

## 蔬菜趁新鮮時食用

蔬菜主要的營養價值，是維生素、礦物質和纖維素。深綠色、深黃紅色蔬菜所含的營養素比其他淺色者為多。

儲存蔬菜的方法，最好使用多孔的塑膠袋套好，放在冰箱下層，趁新鮮時食用最好，因為儲存時間愈久，營養損失愈多。

烹調蔬菜，應注意幾點：

①煮前先洗切，且先洗後切，以免養分流失。

②油熱或水滾後才下鍋，以大火炒煮，可保持蔬菜色澤鮮綠。

③一部份養分會流入湯汁中，所以湯汁亦應食用。

④每次最好煮一餐之量，以免吃剩的菜一熱再熱，營養素遭破壞。（周錦霞）



可以攤開到雙摺放在大腿上。

②餐巾可用來輕輕抹掉嘴上的油或擦手，切忌當做抹布擦餐具、餐桌等，以免失禮。

③當你打開餐巾時，最好等女主人打開餐巾後才隨着打開。

④餐巾應等散席後才放回餐桌上。在正式宴會中，應等女主人把她的餐巾放回桌上（表示已結束），客人們也隨着放著。

⑤餐巾應鬆鬆的放在桌上右邊即可，不必摺回原狀或揉成一團。

### 餐桌上的禮節

①進餐時，最好等大家面前的菜都上齊，女主人開始吃，客人才跟著吃。如果上菜慢，或女主人自己上菜，她會說：“大家請先吃”，如此才可開始進餐。

②在餐盤右邊放湯匙及各種不同用途的刀，左邊則放各種不同用途的叉，其使用法皆由距離餐盤最遠的刀叉用起，亦即由外而內（由最遠的刀叉，順序往裡面用過來）。有時也有例外，假若你真的怕弄錯，可先留意女主人用什麼你也跟

著用就不會錯了。

③使用刀叉時，左手拿叉，右手拿刀，兩手指指在上按住，其他手指緊握柄（注意手肘不要張開，肩膀放鬆）。

④切肉時，左手執叉，將肉按住，右手拿刀，利用刀尖切，避免弄出聲音，可一邊切，一邊吃，或切數塊後，將刀放在盤子上面右側，又換到右手使用，吃時不可張嘴或發出聲音。

⑤不可將刀子送近嘴唇，用叉匙取食物，應以口就食物。

⑥喝湯時，右手拿湯匙由內向外舀（和中式用法相反），湯匙側邊靠嘴唇，將湯及食物送入口中，不可有聲音，湯快喝完時，可將湯盤往外傾斜舀。

⑦吃麵包時，須等湯上完後，才開始食用，以手將麵包撕小塊，隨吃隨塗牛油或果醬，不可用刀切麵包或直接將整塊麵包拿來吃。

⑧麵包應取左手邊的一份。酒杯、茶杯取右手邊的一份，以免誤用鄰座。

⑨進食時，手肘應靠身體，以免妨礙鄰座客人。

⑩若你還沒吃完，想休息一下，可將刀叉分別放在餐盤上兩旁，以免被誤會你已吃完或不再吃，而將盤子收回。

⑪每道菜吃完後，餐盤留在原位等服務生收走即可，不必將盤子往後推開，或身體向後靠著，好像在宣布你吃飽了。你只需將刀、叉平行橫放在盤子中央或稍右側，手把在右手方向，叉齒向上，刀鋒向自己，如此擺放即表示這道菜已吃完或不再吃了。

⑫餐桌上大湯匙喝湯，小湯匙為取點心或攪動飲料之用。

⑬攪動飲料或流汁時，應無聲簡短，然後拿出來放在碟子上，避免心不在焉的攪個不停或任它放在杯子裡。

⑭用餐時，餐巾或餐具不小心掉在地上，可請服務生撿起，不要自己彎腰撿起。

⑮與同桌客人談話，不可高聲談論或揮舞刀叉，很不雅觀且不禮貌。

⑯調味瓶等不在自己面前，若需要時，可請鄰座幫忙傳遞並道謝，切忌伸手越過他人前面去取，如此很不禮貌。

⑰飲咖啡或茶，不可以茶匙舀來喝，應調和後將茶匙放在一邊後飲。

⑱果核、骨刺等可用手掩嘴取出，若用湯匙或叉子送進嘴的食物，也可用湯匙或叉子取出放在盤子的邊緣上。

⑲正式宴會中，除非有事需提前離席，否則儘量少離開餐桌。

⑳吃完餐後，應等主人表示散席，才可離座。

㉑餐桌上的餐具如湯匙、小茶匙等切勿因喜歡而私自帶回家做紀念品，這是很沒有禮貌的舉動。