# 浅谈有关小暑节气的习俗有哪些

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-10-04

*今天范文网小编特意整理，有兴趣的不妨来看看，希望内容对您有参考作用。过去民间有小暑“食新”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...*

今天范文网小编特意整理，有兴趣的不妨来看看，希望内容对您有参考作用。

过去民间有小暑“食新”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。所以，民间有小暑吃黍，大暑吃谷之说。

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。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。徐州人入伏吃羊肉，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”。

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。另外，山东临沂地区有给牛改善饮食的习俗，伏日煮麦仁汤给牛喝，据说牛喝了身子壮，能干活，不淌汗。民谣：春牛鞭，舐牛汉(公牛)，麦仁汤，舐牛饭，舐牛喝了不淌汗，熬到六月再一遍。

民间有小暑吃藕的习俗，藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙磷铁等和多种维生素，Vc钾和膳食纤维比较多，具有清热养血除烦等功效，适合夏天食用鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，可随意食用，有安神入睡之功效，可治血虚失眠。

俗语：小暑黄鳝赛人参。黄鳝生于水岸泥窟之中，以小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美。夏季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，而黄鳝性温味甘，具有补中益气、补肝脾、除风湿，强筋骨等作用。根据冬病夏补的说法，小暑时节最宜吃的是黄鳝，黄鳝蛋白质含量较高，铁的含量比鲤鱼黄鱼高一倍以上，并含有多种矿物质和维生素，黄鳝还可降低血液中胆固醇的浓度，防治动脉硬化引起的心血管疾病，对食积不消引起的腹泻也有较好的作用。

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