# 重阳节会吃什么食物（优秀范文5篇）

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-06-16

*第一篇：重阳节会吃什么食物秋风送爽重阳到，遍地菊花满鼻香。登高望君不见君，思君念君心惆怅。一起来看看重阳节的故事吧，下面是小编给大家整理的重阳节会吃什么食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。重阳节会吃什么食物1.菊花饮酒赏菊可是古...*

**第一篇：重阳节会吃什么食物**

秋风送爽重阳到，遍地菊花满鼻香。登高望君不见君，思君念君心惆怅。一起来看看重阳节的故事吧，下面是小编给大家整理的重阳节会吃什么食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节会吃什么食物

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。

重阳节传统习俗

重阳节习俗1：赏菊

历来重阳节都有观赏菊花的风俗，所以在古时重阳节又叫菊花节，人们认为菊花是长寿的象征，重阳节期间很多地方都会举行菊花大会、菊花展，全城的人都会出动赏菊。从三国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊赋诗成为一种风尚。

重阳节习俗2：饮菊花酒

我国古人在重阳节有饮菊花酒的传统习俗，菊花酒被看作是重阳节必饮的吉祥酒，可祛灾祈福，从汉代一直延续到明清时期，都盛行在九月九饮菊花酒。

重阳节习俗3：登高

在古代，民间在重阳有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。相传此风俗始于东汉。唐代文人所写的登高诗很多，大多是写重阳节的习俗;杜甫的七律《登高》，就是写重阳登高的名篇。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。还有吃“重阳糕”的习俗。

重阳节喝酒的风俗

重阳佳节，我国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”。

汉代就已有了菊花酒。魏时曹丕曾在重阳赠菊给钟繇，祝他长寿。晋代葛洪在《抱朴子》中记河南南阳山中人家，因饮了遍生菊花的甘谷水而延年益寿的事。梁简文帝《采菊篇》中则有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗懦”之句，亦采菊酿酒之举。直到明清，菊花酒仍然盛行，在明代高濂的《遵生八笺》中仍有记载，是盛行的健身饮料。

重阳节很早就有喝菊花酒的习俗，但其起源有很多种说法，一说是起于上古，由杜康创造，另一说是起于汉初，源自宫廷。但不论何种说法，将菊花和酒紧密联系，并赋予文化内涵、影响深远的是晋代陶渊明。陶渊明一生酷爱菊花和酒，他在《九日闲居》诗序中写到：“余闲居，爱重九之名，秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言”。魏晋之后唐代也盛行饮菊花酒。权德舆《嘉兴九日寄丹阳亲故》诗云：“草露荷衣冷，山风菊酒香”。历代文人雅士喜好菊花酒，这一方面和菊花酒的健身功益有关，另一方面也和士大夫对菊花人文风格的大力推崇有着紧密联系。

当然茱萸和菊花并不是完全分开的，茱萸也可以吃，菊花也可以插。如《梦梁录》云：“今世之以菊花茱萸浮于酒饮之，盖茱萸名辟邪翁，菊花为延寿客，姑假此两物服之，以消阳九之厄。”而杜牧在《九日齐山登高》诗：“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归”。可见除了饮菊花酒之外还有簪菊花的习俗，而茱萸除了可以插在头上之外还可以吃，也可以佩带于臂或用香袋把茱萸放在里面佩带等。这种习俗后来发展成各种变俗，如重阳节在门窗上挂菊花枝叶或贴剪纸，或者把彩缯剪成茱萸、菊花形状来相赠佩带等。

**第二篇：重阳节会吃哪些食物**

又到了一年的重阳节，农历翻到了九月初九的日子，九九重阳节也是长长久久的意思，因此重阳节还有老人节的名称。下面是小编给大家整理的重阳节会吃哪些食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节会吃哪些食物

重阳节吃的食物

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。

重阳节介绍

农历九月九日，是中华民族的传统节日--重阳节，又称“老人节”。因为《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。古人认为是个值得庆贺的吉利日子，并且从很早就开始过此节日。

庆祝重阳节的活动多彩浪漫，一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远，人们对此节历来有着特殊的感情，唐诗宋词中有不少贺重阳，咏菊花的诗词佳作。

今天的重阳节，被赋予了新的含义，在1989年，我国把每年的九月九日定为老人节，传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。全国各机关、团体、街道，往往都在此时组织从工作岗位上退下来的老人们秋游赏景，或临水玩乐，或登山健体，让身心都沐浴在大自然的怀抱里;不少家庭的晚辈也会搀扶着年老的长辈到郊外活动或为老人准备一些可口的饮食。

重阳节的起源

九重阳，早在春秋战国时的《楚词》中已提到了。屈原的《远游》里写道：“集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都”。这里的“重阳”是指天，还不是指节日。三国时魏文帝曹丕《九日与钟繇书》中，则已明确写出重阳的饮宴了：“岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”

晋代文人陶渊明在《九日闲居》诗序文中说：“余闲居，爱重九之名。秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言”。这里同时提到菊花和酒。大概在魏晋时期，重阳日已有了饮酒、赏菊的做法。到了唐代重阳被正式定为民间的节日。

到明代，九月重阳，皇宫上下要一起吃花糕以庆贺，皇帝要亲自到万岁山登高，以畅秋志，此风俗一直流传到清代。

**第三篇：重阳节可以吃哪些食物**

腊八节是大家都很喜爱的一个节日，“腊八腊八，冻掉下巴”，意思是腊八这天非常冷。下面是小编给大家整理的重阳节可以吃哪些食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节可以吃哪些食物

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。

重阳节插茱萸原因

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”小时候几乎人人都背过王维的这首《九月九日忆山东兄弟》，这两天小学三年级的语文，也差不多教到这一课。

古老的文化里牵动游子心的茱萸，到底是什么?重阳节为什么要插茱萸?

重阳节插茱萸风俗据说由来已久。晋代周处《风土记》中有“九月九日折茱萸以插头，避除恶气，以御初寒”的记载。到了唐代，这个习俗更是盛行，除了《九月九日忆山东兄弟》外，杜甫也在《九日寓蓝田崔氏庄》里写道：“明年此会知谁健，醉把茱萸仔细看。”

古人认为重阳节这一天插茱萸可以消灾避难，还能避免瘟疫，所以会直接把茱萸插在发髻上，也会用紫色的布囊包上茱萸的茎、叶或果实，系在手臂上。

重阳节插茱萸的传说

重阳节插茱萸与一个传说有关，相传在东汉时期，汝河县有个瘟魔，只要它一出现，就家家有人病倒，天天有人丧命，那一带的百姓受尽了瘟魔的蹂躏，人心害怕却又毫无办法。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，恒景决心除魔，于是辞别心爱的妻子和父老乡亲，出去访仙学艺，以除瘟魔。他四处访师寻道，访遍天下名山高士，终于打听到东方有一座最古老的山上，住着一位法力无边的仙长，叫费长房。

经过遥远的路途和艰辛跋涉，恒景终于找到了那座高山，并见到了有着神奇法力的仙长。听恒景说明来由后，仙长费长房被他的精神所感动，答应收他为徒，并教给他降妖剑术，还赠他一把降妖除魔的青龙剑。

之后，恒景废寝忘食，不分白天黑夜地加以练习，终于练就了一身的非凡武艺。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”。仙长送给他一包茱萸叶，一盅菊花酒，并密授避邪用法，让恒景骑着仙鹤赶回家去。回到家乡后，恒景按仙长的叮嘱，在九月初九的早晨把乡亲们领到附近一座山上，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，意欲祸害人间。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，这时恒景手持青龙剑追下山来，几个回合就把瘟魔刺死了。从此以后，九月初九登高插茱萸避疫的风俗便年复一年地流传下来。

有人分析认为，从节俗的原始意义看，茱萸与登高的结合应该是最早的。但是在宋元之后，佩茱萸的习俗逐渐稀见了。其变化的因由大概要从重阳节俗的重心的迁移中去理解。

重阳在早期民众的实践生活中强调的是避邪消灾，随着人们生活状态的改善，人们不仅关注目前的现实生活，而且对未来生活给予了更多的期盼，祈求长生与延寿。所以“延寿客”(菊花)的地位最终盖过了“避邪翁”(茱萸)。

**第四篇：螃蟹不能和什么食物一起吃**

螃蟹不能和什么食物一起吃

螃蟹不可与红薯、南瓜、蜂蜜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、花生、蜗牛、芹菜、柿子、兔肉、荆芥、甲鱼同食，会导致食物中毒；吃螃蟹不可饮用冷饮，会导致腹泻。螃蟹不能和什么一起吃： 蟹＋南瓜：同食中毒 螃蟹＋蜂蜜：中毒 螃蟹＋橘子：气滞生痰 螃蟹＋梨：伤肠胃 螃蟹＋茶：消化不良 螃蟹＋茄子：腹痛 螃蟹＋石榴：腹痛 螃蟹＋西红柿：腹泻 螃蟹＋柿子：寒凉腹泻 螃蟹＋花生：中毒腹泻 螃蟹＋香瓜：腹泻 螃蟹＋冷饮：腹泻 螃蟹＋红薯：结石 螃蟹＋蜗牛：荨麻疹

螃蟹＋芹菜：影响蛋白质吸收，会降低两者的营养价值 不能和螃蟹同吃的三种食物

螃蟹不仅肉质细嫩，味道鲜美，而且营养丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。此外，螃蟹还富含谷氨酸、甘氨酸等多种人体必需的氨基酸。但需要提醒大家的是，螃蟹虽好，饮食禁忌也不少，最好避免与下列食物同食：

柿子：每年螃蟹大量上市的季节也正是柿子成熟的季节，但螃蟹与柿子却是餐桌上的“冤家”。蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸，二者同食，柿子中的鞣酸可使蟹肉中的蛋白质凝固成块状物，食后难以消化，长时间停留在肠道内还会发酵腐败，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

茶水：许多人吃完螃蟹后总是习惯性地喝点茶水，以为这样可以助消化。殊不知，这样反而会引起消化不良。一方面，吃螃蟹时饮茶水，会冲淡胃液，不仅妨碍消化吸收，还降低了胃液的杀菌作用，为细菌提供了可乘之机；另一方面，茶水和柿子一样，也含有鞣酸，同食会引起肠胃不适。

梨：虽然梨是缓解秋燥的“良药”，但吃蟹时最好和梨暂时保持距离，特别是脾胃虚寒者更应格外注意。这是因为梨为凉性食物，与寒性的螃蟹同食，会损伤脾胃，引起消化不良。同理，吃完螃蟹也不宜立即饮用冰水或进食雪糕等冷饮，否则容易产生腹泻。

羊肉：羊肉也不宜与螃蟹同食，这是因为羊肉性味甘热，而螃蟹性寒，二者同食后不仅大大减低了羊肉的温补作用，且有碍脾胃，对于素有阳虚或脾虚的患者，极易因此而引起脾胃功能失常，进而影响人体的元气。同理，螃蟹也不宜与具有温补作用的狗肉、泥鳅等同食

**第五篇：重阳节都吃哪一些食物**

重阳节是指每年的农历九月初九日，是中国民间的传统节日。那么你还知道那些重阳节相关知识吗?下面是小编给大家整理的重阳节都吃哪一些食物，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节都吃哪一些食物

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。

重阳节的主要习俗

1、饮重阳酒、菊花酒

重阳节很早就有喝菊花酒的习俗，但其起源有很多种说法，一说是起于上古，由杜康创造，另一说是起于汉初，源自宫廷。但不论何种说法，将菊花和酒紧密联系，并赋予文化内涵、影响深远的是晋代陶渊明。陶渊明一生酷爱菊花和酒，他在《九日闲居》诗序中写到：“余闲居，爱重九之名，秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言”。魏晋之后唐代也盛行饮菊花酒。权德舆《嘉兴九日寄丹阳亲故》诗云：“草露荷衣冷，山风菊酒香”。历代文人雅士喜好菊花酒，这一方面和菊花酒的健身功益有关，另一方面也和士大夫对菊花人文风格的大力推崇有着紧密联系。

当然茱萸和菊花并不是完全分开的，茱萸也可以吃，菊花也可以插。如《梦梁录》云：“今世之以菊花茱萸浮于酒饮之，盖茱萸名辟邪翁，菊花为延寿客，姑假此两物服之，以消阳九之厄。”而杜牧在《九日齐山登高》诗：“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归”。可见除了饮菊花酒之外还有簪菊花的习俗，而茱萸除了可以插在头上之外还可以吃，也可以佩带于臂或用香袋把茱萸放在里面佩带等。这种习俗后来发展成各种变俗，如重阳节在门窗上挂菊花枝叶或贴剪纸，或者把彩缯剪成茱萸、菊花形状来相赠佩带等。

2、登高啸咏、群聚宴饮

登高是重阳节的典型习俗，无论是驱邪祈寿还是宴饮狂欢，古人过重阳节一般都将其和登高这一习俗紧密结合在一起。登高是一项古老的活动，它首要的是和先民的狩猎、采集等活动有关，后来慢慢地与人类关于祭祀、山神崇拜、登高避祸、登高升仙等认识或活动发生联系，从而赋予登高一种特殊含义。

3、重阳骑射、重阳竞射

先秦九月举行大规模田猎和军事操练的习俗，在汉代以后也得到流传。据《南齐书》记载，南朝宋武帝刘裕规定九月九日为骑马射箭、检阅军队的日期——而这可能就是后世“沙场秋点兵”的起源。[12]而后世流行的重阳糕相传就是当年发给士兵干粮的遗制。到了唐代，“重阳骑射”发展成“重阳竞射”，成为唐宋时期一项重要的重阳节竞技习俗，据说当时的王公贵族都乐此不疲。

现代重阳节介绍

随着时代发展和社会进步，现代人们的生活方式已经发生了根本变化，作为农耕文化产物的重阳节已逐渐不能适应时代的发展，它和其他传统节日一样面临着诸多危机。今天，重阳节作为一个传统节日虽然仍旧存在，但其核心的习俗已经很少能见到。今天的人们很少为驱邪祈寿去“插茱萸”、“食蓬饵”、“饮菊花酒”，或者说自己酿酒;即使大家很喜欢的登高活动，也已经不再是重阳节的专有名号。因此重阳节在现代社会中不断被弱化和边缘化是必然的。

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