

中美两国饮食比较

黄真珏（14岁）
长城中文学校九班
美国科罗拉多州丹佛市

作为一个住在美国的中国人，很多时候我一天之内既吃中国饭又吃美国饭。我爱吃中国美味的饺子，也爱吃美国绿油油的蔬菜沙拉。可是你知道吗？中美两国在饮食上的区别可大了。

首先，两国饭菜采用不同的原料和配料。美国饭菜很普通，以鸡，鱼，土豆，海鲜，四季豆，玉米，和面包为主。很多美国菜起源于其它国家，包括墨西哥，意大利，德国，法国。中国饭菜则是地地道道的中国菜。不少美国人对中国菜中所用的蛇，黄鳝，鱿鱼，动物的肝，腰，心，肚，腿，爪觉得不可思议，难以下咽。到了二十一世纪，美国人开始喜欢中国饭了，如饺子，面条和汤。中国餐馆在美国遍地都是。而在中国的街道上，美国的麦当劳，肯特鸡店也比比皆是。

其次，两国饭菜的做法也大相径庭。中国饭菜不是炒就是炸。一般，味道很重，要加很多调料，包括酱油，糖，盐，胡椒粉，酒，味精，葱，和生姜。可是，放很多油和调料就有一个问题，做熟的饭菜营养价值不如美国饭菜。还有，中国人喜欢把菜“打扮”地美美的，菜的颜色，形状，花样都要考虑，每道菜都必须色香味俱全。美国饭就不同了，主要的调料有盐，胡椒粉，糖，和沙拉调料。饭只要好吃，样子不怎么讲究。大部分美国饭都是生着吃，营养成分很足。每餐还常常加一杯牛奶。

另外，中美两国使用不同的餐具。中国人当然是少不了筷子，喝汤时用勺子舀。美国人不用筷子，而是用刀叉。他们觉得筷子太麻烦，不容易用。因为美国饭里有很多肉，用刀切很方便。美国人用餐讲究卫生。每一餐饭都用餐巾纸，每个菜盘里都放一个公用勺子。吃饭时每个人都彬彬有礼，从不大声喧哗。

总之，这两个国家的饮食各不相同，有自己的优点和缺点。要想真正了解他们的不同处，还只有亲自去品尝他们才能做得到喔。

辅导老师：刘瑛