

当天的工作计划和安排 立冬当天吃(模板10篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

当天的工作计划和安排 立冬当天吃篇一

>立冬当天吃什么

立冬时，包饺子，味道既同大白菜有异，还要蘸醋加烂蒜吃，才算别有一番滋味。立冬为什么吃饺子？因我国以农立国，很重视二十四节气，“节”者，草木新的生长点也。秋收冬藏，这一天，改善一下生活，就选择了“好吃不过饺子”。所以《礼记》中有“食瓜亦祭先也”的说法。冬至，中国古有“冬至节”的风俗。

吃咸肉菜饭

立冬日吃上一碗咸肉菜饭，是老苏州们的特定习俗。用霜打后的大青菜、肥瘦兼有的咸肉、米醋为原料，使用砖砌的炉灶，以稻草为燃料，烧出来的饭又香又糯。咸肉菜饭虽然没有载入苏州的名食谱，但它从来不缺少喜爱它的食客。

其实，吃咸肉菜饭还有另外一个意义，即吃咸补肾。咸味自古被列为五味之首，立冬后天气逐渐寒冷，最易伤害肾的阳气。咸味食物入肾，能起到补肾的效果。但需要注意的是，高血压患者不宜多吃盐。

吃膏滋

冬令进补吃膏滋是苏州人过立冬的老传统。在旧时苏州，一些大户人家还用红参、桂圆、核桃肉，在冬季烧汤喝，有补

气活血助阳的功效。

通常每到立冬节气，苏州中医院以及一些老字号药房都会专门开设进补门诊，为市民煎熬膏药，销售冬令滋补保健品。需要提醒的是，膏方千万不可“跟风”吃，讲究“一人一方”，先吃“开路方”试探性调补，做适当调整后再开正式药方。

喝草根汤

立冬，闽中俗称“交冬”，意为秋冬之交。立冬“补冬”，家家户户要熬制草根汤，将山白芷根、盐肤木根、山苍子根、地稔根等剁成片，下锅熬煮出浓浓的草根汤后，捞去根块，再加入鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制。

吃糍粑

这一天，漳州的乡村人家要舂“交冬糍”庆祝好收成。糯米蒸熟后倒入石臼，舂得韧韧的，黏黏的，揪成乒乓球大小，细细地揉成团；花生米炒得香香的，磨得细细的，与白糖拌在一起。做好的小糍粑滚以白糖花生粉，摆放在大海碗里。食用时用筷子一口气串上几粒，就像拨浪鼓，所以也叫“拨浪糍”。做好“交冬糍”，得敬一敬土地神，感谢他慷慨的给予。

酿黄酒

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽、气温低，可有效抑制杂菌繁育，又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味，是酿酒发酵最适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。