# 大寒节气的传统习俗范文【严选3篇】

作者：暖阳如梦 更新时间：2025-05-24

*严寒是二十四节气中的最后一个节气。对抗手指丑陋太阳黄色子午线达到300度每年公历1月20日&mdash电影节定于21日举行。 下面是多多范文网小编：暖阳如梦 小编帮大家整理的《大寒节气的传统习俗范文(严选3篇)》，供大家参考，希望通过...*

严寒是二十四节气中的最后一个节气。对抗手指丑陋太阳黄色子午线达到300度每年公历1月20日&mdash电影节定于21日举行。 下面是多多范文网小编：暖阳如梦 小编帮大家整理的《大寒节气的传统习俗范文(严选3篇)》，供大家参考，希望通过我们的整理，大家能学到更多实用的知识。

**大寒节气的传统习俗篇1**

　　1、八宝饭——民间有大寒节气吃糯米的说法，因为糯米能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、养胃、滋补的作用。而糯米制作的食品，最典型的就是八宝饭。糯米蒸熟，拌以糖、猪油、桂花，倒入装有红枣、薏米、莲子、桂圆肉等果料的器具内，蒸熟后再浇上糖卤汁即成。味道甜美，是节日和待客佳品。

　　关于八宝饭的由来各有说法，一说是周王伐纣后的庆功美食，所谓“八宝”指的是辅佐周王的八位贤士。不过更加靠谱的解释是八宝饭源自于江浙一带，经由江南师傅进京做御厨才传到北方。如今宁波、嵊州、嘉兴也都保留着过年吃八宝饭的习俗。

　　2、年糕——吃“消寒糕”的习俗在北京由来已久。“消寒糕”是年糕的一种，不但因其糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，有温散风寒、润肺健脾胃的功效，而且老百姓选择在“大寒”这天吃年糕，还有“年高”之意，带着吉祥如意、年年平安、步步高升的好彩头。

　　所以老北京的习俗中大寒这天，一家人分吃年糕，既带着吉祥味，也能驱散身上寒意，所以称为“消寒糕”。

　　3、鸡汤——到了寒冬季节，南京人的日常饮食多了炖汤和羹。大寒已是农历四九前后，传统的一九一只鸡食俗仍被不少市民家庭所推崇，南京人选择的多为老母鸡，或单炖、或添加参须、枸杞、黑木耳等合炖，寒冬里喝鸡汤真是一种享受。

　　炖汤不宜使用高压锅，因为营养物质在小火慢炖的过程中才能慢慢释放出来。使用高压锅尽管可以缩短煮熟肉的时间，却达不到煲汤的效果。因此，熬制鸡汤时应该选用砂锅，先开大火烧煮10分钟，后调小火慢炖。此外，在熬汤时，尽量不要揭锅盖，不然容易“跑气”影响鸡汤的滋味。

　　4、糯米饭——古语有云：“小寒大寒无风自寒”。小寒、大寒早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间认为糯米比大米含糖量高，食用后全身感觉暖和，利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效，在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。加之糯米饭寓意温暖，从年头到年尾“暖笠笠”，更是有吉祥之意。

　　糯米味甘，性温，具有御寒滋补的功效，人们可以蒸煮糯米饭，也可以用糯米、大米、赤小豆、薏米、莲子、枸杞子、桂圆肉、大枣等一起用旺火蒸熟，然后加点白糖，可健脾益气、养血安神，适用于身体虚弱、倦怠乏力等气血两虚的人群。

**大寒节气的传统习俗篇2**

　　大寒典故

　　今天是大寒节，大寒是天气寒冷到极点的意思。古书云：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”大寒是农历二十四节中最后一个节气，也是一年中最寒冷的季节。俗话说小寒大寒冻成一团;小寒不如大寒寒，大寒之后天渐暖。

　　我的家乡在一个美丽偏僻的小山村，四周被重重大山包围，一条蜿蜒曲折的山路连接山外。记得小时候家乡的冬天特别寒冷，每当北方寒潮南下时，北风冷凛，寒风呼啸，气温骤然下降。大寒时节，天空常下着大雪、冻雨。雪后的大地被冰雪覆盖，银装素裹;山上的树木和楠竹被冰雪压得弯了腰，不时发出“啪、啪”的响声，在寂静的夜空传得很远;瓦房的檐口倒挂着长长的冰凌，晶莹透亮;疏松的地下长着冰笋，踩在上面发出“吱嘎”的响声;水面结着厚厚的冰，胆大的孩子在冰面上溜冰嬉戏……，山里人一家老少围着灶膛烤火御寒，听老人们说着他们小时候冬天滴水成冰的古老故事。

　　进入新世纪后，天气变得比过去暖和，家乡也很少下雪，难得见到那一片天寒地冻的美丽景象了。只有选择在极寒的天气登上南岳衡山之巅去观赏雾淞，偶尔感受一下儿时冬天的景象。

　　大寒节期间，山里的男人们带上劳动工具来到逝去先人的坟地，把坟地的灌木、杂草等杂物连根一起清除，收拾干净后，在坟堆上培一层薄薄新鲜而干净的黄土，说是给先人盖“新被”。大寒节以外的其他时间，先人的坟地是绝对不允许动土的，否则不利子孙后代的安康发达，这是当地人一条不成文的规矩。

　　大寒节是一年中最寒冷的季节，也是山里人少有的清闲日子。这时便有另一件大事，那就是迎接新的一年到来。山里人家家户户开始杀年猪，做粑粑，置办年货，准备欢欢乐乐过大年。粑粑的做法是把糯米和粳米(高粱)按一定比例混合，放在大水缸里浸泡二至三天，淘洗干净后，用大碾子把原料碾成粉沫，在米粉中冲入开水，把米粉搓成砣，然后放到梨木做的模子中印花，再放到蒸笼中蒸熟，凉干后就成了粑粑，平时用于招待客人。粑粑可以油炸、煎、水煮，也可放在火上烤着吃，香糯可口。把粑粑保存在装有山泉水的坛子中，半年都不会腐败。还有祭灶神(当地人说管理灶的神灵)。传说腊月廿四日是灶神离开人间、上天向玉皇大帝禀报这一家人一年来所做所为的日子。山里人用柴火做饭菜，灶屋(做饭菜的房子，现代人叫厨房)经过一年烟薰火烤，到处都沾满了黑色灰尘。家家户户趁灶神离开之际，赶在小年后至大年前这段时间将灶屋里外打扫干净。在新年初一清晨，一家人备好三牲祭品，迎接灶神回归，祈求新年降福免灾。祭祀灶神时，女人是要回避的。

**大寒节气的传统习俗篇3**

　　大寒节气习俗——大寒民俗

　　小寒后十五日，斗柄指丑为大寒，此时太阳运行到黄经三百度，天气已经十分寒冷，所以叫作大寒。

　　不生火

　　本日大开窗户，室内停止生火，多穿衣服，用自身的体能抵抗严寒，以增强体质。据说，这样还能把蜷卧在屋内的虫子冻死，来年春天居室便会格外洁净。

　　哺太阳

　　冬季日光温和可爱，没有夏天猛烈，经常在太阳底下休息，非常有益。无力生火之人，往往待在有日光的地方，工作或者休息，俗称哺太阳。

　　轧猪油渣

　　轧猪油渣是冬日里儿童取暖的一种游戏。集合儿童十余人，平均分成两组，互相背靠背坐着，用力撑轧.以能通迫对方后退为胜。这个游戏通常在长凳子或大的门槛上做。儿童游戏过后，汗出而不觉得寒冷。

　　大寒节气习俗——大寒时节尾牙祭

　　尾牙源自于拜土地公作“牙”的习俗。所谓二月二为头牙，以后每逢初二和十六都要作“牙”，到了农历十二月十六日正好是尾牙。一般情况下，尾牙祭祀多在十二月十六日的下午四五点开始祭拜。尾牙祭拜土地公时，供桌会设在土地公神位前。在门口或后门处也会设供桌，以祭拜地基主。祭祀的供品有牲礼(鸡、鱼、猪三牲)、四果(四种水果，其中柑橘、苹果是一定要有的)，还有“春卷”，即润饼，里面卷有豆芽菜、红萝卜、笋丝、肉丝、香菜，外面裹有花生粉，吃起来美味可口。尾牙源自于拜土地公做“牙”的习俗。所谓二月二为头牙，以后每逢初二和十六都要做“牙”到了农历十二月十六日正好是尾牙。

　　尾牙同二月二一样有春饼(南方叫润饼)吃，这一天买卖人要设宴，白斩鸡为宴席上不可缺的一道菜。据说鸡头朝谁，就表示老板明年要解雇谁。

　　作尾牙算是感谢土地公对信众的农作收成与事业生意顺利的庇佑，所以会比平常的作牙更加隆重，且各公司行号的老板会在公司、家中或餐厅稿赏员工，作为慰劳员工一年来的辛勤;或是宴请亲友聚餐，联络感情。

　　按照传统习俗，老板会在聚餐时将鸡头对准将要被解雇的员工，作为提示。现在有些老板一般将鸡头朝向自己，以使员工们能放心地享用佳肴，回家后也能过个安稳年。

　　大寒节气习俗——大寒时节祭灶

　　农历腊月二十三日为祭灶节，民间又称“交年”、“小年”。旧时，每家每户灶台上都设有“灶王爷”神位。传说灶神是玉皇大帝派到每个家庭中监察人们平时善恶的神，人们称之为“司命菩萨”或“灶君司命”，被视为一家的保护神而受到崇拜。每年岁末，灶王爷都要回到天宫中向玉皇大帝报奏这家人一年的善恶，玉皇大帝再将这一家在新的一年中应得到的吉凶祸福的命运交于灶王爷的手上。送灶神的仪式称为“送灶”或“辞灶”。

　　人们“送灶”时，会在灶王爷像前的桌案上供放糖果、清水、料豆、袜草，其中，后三样是为灶王爷升天的坐骑备料。祭灶时，还要把关东糖用火融化开，涂在灶王爷的嘴上，这样他就不能在玉帝那里讲坏话了。

　　小年祭灶是大江南北共同的习俗。过去，到这一天人们都要在灶屋(厨房)的锅台附近墙壁上供奉灶王爷、灶王奶奶像。佛金神像的两侧还要贴上一副对联。常用的灶神联上往往写着“上天言好事，回宫降吉祥”及“上天言好事，下界保平安”，横额为“一家之主”。另外，大年三十的晚上，灶王爷还要与诸神来人间过年，那天还得有“接灶”、“接神”的仪式。所以有“二十三日去，初一五更来”之说。在岁末卖年画的小摊上，也卖灶王爷的图像，以便在“接灶”仪式中张贴。图像中的灶神是一位眉清目秀的美少年，因此我国北方有“男不拜月，女不祭灶”的说法，以示男女授受不亲。如今，农村很多地区仍然沿袭了这一习俗。

　　大寒节气习俗——“有始有终”过除夕

　　腊月三十为除夕。元旦是一年之始，而除夕是一年之终。我国人民历来重视“有始有终”，所以除夕与第二天的元旦这两天，便成为我国最重要的节庆。除夕这一天是人们吃、喝、玩、乐的日子。人们要把家里家外打扫得干干净挣，还要贴门神、贴春联、贴年画，而且每个人都穿上新衣服。我国各地在腊月三十这天的下午，都有祭祖的风俗，称为“辞年”。除夕祭祖是民间大祭，有宗祠的人家都要开祠，在祖宗牌位前供奉着各种祭品，并且点上大红色的蜡烛，然后全家人按长幼顺序拈香向祖宗祭拜。

　　除夕之夜，人们要鸣放烟花爆竹，焚香燃纸，敬迎渴灶神，叫做“除夕安神”。夜幕降临，每家每户的堂屋、住室、灶下灯烛通明，全家欢聚，围炉熬年、守岁。除夕的晚餐又称年夜饭、团圆饭，是中国人最重要的一顿饭。桌子上摆满了很多象征吉祥如意的菜肴，如“鱼”与“余”同音，一般只看不吃或不能吃完，取“年年有余”之意;韭菜取其“长久”之意;鱼丸与肉丸取其“团圆”之意等，这些都是不能少的菜肴。一家人围坐在一起，共享那份欢乐气氛。年夜饭后，长辈就会发“压岁钱”。过年的压岁钱一般是用红纸包好，有的放在祭祖的供桌上，有的压在岁烛下，也有大人将其偷偷压在小孩枕头下，其意义均相同，都是为勉励晚辈来年更聪明并有更大的收获。接下来全家人就开始守岁，一到子时凌晨，便开始燃放烟花爆竹，庆贺新年。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找