

知食分子系列



*The Rituals of Dinner*

The Origins, Evolution, Eccentricities  
Meaning of Table Manners




# 饮食行为学

文明举止的起源、发展与含义

[美] 玛格丽特·维萨 (Margaret Visser) 著  
刘晓媛 译



 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

知食分子系列

# 饮食行为学

文明举止的起源、发展与含义

[美] 玛格丽特·维萨 (Margaret Visser) 著  
刘晓媛 译

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

Copyright©1991 by Margaret Visser

This edition arranged with Westwood Creative Artists Ltd.  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited  
版权贸易合同登记号 图字：01-2014-7772

本书简体字授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据



文明举止的起源、发展与含义 / (美) 维萨 (Visser, M.) 著;  
刘声峰译. — 北京: 电子工业出版社, 2015.10

(知食分子系)  
藏原文书  
of Dinner  
ISBN 978-7-121-26909-5

Ⅰ. ①维… ②刘… Ⅲ. ①饮食—文化社会学—社会行为学  
Ⅳ. ①TS971②C912.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 196130 号

策划编辑: 李欣

责任编辑: 刘声峰 文字编辑: 李欣 特约编辑: 任雨瞳

印刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 880×1230 1/32 印张: 10.75 字数: 320 千字 彩插: 2

版次: 2015 年 10 月第 1 版

印次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定价: 55.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

## 鸣谢

首先，我要感谢柯林，在我上一本书还没有完成之前，他就帮我意识到这本书需要写些什么。他自始至终的支持和指导，对我来说弥足珍贵。我的孩子们在“学规矩”的过程当中，给这本书提供了大部分的主题。许多朋友给我出主意，建议我研究方法，并常常使我改进思路。我尤其要感谢下面几位，他们阅读了本书的草稿，帮助我减少了其中的错误：我的女儿艾米莉，埃蒙特·罗宾斯，芭芭拉·穆恩，杰奎琳·德阿姆鲍斯和帕特·肯尼迪。在本书创作的早期阶段，凯西·罗克作为研究助理，提供了独到的见解。在法国，得益于路易斯·巴瑞勒和弗兰考斯·米勒特夫人的建议和实际上的帮助，我的工作进行得非常顺利。绝大多数的资料查询是在剑桥大学和多伦多大学的罗伯兹图书馆完成的，后者有着完美的馆际互借服务。尤其是罗伯兹图书馆的工作人员，他们给予我可靠的帮助，

没有他们，我永远也完成不了这项研究。我还要感谢我的编辑，沃特·鲍德，芭芭拉·伯森，安·阿德曼；还有我的经纪人，M.G.A的苏珊·派特歇尔和阿苏拉·波力尼。最后要特别感谢哈珀·科林斯出版公司的南希·考伯特，她自始至终都对我的研究充满了耐心和热情。

## 译者序

中国有句古话：“民以食为天。”春秋时期的管仲更明确地提出：“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”吃是一件人生大事，只有得到了衣食无忧的物质保障，礼义廉耻这些精神生活才会丰富和发展起来。通过吃可以看出一个民族的礼仪传统，而礼仪传统正是文化的一个表现方面。因此，吃将人类的一种生理需要，转换成了一种社交手段、一种精致的文化现象，这种说法并不夸张。

当人类的祖先狩猎或采集归来，将战利品分配给同伴们，大家一起分享合作的成果时，最古老的餐桌礼仪其实就产生了。“礼仪，作为一种被期待的正确举止，是一系列动作的不断重复，反复性使得礼仪的意义得以彰显，因为持续不断的行为通常会引起对这些行为背后所代表的意义的思考。”分享是餐桌礼仪的精髓，古代的祭祀就是人与神的分享，因此古希腊人在饮酒会上传递一只共用的酒杯；伊特索人在啤酒宴上，两三个男人共用一根麦秆饮酒；在欧洲

中世纪的宴会上，结成一对的男女共吃一碗食物；而撕开面包与朋友分享，在许多民族当中，都意味着友谊。拉丁语“同伴”，字面上的意思就是“与我们分享面包的人”。

餐桌礼仪具有历史性、传统性与复杂性。许多曾经风靡一时的礼节，到了今天已经面目模糊，不可辨认。达·芬奇的传世名画《最后的晚餐》是艺术领域的瑰宝，但它所描绘的用餐场面，从餐桌礼仪的角度来看，却是错误的。因为在基督时代的巴勒斯坦，犹太人在宴会上就像罗马人一样躺在睡椅上用餐，他们通常踩着脚凳爬到宽大的睡椅上，面朝着横靠在睡椅上的小桌子躺下来，以左肘支撑着身体，用右手从桌子上拿取食物。这种用餐姿势是高难度的，因为它“不仅要求正确，还要求优雅”，不经过多年的习练，一个人是没有办法达到优雅自如的境界的。

据此，本书的作者大胆地推断：“《最后的晚餐》其实就是一顿躺着的晚餐，在一间比‘三张床’大得多的房间里，使徒约翰倚在耶稣的旁边，每个人都支起左肘，约翰或许会向后靠一些，正如希腊人所说的，‘靠在（他主人的）胸膛上’，也就是说，靠在耶稣的胸前，为了同他交谈。作为那个时代的餐桌礼仪，这些动作都是相当正常的，并且实际上也必须如此，但是几百年以后，当对最后的晚餐的描绘成为艺术家们钟爱的主题时，那些希腊文变得完全不可理解了。在最后的晚餐中，每个人都被认为是坐在椅子上、凳子上或长椅上，正如与那些艺术家同时代的人所做的那样。为了符合那些希腊原文，约翰在这些油画中或者是斜向一边，或者低垂着头，或者靠在耶稣的肩膀上，甚至伏在他主人的膝盖或趴在桌子上睡着了。油画中所展示的任何动作，都会让深谙餐桌礼仪的人感到震惊，因为这些使徒们看上去是那样的无知。”

餐桌礼仪还原了历史的真实场面，而这种真实场面在我们今天

看来是匪夷所思的。据作者考证，在公元前8世纪与7世纪，古希腊人从地中海东部地区的居民们那里学会了躺着用餐的方式；而罗马人在公元前2世纪，又从希腊人与伊特鲁里亚人那里学会了宴会睡椅的使用方法；在公元5世纪前后，这种用餐习惯才逐渐消失。位于阿索斯山麓的希腊修道院，在某些院落里仍然保留着这种睡椅，修士们在上面躺下来吃饭。

随着时代的变迁，一种曾经是上流社会的贵族男人们炫耀尊贵身份与显赫地位的用餐方式，在今天，只成为文献与艺术品当中的浮光掠影，成为某个地区遗留下来的不可解读的习俗。

时间的流逝，不仅让曾经存在于世的礼仪习俗变得面目全非，而且令今天的我们倍感奇特；并且因地域的差异，各个民族与国家的风俗习惯也千差万别。比如，到主人家赴宴的客人通常会带些礼物，一般都是鲜花、巧克力或者葡萄酒。但是，鲜花这种世界通行的礼物所象征的意义，却因地域的不同而不同，外国人一不小心或许就会弄错：“玫瑰，在德国东部意味着你有一个浪漫的目的；黄色的花朵，在保加利亚代表着仇恨；在挪威，康乃馨与白色的花朵一般都暗示着葬礼与死亡；菊花在欧洲是不适当的礼物，因为它们通常都放在墓地里，菊花是死亡之宴的最好装饰。”“在葡萄牙、西班牙或意大利，带一瓶葡萄酒给主人是一种侮辱，因为这看上去似乎是你认为主人没有准备足够多的酒。”

面对形形色色的礼物，主人对礼物的回应也是各不相同的：“在土耳其，主人不会打开你送给她的礼物，因为这会使她把注意力从你的身上转移开，而这会让你觉得自己是个多余的人；在其他各国，主人或者故意对礼物不理不睬，这样主人看上去就不会显得贪婪，或者伴随着快乐的叫喊声，将礼物立刻打开，同时对客人的慷慨大方进行责备；在北美洲，礼物通常都会被立刻打开，鲜花会被插进



花瓶中，这样每个客人都能赏心悦目；反之，在另一些文化中，女主人丢下客人去寻找花瓶插花，被认为是一种粗鲁的举止；当作礼物的葡萄酒，如有可能，就要在筵席上喝掉，而送来的巧克力则要在餐后分发给客人，这样主人就不会显得吝啬，而送礼客人的慷慨大方也被展现在其他客人面前；在法国，当作礼物送来的葡萄酒不会在宴会上随随便便地喝掉，因为主人有理由选择一些与菜肴般配的葡萄酒。”

在使用餐刀与餐叉用餐的国家当中，标志着用餐完毕的餐刀与餐叉的摆放方式，也各不相同：“在希腊，要将餐具交叉着放在盘子上，餐刀安全地摆在餐叉的下面，餐叉的叉尖必须朝下；将餐巾从膝盖上拿开，将它放到盘子旁边——这个举动在其他一些国家中，预示着准备好要从餐桌前站起来；在德国或捷克，将刀叉交叉着摆放，意味着还‘没有’用餐完毕，只是暂停一下休息（然而，这个休息时间必须是很长的，若只是在两口食物之间将刀叉放下，是非常无礼的。这个动作是一个信号，预示着某种比咀嚼更重要的事情即将发生）；比利时人认为，不论因何原因，将刀叉交叉着放在一起都是无礼的，当用餐完毕之后，他们将刀与叉（叉尖朝上）并列在一起，朝着左侧横放在盘子上面（在餐桌上将餐具交叉在一起，通常被认为是一种恶兆，例如，公元前7世纪的希腊诗人赫西俄德认为：将长柄勺放在调酒碗上，预示着可怕的命运；在丹麦，如果将叉尖朝下，意味着你还想要更多的食物，叉尖朝上，表示用餐结束；而在意大利，餐叉最后要与餐刀平行放在一起，叉尖朝下；在西班牙，如果将刀与叉分开放在盘子上，表示你还想要更多的食物；在南斯拉夫，餐刀与餐叉都放在盘子上，表示用餐结束。”

不仅餐具的使用因国家不同而各有千秋，对食物的态度，也因文化的差异而有不同的表现：“在法国，当精美的菜肴端到餐桌上

时，敬意的沉默会笼罩着所有的客人，客人们可以轻声地表达感叹，但是对食物毫不掩饰的赞美——一本法国当代礼仪手册说——“会让你看上去想要得更多”。”而在另一些国家，客人们不仅被希望用语言来表达他们的赞美，还要以激动得语无伦次的声音与行动来强调这一赞美。波斯与阿拉伯客人在喝茶或咖啡时要啧啧有声，以此来作为满意的标志，他们通常会喝不止一杯，否则会令主人感到不愉快；日本人吃面条时的“呼噜”声，中国人吃骨头时的“啧啧”声，还有表示愉快的咂嘴声，都是为了取悦主人、表达喜庆的目的。

但是，不论在文化上有怎样的差异，不论是在东方还是在西方，也不论是在古代还是在现代，餐桌礼仪都具有某种共同的倾向，像洁净的食物、对他人体贴的态度和就餐时和谐的氛围，就是餐桌礼仪所寻求的一成不变的共性。此外，餐桌礼仪上还有一些共同的禁忌，例如，“一个人永远也不应该将两颊塞满食物，甚至让一侧的脸颊鼓起来也不行，在中世纪的礼仪手册中，鼓起的两颊会令一位有礼貌的人联想到猴子；咀嚼时也尽可能不发出声音，必须紧紧地闭上嘴唇；还没将嘴里的食物咽下去就又往嘴里放食物，是一种错误的行为；在嘴里有食物的情况下喝饮料也是不对的。这些举动不仅看起来令人反感，而且也容易让食物从嘴里掉出来，甚至有可能引起窒息。”此外，像打嗝、呃逆、剔牙、咳嗽、吐痰、擤鼻子、做手势、东张西望、坐立不安等，也都是餐桌上忌讳的行为。16世纪的礼仪大师伊拉斯姆斯说：“有些人不停地吃吃喝喝，不是因为饥饿或干渴，而是因为他们不能节制自己的举止，否则他们就会抓挠脑袋，或者剔牙，或者用双手比比画画，或者玩弄他们的餐刀，或者咳嗽，或者清嗓子，或者吐痰。这样的习惯，即使来源是因为某种乡村式的害羞，也让他们看起来仿佛精神错乱一样。”

国内有一些旅游手册，提醒去国外的留学生或旅行者们一些应

该注意的事项，但是详细地、有体系地介绍国外的餐桌礼仪知识的书，还是很少见的。本书包罗万象，从餐桌礼仪的起源开始探讨，对历史上扑朔迷离的食人族与祭祀行为，对宴会上主人与客人的职责与义务，对用餐时的正确举止都进行了详尽的阐述。此外，在实际应用上，作者详细地介绍了宴会上的种种礼仪知识，作为主人应该如何发出邀请，如何安排座席，如何上菜，如何结束一餐，如何送客，等等。作为客人应该如何正确抵达主人家，如何给主人送礼物，如何注意与用餐同伴之间的关系，如何使用刀、叉、勺等餐具，如何与同伴们进行交谈，如何做到彬彬有礼，如何不引起他人的嫌恶，等等。另外，关于餐桌的演变、餐具的发展、台布、餐巾、餐桌上的装饰物、用餐方式等种种礼仪知识，书中也都有详细而全面的论述。

随着科技的发展，世界范围内的文化交流变得越来越频繁，为了不在他人的眼中显得我们像是一个格格不入的异乡人，我们必须入乡随俗，学会他们的文化与礼仪，这样才会让我们的视野更加开阔，让我们与他人的交流更加深入。即使没有机会去亲身领略充满异国情调的文化，我们也好奇并且希望了解与我们不同的其他民族的生活——他们的风俗习惯是怎样的，他们有着什么样的餐桌礼仪知识，他们吃一些什么样的东西，怎样吃……这本《饮食行为学》，既对西方的礼仪传统有着系统的介绍，也对东方的风俗习惯有着广泛的涉猎，不论是作为礼仪指南还是作为文化消遣，都是一本开卷有益的好书。

由于时间仓促，水平有限，错误与疏漏之处，恳请大家批评指正。

刘晓媛

## 导言

这是一本对饮食习俗的诸多含义进行阐述与评论的书，是关于人类如何进餐以及为什么会形成这样的进餐方法的书。人们为了给自己提供充足的食物而努力工作：首先，人们必须发现食物，耕种食物，猎捕食物，制订长远计划来运输和储存食物，并竭力得到定期的食物供应；接下来，人们购买食物，把它带回家中，将它好好保存到准备使用的那一天；然后开始准备食物：清洗、剥皮、切碎、烹煮，并将它装到盘子里；现在，人们所付出的努力将迎来高潮，这是最简单的步骤——吃掉它们。很快，人们开始为这个进餐过程设定了一套规则，他们坚持在特定的地点与时间里用餐，使用特殊的用具，追求某种风格的装饰，依照某种预定的顺序，限制身体的动作，讲究举止礼仪。换句话说，人们将吃饭——一种生理需要，转变成了一种精致的文化现象，人们把进餐当作社会交际的媒介，个体需求的满足变成了一种社交手段。

餐桌礼仪具有历史性、传统性与复杂性：每个社会都逐渐发展出一套自己特有的礼仪体系，有时候，为了适应环境，它会改变其中的一些方式，但是为了维护自身的理想与审美风格，为了保持个性，每个社会都警觉地维护着传统。我们的社会为了达到现有的餐桌礼仪水平进行了选择，生活在世界上的其他民族有着与我们不同的规则，试着去理解他们餐桌礼仪背后的理由，与理解我们自己的餐桌礼仪同样重要。

尽管有着差异性，但总体来说，世界上各个民族的餐桌礼仪，通观其历史，有着惊人的相似。不论在哪里，洁净的食物、对他人的体贴态度以及就餐群体的和谐氛围，都是人们一致追求的。这些方面礼仪的讲究偶尔各具特色，但大多数情况下是大同小异的。当人们以不同的方式做一些事情时，他们通常都有这样做的理由，并且这些理由是我们易于理解和接受的。例如，有时在节日里，用餐者可以尽情吃喝。而宴会与节日用餐不同，在宴会上人们要注重很多细节，至少客人要表现出愉悦享受的感觉；宴会前的禁食是很必要的，在宴会上因满足而大声叫嚷、咂着嘴称赞不已，诸如此类的表现，被认为是既懂得礼仪又充满善意的。另一些文化则强调食物不是一切，狼吞虎咽会引起别人的反感，在丰盛的食物面前能自我节制会受到尊敬，以语言或态度表现出对食物的满足会招致不悦。有时候，沉默进餐是正确的：食物值得人们一心一意地对待；而在另一些场合，人们应该谈笑风生：人们聚在一起并不仅仅是为了吃，而是为了与同类交流。尽管不同的社会有不同的观点，但选择不同行为方式的原因，我们都是能理解的。

本书既不是按照编年史的顺序编写的，也不是依照文化或地理作为编排次序，我更喜欢选择“漫游”这种方式，穿越空间与时间，

从我们以外的地域以及历史时期选择与餐桌礼仪有关的事例，从相似性或不同之处来阐明我们自己的态度、传统与特殊的礼仪。我的目的是想丰富读者关于欧洲和美洲饮食文化传统的知识；在我们受到邀请与不同文化的人们进餐时，能更警醒，更感兴趣；让读者明白，哪怕是与家人、朋友的一次最简单的聚餐，其背后也有特定的传统、意义和社交技巧，而这些内容在不同的文化中有形态迥异的表现。

开始的两章讲述的是基本原则。第一章的内容包括：为什么每一个人类社会都毫无例外地遵守用餐规则；什么是餐桌礼仪，我们为什么需要这些礼仪（例如，同类相食就受到法律的严格管制）；宴饮与祭祀的意义。第二章是关于全世界的人们如何培养孩子的用餐礼仪，以及我们的文化如何发展它的餐桌礼仪。人们越来越严格地控制自己的身体动作，并经常用餐桌礼仪来维护等级制度。

从第三章开始，我们将涉及宴会的方方面面：邀请的礼仪、约束主客的规则、抵达主人家的正确时间、座席安排。我们所要考察的是与朋友们——有亲密的朋友也有泛泛之交围坐在一起的宴会，这个宴会是在主人的房子里举行的。这样的宴会一定包括舒适、冒险、意义、复杂性、场面、背景、戏剧性的安排等诸多因素，足够为一本书提供丰富的评论素材。我们不评论那些特殊的菜谱和出席宴会的人物以及他们的喜好、谈话与癖性——这些因素使得每一个宴会都与另一个截然不同。在这本书中，我们关心的仅仅是习俗：这些习俗从何而来，它们是如何得以体现的。

“晚餐准备好了”是第四章，是较长的中心章节。我们观察每个人如何进餐，从他吃第一口食物到离开餐桌，继而离开主人家回自己家为止。为了理解这些礼仪，我们必须考虑到他们是什么样的人或者不是什么样的人。围绕着餐桌坐在椅子上进餐，并不是“非这样不可”的方式，那么，为什么要这样做？那些没有椅子可坐的

人将如何进餐？从什么时候开始、是什么原因使我们不再用手抓取食物？这种决定说明了我们对于食物的什么态度？而它对餐桌礼仪又造成了怎样的不同？如何解释台布、蜡烛、汤匙、葡萄酒杯以及诸如此类的能表明优雅与礼节的道具？尽管大多数人很少或从来没有参加过正式的宴会，但正式宴会礼仪仍然保留着它的示范作用，给其他的宴会提供借鉴。野餐、在飞机上用餐、鸡尾酒会以及快餐都在本书中有不同程度的论述，它们以一种梯级变化的方式，揭示了人们对餐桌礼仪的不同态度。

在饭店用餐是一个相当复杂的主题，我只能非常遗憾地略有触及，而在极大的程度上，在饭店用餐也需要与正式的家庭宴会一样的餐桌礼仪。

我之所以选择描述一场正式宴会，是因为它的全面性——它最大范围地涵盖了人们的社会行为——和它的复杂性。而“非正式”，从字面上看，至少也是以“正式”为前提的。非正式的举止，给人的第一感觉是对礼仪的漠视，然后才是它保留了哪些礼节。

第五章是关于进餐时正确举止的细节：首先要控制嘴的动作，此外要控制身体的动作，在这一章里对如何避免弄脏东西进行了简短的讨论。后记针对所谓的现代西方社会中日渐式微的礼貌与餐桌礼仪做了论述，讨论了人们为什么决意选择非正式的生活方式，并反思人们实际上的举止是否比以往更加粗鲁。

关于暴力与压抑的主题有必要在叙述当中反复出现。餐桌礼仪是社会的约定俗成，它们被精心地设计出来，是因为餐桌上容易发生暴力行为。吃在本质上是具有竞争性的，而餐具可以很快地变成武器；餐桌上的礼仪，从根本上说，是一种保证暴力远离餐桌的禁忌体系。但是，贪婪与愤怒不断地闯进来，许多人迷信某些用餐时间可以导致某一位客人立即死亡。吃饭本是个人行为，最能体现出

他或她的个人利益；然而，与客人一起进餐，大家就必须面对面坐在一起。是群体要求餐桌上讲究礼仪，“他们”不会接受与群体的和谐相违背的举止。因此，个体的“私人利益”不仅在于保证自己吃饱，还要取悦共同进餐的客人，让他们感到舒适，而不是受到惊吓或反感。英国的爱德华·李尔对偏执的个体与那些没被提到名字的“他们”之间的关系极为敏感：

从前有个人，  
名字叫布达，  
粗鲁又无礼，  
越来越不堪。  
直到有一天，  
他不再喧哗，  
他们用锤子  
一下结果了他。

“他们”最后会说，这是他罪有应得。这首打油诗，看似轻松，如同一出闹剧，但却发出了一种令人难以忽略的危险警告：礼仪，尤其是餐桌上的礼仪，不是被嘲笑的对象。良好的举止能帮助我们生活更方便，因为它给别人提供方便。那些被认为是无礼的举止，迟早都会受到来自“他们”的惩罚。



*Contents*

目录

**1 第一章 礼仪**

4 伪装的食人者

15 礼仪

24 宴会与献祭

**35 第二章 学习礼仪**

36 教育孩子

51 禁止

62 渴望

**71 第三章 同伴的愉悦**

75 同伴

81 主人与客人

90 邀请

100 正确抵达

111 就座