

1620 年，一些朝拜者乘坐“五月花”号船去美国寻求宗教自由。他们在海上颠簸了两个月之后，终于在酷寒的十一月里，在现在的马萨诸塞州的普里茅斯登陆。在第一个冬天，半数以上的移民都死于饥饿和传染病，活下来的人们在第一个春季即 1621 年开始播种。整个夏天他们都热切地盼望着丰收的到来，他们深知自己的生存以及殖民地的存在与否都将取决于即将到来的收成。后来，在印第安人的帮助下，庄稼获得了意外的丰收，为了感谢印第安人，同时感谢上帝赐予的丰收，移民们举行了 3 天的狂欢活动。从此，这一习俗就延续下来，并逐渐风行各地。1863 年，美国总统林肯宣布每年十一月的第四个星期四为感恩节。

每逢感恩节，美国人必有肥嫩的火鸡可吃。另外，餐桌上还有南瓜馅饼、红薯、玉米、洋栗子、红莓果冻、酸果酱、苹果酒、白葡萄酒等。可以说，感恩节的晚餐，是美国人一年中最重要、最丰盛的一顿家庭餐。



# 感恩节菜单，除了火鸡还有啥

美国人感恩节餐桌上的火鸡和南瓜，就如同中国人的中秋月饼。每年 11 月的第四个星期四，西方不少国家的民众就迎来了他们一年当中最重要的传统民俗节日——感恩节。火鸡和南瓜饼都成了感恩节必备的大餐，用以感谢在危难之时帮助、支援过他们的印第安人，同时也感谢上帝对他们的恩赐。

## 1、火鸡

火鸡是美国感恩节的传统主菜。火鸡的制作过程复杂，除了火鸡腹中要填满提前拌好的馅料以外，火鸡的烤制至少要四个小时。火鸡肉质细嫩，瘦肉多，蛋白质含量在 30% 以上，大多数美国人都喜欢火鸡。

火鸡的吃法也有一定讲究。它需要整只烤出，鸡皮烤成深棕色，肚子里还要塞上许多拌好的食物，如碎面包等。端上桌后，由男主人用刀切成薄片分给大家。然后由各自浇上卤汁，洒上盐，味道十分鲜美。

## 2、红莓苔子果酱

红莓苔子果酱，也就是蔓越橘酱，一直是感恩节和圣诞节主菜火鸡的配料及调味品。根据美国药典记载，蔓越橘已被用做抗膀胱炎及尿道感染的辅助品，其显著疗效已得到广泛认可。而据我国《中药大辞典》载：蔓越橘的叶“味苦涩，性温，有小毒”，可利尿解毒，常用于风湿、痛风；其果实可“止痛，治痢疾”。令人刮目相看的是，因其具有很高的经济价值、药用潜力及开发前景，蔓越橘已被联合国粮农组织列为人类五大健康食品之一。

做法也很简单，称量出蔓越橘的重量，并称量出和蔓越橘同样重量的砂糖，在洁净的厚底汤锅中放入蔓越橘，以中小火进行加热（请不要加水），每三五分钟进行一次搅拌，直到蔓越橘开始变软，并有汁水渗出。将砂糖加入到蔓越橘中，搅拌均匀。调整至小火，煮至砂



火鸡



印第安布丁

糖全部融化、果酱开始微微沸腾，即可停火。待蔓越橘果酱的温度将为室温，就可以用无水无油的洁净容器密封保存。

## 3、南瓜派

南瓜派是美国南方的深秋到初冬的传统家常点心，平常就有在吃，特别在感恩节的前后，成为一种应景的食物。南瓜有象征着丰收，富足的寓意，黄澄澄的，很吉庆。

## 4、红薯泥

红薯泥也是美国感恩节不

可或缺的食品。先将蒸熟后去皮的红薯用打蛋器或小勺子捣成泥，多搅拌一下，让红薯泥越细腻越好；将搅好的泥装入可以高温烘烤的容器中，约九分满就可以了；将薯泥按压平整；马苏里拉芝士用刨丝器较细一端的刨网上擦成细丝；将刨好的马苏里拉奶酪丝洒在红薯泥上，烤箱预热到 160 度，烤盘放烤箱中上层焗烤表面的马苏里拉芝士，约烤 20 分钟左右，视个人烤箱的火力而定，表面焦黄即可出炉。

## 5、印第安布丁

感恩节最常见的传统食品除了火鸡和南瓜馅饼，还有玉米面做的印第安布丁。会称呼印第安布丁跟印地安人无关，只因为这个甜品是用印地安人喜好的玉米粉。印地安布丁是感恩节、圣诞节的必备甜点，风行于早期英国人移民到美国期间。

## 6、苹果酒

感恩节有很多美味的传统食物。吃过丰盛的食物之后，再来一点饮料就再好不过了。苹果酒就是美国感恩节不可少的美食之一。苹果酒酒精含量低，大约从 2% — 8.5% 左右。苹果内主要含果糖，鼻香清新为主并略带苹果气息，入口略带甜伴随轻微果酸，果味或浓或淡。

苹果酒是以苹果为主要原料，它包含苹果与生物发酵所产生的双重营养成分，人体所需的氨基酸，以及苹果酒特有的果类酸；能够帮助人体代谢，维持平衡。苹果中还含有钙、镁等众多矿物质，能帮助人体消化吸收，维持人的酸碱平衡，控制体内平衡。

## 7、玉米面包

玉米面包是一种美味的美国点心，也是感恩节不可少的美食。英文叫做“bread”面包，其实更像一种粗粮蛋糕。美国南方是作为主食搭配汤和菜的，味道清淡单一。而美国北方则是作为一种糕点，有甜有咸，掺入不同的配料，更像是零食。

将玉米面放入容器中加入牛奶和酸奶，用刮刀拌匀备用，鸡蛋打入容器中。加入事先融化好的黄油。用打蛋器充分打匀。将打好的蛋液加入到玉米糊中拌匀。将面粉、泡打粉、小苏打和糖粉混合过筛筛入玉米糊中。用刮刀切拌均匀。将准备好的玉米粒、青豆粒和火腿粒放入面糊中。用刮刀拌匀。模具底部抹上一层黄油。倒入拌好的面糊。预热烤箱 180℃。放入

烤箱中层上下火烘烤约 45 分钟即可。

## 8、白葡萄酒

葡萄酒在感恩节是一种非常畅销的产品。因为这一天会有很多美食，有了美食当然少不了美酒的搭配。感恩节，用来搭配美食的白葡萄酒可以多样性。这样会有香脆、新鲜、轻盈等多重选择。用白葡萄酒来搭配感恩节的海鲜、家禽和猪肉等，都是相当美味的选择。

## 9、土豆泥

甜土豆也是感恩节餐桌上传统食物。它含有丰富的维生素、矿物质、优质淀粉和木质素，被称作人类的“第二面包”。其所含的维生素是胡萝卜的 2 倍，大白菜的 3 倍，西红柿的 4 倍，维生素 C 的含量为蔬菜之最。据美国农业部统计，美国人均每年消费土豆 125 磅，相当于一天消灭一个中型土豆，是美国消费量最高的蔬菜。

在美国，土豆通常用来做土豆泥、土豆丝、烤土豆、炸薯条和薯片。土豆泥在西餐中主要作为配餐（SideDish）。怎样做土豆泥最好吃呢？土豆泥做法很简单，先在水里煮熟，然后压成泥，加入黄油、奶油、盐和胡椒粉等拌匀而成。不过，要把土豆泥做好也不容易。真正好吃的土豆泥要润滑，细致，松软。作为配餐，还要能立得起来。

## 10、水果

感恩节餐桌的布置也很有特色。主妇们不是照往常一样摆放鲜花，而是摆放水果和蔬菜。中间还常常放上一个大南瓜，周围堆放些苹果、玉米和干果。有时人们还把苹果或南瓜掏空，中间放满去壳的干果或者点燃蜡烛。在餐桌上可以吃到苹果、橘子、栗子、胡桃和葡萄。

(本报综合整理)