



ichingo.app

中国文化指南 ✨

中国饮酒文化——餐桌礼仪

白酒·黄酒·干杯·劝酒·茅台·酒桌文化 ✨

一杯白酒为何能促成交易，而拒绝它又为何会毁掉交易？每位游客都应阅读的完整指南。

ichingo.app · 您的完整中国旅行工具包

ichingo.app

引言——在中国，饮酒也是一种外交手段

在中国，举杯共饮远不止于酒本身。商务晚宴上的祝酒是一种社交礼仪。拒绝敬酒会被视为冷漠或不敬。一个恰到好处的“干杯”，十分钟内建立的信任，胜过一周的会议。

中国饮酒文化历经五千余年发展演变，与儒家等级、待客之道和面子等价值观紧密交织。了解中国饮酒文化，无论你是否饮酒，都能帮助你自信应对商务晚宴、家庭聚会和各种社交场合。

本指南涵盖中国的主要饮品类别、餐桌上的不成文规则、如何正确地敬酒、如果您不能喝酒该怎么办，以及 **ichingo.app** 的哪些平台可以帮助您找到最佳场所、预订餐厅和支付所有费用。

第一部分——中国主要饮料

中国的饮酒文化远比大多数外国人想象的要丰富得多。它不仅仅只有白酒——还有长达五千年的谷物发酵酒、米酒、果酒和精酿啤酒的传统，而且各地风味差异显著。

1A. 白酒——中国的民族精神

白酒——顾名思义就是“白色酒精”——是中国消费量最大的烈酒，也是全球销量最高的白酒。白酒年产量约为 **100 亿升**，销量超过威士忌、伏特加、金酒、朗姆酒和龙舌兰酒的总和。然而，在中国以外，几乎没有人品尝过白酒。

白酒事实	细节
酒精含量	酒精度 40-60%——远高于大多数西方烈酒。一些高端品种的酒精度甚至高达 65%。
由.....制成	高粱、小麦、大米或混合谷物——在发酵坑中发酵，然后蒸馏。发酵坑本身至关重要；一些著名的酿酒厂拥有超过 600 年历史的发酵坑。
口味类别	中国将白酒分为 12 种香气类型。最重要的四种：酱香（酱香）、清香（清香）、浓香（浓香）和米（米香）。
食用方式	常温，盛于小陶瓷杯或玻璃杯（30-50 毫升）中。正式场合祝酒时一口干杯（干

	杯)。在非正式场合，小口啜饮也越来越被接受。
价格范围	每瓶价格从 30 元到 3000 元以上不等。同一品牌（例如茅台）的价格则根据年份和版本不同，从 1500 元到 50000 元不等。
食物	白酒总是佐餐佳酿——它是一种佐餐酒，而非酒吧饮品。其浓郁的口感旨在衬托浓郁、辛辣、鲜味十足的中式菜肴。

1B. 四大白酒品牌

品牌	中国人	价格范围	为什么这很重要
茅台	茅台 Máotai	1,500 元至 50,000 元以上	中国最负盛名的白酒。自 1949 年起，茅台酒一直是国宴的必备佳酿。一瓶陈年茅台酒是中国最具分量的商务馈赠。酱香型。产自贵州省。
五粮液	五粮液 Wuliangye	800 元至 3000 元	第二名。香气浓郁，由五谷（高粱、小麦、玉米、大米、糯米）酿制而成。口感比茅台更柔和，更易入口。
泸州老窖	泸州老窖	100 元至 500 元	中国最古老的白酒品牌之一——酒核可追溯至 1573 年。香气浓郁型。价格更亲民的奢华之选。蓝标国窖 1573 在国际上享有盛誉。
二锅头	二锅头 Èrguōtóu	10 元至 80 元	北京的日常白酒，工薪阶层的饮品。劲道十足，口感清爽，价格实惠。红星和牛栏山是其中最知名的品牌。非常适合预算有限的初次尝试者。

💡 游客小贴士：如果您是第一次尝试白酒，不妨从二锅头开始——价格亲民，随处可得，而且能让您不花大价钱就品尝到白酒的真正风味。在北京的任何一家餐厅，一瓶二锅头的价格都在 10 元到 30 元之间。建议佐餐慢慢品尝，切勿空腹饮用。

1C. 黄酒——中国古老的酒

黄酒，又称“黄葡萄酒”，是中国最古老的酒精饮料，拥有超过 5000 年的历史。它是一种发酵米酒，**酒精度为 8%至 20%**，呈琥珀色，口感微甜，风味复杂。常被拿来与日本清酒比较，但它具有鲜明的中国特色。

- 最著名的品种：浙江省绍兴黄酒——也广泛用于烹饪。
- 用传统陶瓷器皿盛装，趁热享用——加热能更好地散发香气。
- 黄酒千百年来一直是中国文人墨客、诗人和名流的饮品——中国最著名的诗人李白就以喜爱黄酒而闻名。
- 比白酒更适合佐餐——酒精度数较低，口感更柔和，与海鲜、豆腐和清淡菜肴搭配尤为美味。
- 价格：每瓶 20 日元至 500 日元。优质陈年品种（10 年以上）被视为收藏品。

1D. 啤酒 (啤酒 Píjiǔ) — 日常选择

中国是全球销量最大的啤酒市场。啤酒（啤酒，píjiu）是日常社交饮品——酒精度较低，更适合长时间的晚餐，而且为世界各地所接受。

啤酒	风格	笔记
青岛 (青岛)	拉格啤酒	中国出口量最大的啤酒。由德国人于 1903 年创立。口感清爽，享誉全球。是任何一家中餐馆的“安全之选”。
雪 (雪花)	拉格啤酒	全球销量最高的啤酒。在中国随处可见。口感非常清淡柔和。是大多数中餐馆的“招牌啤酒”。
哈尔滨 (哈尔滨)	拉格啤酒	中国历史最悠久的啤酒品牌（始于 1900 年）。在中国东北地区广受欢迎。麦芽味比雪花啤酒略浓。
燕京	拉格啤酒	北京本地啤酒。清爽、淡雅、价格实惠。是搭配北京火锅和烤鸭的理想之选。
精酿啤酒圈	各种各样的	中国的精酿啤酒运动在 2015 年后蓬勃发展。成都、上海、深圳等城市拥有许多优秀的本地啤酒厂。淡色艾尔、IPA、世涛——应有尽有。

💡 **你知道吗：** 在中国，啤酒在传统餐馆和家庭中通常是温热或常温供应的，尤其是在中国北方。冰镇啤酒在现代餐馆和酒吧越来越常见，但如果你的啤酒是温的，也不要感到惊讶。一些年纪较大的中国人认为冰镇啤酒“对胃不好”，这源于中医关于食物寒凉的观念。

第二部分 — 酒桌文化

中国酒桌文化是一种拥有自身规则、等级、礼仪和策略的社交制度。尤其是在商务晚宴上，酒桌上的谈话内容往往比会议室里的谈话内容更为重要。

2A. 干杯仪式（干杯——自下而上）

“干杯”的意思是“喝干杯里的酒”，指的是一口气喝光杯中的酒。这是中国饮酒文化中正式的祝酒方式，拒绝或喝一小口都会被视为对祝酒者的不敬。

干杯规则	实际意义
谁提议祝酒	主人或地位最高的人首先敬酒。其他人可以在用餐过程中提议祝酒——通常是向主人、贵宾或全桌人敬酒。
如何握住你的玻璃杯	如果对方比你年长，敬酒时请将酒杯略微放低一些。这是一种表示尊敬和谦逊的姿态——酒杯放得越低，越能体现你的尊重。
品尝完之后	展示你的空杯子或将杯子倒扣过来以证明它是空的——这是完成干杯的传统信号。
向某人提议敬酒	站起来，举起酒杯，与对方对视，说“干杯”，等对方举起酒杯后再喝。
频率	在正式的商务晚宴上，祝酒可能每隔 5 到 10 分钟就出现一次。控制饮酒节奏至关重要——在每次祝酒之间吃些食物，以减缓酒精的吸收。

2B. 饮酒等级

中国的饮酒文化等级森严。谁坐在哪里，谁给谁倒酒，谁先敬酒，谁的酒杯先被续满——所有这些都体现了社会地位和尊重。

- 主人总是先为客人斟酒——千万不要在客人的酒杯斟满之前给自己斟酒。
- 先给级别最高的人倒酒，然后按级别依次给桌上其他人倒酒。
- 为长辈倒酒时双手握住酒瓶是一种表示尊敬的方式。
- 如果有人为你斟满杯子，用两根手指轻轻敲击桌面以示感谢（与喝茶的礼节相同）。
- 面向门口的座位是尊贵的座位——地位最高的客人坐在那里，第一杯祝酒词也献给他们。

2C. 劝酒 Quàn Jiǔ

劝酒——也就是不断劝别人多喝——是中国饮酒文化中最具特色，有时也最令外国人感到不自在的方面之一。主人可能会在你酒杯未空时就为你续杯，坚持让你喝完，或者反复向你敬酒。

理解对方的意图很重要：在传统文化中，劝别人喝酒是一种热情好客的表现——它的意思是“我希望你在我的餐桌上尽情享受”。即使感觉上像是在挑衅，但它并非出于攻击性。

- 你可以小口啜饮，而不是一口气喝完——尤其是在非正式的晚餐场合，这种做法越来越被人们接受。
- 如果你真的不能再喝了，请礼貌地说：“我不胜酒力 (wǒ bù shèng jiǔ lì)” —— “我酒量不好”。这样可以体面地离开，不至于丢脸。
- 指出你的驾驶责任是被广泛接受的：“我开车 (wǒ kāi chē)” —— “今晚我是司机”。
- 健康原因也受到尊重：“我在吃药 (wǒ zài chī yào)” —— “我正在吃药。”

△ **注意：**最重要的一条规则：千万不要简单地说“我不喝酒”，尤其是在商务晚宴上。这会让主人觉得你拒绝了对方。一定要给出理由，并提议用无酒精饮品来敬酒。举杯并与主人眼神交流的举动才是最重要的——而不是杯中的酒。

2D. 饮酒即面子交换

饮酒礼仪的方方面面都与面子息息相关。向他人敬酒，是给对方留面子。接受敬酒并一饮而尽，则表示你尊重敬酒者。在对方开口之前就主动续杯，则体现了你的体贴和关怀。

- 接受祝酒并饮酒是一种尊重的表现——它表明你认真对待这段关系。
- 在用餐初期向主人敬酒，既能维护主人的面子，也能营造温馨的氛围。
- 在向其他人敬酒之前先向级别最高的人敬酒，表明你理解等级制度。
- 用餐结束时，主人可能会提议举杯告别——此时，与主人的热情相匹配至关重要。

第三部分——茅台——中国的液体黄金

茅台不仅仅是一种饮品，它更是一种**政治象征、身份标志、外交工具和投资资产**。了解茅台，就意味着了解中国权力与关系运作的本质。

茅台的独特之处

- 产自贵州省茅台镇——一个偏远的山区，拥有独特的小气候和富含矿物质的水源，这是其他地方无法复制的。
- 酱香型——风味复杂而层次丰富，带有酱油、干果和泥土的气息。与清淡或浓郁的香气类型截然不同。需要耐心品鉴。
- 经过一年内九次发酵和蒸馏——然后至少陈酿三年后装瓶。
- 自 1949 年以来，中国官方的国宴精神一直款待着每一位访问中国的世界领导人，从尼克松到奥巴马再到普京。
- 一瓶 500 毫升的普通飞天茅台酒零售价约为 1499 元人民币，但黄牛和二级市场价格通常达到 2500 元至 3500 元人民币。
- 古董版和收藏版葡萄酒在拍卖会上能卖到数万美元——一瓶 1974 年的葡萄酒在拍卖会上以超过 150 万日元的价格成交。

茅台作为礼物	它预示着什么
标准飞天 500ml (约 1500 元)	这是一份庄重而体面的礼物，适合赠送给重要的商业伙伴、高级官员或家中长辈，体现了您对中国礼仪的理解。
茅台 1935 年版 (约 800 元)	全新高端系列。口感更柔顺，更平易近人。是送给正在培养茅台酒鉴赏能力的人的理想礼物。
年份茅台 (10-30 年)	这是一份非凡的礼物，适合维系最珍贵的关系。它传递的信息是：这段关系值得您投入大量心血。
茅台礼盒套装	免税店和官方零售商均有售。内含多瓶迷你装——适合想要尝试不同口味但又不想购买整瓶的人。

 **ichingo.app — 中国 App 连接:** 在中国购买正宗茅台和优质白酒:

京东 (JD.com) — 在线购买正宗茅台酒最安全可靠的平台。京东自营店铺销售贵州茅台官方正品, 保证正品。搜索“飞天茅台”。更多购买指南, 请访问 ichingo.app。

淘宝/天猫 — 阿里巴巴的天猫拥有茅台官方旗舰店。购买前请确认您是在官方商店。ichingo.app 上的完整指南。

主要机场的免税店——通常是离境旅客以接近零售价购买正品茅台酒最可靠、最透明的途径。

第四部分——饮酒礼仪——完整规则

4A. 第一次祝酒之前

- 在主人为客人倒酒之前, 不要自己倒酒——请耐心等待。
- 在第一次祝酒之前不要喝酒——等主人先开口。
- 如果您不想喝酒, 请在服务员倒酒前悄悄告诉他们——在仪式开始前处理起来更容易些。
- 尽可能将您的无酒精饮料盛放在与饮酒者相同的杯子中——这种做法的形式很重要。

4B. 过程中

✓ 执行

- 在正式晚宴上提议祝酒时, 请站起来。
- 碰杯时要进行眼神交流
- 你的酒杯要比老年人的酒杯低一些。
- 在干杯之前, 先说几句暖心的话——不仅仅是说“干杯”这个词本身。
- 在两片吐司之间吃点东西, 以控制节奏
- 当有人给你倒酒时, 用两根手指轻敲桌面。

✗ 不要

- 在客人倒酒之前, 先给自己倒一杯。
- 断然拒绝祝酒, 且不提供其他饮品。
- 把你的酒杯举得比一位德高望重的人还要高。
- 当有人提议敬酒时, 请不要碰你的酒杯。
- 如果你想控制饮酒节奏, 请在每次祝酒之间喝一杯——等到下一次干杯。

- 用餐伊始，向主人和贵宾敬酒。
- 正式场合干杯后要展示空杯
- 在晚间商务活动结束前，让自己明显喝醉。
- 在过度饮酒后讨论敏感话题
- 吹嘘自己能喝多少酒——这被认为是粗俗的。

4C. 如果您不能或不饮酒

中式晚宴上不喝酒完全可行——但需要积极主动地管理。消极的不参与才是最应该避免的。

情况	说什么和做什么
你完全不喝酒	提前、私下、热情地告诉你的主人：‘我不喝酒，但我会用茶或饮料陪您喝’。然后积极地用你的无酒精饮料参与每一次敬酒。
你在开车	‘我开车’ (Wo kai che — 我在开车) 是普遍被尊重 and 理解的。不需要进一步解释。
医疗原因/服药	‘我在吃药，医生说不能喝酒’ (我在吃药，医生说不能喝酒)。这同样会被尊重，不会有后续问题。
宗教原因	伊斯兰教：‘我是穆斯林，不喝酒’ 是可以理解和被尊重的，特别是在有回族穆斯林的城市。其他宗教原因也同样被接受。
你想慢慢来	尽量小口啜饮，而不是干杯。提议“随意”祝酒——这表示你热情地祝酒，但每个人都可以随心所欲地喝。

✓**重要提示：**关键在于，中国饮酒文化的核心在于人与人之间的联结，而非酒本身。积极参与饮酒仪式——无论是饮水、茶还是果汁——都比消极的旁观更受尊重。举杯、眼神交流、热情地说“干杯”等举动，才是建立联结的关键所在。

第五部分——各地区的饮酒文化

中国的饮酒文化因地区而异。四川晚餐的饮酒习惯与上海的商务餐或福建的家庭聚会截然不同。

地区	首选饮品	饮酒文化笔记
北京	二锅头白酒+啤酒	干巴巴的文化氛围浓厚，直率、充满活力。商务晚宴往往是举杯畅饮的场合。二锅头是当地的骄傲。
四川/重庆	泸州老窖+当地白酒	火锅配白酒，堪称川菜의 终极组合。麻辣鲜香的菜肴搭配烈酒——当地人认为麻辣可以中和酒精的后劲。这里气氛热闹喧嚣，热情洋溢。
上海	葡萄酒 + 高级白酒 + 精酿啤酒	国际影响力增强。葡萄酒被广泛接受和理解。商务晚宴可能会完全放弃白酒，转而选择波尔多或勃艮第葡萄酒。
广东 (Canton)	啤酒+米酒+干邑	与中国北方相比，粤语文化对酒精的接受度较低。饮茶在粤语文化中扮演着更为重要的角色。干邑（尤其是轩尼诗）在 20 世纪 90 年代成为一种身份象征。
浙江/江苏	绍兴黄酒	黄酒之乡。温热的黄酒盛于陶瓷器皿中是传统之选。与以白酒为主的饮酒文化相比，这里更显精致，也更温和。
东北 (东北)	白酒+啤酒	东北是中国饮酒量最大的地区。“东北人能喝”是中国人的一种刻板印象——而且这种说法并非完全错误。东北人热情好客，非常重视饮酒待客之道。
新疆/穆斯林地区	茶/果汁	大量的回族人口意味着无酒精餐饮很常见，也很正常。来自新疆的葡萄汁经常作为节日的无酒精选择供应。

Part 6 — Visitor Practical Guide

6A. Useful Phrases for Drinking Situations

English	Chinese	Pronunciation
Cheers! / Bottoms up!	干杯!	Gān bēi!
As you like / Drink freely	随意	Suí yì
This is delicious baijiu	这白酒真好喝	Zhè báijiǔ zhēn hǎo hē
I cannot handle much alcohol	我不胜酒力	Wǒ bù shèng jiǔ lì

I am the driver tonight	我开车	Wǒ kāi chē
I am taking medication	我在吃药	Wǒ zài chī yào
I will toast with tea / juice	我用茶/饮料陪您喝	Wǒ yòng chá/yǐnliào péi nín hē
Please fill my glass	请给我倒一杯	Qǐng gěi wǒ dào yī bēi
A toast to our friendship	为我们的友谊干杯	Wèi wǒmen de yǒuyì gān bēi
A toast to your health	为您的健康干杯	Wèi nín de jiànkāng gān bēi

6B. The Complete ichingo.app Toolkit for Drinking Culture

需要	应用程序	它如何发挥作用
寻找一家适合商务晚餐的餐厅	大众点评	按菜系、包间空房情况和酒单搜索。带重要客人前，请查看餐厅氛围评分。完整指南请访问 ichingo.app 。
预订包间	大众点评/美团	许多中餐馆都设有包间，适合商务宴请。建议通过大众点评或美团预订——正式场合必备。更多指南请访问 ichingo.app 。
付晚餐钱	微信支付/支付宝	快速便捷地付款——能够毫不费力地完成付款本身就是一种体面的表现。请在抵达前完成设置。完整指南请访问 ichingo.app 。
购买正宗茅台酒作为礼物	京东/天猫	保证正品，来自官方门店。可送货至酒店。更多指南请访问 ichingo.app 。
翻译饮品菜单	Yandex 翻译	将摄像头对准中文饮品菜单，即可立即翻译。在中国境内无需 VPN。完整指南请访问 ichingo.app 。
安全回家	滴滴 (滴滴)	在中国切勿酒后驾车——处罚非常严厉。建议从餐厅叫滴滴回家。另外，“我是司机”也是不喝酒的绝佳借口。更多指南请访问 ichingo.app 。
寻找最好的白酒酒吧	小红书	搜索您所在的城市以及白色酒吧或酒吧，获取照片丰富的当地酒吧和场所推荐。 ichingo.app 上的完整指南。

△ 注意：在中国，酒后驾车（饮酒）是极其严重的违法行为。法定血液酒精浓度上限极低（0.2 毫克/毫升即为酒后驾车，0.8 毫克/毫升即构成醉驾）。餐饮区附近经常设有警察检查

站。请务必使用滴滴出行或指定一位不饮酒的司机。切勿冒险。

最后想说——玻璃杯绝不仅仅是玻璃杯

在中国，餐桌上的谈话往往比会议室里的谈话更具影响力。恰到好处的祝酒能在几分钟内建立信任。优雅地拒绝并提出其他友好的替代方案则能维护关系。懂得何时干杯、何时小酌，才能体现你对中国的深刻理解。

你无需饮酒也能参与中国饮酒文化。你需要理解它、尊重它，并按照它自身的规则去体验它。无论你杯中盛的是白酒、啤酒、茶还是果汁——举杯的动作、眼神交流、祝酒时的热情以及举杯背后的用心，才是建立联系的关键所在。

如需本文档中提到的每个应用程序（大众点评、美团、微信支付、支付宝、京东、滴滴出行、Yandex 翻译、小红书等）的分步指南，请访问 **ichingo.app**——您自信畅游中国的完整工具包。

