# 2024年中秋节吃月饼注意事项[全文5篇]

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-30

*第一篇：2024年中秋节吃月饼注意事项月饼象征着团圆，是中秋佳节必食之品。在节日之夜，人们还爱吃些西瓜等团圆的果品，祈祝家人生活美满、甜蜜、平安。2024年中秋节吃月饼注意事项有哪些你知道吗?一起来看看2024年中秋节吃月饼注意事项，欢迎...*

**第一篇：2024年中秋节吃月饼注意事项**

月饼象征着团圆，是中秋佳节必食之品。在节日之夜，人们还爱吃些西瓜等团圆的果品，祈祝家人生活美满、甜蜜、平安。2024年中秋节吃月饼注意事项有哪些你知道吗?一起来看看2024年中秋节吃月饼注意事项，欢迎查阅!

中秋节吃月饼注意事项

1、不宜多吃

月饼中含糖量和油脂较高，吃多了容易引起肠胃不适和上火。据华商报的实验报道，50g蛋黄白莲月饼中的油脂含量高达14g，60g(20串)烤肉中油脂含量约11g，以此推算，吃一块蛋黄月饼相当于吃15串烤肉串。营养师建议，一般人群每日月饼的摄入量建议不超过100g，糖尿病、高血脂等慢病人群不建议一次性大量食用，每次可食用1/4到1/2块月饼。

2、不宜与饮料、粥同食

有些人吃月饼怕太干，会搭配粥或饮料一起吃，但营养师表示，月饼、粥、甜饮料含有大量糖分，会迅速提高血糖，不仅对糖尿病人不适合，对普通人的大脑细胞也不利，还会降低脂肪代谢，容易发胖，建议搭配茶饮去油解腻。

3、3岁以下不宜吃

过多的糖分容易发酵，产生胃酸，胃蛋白酶分泌过多，不但会反酸，还会使胃肠黏膜被胃酸和胃蛋白酶的自身消化作用致损而形成慢性溃疡。3岁以下的宝宝胃功能还没发育好，所以最好不要吃月饼。

4、月饼宜吃鲜不吃陈

月饼含脂肪较多，存放过久，容易发生变质。新鲜月饼圆正饱满，感观好，鲜味浓，味美可口。陈月饼油脂已氧化酸败，失去原有风味，甚至产生一种令人不快的“哈喇”味，更不利于健康，最好是现买现吃。

中秋节的传说故事

中秋节的传说是非常丰富的，嫦娥奔月，吴刚伐桂，玉兔捣药之类的神话故事流传甚广。

中秋传说之一——嫦娥奔月

相传，远古时候天上有十日同时出现，晒得庄稼枯死，民不聊生，一个名叫后羿的英雄，力大无穷，他同情受苦的百姓，登上昆仑山顶，运足神力，拉开神弓，一气射下九个多太阳，并严令最后一个太阳按时起落，为民造福。

后羿因此受到百姓的尊敬和爱戴，后羿娶了个美丽善良的妻子，名叫嫦娥。后羿除传艺狩猎外，终日和妻子在一起，人们都羡慕这对郎才女貌的恩爱夫妻。

不少志士慕名前来投师学艺，心术不正的蓬蒙也混了进来。

一天，后羿到昆仑山访友求道，巧遇由此经过的王母娘娘，便向王母求得一包不死药。据说，服下此药，能即刻升天成仙。然而，后羿舍不得撇下妻子，只好暂时把不死药交给嫦娥珍藏。嫦娥将药藏进梳妆台的百宝匣里，不料被小人蓬蒙看见了，他想偷吃不死药自己成仙。

三天后，后羿率众徒外出狩猎，心怀鬼胎的蓬蒙假装生病，留了下来。待后羿率众人走后不久，蓬蒙手持宝剑闯入内宅后院，威逼嫦娥交出不死药。嫦娥知道自己不是蓬蒙的对手，危急之时她当机立断，转身打开百宝匣，拿出不死药一口吞了下去。嫦娥吞下药，身子立时飘离地面、冲出窗口，向天上飞去。由于嫦娥牵挂着丈夫，便飞落到离人间最近的月亮上成了仙。

傍晚，后羿回到家，侍女们哭诉了白天发生的事。后羿既惊又怒，抽剑去杀恶徒，蓬蒙早逃走了，后羿气得捶胸顿足，悲痛欲绝，仰望着夜空呼唤爱妻的名字，这时他惊奇地发现，今天的月亮格外皎洁明亮，而且有个晃动的身影酷似嫦娥。他拼命朝月亮追去，可是他追三步，月亮退三步，他退三步，月亮进三步，无论怎样也追不到跟前。

后羿无可奈何，又思念妻子，只好派人到嫦娥喜爱的后花园里，摆上香案，放上她平时最爱吃的蜜食鲜果，遥祭在月宫里眷恋着自己的嫦娥。百姓们闻知嫦娥奔月成仙的消息后，纷纷在月下摆设香案，向善良的嫦娥祈求吉祥平安。

从此，中秋节拜月的风俗在民间传开了。

中秋传说之三——朱元璋与月饼起义

中秋节吃月饼相传始于元代。当时，中原广大人民不堪忍受元朝统治阶级的残酷统治，纷纷起义抗元。朱元璋联合各路反抗力量准备起义。但朝庭官兵搜查的十分严密，传递消息十分困难。军师刘伯温便想出一计策，命令属下把藏有“八月十五夜起义”的纸条藏入饼子里面，再派人分头传送到各地起义军中，通知他们在八月十五日晚上起义响应。到了起义的那天，各路义军一齐响应，起义军如星火燎原。

很快，徐达就攻下元大都，起义成功了。消息传来，朱元璋高兴得连忙传下口谕，在即将来临的中秋节，让全体将士与民同乐，并将当年起兵时以秘密传递信息的“月饼”，作为节令糕点赏赐群臣。此后，“月饼”制作越发精细，品种更多，大者如圆盘，成为馈赠的佳品。以后中秋节吃月饼的习俗便在民间流传开来。

中秋传说之二——吴刚折桂

关于中秋节还有一个传说：相传月亮上的广寒宫前的桂树生长繁茂，有五百多丈高，下边有一个人常在砍伐它，但是每次砍下去之后，被砍的地方又立即合拢了。几千年来，就这样随砍随合，这棵桂树永远也不能被砍光。据说这个砍树的人名叫吴刚，是汉朝西河人，曾跟随仙人修道，到了天界，但是他犯了错误，仙人就把他贬谪到月宫，日日做这种徒劳无功的苦差使，以示惩处。李白诗中有“欲斫月中桂，持为寒者薪”的记载。

中秋节微信文案句子

1.中秋月儿圆又明，清辉满地是真情，秋风秋意秋盈盈，月华月光月饼饼，幸福幸运伴君行，祝福祝愿从不停，中秋佳节享安宁，时时刻刻好心情。中秋快乐。

2.中秋佳节明月圆，良辰佳节月饼甜，花好月圆祝福你：慢慢品尝我的祝福情，慢慢咀嚼我的祝福话，慢慢回味我的祝福语。中秋平安快乐!

3.月饼飘香，中秋圆满，生活美好，合家团圆，让我们一起庆祝这美好时刻。祝你中秋节快乐，愿我们接下来的合作更上层楼，共创我们事业的大丰收。

4.月到中秋分外明，问候祝福传九州。花好月圆人喜庆，温馨康泰暖万家。一条微信虽平淡，化作月饼寄遥思。父母亲朋皆幸福，读着微信守甜蜜。

5.月亮说，她会在八月十五的晚上安排美丽的月光，将我的祝福送到你的眼里，写在你的心上。

6.月圆圆月团圆夜，团圆夜里望月圆，月圆夜圆月圆圆，夜圆月圆夜团圆，中秋来临送祝愿，愿你福气满家园，事圆人团圆，梦圆圆梦梦儿圆!中秋快乐!

7.日子平平凡凡，生活紧紧张张，工作忙忙碌碌，回忆甜甜蜜蜜，联系断断续续，感情真真切切，秋风萧萧瑟瑟，团聚红红火火。这是一年里最珍贵的一轮满月，一生中这是最难忘的时刻。愿中秋佳节，快乐团圆!

8.月圆情圆人团圆，人满福满酒杯满，花香景美心情美，你乐我乐全家乐，佳节喜闹大团圆，万事顺畅皆圆满。中秋将至，愿你合家团圆，一生圆满!

9.今夜明月圆，微信传心愿：愿你一家老小团团圆圆，五湖四海好人缘，爱情甜蜜好因缘，花好月圆有福缘，开心快乐有财源，中秋更是幸福团圆!

10.一年一度的中秋佳节又要到，我的微信提前来报道，小小微信诉我心，我愿你时时都如意，刻刻都顺心，一家团圆脸微笑，幸福、快乐少不了!

11.月缺时我想你，月圆时我念你，无论月圆月缺，我的心如那恒古不变的月光默默的为你祝福。祝中秋节快乐。

12.明月几时有，把饼问清天，不知饼中馅，竟然比蜜甜，我欲飞去看你，有恐技术不够，高处有危险，只好用微信，寄出我祝福：中秋节快乐!人月两团圆!

13.祝福集结号要吹响，发令枪已上堂，我已蹲在起跑线上，心情激动非比寻常!不好意思，我抢跑了，就是为了提前送上问候，给你留个好印象。预祝中秋快乐!

14.圆圆的月儿天上挂，圆圆的月饼香天涯，圆圆的快乐美如花，圆圆的祝福到你家：美满日子玉润珠圆，幸福生活花好月圆，合家吉祥永团圆。节日快乐!

15.中秋佳节，天上月圆，人间团圆，家庭情圆，朋友事圆，心中梦圆，左右逢圆;愿你每一天中，人缘，情缘，福缘，财源，缘缘不断，事事如愿!祝中秋节快乐!

2024年中秋节吃月饼注意事项

**第二篇：中秋节吃月饼**

中秋节吃月饼

中秋节是民间的传统节日，世世代代都是在八月十五这天举行过节。在这个节日里人们都喜欢带上中秋月饼串门探亲访友，交流思想感情。中秋月饼的外形是圆圆的，别看它体积小小的，制作起来就不那么容易了。首先要选好材料，要用一等的面粉，最讲究的还是馅料，比如：蛋黄、莲蓉、五仁等等都要精心炮制，这样吃起来才可口。

中秋节这天的晚上却不比寻常了，家家户户都满怀喜悦，喜气洋洋地欢聚一堂吃月饼赏月。这天晚上的月亮特别圆，也特别亮，人们的心情也特别开心。晚上八点正，我们一家人围坐在一起畅谈各种月饼的口味，边讲边想吃；爷爷说：我喜欢吃叉烧的。奶奶说：我喜欢五仁的。爸爸说：我喜欢双黄白莲蓉的妈妈说：我喜欢单黄白莲蓉的叔叔婶婶说：我喜欢吃冰心的。最贪吃的还是弟弟，他高声喊道：我要吃团圆的月饼。逗得一家人哈哈大笑，在笑声中，爷爷打开了一盒盒的月饼宣布：每人的喜饼来了！我们津津有味地吃了个开心。我们就是在这热热闹闹的气氛中快乐地度过了中秋节的这个晚上。佛山市西南街道第四小学六年级:巫静韵

**第三篇：中秋节吃月饼作文**

小文档网文秘助手(www.feisuxs)之中秋节吃月饼作文[1]

中秋节吃月饼作文

中秋节是中国的传统节日，又称“团圆节”。可在我的农村老家，八月十五不过是个极其普通的节日。爷爷奶奶那辈人根本不懂得中秋节有诸如“嫦娥奔月”、“吴刚折桂”、“朱元璋与月饼起义”这等事。他们只知道八月十五是吃月饼的日子。到了父母亲这辈人，依旧没有文化，但多少知道中秋节要看看月亮了。

我们那儿没有“秋暮夕月”的习俗，每年中秋都过的很平淡，喜欢听过年爆竹声的孩子们都不喜欢它。我又不习惯吃月饼，觉得月饼还不如煎饼好吃，就更烦过中秋节。小学五年级的时候，我有了个爱吃月饼的同桌兰兰。她的家境比较好，每年中秋前后都吃上一段日子的月饼。

一开始，我还觉得兰兰挺好，后来就特别烦她。她总是拿着月饼眼馋我，给我解释她的月饼是如何如何得来的。到了那年的中秋，她竟然从家里拿来很多月饼，分给周围的小伙伴们吃，惟独不给我。也不给大家解释我不喜欢吃月饼。

记得约莫是中秋后的一个星期四，我不经意见到邻居家有个精美的月饼盒，就央求母亲去要。母亲碍于面子，起初不肯，后来拗不过我的死磨硬缠答应了。从邻居家要来月饼盒，我又要吃月饼。那时侯家里生活拮据，除了中秋节有月饼可以吃，平时是吃不到月饼的。母亲就用荞麦面照着月饼盒上的模样做了几个，再在里面填了些花生仁、核桃仁什么的，月饼就做成了。

我心满意足，把那几个荞麦月饼当成午饭要拿去学校。临走时母亲叮嘱我说，以后无论如何都不能再向人家要东西，邻居家的月饼是大城里亲戚送的，是很珍贵的礼物呢！虽然只是个空空的月饼盒，也是稀罕物。

那天早晨，我迈着大步走进教室，用一种无比得意的目光炫耀着夹在腋下的月饼盒。小伙伴们聚拢过来，谁也不提兰兰的月饼好吃了。兰兰眼皮红红的，似乎没看见我手中的月饼盒。满屋子孩子中，只有我知道月饼盒里装的什么。炫耀够了，我谁也没给，边上课边吃。兰兰忍不住，问我好不好吃，想偿偿。我拿出月饼，故意跟月饼盒上的月饼比了比，叫她无法怀疑我的月饼是真的产品。

通讯我告诉兰兰，一般的月饼不好吃，除非是。小伙伴们想讨好我吃点月饼，都附和说兰兰平时拿的那些月饼很烂，只有她才当成好东西，还拿出来炫耀，他们根本没有人稀罕！

后来兰兰用她的半斤月饼换了我手中的那个空月饼盒，回家的路上，我偷偷拿出一个月饼吃，兰兰的月饼比我家中秋节吃的强多了，更别说是荞麦月饼了。

兰兰家跟我家不在一个小村子，却跟我恁有缘，我们一直同位到初中三年级。只是没再见她吃过月饼，即使是在中秋节那天。初中毕业，兰兰考上了一所烹饪学校，我则考进了县里一所重点高中，从此不再联系。

去年中秋节，学院放了几天假，我跟舍友们搞了一个小型聚会。那天，我突然收到一个精美的月饼盒和一封来自上海某糕点公司业务部经理的信，信很短：老同学，你现在还好吧！告诉你个令你惊诧莫明的秘密，其实你的那个“羞辱”我的月饼盒里装的是荞麦月饼，而那个精美的月饼盒也不是你家的，而是我爸从四川买了送给你们邻居家的。当初我就认出来，只是奇怪你为什么吃的那么香甜！”现在我已经明白了！

看完兰兰的信，我恍然大悟。

其实无论月饼还是荞麦月饼，都是甜美的一个圆。最美的部分不是它的馅料，而是一家人团圆和睦地吃月饼时的氛围！就在那一刻，我改变了不习惯吃月饼的毛病，打开兰兰邮寄来的荞麦月饼，与大家一起咂摸起来。中秋节吃月饼，是一种美的享受，更是一种美好情感的交流。中秋节吃月饼作文

9月30日，是什么节日啊，你们也别猜了，我告诉你们吧：就是中秋节。中秋节有很多好处：可以做月饼、可以吃月饼、可以全家团圆等等等等。

今天，把糖浆和枧水混合，搅拌均匀，再加入色拉油搅拌均匀；

再将小苏打和盐加入1拌匀；接着加入低粉，拌匀，揉成面团；将弄好的面团分成十五克一个；用饼皮把馅心包住就可以了。然后，放到烤箱里，五到十分钟后就做好了。

晚上，我们全家吃的香喷喷的月饼，有猪肉馅的、有蔬菜馅的、有哈密瓜馅的、有豆沙馅的等等等等，非常好吃。吃好月饼，我和爸爸妈妈坐在门口，聊着天，赏着月，舒服极了。这天晚上，我们聊到十一点才睡觉。

啊，我觉得中秋节真是一个好节日，因为，它是我们中国的节日。

中秋节吃月饼作文

八岁那年，我上小学一年级。开学不久，便到了中秋节。那时，对中秋节了解的不多，只知道中秋节到了，月儿亮了，圆了，晚上在家可以吃月饼了。

放学回家的心情是快乐的，因为可以吃甜甜的月饼了。当然，快乐的不止我一人，还有我姐。那时她读四年级，和我同一个学校。

我和姐那天回家走的飞快，走到家门口时，

**第四篇：中秋节为什么吃月饼**

据说.中秋吃月饼最早可以上溯到周代.源自我们民族祭月拜月的一种仪式.可以说是自然拜物教的一种表现.嫦娥奔月.吴刚折桂.玉兔捣药.[嫦娥应悔偷灵药.碧海青天夜夜心“.多么美好的诗句.已经成为我们民族古老而美妙的神话之一.演绎着农业时代人们把月亮作为一种神对待的那不同一般的崇拜.这个传统一直延续到解放初期.那时还有卖兔爷儿的.是把兔子奉为与嫦娥一样神的.只是现在兔爷儿早被米老鼠和樱桃小丸子取代了.传说到了唐代.月饼还不叫月饼.因馅中有核桃芝麻的舶来品而叫做胡饼.是杨贵妃中秋吃胡饼看到月亮时.心血来潮说就把胡饼叫做月饼吧.于是把月饼的冠名权归杨贵妃了.当然这只是民间的演绎.其实.我国最早出现月饼的文字记载.是出于苏东坡的诗句:[小饼如嚼月.中有酥和饴.”也就是说从宋代时起.月饼才渐渐大行其市.并且让月饼多了团圆的另一层含义.圆圆的月饼正好取了团圆的圆的象征意思.万里此情同皎洁.一年今日最分明.清代有竹枝词写道:[红白翻毛制造精.中秋送礼遍都城.“民国北平的俗曲唱道:[荷花未全卸.又到中秋节.家家户户把月饼切.香蜡纸马兔儿爷.猜拳行令同赏月.”可以想见.在岁月的更迭变迁之中.月饼已经普及得相当广泛了.于是水到渠成.传到我们这一代.中秋便理所当然要吃月饼.仅仅成为了一种惯性而机械地存在.而忘记了月饼中曾经寄托着我们民族对自然之神的向往了吗?我们如今只是把月饼当成了一种吃品和礼品.如此实用主义来对待.而悲惨地没有了我们祖先纯真美好的想像力和对大自然的质朴而敬畏的亲和力了吗?我们中国的节日从来都是和吃联系在一起的.比如春节要吃饺子.端午要吃粽子.这是和我们国家几千年是农业社会有关.节日与农业的节气紧密地联系在一起.所有节日里吃食.都是对大地的亲近.春节.端午和中秋.是中国传统的三大节.吃月饼自然就变得如此重要起来.月饼的馅可以百花齐放.但甜是最主要的.原因很简单.在原始的农业社会.蔗糖和蜂蜜的出现之前.甜曾经是人们一种向往和欲望.是被古代哲人认为是和光明连在一起的两件最高贵的事情.是和美连在一起的最好的一个词汇.所以.到现在我们还在说[甜美的生活“.把最好的日子用甜来表达.是最高贵的一种体现.因此.月饼的甜味是必然的.是主要的.是体现了一个饱尝辛酸苦辣的民族长期以来对生活特别是团团圆圆.甜甜蜜蜜生活由衷的向往和礼赞.清中曾有些绝对地说:[中秋月饼.以前门致美斋者为京都第一.他处不足食也.”我小时候家就住在前门楼子附近.自然中秋节是要吃致美斋的月饼.但那时致美斋也好.其他店铺也好.卖的月饼大多是自来红.自来白.翻毛.提浆四样传统月饼.馅中的青丝红丝蜜饯果脯芝麻桃仁丰富许多.但糖必须是冰糖的甜味是不能够少不能够变的.如今的人们已经越来越怕甜了.把甜和高血脂高血糖肥胖症联系在一起.甜变成了一种可怕的事情了.如今的月饼自然要迎合人们的新口味.不敢甜.却敢又是海鲜馅又是鲍鱼鱼翅燕窝馅.甚至还有人参馅.花脸般百变时尚起来.把本来象征合家团圆与生活甜蜜的那一点质朴的意义.非要练就老君炉里那保命养身的八卦金丹不可.但是.月饼成了一个筐.什么馅都敢往里面装.自然便敢于把大众化的月饼做成贵族式的顶尖产品.几千元乃至上万元一个硕大无朋或价值连城的月饼.都不是新闻.去年居然曾经花样翻新做成纯钛金的月饼.和时装秀一起[秀\"一把.时代变迁了.民族传统中民俗的东西就一定也要变没有了吗?或者非要变得商业色彩那样浓重不可和奢侈豪华不可吗?今年政府出台强制性指令.不许豪华包装月饼.致使月饼的价格不得不屈尊下来.这当然是好事.只是要将月饼真正回归本来的位置上.也不是一时之事.为了赚钱.月饼仍然在花样翻新.我们自己和自己逗着玩.每当想起在我们的月饼历史中曾经出现过这样的大月饼和金月饼时.总忍不住想起溥仪当年赏给总管内务大臣绍英的一个月饼.长二尺.重二十斤.就已经被当时的人们叹为观止.如今看来只是小巫见大巫了.

**第五篇：中秋节吃月饼的传说**

[中秋节吃月饼的传说]

中秋节吃月饼的传说

中秋节吃月饼的习惯，在我国历史悠久，中秋节吃月饼的传说。关于中 秋节吃月饼的由来，有不同的说法。

（1）唐朝时，太宗李世民为征讨北方突厥，平定其屡次的侵犯，令手下大将李靖亲自率部出征，转战边塞，结果屡建奇功。

八月十五这天凯旋归京。为了庆祝胜利，京都长安城内外鸣炮奏乐，军民狂欢通宵。当时有个到长安通商的吐蕃人，特地向皇上献圆饼祝捷。

太宗李世民大喜，接过装璜华丽的饼盒，取出彩色圆饼，指着悬挂天空的明月说道 ：应将胡饼邀蟾蜍(即月亮)。随后，将圆饼分给了文武百官。

从此，中秋节吃月饼的习俗便流传了下来。

（2）月饼，在我国有着悠久的历史，作文素材《中秋节吃月饼的传说》。◆分享好文◆据史料记载，早在殷、周时期，江、浙一带就有一种纪念太师闻仲的边薄心厚的太师饼，此乃我国月饼的始祖。汉代张骞出使西域时，引进芝麻、胡桃，为月饼的制作增添了辅料，这时便出现了以胡桃仁为馅的圆形饼，名曰胡饼。月饼的制作从唐代以后越来越考究，民间有了从事生产的饼师，京城长安也开始出现糕饼铺。苏东坡有诗写道：小饼如嚼月，中有酥和饴。到了明代，中秋吃月饼才在民间逐渐流传。当时心灵手巧的饼师，把嫦娥奔月的神话故事作为食品艺术图案印在月饼上，使月饼成为更受人。（3）月饼，原本是祭月时供品的一种，以后成为民间互相馈赠的礼品。《西湖游览志》称 民间以月饼相馈，取团圆之义。‘东坡以’小饼如嚼月，中有酥和饴来赞誉月饼。相传我国古代，帝王就有春天祭日、秋天祭月的礼制。在民间，每逢八月中秋，也有左右拜月或祭月的风俗。八月十五月儿圆，中秋月饼香又甜，这句名谚道出中 秋之夜城乡人民吃月饼的习俗。月饼最初是用来祭奉月神的祭品，后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼，作为家人团圆的象征，慢慢月饼也就成了节日的礼品。

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