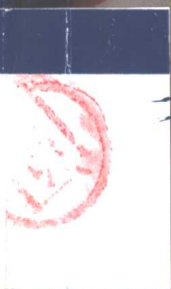


中 国 著 名 新 闻 人 域 外 手 记

美国 饮食文化 趣谈

□ 徐 熊 著



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

• 徐熊域外丛谈 •

美国饮食文化趣谈

MEIGUO YINSHIWENHUA QUTAN

徐 熊 著

人 民 军 医 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

美国饮食文化趣谈/徐熊著. —北京:人民军医出版社,
2001.5

ISBN 7-80157-182-7

I. 美... II. 徐... III. 饮食-文化-专题研究-美国 IV
. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 59095 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

潮河装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm1/32·印张:11.625·字数:296 千字

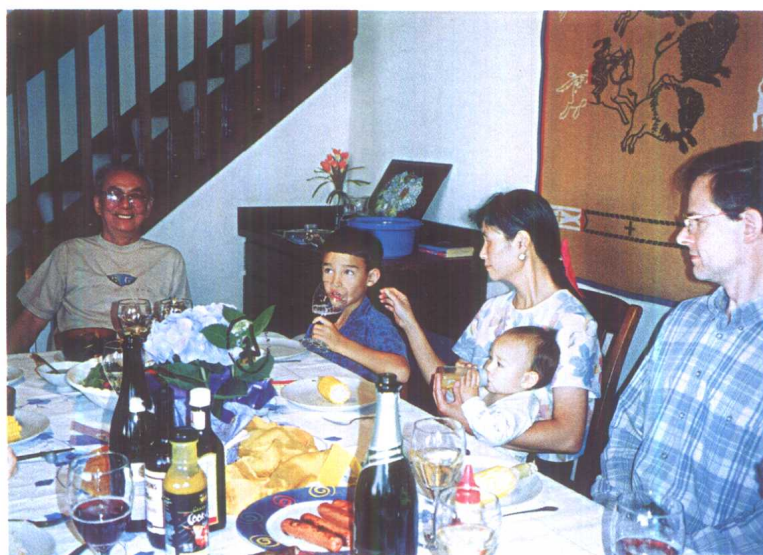
2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:23.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



作者与美国朋友一起进餐



在家宴上



作者与女儿在野餐



野餐

内 容 提 要

本书作者系新华社原高级记者,以生动的笔调、漫谈的方式较详尽地介绍了美国饮食文化的方方面面,包括美国的中餐、西餐、快餐、野餐与饮食习惯,茶、酒、可乐、健力宝等各种饮料,儿童、妇女、老人的摄食特点,花旗参、蜂王乳与各种添加剂、调味品,素食、节食、高纤维食品与饮食保健,“臭玫瑰”、“虫子宴”等趣闻轶事。内容丰富、取材新颖,从不同侧面反映了美国饮食文化的特色。适于希望了解美国饮食文化现代取向和关注饮食与健康的读者阅读。

责任编辑 郭伟疆 曾 星

序：民之天 食之源

在美国，虽没有“民以食为天”的说法，却有其实。“民以食为天”的含意是什么？公元前 206 年后，刘邦与项羽进行了长时间的争夺最高统治权的战争。一次，刘邦打算收复荥阳，夺取储粮之地敖仓。正在举棋不定时，刘邦的下属酈食其对他说了番话：“臣闻知天之天者王事可成，不知天之天者王事不可成。不至于得以民人为天，民人以食为天。”这是《史记·酈生陆贾列传》所记。《汉书·酈食其传》对此事记载为：“民为天，民以食为天。”天，这里可理解为依存或依靠，是必不可少的意思。同样，美国也了解饮食对于人生的重要性，把吃饭问题作为头等大事来对待。

我第一次访美探亲时，最先感受到的是美国的“衣食住行”，这些生活中最普通的事儿，却给我印象最深刻。在飞往美国的班机上，数以百计的旅客，只有个别中国人一身西装革履，其余人都是便装。我是“个别人”中的一个，当时我感到很尴尬。住，我的女儿和女婿原来是租房子住的，后来买了房子，这中间我跟他们去看房子，不下数十次。我看到了、学到了在中国看不到、学不了的情况和学问。行，一出门就碰到。我第一个好印象是，驾车者到任何一个路口，不管前面左右有没有行人或车辆，都一定要停一会儿；而且总是车让人，而不是人让车。至于“吃”嘛，每天都碰到，食也新鲜，饮也新鲜。三番五次，我对此逐渐发生了“写作”的冲动。

我曾经多次到书店寻阅有关“食”的书籍，本想买些用来参考。未想到它多得浩如瀚海，仅在一个不太大的城市——核桃溪的一家书店，在一面六七米长的墙前的书柜里，摆放的全是关于饮食方

面的书。书自然都是英文的，我干脆一本也不买了。我感叹美国“饮食文化”的丰富。这儿写的，不过是沧海一粟。

谈到“食”，自然要了解“食之源”。食之源，就是农业。可是本书没有提到农业，现在也不想细说它。这里只做些片断的介绍。据报道，包括美国在内的北美3000年前就有农耕。美国科学家1998年3月间在墨西哥北部发现一些梯田遗迹。这表明这一北美干旱的沙漠地区早在3000多年前就有人类耕作和建立村落。这比早先认为的要早得多。这是美国土地管理局的考古学家罗尼和德克萨斯大学的罗伯特·哈德发掘出来的，出土了距今大约3500年的玉米棒子和南瓜子。这表明当时这里已经建立起农耕生活方式。

美国新墨西哥大学的古人类学家布鲁斯·哈克尔评论说，这些梯田的发现说明在干旱的北美地区存在着广泛的农业耕作方式，而过去的研究认为，这个地区的人以狩猎和采集野生植物为生。以耕种粮食作物而不是狩猎和采集野生植物为生的定居生活方式，被认为是人类通向文明的一个重要里程碑。

当代美国农业生产的主体是家庭农场。这仅仅是指经营单位；就其生产来说，则是全社会的。在美国，哪里有农业生产者，哪里就有为他服务的企业，繁重的农业生产现在似乎变成了简单的工厂式的生产程序，在“每一道生产程序上”，都有不是农民的农业生产者。拿一个玉米农场来说，为它服务的包括：玉米种子加工厂——从公司制种基地收获的玉米在这里脱粒、去皮、清洗、去杂、包衣，年生产量大体可以为半公里以内的农场主提供玉米种子；销售中心——通常是农场合作社，主要是为社员提供各种农业生产服务，譬如购买化肥、农药、进行粮食烘干，最成功的经营项目就是精密种植技术；公司的玉米收购部，它常常与数以百计的玉米农场主签有收购玉米的合同，每年收购的玉米的金额常达数千万美元，在农业州，这类收购商数以百计；农业机械生产商——为农场主提供农机维修服务；玉米协会——为会员提供科技和政策方面服务；种

猪公司,通过应用基因技术,为养猪户提供品质优良的种猪。

随着昔日家庭农场逐渐减少,美国农场的规模正在扩大。美国人口普查局 1996 年 8 月 5 日的报告说:25 年来,销售额达到或超过 10 万美元的农场数量增加了 5 倍,从 1969 年的 51 995 个增至 1992 年的 333 865 个。与此同时,农场总数从 270 万个降至 190 万个。全国家庭农场联盟副主席克里斯蒂森说:“对那些不具备某种规模经济的农场主来说,竞争是根本不可能的。这是这个时代的一种标志。”只有种植烟草以及其他劳动密集型作物的小型农场才能维持下去。人口普查局的报告证实了他的论点,只有 40% 的烟草农场的销售额不到 10 万美元,其次是玉米农场,小农场占 25%。北卡罗来纳州罗斯希尔的墨菲农场女发言人洛伊斯·布里特说,农场的关键是越大越好。“农业像其他任何企业一样。”严格的交货日期、质量管理和批量生产是必不可少的。人口普查局的这份报告说,尽管大型农场 1992 年在所有农场中所占比例不到 18%,但是它们占农业用地 54%,产品占全国的 83%。销售额达到或者超过 10 万美元的农场平均占有土地 1 542 英亩(合 9363 亩),而销售额低于 10 万美元的农场平均占地仅为 271 英亩(合 1645.5 亩)。这表明美国农业在发展规模经营。因为,规模经营可以降低生产成本和提高产量,是现代农业发展的必经之道。

规模经营使农业社会化服务更加配套和系统:

——生产服务社会化。化肥和农药公司在农闲时经常举办形式多样的研讨会,邀请农场主参加。厂家介绍新产品的用途和注意事项,解答农场主提出的各种问题。种子公司有自己的试验田,农场主可以随时去参观。

——流通服务社会化。美国有多处设立农副产品的直接购销市场和期货市场。糖厂和酿酒厂等可与生产甜莱和大麦等的农场主直接签订产销合同,为方便农产品的购销,专门成立了运输公司和中介机构。

——技术服务社会化。各州立大学的农学院不仅从事农业教

育和科研,同时也兼管各郡的农业技术推广站。农学院将研究和试验成果印制成小册子,分送到各郡的技术推广站,当地农场主可以随时免费索取。

——信息服务社会化。一些郡农业合作社中最醒目的是一些显示各种信息的电脑,会员农场主可以从电脑屏幕中了解到一些谷物期货市场的最新行情。专门性的农业期刊不下数十种。

美国农业发展以科技为本。美国农业发展的思路有别于传统农业。美国未来学家托夫勒夫妇撰文指出,农业革命的基础是生物技术和信息技术的突破性进展及其在农业领域的成功应用。

——基因农业。在知识经济时代,生产技术将得到广泛应用。生物技术与常规育种技术的结合,使高产、优质和高抗病性的动植物品种不断出现。美国科学家利用遗传工程培育出的基因作物已经在美国得到广泛推广和栽培。在短短3年里,转基因玉米、大豆和棉花等新品种的栽培面积已经达到5000万英亩(约合3亿多亩)。大豆、玉米和棉花是美国的主要农作物。转基因棉花具有抗虫害的优点。

据美联社报道,美国科学家发现植物防冻基因。一位研究人员说,通过操作基因制造一种植物防冻剂,可使水果和谷物对突如其来的霜冻具有很强的抵抗力。这位研究人员展示了这项用于一种普通芥菜类植物的技术。使水果和谷物更加耐寒,可以防止作物因在初冬或者冬末受到寒流的袭击而使粮食损失数百亿美元的情况。

美国科学家1997年培育出一种可生产人体蛋白酶的水稻。第一批4200株这种水稻已于1997年3月播种,9月收割。通常是利用微生物生产人体蛋白酶的。美国科学家第一次利用谷物生产人体蛋白酶,而这种方法的突出特点是成本较低,可以像庄稼那样大规模生产。

——网上农业。数据库、网络化技术和信息服务,可使农民便捷地获取所需要的农业信息。1996年秋天,美国农场管理局联合

会所作的一项调查表明,美国有 35% 的农民在商业活动中使用电脑,23% 的农场电脑用户与因特网相连。

据伊利诺伊州 1998 年 3 月的统计,有 67% 的农户已经使用电子计算机,其中 27% 的农户在应用网络技术,农户不出家门就可以了解诸如农产品期货价格、市场销售(进出口)走向、农业领域中最新科学技术、接受教育以及进行农产品的买卖等。

美国《农业研究》1998 年 1 月号报道,明尼苏达州莫里斯的农业服务处的系统科学家阿莱西·萨姆说:“农场主、软件设计者和农业科学家 1989 年就开始以平等的伙伴关系共同开发‘农事视窗 97 软件’。”这使美国农业管理向现代化迈进。“农事视窗 97 软件”的目的是为农事软件设立标准,以使其他所有农用程序可以与它兼容。包括农民在内的美国人已经离不开电脑,就像他们离不开汽车一样。

——精细农业。知识经济时代的农业将不再是粗放型的行业,人们能够对农田进行“精雕细刻”。目前科学家已经研制出了利用人造卫星对地面进行远距离探测的技术。这样,从事农业的人员可以使用这项技术探测出土壤和作物的极细微的差异,并能因“地”制宜。

——太空农业。随着航天技术的发展,科学家们开始利用太空这一特殊环境研究和培育农作物新品种,未来人类将有可能在太空或月球上大规模种植农作物。

为迎接知识经济时代的到来,美国农业部在 1997 年 9 月提出了 1997~2002 年战略计划,以便为农业生产者提供更多的经济和贸易机会。有报道说,在航天飞机上进行的植物生长试验表明,植物可以在太空中培育,并且进行反复种植,宇航员有望进行生产自救,以此途径获得食物。这意味着人类未来有希望在太空中作长期旅行。

1998 年,美国农业面临困难。美国农业在经历几年的好光景后,出现这种困难的形势,成为各方关注的焦点。1998 年美国农

业经受着三重压力：南部和北部平原地区严重干旱，农业受损，有的地方甚至绝收；亚洲经济危机持久未退，导致美国农产品出口下降；由于亚洲金融危机使得美国农产品出口下降和国内市场供应充足，小麦价格不断走低，1998年7月每蒲式耳小麦（1蒲式耳小麦约合27.216公斤）售价为2.85美元，明显低于1997年3月份每蒲式耳3美元的价格，也低于1990~1992年美国还在低谷时的每蒲式耳2.96美元的平均价。玉米也面临类似情况。在这种形势下，美国政府宣布收购8000万蒲式耳小麦，以扶持小麦价格回升；并且采取了缓解亚洲金融危机影响的措施。

美国科学家还研究培植了耐寒解饥植物。根据美国科学促进协会1998年8月间发表的一份研究报告，ENSET看起来像是一种粗大的草茎香蕉树，却能帮助人们渡过最严重的饥荒。这种鲜为人知的植物甚至能够在几乎滴雨不下的日子里生长，还可以贮藏长达20年。

《耕作自由法》使美国农业气象一新。在1996年新法律《耕作自由法》颁布后，农业地带迄今仍然一片繁荣。根据新法律，联邦政府不再扮演使农场主不受玉米、小麦和其他农产品价格下跌影响的最终保护者的角色了。

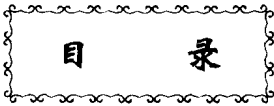
实施这项计划的意图是要结束美国农业几十年一直依赖政府补贴的状况，让在世界经济中进行竞争的农场主们自由地耕作更多的田地，而且由他们来决定种植什么。这样，一些限制取消了，为美国农业提供了新的机会，同时也取消了政府在价格下跌或欠收的年份中保护各农场主的“安全网”。

农业本来包括农、林、牧、副、渔，这里就不展开说了。要不然就会“愚者笑之，智者哀之，读者厌之”了。

这里谈“源”，而书的正文谈的却是“流”。两者相合，便是美国人民之“天”了。叔本华说得对：“人能够做到他所想做的，却不能做到他所想要的。”我也曾想到，“授人以鱼，不如授人以渔。”然而难矣哉！因为我无意也无能为美国饮食文化探源寻流，更不想为

它“把脉”或为受众“把舵”，说个清楚明白；不求读者“看个够”，但愿读者“看个透”，吾愿足矣。

2000 年



目 录

中餐独占鳌头·····	(1)
绿玉嵌在卧室城·····	(11)
饺子、包子和面条·····	(14)
华裔厨师享誉美国·····	(20)
健力宝在美国·····	(22)
亚洲餐饮业走向兴旺·····	(24)
美国饮食方式、生活习惯与健康·····	(25)
食物减肥与“哈斯维特”·····	(31)
断食与节食·····	(45)
最是酒香醉人时·····	(50)
酒乡行·····	(52)
酒话·····	(57)
茶话·····	(73)
“饮料王国”巡礼·····	(86)
漫话可口可乐·····	(108)
漫话百事可乐·····	(118)
快餐与野餐·····	(124)
麦当劳——“快餐王国”巡礼·····	(138)
餐“风”饮“露”梦成真·····	(148)
素食之风·····	(150)
国际美食·····	(156)
饮食文化交流的使节·····	(158)
食物与基因研究及其他·····	(162)
对 21 世纪食品的探索·····	(175)

增营养、益健康、助聪明·····	(187)
高纤维食品有益健康·····	(198)
天然·坦然·均衡·针对性·····	(202)
谈谈儿童的摄食·····	(213)
美国学生的午餐和打工·····	(232)
谈谈老人的摄食·····	(246)
谈谈妇女的摄食·····	(254)
饮红餐绿闻芬香·····	(259)
“液体肉”走俏和肉类出口畅销·····	(269)
奶话·····	(272)
鸡蛋的营养和功效·····	(279)
话说花旗参和人参·····	(281)
添加剂·佐料·调味品·····	(284)
蜂王乳探“蜜”·····	(301)
甜食·····	(306)
油话·····	(322)
“臭玫瑰”·····	(330)
“虫子宴”·····	(337)
食品浪费与变废为宝·····	(344)
可知盘中餐 毒素含多少·····	(348)
后记·····	(356)

中餐独占鳌头

(一)“吃中国菜是一大享受”

美国有家杂志曾经作过民意测验：“什么国家的菜最好吃？”结果，参加投票的人 90% 都说是中国菜，尽管有些人认为中国菜有点儿油腻。

中国餐馆分布在全美各个角落。我们访问了旧金山、芝加哥、奥伯尼、纽约、费城、洛杉矶、萨克拉门托、奥克兰、圣荷西、圣地亚哥等 30 多个城市，到处都看到了中国餐馆，就连在北陲的瀑布城也遇到了。据说，仅在纽约一地就有 5 000 家左右，在洛杉矶也有 1 500 多家。1987 年 7 月 6 日宾州州立大学地理教授齐林斯基在《美国人口统计》杂志上著文说，根据 1979、1980、1981 年在 271 个大都会地区的 26 500 家外国餐馆所进行的统计，有 7 796 家是中餐馆，名列榜首；其次才是意大利、墨西哥、日本、韩国、泰国和菲律宾的餐馆。在美籍华人中，也以经营中式餐馆和中式糕点者为最多。据吴先标在 1989 年竞选参议员时的统计资料，全美华人有 20% 从事餐馆业。

人们认为，这实际上就是在传播中华食品文化。他们同时也适当地吸收所在地的某些制作工艺，把它们融合在中式食品之中；有的在具体制作中，迎合美国某些人不爱食酱油、腌制品以减少盐的摄入的心理，适当减少些盐、葱、麻、辣等调料佐味。这又是在发展中华食品文化。

在美国的中国菜大体分为粤、闽、台、湘、川、江浙和北方 7 大菜系。还有素菜和风味小吃两大类。江浙菜包括上海、淮扬和



浙江风味；北方菜中有鲁、京、蒙古、东北、西北等地风味。一句话，在中国有什么，在美国也能吃到什么。烹调方法，北方以爆、扒、烤、卤、烹为专擅，南方则以煮、炒、煎、炖、蒸见长。南精致，北粗犷，风味差异较大。加工的方法有腌、酱、卤、风、蜜饯等。形、色、香、味四绝凌世界，就是讲究形以赏心、色以悦目、香以娱鼻、味以开胃。今天在美国受人们喜爱的中式食品，大都是在漫长的历史中，由许多食品师傅、美食家努力从形、色、香、味方面锤炼出来的成果。

在美国的中国菜肴名称丰富多彩，不计其数。命名也有很多名堂，南方菜讲究寓意，北方菜偏重写实，宫廷菜追求华美，民间菜崇尚朴实，高档菜命名雅丽，普通菜定名通俗。难怪一些美国人说，吃中国菜确是一大享受，既可慰劳自己，也可报答人情，还可欣赏菜名。

在美国一般餐馆里，大多是进去就能有座位，少数需要稍候，而到中国餐馆却通常宾客满堂，不得不排队。我和5位堂弟在洛杉矶的一家“假日翠亨村菜寮”吃广东点心，很丰盛。餐厅宏大，密密麻麻地放满了桌子，餐厅外面还有大批客人在等候。据说它每月可赚10万美元。在奥克兰有家中国馆子烤乳猪特别好吃。我的女儿初到这里的那一年，有位教授请客，她吃了烤乳猪后久念不忘，1991年10月又特地邀我去品尝。可是一连几次去找，也未找到。原因就是中国餐馆太多了，不容易打听出。

有一家临街的只有单扇门的中餐馆，却吸引着美国从总统、将领到豪门巨子以及众多国家外交官成为老顾客。它便是华盛顿的北京饭店。它的面积与位于北京长安街上的北京饭店的门厅相仿。它仅有两扇窗子面街，其中一扇窗子的玻璃是防弹的，窗帘通常是不拉开的。布什总统曾40多次光顾这家饭店。光顾这儿的还有参谋长联席会议主席、国防部长和其他各部部长以及国会参众两院的议员们，还有沙特阿拉伯王子，欧洲、日本、中东、菲律宾、泰国、中国等众多国家驻美国的外交官。一个时期以来，美国经济