

用刀叉
吃出高雅

國際禮儀專家

陳弘美 著

吃相，代表一個人的門面。
吃相，更決定了你還有沒有下一次機會。
重視禮儀，你就是精神上的貴族。



餐桌禮儀

西餐篇

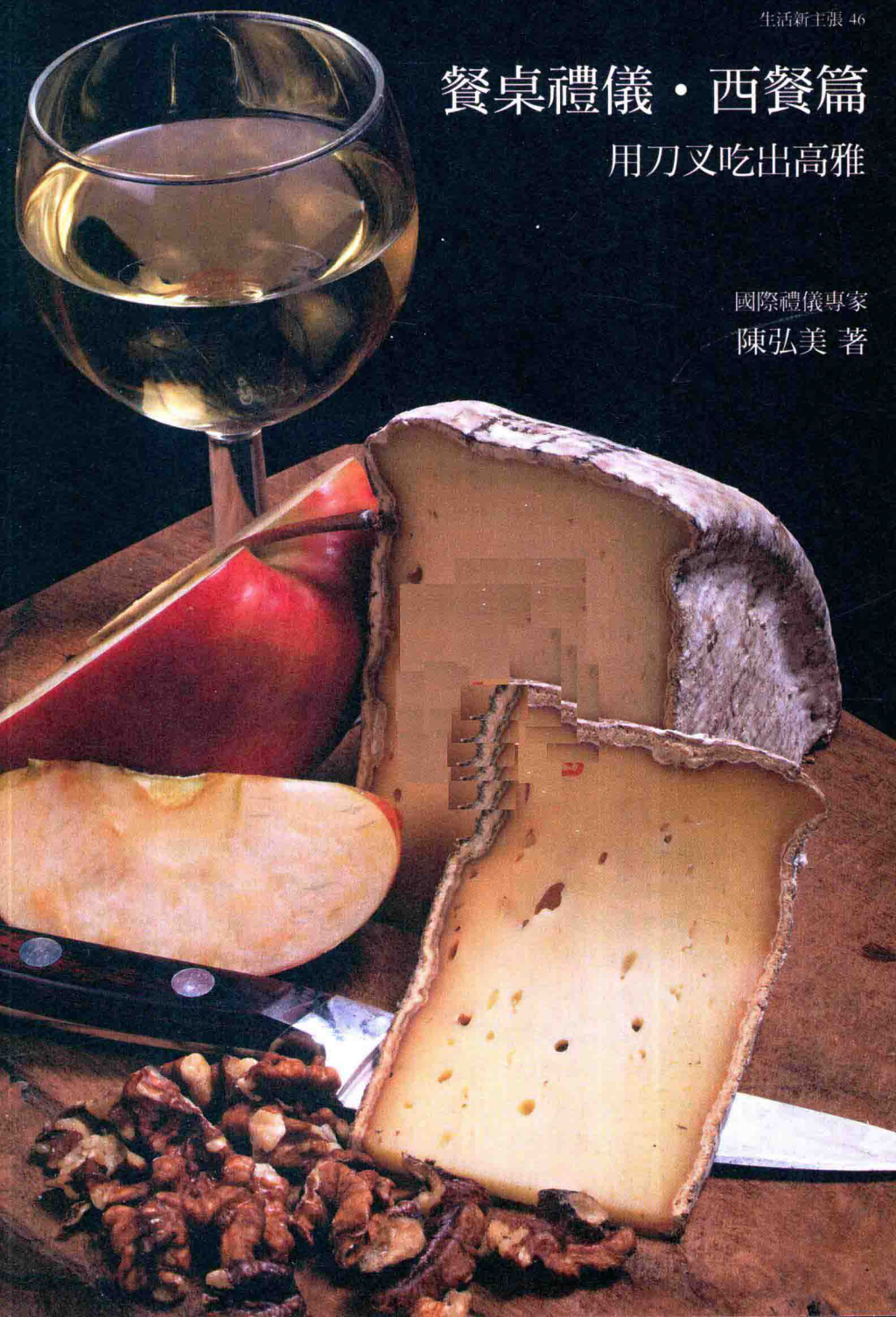
Sophistication-ology

餐桌禮儀・西餐篇

用刀叉吃出高雅

國際禮儀專家

陳弘美 著



餐桌禮儀·西餐篇：用刀叉吃出高雅 / 陳弘美著。-- 三版。-- 臺北市：麥田出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2015.10

面：公分

ISBN 978-986-344-271-4(平裝)

1. 餐飲禮儀 2. 社交禮儀

532.82

104017420

生活新主張 46

餐桌禮儀·西餐篇——用刀叉吃出高雅

作者 陳弘美

責任編輯 余純菁

封面設計 鄭宇斌

國際版權 吳玲緯

行銷 艾青荷、蘇莞婷

業務 李再星、陳玫濤、陳美燕、杻幸君

主編 蔡錦豐

副總經理 陳澄如

總經理 陳逸瑛

編輯總監 劉麗真

發行人 涂玉雲

出版 麥田出版

台北市中山區104民生東路二段141號5樓

電話：02-2500-7696 傳真：02-2500-1966

麥田部落格 ryefield.pixnet.net/blog

發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市民生東路二段141號11樓

書虫客服服務專線：02-2500-7718・02-2500-7719

24小時傳真服務：02-2500-1990・02-2500-1991

服務時間：週一至週五09:30-12:00・13:30-17:00

郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw

歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：852-2508-6231 傳真：852-2578-9337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦（馬新）出版集團【Cite(M) Sdn. Bhd.】

地址：41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-9057-8822 傳真：603-9057-6622

電郵：cite@cite.com.my

總經銷 聯合發行股份有限公司 電話：02-2917-8022 傳真：02-2915-6275

排版 線在創作設計工作室

製版印刷 中原造像股份有限公司

初版一刷 2004年8月

二版一刷 2010年10月

三版一刷 2015年10月

三版二刷 2015年11月

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN 978-986-344-271-4

定價：NT\$340 HK\$113

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）

※本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

Conte

禮儀——個人信用度的指標	張榮發	3
自序		9

第1章 西式餐桌禮儀 19

- 一. 今晚的序幕就在餐廳門口拉開 20
- 二. 男、女如何優雅順暢的就座 22
- 三. 你的坐姿影響餐桌氣氛 24
- 四. 手、腳放哪兒？ 26
- 五. 餐巾何時拿取？ 28
- 六. 如何召喚侍者？ 30
- 七. 點菜的要領 31
- 八. 點菜的技巧 34
- 九. 點菜的慣例可以打破 36
- 十. 一餐的前奏曲——餐前酒（Aperitif） 38

特輯：實用文化增添餐桌上的確幸 40

～葡萄酒文化～

- A. 西餐加葡萄酒才是一個整體 41
- B. 只要掌握這十一個紅、白葡萄品種和個性 43
- C. 酒標怎麼看 50
- D. 如何試酒 53
- E. 酒+菜=大確幸的小法則 56
- F. 不暴殄天物的喝法 60
- G. 葡萄酒和菜餚的搭配——專精篇 64
- H. 餐桌上的自然課——葡萄酒是天與地的結露 68

- 十一. 酒杯是化學課、人體工學課 71
- 專家說：「酒杯也隨大自然在成長。」 75
- 十二. 更上一層的享受 78

第2章 各種餐具的正確用法 83

- 一. 餐具的名稱及排列法 84
- 二. 基本用法 85
- 三. 刀叉用法一——英式、法式擺法不同 86
- 四. 刀叉用法二——舊傳統與新時代 88
- 五. 公叉、母匙的用法 90
- 六. 洗指水 91
- 七. 魚刀匙（英文Sauce Spoon，法文Gourmet Spoon） 92
- 八. 餐巾的用法 93
- 九. 離席時兩種餐巾的擺法 95
- 十. 用手直接拿而不用餐具的食物（Finger Food） 97

第3章 各種料理如何食用 101

- 一. 湯（英文Soup，法文Soupe） 102
- 二. 麵包（英文Bread，法文Pain） 106
- 三. 沙拉（英文Salad，法文Salade） 109
- 四. 牛排（英文Steak，法文Bifteck） 111
- 五. 帶骨頭的肉、小羊排、雞腿、丁骨牛排 114
- 六. 魚（英文Fish，法文Poisson） 117

七. 龍蝦 (英文Lobster, 法文Langouste)	120
八. 串烤 (Brochettes)	122
九. 生牡蠣 (英文Oyster)、法式蝸牛 (法文Escargot)	124
十. 借助手指幫忙的食物	127
十一. 盤裡美麗的裝飾、配菜可以吃嗎?	128
十二. 吃簡餐、小吃也有規矩哦!	129
義大利菜——歐洲的「中國菜」	131
歐洲三大食文化之一——橄欖油	134
義大利的橄欖油	136
十三. 義大利麵類 (義文Pasta)	138
歐洲三大食文化之一——起司:「神的腳臭香」	142
起司和葡萄酒是絕配	148
十四. 蛋糕 (法文Pâtisserie)	150
十五. 水果、冰淇淋	152
十六. 茶和咖啡的喝相, 和吃相一樣重要	154
紅茶的知識	155
咖啡的知識	157
正統的英式下午茶	159

第4章 從餐具吃出氣質 165

「食器吃出氣質」 166

第5章 萬萬做不得的野蠻舉止 175

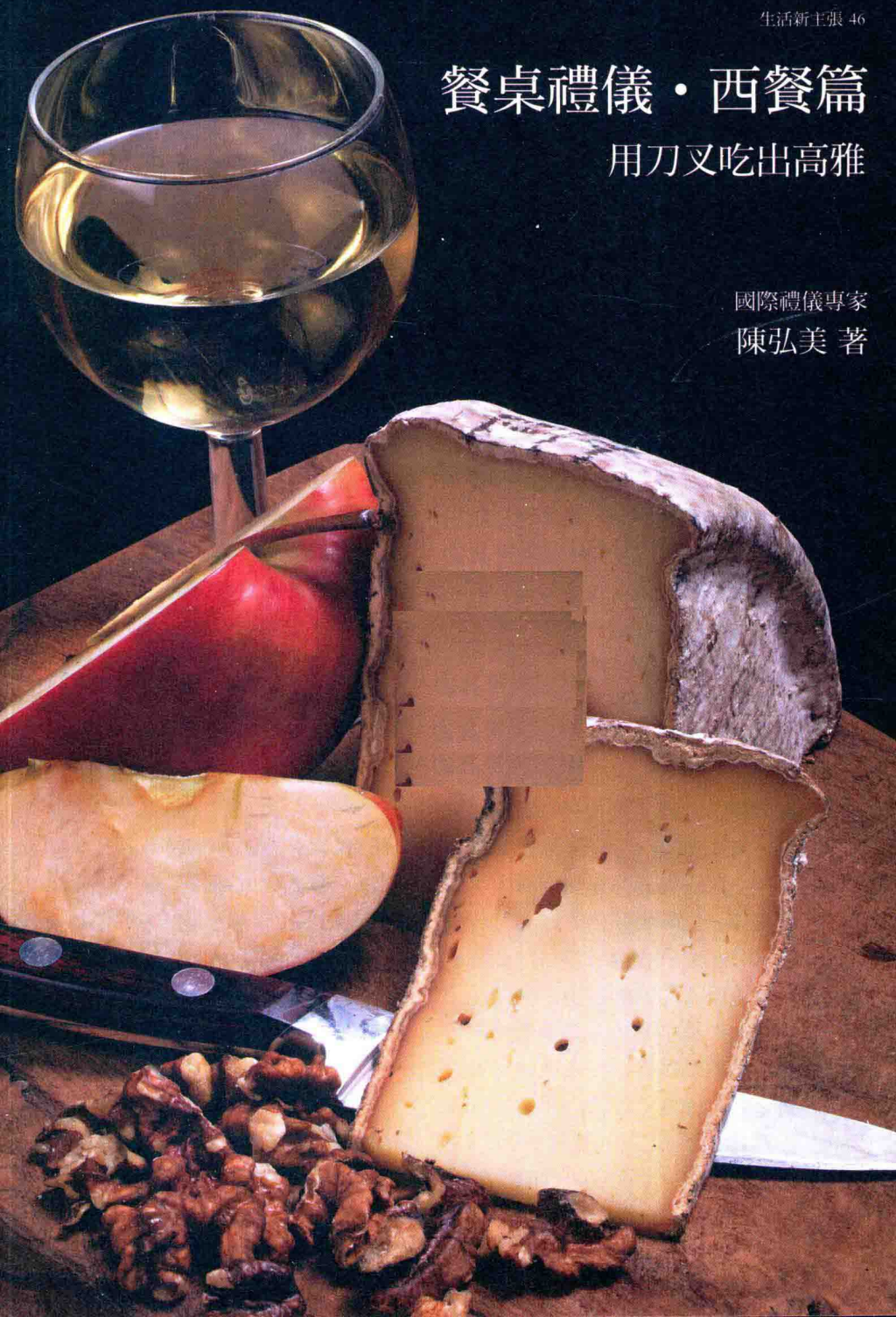
一. 粗野指數: ❌❌❌ (死定、完蛋了; 希望渺茫) 176

二. 菜鳥指數: ❤️❤️❤️ (心碎、幻想破滅) 180

餐桌禮儀・西餐篇

用刀叉吃出高雅

國際禮儀專家
陳弘美 著





禮儀——個人信用度的指標

張榮發（長榮集團總裁）

弘美小姐主修國際關係政治學，在日本大眾傳播界工作，對她的印象是賢淑有禮及思考敏捷。更從暢談的國際關係與世界經濟話題中，可看出弘美具有宏觀的全球視野。她對社會學與政治學都涉獵極廣，對人文更有一份真摯的關懷。後來得知，她是許丙氏（日本貴族院議員）的孫女。她具有中、英文的教育背景，再加上日本式的社會工作經驗，培養出具有國際觀的思維。

然而，前述「全球」的視野對她而言，只是一個基本觀點。她最熱中和我討論的是「形上」的話題，探討自然、大宇宙的法則：「人和宇宙的互動關係」、「人是從何生？往何去？」、「一個靈魂的目標為何？」等等。

她非常注重精神層面的修養，也以精神心靈生活做為人生的主軸。她更懂得形下的「無常」和形

上的「永恆」之別。

特別是，我本身也非常注重人文生活的提升，近年來，台灣雖然物質生活富裕，創造經濟的奇蹟，國民所得也幾乎和已開發國家並列，但是，社會心靈上的貧乏、精神生活的低落，使我非常關切。本人有感於身為企業家，應對國家及社會有所貢獻，因此，長榮集團在早年即設立了「國家政策研究院」，集合學者專家的智慧，對政府提出良好的政策；設立「財團法人張榮發基金會」，從事清寒、急難、災害及醫療之社會救助；另亦創辦了「長榮交響樂團」，推廣音樂之美，以提升社會的文化水準。

從閒談中，深深感受到弘美也有「憂國憂民」的使命感。她了解到當前社會禮儀的沒落及道德倫理的式微，所謂精神心靈的培養，更是迫切的需要。弘美此次出版的《餐桌禮儀》，目的就在於提升生活



4

餐桌禮儀・西餐篇

的品質及心靈的水平，促使台灣、全亞洲人對禮儀精神的重視，進而培養讀者的人文關懷、倫理道德及社會良心的素養。全書可說具有高度的可讀性與教育意義。

一個國家各方面的水平是先進或是落伍，不應只在物質上去衡量，也需要考量國民的禮儀水準。同樣的，一個人的「靈性身分」，不在於其地位的高低，而在於品行舉止。這也是本人所經營的長榮集團三十多年來始終強調的用人哲學；以我多年用人的經驗來看，一位謹守禮儀的人，相信在工作上也會盡本分，事求精確及有責任感。換言之，也可把禮儀視為一個人信用度的指標。

弘美雖然是受美國西式教育，又在新潮的電視界工作，但對長輩、工作同仁都非常有禮貌，且處處為人著想。弘美小姐以她豐富的閱歷，及多元文化所培訓出來的見聞與經驗，出版了《餐桌禮儀》，這是她所精心撰寫的作品，希望是她貢獻社會的第一步。

目錄

Conte

禮儀——個人信用度的指標	張榮發	3
自序		9

第1章 西式餐桌禮儀 19

- 一. 今晚的序幕就在餐廳門口拉開 20
- 二. 男、女如何優雅順暢的就座 22
- 三. 你的坐姿影響餐桌氣氛 24
- 四. 手、腳放哪兒？ 26
- 五. 餐巾何時拿取？ 28
- 六. 如何召喚侍者？ 30
- 七. 點菜的要領 31
- 八. 點菜的技巧 34
- 九. 點菜的慣例可以打破 36
- 十. 一餐的前奏曲——餐前酒（Aperitif） 38

特輯：實用文化增添餐桌上的確幸 40

～葡萄酒文化～

- A. 西餐加葡萄酒才是一個整體 41
- B. 只要掌握這十一個紅、白葡萄品種和個性 43
- C. 酒標怎麼看 50
- D. 如何試酒 53
- E. 酒＋菜＝大確幸的小法則 56
- F. 不暴殄天物的喝法 60
- G. 葡萄酒和菜餚的搭配——專精篇 64
- H. 餐桌上的自然課——葡萄酒是天與地的結露 68

- 十一. 酒杯是化學課、人體工學課 71
- 專家說：「酒杯也隨大自然在成長。」 75
- 十二. 更上一層的享受 78

第2章 各種餐具的正確用法 83

- 一. 餐具的名稱及排列法 84
- 二. 基本用法 85
- 三. 刀叉用法一——英式、法式擺法不同 86
- 四. 刀叉用法二——舊傳統與新時代 88
- 五. 公叉、母匙的用法 90
- 六. 洗指水 91
- 七. 魚刀匙（英文Sauce Spoon，法文Gourmet Spoon） 92
- 八. 餐巾的用法 93
- 九. 離席時兩種餐巾的擺法 95
- 十. 用手直接拿而不用餐具的食物（Finger Food） 97

第3章 各種料理如何食用 101

- 一. 湯（英文Soup，法文Soupe） 102
- 二. 麵包（英文Bread，法文Pain） 106
- 三. 沙拉（英文Salad，法文Salade） 109
- 四. 牛排（英文Steak，法文Bifteck） 111
- 五. 帶骨頭的肉、小羊排、雞腿、丁骨牛排 114
- 六. 魚（英文Fish，法文Poisson） 117

七. 龍蝦 (英文Lobster, 法文Langouste)	120
八. 串烤 (Brochettes)	122
九. 生牡蠣 (英文Oyster)、法式蝸牛 (法文Escargot)	124
十. 借助手指幫忙的食物	127
十一. 盤裡美麗的裝飾、配菜可以吃嗎?	128
十二. 吃簡餐、小吃也有規矩哦!	129
義大利菜——歐洲的「中國菜」	131
歐洲三大食文化之一——橄欖油	134
義大利的橄欖油	136
十三. 義大利麵類 (義文Pasta)	138
歐洲三大食文化之一——起司:「神的腳臭香」	142
起司和葡萄酒是絕配	148
十四. 蛋糕 (法文Pâtisserie)	150
十五. 水果、冰淇淋	152
十六. 茶和咖啡的喝相, 和吃相一樣重要	154
紅茶的知識	155
咖啡的知識	157
正統的英式下午茶	159

第4章 從餐具吃出氣質 165

「食器吃出氣質」 166

第5章 萬萬做不得的野蠻舉止 175

一. 粗野指數: ❌❌❌ (死定、完蛋了; 希望渺茫) 176

二. 菜鳥指數: ❤️❤️❤️ (心碎、幻想破滅) 180



自序：餐桌是人生重要的舞台

不要因為吃相失去機會

人生有多少大事、小事、公事、私事是在餐桌上進行的？決定的？餐桌是人生重要的舞台，而你對自己在檯面上的吃相、舉止有多少信心？

對「吃相難看」的嚴重性，真的要連續吃飽三代才能夠了解，即所謂「富過三代方知禮」嗎？不過如今已是科技時間了啊！別等過三代，因為你在無形中已經失去很多機會了。

即使你現在大富大貴，卻仍停留在「吃飽就好了，管他吃相禮儀！」這就是精神尚未脫離貧困階段。相反的，生活儉樸而重視禮儀氣質，就是精神貴族。

歐洲有句話說：「吃一頓飯，可以看到你母親的臉。」

日本也有一句話：「看你拿筷子就知道你的出身。」

李遠哲院長也曾經和我談過，

再優秀的國人代表，在國外正式的場合和餐會，舉止禮儀實在是需要學習。這就是愈閱歷世界舞台的人，愈了解餐桌禮儀是不可忽略的社會教養。

「吃相噁心」，而可怕的是沒人敢告訴你！大家都是噁心在心裡，連直腸子的陳姐姐，也只敢寫書告訴你。

不知道聽過多少男女在相親吃飯時，就已經決定過不過得了第一道門檻。吃相不光是醜態、形象上的問題，它更透露了出身家教。這和貧富無關，而是父母的教育價值觀的問題；此外，也是「自我控制、自我監督」的能力的問題。只顧眼前的美食，就忘我似的狼吞虎嚥的貪婪相；對一個這樣只顧眼前利害得失的人，會讓人聯想到，和他一起工作可以放心嗎？

我將餐桌禮儀分為三階段：

● 初級：吃相。書裡第六章萬萬



做不得的野蠻舉止，是立即要避免的粗相。

●中級：禮儀。本書從初級到最高級是以「國際禮儀法典」(Protocol)為基本。

●高級：「文化」是可以吃的哦！透過書內的〈特輯：實用文化增加餐桌上的確幸〉，你會發現文化、知識可以提高吃的品味。也是有志成為名媛、名紳必備的洗鍊教養。

中級、高級可以慢慢學，而初級的「吃相」，不能不及格，這是「人與動物的分界線」。

沒有人天生就懂餐桌禮儀。你肯為學高爾夫球、學電腦下工夫，餐桌禮儀同樣也是一門課業。

這個洗鍊的知識和品味是身為社會人的一個重要Know How軟體。

這門教養提升你公私兼具的競爭力。

餐桌禮儀是邏輯、是科學

你誤會了禮儀。

餐桌禮儀若僅是為了刁難、束縛人的僵硬教條，最叛逆的射手座B型的陳姐姐會乖乖聽話嗎？

為什麼麵包盤放左邊、水放右邊？喝湯是往裡舀？往外舀？理由是什麼？為什麼一定要點前菜？雙手手腕為什麼要靠著桌邊？為什麼我牛排會鋸得像屠夫？葡萄酒怎麼點？又要如何搭配菜餚？

禮儀是百年累積下來的智慧和感性，全是為了人的方便而設。是有邏輯性，並且是科學的。我分析各種禮儀，發現禮儀是：人體工學、生理學、心理學、物理學、化學和美學。

●人體工學：依人體的構造，餐具怎麼拿才方便，如何叉、切才順暢，如何吃才不會沾污，並且有效率的用餐。

●生理學：人的味覺構造都一樣。禮儀是告訴我們如何吃才能享受最高美味的一種捷徑、方程式。



●心理學：你不是在監獄獨房內吃飯。你吃東西的模樣自己看不到，但是別人的心裡感受要照顧，什麼舉止會招致旁人噁心不悅。會在乎旁人的感受，方是文明人的開始。

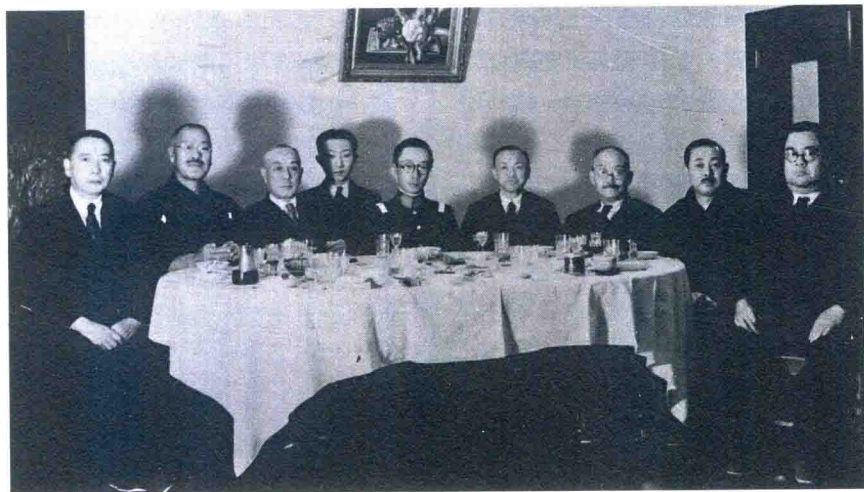
●物理學：刀、叉切割的定點、力學。各種菜餚使用的餐具其效率各有不同。

●化學：酒杯構造的原理、品酒的原理、酒和菜餚搭配的原理。你是理科的人的話，會喜歡它的原

理；文科的人會喜歡它的美感。

●美學、感性：餐桌是一個多元的藝術。除了餐桌上的一切知識，你自己優雅的用餐，對你的同伴來說，是個賞心悅目、和諧的景致。這一點不要忘了，餐桌上的秩序，和替對方著想（Thoughtfulness），都是溫馨的潤滑劑。

本書告訴你在餐桌上的遊戲法則，讀者抓住了法則就可以觸類旁通。這些法則是很活潑的。



作者的祖父許丙氏（最左）在東京家中宴請愛新覺羅溥傑（正中央）和當時東軍將領，以及傳奇人物——身著男裝的川島芳子（溥傑右邊）。