

◎ 张玛莉——从孤儿院的小女孩到香港小姐冠军、杰出女性典范

◎ 联合国教科文组织国际造型艺术家协会会员

香港知名礼仪专家 张玛莉 著



成功有礼⁽²⁾

—餐桌礼仪和饮食主张



【一书在手，商务饭局显示风范】

最新加强版 员工专业形象塑造和商务礼仪培训读本

集张玛莉小姐多年来为**香港机场管理局、恒生银行、新鸿基地产、友邦保险公司、环球饮食文化、香港公务员培训中心、澳门中华总商会**等知名机构成功培训之精华

et press
香港经济日报出版社

广州出版社

成功有禮^[2]

—餐桌礼仪和饮食主张



张玛莉（香港）著

et press
香港经济日报出版社

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功有礼 (2) —— 餐桌礼仪和饮食主张 / 张玛莉 著 — 广州 :
广州出版社, 2005.9

ISBN 7-80655-835-7

I · 成… II · 张… III · 个人 — 修养 — 通俗读物 IV · B825-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000200 号

本书由香港经济日报出版社授权独家出版
中文简体字版 限在中国内地发行

著作权合同登记号: 图字 19-2005-025 号

- 书 名 成功有礼 (2) —— 餐桌礼仪和饮食主张
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)
发行专线 020-34297719 83793214
策划编辑 何 娴
责任编辑 老嘉琪 柳宗慧
责任校对 马 洁
装帧设计 国雄工作室
印 刷 广东省湛江南华印务公司
(地址: 广东省湛江市霞山区绿塘路 61 号 邮政编码: 524002)
规 格 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 10.625
字 数 153 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80655-835-7/C · 32
总 定 价 39.60 元 (全二册)

如发现印刷质量问题, 请与承印公司联系调换

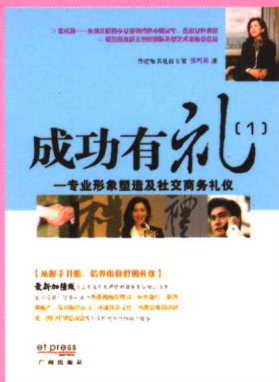


■ 作者简介：张玛莉（Mary Pandora Cheung）

◎ 从孤儿院的小女孩到香港理工大学工商管理学系的高材生，曾获1975年香港小姐冠军、香港十大杰出青年、十大爱心之星、十大杰出女性、二十一世纪女性典范及2002年成功女性等奖项，更于2002年成为联合国教科文组织国际造型艺术家协会会员。

◎ 她拥有丰富的专业形象培训及市场推广经验，曾为香港机场、恒生银行、新鸿基地产、友邦保险公司、环球饮食文化、香港公务员培训处、澳门中华总商会等机构，提供如何建立专业形象、社交及商务礼仪、如何面对传媒及提高沟通技巧等方面的培训；多年来负责筹办无数各类大小型活动，其中包括传媒宴会、记者会、商务酒会、慈善餐舞会、展销会、市场推广及宣传活动等，受到各界人士的一致好评。

◎ 张玛莉曾先后为各大报刊及杂志撰写文章，现为《太阳报》撰写专栏，并为新城财经台“玛莉会客室”节目担任主持。



《成功有礼（1）——专业形象塑造及社交商务礼仪》

【从握手开始，培养出良好的礼仪】

握手言谈、仪容着装、行为举止……

从常人易忽略的生活小节中挖掘细致

成功典范和专业形象培训专家教你

身心配合，表里如一

提升闪亮自信的专业形象

显示良好修养、成就个人魅力

张玛莉小姐结合多年来的经验和心得编成本书，不仅讲述了如何从思想、言谈、态度以及行为举止方面全面提升个人专业形象，亦将各种商务礼仪悉数传授，能为你的工作和生活带来莫大的裨益，并令你一生受用不尽！

策
划

Longshine

朗声图书

· 作者介绍

张玛莉 (Mary Pandora Cheung), 毕业于香港理工大学工商管理学系 (DMS), 曾获 1975 年香港小姐冠军、香港十大杰出青年、十大爱心之星、十大杰出女性、21 世纪女性典范及 2002 年成功女性等奖项, 更于 2002 年成为联合国教科文组织国际造型艺术家协会会员。

张玛莉以拥有丰富的专业形象培训及市场推广经验而享有盛名。其一系列以逾二十年亲身经验而编制的培训课程广受好评, 她曾先后为各大机构进行演讲, 为香港机场管理局、新鸿基地产、中原地产、美国大通银行、恒生银行、香港专业教育学院、伊丽莎白医院、香港房屋委员会、公务员培训处、香港电讯、《香港经济日报》、《明报》、《星岛日报》、香港中文大学、香港科技大学、香港浸会大学、香港岭南大学、永安百货、香港青年商会、坦伯顿环球策略基金、环球饮食文化有限公司及各大保险公司, 提供如何建立专业形象、社交及商务礼仪、如何面对传媒及沟通技巧等方面的培训。

除了本港培训外，她也应邀到内地及澳门进行培训，内地培训单位包括中国成都置信地产公司、中国广东美术馆；澳门培训单位则包括中国银行、国际银行、澳门电讯有限公司、澳门酒店协会、中华总商会、街坊福利会、澳门科技大学、澳门工联及澳门公务员协会等。

张玛莉于1995年创立了张玛莉市场推广（国际）有限公司，专门替客户策划企业形象、市场推广及公关活动。多年来她负责筹办无数各类大小型活动，当中包括传媒宴会、记者会、商务酒会、慈善餐舞会、展销会、市场推广及宣传活动，举办及出席不同社交场合等等，经验丰富。

此外，她在国外生活多年，常因工作往返欧美各地，出席大小不同的商务及社交活动，对西方礼仪甚为熟悉。

张玛莉曾先后为各大报纸及杂志撰写文章，现为《太阳报》撰写专栏及为新城财经台“玛莉会客室”节目担任主持。

· 代序 I

一直以来，Mary 热心参与义务工作并在推动社会服务上不遗余力，使我深深感受到她是一位坚强独立和不追名逐利的女子。

年前我曾与 Mary 及一群伤残儿童到新西兰增长见识，途中见到她非常善良的一面，并留下了深刻的印象。

自当选香港小姐冠军以来，Mary 积极面对人生，努力求进，出席各式各样的社交场合时，谈吐举止大方得体，仪态高贵典雅。现在她出书与各界人士分享，相信定会给我们带来启示和裨益。

利孝和夫人

代序 II

张玛莉小姐既为前香港小姐，又在公关界工作多年，并且曾举办无数大型活动，因此累积了不少参加宴会的经验；而过去两年与张小姐合作举办的“香港外国记者会慈善舞会”，更凸显张小姐不但对饮食文化很有心得，在餐桌礼仪方面亦有独到的见解。

身处大都会的这一辈的年轻人，不论工作需要或闲暇时消遣，很多时候都会选择西餐。要在就餐时给别人留下良好的印象，符合标准的餐桌礼仪尤其重要。相信在张小姐的推动下，读者对餐桌礼仪的认识定能加深，从而为工作和生活带来莫大的裨益。

郑则江

(香港外国记者会总经理)

自序

我们中国人常言道“要有衣食！”

什么是衣食？“衣食”就是“衣食住行”的前两项，亦是生活中十分重要的两项。

“人靠衣装”，衣服除了原始作用——护体保暖外，亦是现今社交和在商界塑造专业形象的关键之一。商场如战场，故难怪有“战衣”这有趣的名称出现。而“先敬罗衣后敬人”这句话足以用来解释为什么“衣”在生活上排首位。有了一套必胜的“战衣”防身、护身，我们距离百战百胜的理想又接近了一步。

除了注重外表包装，中国人也十分重视“食”。远古时代，茹毛饮血，我们的祖先抓到什么，收割到什么，便吃什么，是名副其实的“糊口”，没有今天吃得那么讲究、多变化和有文化。

社会、时代日渐进步，到了今天，“食”已成为一种艺术，亦是一种独特的文化。

食相不好，会被喻为“没文化”；

食得不精，会被喻为“没品位”；

不懂食的，更会被喻为“没情趣”。

这样下去，相信大家都会感觉到压力大，闻“食”色变，成了名副其实的“食之无味”。

其实，只要顺其自然，处之泰然，你便可享受到“食”的乐趣，而且“食”还可以是十分有建设性的社交和商界活动。

在饭桌上谈笑风生，同与客户在打高尔夫时聊天一样精彩和有成效：试想数小时的共聚，把酒谈“心”，亦谈“金”，再高难度的商业洽谈，在浅酌低尝、美食当前和典雅的气氛下，促成的机会自然高。相比在办公室里单调、呆板的会议，协商效果当然不一样！

故从今天起，请开始注意餐桌上的礼仪和食的学问。投资在食的艺术和文化上，是一项必有回报而且回报极可观的项目，一生受用不尽，而且又可以令大家都舒服和创造双赢局面。

导言

绅士、淑女的魅力建造

人们常道：“没有绅士，就没有淑女。”的确，即使我们今天追求男女平等，但只有男士风度翩翩，女士才能显得更加可爱。秘诀就是从小处着眼：男士应谨记不要害羞退缩，即使旁人风度礼仪欠缺，你自己也要保持风度，所谓“礼多人不怪”，彬彬有礼的举止，一定会为你在女士、客户甚至上司心中赢得不少分数；女士也应该学会欣赏、支持、感激，不要把男士的殷勤看作理所当然。

一个人是否有魅力，首先取决于其衣着、打扮、仪容，这些看似困难，但只要稍花心思，几个月或几个星期就可以掌握到其中的窍门了。一个人的行为举止和谈吐，也是不可忽视的一环，一位女士如果表现不够得体，例如在席间喋喋不休，又或是不停地灌酒，喝至酩酊大醉，胡言乱语，那不论她打扮得如何高贵大方，都会有失礼仪，在别人，特别是客户和上司心目中的印象都会

大打折扣。

所谓“有诸内，形诸外”，社交宴会、商界饭局等场合，都是成功人士不可忽视的环节，要观人于微，这些就是最理想的场合了。从前母亲教女儿挑选男朋友，要观察他待人接物的态度，今天上司考核员工、客户选择合作伙伴，亦是同理。你的谈吐、礼仪，反映了你的涵养、风度、学识、胸襟，如果表现得宜，对你的工作提升，有莫大裨益。减肥瘦身或可等待到明日，但学好礼仪，此刻就应立即开始！

目录

作者介绍	1
代序 I	3
代序 II	4
自序	5
导言——绅士、淑女的魅力建造	7

第一章 宴会及餐桌礼仪

餐桌礼仪的重要	2
（一）邀请	4
1. 发邀请卡	4
2. 回复	8
（二）参加宴会前的准备	16
1. 衣着	16
男士服饰参考	17
女士服饰参考	19

男女士服饰大致分类	20
2. 礼物	22
3. 赴会前	26
(三) 出席宴会时的程序	27
1. 接待处	27
会见主人	29
握手	31
亲亲脸颊	32
交换名片	33
交谈	34
2. 入座	37
3. 进餐	41
(i) 桌面摆设	41
(ii) 进餐礼仪	45
(iii) 进餐程序	50
4. 离席	77
5. 补妆	78
6. 付款	79
7. 回谢	80
餐桌礼仪须知: Do's and Don'ts	80

(四) 各式宴会	83
1. 商务午餐	83
2. 商务晚餐	87
3. 商务及社交酒会	89
开幕酒会	89
推广酒会	90
公司酒会	91
一般酒会礼仪	92
4. 晚宴	94
商务晚宴	94
婚礼	95
舞会	96
生日会	97
周年餐会	98
社团晚宴	98
丧礼	100

第二章 饮食主张

(一) 西餐点菜常识	102
1. 法国菜	103

2. 意大利菜	115
3. 西班牙菜	122
4. 葡萄牙菜	131
5. 瑞士菜	132
6. 俄罗斯菜	134
7. 日本菜餐单	135
(二) 餐酒	136
1. 酒的种类	136
2. 点酒的礼仪	140
3. 喝酒的礼仪	143
4. 敬酒	144
5. 葡萄酒的点点常识	147
后记	153