# 正月十五元宵节：吃元宵、赏灯、猜灯谜

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2025-04-23

*第一篇：正月十五元宵节：吃元宵、赏灯、猜灯谜正月十五元宵节：吃元宵、赏灯、猜灯谜在我国，元宵节作为一个传统节日，人们有着各种各样的风俗习惯去庆祝，是我国民族文化的一个精彩部分。一、元宵节的介绍每年农历的正月十五日，春节刚过，迎来的就是中国...*

**第一篇：正月十五元宵节：吃元宵、赏灯、猜灯谜**

正月十五元宵节：吃元宵、赏灯、猜灯谜

在我国，元宵节作为一个传统节日，人们有着各种各样的风俗习惯去庆祝，是我国民族文化的一个精彩部分。

一、元宵节的介绍

每年农历的正月十五日，春节刚过，迎来的就是中国的传统节日--元宵节。正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五日是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，象征著春天的到来，人们吃元宵、赏灯、猜灯谜，对此加以庆祝，也是庆贺新春的延续。元宵节又称为“上元节”、“灯节”。

二、元宵节的历史由来

元宵节的习俗

1、吃元宵

正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在我国也由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫“浮元子”后称“元宵”，生意人还美其名曰“元宝”。元宵即“汤圆”以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。

2、观灯

汉明帝永平年间(公元58--75)，因明帝提倡佛法,适逢蔡愔从印度求得佛法归来，称印度摩喝陀国每逢正月十五，僧众云集瞻仰佛舍利，是参佛的吉日良辰。汉明帝为了弘扬佛法，下令正月十五夜在宫中和寺院“燃灯表佛”。此后，元宵放灯的习俗就由原来只在宫廷中举行而流传到民间。即每到正月十五，无论士族还是庶民都要挂灯，城乡通宵灯火辉煌。

三、元宵的特色食物

1、元宵

元宵又名汤圆、说团、圆子等，在我国由来已久。元宵即“汤圆”以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。元宵节必吃元宵，以取“团团如月”的吉祥意思。

2、饺子

饺子是一种历史悠久的民间吃食，深受老百姓的欢迎，民间有“好吃不过饺子”的俗语。每逢新春佳节，饺子更成为一种应时不可缺少的佳期肴。饺子形如元宝。人们在春节吃饺子取“招财进宝”之音，二是饺子有馅，便于人们把各种吉祥的东西包到馅里，以寄托人们对新的一年的祈望。

更多精彩: http://blog.sina.com.cn/aqxingzuo

**第二篇：正月十五元宵节猜灯谜及答案**

正月十五元宵节猜灯谜大全及答案

【关于地名的元宵灯谜】

1、冰雪融化(开封)

2、日近黄昏(洛阳)

3、圆规画鸡蛋(太原)

4、荧火虫(昆明)

5、胖子开会(合肥)

6、大家都笑你(齐齐哈尔)

7、一路平安(旅顺)

8、千里戈壁(长沙)

9、四季花开(长春)

10、海上绿洲(青岛)

11、全部溶解(通化)

12、全面整顿(大理)

13、背景分明(北京)

14、一寸光阴一寸金(贵阳)

15、巨轮出海(杭州)

16、风平浪静(宁波)

17、金银铜铁(无锡)

18、空中码头(连云港)

19、夸夸其谈(海口)20、向日葵(朝阳)

21、见脸不见发(包头)

22、永久太平(长安)

23、蓝色之洋(青海)

24、东方有战乱(西安)

25、相差无几(大同)

26、红色的山(赤锋)

27、不冷不热的地方(温州)

28、觉醒了的大地(苏州)

29、烽火堡(烟台)30、沃野千里(平壤);

31、良材(佳木斯)

32、雪盖冰河(银川)

33、花满海湾(香港)

34、宝树丛丛(吉林)

35、羊上法庭(沈阳)

36、全民炼钢(大冶)

37、拿枪的兵(武汉)

38、快乐之地(神州)

39、食盐增产(咸丰)40、东南北(西藏)

【智慧型灯谜】

**第三篇：元宵赏灯**

元宵赏灯

五（3）班李丹亚

元宵节的晚上，我和爸爸、妈妈、姐姐和弟弟一起去街上赏灯。今天街上简直成了人的海洋，灯的世界，盏盏彩灯犹如满天的星星落在人世间，给寒意未尽的街道增添了几分春意。在街上，观灯的人挤得水泄不通。我们一家子好像一只小船随着人流往里飘。欢声笑语，灯火辉煌中。一位老奶奶在她儿子的搀扶下走了过来，只见她眯着眼睛，看着“孔雀开屏”的灯，笑得合不拢嘴，不住地说：“好！好！”这时不远处传来了人们的哄笑声，我怀着好奇心跑去，向人群中挤去，原来是一个女孩望着“硕果灯”吵着要吃西瓜，这可怎么办，把她的爸爸妈妈难住了。这个时候到哪里买西瓜给她吃啊？我抬头一看，嗬！那红红的大苹果，像月亮的香蕉，还有笑开了花的石榴，还有红皮红瓤黑子看着就流口水的西瓜，连我的可口的苹果都被挤掉了。突然我听到了一声虎的叫声，吓死我了。然后我就随着声音走去，听见一位大哥哥说这虎做得绝了。不时一声虎啸传到我们的脑中。然后，只见兽中之王老虎气冲冲地。眼睛睁得大

大的，张着血盆大口，随后发出阵阵长鸣，吓得在旁边的小妹妹小弟弟直往他们爸爸妈妈怀里钻。

我、爸爸、妈妈、弟弟和姐姐一起来到了加德利广场那里。在那里只见孙悟空左手搭凉棚，右手握着如意金箍棒腾云驾雾向我们飞来；猪八背着媳妇，提着钉耙，咧着大嘴一歪一斜地走着；米老鼠屁股一扭扭地跳着迪斯科；唐老鸭随后不停地鼓掌，它好像很熟悉这旋律。我也不由得随着“嘣嚓嚓”的音乐跳起来。

月亮越升越高，观灯的人越来越多，你挤我，我挤你，甚至常常不小心睬到别人的脚，我穿着新鞋在街上都被踩了几十下，回头一看，新鞋子不再艳丽。但人们似乎都没有注意这些，笑着向前拥去。这真是张灯结彩闹元宵啊！

**第四篇：正月十五吃元宵 这样吃才健康**

正月十五吃元宵 这样吃才健康

一年一度的闹元宵、赏花灯、猜灯谜的时候又要来到了。而吃元宵也是必不可少的节日美食，现在市面上有很多种类多样的元宵，不仅拜托了以前单一的馅料搭配，美食家又推出很多营养又美味的馅料。一家人吃元宵赏明月很是温馨。不过在大家品尝元宵的美味同时也要注意最好不要多吃，元宵糯米粘性大，馅料又含有很多糖分和油脂，吃元宵最好吃3-5个就好不宜多吃。尤其是晚上更应该注意。否则会造成消化不良的现象。

水煮元宵口感滑而不腻，吃后喝碗元宵汤，有“原汤化原食”之功，有效地补充营养成分。煎、炸的方法增加了油脂、热量的摄入，不利于健康。吃元宵时最好吃点别的食物，因为元宵原料相对单调，营养成分不丰富。搭配蔬菜、水果、肉类都可以。

另外还有一些人对于吃元宵也要多加注意，避免引起消化系统和血糖疾病的发生。

1.消化系统不良人群：

消化系统不良的人、患有胃溃疡、胃炎的人要对元宵说不。此外，经过过年的大吃大喝、过度饮酒，很多人有肠胃不适的感觉，吃元宵更要少一点，避免消化不良。

2.糖尿病患者：

糯米是碳水化合物，升糖指数较高，即使号称“无糖”元宵，只是没有蔗糖罢了，所以糖尿病人更要少吃元宵。

3.老人和孩子：

老年人由于消化功能退化，应尽量少吃元宵，尤其是在晚餐，否则易造成消化困难。孩子则由于消化系统发育尚未完善，所以不宜食用元宵。

4.正在减肥的人群

四个芝麻元宵相当于1碗饭的热量，所以正在减肥的朋友在选择元宵时要多注意。汤圆除了大小，还有有馅和无馅二种，无馅料小汤圆，热量约每1颗7大卡。而有馅料汤圆，由于内馅内容、大小的差异，热量也不同。市售的盒装芝麻或花生大汤圆一个约60~70大卡。为了避免摄入的热量过剩，建议减肥一族最好选择无馅小汤圆，用红豆沙、酒酿等调味。

健康吃元宵才能和家人开开心心的在一起赏花灯、猜灯谜，让健康陪你闹元宵。

文章来源：http://

相关文章：http://

**第五篇：正月十五元宵节汤圆为何又叫元宵**

每年在元宵节都是我国很盛大的一个节日，在元宵节有很多的习俗，其中有一些习俗全国全种有所不同，但是国全非常统一的一个习俗就是吃元宵，全国各地都会在元宵节吃元宵，那在吃元宵这个习俗是从何而来的呢?下面小编为大家收集整理了“正月十五元宵节汤圆为何又叫元宵”，欢迎阅读与借鉴!

汤圆为何又叫元宵

关于吃元宵这个习俗还要从西汉时的大才子文学家东方朔说起，这是一个很美丽的传说，东方朔为人非常的有才华，而且说话方面也很是幽默，按现在的话说拥有脱口秀演员一样的好口才，因为他的才能和风趣深得皇帝的喜爱，传说在一个冬天东方朔到御花园里要折几枝梅花，用来献给皇帝，想讨皇上的龙颜一笑，很巧的是他到御花园正好到一个宫女要跳井自尽，东方朔肯定不能见死不救啊，原来这个小宫女叫元宵，她因为进宫之后不允许和家人相见，更不能给父母尽尽孝道，宫女元宵越想越郁闷，一时想不开就要自寻短见，东方朔为了劝说这个宫女元宵，就答应她帮她想办法见一见家人。

过了两天之后，东方朔就乔装在城中摆摊算卦，然后所有找他算卦的人都会抽到一个“正月十六火焚身”的签语，然后在城中这件事情就传开了，大家都来求东方朔，问他有什么方法可以化解，东方朔就说：正月十三傍晚，天上的火神会命一个红衣仙女作为使者来火烧长安城，你们应该想办法让当今皇上知道些事，我把歇后语给你们写下来，然后东方朔转身就走了。

后来当地官员层层上报，皇帝真的知道了此事，皇帝看歇后语中写道：“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜。”皇帝心中很害怕，就找来了东方朔，东方朔说火神最爱吃汤圆，宫女元宵不是总给陛下您做汤圆吗?您让元宵在十五晚上多做些汤圆，然后您在亲自己焚香为火神上供，在让长安城中的所有人都如此去做。然后让家家户户都挂灯，放烟花，在让城外的百姓都进城看灯，这样摆出满城大火的假象，这样就可以瞒天过海了。

就这样正月十五的晚上，城里非常的热闹，元宵的父母亲人因此进城和元宵团聚了，正月十五晚上安然无恙，平安无事。于是皇帝就下旨每年的正月十五都要做汤圆供奉火神，因元宵姑娘做的汤圆好，火神爱吃，所以就把汤圆叫元宵了，也把这天叫元宵节。

元宵和汤圆的区别

口味的区别

汤圆：汤圆除了甜的，还有咸味的，既有包馅的，也有无馅实心的。其中咸味的汤圆基本是中间不加馅料，靠汤入咸味;而无馅实心汤圆则非常清淡，只是在汤里放入少量白糖，不像芝麻花生馅的那么油腻，适合怕油的人士选用。

元宵：最大特点就是甜，馅料种类相对少一些，主要是黑芝麻、五仁、豆沙等，再加些白糖。

馅料的区别

汤圆：最早以黑芝麻、豆沙、核桃仁、果仁、枣泥为主。现在人们的口味越来越挑剔了，为了迎合市场需求，元宵和汤圆儿也打破传统，向水果口味儿进军了，近两年还出现了咖啡、抹茶等西式口味的，有点儿乱花渐欲迷人眼的感觉。

元宵：最早以什锦馅儿、枣泥馅儿为主。什锦馅儿其实就是白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁混合在一起的，感觉特像月饼里的五仁儿馅儿。

制作工艺的区别

汤圆：做汤圆儿的过程，就像包饺子。需要先把糯米面和好，醒透;然后做馅儿，馅儿里的水份含量比元宵馅儿多，可以像饺子馅儿一样散着，也可以揉成小球儿;最后揪一块儿面，捏成片儿，把馅儿包在里面，揉成球儿就可以了。

元宵：是以馅儿为主的，先把馅儿做好，切成小块儿，然后把馅儿放在盛有糯米面的大笸箩里来回摇(现在是用机器)，摇到馅儿的外面滚上一层厚厚的糯米外衣为止。

口感的区别

汤圆：表皮儿劲道，馅儿料也有嚼劲儿，煮出来的汤会比较粘稠，有点儿像喝米汤的感觉。

元宵：表皮儿光滑、口感细腻，由于馅儿里水分多，所以汤圆被咬破的那一刹那，馅儿会像流沙一样流出来;此外，汤圆煮出来的汤比元宵清亮。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！