

## 这个年轻女孩留学六年

# 靠一手好厨艺征服世界各地的朋友

苏州女孩奕菲从小喜欢做饭，12岁时就能做一桌可口的饭菜。6年前，她到美国留学，目前已拿了两个学士学位，即将硕士毕业。平时爱钻研厨艺的她，喜欢在社交平台晒美食，因此收获了一拨粉丝。

近日，接受记者采访时，奕菲表示，做饭让她收获了很多朋友。“美食，一直是我去爱他人的方式。在看到饭桌对面的人，不管是什么肤色什么国籍，什么年龄什么职业，吃到我做的饭眼睛一亮的时候，感觉太美妙了！”

### 留学生思念家乡美食 用小电饭锅做出好吃的

奕菲从小喜欢做饭。三四岁时，外婆问她长大想做什么，她毫不犹豫地说想当厨师。苏帮菜选料严谨，制作精细，以精致鲜美而闻名于世。奕菲在12岁时开始自己下厨，假期父母工作忙，下班回到家，迎接他们的经常是奕菲做的可口的饭菜。

2017年，奕菲到美国留学，一晃6年过去，她已经拿到艺术和心理学两个学士学位，当代首饰艺术硕士马上也要毕业。她没想到一手厨艺让自己有了意想不到的收获。

奕菲告诉记者，刚到美国的时候，她觉得学校食堂很好吃，心想学哥学姐说食堂不好吃是不是骗她？结果连吃了4天之后，她就开始想哭了，“除非迫不得已，基本上不会去食堂了。”

不过在异国他乡要自己做饭很不容易。奕菲大学是在美国中部读的，一年有6个月下雪，出行很不方便，那里的华人很少，周围找不到亚洲超市，只能买到当地的食材。她也找不到称手的厨具，只有一个小电饭锅。

有些已经毕业的学哥学姐偶尔开车一个小时去外地的亚洲超市，顺便给中国留学生送一些食材。需要用冰箱储存的新鲜食材都没法送，主要是一些干货。有一次奕菲生病了，特别想喝粥，就在宿舍里用小电饭锅做皮蛋瘦肉粥。

后来她还研究出蛋饺、桂花糖藕、荷花酥之类的家乡美食，清明节的时候还做了青团，找不到艾叶，就拿菠菜榨汁做青团子，用红小豆做豆沙。她还和一位华人室友一起包饺子，“一次包几百个冻起来，饿的时候就吃饺子，当时觉得特别奢侈，都省着吃。”

奕菲性格开朗，朋友一直挺多，不过做饭让她收获了更多友谊。她觉得一个人吃饭没意思，人多了可以多做一些菜，大家一起吃才好玩，所以她经常给同学、朋友们做饭，大厨的名声慢慢传开了，“我把做饭当作社交，大家都抢着来找我聊天。”

### 地道中国菜让同学喊“妈” 一道蓑衣黄瓜震惊了美国朋友

奕菲告诉记者，她做的菜主要有三类，第一是家乡菜，第二是在网上看到的天南海北的菜系，第三是在美国向老师、同学和朋友学来的。“我的老师是一个德国老太太，她也特别喜欢做饭，经常会做一些神奇的美食。我的同学来自很多国家，做的都是以前我没吃过的饭菜。”

本科毕业之后，奕菲到底特律读研。虽然去一趟亚洲超市也得开车20多分钟，不过已经方便很多了，很多食材和工具都能买到，她的美食作品也越来越多。

奕菲做饭的标准是每道菜上桌必须是热的，她还喜欢研究搭配，把各个菜系搭配起来，可以让一桌菜又好吃又有营养。

如果做的菜比较多，她会提前好几天构想方案，然后把需要的食材全部列出来，步骤写好，需要提前准备的工作先做好，早上起来把炖菜之类最花时间的菜先做上，然后把烤箱、微波炉、蒸箱等厨具都一起利用起来。



奕菲做的蓑衣黄瓜

只要她在宿舍做饭，来自世界各地的同学们就一个个把脑袋凑过来问：“今晚你做什么好吃的？闻起来那么香？”

春节的时候和朋友们聚会，奕菲掌勺做年夜饭。她做了12道菜，“有来自北京的同学，我就做了京酱肉丝和乾隆白菜，给江浙沪同学做三鲜砂锅煲，给四川同学做了毛血旺，给武汉同学做鸭头、卤鸡爪，给湖南的同学做了蒸腊肉。”

有些同学看到奕菲做出来的色香味俱全的饭菜，想起妈妈做的饭，直接喊她“妈”。有位美国同学吃完她做的菜，“也开玩笑问我能不能收养他。”

因为大厨的名声在外，经常有人邀请奕菲去他们家做饭，或者是大家一起聚餐，每人做几个菜。奕菲发现美国人喜欢吃酸甜口味的东西，或者麻婆豆腐、西蓝花炒牛肉这类。“如果提前咨询大家的意见，最受欢迎的是麻婆豆腐，还有凉拌黄瓜、地三鲜或者酸甜茄子。我毕竟是学生，也买不起太贵的食材。”

之前，奕菲到美国同学家过感恩节，带

了几个菜，“想着餐桌上大鱼大肉很油腻，我就做了一道清爽的蓑衣黄瓜，几十个美国朋友拿夹子从大碗里夹起来的时候，黄瓜一拉好长，他们都惊呆了，问我这是什么东西？好多人都围着拍照。我说这是黄瓜，而且做起来超简单，包教包会。”

确实有人跟着她学，有一位喜欢素食并且爱研究做饭的同学已经跟着她做会了蓑衣黄瓜。还有个美国同学一直缠着奕菲，让她教自己做麻婆豆腐，“然后我就教了，他把全程录下来回去研究，前几天他给我送了一盒他做的麻婆豆腐便当，真的超级好吃。”

### 设计的作品多与食物相关 想把美食和艺术结合起来

奕菲告诉记者，她不仅通过做饭交到很多朋友，设计的很多作品也都与食物相关。“我做了很多勺子和餐具的作品，因为我觉得美食是全世界共通的语言，做饭能把很多朋友吸引过来，而且在饭桌上能认识很多人，天南海北聊起来，就会有很多话题。”

她马上要准备毕业展，做的是勺子和家庭、食物及餐桌文化的故事，把美食和艺术结合起来。“勺子和筷子可以组成一个最精简的旅行套装，它可以做饭、喝汤，还可以盛东西。”

到美国之后，奕菲见到了更多的勺子，“比如有一些煮意面的勺子，它中间有漏洞，捞面的时候会把水沥出来，还有一种水煮蛋的勺子，中间掏了一个洞，可以稳稳地把蛋拎出来。”

她觉得勺子是一个很有意思的东西，“我之前认识一个艺术家，他有一把祖母用过的勺子，前面有一块被磨掉了，因为他祖母用了60年，每天用它喝汤，从同一个地方刮过去，真能看到岁月的痕迹。”

奕菲说，小时候她就喜欢做饭，现在长大了，认识了来自全世界的朋友，去了不同的国家，学了珠宝首饰设计，拿了心理学学位，不变的依然是对美食和创造美食的爱。她在小红书开了个“我留学做饭”的美食号，粉丝已经超过一万人，很多都是在海外留学的学生，跟着她学做饭。“美食，一直是我去爱他人的方式。”

来源：扬子晚报



奕菲设计的作品参加珠宝展