

## 一日三餐屬必然？

一日三餐，自古如此？非也！古代人也有很長一段時間一天只吃兩餐，在更早的原始社會，食物儲備還不充足的年代，只要打獵、捕獲食物就立馬開吃，沒有定點定餐一說。

一日三餐是一個養成的過程，在進入成熟的農耕文明後，人們吃飯才開始變得規律。

中國周秦至兩漢，普通人一天吃早晚兩頓飯，早餐叫饗，在早上10至11點，晚飯叫飧，在下午3至5點。孟子說，「賢者與民並耕而食，饗飧而治」。（《孟子·滕文公上》）

漢代統治階層開始變成一日三餐或四餐，而平民一般也還是兩餐；到唐宋，普通人也吃三餐了，加了一頓午餐，並且這頓午餐的重要

性與日俱增。

但是中國太大，發展極不均衡，再加上古代戰爭、災害頻繁，所以普通人三餐或兩餐實際長期並行，甚至同一個地方，某些時期是三餐，某些時期又是兩餐。

### 皇帝吃多少餐？

清朝「帝王餐」是「兩餐」制，即「早膳」「晚膳」兩頓飯。清朝皇家的「兩餐制」與秦漢時的「兩餐制」在時間安排上有較大差別，早膳一般在卯正以後（早晨6、7時後），晚膳多在午、未兩個時辰（中午12點至午後2點）。

清朝「帝王餐」是「明二暗四」：在早膳和晚膳這兩頓正餐（大餐）之外，還有「早點」和「晚點」兩道副餐。

類似的，古代近東、希臘、印度的普通人一般也只吃兩頓。三餐最早或見於古埃及。古埃及普通人本早晚各一頓，但富裕者逐漸在下午加一餐。

日本人一日三餐的習慣也不是自古以來就有的。在相當長的一段歷史時期中，日本人習



▲美食當前，小朋友也要懂得節制，切勿貪吃過量「壞肚皮」。

慣每天只吃兩頓飯。即上午10點一次，下午5點一次。一日三餐的習慣也是近代生活水準上升才形成的。

對於普通人來說，從沒有餐點到開始兩餐，再到變成規律的三餐，其主要原因，首先是有了食物儲備，普通人家可支配的食物增加了，多吃一頓就變得自然。農業的發達是這一切的先決條件。

而三餐制的正式普及和規範，主要歸功於工業社會降臨，8小時工作制統治的開始。如今三餐仍是普通人保障精力，同步社會生產節奏的方式。



吃多少餐因人而異。各地飲食習慣大不同，一日多餐。

圖片由AI生成

## 遊樂場

## 成語達人

### 田上至下

- ①形容外表美好而內質破敗。貶義。
- ③形容人聚集得非常多。
- ④開發財源，節省支出，以儲蓄財力。
- ⑦形容人高傲自大，瞧不起別人。貶義。

### 田左至右

- ②形容女子身材修長美麗。形容花木、山峰等的挺拔姿勢。
- ⑤比喻風景優美而人跡罕至的地方。比喻心目中理想的世界。
- ⑥比喻用假象欺騙、蒙蔽他人。
- ⑧指沒有人能勝過他。
- ⑨形容言語凌厲，氣勢逼人。形容詩文字畫等的氣勢逼近或超越前人的作品，令人敬畏。

小朋友們對成語，都不會陌生吧？成語小達人挑戰，看看你對成語知多少，快來試試吧！

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

### 【答案】

中	丫	雲	冊	冊
弓	頁	冊	冊	
學	姿	中	每	
鳴	雅	目	耳	丫
欲	將	夕	冊	冊
關	頁			丫
亠	王	壹	壹	
	季			