# 节日习俗：冬至有吃饺子习俗

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-04-23

*祝福语频道为大家整理的《节日习俗：冬至有吃饺子习俗》，希望大家喜欢。更多相关内容请参考以下链接：元旦祝福语 新年祝福语 圣诞节祝福语 羊年祝福语 平安夜祝福语 生日祝福语 结婚祝福语　麻雀虽小五脏俱全，饺子虽小，却包含着营养健康的学问。大家...*

祝福语频道为大家整理的《节日习俗：冬至有吃饺子习俗》，希望大家喜欢。

更多相关内容请参考以下链接：

元旦祝福语 新年祝福语 圣诞节祝福语 羊年祝福语 平安夜祝福语 生日祝福语 结婚祝福语

　麻雀虽小五脏俱全，饺子虽小，却包含着营养健康的学问。大家知道，要想实现合理膳食、均衡营养，促进健康的目的，“食物多样”是一个基本的原则。中国居民平衡膳食宝塔从底层到顶层依次为粮谷类、蔬菜水果、禽肉鱼蛋类、奶类及豆制品，最上面一层是油盐。饺子皮是用面粉做的，属于粮谷类;小小饺子皮可以包罗万象，蔬菜、肉类、蛋类、海鲜等，都可以包进来;调饺子馅时还加点油。小小的饺子搭配的合理就是一个小“宝塔”;如果搭配的不合理，就有可能带来一些健康问题。关于吃饺子的建议有以下几点，供各位看官参考：

　　1、自己动手安全营养

　　现在市场上各种速冻饺子应有尽有，买起来很方便，也节省时间，但也就少了自己动手包子带来的暖融融的氛围和享受。建议和家人一起自己动手包饺子，虽然占点时、费点力，但无论从心情和口味上都是一种很好的享受，而且安全营养。

　　2、肉类适量而止

　　好多人喜欢吃“一兜肉丸”的饺子。我们平常吃的肉已经不少了，所以，尽量地多用蔬菜少用肉，或者干脆做成素馅饺子。做馅时用的肉不要太肥，原则是少放肉多放菜。还有，能自己剁馅就自己剁，乒乒乓乓的多有节日气氛，只是注意不要影响到左邻右舍。

　　3、油点到为止

　　许多人调饺子馅时，觉得只放肉香味不够，还要另外加好多油。口味要讲究，健康也要注意，我们吃的油已经过量了，影响健康了，所以应该点到为止。

　　4、挤菜丢营养

　　由于蔬菜中含的水分比较多，用蔬菜做馅时怕馅太稀，大家都习惯把蔬菜中的水分挤出去倒掉再拌馅，这样等于把其中的营养素也给倒掉了。菜需要挤水的话，把挤出来的水分用来拌馅，防止营养的白白丢失和浪费。

　　5、盐要少

　　油多了，口味就有点腻了，多加盐或酱油口味是好了，可吃进去的盐自然而然也就多了;吃盐多了，血压就会升高。所以，油适量，盐要少。

　　总之，要牢记健康第一的原则，饺子也要吃出健康!

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！