



午餐便當學問大

「天下沒有白吃的午餐」是指沒有不勞而獲的事情。不過，古時候的人們還真的沒有吃午餐的習慣，當時只吃早餐跟晚餐，午餐的概念是到近三、四百年前才出現的喔！

午餐的由來

午餐在人類歷史上，是晚期才出現的，從一開始的用餐不固定、到一天兩餐。午餐的出現，其實也代表人類文明的進步跟繁榮喔！

你們一天吃幾餐呢？



有什麼就吃什麼！



早期人類靠著打獵維生，食物來源不固定，能填飽肚子就好。

我們起床吃一餐，睡前吃一餐。



進入農牧社會後，糧食來源較穩定，一天可吃早餐和晚餐。

我們漢代貴族一天吃三餐。

我是天子，一天吃四餐！

身為古埃及貴族的我也吃三餐。



世界各國的飲食文化，大部分都是一日兩餐，不過，階級越高、越富有的人，也會吃更多餐。漢代的貴族、皇帝，以及古埃及貴族，進食的次數就比平民多。

我們中午一定要吃飯，不然沒力氣工作。



17、18世紀的日本，勞工工作付出大量的體力，所以會在早餐和晚餐之間多吃一餐，午餐文化成形。

我們午餐吃不多，所以會吃下午茶。



18世紀的英國午餐沒有吃很多，所以到了下午茶時段，還必須吃一點東西，就是「下午茶」。

便當的演進

到了現代，每到午餐時間，努力工作的上班族和認真聽課的學生，肚子餓得咕嚕叫，這時候當然要選個好吃的便當來填飽肚子。你知道嗎，便當文化可是被日本人發揚光大的呢！

便當的出現

「便當」這個詞最早出現在12世紀的南宋，意思是好攜帶、方便的東西。傳入日本後，便當指的是可將食物放在盒子裡帶出門的物品。便當文化也從日本風行至全世界。

原來便當是這樣來的啊！



1 西元800年之前

當時流行攜帶乾燥的米飯——糰，旅行或工作時，只要加點水，就可以直接食用。



簡單吃就好。

2 12~16世紀

鎌倉時代，每天辛苦工作的官員們，會把蒸過的米飯捏成硬飯糰，稱為「屯食」。

吃我才有力氣工作。



擺放菜色學問大

便當不只是食物，而是一門學問，日本早在數百年前就有專門研究便當該如何擺放的料理書喔！



5道菜



7道菜



原來便當這麼講究！

3 16~17世紀

安土桃山時代，流行將食物放在漂亮的木盒裡，可以帶到戶外賞花、喝茶時食用。



想要有品味的賞花就靠我。

4 17~18世紀

江戶時代，便當文化開始流行，每個人外出旅行時必備，除了用精美的木盒盛裝，也會用竹葉包成飯糰。



我們是居家旅遊的好夥伴！

5 18世紀~現代

江戶時代的文人們在欣賞歌舞表演、能劇的時候，會食用有豐富菜色的「幕之內便當」。現代的便當，就是從幕之內便當演變而來的喔！



我的料最多，有蛋捲、魚板、豆腐！