

# 两千多年前的中国人每天只吃两顿饭，为何后来改成了三顿？

虽然说起“吃饭”这事儿，现代人早已习惯了“每天吃三顿”。但放在漫长的中国古代史上，“一日三餐”却曾是大多数古人的奢求。

比如在两千多年前，那个公认“人给家足”的中国古代著名盛世“文景之治”里，西汉名臣晁错就在其名作《论贵粟疏》里发出疾呼“人情一日不再食则饥”。保证老百姓“一天吃上两顿饭”，放在西汉“盛世”里，都是个十分不容易的治国目标。

而三千年前的甲骨文更告诉我们：殷商时代的中国人，把一天分成了八个时段。其中有“大食”和“小食”，也就是在上午和下午各吃一顿。发展到战国时期，“上午这顿”常被称为“朝食”，也叫“饔食”，这是古人当时每天最重要，也吃得最好的一顿。比如春秋年间的齐晋“鞌之战”，齐顷公打前就放话“余姑翦灭此朝食”，虽然接着就被揍得稀里哗啦。但这“打完就好好吃一顿”的强烈愿望，也彰显“朝食”的丰盛与重要。

相比之下，“下午这顿”就相

对简单了些，通常叫做“餼食”，又叫“飧食”，常是“朝食”吃剩下的，基本就是凑合一顿。现代人习惯了的“一日三餐”生活，对于两千年前的中国老百姓，那真是相当遥远。

当然，对于两千多年前的贵族阶层来说，“一日三餐”却是真不远。比如以《周礼》的记载“王齐日三举”，也就是周天子一天要吃三顿饭。以唐朝人贾公彦的观点，当时的周天子“一日食有三时，同食一举”。也就是周天子每天“后面两顿饭”，吃的都是“朝食”的剩饭，却实实在在“一日三餐”。《左传》《战国策》里的贵族们，每天也多了“日中之食”，权贵门下的“门客”们也是“日三食”。有钱有地位，就能“多吃一顿”。

至于帝王们，那自然吃的“次数”更多。汉朝年间起，中国历代皇帝就有了“四食”的传统，分为“旦食”“昼食”“夕食”“暮食”，早晨中午下午晚上各一顿。“吃几顿”这事儿，就是身份象征。

而从唐宋年间起，“一日三

餐”的范围，也终于渐渐扩大。比如在唐朝时，那些留下脍炙人口诗篇的诗人们，也大多过起了“一日三餐”的生活。就连一生“苦吟”的贾岛，也能“林下中餐后，天涯欲去时”。贾岛所说的“中餐”，在唐朝又被称为“昼食”，也是唐代士大夫阶层们每天“吃得最好”的一顿。

到了城市经济空前发达的宋朝，汴京等“一线城市”里，正店七十二家，脚店上万家，各种小吃琳琅满目，夜市里的夜宵也热热闹闹，还出现了被称为“宣索”的“外卖服务”，想吃了就“点外卖”。对于生活在大城市的宋朝人来说，“一日三餐”当然也就更流行。

但对于人口更多的农民们来说，这事儿就是两样了：生活在“仁宗盛世”年间的司马光，就哀叹当时的农民“所食者糠粃而不足”。以宋代学者陈淳的说法，宋朝农民何止是吃得差？顿数也少。哪怕在富裕的南方，“不能营三餐之饱”是常事儿，许多地方的农民一天吃一顿饭，还有人每天劳动到黄昏，居然都吃不上

一顿。“一日三餐”对于他们，依然很远。

发展到明清时期，“一日三餐”的范围，终于开始扩大了。小说《三言二拍》里的明朝市民生活里，“一日三餐”已十分常见，还有“饱三餐饭常知足，得一帆风便可收”的咏叹。明代画家文征明每天的伙食，早晨吃现吃现做的点心，中午还能喝上酒，晚饭吃面饭。这样的“餐饮水平”，也被当时的明朝人称为“素俭”。而在当时的江南地区，就算是城市的工匠佣人，每天都是三顿饭。

当然，要论吃什么，不同的阶层，“讲究”也不同。且不说帝王家的饮食，那些号称“清流”的士大夫们，有时一顿饭就“水陆已过百品”。传教士利玛窦笔下的明朝“清流”们，一天何止要吃三顿？深夜里更要有“加餐”。每次宴会都无比豪华，桌子上堆满各种美食，“简直会使人觉得在修建一座小型的城堡”。各位大明“清流”们围着“城堡”大快朵颐，往往要吃一个通宵。这类“加餐”的费用，基本“全部由公家支付”。

看过这震撼的“士大夫加餐”，就能知道这“饭桌如城堡”的大明，到底是咋亡的了。

当然，放在寻常百姓家，吃的自然不同。比如明代中期，浙江地区的自耕农家庭，每天早晚都是喝粥，中午这顿才能吃上米饭，下饭往往是水产品。每年也就是端午节时，才能“喝酒赛乐”。这今天看上去寒酸的一日三餐，却已是古代生活的一大步。

而从明朝中后期起，东南百姓的一日三餐，也丰富了很多。以《沈氏农书》记载，江南地区的佃农们，都能“春冬一日荤，两日素，夏秋一日荤，三日素”。不但能吃上一日三餐，隔些天还能吃上些荤菜。而以《乱离见闻录》记载：万历年间的广东沿海城镇，一斗米才要20钱，一斤肉才六七文钱，生活“百般平易”。这样的“一日三餐”，自然也更好

些。

如此进步，其实也有赖于明清年间，中国农业生产的大踏步前进。明清年间的农业亩产量，比宋代提高了百分之四十八左右，而且“二年三熟轮作制”日益普及，小麦水稻推广南北，中国的耕地面积也达到了八百万顷以上。特别是在“百般平易”的广东地区，仅在明朝年间就兴建了一千六百多处水利工程，翻车水车等农具大量应有，亩产三四石都成为常事。强大生产力，正如当时利玛窦的感慨：“产量远超过西班牙”“远比欧洲富裕得多”。

也正是随着从明至清，一场“农业革命”，当时中国人的粮食占有量也大幅度增加：以学者郭松义的推算，从明朝中期至清朝乾隆年间，抛开战乱年代，“和平年月”里的每个中国粮农，可以向社会提供400市斤以上的粮食。这个数据有多了不起？比比清末就知道：清末一个粮农，平均每年提供的粮食数量，不过50市斤。

那老百姓“多吃一顿”的景象，就是农业经济发展的缩影。

两千多年前的中国人每天只吃两顿饭，为何后来改成了三顿？

不过即使如此，哪怕明清年间，在中国大多数地方，“一日三餐”对于农民来说，依然是个难事：明代时的北方农村，依然对每日两餐“习以为常”。清代哪怕是毗邻京城的直隶地区，农村里“中人日仅两食”，也就是中等家庭的农户，每天也是两顿饭。而且“良夕佳节七八口之家割肉不过一二斤”，想吃好点，都是如此难。甚至一直到了民国年间，以《冯玉祥日记》记载，河南农户依然还是每天两顿，“一顿稀饭，一顿干饭，均是小米。”

这“吃几顿”的问题，除了见证了历代农业的发展，更缩影了历代平民百姓的不易。“多吃一顿”甚至“吃好一点”，都是漫长的历史发展进程。看懂这句话，也就能深味一句古训：谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。





**川陕名吃**

地址 (DC店和Rockville店)  
2700 New York Ave. NE,  
Washington, DC 20002  
316 N. Washington St.,  
Rockville, MD, 20850

营业时间  
周日至周四: 11am-10pm  
周五、周六: 11am-11pm

电话: (202)636-3588 (DC)  
(202)534-1620 (DC)  
(301)-875-5144 (MD)

\* 从马里兰大学沿1号路南下，从乔治城和乔治华盛顿大学沿New York Ave东行，均约15分钟车程。店内有大型KTV包厢享受美食，纵情欢歌。

肉夹馍



凉皮



羊肉泡馍



夫妻肺片



长期诚聘英文好且业务熟练的收银员和大堂经理，有意者请电洽。

地道陕西名吃，聘请原陕西文八沟国宾馆主厨省师傅和赵师傅及其团队主理厨艺；同时聘有精通川菜，粤菜和各类家常菜的驻店厨师；新的经营理念，为您提供一流的服务。店内设钓鱼台豪华包厢（最多容纳60人）及大型宴会厅（可容纳300人以上），酒水齐全，卡拉OK助兴。环境优雅，空间宽敞，自拥上百停车位，可承接各类公司、社团和私人大型宴会。餐厅地处华盛顿近郊，交通便利，诚挚恭迎大华府地区各界人士前来品尝指导。

董事长: 柳奇 敬呈



钓鱼台豪华包厢