地方美食展现美国多元异彩

与家人一起在明尼苏达州展会（Minnesota State Fair）游玩的小女孩正在吃玉米。州展会展示各个地区的地方美食，从玉米棒到玉米热狗多种多样。 *© AP Photo/The Star Tribune, Renee Jones Schneider*

美国是一个移民的国家；只有印第安人(Native Americans)才能将北美洲称为故土。其他美国人或其先辈来到这片土地，形成了众所周知的“大熔炉”。这些移民带来了他们故土的传统——包括他们的农耕习惯、饮食喜好以及烹饪方法。

美国的种族大熔炉创造了同样多样化和多元化的美食。大部分被称为“美国风味”的美食是来自其他国家的传统佳肴，但已在全美各地广受欢迎。

虽然对于传统的美国烹饪没有精确的定义，但大多数美国菜单上都会包括以下一些菜肴，例如蛤蜊浓汤、辣豆肉酱、海鲜秋葵浓汤、炸鸡、蟹饼、龙虾卷、布法罗鸡翅、玉米棒、土豆沙拉、汉堡包、热狗和苹果派。

美国各地的烹饪独立发展，它们往往受到早年来殖民地定居的移民祖籍的影响并带有地方食材的特色。因此，每个地区都有其独特的食材、风味和特色佳肴。

新英格兰

地处美国东北部地区的新英格兰(New England)以英国殖民者带来的味道浓厚的菜肴和当地捕捞的冷水海鲜闻名。新英格兰是扬基烧锅(Yankee pot roast)、波士顿烤豆(Boston baked beans)、新英格兰蛤蜊浓汤以及缅因龙虾之乡。

南方

东南方各州是“地道南方家常菜”之乡，其特点是农家风味，多为油炸食品、浓重调料和相当甜的饭后甜点。深油炸鸡——即南方炸鸡，和炸鸡牛排——即油炸牛排，通常都佐以被称作家常汤汁的浓稠的白色调味汁食用。

南方人还喜欢吃烧烤。但是与西南部的人不同，他们更喜欢加芥末或醋调制的烧烤酱。南部烧烤通常指的是用香料腌制并在炭火

上慢慢烤熟的猪肉，特别是猪排。羽衣甘蓝叶、黑眼豌豆以及玉米饼是常见的佐餐小菜。山核桃派、桃馅儿脆皮饼、香蕉布丁和红薯派是一些最受欢迎的饭后甜点。

新奥尔良

新奥尔良虽然位于南方的路易斯安那州，但却有其独特的文化和风味美食。这座位于密西西比河(Mississippi River)河口的城市最先是西班牙和法国殖民地，殖民者带来的奴隶来自非洲和加勒比海。因此，这座城市的克里奥耳菜(Creole)和凯真菜(Cajun)融合了西班牙和法国料理，又有非洲和西印度群岛的调料。

在熏制的鱼和牛排上涂一层花椒和辣椒调料烧烤。有用肉、香肠和海鲜烩炖的什锦饭(Jambalaya)和海鲜秋葵浓汤。凯真菜大多用辣椒和红辣椒烧制，火辣十足，但并不是所有菜都如此。在整个新奥尔良市，许多餐馆都有传统的西班牙和法式菜肴以及带有当地风味的美食。

美国农业部(U.S. Department of Agriculture)员工参加农业部年度辣豆肉酱烹饪大赛。烹饪比赛在全美广为流行。© *USDA*

尽管南部地区以南方炸鸡著称，但深油炸鸡其实是美式烹饪的一道特色菜。© *AP Photo/Kathy Willens*

西南方

西南地区各州的美食受北美印第安人、早期西班牙定居者以及墨西哥人的影响。西南美食包括在本地食材上撒上大量墨西哥调料烹饪而成的各种菜肴。

得克萨斯—墨西哥风味(Tex-Mex)是由西南部烹饪发展而来的，在得克萨斯以及沿墨西哥边境地区最为流行。最受欢迎的得克萨斯—墨西哥菜肴包括烧烤和辣豆肉酱。这些具有牛仔风情的菜肴在西南地区以及整个美国是如此受欢迎，使得美国很多地方每年都举办奖励最佳食谱的辣豆肉酱烹制大赛和烧烤烹饪大赛。这些地方也是萨尔萨酱(salsa)、玉米片、玉米饼和卷饼之乡。

加利福尼亚州

加利福尼亚州拥有各个时令的丰富的新鲜水果、蔬菜和海鲜。加州民族多样化的人口创造了健康的美食，采用新鲜食材，佐以各种不同寻常的香料。例如，新鲜的蔬菜沙拉可配上鳄梨和柑橘类水果，并拌上亚洲风味的五香花生酱食用。鱼可以稍加烧烤，随后与中式蔬菜和美国印第安人的炸面包一同食用。几乎任何民族的饮食风格都可以相融相汇而后被加州的烹饪兼收并蓄。