

贝太厨房

馋游天下

美国篇



贝太厨房携手米其林
带你游天下 品美食!

随刊赠送



MICHELIN



TM

创于 1891

天天尽心·餐餐尽美

微波加热1分钟 美味热狗快速享



普通热狗肠

- ☹️ 微波加热, 肠衣爆开
- ☹️ 油煎加热, 费时费力

微波热狗肠

- 😊 微波加热, 包装开口
- 😊 直接微波, 省时省力



荷美尔“经典微波滋香热狗肠”
全新上市

- ☑️ 口感细腻, 鲜嫩多汁
- ☑️ 不含肠衣, 适合微波
- ☑️ 包装加热, 自动开口





部分图片提供：www.fotolia.com

目录

| | |
|------------------|-----------|
| 这里是美国 | 2 |
| 从北到南，一路馋游 | 8 |
| 阳光西海岸 | 13 |
| 加州风情 | |
| 西海岸美食印象 | |
| 花样奶酪 | |
| 奶香浓郁美国味 | |
| 经典东部行 | 25 |
| 活力大纽约 | |
| 多样的费城生活 | |
| 经济的支点——芝加哥 | |
| 风味波士顿 | |
| 东部美食印象 | |
| 在自由的中部奔跑 | 33 |
| 大峡谷国家公园 | |
| 黄石国家公园 | |
| 锡安国家公园 | |
| 落基山脉 | |
| 中部美食印象 | |
| 风情万种，畅想南部 | 41 |
| 迈阿密 | |
| 奥兰多 | |
| 新奥尔良 | |
| 南部美食印象 | |
| 夏威夷与阿拉斯加 | 50 |
| 夏威夷 | |
| 阿拉斯加 | |
| 阿拉斯加美食风情 | |
| 馋游美国一点点 | 54 |



美国农业贸易处

是美国农业部对外农业服务局下属的一个贸易协助和促进机构。除了提供美国农产品出口协助和市场调研开发服务之外，美国农业贸易处组织协调其他贸易促进活动，如贸易展览、餐饮业培训及零售业促销活动。美国农业贸易处在上海、北京、广州、成都、沈阳均设有办公室，向进口商、经销商、零售商和贸易促进机构密切合作，在中国市场介绍并推广美国农产品。

网址：www.usdachina.org

邮箱：atoshanghai@fas.USDA.gov

地址：上海市南京西路 1376 号上海商城 331 室



美国驻上海总领事馆商务处

隶属于美国商务部，是其国际贸易管理署所设的海外商业服务机构，旨在促进美中之间的商贸往来。

中文网站：www.buyusa.gov/china

中文微博：www.weibocom/fcschina

电话：6279 7630

传真：6279 7639

这里是美国



这里是美国，一个迷人的国度。

美国坐落于北纬**25至50度**之间，分为湿润的亚热带和湿润的大陆两个气候区。南部和北部各州气温和降水类型差异很大。落基山脉(**the Rockies**)东部地区湿度大，夏季最低**24**摄氏度；北至纽约市的海岸平原气温常到**35**摄氏度。南部各州在夏季却是出了名的令人难受的炎热和潮湿，适宜蚊子生存，不注意的话可能

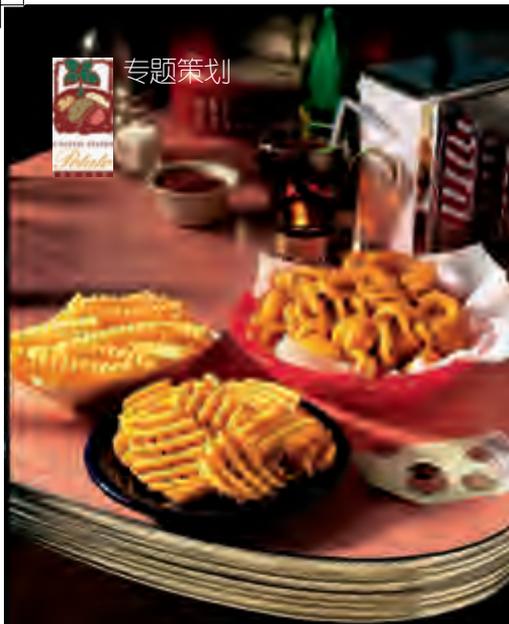
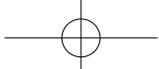
美国的公路和小径穿越了令人美不胜收的自然和人文景观。一段沿新英格兰(**New England**)海岸的汽车之旅沿途经过崎岖的海岸线和田园牧歌式的农场。向西行驶，芝加哥(**Chichago**)和圣路易斯(**St. Louis**)的市中心邻接一片大的中西部农业地区，“稻谷的涟漪”荡漾在整片地区。在肯塔基州(**Kentucky**)，纯人工培育的马在“蓝色草坪(**bluegrass**)”上吃草，

会中暑。只有在五大湖沿岸，阿巴拉契亚山以及新英格兰地区，夏季不需要空调气温就很宜人。美国东部的南半部和东海岸(**East Coast**)每年降水大约**100到200**厘米，相对干旱的北半部每年降水约**50到100**厘米。

大多数旅行者公认，旅居于美国能够看见地球上最多样、最荡气回肠和最矛盾的自然景观。不论好坏，观光美国最好的方式是乘坐观光巴士或租赁的私人轿车行驶于这个国家一望无际的州际公路系统(**72405**公里，跨越**48**个州)，该公路系统连接着每个州的大都市和地区。

而位于最南端的宽阔的苏望尼河(**Suwannee River**)汇集了曲折的小溪，这些溪流蜿蜒穿过长满苔藓的榿树林、柏树林和矮棕榈林，最后流向了蔚蓝的大海。

美国由各具特色的区域组成，不同区域有着自己独一无二的环境和生态特征。美国拥有几千公里的海岸线、一条古老的**2400**公里长的山脉、全世界最大的五个淡水湖、世界上最长的河流之一，还有从北方针叶林到红树林沼泽的各类植被。细心的旅客将从沿途每个新的转弯处，洞察到美国无处不在的多样性，陶醉在这片多彩土地上滋生的艺术、音乐、文学和历史之中。



专题策划

远道而来的 健康美味

美国 马铃薯

美国冷冻马铃薯

理想的栽种温度、肥沃的土壤、现代化的加工处理设备，以及代代相承的专业经验，令美国马铃薯产品出类拔萃。美国马铃薯全年无缺，种植者全年为加工商供应高品质马铃薯，用于加工处理的美国马铃薯，必须“固体含量”高而“糖份”低。只有选用高固体含量及低糖份的马铃薯，才能制成最好的冷冻马铃薯产品。

由于美国马铃薯肥大壮硕，制成的薯条更长，因此也带来最佳的出品率、更高利润，而

且奉客时餐盘覆盖面积较大。

美国业界标准严格，所有操作均以美国食品及药物管理局（FDA）及美国农业部的规定为依据。每个工序需通过美国农业部的检查，而所有厂房皆符合HACCP操作规范，以确保食物安全水平。

由于以上种种因素，美国冷冻马铃薯产品的品质堪称世界领先。由于每箱出品率高，耗油较少，加上盘上配搭美观，美国冷冻马铃薯产品为餐厅业者带来较多收入。而最佳的味道及一贯的美观当然令顾客满意，吸引他们再次光顾。

美国冷冻加工厂提供最多元化的薯品选择，如直切式薯条、花边粗薯条、薯圈、薯角、薯格、薯船、薯饼及薯宝等，能令餐牌更丰富。



*以上数值由新鲜马铃薯测得

美国马铃薯协会中国代表处联络资料：
上海南京西路1376号上海商城436室
(邮编 200040)

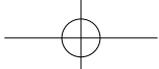
电话：021-62798668 传真：021-62798669

电邮：uspb@prcon.com

协会网址：www.potatoesusa.com

www.potatoesusa-china.com

马铃薯营养中文网址：www.uspotatoes.com.cn



美国脱水马铃薯

美国脱水马铃薯产品向样品种类繁多，应用广泛。

美国脱水马铃薯美味可口，营养丰富，制品种类包括雪花全粉、颗粒全粉、薯粉、薯丁、薯片、薯丝及冷冻脱水马铃薯，式式俱全。事实上，脱水马铃薯是今日最多姿多彩的食品之一，它本身营养丰富，既可以独立烹调，又可以用作焙烤食品原料。

美国脱水马铃薯非常适合商业用途，烹调亦十分方便，只须一个简易的步骤就可以奉客。同时，选用脱水马铃薯也相当实惠。它的制成比率特别高，价格合理而且极易储存。包装后的产品无须冷藏。脱水马铃薯不单味道鲜美，令任何食谱生色，也极富营养。它不含脂肪、胆固醇和饱和脂肪，亦不含钠，而维生素C

及钾含量极高，更可提供大量食物纤维。

食品行业人士对土豆泥不会觉得陌生。在各种餐厅里，包括快餐店和西餐厅，精心烹制、配料丰富的土豆泥随处可见。土豆泥可制成多种口味，有蒜味土豆泥、咖喱土豆泥、蔬菜土豆泥、鸡汁土豆泥等。土豆泥用途广泛，可随时随意加入任何现有的菜谱之中。

除了像马铃薯雪花全粉，马铃薯颗粒全粉以及土豆泥预拌粉这些已经广为人知的制作土豆泥的原料之外，美国马铃薯产业还为广大厨师及食品生产商提供了众多种类繁多的脱水产品。

美国马铃薯协会是美国马铃薯产业界的推广和营销组织。得到美国4000家马铃薯种植商的支持和指导。目的在于帮助全球范围内美国马铃薯产品的用户获取最大的业务良机。





专题策划

海鲜金针菇烩薯碗

材料：

美国薯碗4个，西红柿1个，金针菇75g，大虾仁80g，火腿丝30g，料酒1汤匙（15ml），生抽2茶匙（10ml），糖、蘑菇精各1茶匙（5g），水淀粉、油适量，香油少许

做法：

1. 金针菇洗净后切成两段，西红柿去皮切丁备用。虾仁洗净去虾线。
2. 锅中油烧至六成热，放入美国薯碗炸熟捞出沥油备用。
3. 锅中重新放油烧热，将金针菇、西红柿丁、大虾仁、火腿丝放入翻炒至熟，加料酒、生抽、糖、蘑菇精、高汤，汤汁浓稠后用水淀粉勾芡，淋入香油后装入美国薯碗内即可。



薯星鸡丁菜蔬烩

材料：

美国薯星100g，鸡胸肉75g，洋葱半个，芹菜末50g，黄油、番茄酱适量，胡椒粉1/2茶匙（3g），油适量，白葡萄酒1汤匙（15ml），盐、鸡精、蒜末各1茶匙（5g）

做法：

1. 鸡胸肉洗净切丁，锅中放少许油，将鸡丁放入翻炒至变色后盛出备用。
2. 锅中放油烧至六成热，放入美国薯星，炸至美国薯星表面金黄时，盛出沥干油备用。
3. 洋葱去皮切碎。蒜拍碎去皮。厚底铝锅置于火上，热化黄油，倒入洋葱碎和蒜末，炒至洋葱透明，加入美国薯星、鸡丁翻炒至匀。加入番茄酱，少许盐、胡椒粉、鸡精、搅拌均匀。
4. 起锅前，放入油和酒，混合好即可，装盘时撒上一些芹菜末。

乳猪件斑柳薯块

材料：

美国薯6件，化皮乳猪件200克，石斑柳肉150克，生菜丝25克，卡夫酱50克

做法：

斑柳裁成球形，加入原调味料蒸熟；用160℃油温炸香美国马铃薯块，依次刷上斑柳、生菜丝、乳猪件后上碟。

奇妙薯卷

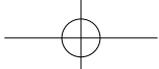
材料：

美国薯棒6条，威化纸6张，奇妙酱50克，面包糠75克，鸡蛋150克

做法：

威化纸一张、美国马铃薯薯条1条、奇妙酱少许包成日字形状，扫蛋液，上面包糠，用中火油温炸至浅金黄色即成。





美国土豆泥

使用美国标准马铃
薯雪花全粉

材料:

水200毫升, 牛奶75毫
升, 美国标准雪花全粉50
克, 盐22克, 黄油22克

做法:

将水、食盐和黄油混合在一起。加热到沸腾, 然后停止
加热放置待用。加入牛奶, 一边缓缓搅拌, 一边加入雪
花全粉。无需用力搅拌。您就得到了一份美国土豆泥。

另一个产品就是“土豆泥预拌粉”, 有一些美国公司已经开发出了便于客户使用的土豆泥预拌粉。只要根据包装袋上的使用建议, 您就能做出美味、便捷的土豆泥, 而且非常省时!

美国土豆泥拌咖喱鸡丁

材料:

鸡肉丁200克, 咖喱粉10克, 番茄碎50克, 食用油50毫
升, 美国土豆泥400克

做法:

1. 热锅, 加入食用油, 放入鸡肉丁, 炒3分钟, 再加入
咖喱粉, 番茄碎, 慢火煮20分钟。
2. 把煮好的土豆泥装入碗中, 再加上咖喱鸡即可。



油炸美国薯泥丸

材料:

鸡蛋2个, 香菜5克, 咖喱粉5克, 美国土豆泥400克, 牛
奶50毫升, 盐, 胡椒粉, 面包糠, 食用油 适量

做法:

1. 照前述用美国标准雪花全粉制作土豆泥的配方中牛奶
用量增加50毫升, 制成土豆泥。
2. 待土豆泥冷却后加入咖喱粉、香菜、盐、胡椒粉, 再把
薯泥做成球状薯丸, 大约每个40克左右, 然后沾上鸡
蛋清, 面包糠, 后用慢火160摄氏度油炸5-10分钟,
把薯丸油炸成金黄色
3. 把油炸好的马铃薯丸装入生菜叶盘中即可。



美国薯片麦片绿豆沙

材料:

美国标准马铃薯雪花全粉25克, 水25毫升(复水用), 麦
皮100克, 绿豆50克, 冰糖20克, 鹰粟粉3克, 常温水20
克(开薄芡用)

做法:

1. 将雪花全粉用50℃水混合, 复水5分钟。
2. 将鹰粟粉用常温水开薄芡, 绿豆洗净煮烂, 去掉绿豆皮,
加冰糖打薄芡待用;
3. 将复水后的雪花全粉在锅中烘熟, 与即食麦片放到
已做好的绿豆沙上面即可。



金不换美国薯丝炒肉碎

材料:

美国脱水薯丝50克, 水50毫升(复水用), 金不换5克,
肉碎300克, 泰椒5克, 豆角粒50克, 调味料酌量(盐2
克、鸡粉3克、麻油1克)

做法:

1. 将美国脱水薯丝与50℃温水混合, 复水5分钟。
2. 将复水薯丝炸至金黄待用。
3. 起镬炒香肉碎待用。
4. 起镬将豆角粒、泰椒粒、金不换炒香, 下肉碎、调味料
上碟, 另加上炸好的复水薯丝即可。



从北到南 一路馋游

美国拥有得天独厚的各种当地生产的原料，以及移民人口带来的各种饮食习惯和烹调技术，因此美国有非常丰富的特色菜肴，而且区域差异明显。



东北部传统美食

休闲的蛤蜊棚屋和农村晚宴大厅，邀请海鲜爱好者品尝来自新英格兰附近大西洋寒冷海域的丰富鱼类和贝类。螃蟹、蛤蜊、蓝贻贝、牡蛎和海湾扇贝或蒸，或煮、或炒、或炖成牛奶浓杂烩。

缅因州的龙虾最受欢迎，你可以在一个优雅的餐厅菜单上点一道黄油煮整虾，也可以在一个水边露台上吃一个用面包夹着蘸了蛋黄酱的多汁虾肉龙虾卷。当地菜单的特色还有旗鱼、鲈鱼、大西洋鲑鱼、竹荚鱼、金枪鱼、鳕鱼和黑线鳕。果园和沼泽地为苹果酒、康科德葡萄果酱和红莓汁生产原料。

在佛蒙特州，糖枫树的树皮被煮成稠枫糖浆，可以涂在煎饼上，洒在冰淇淋上或烤进馅饼、饼干和布丁里。千万不要错过缅因州的酸蓝莓（在馅饼、蛋糕或松饼里）、佛蒙特的切达干酪（Cheddar cheese）或波士顿的烤豆和黑面包。

大西洋中部饮食

一个来自街头摊贩的芥末味热狗、一个犹太熟食店里的熏鲑鱼和百吉饼或一片奶油芝士蛋糕、一道家庭经营的唐人街餐馆里的点心、世界一流餐厅里的潮流美食……所有这些都资格作为一次典型的纽约美食体验。你还可以前往北部芬格湖群（Finger Lakes）附近的葡萄酒产区品尝来自欧洲的高级葡萄酒品种。

螃蟹是沿马里兰州和弗吉尼亚州东海岸的国王，在那里令人垂涎的蟹肉饼是一道招牌菜。史密斯菲尔德（Smithfield）火腿咸片卷在柔软的自制烤饼里是另一道弗吉尼亚的待客菜。

在宾夕法尼亚兰开斯特县（Lancaster County）的宾州荷兰语区，德国的烹饪传统启发了丰富的菜肴，很多地区餐馆以家庭式风格供应：苹果片与饺子（snitz and knepp，苹果干和饺子配煮火腿）、猪肉和土豆泥配泡菜、腌什锦菜（chowchow，由豆类、辣椒、玉米做成的一种腌制调味品）和糖馅饼（shoofly pie，一道



米其林旅游地图 您的贴身旅行向导



米其林
带你游天下

欲知更多米其林地图和旅游指南信息请登录: www.michelin.com.cn
或新浪微博, @米其林指南, 网址: <http://weibo.com/michelinguides>





由糖浆和红糖做成的上面撒面包屑的甜点)。

心脏地带的佳肴

中西部的烹饪利用了湖泊、花园、田地和森林的丰富产品——来自明尼苏达的野稻米、密苏里的山核桃和胡桃、密歇根的酸樱桃、五大湖区的鱼类和伊利诺伊农场的牛肉、猪肉和羊肉。威斯康星州的西北角是全美产量最高的乳制品基地，每年出产9亿公斤奶酪。

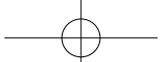
到了大城市，一定要寻找供应中西部老牛肉厚片的牛排餐厅。小城镇往往在周五晚上举行“炸鱼吃到饱”的活动，赠送成堆的涂鞑靼酱的鳟鱼。19世纪后期定居于此的移民发明的地区美食有斯堪的纳维亚水果汤、波兰饺子形馅饼、德国式小香肠和著名的芝加哥深盘比萨。独特的辛辛那提(Cincinnati)辣椒(撒在意大利式细面条或奶酪上吃)是在希腊的辣椒店里被创造出来的，而很多密尔沃基著名酿酒厂的创办者都是德国移民家庭。

西部烹饪

西部的饮食，与在接连不断的移民潮中由人民开发出来的原料相关：中美洲的玉米、豆类、红辣椒和西红柿，沿海人民的鲑鱼和贝类，欧洲移民的肉牛、核果、土豆和小麦，所有这些材料成为主流已有数百年。现代西部菜肴色最鲜明的是西班牙和亚洲烹饪风格。

主要地区差别源于墨西哥边境州的西班牙殖民地(德克萨斯州、新墨西哥州、亚利桑那州和加利福尼亚州)，这里的传统烹饪的主料是玉米和红辣椒。印第安人的本地菜包含多种颜色的玉米，包括蓝色、白色和黄色。玉米粒被碾碎再制成面包，在烤箱或热石头上烤制就成了无处不在的玉米粉圆饼(也可以用小麦做)。最出名的是炸玉米饼、玉米粽子和辣酱玉米馅饼，很多用红辣椒来提香。在德克萨斯州，这种食品非常普及，其中一道招牌菜是干辣椒炖肉，大部分西部地区都有这道菜的不同版本。





米其林旅游指南 让你的旅行尽享精彩



欲知更多米其林地图和旅游指南信息请登录: www.michelin.com.cn
或新浪微博, @米其林指南, 网址: <http://weibo.com/michelinguides>



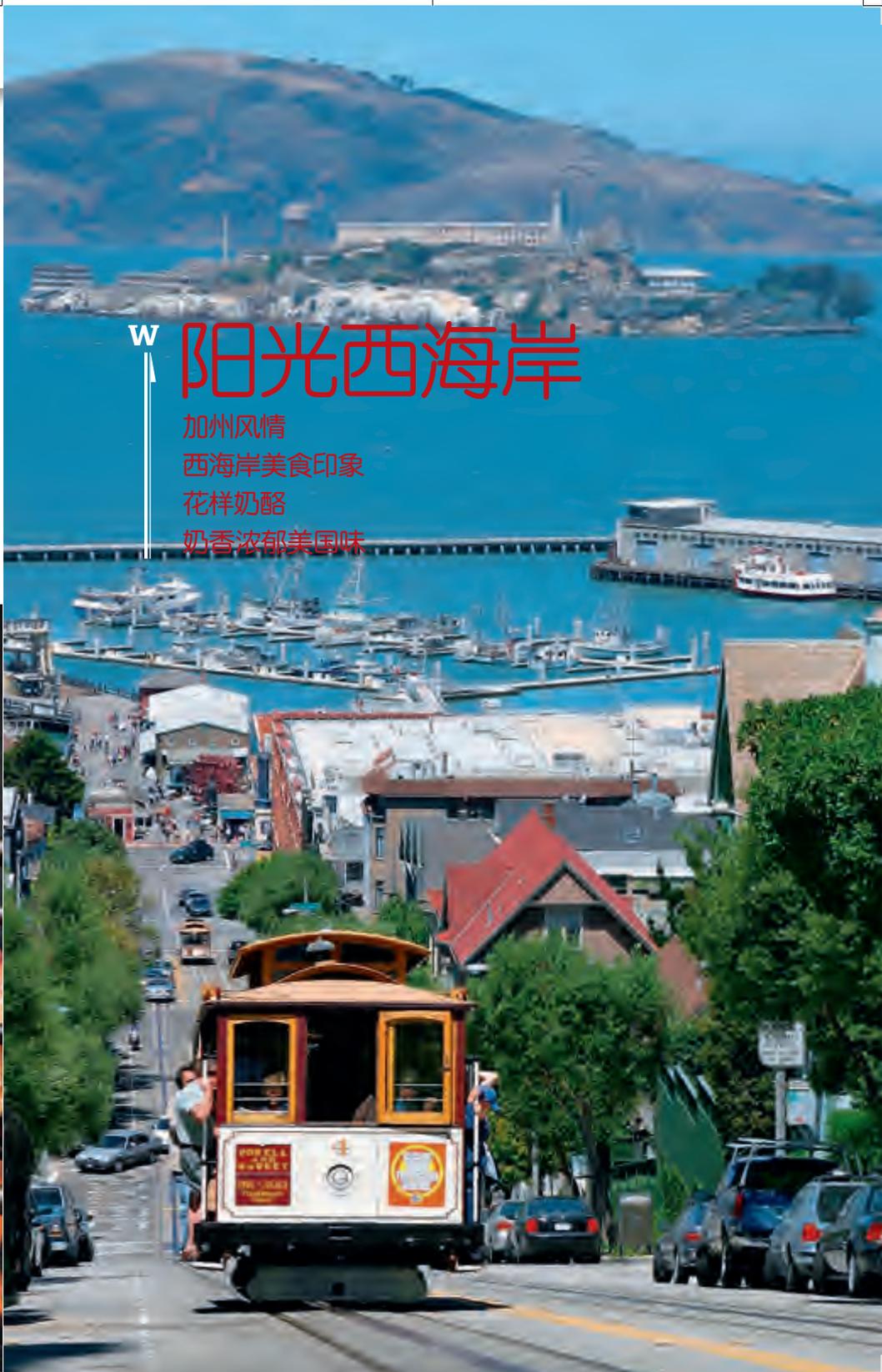
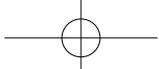
南方美味

烧烤在南方是一门学问：高手们用一种混合香料擦拭猪肉，在山核桃木火上慢慢熏肉，再刷上浓浓的醋、红辣椒或番茄酱（不同地区的酱汁偏好不同）。传统的烧烤配有“卷心沙拉菜”（一种由切碎的卷心菜、胡萝卜，蛋黄酱和醋拌成的奶油沙拉）。对于一顿典型的南方午餐来说，羽衣甘蓝、黑眼豌豆或青豆被用来给培根或肥肉调味，煮几个小时后配着脆炸鸡、鲑鱼或火腿品尝。

到了佐治亚，一定要寻找甜甜的维达利亚 (Vidalia) 洋葱和油炸绿西红柿。到南卡罗莱纳州的低地地区 (Lowcountry) 可以点虾，

品尝虾和粗磨粉或弗劳格茅炖品 (Frogmore stew，一道虾、香肠和玉米共煮的醉人美味)。新鲜的墨西哥湾海鲜，如阿巴拉契科拉湾牡蛎、琥珀色、石斑鱼、鲷鱼、红鲷和石蟹，是佛罗里达州和墨西哥湾沿岸南部的招牌菜。到这里吃饭时记得最后点一片酸青柠馅饼 (Key lime pie)。迈阿密在美食上受到的国际影响显而易见，如热带水果沙司配切片烤鱼，以及黑豆饭和鸡饭 (arroz con pollo，鸡肉与黄米) 等的古巴食物。到新奥尔良一定要品尝辛辣的卡津菜 (Cajun) 和克里奥尔特色菜，如焖小龙虾、什锦饭、海鲜秋葵和红豆和米饭。





W

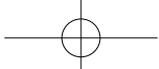
阳光西海岸

加州风情

西海岸美食印象

花样奶酪

奶香浓郁美国味



加州风情

在美国长达 2000 多米的西海岸，坐落着美国的第三大州——加利福尼亚州。加州旅馆、加州阳光，那些被人们传颂了多年的美丽故事，总能给人无尽的遐想。

三大城市

洛杉矶 (Los Angeles)

这个阳光普照的大都市，填补了一个被巍峨山峰阻挡的巨大沿海平原，形成美国第二大都市圈，曾经泾渭分明的城镇慢慢发展成一片共同区。适宜的气候、国际娱乐中心的地位和显著的种族、文化多样性，使洛杉矶成为令人陶醉的自然和人文景观结合地，休闲的氛围使当地人提及他们的家乡时只用缩写：“LA”，或用昵称“南方”。

洛杉矶盆地是一个链接太平洋和内陆高地的平原，“大洛杉矶”不局限于此范围。盆地的西北边缘是圣莫尼卡山脉 (Santa Monica Mountains)，从洛杉矶市中心西北70英里 (110公里) 的奥克斯纳德 (Oxnard) 的海中拔地而起，形成了比佛利山 (Beverly Hills)、好莱坞和格里菲斯公园 (Griffith Park) 的高海拔。

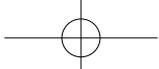
身为一个大都会，洛杉矶不只得到好处，也得迎接挑战，虽然利弊都被它巨大的面积和近乎神话般的名声扩大了。这座城市的种族多

样性赋予了它丰富的文化资源，使得穿越城市的行驶好像一次眩晕的世界旅行。一半以上的洛杉矶人口说除英语之外的语言——大部分是西班牙语，还有韩语、俄语、泰语、越南语及其他。

洛杉矶充满阳光的美好形象，发展出像好莱坞这样的社区。到1900年，洛杉矶的人口已经超过10万。20世纪早期，新生的电影业从纽约和芝加哥移至南加州，这里多样的地点和一贯温和的气候很适合室外拍摄。制片厂纷纷在好莱坞或附近落户。到1920年，加利福尼亚生产的电影占全世界的80%。到20世纪中期，好莱坞电影业的雇员超过了2万人。电影明星将家宅买在好莱坞山和附近的比佛利山。

圣迭戈 (San Diego)

如果你想问美国哪个城市天气最好，圣迭戈绝对凭借其蔚蓝的天和怡人的地中海气候首当其冲。常年的明媚阳光，舒适的气温，70英里长的沙滩，或者你也可以尝试丰富多样的户外运动项目。如此诱人的生活方式吸引了许多不同的生活、文化背景的人来到圣迭戈，



我们可以从当地的餐饮中体验到这点。因与墨西哥接壤，圣迭戈让你不出国门就可以享受到边南的美食，同时，如果谁想不出南加州就可以参观酒乡的话，从圣迭戈出发，只要一个小时就可以来到加州内陆帝国inland Empire的Temecula酒区。

全球化的圣迭戈是加州第二大和美国第六大城市。巴尔博亚公园（Balboa Park）的文化机构与西班牙风格的大厦共享一片中心以北的台地和峡谷。两次世界大战期间，圣迭戈湾（San Diego Bay）是太平洋舰队（Pacific Fleet）的总部，现在仍然是一个重要的海军中心。世界级的旅游景点、靠近海滩和温和的气候为圣迭戈赢得了全国最适宜居住城市之一的名号。

这块南加州太阳亲吻的地区混合了休闲住宅区、晶莹的沙滩、风景山区和一片浩大沙漠的起点部分。圣迭戈北部是拉霍亚（La

Jolla），这是一个有着精品店和沿海风景的高级聚居地。除了市区，圣迭戈郡的11020平方公里面积还包括城镇、海滩和农村。内陆山脉和峡谷交杂的杰作是在安扎-博雷戈沙漠州立公园（Anza-Borrego Desert State Park）。

旧金山（San Francisco）

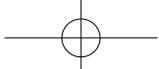
从红木森林到高耸的大苏尔（Big Sur）悬崖，加利福尼亚州北部拥有无与伦比的自然美景。旧金山这个国际大都会及其周边海湾地区形成了区域中心，这个区域包含了纳帕（Napa）和索诺玛山谷（Sonoma Valleys）的葡萄郡、历史悠久又迷人的蒙特雷半岛（Monterey Peninsula）、太平洋沿岸的偏远海湾和海滩、古老的教区定居点，已及红木帝国（Redwood Empire）森林深处的荒僻之地。

加州北部海岸的崎岖山脉曾经是太平洋海底的一部分。大约25万年前，太平洋和北美板块的构造碰撞形成了海岸山脉。圣安德烈亚斯断层（San Andreas Fault），平行于这一条大陆碰撞带，是该地区定期地震所形成的最大规模的断层。

发现于1848年的塞拉（Sierra）金矿使旧金山走上了通往未来的捷径，每天都有新的建筑竣工。另一个从天而降的财富，是1859年被称为康斯托克矿脉（Comstock Lode）的内华达银矿的发现。投资者用神话般的利润财富淹没了旧金山。爱炫耀高生活品质的新百万富翁，资助了一系列范围广泛的市政建设——工厂、写字楼、电影院、码头、酒店、渡轮和著名的缆车。该城著名的自由开放源于早期的进步主义。

旧金山——被北加州几乎所有人简单地称为“城市”，与洛杉矶竞争西海岸的首要银行和文化中心。到20世纪70年代，旅游业已成为该市最大的产业，至今仍如此。





与美味有约

对于美食爱好者来说，加州之旅应该围绕着饕餮盛事展开。享乐主义者总能找到心头好，比如大蒜节与南瓜节、冬季期酒品尝，或者葡萄酒节。

州级盛会

加州葡萄酒月：每年九月，全加州的酒庄举行加州葡萄酒月活动，以加州标志性的饮料助兴，不妨去凑个热闹。你可以登录www.discovercaliforniawine.com，点击“加州葡萄酒月”，了解更多节庆活动和节目。

北海岸

索诺玛县丰收节：每年10月，游客蜂拥至索诺玛县参加丰收节，观赏有名的踩葡萄大赛，连着三天畅饮美酒，参加研讨会。在这个招牌节庆中，有150多家酒庄举行品酒会，还有葡萄酒大卖、主厨献艺、微酿品酒、农场丰收活动、现场爵士乐演奏、艺术展示、工匠献艺等。这场年度品酒大赛会将推出1000多种酒品！www.harvestfair.org

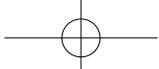
索诺玛酒庄周末，索诺玛县：这场活动汇聚了两

场索诺玛县的名活动—索诺玛美酒美食展和索诺玛山谷葡萄酒丰收拍卖会—嗜酒人群集，盛况空前。活动在每年劳动节周末（9月的第一个周末）进行，游客可以品尝超过200家当地酒庄和餐馆提供的珍馐，参加年度索诺玛品酒会。www.sonomawinecountryweekend.com

中部海岸

蒙特利年度周末葡萄酒假期：为庆祝蒙特利县丰收季，当地每年举行一次年度周末葡萄酒假期，活动包括美酒配餐研讨会、导游活动、酿酒师晚餐和酒庄开放活动。www.





montereywines.org

卡平特里亚加州鳄梨节: 每年100,000名游客参加加州最大的鳄梨节。圣巴巴拉是北美第三大鳄梨产地。三天的节庆活动提供美味的食物和精彩的音乐, 是家庭活动的好去处。www.avofest.com

戈拉塔加州柠檬节: 这个周末节庆活动通常在10月中举行, 除了有美食, 还有很多家庭活动, 比如吃馅饼大赛、手工艺品销售、“绿色商务”展览会、骑马、微型高尔夫等。同时举行的还有戈拉塔秋季经典老爷车巡游以及深受欢迎的“安全街区”活动, 展出最新的车辆和技术。www.lemonfestival.com

圣巴巴拉港口海鲜节: 这个年度活动以龙虾开场, 有各种厨艺秀、儿童活动、音乐表演以及各种海上娱乐。www.harborfestival.org

旧金山湾区

旧金山切拉德利广场巧克力节: 从美丽的切拉德利广场到君临旧金山湾的海滩大街, 巧克力节为游客提供了一路品尝巧克力糖, 啜饮美酒, 尽享天伦之乐。巧克力节的收益将捐给艾滋病慈善组织“Open Hand”项目。www.GhirardelliSQ.com

半月湾艺术与南瓜节: 半月湾是南瓜王国的首府, 秋季来临, 到处点缀着各式巨型南瓜王, 一片金黄色的富足景象。庆祝活动还包括三场砸南瓜大赛、音乐表演、南瓜大游行、令人毛骨悚然的鬼屋展览、手工艺品、家常食品展、南瓜雕塑家农场主迈克雕刻的重达1200多磅的南瓜怪、巨型葫芦王的照片展、吃馅饼大赛、着装大赛、“南瓜炮: 乐队大战”、在Take 5大堂放映的巨型电视、节庆葡萄酒和Mavericks南瓜丰收麦芽酒品尝, 免收入场费。还能观看“重磅超级碗”世界重磅南瓜王比赛。www.miramarevents.com/



pumpkinfest

洛杉矶

环球城美国美酒美食节: 每年9月的美国美酒美食展上, 明星大厨和名人云集环球影城片场。游客能在此欣赏音乐表演, 参加盲拍会, 品尝来自全国各地的美酒和美食。www.awff.org

贝弗利山美味之旅: 每年劳动节周末举办的活动, 有40多家餐馆参加, 游客有机会品尝超过50多种葡萄酒和烈酒, 与顶级大厨和美食家互动。www.thetasteofbeverlyhills.com

橘子郡

纽波特海滩美食之旅: 为期三天的纽波特美食之旅令游客有机会接触到纽波特海滩顶尖美味, 被美食、葡萄酒、烈酒和音乐款待。纽波特海滩餐馆推出的特色有美味多汁的肉排, 令人垂涎的剑鱼烤串, 还有加州的葡萄酒和啤酒。活动通常在9月举行。www.tasteofnewport.com

圣迭戈

圣迭戈湾美酒美食节: 圣迭戈湾美酒美食节是当地最大的葡萄酒和美食盛会, 每年11月游客在圣迭戈市中心会被各种美味包围。节日期间还举行葡萄酒品鉴会, 得奖大厨和美食家的烹饪班, 还有高雅的珍藏与新酒品尝会。www.worldofwineevents.com



西海岸美食印象

阳光西梅



从定义上讲，西梅是一种干制的梅子。所有的西梅都由梅子制成，但不是所有的梅子都能加工成西梅。能加工成西梅的梅子在干制时，无须经发酵处理。加州的梅子原产于法国西南部的La Petite D' Agen，这是西梅梅子的故乡。当梅子成熟时，其表皮呈深紫色，果肉成琥珀色。

美国加州西梅是用经日光照射成熟后的新鲜梅子，干制而成。它和新鲜的梅子一样，富含同样的维生素、矿物质和纤维，且便于随时享用。

Product of USA

加州西梅富含：

抗氧化剂、膳食纤维、钾、维生素 A



加州西梅对健康的益处：

1. 丰富的抗氧化剂帮助延缓衰老
2. 促进肠蠕动，降低胆固醇，保护肠道健康
3. 预防骨质流失，有助于保护骨骼健康
4. 有效调节血糖平衡，控制体重
5. 防治高血压及动脉硬化症，保护心血管健康

美国加州西梅协会

是一个由 14 位种植业者、7 家包装厂、一位公众代表以及一位专业的行政人员所组成的自主管理的工业性团体。其宗旨是在加州农业部的指导下负责管理加州西梅的市场推广。



电话：86-21-61504983

网址：www.californiadriedplums.org

www.californiaprunes-china.com

Email: smh-shanghai@163.com

快乐乳品

加州有着“美国乳品第一州”的美誉。在加州的2000多座奶牛场里饲养着170多万头“快乐乳牛”，它们每天都沐浴着加州阳光，享受着天然优质草场的大自然美味。在加州有这样一句流行的广告语：“优质的牛奶产自快乐奶牛，快乐奶牛来自加州。”

得益于优质的牛奶，加州所生产的乳制品种类丰富，风味浓郁且天然健康。传统加州奶酪如马苏里拉，车达及杰克奶酪被各大披萨连锁餐厅，快餐店及饼房广泛使用。

所有加州生产的奶酪外包装上均印有“Real California Cheese”（纯正加州奶酪）标记，除奶酪外的其他乳制品包括牛奶、黄油、奶油及酸奶等包装上则印有“Real California Milk”（纯正加州牛奶）标记。这两个标记保证了产品100%产自加州，并便于世界各地的消费者选购来自加州的纯正乳品。 Product of USA

美国加州乳品协会（CMAB）

是美国最大的商品委员会之一，由近 2000 名乳制品农场主投资创立，并且是加州食品农业部的职能部门。



电话：86-21-61504983

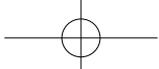
网址：www.realcaliforniamilk.com

请认明标记

Email: smh-shanghai@163.com



18 | 米其林 慢游天下



天然美国开心果

自然开、不漂白的美国开心果主要产于美国西海岸阳光充沛的加州，得天独厚的地理环境和严格的培植及加工技术要求，赋予美国开心果健康纯净的生长环境。天然美国开心果，未经漂白，外壳呈天然的淡黄色，果壳有紫红色的果衣。富含营养的美国开心果，是全天然不含胆固醇的保护心脏的超级食品，有效降低健康风险包括心脏病、高胆固醇和高血压，同时也可以增强机体的抗氧化能力，增强皮肤的抗紫外线能力，维护皮肤的美白祛斑。

随身携带一小包美国开心果，可以随时随地补充纤维、健康脂肪、维生素以及微量元素。除了作为消闲的零食，美国开心果也因为其独特的香脆口味，可以被用到烘焙、菜肴和冰激凌中，增添风味和营养。 Product of USA

加州葡萄酒

加州葡萄酒非常多样化，从日常饮用的餐酒，到足以和欧洲各国媲美的高级葡萄酒都有。因此有人说，在不久的将来，加州葡萄酒将和法国葡萄酒并驾齐驱。

加州集中了90%的以上的美国葡萄酒的产量，主要产区为纳帕山谷、索罗山谷和俄罗斯河山谷。

加州同时也是美国葡萄酒最集中最著名的地区，位于加州北部的纳帕谷是美国所有的地区中第一个跻身于葡萄酒世界的酒庄并至今为止仍然保持领先的地位。此地区酿制的莎当妮白葡萄酒味道丰富，润滑而又口味多样；所生产的一些黑比诺葡萄酒是除了法国勃艮第地区之外最好的同类葡萄酒。此地区酿制的加本力苏维翁以及梅洛红可以陈酿长达10年仍然保持圆润而又果香浓郁的口感。至于仙芬黛葡萄



开心乳酪焗南瓜

用料：

美国开心果仁粗碎 50g、奶酪碎 80g、黄金南瓜200g、黄油10g、白砂糖5g

做法：

1. 黄金南瓜削去外皮切成小片，用黄油翻炒片刻。
2. 美国开心果仁碎、奶酪碎和白砂糖混合均匀，随后撒入南瓜片中。
3. 最后放入烤箱中，用180°C火力焗8分钟即可。



美国开心果种植者协会：

电话：86-21-61504983

网址：www.americanpistachios.org

www.usapistachio.com

Email: smh-shanghai@163.com



酒，其本身便是一个奇迹。在加州，它不仅是一种时尚，更是促使该地区在葡萄酒业中成功的主要原因。利用仙芬黛葡萄品种可以酿制出味道稍甜的白葡萄酒以及红葡萄酒。

加州葡萄酒协会

建立于1934年，其总部设在加州的旧金山，它是一个拥有1000个加州酒商的非盈利的组织。加州葡萄酒协会的目标是提高加州葡萄酒的出口量、增加其知名度，并在全球引起人们对加州葡萄酒的兴趣。它通过组织加州酒商参加商业展会、品鉴会和研讨会等。



上海办公室 Tel: 86-21-5237 1186

北京办公室 Tel: 86-10-8532 1763



美国加州核桃协会

美国加州核桃协会(CWC)成立于1987年,代表着4500多位核桃种植者和70多位核桃加工商,主要负责促进加州核桃在海外的出口量以及传播与美国加州核桃有关的健康研究。该协会的总公司设在加利福尼亚的弗尔萨姆,目前,美国加州协会的涉足领域已扩大至日本、韩国、中国、德国、西班牙、加拿大、印度。美国加州核桃协会中国办事处致力于美国加州核桃在中国食品行业的推广,新产品开发,技术交流,营养信息的传播及媒体宣传等,更多美国加州核桃的信息请登录中文网页: www.californiawalnuts.cn。

美国加州核桃, 预防心血管疾病的最佳选择

每天只需1.5盎司的美国加州核桃就可以对心脏起到保护作用,不仅降低了总胆固醇,也降低了LDL“恶性”胆固醇,同时还加强了活跃在心脏动脉血管中的内皮细胞的功能。

美国加州核桃, 抗氧化, 防衰老

美国加州核桃含有至少10种不同的抗氧化物质,有助于预防某些老年慢性疾病如:心血管疾病,神经病变和抗肿瘤疾病。

美国加州核桃, 控制体重的好帮手

美国加州核桃中的好脂肪,足够的膳食纤维,蛋白质能带来饱腹感,促进肠胃健康,成功的控制体重,同时降低胆固醇。

美国加州核桃, 糖尿病患者的营养佳品

美国加州核桃可以改善胰岛素抵抗的症状,在食物中加入美国加州核桃可以改善II型糖尿病人的血脂指数,增加饮食中的不饱和脂肪酸。

美国加州核桃, 强壮骨骼

美国加州核桃富含ALA和 ω -3脂肪酸,可以减少骨质损伤,有利于骨骼健康。美国加州核桃是ALA最丰富的营养来源。

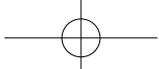
美国加州核桃, 健康营养素的源泉

一盎司美国加州核桃还包含蛋白质(4毫克)和纤维(2毫克),丰富的镁和磷,以及所有维持机体正常运转以及保持健康的重要矿物质。

美国加州核桃, 见证优等生的诞生

美国加州核桃可以帮助改善推理论断能力,尤其是分辨真假的能力。有规律的食用美国加州核桃有益于改善学术领域的学生和年轻学者们的推理判断能力。





美国加州核桃， 降低患乳房癌的风险

食用美国加州核桃，患乳腺癌的风险会明显下降。美国加州核桃中含有丰富的 ω -3脂肪酸，有很好的预防癌症的能力。

美国加州核桃， 降低患前列腺癌的风险

美国加州核桃中的多种健康成分包括 ω -3脂肪酸， γ -生育酚（维生素E的一种形式），多酚和抗氧化物质的协同作用下可以降低男性患前列腺癌的风险。

美国加州核桃储存方式

为确保美国加州核桃的最佳口感和新鲜度，应将其放置在密封容器内存放于冰箱中，若想储存一个月或更长的时间，则需存放在冷冻箱中。

美国加州核桃 - 美味的简单吃法

- 1.早餐时，榨汁机中放入一杯牛奶，再放入一把美国加州核桃，就可以在家里轻松的制作和享用美国加州核桃奶昔了。
- 2.为了调整体重而吃些简单的色拉代替米饭的时候，也可以放一把美国加州核桃一起吃，美味且营养。
- 3.在热或冷的麦片中加入美国加州核桃。
- 4.把美国加州核桃加入松饼或薄煎饼的面糊中。
- 5.可将美国加州核桃豆泥作为三明治酱或蔬菜调味汁食用。



- 6.将加入调料的美国加州核桃拌入色拉中食用。
- 7.任何时候都可把美国加州核桃作为美味的零食。
- 8.把研碎的美国加州核桃和香草撒在鱼或禽类食品上面享用。
- 9.将美国加州核桃加入到比萨饼面团中或撒在蔬菜饼上食用。
- 10.把碎美国加州核桃、蓝莓和黑巧克力酱撒在冰淇淋上食用。
- 11.把美国加州核桃拌入米饭、昆诺阿苋菜、全麦面等食物中享用。
- 12.将美国加州核桃加入到你最喜爱的奶酪中享用。

美国加州核桃协会

美国加州核桃协会(CWC)成立于1987年，代表着4500多位核桃种植者和70多位核桃加工商，主要负责促进加州核桃在海外的出口量以及传播与美国加州核桃有关的健康研究。

美国总部

电话：916-932-7070

传真：916-932-7071

Email：wmbcwc@walnuts.org

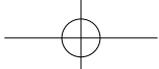
网址：www.walnuts.org

中国办事处：

电话：21-55155310 / 10-65516921

传真：21-65216949 / 10-65516829

网址：www.californiawalnuts.cn



花样奶酪

美国是全球牛奶产量最大的单产国，也是最大的奶酪生产国，全球25%的奶酪（超过470万吨）是在美国生产的。与美国农业部和美国食品药品监督管理局的合作确保了美国的奶酪达到了世界上最严格的卫生和质量标准。

美国奶酪风味纯正，种类丰富，每种奶酪均有其独特的魅力。如今，美国奶酪制作能手能提供超过400个品种、风格各异的奶酪。

切达奶酪 (Cheddar)：是美国最普遍的天然奶酪，占美国奶酪总产量的35%。切达奶酪是具有光滑质地的半硬质奶酪，有白色和桔黄色两种。在美国，切达奶酪是首选的餐用奶酪，也是首选的生产再制奶酪的原料。

马苏里拉奶酪 (Mozzarella)：是一种半软质奶酪，有全脂、脱脂、低水分等多种类型，通常用于烹饪或供餐饮店和食品加工厂使用。美国的马苏里拉常常是水分较低的产品，更适用于餐馆，因此比萨连锁店成为美国马苏里拉奶酪的第一用户。

奶油奶酪 (Cream Cheese)：奶油风味浓厚且略带坚果味，回味时带甜味/酸味。有原味、多种甜味和其它口味。质地柔滑可涂抹、口味温和，是馅料和烘烤食品原料的上佳之选。由于该乳酪具有易融化的特点，所以无论用作甜食或是菜肴，都是非常好的味道载体，最常用于涂抹、蘸酱、调味料、糖霜、烘烤食品和开胃小食的馅料、糕点和奶酪蛋糕。

蒙特里杰克奶酪 (Monterey Jack)*：风味细腻似黄油并略带酸味，有原味及其它许多口味，如辣椒味、香草味和香料味；质地半软、易弯、光滑、似奶油；由于极易融化，可适用于汤、调味料、顶料、沙锅菜、墨西哥烤玉米片及精品美食比萨的制作，切片或切丝后非常适合做三明治和色拉。

单独速冻马苏里拉奶酪 (IQF Mozzarella)*：此款产品是为取得稳定的高质量而特别设计的奶酪品种，具有原料奶酪的典型风味、色泽和质地，很适用于美式比萨、热三明治、意式和墨西哥式菜肴、烘烤食品、色拉、馅料和熟食的制作，是一种冷冻生产的食品。

科尔比奶酪 (Colby)*：呈橘黄色，质地紧密，与切达奶酪相比较软且更有弹性，有微小机械打的小孔，质地疏松。在风味上与温和的切达奶酪相似有“肉汤味”和牛奶味。具有融化性好的特点，很适用于需融化的顶料；易切片或切丝，可用于三明治或冷热菜式的顶料。它口味温和，受儿童喜爱。

*：美国原创奶酪
美国乳品出口协会 中国代表处
TEL：86-21-6279 8668





奶香浓郁美国味

奶酪香烤番茄盅

用料：

大番茄8个、番茄酱2汤匙（30g）、黄菜椒1个（切小丁）、科尔比奶酪250g（切小丁）、紫苏叶2g（切丝）、盐1/2茶匙（3g）、白胡椒粉1/3茶匙（2g）

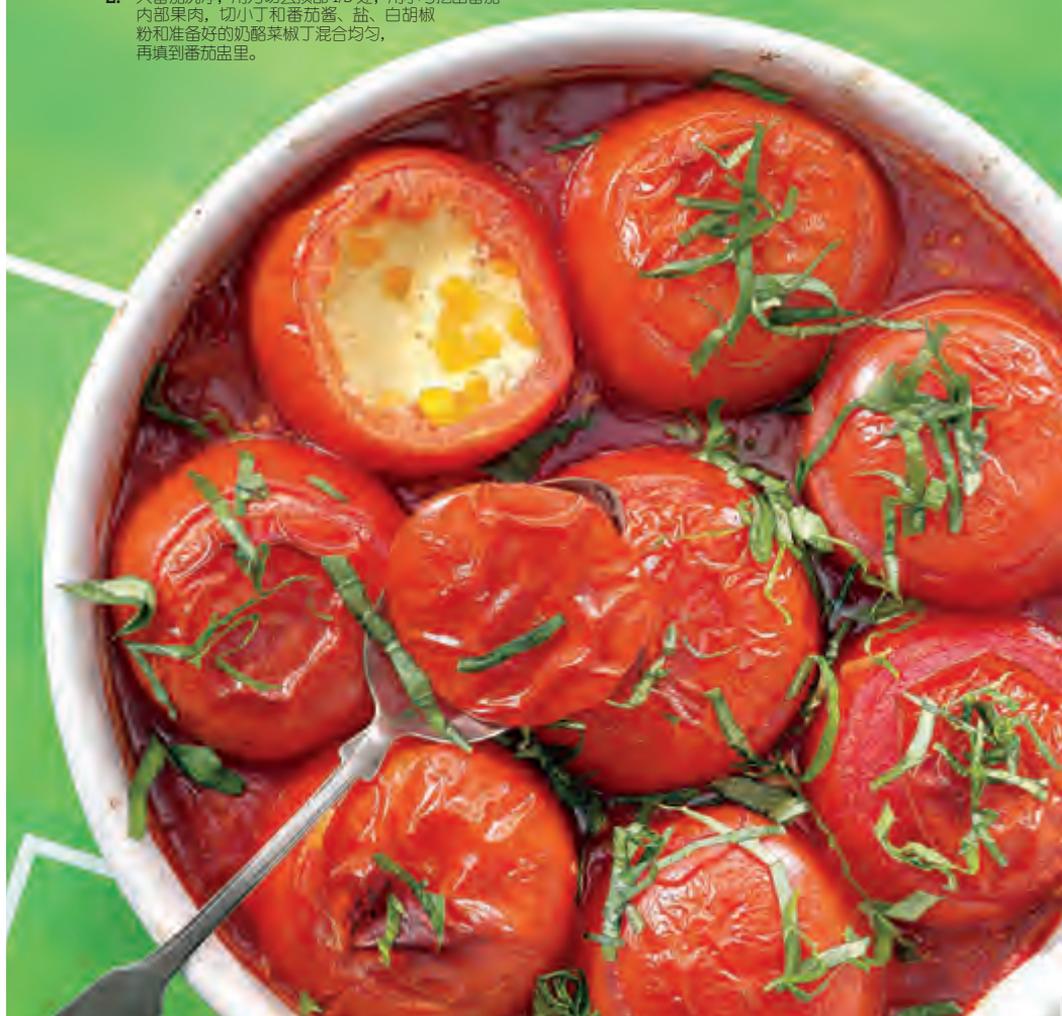
做法：

1. 将黄菜椒丁和科尔比奶酪丁放入碗中混合均匀，待用。
2. 大番茄洗净，用刀切去顶部1/3处，用小勺挖出番茄内部果肉，切小丁和番茄酱、盐、白胡椒粉和准备好的奶酪菜椒丁混合均匀，再填到番茄盅里。

3. 将填好馅料的番茄盅整齐地码入烤盘中，放入烤箱。

烤制方法：

将烤盘放入预热至180度的烤箱中部烤制30分钟，烤好后取出，最后撒上切好的紫苏叶丝装饰一下即可食用。



地中海农夫南瓜饼

用料:

农夫面包200g, 南瓜300g(去皮、切5mm小丁), 洋葱1/2个(切碎)无核, 黑橄榄85g(切片), 蒙特里杰克奶酪200g, 面粉4汤匙(60g), 鲜百里香15g, 鸡蛋4枚, 鸡汤200ml, 盐1茶匙(5g), 白胡椒粉1/3茶匙(2g)

做法:

1. 将农夫面包和蒙特里杰克奶酪分别切成5mm的小丁;南瓜洗净,削去外皮,对半切开,去除瓜籽后,也同樣切成5mm小丁。鲜百里香洗净、切碎,备用。鸡蛋在碗中打散。
2. 将准备好的材料和其他用料一起放入一只较大的容器当中搅拌均匀。将混合物放入烤盘模具里,再放入烤箱。

烤制

将烤盘模具放入预热至180度的烤箱中部,烤制55分钟后,取出放凉,切块装盘即可食用。



意面芦笋沙拉

用料:

意大利空心面400g, 绿芦笋500g, 奶酪粉4汤匙(60g), 橄榄油4汤匙(60ml), 柠檬1个, 松子50g, 盐1茶匙(5g), 白胡椒粉1/3茶匙(2g)

做法:

1. 取一半量的松子,用刀将它们切碎,另一半松子备用。煮锅中加入足量的水烧开后,将意大利空心面放入沸水中,用中火煮制约15分钟,待空心面煮熟后,捞出用冷水冲凉,待用;
2. 绿芦笋削去下面较硬的根部,再将下部的外面削掉一些,用水将芦笋冲洗干净,同样放入沸水中煮熟,捞出和煮好的意大利面放入碗中,待用。
3. 柠檬用刀削去外皮并切成碎末、柠檬果肉榨汁一起放入碗中,然后再在碗中加入奶酪粉、松子碎、松子仁、橄榄油、盐和白胡椒粉,一起混合,用勺子搅拌均匀。
4. 将做好的沙拉调味汁均匀地浇在煮好的意大利空心面和绿芦笋上,搅拌均匀即可。

小贴士:

芦笋的下部往往比较硬,如果不事先处理,食用时可能口感不好。将芦笋下部约1寸左右较硬的根部折断,再用刀将下部的硬皮去掉,即可。处理好的嫩芦笋放入沸水中,焯烫30秒-1分钟即可,这样可以保持芦笋脆嫩的口感,并最大限度地保留其中的维生素等营养成分。



travel | 馋游天下

E 经典东部行

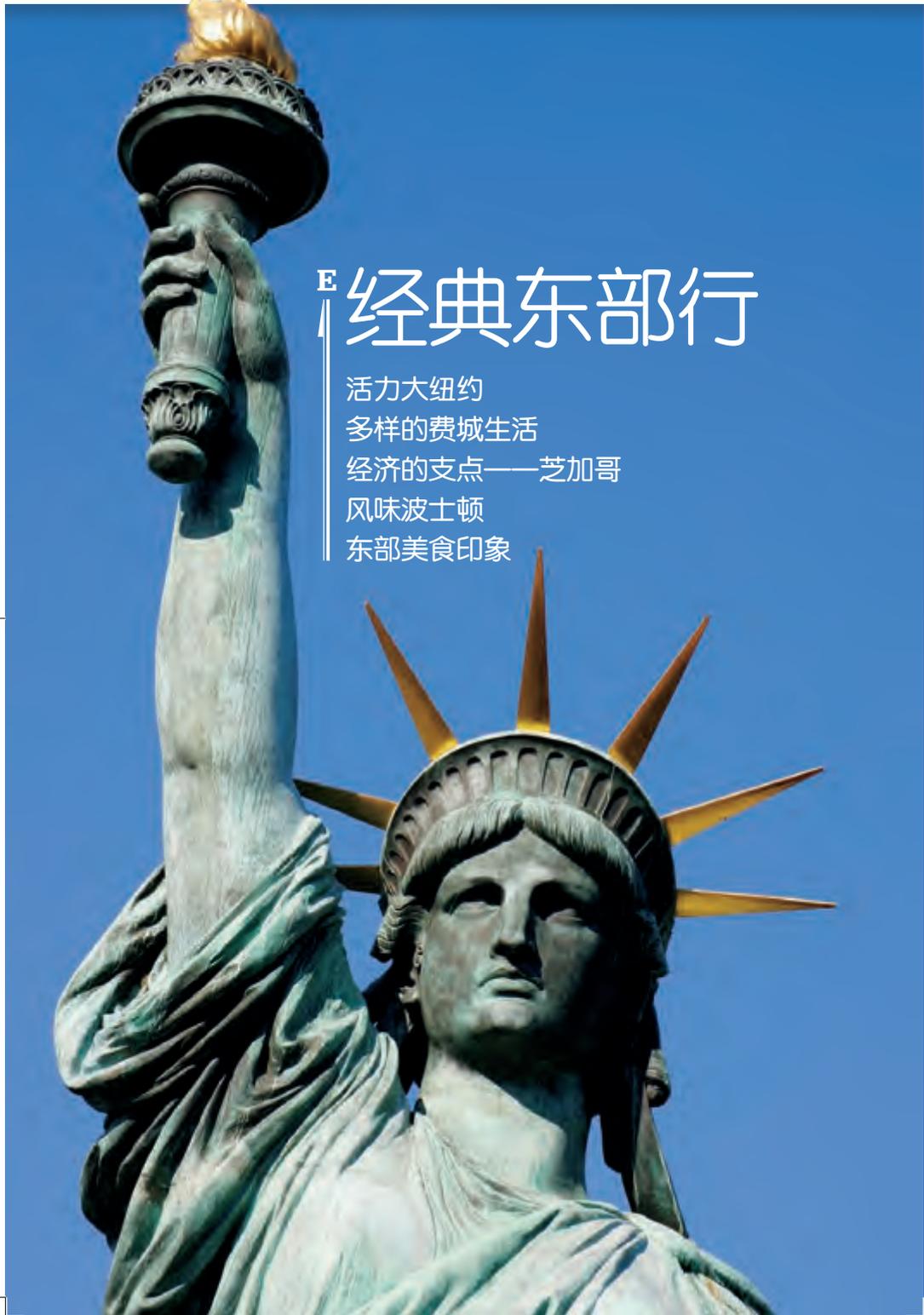
活力大纽约

多样的费城生活

经济的支点——芝加哥

风味波士顿

东部美食印象





东部大城市

与美国充满阳光味道的西部相比，美国的东部更拥有“大都市”的气质，一系列的名城：纽约、费城、芝加哥、波士顿……就像一颗颗明珠镶嵌在东部的土地上。

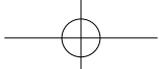
活力大纽约：

纽约大概是最高度发展和最令人兴奋的美国城市，它充满活力的经济活动、生机勃勃的文化生活、人口的规模和密度，使得这座城市成为一个精彩纷呈的小世界。

纽约面积130公顷，由五大区组成：曼哈顿（Manhattan）、布鲁克林（Brooklyn）、皇后区（Queens）、布朗克斯区（The Bronx）和斯塔滕岛（Staten Island）。很难分辨出城市与郊区的界限，因为郊区人口仍然密集。不过岛屿东端“尾巴”的分叉却相对安静，提供令人难忘

的绝壁、沙丘、盐池的海边景象。纽约市北面的哈得逊河谷（Hudson River Valley）也是最美丽的区域之一。这片历史住宅和独立战争（Revolutionary War）遗址群，在美国历史和当代建筑名录中有一席之地。由哈得逊河学派（Hudson River School）艺术家设计的河边景观能算上东北部最引人入胜的景观。

秋季前往纽约是最好的选择。十月初到十一月中旬，这里呈现出印度夏季般绚烂的色彩。气温徘徊在21摄氏度左右，非常适合在中央公园（Central Park）散步、开车去长岛度假或



漫步在落叶缤纷的哈得逊河谷。

作为一个国际化的大都市，纽约市毫无疑问拥有来自世界各地的美食。有一些社区因多元化的民族特色而知名。在曼哈顿、皇后区和布鲁克林的中国城，你可以品尝到不一般的中国菜。想吃韩式泡菜吗？可以到位于曼哈顿以西30街的韩国城品尝正宗的韩式料理。在曼哈顿的小意大利，同样吸引着众多人群，但那些老食客们也会光顾位于布朗克斯亚瑟大道或在布鲁克林的Carroll Gardens的意式餐饮。皇后区的阿斯托利亚以其希腊餐饮而知名——烘焙的

茄合、烤羊肉和海产品。还有坐落在布鲁克林滨海区的俄罗斯特色晚餐俱乐部和咖啡店和在Greenpoint的波兰馅饼。印度和巴基斯坦餐馆簇拥在曼哈顿的东村（在那里你也可以寻觅到乌克兰美食）和皇后区的杰克逊高地，而拉丁美洲的美食集中在华盛顿高地并遍及于布朗克斯、布鲁克林和皇后区。

除了丰富的餐饮，纽约市还提供种类繁多的夜生活由你来选择。观光客可以驻足于这里时尚的夜总会——其中以切尔西区和肉品包装区为最佳，人们可以尽情地跳舞，或在这类夜总会里欣赏一出喜剧表演，像Caroline's或Comedy Cellar都有这类独立的舞台演出，也可以选择去Upright Citizens Brigade戏院去看小品和即席表演。还有其它无数的剧院供你选择。位于剧院区的百老汇歌舞剧是至上之选，这些院线从时代广场延伸开去，而且一周6天循环上演（剧院通常周一休息），当然，你最好提前买票哦。

说起纽约市的餐饮和夜生活，这里有适合每一个人的资源。上千家餐馆迎合每一种口味和预算的顾客——从上午11点的披萨一直到晚上11点的特色烤饼，以及由三道菜式的盛宴到3美元一份的沙拉三明治，可谓应有尽有。在冬季和夏季，在纽约餐馆周促销期间，还将有额外的促销价格，如今已是第20年举办该项目，期间将有上百家餐厅提供特别套餐。到了晚上，这里有现场音乐表演、喜剧、夜总会和休闲会所，带给你无限的欢乐时光。



多样的费城生活:

费城著名的餐饮场所花样繁多, 供应各民族的正宗美食、著名的区域美食和现代美食。费城到处都是高档餐厅和古色古香的小酒馆, 并有250多个露天咖啡馆。很多餐馆供应全美最新鲜的海鲜, 现代和经典菜肴以及令人难忘的美味佳肴。许多餐厅备用多种特色啤酒供您选择, 甚至有一些啤酒是费城是当地酿造的。要想体验真正的费城风味, 就要去品尝费城正宗的三明治: 奶酪牛排。入夜后, 您可以去体验这座城市的传奇夜生活。深夜的夜景令人耳目一新, 有各种无烟酒吧、豪华夜生活和时髦的马提尼酒与葡萄酒吧。

从唐人街 (Chinatown) 传统的点心到意大利市场 (Italian Market) 的正宗意大利风味美食, 费城是各民族美食的大熔炉, 丰富的国际美食吸引着食客前往。费城的餐厅富有活力, 从主厨开办的高级宏大的饭馆、位于历史建筑中的温馨咖啡厅到可观看河流和天际线美景的餐厅, 各式餐厅供应多种风味的美



食。费城还有 200 多家时髦的 BYOBs (“自带酒水”餐厅, 允许客人自带酒水)。在温暖的月份, 一定要去体验户外用餐的乐趣。历史街区 (Historic District)、本杰明·富兰克林公园大道 (Benjamin Franklin Parkway) 沿线和优雅的黎顿豪斯广场 (Rittenhouse Square) 附近有大量的户外餐厅。

要想品尝费城的正宗美食, 一定不要错过费城奶酪牛排 (Philadelphia cheesesteak), 这是一种标志性三明治, 有着 75 年的历史, 配方不断改进。奶酪牛排用意大利面包卷, 内有牛肉片和奶酪: 美国、意大利熏干酪或奶酪神 (Cheez Whiz)。其他著名的美味包括软椒盐卷饼 (soft pretzels)、Tastykake 点心和何奇三明治 (hoagies), 何奇三明治是一种意大利三明治填满了辣椒、西红柿、洋葱、奶酪和肉类。

费城的夜生活场地散布于各处, 包括热闹的餐厅、鸡尾酒休闲厅、演艺厅和夜总会, 所以无论您想整夜跳舞或观看现场表演, 费城都能满足您的愿望。首先在贝尔维尤 (The Bellevue) 的 XIX 或自由广场 (Liberty Place) 顶端的 R2L 等著名餐厅享用优雅的晚餐, 并品尝手工调制的高级鸡尾酒, 夜生活自此开始。晚餐后, 到 G Lounge 和 Walnut Room 等高档夜总会, 这里名流云集, 著名的 DJ 让您情不自禁地跟着音乐舞动。SugarHouse 赌场总是热闹非凡, 这里全天都有现场桌牌游戏和老虎机博彩。喜剧俱乐部和保龄球馆是费城多样生活的另一种选择。在深夜休闲室或费城众多的现场音乐表演场所, 如 World Café Live!, 观看爵士乐或独立摇滚乐表演。到金梅尔表演艺术中心 (Kimmel Center for the Performing Arts) 体验费城乐团 (Chamber Orchestra of Philadelphia) 的音乐会, 或欣赏著名的宾夕法尼亚芭蕾舞团 (Pennsylvania Ballet) 的表演。



经济的支点——芝加哥

芝加哥坐落在伊利诺伊州 (Illinois), 北依威斯康星州 (Wisconsin), 东南距印第安纳州 (Indiana) 不到1小时车程, 占据着密歇根湖 (Lake Michigan) 南端的重要位置。密歇根湖东北走向, 57757平方公里, 是世界第五大淡水湖, 也是北美五大湖中唯一全境在美国境内的湖泊。密歇根湖温和的微风能使芝加哥冬天也变得美好, 但猛烈的北风同样也能轻易扰乱一个夏天下午。芝加哥滨水而建, 面积590平方公里, 向南、北、西方向延伸。

谁也不会想到如今的美国商业支点——芝加哥, 名字却来源于帕塔瓦米语 (Potawatomi) 中的词汇 “She-caw-gu”, 意为 “气味冲人的洋葱”。今天的芝加哥在新的千年续写着它多样、生动和宜居的城市传奇。如今, 这一多语言的城市人口近3百万, 仅低于纽约 (New York City) 和洛杉矶 (Los Angeles)。人口的多样性成为芝加哥一大特点, 占全美非裔人口的40%, 全美西班牙裔人口的20%, 近全美亚裔人口4%, 芝加哥还有80个少数民族。芝加哥共拥有175个社区, 并以社区为荣。尽管有些只是开发商愿望的产物, 但是大多还是遵循城市最初建立时所依照民族区间来建设。城市发展早已超越它的边界, 地铁、远郊和邻近县城像树的年轮一样包围着城市, 芝加哥城 (Chicagoland) 又增加了11396平方公里的面积。原处市中心的企业主们选择了便宜的郊外地段, 使得新址周边社区商业和居住逐渐繁荣, 芝加哥城郊面积急速扩张。现在, 这座城市和它远处的卫星城似乎达到了一个很好的平衡。城市内部空间和外部空间的复苏, 重新唤醒了人们对城市生活和工作的兴趣。而且, 同时有成千的郊区居民每天通勤去市中心工, 使得去城市以外工作的 “反

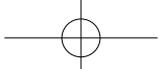


通勤”的人数得到控制。

风味波士顿:

波士顿 (Boston) 是马萨诸塞州古老的首府, 也是新英格兰南部地区最大和最有活力的城市中心, 美国独立战争就是从这里爆发。

波士顿地区最大的财富是它强烈的历史感, 从它的博物馆、小村庄和颇具建筑学意义的街巷就能感受得到。从独立战争的战场列克星敦 (Lexington) 和康科 (Concord) 到1620年102个清教徒靠岸的普利茅斯★★ (Plymouth), 历史迷们将在波士顿地区找到他们的乐趣。这座城市在遗产保护方面的工作十分出色, 完好地保存着几百年历史的公墓、曲折的砖砌街道等遗迹。波士顿地区同样也是一个文化圣地, 几所主要大学坐落于此——哈佛 (Harvard)、麻省理工 (Massachusetts Institute of Technology)、麻省大学 (University of Massachusetts) 和波士顿大学 (Boston University)。同时, 这一地区还拥有世界级的美术馆和博物馆。



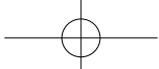
东部美食印象

美国东部的大城市中，分布着无数有名的餐厅，它们提供给客人任何他们需要的食物，这里出产非常新鲜的肉类和蔬菜，让人们随时可以尝鲜，当然海鲜也是这里的特色，这样说吧，只有你想不到的，没有你吃不到的。比如纽约的Park Avenue Café餐厅，属于纯粹的美国风味。它位于上东区，会随着季节不断地改变装饰风格。得益于钢筋墙板内的灵活仪器板，它每三个月就变成一个新的店。店内事物从菜单到餐具再到屋内装饰都焕然一新。这里的菜肴多为新鲜海鲜，新派人士喜欢美国经典菜肴如汉堡、鸡肉和蛋奶饼。推荐品尝填充焦糖的招牌巧克力甜点。

而费城的Dilworthtown Inn餐厅，其有15间装有壁炉、煤气吊灯和手工栗木桌的餐厅包间将你带回殖民时代，那时许多革命英雄在此进餐。餐厅提供各种菜肴，从冰橘蟹饼到主厨的两道拿手菜——菲列牛排和南非龙虾尾。还有800多种酒供您选择。而Fork餐厅则算得上是老城最热门的小餐馆，可以提供风味独特的爽口菜肴。令人垂涎欲滴的菜有柑橘煎马哈鱼加烤番茄汁；番木瓜、芒果、卷心菜色拉凉拌海鲜扇贝。不要错过作为单点配菜的洋葱土豆泥，好吃的令人上瘾。讲究的餐厅装有浇铸混凝土扶手和手工丝绸窗帘。而The Meritage Restaurant at Groff's Farm餐厅则是典型的宾西法尼亚荷兰风味。这家酒店已经从兰开斯特城中心搬到格罗夫农场高尔夫球场的这栋18世纪农舍里。餐馆是当代美国口味，菜肴有煎鸭脯、配柠檬香草的榛仁扇贝烩饭和加甜土豆泥的菲列牛排。

东部的餐厅绝对是肉食者的“天堂”，你可以吃到西餐菜单中任何经典的肉菜，像我们知道所有的牛肉比如菲列、沙朗、肋眼、纽





约牛排、丁骨、肋排、牛小排……这些牛排屋菜单上常见的字眼，全指的是牛排肉取材的部位。菲列牛排、西冷牛排、T骨牛排，这些名称都是英语翻译来的，他们各有各的特点。菲列牛排（FILET）也称牛里脊，特点是瘦肉较多，高蛋白、低脂肪，

想保持身材的人可以多吃菲列牛排。菲列牛排（Filet Mignon）：是来自牛的腰部的小块里脊肉（Tenderloin），相当于猪的里脊肉部位。Filet Mignon 是法文字，是“小块里脊肉”的意思，大块一点的里脊肉称为 Tenderloin Steak。菲列是牛身中运动量最少的一块，所以质地超嫩超滑，相对也精瘦得油花极少。很多人认为菲列高贵又不会太肥，实际上菲列纯粹是因每头牛就那一小条而“物稀为贵”，太嫩太瘦的肉质，也意味着较缺乏肉汁及咬劲，并且烹煮过头一点就显得老涩，反而与讲究多汁嚼感的地道美国口味不太一样。除了减肥人士，老人和小朋友也比较适合菲列牛排。西冷牛排（SIRLOIN）也叫沙朗牛排，是外脊肉，牛的后腰肉，含一定肥油，尤其是外延有一圈呈白色的肉筋，口感相比菲列牛排更有韧性、有嚼劲，爱吃有嚼头肉质的年轻人比较喜欢。T骨牛排（T-BONE），是牛背上的脊骨肉，呈T字型，两侧一边是菲列，另一边是西冷，既可以尝到菲列牛排的鲜嫩又可以感受到西冷牛排的芳香，一举两得。

肋眼牛排（Rib's Eye Steak）：是另外一种十分受到推崇的牛排，顾名思义，它取自牛肋脊部位，或许比不上腰脊肉那样嫩，但



“拆骨肉”向来好吃，肋眼就有这种味道，油嫩嫩的肉丝中夹着Q而有劲的油筋，比沙朗耐嚼，比菲列够味，而且油花十分丰郁，年轻活力的人总会喜欢，好评总不断。肋眼牛排是取自牛的第6根到第12根肋骨附近的肉，特色是多汁、肉嫩、而且有许多脂肪夹杂，红白相间像大理石一样称为（marbled steak）。通常上桌的肋眼牛排是已经去骨的。

而纽约牛排（New York Steak）则是美国东部最大的特色：纽约牛排也是取自上等无骨里脊肉，也称为Top Loin Steak 或者 Strip Steak。至于为何称之为纽约牛排，至今无定论。有一种说法是早期在美国东部，所有牛只宰杀后尚未冰冻前，都会送往纽约的肉铺分割出售，最好的里脊肉当然就留给纽约客享用了，信不信由你。

低脂营养、活力健康—— 在中国同样能吃到地道的 美国家禽

在美国东部的餐厅中除了丰富多彩的牛肉，火鸡也是不能错过的好东东，在美国一年一度的感恩节大餐中，多以烤火鸡为主菜，配以填料和酱汁，佐以开胃菜、蔓越莓酱、蔬菜、土豆泥或糖烤红薯、面包、饮料，以南瓜派或红薯派为甜点。东部的很多餐厅中都有火鸡制作的菜肴。与肉鸡相比，火鸡的肉质略粗一些，但营养价值很高，被美国营养学家推崇为高蛋白、低脂肪的“超级营养食物”。100克不带皮的火鸡胸肉含有28克蛋白质，0.2克的饱和脂肪和115千卡热量；而相同分量的猪肉含有5.5克饱和脂肪和225千卡热量。火鸡肉更富含有益于心脏健康的烟酸、维生素B6、维生素B12、锌和硒等营养成分。美国的火鸡主要由优质的粟米及黄豆，加上维他命、矿物质来饲养，营养价值特别高。与其他肉类相比，蛋白质含量高，但卡路里和胆固醇含量较低。火鸡的脂肪属软性，是一种有益健康的高蛋白实物，又不会增加血液中的胆固醇含量。火鸡肉的铁质含量高，对于生理期、妊娠期和受伤调养的人而言，火鸡是供应铁质的最佳来源。火鸡肉的营养成分还包括了协助人体减低压力、消除压力的色氨酸，安神、预防皮肤炎和口角炎的维他命B2以及保护皮肤功能的烟碱酸。

除了火鸡，美国的家禽制品也很多样，由于其生长环境自然，肉质也更加鲜美，鸡肉含有人体所需的各种维生素以及钙、蛋白质等营养成分和微量元素；且每100克鸡肉中所含有的蛋白质高达23.3克，脂肪含量却只有1.2克。所以，适当的食用鸡肉，不但有利于人体健康，也不会引起肥胖。鸡肉性微温，各种体质均可食用。它

补中益气，对身体较弱、食欲不好的人更为适合。鸡肉中也富含着维持神经系统健康、消除烦躁不安的维生素B12。因此，食用鸡肉也可以起到健康安神的作用。

美国家禽蛋品出口协会简介

美国家禽蛋品出口协会是隶属美国农业部的一个非盈利会员制组织，现有二百多家公司、团体会员，其业务占美国的家禽及蛋品出口额九成以上。其宗旨在于推动美国家禽及蛋品的出口业务。协会进行广泛的活动，提供各式各样的服务；协会更是一个咨询中心，提供行业最新的情报和销售数据；此外，还进行市场调研，举办推广活动和学术研讨会。

美国出口的所有家禽产品都经过权威机构的品质认证，且经过标准严格的检测手段，确保向全世界的消费者提供优质的美国肉鸡制品。



美国家禽蛋品出口协会上海代表处

电话: 86-21-62492625

香甜芥末火鸡胸

用料:

黄油15ml、火鸡胸肉600g（切条）、红黄彩椒500g（切条）、水100ml、芥芥末15g、蜂蜜30ml、盐5g、白胡椒粉2g

做法:

1. 中火加热锅中的黄油，黄油融化后将火鸡胸放入锅中，用中火翻炒3分钟，加入红黄彩椒条，继续翻炒3分钟。
2. 加水调入所有调料，倒入锅中，加盖小火慢煮5分钟即可。

小贴士:

害怕没有味道可提前将火鸡胸腌制入味即可。





travel | 饕游天下



在自由 的中部 奔跑

大峡谷国家公园
黄石国家公园
锡安国家公园
落基山脉
中部美食印象



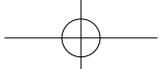
中部 自然风光

美国的中部，幅员极其辽阔，但相对其他地区较为偏远。相对于东部和西部的繁荣，美国的中部有更多的自然风光等待你来领略，严格说来，美国的中部应该包括从蒙大拿州到密西西比州的所有美国中心地区，共有15个州应该包括在内。但从旅游的角度蒙大拿州 (Montana)、怀俄明州 (Wyoming)、南达克达州 (South Dakota)，以及科罗拉多州 (Colorado) 等4个州更有代表特色。

美国的自然代表 ——大峡谷国家公园

如果有任何唯一的风景能在世界旅行者的头脑里象征美国，那就是亚利桑那大峡谷。大峡谷的形成经过了近20亿年，长277英里 (446公里)，宽平均10英里 (16公里)，深1英里 (1.6公里)，是最著名的峡谷。大峡谷国家公园内有

数百个单侧峡谷，小河和小径。没有任何其他地方展示了这么多的地球地质史。这里简直可以说是世外桃源，是很值得走去一个不拥挤的景点，安静地体验峡谷带来的无限感觉。这里不是世界最深的峡谷。单在北美洲，墨西哥 (铜峡谷 [Copper Canyon])，加利福尼亚 (国王峡谷 [Kings Canyon]) 和西北太平洋 (Pacific Northwest) (地狱峡谷 [Hells Canyon]) 就有更深的峡谷。在北加拿大和其他地方也能找到历史更久远的岩石。但是科罗拉多河大峡谷因其壮观的景色和独特到几乎神秘的特征而闻名于世。黎明和黄昏时，低角度的太阳光突出了颜色生动的峡谷岩石。绿色、蓝色、紫色、粉色、红色、橙色、金色、黄色和白色的带状展示了古老岩石层的历史。大峡谷是自然界最极端的侵蚀例案列，大自然雕刻力量的残酷使游客感受到自身的渺小。



美国第一国家公园 ——黄石国家公园

黄石国家公园由国会成立于1872年。公园的大部分跨坐在一个坍塌的巨型古火山口，宽28英里（45公里），长47英里（76公里）。这座8992平方公里（与东部的康涅狄格州大小相近）的世界遗产境内，有美国48个州中最多的自由野生动物、世界上最集中的地热资源和最大的石化森林。

参观黄石的其中一个乐趣是，它是如此的通行便利。370多英里（600公里）的公路编织了一张遍及公园的网，介绍了老忠实喷泉及其周围的喷泉、猛犸温泉（Mammoth Hot Springs）的钙华梯田以及黄石壮观的大峡谷裂口。雄壮的麋鹿、野牛、驼鹿和其他大型动物在这片蒸汽区域广泛活动，甚至经常探访露营地和旅馆，并在一条主要公路附近游荡。

最古老的国家公园 ——锡安国家公园

锡安被一个由瀑布和斜坡花园装饰的762米深的砂岩峡谷包围，设立于1919年，是最古老的国家公园之一。长达65英里（105公里）徒步旅行小道带领人们进入偏僻原野。非徒步旅行者能坐上马背或往返峡谷的公共汽车（4—10月）游览。

巨型的砂岩成形于225百万年前，那时公园所在的地方还是海底。后来，它先后变成了河口三角洲、湖底，又被火山喷发的灰烬所掩埋。贝类在这里旺盛成长，恐龙从这里走过。大约170百万年前，风沙带来的巨大沉降把沙丘留在了这里。随着时间的推移，沙子硬化成600米厚的紧密砂岩，形成现在锡安的主要地质特点。

与山共舞——落基山脉

落基山脉（Rocky Mountains）有53座海



拔4200米以上的山峰，都是南北走向，占据了科罗拉多州西部的三分之二的土地。这里有很多北美最著名的滑雪胜地和令人着迷的采矿和铁路遗址。科罗拉多河，开始是作为落基山国家公园（Rocky Mountain National Park）的一条细流，向西南流2333公里穿过亚利桑那大峡谷（Arizona Grand Canyon）汇入科特斯海（Sea of Cortez）。阿肯色（Arkansas）河的源头在4400米的科罗拉多最高的山——埃尔伯特山（Mount Elbert）之下，向东流2347公里汇入密西西比河。格兰德河（Rio Grande），发源于圣胡安（San Juans），向南流经新墨西哥（New Mexico），并成为美国和墨西哥的分界线，最后汇入墨西哥湾（Gulf of Mexico），全长3000公里。

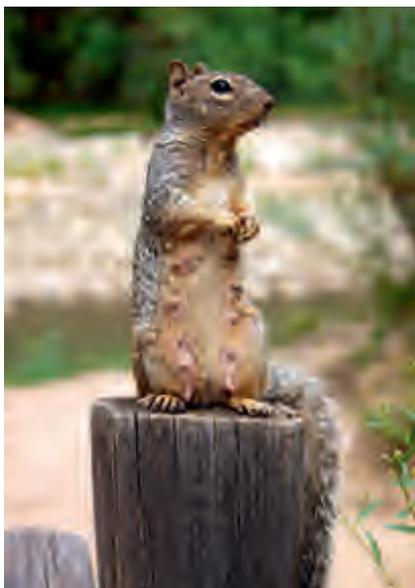
科罗拉多的山脉最初的主要居民是犹特人（Ute）部落，19世纪初这里被西班牙和法国平分。美国从1803年买来的路易斯安那领土（Louisiana Purchase）中收回了落基山脉的东翼，又在1848年与墨西哥的交易中收回了其他部分。但是这片高价买回的土地很少有人涉足先驱们沿着俄勒冈小径西进，翻越北方较低的山脉，



或者选择圣菲小道 (Santa Fe Trail) 前往南方。直到1858年发现金矿,不久又发现了一个更大的银矿,这里才开始有人定居。

高落基山

这块高耸的地带面积5.2万平方公里,时而爬陡坡、时而下山谷的公路将其横穿,在几乎每转弯处都有绝美风景。勇敢的旅游者还可以体验到丰富的植物群和动物群、引发回忆的矿井遗址和难以超越的娱乐方式。从17世纪到19世纪中期,犹特人是这里的主要居民,阿拉帕霍人和夏安族也在这些山里打猎。但是直到内战时期,矿产资源才吸引了永久性的定居。战争对1859年开始的淘金热起到了抑制作用,但是银矿的发现引发了另一场勘探狂潮。当矿产资源被挖尽后,有些定居点就慢慢变成了空城。有些被留了下来,远足、高尔夫和漂流是这里夏天流行的运动。冬天,滑雪使落基山脉变成了美国最重要的度假胜地,滑雪请参考www.coloradoski.com。



意想不到的“肉食”诱惑

喜欢猪肉的人,可以在美国中部的众多餐馆中找到自己喜欢的目标,猪排、肋条、蹄膀、烟熏猪腿等等,这里还有一些非常中部的烹饪猪肉的方法,很能让人大开眼界。对于美国人来说,他们对于中西部地区的猪肉有太多的偏爱,因为这素有“世界谷仓地带”之称,如爱荷华、北卡罗来纳、密苏里等地。全美国的养猪产业均以玉米为主要饲料。美国的消费者普遍有‘猪肉营养高、热量低’、‘猪肉和鱼肉贝类一样都是瘦肉’的认知。这是因为猪肉原本就是营养均衡的食用肉,烹煮及修整过后的美国猪肉,在总脂肪含量上降低了31%,饱和脂肪减少了29%,热量减少了14%,胆固醇降低了10%。除了美国猪肉所富含的蛋白质、维生素B、铁及锌,更精瘦的美国猪肉能利用在烹煮各种不同的佳肴。

美国肉类出口协会:

成立于1976年,总部设在美国科罗拉多州丹佛市,简称 (USMEF)。是一个与美国肉食及牲畜行业合作,为美国牛肉,猪肉,羊肉及肉类加工业开拓及发展海外市场的非盈利性国际贸易协会。本协会中国地区的办事处在全国范围内除了开展以消费者为目标的营销活动,如通过促销推广,教育,广告和公共关系等手段创造产品的知名度,还为美国肉类出口商提供贸易服务,从事有关海外市场的拓展,并就美国出口条例及政策法规的相关贸易问题提供咨询。



美国肉类出口协会中国地区代表处:

电话: 852-28907408/010-84418455

021-62494640/020-32238668

024-86742533





美味情“参”

中部广阔的土地上除了畜牧业发达外，一些特有的种植业也叫人难忘。很多中国人可能很早之前对于进口保健品的认识就是——美国花旗参。当然如果你到了美国的中部旅游，带一些地道的花旗参是再好不过的礼物了，美国花旗参，又称美国西洋参，以产于美国威斯康辛州的为上品。美国西洋参是药食同源植物，既是名贵上品中药，又是高级滋补佳品。威斯康辛州是美国西洋参的原产地，肥沃的土壤和适宜的气候，栽培出了口味独特的威斯康辛州花旗参。正宗威州花旗参先苦后回甘，甘香浓郁，品质纯净，药效奇高。农药残留物均严格达到EPA（美国环境保护署）和FDA（美国食品药品监督管理局）的标准。

一方水土，一方参

威斯康辛州被中医公认为西洋参道地药材的原产地，已有超过了百年的种植历史。威州位于美国北部丘陵地带，该区气候偏冷，原始森林区的土壤肥沃，富含各种矿物质，极为适宜种植花旗参。矿物质丰富的土壤使得种植出的花旗参人参皂甙含量很高，药效显著。

补中气，添神气

威斯康辛州花旗参独具天然保健功效：清热提神，帮助消化，滋润养颜，促进新陈代谢，提高免疫能力。更具有降低血压，胆固醇，调节烟酒过度的独特功效。在临床上，还被证明对心脏病，糖尿病有显著疗效。因此，威州花旗参被誉为可清热气，补中气，添神气的佳品。经常服用花旗参，可强身健体，延年益寿。

入馔大不同

花旗参可以冲水饮用、煲汤、煮粥、入菜，参须和参粉可以直接使用，而参段则需切片。各

大中药房都提供

花旗参切片服

务，费用所需无

几。人参(Panax

ginseng)与西洋参

(American ginseng)同属五加科人参属而不同种的植物，但由于东、西半球自然环境的不同，故其功效按中药性味有所不同而存在差别。人参补气助火，西洋参滋阴降火。人参和花旗参的作用是互补的。人参适合冬季大补，西洋参可以常年温补，广东人喜欢

在夏季服用花旗参来降火。



美国威斯康辛州花旗参农业总会 (GBW) :

是一个非盈利性质，近官方的行业协会，成立于

1991年，受到美国政府的支持和批准，代表威州

所有参农。

美国威斯康辛州花旗参农业总会中国办事处

电话: 86-21-65216751

花旗参瘦肉薏米汤

用料：

花旗参(侧根) 5g、瘦肉100g、花生30g、薏米30g、盐5g

做法：

1. 将瘦肉、花生和薏米冲洗干净；瘦肉切适当大小的块焯水，备用。
2. 将花旗参侧根、瘦肉块、花生和薏米放入锅中加水大火煮开，改小火煲制2个小时，最后加盐调味即可。

小贴士：

参须，参片都适合用来煲煮这道汤。





创于 1891

天天尽心·餐餐尽美



从美国到中国， 百年“美”味共传递

三明治、农夫面包碎、酥皮汤、比萨、肉圆拌饭、焗烤培根卷……如果你第一次看到美国人的餐桌，你会感到惊讶，他们几乎每道菜都要和肉“搭界”。

百年肉类传奇

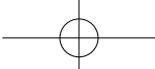
美国中部拥有丰富的农业产品，该地区的肉类、根茎类农产品品质在美国享有盛名，民风热烈奔放，喜爱肉食烧烤，在美国200多年的历史里，该区域诞生了很多历史悠久的著名肉类品牌。财富杂志500强、纽约上市公司之一、美国著名的独立猪肉加工企业和全球最大的火鸡生产商之一——荷美尔食品公司即诞生于此。企

业创始人乔治·A·荷美尔先生于1891年在明尼苏达州奥斯汀市建立了GEO. A. 荷美尔公司。荷美尔先生最初在红松河畔一个废弃的奶油厂建立了他的第一个肉类加工厂。短短3年后，他又在厂边建造了两层砖楼，从此正式迈出了事业的第一步。

品质创新，百年传承

乔治·A·荷美尔先生十分注重通过产品创新来满足不同消费者的需求。他对企业创新的要求：“要创新，发展与众不同的产品，而不是





盲目照搬以往产品或者模仿竞争对手。”100多年来为荷美尔团队牢记并不停实践。1926年乔治·A·荷美尔公司开发了世界上第一罐火腿，1937年公司发明的SPAM®世棒®午餐肉更是在二战中充当了重要角色。到2007年，荷美尔公司已销售出逾70亿罐SPAM®世棒®午餐肉。

作为世界上最崇尚品质和创新精神的民族，美国人不断将创新科技用于保障肉类品质。而荷美尔在尖端科技运用方面，一直处于业界领先地位。荷美尔将创新力量应用于提高食品安全的尖端技术上，率先采用全程冷链系统及高危控制点和全面质量管理体系，将安全、高品质的肉类产品提供给世界各国的消费者。



经过120多年的发展，荷美尔已经拥有10,600种食品产品、275种注册商标，产品出口到五大洲的60多个国家，且一直排名福布斯“全美最大400家企业”之一。它高品质、美味、营养、健康、方便和物有所值的产品在消费者、零售店，餐饮行业客户中享有盛誉。

百年美味在中国

今天，荷美尔将同样优质安全的“美”食带入中国。荷美尔食品有限公司采用美国生产标准，采用与美国相同的食品安全体系（HACCP），并由此跻身上海首批食品安全(QS)标记认证企业。值得一提的是，这一殊荣在当年肉制品行业仅有两席。严格的品质控制和卫生标准，高危控制点和全面质量管理体系的实施，再加上从生产到分销全部过程不间断的冷藏环境，使荷美尔食品有限公司把最安全、品质最好的肉类制品送往中国消费者手中。而越来越多的中国消费者，也开始熟悉和信赖这一美国百年肉类品牌，选择它来保证家人的食品安全。

为满足中国消费者需求，荷美尔中国团队秉承创新传统，专注于开发本地风味的美食，推出深受消费者喜爱的五香肘子、极富地域特色的广式、台式和麻辣香肠等创新产品。基于对都市消费者便利需求的洞察，荷美尔再接再厉，又研发出微波培根、微波热狗系列产品，让中国消费者免除烹饪油烟“熏陶”，将更多幸福时刻投入到大快朵颐的过程之中。而荷美尔推荐的创新菜式，也给中国消费者的餐桌带来惊喜。试试用荷美尔培根代替五花肉来炒菜，或者用SPAM®午餐肉来做中式香锅吧！荷美尔的新鲜美味定能满足最为挑剔的味蕾。

荷美尔中国秉承着121年不变的品质和创新传统，正用每一天的尽心，创造完美产品的品质，满足消费者每一餐的尽美。



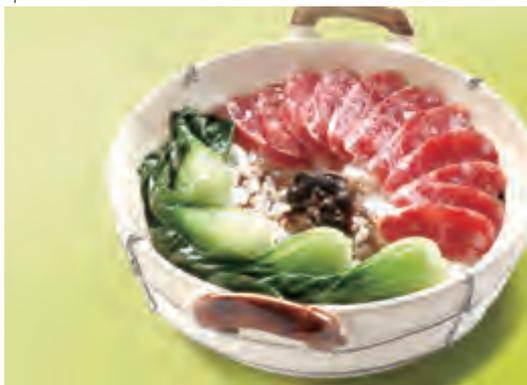
早餐-餐肉杂粮粥

材料:

午餐肉罐, 大米50g, 小米20g, 薏米20g, 玉米碴20g

做法:

1. 先将午餐肉先切成约2厘米粗的条状,然后再切成方丁。
2. 杂粮用水淘洗干净,备用。
3. 杂粮放入煮锅中,加入足量的水,大火烧开后,调中火慢慢熬成粘稠的粥。
4. 加入午餐肉丁略煮几分钟即可。



午餐-香肠煲仔饭

材料:

广式香肠100g、大米100g、油菜200g、豉油2茶匙(10ml)

做法:

1. 广式香肠切片,大米淘洗干净。
2. 将香肠片与大米一同放入电饭煲内,蒸熟。
3. 油菜洗净,切成小段,待电饭煲按键跳起后,打开锅盖,放入油菜段,搅拌均匀,淋上豉油,盖上电饭煲盖子,再继续煮5分钟即可。



晚餐-蜜汁肘花

材料:

五香肘子200g, 白糖1汤匙(15g), 糖桂花1/2茶匙(5ml), 蜂蜜1汤匙(15ml), 香油1/2茶匙(3ml)

做法:

1. 五香肘子切片。锅内放入油,烧至3成热,将白糖放入锅中,以小火,将白糖熬至变色,下入肘片翻炒均匀。
2. 向锅中倒入适量温水,加入蜂蜜,搅拌均匀,以慢火煨至肘花汁浓味透,淋入少许香油、糖桂花搅匀即可。



小食-培根甜玉米鸡块

材料:

培根4片、鸡翅根4个、甜玉米粒20g、盐1/2茶匙(3g)、蒜粉1/2茶匙(3g)、鸡蛋1枚、脆炸粉4汤匙(60g)、油适量

做法:

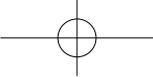
1. 鸡翅根去骨备用。将盐、蒜粉、玉米粒放入容器中,拌匀成内馅,将内馅填入鸡翅根中备用。
2. 用培根将填好内馅的鸡翅根包裹起来备用;将鸡蛋、脆炸粉拌匀成粉浆,将培根鸡翅根沾上一层粉浆备用。
3. 热锅,倒入适量油,约六成热时,将培根鸡翅根放入油锅中,以中火炸至表面金黄熟透即可



推荐选用荷美尔产品烹饪以上美食,“荷美尔”传承120多年经典品质,满足最为挑剔的味蕾。

更有培根、切片、热狗、香肠、火腿、五香肘子等众多美味选择。

更多品牌信息,请登陆: www.hormel.com.cn

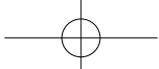


travel | 饕游天下

风情万种^E 畅想南部

迈阿密
奥兰多
新奥尔良
南部美食印象





体会拉美风情——迈阿密

迈阿密是美国最受欢迎的旅游胜地之一，人们把迈阿密等同为温暖的阳光和新鲜橙子。高尔夫、水上运动、深海捕鱼、丰富的夜生活以及似乎取之不尽的阳光每年吸引着来自世界各地的900万游客。这里是各种民族、食物、节庆和语言的大熔炉，你可以在在近海的珊瑚礁潜水，在夜总会里跟着拉美鼓点起舞，欣赏迈阿密海滩装饰派艺术风格的建筑，还可以在大沼泽地大片草地里与鳄鱼打招呼。

迈阿密达德县 (Miami-Dade) 人口超过200万，民族众多，其中近一半居民是拉丁美洲人。迈阿密离古巴180英里 (290公里)，加上相似的气候，使得这座美国城市成为古巴移民理所当然的理想旅游目的地。

第一批欧洲探险者如西班牙人佩德罗·梅嫩德斯·德阿维莱斯 (Pedro Menendez de Aviles) 和 庞塞·德·莱昂 (Ponce de Leon) 到来之前，德贵斯塔 (Tequesta) 和卡卢萨印第安人 (Calusa Indians) 居住在南佛罗里达。除了沼泽湿地外，这一地区仍以农业为主导，这些早期居民还通过狩猎和采集，以鱼类和软体动物作为补充食物。

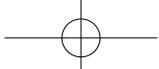
迈阿密这座大都市得益于多民族和多民

族企业间的融合。在小哈瓦那和小海地 (Little Haiti) 多民族社区，国际化最明显。迈阿密市中心富时尚的办公高楼里容纳了250多家跨国公司。迈阿密之港 (Port of Miami) 是世界最繁忙的航海港口，总共有8条航海线路，每年运送旅客近300万。尽管港口和其它商业带来的收入很高，但是旅游业仍然是迈阿密的支柱产业。

最近迈阿密风情：小哈瓦那

小哈瓦那紧邻市中心南部，是迈阿密最具有活力和异国情调的社区之一。Calle Ocho，也就是第八街 (Eighth Street) 是小哈瓦那的活动中心。整条街都被生机勃勃的街头生活带动起来。空气中飘满了辛辣的烟草和令人陶醉的古巴咖啡的气味，很少有人讲英语。每年三月的第二个星期日，超过100万狂欢者汇聚到这一大道，参加街道节庆聚会——Calle Ocho





招待会 (Calle Ocho Open House), 是持续一周的斋戒嘉年华——迈阿密狂欢节 (Carnaval Miami, 地址: between S.W. 17th & S. W. 12th Aves.) 的最高潮。拉丁区 (Latin Quarter) 欢迎游客去它的砖铺人行道散步, 这条人行道上刻有一连串国际知名的拉美艺人的名字, 包括胡里奥·伊格莱西亚斯 (Julio Iglesias) 和葛洛丽娅·艾丝特 (Gloria Estefan)。

自1959年古巴人大批涌入开始, 小哈瓦那一直吸引着来自各个西班牙语国家和世界政局的注意, 特别是那些具有重要影响力的古巴流亡者聚居地。许多地方能“看到”古巴历史, 如何塞·马蒂公园 (Jose Marti Park, 地址: 351 S.W. 4th St.), 该公园以一位古巴独立先驱的名字命名, 他于1895年在古巴被杀害。为纪念古巴解放军 (Cuban Liberting Army) 首长而建的马克西莫·戈麦斯公园 (Maximo Gomez Park, 地址 S.W.15街东南角), 又被称作多米诺公园 (Domino Park), 是当地人每天玩多米诺骨牌、下象棋和跳棋的聚集地。离开之前, 请一定尝尝小哈瓦原汁原味的古巴菜肴。

体会魔幻风情——奥兰多

奥兰多地区是美国最受欢迎的旅游目的地之一, 位于佛罗里达州中部, 每年吸引着近5千万游客。最著名的有沃尔特·迪斯尼世界 (Walt Disney World)。除此之外, 这一地区还拥有精致的环球影城 (Universal Studios)、海洋世界等主题公园和许多大公司的总部。奥兰多本身是佛罗里达州最大的内陆城市和地区枢纽。

佛罗里达州中部的第一批殖民者大部分来自北佛罗里达, 这些牧场主被里茂盛的草地所吸引, 在1842年第二次塞米诺尔战争 (Second Seminole War) 结束后来到这里, 700多人从此在这里定居。为了保护这一区域的开拓者, 美



国政府在县城修建了一些堡垒, 包括建于1838年的加特林堡 (Fort Gatlin)。1842年对抗结束后, 加特林堡居住区组成了未来的奥兰多市的核心。

19世纪早期, 佛罗里达中部主要靠牛和棉花赚钱。19世纪80年代柑橘成为主要作物, 此时新的南佛罗里达铁路 (South Florida Railway) 带来了更广阔的市场。尽管1894-1895年间的两次灾难性严寒给经济造成严重破坏, 奥兰多却在20世纪初重新振作, 种植柑橘的农民从北佛罗里达移民到此, 促进了柑橘产业的萌芽, 成为繁荣的农业小镇。铁路的连通促进了旅游业和其它行业, 如伐木业和松脂制品业的兴起, 一个个城镇如雨后春笋般出现。

1965年之前, 奥兰多的经济还是深深依赖农业, 然而, 1965年动画奇才和加利福尼亚迪斯尼乐园 (Disneyland) 的创始人——沃尔特·迪斯尼, 宣布计划在此建立一座新的主题公园。一夜之间, 这片区域的土地价格大幅上涨。



20世纪60年代剩余的几年，发展席卷了城市西南部。1971年，沃尔特迪斯尼世界吹响了号角。两年后，海洋世界开业，环球影城在1990年也加入到当地的主题公园行列。在快速扩张的过程中，西南部走廊布满了购物中心、酒店、餐厅和娱乐设施，但古老的市中心的历史建筑仍保留着20世纪早期佛罗里达的魅力。

自沃尔特迪斯尼世界开业以来，奥兰多大都市区的人口翻了两番。这片地区目前是世界顶级的商业旅游目的地，也是美国酒店客房最集中的城市。奥兰多本土工业开始萌芽，这座城市将很有希望在21世纪继续成为全国发展最快的地区之一。

奥兰多的中心位置使得前往周边景点非常便利，如奥兰多东北的历史遗迹圣奥古斯丁（St. Augustine）、奥兰多以东的肯尼迪航天

中心（Kennedy Space Center）、奥兰多西南文化多样的坦帕湾区域（Tampa Bay area）以及海湾沿岸丰富多彩的艺术中心萨拉索塔（Sarasota）。

最奥兰多风情：

沃尔特迪斯尼世界位于奥兰多西南20英里（32公里），巨大的综合公园占地122平方公里，包括四个大型主题公园：魔幻王国（Magic Kingdom）、艾波卡特（Epcot）、迪士尼动物王国（Disney's Animal Kingdom）和迪斯尼·米高梅影城（Disney-MGM Studios）。四个主题公园将20世纪中期迪斯尼浪漫怀旧的故事和形象融入今天的现代科技之中。另外，32个独立的度假酒店，再加上夜总会、水上乐园、9洞和18洞的高尔夫球场和一个81公顷的综合体育场，为这个世界上最游客最多的主题公园锦上添花。公园娱乐项目很多，既要留出足够的时间来参与，也要留出时间休息。

体会混合风情——新奥尔良

新奥尔良的地形、建筑、音乐和新奥尔良人在美国城市中都是独一无二的。新奥尔良平均海拔为-1.5米，是由一条名叫贝耶斯（bayous）的河流环绕的天然沼泽地带，防洪堤、泵站、排水渠组成的分级系统把这一区域改造得适宜人居。城市独特的建筑是欧洲风格适应亚热带气候的产物。世代代居住在这里的人们——美国本土居民、法国克里奥尔（Creole）人和西班牙殖民者、西印度人（West Indian）和非洲奴隶以及来自欧洲和美国东部的移民——创造了多文化大融合，这就是新奥尔良的特色，即使经历了卡特里娜飓风后的重建城市仍然如此。

墨西哥湾地区的路易斯安那州、密西西比



州和阿拉巴马州，沿密西西比海峡（Mississippi Sound）和密西西比三角洲（Mississippi delta）形成了多样性景观。新奥尔良南部地区颇具独特魅力，特别是比洛克西（Biloxi）和莫比尔（Mobile）地区，有大量经典游憩之处。密西西比海边度假地吸引着前来享受阳光和沙滩的人们。莫尔比之旅——参观新奥尔良和巴吞鲁日（Baton Rouge）间密西西比河沿岸的宏伟房屋和植物庄园，历史迷们肯定会喜欢。尽管遭到了卡特里娜飓风（Hurricane Katrina）的摧残，新奥尔良的绰号“大快活（The Big Easy）”仍然适用。“快乐追寻者的港湾”这一名声名副其实；当地餐厅供应传统的卡津菜（Cajun）和克里奥尔（Creole）菜，做工精湛，充满海鲜和辣椒的香味。路易斯安那拉法叶（Lafayette）周围的卡津县（Cajun County）宜人而特别的景致使得游客如同进入了美国之外的另一个国家。这一亚热带地区生长着丰富的外来物种，包括覆盖苔藓覆盖的榉树、芬芳的木兰花、杜鹃、木槿和九重葛。除了有凉爽微风拂过的海岸外，高温潮湿的内陆影响了夏季旅游业。但10月到次年4月期间气候温和宜人。



这里鼓励创新、浪漫、戏剧和娱乐。独特的美国音乐形式——爵士乐就诞生在周日下午刚果广场（Congo Square）举行的奴隶聚会上，并在在20世纪早期的舞厅、妓院和拖船上得到进一步完善。新奥尔良每年二月的马尔迪格拉斯（Mardi Gras）狂欢节享誉世界。届时，拉斐特（Lafayette）、莫比尔和新奥尔良的酒店和餐厅挤满了庆祝狂欢节的人们。

一定不要忘了去花园区★★★（the Garden District）散散步。这是一片由圣查尔斯大街（St. Charles Avenue）、杰克逊大街（Jackson Avenue）、杂志街（Magazine Street）和路易斯安那街（Louisiana Avenue）围合而成的三角地，在这里可以看到无与伦比的各种南北战争前的官邸（以希腊复兴风格和意大利风格为主），大部分是19世纪中期来新奥尔良的盎格鲁撒克逊人所建。住宅建在大片空地的中央，留出花园的前半部分，舶来物种如香蕉、九重葛、木兰、紫薇和夹竹桃依旧繁盛。通往杂志街的派塔尼亚街（Prytania Street）和其它几条街道都是散步的好地方。

最新奥尔良风情：

留出时间拜访圣查尔斯大街★★（St. Charles Avenue）。这是一条宽阔而美丽的大道，两旁种满生机勃勃的橡树，可以乘坐圣查尔斯号街车（St. Charles Streetcar）游览★★（8公里，from Carondelet and Canal Streets to Lee Circle）。这条线路原来的红色河道街（Canal Street）车在卡特里娜飓风中毁坏，现在由同样古老的绿色街车行驶。大道两旁排列着战前修建的雅致的维多利亚式公寓。





南部美食印象

美国南部拥有全美最丰富的美食文化，缤纷多样，只要你认真品味总有一款适合你的滋味。迈阿密海滩拥有梦幻般的棕榈树海岸线、风格独特的建筑和多姿多彩的民族风情使之当之无愧地成为全国最受欢迎的热带天堂之一。这里也拥有同样丰富的美食，石蟹就是这里的特产之一，每年10月到次年5月间是佛罗里达海湾 (Florida's Gulf Coast) 的收获季节，人们争相捕捉石蟹。鲜美多汁的石蟹爪肉，可与龙虾相媲美。这种铁锈色的甲壳动物能在12个月到18个月内重新长出新爪（渔夫们只要蟹爪，因为蟹爪是石蟹唯一能吃的部位）。迈阿密海滩著名餐厅乔氏石蟹餐厅 (Joe's Stone Crab) 为一群群宁愿排队等候的食客们供应同名美味佳肴。

而在新奥尔良你可以甩开腮帮子，大吃特吃一番，因为这里的什么都是那么地有滋有味。



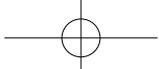
新奥尔良美食有200年历史，其传统口味受到居住在这座城市的各种文化影响。卡津烹饪起源于法兰西简单的农耕烹调方式，由阿卡迪亚 (Acadian) 农民带入路易斯安那，并结合了当地元素。之后，新奥尔良开始流行更复杂的克里奥尔菜式，后来被居住在城市的西班牙人、非洲人、西印度人和本土美国人的传统菜肴改良。

很多卡津和克里奥尔特色菜采用当地新鲜原料，在本地以外很难找到，对某些游客来说，大吃一顿是来到“大快活”的最大理由。从路易斯安那河湖、海滨盐碱湿地和墨西哥湾上来的鱼和海鲜是许多餐厅的主打菜肴，还有独特的土壤和气候造就的甘甜的克里奥尔番茄、

小蜜橘、和其它蔬菜水果同时供应。药草和香料的精细搭配造就了很多独特菜肴。乳酪面粉糊 (Roux)，一种与油一起煮直到变成深棕色的面粉糊，是许多酱汁和汤的基本成分。有以小虾、牡蛎和螯虾（一种长得像迷你龙虾的淡水贝类）为原料的多种菜肴，如：炖小龙虾 (étouffée)，又叫焖虾，涂上浓厚的加酒蔬菜沙司，与米、番茄、肉和辣椒杂烩一起小火慢煨；还可以与辣蛋黄酱一起冷藏制作；或者撒上玉米粉，然后堆在法国面包上煎制波男孩 (po' boy) 三明治。



当地刚捕获的琥珀色、鲑鱼、鳕鱼和鳟鱼，与杏仁一起微煎，撒上沙司，或铺上甜蟹肉块后烤制。到了甜品时间，你可以尝尝福斯特香蕉 (banana Foster)。厨师先把香蕉放在黄油和棕糖中嫩煎，后在桌边与朗姆酒一起烧制，最后呈上来与冰淇淋一起品尝。



菠菜沙拉

用料：

橄榄油3汤匙（45ml）、大藏芥末1茶匙（5g）、意大利黑醋2汤匙（30ml）、盐1/2茶匙（3g）、白胡椒粉1/3茶匙（2g）、橄榄油5汤匙（75ml）、烟熏火腿100g（切5mm丝）、面粉30g、鸡蛋1枚、味好美罗勒汁5g

做法：

1. 菠菜用清水冲洗干净，放入沙拉碗中待用。
2. 鸡蛋磕入碗中，搅打成鸡蛋液，将切好的烟熏火腿丝先沾上一层面粉，再裹上鸡蛋液待用。
3. 中火加热锅中的橄榄油，将准备好的烟熏火腿丝放入锅中炸成金黄色，然后放入沙拉碗中和菠菜混合均匀，最后淋上做好的调味汁即可。



贝太教你认识一些可以在美国南部买到的特色调味料：

水瓜柳 (Caper)：一种灌木的果实，品种多达150种之多。其绿色的花蕾和幼果常经过盐腌制后作为调味品食用或装饰。



奥里根努 (Oregano)：也叫牛至，是最具代表性的香草，其干燥的叶和开花的顶枝有浓烈的芳香和辛辣味，也常被用于混合香草、杂菜汤、意大利粉、酿馅或沙拉中，Pizza中更是不可或缺。



黄油：采用鲜奶提取，口感香醇，用来烹调食物，可改善因食用不饱和脂肪酸或人造黄油而导致的贫血症状。

橄榄油：在地中海沿岸国家有几千年的历史，在西方被誉为“液体黄金”，以润滑、醇香的口感及低脂肪含量闻名于世，具有极佳的天然保健功效。



马斯卡波奶酪 (Mascarpone)：最常用作餐后甜点的鲜奶酪。它经常被用来制作提拉米苏，但也有人喜欢直接食用或配以水果调味。马斯卡波属于软质新鲜奶酪，极易涂抹，质地顺滑，颜色呈乳白色，乳香味甚浓。此外，马斯卡波不含凝乳酶，所以素食主义者也可以尽情享受。



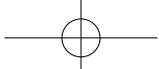
白葡萄酒醋：由优质白葡萄天然酒酿成，酒香芬芳，酸度为6%。特别适用于调制白沙司（如蛋黄、黄油调味汁）；同时适用于所有鲜菜沙拉，或制做腌泡鱼或腌泡肉等。



山羊奶酪 (Goat's cheese)：产自希腊；用羊奶制作而成，制作方法与鲜奶酪的制作方法相同，可新鲜食用，或去水后食用。山羊奶酪体积较为小巧，形状多样，味道略酸，是希腊沙拉的必备用料。



红连豆 (Red Lentils)：也称兰度豆。这种豆子在西餐中比较常见，常用于制作汤汁或拌沙拉，可在西餐专卖店或大型超市购得。



辣根酱 (Horseradish): 用辣根制作而成, 辣根又称西洋葵菜、山葵萝卜、马萝卜。辣根酱是一种在日本和欧洲非常受欢迎的调味品, 具有特殊的辣味。在西餐中常用于拌沙拉或烹制牛肉, 也是食用烟熏三文鱼时不可缺少的调味品。

卷心菜 (Cabbage): 源自欧洲地中海地区, 是西方人最为重要的蔬菜之一, 属十字花科。卷心菜的营养非常丰富, 含有大量的维生素 C、纤维素、碳水化合物及各种矿物质。在西餐菜肴里经常被用来制作沙拉, 或炒制后作为热菜食用。



速冻什锦浆果 (Frozen mix Berries): 在西餐甜食中较为常见, 一般由草莓、覆盆子果、蓝莓果等多种紫红色果类混和在一起, 密封速冻在袋子里保存。速冻什锦浆果一般可在西餐专卖店购得。



酸奶油 (Sour Cream): 是稀奶油经乳酸菌发酵制成的奶油, 经常用于沙拉头盘或开胃菜中, 当做调味用料或热菜菜肴 (指鱼类, 如: 三文鱼) 原料使用, 酸奶油的味道类似奶油奶酪或意大利的玛斯卡波奶酪, 但比奶油奶酪味道略酸一些。可在大型超市或西餐专卖店购得。

意式千层面片 (Lasagna): 通常为长方形、片状, 在西餐中非常常见。制作时一般在中间加入肉馅、蔬菜等。加工方法一般为煮、焗或烤等。



古老也奶酪 (Gruyere): 一种全奶硬质奶酪, 色泽淡黄, 多孔, 有果仁味, 经压榨而成, 外用蜡纸包装, 为世界著名奶酪品种之一。



茴香头 (Fennel): 茴香头又叫甜茴香、意大利茴香、佛罗伦萨茴香。它的叶片部分和普通的茴香比较相似, 只是根部膨大呈球形, 很象洋葱, 球茎的香味很浓, 略有甜味, 脆嫩爽口。茴香头含维生素 C 和茴香脑, 营养非常丰富。



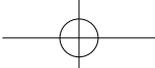
薄酥皮 (Filo Pastry): 在西餐头盘、主菜和甜食中非常常见, 用于制作菜肴非常方便美观。薄酥皮需要冷藏保存。刚从冰箱中拿出来的薄酥皮一般要经过自然解冻方可使用。





夏威夷 与阿拉斯加

夏威夷
阿拉斯加
阿拉斯加美食风情



水清沙白椰林树影—— 夏威夷

“夏威夷”这个词令人想起浪漫和神奇的景象。132座火山岛，其中很多都是鸟类保护区，位于洛杉矶西南2500英里（4023公里）处，与墨西哥城（Mexico City）在同一纬度。组成了一条横跨1600英里（2574公里）太平洋的岛链，八个主要海岛聚集在群岛的东南末端，横跨500多英里（800多公里）。

约百分之九的夏威夷人口自称夏威夷人，尽管纯种夏威夷人可能连分之一也不到，只有约1万人。许多夏威夷人死于19世纪传入的疾病。过去的150年，他们与外族通婚，尤其是与白人（夏威夷语里称haoles）和中国人。尽管数量少，但是夏威夷人对岛屿的影响深远。夏威夷文化最为人所知的几个方面——音乐、舞蹈、食物和欢迎的态度，已经被世界各地接纳。

玻利尼西亚夏威夷人至少在海岛单独居住了1000年。他们乘着巨大的双壳独木舟而来（公元400—750年第一批来自马克萨斯群岛，1100年第二批来自塔希提岛）并修建了茅草房。他们的生活围绕打鱼、耕种芋头和薯类、收集果子和养猪等活动为主。他们有老练的天文知识和对种田和收获受季节影响的鉴别力。他们赋予鸟、鱼和无生命的物体以超自然的力量。神圣的东西被标记作“kapu”（禁止）。



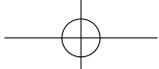
19世纪后期葡萄牙移民的到来使夏威夷人学会了演奏四弦的“布拉加”，并且将它改名为“尤克里里琴”。它与鼓一起给草裙舞伴奏。原来表演的节奏很强烈（在古代夏威夷只有男人可以表演，是一种宗教仪式），草裙舞慢慢成为优美的女子舞蹈。草裙是20世纪从密克罗尼西亚岛引进的，传统的舞者穿着铁树叶。

夏威夷宴会上会演奏传统的曲调。这个室外宴会也许是品尝典型海岛食物的最佳方式，包括用imu（地下烤炉）烤的卡鲁瓦烤猪（kalua pig）。还有令人期待的poi（新鲜或发酵的芋头根酱）、laulau（铁树叶包裹的蒸肉、鱼和芋头叶子）、lomi-lomi（混合了蕃茄、葱的三文鱼）和haupia（椰子布丁）。

有你好玩的：

檀香山位于瓦胡岛的东南部，是世界上最大的玻利尼西亚城。这个高楼林立、交通繁忙的现代大都会，从威基基的冲浪海滩，延伸至科奥劳岭（Ko'olau Range）被密林覆盖914米高的顶峰。第一批传教士在这里进行了他们的夏威夷集会，建造了美国唯一的皇宫，八十年来太阳崇拜者们将他们的信仰传播四方。

正式地说，瓦胡岛（oh-AH-hoo）的所有地方都属于檀香山（hohno-LOO-loo）。但是这座978平方公里的海岛没有完全城市化。这里有肥沃的农场、山地雨林和菠萝、甘蔗的绿色景观。瓦胡岛四分之一的土地被军事基地占领，超过4.4万名陆、海、空军和舰队人员驻扎在这里。



720 万元的国土——阿拉斯加

在距今15 000年到30 000年之间的某个时间，游牧民族沿着已经发现了的大陆桥，从亚洲穿越到美洲，从此，阿拉斯加成为了进入新世界的门户。当18世纪欧洲人到达的时候，当地人早已在沿海和内陆适应了生存。受海獭毛皮的高价驱使，俄国人建立了一个一直延伸到加利福尼亚的商业帝国。由于捕猎导致了水獭数量的减少，俄国人在1867年离开，将广袤的阿拉斯加疆土以720万美元卖给了美国。

尽管其他48个州认为这只是一片冰冻的荒原，但金矿还是引发了迁移热，分别发生在朱诺（Juneau, 1880年）、斯卡圭（Skagway, 1897—1898年）、诺姆（Nome, 1899年）和费尔班克斯（Fairbanks, 1902年）。但更大规模的建设发生在第二次世界大战期间，包括军事哨所和阿拉斯加公路的建造。这些公路穿越1500英里（2400公里）的荒野地，在费尔班克斯连接起加拿大和其他48州。

1959年阿拉斯加正式建州，它的宝贵资源和战略重要性才得到公认，同时还要兼顾当地人、开发者和环保主义者的要求。全州超过四分之一的土地被划为公园，动物避难所和原野，包括从

沿海的山脉和峡湾到苔原和有熊出没的森林。

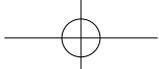
阿拉斯加比德克萨斯（Texas）的两倍还大，是美国第二大州，除了16个国家外，它比世界上的其他国家都大。这里拥有全美最高的16座山峰，以及远多于其他州的野生生物和国家公园。这片伟大的土地位于北美洲（North America）的西北角落，横跨2350英里（3781公里），东至加拿大边界，西到阿留申群岛在太平洋（Pacific Ocean）的最西部。阿拉斯加与西伯利亚（Siberia）仅仅相隔51英里（82公里）的海域，却与最近的美国大陆——华盛顿州（Washington）的西北部，相隔500英里（800公里）。这片广袤的土地（148万平方公里）上仅居住着67万人口，使得它成为人口密度最低的地方。

有你好玩的：

凯奇坎（Ketchikan）

地址：朱诺以南285英里（459公里）。907-225-6166。www.visit-ketchikan.com

凯奇坎人口8000，是阿拉斯加最南端的镇，同时也是最潮湿的镇之一，它自诩为“世界三文鱼之都（the salmon capital of the world）”。它的溪街历史区（Creek Street Historic District）保留了一条木板道，1954年以



前这里是红灯区。

一些景点代表了特里吉特人、海达族人(Haida)和钦西安文人(Tsimshian)的文化。图腾遗产中心★(Totem Heritage Center, 地址: 601 Deermount Ave.; 907-225-5900)展示了从废弃的村庄抢救回来的36根19世纪的图腾柱。萨克人原始村落★(Saxman Native Village, 地址: S.Stedman St.; 907-225-4846)提供的参观内容包括部落的房屋、校舍、雕刻师的棚屋和一个树立着28根图腾柱的公园。游客可以欣赏雕刻大师的工作,并在部落的房屋内观看当地的原始舞蹈。

薄雾峡湾国家风景区(Misty Fiords National Monument)★

地址: 总部, 3031 Tongass Ave. Ketchikan. 907-225-2148. www.fs.fed.us/r10/tongass

这个公园除了有9246平方公里的茂密林山、900米高峭壁旁的冰河海湾、迷雾笼罩的野生生物丰富的海岛,还有暗藏的瀑布、喷水的鲸鱼和高悬云杉顶端的鹰巢,这些都是为那些将船停在岸边而向密林深处进发的游客所准备的。

锡特卡(Sitka)★★

地址: 朱诺西南136英里。907-747-5940. www.sitka.org

锡特卡现有9000人口,是一个典型的古老海滨村庄。这座古镇位于巴拉诺夫岛(Baranof Island)的西边。特里吉特人在这和平静地生活了数千年,直到1799年俄国商人建设了一个堡垒,并诱使当地人协助获取动物毛皮。

在1867年阿拉斯加被售给美国的交易中,锡特卡成了新的领地首府。朱诺在1906年取而代之。圣米迦勒大教堂(St. Michael's Cathedral, 地址: Lincoln St.和American St.; 907-747-8120),是锡特卡俄国遗产的代表。19世纪教堂毁于火灾,1976年原址重建。

阿拉斯加美食风情 ——美国阿拉斯加海鲜

阿拉斯加海岸线长达34,000英里,其周围冰冷的水域是世界上最大、最富饶的渔场之一。由于其原始天然的生长环境,阿拉斯加海产肉质精细并具有独特的风味。阿拉斯加海产源自天然,鱼类、蟹类生活环境自然清澈,主要区域包括阿拉斯加湾、白令海峡及北太平洋海域,海产种类繁多。由于阿拉斯加远离世界上一些污染人类食物供应链的大型污染源有千里之遥,加上水和空气循环方式的影响,这就令阿拉斯加成为世界上少数洁净的海域之一。这里的海产包括五种野生的鲑鱼(三文鱼)、三种蟹(王蟹、雪蟹和珍宝蟹)、大比目鱼、真鳕和鲱鱼等,它们终年在冰冷纯净的北太平洋中天然生长繁殖,脂肪含量低、营养丰富、肉质细嫩、具韧性、口感上乘,深受各地食客的欢迎。



美国阿拉斯加海产市场协会:

电话: 86 21 61504983

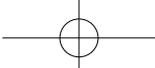
网址: www.alaskaseafood.org;

www.alaskaseafood-china.com

Email: smh-shanghai@163.com



美国阿拉斯加野生三文鱼
Product of USA



畅游美国一点通

天气

美国国土跨度很大，地形多样，因而各地气候各异。大体来说，南方较热，北方和内陆地区温差较大。

东北部四季分明，夏季气候温和，气温在21—26摄氏度之间，秋季是旅游旺季，冬季则吸引了滑雪爱好者。五大湖（the Great Lakes）区域天气多变，夏季温暖而潮湿，平均气温21摄氏度，冬季多风雪。北部大平原（Northern Great Plains）的冬季寒冷而干燥，夏季酷热。

西部地区春秋季节气候宜人。落基山地区冬天通常有大量降雪，天气寒冷，夏季白天气温可达32度，而夜间则低至4度。中西部地区冬季平均气温在0摄氏度左右，夏季平均气温在21—27摄氏度之间，有时会出现龙卷风。南部夏季高温潮湿，并偶有飓风等恶劣天气。南佛罗里达的冬季是旅游旺季，平均气温22摄氏度。大城市的主要景点均全年开放。

更多天气情况，可登录www.weather.com或www.cnn.com/weather查询。

时区

美国有6个时区，实行6种时间。从东到西依次为：
与北京时间相差

东部时间 - 13、中部时间 - 14
山地时间 - 15、太平洋时间 - 16
夏威夷时间 - 17、阿拉斯加时间 - 18

相邻时区相差1小时。在美国旅行时，注意及时调整时间。

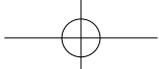
交通

飞机：美国地域辽阔，飞机是往返于各地之间的主要交通工具。美国有多家航空公司，运营着众多国内航线，非常方便。以下是相关网址：www.kayak.com；www.orbitz.com；www.travelocity.com；www.expedia.com（航班和酒店预订网站，还可以租汽车。）www.flightstats.com（航班时刻表。）

火车：美铁铁路网为时间充裕的旅客提供了一个轻松的选择。提前预约价格优惠，并能获得理想的位子（头等车厢，全景窗口车厢，普通车厢）。一些列车必须预约。美铁列车上禁止吸烟。详细资料请登录www.amtrak.com。在国内购买美铁通票可登录www.europerail.cn/products/amtrak_pass.aspx。

长途汽车：在美国，长途汽车是各种交通方式中最便宜的。灰狗（Greyhound）是美国最大的长途汽车公司，其线路可到达美国大多数城市和社区。灰狗有多种通票：285美元/7天，650美元/60天，打折票（预订）等，并有特价和促销活动。www.greyhound.com。电话：800-231-2222（从美国拨打）。





租车：

美国的汽车租赁业务非常发达，全国性的汽车租赁公司在主要机场和城市市中心都设有办事处。这些公司租金较高，而当地的汽车租赁公司租金更合理。在预订前一定要比较。

租 赁 者 必 须 有 信 用 卡（Visa/MasterCard）、驾驶执照。大部分公司要求租赁者在25岁以上。租金按日、周、月收取，不限里程。只有签署租赁合同的人才可驾驶租来的车，但交一笔附加费并出示相关文件，可能会允许他人驾驶。

如果在非租车地归还汽车，需要交纳额外的费用。归还前将油箱加满，否则租赁公司会以很高的价格收取油费。在有些租赁公司，你可以在租赁时以较低的价格交纳油费，这样在归还时就不需要加满油了，但油箱内剩下的汽油不能退换费用。

主要租车公司：

Alamo: 800-462-5266, www.alamo.com.

Avis: 800-331-1212, www.avis.com.

Budget: 800-527-0700, www.budget.com.

Dollar: 800-800-3665, www.dollar.com.

Hertz: 800-654-3131, www.hertz.com.

National: 800-227-7368, www.nationalcar.com.

Thrifty: 800-331-4200, www.thrifty.com.

Enterprise: 800-261-7331, www.enterprise.com.

餐饮

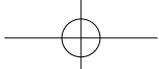
在美国大多数地区，日常菜肴仍包括无处不在的汉堡包、薯条和奶昔，以及牛排、意大利面、比萨饼、墨西哥夹饼、炸鸡、冰淇淋的苹果派。来自墨西哥、意大利、中国和东南亚等地的改良美食，在几乎每一个大型或中型城镇都有供应。在西雅图，红烧快餐和汉堡包以及法式薯条一样受欢迎；在洛杉矶，寿司也有同样的地位。

海鲜是沿海的招牌元素——鲑鱼、蟹、蚝、蛤以及更多外来品种，如章鱼、海参和海带。寻求优质海鲜的食客应询问海鲜的新鲜程度和原产地。墨西哥菜影响了德南部的美食，这些地方又各有特色，以烧烤、克里奥尔菜、卡津菜。亚洲元素在沿海地区很强烈：泰式咖喱登上了最时髦的菜单。在新英格兰地区，龙虾是必须尝的，龙虾三明治是当地最喜爱的夏季佳肴，



还有纽约州北部的咸土豆。不品尝传说中的切达奶酪，就等于没去佛蒙特州，成瓶的枫糖浆是最好的纪念品。在费城，要点费城奶酪牛排三明治。到了芝加哥，就不能放过意大利牛肉三明治和全牛肉热狗，如果想假装当地人，就别涂番茄酱。芝加哥的深盘比萨和纽约的薄饼比萨，到底哪个更美味，尝了才知道。

夏季和秋季到美国的旅客应该好好参观下水果和蔬菜站，那里供应着新鲜的当地特产，



如加州的橙子、柚子、草莓；还有华盛顿州、科罗拉多州西部和爱达荷州的蛇河流域的桃子、梨、杏、苹果和浆果。

购物

在美国的许多城市，购物就像一种运动，每年被商场促销和打折吸引来的游客，不比博物馆少。每个城市和中型镇的市中心现在都有一座商场，较大的城市更多。直销商场无处不在，提供来自像唐可娜儿（DKNY）和拉夫劳伦（Ralph Lauren）等制造商的名牌产品；详情请见www.outletbound.com。

在大卖场不能砍价，但古玩市场、跳蚤市场例外。销售税因地区而不同，增加了购买成本。在西部三个州购物有额外价格优势：阿拉斯加州、蒙大拿州和俄勒冈州，它们不收州销售税，但可能会收地方税。在所有州，杂货店不收销售税。有的商家给现金支付者打折。

不同的州有不同的购物特色，就像它们有不同的菜肴。寻找家具在北卡罗莱纳州，在新英格兰州买古董，手工艺品在南方地区，而在主要大都市买服装。

住宿

豪华酒店一般都在主要城市和度假区；汽车旅馆集中在城镇边缘和州际公路沿线；B&B（住宿加早餐）旅馆通常分布在城镇的住宅区，以及偏僻的地区。

旺季（多数地区在5月下旬—8月下旬）和假期之外，很多旅馆提供特别套餐服务和周末折扣，特别是靠近滑雪胜地的旅馆。旺季和假

期需要提前预订房间，在热门旅游地，甚至需要提前几个月预订。

城市、沿海、度假区的价格往往较高。许多度假胜地有户外娱乐设施，如滑雪场、高尔夫球场、网球场、游泳池、健身中心等，并有美食品尝和娱乐活动。远足、山地自行车和骑马这样的活动，可联系酒店提前安排。

很多城市和社区征收酒店入住税。可联系当地旅游局索取有关住宿细节的免费小册子。

营业时间

大多数商店营业时间为周一至周五9:00—17:00。银行机构通常营业时间为周一至周五9:00—17:30，周六10:00—13:00。现在，几乎在大小城镇的所有大小银行支行，都有24小时自动取款机。大部分零售商店和专卖店每天开放时间为10:00—18:00。商场与购物中心通常开放时间为周一至周六10:00—21:00，周日10:00—18:00。

电力

美国的电压是120伏，60赫兹。我国游客所带的电器，可能需要AC适配器（可在专业旅游和电子商店购得）和北美直式插头。





配对：甜酱油与罗望子、黑胡椒
牛排酱汁的亚洲新风

配对：蓝莓与小豆蔻、玉米粉
平淡到独特的奇妙变身

玩转美食，跨界无限



配对：瓜菜与红咖喱、培根
泰风咖喱之四季瓜菜

配对：番茄与蜂蜜、Tartar sauce 酱
甜蜜热辣之创意无限

素食的华丽回归



Flavor Forecast 2012

流行风味预测



4月北京、上海、广州，三地隆重发布
全球风味的未来趋势



配对：生姜与香椰
暖调香料与热带水果之合璧

配对：香草兰与黄油
经典调味带来真实美餐

简洁烹饪之道



配对：葡萄柚与红辣椒
柠檬家族与辣椒家族的新机缘

配对：南非红茶与肉桂、李子
茶饮、水果、高钙的健康三合一

健康食材的饱满滋味



配对：韩国辣酱与芝麻、苹果梨和大蒜
韩国Bibbong的经典之味

配对：孜然与Sofrito酱
西班牙的浓郁本色风味

向传统致敬



配对：北京柠檬与柠檬百里香、柠檬酒和柠檬皮
绝对柠檬

配对：甜萝与薄荷、甜瓜和黄瓜
极致的清爽

追求极致享受

88%的女性认为
 会做饭的男人温柔体贴
 家庭观念重、很有男人味
**你有多久，
 没为她下厨煮饭？**



ROBAM 老板
 精湛科技 轻松烹饪

老板厨房电器 · 有爱的饭

老板厨房电器坚信，每一次下厨，都牵连着你与我的关系，那看似平常的家常饭，都是有爱的饭。老板厨房电器，通过不断革新的精湛科技，让全家人享受在一起轻松烹饪、在家吃饭的美好时光，为世界构建更多幸福的家。

33年专注高端
 14年销量领先



杭州老板电器股份有限公司
 HANGZHOU ROBAM APPLIANCES CO., LTD.
 *数据来源：何慈磊调查

地址：浙江省余杭经济开发区临平大道90号 全国统一服务热线：95105855
 未开通地区请拨打：0571-25221080 www.robam.com robam@robam.com