



一部360度全方位认识美国的百科全书
美国政治、美国经济、美国历史、美国文化……一本全通，方方面面都知道！

美国常识

史上超贴心、超全面、超实用的美国常识
去美旅游、赴美签证、到美留学、在美生活……一书在手，轻轻松松全搞定！

林泽成◎编著

江苏人民出版社

美国常识

林泽成◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

美国常识 / 林泽成编著. -- 南京: 江苏人民出版社,
2015.10

(各国常识书系)

ISBN 978-7-214-16766-8

I. ①美… II. ①林… III. ①美国—概况 IV.
① K971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240836 号

- 书 名 美国常识
著 者 林泽成
责任编辑 朱 超
装帧设计 尚世视觉
版式设计 张文艺
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jspph.com>
<http://jsrmcbs.tmall.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 12
字 数 235 千字
版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-16766-8
定 价 28.00 元

前言

随着社会的不断发展，国与国之间的联系也越来越密切，特别是许多发达国家，更是引起了人们的密切关注。而在众多发达国家中，美国可以说是其中最具有代表性的一个国家。美国全称为美利坚合众国，它虽然仅有几百年的历史，但是这却并没有影响到其成为一个强大的发达国家。

在美国历史上，1776年7月4日，对于这个国家来说具有特殊的意义——这一天，伴随着大陆会议上《独立宣言》的通过，美国诞生了。自此，美国人民为了国家的独立与完整而努力奋斗，并最终在独立战争中取得了胜利。而这仅仅是一个开始，在今后的几十年中，美国不断地对立法进行完善，设立了国家的政府，并建立了独特的政权组织结构，即由两党轮流执政。而美国在不断发展的过程中，也遭遇到了外来国家的侵略——在美国成立不久后，英国便对其进行了入侵战争（这场战争在后来被人们称之为第二次独立战争）。这场战争过后，美国不但将侵略者赶出了国门，还使得美国人民变得更加团结，也使得美国人民在发展的道路上克服了重重艰难险阻，从而一跃成为了如今的世界强国。

在地理方面，美国存在着众多科学家们无法解释的自然奇观，更有着不计其数的珍禽异兽与几乎绝迹的罕见植物；美国著名的佛罗里达湿地拥有“天然物种基因库”的美誉；美国拥有黄石公园等多个著名的国家地质公园；美国拥有世界上独一无二的紫色沙滩，拥有会移动的神奇巨石，拥有许多漂亮的自然景观，如红崖岩浪等。然而，美国最出名的莫过于为这个国家带来了无尽灾难的“龙卷风走廊”，还因此产生了一批勇敢的追风者——他们近距离地观察飓风，以对其进行更细致的研究。从他们的身上就可以看出，美国人具有顽强、勇敢的民族精神，所以他们能无畏地面对大自然为他们带来的一切。

美国之所以能成为世界强国，与其经济的发展有着密不可分的关系。美国具有资本主义和混合经济兼备的独特经济体系，而其社会福利虽然范围较其他发达国家具有一定的局限性，但其福利中所涉及的方方面面的制度，却是极为细致完善的，



这也是其他发达国家所无法比拟的。

正所谓“无规矩不成方圆”，美国能够取得如今的成就，与其制定的各项方针政策有着很大的关系。美国是世界上最早拥有完整宪法，并将其进行运作的国家。美国设有完善的立法机构，并且美国是最早采取民主制度的国家——美国的公务人员都是由美国公民选举出来的，包括总统也不例外。可以说，仅这一点就充分地体现出了美国拥有的自由、平等的理念。

据调查统计，美国是世界上移民最热门的国家之一。许多国家的人都向往着能够移民去美国，因为美国有着优厚的移民待遇，而每年仅从中国移民至美国的人数就达到了28万，仅次于墨西哥。由此可以看出，美国对于其他国家的人而言，具有着非常强大的诱惑力。

无论是移民美国，抑或只是去美国旅游度假，都应掌握一些美国人的生活习惯，这样才能避免在美国产生一些不必要的麻烦。俗话说“入乡随俗”，既然去了美国，就应该适应美国人的生活方式，了解美国的文化。比如，美国人一般一日三餐都吃些什么？美国人是如何请客吃饭的？在美国应如何乘坐公交车？诸如此类的问题，都需要前往美国的人提前掌握和了解。

美国科技的飞速发展让世界上的许多国家都为之惊叹，而将这些科技与军事相结合，更是极大地增强了美国的综合实力。爱因斯坦相对论的提出及其与量子论的结合，使得美国成功地研制出了核武器，成为了世界上第一个研制出大规模杀伤性武器的国家。而多次的战争使得美国不断地吸取经验，一次次地对武器以及战略战术进行改良与完善，从而使其一步步成为如今的科技、军事强国。

在教育方面，美国更是具有与其他国家不同的教育理念。美国制定了初等、中等和高等三级制的教育制度，并对其进行了分类管理。而大学的管理制度更是具有多样化的特点，使学生们能够对自己喜爱的专业进行自主的选择，给予了学生们充分的自主选择的权利。

本书主要围绕美国的历史、地理、经济、政治、生活、旅游、移民、科技、文化、军事、教育进行详细阐述，以使读者对美国各方面的常识有一个全方位的了解。相信读者阅读本书之后，会对美国有一个全新的认识。而编写本书的主要目的就在于使读者通过对本书的阅读，可以对美国各个方面的常识都有所涉猎，以使读者成为一名真正的“美国通”。

CONTENTS

目 录

不可不知的美国 生活常识

第 1 章

1. 美国人的饮食主要有哪些特点? / 002
2. 美国人早餐吃什么? / 002
3. 美国人午餐怎么吃? / 003
4. 美国人晚餐吃什么? / 004
5. 去美国餐馆用餐应该注意什么? / 005
6. 赴美国人的宴会时应当注意什么? / 005
7. 和美国人一同用餐应该注意哪些礼仪? / 006
8. 在美国如何乘坐公交车? / 008
9. 在美国如何购买和使用火车票? / 009
10. 在美国乘坐飞机的流程是怎样的? / 009
11. 在美国出行如何选择交通工具? / 010
12. 在美国正式场合应如何着装? / 011
13. 在美国怎样入住酒店? / 012
14. 美国的住房形式主要分为哪几类? / 013
15. 在美国如何租房? / 013
16. 美国房屋中介是如何服务的? / 014
17. 在美国如何付小费? / 015
18. 在美国如何送礼? / 015



不可不知的美国 经济常识

1. 美国拥有怎样的经济体系？ / 018
2. 怎样认识美国的经济现状？ / 019
3. 美国次贷危机是如何爆发的？ / 020
4. 怎样认识美国的进出口贸易？ / 020
5. 美国贸易委员会主要负责什么？ / 021
6. 究竟是谁在主导美联储？ / 022
7. 美国联邦储备委员会的职能是什么？ / 023
8. 美国联邦储备银行的作用是什么？ / 024
9. 美国有着怎样的银行体系？ / 025
10. 美国政府对本国经济的干预表现在哪几个方面？ / 027
11. 美国的社会保障制度有什么特点？ / 028
12. 美国市场经济主体分为哪几个方面？ / 029
13. 美国的税收政策是怎样的？ / 030

第 2 章

不可不知的美国 政治常识

1. 美国国会的构成是怎样的？ / 032
2. 美国选举制度有哪些特点？ / 032
3. 美国国会的主要职能是什么？ / 034
4. 美国国会的法律权力是哪些？ / 035
5. 美国国会选举有哪些程序？ / 035
6. 美国国会是由哪些部门构成的？ / 036

第 3 章

7. 怎样认识美国的政党制度? / 037
8. 美国两大政党信奉什么主义? / 039
9. 美国三权分立制度有哪些特点? / 041
10. 美国的国家结构形式是怎样的? / 042
11. 如何认识美国的军政体制? / 044
12. 怎样认识美国的国际关系? / 045
13. 怎样认识美国的对外政策? / 045

不可不知的美国 旅游常识

第 4 章

1. 美国的旅游签证容易申请吗? / 048
2. 如何办理美国旅游签证? / 049
3. 赴美签证分为哪几种形式? / 050
4. 旅游签证遭遇拒签都有哪些原因? / 051
5. 纽约有哪些免费参观的标志性建筑和旅游胜地? / 052
6. 纽约市最好的公园有哪些? / 053
7. 纽约的著名旅游景点有哪些? / 054
8. 美国新七大奇迹是哪七个? / 055
9. 哪些地方是美国的热门旅游区? / 056
10. 夏威夷主要有哪些景点? / 058
11. 在美国旅游应掌握哪些防护措施? / 059
12. 如何开启美国西部牛仔之旅? / 060
13. 美国哪些景点让总统们流连忘返? / 061
14. 到美国旅游不得不吃的美食有哪些? / 063
15. 洛杉矶的旅游特点有哪些? / 064
16. 到拉斯维加斯旅游的重点是哪些? / 065

不可不知的美国 移民常识

1. 在美国境内转换身份都存在哪些利弊？ / 068
2. 亲属移民中存在哪些“亲疏差异”？ / 069
3. 取得绿卡的捷径：国家利益豁免 / 070
4. 入籍成为美国公民都需要满足哪些条件？ / 072
5. 移民在年龄方面都存在哪些限制条件？ / 073
6. 什么是“绿卡士兵”？ / 074
7. 如何确定移民排期？ / 075
8. 美国移民应如何办理入境手续？ / 077
9. 美国移民体检都需注意哪些细节？ / 078
10. 在办理美国移民时，对照片都有哪些要求？ / 079
11. 美国移民都享有哪些社会福利？ / 080
12. 美国新移民应如何维护自身权益？ / 081
13. 经济担保都有哪些要求？ / 082
14. 入籍面试都有哪些要点？ / 083
15. 《儿童身份保护法案》在移民过程中有哪些重要作用？ / 084

第 5 章

不可不知的美国 科技常识

1. 第一艘以蒸汽机作为动力的轮船是如何产生的？ / 086
2. 白炽灯是怎样出现在美国人的生活当中的？ / 087

第 6 章

3. 尼龙材料是如何被美国人发明出来的？ / 088
4. 工业机器人的发明为美国工业的发展起到了哪些作用？ / 089
5. 晶体管为什么被称为是微电子革命的先声？ / 089
6. 计算机网络的发明是怎样将世界连接起来的？ / 090
7. 手机是怎样被美国人发明出来的？ / 091
8. 哈勃空间望远镜能帮助人类了解哪些知识？ / 092
9. 阿波罗计划是怎样实现美国人奔月梦想的？ / 093
10. 激光对美国科技的发展做出了哪些贡献？ / 094
11. 纳米技术为美国走进“袖珍时代”做出了哪些贡献？ / 095

不可不知的美国 文化常识

第 7 章

1. 为何美国人会忌讳别人问及年龄？ / 098
2. 为什么美国人不喜欢数字“13”？ / 098
3. 为什么美国会有“黑色星期五”的说法？ / 099
4. 街头文化是怎样在美国产生的？ / 100
5. 街头涂鸦是怎样在美国发展的？ / 101
6. 美国街头篮球是怎样流行起来的？ / 102
7. 美国街头篮球的十大传奇人物都有谁？ / 103
8. 美国的感恩节是怎么来的？ / 105
9. 美国人是怎样庆祝独立日的？ / 108
10. 什么是“迷惘的一代”？ / 109
11. “垮掉的一代”为何会垮掉？ / 110
12. 美国的“嬉皮士文化”是怎样形成的？ / 111

不可不知的美国 军事常识

1. 美国的军事结构是如何设置的? / 114
2. 怎样认识美国的陆军? / 114
3. 美国陆军的组织结构是怎样的? / 115
4. 怎样认识美国的海军? / 116
5. 美国空军的概况如何? / 117
6. 美国的军事战略有哪些? / 117
7. 美国秉持怎样的国防政策? / 118
8. 当今美军战略调整的重点在哪里? / 120
9. 美国军事战略东移之下所面临的问题是什么? / 121
10. 美国的军事战略在“二战”后到冷战时期的演变是怎样的? / 122
11. 冷战后美国军事战略有什么样的转变? / 123
12. 美国的军事优势在哪里? / 125

第 8 章

不可不知的美国 教育常识

1. 美国教育的优势在哪里? / 128
2. 为什么要去美国留学? / 128
3. 初到美国留学要注意哪些问题? / 129
4. 初中生去美国留学需要知道哪些事项? / 130
5. 高中生留学美国需要了解哪些常识? / 131
6. 留美学生该怎样选择美国的大学院校? / 131

第 9 章

7. 申请去美国留学需要怎样的流程? / 132
8. 去美国留学办理签证需要哪些手续? / 134
9. 导致美国高中留学申请失败的原因是什么? / 135
10. 快速认识美国麻省理工学院 / 135
11. 快速认识美国哈佛大学 / 136
12. 美国教育有着怎样独具特色的方式? / 137
13. 美国的教育理念是什么? / 138
14. 美国的教育模式是怎样的? / 139
15. 美国的教育体制是怎样的? / 139
16. 美国遵循怎样的教育制度? / 140
17. 美国人考大学需要参加哪些考试? / 141
18. 如何选择美国的文理学院? / 142
19. 留学美国商学院需要具备怎样的条件? / 143
20. 选择美国医学院必须注意哪些问题? / 143

第 10 章

不可不知的美国 历史常识

1. 北美殖民地是怎样产生的? / 146
2. 《独立宣言》是怎样颁布的? / 147
3. 美国为什么会爆发独立战争? / 148
4. 美国的第一次内战是怎样发生的? / 149
5. 美国为什么会两次对英国宣战? / 150
6. 美国是如何发起西进运动的? / 152
7. 废奴运动兴起的原因是什么? / 153
8. 南北战争中北方为何能最后获胜? / 154

9. 美西战争为何会成为美国在世界崛起的标志? / 155
10. 美国是如何被卷入第一次世界大战的? / 157
11. 日本为什么要偷袭珍珠港? / 158
12. 美国为什么要参与朝鲜战争? / 159
13. 美国为什么会爆发黑人运动? / 161
14. 美国为何要介入越南战争? / 162
15. 美国为何要对伊拉克开战? / 163

不可不知的美国 地理常识

1. 索诺拉沙漠为什么会被称为国家历史遗迹? / 166
2. 太平洋垃圾岛为什么被称为“死亡海洋”? / 167
3. 美国冒纳罗亚火山为何能成为世界之最? / 167
4. 美国的河流和湖泊主要有哪些? / 169
5. 美国龙卷风走廊是怎样形成的? / 170
6. 美国大峡谷都有哪些神奇之处? / 171
7. 黄石国家公园中的地热现象是怎样产生的? / 173
8. 美国的“宝石沙滩”是怎样形成的? / 174
9. 美国“死亡谷”中存在哪些匪夷所思的现象? / 174
10. 美国神奇的“火瀑布”是如何形成的? / 175
11. 美国佛罗里达湿地会消失吗? / 176

第 11 章



*Knowledge of the
United States*

不可不知的美国 生活常识 第1章

众所周知，美国是一个经济强国，但是它却把生存摆在首要位置。美国人生活看似随意，其实十分讲究。他们穿着打扮追求舒适自然，不过在重要场合时却会一本正经；美国人在饮食方面不是很讲究，食物材料、烹饪方法也极其简单，他们主要关注食物的营养价值，即使是重大宴会，也不会铺张浪费；美国人崇尚自然、追求自由，他们把大多数时间都放在休闲、娱乐上，节假日通常都会全家出行游玩；美国人非常注重人际交往，乐善好施，很容易交朋友；美国人不拘小节，具有不同于英国的绅士风度；美国人追求新奇，渴望到新的地方，这也是美国出租业很发达的原因之一。

在美国，任何设施，无论是交通还是住宅，都强调人性化的理念。美国人非常具有个人意识，他们思想独立，不会陷入名利的纠缠，喜欢过自由自在的生活。美利坚民族是一个非常懂得享受的民族，他们不关注事物华丽的外表，一切以实用为主，他们自由奔放，一切以人的思想和精神为主，是一个典型的人文主义国家。





1. 美国人的饮食主要有哪些特点？

美国人大多数的时间不在家里吃，经常在餐馆吃快餐，这主要源于他们的饮食结构和生活习惯。

美国菜的主要特点：

(1) 美国饭菜中，水果入菜非常普遍。美国盛产水果，美式菜的沙拉主要由水果制成，用苹果、梨、香蕉等做成的沙拉菜最为普遍。此外，美国的热菜中也经常使用水果，例如菠萝焗火腿、烤香蕉等。

(2) 口味清淡、喜好生鲜。在美国，素食以及生食更为流行。美国菜由英式菜发展而来，口味以及用料都发生了很大的变化——传统的咸、甜口味已经转为清淡生鲜。在用料上，黄油改成了植物黄油和生菜油，奶油改成了假奶油，奶酪改成了液态奶，做水果不用罐头水果而改为新鲜水果，浓汤改成清汤；肉多用低脂和低胆固醇的水牛肉和鸵鸟肉等。

(3) 美国的食物烹调方法流程都很简单，口味也比较好，唯一的缺点就是热量比较高，这也是美国胖子多的一个原因。

(4) 美国是全球发展速度最快的国家，高节奏的工作效率导致了饮食习惯的简单随便，这已经成为他们普遍的民族性格文化，简单而自信——早餐，往往一杯牛奶、两片面包就可以了；午餐，在公司匆匆食用，一杯咖啡、几片三明治；晚餐，一两个菜，一些点心，以及水果等。

(5) 快节奏的生活使美国人的食品消费从费时食品转为节时的方便食品，吃快餐和包装、冷冻食品就成了他们的生活习惯。此外，社会的发展趋势也推动了食品发展结构和选择的变化。由于美国家庭的思想独立，家庭一般一二人，这也使得他们形成了方便快捷的饮食习惯。

总体而言，美国的快餐文化和它的经济发展是分不开的，在全球经济高速发展中，如今很多国家很多人也已经开始他们的快餐生活。

2. 美国人早餐吃什么？

美国和中国一样，一日为早中晚三餐。早餐时间一般在8点之前，美国人早餐通常在家里吃，也有人在早餐时商议工作，被称为“工作早餐”。有时，商政界的同

事也一同就餐来开始这一天的工作。比如，美国总统经常和国会领导人共用早餐，借此来了解自己所提法案的进展情况；一些社团在举行募捐时，一般会由志愿者为捐款的客人预备丰盛的早餐。

美国人家用早餐时很随意，一般为三明治、烤面包、面包圈、鸡蛋、咖啡或者牛奶、果汁、麦片。面包圈听起来不错，但是吃在嘴里硬邦邦的，没有味道。麦片一般用牛奶冲泡，这是美国人最喜欢的吃法。面包涂上果酱或者黄油加盐，牛奶直接冷饮，鸡蛋用热水冲服或者用电炉煮熟。丰盛点的早餐一般会有玉蜀黍片、火腿、薄煎饼和煎鸡蛋、华夫饼。华夫饼在中国一般不会见到，有点像中国三角糕的做法。薄煎饼和中国的煎饼相像，用掺好鸡蛋和糖的面糊往油锅里淋，然后煎至金黄即可。玉蜀黍片一般用牛奶泡软后食用。对美国人来说，需要动用锅灶的早餐就已经算很讲究了。

如果要出去用餐，可以看到大街小巷都有很多的快餐店，有众所周知的肯德基、麦当劳、星巴克、赛百味，也有很多本地的快餐店。餐馆里的传统美式早餐通常由面包、蛋糕和鸡蛋、肉以及土豆等组成。面包一般是吐司片，如果有威化饼或者薄饼的话就更美了。而肉通常是香肠或者培根。土豆做成黄油煎的土豆丝和土豆丁。鸡蛋有很多做法，比如煎荷包蛋、炒鸡蛋、蛋皮包蔬菜或者三文鱼等。

虽然美国人早上吃得很简单，但是他们却很重视早餐。美国的很多家庭即使周末不上班也往往会起得很早，就算是在大雪纷飞的天气里，也会去早餐厅排队买早餐，颇有“一日之计在于晨”的感觉。

3. 美国人午餐怎么吃？

美国人的午餐一般在中午12点左右，节假日时，美国很多家庭只吃两顿饭，将早餐和午餐合并，通常都很丰富。如果遇到好的出游天气，美国家庭都会去户外野餐、烧烤等。野餐通常是把烤肉等熟食用篮子带到野外去吃，而烧烤一般在自家院子或者野外生起炭火把食物烤熟，美国的很多公园都提供烧烤用的工具。

午餐对上班族来说无足轻重，由于工作的原因，美国上班族的午餐很简单，量也比较小，一般就在公司匆匆解决。通常，上班族自带的午餐会是几片三明治、一杯咖啡或者是汉堡包、热狗和一杯饮料，或者是在公司的厨房里做生菜沙拉。生菜沙拉是上班女士最流行的吃法，主要材料有沙拉酱、生菜、西芹、罐头玉米粒、胡萝卜、黄瓜、苹果、奇异果等。生菜撕成入口大小，西芹切成细条，萝卜、苹果、奇异果切成块状，黄瓜切成条，然后将玉米粒、沙拉酱拌上即可。

此外，还有些人喜欢用午餐的时间用来应酬交谊，一群人到餐馆食用物美价廉



的商业套餐。如果是比较讲究的午餐会有鸡排、牛排、比萨、薯条、汉堡、意大利面、炖肉炖菜、土豆泥、三文鱼等，美国人一般习惯用红酒、鸡尾酒佐餐。美式菜常用的调味品有盐、柠檬、奶酪、鼠尾草、干酪、洋芫荽、芥末、月桂、砂仁、香茅、桂皮、兰香、豆蔻、薄荷、胡椒、大蒜、番茄、丁香、黄姜、辣椒。典型的美式牛排的主要做法是，把切好的牛排两面均匀地撒上适量盐、胡椒粉，在一面涂上橄榄油，把涂油的一面贴在平底锅上，煎约5分钟，中间不要翻动牛排，然后再煎另一面大约4分钟，也可以根据自己的喜好掌握生熟度。牛排煎好后，放在用温水冲过的盘子上用锡纸连同盘子一起包裹，放置5分钟后，拿出来装盘，涂上海草黄油。香草黄油是把切碎的香草和黄油搅拌均匀，如果没有香草，只抹黄油也可以。

美国人吃饭讲究食物的营养价值，喜欢保留材料的原本味道，和中国有很大的不同，所以在做饭这件事上，美国人追求简单快捷，不会耗费太长时间。

4. 美国人晚餐吃什么？

美国人的晚餐是一天中最为丰盛的，称为正餐，通常在6点左右开始。晚餐一般会先上一道美味的浓汤，由去壳蛤蜊肉、面粉、土豆丁、牛奶、面粉、洋葱、盐、牛油、胡椒粉等制成。在吃主菜之前，会有一些开胃食品，例如炸洋葱圈、蘑菇等。主菜有炸虾、炸鸡、牛排、烤羊排、烤牛肉、火腿、海鲜鱼类等，另外还会有蔬菜、面条、面包、米饭等。美国人喜欢在饭后吃甜点，比如蛋糕、冰激凌等，最后再用一杯咖啡完美结束。值得注意的是，美国人不喜欢在餐碟中剩食物，同时也不爱喝茶、吃蒜或过辣食品，不吃肥肉、动物内脏、蛇等异常食物。

感恩节的晚餐，是美国人一年中最重要最丰盛的一顿家庭餐。美国感恩节是仅次于圣诞节的第二大节日，始于1621年。当时美国还未独立，那一年，美国经历了大饥荒，年终幸好大丰收，殖民地总督威廉·布莱德福颁布了全国的感恩节，设宴感谢上苍。当时，四只火鸡被选定为晚餐的菜肴，所以后来火鸡就成为了感恩节的主菜。火鸡烤制时，将洋葱、玉米糝、葡萄干、核桃仁、香肠、火鸡肝、鼠尾草、迷迭香等材料混合均匀后填入火鸡肚子里，然后把火鸡抹上一层黄油，再用烤火鸡的专用袋子装起来放进烤箱，烤的时间要看火鸡的大小，一只10磅左右的火鸡大概需要3小时。做成后，酌量淋上火鸡酱汁并搭配红莓酱即可食用。

美国和中国的饮食习惯有很多区别：美国人大多喜欢吃生菜，即使是鱼肉类等肉制品也通常会煮几成熟（即半生半熟），肉中常常还带有血丝。这大概和他们认为煮太熟会削减食物的营养成分有关。而中国人则喜欢吃熟食，更接受不了半生半熟的肉食。