

美國的豐富的美食文化與現代的飲食習俗

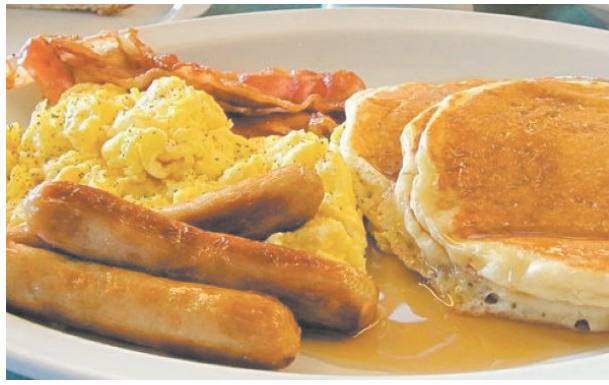
談到美國的飲食和文化，以色列贊威爾1908年劇名的“熔爐”一詞仍然恰當地描述了今天的美國，這是有充分理由的。美國是一個由移民組成的國家，每一個民族都非常自豪地保留著風俗、節日和飲食傳統，但卻有著明顯的美國特色。

美國幅員遼闊，土地肥沃，自然資源豐富，擁有世界上最先進的技術、市場行銷和交通運輸系統，是世界上生活水準最高的國家之一。來到美國的移民們被周圍的空間、機會、自由和事物的多樣性弄得眼花繚亂。他們寄回家的熱情洋溢的信更像是在說“你可以在這裡得到任何東西”。到過美國的人可能會得出這樣的結論：美國的主食是熱狗、漢堡包和炸薯條，再配上飲料，最後再加上霜淇淋。

最早的拓荒者就是從印第安人那裡學會了如何準備諸如玉米、番茄、南瓜、花生、南瓜、煙草、火雞、野生水稻、南瓜和南瓜之類的主食，甚至學會了從野生楓樹中提取甜楓糖漿。為了避免在安息日做飯，教徒們採用了印第安人的烤豆子技術，用一個密封的豆子鍋把豆子埋在一個火坑裡過夜，然後用這種方法用印第安人的方式慢燉豆子(今天叫做新英格蘭烤豆子)。

當拓荒者們在這片土地上定居下來時，他們將自己帶來的民族食物融入到此如此豐富的新產品中。少數民族的食物融入了各地區的特色，但確實存在著獨特的烹飪、搭配、調味甚至上菜的方法。

另一個強大的影響通過大西洋從西非國家到新大陸的奴隸貿易來到美國。西非奴隸使許多新大陸的食物適應了他們自己的油炸、燉和準備調味汁的基本方法，以提高簡單食物的品質。



質。他們把許多美味、健康的綠色蔬菜引入歐洲人的飲食中。他們添加了烤肉，用捲心菜葉(而不是香蕉葉)包裹的食物在火上烤，並把他們自己的許多經典菜肴，如米飯和黑眼豆，變成了Hoppin' John這樣的南方傳統。令人費解的辣椒、香料、根莖、塊莖和綠色蔬菜的使用，以及豬或雞的每一部分都巧妙地轉化成美味佳餚的過程，現在不僅在美國的烹飪中，而且在許多加勒比國家和巴西的烹飪中都有體現。

歐洲移民最早的一些烹飪用的是磚砌的爐子和懸掛在露天爐臺上的鐵鍋。鐵器、爐具和磚爐並沒有完全從美國人的生活中消失，但Treen(木制炊具和食具的品種)和許多錫製品現在成了收藏品。也許世界上最現代化

的廚房，包含了最多的烹飪用具和小型專業電器，甚至在今天的美國中等收入家庭也能找到。只有想像力和家庭預算限制了電器、塑膠器皿、炊具、菜肴和餐具的範圍和種類，無論是進口的還是國產的。

普通美國家庭擁有爐子和冰箱、充足的儲藏櫃、酒窖和家庭冰箱(或租來的冰箱儲物櫃)，以及大量的小

電器，從榨汁機和食品加工機到麵包機和優酪乳製造商。超級市場和特色食品店供應當地特產和新鮮農產品，以及一系列令人難以置信的進口美食。

在早年，每天的工作時間都是規律的，豐盛的飯菜提供了溫暖和能量。但是，隨著科技的發展，生活變得越來越容易，隨著工作日的縮短，沉重的膳食不僅不再必要，而且是不切實際和昂貴的。

今天的趨勢是邊吃早餐邊跑，通常就是簡單的橙汁和咖啡。典型的午餐包括三明治、牛奶或咖啡、水果或霜淇淋。晚餐通常是大多數家庭在一起時的唯一一頓飯，傳統的湯或開胃菜，肉或魚加上蔬菜和茶、咖啡，或牛奶來完成這頓飯。

美國人喜歡西方世界的大多數地區，喜歡吃小吃喝咖啡，喜歡在街角買糖果、軟飲料和口香糖，也喜歡吃速食，比如玉米餅或比薩餅，還有漢堡包、熱狗、冰淇淋和炸薯條，這些似乎都是保持美國人燃料所必需的。一天三餐的模式越來越模糊。

由於美國國內交通便利，家庭和工業儲存條件優越，幾乎任何地區的美國人不僅可以享用當地的季節性食品和農產品，還可以全年享用無窮無盡的進口、冷凍、乾燥和罐裝食品。幾乎美國的每個小鎮都有超市、特色烘焙店和速食速食店。所有種類的食物都很容易買到，所以選擇什麼樣的食物會反映個人的喜好、民族背景、當地習俗和健康狀況(特殊飲食)，而不是任何市場或季節性的限制。儘管美國人可能會遵循傳統的一日三餐的飲食習慣，但咖啡休息時間和零食的流行似乎更像是一頓連續的一日三餐。

美國人喜歡集體生活，樂於交際

在美國軍隊的性質同其他國家的完全不一樣，歐洲的軍隊往往由一些有實力的高級軍官控制，而在美國並不如此。美國的軍人只有在戰爭期間才能得到特殊待遇，北方的家族已經不再遵循傳統，指定子女的職業；而在南方的某些家族中，這種傳統仍然保留著，譬如讓一個子女學法律，而讓另一個子女成為一名軍官，不過這種事在南方也已不普遍。我們繼續往下瞭解一下吧！

南北戰爭之後組織的老戰士同盟達40萬人，而獨立戰爭時組成的軍官協會卻沒有過多的人回應。美國並不完全信任軍隊，因為傳統的軍隊時常有篡權事件發生。而正是平等觀念提高了軍隊的整體水準，即使在南方也多少有這種體現，大衛斯與軍隊的關係就是明顯的例證。美國風俗大多因環境而定，他們待人寬厚熱情，尤其好客，對於陌生人的到來，他們總是給予歡迎的目光而不會產生警惕的心理。

美國人喜歡集體生活，樂於交際，他們的門前會有一個帶頂棚的走廊，這是他們因好客而發明的。美國人希望把周圍的鄰居變成一個社團，一個集體能使人們減少孤獨而有更多的安全感，所以，那些聯誼會之類的組織特別受到人們的歡迎。這種好客的風氣並不是刻意為之，也不是遵守某

種道德或是社會規範，這一切都自然地發生，他們從各種交往中感受到快樂美國的私人慈善事業極多，宗教上的捐助完全出於個人自願，在美國還沒有過教會可以納稅的規定。歐洲人認為美國人的社會組織是一種浪費的表現，然而這些組織卻一代代地延續下去。

美國人在生活上有很明顯的特徵，他們事事抱以隨便的態度，這種態度從語言、穿著和待人接物等細節中都能夠讓人強烈地感受到。或許這種隨便的態度和不循傳統的作風成為美國人生活中的時尚，他們索性把這種行為變成了日常的生活方式。在語言上，美國人表現得更隨便，他們不以傳統英語為標準，儘管有人為此痛心，尤其是美國社會中的那些守舊文人，他們瞧不起那種不文雅的口氣。但是，美國人在語法和語言上的不負責任反而給語言帶來了一股新鮮氣息他們依靠自己的性格創造了自己的語言。

美國在開創事業方面出現過許多弊端，有很多工作做得非常粗糙，這可以從耕種建築、鐵路、園林等方面看到，耕作並不精細，科學種田也不是他們的強項；城鎮中修了一半的房子隨處可見，十年來的建築重新拆建是他們的特色；美國人為自己的鐵路而自豪，但他們的鐵路經常需要翻修；而園林藝術只能算是歐洲的產物，

美國人對此望塵莫及。在文化方面，也受這種做事粗糙、不求精細的習慣影響；在教育的發展中同樣也沒有做到專精；哲學家也如此，超驗主義和實用主義產生於美國，卻沒有相對系統和完整的著述。

在權威和規定章程方面，美國的行政人員和紀律監督人大為煩惱，因為美國大眾對此的態度是隨意的，他們從不拘泥於此。然而英國人對此的態度卻恰恰相反，他們與美國人不同，對任何規定總是曖昧的。美國人認為人性比規定更重要，有些規定被視為是對人性的挑戰。美國的學校紀律並不像歐洲人想像的那樣糟糕透頂，但教師和學生並不注重紀律。家庭在這方面也同學校保持著致性。

紀律的觀念在父母和長輩看來並不會因為維護家庭的尊嚴而需要，管教孩子對學校與家庭而言都是可怕和令人厭惡的，喪失父母的尊嚴，並非如歐洲人所想的不會幸福。這種環境和氛圍並不影響良好的和優秀的公民成長與生活。雖然，美國軍隊總會因為紀律而發生一些醜聞，但是在戰爭時，士兵總是能盡到自己的職責，人們也因此而原諒他們的過錯。在南北戰爭中還體現出軍隊的民主性，上級長官要由士兵選舉才能產生，如果高級將領們因過分堅決或不夠堅決而失去戰機，士兵們並不因此而怨氣沖天

儘管林肯曾經因戰士站崗打不起精神而苛責他們，然而大多將領卻沒有像林肯那樣認真，他們甚至把士兵不怎麼重視紀律看成優點。

這些情況無法讓外國人所理解，但這是美國特有的現象之一美國人有自己的原則性，這種原則性可以稱為活動性規則。活動性規則幾乎是他們的主要意識。人們可以原諒在政治上和商業中表現狡黠的人，可是在日常生活中則對這樣的表現無法接受。價值的標準就在這種意識中呈現出來，物質利益不會永遠擺在最前面。這種活動規則並不太多地體現在職業生活中，他們打獵是為了吃到野味，而不會當作娛樂和無聊的消遣。

再沒有其他國家公民會有美國公民那種對待法律的態度了19世紀的美國公民不是很遵守法律，這種說法不是空穴來風，各種數字的統計已經證實所言不虛這種證實資料僅僅來自刑事方面，其他較小違紀只能忽略不計，因為差不多人人有份然而矛盾的是，美國人骨子裡是尊重和崇尚法律的，只不過是在表面上擺出輕浮與傲慢的態度。他們為此驕傲，因為在法律面前，每個公民都有平等的權利，哪怕是富人和高等官員，在法律面前也沒有特權。憲法在他們看來至高無上，最高司法官員還有取消立法機關的命令的權力。

美國在法律上有著對傳統的發展和建設的作用，他們的律師不大讓人喜歡，可律師們終究還是政治與日常事務中的主要群體還在英國人把律師當成書記之時，美國律師已經是上等公民了在19世紀的美國，律師掌握著立法機關，就是以農業生產為主導的南方亦是如此。美國人可以無顧忌地用粗話批評總統與國會，但是對國家的最高法院卻並非如此，規章是傳統的產物，紀律是權威的產物。美國人以為，這才是他們國家的偉大之處。在這個國家，命運並不由傳統和權威所決定，他們因此藐視傳統和權威，並不會因此遭到懲罰。他們的憲法與政府之所以成功，最大的功績在於他們敢於實驗，並因此以為他們的憲法已經完善到無懈可擊。

1861年南方與北方決裂，但沒有人在這期間提倡革命。在此之前，獨立戰爭時，美國人認為這場戰爭之所以能夠發生在於他們是英國憲法的捍衛者有人說，美國不曾發生過革命；有人說，美國的社會是無政府狀態的；有人說，他們有穩定的政局，有井然的選舉秩序，有安全的財產保障。因此，有人開始質疑，為何那裡的民主制度不可以向最古老的憲政國家炫耀？



提昇人的品質 建設人間淨土

『人生』要在平淡中求進步
又在艱苦中見其光輝！

『人生』要在沉默中求智慧
又在活躍中見其悲願！

~聖嚴法師~



法鼓八式動禪心法

身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

實體共修地點：淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會
每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點：您的所在處

- 周六中文讀書會
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm

- 周六中文禪坐共修
每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm

- 週五英文禪坐&讀書會
每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~

詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處－淨心書坊

7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)

網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com



佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處

Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center
電話：314-994-1999

8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：

共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：

圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間美善？

長情大愛中有您，這個世界將更加美好！

人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。

慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，

他需要您我護持和參與。

歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org