

教学指南

华人饮食之道

思考问题

- 一个社区的饮食习惯和方式会告诉我们哪些关于他们价值观和物质条件的信息？
- 犹他州中国后代的饮食方式有哪些？这些饮食方式告诉了我们哪些关于文化适应和连续性的信息？
- 个体和群体的身份是如何通过食物来表达和维持的？
- 犹他州的中国的食物选择在哪些方面标志着他们的身份和历史？

课程介绍

本教学指南以犹他州中国的饮食方式为切入点，探究饮食方式如何标志着中国对美国美食和文化的贡献。通过活动和讨论，学生们会了解饮食方式如何标志着犹他州华人社区的适应性和连续性，以及饮食方式在保持个人和社区身份中的作用。本指南是中国铁路工人及其对横贯大陆铁路建设和美国社会的贡献的课程的补充。

教学目标

在本课中，学生将学习：

- 一个社区的饮食习惯和方式会告诉我们哪些关于他们的价值观和物质条件的信息；
- 食物作为身份和历史标志的重要性；和
- 饮食方式如何标志着一个移民社区的适应性和连续性，以及被他们所生活的社会所接受的程度。

分项材料

- 幻灯片演示：[犹他州Terrace出土的饮食之道的文物](#) [PDF文件]
- 可选：[教学箱：犹他州Terrace考古挖掘](#)

包含的材料

单击或选择以下列表中的任何项目会跳转到它在本教学指南中的位置。

- 讲义:
 1. [讲义1:中国横贯大陆铁路工人的饮食方式](#)
 2. [讲义2:犹他州梯田出土的食物之路文物](#)
 3. [讲义3:犹他州华裔美国人饮食方式的变迁](#)
 4. [讲义4:今日犹他州的中国饮食方式](#)
- 答案:
 1. [答案1:中国横贯大陆铁路工人的饮食方式](#)
 2. [答案2:犹他州华裔美国人饮食方式的变化](#)
 3. [答案3:今天犹他州的中国饮食方式](#)
- 幻灯片脚本:[犹他州Terrace出土的饮食之道文物](#)
- 参考:[和犹他州核心标准的连接](#)

设备要求

- 可以上网和支持Flash或HTML5的网络浏览器的计算机
- 电脑投影仪和屏幕

教师准备

指南和材料的设计均基于30名学生的班级规模和50分钟的课时。请根据不同的班级规模和班级长度进行相应的调整。

1. 给你班上的每个学生复印一份讲义。
2. 熟悉所有材料的内容。
3. 设置并测试计算机和投影仪。
4. 可选:从[犹他大学的亚洲Center](#)借用[犹他州Terrace教学箱](#)。

需要时间

三节50分钟的课，外加预习和作业。如果教师没有整整三天的时间，他们可以选择部分或个别活动来进行。

流程

准备

为了准备这节课，给每个学生发一份讲义1（[中国横贯大陆铁路工人的饮食方式](#)）。指导他们在第一节课之前阅读讲义并回答问题。

第一天

1. 向学生解释，他们将在接下来的几节课中研究第一批来到犹他州的中国吃什么，以及犹他州的中餐现在是什么样子。他们将探索自19世纪70年代第一批中国来到犹他州以来中国饮食方式的变化和不变之处。

2. 请学生分享讲义1（中国横贯大陆铁路工人的饮食方式）中每个问题的答案。使用答案1（中国横贯大陆铁路工人的饮食方式）来引导对话。
3. 收集学生对讲义1的回答以供评估。
将学生分成五人一组。分发一份讲义2（犹他州Terrace出土的饮食之道文物）给每个学生，并把“犹他州Terrace的饮食之道文物”PDF文件提供给学生。允许小组在剩余的课时完成工作表上的任务。指导学生完成他们在课堂上没有完成的作业。

替代方案:如果您有实物教学箱,请将这些物品发给学生,并使用箱中附带的指南向学生解释这些物品。

第二天

1. 要求学生按照之前的分组分享他们从讲义2指定项目中学到的内容。所有学生都应根据小组成员的发现填写最后一栏。给各组大约15分钟的时间互相分享他们的研究和结论。
2. 15分钟后,用投影仪展示讲义2中的图片,犹他州Terrace出土的食物之道文物。使用幻灯片脚本向全班展示每件文物,并提出后续问题。学生应根据他们所学的内容,在讲义2的工作表中编辑他们的答案。
3. 给每个学生发一份讲义3（犹他州华裔美国人饮食方式的变化）和讲义4（今日犹他州的中国饮食方式）。把这两份讲义作为家庭作业布置给他们。

第三天

1. 向学生解释今天他们将重点学习当前华裔犹他州人的饮食方式与他们祖先的饮食方式相比有何不同。
2. 请学生分享他们对讲义3（犹他州华裔美国人饮食方式的变化）中每个问题的答案。使用答案2（犹他州华裔美国人饮食方式的变化）来引导对话。
3. 请学生分享讲义4（今日犹他州的中国饮食方式）中每个问题的答案。使用答案3（今日犹他州的中国饮食方式）来引导对话。
4. 如果时间允许,通过问学生“今天犹他州中餐馆吃到的中国菜与在中国吃到的中国菜有多相似?”来结束本课。请确保学生掌握以下要点。
 - 中国幅员辽阔,文化历史悠久,人口众多,所以中国境内甚至没有统一的菜肴。相反,有许多不同的中国菜系。
 - 与此相关的是,没有一种“中国菜系”可以被称为“国菜”
 - 犹他州的中国人吃的很多食物都是由他们的祖先来自中国的哪个地区以及他们是什么时候来的决定的

- 在家准备食物的材料和过程与在餐馆里为别人准备食物有很大的不同
- 犹他州的一些中国菜对许多生活在中国的人来说并不熟悉；其他的菜则和中国的完全一样。

评估

以下是针对评估本课学生作业的一些建议：

1. 根据**答案1**，评估学生对**讲义1（中国横贯大陆铁路工人的饮食方式）**的回答。
2. 根据**答案2**，评估学生对**讲义3（犹他州华裔美国人饮食方式的变迁）**的回答。
3. 根据**答案3**，评估学生对**讲义4（今日犹他州的中国饮食方式）**的回答。
4. 评估学生参与小组和班级讨论的情况。具体来说有以下几个方面：
 - 清楚地陈述他们的观点、问题和/或答案；
 - 提供深思熟虑的答案；
 - 表现出对不同文化和思想的敏感性；
 - 尊重并承认其他学生的评论；和
 - 问一些相关的有见地的问题。

致谢

特别感谢：

- 犹他大学出版社
- Jonathan Lee，他祖上是为中国铁路工人和其他早期中国移民服务过的中国草药师
- Chris Merritt博士，犹他州文化与社区参与部州历史保护官员
- Pat Santee，中国铁路工人后裔协会成员
- Leland Wong，华侨历史学家和文化顾问

讲义1:中国横贯大陆铁路工人的饮食方式

第一批来到犹他州的中国移民是在他们修建横贯大陆铁路的时候到达的。这些移民中的大多数人首先从中国航行到加利福尼亚，然后铺设从加利福尼亚萨克拉门托开始的铁路，向东穿过加利福尼亚、内华达州，然后到达犹他州。

回顾以下几页中与横贯大陆铁路上的中国工人吃什么或喝什么有关的资料。

完成后，回答下面的问题。

1. 中国铁路工人的饮食习惯与其他铁路工人有何不同？
2. 尽管与中国南方的家乡相比，中国铁路工人所处的环境如此不同，他们是如何设法复制如此多的饮食传统的？
3. 当代观察家对中国铁路工人的饮食传统印象最深的是什么？

资讯来源：

- 美国经验《跨大陆铁路》系列摘录
- 1969年出版的《加州华人史大纲》摘录
- 1958年出版的《十九世纪加州华人的饮食习惯》摘录

重要提示：

下面的摘录是历史文献，其中延续了一些现在被认为是冒犯性的语言和判断。当你阅读这些文件的时候，想想文本中对不同群体的判断。哪些部分对你来说似乎有问题？

术语“中国佬”(Chinaman)用星号标注，表示你不应该在写作或演讲中使用它。这是一个在19世纪使用的种族主义术语，是对中国人的贬低和不尊重。今天用不合适。

“中央和联合太平洋铁路的工人”，来自美国经验《跨大陆铁路》系列，WGBH，（于2022年12月15日访问：<https://www.pbs.org/wgbh/americanexperience/features/tcrr-workers-central-union-pacific-railroad/>）

更健康的习惯

[中国]工人住在路基旁边的帆布帐篷里。在山里，木制工棚保护他们免受飘雪的伤害，尽管这些工棚经常受到自然环境的破坏。每组人都有一名厨师，他从萨克拉门托和旧金山的华人区购买干粮，在现场准备。当爱尔兰船员坚持吃一成不变的水煮食物——牛肉和土豆——时，中国人吃蔬菜和海鲜，周末吃活猪和活鸡。对于味觉迟钝的爱尔兰人来说，中国菜是一次全面的感官攻击。新来的人在其他方面也表现得与众不同：他们自己洗澡，洗衣服，远离威士忌。他们喝不冷不热的茶，而不是水；这些茶在早上烧开，然后供他们喝一整天。这样他们就避开了在白人船员中肆虐的痢疾。

节选自《加州华人史:教学大纲》

THOMAS W. CHINN, 主编

版权所有1969年

美国中国历史学会

中国人如何工作和生活

中国铁路工人被分成大约12到20人的组。每个小组都有一名厨师，他不仅要准备他们的饭菜，而且要求每天晚上有一大锅热水，这样当工人下班时，他们可以洗个热水澡，并在晚餐前换衣服。

每个小组都有一个“头目”，他每天晚上从工头那里得到一份记录他所带领的小组的时间记录，然后依次分配给每个人。头目还购买并支付他的小组使用的所有供应品，他应得的报酬在月底从每个人那里收取。

工作是从日出到日落，每周六天。最初，中国工人的工资定为每天1美元或每月26美元。后来涨到每月30美元，最后涨到每月35美元，扣除他们的花销后，每人剩下20到30美元。

可能是根据中国商人的建议，工人们饮食以中式为主，包括干牡蛎、干墨鱼、干鱼、甜米饭、饼干、干竹子、咸菜、中国糖、干水果和蔬菜、粉丝、干海藻、中国腊肉、干鲍鱼、干蘑菇、花生油、茶、米饭、猪肉和家禽。这是一种比当时白人劳工的牛肉、豆子、面包、黄油和土豆更加多样化和均衡的饮食。中国人也喝中国餐厅服务员带来的桶装温茶。相比之下，白人工会毫不犹豫地吞下冷水。这些水经常被污染，导致工人生病。该公司向中国人提供低布帐篷，但许多人更喜欢住在防空洞或挖地洞。

中国人很快就树立了勤奋、稳定和清洁生活的榜样。他们很少吵架，也没有“忧郁”的星期一。加利福尼亚州州长Leland Standord也是中央太平洋公司的董事之一，他在1865年10月10日给美国总统的报告中说：“作为一个阶层，他们安静、和平、耐心、勤劳和节俭。他们乐于学习铁路建设所需的各种工作，很快就变得和白人劳工一样高效了……”

摘自Robert F. G. Spier的《十九世纪加州华人的饮食习惯》
加州历史协会季刊, 1958年3月。

中国食物长期以来一直是美国西部的一部分，随着第一批中国移民被引入美国。自然，西海岸的这种发展是建立在传统原料供应的基础上的。因为这些都是很早就出现的，所以可以说，尽管中国移民在其他方面有所改变，但饮食习惯除外。我们有很好的理由认为，只要中国人和他的同伴在一起，他们就不会长期依赖西方食物。

尽管移居国外，中国人仍继续吃他们的传统食物，同时这种传统饮食的支持方式也几乎没有改变。他们不仅延续了饮食习惯，也同时延续维持这种饮食习惯所需要的食品生产技术。此外，有证据证明中国人有丰富多样的饮食。

在1949年淘金热之前，美国西部的中国人数量很少，大规模的移民始于1850年。从Borthwick等当代观察家的评论来看，很明显，中国食物很快就找到了通往美国海岸的道路，要么伴随着移民，要么紧随其后。他写道，在1851-1854年这段时期，有很多中国“商店，里面堆满了火腿、茶、鱼干、鸭干和其他看起来很恶心的中国食物，此外还有铜锅、铜壶、扇子、披肩、棋子和各种新奇东西”。有人抱怨说，除了靴子和采矿工具，中国矿工没有从美国店主那里买过任何东西，因此可以推断他们是从中国商人那里购买食物的。旧金山美国海关的手稿记录中出现的从中国进口食物的证据可以支持这一观点。早在1852年，大量的食物就从香港运到中国公司。虽然这些发票中的一些项目，例如盐豆、通心粉或醋，可能已经进入了西方人的喉咙，但其他项目显然是供中国人消费的。这一时期的典型发票包括：“橙子、柚子、干牡蛎、虾、墨鱼、蘑菇、干豆腐、竹笋、狭叶菜、山药、姜、糖、大米、糖果、香肠、干鸭、鸡蛋、干果、盐姜、盐蛋。“其他发票上的食品有茶油、干茺菁、槟榔、桔皮、金桔、鸭肝、瓜子、干鸭肾、切碎的茺菁、虾酱、栗子粉、燕窝、鱼鳍、竹芋、罗望子、柿饼、干内脏、豆酱、百合籽、海参、索尔兹伯里籽、芋头和海藻。对这批1850年至1854年的发票的检查显示，来自远东的大部分货物都是食品或饮料(茶、白兰地等)。

具体来说，食品或饮料出现在118张发票中的79张上。…

除了食物之外，还进口了大量的家庭用具，包括烹饪用品。瓷器、木器、竹器、漆器、铁锅和铜锅、切菜刀、筷子、勺子、钳子和磨坊都出现在发票上。尽管有些条目模糊不清，但很明显这些中国工人使用的是他们习惯的家用工具(见本课后面的教学箱)。

我们不能保证孤立的中国人或那些在小群体中工作和居住的人一定会吃传统食物，尽管这些食物在一些美国华人手上显然是现成的。然而，在那些涉及雇用工人群体的情况下，显然吃的是中国风味的食物。

在所有主要的工作岗位上，中国人不得不自己搭伙，这与白人劳工不同。虽然厨师的工资可能由雇主支付，但食堂的所有其他费用都由集体分摊。工头或计时员一次性收到全体船员的工资，在付给他们工资之前扣除了生活费用。在中央太平洋铁路上，一个工作和就餐小组通常的规模在12到30人之间。农业、排水和工厂工人被分成大小相同或稍大的小组。工头除了为这项工作提供人员外，通常还经营一个食品和杂货商店。Nordhoff清晰地描述了大约1870年左右Merced附近中太平洋铁路建设情况。他写道，

“他们在铁轨尽头附近的几辆车中的商店购买他们的用品；这家商店很令我好奇。以下是在那里保存并出售给中国工人的食物清单：

牡蛎干、墨鱼干、鱼干、甜米饼、竹笋干、咸菜、中国糖(对我来说味道很像高粱糖)、四种干果、五种脱水蔬菜、粉丝、干海藻、切成盐片的中国咸肉、六月鱼(鲍鱼)壳的干肉、豌豆坚果油、干蘑菇、茶和大米。他们也买屠夫的猪肉，在假日他们吃家禽。

在这家铁路商店里，他们还出售烟斗、碗、筷子、煮饭用的大浅铁碗、灯、香纸、中国书写纸、铅笔和印度墨水、中国鞋和从中国进口的现成服装。”

……从字里行间可以看出，人们得到的普遍印象是，在19世纪50年代和60年代，在基本相同的工作岗位上，中国劳工的饮食比白人好。虽然手头没有直接比较数据，但早期采矿营地的食物似乎充其量只是普通的食物。与此相反的是，在进口的食物中，有一些证据表明中国人手头有更多的食物可供选择。一些观察者的评论倾向于证实这一点。一名白人纵帆船船长从圣地亚哥出发，为下加利福尼亚的中国鲍鱼渔民出海，他注意到他们的大部分食物都是从中国进口的。Nordhoff和船长谈过话，他补充说，据他估计，这些中国人生活得“比加州的大多数牧场主好得多，至少有更多样的菜单。”这些中国渔民不见得比其他中国人吃得更好。由于中国劳工也自费吃饭，他们的饮食很可能是一样的。谈到Merced的铁路建筑工人和他们店里的食物，Nordhoff写道：“把这份菜单与白人劳工的牛肉、豆子、黄油面包和土豆相比，你会看到John们有更多种类的食物。”

关于横贯大陆铁路的建设，大多数作家对中国人大量使用茶，而不是水进行了评论。他们的“挑水工”拖着一桶桶热茶。不管是有意还是无意，这种做法对劳动者的健康产生了影响。与白人(主要是爱尔兰人)工人不同，中国人没有患痢疾等肠道疾病。…



词汇

- Occidental: 西方人，以前用于指欧洲或欧洲血统的人
- Desiccated: 干燥的
- John: 是 “John Chinaman” (中国佬约翰) 的简称。这个在19世纪使用的种族主义术语是对中国人的贬低和不尊重。今天用不合适。

讲义2:犹他州梯田出土的食物之路文物

“我们对食物、安全和爱情的三种基本需求是如此的混杂、交织和纠缠在一起，以至于我们无法脱离其他需求而只是想到其中的一个。”

作者M. F. K. 费舍尔

每个人都知道不同地方的人吃不同的东西，地域和食物之间的联系如此紧密，以至于我们有时会发现自己以他人占主导地位的饮食文化来定义他们(以赞美和侮辱的方式)。通过旅行发现烹饪的多样性本身就是旅行的一个目的——简简单单地享受新的菜肴和风味——但还有更深层次的东西需要通过对食物的文化研究来理解。

“饮食方式”是学者们用来指饮食文化的术语，他们承认饮食文化远远超出了食物本身的物理表现。采购(无论是从大自然还是从大型商店)、准备(无论是从零开始还是从盒子里)、服务(无论是在餐馆还是在家里)和消费(无论是单独或与他人一起，自己或他人的烹饪，在正式场合或在飞行中)材料、质地、风味、温度、颜色、香味和味道的有意构造的象征性重量不能被夸大。

正如在前面的讲义中看到的，中国铁路工人在很大程度上能够保留他们从中国南方带来的饮食习惯。犹他州最近最大的考古发现之一是位于我们州最西北角的Terrace挖掘现场。在19世纪70年代到1900年间，Terrace是一个主要的繁荣的铁路城镇，然后慢慢消失了。Terrace是一个用来维护蒸汽机和其它相关机器以及用来建造横贯大陆铁路的设备的地方。它很快从沙漠中的一无所有发展成为一个拥有500到600人的繁华社区。

在挖掘该遗址时，考古学家发现了几件属于中国工人的文物，这些工人在铁路上工作时住在Terrace。其中许多与工人的饮食方式有关。

像一个考古学家一样，你现在可以调查第一批到犹他州的中国人带到Terrace的几件物品。

说明

1. 回顾12个类似于在犹他州Terrace发现的和饮食方式有关的物品的图像。试着猜猜每个物品是什么。它可能被用来做什么？它在哪些方面与你使用的物品相似？与小组成员讨论你的答案。
2. 把你的猜测写在文物工作表中“你认为这是什么？”这一列下面。
3. 在下节课之前，从12个对象中选择3个(取决于你所在小组的人数)进行研究。针对下节课分配给你的物品，写出最后一栏中问题的答案。

饮食之道文物工作表

物品	你认为这是什么？	正确答案	这件物品说明了中国铁路工人的饮食方式的哪些方面？
A			
B			
C			
D			

物品	你认为这是什么？	正确答案	这件物品说明了中国铁路工人的饮食方式的哪些方面？
E			
F			
G			
H			
我			

物品	你认为这是什么？	正确答案	这件物品说明了中国铁路工人的饮食方式的哪些方面？
J			
K			
L			

讲义3:犹他州华裔美国人饮食方式的变迁

横贯大陆铁路建成后，许多中国工人离开犹他州去寻找其他工作，但也有一些人留了下来。随着时间的推移，其他中国来到犹他州永久居住；到1910年，盐湖城已经有好几家中国餐馆。

查看下表并阅读下面的文章。完成后，回答以下问题。准备在课堂上进行讨论。

1. 在过去的一个世纪里，中国食物是如何影响犹他州的？
犹他州华人社区饮食方式随着时间的推移最大的变化是什么？
2. 犹他州的华人社区通过什么方式继续通过食物表达他们的身份？

所有内容来自于《盘子:犹他州的食物传统》，主编：Carol Edison, Eric A. Eliason, Lynne S Mcneill。犹他大学出版社，2020。犹他大学出版社友情授权转载。

“盐湖城的民族餐馆”，《盘子:犹他州的食物传统》，表格编辑Linda Thatcher，主编：Carol Edison, Eric A. Eliason, Lynne S Mcneill。犹他大学出版社，2020。

犹他州盐湖城民族餐馆，1890—1970

年份	餐馆总数	民族餐馆	中	日	意大利	墨西哥	希腊	其它（德、法以及中东）
1890	44	0						
1900	46	1						1
1910	164	29	6	9	2		6	3
1920	149	24	7	5		1	7	4
1931	228	28	11	2	5	5	3	2
1940	187	12	8		1	1	2	
1951	312	30	14	2	4	7	3	
1960	280	30	13		3	5	4	5
1970-71	311	48	12	1	13	15	1	5

资料来源：该表格中的信息来自对应年份的盐湖城Polk目录。有可能有些餐馆未被收录其中。

Edith Mitko, “犹他州的亚洲饮食方式”, 载于《盘子:犹他州的饮食传统》, 主编: Carol Edison, Eric A. Eliason, Lynne S Mcneill。犹他大学出版社, 2020。

犹他州有超过13个亚裔社区。该州最大的亚裔社区日本人和中国人是最早的亚裔移民。两个民族都在19世纪60年代进入犹他州, 许多人是作为横贯大陆铁路的劳工来到这里的…

到19世纪晚期, 许多在铁路建成后选择留在犹他州的中国人决定经商。他们在盐湖城市中心的梅子巷(Plum Alley)创建了一个唐人街, 里面有餐馆、自助洗衣店、专卖店和居住区。它在20世纪50年代被夷为平地, 是上世纪中叶进步的牺牲品, 但我们今天仍能见识到建造唐人街的中国企业家的技能。

早期犹他州的中国家庭每天的食物通常是一道菜配蒸的白米饭, 如蒸猪肉豆饼或蒸白米饭, 上面覆盖着丰富的炖肉和浓厚的棕色肉汁。今天, 中国家庭通常在晚餐时享用一道传统菜肴——蒸白米饭、鱼、牛肉、鸡肉或猪肉。蛋白质可以炒、慢煮、嫩煎、烧烤或烘烤; 蔬菜蒸熟, 然后用黑豆、牡蛎或许多其他受欢迎的调味汁调味。另一个最受欢迎的是用中草药熬制的汤——冬瓜、莲藕或蔬菜。

在20世纪50年代和60年代, 大多数中国餐馆都是通过合伙制创建的。后来它们变成家庭经营的。多年来, 即使在犹他州最小的城镇里, 人们也能找到一家家庭经营的中国餐馆。他们都供应广东菜。在此期间, 以他的夏威夷和提基小屋(Tiki Hut) Johnny Quong开了犹他州的第一家中式自助餐, 仅两年后就关闭了——但在20世纪80年代, 中式美食又把自助餐带回来了。今天, 在犹他州的大城市和城镇, 不仅有餐馆, 还有中式自助餐。

今天, 犹他州的中国餐馆, 像全国各地的餐馆一样, 通常提供受欢迎的左宗棠鸡、回锅蛋面、糖醋猪肉、核桃虾、橙子和柠檬鸡, 以及一些辛辣的菜肴。第一家提供现在流行的“点心”(广式茶点)的餐馆是位于盐湖城主街的老金龙(Old Golden Dragon)。广式茶点包括各种不同特色的食物, 包括糕点、豆豉排骨、鸡爪和烧卖(在糕点外壳中蒸或炸的肉馅)等。广式茶点菜单上可能有三十多种不同的菜肴。

一个标志性的中国餐馆是翡翠咖啡厅(Jade Café)。它于1954年由Bin Yee和他的叔叔Dick Yee在盐湖城开办, 持续了60年。Yee家族拥有餐馆所处的地产, 从而使他们能够在提供大量美国和中国菜肴的同时保持很低的价格。这种非凡的商业实践为翡翠赢得了许多忠实的客户。犹他州少年法庭法官Andrew Valdez在他写的关于在盐湖城长大的书中, 回忆了那种美味的65美分鸡蛋福菜三明治。

犹他州的华人社区总是慷慨地分享它的许多节日，以及为每个节日制作的丰盛菜肴。一个例子是为了庆祝中国新年举办的盛大的公共宴会以及更多的私人家庭聚餐。在这个节日里，菜单上总会有一些圆形的东西(一块蛋糕或者一个橙子)，象征着团结和富足，或者实现一个更高的目标，比如升职；代表繁荣或好运的整只鸡；一整条鱼象征着绰绰有余的钱；面条象征着长寿和健康；代表很多钱的莴苣；带来好运的牡蛎；一块烤猪肉带来生育能力；苹果代表和平和健康。



中国餐馆是犹他州最早的民族餐馆之一。1910年有6家，到1951年在盐湖城市区有14家，包括广受欢迎的中国村咖啡馆。Shipler商业摄影师收藏。犹他州历史学会许可使用。保留所有权利。

讲义4:今日犹他州的中国饮食方式

今天，中国菜在犹他州已经很有名气了。然而，我们还是值得看看中国餐馆今天提供什么和中国移民的后代在家里吃什么，以了解中国的饮食方式在过去160年里发生了多大的变化。

为此，请查看以下页面中的好运酒家（Ho Ho Gourmet Restaurant）菜单：

- 盐湖城好运酒家(菜单于2022年11月拍摄)
-

查看完菜单后，回答以下问题：

1. 你认为菜单上的哪些菜是在Terrace工作的中国工人所不了解的？
2. 这份菜单揭示了犹他州中国后裔饮食方式的适应性和连续性方面的哪些信息？

好运酒家

1504 South State Street

(801)487-7770/(传真) (801)487-7709

午餐特价, 周一至周五上午11点到下午3点

全年无休

配火腿炒饭或白米饭和蛋卷

24. 西兰花牛肉	\$9.95
25. 左宗棠鸡	\$9.95
26. 陈皮鸡	\$9.95
11. 鸡肉捞面	\$9.95
12. 虾肉捞面	\$9.95
16. 什锦鸡肉	\$9.95
17. 糖醋鸡或猪肉	\$9.95
18. 烤猪肉捞面	\$9.95
20. 芝麻鸡	\$9.95
23. 豆豉虾	\$9.95
124. 宫保鸡丁	\$9.95
88. 宫保虾仁	\$9.95
91. 西兰花炒虾仁	\$9.95
52. 青豆鸡	\$9.95
72. 什锦蔬菜	\$9.95
122. 柠檬鸡	\$9.95
129. 西兰花炒鸡肉	\$9.95

好運
酒家

Ho Ho Gourmet
Dim Sum Menu

Table No _____
Quantity Per Order

蟹王烧卖	Pork Dumplings	
特制鲜虾饺	Shrimp Dumplings	
蒸叉烧包	Steamed Pork Bun	
豉汁凤爪	Chicken feet w/ Black Bean Sauce	
豉汁肉排	Sparerib w/ Black Bean Sauce	
姜葱牛百叶	Ginger Beef Tripe	
鲜竹卷	Pork w/ Bean Skin Roll	
腊肉味萝卜糕	Turnip Cake	
糯米鸡	Sticky Rice	
杏仁饼干	Almond Cookies	
芝麻球	Sesame Balls	
韭菜饼	Chive Dumplings (Leek Dumpling)	
豉汁茄子	Egg plant with Black Bean Sauce	
牛肉肠粉	Beef Rice Noodle	
鲜虾肠粉	Shrimp Rice Noodle	
唐人芥兰	Chinese Broccoli (Gai Lan)	
酥皮蛋挞	Egg Tart	
椒盐虾	Salt Baked Shrimp	
椒盐鱿鱼	Salt Baked Squid	
叉烧餐包	Baked Pork Bun	
菠蘿包	Pineapple Bun	
红豆包	Red Bean Bun	
芋头包	Taro Bun	
椰子面包	Coconut Bread	

APPETIZERS

鍋貼	陸	A. Pot Stickers (6)	10.95
炸春卷	炸	02. Barbecued Spare Ribs (6)	13.95
椒鹽薯條	薯	03. Vegetable Roll (3)	5.60
炸蝦球	蝦	05. Salt Baked Fries	10.95
芝士雲吞	吞	06. Egg Roll (1)	2.50
		08. Fried Shrimp Ball (4)	8.50
		09. Cream Cheese Wontons	8.50

SOUP

雲吞湯	湯	15. Wonton with Roast Pork	3.95
素菜湯	湯	16. Vegetables Soup	3.95
雞蓉粟米湯	湯	18. Velvet Chicken Corn	3.95
揚州雲吞湯	湯	20. Yangchow Wonton (for 2)	10.95
酸辣湯	湯	21. Hot and Sour Soup	3.95
海鮮湯	湯	23. Seafood Soup	4.50

CHOW MEIN

(Pan-Fried Noodles-Cantonese Style)

素菜撈麵	麵	24. Vegetables Lo Mein	11.95
海鮮撈麵	麵	25. Seafood Lo Mein	14.95
本樓撈麵	麵	26. House Special Lo Mein	14.95
本樓炒麵	麵	27. House Special Pan-Fried Noodles	14.95
海鮮炒麵	麵	28. Seafood Pan-Fried Noodles	14.95
叉燒炒麵	麵	29. Roast Pork Pan-Fried Noodles	13.95
雞絲炒麵	麵	30. Chicken Pan-Fried Noodles	13.95
芥蘭牛炒麵	麵	31. Beef with Broccoli and Pan-Fried Noodles	13.95
炒牛河	河	33. Beef or Roast Pork with Flat Noodles	13.95
干炒牛河	河	(Also Dried Cook)	
星洲炒米	米	34. Singapore Rice Noodles	13.95
叉燒撈麵	麵	35. Pork Lo Mein (Soft Noodle)	13.95
雞絲撈麵	麵	36. Chicken Lo Mein (Soft Noodle)	13.95
蝦仁撈麵	麵	37. Shrimp Lo Mein (Soft Noodle)	14.95
牛肉撈麵	麵	38. Beef Lo Mein (Soft Noodle)	13.95

CHOW MEIN

(Pan-Fried Noodles-Cantonese Style)

CHOP SUEY

猪肉什碎	45.	Pork Chop Suey	12.95
牛肉什碎	46.	Beef Chop Suey	14.95
鸡肉什碎	47.	Chicken Chop Suey	13.95
蝦什碎	48.	Shrimp Chop Suey	14.95
蔬菜什碎	49.	Vegetable Chop Suey	11.95

CHEF'S SUGGESTIONS

清芥蘭蝦餅	51.	Chinese Broccoli w. Shrimp Cake	18.95
四季豆雞片	52.	Chicken with Green Beans	13.95
		<i>Fresh green beans sautéed with chicken.</i>		
中式牛肉	53.	Hong Kong Beef	15.95
		<i>This slices beef tenderloin pan seared to perfection in our chef's special garlic flavored sauce, served on a bed of lightly sautéed onions.</i>		
椒鹽排骨	54a	Salt Baked Aromatic Spare Ribs	13.95
		<i>Chicken tender ribs marinated w. five selected spices, it's hot but good!</i>		
京都肉排	54.	Peking Spare Ribs	13.95
		<i>Choice tender ribs marinated with the authenticity of seven herbs and spices then make this delicious dish fit for an emperor's palate.</i>		
黑豆豉雞	56.	Black Bean Chicken, Hong Kong Style	13.95
		<i>Succulent morsels of chicken, stewed with black sauce.</i>		
明爐火鴨	57.	Barbecued Roast Duck (Half)	17.95
		<i>Charcoal roasted long island duck with the famous ho-sen sauce and honey, cut into bite-size pieces. A very popular dish in Canton-China.</i>		
核桃蝦	58.	Walnut Shrimp	17.95
		<i>Deep fried battered shrimp mayonnaise sauce.</i>		
陳皮雞	59.	Orange Chicken	14.95
		<i>Chunks of chicken sautéed to be crispy and marinated with an orange sauce.</i>		
左宗雞	60.	General Tso's Chicken	14.95
		<i>Name for a famous Chinese general who love his hearty combination of battered chicken and fresh pepper in a hot</i>		

FRIED RICE

又燒	燒	飯	61.	Roast Pork Fried Rice	11.95
火	燴	飯	62.	Ham Fried Rice	11.95
雞	炒	飯	63.	Chicken Fried Rice	11.95
牛	肉	飯	64.	Beef Fried Rice	11.95
蝦	炒	飯	65.	Shrimp Fried Rice	13.95
揚	州	飯	66.	Yang Chow Fried Rice	13.95
菜	炒	飯	66a	Vegetable Fried Rice	11.95

FOO YOUNG

蛋	美	蓉	67.	Egg Foo Young	12.95
火	腿	蓉	68.	Ham Foo Young	12.95
雞	肉	蓉	69.	Pork Foo Young	12.95
雞	美	蓉	70.	Chicken Foo Young	12.95
蝦	美	蓉	71.	Shrimp Foo Young	14.95

VEGETABLES

白	色	素	菜	72.	Steamed Assorted Crispy Vegetables	11.95	
紅	燒	豆	腐	73.	Braised Bean Curd	11.95	
蒜	泥	上	素	74.	Buddha Supreme	11.95	
炒	雙	冬		75.	Black Mushrooms with Bamboo Shoots	11.95	
豆	豉	四	季	豆	76.	Green Bean with Black Bean Sauce	11.95
蒜	蓉	四	季	豆	76a.	Garlic Green Beans	11.95

SEAFOOD

生	炒	蝦	蒜	帶	子	77.	Shrimp and Scallops with Season Green	14.95
好	運	四	寶			78.	Ho Ho Four Treasure	14.95
豉	汁	蝦	球			79.	Shrimps in Black Bean Sauce	14.95
香	香	茄	子	煲		80.☞	Eggplant Hot Pot	14.95
豉	汁	茄	子			80a	Eggplant with Black Bean Sauce	14.95
皇	牌	鐵	板			81.	House Special Sizzling Platter	14.95
蝦	仁	錫	巴			82.	Shrimp Wor Bar	14.95
海	鮮	錫	巴			83.	Seafood Wor Bar	14.95
豆	腐	魚	蝦			84.☞	Shrimp, Fish with Bean Curd (Hot & Spicy)	14.95
蝦	龍	蝦				85.	Shrimp with Lobster Sauce	14.95
甜	酸	蝦				86.	Sweet and Sour Shrimp	16.95
栗	果	蝦	仁			87.	Shrimp with Cashew Nuts	14.95
宮	保	蝦	仁			88.☞	Kung Po Shrimp (Hot & Spicy)	14.95
魚	香	蝦				89.☞	Szechuan Style Shrimp (Hot & Spicy)	14.95
芥	蘭	蝦				91.	Shrimp w. Broccoli	14.95
粿	豆	蝦	仁			92.	Shrimp with Snow Bean	14.95

BEEF

蒙古牛肉	97.	☞ Mongolian Beef	15.95
西芥蘭牛肉	98.	Beef with Broccoli	14.95
雪豆牛肉	99.	Beef with Snow Peas	14.95
芝麻牛	100.	Sesame Beef	14.95
蔥爆牛肉	101.	Beef with Scallions	15.95
蠔油牛肉	102.	Beef with Oyster Sauce	14.95
沙茶牛肉	103.	Sa-Tea Beef (Beef with Chinese B.B.Q. Sauce)	14.95
干燒牛肉	104.	☞ Shredded Beef with Garlic Sauce	14.95

PORK

甜酸肉	112.	Sweet and Sour Pork	12.95
什菜叉燒	113.	Roast Pork with Mixed Vegetables	12.95
芥蘭叉燒	114.	Roast Pork with Broccoli	12.95

CHICKEN

甜酸雞	117.	Sweet and Sour Chicken	13.95
宮紅炸子雞	118.	Imperial Crown Chicken	14.95
榛果雞丁	121.	Chicken with Cashew Nuts	13.95
檸檬雞	122.	Lemon Chicken	13.95
蘑菇雞片	123.	Moo Goo Gai Pan	13.95
宮保雞片	124.	☞ Kung Po Chicken (Hot & Spicy)	13.95
魚香雞	125.	☞ Szchuan Style Chicken	13.95
芝麻雞	127.	Sesame Chicken	13.95
咖喱雞	128.	☞ Curry Chicken (Hot & Spicy)	13.95
芥蘭雞	129.	Chicken with Broccoli	13.95



DUCK

套餐

201. 鸡肉炒面, 蛋卷, 火腿炒饭	\$12.95
202. 虾仁炒面, 蛋卷, 火腿炒饭	\$13.95
203. 鸡蛋饼, 蛋卷, 火腿炒饭	\$12.95
204. 胡椒牛排, 蛋卷, 火腿炒饭	\$12.95
205. 中式蔬菜烤猪肉, 蛋卷, 火腿炒饭	\$12.95
206. 香菇鸡片, 蛋卷, 火腿炒饭	\$12.95
207. 糖醋猪肉或肌肉, 蛋卷, 火腿炒饭	\$12.95
208. 豆豉虾, 蛋卷, 火腿炒饭	\$13.95
209. 烤肋排, 肌肉炒面, 火腿炒饭	\$13.95

答案1:中国横贯大陆铁路工人的饮食方式

1. 中国铁路工人的饮食习惯与其他铁路工人有何不同?

- 也许最大的区别之一是他们喝的东西:中国人喝用开水冲泡然后浸泡的茶(尽管有时上桌时茶是微温的而不是热的)。大多数其他铁路工人喝任何可以得到的水。中国工人因此避免了水传播的疾病,如痢疾,这种疾病会导致其他工人患病。
- 中国劳工团体有一个专门的厨师,负责为工人采购中餐。目前还不清楚其他工人是否雇佣了专门的厨师,但这显然是中国工人的重中之重。
- 尽管在内陆,中国工人吃的是从沿海带回来的海鲜(虽然是干的)。
- 中国人吃的食物种类似乎比其他铁路工人多得多。
- 中国人显然比其他工人吃更多的蔬菜,因此从饮食中获得了更多的营养。
- 中国工人比其他铁路工人饮酒量少。

2. 尽管与中国南方的家乡相比,中国铁路工人所处的环境很不同,他们是如何设法复制这么多的饮食传统的?

- 很可能早在1851年,中国移民就迅速建立了商店,储存典型的中国食品和餐具。
- 西海岸新成立的唐人街包括几家出售中餐的商店,其中大部分是从中国进口的。
- 分配给每个中国工作人员的厨师会小心翼翼地从中国食品店购买干粮,并把它们带给铁路工作人员——甚至在他们工作的轨道上的火车车厢里也有中国食品店。
- 铁路上中国工人的相对孤立——他们与白人工人分开工作、吃饭和睡觉——帮助他们保留了生活方式的许多元素,特别是他们的饮食习惯。

3. 当代观察家对中国铁路工人的饮食传统印象最深的是什么？

- 许多观察家对中国工人饮食的多样性和风味感到惊讶。有人评价道，中国渔民的生活“比加利福尼亚的大部分牧场主好得多，至少有更多样的菜单。”
- 观察人士还注意到，中国铁路工人对茶的偏好甚于水。

答案2: 犹他州华裔美国人饮食方式的变化

1. 在过去的一个世纪里，中国食物是如何影响犹他州的？

- 到了20世纪初，中国移民在盐湖城建起了唐人街(“梅子巷”)，公众可以在那里的中国餐馆就餐。这些是犹他州最早的“民族”餐馆。
- 正如盐湖城的民族餐馆图表所示，早在1910年，中国餐馆是两种最常见的民族餐馆之一(另一种是希腊餐馆)。从1931年到1970年，它们是这个城市最常见的民族餐馆。这很好地表明了中国餐馆在普通大众中很受欢迎。
- 家庭经营的中国餐馆在犹他州激增——甚至在犹他州的小镇上也至少有一家。
- 盐湖城有好几家广受欢迎的中国餐馆，包括翡翠咖啡厅和中国村咖啡厅。
- 从20世纪80年代开始，中式自助餐在犹他州开始流行，并扩展到所有较大的城镇。

2. 随着时间的推移，犹他州华人社区的饮食方式发生了哪些大的变化？

- 最早移民到犹他州的中国人是年轻男性，他们为了工作，尤其是为了修建横贯大陆的铁路移民到这里。铁路建成后，他们中的一些人带着家人在犹他州永久定居下来。
- 随着时间的推移，华人社区开始将犹他州和美国西部的一些本地食材融入他们的饮食中。他们还享用了更多种类的菜肴。中国饮食中第一批非传统食物是土豆和咸牛肉，这是在铁路上工作的爱尔兰移民的主食。
- 中国菜非常重视吃鲜肉，但是他们在铁路上找不到多少鲜肉。然而，一旦他们能够安顿下来，他们就可以饲养动物(通常是猪和家禽)，然后将它们在烹饪前宰割。
- 许多来铁路上工作的人可能是中国的农民或渔民。一旦他们定居下来，许多人可以利用他们以前种菜、养鸡或养猪，以及捕鱼的经验来生产自己的食物。

- 交通和食物贮存方式的改善也意味着犹他州的当代中国移民可以获得更多种类的新鲜食物，而不必像第一批移民那样依赖干货。

3. 犹他州的华人社区通过什么方式继续用食物表达他们的身份？

- 犹他州的华人社区成员继续在主要的中国节假日吃传统食物。在大多数情况下，中国家庭私下庆祝这些节日，但也有公共宴会，特别是农历新年。
- 随着时间的推移，中国移民的来源地发生了变化。几乎所有最初的移民都来自中国南部的广东地区，但随着时间的推移，也有更多从中国其他地区来的移民，他们带来了当地的美食。这推动了家庭和餐馆中中餐的多样化。
- 近年来吗，犹他州的几家中国餐馆开始供应广式茶点，这是广东地区的典型用餐体验，犹他州的大多数最初的中国移民都来自广东。

答案3:今天犹他州的中国饮食方式

1.你认为菜单上的哪些菜是在Terrace工作的中国工人所不了解的?

- 几乎所有在Terrace工作的中国工人都来自中国南方，所以他们可能不熟悉中国其他地区的菜肴。这些菜单上的几个项目不是中国南方的，包括：
 - 来自中国四川省:麻婆豆腐，宫保豆腐，四川猪肉
 - 来自中国北方:锅贴，北京排骨
 - 来自日本:干烧面
 - 其他地方:蒙古牛肉(来自台湾，可能受日本影响)
- 虽然当时中国铁路工人的饮食非常健康，种类繁多，但大多数烹饪都是在用石头支撑的大锅里进行的，所以一顿饭只有几道菜。在餐馆，人们则可以从菜单上点几种非常不同的菜。
- 这些菜单上的许多菜被食品历史学家归类为美式中餐。这些菜肴在中国没有记录，而是由美国的中国移民发明的。其中最著名的是什锦杂炒，还有炸馄饨、中式鸡肉沙拉和芝麻鸡。

- 乳制品不是中国南方菜肴的一部分，所以好运餐厅菜单上的奶油奶酪馄饨对Terrace的中国工人来说是完全陌生的。

3. 这份菜单揭示了犹他州中国后裔饮食方式的适应性和连续性方面的哪些信息？

- 犹他州的最初中国移民所吃的许多菜肴和技术现在仍在餐馆里供应，但餐馆里也有许多其他菜肴。其中一些来自中国其他地区，一些是他们所吃的食物的改良或“美国化”版本。
- 中餐在犹他州普通民众中的广受欢迎，这使得保持中餐的连续性变得更加容易。然而，为了迎合不同的口味和期待所做的菜品改良产生了许多与第一批来到犹他州的中国移民所吃的食物明显不同的菜肴。
- 中国其他地区的许多菜肴现在在中国餐馆里都可以吃到。

幻灯片脚本:犹他州Terrace出土的饮食之道文物

使用下面的脚本来引导关于饮食之道文物的课堂讨论。

中国饮食之道教学箱中的项目

- A. 甜瓜、花生和橄榄核
- B. 椰子壳
- C. 碎玻璃瓶
- D. 瓷茶壶
- E. “竹”式碗
- F. “青瓷”或“冬青”风格的碗
- G. “四朵花”或“四季”风格的勺子和碗
- H. 棕色釉面炆器桶罐
- I. 有嘴罐
- J. 香料罐
- K. 切肉刀, 既通用菜刀, 不是重型屠夫用的砍刀。
- L. 银杏种子

文物A:甜瓜、花生和橄榄核



19世纪的大多数中国移民来自中国东南部, 那里的粤菜是大多数菜肴的基础。考古学家可以通过观察留下的种子来找到人们吃剩下的东西。在Terrace, 考古学家发现了许多从中国进口的食品, 如可能来自干果零食的西瓜籽、来自一种腌制的中国品种的橄榄核、以及花生壳(想想今天中国餐馆的宫保鸡丁)。这些类型的食物可能是装在遗址中发现的棕色釉面瓷器罐中被带到美国的。

- 你昨晚晚餐吃了什么? 你有没有吃不到的食物, 比如种子、核、甚至骨头? 关于你吃的东西, 这对未来的考古学家有什么启示?
- 这些种子和核在地下呆了130多年。由此判断, 这个地点对告诉我们一个完整的有关中国移民的故事有多重要?
- 你吃过哪些因为太喜欢而从很远的地方带回来的食物?

文物B:椰子壳



除了瓜子和花生，在美国西部的几个考古遗址也发现了椰子壳，包括Terrace。椰子坚硬结实的外壳使它们易于运输，但是想象一下椰子在被吃掉和扔掉之前要运输到犹他州有多远。椰子肉(椰子内部的白色部分)是许多中餐的重要补充，甚至里面的汁液也是给食物调味的一种方式。

讨论问题:

- 你试过打开一个仍带壳的椰子吗？你需要什么工具？这告诉你中国移民一定有什么工具？
- 你有没有喜欢的食物烹饪的时候需要用到椰子？这对你的生活和家庭有什么影响？
- 还有哪些其他类型的食物被包裹在坚硬的保护壳中，这又是如何帮助人们运输它们的呢？

文物C:碎玻璃瓶



19世纪，许多食物和饮料都装在玻璃瓶里。虽然玻璃瓶很少从中国进口，但中国移民会用来自美国或欧洲的商品来作为他们饮食的补充。例如，考古学家在Terrace发掘中发现了许多类型的瓶子，包括盛番茄酱、芥末、泡菜，甚至是书写用墨水的瓶子。即使是碎瓶子的颜色和形状也能告诉我们很多关于它们曾经装过什么。这些瓶子都是垃圾，所以考古学家很少能找到完整的瓶子。

讨论问题:

- 你的冰箱或橱柜里有哪些食物是装在玻璃瓶里的？
- 看看那些食物瓶子的标签，看看它们来自哪里。这对你理解你与更大世界的联系有什么帮助？

- 今天，我们将大多数物品储存在塑料容器中。在耐用性方面，塑料瓶与玻璃瓶相比如何？

文物D:瓷茶壶



茶在中国社会有很长的历史，是中国最受欢迎的饮料。有很多关于中国铁路工人如何通过先烧开水泡茶来避免因饮用溪水而生病的故事。茶本身会装在大的金属盒里，但会用精致的瓷茶壶冲泡。考古学家在Terrace发掘的时候也发现了一个茶壶的碎片，让我们更加确信这是一种常见的饮用习惯。

讨论问题:

- 你知道如果外出徒步旅行或露营时候需要烧水杀菌吗？
- 你或你的家人和朋友喝茶吗？如果是，是什么茶，它来自哪里？
- 为什么人类会用美丽的花卉图案或符号来装饰茶壶这样简单的物品？

文物E:“竹”式碗



这是铁路建设期间工人最常用的碗，因为它既耐用又便宜。碗是由一个厚瓷器制成的，并用蓝色手绘图案装饰，反映了竹子的嫩芽和花朵。工人们会用这个碗作为他们早餐、午餐和晚餐的主菜。有些甚至在底部刻上了工人的姓名首字母。

讨论问题:

- 你在自己家里用的什么东西和这个碗有一样的功能？
- 为什么铁路工人会把他们名字的首字母刻在他们的碗上？
- 碗上的竹纹是如何体现中国文化的？

文物F: “青瓷”或“冬青瓷”风格的碗



这种常见的风格是以物品外部蓝绿色的釉面命名的。青瓷风格看起来像皇帝在他们的宫殿里会有的物品类型，但更便宜，普通人也可以拥有。与“竹”风格的碗不同，青瓷用于许多不同类型的物品，如碗、杯、碟，甚至勺子。这种陶瓷比竹风格的更好也更贵，但在铁路工人的工地上仍然很常见。

- 你认为釉的颜色为什么如此重要？
- 你家里有没有什么碗比其它的更好？你什么时候使用更好的碗或盘子？
- 为什么你认为这种风格的比“竹”样式的更好或更贵？

文物G: “四朵花”或“四季”风格的勺子和碗



这种风格是中国铁路工人拥有的最具装饰性和色彩的陶瓷。类似于“青瓷”器皿，这种图案有多种形式，如勺子、茶杯、盘子、碗等等。四种不同的花代表不同的季节。这些花是梅花(冬天)、兰花(春天)、竹子(夏天)和菊花(秋天)。



讨论问题:

- 这种风格与“竹子”和“青瓷”相比如何？
- 你认为中国人为什么在他们的陶瓷上画花和季节？
- 你认为什么植物或花可以代表不同的季节？

文物H:棕色釉炆器桶罐



中国的储物罐通常是一种棕色釉面的炆器，根据容器最初的容量，可以有各种形状和大小。像大多数移民一样，在美国的中国铁路工人继续吃他们习惯的食物。为此，他们直接从中国进口了许多种类的食物和香料。这个大罐子大约有5加仑桶那么大。它可能装有腌制的蔬菜或鸡蛋、干货、大米或糖。

讨论问题：

- 一个人会拥有这么大的东西吗？或者你认为这是为了分享或者在商店里使用？解释一下你的观点。
- 腌菜、干饭或糖要分别使用哪种包装？你会在哪里购买这些包装？

文物I: 有嘴罐



虽然这个小罐子看起来像茶壶，但它实际上是存放酱油、醋或植物油的容器。这三种调味品在中国烹饪中很重要，就像食用油和番茄酱对于许多美国家庭一样。罐子的顶部用软木塞和粘土塞封住，以防渗漏。通常，中国工人会在这个罐子倒空后重新使用它来装水、油，甚至当茶壶用。

讨论问题:

- 你家用酱油吗？或者你在商店里见过酱油吗？酱油一般装在什么类型的罐子里？大小如何？
- 如果你远离家乡和家人，你还想吃哪种食物？

文物J:香料罐



这种炆器罐和盖子，覆盖着丰富的绿色釉，用来存放干的，蜜饯类的，或粉末香料，如柑橘或姜根。姜根是许多中国菜肴的主要调料，也是中国烹饪的重要组成部分。生姜也被用来治疗胃痛。红色标签上写着“干桔皮”。

讨论问题:

- 为什么中国人会用炆器罐来装香料、干菜和其他产品？
- 你家常见的调料是什么，都有哪些？
- 你的家人在烹饪或烘焙时使用橘子皮或柠檬皮吗？
- 你吃什么能让你的胃感觉好点？

文物K:切肉刀



中国铁路工人使用的工具与他们的不是中国人的邻居相似。在许多中国工人营地，可以在垃圾堆和厨房附近找到刀的碎片。这把刀(大刀)是用来切片、切块和轻砍的。

厨师根据中国南方的饮食方式将食材切成一口大小的块。中国的切肉刀有一个长的方形钢刀片和短的木柄，而美国的切肉刀有一个更短更弯曲的刀片。

讨论问题:

- 你认为为什么中国工人使用从国内进口的刀，而不是美国制造的刀？
- 这和你家里的菜刀相比如何？

文物L:银杏种子



银杏树(银杏)是受欢迎的遮荫树，它们容易在各种各样的地方迅速生长。银杏树可以抵抗大多数常见的树木疾病和害虫，因此可以在肥沃的土壤里长得很高。几千年前，中国人发现银杏的果实或坚果是煲汤或者炖菜的上好原材料，尤其是在寒冷的冬天。银杏种子非常适合这种情况，因为它们可以干燥储存，然后在慢煮的汤或炖菜中变软。它们有一种非常柔和的味道，有些人觉得像土豆。

自1578年甚至更早以来，银杏叶可用于制作各种茶和粉末，这些茶和粉末在中国一直被认为是保健品。银杏补充剂的健康功效一直以来被夸大了。

讨论问题:

- 你曾经尝试过任何含有银杏种子的产品吗？
- 你听说过银杏补充剂的健康功效吗？你在多大程度上相信这些说法？你需要什么证据来相信这些说法？

参考：和犹他州核心标准的连接

7-12社会研究:犹他研究

UT Strand 2:犹他州的不同民族(约1847-1896)

- UT Standard 2.2
学生们将比较各种非摩门教团体迁移到犹他州的原因和持久影响。(历史)
- UT Standard 2.6
学生将解释农业、铁路、采矿和工业化如何在全州范围内创造新社区和新经济。(经济、地理)
- UT Standard 4.4
学生将使用犹他州文化、种族或宗教团体的相关数据和其他证据来解释该团体的历史/现状和经历。(历史、地理)

7-12社会研究:美国历史2

U. S. II Strand 1:工业化(约1880-1920)

- U. S. II Standard 1.2
学生将解释工业、矿业和农业的发展与美国国内人口流动之间的联系。

U. S. II Strand 7:冷战时代和变化中的美国(1950 - 2000)

- U. S. II Standard 7.5
学生将使用证据来证明技术发展(如电视和社交媒体)、政府政策(如最高法院的裁决)、趋势(如摇滚或环境保护)和/或人口变化(如郊区的增长和现代移民)如何影响了美国文化。