# 端午节吃鸡蛋的由来5篇

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-08-19

*第一篇：端午节吃鸡蛋的由来“端午”也称“端五”。后来由于唐玄宗的生辰为农历八月初五，为避唐玄宗的讳将“端五”一律改称“端午”。下面是小编给大家整理的端午节吃鸡蛋的由来，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。端午节吃鸡蛋的由来相传很久以前...*

**第一篇：端午节吃鸡蛋的由来**

“端午”也称“端五”。后来由于唐玄宗的生辰为农历八月初五，为避唐玄宗的讳将“端五”一律改称“端午”。下面是小编给大家整理的端午节吃鸡蛋的由来，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

端午节吃鸡蛋的由来

相传很久以前，天上有个瘟神，每年端午总要溜到民间播疫害人，受害者多为孩子，轻则发烧厌食，重则卧床不起。做母亲的对此十分心疼，纷纷到女娲娘娘庙烧香磕头，求她消灾降福，保佑后代。

女娲得知此事后，便去找瘟神说：“今后凡是我的嫡亲孩儿，决不准许你伤害。”瘟神知道女娲法力无边，不敢和她作对，就问：“不知娘娘下界有几个嫡亲孩儿?”女娲一笑说：“我的孩儿很多，这样吧，我在每年端午这天，命我的嫡亲孩儿在衣襟前挂上一只蛋袋，凡是挂有蛋袋的孩儿，都不准许你胡来。”

这年端午，瘟神又下界，只见孩子们胸前都挂着一个小网袋，里面装有煮熟的咸蛋。瘟神以为都是女娲的孩子，所以就不敢动手害人了。这样，端午吃蛋的习俗逐渐流传开来。

据说这一天用煮鸡蛋的水来洗脸，一年也不会遭蚊虫叮咬，又因为蛋形如心，人们认为吃了鸡蛋就能使心气精神不受亏损。另外，由于早年生活条件差，吃鸡蛋是比较奢侈的事情。除了老人、孩童、产妇及伤病者，常人能美美地吃上几枚鸡蛋的日子大概只有端午节了。

端午节的禁忌有哪一些

一、躲午习俗

农历五月五端午节,民间认为这一天不吉利,有“躲午”的习俗。周岁以内的婴儿要送到外婆家去躲藏,家家都在门旁插艾蒿以驱避邪秽,小孩身上要佩戴棉布缝制的狗、小人等,这些东西要小心保护,忌讳丢失,否则年内将有灾难。躲过端午之后,要将所佩戴的东西扔到水里,以祛除灾祸。

二、阳刃之日，毒气攻身。

此日为五月初五，从农历气象上看，正是夏至左右，故也是一年之中阳气最盛的日子;也是实际上的羊刃日，这个农历的五月，阳刃为凶，本来就是所谓的“毒月”，共有“九毒日”，而端午又是“九毒”之首，故称为“毒日”。而从五行上看，任何一种五行过旺或过衰，都会形成邪气，都会对自然气候或人身健康，构成威胁与伤害;何况这个时节，也是毒虫坏虫肆虐猖獗的时候;故这一天需要在房门上，插艾、插桃技、插菖莆以驱鬼;薰苍术、白芷、喝雄黄酒，或在儿童身上洒雄黄酒，以驱虫避邪，保障健康。

三、祭祀之日，阴气伤身。

端午节的一个最重要最普遍的内容，就是祭祀先人。不但祭祀投江自尽的诗人屈原，有的地方还祭祀忠臣伍子婿，祭祀孝女曹娥等，这天要包很多粽子，然后把粽子投入江中，就象给死人上坟一样，而剩下的则自己享用，所以粽子实际上也是一种祭祀供品。而祭祀时难免产生悲伤，故此日也象清明节一样，人为制造出很强的阴气，而这些阴气，与阳气一样，也会伤害心理与身体比较弱质的人;如抑郁寡欢，心情不好，身体痛苦等等。故端午节这天，是诸事不宜的，更不适合上任、搬家、动工、开业、结婚、庆典等喜庆活动;也不适合参加娱乐活动等，而归宁父母，与家人团聚才是正确的选择。

端午节传统习俗有哪些

赛龙舟赛龙舟，是端午节的主要习俗。相传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。

其实，“龙舟竞渡”早在战国时代就有了。在急鼓声中划刻成龙形的独木舟，做竞渡游戏，以娱神与乐人，是祭仪中半宗教性、半娱乐性的节目。

后来，赛龙舟除纪念屈原之外，在各地人们还付予了不同的寓意。

江浙地区划龙舟，兼有纪念当地出生的近代女民主革命家秋瑾的意义。夜龙船上，张灯结彩，来往穿梭，水上水下，情景动人，别具情趣。贵州苗族人民在农历五月二十五至二十八举行“龙船节”，以庆祝插秧胜利和预祝五谷丰登。云南傣族同胞则在泼水节赛龙舟，纪念古代英雄岩红窝。不同民族、不同地区，划龙舟的传说有所不同。直到今天在南方的不少临江河湖海的地区，每年端节都要举行富有自己特色的龙舟竞赛活动。

清乾隆二十九年(1736年)，台湾开始举行龙舟竞渡。当时台湾知府蒋元君曾在台南市法华寺半月池主持友谊赛。现在台湾每年五月五日都举行龙舟竞赛。在香港，也举行竞渡。

此外，划龙舟也先后传入邻国日本、越南等及英国。1980年，赛龙舟被列入中国国家体育比赛项目，并每年举行“屈原杯”龙舟赛。1991年6月16日(农历五月初五)，在屈原的第二故乡中国湖南岳阳市，举行首届国际龙舟节。在竞渡前，举行了既保存传统仪式又注入新的现代因素的“龙头祭”。“龙头”被抬入屈子祠内，由运动员给龙头“上红”(披红带)后，主祭人宣读祭文，并为龙头“开光”(即点晴)。然后，参加祭龙的全体人员三鞠躬，龙头即被抬去汩罗江，奔向龙舟赛场。此次参加比赛、交易会和联欢活动的多达60余万人，可谓盛况空前。尔后，湖南便定期举办国际龙舟节。赛龙舟将盛传于世。

**第二篇：2024夏至吃鸡蛋的由来**

夏至后第三个庚日为初伏，第四庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，总称伏日。伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，2024夏至吃鸡蛋的由来有哪些你知道吗?一起来看看2024夏至吃鸡蛋的由来，欢迎查阅!

夏至吃鸡蛋的由来

夏至时节，湘南的衡阳、郴州、永州和湘西吃夏至蛋。夏至日，将整鸡蛋煮熟，剥壳后加红枣煮汤吃，叫“吃夏至蛋”。

湘南一带，主要是嘉禾、蓝山、桂阳于夏至当天早晨起来，将整鸡蛋煮熟，用红纸或红色染料将蛋皮染红，再用一个小网袋装上，系上少年、儿童的前胸，一直挂到中午或下午再剥去蛋壳将蛋吃掉。

夏至后第三个庚日为初伏，第四庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，总称伏日。伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治“苦夏”，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。

夏至为什么要吃鸡蛋呢?民间以为夏至吃蛋，能强身健胃，行走有劲。谚云“夏至吃蛋，石板踩烂。”鸡蛋性平，补气虚，有安神养心的功能，生病吃鸡蛋可以帮助恢复体力。

鸡蛋不伤脾胃，一般人都适合，更是婴幼儿、孕妇、产妇、病人的理想食品，但不宜多吃，每天1—2个比较合适。白水煮蛋是最佳的吃法，煎蛋维生素损失较大，未熟的蛋最好别吃。

就营养的消化或者吸收率来看，煮蛋为99%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，用开水或牛奶冲蛋为92.5%，生吃为30%——50%。从而看来，煮鸡蛋是绝佳吃法，但要重视细嚼慢咽，否则能危害消化或者吸收。

夏至为什么要吃蛋

民间以为夏至吃蛋，能强身健胃，行走有劲。谚云“夏至吃蛋，石板踩烂。”湘南的衡阳、郴州、永州和湘西吃夏至蛋。夏至日，将整鸡蛋煮熟，剥壳后加红枣煮汤吃，叫“吃夏至蛋”。湘南一带，主要是嘉禾、蓝山、桂阳于夏至当天早晨起来，将整鸡蛋煮熟，用红纸或红色染料将蛋皮染红，再用一个小网袋装上，系上少年、儿童的前胸，一直挂到中午或下午再剥去蛋壳将蛋吃掉。

夏至后第三个庚日为初伏，第四庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，总称伏日。伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之“苦夏”，山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治“苦夏”，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。鸡蛋不伤脾胃，一般人都适合，更是婴幼儿、孕妇、产妇、病人的理想食品，但不宜多吃，每天1—2个比较合适。

鸡蛋常温最多放10天

很少人对鸡蛋有保质期的顾虑，认为外壳能像铜墙铁壁把所有细菌都拦在外面，事实并非如此。蛋壳有很多肉眼看不到的小孔，细菌有可能穿过蛋壳渗入蛋内。即使是放在冰箱内储存，也并不能抑制细菌的繁殖。

一般来讲，存放在2——5℃的环境下，鸡蛋的保质期是40天，夏季室内常温下只有10天。但在购买时鸡蛋往往已经在超市储存了一段时间，所以建议购买鸡蛋最好以一周的量为宜。比如，一家三口每天每人吃一个，那一次购买20枚左右就可以了。买回来放冰箱前，如有赃物最好用干布擦干净，而不要用水洗。

在鸡蛋的表面涂一层薄薄的食用油，可以防止蛋壳内的二氧化碳与水的蒸发，还能阻止细菌浸入，夏天可以保存36天左右。但这种方法只适于气温处于25至30摄氏度时使用。

将鸡蛋置于小米等谷壳窝藏，有助于抑制蛋体周围的腐败细菌活动，抑制鸡蛋本身的新陈代谢，延长保鲜时间。用黄豆、红豆等杂粮代替小米也可以，豆子的保鲜效果要比谷壳更好，一般可保鲜7——8个月。

**第三篇：2024年立夏吃鸡蛋的由来**

立夏时节，自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱。相对人体脏腑来说，是肝气渐弱，心气渐强，2024年立夏吃鸡蛋的由来有哪些你知道吗?一起来看看2024年立夏吃鸡蛋的由来，欢迎查阅！

立夏吃蛋的由来

“立夏吃蛋”的习俗由来已久。俗话说：“立夏吃了蛋，热天不疰夏。”相传从立夏这一天起，天气晴暖并渐渐炎热起来，许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉，食欲减退逐渐消瘦，称之为“疰夏”。女娲娘娘告诉百姓，每年立夏之日，小孩子的胸前挂上煮熟的鸡鸭鹅蛋，可避免疰夏。因此，立夏节吃蛋的习俗一直延续到现在。

俗话说：“立夏吃了蛋，热天不疰夏。”相传从立夏这一天起，天气晴暖并渐渐炎热起来，许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉，食欲减退逐渐消瘦，称之为“疰夏”。女娲娘娘告诉百姓，每年立夏之日，小孩子的胸前挂上煮熟的鸡鸭鹅蛋，可避免疰夏。因此，立夏节吃蛋的习俗一直延续到现在。

立夏日一般在农历的四月，“四月鸡蛋贱如菜”，人们把鸡蛋放入吃剩的“七家茶”中煮烧就成了“茶叶蛋”。后来人们又改进煮烧方法，在“七家茶”中添入茴香、肉卤、桂皮、姜末，从此，茶叶蛋不再是立夏的节候食品，而成为我国传统小吃之一。

也有一种说法：立夏吃东西最补，吃一只鸡蛋相当于吃一只鸡。立夏后，农事开始繁忙起来，人容易疲乏。吃红枣鸡蛋，是为了补充体力。

立夏蛋套的教程

步骤

1、找个能拉绳的，比如椅子扶手，凳子脚，或者旁边朋友的双手

2、把一条绳子系在拉绳上，留出一小段距离

3、系了8条绳子，顺便提一下，我的绳子是毛线，你可以用一小捆的绣线或者其他绳都可以

4、邻绳与邻绳系在一起

5、两端的绳系在一起收口

6、依旧是邻绳相系，编织成网

7、最后收口，和系绳子的方式一样

8、完成啦，没有蛋，装了个杯子，呃。。撑得有点大

立夏斗蛋的由来

立夏孩子们参加“斗蛋比赛”，孩子们手拿彩蛋，逐个斗蛋，以蛋壳坚而不碎为胜。5月6日是立夏，斗蛋习俗在江浙一带很流行，主要是希望孩子们平安度夏。立夏为什么要斗蛋?斗蛋,是把鸡蛋、鸭蛋煮熟了以后,蛋头对蛋头,蛋尾对蛋尾,相撞直到一方撞破壳为止,最后胜出的就是“蛋王”,而斗破的蛋就可以堂而皇之地下肚了。现在想想，觉得挺傻的，但当时真是乐趣无穷，可能是现在的小孩子不能理解也享受不到的快乐吧。

立夏节时，大人用丝线编成蛋套，装入煮熟的鸡蛋鸭蛋，挂在小孩子脖子上。疰夏绳即长命缕，用五色丝线系于小孩手腕等处为其消灾祈福，消暑祛病，以防注夏。每年立夏都会吃蛋,还要把蛋放到五颜六色的网兜里带到学校去“斗蛋”。

其实“立夏斗蛋吃蛋”的习俗由来已久。关于立夏，有一句谚语：“立夏胸挂蛋，孩子不疰夏”。“相传从立夏这一天起，天气晴暖并渐渐炎热起来，许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉，食欲减退逐渐消瘦，称之为‘疰夏’。古人认为，鸡蛋圆圆溜溜，象征生活之圆满，立夏日吃鸡蛋能祈祷夏日之平安，经受‘疰夏’的考验。

**第四篇：端午节由来**

战国时，楚国大夫屈原因苦劝楚王无果，忧愤投江自尽。楚国百姓怀念这位为人清正的大夫，于是将糯米包成包投入江中，希望鱼群吃了米而不吃屈原尸身。后世延续为传统，渐渐演

农历五月初五，俗称“端午节”。端是“开端”、“初”的意思。初五可以称为端五。农历以地支纪月，正月建寅，二月为卯，顺次至五月为午，因此称五月为午月，“五”与“午”通，“五”又为阳数，故端午又名端

五、重

五、端阳、中天等。从史籍上看，“端午”二字最早见于晋人周处《风土记》：“仲夏端午，烹鹜角黍”。端午节是我国汉族人民的传统节日。这一天必不可少的活动逐渐演变为：吃粽子，赛龙舟，挂菖蒲、艾叶，薰苍术、白芷，喝雄黄酒。据说，吃粽子和赛龙舟，是为了纪念屈原，所以解放后曾把端午节定名为“诗人节”，以纪念屈原。至于挂菖蒲、艾叶，薰苍术、白芷，喝雄黄酒，则据说是为了压邪。

赛龙舟，是端午节的主要习俗。相传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。

端午节小孩佩香囊，传说有避邪驱瘟之意，实际是用于襟头点缀装饰。香囊内有朱砂、雄黄、香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各，形形色种不同形状，结成一串色，玲珑可爱。粽子 ：是端午节的节日食品，古称“角黍”，传说是为祭投江的屈原而开始流传的，粽子还是中国历史上迄今为止文化积淀最深厚的传统食品。端午节吃粽子，这是中国人民的又一传统习俗。其由来已久，花样繁多。吃粽子的风俗，千百年来，在中国盛行不衰，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

在学校的端午节中，我们进行了诵读比赛、学习中华经典、书法、篆刻等技能。中华 经典是中外作家所写的书，在里面，我认识了善良的小鹿斑比，多愁善感的简.爱，有思想的猫——笑猫。我们班还举办了“读经典，看经典，品经典”班会课，我们看了《夏洛的网》，《这样做女孩最优秀》，《简.爱》，《小王子》，我爱经典，我看经典，我品经典。

**第五篇：端午节由来**

每年的农历五月初五是我国民间重要的传统节日———端午节。端午节亦名端阳节、重五节、重午节，民间又俗称“五月节”。有关端午节的由来，民俗中传说较多，归纳起来大体上有如下十种：一说认为端午节是龙的节日。闻一多先生《端午考》考证，端午节是古代吴越民间举行图腾祭的节日，认为端午节实际上是一个龙的节日。二说认为端午节是纪念楚国爱国诗人屈原逝世。据《续齐谐记》记述：屈原在五月初五投汨罗江而死，楚人哀之，每逢此日，以竹筒盛米，投江祭之。三说是据《礼记》载，端午源于周代的蓄兰沐浴。四说认为据东汉时期蔡邕《琴操》中载，端午节系为纪念先贤介子推。五说认为宋代高承《事物纪源》刊文，端午源于春秋时期越王勾践于是日操练水军。六说认为梁宗懔《荆州岁时记》载述，端午是为迎“涛神”伍子胥。《后汉书》中也写道：浙江虞巫上祝曹盱，五月初五在曹娥江上婆娑起舞，迎接伍子胥。后来江浙一带百姓每逢端午逆流而上，举行各种仪式，以悼念伍子胥。七说认为在《道书》中载有五月初五是为祭祀先祖日。八说是据《会稽典录》一书记载，端午是为纪念寻父投江而死的曹娥。九说认为端午起源于夏、商、周时期的夏至节。其时仲夏之日，万物方盛，夏至日，阴气萌生，恐物不懋，故在五月初五以五色印为门户饰，以惩恶气。十说是民间有一传说认为，端午源于湖北沔阳沙湖曾有四位豪杰专门劫富济贫，后因遭当地官兵突袭围困而于五月初五投江而亡。当地民众万分悲哀，将这一天定为端午节，以示悼念。在上述这些传说中，端午纪念屈原一说因屈原的爱国主义精神、刚正不阿的人格力量及其诗作的深远影响，秦汉以后由楚地逐渐传遍神州，为人们所认同并相沿迄今。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找