

古人一天吃几顿饭

“一日三餐”是现代流行的吃饭习俗，那么一日三餐这种习惯始于何时？古人一天到底吃几顿饭？从史料上来看，秦汉及以前民间一天只吃早、晚两顿饭，流行“两餐制”；隋唐时期，“午餐”的概念才逐渐形成，一天吃三顿饭成为寻常人家的基本用餐习俗……



← 河北宣化县下八里辽代张世卿墓壁画中的《备宴图》



→ 明代《南都繁会图卷》中的街头小吃。(佚名绘)

壹

秦汉时期民间一天吃两顿饭，“朝食”为主餐

朱熹《集注》记载：“朝曰饔，夕曰飧。”

从史料所记和考古发现来看，在原始时期并无“一日三餐”概念，而是“饥则求食，饱则弃余”。“定时吃饭”是人们饮食文明进步的标志，中国最晚在上古商代时已形成了“定时吃饭”的习俗。先秦时期，寻常人家都是一天吃两顿饭，即所谓“两餐制”。这两顿饭可以看成是“早饭”和“晚饭”，但古人不这么叫，而是把一天中的第一顿饭叫“朝食”，称为“饔”；把一天中的第二顿饭亦即最后一顿饭叫“哺食”，称为“飧”。这就是朱熹《集注》中所说的“朝曰饔，夕曰飧。”

这两顿饭一般在什么时间吃？如同作息制度一样，古人就餐时间也是根据太阳的出没而定的。古人将一天的时辰划为十二个时段，太阳刚出来时，叫“日出”，但古人一般是在接下来一个时段才开始吃早饭。其时已日上三竿，因为大家都在这个时候吃第一顿饭，古人干脆称此时段为“食时”。

在十二地支概念引入时间后，其中的

“辰”字对应食时，所以古人有“食时辰”的说法。辰时相当于现代早上7时至9时。第二顿饭安排太阳运行到西南方的“哺时”，此时为申时，相当于现代下午3时至5时，故东汉许慎《说文·食部》称：“飧，哺也，申时食也。”

一天中的这“两餐”哪一顿算主餐？古人称主餐为“大食”，此外就是“小食”，这在上古商代时已分得很清楚，从殷墟甲骨卜辞中便发现了相关的记载。在“两餐制”中，朝食是最重要的主餐。现代人说早上要吃好，古人则认为早餐不仅要吃好，更要吃饱。朝食质量也是最好的，饭都是现做的熟食，古人之所以称朝食为“饔”就是这个原因。而第二顿饭“哺食”则大多比较简单，往往吃朝食剩下的食物，故称“飧”。

需要注意的是，先秦人的第二餐时间在有的地方或不同季节并不固定，如有的地方便将第二顿饭安排在“日入”时分，即现代下午的5时至7时。此时享用的这顿饭，古人称为“暮食”，真的是晚饭了。

贰

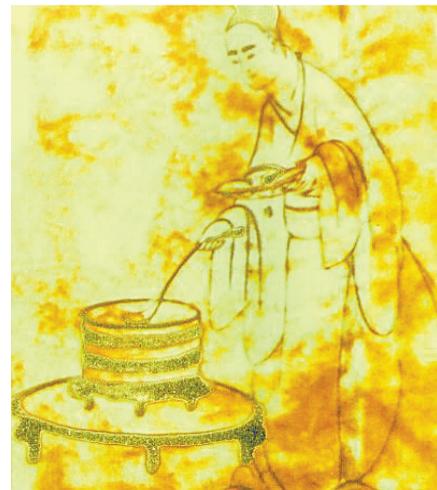
战国时期贵族大多实行一日“三餐制”

《战国策》记载：“士三食不得履”

那么，一日“三餐制”出现于何时？其实，在流行“两餐制”的先秦时期，已有人一天吃三顿饭。《庄子·内篇》有“适莽苍者，三餐而反，腹犹果然”的说法，意思是去郊外游玩，带足三顿饭，来回肚子都是饱的。如果当时没有一天吃三顿饭的现象，庄子是不可能这么写的。但当时的“三餐制”并不适用于普通人，有相当社会地位、家庭条件优越的贵族、富人才会一天吃三顿饭。

《战国策·齐策四》“管燕得罪齐王”条称：“士三食不得履，而君鹅鹑有余食。”意思是读书人一天三顿饭都吃不饱，而你的鹅、鸭却吃不了。这说明当时已存在一天吃三顿饭的现象，同时也印证了普通人并无“三餐制”。实际上，此时的一日三餐只是一日两餐的补充，其中的第三顿饭有点“夜餐”的味道。当时在贵族中吃夜餐并不新鲜，在《晏子春秋·内篇杂上》中，就有齐景公深夜将宴席搬到晏子家的记载。

从根本上说，“三餐制”是特权阶层的饮食制度，最早是周王的专利。周王的日常饮食除了朝食外，就是“燕食”，燕食分别在日中（中午12时）或日夕（下午3时至5时）。如果在中午吃饭，从时间概念上说，与现代的午饭并无区别，但如果从食物的内容和时人重视程度上讲，则完全不是一回事。东汉学者郑玄注称，燕食是“奉朝之余膳”，即午饭和晚饭都是早上吃剩下的饭菜，重新加热又算一顿饭。



河南洛阳东汉墓壁画《夫妇宴饮图》(局部)

叁

隋唐时期“午饭”成为“一日三餐”中的主餐

白居易《咏闲》诗云：“朝眠因客起，午饭伴僧斋”

“一日三餐”的饮食风俗始于魏晋以后，但真正普及则在隋唐时期。其时民间基本一天都吃三顿饭，与现代概念上的“三餐制”几无区别。

其标志是，“中餐”“午饭”这类词汇开始流行，并大量出现在当时文人的诗文中。中餐即中间那顿饭，贾岛《送贞空二上人》诗中便有“中餐”：“林下中餐后，天涯欲去时”；白居易的《咏闲》诗中则有“午饭”：“朝眠因客起，午饭伴僧斋”。

中餐、午饭都是“中饭”的意思，因处于早、晚两顿饭中间，又在日中时分吃，故名。中餐为“中食”“昼食”，与先秦时期中午时分享用的“燕食”在用餐时间上是相同的，但重要性两者不能相提并论。唐时的中餐已成为三餐中的主餐，秦汉及以前人们一天最重要的一顿饭“朝

食”已退居次位。

“吃中饭”，其时已成唐人很自然的饮食习惯，而不是过去的可有可无。唐代段成式撰写的《酉阳杂俎·玉格》中有这样一句话：“忽见一寺，门宇炳焕，遂求中食。”如果当时没有吃午饭的食俗，人们是不可能“求中食”的。

需要说明的是，“三餐制”在唐代已很普及，但早期的“两餐制”并没因此消失，有的地方一天吃三顿饭，有的地方一天吃两顿饭，到清末，乃至今天都这样。清徐珂《清稗类钞·饮食类》记载了清朝各地的饮食风俗，书中的“日食之次数”条是这样说的：“我国人日食之次数，南方普通日三次，北方普通日二次”。如当时的兰州人便“日皆二食”，而浙江宁波、绍兴一带则是“日皆三饭”。

肆

古代帝王实行一日“四餐制”

《白虎通》记载：“王者居中央，制御四方”

一天吃几顿饭，在很大程度上受到物质条件和社会行为的制约。除了“两餐制”和“三餐制”，古时还有“一餐制”和“四餐制”“五餐制”。很显然，一天只吃一顿饭的，当是穷人无奈的选择，而一天吃四顿饭的就不是一般人能享用的了。

“四餐制”在古代属于“帝王餐”，汉朝时被制度化。中国古代饮食制度带有明显的等级色彩和礼仪特征，贵为天子的皇帝饮食安排自然要与众不同，以“别尊卑”。帝王为什么一天要吃四顿饭？汉班固《白虎通·礼乐》“右论降神之乐”条是这样解释的：“王者之所以日四食何？明有四方之物，食四时之功也。”原来，帝王每天吃四顿饭是借“四方”“四时”之数字概念，有迷信色彩。

“四餐制”怎么吃法？分别在天刚亮的“平旦”时吃一顿，叫“旦食”；中午“日中”时吃第二顿，叫“昼食”；下午哺时再吃一顿，称为“夕食”；最后一顿在太阳落山以后的“日暮”时进行，称为“暮食”。

古人认为，这四个时间点分别是“少阳”“太阳”“少阴”“太阴”的起始点，此时就餐最为吉祥、适宜。此即《白虎通·礼乐》中所谓“王者居中央，制御四方。平旦食，少阳之始也；昼食，太阳之始也；哺食，少阴之始也；暮食，太阴之始也。”

汉代“四餐制”是在先秦周王就餐制度上改进而来的，周王在三餐之外还曾增加“夜餐”。夜餐也叫“夜食”，《黄帝内



甘肃嘉峪关魏晋墓砖画中的《进食图》

经·素问》中提到的“晏食”，便是夜餐。

“四餐制”在汉代被严格执行，即使帝王死后，祭祀时也要“日上四食”。但“四餐制”也非一成不变，在特殊时候要“减餐”。比如国家遭遇严重的天灾人祸时，皇帝就得减少饮食量和次数，以此自我惩罚，响应上苍给人间的警示。《白虎通·礼乐》中所说的“四方不平，四时不顺，有微膳之法也”，就是这个意思。

不过，清朝“帝王餐”不是“四餐”而是“两餐”制，即“早膳”“晚膳”两顿饭。一天吃两顿饭是满族的传统饮食风俗，入主中原后满族人将这一食俗也带进了皇宫。清朝皇家的“两餐制”与秦汉时的“两餐制”在时间安排上有较大差别，早膳一般在卯正以后（早晨7时后），晚膳多在午、未两个时辰（中午12时至下午2时）。其实，清朝“帝王餐”是“明二暗四”：在早膳和晚膳这两顿正餐（大餐）之外，还有“早点”和“晚点”两道副餐。

据《北京晚报》