# 立冬节气吃饺子的寓意（精选多篇）

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-08-21

*第一篇：立冬节气吃饺子的寓意立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。下面是小编精心推荐的立冬节气吃饺子的寓意，仅供参考，欢迎阅读！立冬吃饺子的寓意立冬吃饺子...*

**第一篇：立冬节气吃饺子的寓意**

立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。下面是小编精心推荐的立冬节气吃饺子的寓意，仅供参考，欢迎阅读！

立冬吃饺子的寓意

立冬吃饺子寓意着人们对冬天的美好期盼，由于饺子的外形和耳朵很像，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻了，还有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在北方地区，就喜欢利用饺子来作为立冬进补食物。

在古代的中医学上的解释：这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。既然要养精蓄锐，必须要进行食补来增加冬季各类的免疫力，所以选择简单易得的饺子作为食补材料。

据传说，饺子这一事物，有来源于“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。民间有“每逢交子之时，饺子不能不吃”的饮食习俗。于是立冬之日，各式各样的饺子就会卖得很火。

另外，冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统。在日常饮食上，人体需要“进补”，增加对各类营养的摄入。而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求，自然大受青睐。

从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水（汽）为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

从营养角度看，饺子以水（汽）为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

虽然各种说法不一样，不过“补冬”的理念比较统一。保健专家提醒，立冬之后的饮食要以温补为主，可吃些热量较高的膳食，少食生冷，爱吃肉的小伙伴们要多吃蔬菜水果。

立冬简介

立冬，二十四节气之一，斗柄指向西北方位，太阳黄经达225°，于每年公历11月7—8日之间交节。立冬是季节类节气，表示自此进入了冬季。立，建始也；冬，终也，万物收藏也。立冬，意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。其气候也由秋季少雨干燥向阴雨寒冻的冬季气候转变。

立冬后日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低。冬季普通盛行东北风和北风，气温逐渐下降，由于地表贮存的热量还有一定的能量，所以一般初冬时期还不是很冷；随着时间推移，强冷空气南下频繁，并越过南岭，天气越来越冷。在北方地区，立冬前就已很寒冷了。

立冬艾灸有哪些好处？

1、足三里灸

足三里是一个强壮身心的大穴。足三里灸具有补脾胃、调气血、助运化、补虚弱、扶正培元、祛邪防病的功效。

温和灸：点燃艾条，于足三里穴上距皮肤3厘米处熏灸，局部有温热舒适感时固定艾条不动，每次灸10-20分钟，以局部微红方度。

2、关元灸

关元穴是补益全身元气的要穴，关元灸具有温肾固精、补气回阳、通调冲任、理气和血之功效。主治诸虚百损。

温和灸：于穴位上熏灸，每次10-20分钟，以局部微红为度。

温灸盒灸：温灸30分钟左右，以小腹温暖舒适为度。

以上灸法建议一周2-3次，一个月为一个疗程。

3、气海灸

“气海一穴暖全身”，意思是说气海穴有调整全身虚弱状态、增强免疫力的作用。气海灸具有培补元气、益肾固精的功效。

温和灸：点燃艾条，于气海穴上距皮肤3厘米处熏灸，局部有温热舒适感时固定艾条不动，每次灸10-20分钟，以局部微红为度。

4、神阙灸

中医认为，脐中是一个具有治病作用的重要穴位，名叫“神阙”。老年人阳气不足、真元虚惫者尤其适合在此处进行艾灸，长期艾灸具有温补元阳、健运脾胃、延年益寿的功效。

温和灸：艾条熏灸每次10-20分钟，以局部微红为度。

隔盐灸：隔盐灸是临床上常用的隔物灸之一，将脐中用盐填平，上置艾炷施灸，觉得热或微痛时换炷再灸，每次5-7壮，每周1-2次。

5、风门灸

风门穴是临床驱风最常用的穴位之一，适宜于体质较弱、常患感冒者。具有宣肺解表、疏散风邪的功效。

温和灸：用艾条对准双侧风门穴各熏灸10-20分钟，隔日一次。

隔姜灸：在感冒流行期间，用艾炷隔姜灸，每次5-10壮，以局部皮肤温热舒适、皮肤微红为度，隔日一次。

6、肾俞灸

肾俞穴在腰部，在命门穴(和肚脐相对、旁开两指处，左右各一个。背俞穴是五脏六腑之精气输注于体表的部位，是调节脏腑功能、振奋人体正气的要穴。肾俞灸具有调理肾气、强健腰脊、健身体、壮元阳的功效。

温和灸：在穴位上熏灸，每次10-20分钟，以局部稍红为度

立冬节气吃饺子的寓意

**第二篇：立冬吃饺子的寓意介绍**

二十四节气之一的立冬我们把它当做冬季的开始，俗话说“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管!”我国自古就有立冬吃饺子的习惯，那么立冬为什么要吃饺子呢?下面给大家分享关于立冬吃饺子的寓意介绍，欢迎阅读!

立冬吃饺子的寓意

立冬吃饺子寓意着人们对冬天的美好期盼，由于饺子的外形和耳朵很像，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻了，还有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。

立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在北方地区，就喜欢利用饺子来作为立冬进补食物。

在古代的中医学上的解释：这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。既然要养精蓄锐，必须要进行食补来增加冬季各类的免疫力，所以选择简单易得的饺子作为食补材料。

据传说，饺子这一事物，有来源于“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。民间有“每逢交子之时，饺子不能不吃”的饮食习俗。于是立冬之日，各式各样的饺子就会卖得很火。

另外，冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统。在日常饮食上，人体需要“进补”，增加对各类营养的摄入。而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求，自然大受青睐。

从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水(汽)为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

从营养角度看，饺子以水(汽)为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

虽然各种说法不一样，不过“补冬”的理念比较统一。保健专家提醒，立冬之后的饮食要以温补为主，可吃些热量较高的膳食，少食生冷，爱吃肉的小伙伴们要多吃蔬菜水果。

立冬当天吃什么

吃饺子

立冬时，包饺子，味道既同大白菜有异，还要蘸醋加烂蒜吃，才算别有一番滋味。立冬为什么吃饺子?因我国以农立国，很重视二十四节气，“节”者，草木新的生长点也。秋收冬藏，这一天，改善一下生活，就选择了“好吃不过饺子”。所以《礼记》中有“食瓜亦祭先也”的说法。冬至，中国古有“冬至节”的风俗。

吃咸肉菜饭

立冬日吃上一碗咸肉菜饭，是老苏州们的特定习俗。用霜打后的大青菜、肥瘦兼有的咸肉、米醋为原料，使用砖砌的炉灶，以稻草为燃料，烧出来的饭又香又糯。咸肉菜饭虽然没有载入苏州的名食谱，但它从来不缺少喜爱它的食客。

其实，吃咸肉菜饭还有另外一个意义，即吃咸补肾。咸味自古被列为五味之首，立冬后天气逐渐寒冷，最易伤害肾的阳气。咸味食物入肾，能起到补肾的效果。但需要注意的是，高血压患者不宜过多吃盐。

吃膏滋

冬令进补吃膏滋是苏州人过立冬的老传统。在旧时苏州，一些大户人家还用红参、桂圆、核桃肉，在冬季烧汤喝，有补气活血助阳的功效。

通常每到立冬节气，苏州中医院以及一些老字号药房都会专门开设进补门诊，为市民煎熬膏药，销售冬令滋补保健品。需要提醒的是，膏方千万不可“跟风”吃，讲究“一人一方”，先吃“开路方”试探性调补，做适当调整后再开正式药方。

喝草根汤

立冬，闽中俗称“交冬”，意为秋冬之交。立冬“补冬”，家家户户要熬制草根汤，将山白芷根、盐肤木根、山苍子根、地稔根等剁成片，下锅熬煮出浓浓的草根汤后，捞去根块，再加入鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制。

吃糍粑

这一天，漳州的乡村人家要舂“交冬糍”庆祝好收成。糯米蒸熟后倒入石臼，舂得韧韧的，黏黏的，揪成乒乓球大小，细细地揉成团;花生米炒得香香的，磨得细细的，与白糖拌在一起。做好的小糍粑滚以白糖花生粉，摆放在大海碗里。食用时用筷子一口气串上几粒，就像拨浪鼓，所以也叫“拨浪糍”。做好“交冬糍”，得敬一敬土地神，感谢他慷慨的给予。

酿黄酒

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽、气温低，可有效抑制杂菌繁育，又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味，是酿酒发酵最适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。

立冬吃什么水果

1、苹果

苹果熟吃可止泻，生吃可治便秘，饭后吃能助消化。研究人员还发现，—天吃一个苹果，对肺大有好处，可以减轻污染物引起的肺功能恶化。

2、柿子

柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%，蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素，尤其是维生素C比一般水果高1-2倍。生柿能清热解毒，是降压止血的良药，对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效。

3、菱角

菱角的营养价值可与栗相媲美，每百克鲜菱肉含蛋白质3.6克，脂肪0.5克,糖类24克，并含有尼克酸、核黄素、维生素和钙、磷、铁等多种营养物质，含有多种氨基酸，被视为养生之果和秋冬进补的药膳佳品。

4、冬枣

冬枣是VC含量非常惊人的食品，每100克果肉当中，维生素C含量可以高达380～600毫克，是苹果的70倍之多，是柑橘的16倍之多，就连同样是维生素C含量较高的山楂也要甘拜下风。

5、柚子

中医认为柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。柚肉中含丰富的维生素C以及类胰岛素成分，能降血糖、降血脂、瘦身健体、美肤养容，是医学界公认的最具食疗效益的水果。

6、吃甘蔗

潮汕地区，立冬要吃甘蔗、炒香饭。甘蔗能成为“补冬”的食物之一，是因为民间素来有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗已经成熟，吃了不上火，这个时候“食蔗”既可以保护牙齿，还可以起到滋补的功效。

立冬和冬至什么区别

时间不同

立冬的时间是每年公历的11月7日—8日;冬至的时间是每年公历的12月21日-23日。

寓意不同

立冬表示自此进入了冬季，万物进入休养、收藏状态;冬至表示自此之后白昼时间变长，黑夜时间变短，同时也标志着即将进入寒冷时节，民间由此开始“数九”计算寒天。

气候特征不同

立冬时，气候由秋季的少雨干燥向冬季的阴雨寒冻转变，并不是特别冷;冬至时气温下降明显，天气寒冷、干燥。

风俗习惯不同

立冬时，我国民间有祭祖、饮宴、卜岁等习俗，广东潮汕地区要吃甘蔗、炒香饭，北方地区要吃饺子;冬至时，南方沿海地区有祭祖的习俗，广东地区吃烧腊与麦饭，杭州地区吃年糕，南方的一些地区还比较盛行吃冬至团，北方地区则有吃饺子的习俗。

立冬吃饺子的寓意介绍

**第三篇：立冬的传统习俗以及吃饺子的寓意**

立冬是二十四节气之一，在这二十四个节气中，人们最注重的两个节气便是清明和立冬了，那么下面给大家分享关于立冬的传统习俗以及吃饺子的寓意介绍，欢迎阅读!

立冬的传统习俗

暖炉会

霜降后寒气已重，因此各地开炉日期，一般常在农历十月初。《荆楚岁时记》载：“庐山白鹿洞，游士辐凑，每冬寒醵金市乌薪为御寒之备，号黑金社。十月旦日，命酒为暖炉会。”北平一般在十月初一烧暖炕，设围炉，称之为开炉节，到第二年二月初一才撤去暖炉。暖炉多用一种耐燃烧的矿物)砌筑，该物比矾石更白，轻暖坚固，后来则用薄铁做暖炉。《岁时杂记》称京人十月初一喝酒，就在炉中烤大块的肉，围着火炉，边饮边吃，称之为“暖炉”。《礼记·月令》记述十月有暖炉会。江苏昆山、安徽太平、湖北钟祥等地，也在月初开始用火御寒，期间有卖糕饼供食或者饮酒举行暖炉会的。

煎香

香草为芳草中的一种，用衣袖在草上挥动便会芳香袭人，可缝制成香囊佩戴。焚烧香草可辟瘟疫、祛风瘴以及驱除房屋中的秽气;佩戴香囊则可解郁闷;熬汤沐浴可以祛风寒;搽在发间可以辟秽污;以水酒煎制涂于面部，能够祛黑斑，滋养容颜。兰慧一类的植物也属于香草，都是味辛之物，具发散上达之气，足以辟除秽恶，润肌肉，散滞结。

采桑叶

桑叶性苦，甘寒，能祛风清热，凉血明目，以老而经霜的为佳，取其气足力厚的特点。此时已人寒冬，得秋季肃杀之气，桑叶更能泄降肝胆郁热。《广济方》称立冬日采桑叶一百二十片，如遇闰年，则多采十片，每次用十片。遇到需洗眼睛的日子，用桑叶煎汤洗眼，能治疗各种眼病。其他如《普济方》《集简方》都记载有用桑叶治疗青盲眼、风眼流泪以及眼红涩痛的方法。

吃羊肉

羊肉性甘，大热，属火，能补元助阳，治疗体虚瘦弱，可御寒益气，安心止惊，有很强的营养作用。秋冬后的羊肉味道尤为鲜美。我国除了塞外边睡，如内蒙古、西藏等地，一般都在深秋开始吃羊肉，到立春为止。如浙江的长兴等地，农历八月就已经设店，宰羊出售。有民谚道：，月初一羊开刀。”一直到过了除夕才停止售卖。沿太湖流域，盛产绵羊。冬令时节，羊肉也是时令之物。

修农具

隆冬时节，农事已毕，农家对所有农具都应该趁闲暇时加以检查，进行整修。如果发现有损坏或不可使用的，要立即修理或者予以添置，以免来春贻误农时。《礼记·月令》中有季冬之月“命农计搁耕事，修来招，具田器”。所说的正是这个意思。

制肥料

各种植物，除了生长于沼泽中的之外，大都靠根部吸收土城中的养料，以维持生命。在终年无人的山野，树木特别繁茂旺盛，正是依赖草木自生的枯枝落叶，日积月累，形成肥料。入冬草木凋零，靠近山林的地区或者家中有园圃的，枯枝败叶，到处都是，正是农家制造堆肥的最佳时候。

迎冬

封建社会，朝廷会举行郊外迎冬的仪式，并赏群臣冬衣、抚恤孤寡。

在《吕氏春秋·孟冬》有记载：“是月也，以立冬。先立冬三日，太史渴之天子。曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”是日，皇帝率领三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后皇帝要大大赏赐，以安社视，而且要抚恤孤寡。

祭冬神

古时候，立冬时节天子要穿黑色的衣服，骑铁色的马，带文武百官去北郊祭冬神。冬神名叫禺强，字玄冥。《山海经》说他住在北海的一个岛上，长相怪异：人面鸟身，耳上挂着两条青蛇，脚踩两条会飞的红蛇。祭祀冬神的场面十分宏大。《史记》上记载，汉朝时要有70个童男童女一起唱《玄冥》之歌：“玄冥陵阴，蛰虫盖减……籍敛之时，掩收嘉毅。”意思是说，天冷了，要收藏好粮食。

立冬吃饺子的寓意

立冬吃饺子寓意着人们对冬天的美好期盼，由于饺子的外形和耳朵很像，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻了，还有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。

立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在北方地区，就喜欢利用饺子来作为立冬进补食物。

在古代的中医学上的解释：这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。既然要养精蓄锐，必须要进行食补来增加冬季各类的免疫力，所以选择简单易得的饺子作为食补材料。

据传说，饺子这一事物，有来源于“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。民间有“每逢交子之时，饺子不能不吃”的饮食习俗。于是立冬之日，各式各样的饺子就会卖得很火。

另外，冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统。在日常饮食上，人体需要“进补”，增加对各类营养的摄入。而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求，自然大受青睐。

从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水(汽)为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

从营养角度看，饺子以水(汽)为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

虽然各种说法不一样，不过“补冬”的理念比较统一。保健专家提醒，立冬之后的饮食要以温补为主，可吃些热量较高的膳食，少食生冷，爱吃肉的小伙伴们要多吃蔬菜水果。

立冬有哪些农事活动

蔬菜农事

立冬后要及时做好大棚搭建工作。同时，做好大棚蔬菜管理，白天气温高时可在背风口揭膜通气，晚上要注意做好大棚密封工作。

华北及黄淮地区一定要在日平均气温下降到4℃左右，田间土壤夜冻昼消之时，抓紧时机浇好麦、菜及果园的冬水，以补充土壤水分不足，改善田间小气候环境，防止“旱助寒威”，减轻和避免冻害的发生。江南及华南地区，及时开好田间“丰产沟”，搞好清沟排水，是防止冬季涝渍和冰冻危害的重要措施。

秋收冬种

这时节正是秋收冬种的大好时段，各地要充分利用晴好天气，搞好晚稻的收、晒、晾，保证入库质量。冬小麦播种要抓紧，注意收听气象预报，巧用天时，下雨早播，不如抢晴略为迟播，以保证播种质量力求做到带蘖越冬，防止年内拔节，并尽量扩大冬种面积，减少空闲田。各地要抓好冬种、冬修水利、冬季积肥工作。

畜牧农事

生猪秋季防疫工作，着重做好补针工作;耕牛加强放牧，吃足草料;在冬季来临之间，开展一次驱虫工作。放牧时，尽量让山羊吃足草料多长膘;长毛兔秋繁工作，未配种的及时配上种;有养鹅习惯的农户赶紧引进苗鹅饲养，饲养70日龄正赶上春节，可卖上好价钱。

修农具

入冬过后，农事渐毕，农家对所有农具都应该趁闲暇时加以检查，进行整修。如果发现有损坏或不可使用的，要立即修理或者予以添置，以免来春贻误农时。《礼记·月令》中有季冬之月“命农计搁耕事，修来招，具田器”。所说的正是这个意思。

制肥料

各种植物，除了生长于沼泽中的之外，大都靠根部吸收土城中的养料，以维持生命。在终年无人的山野，树木特别繁茂旺盛，正是依赖草木自生的枯枝落叶，日积月累，形成肥料。入冬以后草木凋零，靠近山林的地区或者家中有园圃的，枯枝败叶到处都是，正是农家制造堆肥的最佳时候。

立冬的传统习俗以及吃饺子的寓意

**第四篇：立冬吃饺子的寓意和象征**

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，还有一个风俗就是要吃饺子喔!下面给大家分享关于立冬吃饺子的寓意和象征，欢迎阅读!

立冬吃饺子的寓意和象征

立冬吃饺子寓意着人们对冬天的美好期盼，由于饺子的外形和耳朵很像，人们认为吃了它，冬天耳朵就不受冻了，还有“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的说法。

立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在北方地区，就喜欢利用饺子来作为立冬进补食物。

在古代的中医学上的解释：这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发作准备。既然要养精蓄锐，必须要进行食补来增加冬季各类的免疫力，所以选择简单易得的饺子作为食补材料。

据传说，饺子这一事物，有来源于“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。民间有“每逢交子之时，饺子不能不吃”的饮食习俗。于是立冬之日，各式各样的饺子就会卖得很火。

另外，冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统。在日常饮食上，人体需要“进补”，增加对各类营养的摄入。而饺子在制作种类、营养、味道等方面可以胜任此要求，自然大受青睐。

从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水(汽)为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

从营养角度看，饺子以水(汽)为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

虽然各种说法不一样，不过“补冬”的理念比较统一。保健专家提醒，立冬之后的饮食要以温补为主，可吃些热量较高的膳食，少食生冷，爱吃肉的小伙伴们要多吃蔬菜水果。

立冬吃什么水果

1、苹果

苹果熟吃可止泻，生吃可治便秘，饭后吃能助消化。研究人员还发现，—天吃一个苹果，对肺大有好处，可以减轻污染物引起的肺功能恶化。

2、柿子

柿子的营养价值很高。成熟的柿子中含糖15%，蛋白质1.36%,脂肪0.57%,以及粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁等元素和多种维生素，尤其是维生素C比一般水果高1-2倍。生柿能清热解毒，是降压止血的良药，对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效。

3、菱角

菱角的营养价值可与栗相媲美，每百克鲜菱肉含蛋白质3.6克，脂肪0.5克,糖类24克，并含有尼克酸、核黄素、维生素和钙、磷、铁等多种营养物质，含有多种氨基酸，被视为养生之果和秋冬进补的药膳佳品。

4、冬枣

冬枣是VC含量非常惊人的食品，每100克果肉当中，维生素C含量可以高达380～600毫克，是苹果的70倍之多，是柑橘的16倍之多，就连同样是维生素C含量较高的山楂也要甘拜下风。

5、柚子

中医认为柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。柚肉中含丰富的维生素C以及类胰岛素成分，能降血糖、降血脂、瘦身健体、美肤养容，是医学界公认的最具食疗效益的水果。

6、吃甘蔗

潮汕地区，立冬要吃甘蔗、炒香饭。甘蔗能成为“补冬”的食物之一，是因为民间素来有“立冬食蔗齿不痛”的说法，意思是“立冬”的甘蔗已经成熟，吃了不上火，这个时候“食蔗”既可以保护牙齿，还可以起到滋补的功效。

立冬节气养生常识

饮食养生

冬天的饮食原则是省咸增苦。《千金?食治》：“冬七十二日，省咸增苦，以养心气。”冬天增食苦味食物，因为苦能坚，能固肾以防外泄，又能泄心火。另《饮膳正要》：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”种子类和果实是冬季的“应时佳品”，如“核桃、板栗、芝麻、黑豆、山药、红薯、腰果”等。此时还要少食姜、蒜、鸡肉、韭菜等温热之品。下面就为大家介绍几款冬季养生小食谱。

【黑芝麻粥】

原料：黑芝麻、粳米。功效：补益肝肾，滋养五脏。

【荞麦面】

原料：荞麦面、黄瓜、胡萝卜。功效：预防心脑血管疾病。

情志养生

入冬以后起居调养都应该以“养藏”为主，所以情绪上要恬淡安静、寡欲少求，这样可以使得神气内收，利于养藏。冬季万物凋零，常会使人触景生情、郁郁寡欢，改变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动陶冶情操，如健身跳舞、绘画、练书法、欣赏音乐等，这样可以消除冬季低落情绪，振奋精神。

运动养生

冬天天寒地冻，阳气内藏。为了顺应冬气，我们不要扰动阳气，“闭藏”二字，乃冬天的养生的根本原则。大家要采取匀平和缓的运动方式，不易大汗淋漓的剧烈运动，尤其是入夜之后不宜运动。夜间跑步、打球、广场舞都会阻碍人体阳气的收藏。

立冬吃饺子的寓意和象征

**第五篇：立冬节气吃汤圆的寓意2024**

古时民间以立冬为冬季的开始，认为气候转寒，只有补充足够的营养来保暖，来年才能生机勃勃，而南京立冬吃汤圆，寓意团团圆圆。下面是小编精心推荐的立冬节气吃汤圆的寓意，仅供参考，欢迎阅读！

立冬节气吃汤圆的寓意

立冬吃汤圆能帮助我们防寒御寒。

糯米汤圆外型圆圆的，里面带馅或实心，在北方叫元宵，到了南方则叫汤圆。元宵汤圆可以有很多花样。尤其带馅的品种最多。甜馅一般有豆沙、白糖芝麻、桂花什锦、枣泥、果仁、麻蓉、杏仁、白果、山楂等；咸馅一般有鲜肉丁、虾米等。还有菜馅元宵用芥、葱、蒜、韭、姜组成，称“五味元宵”，寓意勤劳、长久、向上。

传统的制作方法，南方做汤圆，是先将糯米粉用水调和成皮，然后将馅包好；北方做元宵，先把馅捏成均匀的小球状，放在铺有干糯米粉的箩筐里不断摇晃，不时加入清水使馅粘上越来越多的糯米粉，直至大小适中。

立冬吃汤圆好处多多，立冬是冬季的开始，冬季气温寒冷，阴盛阳衰，热量比较足的汤圆就能保证人体充足的供能。南方的猪油肉圆，北方的白糖元宵，里面满是碳水化合物与能量，吃一口暖上半天。

糯米也是一个冬季应景应季的好食物，营养师也证明了糯米在秋冬多吃的好处，糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B2等营养成分，是我们滋补养生不错的食材。《本草纲目》中指出，糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米味甘、性温，吃后能补养人体气血，滋养脾胃。

做汤圆常用的材料如糯米、芝麻、红豆等亦是温热性味，有较好的健脾作用。脾胃和健，饮食营养才会被身体吸收利用，提高机体的抗寒防病能力，最适合在冬天食用。

实际上，冬季进补，要遵循“虚者补之，寒者温之”的原则。不宜食用过于燥热的大补之物。食用一些滋阴潜阳的食物，如牛羊肉、乌鸡、桂圆、红枣、山药、猪血、糯米等温热食品，抵御寒冷，滋阴潜阳。

立冬三候具体解释

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。

立冬有什么忌讳

1、忌日晒过长：过久的日晒会消减人的水五行，减少财运。在健康方面，会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

2、忌活动过剧：剧烈的运动过后心跳容易加速，血压升高，这个季节里特别容易发生危险。所以最好立冬过后一般人不要选择剧烈运动。

3、忌外出过早：冬季的早晨，室外是一天温度最低的时候，不仅外出最易引起感冒，而且阴气比较重，非上班人士最好选择上午10点以后到室外锻炼。上班人士注意添衣保暖，调节运势。

4、忌洗浴过长：冬天阴气比较重，立冬后洗浴过长会削减人的阳气，并且冬季空气干燥寒冷，许多老年皮肤干燥脱屑、瘙痒，所以不宜长时间泡在水里。

5、忌“小疾”不治：立冬后天气寒冷，人容易遇感冒、咳嗽、头疼、心慌等“小疾”，又是在冬季，必须及时治疗，以防患于未然。不要因为一时疏忽，就积累下老毛病。

立冬节气吃汤圆的寓意2024

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