

五權 營養大補帖

資料整理:廖巾儀營養師

節氣飲食-冬至(國曆 12 月 21 或 22 或 23 日)

節氣與農業

晝最短，夜最長，嚴冬來臨。古代農耕時期，一年辛苦，期待秋收冬藏，穀物糧食積滿倉庫，人們在此時節休養進補恢復生息，準備過年的物品，萬物進入冬藏休眠，民間習俗在冬至日吃湯圓，象徵圓滿、豐碩，並增添一年歲月。

節氣與漁業：

本節氣中，自淡水、彰化、台南、澎湖、高雄、東港等外海先後均可撈捕烏魚。因此從淡水、新竹、彰化等可捕獲闊腹鰆，其他有白腹，土托鰆等，台南以下至高雄、澎湖均可捕獲白腹，土托、疏齒鰆等。

節氣與民俗

冬至那一天夜最長，日最短，過此以後，又逐漸日長夜短了。從入冬以來，漁民根據年年所得的經驗，冬至前，烏魚鰾較大，是好的烏魚子材料，捕捉烏魚、製作的烏魚子，是沿海漁民的重要收入，所以天氣雖冷，卻是大家期盼的冬之喜訊。

昔日冬至的前日，到處就可用石磨磨糯米，準備作湯圓的佐料，現在則可方便地在市場買到現成的。等到晚上，全家圍攏一起搓作湯圓，這就是「冬至(節)圓」。

冬至湯圓是有取於一家大小團圓過冬的美意，不過北方人也有吃水餃、餛飩的，都表現不同的飲食文化。

「冬至」也具有大節的意義，因此有人將冬至的所有祭拜活動，稱為「謝冬」，的確是能表現收穫季的心境。

節氣與諺語

- **冬至烏，過年酥**：冬至若下雨，則占過年會放晴。
- **冬至透腳日，做田人拼攏劙直**：冬至晴朗，農夫忙於農事。
- **冬至圓仔呷落加一歲**：冬至為古代之過年，故說吃過冬至湯圓即算添一歲。

節氣與種植

北部：皇帝豆、菜豆、蘿蔔、石刁柏、蕪青

中部：廿日蘿蔔、石刁柏

南部：冬瓜、茄子、路蒿、韭菜、蘿蔔、大蔥

資料來源:農委會食農教育整合平台 五權 營養大補帖 日期:1141222-1141226