

餐饮文化方案(实用8篇)

在整改措施的制定过程中，应该充分考虑团队成员的意见和建议，形成共识，以提高整改效果。以下是小编为大家收集的优秀游戏策划范例，希望能给大家带来一些灵感。

餐饮文化方案篇一

第1条身后有余忘缩手，眼前无路想回头。

第2条吃饭要知牛马善，着丝应记养蚕人。

第3条视顾客为老板，把老板当顾客。

第4条细水长流，遇灾不愁。

第5条论吃还是家常饭，论穿还是粗布衣。

第6条因为认真，所以优秀，没有最好，只做更好！

第7条宁愿自我麻烦千遍，不愿用户半点不便。

第8条业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。

第9条服务注重细节，细节决定质量。

第10条学而不思则罔，思而不学则殆。

第11条粮食打进仓，莫忘灾与荒。

第12条以诚感人者，人亦诚而应。

第13条即使饥肠辘辘，也要风度依然。

第14条话语轻一点，效率高一点，肚量大一点，嘴巴甜一点，动作快一点！

第15条珍惜粮食就是热爱生命。

第16条粮再多，野菜也要备几锅。

第17条多做一点点，细心一点点，努力一点点，事业成功新起点。

第18条做事勤一点，心情好一点，工作细一点，脑筋活一点，脾气小一点。

第19条柴无一根，米无一粒。

第20条勤勤俭俭粮满仓，大手大脚仓底光。

第21条省吃餐餐有，省穿日日新。

第22条请量肚为入，否则吃不了兜着走。

第23条有荒节约度荒，天荒节约备荒。

第24条有识有胆，有胆有识，知识与胆量是互相促进的。

第25条饭菜穿肠过，礼让心中留。

第26条饮水要思源，吃饭当节俭。粒粒盘中餐，皆是辛苦换。

第27条世上最重要的事，不在于咱们在何处，而在于咱们朝着什么方向走。

第28条节约莫怠慢，积少成千万。

第29条人无我有，人有我优，人优我特；人特我转。

第30条让雇员严格遵守制度和流程，等于只雇了他的. 双手。

第31条性命之灯因热情而点燃，性命之舟因拼搏而前行。

第32条不断认识自我的无知是人类获得智慧的表现。

第33条客人来到餐厅时要让客人感到有一种家的感觉，尽量满足客人的要求。

第34条周到细心，客人满意。

第35条客人的满意是咱们事业的动力。

第36条每一食，便念稼穡之艰难；每一衣，则思纺织之辛苦。

第37条小钱不知省，大钱将滥花。

第38条商如行船，客如流水。

第39条由俭如奢易，由奢入俭难。

第40条说了不算，做了不算，做好了才算。

第41条学问勤中得，富裕俭中来。

第42条节俭是你一生中食之不完的美筵。

第43条精打细算够半年，遇到荒年不受难。

第44条创新理念：日有所思，周有所做，月有所进，年有所破。

第45条惜衣有衣，惜食有食。

第46条知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

餐饮文化方案篇二

长袖衬衣“巴迪”被称为马来西亚“国服”，多以蜡染的花布做成，在正式交际场合穿用。在一般情况下，马来族男子通常上穿“巴汝”，下身则围以一大块布，叫作“沙笼”。马来族的女子，则一般要穿无领、长袖的连衣长裙，围以头巾。

在社交场合，马来西亚人可以穿着西装或套裙。马来西亚人的服饰偏好红色、橙色和其他一些鲜艳的颜色。

餐饮文化方案篇三

要吃具有新西兰显著风味的食物，首先就要尝试羊肉、猪肉和鹿肉；三文鱼、龙虾、布拉夫牡蛎、鲍鱼、贻贝和扇贝、红薯；弥猴桃和树茄果(tamarillo)；以及新西兰特有的甜点—蛋白蛋糕(pavlova)[]

饮食文化：兼容并包

近几年，新西兰人的味觉嗜好已有显著变化，也越来越讲究。因为喜爱旅游的新西兰人到海外旅游尝试许多新食品，并引进回国内。新西兰人喜欢款待亲朋好友，也会被邀请在朋友的家里共同进餐。大部分客人需要自带一道菜，如沙律、牛排和香肠等，并且自备啤酒。

营养早餐：新鲜牛奶+煎炸鱼块+薯条+“玛麦脱”酱+趣味麦片

在新西兰喝新鲜牛奶是被认为体验自然式的一种生活理念。众所周知，新西兰被喻为奶牛天堂，牧草丰茂非常适宜奶牛生长，更是产出巨量5a优质奶源，培养了斐婴宝、可瑞康、惠氏等知名奶粉品牌。接着说煎炸鱼块和薯条，这其实是个地道的英国小吃。由于新西兰坐落在澳大利亚和南极之间的

太平洋上，拥有丰富的渔业资源，所以这里的煎炸鱼块和薯条用的都是鳕鱼。这种鱼肉质富含弹性且爽口，煎炸之后更是脆而有韧性，甚是好味。而且所有的煎炸鱼块和薯条炸完之后皆用报纸包裹，别有风味。

午餐和晚餐：一边是简洁一边是热闹

在新西兰吃午饭，大家都挺对付的，或者吃三明治，或者吃寿司，也有正儿八经地坐下来好好吃一顿丰富的，不外乎是意大利通心粉或者中餐之类的。此处也就略过了。也有很多人喜欢中午吃派，那是一种酥壳里面有陷的饼，陷料主要是肉类，有点像是中国的鲜肉月饼。一般大家都选择从超市购买，因为超市买来的水果和食品几乎不用清洗，超市会做严格清洗保证干净食用放心。所谓“美酒配佳肴”，不妨试试新西兰的一些获奖名酒。绝大多数餐厅都有供应酒类的特许经营，有些餐厅允许自己带餐酒(byo,bringyourown)□

虽然烧烤跟炸鱼配薯条可能算不上好的一餐，可是不享受一下这种传统的新西兰食物，你在新西兰饮食经验就不算完整。现做现卖的炸鱼和炸土豆条，用纸包着，是在海滩上享用的最好食品，而烧烤则可以在任何场合进行。你也可以尝试一顿毛利人的传统风味餐(hangi)□食物是放在传统的地坑内或地热出口烹制。

饮食

新西兰人主要饮食为西餐，并且恪守左手持刀，右手持叉的习惯，口味比较清淡。对于肉食、乳制品的需求较大，爱吃肉，喝浓汤。

茶和酒都是新西兰人日常生活中必不可少的。每天喝茶有六、七次，并且各有名目。一日三餐的餐茶：早餐茶、午餐茶、晚餐茶；早中晚不同时间段的：早茶、午后茶、下午茶及晚茶。

啤酒是新西兰人的一大消费，人均年饮用量高达110公升。除了啤酒以外，餐馆通常出售的是葡萄酒，对于烈性酒的限制比较严格，并且正餐时，只能配一杯烈性酒。

用餐时，记得用刀叉取食；忌讳在吃饭时频繁交谈，谈话一般应在饭后进行；如果被邀请去新西兰人家里做客，那么主人请吃饭时，务必准时到达，新西兰人很守时，也不喜欢客人迟到。

用餐礼仪

迟到或取消餐馆定餐就等于与餐馆定了一份双方都必须遵守的合约。一但你违约，餐馆可以指你践约使它蒙受经济损失。他们有可能会要你赔偿损失。如果你事先预料到不能前往用餐，最好取消定餐。同样，如果你去的太迟，又没有通知餐馆，他们可能会把你的定位给别人。

新西兰留学专家提醒：假如餐厅接受了你的定位，却又没给你预留座位，违约责任便在餐馆一方，你可以要求其赔偿你相关的损失，比如车马费。如果无处说理，就向争议法庭起诉。

着装礼仪餐馆有权对顾客提出着装礼仪方面的要求。但不得有性别、宗教信仰、种族、肢体残疾、政见或年龄歧视(16岁以下未成年人除外)。如果你认为自己受到不应有的歧视，可以向人权委员会申诉。

“byo”餐馆是可以自备酒的，不过有些餐馆不太喜欢顾客在店内饮用自带的酒精饮料或啤酒，新西兰留学专家提醒，不管在哪用餐，最好也要事先搞清楚。

退换酒类你不可以因为不喜欢其口味而退掉你要的酒。侍者在斟酒前请客人品尝一下是要检查酒里有无进空气，因为一旦瓶子里进了空气酒就会变苦。如果是这种情况侍者会给你

换一瓶新的。

食品问题如果你怀疑食物质量有问题可以退掉。按照“食品法”和“消费者权益保护法”，食品须保证食用安全和营养。如果你觉得问题比较严重，可以与当地政府的保健员或皇家医院的保健人员取得联系。

劣质食物食物必须是可食用的。其品质依餐馆的档次会有不同，一间廉价小餐馆做的鱼当然不能与五星级酒店相比。但无论价格高低，基本要求是相同的，比如，食物必须是热的，不能不冷不热。如发现什么问题应立即提出，不得吃过以后又拒绝付款。

餐饮文化方案篇四

与长辈一起用餐时，长辈先动筷子后晚辈才能动筷。

勿把汤匙和筷子同时抓在手里，使用筷子时把匙放在桌子上。不要把匙和筷子搭放在碗上，不要端着饭碗和汤碗吃饭。

用餐时不要出声音，也不要让匙和筷碰到碗而发出声音。

用汤匙先喝汤或泡菜汤之后，再吃别的食物。饭和泡菜汤，酱汁及汤类用汤匙吃，其它菜用筷子夹。

不要用匙和筷翻腾饭菜，不要挑出自己不吃的食物和佐料。

用餐时，不要让食物粘在匙和筷上，吃完以后，饭碗用锅巴水弄干净。

共享的食物要夹到各自的碟子上以后吃，醋酱和辣酱也最好拨到碟子上蘸着吃。

用餐时，不能咽的骨头或鱼刺，避开旁人悄悄地包在纸上扔

掉，不要扔在桌子上或地上。

用餐咳嗽或打喷嚏时，把脸移开后用手或手绢捂着嘴，以免失礼。

用餐不要太快，也不要太慢，与别人统一步调。与长辈一起用餐时，等长辈放下汤匙和筷子以后再放下。

用餐后，汤匙和筷子放在最初位置上，使用过的餐巾迭起来放在桌子上。

使用牙签时用一只手遮着使用，使用完之后，在别人看到之前扔掉。

韩国的饮食礼仪文化

不能端起饭碗吃饭：韩国人认为端起饭碗吃饭这种行为不规矩。如果去到韩国家庭做客或有韩国客人在场，出于尊重，要记得桌子上的饭碗是不能用手端起来的，而且也不能用嘴直接去接触桌上的饭碗。因为在韩国人的观念里，“你吃饭又没人抢，干吗要抓着碗不放呢？是不是担心别人抢你的饭吃？”所以，一定要把碗放在桌上，用勺子一口一口地吃，而这时，另一只手就得听话，既然不端碗，就老老实实在桌子下面。至于碗盖，可以取下来随意放在桌上。

在炕上吃饭的坐法：在炕上吃饭时，男人盘腿而坐，女人右膝支立——这种坐法只限于穿韩服时使用。现在的韩国女性平时不穿韩服，所以只要把双腿收拢在一起坐下就可以了。坐好点好菜后，不一会儿，饭馆的大妈就会端着托盘向你走来，她从托盘中先取出餐具，然后是饭菜。

在餐桌吃饭的坐法：韩国人的餐桌是矮脚的小桌，宾主席地盘腿而坐。年青人更会在长辈面前跪坐在自己的脚底上，绝不能将双腿伸直，否则会被认为是懂礼貌。如果遇上房间

太小，可以将餐桌摆在院子里，铺上席子便可。

用餐习惯：韩国人用餐的习惯是不大声说话、咀嚼声音小、尽量不谈商业话题。他们认为，吃饭就是休息、享受的时候，伤脑筋的话题尽量少提。给长辈倒酒时得用双手，喝时得侧身手掩以示敬意。有趣的是，如果你看到韩国人给你倒上杯7分满的白酒，千万别介意，这是出于“盈则满”的儒家理念，涵盖着祝福启示的意味；而且，他们只为别人倒酒，自己的酒杯是不倒的，“劝酒、劝酒”，要人家劝了，帮着倒了酒，才能喝。

吃饭的顺序：右手一定要先拿起勺子，从水泡菜中盛上一口汤喝完，再用勺子吃一口米饭，然后再喝一口汤、再吃一口饭后，便可以随意地吃任何东西了。这是韩国人吃饭的顺序。勺子在韩国人的饮食生活中比筷子更重要，它负责盛汤、捞汤里的菜、装饭，不用时要架在饭碗或其它食器上。

筷子的用法：筷子只负责夹菜，而扒饭、捞汤则是勺子的专利。不管你汤碗中的豆芽儿菜怎么用勺子也捞不上来，你也不能用筷子。这首先是食礼的问题，其次是汤水有可能顺着筷子流到桌子上。筷子在不夹菜时，传统的韩国式做法是放在右手方向的桌子上，两根筷子要拢齐，三分之二在桌上，三分之一在桌外，这是为了便于拿起来再用。

韩国的用餐注意事项

给别人夹菜未必会让人高兴。很多韩国人认为这是不卫生的举动，所以不用给人家夹菜了，他自己会diy。假如你给他夹菜，那他就左右为难了。吃觉得不卫生，不吃又不好意思。

一些动物内脏做出来的菜韩国人是不敢吃的。还有一些比较独特的菜，比如牛蛙、甲鱼、蛇类，这些都不敢吃。

另外还需要注意的是，不是所有韩国人都吃狗肉的，尤其年

青一代大都不吃狗肉。如果你以为韩国人见到狗肉就会狂喜，那真是大错特错了。一般40岁以上的韩国人才会喜爱狗肉。所以请吃狗肉也是不好的。香菜是绝对禁忌，放了香菜的话，他们一般是不动筷子的。

盘子或者碗有缺口是韩国人觉得十分晦气的事情。但在国内餐厅，即便再高档也难以避免盘子有缺口，所以只能将就了。如果是在家里请客就尽量避免使用有缺口的盘子和碗。

太油腻的也不太适合韩国人的胃，因中国菜系油放得多，所以不少韩国人吃了之后就会拉肚子。虽然他不会和你说，但他自己可能对自己说“下次请客我就借口不去了，不然还得拉肚子”。曾经有一个韩国朋友告诉我，吃过中餐之后他回家会吃米饭或者泡面，以便能稀释胃里的油，不然肯定会拉肚子。

大体上，在韩国不常见的食物，他们都不敢吃。这不难理解，一辈子都没吃过，自然就不敢，好比第一个吃螃蟹的人也是需要勇气的。

餐饮文化方案篇五

马来西亚以伊斯兰教为国教，饮食习俗禁酒，喜欢饮用椰子水、红茶、咖啡等等。马来人一般十分好客，他们认为：客人在主人家里若不吃不喝，等于不尊敬主人。

平常用餐时用右手抓食食物，左手被视为“不洁之手”，禁用其取食食物或饮料。只有在正规的宴请中，马来西亚人才以刀叉进餐。

除此以外，马来西亚还形成自己的大马风格，去玩的时候也要入乡随俗。

有种超级辣叫“大马辣”

大马人爱吃辣怕是全亚洲远近闻名，什么小辣椒、大辣椒、指天辣.....都是小case□无论什么食物，大马人都会加上各种辣椒酱或辣椒粉，他们对辣的喜爱绝不局限于本地，他们追求的是“没有最辣，只有更辣”。

餐饮文化方案篇六

第一个m是费用(money)

第二个m是环境(medium)

环境高雅与否、就餐环境的档次如何，实际上意味着对方受重视的程度如何。我们讲的环境这个词一般用的medium□这个英文词具有环境的含义。

第三个m是宴请的人员(meeting)

在一般情况下，出席宴会者，除了宾主双方之外，往往需要有作陪的人员。作陪的人就客人而言，需要考虑他的配偶和随员。作为主人而言，我们要注意邀请参加宴会的人员，应该得到主宾的认可，否则不邀而至，不通报对方，意味着对主人的一种失礼。

第四个m是音乐(music)

凡重要的宴会，安排必要的音乐会活跃气氛，增加宴会的档次。作为会议的主办者，安排宴会的音乐，首先，要尽可能考虑现场进行演奏，现场乐队演奏比播放乐曲效果要好。其次，在考虑具体的曲目时，一方面要体现本国特色、本民族特色、本地区特色；另一方面要以轻松愉快为主，不能过分严肃，更不能过分悲哀，否则会影响就餐者的情绪。再次，在力所能及的范围内，要考虑安排来宾，尤其是主宾所欣赏、所热爱的乐曲，这样的话会使对方有被尊重之感。最后，在安排宴会的乐曲时，要尽量地避免对方所不能够理解、不能

够接受的曲目，这种同样意味着对对方的尊重。

第五个m是举止(manner)

世界各国餐饮礼仪

1、墨西哥

“provecho”不管你们认识与否，当你要离开一间屋子，而有人正在用餐时，你都要这么说以示礼貌，意思是“请慢用”。

使用刀叉吃墨西哥炸玉米饼是极不礼貌的，不过也很少人会这样做！

2、坦桑尼亚

3、中国

千万不要拿着筷子去指任何人。不要将筷子插在米饭里，因为那是供奉故人的做法。

4、日本

吃东西时发出声音是对厨师厨艺的一种认可与赞赏，而端着碗大口喝汤也被认为是对食物的一种赞美。不要用筷子传递食物，因为这种行为仅在葬礼上出现的。

5、印度

用左手进食是不洁净的，因为左手是辅助上厕所的。

6、意大利

意大利人是不会将帕尔马奶酪加到披萨或意面上的，因为这种奶酪独享时就已经风味够浓郁了。另外，意大利人也不会

用帕尔马奶酪与海鲜搭配。

7、泰国

不能用叉子将食物送入口中，而要先将食物装在汤匙里再送去口中。

8、韩国

用双手从长辈或前辈手中接过酒杯才是礼貌的行为。

9、俄罗斯

伏特加在俄罗斯人心中的地位特殊，因此绝对不要试图往伏特加中掺任何其他饮品。另外，拒绝俄罗斯人向你敬的伏特加酒也被认为是不礼貌的。

餐饮文化方案篇七

第一个m是费用(money)

第二个m是环境(medium)

环境高雅与否、就餐环境的档次如何，实际上意味着对方受重视的程度如何。我们讲的环境这个词一般用的medium[]这个英文词具有环境的含义。

第三个m是宴请的人员(meeting)

在一般情况下，出席宴会者，除了宾主双方之外，往往需要有作陪的人员。作陪的人就客人而言，需要考虑他的配偶和随员。作为主人而言，我们要注意邀请参加宴会的人员，应该得到主宾的认可，否则不邀而至，不通报对方，意味着对主人的一种失礼。

第四个m是音乐(music)

凡重要的宴会，安排必要的音乐会活跃气氛，增加宴会的档次。作为会议的主办者，安排宴会的音乐，首先，要尽可能考虑现场进行演奏，现场乐队演奏比播放乐曲效果要好。其次，在考虑具体的曲目时，一方面要体现本国特色、本民族特色、本地区特色；另一方面要以轻松愉快为主，不能过分严肃，更不能过分悲哀，否则会影响就餐者的情绪。再次，在力所能及的范围内，要考虑安排来宾，尤其是主宾所欣赏、所热爱的乐曲，这样的话会使对方有被尊重之感。最后，在安排宴会的乐曲时，要尽量地避免对方所不能够理解、不能够接受的曲目，这种同样意味着对对方的尊重。

第五个m是举止(manner)

我们一般讲餐桌六忌：

第一，不吸烟。因为你问对方我可以吸烟吗？对方不能够否定你，你有强加给对方之嫌。

第二，进了嘴的东西不要吐出来。在任何情况下，菜肴一旦入口就不能够当众吐出，万一遇到骨刺之类或者需要吐出来的东西，要以手掌或者餐巾略加遮掩，不能够当众在对方瞩目之下，吐于餐盘之上或者随地乱吐，那样会破坏别人的胃口。特别要强调，不要用手剔牙或者抠牙。

第三，让菜不加菜。你爱吃的菜，对方爱不爱吃，实际上你是不知道的。出于礼貌，你把菜加给别人，别人就必须吃，这有强加于人之嫌。特别是你用自己的筷子给别人加菜，就更加麻烦了，你设想一下，你用自己的筷子夹了一下，那就等于把你的吐沫派送给对方，这是非常不卫生的。还有的同志喜欢把自己的筷子调个头去给别人夹，这个也非常不合适，刚用手摸过就去摸别人，那是非常不妥帖的。

第四，祝酒不劝酒。任何一个有教养的人，可以向别人祝酒，可以提议干杯，但是不勉强别人。

第五，不在餐桌上整理自己的服饰。女孩子不要当众补妆或者清理自己的头发，男人不能够在外人面前宽衣解带。不论是男士和女士，当众更衣或者脱下外套或者脱下鞋袜都是严重的失礼。第六，在重要的宴会上，特别是在涉外宴会上，吃东西不发出声音。从国际礼仪的角度来讲，吃东西发出声音是被理解为没有教养的主要标志之一，这一点国人尤需注意。因为很多种餐吃东西往往需要发出声音，而在我们历史上，吃东西发出声音往往会被理解为一种对主人的菜肴表示善意的肯定。

第六个m是菜单(menu)

所谓请客吃饭实际上是吃菜，既然是吃菜，那么主人对菜肴的选择就需要深思熟虑，这个问题有两点要注意：一方面，但凡正式的宴会，主人应该提前在餐桌上摆放菜单。另一个方面作为主人而言，我们在安排菜肴时，要注意交往以对方为中心，要优先考虑客人的选择。特别要尊重主宾的选择，要尽量地避免在菜单上面安排客人尤其是主宾，不能够接受的菜肴。

饮食禁忌大体上分为以下几类：

第一，个人禁忌。纯粹是个人的口味偏好，比如有人不吃酸的，有人不吃咸的，有人不吃辣，还有人不吃鱼，还有人不吃鸡，这是个人禁忌。

第二，行业禁忌。不同的行业有不同的禁忌，比如在我国，广大公安人员在工作岗位上禁酒，在世界各国司机也是禁酒的，这属于行业禁忌。

第三，健康禁忌。有些患者和病人，出于维护个人健康的考

虑，有些菜肴是忌食的，比如糖尿病人是绝对不能吃含糖较高的食物的。

餐饮文化方案篇八

1. 客家饮食民俗古风浓厚。探究客家菜系和客家饮食习俗，就会发现，不论是其烹饪技艺诸如“捣珍”、“酒”之类古法的继承和演变，还是日常习俗中诸多礼仪礼规，都证明了客家人将古代中原文明一代代传承下来，根基源远流长；印证了客家民系历经沧桑，多次变迁的历史。

2. 奇巧的烹饪技术是客家人勤劳、聪慧的结晶。生活的动荡，环境的不断变化，使客家人在与自然斗争中，磨练出了顽强的生存意志和创造美好生活的奋斗精神。客家菜讲究功与法，以法求奇，以功求妙，于奇妙中穷其食物之美味。“民以食为天”，客家人注重烹饪之术，正是其生存观的体现。

3. 客家饮食习俗反映出浓厚的传统文化观念。其一俭朴好客。客家人平素饮食节俭，不事奢华，而待客则十分大方，讲究“六碗八盆十样”，菜肴实惠量足，盛器多用盆、钵、大碗，有古民遗风；其二尊老知礼。客家人设筵用八仙方桌，依辈份排座次，席间礼规繁多，吃鸡以鸡头敬老，上座留空位于已故先祖，以示敬礼，席间小辈给长辈敬菜敬酒等等；其三追求吉祥。如客家人筵席第一道菜上鸡，有“无鸡不成筵”之说，既取“鸡、吉”谐音，又取鸡为掌管人间吉祥之鸟之意。过年吃“团圆饭”，元宵吃汤丸，都为取“团圆”的好兆头。

4. 客家饮食民俗中的养生保健意识尤为鲜明。客家菜用料讲究鲜嫩，讲究野生、家养、粗种；加工讲究煮、煲、炖，讲究粗刀大块，不破坏食物营养与纤维；烹调讲究原汁原味，不使过浓佐料，清淡可口，利于消化；膳食讲安搭配，讲究效用，多用药材调理阴阳，清降补泻，并根据时令增减食物品种。所有这些，都反映出客家人在千百年的生活实践中，勤于探

索养生之道，善于总结保健经验，注重利用自然中潜藏的科学道理。

客家中餐饮食礼仪

让长辈先动碗筷用餐，或听到长辈说：“大家一块吃吧”，你再动筷，不能抢在长辈的前面。

吃饭时，要端起碗，大拇指扣住碗口，食指、中指、无名指扣碗底，手心空着。不端碗伏在桌子上对着碗吃饭，不但吃相不雅，而且压迫胃部，影响消化。

夹菜时，应从盘子靠近或面对自己的盘边夹起，不要从盘子中间或靠别人的一边夹起，更不能用筷子在菜盘子里翻来倒去地“寻寻觅觅”，眼睛也不要老盯着菜盘子，一次夹菜也不宜太多。遇到自己爱吃的菜，不可如风卷残云一般地猛吃一气，更不能干脆把盘子端到自己跟前，大吃特吃，要顾及同桌的父母和姐弟。如果盘中的菜已不多，你又想把它“打扫”干净，应征询一下同桌人的意见，别人都表示不吃了，你才可以把它吃光。

客家人日常三餐，多数早晚食粥，昼边(中午)食干饭。农村早餐粥加杂粮。长汀称杂粮为“粗货”，过去常年是“粗货半年粮”，歉收之时则以杂粮为主，有时要食番薯渣充饥。麦子一向少种，故面条只作年节加餐或招待客人时用。有时春荒青黄不接之时，将刚收下的麦子磨成粗粉，做麦羹度日，50年代后则很少如此吃了。长汀，上杭，武平部分乡村有一种藏番薯，用盐水腌渍而成，风味独特。

家常便菜，腌菜干、萝卜干常年不断，配以时令青菜，苋菜，血蕨，白菜，芥菜，藜瓜，番瓠最为普遍。家家户户都能制作一些小菜，如生搓腌菜，生搓萝卜子，爽脆味美，富有地方特色。还有豆酱，豆腐乳等，是常见菜。

客家菜的基本特色

客家菜的基本特色是，用料以肉类为主，水产品较少；突出主料，原汁原味，讲求酥软香浓；注重火功，以炖、烤、煲、酿见长，尤以砂锅菜闻名；造型古朴，乡土风貌明显。现今保留于农家或饭店酒家的客家烹饪技艺，仍有许多奇妙的手工作法。如酒法：典型菜例是玫瑰酒双鸽。其法是，将双鸽宰净，抹干，覆摊于瓦钵内，鸽下横放竹筷两根，使鸽身与钵底有一点距离，以畅热力，取玫瑰酒一杯置于两杯之间，然后整钵放入铁锅，加瓦盆作盖，取中火烧锅，鸽熟时杯中还存清酒半杯，但其酒味已荡然无存，只是鸽肉酒香扑鼻而已。此法仅见于客家菜谱，现时农家为更省时简便，在此基础上创出“三杯鸡”作法，更是简单奇妙：取一杯酒、一杯酱油、一杯水，混置锅内，锅半腰用几支竹筷支起宰好的整鸡一只，加盖旺火烧半小时开锅，即可食其甜香滑软的美味鸡肉。另外，现今客家烹饪技艺中，有许多做法，溯本追源，极其古老，在现代菜谱中独具特色，如东江肉丸的历史可以追溯到多年以前。《礼记注疏》列有八珍，第五珍叫“捣珍”其法是：“取牛、羊、麋、鹿、麋之肉，必肱(读枚，脊侧肉)。每物与牛若，捶反侧之，去其髓(筋腱)，熟出之，去其颤，揉其肉。”此法在南北朝贾思勰的《齐民要术》中称为“跳丸炙”，是因其弹性能跳而名。可见，客家菜系的“捣珍”技法，出自古人，来自中原。如此种种，都说明客家烹饪术作为民俗文化中的饮食文化，堪称古意浓厚，是千百年来客家人在生活中凝炼出的智慧结晶。

现在，饮食界返朴归真之风日浓，发扬光大客家饮食文化的精华，继承其精美神奇的烹饪技艺，无疑是很有现实意义的。