

第七課之一 筷子

「刀叉」是西方國家主要使用的餐具，而中國最重要的吃飯工具便是「筷子」了！筷子由兩根同長度、同粗細的器具，以單手操作，用於夾起食物。受到中國文化的影響，在東亞、東南亞及世界各地的東亞裔移民群體中被廣泛使用。

中國人使用筷子的歷史可以追溯到三千年以前，當時筷子又稱為「箸」，多為竹製，亦有木、金屬、象牙等材質，現在社會則多半是塑料製造。一般在使用筷子時，正確的使用方法是用大拇指、食指和中指捏住上方筷子，無名指自然彎曲扶住下方的筷子，筷子的兩端對齊。用餐前或用餐後，筷子要整齊的放右側筷架上，或是放在飯碗的右側桌面上。

另外還有一些使用禁忌如下：

1. 餐前擺放筷子時，要一雙雙整理好擺放，不能隨手扔在桌上，或是長短不齊的亂放。
2. 吃飯時不能用筷子敲打碗盤。
3. 避免拿著筷子在菜上繞，遲遲不下箸。
4. 夾菜時，不能在菜盤裡翻攪。
5. 夾菜時，菜或菜湯不要掉落其他菜盤裡或桌上，可以另一手拿碗盛接著。
6. 和別人一同夾菜時，要小心避讓，謹防筷子相撞。
7. 用餐時筷子顛倒過來使用。
8. 吃飯時只用一支筷子去插盤子裡的食物。
9. 嘴巴含住筷子一端不放，嘴巴發出奇怪聲響。
10. 拿著筷子時，用食指去指人；或是揮舞手中的筷子。
11. 把筷子插在飯上。
12. 用餐時筷子交叉放在桌上。

資料來源：

1. [筷子—維基百科](#)
2. [使用筷子的中國傳統禮儀「十二忌」](#)
3. [中華禮儀故事-筷子](#)

相關網站：

1. [正確使用筷子的方法](#)

