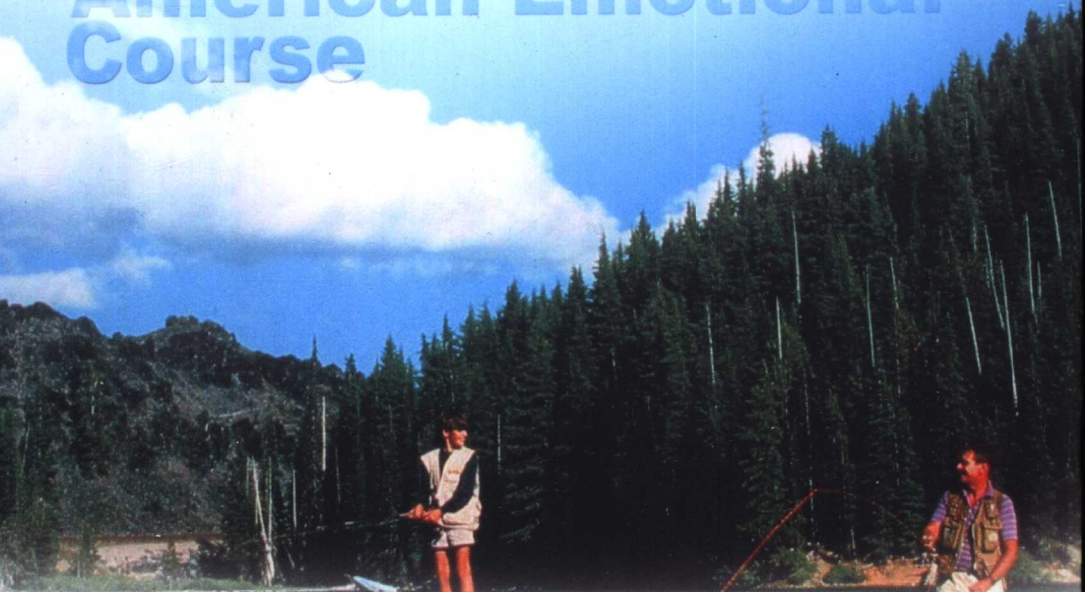


Take an
American Emotional
Course



吃一道

美国风情菜

融融◎著

世界出版 出版社



吃一道 美国风情菜

融融◎著



图书在版编目(CIP)数据

吃一道美国风情菜/融融 著—北京:世界知识出版社,2005.1
(游走世界的中国人)
ISBN 7-5012-2473-0

I.吃... II.融... III.饮食—文化—美国
IV.I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137364号

吃一道美国风情菜

Take an American Emotional Course

责任编辑	袁路明
特约编辑	李其功
装帧设计	小 月
责任出版	赵 玥
责任校对	田 林
出版发行	世界知识出版社
地 址	北京市东城区干面胡同51号(100010)
电 话	(010)65265928
网 址	http://www.wap1934.com
经 销	新华书店
排 版	北京七彩河图文设计制作中心
印 刷	北京印刷一厂
开本印张	960×640 1/16 10印张
字 数	160千字 230幅图片
印 数	1~5000册
版 次	2005年1月第一版 2005年1月第一次印刷
定 价	29.80元

版权所有 侵权必究

当我认识他的时候，我只是一个贪图新鲜的人，有感而发，涂写一些短文。他说，你能成为好作家，我说何以见得，你不懂中文。他说，我心里很清楚。

在我们共同生活的17年中，我每发表一篇文章，每出版一本书，他比我还要喜欢乐。他看不懂中国字，却认识我的名字：融融。他说在那么多的中国字里“融融”是最好认的。他常常拿着书刊对着我的名字击掌欢呼：AUTHOR！AUTHOR！

是他的信心一直扶持我走在写作路上，否则我不会有今天的幸运和成绩。让我把这本书献给他，一个不懂中文的美国人。

前言

世界文化 视野里的饮食之道

沈昌文

我素好饮食，特爱上小馆。老了以后，身上什么器官都在迅速退化中，惟独肠胃的功能退化得比较慢，还能跟年轻朋友比比高低。职业是编书匠，工作就是同文人学者说短论长，于是饭馆成为最好的聚会地方。近十多年来，喜欢同朋友说的话是：咱们哪天找地方叙叙！这“叙叙”，不是去中山公园，也不是逛天安门，而一定是去某家餐馆大快朵颐。

因为好吃，也就爱读关于吃的书。职业关系，可以说，我是搜集海内外关于吃的中文书比较多、比较早的一个。近一二十年，隔三岔五也要去外国转转，于是也关心西方人的饮食。可是，大概除了咖啡、甜点和洋酒之外，我实在对西方人的烹饪没有什么了解。自己知道这属于一种欠缺。我每到纽约，最高兴的是去唐人街、弗拉盛买鱼、肉、海鲜，用典型的中国方法做一些菜，让下一代及朋友们品尝。人们碍于礼数，自然啧啧称美，于是我更想不到要去弥补这一欠缺。我的一些长辈，例如出版界元老陈原先生，就有极宽广的国际视野。我常同他共餐。他除了广东老

派（并非港派）的中餐外，所好就是西餐，特别是牛排。那个Steak，又只要五六成熟，我屡屡陪他共餐，几乎成了我的西餐启蒙食物。可惜我在这方面跟他学习得太少。理性告诉我，西方的食物能为世界上那么多人所喜爱，自必有其优胜之处。我读过一些谈西餐的文章，至今印象犹深。例如，我略懂俄语，所以也喜欢有些俄国菜，特别是那个罗宋汤（Borsch）。可是我在十来年前读到胡金铨先生的一篇文章，讲他在伦敦一家白俄开的餐厅吃的Borsch，那做法，令我大为钦羨，可是我从来没去过英国和俄国，无法享受。在北京，从当共青团员时就在莫斯科餐厅吃过这菜，至今也许吃了上百次了，却总是品不出胡先生说的那味道。这让我不能不同西餐有了隔阂。于是，在这世界上时时刻刻都在讨论“比较”、“融合”之际，我在饮食上却是落后了。现在中国大陆的书市开始注意出版谈饮食的书，但奇怪的是，别的方面讲创新，这方面最热闹的却是复旧和补课。谁说得几十年前某个中国名菜的奥妙，谁就是大行家。

我现在找到了一位老师：融融女士。她与我过去是同行，都是所谓传媒工作者，但不认识。近些时候我们在旧金山见面，共饭又同游。我于是知道她既擅文墨，又通中西的饮食之道。其后读到她的近作，大开眼界。她久居美国，又是一个有心人，有丰富的实际经验，同我们这类“土鳖”比起来，不可同日而语。我相信她的这类著作，有开放心胸的中国年轻读者会非常喜欢的。我虽已经老朽，但是倘若方便，也很想尝试一下她提到的美式馄饨汤和水煮咸牛肉之类。总之，谈起饮食，我想特别说一下，我们现在很需从世界文化视野来看饮食之道，而不是仅仅固守中

国历史上某个大人物品尝过的若干美味佳肴不放。也许这暗合西方的某种“后”什么理论，这就更好，让我们来赶赶这时髦吧。当然，我的本意，只是觉得要补一下欠缺而已。

总之，我在旧金山拜了融融这个师傅，相信我以后一定会在她的不断指导下，在饮食之道上，好好学习，天天向上！

注：本书计量单位：

1磅=16盎司=0.4356千克=0.9072市斤。

1华氏度=0.555556摄氏度

视野的耕耘

融 融

我曾经在旧金山南面一个海边的小城里住了十多年，后来搬到了美国西北部华盛顿州的森林里。住在海边时候，有一个后花园，周围是齐人高的红砖墙。空余下来，我便在那里拈花惹草，倾注了无数时间、心血和感情，与一草一木、花卉蔬果建立了如同亲朋好友那样的关系。我照顾了它们，它们回报给我无穷的快乐。那段生活，让我穿越了忙忙碌碌的世俗世界，找到了生命的源头，一个飘荡的灵魂，就这样不知不觉地在异乡的土地上扎了根。我曾经在一篇文章里写道：如果说我的过去，曾经像一条粗糙的大标语，曾经像一张干巴巴的大字报，那么现在，生活变成了艺术，变成了文学。

后来，先生请人在西北部的森林里造了一栋房子，那是一个完全开放没有篱笆没有围墙、绿荫环抱、野兽出没的地方。远离喧嚣的城市，周围安静得几乎能听见昆虫咀嚼树叶的声音。我把手表藏进抽屉，跟着阳光日出而作日落而寝。天长日久，心里的幸福和安宁渐渐盈满，就像一个水波粼粼的池塘。

今天，一个春暖花开的日子，我坐在窗边写作。和煦的春风如无声的旋律与含苞待放的樱花桃红作伴，成群的蜜蜂在花海中翩翩起舞。耸入云霄的古树穿上金色的外套，闪烁着迷人的光环。碧空万里，山清水秀，写着写着，我的心便随着目光之箭射向远方。我不由想到从前住在围墙里的时光，后花园里的一切，我如数家珍，护爱有加，却不曾仔细地瞧上一眼隔壁或对门的庭院设计和美丽风景，因为那是别人的东西。现在，坐落在森林里的房子，前后左右都是花园，面积不知比原来大了多少倍，却让我感到自己的一切是如此渺小，微不足道。人的心地是靠着视野的耕耘来开拓的。

越过太平洋来到美国，不能不说是一次视野的耕耘。在这块土地上，我已经度过了将近三分之一的生命。记得出国时，宁可丢掉“无冕之王”的记者生涯，两手空空，从头学起，事先甚至不敢和父母商量，生怕梦想成灰。等到万事俱备，出门前，还口口声声地说，读完了书就要回来的。直到踏上异乡的土地，经历了全新的生活，才知道人的生命竟然可以有如此丰富的内容，一旦走进去便乐而忘返，不想出来了。

于是，便有了长篇小说《素素的美国恋情》，此书2002年由中国青年出版社出版以后，在几个月里销售一空。其他一些散文随笔和中短篇小说大部分在海外的《世界日报》、《星岛日报》、《侨报》等中文报纸上发表。长篇小说《夫妻笔记》已经由世界知识出版社于2005年1月出版。而所有作品中时间跨度最长的，是这本《吃一道美国风情菜》。这本书是我在美国的回家作业，从最平凡的事情写起，一点一滴地向大洋彼岸的父老乡亲汇报我在海外的真实生活。

其实，当我从内心里对这片土地产生感情



的时候，我发现，自己是把家乡一起背过来了，这不仅是因为在美国人的眼睛里，我意味着另一种文化，让他们感到陌生和新奇，更因为我无时无刻不主动被动地将两种文化进行对比，从而丰富自己。朋友们说，你写吃写了一本书，一定是个美食家。我只能笑笑，深感受之有愧。这本谈吃的书，其实是通过吃这个载体，说说吃以外的故事，向家乡的朋友提供一种新的视野。

这本书首先献给我父亲的在天之灵。刚来美国时，我还没有电脑，每每写完便把文章塞进信封扔进邮筒。父亲收到以后则想方设法帮我联系发表，然后把杂志寄到美国，里面写上他的期待和希望。有一次他对我说，上海一些大饭店的厨师都知道融融是我的女儿，他们爱读你的文章。我听得忍不住眼睛红了。这次在整理文稿的时候，每看一篇文章，如同消失的时光重新回来，父亲那熟悉的身影，举手投足，历历在目。他老人家已经谢世四年多了，愿他在天之灵得知他喜欢的文字即将出版成书，接受女儿献上的这份礼物！

这本书也是献给我丈夫的。这么多年来，他并不自觉地并不故意地成为我学习美国文化的老师。我们之间的分歧和不同比比皆是，却因为他的包容、幽默和心中无穷尽的爱，让我在两种文化的交融中得到升华。

我还得感谢周围的美国朋友，他们对中国文化的欣赏和扶持，成为我向他们学习的动力。

我要感谢世界知识出版社我的责任编辑袁路明女士。她是我的同行，都是干出版的，她对工作精益求精和不断创新的作风，令我十分敬佩。

最后，我要感谢你们——广大的读者，深深感谢你们给我一个分享的机会，如果这本书能给你们带来哪怕一丝一毫的兴趣和快乐，那就是对我最好的回报。

目 录

吃的反省——解读美国新营养观念 1

西餐的米饭 14

意味无穷美国汤 23

海鲜压倒河鲜 32

异军突起沙拉菜 36

老母鸡变鸭——谈谈美式豆制品 39

菜也土豆 饭也土豆 43

吃一道美国风情菜——BBQ 47

给自己一个感激的机会——美国的感恩节 51

洋农夫的泡咸肉——ST. PATRICK'S DAY 54

活捉海螃蟹 57

茹生饮血 64

谁与海伦共餐? 67

餐桌上的中美战役 70

“胃”所欲“谓” 75

带儿子去买菜 80

在夏威夷过春节 83



洋鬼子的中国年 88

蓝眼睛里的中国菜 92

美式馄饨汤 96

油条的见证 99

豪宴之后是“面道” 103

微波炉女士 108

厨房里的玩具 112

家庭、厨房和美国孩子 117

吃鸡进行曲 120

“无齿”西餐 124

儿子“吃素”记 128

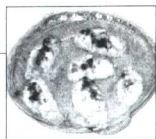
玩泥种菜的意外收获 132

冤家——芥菜 135

洋火锅及其背后的故事 140

写食主义的空间

——评融融《吃一道美国风情菜》 145



Rethinking
Eating Vision

吃的反省

——解读美国新营养观念

1. 吃错了！
2. 糖是隐藏的敌人
3. 脂肪是健康的朋友
4. 重新看待胆固醇
5. 减肥——少吃碳水化合物
6. 瑟玛思的减肥法

1. 吃错了！

人人都相信：吃胆固醇高的食品，人体内的胆固醇也要高；吃脂肪高的食品，人就要长胖，就会超重。长期以来，这个观念像真理一样不可动摇。这是因为心脏病、中风等心血管疾病都与

牛排、沙拉和玉米



脂肪和胆固醇有联系。美国联邦政府的农业部几年前设计了一个健康食品的金字塔，最底下的是粮食（碳水化合物），指数为6—11，然后是蔬菜水果，指数3—5，最上层是蛋白质和乳制品，指数是2—3。金字塔不留情面地把脂肪扫地出门，因为脂肪里含有高胆固醇。政府一出面，美国的减肥运动即刻推向了高峰。低脂肪、无脂肪的食品满天飞，不久前，还创造出了一种无脂肪的油，尽管科学界发出警告：无脂肪的油是一种对人体有害的化学品，食品工业却像拿到了救命稻草一样，马上用来煎土豆片和甜食。

美国全民性的反脂肪运动进行了将近20年。20年实践的结果是，美国人越来越胖，不治之症越来越多。有份调查说，在过去的十年里，美国人吃的脂肪减少了34%—38%，体重非但没有减轻，反而平均增加了八磅。美国正在发展成一个肥胖性的国家。

于是，怎么吃？吃什么？一坐到餐桌旁就左右为难，想吃，爱吃，又不敢吃。这是今天美国人吃饭时的普遍心理。

在这20年里，老百姓为减肥投下了几十个亿的金钱，减肥诊所举目皆是，减肥食品、减肥书籍、减肥药物家喻户晓，但是，肥胖和疾病还是像影子似的跟在身后，怎么请也请不走。

由“吃”而引起的心理压力、心理疾病也直线上升。买菜前，先要阅读包装纸后面的营养分析比例；吃饭时，一边吃，一边算计吃下了多少卡路里；吃完后，马上吃药，蹬腿甩手。美食变得无滋无味，享受变得于心有愧，吃成了有罪。有的人干脆不吃了，宁可受折磨，还安慰自己，饥饿也是一种治疗。

由“吃”而引起了人生价值的争论，为什么要减肥，要瘦？保持体形和体重是不是人生的主要目标？期待每个人都进入设定的模式，是不是反自然？新闻媒介给了胖子一定的位置，让他们对着世界大吼：胖是另一种美丽！我胖得自在！我。但是，暗地里到底心不着地，悲叹伤心。

电视里不停地报告：糖尿病、心脏病、高血压、癌症等现代病的比例扶摇直上，第一杀手、第二杀手、第三杀手都是人们自己吃出来的。如果说参与减肥，是为了帮助和解救自己，到了这时，美国人只能把命运拱手交给上帝了，因为应该尝试的都试了，应该戒口的都戒了，如果将此比喻成一场战争，他们已经输了；如果将此

比喻成一场投资，全泡汤了。眼看着自己饭越吃越少，药越吃越多，不少人提心吊胆，毛骨悚然，难道人类真的走在一条毁灭自己的道路上吗？

这几年，医学界的实践又显示，心血管病人不一定是胖子，吃素者也得糖尿病、癌症。这究竟是怎么一回事呢？当他们进一步深入人体进行研究的时候，才发现真相并非我们想像的那么简单，吃什么就长什么观点太流于表面。自然界的许多动物，吃的是草，却长了一身的肉。牛、羊、鹅、兔子、鹿等动物都是吃素的，为什么能长肉呢？人类吃进去的东西也是要经过化学变化以后，才能提供生命所需要的营养。食物进入人体以后，究竟怎样在这架自动的生物化学机器里工作呢？当他们发现脂肪吃进去以后，并不马上变成肥肉，胆固醇吃进去以后，并不进入血液堵塞血管时，他们大声疾呼：我们吃错了！

2. 糖是隐藏的敌人

今年的《健康》杂志上，有篇文章将“以前的医生说”和“现在的医生说”进行对比。

如果我们问：肉能吃吗？

以前的医生说：要少吃。现在的医生说：能吃！

油和肥肉能吃吗？

以前的医生说：动物脂肪不能吃，植物脂肪要少吃。现在的医生说：能吃！

什么不能吃？

白米饭！白面粉！高糖类的碳水化合物！

近几年来，美国出版了一批新营养观念的书籍，说法基本是一致的。

有个糖尿病医生，叫黛安娜·西沃茨拜 (DIANA SCHWARZBEIN)，她在治疗二型糖尿病患者时发现，低脂肪、高碳水化合物的食谱，使得她的病人越来越没有治疗的希望，越没有希望越加倍地用药，越用药，病人的情况越是恶化。对于无法治愈的疾病，美国用“遗传性”三个字来解释。真是一了百了，医生是没有错的，总是病人不好。但是，这个医生感到事情没有这样简单，她相信许多病人应

该是有救的,只是不知问题出在哪里。她做了一个试验,要求每个病人每一次吃饭的前后都要测量血糖,一天至少测六次以上,并把菜谱如实记录。一个星期以后,她看到,大多数病人在空腹时,血糖是正常的。但是,早饭以后,血糖100、200、几百地往上跳。病人吃什么呢?通常是一杯果汁,一碗泡在脱脂牛奶里的麦片,一个水果。这种早餐,完全符合政府提倡的金字塔原理。正常人这样吃的话,血糖指标无论如何也不会跳过20点。于是,医生给病人换了菜谱,几个星期后,非但血糖往下降,病人的体重也有所减轻。

菜谱里有什么秘密呢?什么秘密也没有,除了“ZERO CARBOHYDRATE (零碳水化合物)”,即停止食用土豆、面包、面条、豆类、米饭、水果和牛奶等食品。她的试验证明,四盎司的牛奶中含有15%的碳水化合物,能够让病人的血糖升高100点,粮食就更厉害了。

她写了一本书(书名:THE SCHWARZBEIN PRINCIPLE),非常严谨和专业化的书,引经据典,加上试验和案例,说明第二类型的糖尿病大多数不是遗传性的,是可以治愈的。

根据医生的观点,不仅蔗糖、蜜糖、果糖等有甜味的食品是糖,糖尿病病人必须禁服,碳水化合物也是一种糖,是一种隐蔽的糖。根据病人对进食的记录,其中基本上没有脂肪,只有非常少量的蛋白质,主要食用的是碳水化合物。病人之所以血糖上升几百点,只能是碳水化合物在起作用,因为只有碳水化合物能在体内快速地转化为葡萄糖。

书中说,糖尿病病人都有排斥胰岛素(INSULIN RESISTANT)的症状。正常人在食用米面等主食以后,体内的酶将碳水化合物转化为葡萄糖,这时,胰腺会自动分泌胰岛素,由胰岛素将血液中的糖分带到细胞中去,然后胰岛素和血糖自然得到平衡。而糖尿病病人的胰岛素

带不走血液中的葡萄糖,因为他们的细胞里面

已经充满了糖分,胰岛素无法再把糖分送进去,只能留在血液里,这就叫胰岛素

排斥症。糖尿病病人的血糖之所以在

饭前和饭后有巨大的差别,毛病就

出在这里。葡萄糖本来是人体的燃

料——一种必须马上燃烧的燃料。

Party Food——肉类拼盘





否则就转化为脂肪。肥胖就是通过没有燃烧掉的碳水化合物来的。所以，要减肥不是减蛋白质和脂肪，而应该减糖分，减碳水化合物。她的病人在停吃碳水化合物以后，血糖就明显地改善了。

由于人体是一架自动的生物化学机器，当体内血糖升高的时候，胰腺就分泌出胰岛素，目的在于平衡血糖指标。当胰岛素带不走血糖的时候，胰腺非但不停止胰岛素的分泌，而且以为是胰岛素不够，更加倍地分泌胰岛素。于是，糖尿病患者又容易患上其他疾病。因为胰岛素是一种荷尔蒙，人体内的各种荷尔蒙都是互相联系的，一旦荷尔蒙失去了平衡，人的免疫系统和生理功能都会出现毛病。高浓度胰岛素与多种慢性病有联系，比如：泛胃酸和消化道疾病、气喘、发育迟缓、头痛、增重、不稳定的情绪、高血压、冠状动脉硬化、骨质疏松、关节炎、非正常胆固醇和非正常细胞生长（癌症）等等。刺激高浓度胰岛素的原因除了血糖外，还有饮酒、咖啡因、压力、抽烟、使用糖精和药物兴奋剂等等。

医生指出，脂肪不能刺激胰岛素的分泌，也就是说，人身上的肥肉主要不是吃了脂肪的关系，而是吃了糖和多余的碳水化合物造成的。所谓低脂无脂食品，非但不能增强人的体质，反而对人体有害。

3. 脂肪是健康的朋友

既然人体是一架生物化学的机器，那么脂肪是如何参与其中的化学变化的呢？书中说，人吃进去的脂肪，不论植物脂肪还是动物脂肪，首先不是转化为人体的脂肪，而是用来修补肌体的。脂肪就像建筑材料一样，主要的责任是修复细胞薄膜，补充荷尔蒙，修复脑细胞和中枢神经组织等等。只有当人体的修补工作完成后，多余的部分才被用于保暖和热量。

我们已经知道，碳水化合物在体内快速地转化为葡萄糖，葡萄糖是身体的燃料，如果不及及时用掉的话，就转化为脂肪储存起来。即：如果我们不吃脂肪，人体本身也能够制造脂肪，这种脂肪就是

