

約會甜蜜蜜♥ 親手製作更甜蜜

基本餐桌禮儀

基本常識

- 提早預約餐廳。
- 接受世人邀請時，應儘早回覆。
- 用餐時，補妝要到化妝室，避免在眾人面前補妝。
- 事情必需在事前安排妥當，避免中途離席。
- 不可大聲喧嘩。用餐時，亦不可發出聲音。
- 留意殘留在杯子邊緣的口紅印。
- 不可抓頭。不可亂動刀叉。

基本常識

- 事情必需在事前安排妥當，避免中途離席。
- 一般椅子是由左入座，而上位則是在離出口最遠，能看清楚全場的安靜位子。
- 進入餐廳時，需由侍者（領檯）帶領入座，不可冒然入位。
- 選擇單點料理時，要依照套餐的順序來點菜。
- 用餐速度需主賓互相配合。

西式餐桌禮儀

- 大致上，擺在中央的稱為擺飾盤，用來裝一般料理。
- 餐巾一般是置於裝飾盤的上面或左。
- 盤子旁邊擺刀、叉、湯匙等。依用餐順序：前菜、湯、料理、魚類、肉類、視所需由外而內取用。
- 左手邊是麵包盤和奶油刀，裝飾盤對面則放咖啡或吃點心所用的小湯匙和刀叉。

■右上角會擺設玻璃杯類的餐具：

- ✚最大的是裝水用的高腳杯。
- ✚次大的是紅葡萄酒所用的。
- ✚略瘦長的玻璃杯是白葡萄酒所用。
- ✚視情況也會擺上香檳或雪莉酒所用的玻璃杯。



刀叉使用方式

- ◆拿刀叉的手是固定的，右手拿刀，左手拿叉。
- ◆拿刀的手的食指，壓著刀叉的背柄來使用，如此才能使力。
- ◆叉子不只用來壓食物和叉東西而已，也可以用來舀豆子和米飯。
- ◆如果用左手拿叉不方便，也可以使用右手，但必須先把刀放下。
- ◆用餐中，有事而離席時，必須把刀叉擺成八字型放在餐盤上。
- ◆用餐結束後，則是平行的斜放在五點鐘位置。

義大利麵DIY

義大利肉醬麵

步驟1：蕃茄先用熱水燙過去皮後搗碎，洋蔥和蒜切末。

步驟2：起油鍋，用少許的奶油將洋蔥炒軟。



步驟3：洋蔥甜味出來之後加入蒜末拌炒，再加入豬絞肉。



步驟4：加入搗碎後的蕃茄果肉汁、雞湯、麵湯水。



步驟5：加入炒過的番茄醬和2片肉桂葉。



步驟6：將煮軟的義大利麵與肉醬拌炒收汁即可。



奶油雞肉義大利麵

步驟1：洋蔥切絲、
雞胸肉切塊、
花椰菜去蒂頭。

步驟2：以少許的
奶油將蒜末爆香，
將塊狀奶油至鍋
中融化。



步驟3：分次倒入中筋麵粉與奶油拌
炒，再加入牛奶成麵糊狀。



步驟4：以奶油炒香洋蔥，待洋蔥炒至
微焦時，加入雞胸肉拌炒。



步驟5：加入奶油麵糊和雞高湯煨煮，
準滾後再加入花椰菜煨煮。
步驟6：最後加入義大利麵拌煮即可。



玉米濃湯

步驟1：先用冷水拌勻濃湯粉。



步驟2：加入切碎的洋蔥、切丁的馬鈴薯、玉米粒。



步驟3：將馬鈴薯煮至軟爛即可。



約會陷阱

- ◆約會前儘可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或朋友。
- ◆赴約前，對整個約會行程要充分了解，約會地點要安全、正派、最好是由女性提出熟悉場所。
- ◆與對方共進餐宴，盡量不要喝酒。
- ◆對於來源不明食物或飲料不要任意飲用。
- ◆注意約會時間，不要過早或過晚。
- ◆與不太熟對象約會，最好找朋友陪伴赴約。

- ◆若臨時改變行程，應以安全為第一考慮的要件。
- ◆最好不要單獨前往對方住宿地點赴約，切忌進入其房間或臥室。
- ◆檢視對性的態度，設定對性行為的底線。
- ◆要明確表達意思，當不想時，就明確說「不」，不要有曖昧不清的態度。
- ◆信任自己任何的直覺，如果覺得有壓力時，應立即下定決心離開。
- ◆避免陷入甜蜜陷阱，通常男生會說：「如果你愛我，你就應...」，但事實是如果他愛你，他就必須懂得尊重你。