

Elegant dining etiquette

优雅用餐追求的是一种感觉，让你在尊重同桌就餐的人或周围人的同时，自如进食，不会感到缩手缩脚和拘束。坐姿端庄、通晓菜系、品尝得体，当这些因素具备时，用餐就是一种优雅而自如的交流。



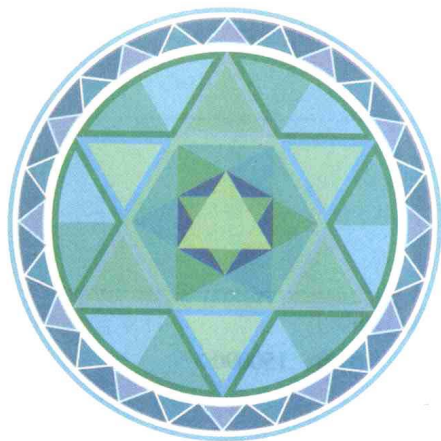
哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

Elegant dining etiquette

优雅的用餐礼仪



徐蕊 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅的用餐礼仪 / 徐蕊编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5484-0576-4

I. ①优… II. ①徐… III. ①饮食-礼仪 IV.
①K891.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 081038 号

书 名: 优雅的用餐礼仪

作 者: 徐 蕊 编著
责任编辑: 孙忠孝 翟嫦娥
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 沈阳星海彩色印刷中心
网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com
E - mail : hrbchs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

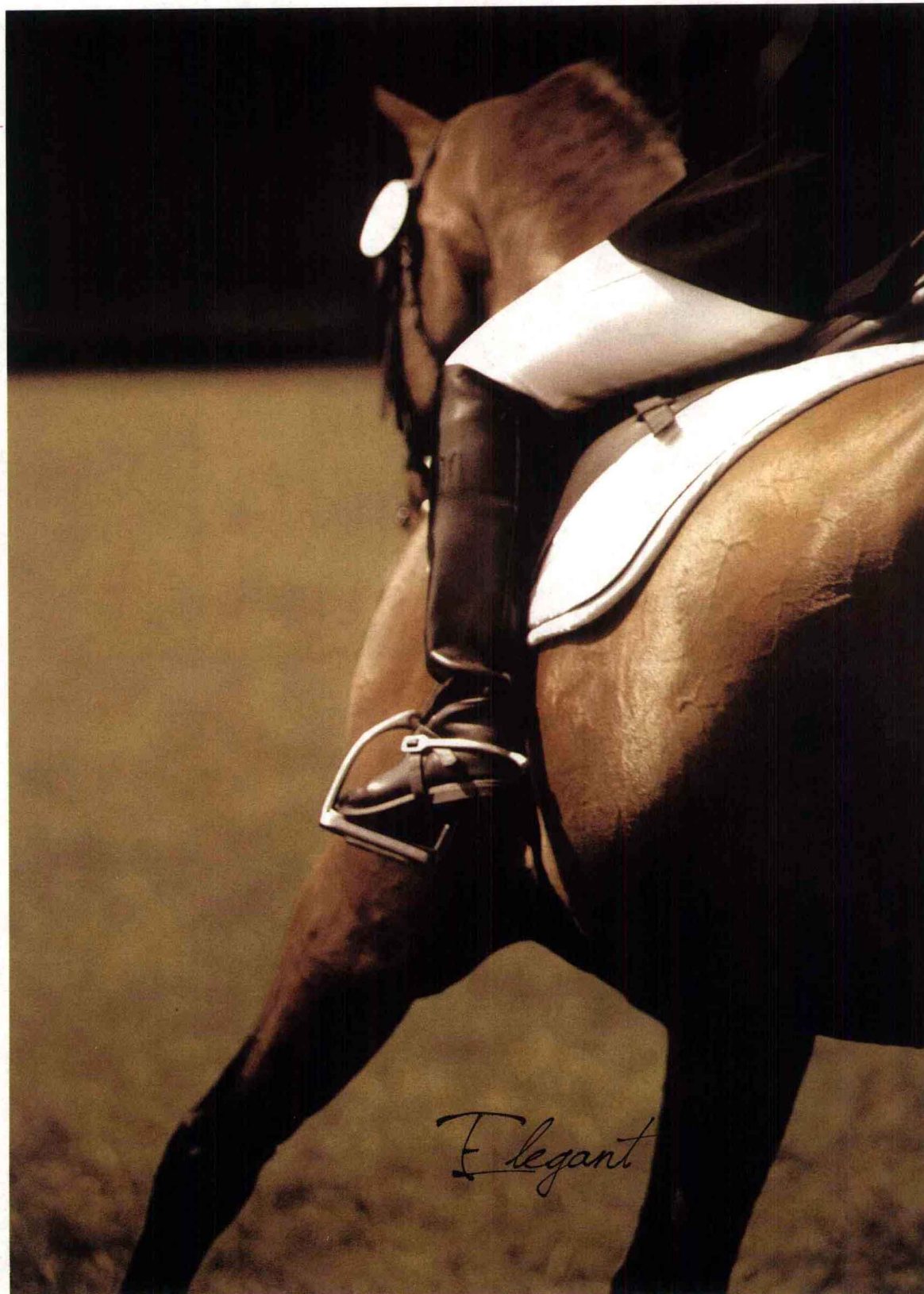
开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16 字数: 150 千字
版 次: 2011 年 9 月第 1 版
印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0576-4
定 价: 38.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 佳鹏律师事务所



一个真正懂得生活的人，必定是先得知了生活的不易，经过起落与无常，使人愈发淡定下来，不激烈，不盲从，不困惑，所以才更加珍惜每一刻的轻松与喜悦，追求恒定与温情，更需要赏心悦目。

Elegant





不同视角看优雅

• 优雅无法被单纯的物质堆砌出来

冯小刚在《我把青春献给你》一书中曾调侃说：“中国人再有钱也出不了贵族，贵族是几百年文化与血统熏陶出来的，不是你开上劳斯莱斯就可以充充数的，中国那些有钱人，看看他们的眼神，一个个透着心急火燎的劲，那就不成！”

可见，优雅在形式上并没有人们想象的那样复杂，有一种优雅跟衣饰的繁复华美本就无关，可能只在于一个淡定的眼神，一份举手投足之间的心情与气息，于不经意中散发出一种和谐唯美的品质。就像《罗马假日》中的奥黛丽·赫本，只穿着一条剪裁简洁的纪梵希连衣裙便与在皇宫中穿着华美的礼裙一样优雅可爱。正如罗马不是一天建成的，高贵气质的渗透非并一朝一夕便可造就。所以，优雅在形式上看似简单，实质上却需要内在长期的积淀，难以速成。

• 反叛“优雅”的贵族

在《泰坦尼克》里，厌恶贵族的虚伪做作而在餐桌上大讲不雅言辞、爱上一个在甲板上邂逅的穷小子并跑到三等舱去跳舞的露丝被母亲呵斥为不懂规矩，被身边贵族视为异类，让有钱的未婚夫大动肝火……一切仿佛都与优雅无关。但当她与杰克站在

船头，缓缓伸展双臂“飞扬”在海面上时，我看到他们的爱情优雅、浪漫到了极致。除此之外，大家也一定不会忘记玛格丽特·米切尔在《飘》中所塑造的那位充满勇气与执著的女主角——郝思嘉。在艾希礼与媚兰的订婚宴上，郝思嘉对艾希礼表白了自己的爱，却遭到拒绝，难过又气愤的她一个人溜到客厅摔碎了一只花瓶，在客厅沙发里小憩的白瑞德借此得知她是这个贵族圈子里唯一与众不同的人，虽然任性，但足够率真，可以说是他的同类。她跟他一样，讨厌华而不实，腻烦中规中矩，想以直接的方式表达自己被压抑的真情实感，哪怕这种方式是粗鲁的。白瑞德借此发现了郝思嘉的真性情，爱上了她。

可见，真正的贵族也有为了优雅或尴尬或魅惑的时刻。如果说优雅的人就是一定要勉强遵守数目繁多的礼数和压抑自己的真性情才能做到“尽善尽美”的话，那么，这种所谓的“优雅”才是一种虚伪的矫饰和大大的不雅。优雅其实是自然、真实又唯美的生活状态，同时也是一种不为物欲所诱、不为名声所累の超然脱俗的行为态度。

· 优雅的来源

很多人说，优雅来源于一个人与生俱来的气质，而这种特质会在一生之中专属于一个人。但张曼玉在演《新龙门客栈》与《花样年华》时的气质是截然不同的，前者泼辣，后者优雅。所以我们可以说气质是天生的，是一个人与生俱来的特质，但不能说气质是后天无法塑造的。

也许你会说，作为一名演员所演绎的只是那个角色。是的，我们不能站在镁光灯下去演绎出不同年代不同身份跟不同个性的人，也不能走上星光大道，更无法要求人人都是艺术家。

但生活又何尝不是舞台呢？我们总是在不断地选择，在现实生活中扮演多个不同的自我，在人生中努力扮演好各种角色。有时我们扮演一个角色太久了，就会真正成为那样的人。所以我们是乖顺的儿女、温和缠绵的恋人、宽厚温暖的丈夫、温柔善良的妻子、优秀的员工或精明的老板、慈爱的父母……生活是真正的戏台，有时我们甚至感到没有一本小说能够比生活本身更加戏剧化。这就是优雅的真相，生活才是它的载体，它来源于我们所扮演的每一个不同角色的行为举止。

· 优雅我们的用餐

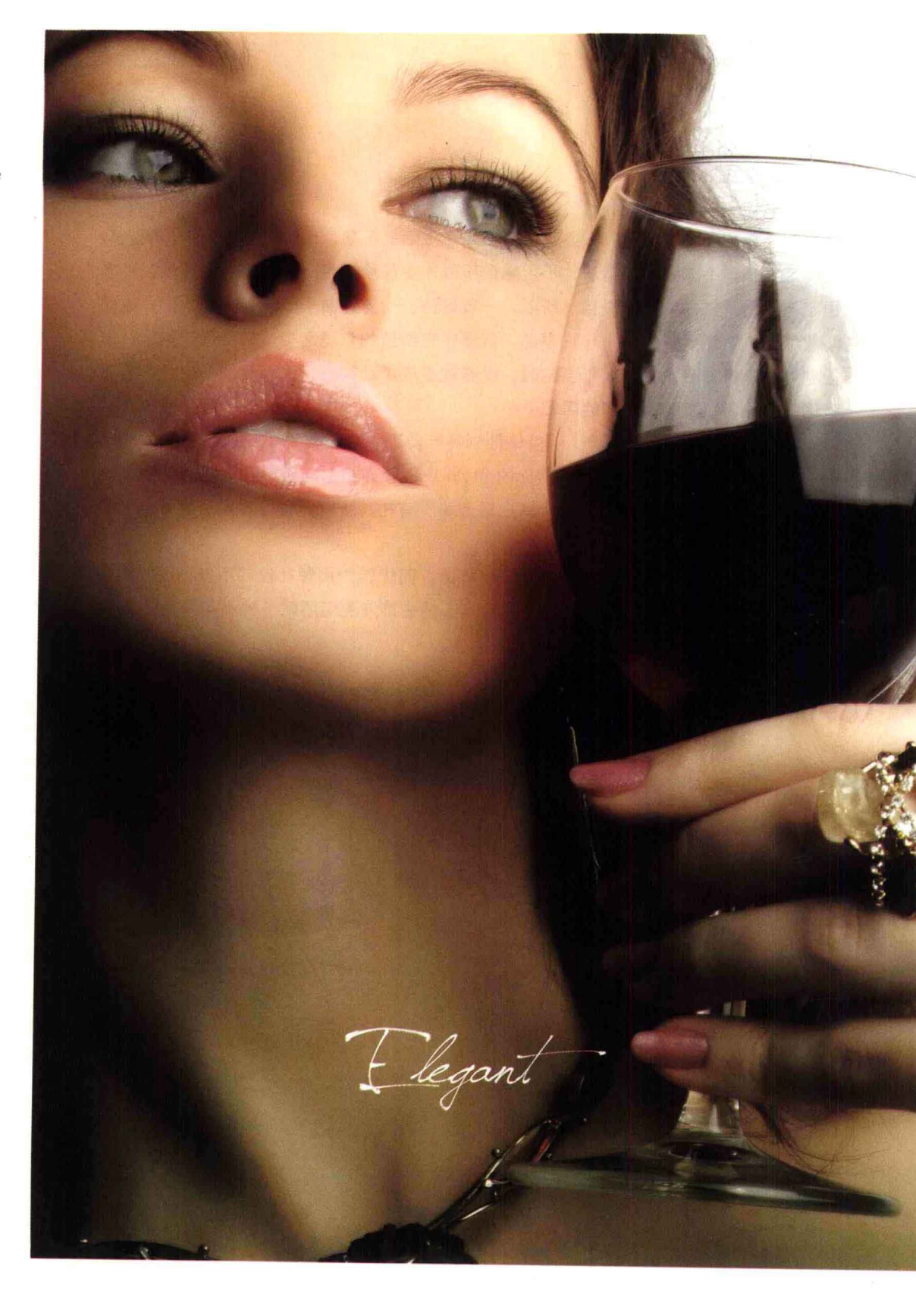
一个真正懂得生活的人，必定是先得知了生活的不易，经过起落与无常，使人愈发淡定下来，不激烈、不盲从、不困惑，所以才更加珍惜每一刻的轻松与喜悦，追求恒定与温情，更需要赏心悦目。所以，一首好诗、一支好曲子、一张美丽的图片也蕴涵着优雅，生活要我们时常与它邂逅，沉浸在它创造的意境之中，学会营造氛围，以便制造出那份赏心悦目。而每当这时，优雅就变成了动词——优雅我们的生活，优雅我们的心灵，以及优雅我们的用餐……

往往，如果你想了解一个人，就请他到餐厅，从中你不单可以了解他的用餐口味，还可以一窥他的教养与品质是不是你的 Style！不管你相信与否，在餐桌上的细节之处便能读出一个人气质是否高雅，举止是否端庄有礼。所以，餐厅其实也是一个人修炼气质的最好地点。

说了这么多，优雅的用餐环境很容易营造，而优雅的用餐礼仪却不多见。我想现在就从我们的用餐开始，用优雅的方式改换心情去饰演生活所赋予的不同角色。



Elegant



Elegant

· 了解餐桌坐次的暗示	02
· 用餐中，请这样交谈	04
· 像古老贵族一样召唤侍者	05
· 铺展餐巾的优雅细节	09
· 起坐有礼的用餐姿态	10
· 摆放皮包有讲究	11
· 美丽到底的补妆要领	11
· 何时吸烟	12
· 盘有“盘相”	16
· 别误喝了洗指水	16
· 野蛮与优雅就在——“嘴”之间	18
· 正确取用调味品	18
· 这些水果怎么吃	20
· 享用西方便餐的小规矩	21
· 不用餐具的食物	24
· 面条的多种正统吃法	25
· 不小心弄翻餐桌食物时	26
· 中途离席请注意	27
· “令人欢喜令人忧”的小费	33
· 不要忽略宴后礼节	33



美丽是上天的恩赐，优雅是铸就的气质。一个既得体又优雅的细节足以展现一个人非凡的魅力，而一个粗俗的细节也足以令那些身着华丽衣饰的人黯然失色。大礼不辞小让，优雅就餐，从细节开始……



- 与长辈共进温馨晚餐 40
- 在忘年酒会上散发华美的用餐气质 45
- 与朋友共享酒吧时光 45
- 与素食者一起用餐 52
- 工作狂也要有“吃相” 56
- 自助餐并非“HELP YOURSELF”这样简单 59
- 细心主人所要掌握的宴请礼仪 65
- 礼貌客人所要遵守的赴宴礼仪 66

每个人都有多样化的社会角色，常常根据不同的环境以及面对的人而随之变换，那么用餐礼仪也是如此，根据自身角色的变换而迥然不同。体验变化、把握要领，使你在任何角色里都游刃有余、优雅得体。

享用中餐的大气文雅

- 安排“双满意”菜单 74
- 现代中餐以“坐”为先 76
- 中国式“干杯” 77
- 传统的“筷子语言” 79
- 餐桌上的得体表现 83
- 复杂食物的吃攻略 92
- 中餐文化 96



在漫长的人类烹饪史上，一些国家发展出了自己博大精深且极具鲜明特色的烹饪方法与饮食文化，中餐、西餐、日本料理显然是烹饪史上的三大里程碑，它们美味并且充满诱惑，针对它们的就餐礼仪独特且复杂……

学习西餐的优雅从容

- 优雅考究的餐巾使用法 115
- 娴熟点菜的技巧 116
- 刀叉说法 117
- 各种料理的吃法攻略 119
- 地图上的美食家 126

欣赏日式的精致唯美

- 上菜的顺序 134
- 优美的餐具用法 136
- 各种料理的吃法攻略 138
- 在榻榻米上用餐 147
- 料理种类知多少 147



- 与淑女用餐的风度 158
- 与绅士用餐的艺术 162
- 与初次见面的他(她)一起用餐 163
- 与甜蜜爱人共享浪漫情人节 166
- 餐桌上的博弈 170



有些女人的要求并不高，她们愿意在周末来顿大餐以示放松；有些男人的期待并不难满足，他们成天想着如何约心仪的女孩来顿浪漫晚餐。你瞧，就是这样不谋而合，他们约会了！但是结局会如何，可要看他们的表现……



把嘴唇贴在瓶子、杯、碗、各种盛器的边缘，屏蔽咀嚼运动，直接把里面的液体灌下去，这简单得仿佛一种本能，但在餐桌上果真可以如此吗？用这种本能方式来喝茶，那人们将错过香醇四溢的茶香；如果是喝咖啡，很遗憾，人们也许就不会发明卡布奇诺了；如果是酒，我想该马上为您找名代驾……

情调浪漫地饮酒

- 酒杯的使用 174
- 餐前酒 177
- 点酒 178
- 品酒 182
- 酒的种类及常识 183

韵致清雅地品茶

- 茶具的使用 190
- 泡茶 191
- 敬茶 197
- 品茶 197
- 茶的种类及常识 203

醇厚优雅地喝咖啡

- 咖啡杯的使用 206
- 研磨一杯好咖啡 208
- 品味香醇咖啡 212
- 咖啡与甜点 215
- 咖啡的种类及常识 218

- 最好的熏陶 228
- 良好的就餐习惯从小养成 228
- 在餐桌上培养孩子的独立人格 231
- 做一个文雅就餐的小贵族 235
- 教给孩子更多的就餐技巧 238
- 当孩子“出糗”时，家长怎样做 240



她对一切事物都很好奇，看见猫咪舔着喝牛奶，她也想试试；他讨厌餐桌的安静，站在桌子上手舞足蹈，也许预示长大后能成为摇滚明星；而只要他们在一起吃东西，连天花板都要遭殃……所以，从他们接触到餐盘的第一时间起就定下规矩、设置“障碍”，如果你不想看到天花板上的馅儿饼馅儿，现在就开始！

第1章 从细节看优雅

The elegance from the details

美丽是上天的恩赐，优雅是铸就的气质。一个既得体又优雅的细节足以展现一个人非凡的魅力，而一个粗俗的细节也足以令那些身着华丽衣饰的人黯然失色。不矜细节，终累大德，优雅就餐，从细节开始……

Elegant

A woman with blonde, wavy hair is shown in profile, holding a glass of wine. She is wearing a dark, patterned dress. The background is dark with a warm, glowing light source, creating a sophisticated and elegant atmosphere.



餐桌座次至关重要

了解餐桌座次的暗示

经常有人会问：餐桌上的主人、宾客到底怎么坐才是最好的安排啊？其实，在我国饮食礼仪中，餐桌座次有着至关重要的暗示，也就是说，坐在哪里是非常重要的。在国外的一些正规场合，人们对座次排序的敏感程度也跟我们无异，这便难怪有许多人在请客吃饭时会被这个问题所困扰。

其实也不必紧张，一般来讲，主座一定是买单的人，而所谓主座是指距离门口最远的正中央位置。为什么最远的反而成为上座了呢？大家可以想一想，如果离门最近（有风度、乐于为他人服务的人可以抢先坐这个座位），服务员进出、倒茶、上菜都要经过，万一门被风吹开了，也得离得最近的人去关，这岂不是备受“骚扰”？所以，



🔥 就餐时，乐于为他人服务

远为上。

主座的对面坐的是邀请人的助理，主宾和副主宾分别坐在邀请人的右侧和左侧，位居第三、第四位的客人分别坐在助理的右侧和左侧。现在大家可以拿出纸笔，假定餐桌是圆的，以离门最远的主座开始来界定清楚每个人的位子吧。

最失礼的莫过于让邀请人和客人面对面而坐或者让客人坐在主座上，这种“坐法”十分不可取，潜台词明显就是“今天你买单”嘛。但这一“坐法”是可以有例外的，那就是在主宾身份高于主人的情况下，也可以安排其坐在主人的位子上，而主人则坐在主宾的位子上，以表示尊重。更有趣的是，与稳定的座次不同，邀请人可以享有指定其他客人座位的特权，比如自己的部下或晚辈也有可能被安排在比自己更重要的位子上。而通过这一回分配座位，便暗示出谁对邀请人最重要。



所以说餐桌座次是很有讲究的，在比较正式的赴宴场合，切忌掉换写有自己名字的牌子，因为所有座次都是精心斟酌才加以安排的。



保持适度的谈笑

用餐中，请这样交谈

用餐时，不合理的、过度的谈笑不仅失礼，而且会造成危险。据澳大利亚《星期日电讯报》报道，一名澳大利亚女子在用餐时同他人交谈，因为谈到开心处纵情大笑，导致在吃意大利面时把茶匙误吞下去，15厘米长的茶匙被吸进嗓子，卡在喉咙中。这名女子当即被送往当地医院抢救。医生先给她注射镇静剂，然后对其实施手术。经过一个半小时，医生才“十分吃力地”把茶匙取出。纵情大笑未尝不是人生一大快事，但要分场合，尤其在用餐时要格外小心。

优雅的人在用餐时，如果有必要与人交谈的话，他们会放下手中的餐具，暂停进餐，并将刀叉呈“八”字状摆在自己的餐盘里，表示此道菜尚未吃完。他们知道在餐桌上怎样表达自己的意图最礼貌、最不影响他人，而绝对不会一边高声谈笑一边挥舞着刀叉，并时不时地支使餐厅的服务人员。他们也永远掌控着一些“刀叉语言”，比如不想再吃某道菜时，便将刀叉并排放在自己的餐盘里，服务生会自觉地端走它。

优雅的表达全在于细节的处理上，优雅的人在用餐中交谈时觉得有必要控制交谈的音量，同时，如果是多人用餐的话，他们懂得大家都应轻松自由地彼此交谈，不会只偏好于跟一两个人谈话，而是力求交谈的广泛性，绝对不会当众用“咬耳朵”的方式与人说起悄悄话。他们还会保持交谈内容的愉快、有趣，还有健康。