# 上海冬至吃什么

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-12-23

*上海的冬至节是一个十分重要的民俗节日，在这个国际性的大都市，这项活动没有谁提倡，但老百姓对传统的文化热情不改，至今保留着浓厚的冬至节的氛围，在风俗上有“冬至大如年”一说。以下是本站分享的上海冬至吃什么，希望能帮助到大家!　　上海冬至吃什么　...*

上海的冬至节是一个十分重要的民俗节日，在这个国际性的大都市，这项活动没有谁提倡，但老百姓对传统的文化热情不改，至今保留着浓厚的冬至节的氛围，在风俗上有“冬至大如年”一说。以下是本站分享的上海冬至吃什么，希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]　　上海冬至吃什么

**上海冬至吃什么：花糕**

　　旧时上海人在冬至的家宴上，除了新酿的甜白酒、汤圆外，新蒸的花糕也是必不可少的节令食物。花糕以米粉、豆粉等为原料，发酵，更点缀以枣、栗、杏仁等果馕、加糖蒸制而成。

**上海冬至吃什么： 八宝粥**

　　上海人冬至日还有吃八宝粥的习惯，这个是听说来的，不知道准确不，不过吃赤豆糯米饭的风俗是有的，但是八宝饭是与赤豆糯米饭不一样的。传说，上古时候有一位共工氏，他的儿子不学无术，而且作恶多端，后来死于冬至这一天，死后还要变成疫鬼来祸害百姓，不过，此鬼最怕赤豆了，于是百姓纷纷在冬至这一天来煮赤豆饭吃，借以来驱鬼避邪，防灾去病。

**上海冬至吃什么：团圆饭**

　　上海人尤重冬至，旧时，大人家有拜冬大典，须往西门内万寿宫拜牌。晚间设亭祭先，叫做“冬至亭”，祭毕，家人吃团圆饭，口宣吉语，故有“有得吃，冬至夜，呒得吃，冻一夜”之说。

　　一般市民则冬至夜全家合聚欢宴，满满一大桌，边吃边聊，推杯簪影，其乐融融。亲情、友情、爱情感情在杯簪之间联络和加深。一年的疙瘩矛盾不知不觉烟消云散，一年疏远了的亲情、淡漠了的友情再度被续上。

**上海冬至吃什么： 汤圆**

　　旧时上海，有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”上海人在冬至这一天习惯吃汤圆，来庆祝冬至的到来。用糯米粉做成面团，里面包上糖、肉、苹果、豆沙、萝卜丝等，新酿的甜白酒、花糕和糯米粉圆子，用肉块垒于盘中祭祖。

　　“汤圆”是冬至必备的食品，是一种用糯米粉制成的圆形甜品，“圆”意味着“团圆”“圆满”，冬至吃汤圆又叫“冬至团”。民间有“吃了汤圆大一岁”之说。

　　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。

**上海冬至吃什么：赤豆糯米饭**

　　在江南水乡，有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

**上海冬至吃什么： 甜白酒**

　　甜白酒为醪糟的一种，是常州着名特产，其以大米、玉米、粟等粮食作物为原料，用清水浸泡或煮熟，再蒸透后，撒上甜酒曲，淋少许凉水，搅拌均匀，放置在温暖干燥处。夏季，l-2天即可成甜白酒;冬天，约需3-5天即成甜白酒。甜白酒具有很高的营养价值。

**上海冬至吃什么： 服膏方**

　　上海人过冬至节除了要吃汤圆、赤豆糯米饭，还要服膏方、喝补酒，外出的人要早点归家，相聚一起共叙天伦亲情。上海人还说，冬至时候晚上要早些回家，因为什么小鬼的会出来活动。

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