# 2024年传统美食文化传承 传统美食的心得体会(模板14篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-19

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。传统美食...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**传统美食文化传承篇一**

传统美食一直是我国饮食文化的重要组成部分，它们承载着历史和文化的厚重，不仅是我们的味蕾享受，更是一种心灵的召唤。在家乡生活的这些年里，我体验了许多传统美食，深感它们给予我的不仅仅是美味，更是一种对生活的品味和思考。接下来，我愿意与大家分享我的心得体会。

第二段：传承与发展

我常常与家人一同享受传统美食，尤其是在重要的节日和传统节庆之际。每逢佳节，桌上的美食满满的都是思乡之情。这些传统美食凝聚了中华民族的智慧和爱，是祖先们留给我们的宝贵财富。然而，随着时代的进步和生活水平的提高，传统美食的传承和发展也面临一些挑战。我们有责任和义务将这些美食传承下去，并赋予它们新的内涵。因此，在享受美食的同时，我也参与了一些传统美食的学习和研究，希望通过自己的努力，传承和发扬这份文化瑰宝。

第三段：口味与健康的平衡

传统美食多数大胆地突出了口味的丰富和浓烈，给人带来了难以抗拒的诱惑。然而，在享受美味的同时，我们也要注意保持饮食的平衡和健康。越来越多的人开始追求健康饮食和清淡口味，这给传统美食带来了一定的冲击。然而，我认为，口味与健康并不矛盾，我们完全可以在传统美食中发现均衡饮食的智慧。比如，对于高油腻的传统美食，我们可以适当地调整制作方法，减少油脂的使用，使之更适合现代人的口味和生活习惯。在传统美食中加入新鲜的蔬菜和水果，既能保留原有的味道特色，又能增加维生素和膳食纤维的摄入，这样的转变对我们的健康是有益的。

第四段：乡愁与情感链接

每当回想起家乡的味道，我的心里便充满了乡愁。家乡的美食是我与亲人、朋友之间的情感纽带，也是我与故乡之间的桥梁。家乡味道的特殊性在于它能唤起人们深深的情感，让人们回忆起那片土地上的点点滴滴。无论身在何处，我总能通过家乡的美食找到一丝亲近和归属感。因而，传统美食不仅仅是一种物质欲望的满足，更是一种精神的寄托和心灵的抚慰。每一口传统美食都带给我满满的家的味道，让我明白，无论在哪里，家永远在我的心中。

第五段：传统美食的未来

可以说，传统美食是一道沟通时间和空间的桥梁，它们通过食材组合和制作工艺将一段段历史和文化相传。然而，在当今快节奏的生活中，我们有时会因为种种原因忽视传统美食的魅力，不再重视它们的美味和文化底蕴。然而，我坚信传统美食的未来依旧是光明的。随着人们生活水平的提高和对文化的认同，越来越多的人开始重视保留和传承传统美食。同时，越来越多的年轻人也开始对传统美食产生浓厚兴趣并加以创新，他们将古老的美食与现代的生活相结合，为传统美食赋予了新的生机与活力。因此，传统美食将始终在我们的生活中发挥重要的作用，它们犹如一颗颗珍珠，闪耀着人们对家乡、对故土的深情厚意。

总结：传统美食的心得体会是一份对生活和家乡的热爱与感悟。我们不仅要享受传统美食带来的美味，更要通过传承和发展，将这份瑰宝留给后人。同时，我们也应关注饮食的平衡与健康，将传统美食与现代生活相结合。无论身处何方，我们始终能够通过传统美食找到家的味道，找到内心的寄托。传统美食的未来是光明的，只要我们继续发扬传统美食的精髓，并注入新的创新力量，它们就会在千家万户中发挥出自己的独特魅力，成为我们传承文化的重要载体。

**传统美食文化传承篇二**

新郑是一个历史悠久的城市，也是一个有着丰富传统美食的地方。我有幸来到这里，品尝了许多新郑的传统美食，深深地被它们的独特口味和饕餮享受所吸引。在此，我想分享一下我对新郑传统美食的心得体会。

首先，新郑的传统美食不仅美味，而且充满了文化和历史的底蕴。比如，黄金汤羊腿是新郑的一道特色美食，它的制作历程精细复杂，炖制数小时，底料包括了许多中草药和秘制调料，所以羊肉入口鲜嫩多汤汁，滋味独特。这道菜品不仅颜色金黄，还有着浓厚的历史文化内涵，它代表着新郑人民对美食的追求和对家乡传统的执着。

其次，新郑的传统美食对食材的选择极为讲究，追求新鲜、天然、健康。例如，鸡油拌面是新郑的一道家常菜，选用的面条是用纯天然小麦粉制成，煮熟后更具有弹性和嚼劲。而拌面的调料则是用新郑特产的鸡油制作而成，不仅香气扑鼻，还富含营养，令人食欲大开。这种对食材的讲究和挑选，使得新郑的传统美食不仅能让人流连忘返地享受口福，还能为身体带来健康的享受。

第三，新郑的传统美食注重烹饪工艺，让每一道菜品都充满了独特的人文气息。比如，新郑炸牛肉是炸制而成的美味佳肴，它的制作过程相当繁琐，先将牛肉腌制，再用特制的面粉裹上，最后放入高温油锅中炸制，炸出的牛肉色泽金黄，外焦里嫩，肉质鲜嫩多汁。这种独特的烹饪工艺，为传统美食注入了活力和独特的味道，让每一个品尝者都能感受到传统饮食文化的魅力。

然后，新郑的传统美食也注重食用方式和礼仪。比如，新郑炒年糕是一道非常受欢迎的传统美食之一，烹饪时采用了多种食材，制作独特，口感丰富。而在品尝这道美食时，人们通常是用筷子将年糕夹入口中，慢慢地品味。这种由于饮食方式和礼仪的注重，使得新郑的传统美食不仅是一种味觉的享受，更是一种文化的体验和价值的传承。

最后，新郑传统美食的独特之处还体现在它们与地域文化的紧密联系上。比如，胡辣羊蹄筋是新郑的一道名菜，选用的羊蹄筋品质上乘，煮熟后富有弹性，而胡辣酱则是新郑特有的调料，辣味浓郁。这道菜品凝聚了新郑城市文化的精华，代表了新郑人民对辣味食物的热爱和对传统饮食文化的传承。

综上所述，新郑的传统美食不仅美味可口，还承载了丰富的文化内涵。它们对食材的选择、烹饪工艺、食用方式和礼仪都有一定的讲究，使得每一道菜品都充满了新郑独特的魅力。品尝新郑传统美食之后，我深刻地感受到了这座城市的文化底蕴和人民的热情，也更加热爱这个迷人的地方。

**传统美食文化传承篇三**

重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升”、“寿高九九”之含义，所以“重阳花糕”成了普受欢迎的节日食品。

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意，有“糙花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。粘些香菜叶以为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的糙干果;细花糕有3层、2层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类;金钱花糕与细花糕基本同样，但个儿较小，如同“金钱”一般，多是上层府第贵族的食品。

据说，早年不家用发面饼夹上枣，栗诸果的，或以江米、黄米面蒸成粘糕饼，似“上金”、“下银”的花糕。

2、菊花酒

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。《西京杂记》记述，汉高祖时，宫中“九月九日佩茱萸，食莲饵，饮菊花酒，令人长寿”。南朝梁关均所撰的《续齐谐记》中也记载，“九月九日……，饮菊花酒”，这足以说明重阳饮菊花之普及。在当时，人们将菊花酒视为重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

古时菊花酒，是头一年重阳节时专为第二年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在准备酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传说喝了这种酒，可以延年益寿。《荆楚岁时记》载称：“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”到了明清时代，人们在菊花酒中又加入多种草药，其效更佳。制作方法为：用甘菊花煎汁，用曲、米酿酒或加地黄、当归、枸杞等中药。下面教你菊花酒的做法。

3、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。京城给九十九岁老人过生日叫“白寿”。有钱人家当日可举行以羊肉为主的宴会，爆、烤、涮以至全羊席。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

和猪肉、牛肉相比，羊肉肉质细嫩，蛋白质含量高，且脂肪、胆固醇含量少，很适合老人食用。想让羊肉面口感好，羊汤的熬制很重要，一定要熬到汤白如奶，肉要烂熟更利于老人消化。注重养生的古人讲究秋季进补，而羊肉是最好的进补食材，因而重阳要吃羊。

4、螃蟹

在我国的一些地方重阳节有吃蟹的习俗。中秋刚过，北方的蟹正是肥硕之时。说重阳蟹最美有两层含义，一是重阳节前后，蟹肉肉质鲜美，蟹黄肥厚;二是重阳节是个孝心节，天渐凉了，给年迈的父母准备一套保暖衣，送上几只鲜美的阳澄湖大闸蟹，冲上一杯暖暖的姜茶，让老人家暖暖和和过秋冬。

重阳前后，也就是西北风起时，蟹才是最好的时候，雌蟹只只饱满，雄蟹只只膏肥。那么如何辨认阳澄湖大闸蟹呢?还是那8字真言：青背、白肚、全爪、金毛。因为阳澄湖的水草特别肥腴兼且是石质底，所以在阳澄湖爬过的大闸蟹肚腹洁白，蟹脚上长毛带金，而且腿脚有力。那肉质即使不蘸蟹醋，也照样甘甜美味。

5、栗子糕

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，再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最后一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色五层的栗子糕了。吃时，用白糖和糖桂花熬成的糖汁浇在上面即可。

**传统美食文化传承篇四**

子推馍对于南方人来说应该是比较陌生的，有的人甚至是听都没有听过。清明节前一天为寒食节，寒食节不准动烟火，只能吃冷食凉菜。这道美食是山西的特有清明节传统食物，清明节吃子推馍的习俗流传至今。

这一看就是一种油炸食品，香香脆脆的，寒食节(清明节前一二日)要禁火三天，于是人们便提前炸好一些环状面食，作为寒食节期间的快餐，既是为寒食节所具，就被叫做“寒具”。我国南北各地清明节有吃馓子的食俗。

蒿子粑粑是清明节的爆品了，在北方清明节的时候是禁止生火的，所以冷食在清明节的时候是很常见的。很多北方人会在清明节前去采摘艾草来做蒿子粑粑。不要看这些都是冷食物，不过口感还是很棒的，q弹爽口吃起来还是很带劲的\'。

子福顾名思义就是希望子孙多福，这是山西、陕西等省汉族食品。这种食物是在清明节祭祀的时候用的，面粉包上枣、豆、核桃等，外层放一鸡蛋，周围盘上面蛇，用蒸笼蒸熟即可。

北方一些地方用酵糟发面，夹枣蒸食。他们还习惯将枣饼制成飞燕形，用柳条串起挂在门上，可以冷食，以纪念介子推不求名利的高尚品质。糕就是谷物类，谷物类加上枣，符合春季养生增甘的目的，可以增加脾的功能来限制一下肝气过分的往外张扬。

清明节的时候螺蛳非常鲜美，又是一年吃螺蛳的季节了。所以北方人会在清明节的时候吃螺蛳，不管是拌着吃、炝着吃、炒着吃，味道都非常棒。美味的清明螺再配上一杯小酒，人生的乐趣大抵如此了。

返回目录

**传统美食文化传承篇五**

第一段：引言

新郑作为河南省的一个历史悠久的城市，拥有丰富多样的传统美食。在尝试了多种新郑传统美食后，我深深体会到了它们独特的魅力和美味。以下将从新郑传统小吃、面食、糕点、汤羹以及主食等方面进行介绍和分析。

第二段：新郑传统小吃

新郑传统小吃以其丰富的口味和独特的制作工艺成为了当地一大特色。比如，油泼打卤面是一道经典的小吃，它将热气腾腾的面条与香喷喷的老油泼浇在一起，经过搅拌后，既保持了面条的韧劲，又使得调料充分渗透，口感十分丰富。此外，油炸春饼、牛肉拉面等也是颇受欢迎的小吃，它们的美味让人流连忘返。

第三段：新郑传统面食和糕点

新郑的传统面食和糕点多为面粉等谷物制成，制作工艺精细，口感独特。如莜面馍馍是新郑最出名的面食之一，它采用新鲜的莜面粉，经过多次揉搓和发酵，制成酥脆外皮和松软内馅的面食。莜面馍馍的口感犹如云彩般绵软香甜，令人垂涎欲滴。另外，传统的锅魁和金盏糕也是新郑传统糕点的代表，其制作需要经过反复发酵和手工操作，因此口感酥脆、香甜可口，是人们休闲时的首选。

第四段：新郑传统汤羹

新郑传统汤羹以其独特的配料和精湛的烹饪技巧成为了人们对美食的一种追求。其中，煮豆腐羹是一道经典的汤羹，选用上等的豆腐和鲜美的鸡汤，经过煮制后，豆腐鲜嫩可口、汤汁浓郁鲜香。此外，糖水汤圆也是新郑冬季补脾延年的美食之一，选用精选小米面制作汤圆，经过加糖水煮制，软糯可口、甜而不腻。这些汤羹的制作都需要经过独特的工艺和烹调手法，才能达到理想的口感。

第五段：新郑传统主食

新郑传统主食以米饭和面食为主，有着独特的地方风味。比如，鸡汁炒饭是一道颇受欢迎的米饭类主食，它将鸡肉和米饭一起炒制，使得米饭吸收了鸡肉的鲜香味道，口感绵软香气四溢。另外，辣子鸡面是一道以面食为主的主食，它以辣子和鸡肉为主要配料，搭配上独特的面条，辣中带香，使人忍不住一口接一口。这些主食多以当地的食材为原料，经过和谐的调配和独特的烹制方法，造就出了一道道美味佳肴。

总结：

在尝试了新郑的传统美食后，我对这些独特的口味和制作工艺有了更深的体会。无论是小吃、面食、糕点、汤羹还是主食，新郑都有着自己的独特风味，让人流连忘返。传统美食不仅代表着一座城市的历史和文化，更是人们对于美食的追求和热爱。希望未来能够继续保留和传承新郑的传统美食，让更多的人能够品尝到它们的美味。

**传统美食文化传承篇六**

潮汕人过清明节，具有浓厚的地方色彩。清明食薄饼在潮汕很盛行，几乎每家每户都不例外。薄饼分皮、馅两部份，皮是用面粉拌水搅成粘糊状，在热壤中烙成一张张圆形的熟面皮，其薄如纸。馅分咸、甜两种，由蛋、肉、肝类、腊味和香菇以及豆芽、韭菜等熟料混合成馅的称咸馅；用糖和麦芽糖经过特殊加工成为“糖葱”的为甜馅。食时用薄饼皮卷成圆筒状就食。

蒸朴籽粿。潮汕有一种树叫朴籽树（又叫朴丁树，属榆科），叶椭圆形，果实大如绿豆，味甘甜。传说先人在饥荒年，采此树叶充饥度荒。清明时节，气候转暖，草木荫茂，朴籽树叶满丛嫩绿。后人为不忘过去，便在清明节采此树叶，和米舂捣成粉，发酵配糖，用陶模蒸制成朴籽粿，有梅花型及桃型两种，也有叫碗酵桃的。粿品呈浅绿色，味甚甘甜，据说吃了还可解积热，除疾病。

浙江各地清明前户户磨糯米粉、采“清明草”或艾叶做清明果。艾叶我们都见过，“清明草”俗称绵菜、米菜、佛耳草、鼠曲草，在清明时节萌生出绵绵白毛细叶。人们采摘叶顶，洗净捣烂和以糯米粉。白色的米粉遇到绿绿的艾叶汁或绵菜汁顿时变得通体碧绿，鲜嫩欲滴。

馅儿有豆腐干和着韭菜的，有熏肥肠拌芥菜末的。有包成团子的，有做成圆饼的，也有包成饺子样但更精致些的，那皱褶的花边一个个碧绿剔透，美丽极了。

糯米粉300克

白糖90克

板栗泥420克

澄面澄粉60克

艾草500克

开水80克

熟猪油30克

准备好所有材料后将艾草清洗并用开水焯烫一下

焯烫后的艾叶稍微挤去水份，（水不要倒掉）用刀大概的切碎

艾叶连同挤下的汁水取30克放进料理机一同打成浓汁

先将澄面中加入白糖，开水40克，搅拌均匀后，倒入准备好的糯米粉，然后分次加入约100克左右的艾青汁，揉成一个绿色的面团。

在揉面团的过程中，不断加入剩余的艾青汁和开水，这样可以揉均匀，同时也不会让面团一下子太湿，揉成光滑的面团后，盖上湿布静置一会。

将绿色的团子分成大约50克左右的一个

然后包入板栗馅放一小块两三克的熟猪油包起来，如果不会包的话，可以提前做好馅料放在冰箱冻硬后取出再包会很容易，猪油最好也先冻一下。

包成团后在澄粉上滚一下防粘

每一个做好的青团下面要放一张油纸不会粘的，移到蒸笼上开中火蒸制15分钟

蒸好后用刷子在表面上刷一层油

出锅啦，可以美美的品尝啦

稍冷却之后，撕掉油纸，包上一层保鲜膜。油纸一定要等稍等却了之后撕

每逢清明之时，江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制作团子。

面粉250克

食盐1克

温水150克

食用油4克

1、原料：食盐、面粉

2、盐与面粉混合后，加入温开水，和成光滑的面团，将面团放入盆中盖上盖，饧20分钟

3、将面团取出，平均分成五个小面团

4、将小面团一一擀成圆形薄饼坯

5、锅烧热后加入食用油，将饼放入锅中烙制

6、一面烙成金黄色后，翻面继续烙制，至两面均成金黄色取出

1、主料：晚米1000克，芥菜1000克，猪五花肉300克。

2、辅料：虾皮100克，猪油（熟）150克，干葱头50克，酱油50克，辣椒酱、油炸花生仁适量，猪骨汤适量。

生抽2汤匙，黑酱油1汤匙，盐少许，胡椒粉少许。

在农历二月初二龙抬头这一天，选取上好的糯米、剥来嫩绿的芥菜叶儿，按五比四的比例配好，再放些猪肉及其它佐料，炒成芥菜饭。芥菜饭的炒制过程，其实也并不复杂。先将糯米煮成饭；再把芥菜嫩叶切细备用；把切好的猪肉倒入炒锅煎炒香出油，把切好的芥菜倒入锅里与肉同炒；炒之使软变青并熟后，即把糯米饭放入锅中同猪肉芥菜一起猛炒、绊匀；最后放盐、味精、虾皮、香菜等佐料，焖一二分钟，即可起锅开吃。那股香浓的味儿传来，让人垂涎三尺。

1、将晚米用清水淘净，浸泡2小时后，把水沥干，芥菜洗净切成小段，干葱头切成薄片，猪五花肉切成丝状。

2、锅置旺火上，放入熟猪油烧热，放入干葱头炸至金黄色时捞起。再下猪五花肉丝煸炒至熟，加入芥菜虾皮，炒至半软时，加入淘洗过的晚米、酱油、味精炒拌匀整平。然后注入猪骨汤，盖好锅盖，用旺火烧至收汤时立即退火改用微火焖至饭熟。启盖泼上葱头油、花生米和饭拌匀即可，食时根据个人口味，可掺些辣椒酱。

芥菜炒饭

做炒芥菜饭，最好是用猪油。用猪油口感会润滑一些，但不能太多太多会腻而且容易滑肠。关键是米饭，要选上好的新出的糯米。就是煮好后光洁度好；看去滋润的那种。陈的米太黯淡，不出光，饱和度也不够，吃起来也不香；还有就是这米和芥菜要一比一的比例。制作出来的芥菜饭饭松菜嫩，香甘爽口，别有风味；盛在碗里，绿白相间，色彩和质感都很好；这叶子的`浓绿和菜梗的淡绿，渗透在油光发亮的白饭里有种醉淹了进去的感觉。

一到清明时节，闽东各地无论城乡，大多有吃芥菜的食俗。据说每年二月二吃了用芥菜和大米混煮的“芥菜饭”可以终年不长疥疮。也有在三月三，煮泥鳅面祭祖送人习俗。

面粉200g

鸡蛋1个

糖40g

盐3g

芝麻适量

1、把所有材料揉成光滑面团，盖保鲜膜放置10多分钟，松弛

3、锅中倒油烧至7成（筷子放进去冒泡），调中火，逐个放入馓子，炸至金黄，沥油捞出

艾草1斤，糯米粉1斤，冬菜1碗，肉末，姜1小块，料酒，生抽，蚝油，花生1碗，芝麻半碗，白糖适量，小苏打2克等。

第一步：先把摘回来的艾叶清洗干净，只挑嫩的叶子，因为老的会带有点苦味的，如果实在找不到嫩艾叶，那稍微老一点的其实也是可以的，就是在焯水和清水的时候要麻烦点，不然做出来会带有点苦味，艾叶洗净后放一边备用。

第二步：把提前泡过的冬菜清洗干净，然后剁碎，稍微剁碎一点口感更好哦，这是我们做咸味艾粄的食材。

第三步：准备一碗肉末，再准备一小块姜剁碎和肉末放一起。肉末随自己喜好来增减量，这也是做咸味艾粄食材。

第四步：准备一个锅，把锅烧热后下油，再倒入肉末和姜末，快速划散，划散炒至变色后，倒上点料酒，继续翻炒一下，炒出香味后，倒入冬菜一起翻炒。

第五步：冬菜水分炒干，加入生抽，少许的蚝油，把它翻炒均匀，炒均匀后盛出备用，这就是咸味艾粄的馅料了，大家也可以随意搭配，没有冬菜可以用酸菜咸菜或榨菜，一样好吃哦。

第六步：另外一种甜馅料做法也很简单，就是准备一碗花生米和半碗芝麻，把它们炒熟后弄碎，可以用擀面杖或酒瓶子压碎，也可以用果汁机或破壁机打碎，弄碎后倒入一个盘里，加入适量白糖搅拌均匀即可，糖的量大家自己决定，喜欢吃甜的就加多点，还有人是直接只用白糖做馅的呢。

第七步：现在我们来开始煮艾，锅中烧开水，把艾草倒进去，我这里是一斤的艾草，倒入2克的小苏打，调中火煮10分钟左右，把它煮烂。

第八步：好了，艾叶煲了有10分钟了，也煮得够烂了，关火把它捞出来，放到沥水篮中，稍微挤一下水分，不要挤得太干。

第九步：挤好倒入大盆中，倒入1斤的糯米粉，用手慢慢揉它，把它揉成光滑的粉团，最好揉个20分钟左右，这样子更糯，口感更好，如果太干，可以加一点锅里煮艾的水，揉成三光粉团后就可以了。

第十步：粉团揉好后，我们抓个小剂子，把它搓圆，再把它捏成碗状，然后装上馅料，然后包起来，我是先包咸味的，把它做成三角形，这样好区别。

第十二步：甜艾粄包入馅料后揉成圆形的，翠绿翠绿的，看着好喜欢呀，包好的艾粄要用香蕉叶或油纸垫在底部哦，不然会粘在蒸架上的。

第十三步：锅中烧开水，把艾粄端进去，盖上锅盖大火蒸12分钟，因为包的是皮薄馅多的，不需要蒸太久，馅料都是熟的，12分钟足够了，如果时间蒸久了，出锅就不成形状了哦，会软趴下去的。

暖菇包的制作因原料的不同，有包糍和包子之分。包糍是用食米和揉碎的干暖菇粉做成糍团，在制作方法上也分两种，一种是将食米放在沸水中煮成六七成熟即捞出虑干米汤，和干暖菇粉一起倒入臼里舂打成团，另一种是将食米浸泡后磨成米浆，入热锅后，煮成糊团。其陷料制作也有两种方法。一种是干炒，多用鲜笋丝、腊肉、豆腐干、虾米、薤子，再配上辣椒粉煮熟。装包时，将糍团掇成一小块，再捏成厚薄适中的杯状，然后装入馅料，两边合拢捏紧，排入蒸笼蒸熟即可食。暖菇包子的制作则用六成的糯米与四成食米，渗合磨成米浆，装入布袋里压杆水分后再配上干暖菇粉，揉拌均匀，再将米团搓成一小块，做成锅状，填入馅料，封口后装入蒸笼蒸熟即为暖菇包子。

返回目录

**传统美食文化传承篇七**

扒龙舟是多人集体划桨竞赛，是端午节的一项重要活动，是古代龙图腾祭祀的节仪，乃遗俗也。是端午节的一项重要活动，至今在我国南方沿海一带仍十分流行，传出国外后，深受各国人民的喜爱并形成了国际比赛。

端午有龙舟也有凤舟，凤舟是源于远古的乌舟，有的地方还有龙凤船。扒龙舟是民间信仰中龙崇拜的一种形式，即要借龙之神威，祈福、辟邪。

2、挂艾草与菖蒲

在端午节，人们把插艾草和菖蒲作为重要内容之一，家家都洒扫庭除，以菖蒲、艾条插于门眉，悬于堂中。民间认为艾草还有辟邪、招百福的作用，端午期间挂艾草于门上，相沿成习，遂成端午风俗。

南北各地均有端午挂艾草习俗。南方视为天地纯阳正气吉日进行驱邪祛病，北方一些地方视为恶月恶日进行避恶避毒。

3、洗草药水

洗草药水，端午习俗之一，端午这天是草木一年中药性最强的一天，端午日遍地皆药。端午日洗草药水可治皮肤病、去邪气。端午期间，我国不少地方有采草药煮草药水沐浴的习俗，端午草药的药性在其中发挥了至关重要的作用。

4、拜神祭祖

拜神祭祖是端午节重要习俗之一。“天地者，生之本也;先祖者，类之本也。”天地是生命的根本，祖先是人类的根本，祭祖是一种传承孝道的习俗。按照民间的观念，自己的祖先和天、地、神、一样是应该认真顶礼膜拜的。因为列祖列宗的“在天之灵”，时时刻刻的在关心和注视着后代的子孙们，尘世的人要通过祭祀来祈求和报答他们的庇护和保佑。

5、佩香囊

佩香囊，是端午传统习俗之一。香囊内通常填充一些具有芳香开窍的中草药，有清香、驱虫、避瘟、防病的功效。端阳以四色线系臂，并佩戴香囊，小巧玲珑精致可观。香囊又叫香袋、香包、荷包，一般是内装香料，用五色丝线缠绕而成，或者采用彩色绸缎或布块包上棉花，掺和着川芎、白芷、排草、芩草、丁香、山艾、细辛、甘松、白芷、甘草、雄黄粉等中药粉，再用彩绸扎绣而成，下边还垂上红、绿、青、蓝、紫各种线穗，佩在胸前，香气扑鼻。

端午节小孩佩香囊，传说有避邪驱瘟之意。香囊作各种不同形状，结成一串，形形色色，小巧可爱，现已成为一种普遍的工艺品。在中国南方一些城市，青年男女还用香囊来表达浓浓爱意。

6、挑“端午担”

挑“端午担”指的是过去每逢过农历端午节，“毛脚女婿”(宁波人称已定亲的准女婿为“毛脚女婿”)要用披红挂彩的米箩筐，挑上一份厚重的礼品到女方家里去，这便是挑“端午担”。

7、铸阳燧

东汉王充的《论衡》记载了端午节“铸阳燧”的礼仪习俗：“阳燧取火于天，于五月丙午日中之时，消炼五石，铸以为器，摩励生光，仰以向日，则火来至，此取真火之道也”。古人认为，午月午日午时具三重之火，是阳气极盛之时，在此时刻以火克金，是最佳的熔金铸镜的时刻，铸成的铜镜具有不可思议的神力。以镜辟邪的习俗，在南方沿海一带有着广泛的应用和遗传，常能见到出生不久的小孩子，身上佩带着银制的镜子等饰物，这类银饰、小镜子等，就是用于孩子们辟邪。新建的寺庙道观，其屋脊的正中也往往装饰着铜镜。就是现代小区崭新建筑的门、窗上方，也往往能发现悬挂着的镜子，这些都是用于所谓的辟邪。由此可见镜子辟邪的文化信仰在民间根深蒂固。

8、栓五色丝线

五色丝线，又俗称五色丝、五彩丝。古俗名称避兵缯、朱索等。系在蚊帐、摇篮上的又叫宛转绳、健绳。五色丝的五色代表五行，五色代表了五方位，彼此相生相克，具有神秘的驱邪迎吉作用。五色丝线源于我国古代的五行观念，五色丝系于臂上，或为文身遗俗。端午以五色丝线系臂，曾是很流行的节俗。传到后世，即发展成如长命缕、长命锁、香包等许多种漂亮饰物，制作也日趋精致，成为端午节特有的民间艺品。

9、浸龙舟水

端午节期间浸龙舟水是华南地区的传统习俗，人们将端午前后的降强水称之为龙舟水、端阳水、发龙水、龙降水等，认为这种水是吉祥的水，有辟邪作用。仲夏端午苍龙群星飞升于正南中天。在民间信俗中龙是吉祥之物、和风化雨的主宰，龙飞天，行云布雨。自然现象上，每年的端午节前后，我国南方暖湿气流活跃，与从北方南下的冷空气在广东和广西、福建、海南交汇，往往会出现持续大范围的强降水。当端午强降水来时，江河水位迅速上涨，为扒龙舟提供了良好的场地条件。按照传统说法浸龙舟水寓意吉祥如意、事事顺心。每年“龙舟水”来时，人们就会带着家人到江边去洗龙舟水，古人认为“龙舟水”有辟邪的作用，可净身，洗去晦气，带来吉祥。

10、放纸鸢

在中国南方一带城市，端午节放风筝也是一种习俗。端午时期，儿童放风筝称之为“放殃”。风筝，即纸鸢。它是玩具，在竹篾等骨架上糊上纸或绢，拉着系在上面的长线，趁着风势可以放上天空，属于一种单纯利用空气动力的飞行器。

11、佩长命缕

长命缕是端午节时的厌胜佩饰，长命缕亦称续命缕、续命丝、延年缕、长寿线、百索、辟兵绍、五彩缕等，名称不一，形制、功用大体相同。其俗在端午节以五色丝结而成索，或悬于门首，或戴小儿项颈，或系小儿手臂，或挂于床帐、摇篮等处，俗谓可去邪祟、避灾除病、益寿延年。此俗始于汉代。东汉应劭《风俗通·佚文》：“午日，以五彩丝系臂，避鬼及兵，令人不病瘟，一名长命缕，一名辟兵绍”。

12、采药

采药是古老的端午节俗之一。民间认为，午日午时阳气旺盛，是草木一年中药性最强的一天，端午遍地皆药。端午，时在仲夏，当其时也，万物生长，其势盛极，是草药生长旺盛之时。端午期间，我国不少地方都有熏艾叶、挂菖蒲、饮药酒等习俗，中草药在其中发挥了至关重要的作用。端午也是最为合适的制药时间。

13、打午时水

端午节\"打午时水”是盛行于南方沿海一带的传统习俗，打午时水即是端午当天中午11点到13点之间在井里打水，古人把打上来的午时水视为大吉水，这个时候的水是最能辟邪。重午日的午时，阳上加阳，所以“午时水”有“极阳水”之称;亦称龙目水、正阳水等。这一天的午时阳气最盛，端午日午时驱邪最佳，具有辟邪、净身、除障的效果。

14、贴午时符

旧时广东一些地方有贴“午时符”的习俗。午饭后，家家贴“午时符”。符用宽约一寸，长近一尺的黄纸条，上面用朱砂写上“五月五日午时书，官非口舌疾病蛇虫鼠蚁皆消除”等字样。在大门上悬挂菖蒲、凤尾、艾叶等，并扎上一束蒜头，涂以朱砂避邪。也有些人家还在门上贴上用黄纸写的小对联：“艾旗迎百福，蒲剑斩千邪。”

15、新抱手艺

广州人对端午节很重视，旧俗在农历五月初二至初四便有送节之举。年轻“新抱”(媳妇)们，用“全盒”六个或四个，盛以粽子、猪肉、生鸡、鸡蛋、水果、酒等回娘家向长辈贺节。姑娘和儿童们挂香包，挂包以五色丝线编织，香包中装有檀香、八角、花椒、琉璜等，一般均为新媳妇所送，一方面体现新媳妇的贤良，一方面体现新媳妇的手艺，俗称“新抱手艺”。

16、送灾难

送灾难，是古时流行于我国南方一些地方的端午民俗，该民俗主旨是驱邪、消灾。端午节正午以烧符水洗手眼后，泼洒于道，称为“送灾难”。另有形式为，从社境庙宇迎接行身神像出巡游境，寓意神明降落民间，巡视乡里，保佑合境平安;道公佬并以法水、贴符驱逐邪凡魅。

17、薰苍术

薰苍术是端午节传统习俗活动之一，在民间用苍术消毒空气，即将天然的苍术捆绑在一起，燃烧后产生的薄烟，不仅会散发出清香，还可以驱赶蚊虫，令人神清气爽。

18、斗草

斗草是一种由采草药衍生而成的民间游戏，於端午日外出，找些奇花异草互相比赛，以新奇或品种多者为胜。起源无考，普遍认为与中医药学的产生有关。汉以前不见斗草之戏(《历代社会通俗事物考·尚秉和》)。斗草以对仗形式互报花名、草名，多者为赢，兼具植物知识、文学知识之妙趣;儿童则以叶柄相勾，捏住相拽，断者为输，再换一叶相斗。

19、画额

端午节时以雄黄涂抹小儿额头的习俗，云可驱避毒虫。典型的方法是用雄黄酒在小儿额头画“王”字，一借雄黄以驱毒，二借猛虎(“王”似虎的额纹，又虎为兽中之王，因以代虎)以镇邪。清富察敦祟《燕京岁时记》：“每至端阳，自初一日起，取雄黄合酒洒之，用涂小儿领及鼻耳间，以避毒物。”除在额头、鼻耳涂抹外，亦可涂抹他处，用意一致。山西《河曲县志》云：“端午，饮雄黄酒，用涂小儿额及两手、足心，…谓可除病延年。”

20、佩豆娘

佩豆娘是旧时端午节妇女的头饰，。多见于江南。一些地区亦称作健人。此物一说源于古代的步摇，一说即艾人的别样形式。《清嘉录》引《唐宋遗纪》云：“江谁南北，五日钗头彩胜之制，备极奇巧。凡以缯销翦制艾叶，或攒绣仙、佛、合、乌、虫、鱼、百兽之形，八宝群花之类。

21、避五毒

端午在古代北方人心目中是毒日、恶日，在民间信仰中这个思想一直传了下来，所以有了种种求平安、避五毒的习俗。五毒是指蜈蚣、毒蛇、蝎子、壁虎和蟾蜍，这五种动物是古时北方盛传的五大毒物。就现有文献记载来看，两汉时的北方端午风俗主要以避恶为主。古时候南北风俗各异，北方古人把端午视为“毒日、恶日”而避之。其实这是由于北方夏季天气燥热，瘟疫易流行，加上蛇虫繁殖易咬伤人，这才让北方古人逐渐形成“避五毒”、“躲端午”等习俗。

22、跳钟馗、悬钟馗像

跳钟馗：一种民间舞蹈，又称“嬉钟馗”。据悉，跳钟馗，源自北宋，是古徽州遗存下来的一种传统民俗表演，有《出巡》、《嫁妹》、《除五毒》等多种内容，体现了民众崇尚钟馗的刚正不阿和祈盼除害降福的美好愿望。在民间，“钟馗”是避邪扶正的象征，端午跳钟馗，寓意为消除五毒，四季平安，人寿年丰。到了清代，江南苏、浙一带的居民大都在农历五月于大门或堂中挂钟馗图一月，以期驱邪除害、祛凶引福。

钟馗捉鬼：是流行于江淮地区的端午节习俗。在江淮地区，家家都悬钟馗像，用以镇宅驱邪。据传唐明皇开元，自骊山讲武回宫，疟疾大发，梦见二鬼，一大一小，小鬼穿大红无裆裤，偷杨贵妃之香囊和明皇的玉笛，绕殿而跑。大鬼则穿蓝袍戴帽，捉住小鬼，挖掉其眼睛，一口吞下;明皇喝问，大鬼奏曰：臣姓钟馗，即武举不第，愿为陛下除妖魔。明皇醒后，疟疾痊愈，于是令画工吴道子，照梦中所见画成钟馗捉鬼之画像，通令天下于端午时，一律张贴，以驱邪魔。

23、端午食粽

端午食粽，是端午节的传统习俗。粽，俗称粽子，主要材料是糯米、馅料，用箬叶(或柊叶、簕古子叶)包裹而成，形状多样，有尖角状、方状等。其由来久远，最初是用来是祭祀祖先神灵的贡品。传入北方后，用黍米(北方产黍)做粽，称“角黍”。由于各地饮食习惯的不同，粽形成了南北风味;从口味上分，粽子有咸粽和甜粽两大类。端午食粽的风俗，千百年来在中国盛行不衰，已成了中华民族影响最大、覆盖面最广的民间饮食习俗之一，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

每年五月初，中国百姓浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种繁多。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽;南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛤蒌、蛋黄等多种馅料。

24、吃五黄

五黄，即是黄鱼、黄瓜、黄鳝、鸭蛋黄、雄黄酒(雄黄酒有毒性，一般都喝普通的黄酒代替雄黄酒)。吃五黄是汉族的民间风俗，流行于江南等地。农历五月，江南人称五黄月，因有五种带“黄”音的食物上市而得名。

在端午节的中午吃五黄餐，即是把五种黄颜色的食物混在一起吃。因为中医理论认为，端午节是在农历五月初五，是一年中阳气最盛的时候，而中午，又是一天中阳气最盛的时候，可利用端午节气的力量，抑制霉运、提升自己的精力。

**传统美食文化传承篇八**

子子推馍，是北方许多地区清明节的必吃食品之一！是一种用面粉和大枣、红豆、黑豆、鸡蛋等配料做成的面食！其实，子推磨不仅是一种面食，更是一件艺术品。因为，人们在做子推磨的时候，会用梳子、剪刀、锥子、镊子等工具把面团做成燕子、昆虫、蛇、兔子等形状，蒸出来的面条栩栩如生，漂亮又好吃！

馓子是一种香脆可口的油炸食品，也是很多地方清明节、寒食节的必吃食品之一！北方的馕以面粉为主，南方则以米粉为主。炸好的馕色泽鲜红，香脆可口，特别好吃！最后提醒大家，馕虽然好吃，但属于高热量、高脂肪的食物，不宜过量食用！

艾叶粑粑又称艾叶粑粑，是一种以艾叶和糯米粉为原料的传统小吃。在湖南、贵州等地，有着悠久的.消费历史。同时也是西南地区的清明节和寒食。必吃美食之一！

第1、取适量艾叶，洗净，放入干净的水盆中，浸泡12小时，然后放入沸水锅中，焯水，捞出，冷却后再放入碗中清水浸泡12小时。

第2、将泡好的艾叶取出，挤出水分，切块，放入锅中，加入适量糯米粉，搅拌均匀，加入适量水，揉成微干的面团.

第3、将花生和芝麻炒香，放凉捣碎，放入碗中，加入适量白糖，搅拌均匀，取适量艾蒿面团，压成饼，加入适量花生碎，然后包好，放入模具，压紧，倒扣在柚叶上，入锅蒸10分钟，即可食用。

材料：小麦粉500克(香雪)、酵母粉5克、温水220毫升、红枣适量。

做法：

1、雪花小麦面粉、酵母粉。

2、00克面粉内放酵母粉、温水和面。拌到无干粉揉合，保鲜膜覆盖发酵10分钟。

3、500克大约90分钟发酵完毕，排气，此步骤用料步骤用时90分钟。

4、分成大小一样的面团、揉成园型的、收口向下。

5、取一个馒头捏个洞。

6、放一颗红枣。

7、放锅里二次发酵20分左右、然后开大火蒸20分钟。

枣糕又名子推糕，是北方地区清明节必须吃的传统小吃之一！过去，枣糕一般是用糯米粉，加上一些枣，蒸熟而成。现在，除了蒸枣糕，人们还用烤箱烤，香甜糯糯，深受老人和孩子的喜爱！！

第1.准备大枣80克，洗净，切成小块，放入锅中，加入60克牛奶，小火翻炒至牛奶完全被大枣吸收，关火。第2.取一个无水无油的盆，加入5个鸡蛋，120克红糖，滴两滴柠檬汁，用打蛋器打至三倍大，加入枣粒，画出z字形，搅拌均匀，然后筛入150克低筋面粉3次，搅拌均匀。第3、加入盐1g、小苏打2g、泡打粉3g、玉米油80g，搅拌均匀，倒入底部活动的蛋糕模中，在模具周围包一圈吸油纸摇匀它。几次，抖掉气泡，撒上适量白芝麻。第4、烤箱调到150度，预热10分钟，把模具放入烤盘，调温度到160度，上下烤，烤35分钟，上桌。如果最后十分钟看到枣糕上色了，可以在上面盖上一层锡纸，防止枣糕烤焦。

原料：螺蛳500克，色拉油、食盐、酱油、鸡精、姜、蒜、八角、花椒、桂皮、料酒、豆瓣酱、小葱、白糖各适量。

做法：先用淡盐水将螺蛳泡上一天，中间可换几次水，然后要反复洗干净；将螺蛳干炒，除尽螺蛳的水分。锅中放油，爆香所有调料，加入豆瓣酱、料酒、酱油、糖、鸡精等。防止螺蛳肉质变老，又炒不熟，可以加些清水，煮三分钟。

功效：清热、明目、去湿、利尿、通畅

1、刚买的螺蛳需要用清水养半天，水里滴几滴香油，让螺蛳把脏东西吐净，期间换几次水，再搓洗干净就可以了。

2、螺蛳炒的时间不要太长，猛火的情况下，一般螺蛳入锅后炒2~4分钟。受热时间长了螺蛳肉会缩，这样口感就老了，而且会导致吃的时候唆不出来。

3、炒的时候要加点水（当然如果会自己调制一些卤水更好），这样螺蛳才会入味。

4、豆瓣酱可以用郫县豆瓣酱，辣椒酱或者其它，口味各有不同看自己喜欢了。不吃辣的可以选豆瓣酱或者甜面酱。

返回目录

**传统美食文化传承篇九**

民间相信，祖先会在七月半返回家中探望子孙，所以需要祭祖。这种祭祖行为是慎终追远、固本思源的传统伦理的一种体现，是一种感德祖先文化传统。

2.烧纸

据传说，阳间的纸就是阴间的钱，人们烧纸就是给亡故的先辈亲人送钱。通常上坟烧纸时要留下几张，到十字路口焚烧，目的是给尤家可归的野鬼一些施舍，它们就不会再去抢劫送给其祖先的钱了。

3.焚香燃炮

每到七月十四日或十五日晚，在门外焚香燃炮，同时“烧包”(也叫“荐包”)。

4.吃鸭

全国很多地方都会选择在七月半吃鸭子，因鸭在水中游，取其河灯普渡祈祷之涵意。

5.祭祀土地

七月十五，民间还盛行祭祀土地和庄稼。将供品撒进田地。烧纸以后，再用剪成碎条的五色纸，缠绕在农作物的穗子上。传说可以避免冰雹袭击，获得大秋丰收。

**传统美食文化传承篇十**

豆汁是北京久负盛名的传统风味小吃。具有色泽灰绿，豆汁浓醇，味酸且微甜的特色。豆汁是北京具有独特风味的冬、春季流食小吃。尤其是老北京人对它有特殊的偏爱。过去卖豆汁的分售生和售熟两种。售生者多以手推木桶车，同麻豆腐一起卖；售熟者多以肩挑一头是豆汁锅，另一头摆着焦圈、麻花、辣咸菜。北京人爱喝豆汁，并把喝豆汁当成是一种享受。可第一次喝豆汁，那犹如泔水般的气味使人难以下咽，捏着鼻子喝两次，感受就不同一般了。有些人竟能上瘾，满处寻觅，排队也非喝不可。《燕都小食品杂咏》中说：“糟粕居然可作粥，老浆风味论稀稠。无分男女，齐来坐，适口酸盐各一瓯。”并说：“得味在酸咸之外，食者自知，可谓精妙绝伦。”

实际上是制作绿豆淀粉或粉丝的下脚料。它用绿豆浸泡到可捻去皮后捞出，加水磨 成细浆，倒入大缸内发酵，沉入缸底者为淀粉，上层飘浮者即为豆汁。 发酵后的.豆汁须用大砂锅先加水烧开，兑进发酵的豆汁再烧开，再用小火保温，随吃随盛。不要看其貌不扬，但一直受到北京人的喜爱，原因在于它极富蛋白质、维生素c、粗纤维和糖，并有祛暑、清热、温阳、健脾、开胃、去毒、除燥等功效。

豆汁历史悠久，据说早在辽、宋时就是民间大众化食品。干隆十八年（1753），有人上殿奏本称：“近日新兴豆汁一物，已派伊立布检查，是否清洁可饮，如无不洁之物，着蕴布募豆汁匠二三名，派在御膳房当差。”于是，源于民间的豆汁成了宫廷的御膳。

喝豆汁必须配切得极细的酱菜，一般夏天用苤蓝，讲究的要用老咸水芥切成细丝，拌上辣椒油，还要配套吃炸得焦黄酥透的焦圈，风味独到。

将绿豆用凉水浸泡十几小时，加水磨成稀糊，在稀糊内加入浆水，并逐次加入不少于八倍于浆水的凉水过滤把过滤出的粉浆倒入缸内，经一夜沉淀，最上一层灰绿色、质地较浓的即是生豆汁撇去它上面一层的浮沫和浆水，把生豆汁舀出沉淀沙锅内放入凉水，用旺火烧沸后倒入生豆汁，待豆汁被煮涨得溢出锅外时，改用微火保温即可食用。

**传统美食文化传承篇十一**

“中秋佳节吃月饼”，是我国流传已久的传统风俗。每当风清月朗、桂香沁人之际，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。诗人兼美食家的苏东坡就有“小饼如嚼月，中有酥和饴”的诗句。而作为一种食品，称为“月饼”，则始见于南宋《武林旧事·蒸作饮食》。当时，杭州民间就有“以月饼相馈，取中秋团圆之意”。到了元朝末年，月饼已成为中秋节日美点。

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，而且还有食用价值。屈原的《九歌》中，便有“援骥斗兮酌桂浆”、“奠桂兮椒浆”的诗句。可见我国饮桂花酿酒的年代，已是相当久远了。

江南各地过中秋节，有钱人家吃月饼，穷苦人家有吃南瓜的风俗。 “八月半吃南瓜”的风俗是怎样来的呢?传说很久很久以前，南山脚住着一户穷苦人家，双亲年老，膝下只有一女，名叫黄花，美丽、聪明、善良、勤劳。那时连年灾荒，黄花的父母年老多病，加上缺衣少食，病在床上，奄奄一息。那天八月十五，黄花在南山杂草丛中，发现两只扁圆形野瓜。她采了回来，煮给父母吃。香喷喷、甜滋滋，两老吃了食欲大增，病体也好了。黄花姑娘就把瓜子种在地里，第二年果然生根发芽，长出许多圆圆的瓜来，因为这是从南山采来的，就叫南瓜。从此，每年八月十五那一天，江南家家户户流传着八月半吃老南瓜烧糯米饭的风俗。

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。据分析，螺肉营养丰富，而所含的维生素a又是眼睛视色素的重要物质。食田螺可明目，言之成理。但为什么一定要在中秋节特别热衷于食之呢。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。是食田螺的最佳时节。如今在广州民间，不少家庭在中秋期间，都有炒田螺的习惯。

中秋食芋头，则寓意辟邪消灾，并有表示不信邪之意。清乾隆癸未年的《潮州府志》曰：“中秋玩月，剥芋头食之，谓之剥鬼皮”。剥鬼而食之，大有钟馗驱鬼的气概，可敬!

**传统美食文化传承篇十二**

一、买烧纸时，不要买那种成摞的印刷品，最好要买黄草纸。

二、在要烧的地面画个圈，西北角要留个缺口，方便下面的亲人进来拿钱。

三、烧纸时要表情严肃，不要嘻笑打闹，而且要念念有词，如：\_\_\_，给您送钱花来了。

四、一定要坚持看着把纸燃尽才可以走，这样既可以防止火灾，也是为了保证亲人能够拿到钱。

五、去烧纸的来回路上，遇到烧纸尽量绕开，不要踩到。

烧纸钱的数量多少并不在乎，主要是纸钱上面打的钱多少的个数，有很大的讲究，单凭一个“钱”字，是“金戈戈”三个字组成，所以纸钱上面的钱数，也应该用“金银铜铁锡”来计算，一为金、二为银、三为铜、四为铁、五为锡，六为金、七为银、八为铜、九为铁、十为锡，十一为金。

一般求神、还愿、解灾、过节、人逝世烧老福纸，以用六个眼(六个钱)和十一个眼(十一个钱)一排的钱纸为最佳。而祭神、开灵、做斋应该用七个眼(七个钱一排)的最好。送鬼送花盘，七月半烧，应该用八个眼(八个钱)一排的最妥，这就是所谓的“神七鬼八”。

在烧纸的时候，若遇到不燃的情况，不可把钱纸拨乱了，这样鬼神很难齐整，又要来索取，烧纸钱的主人家庭就人口难安。

**传统美食文化传承篇十三**

元宵节，南方人吃汤圆，北方人吃元宵，都是为了求一个全家团团圆圆的美好寓意。制作汤圆和元宵的主要原料都是糯米，其性平、味甘、补虚调血、健脾开胃、益气止泻，有暖中、生津和润燥的功能。汤圆的内馅甜、咸、荤、素皆有，而元宵则多为甜馅，一般是果料和干果为主。

2、生菜

广东人过元宵节时喜欢“偷”摘生菜，拌以糕饼煮食，据说这种食品代表吉祥。广东人的性格平和实在，对节庆也最图一个好意头，平时最常用于新店开业等节庆场合的生菜，也是元宵节必备的节庆用品。经常成为南方饭桌上常见蔬菜的生菜，名字就和“生财”谐音，因此也被看做是象征富贵吉祥的喜庆之物。

3、元宵茶

在陕西等地有吃元宵茶的风俗，就是在热汤面中放进各种菜和水果，很像古时的“元宵粥”。此茶增加了纤维素、矿物质及维生素的摄取，且不像普通元宵那么油腻，对于由于节日多食动物性食品而呈现的酸性体质有中和作用，也使元宵的营养更为全面。

4、油茶

元宵节夜晚的吃食，平地曰“十五扁，十六圆”，一天吃饺子，一天吃元宵;山区则是“十五打油茶，十六捏扁食”。正是所谓的“十里不同俗”。打茶是用筷子搅着茶面下锅做油茶也叫面茶。

5、油锤

元宵节的应节食品，在南北朝时浇上肉汁的米粥或豆粥。但这项食品主要用来祭祀，还谈不上是节日食品。到了唐朝郑望之的《膳夫录》才记载了：“汴中节食，上元油锤。”油锤的制法，据《太平广记》引《卢氏杂说》中一则《尚食令》的记载，类似后代的炸元宵。也有人美其名为“油画明珠”。

6、饺子

正月十五到了，北方有吃饺子的习惯，河南人有“十五扁、十六圆”的元宵节习俗、传统，所以正月十五应该吃饺子。饺子是一种历史悠久的民间吃食，深受老百姓的欢迎，民间有“好吃不过饺子”的俗语。

7、枣糕

豫西一带的人过元宵节喜欢吃枣糕，带有吉祥如意的寓意。枣糕原是清朝宫廷御用糕点，其味香远，入口丝甜，含有维生素c、蛋白质、钙、铁、维生素等营养成分，既能补脾和胃、益气生津;还有保护肝脏、增加肌力、养颜防衰之功效。

8、粘糕

粘糕又名年糕。元宵节除元宵、面条外，还有吃粘糕的。唐代名医孙思邈的《备急千金要方·食治》载牶“自梁米，昧甘、微寒、无毒、除热、益气。”唐代之后，元代也有元宵节食糕的记载。

9、豆面团

昆明人喜欢吃豆面团，做法跟元宵差不多，是将豆炒熟后磨面，团成丸子后用水煮熟即可，口感不错。

10、糟羹

台州一带每年正月十四看过花灯之后食糟羹。糟羹用肉丝、冬笋丝、香菇、木耳、鲜蜻、豆干、油泡、川豆板、菠菜等炒熟，再加入少许米粉，煮成带咸味的糊状食品。正月十五喝的糟羹为甜的，用番薯粉或藕粉配上莲子、甜枣、桂圆等做成。

**传统美食文化传承篇十四**

吃花糕。重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升的含义在里面，比较吉利。

在重阳节的前两天，人们纷纷用面粉蒸糕，糕上插着彩色的小旗，点缀着石榴子、栗子黄、银杏、松子仁等果实；或者做成狮子蛮王之状，置于糕上，名为“狮蛮栗糕”，这都是南宋时期临安（今杭州）的风习。这些栗糕，恰是“我辈合登高时携带的佳点。”

北方的重阳糕，以发面花果蒸糕最为著名（又名发糕）。发面蒸糕是将面粉发酵后扣入小碗中，每小碗底放上各种花果，如红枣、果仁、蜜饯、红丝、绿丝等，上笼蒸熟后将面糕倒出，正好各种花果均在面糕上面，并呈馒头状。发面的重阳糕，松甜软糯，十分味美。

在我国有些地方至今还留存着这样的风俗、到了重阳时节，已出嫁的女儿要回娘家送重阳糕，一般是两个大的\'，九个小的，取其“二九”相逢之意。北方农村流传的“中秋刚过了，又为重阳忙，巧巧花花糕，只为女想娘”的民谣，正是反映了这个风俗民情。

是阳澄湖蟹好，人生何必住苏州。”古往今来，许多文人墨客啖蟹、品蟹、画蟹，为后人留下许多轶闻雅事，为人们啖蟹平添几分韵味。

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。乙未夏，太祖攻采石（今安徽马鞍山市采石矶），取太平（今安徽太平县），道经于此，柿树犹存，便将以前微服私访在此食柿的事告于侍臣，并下旨、“封柿为凌霜侯，令天下人在重阳节均食柿子，以示纪念。

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。食用时，把芝麻炒熟，捣成细末，把糍耙团搓成条，揪成小块，拌上芝麻、白糖等。其味香甜适口，称为“软糍耙”（温食最佳）。硬糍耙又称“油糍耙”，做法是糯米蒸熟后不捣烂，放在案上搓成团，擀开后放些食盐和花椒粉做成“馅芯”，再卷条切片，再入油锅中炸制，成色金黄美观，咸麻香脆，回味无穷。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn