# 冬至吃汤圆

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2025-05-12

*汤圆，别称“元宵”“汤团”“浮元子”，是中国传统小吃的代表之一，以下是本站分享的冬至吃汤圆，希望能帮助到大家!　　冬至吃汤圆　　冬至为什么要吃汤圆?　　冬至这一天，家家户户早起开始忙活，和面，剁馅，调拌准备包饺子，气氛隆重不亚于过年。那时候...*

汤圆，别称“元宵”“汤团”“浮元子”，是中国传统小吃的代表之一，以下是本站分享的冬至吃汤圆，希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]　　冬至吃汤圆

**冬至为什么要吃汤圆?**

　　冬至这一天，家家户户早起开始忙活，和面，剁馅，调拌准备包饺子，气氛隆重不亚于过年。那时候生活清苦，馅料可没有现在丰富，清一色的白菜，豆腐，粉条，见不着肉腥，但吃得依然香甜。直到现在，有时还怀念白菜豆腐馅的饺子，正如作家阿城所说的“蛋白酶退化到了最初阶段，想吃小时候的东西\",这是老了的标志，更是思乡的情绪。

　　《黄帝内经》说的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，补益气血，为人体提供后天水谷精微。根据国内饺子馅调制方法的不同，也出现了中原饺子、南方饺子、东北饺子等不同的派系。根据不同的烹饪方法分成水饺、蒸饺、煎饺、炸饺、烩饺等不同的类型。根据不同的产地分成中华饺子、俄罗斯饺子、日本饺子、意大利饺子等。体现的是纷繁复杂的物质，是丰富多彩的文化。

**冬至吃汤圆的传统习俗**

　　吃汤圆在明、清时期已经约定俗成。在冬至这天，要“作粉圆”或“粉糯米为丸”。这些在史料上也有正式的记载，称“冬至，粉糯米为丸，名‘汤圆’”。做好汤圆后要祀神祭祖，而后合家围吃汤圆，叫做“添岁”。所以，冬至吃汤圆，古而有之。

　　吃汤圆古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”冬至吃汤圆，是我国的传统习俗，在江南尤为盛行，民间便有“吃了汤圆大一岁”之说。汤圆也称汤团，冬至吃汤团又叫“冬至团”;汤圆可以用来祭祖，也可用于互赠亲朋。

　　还有一种解释是：冬至是一年中最长的一夜，冬至那天，天还未亮，妇女们就起来生火煮汤圆，先敬天祭祖，再全家围坐吃汤圆。所以冬至吃汤圆，除了表示太阳(阳光)逐渐回来，也代表团圆的意思，现代人更喜欢把它当成圆满的象征。

　　我国各地的风俗民情虽各有差别，但大致是相同的。作冬至圆时，经常应孩子们的要求捏一些小动物，小猫、小狗、小兔子、小老虎等等。孩子们每到此时都很高兴。吃冬至圆以前，在门窗桌柜床灯的后面，都要分别粘一个冬至圆，称为“耗晌”，要等到“送灶”以后才能烤食。

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！