

的一天，民间有“吃过夏至面，一天短一线”的俗语，在食物中最长的就是面条了，古人觉得夏至吃面条，可以把白天吃“短”。夏至饮食还有“避恶”之意，五月是一年之中的恶月，吃热面可以驱除身上的邪气，就是用多出汗来祛除人体滞留的潮气和暑气。小麦味甘、性凉、入心、脾、肾经，有开胃增力的作用，夏至后第三个庚日为初伏，也是一年中气温最高、最闷热的日子，食欲不振，人往往比常日消瘦，称之“苦夏”。人们从夏至开始改变饮食，以热量低、便于制作、清凉的食品为主要饮食，面条通常为首选，所以，夏至面也叫“入伏面”。陕西关中是冬小麦的优生地，是一个面食王国，油泼面、臊子面、旗花面、御面等不下百种，每个县都有风味独特的面条。

在端午节，陕西除了吃粽子，还有一种节日食品叫绿豆糕。绿豆在中国有两千多年的栽培史，皮可清热，肉可解毒。端午节吃绿豆糕，一方面可以化忧解烦。因为端午正值春夏交汇，阳气特别旺盛，人的情绪不好控制，导致心烦和忧虑，有一种莫名的烦躁，而绿豆可以清热解毒，可以缓解人们的情绪。另一方面，绿豆糕的“糕”与“高”谐音，有一种吉祥、美好、向

上的寓意，加上端午时节正值高考中考之际，吃绿豆糕也有一份盼望考生“高”“中”的美好祝愿。因此，端午节送礼也有送绿豆糕的，有吉祥健康的美好寓意。

在每年六月至八月，关中农村有一个盛大的节日叫“忙罢会”。为了庆祝夏麦丰收，各村的农民们要按照祖传日子，招呼姻亲嫡系、亲朋好友“借机”来家里大吃一顿，也是尝新麦的一种民俗活动。“忙罢会”也叫老姑娘会、新女婿会、亲戚会，犹如过年一样热闹。一年将半，忙碌的麦收结束了，农村人有了闲暇，家家招待亲朋好友。你村忙罢，再到我村我家，互相吃请，互相走动，凝聚亲情，加深乡情，增进人情。

“忙罢会”过单不过双，家家户户打扫卫生，割肉买菜，酿造稠酒。过会这一天，新女婿上门必须带“四色礼”——白酒一斤、大肉二斤、糕点一盒、时令水果。过去礼中有馍，油塔塔馍十五个，白云云馍五个，主要是显示送礼的男方家不缺粮，日后女子嫁过去不吃亏。饮食风俗上要吃两顿饭，一顿是早上吃面，另一顿是午后吃席，席是正餐，一般要六个凉菜、十几个热菜，十分丰盛，开怀畅饮，一醉方休。

中秋节，陕西各地都有吃月饼的习俗，但各地的月饼不一样。在关中长安的农村是烙饼庆团圆，也叫“团圆馍”，类似做馒头一样和面制饼，夹上馅料，擀成圆饼。还要压上图案，甚至装点一些绿色的香叶。做出的“团圆馍”，祭拜月神，寓意天上月圆、人间团圆，拜月后，按人分成几“角”，让每一个家庭成员都能享受到团圆幸福。“团圆馍”表皮酥脆、内瓤松软，麦香油香浓郁。

此外，重阳节吃糕、冬至节吃饺子、春节吃年夜饭，陕菜都有不少有特色风味的节日美食。

在日常百姓生活中生诞寿辰、婚丧嫁娶、孩子满月的“过事”中，陕菜的乡村宴席食礼也非常丰富。在人的一生中，要经历的最重要礼仪有诞生礼（过满月）、成人礼（冠礼、髻礼）、婚礼、寿礼、丧礼，这也是中国人最重视的礼节，几乎家家如此，人人如此，广大农村俗称“红白



端午节送绿豆糕，有吉祥健康的美好寓意。