点休息。如果超过1点还不休息，人的免疫力容易下降，加之小雪节气后气温下降明显，太晚休息更易生病。

每晚用热水泡脚，用热水泡脚能刺激足底穴位，或者抽空做做暖脚操，增加腰腿部力量，促进下肢血液循环，防止冻伤，并就能提高机体抗寒能力。

防寒保暖要做好

从这个节气开始，东北风刮得多了，由于气候虽冷却还没到严冬，很多人不太注意戴帽子、围巾，这样往往容易遭遇受风寒，因此，一定要戴帽子，一定要注意防寒。

添衣与否应根据天气的变化来决定，只是不宜添得过多，以自身感觉不冷为准。常言道：“若要安逸，勤脱勤着”，因此应多备几件冬装，做到酌情增减，随增随减。在干燥季节，室内应保持一定的湿度，必要时可用加湿器，对于老年人，应选择柔软、光滑的棉织或丝织内衣、内裤，尽量不穿化纤类衣物，以使静电的危害减少到最低限度。

晒晒太阳可解忧

除了参加心理辅导，采用一定的抗抑郁药物治疗外，光疗可以作为辅助疗法。经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳以保持脑内5-羟色胺的稳定，阳光不仅能“晒干”抑郁，还能帮助身体合成维生素D。

冬日晒太阳最好选择红色的衣服，因为红色的辐射波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线，晒太阳的时间以30分钟左右为宜，并且注意不要隔着玻璃晒太阳。

**第三篇：小雪节气**

全国各地有关小雪节气的谚语和民谣

小雪节气期间，我国大部分地区的农业生产都进入了冬季田间管理和农田基本建设阶段。此时如果有场降雪，对越冬的小麦十分有利。因此，我国很早就有了“瑞雪兆丰年”的农谚。下面介绍一部分与小雪节气有关的谚语和民谣。

小雪节气期间，我国大部分地区的农业生产都进入了冬季田间管理和农田基本建设阶段。此时如果有场降雪，对越冬的小麦十分有利。因此，我国很早就有了“瑞雪兆丰年”的农谚。下面介绍一部分与小雪节气有关的谚语和民谣。

黄河中下游

小雪节气期间，北方各地最低气温多在零下，应该做好牲畜的防寒保暖工作。黄河中下游的华北地区正值初雪期，在降水较少的时期，小雪的到来意义非同小可。

河北：“小雪雪满天，来年必丰年。”这是农民朋友对小雪节气时下雪的赞扬，此时的雪水能抗旱防寒。

山东：“小雪收葱，不收就空。萝卜白菜，收藏窖中。小麦冬灌，保墒防冻。植树造林，采集树种。改造涝洼，治水治岭。水利配套，修渠打井。”

河南：“立冬小雪，抓紧冬耕。结合复播，增加收成。土地深翻，加厚土层。压砂换土，冻死害虫。”

长江中下游

小雪期间，长江中下游开始进入冬季，部分地区可见初霜。但初雪来得迟，一般在12月中下旬。这一地区在小雪节气期间开始了小麦、油菜的田间管理，并开始积肥。

江苏：“立冬下麦迟，小雪搞积肥。”

上海、浙江：“立冬小雪北风寒，棉粮油料快收完。油菜定植麦续播，贮足饲料莫迟延。”

华南

福建、广东：小雪期间地里仍有庄稼，有谚语可查。福建当地有：“小雪点青稻”的说法，青稻指的是晚稻。广东则有：“小雪满田红”，大雪满田空”，这里所谓的红，不是指红颜色，而是指农活多，此时开始收获晚稻，播种小麦。

根据小雪有无雪预测来年年景

从一些有关小雪的谚语中，可以看出，小雪期间如果下雪，年景好，不用长工，庄稼都长得好。如：“小雪不见雪，来年长工歇。”“小雪雪漫天，来年必丰产。果园清得净，来年无病虫。”“小雪雪满天，来岁是丰年”等。

根据小雪晴雨预测后期天气

根据小雪晴雨预测后期天气，江南各省各有不同的说法。如浙江省的“小雪无云大旱。”湖南省的“小雪晴天，雨至年边。”湖北省的“小雪见晴天，有雪到年边。”

节气农谚小雪农事

节到小雪天降雪，农夫此刻不能歇。

继续浇灌冬小麦，地未封牢能耕掘。

大白菜要抓紧砍，菠菜小葱风障遮，大小冬棚精细管，现蕾开花把果结。

冬季积肥要开展，地壮粮丰囤加茓。

植树造林继续搞，果树抓紧来剪截。

牛驴骡马喂养好，冬季不能把膘跌。

农家副业要大搞，就地取材用不竭，油房粉房豆腐房，赚钱养猪庄稼邪（长），苇蒲绵槐搞条编，技术简单容易学。

鱼塘藕塘看管好，江河打鱼分季节，春打黄昏冬五更，浑水白天清水夜。

孙克

**第四篇：小雪节气**

小雪节气：记住三点防寒过冬

小雪，是二十四节气中的第20个。进入该节气，中国广大地区西北风开始成为常客，气温下降，逐渐降到0℃以下，但大地尚未过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，故称小雪。

小雪有三候

【一候：虹藏不见】由于气温降低，北方以下雪为多，不再下雨，雨虹也就看不见了；

【二候：天气上升】因阳气上升，阴气下降，导致阴阳不交，天地不通，所以万物失去生机；

【三候：闭塞成冬】天地闭塞而转入严寒的冬天。

小雪时节，传统习俗盘点

小雪的相关习俗大多与吃有关，这也好理解，因为马上就要进入食物匮乏的冬季，因此必须做好越冬准备。此外，受传统观念影响，这个季节，人们也会有很多娱乐休闲活动，以打发漫长的冬天。

（1）腌腊肉

小雪后气温急剧下降，天气变得更加干燥，是腌制、加工腊肉的好时候。民间有“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗，一些农家开始动手做香肠、腊肉，把肉类用这种传统方法处理后储存起来，等到春节时正好享受美食。

（2）吃糍粑

在南方某些地方，还有吃糍粑的习俗。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早被农民用来祭牛神。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。

（3）斗蛐蛐、占雪

按老年间的说法，小雪也算秋天的尾巴、冬天的开始。由于受到传统农耕社会习俗的影响，小雪到来以后，进入农闲时节，人们的生活比较悠闲，北方大部分地区开始“猫冬”。于是，“玩”成为小雪前后的一个重要内容。旧日，老北京人喜欢玩“冬虫”，即开始斗蛐蛐、蟋蟀，偶尔还能看到有人放风筝、抖空竹，玩得不亦乐乎。

以前老北京还有“占雪”习俗，如果小雪不下雪，农民会祈求下雪，保佑来年丰收；城里的皮货商们则会聚集在一起饮酒，到夜里交子时分，冲西北方向烧香磕头，希望天气变冷，衣服畅销。

小雪时节养生提示

这时的黄河以北地区已到了北风吹，雪花飘的孟冬，此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节。如何在光照少的日子里学会调养自己？不妨做到以下几点。

（1）羊肉进补

“小雪”是反映天气现象的节令，进入该节气，气温骤降，天气阴冷晦暗，此时我们要注意御寒保暖，保持心情愉悦，饮食上应注意适量吃一些温补益肾的食品，如羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等。羊肉所含的热量比牛肉还高，冬天吃羊肉可促进血液循环，可改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等症状，在冬季食用对身体益处多多。

（2）早睡迟起

冬季阳气潜藏，阴气活跃，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，所有的生物都养精蓄锐起来。因此在冬季早睡迟起就显得很重要了，早睡可以养护人体的阳气，迟起能护卫人体的阴气。而迟起并不意味着赖床不起，意思是说要以太阳升起的时间作为尺度，来决定自身起床的时间。

（3）保持湿润

小雪季节人会更长时间地呆在房间当中，早睡迟起也要求人们减少不必要的室外活动。不过，长期呆在暖气房里，皮肤也会因为室内的湿度低而变得非常干燥。这时，应该种植水仙等水中养殖的花草，可以让房间空气湿润，最好保持40%左右的湿度。

**第五篇：小雪节气传统民俗介绍最新**

小雪是二十四节气之一，冬天的第二个节气，小雪节气的民俗活动有哪些?那么为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于小雪节气传统民俗介绍最新大全，欢迎阅读!

小雪民俗

1、做腌菜

南京有谚语：“小雪腌菜，大雪腌肉。”小雪之后，家家户户开始腌制、风干各种蔬菜，以备过冬食用。杭州人往往也会趁着这个节气开始腌制酱鸭、腊肉。

2、吃糍粑

在南方某些地方，有小雪时节吃糍粑的习俗。有俗语说，“十月朝，糍粑碌碌烧”。吃糍粑一要热，二要玩，三要斗(比较)，才过瘾，才能体味到农家乐趣。

3、晒鱼干

小雪时，台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存干粮。台湾俗谚：“十月豆，肥到不见头”，是指在嘉义县布袋一带，到了农历十月可以捕到“豆仔鱼”。

4、刨汤肉

“小雪杀猪，大雪宰羊。”许多地方每到小雪、大雪两个节气，村民们便开始杀猪宰羊准备年货。无论哪家宰畜，邻居、亲朋都要过来帮忙。杀了猪，东家要做一锅猪烩菜，再配上米饭、小菜，略备薄酒，邀请四邻聚餐，寓意团结、和睦、万事兴旺。

小雪节气的含义是什么

小雪节气的含义是天气渐渐的变的寒冷，西北风开始成为常客，气温下降到零摄氏度，只不过这个时候大地尚未过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，落在地上也不会堆积。“小雪”是反映天气现象的节令。雪小，地面上又无积雪，这正是“小雪”这个节气的原本之意。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这就是说，到“小雪”节由于天气寒冷，降水形式由雨变为雪，但此时由于“地寒未甚”故雪下得次数少，雪量还不大，所以称为小雪。因此，小雪表示降雪的起始时间和程度，小雪和雨水、谷雨等节气一样，都是直接反映降水的节气。

小雪的物候特征

“初候虹藏不见”，彩虹是雨后空气中含有无数水滴，折射太阳光形成的，这时雨季过去，飘下的已是雪花，彩虹自然就不会出现了。

“二候天气上升”，这时的大田里已经没有庄稼了，空气中缺乏水分，天空中也没有了云彩，显得一片空旷。

“三候闭塞成冬”，天气一天比一天寒冷，河流开始结冰，家家关门闭户防止冷空气进入室内—冬天来到了。

小雪节气养生小常识

1、多吃叶酸食物防抑郁

小雪节气是冬季开始的标志，同时也进入抑郁多发的季节。要常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜，因为这些食物中都含有叶酸，可以帮助抵抗抑郁。

全麦面包、粗面粉制品、谷物、酵母、动物肝脏及水果等富含有B族维生素的食物，对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。吃复合性的碳水化合物、苏打饼干改善心情，虽然效果慢一点，但更合乎健康原则，还有助于御寒;香蕉中含有能够帮助人脑产生5-羟色胺的物质，这种物质类似化学“信使”，能将信号传送到大脑的神经末梢，促使人的心情变得安宁、快乐。

2、防寒保暖要做好

从这个节气开始，东北风刮得多了，由于气候虽冷却还没到严冬，很多人不太注意戴帽子、围巾，这样往往容易遭遇受风寒，因此，一定要戴帽子，一定要注意防寒。

添衣与否应根据天气的变化来决定，只是不宜添得过多，以自身感觉不冷为准。常言道：“若要安逸，勤脱勤着”，因此应多备几件冬装，做到酌情增减，随增随减。在干燥季节，室内应保持一定的湿度，必要时可用加湿器，对于老年人，应选择柔软、光滑的棉织或丝织内衣、内裤，尽量不穿化纤类衣物，以使静电的危害减少到最低限度。

3、多喝水防内热产生

多饮水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。此外清晨饮水还能降低血液粘度，预防心脑血管疾病。

小雪节气多喝水也可防内热产生，缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。蜂蜜水可润燥解毒，白萝卜水能清热利尿，梨水可以润肺止咳。

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