# 必读的餐桌礼仪常

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-03-20

*餐饮礼仪问题可谓源远流长。据文献记载可知，至少在周代，饮食礼仪已形成一套相当完善的制度，特别是经曾任鲁国祭酒的孔子的称赞推崇而成为历朝历代表现大国之貌、礼仪之邦、文明之所的重要方面。下面是范文网小编为大家搜集的必读的餐桌礼仪常识，供大家参...*

餐饮礼仪问题可谓源远流长。据文献记载可知，至少在周代，饮食礼仪已形成一套相当完善的制度，特别是经曾任鲁国祭酒的孔子的称赞推崇而成为历朝历代表现大国之貌、礼仪之邦、文明之所的重要方面。下面是范文网小编为大家搜集的必读的餐桌礼仪常识，供大家参考。

> 食不言寝不语

切记不要在饭菜还含在嘴里未下咽的时候就同别人讲话，这一点是非常忌讳且不礼貌的。如过对方很着急得到答案，你一定要用手捂住正在咀嚼的嘴巴，反过来讲，如果你看到别人正在咀嚼食物，也不要去跟别人讲话，看到别人在夹菜的时候也不要去敬酒。

> 学会礼让和安静

很多小孩子总是想吃什么就吃什么，会把喜欢吃的东西顺其自然地拖到自己面前，大人也任由孩子挑选自己喜欢的食物。孩子们在餐桌旁跑来跑去大声喧哗，这是非常不礼貌的行为。中餐礼仪，是教会孩子懂礼貌重要的一步。

> 坐有坐相

魔法导师顾薇薇很欣赏这句话坐有坐相。现在很多年轻人都是弓腰驼背的，她的恩师国际时尚礼仪专家周思敏老师，就无时无刻提醒她一定要坐直。

跟随周思敏老师学习的多年的时间里，不管她是在镁光灯下、荧幕前还是平时聊天的场合，背都是笔直的。所以在餐桌上，你也一定要注意仪态，不仅是给人留下一个好印象，也可避免胃部囤积食物导致身体不适。

说到周思敏老师，顾薇薇导师给大家分享了一个她保持好身材的秘诀吃饭时小口小口地吃，吃一会儿就停下来。这样吃得比较慢也会比较少，吃饭时候细嚼慢咽不仅仅提升自己的气质，也是对身体比较健康的方式。

> 关于夹菜

在有玻璃转盘的中餐餐桌上，夹菜的时候应顺时针转。这一方面寓意着顺意顺利，另一方面也是根据人体的运动方向习惯规定的。当每个人都顺时针转动转盘的时候，如果你逆时针转动就会显得很突兀，并且要注意的是在上菜品时应先转到主宾或尊长面前。

在讲究老规矩的人家吃饭，还有主坐、次坐等很多区别。虽然现代人普遍不在乎这些了，但我们研究的时尚礼仪是非常科学化的礼仪。不管是那种礼仪，它都是一个心态的问题只有能考虑到别人，注意到别人的不便时，你才能从内心里成为一个真正讲礼貌懂礼仪的人。

> 腹有诗书气自华

一个人读过的书、走过的路、遇到过的人，包括吃到过的美食，都是足以撑起Ta与众不同气质的东西。地理地貌的不同、餐饮文化的不同、祖国各地种族的不同，都是导致我们生活性格特点迥异的原因。 一个人想要变得在礼仪上更自信，一定要多学习，并且多出去走一走让自己的视野变得宽阔。

如何保持优雅和自信、所有在外人展露出的细节美，都是平时锻炼出来的。在此，我们希望每一个人都能将时尚礼仪传播出去，让时尚礼仪文明之花开遍大江南北，让所有人都成为知礼懂仪的一份子。

> 餐桌礼仪常识

一、入座的礼仪。先请客人入座上席，再请长者入座客人旁依次入座，入座时要从椅子左边进入。入座后不要动筷子，更不要弄出什么响声来，也不要起身走动。如果有什么事要向主人打招呼(正对门口的为上座，一般是根据对方的身份地位来安排)。

二、进餐时，先请客人中长者动筷子。夹菜时每次少一些，离自己远的菜就少吃一些，吃饭时不要出声音，喝汤时也不要出声响，喝汤用汤匙一小口一小口地喝，不宜把碗端到嘴边喝，汤太热时凉了以后再喝，不要一边吹一边喝。有的人吃饭喜欢使劲咀嚼脆食物，发出很清晰的声音来，这种做法是不合礼仪要求的，特别是和众人一起进餐时，就要尽量防止出现这种现象。

三、进餐时不要打嗝，也不要出现其他声音，如果出现打喷嚏、肠鸣等不由自主的声响时,就要说一声真不好意思、对不起、请原谅之类的话，以示歉意。

四、如果要给客人或长辈布菜，最好用公筷，也可以把离客人或长辈远的菜肴送到他们跟前。按我们中华民族的习惯，菜是一个一个往上端的，如果同桌有领导、老人、客人的话，每当上来一个新菜时就请他们先动筷子，或者轮流请他们先动筷子，以表示对他们的重视。

五、吃到鱼头、鱼刺、骨头等物时，不要往外面吐，也不要往地上扔，要慢慢用手拿到自己的碟子里，或放在紧靠自己餐桌边或放在事先准备好的纸上。

六、要适时地抽空和左右的人聊几句风趣的话，以调和气氛，不要光着头吃饭，不管别人，也不要狼吞虎咽地大吃一顿，更不要贪杯。

七、最好不要在餐桌上剔牙。如果要剔牙时，就要用餐巾或手挡住自己的嘴巴。

八、要明确此次进餐的主要任务。要明确以谈生意为主，还是以联络感情为主，或是以吃饭为主。如果是前者，在安排座位时就要注意，把主要谈判人的座位相互靠近便于交谈或疏通情感。如果是后者，只需要注意一下常识性的礼节就行了，把重点放在欣赏菜肴上。

九、最后离席时，必须向主人表示感谢，或者就此时邀请主人以后到自己家做客，以示回敬。

十、应等长者坐定后、方可[1] 入坐。

十一、席上如有女士，应等女士座定后，方可入座。

十二、坐姿要端正，与餐桌的距离保持得宜。

十三、离席时，应帮助隔座长者或女士托拉座椅。

十四、喝汤要用汤匙，千万不要端起碗来喝。

十五、喝汤的方法汤匙由身边向外舀出，由内向外方向舀着喝。

十六、喝汤时，第一次舀汤宜少，先测试温度，浅尝。喝汤不要出声。

十七、喝汤时，不要任意搅合热汤和用口吹凉。

十八、汤舀起来，不能一次分几口喝。

十九、喝完汤，汤匙应搁在汤盘上或汤杯的碟子上。

二十、面包要撕成小片吃，吃一片撕一片。不可用口咬。

二十一、如要涂牛油，并非整片先涂，在撕下来吃，宜先撕下小片，再涂在小片上，送入口吃。

二十二、撕面包时，碎屑应用碟子盛接，切勿弄脏餐桌。

二十三、用餐后，须等男、女主人离席后，其他宾客方可离席。

二十四、面包切用刀子割。

二十五、如面包是烤热的，可以整片先涂牛油，再撕成小片吃。

二十六、汤将见底，可将汤盘用左手拇指和食指托起，向桌心，即向外倾斜，以便取汤。

二十七、在饭店用餐，应由服务生领台入坐。

二十八、餐巾主要防止弄脏衣服，兼做擦嘴及手上的油渍。

二十九、必须等大家坐定后，才可使用餐巾。

三十、餐巾摊开后，放在双膝上端的大腿上，切勿系入腰带，或挂在西装领口。

三十一、切忌用餐巾擦拭餐具。

三十二、餐毕，宜将餐巾折好，置放餐桌上再离席。

三十三、多汁的水果如西瓜、柚子等，应用匙取食。

三十四、粒状水果如葡萄，可用手抓来吃。

三十五、葡萄连子吞吃，如欲吐子，应吐于掌中再放入碟里。

三十六、汁少较脆的水果如苹果、柿子、梨，可将之切成四片，再削皮用刀叉取食。

三十七、桃及瓜类，削皮切片后，用叉取食。

三十八、香蕉可用刀从从中划开，将皮向两旁剥开后，用刀吃一口切一口。

三十九、台湾的柑，用手剥皮后，，可用手一片一片的撕下来吃。

四十、草莓类多放于小盘中，用叉取食。

四十一、西餐在吃水果时常上洗手钵，所盛的水，常撒花瓣一玫，供洗手用。但记住，只用来洗手尖，切勿将整个手伸进去。

四十二、刚吃完水果的手，不宜用餐巾擦手，应先洗手指，再用餐巾擦干。

四十三、一般蛋糕及派，用叉分割取食，较硬的用刀，切割后用叉取食。

四十四、入座后姿势端正，脚踏在本人座位下，不可以任意伸直，手肘不得靠桌缘，或将手放在邻座椅背上。

四十五、用餐时须温文尔雅,从容安静,不能急躁.

四十六、在餐桌上不能只顾自己，也要关心别人，尤其是招呼两侧的女宾。

四十七、口内有食物，应避免说话。

四十八、自用餐具不可伸入公用餐盘夹取菜肴。

四十九、必须小口进食，不要大口的塞，食物未咽下，不能再塞入口。

五十、取菜舀汤，应使用公筷公匙。

五十一、吃进口的东西不能吐出来，如系滚烫的食物，可喝水或果汁冲凉。

五十二、送食物入口时，两肘应向内靠，不宜向两旁张开，碰及邻座。

五十三、自己手上拿刀叉时，或他人在咀嚼食物时，均应避免跟人说话或敬酒。

五十四、好的吃相是食物就口，不可将口就食物，食物带汁，不能匆忙入口，否则汤汁滴在桌布上，极为不雅。

五十五、切忌用手指掏牙，应用牙签，并以手或手帕遮掩。

五十六、避免在餐桌上咳嗽、打喷嚏、放屁。万一不禁，应说声对不起。

五十七、喝酒宜各随意，敬酒以礼到为止，切忌劝酒、猜拳、吆喝。

五十八、如餐具坠地，可请侍者拾起。

五十九、遇有意外，如不慎将酒、水、汤汁溅到他人衣服，表示歉意即可，不必恐慌赔罪，反使对方难为情。

六十、如欲取用摆在同桌其他客人面前之调味品，应请邻座客人帮忙传递，不可身手横越，长驱取物。

六十一、如系主人亲自烹调食物，勿忘予主人赞赏。

六十二、食毕，餐具务必摆放整齐，不可凌乱放置。餐巾亦应折好，放在桌上。

六十三、 主食进行中，不宜抽烟，如需抽烟，必须先征得邻座的同意。

六十四、在餐厅就餐，不要抢着付账，推拉争付，至为不雅。倘系作客，不能抢付账，未争得朋友同意亦不宜代友付账。

六十五、进餐的速度，宜与男女主人同步，不宜太快，也不宜太慢。

六十六、餐桌上不能谈悲戚之事，否则会破坏欢愉的气氛。

六十七、食肉时，两唇合拢，不要出声。口中食物未吞下，不要再送入口中。

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！