# 清明的来历（推荐五篇）

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-05-16

*第一篇：清明的来历清 明 节 的 来 历清明节是中华民族纪念祖先的传统节日。几千年来，人们在这个“气清景明”的节气中，进行“祭之以礼”的追远活动，为已逝的亲人、祖先，庄重地送上自己的思念与敬意。“清明节虽是中国家喻户晓的传统节日，但是清明...*

**第一篇：清明的来历**

清 明 节 的 来 历

清明节是中华民族纪念祖先的传统节日。几千年来，人们在这个“气清景明”的节气中，进行“祭之以礼”的追远活动，为已逝的亲人、祖先，庄重地送上自己的思念与敬意。“清明节虽是中国家喻户晓的传统节日，但是清明节的起源和含义却不是人尽皆知。尤其是咱们年轻人，很多都还不知道。

传说春秋战国时期的介子推帮助晋文公建国后，却带着母亲隐居深山，不要高官厚禄。晋文公数次要请均不出山，晋文公为逼他出来做官，下令放火烧山。但是，介子推矢志不渝，抱树焚死在绵山中。大火熄灭后，晋文公上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树洞，洞里好像有什么东西，掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。倘若主公心有我，忆我之时常自省。臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。”晋文公为此悔恨不已，此后每到放火烧山那日，宫中便禁止生火，以此纪念怀念介子推，慢慢形成了“寒食节”。寒食节后，晋文公又定下了祭祀介子推、为其扫墓的“清明节”，清明扫墓又成风俗。就是寒食节和清明节由来。

周兰

2024年4月1日

**第二篇：清明的来历|清明的由来|清明诗歌**

但是，清明作为节日，与纯粹的节气又有所不同。节气是我国物候变化、时令顺序的标志，而节日则包含着一定的风俗活动和某种纪念意义。清明节是我国传统节日，也是最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。扫墓俗称上坟，祭祀死者的一种活动。汉族和一些少数民族大多都是在清明节扫墓。

按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。唐代诗人杜牧的诗《清明》：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”写出了清明节的特殊气氛。

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，正是春光明媚草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时候，所以古人有清明踏青，并开展一系列体育活动的的习俗。

直到今天，清明节祭拜祖先，悼念已逝的亲人的习俗仍很盛行。

清明节的由来与传说：

我国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。清明最开始是一个很重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”。“植树造林，莫过清明”的农谚。后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明就合二为一了，而寒食既成为清明的别称，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。

关于寒食，有这样一个传说：

相传春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

晋文公执政后，对那些和他同甘共苦的臣子大加封赏，唯独忘了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈。晋文公猛然忆起旧事，心中有愧，马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是，差人去了几趟，介子推不来。晋文公只好亲去请。可是，当晋文公来到介子推家时，只见大门紧闭。介子推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山（今山西介休县东南）。晋文公便让他的御林军上绵山搜索，没有找到。于是，有人出了个主意说，不如放火烧山，三面点火，留下一方，大火起时介子推会自己走出来的。晋文公乃下令举火烧山，孰料大火烧了三天三夜，大火熄灭后，终究不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树树洞，洞里好象有什么东西。掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

晋文公将血书藏入袖中。然后把介子推和他的母亲分别安葬在那棵烧焦的大柳树下。为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改为“介山”，在山上建立祠堂，并把放火烧山的这一天定为寒食节，晓谕全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。

走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死树复活，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座佑铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。

此后，晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图富贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

清明节的习俗：

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明

**第三篇：关于清明节的作文：清明、寒食节的来历**

关于清明节的作文：清明、寒食节的来历

清明，既是节气，又是节日。清明，在周代已经流行了，自古以来人们在清明节留下了很多习俗。寒食节就是。古诗云：“未到清明先禁火”，清明以前禁火的习俗，始于春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

据传说，晋文公执政后，对那些和他同甘共苦的臣子大加封赏，唯独忘了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈。晋文公猛然忆起旧事，心中有愧，马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是，差人去了几趟，介子推不来。晋文公只好亲去请。可是，当晋文公来到介子推家时，只见大门紧闭。介子推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山（今山西介休县东南）。晋文公便让他的御林军上绵山搜索，没有找到。于是，有人出了个主意说，不如放火烧山，三面点火，留下一方，大火起时介子推会自己走出来的。晋文公乃下令举火烧山，孰料大火烧了三天三夜，大火熄灭后，终究不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树树洞，洞里好象有什么东西。掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

晋文公将血书藏入袖中。然后把介子推和他的母亲分别安葬在那棵烧焦的大柳树下。为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改为“介山”，在山上建立祠堂，并把放火烧山的这一天定为寒食节，晓谕全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死树复活，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座佑铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。

此后，晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图宝贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

其实，寒食节的风俗至少可以上溯到西周初年。《周礼》一书中已有暮春禁火的记录。

寒食节介子推的传说故事，端午节屈原投江的传说是一样的，表现了炎黄子孙崇敬先人的民族心态。

**第四篇：清明节气的来历及传统食物**

清明节气的来历及传统食物

清明节的由来

清明季节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。”

提起清明，人们自然会想起唐代诗人杜牧的这首诗。但在起初，清明并不具有这种意味，而只是一种节气的名称。清明季节，我国大部分地区春回大地，天清地明，气候转暖，万物复苏，正是春耕春种的最佳时机，田间地头处处是农夫劳碌的身影，民谚常说：“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延。”

这种敦促春耕的节气，是怎样变成纪念祖先的节日的呢?应当说这与此前两天(或一天)的寒食节有关。寒食节是中国古代较早的节日，传奇是在春秋时代为纪念晋国的忠义之臣介子推而设立的。

在唐代，不论士人还是平民，都将寒食节扫墓视为返本追宗的仪节，由于清明距寒食节很近，人们还经常将扫墓延至清明。诗人们的作品，也往往是寒食、清明并提，如韦应物有诗句说：“清明寒食好，春园百卉开。”白居易也有诗句说：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭。”朝廷鉴于民间寒食、清明并举已相沿成习，就以官方文书的形式正式规定，清明到来时，可以与寒食节一起放假。这项规定距今已经1200多年，说明从那时起清明开头具有某种国家法定节日的颜色。

宋元时期，清明节渐渐由附属于寒食节的地位，上升到取代寒食节的地位。这不仅表现在上坟扫墓等仪式多在清明进行，就连寒食节原有的风俗活动如冷食、蹴鞠、荡秋千等，也都被清明节收归全部了。

清明节后来还汲取了另外一个较早消失的节日—上巳节的内容。上巳节古时在农历三月初三日进行，主要风俗是春游、祓禊(临河洗浴，以祈福消灾)，反映了人们经过一个沉闷的冬天后急需精神调整的心理需要。晋代陆机有诗写到：“迟迟暮春日，天气柔且嘉。元吉隆初巳，濯秽游黄河。”即是当时人们在上巳节祓禊、春游的生动写照。

大约从唐代开头，人们在清明扫墓的同时，也伴之以春游游乐的活动。由于清明上坟都要到郊外去，在哀悼祖先之余，顺便在明媚的春光里骋足青青原野，也算是节哀自重转换心情的一种调剂方式吧。因此，清明节也被人们称作春游节。秉性贪玩的孩童，经常不满意于春游游乐仅仅在清明进行一次，诚如唐代大诗人王维诗句“少年分日作游览，不用清明兼上巳”。

融汇了两个古老节日精华的清明节，最终在宋元时期形成一个以祭祖扫墓为中心，将寒食风俗与上巳春游等活动相融合的传统节日。明清大体承接前代旧制，清明节仍旧坚持并进展着其在春季生活中一个必不行少的大节的地位。民国时期，清明节这天，除了原有的扫墓、春游等习俗，植树也被确定为常规项目，这实际上不过是对民间长期连续的植树风俗的一个官方认定。

在中国传统文化里，清明节是一个纪念祖先及离世亲人的节日。主要的纪念仪式是扫墓，并伴以春游、植树等活动，节日体现饮水思源、分散族群、迎春健身及关爱自然的意义。杜牧的《七绝·清明》诗，勾画出了一幅漂亮的水墨画，春雨、牧童、酒家，诗人匆忙的步履牵引着清明节的诗情。张择端的《清明上河图》则把人们带入另一番节日盛景，如林的店铺、熙熙攘攘的人流、形态各异的车马轿舟，一片劳碌、一派繁华尽在画卷中。今日的清明节，依旧在人们的日常生活中占有着重要的位置。纪念先人，慎终追远;缅怀先烈，展望将来，共创幸福美妙将来，是我们过节的主题。

清明吃什么传统食物

1、青团

青团是一种用草头汁做成的绿色糕团，其做法是先将嫩艾、小棘姆草等放入大锅，加入石灰蒸烂，漂去石灰水，揉入糯米粉中，做成呈碧绿色的团子。吃青团主要是流行于江浙一带的清明节节日食品。

有句俗话：民以食为天。不过，对于当今的人们来说，吃的含义早已不仅仅是“糊口”，当然也不只局限于享“口福”。现在之所以将“吃”上升为“文化”，是由于它本身包涵着民族的、历史的、地域的丰富内涵。

2、暖菇包

暖菇包是泰宁的传统特色小吃。暖菇原料学名鼠曲草，又叫佛耳草，当地人称为暖菇草。每年清明前夕，田间地头长满鼠曲草，毛茸茸、鲜嫩嫩的，正是采摘的好季节，也是制作暖菇包的好季节。在泰宁，制作暖菇包南北片有些差异。南片制作，用的是新奇采摘的暖菇草原料，形似圆月，类似包子;北片的用暖菇粉制作，形似弯月，更像水饺。南片的一般在清明前夕吃，图的是新奇口味，不讲太多法规。

3、艾?{(bǎn)

客家人有句老话，叫“清明前后吃艾?{，一年四季不生病”。艾?{是清明节客家人必备的传统小食。首先是将采摘回来的鲜嫩艾草洗净，放锅中煮熟后捞起，沥干水份，煮艾草的水要保留备用。然后将煮熟的艾草剁成草泥，草泥剁得越细越烂越好。艾草泥剁好后，用煮艾草的水，加上糯米粉一齐和拌成团。然后把预备好的芝麻、眉豆、花生等馅料包进面团里，再封口捏成圆形、长形等外形，放入锅中隔水蒸15―20分钟后即可出炉。

4、馓子(sǎn)

我国南北各地清明节有吃馓子的.食俗。“馓子”为一油炸食品，香脆精致，古时叫“寒具”。寒食节禁火寒食的风俗在我国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的宠爱。现在流行于汉族地区的馓子有南北方的差异：北方馓子大方潇洒，以麦面为主料;南方馓子精致细致，多以米面为主料。

5、鸡蛋

民间习俗认为，清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。清明节吃鸡蛋其源起是先秦时代某些地区有禁火习俗，多日的禁火寒食，煮熟的鸡蛋是度过这一时期的最好的食品储备。清明节这天鸡蛋除了吃，还可以玩，大致分为两种，一种是“画蛋”，另一种则是“雕蛋”。画的五颜六色鸡蛋可以吃;而“雕蛋”则仅供玩赏。

6、子推馍

“子推馍”，又称老馍馍，类似古代武将的头盔，重约250―500克。里面包鸡蛋或红枣，上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，外形有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。圆形的“子推馍”是专给男人们享用的。已婚妇女吃条形的“梭子馍”，未婚姑娘则吃“抓髻馍”。孩子们有燕、蛇、兔、虎等面花。“大老虎”专给男孩子吃，也最受他们喜爱。

清明春游留意事项

1.提前观看天气

当发觉墙缝有渗水、天气闷热特别、湿度明显加大，这种状况说明两三天内肯定有大暴雨，避开外出。

2.量力而行

春游春游以近郊为好，最多不超过两天的路程。过远春游，舟车之累，身心疲乏，既不利于健康，也削减了爱好。另外，要补充各种养分不能乐而忘返，造成过度疲惫。假如消失心悸、乏力多汗、头晕眼花等症状，应尽早休息，切忌牵强。

3.穿戴适当

春天气候多变，乍暖还寒，要带足衣服，以防感冒。鞋子应选用轻巧、无跟防滑和高弹性的运动鞋，大小要合适，以免影响血液流通，防止脚趾挤伤和脚底麻木不适。同时可预备戴防风镜和墨镜。

4.留意饮食保健

踏春时，体力消耗较大，身体内所需的能量和各种养分物质较多，所以春游中的饮食是保健的重点。

5.留意场所选择

踏春宜在田野、湖畔、公园、林区、山区等场所，以摄取较多的“空气维生素”———负离子，起到健脑驱劳、兴奋精神的作用。

6.防止昆虫叮咬

春天是各种昆虫滋生的季节，假如你不慎被昆虫叮咬，切不行搔抓，而应马上涂擦风油精或皮炎公平糖皮质制剂，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

7.防止意外事故

踏春时，应尽量避开走陡峻的小路，不要独自攀登山林石壁。同时，凡患有心血管疾病的人，要随身带好常用的急救药品。

8.预防花粉过敏

春天百花争艳，要留意预防花粉过敏。首先要找准过敏源，最好先到医院进行检查，查出自己的过敏源，假如没有进行过彻底的脱敏治疗，在选择的春游地点，应尽量回避有花之处。出游前可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，户外活动时不要近距离“拈花惹草”，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免过敏现象发生。

9.热水洗脚

踏春时脚部肌肉不停地进行收缩运动，易引起局部肌肉酸痛。热水洗脚可使毛细血管扩张，促进足部血液循环，还可使皮脂腺的分泌和毛孔散热作用恢复正常。

10.时刻留意防晒

春季万里无云的天气，紫外线较强，春光中的紫外线没有我们想像中那么温顺，它会潜入人体直接暴露的肌肤，面部皮肤被太阳晒得绯红发热，千万别用冷水洗面,应当让皮肤休息一会儿再用温水洗。另外，春季皮肤简单脱水，嘴唇和手足简单干裂开口，面部易起皱纹，甚至消失头晕眼花。要准时涂抹防晒用品，但不要化妆，因旅行中很简单出汗，很简单引发毛囊炎或化妆品感染。

**第五篇：清明节气的来历及传统美食**

清明节气的来历及传统美食

清明节的由来

清明季节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。”

提起清明，人们自然会想起唐代诗人杜牧的这首诗。但在起初，清明并不具有这种意味，而只是一种节气的名称。清明季节，我国大部分地区春回大地，天清地明，气候转暖，万物复苏，正是春耕春种的最佳时机，田间地头处处是农夫劳碌的身影，民谚常说：“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延。”

这种敦促春耕的节气，是怎样变成纪念祖先的节日的呢?应当说这与此前两天(或一天)的寒食节有关。寒食节是中国古代较早的节日，传奇是在春秋时代为纪念晋国的忠义之臣介子推而设立的。

在唐代，不论士人还是平民，都将寒食节扫墓视为返本追宗的仪节，由于清明距寒食节很近，人们还经常将扫墓延至清明。诗人们的作品，也往往是寒食、清明并提，如韦应物有诗句说：“清明寒食好，春园百卉开。”白居易也有诗句说：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭。”朝廷鉴于民间寒食、清明并举已相沿成习，就以官方文书的形式正式规定，清明到来时，可以与寒食节一起放假。这项规定距今已经1200多年，说明从那时起清明开头具有某种国家法定节日的颜色。

宋元时期，清明节渐渐由附属于寒食节的地位，上升到取代寒食节的地位。这不仅表现在上坟扫墓等仪式多在清明进行，就连寒食节原有的风俗活动如冷食、蹴鞠、荡秋千等，也都被清明节收归全部了。

清明节后来还汲取了另外一个较早消失的节日—上巳节的内容。上巳节古时在农历三月初三日进行，主要风俗是春游、祓禊(临河洗浴，以祈福消灾)，反映了人们经过一个沉闷的冬天后急需精神调整的心理需要。晋代陆机有诗写到：“迟迟暮春日，天气柔且嘉。元吉隆初巳，濯秽游黄河。”即是当时人们在上巳节祓禊、春游的生动写照。

大约从唐代开头，人们在清明扫墓的同时，也伴之以春游游乐的活动。由于清明上坟都要到郊外去，在哀悼祖先之余，顺便在明媚的春光里骋足青青原野，也算是节哀自重转换心情的一种调剂方式吧。因此，清明节也被人们称作春游节。秉性贪玩的孩童，经常不满意于春游游乐仅仅在清明进行一次，诚如唐代大诗人王维诗句“少年分日作游览，不用清明兼上巳”。

融汇了两个古老节日精华的清明节，最终在宋元时期形成一个以祭祖扫墓为中心，将寒食风俗与上巳春游等活动相融合的传统节日。明清大体承接前代旧制，清明节仍旧坚持并进展着其在春季生活中一个必不行少的大节的地位。民国时期，清明节这天，除了原有的扫墓、春游等习俗，植树也被确定为常规项目，这实际上不过是对民间长期连续的植树风俗的一个官方认定。

在中国传统文化里，清明节是一个纪念祖先及离世亲人的节日。主要的纪念仪式是扫墓，并伴以春游、植树等活动，节日体现饮水思源、分散族群、迎春健身及关爱自然的意义。杜牧的《七绝·清明》诗，勾画出了一幅漂亮的水墨画，春雨、牧童、酒家，诗人匆忙的步履牵引着清明节的诗情。张择端的《清明上河图》则把人们带入另一番节日盛景，如林的店铺、熙熙攘攘的人流、形态各异的车马轿舟，一片劳碌、一派繁华尽在画卷中。今日的清明节，依旧在人们的日常生活中占有着重要的位置。纪念先人，慎终追远;缅怀先烈，展望将来，共创幸福美妙将来，是我们过节的主题。

清明节的传统美食

1.青团

清明节的时候，青团是必吃的食物之一，这也是从古至今流传下来的美食。青团其实跟平常吃的团子有一些类似，但是青团在制作的时候会加入艾草汁，蒸出来的团子是呈现青色的，因此被称作为青团。古代清明节会吃青团，也叫做吃寒食。因此到了现在，虽然大家不行能在清明节的时候吃冷的食物，但是青团还是会连续吃的，也是为了保留中国的传统饮食文化习俗。

2.香椿芽

香椿芽是长在香椿树上的嫩叶，每年的3月初开头，香椿芽就可以采摘食用，等到4月中旬的时候，基本上就没有香椿芽的身影了，所以它的食用时间特别之短。而清明节正好是在食用香椿芽最终的时刻，因此大家都会抓住这一季节品尝这一美味。香椿芽它的制作方法特别简洁，一般会把它用来煮汤或者是炒鸡蛋，吃着有特别的香气，对于一些喜爱吃香椿芽的人来说，这种香气实在是难以抵抗。

3.糍粑

在许多地区，清明节的时候会吃的一种传统食物就是糍粑，糍粑和平常大家吃的年糕有一些类似，也是用糯米粉制作的，但是糍粑是打出来的特别的软糯。糍粑变冷之后就是硬硬的，将它切成片放入到油锅当中去炸，特别的软糯可口，蘸上白糖或者淋上红汁来吃，特殊的美味。

4.螺蛳

南方清明的季节，肯定少不了螺蛳。其实清明节吃螺蛳主要是依据它的季节来打算的，虽然螺蛳一年四季都会有，但是清明节的螺蛳是最肥美，最鲜嫩，最洁净的时候，过了这个时间相对来说从肉质和口感上面的都没有这么好了。所以大家会在清明节的时候吃上一些螺蛳，品尝清明节才有的美味。

清明节的象征意义

1、清明节是缅怀已逝生命，激发觉有生命，纪念自己身边的，自己亲近的已逝的亲人，感谢先人赐予我们生命的一个节日。如何通过我们现有的生命连续过去的生命，用过去的生命激发今日的生命。缅怀的意义不单纯是对亲人的思念，更该成为一种民族的风俗，成为一个种族的繁衍仪式。我们对自己亲人每年一次的扫墓就是一个典礼，是敬祖报本观念的连续。

2、清明节还是“生气的节日”，迎接大自然的生气，扩大大自然的生气。大自然到了清明节的时候是生气勃发的。植树就是古人扩大自然的生气，古代有“插柳留春”的习俗;春游则是珍惜自然的生气，到自然中去，拥抱大自然、亲近大自然，蹴鞠、荡秋千、拔河等等，以此来迎接大自然生气的到来。

3、清明节融合了古代的寒食节。寒食原来就是一种大自然的节律，加上人文精神，所谓人文精神就是那许很多多的传奇和人物中国的传统节日，大多都是由大自然的节日转化而来的，从自然到人文，“感自然节律而成，蕴人文精神而丰”。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！