

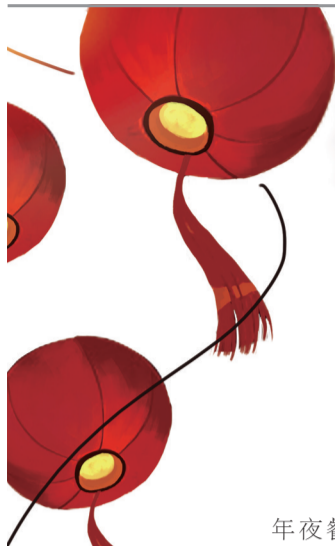
春节习俗

春节是中国民间最隆重盛大的传统节日,是集祈福攘灾、欢庆娱乐和饮食为一体的民俗大节。春节历史悠久,由上古时代岁首祈年祭祀演变而来,在传承发展中承

载了丰厚的历史文化底蕴。新春贺岁活动围绕祭祀祈年为中心,以除旧布新、拜神祭祖、驱邪攘灾、祈求丰年等形式展开,内容丰富多彩,热闹喜庆,年味浓郁,凝聚着中

华文明的传统文化精华。在春节期间,全国各地均有举行各种贺岁活动,各地因地域文化不同而又存在着习俗内容或细节上的差异,带有浓郁的各民族特色。

我国过年历史悠久,在传承发展中已形成了一些较为固定的习俗,有许多还相传至今,如买年货、扫尘、贴对联、吃年夜饭、守岁、拜岁、拜年、舞龙舞狮、拜神祭祖、祈福攘灾、放鞭炮、放烟花、庙会、上灯酒、赏花灯等。传统的节日仪式与相关习俗活动,是节日元素的重要内容,承载着丰富多彩的节日文化内涵。



春节美味:松鼠鳊鱼

年夜饭餐桌上,总会有条鱼,寓意“年年有余”。来个压轴的隆重鱼菜吧,松鼠鳊鱼,又名松鼠桂鱼,为苏帮菜中色香味兼具的代表之作,相传乾隆皇帝下江南,微服至苏州松鹤楼菜馆用膳,厨师用鲤鱼出骨,在鱼肉上刻花纹,加调味稍腌后,拖上蛋黄糊,入热油锅嫩炸成熟后,浇上熬热的糖醋卤汁,形状似鼠,外脆里嫩,酸甜可口。

做法:先将鱼头剃下,不要丢弃,后面还要用,沿鱼脊骨将鱼片切下,并按横竖改刀,注意不要切断鱼皮,将处理好的鱼片和鱼头均匀沾上生粉,这里需要注意的是一定要沾透,这样鱼才脆。

倒入200克左右的油,油烧至七成热,将鱼下锅,这里记住用筷子夹住后面不要断裂,炸好放盘。加入少许油,将番茄沙司倒入,加入白糖,白醋,生粉,中火炒均,均匀浇在鱼身上,撒上松子和青豆。

老中青贺新年



紫帐春暖 范石甫作品



陈曦作品

春节饮食养生 掌握这四点

春季养生即应保养此“生发”之气。根据《黄帝内经》“此春气之应,养生之道也”,即春季养生应保养“生发”之气的要求,春节饮食养生宜注意以下四方面:

1. 减酸增甘。

因为春季、肝脏均属五行的“木”行,同气相求,在春季,肝脏功能活动即肝气常常偏旺,根据五行理论,肝“木”强盛常会伤害脾

“土”,为了避免肝气强盛损害脾脏而引起脾胃病,所以应减少助肝的酸味食物而增加补脾的甘味食物。

如谷米、红薯、土豆、山药、鸡蛋、鸭蛋、鸡肉、鸭肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、红枣、栗子、蜂蜜,胡萝卜、菜花、大白菜、蘑菇等均为春季适宜的甘味食物。而像西红柿、橙子、山楂、柠檬、石榴、橄榄

等酸性食物,在春季食用时则要适可而止。

2. 不可大补。

春季主生发,不宜大补,尤其是不多用大辛大热如人参、鹿茸、附子等益气助阳的补药,少饮高度数白酒,少食羊肉狗肉,以免助阳生热生火。同时,春季也不可过早贪吃冷饮等寒凉食品,以免伤胃损阳而影响脾胃的消化功能。

3. 多吃蔬菜。

春季尤其是初春要多吃有生发作用的蔬菜,如香椿、韭菜、荠菜、芹菜等辛香发散之菜,或春笋、姜芽、豆芽、豆苗等“种生”芽菜。“蔬”字上

面是个草字头,下面是个疏通的疏,春季在饮食上强调多吃一些有生发作用的蔬菜,就是为了促进肝气生发而有助于气血向外输布,使气血旺盛,脏腑功能强健。

4. 慎食发物。

春季“发陈”,万物复苏,一般宿疾如高血压病、哮喘病、皮肤病及过敏性疾病等容易在此时复发。所以在春季,应慎食发物。发物,指具有刺激性或含有异体蛋白,容易诱发某些疾病尤其是旧病宿疾的食物。一般认为,羊肉、公鸡与韭菜、香菜、茴香、大葱、生姜、白酒等味辛性热之物。

古诗中的春节

《元日 玉楼春》

宋 毛滂

一年滴尽莲花漏,碧井屠苏沉冻酒。晓寒料峭尚欺人,春态苗条先到柳。佳人重劝千长寿,柏叶椒花芬翠袖。醉乡深处少相知,祇与东君偏故旧。

《除夜》

唐 来鹄

事关休戚已成空,万里相思一夜中。愁到晓鸡声绝后,又将憔悴见春风。

春节吃什么传统美食?

1. 馄饨 馄饨形式元宝,过年包馄饨很有讲究,要捏住馄饨皮的两角往里包,意为“兜财”。过年吃馄饨汤是祈盼来年财源如汤水一样滚滚而来。

2. 饺子 饺子是北方人过年必吃食品,因其形似元宝,被人们赋予“招财进宝”的寓意,人们还把寓意吉祥的硬币、糖果、红枣、花生等包在馅里面。吃到硬币象征新年发财,吃到糖果表示来年生活更甜美,吃到花生则寓意健康长寿。

3. 汤圆 南方过年的标配是汤圆。上海、江苏等地正月初一



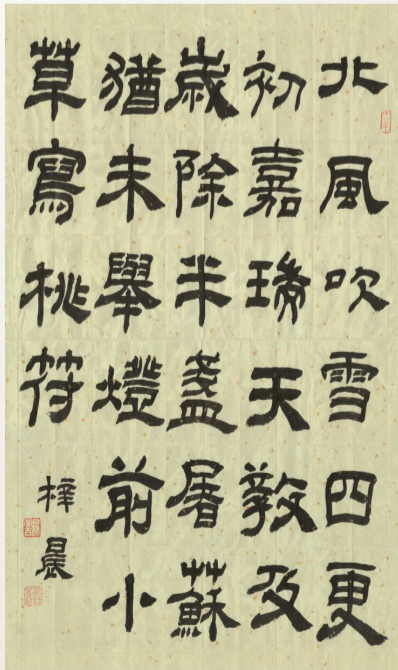
的早餐要吃汤圆,寓意团圆美满。

4. 年糕 软糯又富有韧劲的年糕也是南方过春节必备的食品。年糕除了好吃外,春节吃年糕还在于其好彩头,糕同“高”,寓



意我们的日子年年高升。

5. 春饼 春饼又称春卷,是用面粉烙制而成的薄饼。吃春饼讲究包着菜一起吃,从头吃到尾,意为“有头有尾”,代表吉利的意思。



区华罗庚实验学校 李梓晨作品

