# 中国古代传统饮食礼仪

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-04-02

*中国饮食礼仪是我们最引以为豪的传统文化之一。下面有小编整理的中国古代传统饮食礼仪，欢迎阅读!　　一、宴饮之礼　　有主有宾的宴饮，是一种社会活动。为使这种社会活动有秩序有条理的进行，达到预定的目的，必须有一定的礼仪规范来指导和约束。每个民...*

　　中国饮食礼仪是我们最引以为豪的传统文化之一。下面有小编整理的中国古代传统饮食礼仪，欢迎阅读!

　　一、宴饮之礼

　　有主有宾的宴饮，是一种社会活动。为使这种社会活动有秩序有条理的进行，达到预定的目的，必须有一定的礼仪规范来指导和约束。每个民族在长期的实践中都有自己的一套规范化的饮食礼仪，作为每个社会成员的行为准则。

　　维吾尔族待客，请客人坐在上席，摆上馕、糕点、冰糖，夏日还要加上水果，给客人先斟上茶水或奶茶。吃抓饭前，要提一壶水为客人净手。共盘抓饭，不能将已抓起的饭粒再放回盘中。饭毕，待主人收拾好食具后，客人才可离席。蒙古族认为马奶酒是圣洁的饮料，用它款待贵客。宴客时很讲究仪节，吃手抓羊肉，要将羊琵琶骨带肉配四条长肋献给客人。招待客人最隆重的是全羊宴，将全羊各部位一起入锅煮熟，开宴时将羊肉块盛入大盘，尾巴朝外。主人请客人切羊荐骨，或由长者动刀，宾主同餐。

　　作为汉族传统的古代宴饮礼仪，一般的程序是，主人折柬相邀，到期迎客于门外;客至，至致问候，延入客厅小坐，敬以茶点;导客入席，以左为上，是为首席。席中座次，以左为首座，相对者为二座，首座之下为三座，二座之下为四座。客人坐定，由主人敬酒让菜，客人以礼相谢。宴毕，导客入客厅小坐，上茶，直至辞别。席间斟酒上菜，也有一定的规程。现代的标准规程是：斟酒由宾客右侧进行，先主宾，后主人;先女宾，后男宾。酒斟八分，不得过满。上菜先冷后热，热菜应从主宾对面席位的左侧上;上单份菜或配菜席点和小吃先宾后主;上全鸡、金鸭、全鱼等整形菜，不能把头尾朝向正主位。

　　在古代正式的延宴中，座次的排定及宴饮仪礼是非常认真的，有时显得相当严肃，有的朝代皇帝还曾下诏整肃，不容许随便行事。宋真宗曾下诏批评朝中筵宴仪容下端的现象，事见《宋史礼志十六》的记述：

　　景德二年(1005年)九月，诏曰：朝会陈仪，衣冠就列，将以训上下、彰文物，宜慎等威，用符纪律。况屡颁于条令，宜自顾于典刑。稍历岁时，渐成懈慢。特申明制，以儆具僚。自今宴会，宜令御史台预定位次，各令端肃，不得喧哗。违者，殿上委大夫、中丞，朵殿委知杂御史、侍御史，廊下委左右巡使，察视弹奏;同职殿直以上赴起居、入殿庭行私礼者，委閤门弹奏;其军员，令殿前侍卫司各差都校一人提辖，但亏失礼容，即送所属勘断讫奏。

　　朝中筵宴，预宴者动辄成百上千，免不了会生出一些混乱，所以组织和管理显得非常重要。史籍上有关这方面的记载并不太多，我们可以由《明会典》上读到相关的文字，可以想象古代的一般情形。诸宴通例说：

　　(筵宴)先期，礼部行各衙门，开与宴官员职名，画位次进呈，仍悬长安门示众。宴之日，纠仪御史四人，二人立于殿东西，二人立于丹墀左右。锦衣卫、鸿胪寺、礼科亦各委官纠举。

　　凡午门外饮赐筵宴，嘉靖二十五年(1546年)题准光禄寺，将与宴官员各照衙门官品，开写职衔姓名，贴注席上。务于候朝外所整齐班行，俟叩头毕，候大臣就坐，方许以次照名就席，不得预先入坐及越次失仪。又题准光禄寺掌贴注与宴职名，鸿胪寺专掌序列贴注班次。每遇筵宴，先期三日，光禄寺行鸿胪寺，查取与宴官班次贴注。若贴注不明，品物不备，责在光禄寺;若班次或混，礼度有乖，责在鸿胪寺。

　　二、待客之礼

　　如何以酒食招待客人，《周礼》、《仪礼》与《礼记》中已有明细的礼仪条文，现在就让我们来看看这些礼仪的具体内容。

　　首先，安排筵席时，肴馔的摆放位置要按规定进行，要遵循一些固定的法则。带骨肉要放在净肉左边，饭食放在用餐者左方，肉羹则放在右方;脍炙等肉食放在稍外处，醯酱调味品则放在靠近面前的位置;酒浆也要放在近旁，葱末之类可放远一点;如有肉铺之类，还要注意摆放的方向，左右不能颠倒。这些规定都是从用餐实际出发的，并不是虚礼，主要还是为了取食方便。

　　其次，食器饮器的摆放，仆从端菜的姿式，重点菜肴的位置，也都有陈文规定。仆从摆放酒壶酒樽，要将壶嘴面向贵客;端菜上席时，不能面向客人和菜肴大口喘气，如果此时客人正巧有问话，必须将脸侧向一边，避免呼气和唾沫溅到盘中或客人脸上。上整尾鱼肴时，一定要使鱼尾指向客人，因为鲜鱼肉由尾部易与骨刺剥离;上干鱼则正好相反，要将鱼头对着客人，干鱼由头端更易于剥离;冬天的鱼腹部肥美，摆放时鱼腹向右，便于取食;夏天则背鳍部较肥，所以将鱼背朝右。主人的情意，就是要由这细微之处体现出来，仆人若是不知事理，免不了会闹出不愉快来。

　　再次，待客宴饮，并不是等仆从将酒肴摆满就完事了，主人还有一个很重要的事情要做，要作引导，要作陪伴，主客必须共餐。尤其是老幼尊卑共席，那麻烦就多了。陪伴长者饮酒时，酌酒时须起立，离开座席面向长者拜而受之。长者表示不必如此，少者才返还入座而饮。如果长者举杯一饮未尽，少者不得先干。长者如有酒食赐与少者和僮仆等低贱者，他们不必辞谢，地位差别太大，连道谢的资格都不给。

　　侍食年长位尊的人，少者还得记住要先吃几口饭，谓之尝饭。虽先尝食，却又不得自己先吃饱完事，必得等尊长者吃饱后才能放下碗筷。少者吃饭时还得小口小口地吃，而且要快些咽下去，随时要准备回复长者的问话，谨防发生喷饭的事。

　　凡是熟食制品，侍食者都得先尝一尝。如果是水果之类，则必让尊者先食，少者不可抢先。古时重生食，尊者若赐你水果，如桃、枣、李子等，吃完这果子，剩下的果核不能扔下，须怀而归之，否则便是极不尊重的了。如果尊者将没吃完的食物赐给你，若盛器不易洗涤干净，就得先都倒在自己所用的餐具中才可享用，否则于饮食卫生有碍。

　　尊卑之礼，历来是食礼的一个重要内容，子女于父母，下属对上司，少小对尊长，要表现出尊重和恭敬。对此，不仅经典立为文，朝庭著为令，家庭亦以为训。《明史礼志十》有庶人相见礼，提到明太祖朱元璋时曾两度下令，都为的是申明餐桌上的尊卑座次的排列礼仪。

　　洪武五年(1372年)，凡乡党序齿，民间士农工商人等平居相见及岁时宴会谒拜之礼，幼老先施。坐次之列，长者居上。十二年(1379年)令，内外官致仕居乡，惟于宗族及外祖妻家序尊卑，如家人礼。若筵宴，则设别席，不许坐于无官者之下。与同致仕官会，则序爵，爵同序齿。

　　古代的许多家庭，少不了以食礼作为家训的训条，教导子孙谨守。清人张伯行《养正类编》卷三引《屠羲英童子礼》，就提到这样的训条：

　　凡进馔于长，先将几案拂试，然后双手捧食器，置于其上，器具必干洁，肴蔬必序列。视尊长所嗜好而频食者，移近其前，尊长命之息，则退立于傍。食毕，则进而撤之。如命之侍食，则揖而就席，食必视尊长所向。未食，不敢先食;将毕，则先毕之，俟其置食器于案，亦随置之。

　　三、进食之礼

　　饮食活动本身，由于参于者是独立的个人，所以表现出较多的个体特征，各个人都可能有自己长期生活中形成的不同习惯。但是，饮食活动又表现出很强的群体意识，它往往是在一定的群体范围内进行的，在家庭内，或在某一社会团体内，所以还得用社会认可的礼仪来约束每一个人，使各个个体的人的行为都纳入到正轨之中。

　　进食礼仪，按《礼记曲礼》所述，先秦时已有了非常严格的要求，在此条陈如下：

　　虚坐尽后，食坐尽前。在一般情况下，要坐得比尊者长者靠后一些，以示谦恭;食坐尽前，是指进食时要尽量坐得靠前一些，靠近摆放馔品的食案，以免不慎掉落的食物弄脏了座席。

　　食至起，上客起，让食不唾。宴饮开始，馔品端上来时，作客人的要起立;在有贵客到来时，其他客人都要起立，以示恭敬。主人让食，要热情取用，不可置之不理。

　　客若降等，执食兴辞。主人兴辞于客，然后客坐。如果来宾地位低于主人，必须双手端起食物面向主人道身，等主人寒暄完毕之后，客人方可入席落座。

　　主人延客祭，祭食，祭所先进，肴之序，遍祭之。进食之前，等馔品摆好之后，主人引导客人行祭。食祭于案，酒祭于地，先吃什么就先用什么行祭，按进食的顺序遍祭。

　　三饭，主人延客食胾，然后辨肴，客不虚口。所谓三饭，指一般的客人吃三小碗饭后便说饱了，须主人劝让才开始吃肉。

　　宴饮将近结束，主人不能先吃完而撇下客人，要等客人食毕才停止进食。如果主人进食未毕，客不虚口，虚口指以酒浆荡口，使清洁安食。主人尚在进食而客自虚口，便是不恭。

　　卒食，客自前跪，彻饭齐以授相者。主人兴辞于客，然后客坐。宴饮完毕，客人自己须跪立在食案前，整理好自己所和的餐具及剩下的食物，交给主人的仆从。待主人说不必客人亲自动手，客人才住手，复又坐下。

　　共食不饱。同别人一起进食，不能吃得过饱，要注意谦让。共饭不泽手。当指同器食饭，不可用手，食饭本来一般用匙。

　　毋抟饭。吃饭时不可抟饭成大团，大口大口地吃，这样有争饱之嫌。

　　毋放饭。要入口的饭，不能再放回饭器中，别人会感到不卫生。

　　毋流歠。不要长饮大嚼，让人觉得是想快吃多吃，好象没够似的。

　　毋口它食。咀嚼时不要让舌在口中作出响声，主人会觉得你是对他的饭食表现不满意。

　　毋啮骨。不要专意去啃骨头，这样容易发出不中听的声响，使人有不雅不敬的感觉。

　　毋反鱼肉。自己吃过的鱼肉，不要再放回去，应当接着吃完。

　　毋投与狗骨。客人自己不要啃骨头，也不能把骨头扔给狗去啃。

　　毋固获。不要喜欢吃某一味肴馔便独取那一味，或者争着去吃，有贪吃之嫌。

　　毋扬饭。不要为了能吃得快些，就用食具扬起饭粒以散去热气。

　　饭黍毋以箸。吃黍饭不要用筷子，但也不是提倡直接用手抓。食饭必得用匙。筷子是专用于食羹中之菜的，不有混用。

　　羹之有菜者用梜，无菜者不用梜。梜即是筷子。羹中有菜，用筷子取食。如果无菜筷子派不上用场，直饮即可。

　　毋嚺羹。饮用肉羹，不可过快，不能出大声。有菜必须用筷子夹取，不可直接用嘴吸取。

　　毋絮羹。客人不能自己动手重新调和羹味，否则会给人留下自我表现的印象，好象自己更精于烹调。

　　毋刺齿。进食时不要随意不加掩饰地大剔牙齿，如齿塞，一定要等到饭后再剔。

　　毋歠醢。不要直接端起调味酱便喝。醢是比较咸的，用于调味，不是直接饮用的。

　　濡肉齿决，干肉不齿决。湿软的烧肉炖肉，可直接用牙齿咬断，不必用手去擘;而干肉则不能直接用牙去咬断，须用刀匕帮忙。

　　毋嘬炙。大块的烤肉和烤肉串，不要一口吃下去，如此塞满口腔，不及细嚼，狼吞虎咽，仪态不佳。

　　当食不叹。吃饭时不要唉声叹气，唯食忘忧，不可哀叹。

　　类似的仪礼也曾作为许多家庭的家训，代代相传。让我们还是以张伯行《养正类编》卷三所引《屠羲英童子礼》为例，以下的这些话自然还是由《礼记》上演绎出来的：

　　凡饮食，须要敛身离案，毋令太迫。从容举筯，以次著于盘中，毋致急遽，将肴蔬拨乱。咀嚼毋使有声，亦不得恣所嗜好，贪求多食。安放碗筯，俱当加意照顾，毋使失误堕地。

　　当代的老少中国人，自觉不自觉地，都多多少少承继了古代食礼的传统。我们现代的不少餐桌礼仪习惯，都可以说是植根于《礼记》的，是植根于我们古老饮食传统的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！