# 中国传统节日重阳节食物（大全5篇）

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-27

*第一篇：中国传统节日重阳节食物重阳节登高的风俗历史悠久。古代民间在重阳节有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。下面是小编给大家整理的中国传统节日重阳节食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。中国传统节日重阳节食物1.菊花饮酒赏菊可是...*

**第一篇：中国传统节日重阳节食物**

重阳节登高的风俗历史悠久。古代民间在重阳节有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。下面是小编给大家整理的中国传统节日重阳节食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

中国传统节日重阳节食物

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。

九九重阳节来历

重阳节，为农历九月初九。《易经》中把“九”定为阳数，九月初九，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。重阳节早在战国时期就已经形成，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。重阳又称“踏秋”与三月初三“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”，插茱萸、赏菊花。

重阳为历代文人墨客吟咏最多的几个传统节日之一。重阳节与除、清、盂三节也是中国传统节日里祭祖的四大节日。2024年6月，全国人大常委会初次审议老年人权益保障法修订草案，草案规定每年农历九月初九(重阳节)为老年节。

关于重阳节的来历，大致有三种说法。

1、据《续齐谐记》记述

汉代桓景随《易》学大师费长房游学多年。一天，费大师对徒弟讲，九月九日那天应系茱萸登高，桓景及家人因听从师言幸免于难，而未及撤离的家畜全部患瘟疫而死亡。故每年九月九日外出登高，躲避灾难，相沿成习。

2、源于汉代的道学

道家奉为经典的《易经》中，把奇数视为阳数，偶数视为阴数，阳数中“九”又被视为“极阳”，九月九日是两个“极阳”相遇，所以称作“重阳”。阳又表示钢，重阳是“二钢相逢”而相克，所以被视为“厄日”，登高和系茱萸，目的是为了“解厄”，重阳习俗由此而来。

3、源于公元前五世纪春秋战国时代的齐景公

九月初九的这天他带了很多人登高山，爬城垣，感到秋高气爽，心旷神怡，于是认定是个吉日。以后，每年这天他都要外出登高。后人仿之，形成习俗。

重阳节赏菊花原因

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。重阳节正是一年的金秋时节，菊花盛开，赏菊也就成了重阳节习俗的组成部分。重阳又称菊花节，而菊花又称九花。

重阳节正是一年的金秋时节，菊花盛开，据传赏菊及饮菊花酒，起源于晋朝大诗人陶渊明。陶渊明以隐居出名，以诗出名，以酒出名，也以爱菊出名;后人效之，遂有重阳赏菊之俗。旧时文人士大夫，还将赏菊与宴饮结合，以求和陶渊明更接近。

北宋京师开封，重阳赏菊之风盛行，当时的菊花就有很多品种，千姿百态。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。清代以后，赏菊之习尤为昌盛，且不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

古人认为季秋是土德当令，土为黄色，所以此节令中的花为黄色的菊花。菊花是我国很早便有记载的花卉。夏小正九月篇有“荣鞠”之句，鞠是菊的古字，说明九月时菊花开放。菊花为寒露时节最具代表性的花卉，处处可见到它的踪迹。由于接近重阳节，某些地区有饮“菊花酒”的习俗，所以重阳节又称“菊花节”。

**第二篇：中国传统节日重阳节简介**

重阳节又称“重九节”、“踏秋”，汉族传统节日，具体时间是农历的九月初九。自古以来，就受到人们的重视，下面是小编给大家整理的中国传统节日重阳节简介，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

中国传统节日重阳节简介

重阳节在每年农历的九月九日，是汉族的传统节日，因《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，故而叫重阳，也叫重九。重阳节早在战国时期就已经形成，到了唐代，重阳被正式定为民间节日，此后历朝历代沿袭至今。民间在该日有登高的风俗，所以重阳节又称“登高节”，此外还有茱萸节、菊花节等说法。

另外，由于九月初九“九九”谐音是“久久”，有长久之意，所以常在此日祭祖与推行敬老崇孝活动。重阳节与除、清、盂三节也是中国传统节日里祭祖的四大节日。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(重阳节)为老年节。

重阳节登高的好处

重阳登高是我国的传统习俗，那么登高有什么好处呢?健康专家指出，所谓登高一般是指爬山运动，一步一步往高处走，能使肺活量增加，血液循环增强，脑血流量顺畅。大山周围有青松翠柏，空气新鲜，是座天然的“大氧吧”。负氧离子含量越来越多，能促进和调节人体的生理功能，对一些慢性病起到辅助治疗的作用。

中医讲究秋季养肺，肺的功能正常，才能把二氧化碳排出去，把氧气吸进来，把痰和废物咳出去，帮助心脏把气血津液散布于全身。山里的空气质量高，在山间行走，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处。另外“人往高处走”对心脏功能的改善效果也很明显。人们通过登高活动的锻炼，将使心脏搏动更加有力，心肌的微循环改善，脑血流量增加，进而全身血液循环得到加强。

爬山属于有氧运动，能使肌肉获得比平常高出10倍的氧气，从而使血液中的蛋白质增多，免疫细胞数量增加，帮助体内的有害物排出;在促进新陈代谢的同时，还可以加快脂肪消耗，因此爬山也有塑形功效。坚持下肢承受力的运动，有助于改善关节功能，保持肌肉和运动器官的协调，还可以增加骨中矿物质的含量，减少骨质疏松，有利于刺激骨细胞的生长。

在爬山的攀登动作中，你的臀大肌和股四头肌(即大腿前侧肌肉)将得到有效锻炼。爬山对减少腿部脂肪，塑造上翘的臀部很有帮助。这点很多经常健身的人都明白，在跑步机上也可以设置坡度，相当于爬坡，这种运动非常有助于腰、腹部的锻炼，尤其有助于塑造曲线优美而饱满的翘臀。

重阳节吃什么传统食物

重阳糕：此糕也称菊糕、花糕、五色糕，是一种非常松软类的糕点。因重阳糕的“糕”与“高”同义，所以人们就以重阳糕来代替无法登高的遗憾，这也渐渐成了重阳节的食俗之一。

菊花酒：菊花是重阳时节开得最绚烂的花，赏菊花也是重阳习俗之一，而且重阳节乃是九月初九，九九等同久久，亦与“酒”同音，所以重阳佳节有饮菊花酒的食俗。

羊肉面：不得不说，重阳节食俗很重寓意，羊肉面的“羊”就是与重阳的“阳”谐音，所以成了重阳的食俗，且面一定得是白面，因为白添一笔为百，百减一笔乃九九，既应了九九重阳，又有长命百岁之意。

螃蟹：重阳吃螃蟹是最好的时节，这时螃蟹又大又肥美，而且肉质细腻，富含高蛋白，可以有效补充多种氨基酸。重阳吃螃蟹自是要吃母蟹，母蟹蟹黄很多，肉多味鲜，想想都要流出口水来了。

糍粑：糍粑是一种用糯米制成的糕点，软糯香甜，当做好出锅后沾上芝麻和白糖一起吃，别提是有多美味了，而且糍粑除了做成糯糯的团子，还能炸成“油糍粑”，油糍粑有着金黄色的面貌，酥脆的表层和柔软的内心，吃上一口满嘴留香，可谓重阳佳节一道必备食品。

**第三篇：中国传统节日重阳节来历**

九月初九重阳节，又称为“重九节”或“老人节”.这一天，重阳佳节活动极为丰富，有登高、赏菊、喝菊花酒、放风筝、吃重阳糕、插茱萸等等，下面是小编给大家整理的中国传统节日重阳节来历，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

中国传统节日重阳节来历

重阳节的原型之一是古代的祭祀大火的仪式。

作为古代季节星宿标志的“大火”星，在季秋九月隐退，《夏小正》称“九月内火”，“大火”星的退隐，不仅使一向以大火星为季节生产与季节生活标识的古人失去了时间的坐标，同时使将大火奉若神明的古人产生莫名的恐惧，火神的休眠意味着漫漫长冬的到来，因此，在“内火”时节，一如其出现时要有迎火仪式那样，人们要举行相应的送行祭仪。古代的祭仪情形虽渺茫难晓，但还是可以从后世的重阳节仪中寻找到一些古俗遗痕。如江南部分地区有重阳祭灶的习俗，是家居的火神，由此可见古代九月祭祀“大火”的蛛丝马迹。古人长将重阳与上巳或寒食、九月九与三月三作为对应的春秋大节。汉刘歆《西京杂记》称：“三月上巳，九月重阳，使女游戏，就此祓禊登高。”上巳、寒食与重阳的对应，是以“大火”出没为依据的。

随着人们谋生技术的进步，人们对时间有了新的认识，“火历”让位于一般历法。九月祭火的仪式衰亡，但人们对九月因阳气的衰减而引起的自然物侯变化仍然有着特殊的感受，因此登高避忌的古俗依旧传城，虽然世人已有了新的解释。

重阳在民众生活中成为夏冬交接的时间界标。如果说上巳、寒食是人们渡过漫长冬季后出室畅游的春节，那么重阳大约是在秋寒新至、人民即将隐居时的具有仪式意义的秋游，所以民俗有上巳“踏青”，重阳“辞青”。重阳节俗就围绕着人们的这一时季感受展开。

重阳节习俗

菊花酒

九九与“久久” 同音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。历史含义是：认为它是延寿，不老的美称。

吃羊肉面

“羊”与“阳”同音，要吃白面。羊肉性温，特别是冬季天冷时吃了防寒。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

吃花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升的含义在里面，比较吉利。

喝清茶

吃的东西太多了必须进行一系列的消化过滤肠道，只有茶，健康，绿色饮料。

重阳节登高由来

有人提出，登高其实是源于古人对山岳的崇拜。《礼记·祭法》记载：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”古代先民生存环境极其艰苦，大多依靠采集和狩猎谋生。大山中生长的各种植物、隐栖的飞禽走兽以及潺潺溪流，使人类才得以生存繁衍。

如果逢高温干旱，山间密林可避高温炙烤;洪水袭来，攀上高山可躲灭顶之灾。此外，古人认为山上云雾缭绕，为呼风雨唤雷电之神龙所居。而且，高山的雷电可以带来火种，利用火可以吃到化腥臊的熟食。

因此，古人对山既敬畏又充满崇拜，“登山祈福”的习俗早在春秋战国时期已流行开来。持此观点的人还将“崇”字本身作为旁证：崇，形声字，从山，宗声。崇拜之“崇”原本就是对山岳而言，因为“山”即高山，“宗”为神圣。以“宗”喻“山”或以“山”喻“宗”，都蕴含有尊崇、敬畏之意。

九月九正值仲秋时节，秋高气爽，登高远望，啸咏骋怀，活动筋骨，所以，人们于重阳登高，在时令上是最合适不过的。

**第四篇：重阳节是中国传统节日吗**

农历九月初九重阳节又称老人节，是个关心老人的节日，尊老敬老历来是中华民族的传统美德。那农历九月初九重阳节是中国传统节日吗?下面是小编为大家整理的农历九月初九重阳节相关节日知识，希望能帮助到大家!

农历九月初九重阳节是中国传统节日吗

重阳节，又称“踏秋”，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。

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经形成，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”。

“九”在古数中既为“阳数”，又为“极数”，指天之高为“九重”，指地之极为“九泉”，九是信仰中最崇拜的神秘数字。九月初九，日与月皆逢九，是双九，故曰“重九”，同时又是两个阳数合在一起，故称“重阳”，所以这一天为重阳日。九九重阳，因为“九九”与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久、长寿之意，而且秋季也是一年收获的黄金季节，因此，重阳节寓意深远，自古以来，人们就对此节怀有特殊的感情。

重阳节的来历

传说汝南桓景跟随道士贾长房游学，贾长房告诉桓景，九月九日家有灾难，宜速回去，令家人各以囊系臂，登高饮菊酒，祸乃可消。桓景如其言，举家登山，夕还，见鸡犬牛羊暴死(见《续齐谐记》)，后因袭成俗，登高成为节日主要内容，遂有“孟嘉落帽”、“白衣送酒”等佳话流传。唐代登高、赏菊的习俗相当盛行，还以十日为小重阳，宋代以后则每况愈下，登高之类活动只在少数文人雅士中流行。

山东民间重阳节的习俗活动是吃花糕。花糕以面蒸做，双层中夹以枣栗之类果品，单层枣栗插于面上，有的还插上彩色小纸旗，谓“花糕旗”，有的上安两只面塑的羊，取重阳之象，谓“重阳花糕”。花糕既是节日食品，又是节日赠品，济南以东地区，重阳要给出嫁的女儿送花糕，胶东地区叫送菊花糕。济南以北地区不仅送糕，而且还送秋冬应用的衣物。济南以西地区，尤其是邻近河北省的一些县市，重阳节要请女儿回娘家吃花糕，故有“女儿节”、“女节”之称。

重阳节的风俗

重阳节是杂糅多种民俗为一体而形成的中国传统节日。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。

1、登高。在中国古代，民间在重阳有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。登高所到之处，没有统一的规定，一般是登高山、登高塔。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。

2、吃重阳糕。汉语中“糕”与“高”同音，所以人们以吃糕寓意“登高”，“百事俱高”，希望什么都往好处发展。讲究的重阳糕要作成九层，像座宝塔，上面还作成两只小羊，以符合重阳(羊)之义。糕切下来要先敬给老人吃，祝老人“长久长寿”。

3、赏菊。重阳节正是一年的金秋时节，菊花盛开。民间把农历九月称为“菊月”，在菊花怒放的重阳节里，登山赏菊并饮菊花酒，既合赏菊的风雅情趣，又可暖身祛寒。

4、佩茱萸。中国古代流行九九插茱萸的习俗。茱萸入药，可制酒养身祛病。茱萸香味浓，有驱虫去湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。在重阳节人们喜欢佩带茱萸以辟邪求吉。

重阳节叫老人节，除了要多参加以上的活动外，不妨多陪伴一下老人。关爱老人，不能仅仅是在口头上说说，更为需要的是我们的行动，哪怕只是短短的聊天，或者家庭式的聚餐，也会给老人们带来满足感。

**第五篇：中国传统节日重阳传统食物有哪些**

岁岁重阳，今又重阳，九九相逢祥瑞降。不似春光，胜似春光，秋高气爽喜洋洋。金菊飘香，下面是小编给大家整理的中国传统节日重阳传统食物有哪些，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

中国传统节日重阳传统食物有哪些

重阳糕：此糕也称菊糕、花糕、五色糕，是一种非常松软类的糕点。因重阳糕的“糕”与“高”同义，所以人们就以重阳糕来代替无法登高的遗憾，这也渐渐成了重阳节的食俗之一。

菊花酒：菊花是重阳时节开得最绚烂的花，赏菊花也是重阳习俗之一，而且重阳节乃是九月初九，九九等同久久，亦与“酒”同音，所以重阳佳节有饮菊花酒的食俗。

羊肉面：不得不说，重阳节食俗很重寓意，羊肉面的“羊”就是与重阳的“阳”谐音，所以成了重阳的食俗，且面一定得是白面，因为白添一笔为百，百减一笔乃九九，既应了九九重阳，又有长命百岁之意。

螃蟹：重阳吃螃蟹是最好的时节，这时螃蟹又大又肥美，而且肉质细腻，富含高蛋白，可以有效补充多种氨基酸。重阳吃螃蟹自是要吃母蟹，母蟹蟹黄很多，肉多味鲜，想想都要流出口水来了。

糍粑：糍粑是一种用糯米制成的糕点，软糯香甜，当做好出锅后沾上芝麻和白糖一起吃，别提是有多美味了，而且糍粑除了做成糯糯的团子，还能炸成“油糍粑”，油糍粑有着金黄色的面貌，酥脆的表层和柔软的内心，吃上一口满嘴留香，可谓重阳佳节一道必备食品。

重阳节为什么要插茱萸

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”。

重阳节为什么要赏菊

正是菊花盛开时：每逢重阳节，正是一年菊花盛开之时，这个时候是最佳的赏菊时期。我国是菊花的故乡，而菊花又被称为长寿之花，重阳节赏菊有祈求长生与延寿之意。所以，菊花又被称为“延寿客”。据说重阳节赏菊的风俗，起源于晋朝大诗人陶渊明。陶渊明以隐居出名，以诗出名，以酒出名，也以爱菊出名;后人效之，旧时文人士大夫，还将赏菊与宴饮结合，以求和陶渊明更接近。

赏菊之风盛行：在北宋京师开封，重阳赏菊之风盛行，当时的菊花就有很多品种，千姿百态。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。清代，北京重阳节的习俗是把菊花枝叶贴在门窗上，“解除凶秽，以招吉祥”，这是头上簪菊的变俗。清代以后，赏菊之习尤为昌盛，且不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

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