

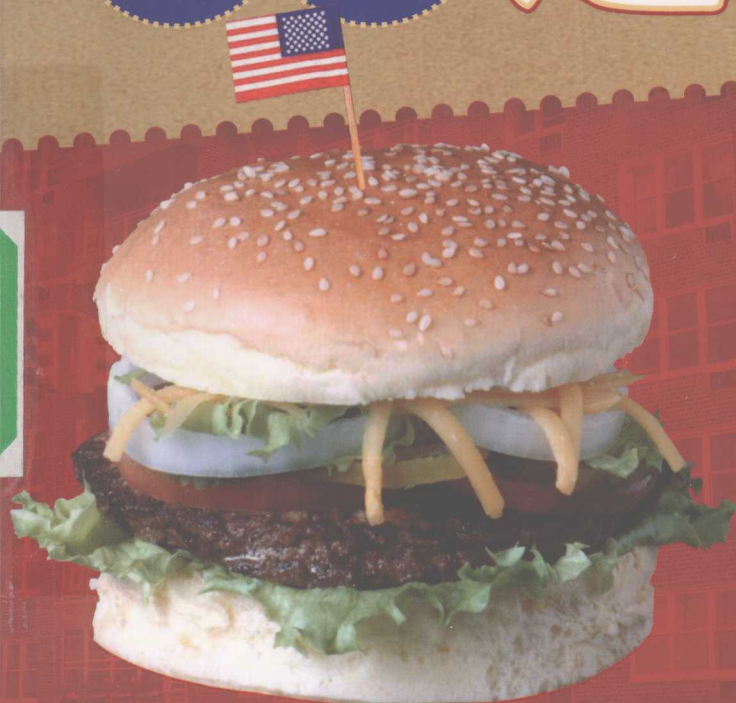


美国人

▲▲▲ LIFE IN
THE USA

张懿文◎著/摄影

这样过生活



一本教你了解并借鉴
美国深层文化
的工具书



旅游教育出版社
Tourism Education Press

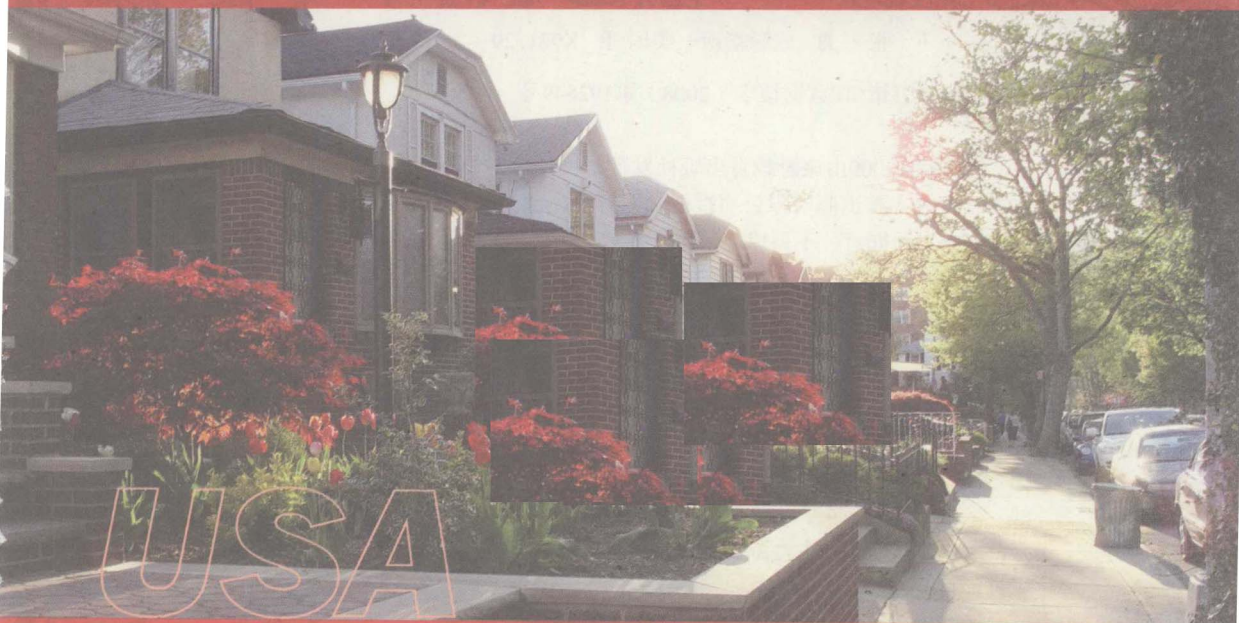
一本教你了解并借鉴美国深层文化的工具书

USA



美国人这样过生活

张懿文◎著/摄影



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2008-3232

策划编辑：冉 颖

责任编辑：冉 颖

图书在版编目（CIP）数据

美国人这样过生活 / 张懿文著、摄. —北京：旅游教育出版社，2009. 1

ISBN 978-7-5637-1783-5

I. 美… II. 张… III. 旅游指南—美国 IV. K971. 29

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第192649号

中文简体版©2009由旅游教育出版社发行

本书经台湾太雅出版有限公司授权，同意经由旅游教育出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制转载。

美国人这样过生活

张懿文 著/摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：teptfx@163.com

排版单位：润和佳艺工作室

印刷单位：北京地大彩印厂

经销单位：新华书店

开 本：787×960 1/16

印 张：11

字 数：125千字

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

印 数：1-7000册

定 价：36.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

目录

CONTENTS

编辑序 近距离接触美国文化 8

作者序 “美”梦成真 9

PART ONE 美国人这样

食

美国人早餐爱吃各式各样的营养谷片 14

美国人呼朋引伴吃早午餐 18

美国人吃有机食材与自然共生 22

美国人细读食品营养标示 26

生鲜宅配抢掉纽约200万超市生意 30

美食频道24小时美食烹饪技巧直送到家 36

PART TWO 美国人这样

衣

在美国买东西都欢迎退换 44

逛Outlet精打细算，名牌穿不完 48

美国人在车库拍卖中寻宝 50

美国人逛网络血拼 54

美国人爱耍性格，不要一窝蜂 58

待嫁女儿心——从寻觅梦幻婚纱开始 62





PART THREE 美国人这样



美国人将时尚设计平民化、超市化 68

美国人居家修缮一切自己来 72

美国人守望相助，社区意识高涨 78

到美国人家做客经验谈 82

美国人到老年公寓颐养天年 86

美国人为流浪动物谋福利 90

PART FOUR 美国人这样



21世纪的地图服务大战 96

美国人用汽车急难救助一路保平安 100

美国大都市把路权保留给行人和单车 104

开露营车过野营式RV生活 108

美国人严格维护无障碍空间 112



PART FIVE 美国人这样

育

- 文具用品反映个性——美国人朴实无华 118
- 美国人用3美金收买人心 122
- 美国人珍惜生命每一刻——用照片、V8写日记 126
- 美国人宠小孩但不溺爱 130
- 把博物馆当教室——美国人的社会教育 134
- 美国名人奥普拉发挥社会影响力 138
- 美国人用高中毕业舞会象征成年 142
- 美国人开设活到老学到老的终身学习课程 146

PART SIX 美国人这样

乐

- 能包人一生的美国超大shopping mall 152
- 美国人把看球赛当全民运动 158
- 美国人养成运动好习惯 162
- 美国人过“Party all the time”的生活 166
- 电视儿童兼影痴的福音——Tivo与Netflix 170



近距离接触美国文化

虽说打开报纸、电视，天天都看得见属于美国的新闻、美国的节目、美国的电影，但与美国的风土人情，似乎总是隔了那么一层，既看得不怎么真切，也让人有“知其然，却不知其所以然”的感觉。

如果有个就住在美国的中国特派员，以中国人的身份角度，近距离观察美国人形形色色的生活态度，也许可以让我们进一步地了解：美国人在想什么，他们以什么样的角度看待与处理事情。或许，在庞大的东西方文化差异之下，可以让我们反思自己，取得一个看待世界的崭新角度也不一定？

作者在书中所提到，美国的老年人们在退休后，多的是选择展开生涯第二春、积极规划“老年生活”的活跃银发族；而美国的小朋友们更是从一出生就被当成独立个体对待，跟中国闽台方言所说的“团仔人有耳𠵼嘴”更是天差

地别；从小养成社交礼仪，生日宴会、高中舞会都成为人际关系的锻炼场所，比起中国的小朋友们从小跑补习班、只重读书学业的生活态度，可以好好琢磨的空间还真不少呢。虽然他们彻底尊重个体的自由选择，但在群体之间如何妥善和谐相处，也是从小耳濡目染、身体力行的重要课题。

让这本书成为窥探美国文化的一扇窗吧，下次有机会与美国朋友见面、到美国游览甚至居住时，可别忘了世界原来非常大，试着跳脱中国文化所局限的框框！

特约主编 王志光



“美”梦成真

最近跟一个来去美国西岸多次，却从未来过东岸的朋友在MSN上聊天，我问他：“什么时候来纽约啊？东岸跟西岸蛮不一样的！”他回我说：“对啊，从电影上就看得出来。”“怎么不一样？”“东岸人比较矜持，西岸人看起来就比较阳光。”嗯，对照我从小就被抱着看《白雪公主》、《灰姑娘》、《辛巴达历险记》，到拿戏院的“本事”（电影院提供的剧情简介传单）看《ET外星人》、《超人》等，原来我们对美国人的印象都来自电影啊！更遑论到现在听到主题音乐还会哼的影集——《朱门恩怨》、《檀岛警骑》、《爱之船》、《马盖先》，哦，还有以怪头T先生为主角的《天龙特攻队》了。

仿佛只要能离美国更近的手段，都被我无所不用其极地利用。小学还没毕业就央求父母让我学英文，初中拿到的第一笔奖学金被拿来订《余光音乐杂志》，高中听西洋歌曲把告示板排行榜每周Top 10顺序倒背如流外加一字不漏地跟唱，大学填志愿放弃前途光明又灿烂的大众传播系而窝进与梭罗、弗洛斯特、海明威等骚人墨客一起不食人间烟火的外文系，连到欧

洲自助旅行时看到金黄色拱门标志的麦当劳都有种莫名的亲切感，因为每一种食物都是熟悉的味道。

在美式流行文化滋养下成长茁壮的我抱着自认不差的英文只身来到纽约后，却发现练就一身的“金钟罩”竟然漏洞百出，除了跟英文有关的“Do you have the time?”是问“现在几点？”而非“你有空吗？”（被帅哥问到时心头小鹿乱撞，以为对方是来搭讪的），或是到银行领钱时被问到“How do you want your money?”我还想说干吗多此一问，当然是要领“现金”（cash）啊，银行小姐只好再问一次：“Do you want small bills or large bills?”我才恍然大悟原来她问的是“你要领大钞还是小钞？”

跟文化差异有关的才更让我吃尽苦头。朋友介绍我到一家由老中跟犹太人合资的小公司打工，

我帮犹太老板的客人倒水，端进去后竟然被老板瞪，只因我没有加冰块在水里，只好乖乖回去重倒一杯。后来我才发现美国人喝的水除了瓶装水外都是有冰块的，如果不想加冰块要特别声明。上研究所的课，上课喜欢聊业界八卦的出版营销老师大受美国上班族学生欢迎，对我们这些想学行销理论及实务的中国、日本学生而言，花一学分1 000美金的代价听些无法对号入座八卦还真是有苦难言。

当然，如果不是更多让我从不习惯到可以接受再到习以为常的生活大小事陆续加入，我也不会这样心甘情愿地外销给到现在中文只会说“我爱你”、“你好漂亮”的阿多仔继续流落异乡。在媒体上看到的好莱坞明星从百万美金梦幻婚礼到闹上法庭争赡养费永不落幕，在我们小小的、简单的生活里，另一半总是自动自发地洗碗、吸地，三不五时洗手做羹汤，不管在人前、人后总是毫不遮掩地用言语或肢体动作表达对我的真情流露。



听多了已婚朋友抱怨婆媳关系难搞，还得应付三姑六婆的流言飞语，我却怡然自得于美国婆家及大姑、大嫂间，分居美国各地的大家，平时就靠伊妹儿（E-mail）及电话联络感情，靠网络相簿更新近况，逢年过节再轮流到各家做客，尊重个人隐私的老美从不会劈头就问“你们什么时候打算生宝宝啊？”“你老公音乐家的收入足以养家糊口吗？”看似保持距离的关系其实是维持和谐的秘方，而当我们偶尔需要帮助的时候，也从没看过他们的脸色。

就这样，既不会“驭夫术”也不在行讨老人家欢心的我在美国安然度过了五年。

曾经在由一群住在美国的来自中国台湾地区的女生热心经营的社群上发问：“请问你们觉得可以跟美国人学习的地方有哪些？”没想到引发了极为热烈的回响，有人说美国人开车都彬彬有礼，只要换线打灯，90%的人都会让，有人说美国人的“lip service”就是让人听得很舒服：他们总能在瞬间从任何人身上找到优点称赞，甚至在停车场上摇下车窗只为了跟妈妈说：“你的小孩好可爱呀。”也有人说美国人习惯正向思考（也可以说是头脑简单吧），就算儿子粗心大意到把装有护照及驾照的袋子忘在机场，做父亲的也会二话不说就开车带儿子回去找，而不是先开骂。

在写书的过程中我更加发现美国人的许多民族性的长处是值得我们见贤思齐的，就别帮我扣上“大美国主义”的帽子了。促成此书的最大功臣当然是把我娶回家变成美国媳妇的小克，还有三不五时和我煲电话粥交流在美经验的Vivian、Min及Chiasui，不过如果不是太雅的阿孜一手催生，所有的文字可能都还天马行空吧。

张懿文



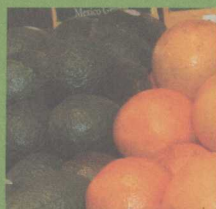
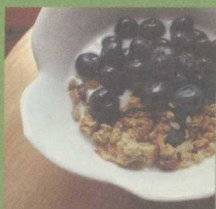
◎张懿文

台北人，纽约大学出版研究所硕士，著有《纽约客的纽约》（太雅出版）。目前与爵士音乐家夫婿Chris及爱猫Kitty、Yoda以纽约布鲁克林为家，过着小小的、简单的生活。

台北人在纽约的伊妹儿
（E-mail）：

tpeinnyc@yahoo.com





FOOD

01

PART ONE 美国人这样

食

-
- 美国人早餐爱吃各式各样的营养谷片 / 14
 - 美国人呼朋引伴吃早午餐 / 18
 - 美国人吃有机食材与自然共生 / 22
 - 美国人细读食品营养标示 / 26
 - 生鲜宅配抢掉纽约200万超市生意 / 30
 - 美食频道24小时美食烹饪技巧直送到家 / 36

美国人早餐爱吃各式各样的营养谷片

在台湾吃惯了豆浆、烧饼、油条、饭团、清粥小菜加美而美（中国台湾地区著名的早餐速食连锁店）的早餐，来到美国迎接你的却是多姿多彩的早餐谷片“喜瑞尔”。它究竟有什么样的魅力与营养，能够风靡全美、历久不衰呢？

中国台湾地区人对喜瑞尔(cereal)应该不陌生，其实蛮多年前在超市就买得到了，只是多数时候只当小朋友的早餐，因为五颜六色甜甜又有营养的喜瑞尔，加入牛奶就是好吃又方便的早餐了。在美国，大人也爱吃喜瑞尔，而且口味众多，添加脱水草莓片、香蕉片、坚果等，营养丰富，一碗下去，高纤、高铁，维生素A、B、C、D、E，叶酸，连增强免疫系统的抗氧化成分都一次补齐。如果不想汲取太多的热量，泡喜瑞尔的牛奶不妨选择低脂或脱脂的牛奶，甚至豆浆也很好喝。

喜瑞尔可是道地的美国产物，主要的原料是小麦、大米、裸麦、燕麦、玉米、高粱等。1894年，发明喜瑞尔的人是家乐氏兄弟，哥哥John Harvey Kellogg博士在密歇根州的巴特尔克里克(Battle Creek)担任疗养院的院长时，原本只是为了吃素的住院病人研发更容易消化的伙食以替代面包，意外地留下一锅煮熟的麦子，麦子在冷却后变得很软，风干后变成一片片的薄片，这也是营养谷片的前身。

两兄弟后来因理念不合而分道扬镳，弟弟Will Keith Kellogg在1906年创立了喜瑞尔品牌家乐氏(Kellogg)，也发展出数十种的喜瑞尔口味。

每一个人都可以找到属于自己的喜瑞尔

我在台湾时就是喜瑞尔的拥护者，不过也是来到美国后才见识到这里喜瑞尔的势力之庞大：几乎每个超市都有一整个走道的喜瑞尔专区，有以小朋友为客户层，卡通图案包装外加玩具赠品的；有以女性为客户层，粉色系包装，加送支持抗乳癌基金会手环的……令人眼花缭乱。

简单分类，通常针对小朋友的，口味比较甜，糖霜、巧克力、五颜六色的喜瑞尔，既可当零食吃，营养也补充到了；而针对女性的，以加了脱水水果片、坚果类的最受欢迎；至于男性客户层嘛，看是要跟小孩子一起吃，还是跟女友、老婆分享吧。

除了喜瑞尔外，我另一个关于早餐的重大发现是Granola，姑且称为葛诺拉。相较于喜瑞尔以小麦、玉米为主要原料，加工后变成脆脆薄片，多数葛诺拉是以燕麦为主，维持了燕麦的原型，混入蜂蜜、坚果跟干果(蔓越莓、葡萄干最常见)，烘焙到香香脆脆，吃起来咔嚓咔嚓很有嚼头，直接吃、加牛奶、加优格皆适宜，由于可以直接吃到一颗颗的燕麦粒，感觉上更自然，葛诺拉已经成为我的新欢。

DO YOU KNOW

喜瑞尔和葛诺拉的速配吃法

- 1 加饮料：**
泡牛奶、豆浆、优格、优酪乳都很速配。
- 2 加水果：**
新鲜水果例如草莓、蓝莓、覆盆子、香蕉等也很适合。
- 3 直接吃：**
加进蔓越莓、干果、杏仁片、榛果等，咬起来就非常有趣。



葛诺拉加上蓝莓、优格、牛奶就是营养丰盛的早餐了。



喜瑞尔也可如法炮制。



葛诺拉条随时随地补充能量

更棒的是，除了散装的葛诺拉外，为了携带方便，业者也推出了葛诺拉的压缩版：葛诺拉条(Granola Bar)，就像一般巧克力条一样，只是更有营养。为了弥补不能随时泡牛奶吃的缺憾，业者干脆直接加入了保久乳的成分及口味以补充钙质，同时也跳脱出早餐食品的范畴，嘴馋时、没时间吃饭时、熬夜肚子饿时，随时随地补充一条。除了充饥外，高单位的营养及纤维质还可以及时补充能量，所以也深受登山、野营、健行者欢迎。

除了传统的名称，为了出奇制胜，Granola Bar出现了许多花名，什么“神力”(Power Bar)、针对女性营养补充的“月神”(Luna

家乐氏兄弟的故事已经被拍成电影了——*The Road to Wellville*，中文翻译为《窈窕男女》。饰演 John Harvey Kellogg 博士的是安东尼·霍普金斯 (Anthony Hopkins)。
<http://amazon.imdb.com/title/tt0111001>

