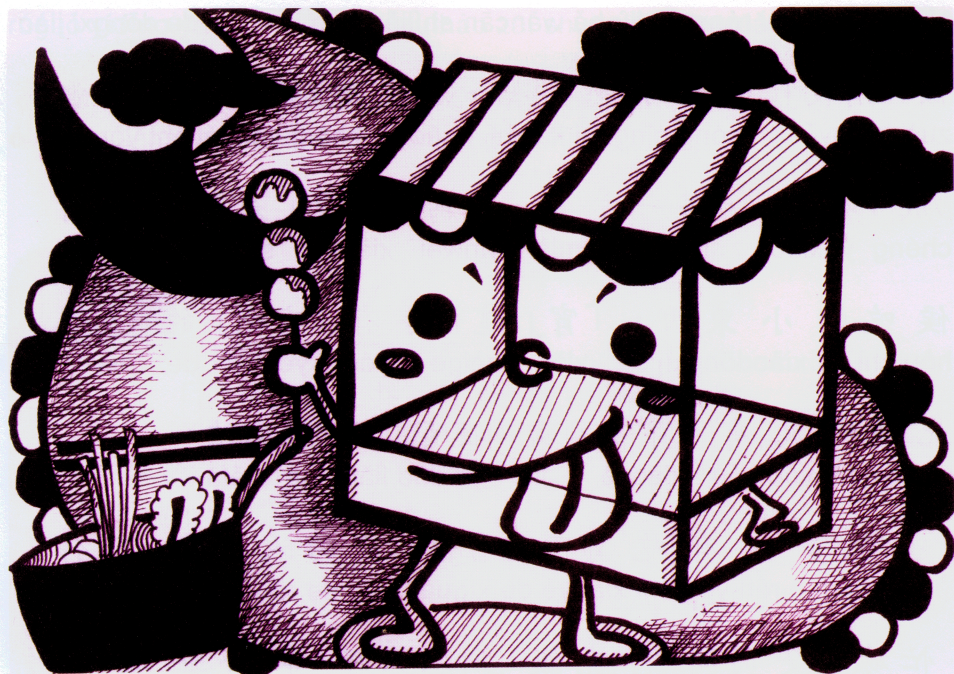


二十一、宵夜

xiāoyè



一、文章

wénzhāng

宵夜是晚餐時間過後吃的小東西。所謂的

xiāoyè shì wǎncān shíjiān guòhòu chī de xiǎodōngxī suǒwèi de

「小東西」，可以是點心，也可以是小吃。「消夜」

xiǎodōngxī kěyǐ shì diǎnxīn yě kěyǐ shì xiǎochī xiāoyè

這個詞最早可以在中國的唐詩中看到，本來

zhègè cí zuì zǎo kěyǐ zài Zhōngguó de Tángshī zhōng kàndào běnlái

的意思是 用 食物和酒來「消磨夜晚」、打發晚上的
de yìsì shì yòng shíwù hé jiǔ lái xiāomó yèwǎn dǎfā wǎnshàng de

時間，後來人們就把晚餐時間過後吃的東西叫
shíjiān hòulái rénmen jiù bǎ wǎncān shíjiān guò hòu chī de dōngxi jiào

做「消夜」。從清代開始，消夜這個詞有時又會寫
zuò xiāoyè cóng qīngdài kāishǐ xiāoyè zhèige cí yǒushí yòuhuì xiě

成「夜消」。另一方面，因為「消夜」是夜晚的時
chéng yèxiāo língyìfāngmiàn yīnwèi xiāoyè shì yèwǎn de shí

候吃的小東西，「宵」這個字有「夜晚」的意思，因
hòu chī de xiǎodōngxi xiāo zhèige zì yǒu yèwǎn de yìsì yīn

此現代又有「宵夜」及「夜宵」兩個寫法。
cǐ xiàndài yòu yǒu xiāoyè jí yèxiāo liǎng ge xiěfǎ

很多人有吃宵夜的習慣。有的人因為工作
hěnduō rén yǒu chī xiāoyè de xíguàn yǒu de rén yīnwèi gōngzuò

忙碌、沒時間吃晚飯，所以只好等下班後再吃
mánglù méi shíjiān chī wǎnfàn suǒyǐ zhǐhǎo děng xiàbān hòu zài chī

東西。有的人因為工作壓力大，所以下班了想要
dōngxi yǒu de rén yīnwèi gōngzuò yālì dà suǒyǐ xiàbān le xiǎngyào

再吃一點好吃的東西來放鬆心情。還有的人因
zài chī yìdiǎn hǎochī de dōngxi lái fàngsōng xīnqíng hái yǒu de rén yīn

為深夜還在加班、念書，雖然已經吃過晚餐，可是
wèi shēnyè hái zài jiābān niànshū suīrán yǐjīng chīguò wǎncān kěshì

肚子又餓了，所以會吃一點宵夜。不管吃宵夜的
dùzi yòu è le suǒyǐ huì chī yìdiǎn xiāoyè bùguǎn chī xiāoyè de

原因是什麼，長期吃宵夜對身體是不健康的，
yuányīn shì shéme chángqī chī xiāoyè duì shēntǐ shì bú jiànkāng de

所以，營養師建議，最好不要有吃宵夜的習慣，

suǒyǐ yíngyǎngshī jiànyì zuìhǎo búyào yǒu chī xiāoyè de xíguàn

如果一定要吃宵夜，最好在睡前2個小時吃完，

rúguǒ yíding yào chī xiāoyè zuìhǎo zài shuì qián ge xiǎoshí chīwán

才能減少對身體造成的負擔。

cáinéng jiǎnshǎo duì shēntǐ zàochéng de fùdān