# 冬至为什么吃饺子 为什么冬至要吃饺子

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-03-18

*冬至时节饮食宜多样，谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。各地在冬至时有不同的风俗，中国北方多数地方有冬至吃饺子的习俗。冬至经过数千年发展，形成了独特的节令食文化。以下是本站分享的冬至为什么吃饺子 为什么冬至要吃饺子，希望能帮助到大家!...*

冬至时节饮食宜多样，谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。各地在冬至时有不同的风俗，中国北方多数地方有冬至吃饺子的习俗。冬至经过数千年发展，形成了独特的节令食文化。以下是本站分享的冬至为什么吃饺子 为什么冬至要吃饺子，希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]　　冬至为什么吃饺子 为什么冬至要吃饺子

**为什么冬至吃饺子 冬至吃饺子有什么好处**

　　据史书记载冬至吃水饺的习俗,是为了纪念“医圣”张仲景冬至舍药而留下的。

　　东汉时期,“医圣”张仲景在辞官回乡,当时正是冬季,他发现白河两岸乡亲面黄肌瘦,饥寒交迫,不少人的耳朵都冻烂了。便让其弟子在南阳东关搭起医棚,支起大锅,然后把羊肉、药物捞出来切碎,用面包成耳朵样的“娇耳”,煮熟后,分给来求药的人每人两只“娇耳”,一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”,喝了“祛寒汤”,浑身暖和,两耳发热,冻伤的耳朵都治好了。后来,每逢冬至人们便模仿做着吃,人们还纷纷传说吃了冬至的“饺子”不冻人。

**冬至吃饺子有什么好处**

　　1、从烹饪科学的角度看，蒸煮饺子以水(汽)为介质的烹饪方式，温度只在100左右，即可致熟食物又可消毒杀菌，避免了烧烤炸条件下生成苯并芘等强致癌物，保证了食品安全。而且，食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。

　　2、从膳食结构角度看，饺子的馅料都包在面皮中，可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合，使主副食搭配合理，营养丰富并酸碱平衡，膳食宝塔形结构。

　　3、从营养角度看，饺子以水(汽)为传热介质经蒸煮而熟，可以使食品中淀粉类多糖充分裂解，利于人体吸收。

　　4、合于中国人的肠胃于饮食习惯。符合“食饮有节”、“谨和五味”、“和于术数”的养生之道。

**饺子怎么煮好吃**

　　第一步：取一大小适中的锅，放入适量宽度的水，再加点盐，大火烧开。

　　第二步：等水开后就可以下饺子啦。一手拿着放饺子的盘子，另一手拿起饺子放进锅里，注意不要让水溅出来烫到手哦。锅中的饺子一次不要放太多，只要一盘子的量即可。

　　第三步：饺子全部入锅后，用木铲深入锅底，轻轻搅动几下，防止部分饺子粘在锅底。然后盖好锅盖煮约20秒，反正以水再次烧开为准。

　　第四步：此时打开锅盖，可以看到饺子有轻微上浮的迹象，再次用木铲深入锅底，轻轻搅动，让饺子浮起来不要粘连在锅底。这个时候可以加一点冷水进去，盖上锅盖，继续煮至水开。

　　如果是纯素馅的饺子，此时已经可以出锅食用了。如果是肉馅饺子，那还要继续下面的步骤。

　　第五步：再次加入冷水，不要盖锅盖，煮至水开。再点入一点冷水，让水再次煮开，饺子就煮好了。

　　煮饺子需要全程大火，这样饺子皮不容易破。在水中加盐是防止饺子粘连。素馅饺子加一次冷水，肉馅饺子要加三次冷水，也就是“三开三点水”。

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！