# 在古代古人一天只吃两顿吗 真相到底是什么样的

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-09-05

*对古代吃饭很感兴趣的小伙伴们，小编带来详细的文章供大家参考。古代人一天只吃两顿饭?别太天真，老祖宗从不会在吃饭上亏待自己。　　“净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”——苏轼《猪肉颂》　　华夏美食可以说是当今...*

　　对古代吃饭很感兴趣的小伙伴们，小编带来详细的文章供大家参考。古代人一天只吃两顿饭?别太天真，老祖宗从不会在吃饭上亏待自己。

　　“净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”——苏轼《猪肉颂》

　　华夏美食可以说是当今世界最独特的一种存在，无论西方社会如何误解、贬低、将其妖魔化，但我们自己知道，无论是正经的主食，亦或者是街边小吃，又或许是夜宵摊上的串串，每种华夏美食都有自己独特的风味，能够俘获一代又一代的中国人。

　　在很多人的观点中，虽然华夏食物美味，但这种美味并非一蹴而就，而是经过长年累月的积累，比如说如今最普遍的烹饪食物的方式——炒，还是随着铁制品的兴盛，在宋朝才开始流行，更别说如今我们一些经常吃到的食物，是明清时期才从国外传来。

　　在这种观点下，不少人都以为中国古代人，至少唐宋之前，碍于社会发展其实都不太会吃，基本一天就吃两顿饭，而且烹饪手法跟食材都不太行，基本只能吃吃煮豆子这种。

　　如果你真这么觉得，那只能说你太天真，光是从苏轼特地为猪肉作颂就能够看出，老祖宗们在吃饭这件大事上可从来都不会亏待自己，今天我们就来好好叨叨古代吃饭的那点事。

　　一：古代人到底吃几餐饭?

　　古人“一日两餐制”的说法可以说是深入人心，比如说宋朝诗人宋洪迈有这么一句诗“只把鱼虾充两膳，肚皮今作小池塘”，“两膳”一词证明了当时人吃饭就是吃两餐。就连历史上最为富庶的宋朝人饮食尚且如此，看起来古代人一日两餐制似乎是板上钉钉了?

　　的确，在中国古代一日两餐制是真正存在的，并且可以说是一种主流。这两餐也有讲究，第一餐名为“朝食”，一般在早上9点左右吃;晚上那餐则叫“餔食”，也就是飧食，吃的时候基本在下午4点左右。

　　由于古代没有电灯，蜡烛等又太过昂贵，所以除了上元节等特殊的日子晚上可以出来玩，一般的古代人都是没有夜生活的，吃完飧食后消消食，做下家务等，基本上一天也就过去了，这也是为何古代人一天只吃两顿饭的原因，毕竟没那么多活动的时间。

　　但这也只是针对普通情况，实际上早在汉代的时候，那些比较富裕的贵族，尤其是帝王就已经开始了“一日四餐制”的“吃货”行为，这四餐为“旦食”、“昼食”、“夕食”、“暮食”，分别为早饭、中饭、晚饭、夜宵。

　　实际上随着社会发展，人们在吃食上也越来越不会亏待自己，汉代以后哪怕普通人都开始向一日三餐甚至四餐转变，没事搞搞加餐也是很正常的，比如说《明代社会生活史》一书中就介绍到：“明代江南人家，朝夕亭午，每天均以三餐为足。此外，又有上下午中间的点心。这种饮食习俗，不仅存在于官宦人家待客，即使工匠、佣夫之家，也是如此。”

　　二、古代人是不是都只吃煮豆子?

　　至于很多人以为的古代烹饪方法很简陋，食物种类很匮乏，甚至只能吃煮豆子也纯属无稽之谈。要说吃不饱的人，其实无论什么时候都有，但一些遭了难，或者吃不饱肚子的人，并不能代表一个时代的饮食发展水平。

　　我们都知道曾作为震惊世界的考古发现的辛追夫人胃里就曾找到过未消化完的瓜子，同时马王堆汉墓中的陪葬品里也出现了一锅莲藕汤;在江西的海昏侯墓中出土了葡萄属、猕猴桃属、桃属、樱属、甜瓜等果实类植物种子，除此之外五谷杂粮高达20多种。

　　要知道这还是汉代，到了唐宋以后华夏美食更是蓬勃发展，像是著名的诗圣杜甫就对槐叶冷淘大为赞赏，特地赋诗一首：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过热，加餐愁欲无。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。”其他的有关于美食的诗句也很多，像是“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。”再像是“胡麻饼样学京都，面脆油香新出炉。”

　　有人可能要说，那这只是古代文人的饮食，普通民众吃得可没这么好，那不妨看看《东京梦华录》，其中光是对于“果子”的描述就足够引人垂涎。什么是果子?那些干果、蜜饯、饼子等，统一称为果子：“唯武成王庙前海州张家、皇建院前郑家最盛, 每家有五十余炉。”

　　至于品种更是丰富多样，像是什么生腌水木瓜、药木瓜、甘草冰雪凉水、荔枝膏、广芥瓜儿、杏片、梅子姜、香糖果子、间道糖荔枝、越梅、离刀紫苏膏、金丝党梅等等，不一而足。

　　这些众多古代文献以及出土的文物足以证实，我们华夏人的“吃货情节”可不是通过外来物种的流入才发展出来的，而是从两三千年前就已经开始形成饮食文化，并慢慢发展，最终成为了如今饮食百花齐放的场面。

　　看完这篇文章后是不是发现古代人的日常生活打破了你的认知?实际上真正的古代人跟你想象中不一样的地方可太多了，如果你想了解真正历史上的那些人是如何生活的，不妨来看看这本《古代人的日常生活》，里面对古代人生活的方方面面，包括吃穿住行、娱乐交友、生活习俗等等，都有详细的介绍。原价128，现在折扣价仅需88，最真实的古代画卷将在你面前徐徐展开。

　　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