# 都说古人一天吃两顿 实际真相到底是什么样的

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-09-04

*还不知道：古人吃饭的读者，下面小编就为大家带来详细介绍，接着往下看吧~古人一天只吃两顿饭?别太天真了，老祖宗从不会在吃饭上亏待自己。　　“早饭吃好，中饭吃饱，晚饭吃少。”是现如今我们常说的有关一日三餐的要求，不过在古时候，却只有“两餐制...*

　　还不知道：古人吃饭的读者，下面小编就为大家带来详细介绍，接着往下看吧~古人一天只吃两顿饭?别太天真了，老祖宗从不会在吃饭上亏待自己。

　　“早饭吃好，中饭吃饱，晚饭吃少。”是现如今我们常说的有关一日三餐的要求，不过在古时候，却只有“两餐制”的说法，早餐称“朝食”，即“饔”;晚餐称“食”，即“飧”。《孟子·滕文公》中说道：“贤者与民并耕而食，饔飧而治。”东汉经学家赵岐注：“饔飧，熟食也，朝曰饔，夕曰飧。”

　　不过汉代以后，一日三餐或四餐就已经出现了，并且已有了早、中、晚饭的分称，早饭在汉代时称寒具，到了唐代，早饭便有了点心之称，发展至现代，早饭也可称早点，与中饭、晚饭有着不小区别。

　　民以食为天，秦汉以前是因为农业不发达，粮食有限，因此“两餐制”十分明显，若是在不应进餐的时间用餐，就会被认为一种越礼的行为，或是特别的犒赏。但人能在吃饭上亏待自己吗?并不能，因此才有了丰富多彩的中华美食文化。

　　商朝年间的伊尹是“中华厨祖”，以鼎调羹，调和五味，这不仅是伊伊的治国理念，还是伊伊对美食的追求，像现如今说的“久而不弊，熟而不烂，甘而不哝，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腻”，3500多年前的人就已经考虑到了。

　　《诗经》是我国最早的一部诗歌总集，收集了西周初年至春秋中叶的诗歌，所涉及的内容广泛，产生地域以黄河流域为中心，南到长江北岸，分布在陕西、甘肃、山西、山东、河北、河南、安徽、湖北等地。

　　而在《诗经》中，不仅有“窈窕淑女，君子好逑”，还有“参差荇菜，左右流之。”荇菜虽然是庭院点缀水景的佳品，但它也是可以吃的，全草均可人药，唐代药学家苏敬修撰《唐本草》时，写道：“荇菜生水中，叶如青而茎涩，根甚长，江南人多食之。”

　　在江南一带，人们就喜欢用荇菜加鱼肉煮羹，味道真是好极了。另外，《诗经·小雅·瓤叶》中写有：“蟠蟠瓤叶，采之亨之。”意思是把葫芦叶子摘下来做菜，也会将嫩葫芦和肉做羹，或者是蜜煎做成果脯，“匏”则是古代对球体葫芦的称呼，而葫芦最广泛的用法便是从中间剖成两半做水瓢，可谓是物尽其用。

　　在《诗经·湛露》中则有：“湛湛露斯，在彼枸杞。显允君子，莫不令德。”时至今日，保温杯里泡枸杞，依然被认为是养生、养颜的吃法。

　　《诗经》中所讲到的蔬果有很多，从中也可分析数千年前，古人都在吃些什么。

　　而据《晋书·张翰传》载：“翰因见秋风起，乃思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍，曰：‘人生贵适志，何能羁宦数千里，以邀名爵乎?’遂命驾而归。”这便是成语“莼羹鲈脍”的由来，莼菜羹、鲈鱼脍味道鲜美，从西晋传到了北宋，让北宋文学家苏东坡感叹道：“若话三吴胜事,不惟千里莼羹。”

　　值得一提的是，现如今，莼菜已成珍贵的野生水生蔬菜，被列入了国家Ⅰ级重点保护野生植物。

　　但说到吃鱼，古代人就有很多话说了，就连秦始皇对吃鱼都情有独钟，因此诞生了鱼丸。而在《礼记》中讲到了“濡鱼”，这是先秦时期的一道名菜，此时人们已经吃上了鱼子酱;大约成书于北魏末年的《齐民要术》，里面则讲到了“蜜炖煎鱼”的做法，这鱼便是我们常见的鲫鱼。

　　鲈鱼则与黄河鲤鱼、鳜鱼及黑龙江兴凯湖大白鱼并列为“中国四大淡水名鱼”……虽然铁锅一直到北宋才出现，但中国人能在吃的上面将就吗?并不能，即使是平常百姓，也能把简单的食材做出许多花样，以保食欲。

　　最后，《论语》中讲到“不时不食”，即古人们在饮食上讲究顺应天时，要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西。虽然古代“一二餐”广为流传，但这二餐其实不过指的是正餐，吃点下酒菜也就不算做在内了。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn