# 端午节吃粽子的由来及传说

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-08-27

*端午吃粽子，现在人们只知道这是为了纪念伟大诗人屈原。但据专家考证，粽子只不过是民间普通食品，最初吃粽子也不固定在端午；说端午食粽是祭屈原，是后人附会而形成的，仅反映民众的心愿而已。实际上，为了纪念春秋时晋国的介子推而形成民间节俗的\"寒食节\"...*

端午吃粽子，现在人们只知道这是为了纪念伟大诗人屈原。但据专家考证，粽子只不过是民间普通食品，最初吃粽子也不固定在端午；说端午食粽是祭屈原，是后人附会而形成的，仅反映民众的心愿而已。实际上，为了纪念春秋时晋国的介子推而形成民间节俗的\"寒食节\"（清明前一天）吃粽子，起源要比端午食粽早。至今，许多地方仍通行清明前一天与清明食粽的民间风俗。

端午食粽作为全国性风俗最早始见于西晋周处撰的《风土记》：\"仲夏端午，烹鹜角黍。\"到了唐、宋时，粽子已经成为端午节的必备食品。

春秋时期：用菰叶（茭白叶）包黍米成牛角状，称“角黍”；用竹筒装米密封烤熟，称“筒粽”。

东汉末年：草木灰水浸黍米，因水中含碱，用菰叶包黍米成四角形，煮熟就成广东碱水粽。

晋代：粽子被正式定为端午节食品。这时包粽子的原料除米外，还添加中药材益智仁，煮熟的粽子称“益智粽”。

南北朝：出现杂粽。品种增多，米中掺杂禽兽肉、 板栗、红枣、赤豆，裹成的粽子还用作交往的礼品。

唐代：粽子用米已“白莹如玉”，粽的形状出现锥形、菱形。日本文献中就记载有“大唐粽子”。

宋代：有“以艾叶浸米裹之”的“艾香粽”，还有“蜜饯粽”，见苏东坡“时于粽里见杨梅”的诗名。这时还出现用粽子堆成楼台亭阁，木车牛马作的广告，说明宋代吃粽子已很时尚。

元代：粽子包裹料已从菰叶变革为箬叶，突破菰叶的季节局限。

明代：出现用芦苇叶包的粽子，附加料已出现豆沙、猪肉、松子仁、枣子、胡桃，品种更加丰富多彩。

清代：出现“火腿粽子”。

如今粽子更是千品百种，璀灿纷呈。现今各地的粽子，一般 都用箬壳包糯米，但内涵花色则根据各地特产和风俗而定，著名的有桂圆粽、肉粽、水晶粽、莲蓉粽、蜜饯粽、板栗粽、辣粽、酸菜粽、火腿粽、咸蛋粽等等。

大江南北品名粽

广东粽子：广东粽子个头大，外形别致，除鲜肉粽、豆沙粽外，还有用鸡肉丁、鸭肉丁、叉烧肉、蛋黄、冬菇、绿豆蓉等调配为馅料的什锦粽。

闽南粽子：厦门、泉州的烧肉粽、碱水粽皆驰名海内外。烧肉粽的粽米必选上乘，猪肉择五花肉并先卤得又香又烂，再加上香菇、虾米、莲子及卤肉汤、白糖等，吃时蘸调蒜泥、芥辣、红辣酱、萝卜酸等多样佐料，香甜嫩滑，油润而不腻。

宁波粽子：浙江宁波粽子为四角形，有碱水粽、赤豆粽、红枣粽等品种。其代表品种碱水粽，是在糯米中加入适量的碱水，用老黄箬叶裹扎。煮熟后糯米变成浅黄色，可蘸白糖吃，清香可口。

嘉兴粽子：嘉兴粽子为长方形，有鲜肉、豆沙、八宝等品种。如鲜肉粽，常在瘦肉内夹进一块肥肉，粽子煮熟后，肥肉的油渗入米内，入口肥而不腻。

北京粽子：北京粽子是北方粽子的代表品种，其个头较小， 为斜四角形。北郊农村，习惯吃大黄米粽，粘韧而清香，多以红枣、豆沙为馅。

其他较为著名的粽子还有四川、两湖的辣粽、贵州的酸菜粽、苏北的咸蛋粽。

上海地区粽子种类多

以杏花楼、新雅为代表的广式粽子吃口松软而味道浓烈，外形为底平，呈正方形、五角形，一角向上，其余伸向四方。广式粽子品种很多，有栗子、鲜肉 、蛋黄、香菇；裹枕粽有烤鸭、香菇、栗子、鲜肉、蛋黄、米仁，其他还有碱水粽、豆沙粽、鲜肉粽、鲜肉蛋黄粽、赤豆粽等。

以老半斋、扬州饭店为代表的淮扬特色粽子为\"八味八式\"，正宗\"小脚\"白米粽、四角形红枣赤豆粽、秤砣形蛋黄栗子粽、元宝形火腿肉粽、三角形豆板咸肉粽、枕式鲜肉粽、长枕风鸡粽、菱形豆沙粽，特色鲜明。

功德林供应的香菇粽、豆板粽、豆沙粽、赤豆红枣粽、松仁白米粽和罗汉粽，均以素食为特色。

清真洪长兴的粽子很具穆斯林风范，粽壳略青，棱角分明，外观清秀，品味纯正，特别是\"牛肉粽\"，

是其他帮别所没有的。

以沈大成、上海嘉兴粽子店、五芳斋等传统特色店所供应的粽子则是\"五花八门\"，豆沙、鲜肉、白米、红枣赤豆、鲜肉蛋黄等。沈大成首创咖喱鸡粽，缤纷多彩。各类粽子从品种到外形，从口味到色泽都各不相同，大的广式裹枕粽450克一只，而迷你粽每只仅25克。

晋代，粽子被正式定为端午节食品。这时，包粽子的原料除糯米外，还添加中药益智仁，煮熟的粽子称“益智粽”。时人周处《岳阳风土记》记载：“俗以菰叶裹黍米，……煮之，合烂熟，于五月五日至夏至啖之，一名粽，一名黍。”南北朝时期，出现杂粽。米中掺杂禽兽肉、板栗、红枣、赤豆等，品种增多。粽子还用作交往的礼品。

到了唐代，粽子的用米，已“白莹如玉”，其形状出现锥形、菱形。日本文献中就记载有“大唐粽子”。宋朝时，已有“蜜饯粽”，即果品入粽。诗人苏东坡有“时于粽里见杨梅”的诗句。这时还出现用粽子堆成楼台亭阁、木车牛马作的广告，说明宋代吃粽子已很时尚。元、明时期，粽子的包裹料已从菰叶变革为箬叶，后来又出现用芦苇叶包的粽子，附加料已出现豆沙、猪肉、松子仁、枣子、胡桃等等，品种更加丰富多彩。

一直到今天，每年五月初，中国百姓家家都要浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽；南方则有豆沙、鲜肉、 火腿、蛋黄等多种馅料，其中以浙江嘉兴粽子为代表。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。

外国的粽子

日本：称粽子为茅卷，在阴历五月五日吃，是用箬叶或菰叶包米粉，成长圆柱形。

越南：阴历端午节吃粽子。咸粽用糯米加虾米、瘦猪肉、红豆，再加半只咸蛋包成；碱粽，是用糯米粉加椰丝、虾米、绿豆包成菱形，蘸糖吃；肥肉粽，用糯米、肋条肉、虾米、绿豆和五香调料包成，煮熟剥壳切片而食。

泰国：泼水节和雨季吃粽子，以甜粽为主。是用椰汁浸的糯米加椰子肉、黑豆、芋头、地瓜，用芭蕉叶包成蒸熟后再吃。

墨西哥：有“粽子节” 以欢庆玉米丰收，在节日中，家家户户用芭蕉叶包玉米和牛肉、鸡肉、胡萝卜、土豆、辣椒等煮熟后食用。

此外，哥斯达利加、洪都拉斯、秘鲁等国家也有吃粽子的习俗。

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