

国际标准礼仪教程

作者：陈弘美



台湾长荣集团总裁
前日本国会参议院院议长

张荣发
井上裕

共同推荐

中式 | 西式 | 日式

餐桌礼仪实用知识

INTERNATIONAL PROTOCOL OF TABLE MANNER

世界图书出版公司

中式、西式、日式 餐桌礼仪实用知识

陈弘美 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

中式、西式、日式餐桌礼仪实用知识 / 陈弘美著.
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005.6

ISBN 7-5062-7608-9

I.中... II.陈... III.饮食—礼仪 IV.TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第060252号

本书经城邦文化事业股份有限公司授权, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

书 名: 中式、西式、日式餐桌礼仪实用知识

作 者: 陈弘美

策化编辑: 汪 东

责任编辑: 汪 东

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(网址: <http://www.shitu.com.cn> 邮箱: tracyliang11@126.com)

电话: 010-84226926)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 8 字 数: 80千

版 次: 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

版权登记: 图字 01 — 2005 — 2217

ISBN 7-5062-7608-9/Z·224

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究

凡有印装质量的问题, 请向印刷厂调换

礼仪——个人信用度的指标



弘美小姐主修国际关系政治学，在日本大众传播界工作，对她的印象是贤淑有礼及思考敏捷。更从畅谈的国际关系与世界经济话题中，可看出弘美具有宏观的全球性视野。她对社会学与政治学都涉猎极广，对人文更有一份真挚的关怀。后来得知，她是许丙先生（日本贵族院议员）的孙女。她是具有中文、英文的教育背景，再加上日本式的社会工作经验，培养出具有国际观的思维。

然而，前述“全球性”的视野对她而言，只是一个基本观点。她最热衷和我讨论的是“形上”的话题。探讨这自然、大宇宙的法则，“人和宇宙的互动关系”，如“人是从何生？往何去？”，“一个灵魂的目标为何？”等等。

她非常注重精神层面的修养，也把精神心灵生活视为人生的主轴。她更懂得形下的“无常”和形上的“永恒”之别。

特别是，我本身也非常注重人文生活的提升，近年来，台湾

虽然物质生活富裕，创造经济的奇迹，国民所得也几乎和已开发国家并列，但是，社会心灵上的贫乏、精神生活的低落，使我非常关切。本人有感于身为企业家，应对国家及社会有所贡献。因此，长荣集团在早年即设立了“国家政策研究院”，集合学者专家的智慧，对政府提出良好的政策；设立“财团法人张荣发基金会”，从事清寒、急难、灾害及医疗上社会救助；另亦创办了“长荣交际乐团”，推广音乐之美，以提升社会的文化水准。

从闲谈中，深深感受到弘美也有“忧国忧民”的使命感。她了解到当前社会礼仪的没落及道德伦理的式微，所谓精神心灵的培养，更是迫切的需要。弘美此次出版的《中式、西式、日式餐桌礼仪实用知识》，重视和培养读者的人文关怀、伦理道德及社会良心的素养。全书可说具有高度的可读性与教育性。

一个国家各方面的水平是先

进或是落伍，不应只在物质上衡量，也需要考量国民的礼仪水准。同样的，一个人的“灵性身份”，不在于其地位的高低，而在于品行举止。这也是本人所经营的长荣集团三十多年来始终强调的用人哲学；以我多年用人的经验来看，一位谨守礼仪的人，相信在工作上也会尽本分，事求精确及有责任感。换言之，也可把它视为一个人信用度的指标。

弘美虽然是受美国西式教育，又在新潮的电视界工作，但对长辈、工作同仁都非常有礼貌，且处处为人着想。弘美小姐以她丰富的阅历，及多元文化所培训出来的见闻与经验，出版了《中式、西式、日式餐桌礼仪实用知识》这本她所精心撰写的作品，希望是她贡献社会的第一步。

本文作者为长荣集团总裁

文部科学省大臣推荐序

井上裕

记得是在一九九一年夏末。那时我尚任职日本国文部大臣，有回弘美女士来访，两人相谈甚欢许久。由于弘美女士精通茶道，而我本身对茶道也略有涉猎，两人论起茶来是格外起劲。当时负责日本国家教育、科学、体育及文化工作的我，十分高兴能与弘美女士见面交流。开朗、温文有礼，是弘美女士给人的第一印象，而今我们已是十几年的老朋友。这次欣见弘美女士出版新书，书中介绍的日本礼仪及日本料理的哲学将带领读者探访日本的传统文化。

在进入国际化时代的今天，各国都必须认识彼此的文化来增进了解。

日本文化深层里有着对四季变迁的依恋。日本人习惯用眼、耳、鼻、舌、身来感受四季及季节的转换。日本地处季风地带，四面环海，全岛富含大自然赋予

的恩惠，却也饱受自然灾害侵袭，因而磨练出日本人强韧的生命力。日本人善将四季花草融入饮食，每道料理都有其独特的品尝方式及礼仪作法。而日本人又将这作法提升至精神文化层次。乍见繁复，却也是追求事物本质最踏实的方法。

弘美女士长年钻研茶道，同时活跃于日本的媒体界，对日本文化有着极深的认识。本书“日式餐桌礼仪实用知识”部分以其丰富社会经验来谈日本传统文化，文字浅显易懂，是能深入了解日本文化及日本人行事作风的好文。

前日本国会参议院议长

前日本文部科学省大臣

井上裕

確か一九九一年夏の終わり頃であった。著者 弘美さんが文部大臣室に訪ねてこられしばらく歓談した。茶道に造詣が深く、その場の話がかもりあがった。茶道に関係する一人として、またこの国の教育・科学・体育・文化担当する大臣としてうれしかった。明るく礼儀正しい温かなお人柄が第一印象であった。以来十余年のおつきあいとなった。弘美さんはこの度、世界の皆様むけに、礼儀や日本食の紹介を通じ日本の伝統文化に関する著作を上梓されることとなった。

異文化を通じ民族の相互理解は急激な国際化時代を迎えた今きわめて重要なことだ。

日本文化の底流には、四季の移ろいに対する希望がある。我々日本人は目・耳・口・鼻・指で季節や季節の移ろいを感じとる。日本はモンスーン地帯に属し、四方に海を廻らし自然からの恩恵と同時に災害にも見舞われ、そんな中から生きる力を強めてきた。春には春の草花を食文化に取り入れてきた。夏にも秋にも冬にもそうしてきた。そして、それぞれの料理には食べ方、いわゆる作法があり、精神文化にまでその手法を昇華した。作法は一見やかましく、厄介なものと思われがちであるが、事の本質へ確かにたどる一番の方法なのだ。

本書は長年の茶道の研鑽を通じ日本文化の研鑽とマスコミ界で活躍され日本を知悉したゆたかかな社会経験から「日本の作法」の本質をきわめてわかり易く伝えた良書だ。

前日本国会参议院议长
前日本文部科学省大臣
井上裕

了解礼仪的重要

将礼仪附着于身，是一个财产，它也会渗入你的DNA……

实在很少看过比我更爱笑、更爱闹的女人了。

一提到礼仪，可能大家立刻想象到的是拘谨，严肃，束缚，僵硬……这些形容词，但是，今天要倡导“天天礼仪，食食礼仪”的我，是爱吃、爱喝、爱笑、爱闹，更爱逗人笑的人。

但是，如何“笑中有序，闹中有品”？这就是平素要培养一个主轴，这就是礼仪的习惯。有了这主轴，知道什么该做，什么不该做，这样才可以真正地放轻松，在各种公、私场合都可以逍遥自在得悠游。

不论男女，“求美”是人类的本性，也是人类文明进化的原动力之一。“美”可分为“形上之美”，它属于精神的、无形的；另一为

“形下之美”，它属于物质的、有形的。而“礼仪之美”，很独特，它是形上又加形下。换句话说，就是你的感性明确地显现于举止。它是个很现实的艺术。

餐桌礼仪是个多层次、综合的艺术，它的主要目的不只是在“吃”。

就和日本的茶道一样，它的主要目的不是在“喝”。

日本的茶道，一席的时间大约是两三个钟头，喝茶只占其一部分。它是以喝茶部分为中心点，而学习周边的许多感性的文化与知识。比如，茶道是从和服的式样选择就开始了。如何进入茶室？如何敬礼？如何欣赏字画、花道，如何欣赏茶具的陶、瓷、漆器等，如何与季节融和……，都是茶道的一环。甚至有人讲究到，盖茶室时不用一颗钉子。

2

中式、西式、日式餐桌礼仪实用知识

同样的哲理，从餐桌的礼仪里，可学到“有形”的知识，它包括餐具、食物的深一层背景的了解；也可学到“无形”的知识，就是培养一个对周遭敏感的心，和监督自己举止的习惯。

一个人最好的配饰，不是物质，而是气质，男女都一样。礼仪就是培养气质的第一步，它同时也训练多元次的感性和与国际社会同步的自信。将礼仪附着于身，它会是您一生的财产，并且会渗入DNA，遗传给你的下一代。

饱暖思礼仪

以往，欧洲各大城市精品店的店员，一看到黄种人，就会嘻皮笑脸地用日语打招呼。然而，这几年来，都改用“你好”了。中国的经济力量，在欧洲可以切实感受到；但是，当中国人团体一进餐厅时，

那毫无纪律、又旁若无人的举动，在座的人就有如遇到大灾难。你就是再阔的财神爷，也会受人鄙视。

近年来，亚洲经济飞腾，物质成长之快，使精神尚未适应其“富有”，导致精神跟不上物质这种“有钱没品”的现象。

在这物质过剩的时代，吃什么？穿什么？拥有什么？都已经不再代表您的身份了，您的举止才是你的层次的指标。

亚洲的财神爷，为什么去外国散财，还经常被人鄙视呢？是不是因为一些举动漠视了礼仪，骚扰了旁人？（我想大家都是出于无心的，只是不懂而已）。漠视旁人，也是鄙视旁人，换回来的也就是自己被鄙视。这绝对不是种族的问题。我曾世界各地旅游，从最高级饭店到最简陋的路边摊，不管语言通不通，从来没有碰到过不愉快的待遇。

要接受一流的待遇，自己就要

有一流的举止。

人，饱暖了，就当思礼仪。愈有钱，脸皮可以愈厚的这种心态，只是降格自己。

学习国外，也要学对要领

放眼看这世界，对潮流、对美好事物的敏感，是向上求进步的表现。但是学习国外的问题是，不要老是捡外国的垃圾文化回来学，不要只学肤浅表面的东西。多想想，为什么西方人、日本人，他们能不断创造出推陈出新的东西，风靡世界？这是因为他们在背后有个“求美、求精”的精神。

学习国外，就应该学准他们的这个精神。

西洋和日本对“求美、求精”的敏感，直接显现在对礼仪的注重上。

在日本有一句话：“看你拿筷

子，就知道你的出身。”

在欧洲有一句话：“和你吃一次饭，就看得到你母亲的脸。”

东方一句，西方一句，都是说着同样的意思：“你的吃相，就是你的家教。”

日语的“礼仪”，是用一个字表达“躰”（SHITSUKE）。这可以引申出来意思为，礼仪就是求自身之美。

法语的“礼仪”是SAVOIR-VIVRE。它的直译是“活得美好”，也就是“优美的处世术”的意思。

英语的“礼仪”是MANNER。若把他直译成MAN·NER，可以理解为如何做人的意思。

在亚洲，若是被人说“没礼貌”，这只像似个小俏皮，笑一笑就没事，好像没有任何严重性。

但是在国外，若是被指责“失礼”时，几乎是整个人都被否定掉了，是很深重的批判。

先进的国家，可以从高科技的精密机器到新奇的服饰、漫画、娱乐等，从软体到硬体，都能傲视全球，它背后支撑的精神主轴，就是有着“求美、求精”，这纤致细腻的感性。

“礼仪”就是培养这感性最切身的方法。

礼仪是为谁？

大家都吃得难看，何必我一个人好看？

的确，甚至一些人还没听过“吃”还有礼仪？以为只要把食物，不论用什么方法送入口中，滑进胃里就行了，管他什么吃相！管他别人怎么看！

其实，要说服这个也满难的。

你是你自己塑造出来的，要当什么层次的人，是您自己决定。这和先天出身贫富无关系。笔者看过

太多世界上富而贱、贫而贵的人。

自己的层次，是靠后天自己努力所塑造的。审美观也是你自己决定的。你为什么不蓬头垢面地见人？你为什么要穿着打扮？没有礼仪的举止，说白一点，就是你精神上的蓬头垢面，就像不刷牙、不洗脸、不梳头一样的原始、野蛮。

不过我想，不肯守礼的主要缘故，并不是不在乎自己的举止被人鄙视，而其实只是似懂非懂，不知从何做起而已。

我有一位女友，是非常能干的公司主管，头脑好，人又好，每次去台湾都喜欢找她聊天。但是我必须付出代价，相当痛苦的代价，那就是要和她一起吃饭！面对着她用餐，吃得双颊鼓鼓，满嘴油腻，刀盘狼籍，吱吱喳喳地咀嚼，饭后盘内残肴散乱……我忍着视觉上、听觉上的恶心，而尽量只专注话题。如此下来几次，终于有一次，用完

餐后，她静静地说：“看你吃饭是个享受。”好了！我想今后，她用餐礼仪的意识萌芽了。到底，求美是人性的本能。

不要管你周遭人吃相像只野兽，只要你坚守应有的礼仪，你默默地散发出“美”的波动，一定会刺激周围的人对“美”的感应。就从你自己做起吧！潜移默化周遭的人。你自己散发出来的原动力之大，非你想象！

礼仪的真髓，第一就是“不要骚扰别人，多对周遭敏感，多替他人着想”。这也是世界各国共通的常识。

礼仪的真髓，第二就是“美化自己，给别人视觉上的服务”。自己举止优美，大家都舒服。美化自己，也可以美化空气。

礼仪的由来，一切都是顺着人的心理、生理和肢体的构造，以自然的法则为原理的，并不是故意做

出繁礼褥节来刁难人。

自己优雅，别人也愉快。餐桌礼仪是社会上重要的润滑剂，也是你一生的财产。

别为了你的吃相而失去机会

餐桌是你的舞台。

人生有多少大事、小事、私事、公事都是在餐桌上进行、决定的。说餐桌是人生的重要舞台，也不为过。

我们都知道，在西方社会及亚洲先进国家，“肥胖”和“抽烟”的人，在社会、工作上往往被贬视，因为这是缺乏自我控制能力的表现。我想，应该再加上一项，就是“吃相”。

“吃相”也是衡量一个人的“自我控制能力”的指标。

“吃相”也是最将本性暴露无遗的一面镜子。

在日本，有些旅行美食的电视节目，由各种演艺艺人出演试食。女星们上一般的综艺节目，是看不出来的，但是，一旦碰到有进食的画面时，拿起筷子，一张口，她的家教、环境（和贫富无关），平常是怎么生活的，就完全表露无遗了。

比如，有一位一向以美艳成熟出名的女星，说起话来时，又是甜甜欲滴。但是，一吃起饭来，筷子是用手抓的，张着大口，吱喳咀嚼，口内食物还会曝光呢？呜呼！真是可惜她一世英名，也有口莫辩了。相反的，一向是扮演三八阿花的女谐星，用双手轻拿起筷子，紧闭双唇，细嚼慢咽。她高雅的本性竟从她的小丑的服装渗透出来。

一次的吃相，真的可以改变对一个人的看法。

“吃相”虽然不代表一个人的全部人格，但是它是代表一个人，控制自己本能冲动的表现。说实在

的，一位会被眼前的食欲蒙昏头的人，还真令人不放心和他共同工作呢。“吃相”是给予他人印象的最初门槛，不要在门槛前就被否定了。特别是和西方人、日本人交往时，不论公、私关系，他们观察的就是：从“吃相”看出一个人。

所谓“食色性也”，就是因为食欲是动物的本能，所以才不能为本能所纵，这才是动物与人之别。因为我自己本身是“快乐主义者”，所以才知道“享受”并不是纵欲，“享受”也不必贪欲。

不是要“禁欲”，而是要“驾驭”。

如何开始礼仪习惯？

世界各国的礼仪都不同，但是一个共通之处，就是我书内的“万万做不得的野蛮举止”。这也是做人的最基本原则，就是要尊重他人。

这些野蛮举止是今天就要杜绝的习惯，这是第一步。

“这么多小细节、小动作，真的有人全部做得到？”是的，并且这书内没有一项是吹毛求疵，或是过于神经质的。尚有更深的PROTOCOL（国际外交礼仪）我没有写进去。在一般生活社交，熟记这本书后，是会有绝对的自信。

而要用什么方法将这礼仪附着于身呢？它没有捷径，只有靠你“天天礼仪”，“食食礼仪”，久而久之，养成习惯。

不要把它当成负担，餐桌礼仪是个有趣的游戏，只要知道这游戏的规则，就可以自在得悠游。就像学太极拳、或是舞蹈一样，养成习惯后，它就会渗入下意识，不用思考，反射神经就可以做到。

若您为主妇，觉得“我没社交，也不出门，不用学”，……您放弃了自己，但是不要放弃下一代。现

在世界是日趋地球村，快速的国际化，我想，到了下一代时，无论身份、职种，任何人要接触国际，应该是会很频繁、很平常。因此，现在从儿童期开始就应该开始灌输、培养礼仪习惯。餐桌礼仪在学校是无法教导的，所以就只有靠亲子教育。不要让孩子输在起跑线上，多增加他们未来在社会上的竞争力。

给予孩子任何昂贵的物质，都是身外之物。从每天三餐的餐桌礼仪，培养出有品行的心灵，和有自信的、大方的举止，这会是使他受益一生的财产。

中式、西式、日式餐桌礼仪实用

Conte

- 张荣发推荐序 1
井上裕推荐序 3
了解礼仪的重要 1

第一篇 中式餐桌礼仪实用知识

第一章 中式餐桌礼仪 17

1. 入座时 19
2. 坐姿要领 20
3. 手、脚放哪儿? 21
4. 举止优雅的要害——干净、安静 21
5. 头部、手和嘴的禁忌动作 25

中餐小常识——餐厅与客人的互动关系 27

第二章 餐具使用与进食要领 30

1. 餐具正确使用方法 32
2. 转台上取菜时的礼节 37
3. 复杂食物的吃法 39

中餐小常识——中餐习俗与外国习俗的不同之处 46

知识

nts

目录

第二篇 西式餐桌礼仪实用知识

第三章 西式餐桌礼仪 51

1. 入厅时 52
2. 就座时要领 54
3. 坐姿的重要 56
4. 手、脚放哪儿? 58
5. 餐巾何时拿? 60
6. 如何召唤侍者? 62
7. 点菜1——要领 63
8. 点菜2——技巧 66
9. 点菜3——惯例可以打破 68
10. 餐前酒 70

西餐小常识——葡萄酒的基本知识 71

11. 如何点酒? 76
12. 如何品酒? 81
13. 酒杯的知识 85
14. 更上一层的享受 88

第四章 各种餐具的正确使用方法 93

1. 餐具的名称及排列法 94

Conte

中式、西式、日式餐桌礼仪实用

2. 基本用法及用心多一点 95
3. 刀叉用法1——英、法式摆法 96
4. 刀叉用法2——旧传统与新时代 98
5. 公匙母叉的正确用法 100
6. 别误喝了洗指水 101
7. 鱼刀匙和田螺夹子 102
8. 餐巾的用法1——用法 103
9. 餐巾的用法2——离席时的方法 104
10. 用手吃，不用餐具的食物 106

第五章 各种料理如何用 109

1. 汤 110
2. 面包 112
3. 沙拉 114
4. 牛排 116
5. 带骨的肉，小羊排，鸡腿 118
6. 鱼 120
7. 龙虾 124
8. 串烤 125
9. 生牡蛎，田螺 126

不登大雅的食物的小规矩 128

西餐小常识——意大利餐——欧洲的“中国菜” 129