# 盘点小暑节气有哪些传统食物

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-10-04

*今天范文网小编特意整理，供各位参考，希望内容对您有参考作用。“小暑大暑，上蒸下煮”，小暑的到来，意味着即将进入三伏天。此时，天气炎热，人体出汗多，消耗大，养生保健一定要注意补充体力，解热防暑。民间在这个时节素有吃三宝——黄鳝、蜜汁藕、绿豆芽...*

今天范文网小编特意整理，供各位参考，希望内容对您有参考作用。

“小暑大暑，上蒸下煮”，小暑的到来，意味着即将进入三伏天。此时，天气炎热，人体出汗多，消耗大，养生保健一定要注意补充体力，解热防暑。民间在这个时节素有吃三宝——黄鳝、蜜汁藕、绿豆芽的习俗。

1、食新(食辛)

过去民间有小暑“食新”的习俗，即在小暑过后尝新米，农民将新割的稻谷碾成米后，做好饭供祀五谷大神和祖先，然后人人吃尝新酒等。据说“吃新”乃“吃辛”，是小暑节后第一个辛日。城市一般买少量新米与老米同煮，加上新上市的蔬菜等。

2、黄鳝

俗话说，“小暑黄鳝赛人参”，各地经典菜肴几乎都有以黄鳝为原料的。黄鳝生长在水岸泥窟之中，最滋补、最味美的莫属小暑前后一个月的夏鳝鱼。另外，这个时期往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期，根据冬病夏治的说法，此时用黄鳝滋补更能起到补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨的作用。

3、绿豆芽

炎炎夏日，烹制一道绿豆芽菜肴可以清热解毒、利尿除湿。同时，绿豆芽的热量很低，而水分和纤维素含量较高，可促进肠蠕动，具有通便的作用，是人们公认的夏季瘦身佳品，也是便秘患者的健康蔬菜，对食道癌、胃癌、直肠癌患者也有良好的食疗价值。

健康提示：虽说绿豆芽的食用价值高，但食用起来也颇有讲究。绿豆皮不要随便去掉，要知道，这层不起眼的绿豆皮具有比绿豆还要强的清热解毒功效。另外，绿豆芽性偏寒凉，吃多了容易损伤胃气，因此，慢性肠炎、脾胃虚寒、慢性胃炎者不宜多吃。不过烹调时配上一点姜丝或椒丝，或是搭配些偏温的香菜、韭黄，就能很好地中和掉它的寒性了。

4、莲藕

不少朋友曾有过这样的体验：每到夏天，稍不注意，就会流鼻血，去医院也查不出什么问题，医生只是叮嘱道：多吃点莲藕就可以了。果真没过多久，问题自然消失了。其实，这里边也存在着一定的因果关系，在空气干燥、补水又不足的时候，常吃莲藕可以凉血、滋阴、清热，解决流鼻血这种麻烦可以说是小菜一碟。对老年人来说，夏藕更是补养脾胃的好食材。此外，莲藕也是高血压、肝病、食欲缺乏、缺铁性贫血、营养不良者的保健食物。

5、黄瓜+煮鸡蛋

山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。

6、吃饺子

伏天民谚有“头伏萝卜二伏菜，三伏还能种荞麦”，“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。

7、吃面

伏日吃面习俗至少三国时期就已开始了。《魏氏春秋》：“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然”，这里的汤饼就是热汤面。《荆楚岁时记》中说：“六月伏日食汤饼，名为辟恶。”五月是恶月，六月亦沾恶月的边儿，故也应“辟恶”。伏天还可吃过水面、炒面。所谓炒面是用锅将面粉炒干炒熟，然后用水加糖拌着吃，这种吃法汉代已有唐宋时更为普遍，不过那时是先炒熟麦粒，然后再磨面食之。唐代医学家苏恭说，炒面可解烦热，止泄，实大肠。

8、吃羊肉

州人入伏吃羊肉，称为“吃伏羊”，这种习俗可上溯到尧舜时期，在民间有“彭城伏羊一碗汤，不用神医开药方”之说法。徐州人对吃伏羊的喜爱莫过于当地民谣“六月六接姑娘，新麦饼羊肉汤”。

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