

第一課之二 中秋節食物

月圓人團圓，中國傳統的習俗，每到中秋節，就要與親朋好友群聚一同賞月，一邊享用月餅和柚子。而月餅的形狀大多會做成圓形以象徵團圓之意。但為什麼每年的這個時候要吃月餅和柚子呢？

月餅的由來(一)

相傳在元朝時期，漢人不甘受蒙古人統治，朱元璋帶領義勇軍群起反抗元朝政府，卻屢遭失敗，原因是因為在元朝的高壓統治下，人民的言行皆受官兵監控，導致起義的消息無法傳遞出去。於是朱元璋的軍師劉伯溫想到了一個策略，先四處散佈將有瘟疫的流言，要人們購買月餅來吃以避難。因此家家戶戶爭先購買月餅，當他們咬開月餅的時候，發現裡面藏了一張紙條，上面寫著：「八月十五滅韃子。」飽受政府迫害的民眾知道後，便默默進行準備，最後終於一舉推翻了元朝。於是在每年農曆八月十五日，也就是中秋節的時候，人們都會吃月餅紀念這件功績。

月餅的由來(二)

相傳唐太宗李世民為了征討北方突厥，平定其侵犯，下令手下大將李靖親自率兵出征，果然不負眾望，塞外捷報連連。在農曆八月十五日這天，李靖凱旋而歸。當天長安城內外，人民歡聲雷動慶祝將士們的勝利。當時有個到長安做生意的吐蕃人，特地向皇帝獻圓餅致敬。李世民大喜，拿著彩色圓餅，指著高空的圓月說道：「應將胡餅邀蟾蜍(月亮)」，隨後將餅分給了文武百官。從此中秋節便有吃月餅的習俗了。

而另一種食物：柚子。由於它的諧音「佑子」具有吉祥之意，加上中秋節前後為盛產期，所以柚子也成了中秋節的應景食物。

事實上在古代中國，因為秋季正值作物豐收期，古人為了感謝天地的恩賜，所以在每年中秋時節以月餅及瓜果作為祭品獻神。然而在時間的推移中，月餅逐漸轉化為中秋節的食品及禮品，且月餅的樣式及口味也越加多元化。但月餅固然好吃，卻是一種高熱量且高糖份的食物，要懂得適量享用才行！



資料來源：

1. [維基百科-月餅](#)

相關資源：

1. [吃月餅的習俗 \(影片\)](#)
2. [品月餅 話中秋 \(影片\)](#)
3. [京式月餅 \(網站\)](#)
4. [廣式月餅 \(圖片\)](#)
5. [蘇式月餅 \(圖片\)](#)
6. [果蔬月餅 \(圖片\)](#)
7. [冰淇淋月餅 \(圖片\)](#)
8. [綠豆椪 \(圖片\)](#)

