

意大利宽面

切为小段的宽面

意大利蝴蝶面

呈尖一样的形状，
口感微硬。

意大利管面（通心粉）

其实，后面的肉菜会使
血液酸性化，所以这里
也有用碱性蔬菜来调节
平衡的目的。

【日】渡边忠司◎主编 / 【日】伊藤美树◎绘 / 石舟◎译

用餐的礼仪与优雅

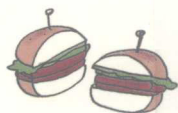
生活绘本

法式浓汤 用牛油汤才是正统。
上汤后即意味着主菜的开始。



用手掌将上下压紧，
把酱和蔬菜挤到溢
出来才好吃。

食方のマナーとコツ

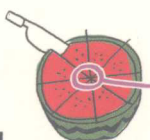


中间最甜的部分只要切分给大客，沿
瓜纹切开的话，瓜籽便会露到表面，
这样就不用担心会咬到瓜籽。

切掉下端
使其固定

最甜的部分
（中间）

比起瓜下，瓜柄的部分要甜



把马铃薯和乳酪放到铁板
上烧烤，然后随着融化的
乳酪食用。不烧心的诀窍
就是连皮将马铃薯吃下。

对于奶酪铁板烧来
说，绝配自然是拉
克蒙特奶酪。

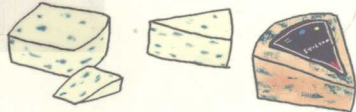


煮熟的马铃薯

蔬菜 ①小菜 ②生鱼片 ③鱼菜



中间生有绿霉，有些许的辛辣和酸味，咸度也很高，适宜与面包一起
食用。法国的洛克福乳酪（Roquefort）意大利戈根索拉乳酪（Gorgonzola），
英国的史地顿乳酪（Stilton）为世界三大蓝纹乳酪。



化学工业出版社



生活绘本

用餐的礼仪与优雅



【目】 渡边忠司 主编
【目】 伊藤美树 绘

石
舟
译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

用餐的礼仪与优雅 / [日] 渡边忠司主编; 伊藤美树绘;
石舟译. —北京: 化学工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-122-12969-7

I . 用… II . ①渡… ②伊… ③石… III . 饮食—礼仪
IV . K891.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第254634号

Tabekata no Manner to Kotsu by 渡边忠司、伊藤美树

ISBN 978-4054025370

Copyright © 2005 by Gakken Education Publishing Co., Ltd. All rights reserved.
Authorized translation from the Japanese language edition published by
Gakken Education Publishing Co., Ltd.

本书中文简体字版由Gakken Education Publishing Co.,Ltd.授权化学工业出版社
独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-0197

责任编辑: 王 津 李岩松

装帧设计: 芒果设计

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/32 印张4¹/₄ 字数100千字

2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

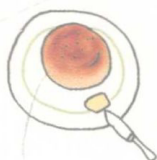
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 21.00元

版权所有 违者必究

前言



如今，我们随时随地都可以享受到世界各地的料理。不过，即便是平常那些可以不动大脑就装进肚子里的菜肴，有一天到了正式的用餐场合，需要时刻保持礼仪进餐时，我们恐怕难免会被这些平日熟得不能再熟的菜肴整得头晕脑涨。

一听到用餐礼仪，首先就会联想到各种繁文缛节。但究其根本，实际上是为了不给他人带来麻烦或不快，使彼此可以愉快地享受进餐的简单规则而已。

由世界各地汇聚到我们周围的料理，有当地独特的文化和风味，那么有与其相应的食用方法和礼仪自然不足为奇。只是如今各种料理为了迎合本地人的习惯而调整了风味，吃法或礼仪也早已被“本地化”。可能也有仍然重视其“旧礼”（原本礼仪）的人，但在日常生活中的大多数场合下，用本地化的礼仪就能够美美地用上一餐





了，因此在大部分地方，不使用“旧礼”并不是什么问题。

水流无法抗拒大自然的引力，不过是随着周围的情况变化自身的形态而已，水流，还是水流。

其实礼仪亦是如此。随着不同的TPO（时间（time）、地点（place）和场合（occasion））而改变乃为情理之中。否则的话反而会出现不自然、不搭配的情况。另外，饮食文化是伴随着时代的脚步而不断变化的，因此产生与时代相吻合的形式也很正常。不过，即便如此，我们也该有颗时刻为他人着想的优雅的心。

本书将为大家介绍各种用餐的礼仪及美味的食用方法，如果能为你在困惑的时候指引方向，并为你愉快的饕餮生活增添色彩的话，实属我幸！

用餐礼仪指导专家 渡边忠司



目 录



第 1 章 与重要人士用餐时的心得 / 1

正式场合用餐时的准备工作 / 2

可以、不可以要求餐厅做的事 / 4

在西餐厅的行为举止 / 6

聪明点菜 / 8

掌握西餐的餐桌礼仪 / 10

优美的欧式做法 / 12

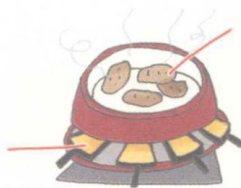
日餐店的行为举止 / 14

了解筷子的基本使用方法 / 16

进餐中的礼仪与方法 / 18

寿司店的礼仪与方法 / 20

中餐厅礼仪 / 22



自助餐礼仪 / 24

休闲酒吧 / 26

优美的高级分盛技巧 / 28

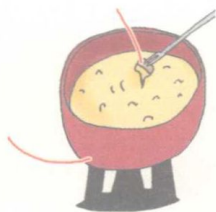
应付酒鬼 / 29

稳重的成人风范 / 30

良好形象，毁于一旦！禁区醒目！ / 32

临近散席 / 34

拜访礼仪与方法 / 36



第 2 章 掌握套餐的流程 / 37

法式套餐 / 38

意式套餐 / 40

日式会席料理 / 42

中餐 / 44

寿司一人份套餐 / 46

天麸罗套餐 / 47

下午茶 / 48



美妙绝伦的酒世界 其① 清酒·啤酒·烧酒 / 50

美妙绝伦的酒世界 其② 葡萄酒·鸡尾酒 / 52

美妙绝伦的酒世界 其③ 威士忌·白兰地 / 54

尽情享受新鲜美味的蔬菜 洋蓟·巴尼亚

热酱拼盘·蔬菜沙拉·越南春卷 / 56

考验食客的海鲜 其① 鱼类 / 58

考验食客的海鲜 其② 炉烤·盐烧 / 60

考验食客的海鲜 其③ 虾类·龙虾·螃蟹 / 62

考验食客的海鲜 其④ 生蚝·蛸螺烧 / 64

品味珍馐 / 66

串烧类的吃法 法式烤串·鳗鱼烧 / 67

享受美味的肉世界 其① 牛肉 / 68

享受美味的肉世界 其② 烤肉·铁板羊肉·

四喜烧·涮肉·泰式火锅 / 70

简单易食的蛋类料理 茶碗蒸·水煮蛋·芙蓉蛋 / 73

体会深奥的面世界 其① 荞麦面·乌冬面·河粉·拉面 / 74

体会深奥的面世界 其② 意大利面 / 76



火锅与汤的小技巧 其①火锅·汤豆腐·酥皮浓汤 / 78

火锅与汤的小技巧 其②碗菜·砂锅炖菜 / 80

面食派对 其①比萨饼·松饼·越南煎饼·章鱼烧 / 82

面食派对 其②关西什锦烧·东京文字烧·天麸罗 / 84

品尝美味的米饭 米饭·纳豆·松花堂便当·

西班牙海鲜饭·咖喱·炒饭·寿司 / 88

韩国料理食用方法指南 其①石锅拌饭 / 91

韩国料理食用方法指南 其②人参鸡汤·冷面·

韩式烤肉·腌螃蟹·铁板烧鸡 / 92

面包守则A to Z 黑麦面包·意大利硬面棒·汉堡包 / 94

成为乳酪达人 乳酪的种类·瑞士乳酪锅·乳酪铁板烧 / 96

水果与甜点的小技巧 西瓜·葡萄·

柑橘·桃子·蛋糕·千层派·泡芙 / 99

煮杯香浓的咖啡 / 101

冲杯香醇的红茶 / 102

深度品位日本茶 / 103

简简单单泡出清香的中国茶 / 104

附录：美食大辞典 / 105



第
1
章

与重要人士用餐时的心得

正式场合用餐时的准备工作

选址要点

选择与意图相符合的料理和用餐环境。以防万一，最好先去小吃一顿，确认菜品的味道和质量。



1、传达事项

- 姓名
- 时间
- 人数



定位三部曲

如果是非常重要的日子，那么确保座位是铁则。

如果提前告知店家是生日宴会等，说不定会得到特别的服务。

2、询问事项

- 儿童可否随行
- 能否使用信用卡
- 闭店时间
- 平均消费



· 是否需穿着正式服装

3、确认菜品

如果预订了套餐，那么最好事先确认下菜单。发现有忌口的食物，可以让餐厅提前更换。



4、掌握时机

一般来说，当天是无法预订的。如果在很早以前就预订了，务必提前通过电话确认。



别做餐厅里的“花仙子”



迟到·取消

要取消预订，应该在确认无法前往的时候，立刻通知餐厅。如果因为有事晚到，也要通过电话告知餐厅。



进餐的乐趣就在于享受料理的色香味。因此香水的使用量，要以不影响周围人进餐为准。

儿童·老人随行

如果事前和餐厅打过招呼，可以得到餐厅的特别服务。比如当天有儿童随行时，可以让餐厅提供专用儿童座椅等服务。



女士优先？！

两个人外出用餐。女方配合男方的节奏方为上策。在男方展现绅士风度之前，就大步流星走上前，一屁股坐在桌前的话，小心有这顿没下顿……



导盲犬

尽管已有部分餐厅允许导盲犬入店，但仍需提前确认。

可以、不可以要求餐厅做的事

在西餐厅要求提供筷子
这个特权仅限于不善于使用刀叉的
老人。



要求更换引领位

如果餐厅里不是客满的话，直接和店员沟通无妨。不过也要体谅餐厅的情况，别提出过于无理的要求。



“菜里别放蒜汁”

有特殊需求时，在预订或是下单时提出就好。



不要让餐厅从已经上桌的菜品里剔除忌口食物。



定制菜单里没有的菜品
若有自己钟爱的菜品，最好在
预订时提出，以免出现当天餐
厅无法应对的情况。





向餐厅要求额外的调味料
端上桌的菜品连尝都没尝就先加入调味料，对厨师是件很失礼的事情。就算让店员拿来调味料，也应该是厨房里有。即便如此，也应该先品尝过菜品后再说。



把菜品打包
为避免菜品被打包带走后，由于储存方法不当而发生万一，导致餐厅承担连带责任，有些地方是不允许打包的。若本就吃得少，或者当天没有食欲，不妨预先告诉餐厅，减少菜品的量。



分享菜品

不直接接触对方的餐盘才是正式的礼仪。下单时预先告知的话，可以让店员代为分菜。



咱能拿得低调点儿吗……？



把酒打包

想把喝剩的葡萄酒等连瓶一起带回家嘻嘻时，只需和店员说句“我想连瓶打包带走”就好喽。



已经倒在杯子里的就没戏了吧……？

AA制结账

在高级餐厅的话*NG！一个人结账后，离开餐厅后再细算每个人多少钱才是明智的做法。

*No Good



在西餐厅的行为举止



除手包之外的东西、外套等放到寄存处，如果没有寄存处，那么就交给服务生吧。

抵达餐厅后



让女性走在前面是男伴应体现的风度。

行走方式

并且，应该把能够一览餐厅全貌的靠里面的座位让给女性或客人。

放置手包的地方



挺直腰身，把手包放置在椅背和身体之间的空隙处。

站在椅子左侧，等待店员将椅子后移，然后走进去。

轻轻就坐，不要向后观看。



就坐方式

分为含气矿泉水和普通矿泉水。无论哪一种都不含糖分。



也许最初很难适应含气矿泉水，但实际上和法国料理那浓重的味道很搭配。



矿泉水

适度刺激胃部，促进食欲的餐前酒。不习惯的人不必勉强自己，点杯矿泉水也是完全可以的。

餐前酒



不想喝酒时可以这样说……

今天我是开车来的……



入店时确认化妆间的位置

位置

请问化妆间在什么地方？



要去化妆间的话，最好在菜品上桌之前。大部分西餐厅都不会提供小毛巾，可以借此清洁双手，并检查装束。

去化妆间

点菜之后也是好时机

不好意思。



聪明点菜

点菜之前

为了和对方在同一时间内享受料理，选择套餐还是单点，事先统一一下比较好。



选择套餐

比起单点要经济实惠。

尽管可选择种类不多，但也正是因为如此，可以为你节省花费在选择上的时间。

A套餐和B套餐的甜点，不知能不能交换，一会儿我问店员吧。



根据菜品的数量和内容不同，价格亦不相同，但即便选择最便宜的（量最少的）套餐，也并不是什么没面子的事情。根据大家可以接受的餐量来选择吧。

选择单点

最大的好处是可以从菜单里选择各自喜欢的菜品。但有的餐厅菜量很多，因此最好提前和店员进行确认。菜单里和套餐相同，也分别列有鱼、肉菜、甜点等，只是注意避免重复搭配。

前菜 选择两道
前菜时，推荐
一冷一热。



主菜 如果前菜是肉菜的话，主菜选择鱼料理来调节平衡是不错的选择。



选择葡萄酒

酒单和菜单是各自分开的。

这写的都是什么东东啊……



一般而言，主菜如果是相对清淡的鱼料理的话，就选择白葡萄酒。如果是肉菜的话，就选择红葡萄酒。

不懂葡萄酒也没关系，可以直接选择单杯红、白、玫瑰红葡萄酒。也可以根据品牌选择。如果没有什么特别想喝的葡萄酒，不妨交给侍酒师处理。只需告诉对方是红、白，还是玫瑰红，以及喜欢口味浓厚的还是清淡的就好。

