# 古代的人怎樣吃？

## 燦爛的中國文明

人類進入文明社會後，懂得了定時進食的必要，這樣有益於健康和充分利用時間。先秦時人們一般吃兩頓飯，到了漢代，皇宮與上層社會大多是吃三餐或四餐，平民百姓一般還是兩餐。

團結香港基金旗下機構 © 中國文化研究院有限公司版權所有。