# 【留学生眼中的美国】留学生眼中的中国美食

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-05-30

*古往今来，中国作为世界公认的“美食王国”，以精美的陶瓷餐具、独特的茶酒文化、丰富的食物取材和多样的烹饪方法享誉全球。那么，中国人引以为豪又习以为常的饮食文化在外国留学生眼中是怎样的呢？接下来和本站小编一起了解下详细的内容吧。　　北京烤鸭...*

　　古往今来，中国作为世界公认的“美食王国”，以精美的陶瓷餐具、独特的茶酒文化、丰富的食物取材和多样的烹饪方法享誉全球。那么，中国人引以为豪又习以为常的饮食文化在外国留学生眼中是怎样的呢？接下来和本站小编一起了解下详细的内容吧。

**北京烤鸭受欢迎**

　　作为沟通中外的桥梁，外国留学生是向海外传播中国形象的重要力量。特别是“一带一路”倡议提出以来，沿线国家来华留学生数量日益增长。那么，他们对于中国美食的认知如何？不久前，对外经贸大学对“一带一路”沿线16个国家的300名来华留学生进行了问卷调查，发现最被认可的中国美食有北京烤鸭、宫保鸡丁、火锅等，其中北京烤鸭以83.2%的认可度名列第一。

　　“北京烤鸭我们都知道，鸭皮蘸糖最好吃！”土耳其留学生尼可兴奋地说。笔者发现，不同国家对中国美食的认可往往带有明显的地缘烙印。例如，喜食香辣的印度留学生对番茄炒鸡蛋的认可度较低，大盘鸡则让无肉不欢的中亚留学生印象深刻。

　　此外，还有一些食物经历了从被排斥到“吸粉”的过程。“我最喜欢火锅，刚开始看着锅里漂那么多辣椒，我觉得打死也不能吃，没想到吃了一口就停不下来了！”泰国留学生杨炜铃笑着说。

　　俄罗斯人喜爱沙琪玛、波兰人多有饺子情结、巴基斯坦爱吃川味“硬”菜，中国美食抓住了众多留学生的胃，也在文化交流中起到了润物无声的作用。俄罗斯留学生伊万回忆，刚来北京时收到了中秋节的月饼，冬至和同学们吃了饺子，腊八节又喝了腊八粥。“虽然有时觉得中国每过一个节日都有独特的风俗，有些繁琐，但以一个外国人的视角来看，这些传承了几千年的饮食习惯恰恰让人感动又震撼。”他说。

**食材丰富赢好评**

　　说到中餐，很多留学生都对食材的丰富多样称赞不已。在俄罗斯留学生玛丽亚看来，俄罗斯的食物较为单一，而中餐却能提供多种多样的食材。“开学聚餐我们吃了炒菜、红烧肉、豆腐、米饭和饺子，一顿吃到这么多种食物，真是太棒了！”对此，罗马尼亚学生贝尔表示认同：“一顿中餐可以吃到很多种菜，尤其是很多蔬菜，好吃又健康。”

　　此外，口味的多样也是中国美食广受好评的重要原因。来自乌克兰的王力在中国留学了两年，他认为中餐最大的特点是口味多样，即使是同样的食材，在不同地方，味道也不同。“现在，一放假我就会到中国各地边吃边玩。我去过西安、成都、广州、上海，吃过肉夹馍、火锅、早茶和腌笃鲜等，都很好吃，我很喜欢。”他说。

　　中国营养学会原理事长程义勇教授表示，多种原因造就了中国菜肴的丰富口味。比如，各地气候不同，形成了南甜、北咸、东酸、西辣的饮食习惯。基于这些饮食偏好，京菜、鲁菜、川菜、粤菜等八大菜系渐渐形成。再加上中国拥有炖、焖、煨等28种烹饪方法，人们还会根据季节变化来调味、配菜，口味也就变得更丰富。

　　北京大学对外汉语教育学院赵长征教授介绍说，中国人做饭常要炒菜，而炒菜是需要铁锅的。在铁大规模使用以前，青铜器比较脆，无法打制成又薄又延展的锅，所以青铜器和陶器基本上只能用煮的方法来烹调。用油热菜的方法和铁锅的使用，慢慢形成了中国人炒菜的特色。“食物选材和各地物产有关，烹饪方法也是有物质基础的。”他说。

**营养健康需升级**

　　在赢得赞美的同时，中餐也引起了一些争议。来自越南的李月娥说，相对于较为清淡的越南菜，中餐往往又油又咸，让她吃不习惯。杨炜铃也有类似感受：“我觉得自己一定会长胖，因为不管在餐馆还是学校食堂，很多菜上都漂着一层油，吃起来有点油腻。”

　　程义勇表示，中国饮食的确存在一些问题，多油多盐的烹饪方式导致中国心脑血管疾病等发病率上升。此外，虽然中国食材丰富，但很多人的餐盘却很单调。《中国居民膳食指南》倡导食物多样，建议每人每天要吃12种以上不重复的食物种类。例如，主食应有粗有细、菜肴需有荤有素，中餐要在保持现有优势的同时，尽可能地做到营养健康，不断升级。

　　专家指出，他国饮食习惯中也有值得我们借鉴的地方，如西方国家奶制品消费量明显高于中国。据调查显示，中国人每天牛奶摄入量不到25克，远低于300克的推荐量。此外，中国红肉消费占比很高，而鱼虾等水产品摄入远低于75-150克的推荐量。因此，多喝牛奶、常吃鱼虾的饮食习惯值得倡导。

　　张骞通西域、明代盛边贸，在古代丝绸之路上，食物是文化交流的“先遣使”。从国外引进来的番薯和胡椒影响了中国的种植结构，从中国走出的茶叶和小麦也不断充盈着世界的餐桌。如今，美食依然是文明互鉴过程中的重要内容。随着“一带一路”倡议深入实施，以美食带动文化交流仍将大有可为，“一带一路”沿线国家民众也将从中受益。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找