# 立冬吃什么传统食物2024[全文5篇]

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-07-25

*第一篇：立冬吃什么传统食物2024立冬不仅是收获祭祀与丰年宴会隆重举行的时间，也是寒风乍起的季节，立冬来了就有寒潮及大幅度降温天气。下面是小编精心推荐的立冬吃什么传统食物，仅供参考，欢迎阅读！立冬节气传统食物一、立冬吃什么：萝卜老鸭煲萝卜...*

**第一篇：立冬吃什么传统食物2024**

立冬不仅是收获祭祀与丰年宴会隆重举行的时间，也是寒风乍起的季节，立冬来了就有寒潮及大幅度降温天气。下面是小编精心推荐的立冬吃什么传统食物，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气传统食物

一、立冬吃什么：萝卜老鸭煲

萝卜老鸭煲是非常正统的冬季滋补汤，一般说来，萝卜在冬季的养生功效不亚于人参，老鸭和萝卜的搭配能将二者的优势发挥到极致，此外，这款汤味道醇厚，香浓，适合一家人食用，就连挑食的孩子也会爱上它。这款汤也可以做成酸萝卜老鸭煲，会更加开胃。

二、立冬吃什么：吃饺子

在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。

三、立冬吃什么：吃狗肉

冬至吃 狗肉的习俗据说是从汉代开始的。(建议不要吃狗肉~狗狗是人类最好的伙伴)相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

四、立冬吃什么：吃赤豆糯米饭

在江南水乡，有立冬之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

五、立冬吃什么：吃大鱼大肉

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。而在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉。在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

六、立冬吃什么：喝羊肉汤

在山东滕州，立冬时节，有喝羊肉汤的习俗。在寒冷的天气，喝一碗热气腾腾的羊肉汤，绝对是一种享受。而且，羊肉中还含有大量的脂肪和蛋白质以及丰富的热量，御寒效果极佳。

立冬是什么意思

古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中，“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也。”意思是指一年的田间操作结束了，秋季作物全部收晒完毕，“粮入仓，菜入窖”，动物也已藏起来准备冬眠了。

立，建始也，表示冬季自此开始。冬是终了的意思，有农作物收割后要收藏起来的含意，中国又把立冬作为冬季的开始。

立冬字面上来说是这样的，但是我国幅员辽阔，不同的地理位置，气候不一样，所以即使立冬了，有些地区气温依然很高。

狭义：立冬节气后就是冬天了。

立冬，是冬季的第一个节气，到了立冬节气就标志着冬季的正式建立。

广义：低于10°以下的气温

我国国境区域跨度大，就算除开华南沿海、青藏高原，其他地区也不是一同入冬的，古代以中原为尊，各种习俗也是由此传承，而二十四节气主要是根据黄淮地区设立，所以，入冬主要也是符合黄河、淮海一带的气候规律。而南方地区入冬稍晚。

立冬三候

一候，水始冰

立冬之日，水始冰，冰寒于水，所以是水与冰的结合。冬寒水结是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。

二候，地始冻

立冬之后五日，地始冻，冰壮曰冻，地冬为凝结。“霭霭野浮阳，晖晖水披冻”。

三候，雉入大水为蜃

再五日，雉入大水为蜃与“雀入大水为蛤”相对应，蜃是大蛤。古人认为“海市蜃楼”便是蜃吐气而成。

立冬吃什么传统食物2024

**第二篇：立冬节气吃什么传统食物2024**

立冬时，万物终成，作物收割后要收藏起来。立冬时，我国北方大部分地区开始拉开冰雪世界的序幕，进入一年里的最寒冷季节。下面是小编精心推荐的立冬节气吃什么传统食物，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气吃什么传统食物

一、立冬吃什么：萝卜老鸭煲

萝卜老鸭煲是非常正统的冬季滋补汤，一般说来，萝卜在冬季的养生功效不亚于人参，老鸭和萝卜的搭配能将二者的优势发挥到极致，此外，这款汤味道醇厚，香浓，适合一家人食用，就连挑食的孩子也会爱上它。这款汤也可以做成酸萝卜老鸭煲，会更加开胃。

二、立冬吃什么：吃饺子

在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻。

三、立冬吃什么：吃狗肉

冬至吃 狗肉的习俗据说是从汉代开始的。(建议不要吃狗肉~狗狗是人类最好的伙伴)相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道特别鲜美，赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

四、立冬吃什么：吃赤豆糯米饭

在江南水乡，有立冬之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

五、立冬吃什么：吃大鱼大肉

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。而在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉。在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

六、立冬吃什么：喝羊肉汤

在山东滕州，立冬时节，有喝羊肉汤的习俗。在寒冷的天气，喝一碗热气腾腾的羊肉汤，绝对是一种享受。而且，羊肉中还含有大量的脂肪和蛋白质以及丰富的热量，御寒效果极佳。

立冬吃饺子的传说

相传东汉末年，“医圣”张仲景曾任长沙太守，后辞官回乡。正好赶上冬至这一天，他看见南阳的老百姓饥寒交迫，两只耳朵纷纷被冻伤。当时伤寒流行，病死的人很多，于是张仲景总结了汉代300多年的临床实践，在当地搭了一个医棚，支起一面大锅，煎熬羊肉、辣椒和祛寒提热的药材，用面皮包成耳朵形状，煮熟之后连汤带食赠送给穷人。老百姓从冬至吃到除夕，抵御了伤寒，治好了冻耳。从此乡里人与后人就模仿制作，称之为“饺耳”或“饺子”，也有一些地方称“扁食”或“烫面饺”。

由此，这冬至吃饺子的习俗就流传下来了，一来是为了纪念这位伟大的名医，再来，咱不是还有句老话，叫做“吃啥补啥”吗，立冬意味着冬天的到来，冬天到了天凉了，耳朵暴露在外边很容易就被冻伤了，因此，吃点长得像耳朵的饺子，补补耳朵，这可是家里人对亲人最贴心的关怀了。

立冬节气由来

确立冬季

立，始建也，立冬节气有冬季确立的含义在里面，最早立冬节气的由来就是为了确立冬季，后来人们习惯了二十四节气，到了立冬节气，就知道冬季的正式到来了，虽然我国地域广阔，并非所有地区都进入到寒冷的天气中了，但是，从季节上秋天已经结束正式结束，进入冬天了。

占卜祭祀

冬天是一个寒冷的季节，在古代很容易在冬天冻死人，因此，古代有立冬占卜祭祀的习俗，人们提前确立好立冬的具体日期，等到立冬节气到来之后就举行盛大的祭祀活动，民间称为：祭冬神。

农业需要

俗话说“秋收冬藏”，冬天是一个万物收敛收藏的季节，中国是农业大国，早些年间，农业是国民经济支柱，为了更好的休养生息、调节农业，制定出了二十四节气来指导农耕，立冬节气就是在提醒人们，冬天到了，可以开始休养生息了。

生活需要

立冬节气后天气寒冷的起来，古人设立立冬节气，表明之后的日子都是冬天，减少活动量、减少热量消耗，同时摄入一些高热量的食物味身体补充能量，这个过程我们称之为：补冬，补冬补嘴空，让人们平安、健康的过冬。

立冬节气吃什么传统食物2024

**第三篇：2024年立冬吃什么传统食物**

立冬与立春、立夏、立秋合称四立，在古代社会中是个重要的节日。2024年立冬吃什么传统食物有哪些你知道吗?一起来看看2024年立冬吃什么传统食物，欢迎查阅!

立冬的传统食物

1、萝卜老鸭煲

非常正统的冬季滋补汤,一般说来,萝卜在冬季的养生功效不亚于人参,老鸭和萝卜的搭配能将二者的优势发挥到极致,此外,这款汤味道醇厚,香浓,适合一家人食用,就连挑食的孩子也会爱上它。这款汤也可以做成酸萝卜老鸭煲,会更加开胃。

2、饺子的来历

北方人最爱的食物之一,也是立冬传统美食top3,饺子可以发挥无限的想象力,做出各种馅儿,沾着酱汁食用,满满都是幸福滋味。

3、吃赤豆糯米饭

在江南水乡,有立冬之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传,有一位叫共工氏的人,他的儿子不成才,作恶多端,死于冬至这一天,死后变成疫鬼,继续残害百姓。但是,这个疫鬼最怕赤豆,于是,人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭,用以驱避疫鬼,防灾祛病。

4、吃狗肉的习俗

冬至吃狗肉的习俗据说是从汉代开始的。相传,汉高祖在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉,觉得味道特别鲜美,赞不绝口。从此在民间形成了冬至吃狗肉的习俗。现在的人们纷纷在冬至这一天,吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品,以求来年有一个好兆头。

立冬有哪些习俗

南方热补

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的“羊肉炉”、“姜母鸭”等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

北方饺子

在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子?因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。人们已经逐渐恢复了这一古\*\*\*俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。

立冬后，就意味着冬季正式来临。草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。

从立冬开始。寒冷气候影响人体的内分泌系统，以增加肌体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，立冬时节的营养应以增加热能为主。可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物和脂肪的食物。

冬季在饮食养生方面，中医学认为应少食咸，多吃点苦味的食物，道理是冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦。从祖国医学五行理论来说，咸胜苦、肾水克心火。若咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以应多食些苦味的食物，以助心阳。这样就能抗御过亢的肾水。正如《四时调摄笺》里所说：“冬月肾水味咸，恐水克火，故宜养心。”

立冬的来历

最初是以斗柄指向确定季节交替，北斗七星循环旋转，这斗转星移与季节变换有密切关系，以北斗星斗柄所指的方位作为确定季节的标准称为斗建，当北斗星斗柄指向西北方位时为立冬节气。现行的“二十四节气”来自于三百多年前订立的“大阳黄经度数法”(1645年起沿用至今)，“大阳黄经法”是根据太阳在回归黄道上的位置来确定节气的方法，即在一个为360度圆周的“黄道”(一年当中太阳在天球上的视路径)上，划分为24等份，每15°一等份，以春分点为0度起点(但排序仍习惯上把立春列为首位)，按黄经度数编排;太阳在黄道上每运行15度为一个“节气”，每“节气”的度数均等、时间不均等;廿四个节气是24个时间点，“点”具体落在哪天，是天体运动的自然结果;太阳黄经达225°时为立冬节气，公历11月7-8日之间交节。

春秋时期，人们用土圭(立杆测影)测量日影长短。日影最长、太阳移到最南端一天，定做冬至。

对“立冬”的理解，我们还不能仅仅停留在冬天开始的意思上。追根溯源，古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。

《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也”，意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。立冬，完整地说是表示冬季开始，万物收藏，规避寒冷的意思。

我国古人根据一些地方景象编写七十二候，将立冬节气分为3个5天，并由此定出三候：“一候水始冰;二候地始冻;三候雉入大水为蜃。”作品中，此节气水已经能结成冰;土地也开始冻结;三候“雉入大水为蜃”中的雉即指野鸡一类的大鸟，蜃为大蛤，立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

2024年立冬吃什么传统食物

**第四篇：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

**第五篇：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

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