

儿童教养

2

餐桌礼仪

[日] 峯村良子 著 唐亚明 崔颖 译



儿童教养

2

餐桌礼仪

[日] 峯村良子 著 唐亚明 崔颖 译



“小活字”的品牌宗旨：启迪智性，滋养心灵。

我们将以优质的儿童出版产品为载体，携带爱和思想、文明的火种，照亮下一代的成长空间，期待他们在图画书的世界阅读、聆听、感知，创意遨游，养成快乐、健康的自我。

图书在版编目（CIP）数据

餐桌礼仪 / (日) 峯村良子著；唐亚明，崔颖译

—北京：中信出版社，2017.5（2017.10 重印）

（儿童教养；2）

ISBN 978-7-5086-7082-9

I. ①餐… II. ①峯… ②唐… ③崔… III. ①儿童故事—图画故事—日本—现代 IV. ①I313.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 297056 号

Kodomo No Manā Zukan 2 - Shokujū No Manā

Copyright © 2000 by Ryōko Minemura

First published in Japan in 2000 by KAISEI-SHA Publishing Co., Ltd., Tokyo

Simplified Chinese translation rights arranged with KAISEI-SHA Publishing Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/ Bardou-Chinese Media Agency

本书仅限中国大陆地区发行销售

餐桌礼仪

作 者：[日] 峯村良子

译 者：唐亚明 崔 颖

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：北京尚唐印刷包装有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/16 印 张：2.5 字 数：20 千字

版 次：2017 年 10 月第 1 版 印 次：2017 年 11 月第 5 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-7082-9

定 价：199.00 元（全套 4 册）

图书策划：活字文化 ■

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@citipub.com

目录

在家吃饭	4
平时饭桌上的基本规矩	6
基本的用餐礼仪	8
在 24 小时餐厅	10
在快餐店	11
在日式餐厅	12
在荞麦面馆	14
在寿司店	15
旋转寿司	15
在西餐厅	16
西餐餐桌基本礼仪·1	18
西餐餐桌基本礼仪·2	20
在中餐馆	22
在拉面馆	23
各种各样的吃法	24
各国美食	26
野炊	28
喝日本茶	30
喝抹茶	30
喝红茶	31
喝乌龙茶和普洱茶	31



儿童教养

2

餐桌礼仪

[日] 峯村良子 著 唐亚明 崔颖 译

中信出版集团 · 北京

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



前言

如果要培养孩子们的“礼仪规范”，从哪儿教好呢？教什么呢？有时候大人们也会不知所措。这套图书集中介绍了日常生活中的礼仪规范，希望对大人和孩子都有帮助。

礼仪规范不是什么特别难的事情，它是在日常生活中为了让我们每天心情愉快而应该遵守的社会规范。我们与亲朋好友交往，与学校和周围接触到的人们交往，更广泛地说，与世界上的人们友好相处，都需要礼仪规范。遵守礼仪规范也是培养孩子们尊重他人的意识和爱心所不可缺少的。有时候，我们没有意识到自己的行为给别人带来了困扰或不必要的麻烦，为什么会这样呢？孩子们也许并不明白。究竟什么事情好，什么事情不好，它们不同在哪里？如果有了辨别能力，那么在遇到问题时，孩子们自然而然就懂得如何对待和处理了。

这套书用图画和文字来讲解各种礼仪规范，浅显易懂。没有必要把它们都背下来，即使有的内容忘记了也没关系。孩子们会通过自己的理解，记住它，并在生活中有礼貌地待人接物。

这套图书有四本，每本有一个主题，基本包括了儿童日常生活中需要遵守的礼仪规范，但也并不是那么绝对的，每个家庭或学校都可以根据自己的教育方针进行增减。

如果这套图书能有助于孩子们遵守秩序、懂礼貌、有正义感、遇到问题时能换位思考、事事为他人着想，并会积极地解决难题，我将感到非常荣幸。

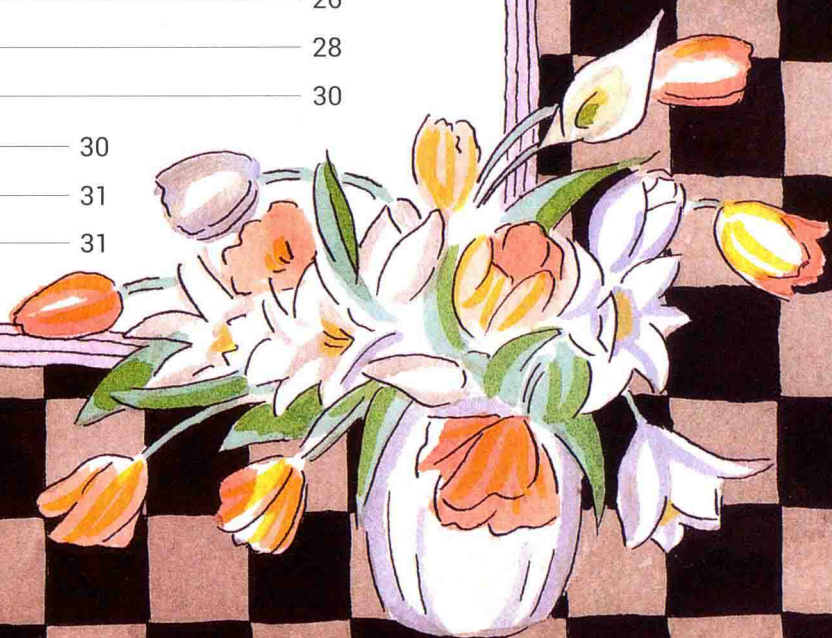
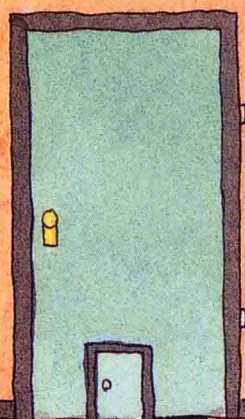
本册的主题是：饭桌上的礼仪规范。在人们的各种交往方式中，这是极为重要的部分。在饭桌上，不能给别人不愉快的感觉或不卫生的印象。你记住了饭桌上的礼仪规范，就能在和他人同桌共餐时享受快乐的气氛，饭菜也会变得更加可口。

正确使用筷子，对正确使用毛笔和铅笔也有帮助呢。



目录

在家吃饭	4
平时饭桌上的基本规矩	6
基本的用餐礼仪	8
在 24 小时餐厅	10
在快餐店	11
在日式餐厅	12
在荞麦面馆	14
在寿司店	15
旋转寿司	15
在西餐厅	16
西餐餐桌基本礼仪·1	18
西餐餐桌基本礼仪·2	20
在中餐馆	22
在拉面馆	23
各种各样的吃法	24
各国美食	26
野炊	28
喝日本茶	30
喝抹茶	30
喝红茶	31
喝乌龙茶和普洱茶	31



在家吃饭



洗手



帮助摆放碗筷
布置饭桌



尽可能等家人
一起吃晚饭

准备完毕，安静地等待
大家都坐好

打喷嚏或咳嗽时
用手挡住嘴
不要让唾沫飞溅



阿嚏！

大家都坐好了，

吃饭吧！



桌子

背靠
在椅背上



身体挺直
姿势端正



不抻拉
桌布



不弄脏
桌布

和室的小桌

坐姿端正



不爱吃



不要只吃同样的东西
不挑食
吃各种各样的东西

咦？
这是
什么呀？



不能轻视食物
不能浪费食物



遵守吃饭的规矩
才能吃得高兴
吃得痛快



吃完后
帮助收拾碗筷和饭桌

摆碗筷时最好的榜样
是奶奶



筷子 筷子架

汤 米饭

咸菜

生鲜类

煮菜类

烧烤类

菜放在大盘子里时
把大盘子放在大家都
够得着的地方
把菜夹到自己的
小盘子里吃

吃完饭后要说：

我吃饱了！



不要做的事

不能伸出双腿或弯膝

不能把
胳膊肘
支在饭
桌上



说恐怖的事

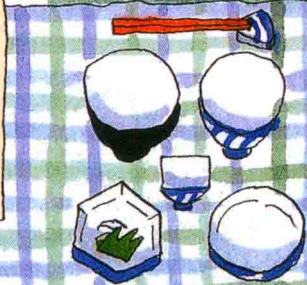


说令人讨厌的事



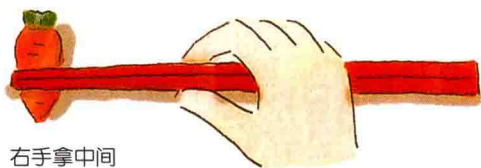
说不卫生的事

在人前不要打嗝、放屁



平时饭桌上的基本规矩

拿筷子



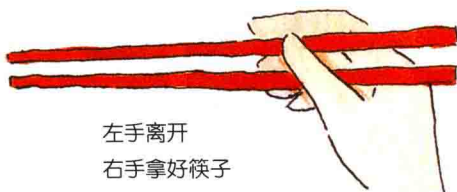
右手拿中间



左手四指并拢托住
右手滑向右边

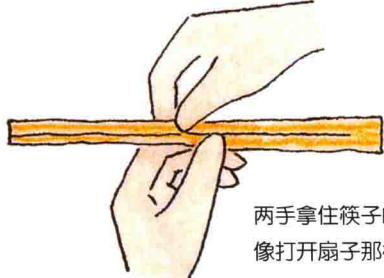


右手放下面
拿起筷子

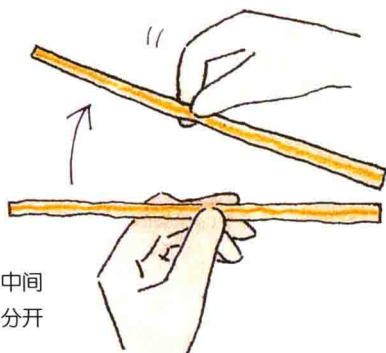


左手离开
右手拿好筷子

一次性筷子的使用方法



两手拿住筷子的中间
像打开扇子那样分开



饭碗的拿法

饭再热
用这种拿法
也不会觉得烫



碗底

左手四指并拢托住碗底
拇指轻轻扣着碗边

接碗的方法



谢谢

两手捧着碗

递碗的方法



再加点儿饭

右手托着碗底
左手扶着碗保持稳定
递碗

这样的拿法不好，要改

筷子	几乎不用手指	用2个手指转筷子	食指不停地游动	饭碗	拇指伸到碗里	用两个手指抓碗边
只用拇指和食指夹着筷子						

米饭的吃法

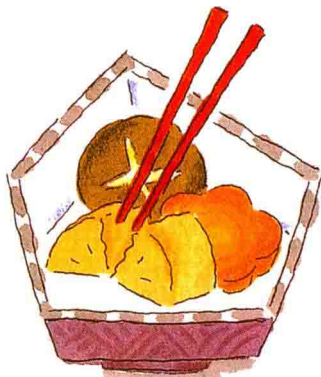


在吃菜和喝汤的间隔
一口一口地吃



尽量不要让米饭粒和菜汤
掉到桌上和衣服上

炖菜的吃法



用筷子把大块食物
分成一口能吃下的小块

不好夹的食物



豆子

用筷子不好夹
就用勺子



炸鸡块、
虾或螃蟹等
用手拿着吃

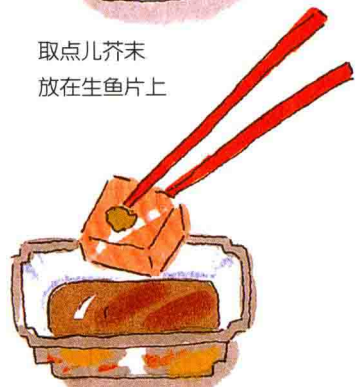
如果弄脏了手
可用餐巾或餐巾纸擦

生鱼片的吃法



芥末
放多了
会冲鼻子

取点儿芥末
放在生鱼片上



蘸酱油吃
(也可将芥末放到
酱油里蘸着吃)

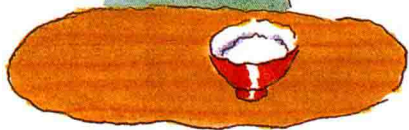


吃生墨鱼丝时
把芥末放在酱油里
混匀后蘸着吃

汤的喝法



汤里的
菜和汤
一起吃



先喝一口汤
再吃其他饭菜

不要这样!

把碗放在桌上用手
扶着吃



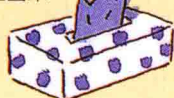
用手夹着碗底



不端碗吃饭



吃到嘴里的东西不要
吐出来



实在吃不下去时,
用餐巾纸包住扔掉

喝汤时不要发出
声音



不要光吃自己喜欢的菜
注意营养均衡



基本的用餐礼仪

不能这样用筷子

拿着筷子
犹豫不决



用筷子插菜



用筷子插食物

拿筷子做别的事



拿着筷子端别的东西

用筷子架桥



把筷子平行放在饭碗上

筷子落汤



一边滴汤一边吃

嚼筷子



用嘴嚼粘在筷子上的食物

用筷子挠痒



用筷子挠头

用筷子翻找



用筷子翻下面的食物

面包和红茶

红茶中含有咖啡因，
可以冲得稀一点儿



按饭量拿面包
别眼大肚子小
拿很多却吃不完



不要用面包蘸红茶吃



还有这样的规矩

盛来的饭
先放在桌子上再吃



别接过来
马上吃

吃不完时，吃前就分开



筷子对筷子



筷子和筷子传递食物

舔筷子



舔筷子

用筷子比划



用筷子指人

用筷子敲打



用筷子敲碗

用筷子移动



用筷子移动碗和盘子
请用双手把碗和盘子移到近处

饭后别忘了说“我吃饱了！”



我吃饱了!

吃东西不要像宠物

* 宠物吃食 = 不拿碗 只用单手吃



嘴里塞满了食物时 不要说话



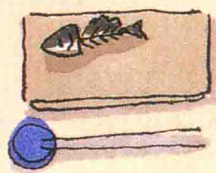
别乱搅和 饭碗里的饭菜



长头发要束起来 吃饭时不要用手 拢头发



吃剩下的骨头等拨在盘子 边上，看起来舒服



在 24 小时餐厅



点菜时
口齿清晰

在座位上
安静等待

不舔掉在
桌上的食物

嗝手~

别把食品
洒得到处
都是

哭闹喧哗
会影响
周围人用餐

不在餐厅睡觉

请

不舔盘子

不攀爬
桌椅

不对
周围的人
恶作剧

不要任性

我要
那个……

一大堆

不玩弄
饭桌上的东西

不追跑打闹

点吃得完的量

不影响餐厅
工作人员的工作

还没决定？

肚子
咕咕叫

不毁坏餐厅设施和装饰

在快餐店



请自由取用

要什么
说清楚

为减少垃圾
请只拿你
所需的餐具

人多时
在餐厅不久留

点的东西多时
分两次端

吃完后将垃圾
倒入垃圾箱

人多时按顺序排队

请注意
很多餐厅除
导盲犬以外
禁止动物入内

不边走边吃

去哪儿?

不是那家
不行!

尽快决定
要去的餐厅

选择大家都愿意吃的餐厅
别忘了有人食物过敏的情况

在日式餐厅

日餐的基本形式

一开始就把
所有料理
都摆放好的
也有一样一样
端出来的



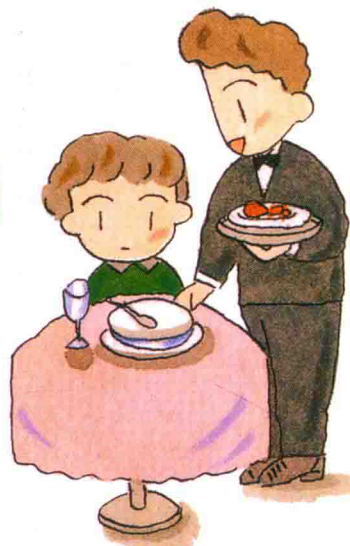
热的食物趁热吃
凉的食物趁凉吃
是基本的规矩

日餐与西餐大都是吃完一道菜后
撤下盘子，再端上另一道菜
但是，也有一次全都摆在桌上的

请

服务员端来饭菜时
点头表示谢意

日餐与西餐
上菜顺序
有什么不同？



一次性筷子

不要磨擦



不要用嘴咬开



日式餐厅

不在店里追跑打闹



汤类

带盖的碗都用
这种方法打开



轻轻地
拿着碗盖
左手挤压碗边



左手扶碗，右手开盖

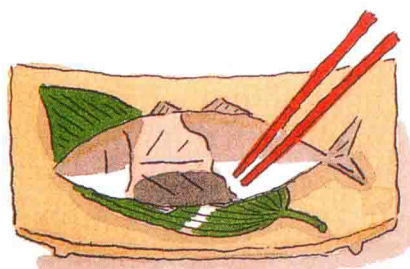


一边喝汤
一边吃汤里的菜



喝完汤后盖好

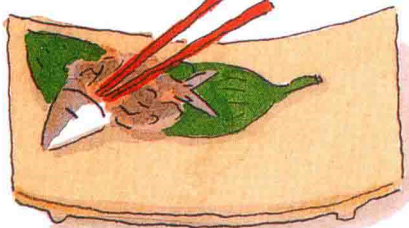
带头尾的鱼



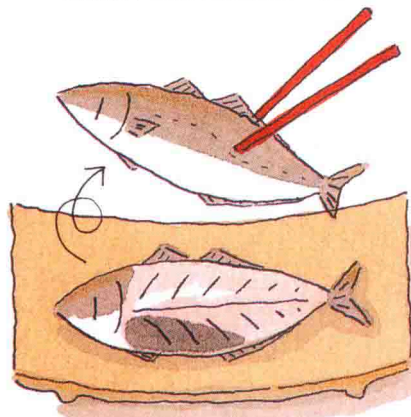
从头部开始
向尾部吃



吃完上面的肉把骨头挑出来
接着吃下面的肉



把吃剩下的集中放在盘子一边



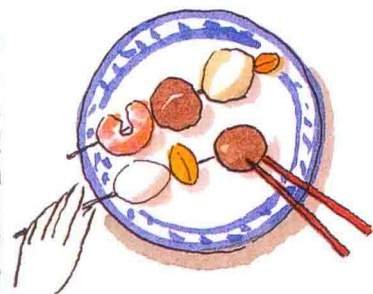
不能把鱼翻过来吃

鸡蛋羹



不要搅拌
从面前的开始舀着吃

烤串



抽出签子
用筷子吃

海螺



用签子扎到
海螺肉里旋转
把肉取出来

两腿发麻

鞋

不要弄脏桌面、洒漏食物
不让嘴里的食物飞溅

洒掉的饭菜不要用手捡起
放回盘子里

保持端正姿势

两腿发麻时
立起脚尖
待一会儿
就好了

脱下的鞋
要摆放整齐

