



吴晨阳  
◎ 著

# 吃货的天堂—— 美国



一本书了解美国美食  
赴美旅行必备美食指南 旅美美食作家倾情奉献



中国地图出版社



# 吃货的天堂—— 美国

吴晨阳◎著



## 图书在版编目(CIP)数据

吃货的天堂:美国=Heaven of Epicures :America / 吴晨阳著. -- 北京:中国地图出版社, 2017.4

(美味天下美食文学系列)

ISBN 978-7-5031-9829-8

I. ①吃… II. ①吴… III. ①饮食-文化-美国 IV. ①TS971.271.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第063222号

策 划: 赵 强

责任编辑: 赵 强

执行编辑: 徐以达

出版审订: 余 凡

图片协力: 赵 涵

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行 中国地图出版社

地 址 北京市西城区白纸坊西街3号

电子信箱 smp@sinomaps.com

印 刷 北京画中画印刷有限公司

成品规格 170mm×230mm

字 数 200千字

印 次 2017年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5031-9829-8

邮政编码 100054

网 址 www.chinasmp.com

经 销 各地新华书店

印 张 14.5

版 次 2017年4月第1版

定 价 48.00元

本书如有印装质量问题,请与我社门市部联系调换。



## 美国——吃货的又一处天堂

美国是吃货的天堂，此话一点不假。

因为美国是全世界移民最多的国家，庞大的外来人口移民到美国，成家立业，落地生根，让美国成为世界民族的大熔炉。这些拥有着多样文化背景的庞大新移民的到来，对美国社会及文化结构产生了巨大的冲击，来自世界各地的人在美国寻求更好发展的同时，也把本国的饮食文化带到了美国。新移民带来的烹饪方式及风味菜肴使得美国人的餐桌上出现了丰富而多元化的食物，这些传到美国的风味菜肴日久天长就因地制宜地发生了很多的变化。

因此，美国食品菜肴既有美国的本土性，又有世界性，美国人认为，美国菜是以欧洲菜为根，但又加入了世界其他很多民族的风格。美国烹饪源自英国，但是美国菜又有自己的特色。美国国土面积大，气候好，食物种类繁多，交通运输便利，冷藏技术先进，他们在烹饪时很讲究食物原本的营养，注重食物原来的色香味。

美国人的早餐喜食甜点心，也喜欢吃沙拉。沙拉原料大多采用水果和蔬菜，如香蕉、苹果、菠萝、柚子、橘子等水果以及芹菜、土豆、生菜等蔬菜，调料大多用沙拉油沙司和鲜奶油，口味较新鲜。

美国人做菜喜欢用水果作辅料，如菠萝鸡腿、苹果烤鸭等，对铁扒一类的菜肴也很喜欢。炸制类的菜品也经常吃，如炸鸡、炸香蕉、炸苹果等。点心喜欢吃蛋糕、冰激凌、水果、瓜类等。

布丁、苹果派等虽然出自英国，但烹饪方法却有不小的改变，变得更具美国风味。美国的烘烤点心，制作及装饰方法闻名于世，而冷饮、冻甜点、沙拉、美式牛

排、炸鸡等也深受欧洲大陆人的欢迎。美国人爱喝加冰块的凉白开或矿泉水，平时他们把威士忌、白兰地等酒当茶喝，很享受酒的味道，根本不需要配菜。



用咱们国人的眼光去总结美国的饮食，可以发现有几个特点：一是生，牛排半生不熟的，还带血丝，很多海鲜也是半生不熟的；二是冷，凡是饮料都加冰块，有些人甚至加上大量的冰块，似乎没有冰块就无法喝水，无法喝饮料；三是甜，尤其是美国的甜点，又甜又腻，很多人戏称美国的甜食是甜死人不偿命。当然，这些都是中国人依自己口味做出的评判，美国人本身未必会赞同。

事实上，美国人吃饭注重的是营养，而不是口味，一般美国人也不大会做饭，平时居家喜欢买半成品进行简单的加工就是一顿饭，所以美国人的厨房没有油烟，非常干净。

美国人常去快餐店，在美国城乡，兼营冰激凌的咖啡店、麦当劳快餐店随处可见。到咖啡店，喝一杯咖啡一美元，吃一碟冰激凌两三美元，边吃边聊，十分惬意。美国的冰激凌品种繁多，有些冰激凌的上面还布满了脆香的果仁，十分好吃。

麦当劳店遍布美国的大街小巷，麦当劳店门前，不论何时何地都有三面旗帜在显眼处飘扬，一是美国国旗，一是州旗，一是店旗。不论哪儿的麦当劳店生意都很兴隆，人们喜欢点上一份汉堡或热狗，一袋土豆条或爆米花，一杯饮料，价格便宜，食物的分量很足，尤其是饮料，喝完了再添也不用多付钱。

有人说美国的快餐盛行是因为美国民族偏向保守朴实，因为他们的先辈有很多是几世纪前从英国来的清教徒。这些虔诚的清教徒重视精神生活，但不注重物质生活，他们提倡勤劳朴实的生活方式。于是他们的子孙也继承了这些传统，养成俭朴有礼、循规蹈矩的习惯。他们这种俭朴、不浪费的主流价值观，直接引

导美国饮食文化向注重简约与高效的方向发展。

不过，到了现代，美国的高科技突飞猛进，年轻一代不但经济收入增加，工作压力也随之增加，因此更重视休闲与美食。尤其是晚餐这顿饭，年轻人们更愿意出门享受轻松的美味佳肴。由于市场的强烈需求，各种类型的餐馆如雨后春笋在全美各地迅速崛起，美国餐饮行业出现了蓬勃发展的趋势。

现代美国的饮食，越来越丰富多彩。美国的厨师们把各民族固有的饮食文化优点与美国的日常生活现实相结合，因地制宜地创造出许多无国界的融合菜肴，让世界各国的菜肴和谐地融合在一起，我中有你，你中有我，把烹饪艺术推向一个新境界。

有人说在美国可以吃到世界上大多数国家的饮食，此话不假。在多民族和多文化的美国，你可以吃墨西哥式食物、法式食物、印度食物、泰国食物、中国食物、韩式食物、日本食物、意大利食物、西班牙食物……

这些来自世界各国的美食，长期在美国流传，慢慢加入了美国元素，变得具有美国的风味，中餐是这样，其他各国的美食也是这样。这些加入美国元素的美食，变成了美国饮食的一个组成部分，这其中有很多华人厨师的身影。

有句话说得好，有人的地方就有中国人，有中国人的地方就有中餐馆。在美国，如果你有足够的钱，你可以在各大城市的唐人街上吃到不错的家乡菜，尤其在纽约——全世界最大的都市之一，你可以到唐人街吃到国内几乎所有的地方特色，甚至比在国内的品种都全。

华人厨师们把中国的饮食在美国发扬光大，创造性地做出了大量亦中亦美、非中非美的食物。美国人认为是中国食物，中国人却认为这是美国食物。这些食物，中国人喜欢，美国人也喜欢。正是由于大量华人厨师的辛勤工作，使得中国饮食文化在美国生根发芽，有了一大批追随者，最终，中餐牢固地成为美国饮食的一个重要组成部分，在美国的各种大型超市也能寻觅到中国食物的身影。中国饮食，已成为美国饮食中一道亮丽的风景。



# 第1卷 独树一帜的美国饮食

- 第1章 美国是吃货的天堂 002
- 第2章 在美国吃日本寿司、韩国菜和泰国饭 005
- 第3章 玉米饼、仙人掌、鸡卷、烤肉串——墨西哥美食在美国 010
- 第4章 浪费严重的美国餐饮业 014
- 第5章 在美国，有钱也不能随便买酒 024
- 第6章 美国的酒吧文化和酒 029
- 第7章 美国感恩节的来历和火鸡的故事 037
- 第8章 不堪回首的火鸡大餐和火鸡三明治 041
- 第9章 美国海鲜举世无双 045
- 第10章 冰——美国人必不可少的食物 049
- 第11章 爱喝咖啡的美国人 052
- 第12章 美国的高档酒店，吃的是历史和文化 057
- 第13章 源自美国本土的食物——超级肋排 062





- 第14章 丰富多彩的意大利面 066
- 第15章 三明治和潜艇三明治 069
- 第16章 鸡翅——美国人的最爱 077

## 第2卷

## 异彩纷呈的饮食文化

---

- 第17章 美国的饮食与交际 082
- 第18章 美国的家庭主妇都是烘烤高手 086
- 第19章 美国各色美味糕点 088
- 第20章 万圣节的故事与南瓜派点心 092
- 第21章 美国街头小摊和快餐店里的美食——华盛顿的街头小吃 099
- 第22章 美国街头小摊和快餐店里的美食——纽约的街头小吃 103
- 第23章 在纽约的唐人街做个快乐的吃货 111
- 第24章 诱人的冰激凌 121
- 第25章 土豆食品与美国的文化风俗 126
- 第26章 美国最常见的食物——香蕉 130

- 第27章 美国的饮食造就了大量的胖子 133
- 第28章 美国人一尘不染的厨房 142
- 第29章 小费——美国餐饮的文化 148
- 第30章 小费，服务生的最爱 153
- 第31章 美国饮食界是这样吸引客户的 156
- 第32章 在美国发扬光大的中餐 160
- 第33章 美国自助餐厅趣事多 167
- 第34章 中国人坚强的胃与美国人娇贵的胃 174

## 第 3 卷

### 挡不住的“中国风”

---

- 第35章 华人在美国 180
- 第36章 唐人街上的饮食故事 183
- 第37章 美国华人餐馆遍地开花 191
- 第38章 混迹于餐馆的女精英 197
- 第39章 去留得失间的对与错，又有谁能分清？ 201
- 第40章 中餐馆里的各色客人 207
- 第41章 美国华人餐厅里的绿卡之梦 212

- 后记 民以食为天 226





第  卷

## 独树一帜的美国饮食

# 美国是吃货的天堂

在美国，如果你有足够的钱，你可以在各大城市的唐人街上吃到不错的家乡菜，尤其是纽约，你可以到那里的唐人街吃到几乎所有的具有国内地方特色的饮食，甚至比在国内的品种都全。当然很多食物受到了美国文化的影响，发生了不小的变化，变成了美式的中国食物。

在美国，除了中餐，你还可以吃到很多其他国家的食物，比如说日本料理。日本料理非常讲究保持食物的原味，不提倡加入过多调料，以清淡为主。对菜肴的色形尤其有着很高的要求，不但使用各式各样非常精致的盛器来装食物，对食物的形状、排列、颜色搭配也都有很细腻的考虑。那一道道精细得有如手工艺品的日式料理，添加上具有美国风味的配料，非常受美国人欢迎。

我在国内吃过日本料理店的寿司，到了美国后，发现日本的寿司，也受美国饮食的影响。厨师们在传统日本寿司的基础上改良，放上一些适合美国人口味的调味品，比如说根据个人的口味加上不同种类的奶酪，这样做出的寿司既符合美国人的口味，也符合日本人的口味。日本人喜欢，美国人喜欢，中国人也喜欢。这些在日本本土身材瘦小的寿司，来到美国后，体积也变大了不少，非常适应美国人的大胃口。

在美国饮食界工作的时候，我发现很多美国人喜欢吃寿司，吃起寿司来毫不含糊，每次都会要上好几份，吃得非常开心。不少美国人也比较喜欢吃日本的饭菜，因为日本人普遍爱食用生鱼，那些盖着生鱼片的寿司是日本比较流行的食物，喜欢生食的美国人自然也喜欢这类生鲜食品。日本菜在美国大行其道还有一个原因，是因为日本人有着生吃海鲜的习惯，这点与美国人的饮食习惯非常接近。

在美国也有很多韩国菜，韩国餐馆里卖的菜，在美国的价格也比中餐馆

贵不少。很多来自中国南方的厨师，先在韩国餐馆里打工，学习一些手艺，比如说韩国泡菜、韩国烤肉、韩国寿司、泡菜炒饭，了解了韩式饮食体系，等到有了足够的积蓄，便在美国开一家韩国餐馆，挣钱也比开中餐馆多。



在很多国人的眼里，似乎韩国只有泡菜，其实，去了美国的韩国餐馆便会发现，原来韩国菜也是多姿多彩，有很多其他的菜品，比如说韩国烤肉、韩国拌饭、各种海鲜，还有大麦茶，并不是像我们所想的那样，只有用大白菜做成的泡菜。很多时候，我们自己也有偏见，总觉得别的国家的饮食品种单调，其实事实并非如此。

典型美式早餐——司康饼外加一杯美式咖啡。◎赵涵/摄

韩国烧烤讲究原汁原味，辅以不同的酱汁蘸食。烧烤的食物多以肉类和海鲜为主，对选料要求非常严格，据说很多韩国餐馆里的烤牛肉只选用肉牛的里脊。当然蔬菜在韩国的烧烤中也占有举足轻重的地位，比如说土豆、茄子、洋葱，这些看似平常的蔬菜放在架子上烧烤好以后，蘸着精盐和香油调制的蘸汁，放进嘴里，味道也非常鲜美。

韩国烧烤在烤制过程中不再调味，只是在食用时才用蘸汁来补味。韩国的酱汁味道非常不错，烧烤菜肴一般煎至八分熟或刚熟即可，这样吃到嘴里会有嫩爽的口感。韩式烧烤由顾客自己动手烤制，整个烤制过程中只翻动一次，这样可以增加就餐过程中的乐趣，韩国食物在美国也有不小的市场。

在美国，泰国饭非常受欢迎，泰国饭的做法有些类似于中餐，比如说蔬菜、肉食都用食用油炒熟，它的口味比较甜，不咸，类似于中国南方的饮食。但又有很多与中餐不同的地方，尤其是泰国饭的配料，与我们的差别



经典美式甜点——刚出炉的山核桃派，  
令人垂涎欲滴。◎赵涵/摄



常见美式开胃菜——油炸类食物拼  
盘。◎赵涵/摄

不小。

在美国的泰国饭，除了配置本土的一些调料外，也加上一些美国的元素，既符合东方人，又适合美国人，很多人都非常喜欢这里的泰国饭。泰国饭调料的味道尤其美妙，叫人吃了难忘，我认识很多朋友，吃了一次泰国饭后，就成了它的回头客，可见泰国饭的魅力无穷。

美国和墨西哥是邻居，墨西哥的食物在美国很受欢迎。在美国的饮食行业，墨西哥的食品占有重要的地位。墨西哥的食物品种丰富，花样不少，烹调也很讲究，在其中，玉米制品占了不小的比重。墨西哥是玉米的故乡，墨西哥人对玉米有着深厚的感情，在种植玉米的过程中创造出辉煌的玛雅文明和阿兹特克文明，他们自称是玉米人。墨西哥的玉米品种有数百种之多。除了鲜吃外，晒干后磨成玉米粉，烤成玉米饼，就是著名的“墨西哥薄饼”，是墨西哥人每天不可或缺的主食。

墨西哥人一日三餐都吃的主食是名叫“Taco”的玉米袋饼，有“墨西哥汉堡”之称。墨西哥人不但喜欢吃玉米，还喜欢吃仙人掌，仙人掌入菜，是墨西哥饮食的一大特色。

在美国，墨西哥鸡卷到处可见，它们外脆内嫩，口味浓厚，酸中有辣，风靡整个美国。此外，卷饼也是墨西哥食品中的翘楚，很有民族风情。卷饼

传到美国后，再加上各种奶酪，就变成了美国的食品。肯德基的墨西哥鸡肉卷，就是一种来源于墨西哥的食物，现在也走进了中国百姓的日常生活。除此之外，在美国还可以吃到肉质嫩滑、诱人食欲的墨西哥肉串，这更是全球闻名的食物。膀大腰圆的墨西哥人，最爱吃烤肉串，吃起来是一种享受，现在也成了美国人的最爱。

除了这些，在美国还可以吃到很多其他国家的美食，比如说印度、俄罗斯、法国、意大利、西班牙……

从这个角度看美国的饮食，你会发现美国的饮食体系不但不单调，相反非常丰富多彩。美国集中了全世界的美食，在美国繁华的大街上，人们可以尽情享受这些来自于世界各地的美食。

美国有着得天独厚的自然资源，又有着全世界最可口的饮食，生活在这样的美食世界中，面对着美食的巨大诱惑，谁会有毅力把自己的嘴管好？再加上美国人喜欢高能量的食物，所以，当我们走在美国的大街小巷，看到美国拥有数目壮观、形体巨大的胖子，并不感到奇怪。

## 第2章

# 在美国吃日本寿司、韩国菜和泰国饭

美国的寿司，经过厨师们在传统日本寿司的基础上加以改良，放上了一些适合美国人口味的调味品，这样的饮食，日本人喜欢，美国人喜欢，中国人也喜欢。在美国日本餐馆的价格比中餐馆高很多，收入自然也多不少。

很多华人学做了一手日本菜，经过多年的打拼，积累了一笔原始资金，便在美国开家日本餐馆，这样挣的钱比开一个中餐馆多很多。日本人普遍爱食用生鱼，盖着生鱼片的寿司是日本最流行的食物，喜欢生食的美国人自然也喜欢这类生鲜食品。

记得我到朋友刘先生家里聚餐的时候，刘夫人教我做寿司，拿着他们家

里专用的寿司工具，我发现做寿司不是很难，在刘夫人的指导下，我很快就做成了第一批寿司。

“还是你的手巧，教你只需要这么短的时间。你不知道，美国人的手有多笨，我邀请几个美国人到家里做客，教他们学做寿司，他们经常满头大汗，也做不好寿司，每次都会浪费很多的材料。我不明白，这么简单的东西，在美国人那里怎么就会变得如此复杂。都说美国人的动手能力很强，我想，他们也只是在建房子、修草坪这些特定的工作上动手能力强，但是在做饭的时候就看不出优势了”，刘夫人很客观地说道。

“是啊，我记得我也教过同事包饺子，他们擀起饺子皮来，笨手笨脚，半天擀不好一个饺子皮，更不要说叫他们把饺子馅包进去了。”

“也许是传统吧，美国人做亚洲食物时都很无奈，但吃起来却不含糊，尤其对寿司是情有独钟。我在大学的餐厅工作的时候，每次那里做寿司，学生们都会排队领取。由于做的寿司数量有限，所以，他们每次只能限领三个。于是，很多人不只排一次队，因为他们实在太喜欢吃寿司了，要是不给他们限制数量，店里的寿司都不够他们塞牙缝的”，刘夫人说道。

“美国人这么喜欢吃寿司？”我问道。

“是啊，美国人非常喜欢吃寿司，也比较喜欢吃日本的饭菜。在美国，日本餐厅的饭菜一般要比中国餐厅的贵，档次也较高，但日本饭店的老板一般都是中国人，因为在美国开日本饭店，比中餐馆挣钱多。”

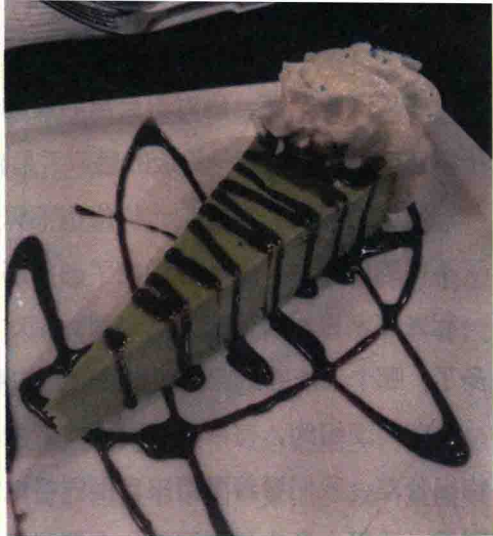
刘夫人告诉我，附近有一家很不错的寿司店，于是，我和朋友去了几次，说是日本餐厅，其实老板是个地地道道的中国人，而且还是个南方人，原来是开中餐馆的，但是现在却转身开了日本料理店，专门卖日本食物，就是为了赚更多钱。



在美国可以吃到很好的日本寿司。◎赵涵/摄



美国的日式刺身。◎赵涵/摄



特别可口的日式抹茶蛋糕。◎赵涵/摄

这个寿司店面积不大，但非常干净。我去的时候，发现店里的顾客不多，有不少是东方人的面孔，有一个餐桌上坐了一个很文静的女孩子，我以为她是中国人，但没有想到她一张嘴却是非常流利的英语。还有几个男孩子，说的似乎是韩语。旁边餐桌上坐了几个美国人，靠边餐桌上坐的也许是越南人，也许是墨西哥人，一会儿又进来一些褐色人种，不知道是印度人，还是其他南亚什么国家的人。别说，这么小的店，还真有世界风情，顾客来自五湖四海、四面八方。

感觉这里的寿司非常便宜，我点了一个船形的寿司，很快就送过来了。各种各样的寿司装在一个很大的帆船模型上，造型非常别致，叫人胃口大开。

美国的寿司个头不小，目测比国内的寿司要大一号，我毫不犹豫地抓起来一口咬下去，这个寿司上面是海苔，中间是烤鳗鱼，上面浇了酸甜汁水，非常松软，味道浓郁，真是味美可口，叫人回味无穷。

我又拿起一个金枪鱼寿司，发现外表非常漂亮，金枪鱼是暗红色的，牛油果是嫩绿色的，最上面是橙红色的鱼子和香葱，四周还撒了很多绿色的海苔。白色鲑鱼寿司的造型也很美味，肥美的鲑鱼很嫩，浇寿司的汁水带点酸味，很开胃，我们一下子吃了很多。

在美国吃东西，绝对不会担心食物的分量，因为美国人长得牛高马大，所以胃口奇好，他们一份饭的量似乎是我们的两倍，甚至更多。

这里的寿司非常好吃，价位也不算高，我们几个吃得很过瘾。在美国有了不错的工作后，生活也稳定了。从那以后，每到周末，我都会和几个朋友一起去那家日本料理店大吃寿司。相对国内寿司店的价格，美国寿司店便宜多了，哪个人能够抗拒这些物美价廉的寿司？

在美国纽约，有很多韩国人或者中国人开的韩国菜馆。记得有一次在纽约出差，我们看着满街来自世界各地的饭店，犹豫着去吃哪一种饭，有的时候，选择太多也是麻烦事。中餐已经吃得太多了，西餐也吃够了，日本的寿司也吃了很多，是该换换口味了。

正在这个时候，我的朋友推荐去吃韩国菜。“味道很不错，绝对会叫你当一次回头客。”于是，我们便走进了韩国菜馆，只见里面人气爆棚，几乎是满座，最终我们勉强找到了一个不错的位置，准备尽情享用韩国美食。

食用时，我们先用剪刀将烤好的牛肉剪成小块，然后用新鲜的生菜叶，包卷上烤肉片、青椒圈、大蒜片、葱丝，再蘸着制好的蘸汁食用。由于烧烤的味道鲜美，我们要了很多，服务生一趟趟地给我们端来一盘盘肉和蔬菜，再添加大麦茶，忙得脚不沾地。

吃完饭后，我负责结账，拿起账单，按照惯例，多给了服务生百分之十五的钱，因为在美国，一般都是百分之十到百分之十五的餐钱做小费。可是没有多久，服务生就把我多给的小费退了回来。

“这是你多出来的钱”，韩国的服务生用英语说道。

“不多，不多，你拿着吧，你的服务很好，这是给你的小费。”

“谢谢了，但是我不能要，因为在你的账单里，我已经把小费算上了。”

“是吗？”原来是这样，我便把服务生退的钱收了起来。

“韩国饭店原来这样小家子气，生怕客人忘记给他们小费，竟然直接就在客人的菜单上写下小费了”，一起吃饭的同事说道。后来又去了另外一家韩国饭店，也遇见了类似的事。