

用刀叉吃出高雅

——西餐礼仪

Sophistication-ology

国际礼仪专家

陈弘美·著

从初级到中级、高级的礼仪全书

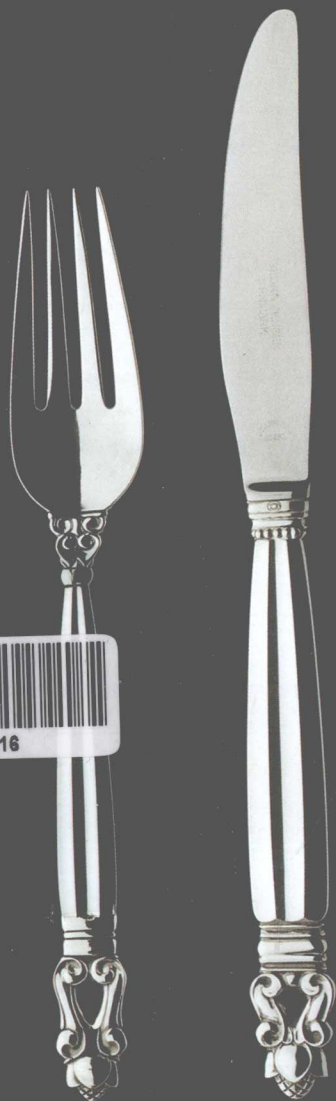
吃相，代表一个人的门面

吃相，更决定了你还有没有下一次机会
重视礼仪，你就是精神上的贵族



每个礼仪都有人体工学的依据，
让你可以举一反三地应付法国菜、意大利菜的点法和吃法，
不致出糗、煞风景，从而赢得高雅、有品味的好印象

生活·讀書·新知 三联书店



用刀叉吃出高雅

——西餐礼仪

国际礼仪专家
陈弘美·著



Copyright © 2012 by SDX Joint Publishing Company All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

版权声明：

用刀叉吃出高雅——西餐礼仪 © 陈弘美 / 城邦文化事业股份有限公司麦田出版事业部

中文简体字版 © 由生活·读书·新知三联书店有限公司发行

本书经城邦文化事业股份有限公司麦田出版事业部授权，同意经由生活·读书·新知三联书店有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

用刀叉吃出高雅：西餐礼仪/ 陈弘美著. —北京：

生活·读书·新知三联书店，2012.6

ISBN 978—7—108—03837—1

I. ①用… II. ①陈… III. ①西式菜肴—礼仪—基本知识 IV. ①TS971②K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215267号

责任编辑 黄新萍

封扉设计 朴 实

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

图 字 01—2011—3651

经 销 新华书店

印 刷 北京昊天国彩印刷有限公司

制 作 北京金舵手世纪图文设计有限公司

版 次 2012年6月北京第1版

2012年6月北京第1次印刷

开 本 635毫米×965毫米 1/16 印张 12

字 数 70千字

印 数 00,001—10,000 册

定 价 38.00元

推荐序

礼仪——个人信用度的指标

张荣发（长荣集团总裁）



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。她具有中、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，她最热衷和我讨论的是“形而上”的话题，探讨自然、大宇宙的法则：“人和宇宙的互动关系”、“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，也以精神生活作为人生的主轴。她更懂得形而下的“无常”和形而上的“永恒”之别。

近年来，台湾虽然物质生活富裕，创造经济的奇迹，国民所得也几乎和发达国家并列，但是，社会心灵的贫乏、精神生活的低落，使我非常关切。

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“餐桌礼仪”系列书，目的就在于提升生活的品质，全书可说具有很强的可读性与教育意义。

一个国家各方面的水平是先进或是落伍，不应只从物质上去衡量，也需要考量国民的礼仪水准。同样地，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，也可把礼仪视为一个人信用度的指标。

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，出版了这套“餐桌礼仪”系列书，这本她所精心撰写的作品，希望是她贡献社会的第一步。



自序

不要因为吃相失去机会

人生有多少大事、小事、公事、私事是在餐桌上进行的、决定的？餐桌是人生重要的舞台，而你对自己在台面上的吃相、举止有多少信心？

对“吃相难看”的严重性，真的要连续吃饱三代才能够了解，即所谓“富过三代方知礼”嘛！不过如今已是科技时间了啊！别等过三代，因为你在无形中已经失去很多机会了。

欧洲有句话说：“吃一顿饭，可以看到你母亲的脸。”

日本也有一句话：“看你拿筷子就知道你的出身。”

不知道听过多少男女在相亲吃饭时，就已经决定过不过得了第一道门槛。吃相不光是丑态、形象上的问题，它更透露了出身家教。这和贫富无关，而是父母的教育价值观的问题；此外，也是“自我控制、自我监督”的能力的问题。只顾眼前的美食，就忘我似的狼吞虎咽的贪婪相；对一个这样只顾眼前利害得失的人，会让人联想到，和他一起工作可以放心吗？

我将餐桌礼仪分为三阶段：

- 初级：吃相。书里第5章万万做不得的野蛮举止，是立即要避免的粗相。

- 中级：礼仪。本书从初级到最高级是以“国际礼仪法典”（Protocol）为基本。

- 高级：知识，品位。社交达人必备的洗练教养。

中级、高级可以慢慢学，而初级的“吃相”，不能不及格，这是“人与动物的分界线”。

没有人天生就懂餐桌礼仪。你肯为学高尔夫球、学电脑下工夫，餐桌礼仪同样也是一门课业。

这些知识和品位是身为社会人的一个重要“装备”。

这门教养提升你公私兼具的竞争力。

餐桌礼仪是逻辑、是科学

餐桌礼仪若仅是为了刁难、束缚人的僵硬教条，最叛逆的射手座B型的陈姐姐会乖乖听话吗？

为什么面包盘放左边、水放右边？喝汤是往里舀？往外舀？为什么一定要点前菜？双手手腕为什么要靠着桌边？为什么我牛排会锯得像屠夫？葡萄酒怎么点？又要如何搭配菜肴？

礼仪是百年累积下来的智慧和感性，全是为了人的方便而设。是有逻辑性，并且是科学的。我分析各种礼仪，发现礼仪是：人体工学、生理学、心理学、物理学、化学和美学。

- 人体工学：依人体的构造，餐具怎么拿才方便，如何叉、切才顺畅，如何吃才不会沾污，并且有效率地用餐。

- 生理学：人的味觉构造都一样。礼仪是告诉我们如何吃才能享受最高美味的一种捷径。

● 心理学：你不是在监狱独房内吃饭。你吃东西的模样自己看不到，但是别人的心理感受要照顾，在乎旁人的感受，方是文明人的开始。

● 物理学：刀、叉切割的定点、力学。各种菜肴使用的餐具其效率各有不同。

● 化学：酒杯构造的原理、品酒的原理、酒和菜肴搭配的原理。你是理科人的话，会喜欢它的原理；文科的人会喜欢它的美感。

● 美学、感性：餐桌是一个多元的艺术。除了餐桌上的一切知识，你自己优雅地用餐，对你的同伴来说，是个赏心悦目、和谐的景致。这一点不要忘了，餐桌上的秩序和替对方着想（Thoughtfulness），都是温馨氛围的润滑剂。

本书告诉你在餐桌上的游戏法则，读者抓住了法则就可以触类旁通。

吃相是“深层面相”

读者曾看过这样的情形吗？有钱人，吃饭时的“贫相”；名绅士，吃饭时的“贪相”；淑女，吃饭时的“粗相”；美食家，吃饭时的“饥相”；美女，吃饭时的“丑相”。

每一个人出门前打扮完毕，照照镜子一切都很OK！但是，人不是平面的，是立体的，是会动的。上了餐桌吃饭，动口、动手的样子有没有照过镜子呢？

“表层面相”——眼睛、鼻子等长相是父母生的，而“深层面相”要

靠自己后天打造。

吃饭时的深层面相，透露出的秘密信息远比你想象的多。

餐桌礼仪需要靠后天学习。

再强调一次，没有人天生就会。

从用餐礼仪看出真正的美食家

人的进化阶段是，有了钱，首先吃得饱；接下来，吃得好。

近年来亚洲的富裕阶层暴增，现在已是全民美食家的时代了，“我懂得吃”、“我只吃一流的美食”，实在不必再夸示了。一流的美食，而你都是用几流的吃相吃？这才代表你的水准。

是不是真正的美食家，从他用餐的礼仪可以一目了然。看过世界许多国家有根基的有钱人、美食家，他们的一个共同点是，不会吃得像饿死鬼，都有很高的餐桌礼仪造诣。为什么真正的美食家也必定讲究礼仪？

第一，真正的美食家的感性是全方位的。不会只是舌头味蕾敏感。不会只因为好吃，而其他一切都随便、钝感。东西再好吃，也不过是味觉而已，只占全身喜悦的百分之二十。其他的感动是形而上的部分，这些和味觉一样重要。

视觉上：包括餐具、摆盘、店里的装潢、窗外的景色。

感觉上的舒适：服务生的态度、空间设计（以上几点也都是米其林评分的重点）。

精神上的满足：餐桌上的谈话内容、用餐的洗练而举止优雅。

第二，美食家上一流餐厅的经验多。

光吃路边摊小吃培养不出A级的舌头。遍历高级餐厅是必经之路。消费得起高级餐厅，也要有去得起的用餐礼仪，不然一个人粗鲁莽撞“老子

有钱，谁怕谁？”会是个活生生的公害。

并且愈常上高级餐厅的人愈知道，老不老到，餐厅人员从你的用餐举止一看就知道。对一流举止的客人，餐厅、厨师绝不敢怠慢。并且会暗地里对你“偏心”。一流的举止就会得到一流的待遇。这和国籍、人种没有关系。

第三，真正的美食家知道，用餐礼仪其实是如何吃到极致美味的一个方法，也是先人智慧的结晶。

因此，真正的美食家也必定有相称的A级餐桌礼仪。

礼仪习惯会渗入DNA

“大家都吃得难看，何必就我一个人好看？”

“我既无社交，又不出门，不用学礼仪……”

没有人一出生就懂礼仪。

餐桌礼仪不仅是用餐的方法，同时也能培养一个人对周遭敏感的一颗心，和监督自己的举止粗、雅、丑、美的习惯。这也是培养一个人的气质的开始。

世界已经越来越成为一个地球村。到了下一代，无论身份、职位，任何人接触国际的机会都应该会更加频繁。因此，从儿童时期就应该开始灌输、培养餐桌礼仪，而餐桌礼仪在学校是无法教导的，只能靠父母的言传身教。

给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，和自信、大方的举止，会使他将来在任何场合都自信满满。这个教养将是他一生的财富。

一个人最好的配饰不是物质，是气质。气质是唯一可以带去轮回的东西；气质也会渗入DNA，遗传给下一代。



目 录

Content

推荐序 礼仪——个人信用度的指标 张荣发 I

自序 I

第1章 西式餐桌礼仪 3

- 一、今晚的序幕就在餐厅门口拉开 4
- 二、男、女如何优雅顺畅地就座 7
- 三、坐姿会影响餐桌气氛 9
- 四、手、脚放哪儿? II
- 五、餐巾何时拿取? 13
- 六、如何召唤侍者? 15
- 七、点菜的要领 16
- 八、点菜的技巧 20
- 九、点菜的惯例可以打破 22
- 十、一餐的前奏曲——餐前酒 (Aperitif) 24
 - 西餐小常识
 - 欧洲三大食文化之一——葡萄酒 26
 - 葡萄酒的知识——基础篇 27
- 十一、如何点酒——入门篇 35
- 十二、如何试酒、品酒? 41
- 十三、酒杯是化学课、人体工学课 45
- 十四、葡萄酒和菜肴的搭档——专精篇 49
- 十五、更上一层的享用 53

第2章 各种餐具的正确用法 59

- 一、餐具的名称及排列法 60
- 二、基本用法 61
- 三、刀叉用法一——英式、法式摆法不同 62
- 四、刀叉用法二——旧传统与新时代 64
- 五、公叉、母匙的用法 66
- 六、洗指水 67
- 七、鱼刀匙（英文Sauce Spoon，法文Gourmet Spoon） 68
- 八、餐巾的用法 69
- 九、离席时餐巾的摆法 71
- 十、用手直接拿而不用餐具的食物（Finger Food） 73

第3章 各种料理如何食用 77

- 一、汤（英文Soup，法文Soupe） 78
- 二、面包（英文Bread，法文Pain） 83
- 三、沙拉（英文Salad，法文Salade） 87
- 四、牛排（英文Steak，法文Bifteck） 89
- 五、带骨头的肉、小羊排、鸡腿、丁骨牛排 92
- 六、鱼（英文Fish，法文Poisson） 95
- 七、龙虾（英文Lobster，法文Langouste） 98
- 八、串烤（Brochettes） 100
- 九、生牡蛎（英文Oyster）、法式蜗牛（法文Escargot） 102

- 十、借助手指帮忙的食物 105
- 十一、盘里美丽的装饰、配菜可以吃吗? 107
- 十二、吃简餐、小吃也有规矩哦! 109
- 西餐小常识
- 意大利菜——欧洲的“中国菜” 111
- 欧洲三大食文化之一——橄榄油 115
- 意大利的橄榄油 118
- 十三、意大利面类(意文Pasta) 120
- 西餐小常识
- 欧洲三大食文化之一——奶酪:“神的脚臭香” 125
- 十四、蛋糕(法文Pâtisserie) 133
- 十五、水果、冰激凌 136
- 十六、喝茶和喝咖啡的共同规矩 138
- 西餐小常识
- 红茶的知识 140
- 咖啡的知识 142
- 正统的英式下午茶 145

第4章 从餐具吃出气质 151

- “食器吃出气质” 152

第5章 万万做不得的野蛮举止 163

- 一、粗野指数: ❌❌❌ (死定、完蛋了,希望渺茫) 164
- 二、菜鸟指数: 💔💔💔 (心碎、幻想破灭) 169

用刀叉吃出高雅

——西餐礼仪



