



从案头的月饼、杯中的桂酒，到月下的祭月仪式、彻夜的赏月听曲；从传说故事到诗词歌赋——这些风物里，蕴藏着古人对时节的敬畏、对团圆的珍视，也让我们在今时中秋，得以触摸跨越千年的文化温度。

中秋千年变迁

普遍观点认为，中秋节源于气象崇拜，是由上古时代秋夕祭月演变而来。《礼记》记载“天子春朝日，秋夕月。朝日以朝，夕月以夕。”其中“夕月”指的就是拜月。据考证，最开始祭月定在干支历二十四节气“秋分”这天，后来才调至夏历（农历）八月十五日，也有些地方将中秋节定在夏历八月十六日。

汉代：把月亮当作神明拜祭

汉朝时，朝廷和百姓都将月亮奉为神明，主要是祭拜。据《史记·封禅书》记载，朝廷举办祭月活动，“祭日以牛，祭月以羊彘特”，即用牛羊祭日祭月，诵读祭月祝文，仪式结束后，再摆宴赏赐文武百官。《史记·封禅书》还记载有“朝朝日，夕夕月，则揖”，意思是早上祭日，晚上祭月，但并不跪拜，仅作揖而已。民间百姓祭月，就在庭院中摆上供桌，放上供品，说些拜谢神明的敬语，感谢神明赐予的丰衣足食。

唐朝：赏月开始盛行

唐朝初年，《唐书·太宗记》记载有“八月十五中秋节”，文人或相邀至寺观之中赏月相对，或相邀至亭台酒肆中把酒抒情，但这种文人风尚并没

有最终形成一个官方节日。

唐朝的中秋节习俗主要集中于中秋节的夜晚，亲友团聚在一起，一边宴饮，一边赏月聊天。唐朝也留下许多带有浓厚思乡、盼望团圆情感的中秋赏月诗歌。例如白居易《八月十五夜湓堂望月》诗说：“昔年八月十五夜，曲江池畔杏园边。今年八月十五夜，湓浦沙头水馆前。”张九龄的《望月怀远》：“海上生明月，天涯共此时。”李白的《闻王昌龄左迁龙标遥有此寄》：“我寄愁心与明月，随风直到夜郎西。”

宋朝：通宵达旦共度佳节

据《宋史·太宗纪》记载：“以八月十五日为中秋节。”此时，不仅民间形成了以赏月活动为中心的民俗节日，官方也正式确定八月十五为中秋节。与唐代主要是中秋当夜宴饮赏月不同，宋代是全天都过节，提前几天就用心准备。

孟元老《东京梦华录》记载了北宋京城，现河南开封中秋赏月的盛景：“中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月。丝篁鼎沸，近内庭居民，夜深遥闻笙竽之声，宛如云外。闾里儿童，连宵嬉戏。夜市骈阗，至于通晓。”

吴自牧的《梦粱录》描述了南宋京城，现浙江

杭州的中秋节盛况：“此际金风荐爽，玉露生凉，丹桂香飘，银蟾光满。王孙公子，富家巨室，莫不登危楼临轩玩月，或开广榭，玳筵罗列，琴瑟铿锵，酌酒高歌，以卜竞夕之欢。至如铺席之家，亦登小小月台，安排家宴，团圆子女，以酬佳节……此夜天街卖买，直至五鼓，玩月游人，婆娑于市，至晚不绝。”

明清：中秋节更重团圆

明清时期亲人团圆成为中秋节俗的明确主题之一。

明代田汝成《西湖游览志》记载：“八月十五日谓中秋，民间以月饼相送，取团圆之意。”并且此时有了“团圆节”之名。《帝京景物略》中说：“女归宁，是日必返其夫家，曰团圆节也。”意思是，中秋节前回娘家的已婚妇女，中秋节这天必须返回公婆家，因为这是团圆节。

与宋朝男女均拜月的习俗不同，明清时一般是女性参加拜月仪式。宋朝《新编醉翁谈》记载：“登楼或于庭中焚香拜月，各有所期。男则愿早步蟾宫，高攀桂枝。女则愿貌似嫦娥，圆如皓月。”到明清，拜月变成了女性的专利，所谓“男不拜月，女不祭灶”。（来源：文旅中国）

左手月饼右手酒

日升月落，亘古不变，而人却代代不同。中秋节作为中华民族重要的传统节日之一，人们总想着让这个佳节过得更有仪式感。那么，在没有网络，甚至连电都没有的时代，古人是怎么过中秋的呢？

中秋晚会惹游人

中秋节的习俗和项目非常多，比如最为人们所熟知的，便是赏月。《礼记》中就记载有“秋暮夕月”，即祭拜月神。

在宋代，中秋赏月之风更盛，《东京梦华录》中记录了北宋登临赏月的盛况：“中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月，丝篁鼎沸，近内庭居民，夜深遥闻笙竽之声，宛若云外。闾里儿童，连宵嬉戏，夜市骈阗，至于通晓。”这种能让人们昼夜不休的节日，除了春节，似乎也就只有中秋了。

在南方，人们还有观潮的习俗，比如南宋诗人赵鼎在《望海潮·八月十五日钱塘观潮》中所提到的“双峰遥促，回波奔注，茫茫溅雨飞沙。霜凉剑戈，风生阵马，如闻万鼓齐挝”便是写的中秋观潮。

此外，有些地区甚至还办起了“中秋晚会”。明代中期以后，民间戏曲艺术活动非常繁盛。每年中秋，在苏州的虎丘山还会举行隆重的“虎丘曲会”，这是一种以演剧与唱曲竞赛为娱乐的民间节日。每年的中秋佳节，当时的文人雅士、曲词名家、专业艺人、百姓群众等都会自发地在中秋之夜聚集虎丘，吟咏较艺、竞技演唱。

这种曲会从明代中后期兴起后经久不衰。许

多知名的文学家都曾慕名前往苏州参加虎丘的中秋晚会。比如明代的文学家李流芳，他还写了一篇《游虎丘小记》，对虎丘的晚会进行了记录。他提到当时苏州的百姓几乎倾城而出，晚会开始后，歌声乐声谈笑声充斥着整个山林，如此彻夜不息。但他也忍不住吐槽：“遂使丘壑化为酒场，秽杂可恨。”由于游人太多，人挤人，美丽的虎丘山也就成了酒场，实在令人遗憾。

其实，李流芳的吐槽也情有可原，因为虎丘的晚会并不是一台有着精密组织的完整演出，而是几百个团体一齐集聚在虎丘，各自为战，只为求个热闹。晚明的文学家张岱也在中秋之夜和朋友们前往虎丘凑热闹，他在《虎丘中秋夜》里便提到了：到了八月十五，全苏州的人们几乎全都聚集在虎丘这个地方。等到月亮升起来的时候，吹拉弹唱的地方有百十处，各种乐器大吹大擂，人们即便相隔很近也很难听到彼此的呼喊声。直到深夜之后，游人渐渐散去，才逐渐能够开始欣赏演出。

中秋时节情意浓

中秋节定型于唐朝，盛行于宋朝，明朝清朝时



（本版图片均由AI生成制作）

月饼如何成为“团圆饼”？

中秋节的渊源可以追溯到先秦时期的秋祀和拜月习俗。《礼记·月令》说，中秋之月，“养衰老，授几杖，行糜粥饮食”。这里并没指明某一天，当包括望日（十五日）在内。枚乘所作《七发》，则明确提到了八月十五结友观涛的事，有“将以八月之望，与诸侯远方交游兄弟，并往观涛乎广陵之曲江”之句。秋天是收获的季节，家家祭祀土地神，久而久之，围绕秋祀形成了一系列习俗。当时民间也有月神信仰，并伴随一系列祭月活动。秋祀和拜月习俗奠定了中秋节产生的基础。

晋代已有中秋赏月之举，至唐代，中秋赏月、玩月颇为盛行。月饼在唐代已经出现，据文献记载，一次，唐僖宗在中秋节吃到美味的月饼，便下令赐给新科进士们吃。不过，唐代还没有“月饼”这一叫法，直至宋代才有月饼之名。

到了宋代，朝廷正式将农历八月十五定为中秋节。苏东坡中秋欢饮达旦，大醉之时，抒发思弟之情，作《水调歌头》，铸就千古名篇，“明月几时有，把酒问青天”，

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟”。而月饼作为正式的节令食品，也是始于宋代。宋代时，月饼已经是市肆经营的点心品种。苏东坡写有“小饼如嚼月，中有酥与饴”之诗句，诗中的“酥”与“饴”道出了月饼的主要口味特点。

元明之际的文学家陶宗仪的《元氏掖庭记》中有“仲秋之夜。当其月丽中天，彩云四合，帝乃开宴张乐，荐蜻蛚之脯，进秋风之鲙，酌玄霜之酒，啖华月之糕”的句子，其中“华月之糕”当与月饼相似。明代《帝京景物略》则说：“八月十五日祭月，其祭果饼必圆；分瓜必牙错瓣刻之，如莲华。月饼月果，戚属馈相报，饼有径二尺者。女归宁，是日必返其夫家，曰‘团圆节’也。”

在明代，月饼也开始有了“团圆”的意义，月饼作为中秋节令象征性食品的意义更加突出。明刘若愚《酌中志》中记载：“至（八月）十五日，家家供月饼、瓜果，候月上焚香后，即大肆饮欢，多竟夜始散

席者。如有剩月饼，仍整收于干燥风凉之处，至岁暮合家分用之，曰‘团圆饼’也。”

到了清代，民间承袭了古代拜月、赏月、合家吃月饼与瓜果的习俗。《燕京岁时记》也说：“中秋月饼……大者尺余，上绘月宫蟾兔之形。有祭毕而食者，有留至除夕而食者，谓之‘团圆饼’。”清代有“男不拜月，女不祭灶”的习俗，所以拜月活动多为妇女儿童参与。拜祭前，人们先将月饼、瓜果等食品供月，参拜之后，再将祀月之饼按人数切为数块分食。中国国家博物馆馆藏的清代月饼模子，圆心刻着弯月下露出半面的广寒宫，台基旁、桂树下，有一只持杵捣药的玉兔；圆心外，仙山环绕，间以桂花枝。月饼模子、饽饽模子，都是清代常见之物，点心铺、蒸锅铺，皆必备，因此专有“模子作”一行。讲究的模子不仅花样美观，而且深浅大小极费心思。

中秋节饮食，除了月饼，还有玩月羹、桂花酒等。玩月羹见于五代宋初陶谷的《清异录》，也见于宋郑望之的《膳夫录》：

“汴中节食，中秋玩月羹。”玩月羹是何等滋味，现在已不能知晓，揣测也许是鸡蛋羹之类，或许有像月之形。据烹饪专家研究，玩月羹以桂圆、莲子、藕粉等为原料烹成，据说百年前岭南一带仍见玩月羹上市。苏菜中的一款名菜“西施玩月”，也许存有古时玩月羹的遗味。它是在煮鱼圆的汤锅中放入火腿片、笋片、香菇、绿叶菜烧沸捞出，排放在鱼圆上面，汤汁清澈，丸子洁白无瑕。

桂花酒，见《帝京岁时纪胜》：“中秋桂饼之外，则卤馅芽韭稍麦、南炉鸭、烧小猪、挂炉肉，配食糟发面团、桂花冻酒。”

中秋节饮食活动，多以家庭为单位进行，增进长幼亲情；也要在亲邻间互赠节物，联络彼此感情。《北平风俗类征》引《月令广义》云：“燕都土庶，中秋馈遗月饼、西瓜之属，名‘看月会’。”《京都风俗志》则述及清代北京家庭赏月宴，中秋夜拜月礼毕，“家中长幼咸集，盛设瓜果酒馔，于庭中聚饮，谓之‘团圆酒’”。

（来源：光明网）

古诗中的中秋

阳关曲·中秋月

宋·苏轼

暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘。
此生此夜不长好，明月明年何处看。

中秋

唐·司空图

闲吟秋景外，万事觉悠悠。
此夜若无月，一年虚过秋。

八月十五日夜玩月

唐·刘禹锡

天将今夜月，一遍洗寰瀛。
暑退九霄净，秋澄万景清。
星辰让光彩，风露发晶英。
能变人间世，攸然是玉京。

中秋传说

唐玄宗游月宫

《旧唐书·玄宗上》载：玄宗“垂拱元年秋八月戊寅，生于东都。性英断多艺，尤知音律，善八分书。仪范伟丽，有非常之表。”唐玄宗生性儒雅，多才多艺，因此，他过中秋节也具有诗情画意。

据《唐逸史》《龙城录》《太平广记》等相关文献记载，唐朝开元年间，八月中秋之夜，月色如银，温柔地洒下层层清辉。唐玄宗李隆基与方士罗公远曾在宫中饮酒赏月，广袖舒展，琴弦笙歌。望着皎洁的月光，玄宗不由地说：“此月普照万方，如此光灿，其中必有好去处。嫦娥窃药，奔在月宫，既有官殿，定可游玩。”说到这里，玄宗仰面长叹：“只是如何得上去？”

罗公远说道：“启禀皇上，这有何难？”说着，掷手杖于空中，即化为一座银色大桥，直通月宫，“皇上请御驾启行。”于是，玄宗与罗公远二人移步踏上银桥，直上青云。过了桥，走上10余里，见到一座城阙，露下沾衣，寒气逼人，面前有座玲珑四柱牌楼。抬头看时，上面有个匾额，乃是六个鎏金大字“广寒清虚之府”。罗公远说：“此乃月宫也。”玄宗从大门走进，但见庭前有一棵大桂树，扶疏遮荫。仙女数百，素衣飘然，婀娜多姿，随音乐翩翩起舞于广庭中。

玄宗看得如痴如醉，默默记下仙女们优美的舞曲。回到人间后，玄宗即命令伶官依其声调整理出一首优美动听的曲子，然后配上模仿月宫仙女舞姿的舞蹈，这就是闻名后世的《霓裳羽衣曲》，唐明皇夜游月宫由此成为千古佳话，月宫从此也有了“广寒宫”之称。

（来源：人民网）

朱元璋与“月饼起义”

元朝末年，中原广大人民不堪忍受元朝统治阶级的残酷统治，纷纷起义抗元。朱元璋联合各路反抗力量准备起义。但朝廷官兵搜查得十分严密，传递消息十分困难。军师刘伯温便想出一计策，命令属下把写有“八月十五夜起义”的纸条藏入饼里，再派人分头传送到各地起义军中，通知他们在八月十五日晚上起义响应。到了起义的那天，各路义军一齐响应，起义军如星火燎原。

很快，徐达就攻下元大都，起义成功了。消息传来，朱元璋高兴得连忙传下口谕，在即将来临的中秋节，让全体将士与民同乐，并将当年起兵时以秘密传递信息的“月饼”，作为节令糕点赏赐群臣。此后，“月饼”制作越发精细，品种更多，大者如圆盘，成为馈赠的佳品。以后中秋节吃月饼的习俗便在民间流传开来。

（来源：中国政府网）

