



吃得优雅

绽放女人魅力的社交礼仪

日本淑女礼仪研究会 / 编 井琳 / 译 原敦 / 绘



吉林出版集团有限责任公司

013054872

C912.1
476

吃得优雅

绽放女人魅力的社交礼仪

日本淑女礼仪研究会 / 编 井琳 / 译 原敦 / 绘



北航

C1661263

吉林出版集团有限责任公司

C912.1
476

378430810
E de MITE OBOERU SHOKUJI no MANNER to JYOSHIKI © Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2006
Original Japanese edition published in 2006 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

吉林省版权局著作权合同登记 图字: 07-2013-4107号

图书在版编目(CIP)数据

吃得优雅: 绽放女人魅力的社交礼仪 / 日本淑女礼仪研究会编; 井琳译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.5

ISBN 978-7-5534-1514-7

I. ①吃… II. ①日… ②井… III. ①女性—人际关系—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第056205号

吃得优雅: 绽放女人魅力的社交礼仪

作 者	日本淑女礼仪研究会
译 者	井 琳
绘 图	原 敦
创 意	①含章行文
策划编辑	韩丽红 褚宇恒
责任编辑	王 平 齐 琳
特约编辑	褚宇恒
装帧设计	李 洁
开 本	880mm × 1230mm 1/32
字 数	100千
印 张	7.5
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷

出 版	吉林出版集团有限责任公司
电 话	总编办: 010-63109269 发行部: 010-63329002
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

ISBN 978-7-5534-1514-7

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

投稿热线: 010-63109269

序

大家一定觉得吃饭是一件特别简单的事情，对不对？吃饭嘛，不过就是为了填饱肚子，当然，如果能再补充点营养就更好了。其实不然哦，与别人一起进餐的同时，我们可以加强交流，增进感情。而且，很多时候，饭局并不仅仅是朋友间休闲式的聚餐，还是一种更为正式的社交场合。

在美酒佳肴的环绕下，大家推杯换盏，一边开怀畅谈，一边共享美味。在这个过程中，其实蕴含着很多重要的社交礼仪。不仅中国是这样，在世界各地的饭桌上都是如此。

饭局分很多种，从日常饮食到交际应酬，再到各种红白宴席，在各种情况下，都有需要注意的餐饮礼仪。而对成年女性来说，掌握这些礼仪是一件非常重要的事情。无论是职业女性，还是家庭主妇，都会面临一些社交应酬，熟知餐饮礼仪就显得尤为重要。

本书所涉及的“餐饮礼仪”非常广泛，从西餐到各国饮食，只要是在中国能吃到的，在本书中大家都能看到。除了最基本的传统习惯之外，本书还融入了一些现代观念，让您的餐饮礼仪走在时代前沿。

书中配有各种有趣的插图，为了生动地呈现各个注意事项，还加入了“NG”系列漫画。漫画的主角是一位三十多岁的女性。在每幅漫画中，她都会有一些很糗，甚至让人无奈的表现，大家要引以为戒哦！

如果我们和她一样不注重礼仪的话，别人就会觉得我们没有品位，缺乏教养。

有这样一群人，她们在各种饭局中都能表现得自然得体，也能真正享受到其中的乐趣。这些人往往都可以出色地完成工作，人缘也都不错，这大概是因为她们能设身处地地为周围的人着想吧。确实，对于成年女性来说，熟练掌握餐饮礼仪已经成了一项很重要的能力。

所以，请仔细品味这本书。希望您读过本书之后，能够熟练掌握餐饮礼仪的精华与奥秘，在各种饭局中表现得如鱼得水，身心愉悦地享受各式美食。

“淑女礼仪研究会”代表 荒木美智子



惠子小姐，插图女主角，女性读者代表，她将和我们一起学习餐饮礼仪。



吃得优雅

序

目录
吃得优雅

001

第一章
西餐礼仪

高级西餐厅礼仪 _002

这样的举止才优雅 _006

基本的餐具摆放 _010

点餐 _014

法国菜的套餐 _018

如何享用法国菜 _021

意大利菜的套餐 _025

葡萄酒的选择 _028

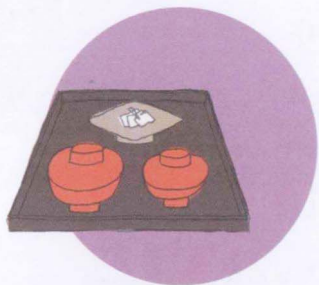
奶酪的选择 _032

甜品和水果的选择 _036

咖啡、点心和餐后酒的享用 _040

这些时候怎么办 _044

结账 _048



051

第二章 中餐礼仪

中餐的种类 _052

中餐厅——圆桌的注意事项 _056

中餐的菜单和用餐顺序 _060

中餐的吃法 _064

茶、酒的选择 _068

第三章 各国美食的餐饮礼仪

日式料理席间的基本礼仪 _074

出入房间的正确方式 _078

日本料理的种类 _082

筷子的使用方法 _086

使用筷子的禁忌 _090

餐具的使用方法 _094

宴席料理的流程和吃法 _098

怀石料理的宴席心得 _102

寿司的吃法 _106

油炸食品和荞麦面的吃法 _110

日本料理家常菜的吃法 _114

茶会礼仪 _118

这些时候怎么办 ? _122

韩国料理的吃法和礼仪 _126

越南菜、印度菜和泰国菜的吃法 _130

成吉思汗烤肉和海盗餐 _134

冷餐会 _138

冷餐会的着装和交谈技巧 _142



第四章 吃得优雅

三明治、炒饭怎么吃 _146

意大利面、比萨怎么吃 _150

汤和水果怎么吃 _154

日本煎饼怎么吃 _158

螃蟹和虾怎么吃 _162

生蚝、蜗牛怎么吃 _166

牛排、烤肉怎么吃 _170

烤串、泡饭怎么吃 _174

第五章 饮品礼仪

酒的种类 _178

怎样斟酒才优雅 _182

酒席中的礼仪 _186

酒吧中 _188

宴会中 _192

酒席中的各种状况 _194

葡萄酒的品味 _198

鸡尾酒的享用 _202

如何泡出美味的茶 _206

如何泡出美味红茶 _210

如何冲出美味咖啡 _214

如何泡出美味的中国茶 _218

专栏 饭桌上的基本礼仪 _222

专栏 近期流行的各色美食 _224

专栏 牛肉的美味吃法 _228

高级西餐礼仪
这样的举止才优雅
基本的餐具摆放
点餐
法国菜的套餐
如何享用法国菜
意大利菜的套餐
葡萄酒的选择
奶酪的选择
甜品和水果的选择
咖啡、点心和餐后酒的享用
这些时候怎么办
结账

第一章 西餐礼仪



高级西餐厅礼仪



西餐厅会有服务生领位,不能自己随便走进去找位子。

预约

预约的时候要说明清楚人数、时间、预算以及聚会的主题。同时也要大概了解一下餐厅的菜品和饮料。提前询问一下推荐的菜品和菜量大小，这样当天点餐的时候就会更顺利一点。



如果打算刷卡结账，要提前在电话里确认能不能刷卡、能刷什么卡，做到有备无患。

仪容仪表



去餐厅吃饭不仅要享受美味，更要感受气氛。选择服装的时候要干净整洁放在第一位，另外，就是要配合餐厅的氛围。在西餐厅用餐，不需要穿得非常保守。

上半身不要喷香水。香水可以喷在膝盖上或者裙子的下摆上。

所谓“服装规则”，就是在正式的场所要穿正式的服装。出入高级餐厅的时候，穿着不宜过于休闲，牛仔褲、运动鞋、短裤、凉鞋，都是应该避免的。

到店

要遵守预约时间。如果迟到了，也要提前和店里联系，让对方帮忙保留座位。在欧美国家，开门是男士的责任，所以女士们要等同行的男士或店里的男招待把门打开，再礼貌地走进去。

领位。有时候也需要在等候室稍等片刻。

在前台报上自己的名字，等服务员来



寄存处

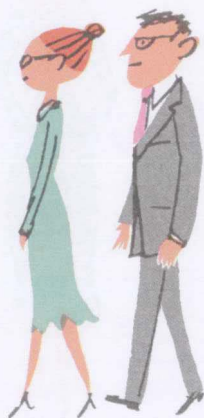


外套、围脖和大一点的包都要寄存起来。贵重物品可以放在小包里，带到座位上。

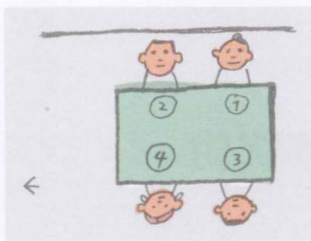
领位

店里有负责领位的服务生把顾客带到座位上。

男女一起去西餐厅就餐时，要让女士先行，男士紧跟其后。



座次



在包间中，离墙壁或门口较远的座位为上座。靠近窗户可以看到窗外的座位也是上座。座位顺序应该遵循长辈优先或女士优先的原则。

有些聚餐场合是有主办人的。这种时候，主办者右边的座位是最尊贵的位置。在法式聚餐中，主办者应该坐在长桌横面的中央。在英式聚餐中，主办者的座位则应该在长桌的两端。

女士优先

欧美国家的男士非常绅士，他们会扮演女士陪同的角色，这是一项很重要的礼仪。和男士一起去吃西餐，点餐及和服务生沟通等工作都由男士承担。



这样的举止才优雅



不要对客人指指点点,即使对方迟到了也要微笑面对,不能失态。