

Do

expect to receive  
all dishes at once  
rather than in set  
courses.



Do

be ready to share! Sharing  
food is very common and  
dishes will often be served  
to split amongst the table.

มารยาทบนโต๊ะอาหาร

# มารยาทบนโต๊ะอาหาร

มารยาทในการรับประทานอาหารนับว่าเป็นมารยาทขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรจะต้องรู้จักและปฏิบัติตนให้เข้ากับสถานการณ์และสถานที่ มารยาทบนโต๊ะอาหารแบ่งได้ดังนี้ คือ

1. มารยาทในการรับประทานอาหารแบบสากล
2. มารยาทในการรับประทานอาหารแบบยุโรป
3. มารยาทในการรับประทานอาหารแบบไทย
4. มารยาทในการรับประทานอาหารแบบบุปเฟ่

# มารยาทในการรับประทานอาหารแบบสากล

---



มารยาทในโต๊ะอาหารมีมาตรฐานสากล เพื่อให้รับประทานอาหารได้สะดวกโดยไม่รบกวนหรือทำให้ผู้ร่วมโต๊ะคนอื่นต้องขัดเขิน ดังนี้

---

1. ไม่ส่งเสียงดังขณะรับประทานอาหาร
2. ควรตักอาหารคำเล็กๆ ไม่เลือกตักเฉพาะอาหารที่ชอบ
3. อย่าวิจารณ์ เมื่ออาหารไม่ถูกปาก
4. ไม่ควรบังคับให้แขกรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตัวเองอยากให้รับประทาน

5. พยายามพูดคุยกันบนโต๊ะอาหาร ไม่ให้โต๊ะอาหารเงียบจนเกินไป

---
6. ไม่ควรว่ากล่าวหรือนินทาใครขณะรับประทานอาหาร





7. ควรนั่งรับประทานอาหารด้วยท่าทางที่สง่าผ่าเผย
8. ไม่กระดิกเท้า หรือเคาะโต๊ะ

---

9. ไม่สูบบุหรี่ หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง
10. ถ้าอาหารที่ยกมาเสิร์ฟมีฝาปิด ให้เปิดฝาลงไว้ในจาน
11. ไม่รับประทานอาหารมูมมาม



# มารยาทในการรับประทานอาหารแบบยุโรป

---



อาหารยุโรป จะแบ่งการรับประทานออกเป็น 2 แบบ ตามลักษณะของกบใช้อุปกรณ์ คือ

---

**แบบที่ 1 แบบอเมริกัน** เป็นแบบที่ใช้ส้อมด้วยมือขวา และเมื่อจะรับประทานอาหาร ต้องยกปลายส้อมขึ้นข้างบน แล้วใช้ส้อมตักอาหาร ส่วนมีดหากไม่ใช่ให้วางไว้ข้าง ๆ จาน

**แบบที่ 2 แบบยุโรป** เป็นแบบที่ใช้ส้อมด้วยมือซ้าย และเมื่อจะรับประทานอาหาร ให้คว่ำปลายส้อมลง และถือมีดไว้ด้วยมือขวา



## การใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารต่างๆ ที่วางอยู่บนโต๊ะ เราควรหยิบมาใช้ให้ถูกต้องเหมาะสม ดังนี้

1. อันดับแรกควรหยิบผ้าเช็ดปากที่วางอยู่บนโต๊ะอาหารมาคลี่ออก แล้วนำมาวางไว้บนตัก เพื่อใช้ซับอาหารที่ติดปาก
2. ถ้าผ้าเช็ดปากตก ให้พยายามหยิบโดยไม่สร้างความรำคาญให้กับผู้อื่น
3. ถ้ามีความจำเป็นต้องลุกจากโต๊ะอาหาร ในระหว่างที่ยังรับประทานอาหารอยู่ ให้พับผ้าเช็ดปากไว้ที่โต๊ะ
4. เมื่อรับประทานเสร็จให้วางผ้าเช็ดปากลงด้านซ้ายโดยไม่ต้องพับผ้า



5. ถ้าเป็นการรับประทานอาหารในแบบอเมริกัน ให้ใช้มือขวาจับส้อม และใช้มือซ้ายจับมีดหรือช้อน แต่ถ้าเป็นการรับประทานอาหารในแบบยุโรป ให้ใช้มือซ้ายจับส้อม และใช้มือขวาจับมีดหรือช้อน

---

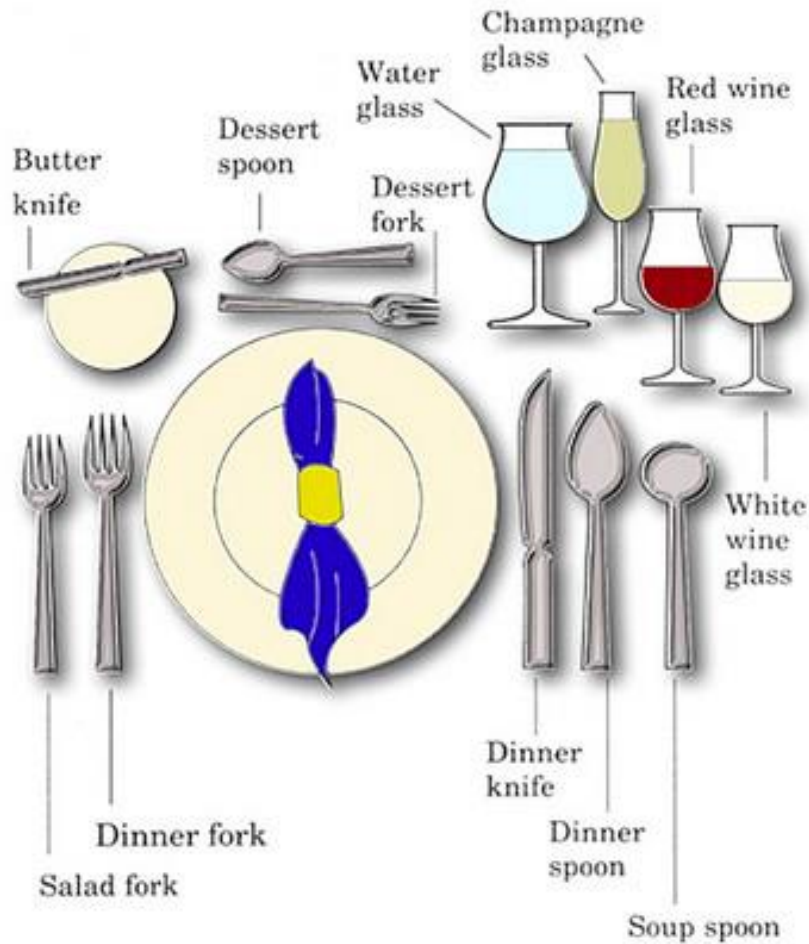
6. เครื่องใช้บนโต๊ะอาหารให้เริ่มจากชั้นที่อยู่นอกสุด ไล่เข้ามาด้านใน

7. เมื่ออยู่ระหว่างพักให้วางเครื่องใช้บนจาน อย่าวางพาดระหว่างจานกับโต๊ะ

8. ส่วนการรับประทานซूप ให้ใช้ช้อนตักซूपออกจากถ้วย และรับประทานซूपด้านข้างช้อน

9. การใช้มีด เราควรพึงระลึกอยู่เสมอว่ามีดมีไว้ใช้หั่นอาหารเท่านั้น จึงไม่ควรใช้มีดตักหรือจิ้มอาหารเข้าปาก

- 
10. แก้วน้ำให้หยิบด้านขวามือของตัวเอง อย่าเปลือยไปหยิบด้านซ้าย เพราะจะทำให้โต๊ะอาหารรวนไปทั้งโต๊ะ
  11. เมื่อเลิกใช้ช้อน ส้อม และมีดแล้ว ให้วางไว้บนจานรอง หรือจานอาหาร อย่าวางไว้บนโต๊ะเด็ดขาด
  12. ถ้าไม่มีพนักงานเสิร์ฟ ให้ส่งผ่านอาหารไปทางขวามือ



1. เลือกใช้จากด้านนอกสุดของจานเข้าหาด้านใน (ทั้งซ้ายและขวา) นั่นคือสิ่งแรกที่ต้องใช้คือ ช้อนคันนอสุดจากด้านขวา หรือ ส้อมคันนอสุดด้านซ้ายร่วมกับ มีดเล่มนอสุดจากด้าน ขวา

2. มีดและช้อน จะอยู่ด้านขวาของจาน และส้อมจะอยู่ด้านซ้าย ช้อนส้อมสำหรับของหวานจะวาง ถัดไปด้านบนของจาน ซึ่งจะใช้เป็น อันดับสุดท้าย

# มารยาทในการรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์



อาหารแบบบุฟเฟต์ มีต้นกำเนิดจากประเทศสวีเดนตั้งแต่ยุคไวกิง ชาวไวกิง ถูกเรียกว่า โจรสลัดแห่งยุโรปเหนือ เป็นชนเผ่าที่มีทักษะในการเดินเรือสูง ดำรงชีพด้วยการซื้อขายสินค้าและปล้นสะดม พวกเขาใช้ชีวิตส่วนใหญ่บนเรือที่แล่นอยู่กลางทะเล เวลาขึ้นฝั่งพวกเขาจึงมักสั่งอาหารที่อยากกินมาวางเต็มโต๊ะ จากนั้นก็ให้แต่ละคนเลือกกินตามใจชอบ จึงเป็นที่มาของอาหารบุฟเฟต์ อารยธรรมการกินอาหารแบบนี้ถูกชาวฝรั่งเศสขนานนามว่า "บุฟเฟต์" และแพร่หลายไปทั่วโลก ปัจจุบัน การกินอาหารบุฟเฟต์ มีความหลากหลายมากขึ้นมีอาหารทะเล ขนมหวาน และผลไม้เพิ่มเข้ามา แต่จุดเด่นอย่างเดียวที่ไม่เปลี่ยนคือ ต้องบริการตัวเอง

ในภาษาไทย บุฟเฟต์ เรียกการเลี้ยงอาหารแบบที่จัดวางอาหารทั้งหมดไว้บนโต๊ะ และให้ผู้ที่เป็นแขกในงานเดินไปตักอาหารต่างๆ นั้นด้วยตนเอง



# มารยาทในการรับประทานอาหารบุฟเฟต์ มีดังนี้

---

1. ควรลุกไปตักอาหารเอง โดยยืนต่อแถว ไม่ตักอาหารเผื่อคนอื่น และอย่าตักอาหารมากจนเกินไป ถ้าไม่พอสามารถไปเติมใหม่ได้
2. ไม่พูดคุยขณะที่ตักอาหาร รีบตักอาหารเสร็จโดยเร็ว เพื่อให้ผู้อื่นได้ตักอาหารบ้าง
3. ตักอาหารเป็นอย่าง ๆ อย่าวางส้อมทับกัน ถ้าของเป็นชิ้นควรหยิบเพียงหนึ่งชิ้น
4. อาหารที่ตักมาต้องรับประทานให้หมด
5. เมื่อรับประทานเสร็จ ต้องเช็ดเศษอาหารในจานให้อยู่รวมกัน แล้วรวบรวมช้อนส้อมให้เรียบร้อย

6. ไม่ควรใส่กระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วลงในจาน เพราะจะทำให้ปลิว และเก็บลำบาก จึงควรใช้จานวางทับไว้
7. ถ้ามีข้อกำหนดให้อาหารมาวางไว้ที่ใดที่หนึ่งเมื่อรับประทานเสร็จแล้วควรปฏิบัติตาม
8. อาหารหวาน ควรตักเมื่อรับประทานอาคารคาวเสร็จแล้ว
9. ไม่เบียดหรือแซงคิวผู้อื่น ขณะไปยืนรอตักอาหาร รอจังหวะให้ผู้อื่นตักเสร็จเสียก่อน



# มารยาทในการรับประทานอาหารแบบไทย



การรับประทานอาหารของไทย จะแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ อาหารแบบตั้งโต๊ะที่มีอาหารตั้งอยู่บนโต๊ะเอาไว้แล้ว และอาหารแบบที่ค่อยๆ ทายอยเสิร์ฟมาทีละจาน มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

---

1. ถ้าไปร่วมงานไม่ได้ ควรแจ้งให้เจ้าภาพทราบล่วงหน้าก่อนอย่างน้อย 1 วัน
2. เตรียมเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานที่จะไปให้พร้อม
3. ควรไปถึงงานก่อนงานเริ่มสัก 10 นาที ไม่ควรไปเร็ว หรือช้ากว่านั้น
4. ควรทักทายพบปะกับเจ้าภาพเมื่อไปถึงในงาน
5. ควรพยายามพูดคุยทักทายกับแขกคนอื่น ๆ ที่มาในงาน

6. เวลาที่นั่งโต๊ะ ควรให้แขกผู้ใหญ่นั่งก่อน แล้วเราค่อยนั่งตาม
7. เวลาเดินเข้าประจำโต๊ะ ผู้ชายควรช่วยขยับเก้าอี้ให้ผู้หญิงที่นั่งข้าง ๆ ก่อน
8. ก่อนนั่งโต๊ะควรงดสูบบุหรี่
9. เวลานั่งโต๊ะให้นั่งตัวตรง
10. อย่าอ่านหนังสือบนโต๊ะอาหาร นอกจากรายการอาหาร
11. นำผ้าเช็ดมือที่วางอยู่บนโต๊ะออกมาคลี่ แล้วนำมาวางบนตัก
12. อย่าเล่นซ็อน ส้อม หรือผ้าเช็ดมือ
13. อย่ากางข้อศอกในเวลารับประทานอาหาร
14. ถ้ามีสิ่งใดตก ควรแจ้งให้คนเสิร์ฟทราบ
15. ต้องคอยสังเกตว่าอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารชิ้นไหนเป็นของเรา อย่าหยิบผิด