# 重阳节都吃哪一些食物（优秀范文5篇）

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-06-24

*第一篇：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...*

**第一篇：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。

**第二篇：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)。

**第三篇：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：吃哪部分教案**

吃哪部分

活动目标：

1、知道蔬菜吃的是什么部分。

2、能根据蔬菜吃的部分的不同进行分类。

3、知道蔬菜有营养，养成爱吃蔬菜的好习惯。活动准备：

课件、图片、一次性手套、勺子、黄瓜、西红柿、紫甘蓝、水萝卜等蔬菜，沙拉酱。

重点：幼儿通过观察、探究及经验分享来了解蔬菜的可食部分。难点：幼儿能够利用蔬菜卡片，根据蔬菜可食部分的不同进行分类。活动过程：

一、观察导入

观看“西红柿”生长过程的视频，把幼儿带到直观的大自然中，感受蔬菜的生长，了解蔬菜的各部分名称。

二、初步了解几种蔬菜的可食部分

1、通过视频的观看，幼儿说出平时吃的西红柿是它的果实。从而知道有吃果实的蔬菜。

2、展示完整的一棵芹菜，幼儿通过观察、触摸，说出芹菜吃的是什么部分。了解吃茎的蔬菜。

3、猜谜语：红脸戴绿帽，营养价值高，土里发现它，还需用力拔。（红萝卜）利用实物萝卜，观察了解它的各部分。说出我们吃萝卜是吃的哪部分？

三、幼儿探究更多蔬菜的可食部分。

1、幼儿自由分小组，选取一种蔬菜或者蔬菜图片，研究它是吃的哪部分?

2、幼儿交流讨论结果。

3、教师向幼儿介绍吃花的蔬菜。那你还知道有什么蔬菜是吃花的吗？

四、分类

1、请幼儿自选蔬菜宝宝的卡片，根据可食部分的不同来分类。

2、请幼儿找错误，并纠错。

四、品尝

1、让幼儿了解蔬菜的养，教育幼儿要爱吃蔬菜。

2、请幼儿分小组，自选蔬菜制作蔬菜沙拉。并品尝蔬菜沙拉。

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