

学子在异国他乡生活，最怀念的还是中餐味道。

有的同学自己动手，逛中国超市、搜菜谱，复刻美味佳肴；有的同学探索当地，和三五好友一起打卡中餐馆，满足“中国胃”。

几名在不同国家的留学生讲述他们的美食故事。



▲冯涵星在日本留学时和同学一起聚会做中餐。
▶在西班牙留学的段炼把铜锅带去当地，和朋友一起涮肉。



本版图片均为作者提供

在巴黎复刻巴蜀味道

李武智

巴黎和成都，这两座城市其实有几分相似。我出生于成都，后来又又在北方生活数年，初到巴黎时竟感到几分亲切：巴黎随处可见的咖啡馆让我想起老成都遍布大街小巷的茶馆；巴黎人点杯咖啡、三三两两聚在一起漫谈的场景让我怀念成都的闲适安逸。对故乡的思念也折射在饮食

的菜香色泽红亮，散发辣而不燥的香气，事实上菜品吃起来不会很辣。

平时晚上回家，我就用这“熟油辣子”加上酱油、醋、葱、蒜给自己做一份简单又美味的红油素面。如果时间充裕，我还会尝试红油拌鸡丝、拌干层肚。在家做饭经济实惠，用几欧元就可



作者留学时经常和其他中国留学生一起做饭、聚餐。

留学期间这样满足“中国胃”

自己动手包粽子

冯涵星

独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。端午节是中国重要的传统佳节之一，今年端午由于日本还没有放暑假，我没有回国和家人、朋友团聚。不过，过节的仪式感不能少，我和朋友们相约要用自己的方式一起庆祝。

这天一大早，我便戴上了自己编织的五彩绳，给书包裹上端午香囊。课堂中，许多日本同学向我的五彩绳和香囊投来好奇的目光，我向他们介绍了端午节的由来和文化传统，并向他们推荐了粽子这一中国传统美食，大家听完后好奇心不小，纷纷追问。

放学后，我和朋友们齐聚在家中厨房，准备一起包粽子。每个人的脸上都洋溢着过节的兴奋。从东京的华人超市中，我们买到了所需食材：糯米、猪肉、红豆、大枣、粽叶。虽说也可以很方便地购买到现成粽子，但这和自己包的意义可不一样。

我们中大多数人都是第一次包粽子，跟着互联网学习实操方法，忙得不亦乐乎。

由于是头一回尝试，包出来的品相不是那么完美，有的粽子不太严实，已经能预料到煮的过程中会散开，但这并没有降低我们的热情，在动手的过程中，大家有说有笑，不仅感受到浓浓的节日氛围，也加深了彼此的友谊。除了包粽子外，几名同学大展身手，烹制了自己家乡的独特美食，大家心怀着期待，想尝尝祖国各地的风味。

终于到了开饭的时候，吃到自己包的粽子，心里十分满足。味道如何已经不重要了，重要的是虽身处异乡，但仿佛回到祖国，感受到了那熟悉、热闹的节日氛围。

这次聚餐，我深深体会到了身在海外对家乡、祖国的情感。我们不仅在庆祝端午节，更在传承我们的文化，每一颗粽子都寄托了我们对家乡的怀念，每一道佳肴都饱含了我们对祖国的热爱。

在海外动手包粽子、品尝家乡味道，我们未感孤独，而是与祖国更加紧密地联系在一起。我们追寻着家乡的味道，传

承祖国的文化，这是我们的牵挂、依靠和前进的动力。

（作者系日本早稻田大学国际教养学部国际关系专业学生）



作者近照。

上。巴黎有许多川菜馆子，其中不乏味道不错的店铺，但外婆和妈妈烹饪的家常菜是我记忆里最纯正的巴蜀味道。在家时我只知“饭来张口”，而留学生活逐渐让我变成了一个烹饪爱好者，为了复刻川菜，我开始“锤炼”厨艺。

地道调料是川菜制胜的法宝。每次我从成都回巴黎时，都会在行李箱里塞满各种各样的川菜调料，比如妈妈亲手制作的红油豆瓣、红花椒、青花椒以及四川特有的二荆条辣椒。豆瓣用来制作各类烧菜，红花椒用来炒菜或磨成粉后凉拌，青花椒用来做麻油、各种麻味菜肴。

“熟油辣子”是川菜的灵魂，我通常在空闲时制作。首先将葱、姜、八角和草果在菜籽油中炸至焦黄然后捞出扔掉，然后将稍微冷却一点的热油倒进用二荆条磨成的辣椒粉中，最后加入提前焙香的芝麻，密封好静置一夜后装罐保存。“熟油辣子”使制作

以做出餐馆十几欧元的菜肴。更重要的是，我可以还原心中最熟悉的巴蜀味道。

做饭不仅能满足自己的口腹之欲，还可以在逢年过节时招待朋友。尤其在过年时，许多中国留学生在巴黎，虽不能与家人团圆，但大家的节日仪式感完全不输国内。我会按照当年外婆的做法做一道川味红烧牛肉，提前一晚将牛腩肉切块腌制，第二天用妈妈亲手制作的豆瓣搭配酱油、各种香料，小火慢炖直至软烂，最后加入白萝卜一起煮熟，出锅时香气扑鼻。过年那天，我从早上起床后就待在厨房，小伙伴们陆续来我家后搭把手，完成其他炒菜、拌菜和汤菜，然后我们一起享受一顿丰盛的午餐，到了下午我们又开始包饺子。大年三十这样过，即使身处异国他乡，也不会觉得孤单。

（作者系法国巴黎西岱大学社会学系博士生）

把老北京铜锅背到西班牙

段炼

在西班牙马德里学习多年，我的“中国胃”始终不变。马德里中餐多种多样，川、鲁、粤、淮扬菜，满足各位食客的味蕾。但我刚来这里时，没有找到地道京菜，于是我把生炭铜锅带到了西班牙。

“冬月大雪瑟瑟风，铜锅炭火百味融。欢颜笑谈围炉聚，推杯换盏又一盅。”还记得那是2017年的冬天，大雪节气，马德里阴冷多雨，我们三两好友聚在一起，大家都无比怀念老北京铜锅，但无奈没有炊具，被迫用电磁炉涮了个火锅，抚慰留学生的思乡之情。

吃铜锅涮肉成了我心里一个愿望。第二年，我背了一个可以点炭的老北京铜锅回了西班牙。我特意从当地的肉店买了鲜肉，苦练手切肉的本领，力图在不懈努力下，切出“薄如纸、形如帕、入口化”的肉片。那时的货运没有如今便利，芝麻酱、酱豆腐、韭菜花等各色调味料都得让身边的朋友去凑。大家为了吃一顿老北京铜锅煞费苦心，有人向西班牙邻居寻求木炭，有人提前去定大白菜，有人甚至在家熬豆浆做豆腐……最后，来自五湖四海的原材料汇聚成了一桌丰盛美食，实属不易！最后，大家一致决定把“大雪”这个节气作为我们在西班牙的“聚友节”，纪念在这里生活、学习、一起奋斗过的时光。

时至今日，每遇大雪节气，我的家中就有朋友坐得满满当当，当年的一口铜锅变成了两口：清真锅和四川锅，满足

南北口味。朋友越聚越多，“青山不改流水，围炉夜语醉新丰。”新朋友不断加入，这个由我们创造的节日影响力更广了，新加入的小伙伴们总会说：“到了这儿，就是过年了。”

如今食材购买也变得更加便利了，但大家永远都忘不了团聚的那份感动和真诚。“聚是一团火，散作满天星。”庆祝节日的朋友们各奔东西散开在不同角落，然而每当大雪节气来临，来自南南北北的视频连线总能让人感受到那份“同在异乡为异客”的相互理解与支持。

如今在马德里，可以品尝到地道的北京烤鸭、四川血旺、广东烧鹅……这一切就像符号一样，唤醒“中国胃”的同时，也温暖着中国心。

（作者系西班牙卡米利亚斯天主教大学法学博士生）



作者（右一）和同在西班牙的中国留学生聚餐。

我在俄罗斯莫斯科读书，离家乡河南信阳有万里之遥。还记得初到这个陌生国度的我，每天都在努力适应新的生活方式和学习环境，不知不觉已过去3年多。我时常想起家乡的美味佳肴：芽叶翠绿的毛尖茶汤，烟火气十足的西关



李雨桐留学期间经常做饭，他还会做包子。

热干面老店，还有爸爸做的啤酒鸭、红烧肉……

豫菜一般讲究五味调和，对于酸甜咸辣不偏不倚，但信阳菜明显有别于其他豫菜，主要以咸香、微辣为主，菜色也较重。

俄餐和中餐在食用感受上差别很大。俄罗斯冬天寒冷，人们需要补充能量，所以传统菜肴的油量较大。俄罗斯地域广，各地特产和饮食习惯不同，烹调多采用炸、烤、烩、焖、煎等方法。热菜品有烤肉串、蘑菇汤、酸白萝卜汤、炸土豆等；冷盘有红黑鱼子、火腿、咸鱼、酸黄瓜等食物拼盘。菜品冷食多、重油，对拥有“中国胃”的我来说不容易适应。

初到莫斯科时，有一天下起了鹅毛大雪，我踩着2厘米厚的积雪，和好友相约去一家中餐馆换换口味。当时，我在菜单上看到了2个熟悉的菜名：红焖羊排、糯米八宝饭。这是豫菜的传统菜，一道鲜辣咸香，醇厚的羊肉加上甜甜的胡萝卜，让人直呼过瘾；一道甜而不腻，软糯清香的糯米搭配八宝果仁，让人回味无穷。光想想就很期待，我立

刻点单，希望尝到家乡的味道。

然而，菜品被端上餐桌后，我感到了失落。味道和我记忆中的相差甚远，刹那间一股浓浓的思乡之情涌上心头。好在莫斯科有中国超市，我打住了失落情绪打算自己动手。

在超市，我发现有各种各样的中式调料，例如四川的豆瓣酱、火锅底料等。我买了鲜羊排和各种香料，准备做一道红焖羊排。

回到家，我按照菜谱逐步推进。首先把鲜羊排切块，炒酱料、炒制羊排不焯，倒入整瓶啤酒，淹没羊排再盖上盖焖制……整个过程虽然花费了不少时间，但我却感到了做饭的乐趣。幸运的是，下厨过程颇为顺利，出锅的红焖羊排和我印象中的家乡菜一样。尝到自己做的羊排时，我感受到了深深的满足。那种独特的咸香美味，让我仿佛回到了家乡，回到了与亲人并坐的餐桌上。

美食是情感的纽带，也是记忆的延续。无论身在何处，我的心始终与家乡紧密相连。

（作者系俄罗斯莫斯科理工大学经济系学生）

红焖羊排，就是这个味儿

李雨桐

在是难忘体验。

（作者系复旦大学中国语言文学系博士研究生，公派留学至美国密歇根大学安娜堡分校联合培养）



作者在旧金山吃到的地道中餐。

终于吃到地道中餐

周宁

到达美国密歇根州一段时间后，墨西哥卷饼和校园食堂已经不能满足我对美食的追求了。于是，我兴致勃勃地去见识传说中的“熊猫快餐”。它是美国的中式快餐连锁餐厅，主要开在大型购物中心、超市和商业街中。到店后，隔着食品玻璃柜，我看见套餐有如下选项：炒饭、炒面，主食选其一；橙子鸡、蜂蜜芝麻鸡、北京牛肉、西蓝花牛肉，菜选其二。美式中餐都类似，肉多是糖醋脆炸和黑胡椒小炒这两种烹制方式，跟常见的蔬菜洋葱、菜椒、西蓝花，两两组合一下，可以搭配出十几种菜式。

全球华人多，中餐的名气大，其实在国外也能常吃，除了去中餐馆，还可以自己动手做。美国的蔬菜种类较少，常见的菠菜与罗马生菜轮换着吃。有一次，我终于到了当地中国超市，新鲜的蒲瓜堆满整张货架，胖茄子码成一摞，细茄子铺展开来，这景象已让人对美味佳肴浮想联翩。我所在的公寓厨房设施不适合煎炒，

但可以是一份白灼豌豆清炖肉。等盐粒消融，点几滴酱油，撒两颗辣椒，汤面上热气腾腾、油花缕缕，在大雪天都能吃出一身汗，给功课满满的日子加些调味料。

后来我与朋友们结伴到西海岸去旅游，到旧金山时恰巧住在华人街区，中餐馆比比皆是。我把电子地图放大看，生怕缩放间错过任何宝藏店铺，哪怕是奶茶店。

尽管没到饭点，但我们冲进了一家东北菜馆。光看菜单就感觉很正宗，想把菜品全都点一遍。我摁住馋虫，故作镇定地问大家是吃饺子还是炒菜，四人目光还没有接上，声音已经对齐：“都要！”等后厨一阵乒乓响过，滑溜溜的三满盘饺子上了桌，瓷盘温热，大家心急手抖还好稳住了拿筷基本功，三两口连皮带馅下肚，接着服务员又端上脆皮辣子鸡和酱炖地三鲜，小四人位的桌子摆得满满当当，撤走吃空的白盘才上得了新菜，紧接着新菜又变成白盘。在异国他乡吃到如此地道中餐，实