# [中秋节为什么要吃月饼呢]中秋节为什么要吃月饼 吃月饼的注意事项

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-01-26

*中秋这天，家家户户吃月饼，但是你知道中秋节为什么吃月饼呢，一起来看看本站小编为大家整理的：中秋节为什么要吃月饼 吃月饼的注意事项，欢迎阅读，仅供参考，更多内容请关注本站。　　中秋节为什么要吃月饼？　　月饼，在我国有着悠久的历史。据史料记...*

　　中秋这天，家家户户吃月饼，但是你知道中秋节为什么吃月饼呢，一起来看看本站小编为大家整理的：中秋节为什么要吃月饼 吃月饼的注意事项，欢迎阅读，仅供参考，更多内容请关注本站。

**中秋节为什么要吃月饼？**

　　月饼，在我国有着悠久的历史。据史料记载，早在殷、周时期，江、浙一带就有一种纪念太师闻仲的边薄心厚的“太师饼”，这是我国月饼的“始祖”。汉代张骞出使西域时，引进芝麻、胡桃，为月饼的制作增添了辅料，这时便出现了以胡桃仁为馅的圆形饼，名曰“胡饼”。

　　唐代，民间已有从事生产的饼师，京城长安也开始出现糕饼铺。据说，有一年中秋之夜，唐玄宗和杨贵妃赏月吃胡饼时，唐玄宗嫌“胡饼”名字不好听，杨贵妃仰望皎洁的明月，脱口而出“月饼”，从此“月饼”的名称便在民间逐渐流传开。

　　北宋皇家中秋节喜欢吃一种“宫饼”，民间俗称为“小饼”、“月团”。苏东坡有诗云：“小饼如嚼月，中有酥和怡。”

　　到了明代，中秋吃月饼才在民间逐渐流传。当时心灵手巧的饼师，常把与月亮有关的神话故事如嫦娥奔月等作为图案印在月饼上，使月饼成为受百姓青睐的中秋美食。到了清代，月饼的制作工艺有了较大提高，品种也不断增加。随着人们制作月饼经验的日益丰富，市场上月饼的种类也层出不穷，工艺越来越讲究。

　　对于中秋节为什么吃月饼的说法，民间故事的说法则更加多彩多样，有神话传说，也有历史故事。

　　一说是嫦娥奔月。有了嫦娥就不能不提到她的夫君后羿，以及后羿射日。有点死脑筋的后羿，太阳都能射下来，老婆却没能看住，被不屑之恶徒给逼到了月亮上，从此过上了两地分居、永无相聚的非人道日子。于是，月饼便成了寂寞嫦娥与夫君后羿彼此思念，梦想团圆，寄情喻意的物品，当然还少不了白兔和桂花树，民间也就有了中秋节的时候做月饼，吃月饼来怀念他们的习惯。

　　二说是吴刚折桂。倒霉的吴刚，运气不济，犯了错误被罚做无用功，每日里砍树不止，却愈砍愈结实，这里砍断，那里便已经又愈合了。他哪里知道所谓的五百丈高的桂花树原本就是用来惩罚他的，怎么可能被他轻易砍断。小人物和大人物斗，总是斗不过的，天界里也是一样的。

　　三说吃月饼的来历就有点史书的味道了。说的是元朝时期，蒙古人统治汉人，暴虐残忍，民不聊生。那里有压迫那里就有反抗，于是就有了红巾军，就有了要饭娃出身的丐帮首领朱元璋，就有了朱领导下的农民起义。胜利的那天正好是八月十五，被用来送信的工具就是那带陷的小圆饼。而起义的指令就藏在了陷里。从此，就有了一个来自朝廷的纪念胜利的日子，和一个被赋予了特别纪念意义的吃食——中秋节和中秋月饼。

　　四说据说是流传最广最具可靠性的。唐太宗李世民为讨伐北方的突厥，大举进攻数次，终于于八月十五日那天得胜回朝，苦战数年的将士们也终得和家人、故土团聚。举国欢庆之机，有个和唐朝通商的吐蕃商人，进贡上一种带陷的面饼。其装饰华丽，滋味甜美，太宗吃后大喜，指着悬挂天空的明月传旨道：“应将胡饼邀蟾蜍（即月亮）。”于是，就有了以后的吃月饼、庆中秋的喜庆节日。

　　总而言之，中秋吃月饼，和端午吃粽子、元宵节吃元宵一样，都是我国民间的传统习俗，寄托了人们的美好情感。

**吃月饼的注意事项**

　　1、月饼的口味有很多，有甜的也有咸味的月饼。那么当多种口味的月饼摆在你面前的时候，你应该如何选择呢？小编建议大家，我们应该按照先咸后甜的顺序来品尝月饼。如果你先吃了甜味的月饼，后面再吃就不会觉得咸味月饼有独特的味道。如果你先吃咸味月饼，后面吃甜味月饼就会觉得更加香甜美味，因为咸味一般更能衬托出甜味。

　　2、月饼虽然好吃，但最好不要把它当饭吃，把月饼作为饭后茶点是个很不错的选择。月饼一次不要吃太多，容易产生油腻饱腹感。品尝月饼时最好伴着茶水，这样可以解油腻。一边吃月饼，一边喝着淡茶或者花茶，味道是很棒的。

　　3、月饼虽然是中秋佳节必吃的美味，但也不是人人都能吃的哦！月饼属于高热量食品，糖尿病患者、三高人群和肥胖人群不宜多吃。月饼也不易消化，有肠胃疾病的患者最好也不要多吃。婴幼儿和老年人在吃月饼也要格外谨慎小心，防止被噎住。

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