

# 月圆中秋

## 我国少数民族中秋节习俗展现多元文化

在中国各地,中秋节的庆祝活动和习俗丰富多彩,尤其是各少数民族,他们以独特的方式迎接这个传统节日,展现了中国多元文化的魅力。

傣族的中秋节,除了传统的“拜月”仪式,家家户户还会准备丰盛的晚宴,其中不乏具有民族特色的美食,如用香茅草烤制的鱼类和肉类,以及用芭蕉叶包裹的糯米粑粑。这些食物不仅味道鲜美,也富含营养,符合秋季养生的理念。傣族人认为,中秋时节食用糯米和热带水果,有助于增强体质,抵御即将到来的寒气。

鄂伦春族和土族的“打月亮”习俗,不仅是对月亮的崇拜,也寓意着驱除邪气,迎接吉祥和幸福。在夜晚点燃的

篝火旁,他们会共享烤制的野味和自家酿造的米酒,这些食物和饮品在温暖身体的同时,也增强了族人间的凝聚力。

壮族的“祭月请神”活动,是壮族文化中的一项重要内容。在这一天,壮族人会准备各种节日食品,如用新米制成的糍粑、五色糯米饭等,这些食品不仅色彩丰富,寓意生活多姿多彩,而且富含营养,有助于增强体质,适应秋季干燥的气候。

朝鲜族在中秋节会准备丰盛的节日食品,如打糕、松饼等,这些食品不仅美味,也富含营养。打糕是用新收获的糯米制成的,具有很好的温补效果,适合在凉爽的秋季食用。

松饼则是一种以松针为原料的糕点,具有独特的香气和药用价值,有助于养生保健。

仡佬族在“虎日”宰杀公牛,将牛心留到中秋夜祭祖灵,迎新谷。这个习俗体现了仡佬族对祖先的敬仰和对自然的感恩。在中秋夜,他们会食用牛肉和新谷,以祈求来年五谷丰登,家庭和睦。

侗族的“赶坪节”不仅是青年人的社交活动,也是全村的集体庆祝。在这一天,侗族人会举行盛大的歌舞晚会,用侗族大歌表达对月亮的赞美和对生活的热爱。侗族人还会准备各种节日食品,如侗族糍粑、酸汤鱼等,这些食品不仅美味,也有助于调节身体,适应季节变化。

高山族的“托球舞”是一种富有节奏感的舞蹈,舞者们手持彩球,随着音乐的节奏舞动,表达对月亮的敬仰和对自然的感恩。在中秋夜,高山族人会准备各种节日食品,如烤山猪肉、竹筒饭等,这些食品富含蛋白质和纤维素,有助于增强体质,抵御秋寒。

云南省内的多个少数民族,如彝族阿细人的“跳月”,苗族的“闹月”,纳西族的“祭月”,白族的“拜月放灯”,德昂族的“串月”,黎族的“对歌”,布依族的“偷瓜”,阿昌族的“煮饭喂狗”,都有自己独特的庆祝方式和饮食习俗。这些习俗和饮食文化不仅体现了各民族对中秋节的独特理解,也展现了他们对生活的

热爱和对自然的敬畏。

在饮食养生方面,中秋节后天气转凉,昼夜温差加大,中医专家建议应多进食滋润味甘淡的食品,如蜂蜜、芝麻、杏仁等,以补脾胃、养肺润肠,防止秋燥。同时,应保证足够的睡眠,适当户外运动,如慢跑,可以提高肺活力,消除秋乏。此外,不同民族在中秋节也有各自的饮食习惯。例如,侗族有“偷月亮菜”的风俗,姑娘们会到心爱小伙子的田地采摘蔬果,以表达爱意。高山族则会在日月潭边举行“托球舞”的游戏。

可见,中秋节不仅是庆祝团圆的节日,也是一个展现民族文化多样性的窗口。

(田 晟)

## 中秋节的传统美食与现代养生

### 中秋桂花酒飘香

桂花酒,以其独特的香气和养生功效,在中秋节的习俗中占有重要地位。

桂花酒,色泽浅黄诱人,伴有桂花的清淡馨香,醇厚绵柔,余香长久,是老少皆宜的美味饮品。它不仅味道美,还有诸多养生功效。中医认为,桂花味辛香,性温,入肺、脾、肾经,功能温肺化痰、散寒止痛,可用于痰饮咳嗽、腕腹冷痛、经闭腹痛、牙痛等。《本草汇言》中说桂花能“散冷气,消瘀血,止肠风血痢”,并记载了关于桂花的外用法:“凡阴寒冷气,痲疽奔豚,腹内一切冷痛,蒸热布裹熨之。”

此外,桂花酒还有暖胃驱寒的效果,对于秋季肺气主令时,燥邪容易侵犯人体引起的咳嗽、咳痰等呼吸道症状,有良好的化痰作用,帮助解除秋燥季节的燥气。

在中秋节饮用桂花酒,不仅有助于调和身体的阴阳平衡,还能带来美好的祝愿。桂花是富贵吉祥、子孙昌盛的象征,桂花酒自然也备受人们喜欢,寓意着家人团圆,以及延年

益寿。中秋之夜,仰望着月中丹桂,闻着阵阵桂香,喝一杯桂花蜜酒,欢庆合家甜甜蜜蜜,已成为节日一种美的享受。

然而,饮用桂花酒时也应注意适量。桂花酒内含酒精,过量饮用可能刺激胃肠道,增加肝脏代谢酒精的负担,长期、频繁、过量饮用可能对健康产生不良影响。因此,在享受桂花酒带来的美味与养生效果的同时,也要注意不要过量,以免损伤消化系统,并产生其他不良影响。

(安 静)

中秋节,作为中国传统的佳节,不仅是家人团聚的时刻,也是享受美食的好时机。除了广为人知的月饼,中秋节还有许多其他传统食品,不仅丰富了节日的饮食文化,更蕴含着深厚的健康理念和美好寓意。

#### 大闸蟹的健康搭配

秋天是品尝大闸蟹的最佳时节,蟹肉鲜美,含有丰富的蛋白质和微量元素。但螃蟹性寒,搭配姜和醋食用,不仅可以中和寒性,还能提味增香,促进消化。此外,蒸煮的方式能最大限度地保留蟹肉的营养,是一种健康的烹饪选择。

#### 石榴的营养价值

石榴作为中秋节的吉祥水果,不仅色泽鲜艳,籽粒丰富,还富含维生素C和抗氧化物质,有助于增强免疫力,促进新陈代谢。在享用时,可以搭配其他水果制作成果盘,增加饮食的多样性。

#### 田螺的食用讲究

中秋食田螺,是一些地区的传统习俗。田螺肉质鲜美,含有丰富的蛋白质和微量元素,但食用时需注意清洗和烹饪方法,以防食物中毒。炒田螺时,加入辣椒和调料,不仅美味,还能促进食欲。

#### 菱角的应季之选

菱角,作为中秋节的应季食品,含有丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸,对心脑血管具有保护作用。食用时,可以煮食或制作成菱角糕,既健康又美味。

#### 柿子与梨的养生功效

中秋时节,柿子和梨子成熟,它们不仅味道鲜美,还具有很好的滋润功效。柿子富含维生素A,有助于保护视力;梨子则含有丰富的水分和膳食纤维,能有效缓解秋季干燥。

#### 鸭肉的滋补作用

鸭肉性凉,适合秋季食用,具有滋阴养胃、利水消肿的功效。在烹饪时,可以选择清炖或煮汤的方式,既能保留鸭肉的营养,又能减少油脂的摄入。

#### 糍粑的团圆寓意

糍粑,以其软糯的口感和团圆的寓意,成为中秋节的传统食品。糯米制成的糍粑,富含碳水化合物,能为人体提供能量。但糯米不易消化,建议适量食用。

#### 藕盒的创意料理

藕盒,将藕片夹以肉馅,煎至金黄,不仅味道鲜美,还寓意着团圆和美满。藕含有丰富的膳食纤维和微量元素,与肉类的搭配,既增加了口感的层次,又实现了营养的均衡。

在享受传统美食的同时,也要注意食物的搭配和量的控制,以实现健康与美味的平衡,在月圆之夜,与家人共享健康与欢乐,度过一个美好的中秋佳节。

(余青山)

