



[日]小仓朋子著 食帖番组译

受用一生的 餐桌礼仪

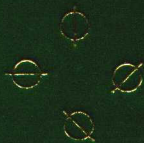
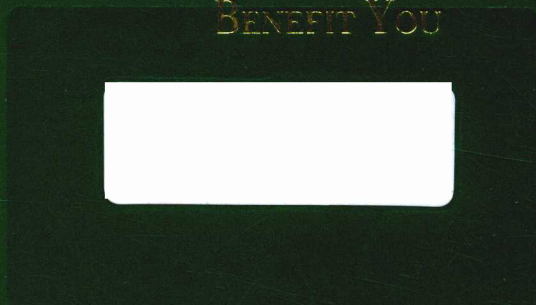


TABLE MANNERS
ALWAYS
BENEFIT YOU



中信出版社



受用一生的 餐桌礼仪

*Table Manners
Always Benefit You*

[日]小仓朋子 著
食帖番組 译
何丹霓 绘

图书在版编目 (CIP) 数据

受用一生的餐桌礼仪 / (日) 小仓朋子著 ; 食帖番
组译. -- 北京 : 中信出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5217-0329-0

I. ①受… II. ①小… ②食… III. ①饮食—礼仪—
基本知识—世界 IV. ①K891.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第060199号

受用一生的餐桌礼仪

著 者: [日]小仓朋子

译 者: 食帖番组

绘 者: 何丹霓

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京图文天地制版印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 8.75 字 数: 50千字

版 次: 2019年7月第1版 印 次: 2019年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0329-0

定 价: 68.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

Contents

出版人 / Publisher

苏静 Johnny Su

著者 / Writer

小仓朋子 Ogura Tomoko

译者 / Translator

食帖番组 WithEating Channel

插画师 / Illustrator

何丹霓 Dannie

平面设计 / Graphic Design

曹玲 Cao Ling

运营总监 / Operations Director

陈晗 Chen Han

策划编辑 / Acquisitions Editor

叶涛 Ye Tao

责任编辑 / Responsible Editor

叶涛 Ye Tao

前言 1

第一章

小仓朋子的餐桌七则

小仓朋子的餐桌七则	4
面对面原则	6
关注指尖原则	8
一口大小原则	10
自我朝向原则	12
无噪声原则	14
保持绝景原则	16
善终原则	18

第二章

日本餐桌礼仪

对生命的感谢	22
日本餐桌礼仪的基本	24
筷子	26
食器	29
湿毛巾	30
寿司	32
刺身	34
天妇罗	36
烤鱼	38
盖浇饭	40
面类	42
汤类	44
锅料理	46

小吃	48
和果子	50
一汁三菜	52
会席料理	54
怀石	57
和室	60
朋友家	62
居酒屋	64
料亭	66

面包	98
牛排	100
沙拉	102
意大利面	104
汤	106
甜品	108
法餐	110
意餐	113
冷餐会	114

第三章 中国餐桌礼仪

中日餐桌礼仪的同与异	70
中国餐桌礼仪的基本	72
筷子	74
食器	76
座次	78
宴会流程	80
宴会秩序	82
分享的礼仪	84
正式的场所	86

第四章 西方餐桌礼仪

从贵族到平民	90
西方餐桌礼仪的基本	92
餐具的使用	94
入座	96

第五章 饮品的礼仪

日本茶	118
中国茶	120
下午茶	122
日本酒	124
中国酒	126
啤酒	128
葡萄酒	130
鸡尾酒	132

后记	134
----	-----

前言

世界上的每一个人，都依靠饮食而生存。生存，就是饮食。饮食是人的本能之一，却能反映出一个人的沟通力和社会性。在现代，人在饮食时的表现，也就是餐桌礼仪，成为被关注的问题。它就像是人的一面镜子，照出一个人的品性和修养。

从儿时起，我就一直在思考什么才是真正得体的餐桌礼仪，饮食到底意味着什么。餐桌礼仪因国家、地区、环境和时代而不同，但只要能够做到心怀感谢，便不会受到这些因素的限制。这里的感谢，不只包含对制作料理的人、将料理呈给我们的人、与我们共食的人的感谢，也包含对前人所留下的思想、历史和文化的感谢，甚至对使我们免于烫伤的食器，也应心怀感谢。

所谓餐桌礼仪，就是对除自己以外的万事万物的敬意，对使自己得以维持生命的其他生命的感谢。与人共同进餐时，当你怀着这样的敬意与感谢，对方自然就会感到舒适，你们便得以度过一段充实愉快的用餐时光。

我所创立的教室虽然是有关饮食的综合性教室，但很多学生都是因餐桌礼仪的改变而使人生出现好的转机，比如对压力的耐受性增强、沟通能力增强、形体变得更美、事业开始上升、找到人生伴侣……我常常感到又惊又喜。

感谢你选择拿起这本书。即便与你未曾相见，但如果能通过这本书与你建立起缘分，我将深感荣幸。同时，也对搭建起这座桥梁的中国编辑表示感谢。餐桌礼仪就是人生的镜子。不要只停留于表面和形式，由心而生的真正好的餐桌礼仪，是会带来幸福的。

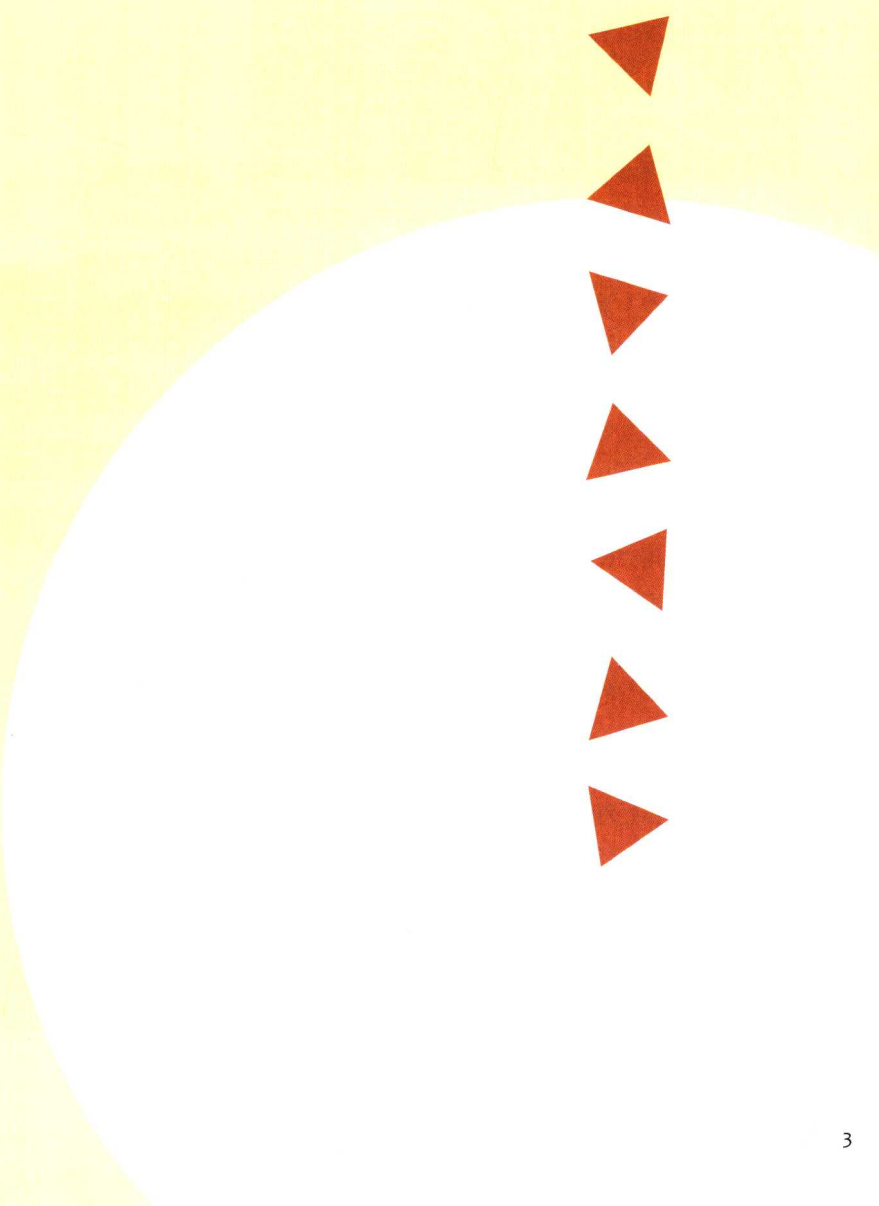
通过这本书，希望你的人生中能够成为美好回忆的一餐，哪怕多一次也好。

Tomoko Ogura

第一章

小仓朋子的餐桌七则

s Seven Rules



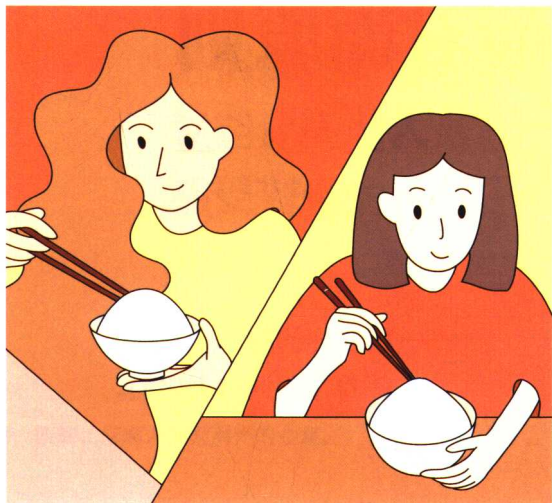
小仓朋子的 餐桌七则

什么才是真正得体的餐桌礼仪？

在不同的国家、不同的地区，餐桌礼仪也有所不同。比如在中国，用餐时不将碗端起来才是得体的表现；而在日本，则通常会用左手将碗端起来。在印度，用手来拿取食物是正式的用餐行为，但在有些国家的人看来这完全不合规矩。在意大利，吃意面时是不能发出吸面的声音的，而在日本吃荞麦面的时候则没有关系。各国、各地间餐桌礼仪的差异真的是说也说不完，但所谓得体的餐桌礼仪，绝不仅仅是刀叉、筷子的使用方法或规矩而已。

每一天我都在探寻到底什么才是得体的餐桌礼仪。如果说真的存在世界通用的真正得体的餐桌礼仪的话，那无论是在街边小摊、还是在晚宴等正式的场合，无论是在世界的哪个地方，吃的是哪种料理，都能在一定程度上做到得体。从这个角度出发，我将能够适用于世界的餐桌礼仪总结出来，定义为“小仓朋子的餐桌七则”。这七个原则的中心，就是全身心地感知食物，怀着对食材、对为我们制作料理的人、对食器的感谢的心情去用餐。你心里要想着的是，对除自己以外的万事万物都不要有失礼的表现。

不管吃的是世界上的哪一种料理，是在怎样的场合，相通的都是心。当你用全身心去感知食物，怀着感谢的心情去用餐时，也就能将这种心情传递给周围的人。如果能做到这一点，是不会出现有违餐桌礼仪的事的。更进一步说，用全身心去感知食物，也是在感知自己。



不管吃的是世界上的
哪一种料理，
是在怎样的场合，
相通的都是心。

得体的餐桌礼仪，能够促进人际关系。得体的餐桌礼仪，能够让我们的人生变得更加美好。

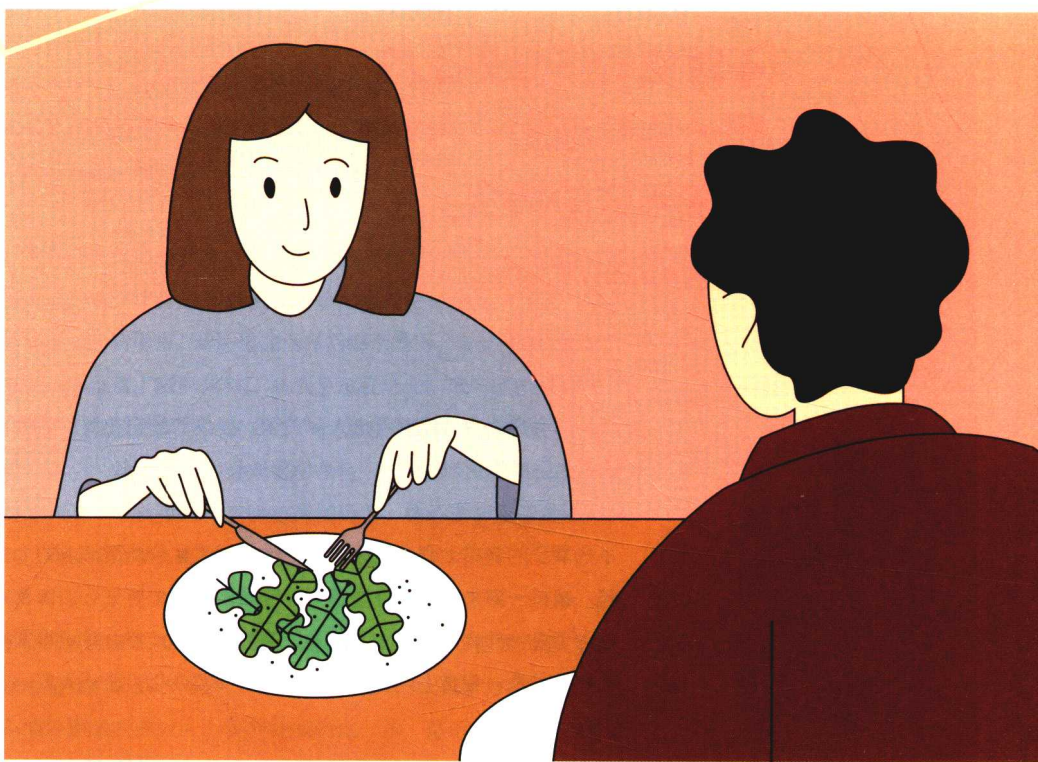
小仓朋子的餐桌七则，是将世界各地的餐桌礼仪浓缩而成的七个精髓。就每一则来说，或许谁都可以轻易做到，但要把它们做到完美却并不是一件容易的事。不过，只要每一餐都能够有意识地去，自然而然地在餐桌上的表现就会发生很大的变化。希望大家一定去尝试。

面对面原则

Face
to Face



——抬起你的脸，
怀着尊重同席人之心。



只需要将脸抬起来， 就能让同席人 感受到你的心意。

只需要将脸抬起来，就能让同席人感受到你的心意。

所谓面对面原则，是指在用餐时要看着同席人的脸。你只需要真诚地看着对方的脸，就能改变给对方带来的印象，整个用餐过程也会进展得更加顺利。不过就算你有意识地要看着对方的脸，在享用一些吃起来比较费事的料理时，可能不知不觉间还是会将视线转移到料理上。这种情况下，你就无法很好地照顾到周围的人了。

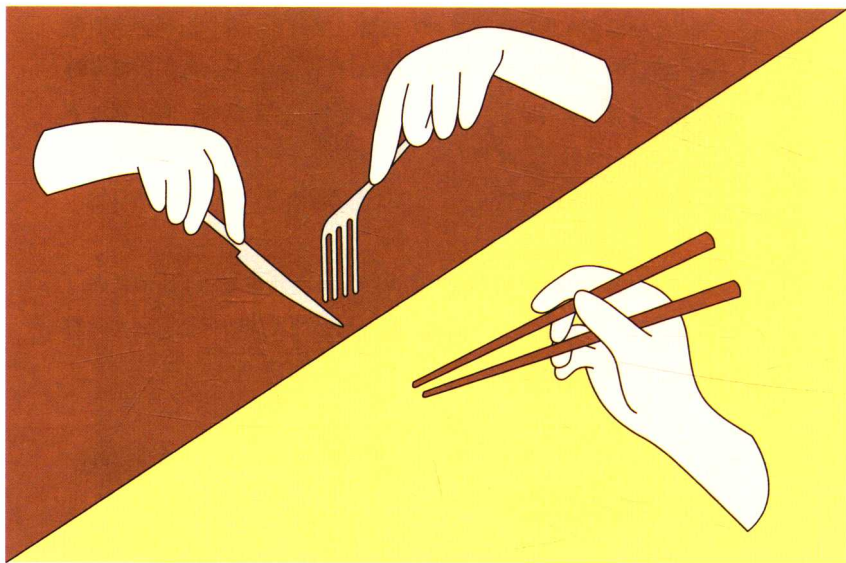
当你能够做到在用餐时看着对方的脸，你们之间的交流就会更加顺畅，自己的心意也能够更好地传递给对方。如果是同席人数较多的情况，看着大家的脸，能够更好地掌握每个人的状态、照顾到每个人的感受。此外，这样还方便观察到店内服务人员的动向，你会更容易把握什么时候可以再添一份菜、什么时候应该离席这样的事情。

当你与对方面对面，看着对方的脸时，虽然只是改变了脸的朝向，其实心意的朝向也发生了变化。对方也会迎着你的视线，这样你们之间的信赖感会增加，用餐的氛围也会变得轻松愉快起来。

此外，在与对方面对面的情况下，你用餐时的坐姿也会变得更好，这样还对消化吸收有促进作用。

关注指尖原则

——关注到细枝末节，
方可心有余裕。



你的指尖就是内心的反映。

当与别人一同用餐时，你的视线会看向哪里呢？动物本能性地会注意到移动着的物体，人类其实也是一样的。虽然说用餐时要看着对方的脸，但也不能一直盯着看。我们常常容易注意到的，其实是对方正在吃的食物和对方在用餐时指尖的动作。如果对方指尖的动作非常优雅，那我们也会自然地产生优雅的心境；如果对方拿叉子或筷子的方式轻而柔和，那我们的的心情也会变得轻松起来。

你的指尖 就是内心的反映。

指尖就是一个人内心的反映。在平时，很多人如果紧张的话手指就会发硬、发冷，带有紧张感的指尖会让看着的人也变得紧张。

让我们来重新审视一下自己平时拿食器（比如筷子、刀叉、勺子等）的方式。如果食指的第一个关节是翘起的，那就说明太用力了。当你动用到五个手指轻轻地握着食器来用餐时，才会心有余裕。在不过于用力的情况下，食物才不容易被压碎，当然也就不会破坏食物本身的美味了。

一口大小原则

Bite Size

——不打乱对话节奏，
用心把握一口的量。

始终注意“一口一寸”，对话的节奏就不会被打乱。

不管使用的是筷子还是刀叉，都先将料理切成一口大小后再食用，这是适用于世界上任何一个地区的最基本的餐桌礼仪。在嘴里被塞得很满的情况下，你将食物完全咽下需要一定的时间，对话就被打断了。又或者由于食物太大而不能塞进嘴里，就用筷子硬塞进去或用牙齿咬开，这样的吃相很容易被别人注意到，并且完全谈不上得体。

所谓一口大小，基本上就是一寸，一寸大致是3厘米。



**所谓一口大小，
基本上就是一寸，
一寸大致是 3 厘米。**

以前，日本人会将料理都提前切成一寸大小后再呈给客人，比如刺身、炖菜的宽度，都是一寸。对于普通人嘴巴的宽度来说，这是最适宜的尺寸，不用把嘴张得很大，食物也能轻松入口。

把握好自己一口的量之后，在用餐过程中看起来将更加优雅得体，也不会因嘴里的食物而打断与别人的对话，这样沟通力也能得到提升。将食物放入口中，咀嚼、咽下、对话，再吃下一口……这样一个重复的过程会以自然的节奏向前推进。不让对话被打断，把握好每一口的量，会给人一种有良好的自控能力的印象。

自我朝向原则

——不让人生嫌，
刀刃朝向要留心。

对话时脸要朝向对方，但刀刃要朝内。

当餐刀的刀刃或筷子尖朝向你的时候，你是否会觉得害怕、心里不舒服呢？这恐怕在世界上都是共通的，当被尖锐的物体指着的时候，谁都会本能地产生厌恶的心理。因此在用餐过程中，你的视线、脸要朝向对方，但绝不能将刀叉或筷子尖朝向对方。或许很多人都会说，我当然不会将刀具朝向别人；可是当你们谈得起劲时，你可能一不小心就会挥动起筷子，将筷子尖朝向对方了。

此外，在用餐过程中，当你需要将刀叉置于盘子上方时，刀刃也要朝向自己的方向，筷子则要整齐地置于筷架或浅盘上。将餐具都放好后，再将脸抬起来，与对方面对面地畅快交谈吧。

虽然不过是刀刃的朝向，却是对他人的一种体贴。只要注意到这一点，也就具备了基本的餐桌礼仪。当你养成了将刀刃朝向自己的习惯，你的心意也就能自然地传递给对方了。