

April / May 2023

016&017

餐飲家

The Restaurateur

辣
SPICY

5/20

宣布我们对餐饮家的爱

酸
SOUR

甜
SWEET

苦
BITTER

母亲节特辑

22 个餐馆老板
表达对母亲的爱



第一届
餐饮家
金像奖提名

“亚裔传统月”重磅专题

中餐旅美记

33 位传奇中餐人讲述

ISSN : 2771-2680
定价 : \$8 Price : \$8

系统升级 POS 超级优惠

免费赠送扫码点餐

北美餐饮业SaaS服务商**MenuSifu**点菜大师(米聚)已积累8年资深服务亚裔业主经验,专业提供定制点餐系统及在线点餐方案,致力于提升餐饮效率、助力北美万家餐厅平均降低20%管理成本,实现高效卓越数字转型。

WWW.MENUSIFU.COM



212-966-5888



~~\$2,100~~

\$299

电脑一台 打印机 钱箱 鼠标和键盘 Caller ID MenuSifu POS 软件

宣布我们 对餐饮家的爱

Declaring our love for the Restaurateurs



The Restaurateur Awards Ceremony 2023

第一届
餐饮家金像奖颁奖礼

时间：2023年5月20日
地点：McCormick Place,
Lakeside Center 8602-14
2301 S King Dr, Chicago, IL 60616

主办：《餐饮家》杂志社
联合主办：美国中餐联盟
协办：美中餐饮协会

芝加哥国际餐饮展 NRA SHOW

中餐展区
第五届全球中餐博览会

May 20-23, 2023

开幕式：12:00PM(CDT), May 20, 2023

邀请函

致所有热爱中餐的人：

由美国中餐联盟、美中餐饮协会和《餐饮家》杂志共同主办的芝加哥国际餐饮展中餐展区、第五届全球中餐博览会将于2023年5月20日至23日在美国芝加哥麦考密克会展中心湖滨馆举行。

我们将携手来自中美两国的餐饮业上下游商业精英，为大家贡献新风口的前沿资讯和高净值的资源对接。

我们也将以展会为契机，为大家建设“抱团取暖”的服务平台。

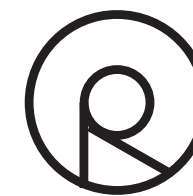
这是一个即将迎来大变革的时代，快来加入我们！

520，在芝加哥等你！

美国中餐联盟
美中餐饮协会
《餐饮家》杂志
2023年5月1日

芝加哥麦考密克会展中心（湖滨馆）
McCormick Place, Chicago IL

SHOW



Vol. 4 & 5 Issue 016 & 017

April / May 2023



16

母亲节特辑

22 个餐馆老板表达对母亲的爱

礼

餐饮家*：

《餐饮家》想送您一份礼品：



请扫描这个二维码，关注“Littlelaba 餐饮家”公众号，然后在后台留言告诉我们：您的姓名及所在餐厅地址（请填写英文地址和姓名）

我们将每月为您**免费**寄送《餐饮家》杂志（每期定价 \$8）。

免费寄送名额有限，先到先得，送完即止。

《餐饮家》杂志敬上

* 无论您正投身于餐饮行业的哪一环，都当之无愧这个共同的称号：餐饮家。

CONTENT

38 **酸甜苦辣**
中餐旅美记
33 位传奇中餐人的讲述



08 **NEWS 餐饮要闻**
第一届餐饮家金像奖提名

10 **DATA 数据**
从 2 万条评论看哪里的华人最有口福

74 **DATA 餐饮秘笈**
大规模禽流感肆虐全美
餐饮从业人士如何自救

2022 年 1 月创刊 2023 年 4 月 20 日出版

Vol. 4 & 5 Issue 16 & 17

出版发行
《餐饮家》杂志社
8 The Green, Ste A, Dover,
DE 19901

Email: info@littlelaba.com

Tel: (646) 258-8137

President
Leo Li

Publisher
Leo Li

Executive Publisher
Jiangming Tou

Operations Director
Ivan Liu

EDITORIAL DEPARTMENT

Editor-in-Chief
Jiangming Tou

Editor
Ivan Liu / Shuhang Li

Art Director
An Yang

Coordinator
Shuhang Li

ADVERTISING DEPARTMENT

Advertising Manager
Fiona Cheung

CONTRIBUTORS

Sibyl Jing / Xiaoran Tou



Instagram
canyinjia



Facebook
canyinjia



微信公号
Littlelaba 餐饮家



www.canyinjia.us



卤先生&卤太太
MR & MRS LU

中国卤味30多年传统工艺

美国量产已获农业部许可



- 私厨品质 价廉物美
- 品种丰富 诚意招商

餐厅和超市首选卤味供应商
——卤先生&卤太太——
为您大幅节省人力和后厨储存空间
(纽约地区优先特供)

联系电话: 347-328-7267

邮箱: bangbangnet999@gmail.com



EDITOR'S LETTER 卷首

在宇宙中心说爱你

文 | 主编 Jiangming Tou

来美国之前,我从来没有想到中餐对我意味着什么。那时候吃一顿中餐太寻常,顶多口腹之欢而已。就像当年在爸爸妈妈身边的时候,只觉得他们啰嗦。况且中国人的口头语里又总是缺“爱”这个词,现在,我真的后悔了。

《餐饮家》这期将四月号与五月号合刊,合成一本加厚特辑(我们决定每年都将推出两期最重要的特辑,另一期将是年终特辑)。为了准备这期内容,我去法拉盛遇到了美国华人博物馆(MOCA)这个特别的展览。

展览的名字(你翻到这期杂志的第40页也可以看到,我们尽量复刻了这个展览能够平面呈现的部分)叫《酸甜苦辣》,33位在美国为我们奉献中餐的大师,在其中娓娓述说着他们滋味百变的人生:他们如何制作中餐,而

中餐又如何塑造了他们自己。浸润在这些述说当中,一个个端详那些执着地在美国通过中餐确认自我身份的餐饮家,我相信自己看到的是一场对中华美食与文化平静而深沉的礼赞。在法拉盛,美国华人的“宇宙中心”,凝望着这些为我们制造了最好吃的食物的餐饮家,我仿佛听到他们深情地对中餐说:“我爱你。”

法拉盛 deserve 一个“宇宙中心”的诨名。拥有超过69%亚裔人口的法拉盛混乱,甚至野蛮,但总是生机勃勃。法拉盛是美国最多元化的社区,有着惊人的包容力,网红名媛、政客精英、三教九流皆聚于此。也许可以请方力钧画一个弥勒佛,作为法拉盛的图腾。通过各种方法闯进美国的华人往往先在这里落脚,然后才分散到美国各地。

法拉盛的城市面貌甚至没法跟中国的三四线城市媲美,但要论吃,法拉盛的华人可以骄傲地说,在这里能吃到跟中国一样地道的,且与时俱进的中餐。更重要的是,华人在这里通过地道的味道得以确认自己的归属感。即使现在的中国人已经疏于问候“你吃了么?”但来自味道的确认仍然无比坚实。固然“我思故我在”,但何尝不是我吃故我在呢——我吃什么,呈现的正是我的身份,我来自哪里,我是何人。

这么久以来,《餐饮家》一直在做的,就是寻访那些热爱中餐的餐饮家们,听他们讲述他们如何在中餐中找到了自己的热爱,帮助了自己热爱的人。现在,我们还想更进一步。我们不仅想传达出中餐所受到的热爱,我们还表达对这些热爱中餐的餐饮家们的爱。在谈到餐饮家

的时候,我们不仅仅只是在谈论他们的职业。他们更是文化的传承者和传播者。中餐的制作和品尝方式、食材的选择和烹制方法、餐桌礼仪以及与之相关的故事和历史,都是中华文化的重要组成部分。这一切,全要仰赖餐饮家帮助我们真实地去经验、去品味。某种意义上讲,他们为我们制作的中餐,既成全了他们自己,也在成全着我们。幸而有这么多味道的使者,才使我们的灵魂从舌尖到胃里都有了居所。

很巧,餐饮家金像奖颁奖礼的日子刚好定在了5月20日。5·20,是一个大声示爱的日子。所以,就让我们对那些为中餐文化和餐饮行业做出杰出贡献的餐饮家们,诚挚地道一声:“我爱你”。☺



第一届餐饮家金像奖公布提名

2023年4月20日，北美最重要的中餐评选，第一届餐饮家金像奖公布提名名单。

第一届餐饮家金像奖提名

杰出厨师

Outstanding Chef

杰出厨师奖表彰那些对食材表现出非凡的领悟力，具有卓越才能和创造力的杰出厨师

张鹏亮 (Peter Chang)

Q By Peter Chang 旗舰, Bethesda, MD

方凯西 (Kathy Fang)

House of Nanking 南京小馆, San Francisco, CA

周英卓 (Brandon Jew)

Mister Jiu's, San Francisco, CA

刘朝胜 (Chaosheng Liu)

Hong Kong Palace 成都小馆, Falls Church, VA

周一莎 (Yisha Siu)

Yunnan Kitchen 彩云之南, Boston, MA

唐雄 (Xiong Tang)

Taste of Chengdu 成都味道, Orlando, FL

田勇 (Yong Tian)

Bistro Na's 那家小馆, Temple City, CA

新星厨师

Emerging Chef

新星厨师奖表彰崭露头角的新秀厨师

Calvin Eng, Bonnie's,

Brooklyn, NY

Simon Lam, Chang

Chang, Washington, DC

雷霆 (Thomas Lei), Chi 棋,

New York, NY

杰出餐厅

Outstanding Restaurant

杰出餐厅奖表彰那些提供优质中餐美食，享有盛誉的餐厅

Chong Qing Lao Zao 重庆老灶

Flushing, NY

Mister Jiu's

San Francisco, CA

Café China 倾国倾城

New York, NY

Mama Chang

Fairfax, VA

Mala Sichuan Bistro 小熊川菜

Houston, TX

Jiang Nan 江南食府

Flushing, NY

Taste of Chengdu 成都味道

Orlando, FL

最佳新餐厅

Best New Restaurant

最佳新餐厅奖表彰新近开张的优秀新餐厅

Chang Chang

Washington, DC

Journey to the Dumpling

Elk Grove, CA

Chi 棋

New York, NY

Hakka Cuisine 客栈

New York, NY

杰出餐饮家

Outstanding Restaurateur

杰出餐饮家奖表彰那些提供优质中餐美食，享有盛誉的餐厅的拥有者和经营者，他们在餐厅经营方面表现出出的领导能力。

陈李忠 (Leon Chen)

Umi, Meatup, Kanji, Raku, CrabDuJour

杨海彬 (Haibin Yang),

Xpot, Niku X, Chubby Cattle Groop

甄逸海、甄逸深

(Kevin Zhen, Sam Zhen)

Dim Sum Palace 金满庭

郑行 (Eddie Zheng)

南翔小笼包, TSAO · CHA 朝茶

中餐自己的权威奖项

餐饮家金像奖由全美发行量最大的线下中餐媒体《餐饮家》杂志主办，并与美国影响最大的中餐业协会美国中餐联盟联合主办。

自19世纪中叶美国第一批华人移民潮兴起，中餐在美国已有上百年的历史，现在已发展成为美国餐饮业的一个重要分支。然而，受到长期以来的种族歧视影响，北美中餐一直蒙受廉价甚至不卫生的污名，美国餐饮界的权威评选也往往对中餐视而不见。现在，第一届餐饮家金像奖将是改变这种现状的一个重要努力。

2022年12月，《餐饮家》宣布启动第一届餐饮家金像奖评选。第一届餐饮家金像奖

设置了8个奖项，包括终身成就奖，社区英雄奖，经典餐厅奖，以及另外5个专业奖项：杰出厨师奖，新星厨师奖，杰出餐厅奖，最佳新餐厅奖和杰出餐饮家奖。

提前公布部分奖项

《餐饮家》已分别于2月刊和3月刊提前公布了第一届餐饮家金像奖的经典餐厅奖和终身成就奖得主。

经典餐厅

Chinese Classics

经典餐厅奖表彰长期向所在社区贡献正宗优质中餐的餐厅。

Frank Fat's

Sacramento, CA

岭南小馆

San Francisco, CA

利苑

New York, NY

终身成就奖

Lifetime Achievement Award

终身成就奖表彰那些通过毕生的努力对北美中餐在饮食、烹饪和饮食哲学上产生了积极而持久影响的个人。

钟富华

Frank Zhong

餐饮家金像奖的使命是：表彰华裔在餐饮业的杰出人才和成就；促进华裔餐饮与美国主流社会的交流和对话；推动种族和性别平等；激励华裔餐饮与社区的良好互动；以及社区的可持续发展的蓬勃发展。

第一届餐饮家金像奖在北美亚餐饮业科技管理软件占居第一的MenuSifu点菜大师首席赞助，定于今年5月20日，于芝加哥麦考密克展览中心 (McCormick Place) 举办颁奖礼，隆重揭晓最终获奖结果。📍



所谓民以食为天，很多人都把“吃”，作为一天当中最考究的事情。尤其当人数较多时，“吃什么”更成为了一件需要群策群力的事。

在加州或纽约这种餐饮业较为发达的地区，即便将范围缩小到了“中餐”，后面依然存在着多种多样的选择。不得不说，中餐作为一种文化符号和精神寄托，时刻都在影响着每一位身处海外的华夏子孙。

而餐厅的评价往往是“吃什么”的决定性因素。对海外华人来说，谷歌、Yelp、TripAdvisor、小红书、抖音、TikTok 等互联网平台上都有着丰富的内容为食客提供着就餐参考。无论是专业的点评还是接地气的描述，只要是正向的，日积月累后都可以为餐厅带来一定的曝光量。

今天，餐饮家就带大家探索一下美国的中餐厅评论数据，看看有哪些信息可以帮助到相关从业者，让生意更上一层楼。

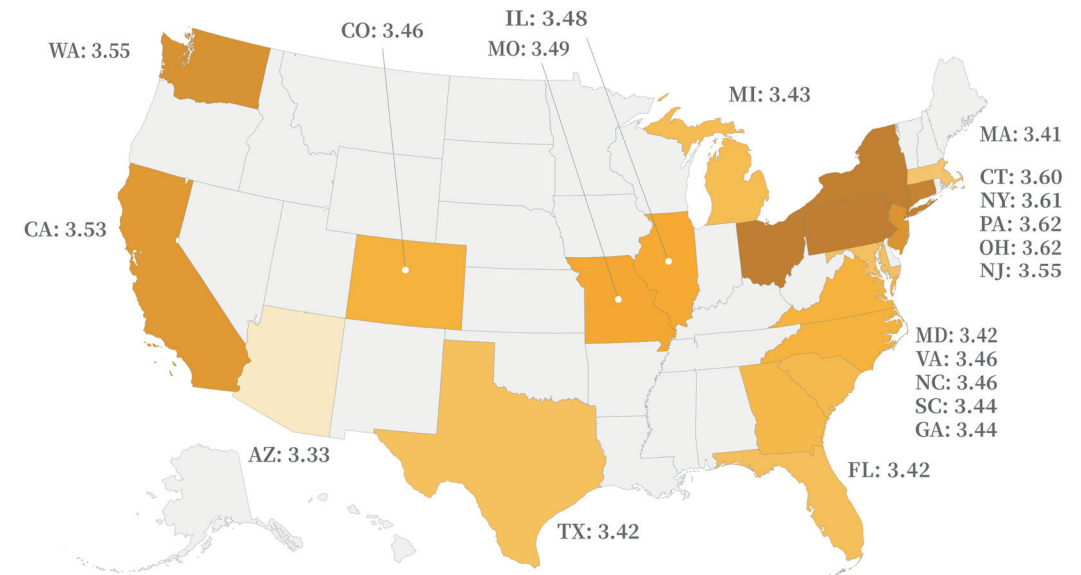
2 万条中餐厅评论 果然大多都是 3.5

首先，我们从全美近 40,000 家中餐厅中，选出在网络平台评论数不低于 38 条（中位数）的 19,247 家，以保证评分的相对客观性。

由下图可见，这近 20,000 家中餐厅的网络评分中，有 31.55%（6,073 家）评分为 3.5 颗星，为数量最多，也是中餐整体的平均分。其次是占比 28.94% 的 5570 家 4 星餐厅。

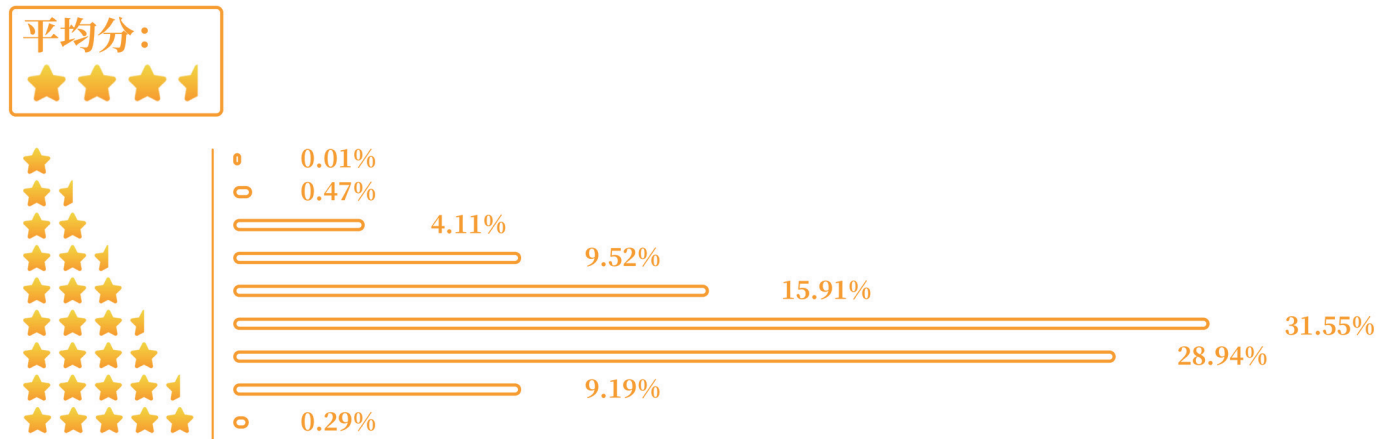
这令我想起不久前，电影制片

人 Freddie Wong 在社交媒体上表示道，在大城市里，三星半的中餐厅相较而言更加正宗。虽然一个餐厅的得分并不能完全代表它的菜肴是否正宗或美味，要确定一个中餐厅是否正宗，最好的方法始终是考察它所用的食材和烹饪方法是否符合中餐的传统标准，甚至于观察餐厅的装修风格也可以得到一定的结果。不过就目前的数据来看，当我们心血来潮去查看自己心仪餐厅的网络评分时，很大概率会是 3.5 或 4 颗星。但是随着疫情后中餐加速升级的趋势来看，在美中餐整体质量正在变得越来越好。



美国中餐最多 20 个州的中餐厅平均星数
数据截止至 2023 年 3 月 1 日

19,247 家美国中餐厅网络评分分布



纽约都会区 中餐平均分最高

接下来我们选择中餐厅数量最多的 20 个州，观察一下每个州的中餐平均星数：

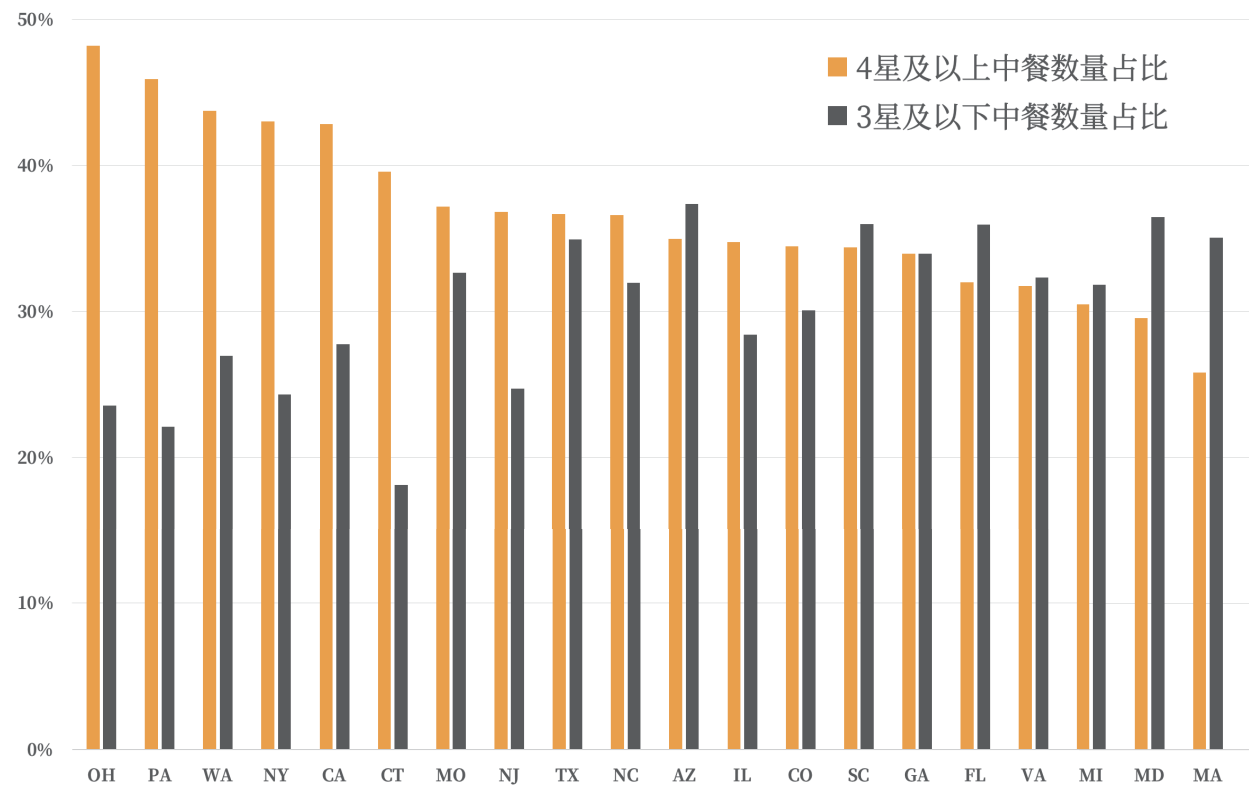
如上图，星数从 3.33 到 3.62，有着很明显的跨度。同时我们发现一个很有趣的现象：临近州的中餐平均星

数也相近。纽约、康州、宾州、俄亥俄有着几乎一样的星数；弗吉尼亚、北卡、南卡、佐治亚也有着同样的情况。总体而言，纽约及其周边汇聚了最密集且较高质量的中餐。



DATA 数据

从 2 万条评论看哪里的华人最有口福



美国中餐最多 20 个州的高分中餐厅与低分中餐厅所占比例
依照各州高分餐厅数由高至低顺序排列

为了进一步验证这一观点，我们将这 20 个州中的高分中餐厅（评分为 4-5 颗星的餐厅）与低评分中餐厅（评分为 1-3 颗星的餐厅）所占当地中餐厅的比例统计了出来。

由上图可见，平均星数最高的宾州、俄亥俄和纽约，有着非常高的 4 星及以上的中

餐厅比例，均超过了 40%。而 3 星及以下的中餐厅比例均不足 25%。

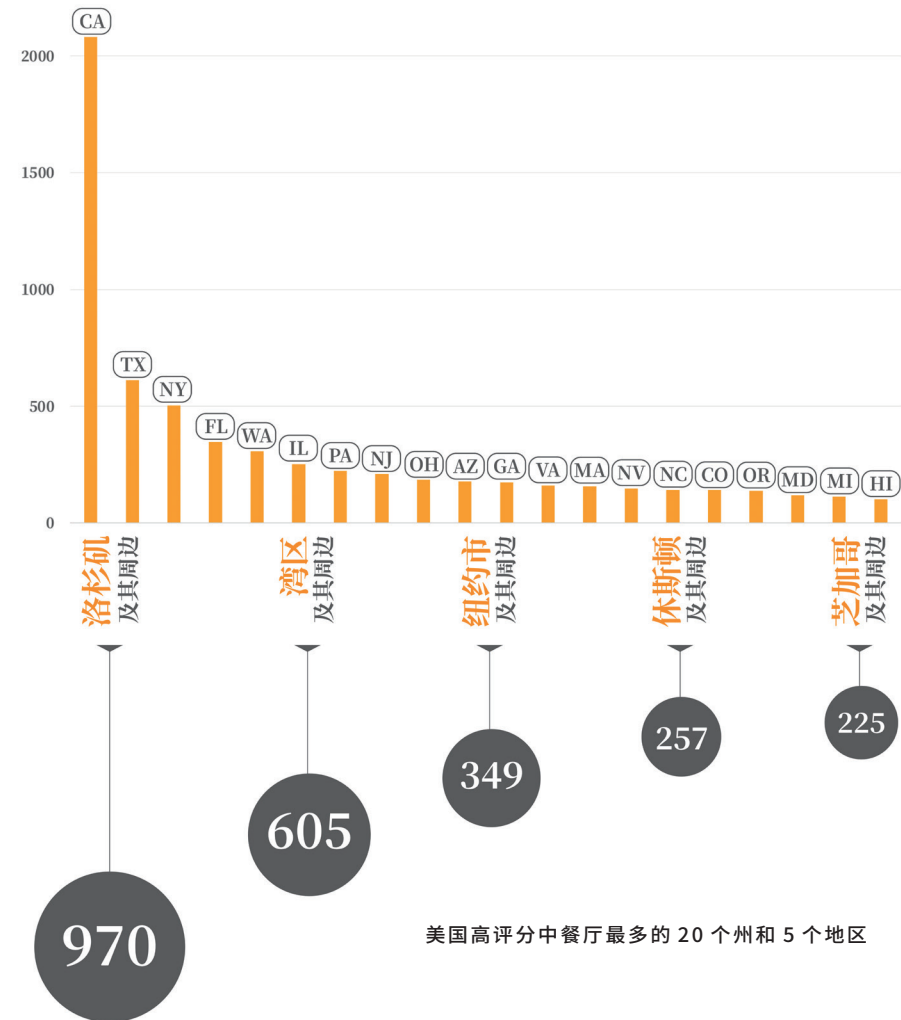
相较而言，见证了美国中餐发展史的加州，虽然有着全美数量最多的中餐厅，但由于其品类多元，虽然有着很高的高分中餐厅占比，但是低分中餐厅占比也高达

28%。最终导致星数仅略高于全美平均水平，在 20 个州中排到了第 7 位。

如果单看高分中餐厅占比的话，排名前五位的分别是：俄亥俄州（48.91%）、宾州（45.90%）、华盛顿州（43.75%）、纽约州（43.00%）以及加州

（42.84%）。

人口净流入前三名的佛州、德州、亚利桑那州，随着经济增长和越来越多的新移民定居，人们对优质中餐的需求也在与日俱增。虽然大城市里都不乏优秀的头部中餐厅，但目前的整体质量显然偏向两极分化。



美国高分中餐厅最多的 20 个州和 5 个地区

大洛杉矶拥有数量最多的高分中餐厅

而如果只看具有高分中餐厅数量的前 20 个州的话，我们会得到一组完全不同的数据：

由上图可见，洛杉矶的高评

分餐厅数量一骑绝尘，达到了 2082 家，超过了第二名到第六名之和。而德州虽然中餐厅总体数量不及纽约，但是在我们选择的餐厅评论数不低于 38 条的条件下，德州中餐厅数量超过纽约很多，其中高分中餐厅的数量也略高一筹。纽约排到了第三位。

将我们的筛选范围变成高分中餐厅最多的五个地区的话，我们也看到，排名第一和第二的分别是加州的洛杉矶及其周边 970 家，以及湾区及其周边的 605 家。纽约市（NYC）及其周边以 349 家排名第三。第四是休斯顿及其周边的 257 家和芝加哥及

其周边的 225 家。从某种意义上来看，这也是美国中餐最为发达的几个地区。在这里，人们可以轻易品尝到各种中国菜系，从高端中餐馆到小吃店，应有尽有。

除此之外，还有西雅图、华盛顿特区、费城、波士顿、亚特兰大等城市，都在为遍布全美的华人提供着正宗的家乡味道。

结语

随着移民人口的不断增加，越来越多的来自世界各地的人汇集在这里，开始接触和欣赏中餐，各种类型的中餐馆也开始在美国大规模扩张，提供各种不同风格和价位的食物。

同时，中餐正在传统基础上不断地创新和发展，逐渐成为了一种更为现代化和多元化的餐饮文化。伴随着互联网技术在餐厅中的应用，中餐在美国的在线销售也将得到更大的发展，通过在线点餐、外卖、自助点餐等方式，中餐正不断带给食客更好的就餐体验与期待。

以上就是本期北美餐饮数据报告，希望可以帮助各位相关从业者获取较为清晰的信息作为参考。如果您对更多的餐饮信息和数据分析持有疑问，欢迎给我们发送邮件 info@littlelaba.com，我们的数据分析师会尽力为您去寻找答案！

在LA一家中餐厅里,隔壁的李老板在周二下午忙里偷闲,来到陈老板的店里聊聊天。



Google X MealKeyway

每天,Google上都有数百万人与美国各地餐厅连接起来。作为世界上访问量最大的网站,Google X MealKeyway 独家战略合作,让食客轻松在Google上搜索到您的餐厅,并直接下订单。



Q:餐厅如何应用Google订餐?

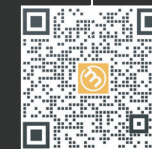
当食客在搜索一家支持谷歌订餐功能的餐馆时,可以直接通过谷歌搜索页面、谷歌地图、以及谷歌智能助理搜索到餐厅,并查看餐厅菜单。在点击蓝色的“在线订购”按钮后,食客还可以选择是在餐馆自取还是送餐上门。整个下单流程将全部通过谷歌的网页界面和线上支付完成,不经过任何第三方应用程序。没有第三方收费管理,你的餐厅你做主,线上点单一步完成!

Q:如何让食客在搜索时就能找到该餐厅?

MealKeyway帮助餐厅充分利用谷歌平台资源,Google一键点餐+Google广告,相结合,向餐厅直接输送客流量。还有专业的市场运营团队,帮助餐厅制定在超过2,000万个网站或650,000个应用程序中展示的广告,最大程度提高餐厅的网络曝光度。

Q:MealKeyway通过谷歌订餐收费多少?

完全免费!只要免费开通使用MealKeyway在线点餐,即可免费使用Google点餐的服务。无佣金抽成,无月费,无设置费!



更多详情
欢迎扫码咨询
或拨打客服热线
212-898-0888





从本期起,《餐饮家》开启《酸甜苦辣》栏目,为广大中餐人开辟一方自由表达,吐露心声的园地。

您可以来信向我们讲述自己在餐饮人生中所经历的酸甜苦辣各种感受,也可以向我们或者其他同行征求答疑解惑,又或者讲述自己从事餐饮业的一些心得……

我们愿意做一个倾听者和传播者,因为这里是餐饮人的精神家园。

三种方法找到我们

电邮:
editorial@littlilaba.com

餐饮家小助手微信



餐饮家微信号后台留言



微信公号
Littlelaba 餐饮家

没有人能
拒绝这样的要求

在3月的时候,《餐饮家》就收到了一位读者的来信。她说她是一名餐饮从业者,来美已多年。她说,她每年都很想在母亲节的时候,给妈妈买一束花,给她一个大大的拥抱,可是,因为种种原因,她却总是没办法陪在妈妈身边。她问我们,可不可以母亲节的时候,在《餐饮家》杂志上刊登她对母亲的祝福,以表达自己对母亲的思念之情。

没有人能拒绝这样的要求。

母亲节,是一个歌颂母爱,表达感恩的日子。很多时候,我们忙于工作和生活,忽略了对母亲表

达我们的爱。或者,我们在心里感激,却难于开口……尤其漂泊在北美的餐饮人,离家万里,在外打拼,很多家里的事情帮不上忙,许多重要的节日也只能缺席……

古诗云:母爱无所报,人生更何求。《餐饮家》决定在今年的4/5月合刊特辑推出专门母亲节而设的爱心墙,帮助广大餐饮人传递对母亲的爱和祝福。通过《LittleLaba 餐饮家》微信公众号等平台,我们向读者发出了邀请。以下,就是我们收到的来自全美各地华裔餐饮人的来信:

HAPPY MOTHER'S DAY



大鹏

Tempe, AZ

Dragon Flame Chinese Grill 龙焱烧烤

909 E Lemon St, 85281, United States

无论你是品遍天下美食的美食家，还是事业有成的企业家，无论是父母膝下的孝子，还是远在他乡的游子。总有一种味道能让你魂牵梦绕，难以忘怀。这就是妈妈的味道。

漂泊异乡，当你结束一天忙碌的生活，拖着疲惫的身躯，瘫软在沙发上，紧锁着眉头回忆着今天种种的不顺……能将这满身的疲倦，劳累，满脑的烦闷，委屈统统赶走的，也许就是妈妈一碗普普通通的手擀面。虽然普通，也没有多么高超的烹饪技巧，但这种味道里总能品尝到妈妈的关怀，呵护，体贴，温柔以及这世上最纯，最真的爱。所以即使是对这种味道的回忆，也常常能带给我们温暖和力量。

而对于我来说，妈妈的味道，除了一丝魂牵梦绕的味，更蕴含了一条指引我人生的道。还记得妈妈做饭的时候，总是把食材的选择和营养搭配反复考量，不但要保证新鲜，更要考虑到，什么东西长得壮，什么东西能补钙，什么东西能补脑，什么东西易吸收……

在我们吃饭的时候，妈妈总是凝视着我们的小脸蛋，看看哪样菜我们喜欢吃，如果不喜欢吃就反复琢磨给我们如何改进，恨不得能把胡萝卜做得比酱牛肉都好吃。姥姥都经常跟我提起，我妈妈小时候，只要看着桌子上没有肉，就把胳膊肘往桌子上一拄，两手托着小脸蛋不下筷子。

好不容易把我们养大了，妈妈为了让我在美国也能喝上豆浆，还特意从国内给我邮寄豆浆机。并且细心地写给我如何做黑米豆浆，枸杞豆浆这些创新的吃法。每次看我朋友圈吃烧烤，她也不厌其烦地提醒我一定要多搭配蔬菜，别老吃肉（也不知道我是遗传谁）。妈妈在电话里教我怎么做我最喜欢吃的春饼的时候，也提醒我注意一个小细节就能让鸡蛋酱炸得更好吃（恕不外传）。



妈妈对选材的认真，对营养的搭配，对反馈的敏感，对口味的改进，对创新的尝试以及对细节的把控。就是妈妈的味道中的“道”。

同时看看我们店里客人的评价：

“好吃”，“新鲜”，“实在”，“确实没见过你们家这么舍得下料的，你这还赚不赚钱了？”

“你做的炒饭跟我妈妈小时候做的一模一样，也是那么多鸡蛋”

“老板最近口味比以前更好吃了”

“确实跟别的地方不一样，能尝出来不是味精和添加剂勾兑的，不光好吃，还更有营养”

“对！我小时候我妈妈也这么给我熬汤，可费事儿了”

……

客人的这些感受，不就是因为我们在对食材的选择，对营养的搭配，对客人的观察，对口味的改进，对做法的创新和对细节的把控上遵循了和妈妈一样的“道”么？就是我对妈妈的“道”的传承，带给了客人“家”一般的感受，勾起了大家心中妈妈的味道。

老子曰“治大国若烹小鲜。以道莅天下。”这个治国的“道”，不也就是妈妈的“道”么？如果真的能爱民如子，以妈妈的“道”来治理天下，那将会迎来如何的“世”呢？

传统的文化让我们不善于表达对父母的爱。母亲节到了，只想借着这个机会对妈妈说一声。

妈妈谢谢您。我真的好爱您。

Kelly

Peoria, AZ

Kawaii Sushi and Asian Cuisine

8385 W. Deer Valley Rd, #114

大家好，我叫余丽娟，1984年生于广东省台山市。家中四姐妹，我排位第一，从小就被灌输要帮妈妈照顾妹妹的思维，所以，为他人着想与服务他人的能力也根深蒂固。

1996年，我们全家移民香港，在香港读书，读到的不只是学识，更是格局，因为香港不但接受中国各地区的华人移民，更是跟世界各地的各种族的人类有生意来往，商机无限。

2004年，19岁的我也要成为母亲，为了腹中的胎儿，我只身来到美国，为我的女儿的教育、生活和未来打造一洞天。我在多家餐厅打工十年，然后创建了属于自己的两家餐厅。

一直到2021年的9月份，生育我的余妈妈移民到我的世界——美国。因为身份的原因，我一直没法回国探亲，事隔17年后才与亲妈第一次相遇，份外陌生。虽然现在已经17个月了，我们还在学习如何互相尊重、包容和交流。但我爱妈妈的心是不变的。我也希望未来把我更多的关注力分配到妈妈身上，目标是带着马上66岁的妈妈去看世界，同时让她吃好穿好，身体健康，无病无痛活到100岁，看着我建立属于我们余家的企业和家园。

有妈的日子像个宝，感谢你一直以来的无私奉献，未来让我来宠你。

妈妈，我爱你，母亲节快乐！





Jerry Wang

Covina, CA

Szechwan Kitchen 川渝人家
625 South Barranca Ave

我是 Jerry Wang，洛杉矶的一名餐饮经营者。2013 年来美至今，转眼间 10 年过去了，只在 2017 年中秋回国与父母团聚过，之后再没能回国。

在这个母亲节来临之际，我想向远在国内一直牵挂着我的母亲说：“对不起，作为长子的我没能和您身边陪伴您度过这个属于您的节日。妈妈，感谢您一直以来对儿子的支持和挂念，在此祝您母亲节快乐。”

王芳怡

La Verne, CA

Cafe Wang
2316 D Street

2018 年，我在美丽的拉文开了这家 cafe wang 中餐厅，一直秉承着“高品质的食材、经验丰富的厨师和热情周到的服务”的信念，提供美式中餐、中式融合菜肴、正宗川菜以及丰富的茶和饮品。重点是还有烈酒牌，每个周末，餐厅都有不同的乐队来表演。经过多年不懈的坚持与努力，餐厅收获了一大批忠实的食客粉丝。

我能够全身心地打理餐馆，离不开母亲和妹妹的支持。我的母亲语言不通，没有朋友，孤独是妈妈每天都要面对的，餐馆开业 5 年来，都是妹妹照顾妈妈，我真是亏欠妈妈和妹妹太多了。她们嘴里永远是，虽然我帮不了你什么，但是我不给你添麻烦。我在家你放心，你好好工作。

妈妈已经 76 岁了，老人家需要的不只是美食，也需要陪伴。我接下来计划带母亲一起去夏威夷旅游，餐厅只要不忙就在家多多陪伴母亲。在这个特别的日子里，我想对妈妈说一声：祝妈妈母亲节快乐！妈妈您辛苦了！我永远记得在我跌跌撞撞的时候，是您一直在支持着我。妈妈节日快乐！愿妈妈在今后的日子里更加健康快乐。



刘涛

San Gabriel, CA

Liu Roast Fish 老刘家烤鱼
227 W valley blvd, #128-C

我叫刘涛，祖籍中国东北辽宁沈阳，满族人，虽然不是努尔哈赤皇族的后裔，但我是老刘家烤鱼的传人。

早在 1922 年，中国军阀纷争的动荡时期，我的曾祖父好心收留了一位沿蜀道漂泊到东北，腿有残疾的四川人。这位四川残疾人烧得一手好菜，看到我曾祖父爱吃鱼，于是就教他做了一顿四川家常菜 ---- 烤鱼。结果，烤鱼鲜美，让曾祖父欲罢不能。于是，曾祖父就开始精益求精，经过不断长时间的摸索和实践，形成了制作老刘家烤鱼的独特配方。

我 15 岁那年，父亲在中国东北经营酒楼，在菜谱中使用祖传秘方，烹饪烤鱼，结果酒楼生意兴隆，一发不可收拾。多年之后，我又带着祖传的烤鱼秘笈，远涉重洋来到美国，在华人比较集中的旧金山湾区暂时落脚。

2017 年春，一次看似偶然但是又似命运安排的洛杉矶之旅，让我看到实现自己梦想的机会 —— 我在美国洛杉矶，用曾祖父记载传承下来的独家秘笈，创办了老刘家烤鱼连锁。我们独特的酱料由几十种调料和中药材料有机搭配熬制。

母亲节来到，这些年很难在妈妈的身边，但我永记您的付出您的爱！妈妈您身体健康就是我的幸福，你的笑容就是我的快乐来源，千言万语汇成一句话：母亲节快乐！



Doris Ding

Elk Grove, CA

Washoku
2513 West Taron Court, #120

我零八年到美国这边留学。当时我爸爸妈妈都非常支持我，特别是我的妈妈，一直帮助我搞各种文件证件什么的。她为了帮助我顺利来到美国，做出了很多很多的牺牲和努力。

毕业了之后，我在这边发展，也有了自己的家庭，有了小孩，跟老公两个人开了店，每天就是忙着这些事情，也没有什么时间能够看望父母。以前连微信都没有的时候，只能打电话，基本上天天都要打电话。后来有了微信方便很多，就经常微信视频。

在孩子大概半岁左右，我带他回去一起在国内生活了大概半年，然后又回来这边。再之后因为疫情，就完全脱轨了，完全脱离了接触，只有通过微信视频才可以经常见面，也不可以回国了。他们想来这边，也很困难，也很麻烦。

母亲节马上要到了，我想借着这个机会，希望我的妈妈永远都身体健康，健康永远是第一位，然后可以一直都开开心心，快快乐乐！当然我最大的愿望还是希望可以早日跟他们团聚，希望他们今年能够飞过来和我们一家团聚，然后一起生活，这就是我最大的愿望。



Ziyu Zheng

Ocala, FL

Akita Sushi

8075 SW State Rd 200 #117

2012年，14岁的我踏上了8年的留学之路。新的国家，新的语言，未来一片未知。母亲辞去国内的工作，陪我一起来到这个陌生的国家。大学毕业后，为了报答母亲对我的陪伴，我选择回到母亲身边。

目前，我在佛罗里达的小城市经营一家日餐店，母亲也会来店里帮忙。趁这个母亲节到来之际，想说一句：您辛苦了，未来的日子，我会一直陪着您。祝愿全天下母亲，节日快乐。



Fiona

Rantoul, IL

Asian Bowl Express

715 West Champaign Avenue

我是 Fiona，一名餐饮从业者。

我是 2006 年移民出来的。为了给家人更好的生活，有很多年的时间，我都没办法陪伴在我妈妈的身边。后来，为了我更好的生活，妈妈毅然决然地来到我的身边，来到这个陌生国度帮我照顾我的孩子，支持我的工作。

这些年，看着妈妈的白头发，我由衷地感谢我的妈妈，我很想对她说：老妈我好爱好爱你，这辈子谢谢你做我的妈妈，也请你一定一定保重自己的身体，有你在我心安。





王赞江

Ellicott City, MD

Zen Garden 真味居

10039 Baltimore National Pike

我们是新移民，疫情中四年没见自己的妈妈了。今天在相册里翻了近两个小时才找到了这张照片，看来自己是多么不孝了。今天晚上，妈妈也主动打来微信电话问我们的近况，“儿行万里母担忧”，我自己也都快50了，但在妈妈的眼里永远都是孩子。现在只有在母亲节里，祝母亲身体健康。等明年回国，我要去接她来美国，从此后一家人再也不分开了，让儿子也好好地尽尽孝道。

卢志远

Baltimore, MD

Simply Sip Tea

413 S High St #B

我在2010年来到美国，之后在约翰霍普金斯大学获得了金融学硕士学位。在我还在在校期间，就意识到美国缺乏高品质的奶茶店，觉得这是一个可以发掘的商机。毕业后，我和朋友们开始了市场调研，最终创立了品牌 Simply Sip Tea。

2019年，Simply Sip Tea 正式成立。我们严格挑选新鲜原料，追求自然的味道，打造高品质的茶饮。我们的茶底都经过精心设计和制备，伯爵醇香、绿茶爽口、冠军碳培乌龙浓郁，每款都有独特的风味和香气。我们使用美洲出产的有机水果来制作果茶，不仅健康放心，还能给客户带来前所未有的清新体验。

美国是一个以咖啡文化为主导的国家，从奶茶入手打造茶饮文化是一个很好的切入点。在前期调研中，我们发现即便是在美国的年轻人中，对于奶茶的认识也只是觉得它像是饭后的甜点。他们很少会去尝试购买，更没有频繁复购的习惯。我们通过免费试饮、联络周边商家做促销、派发传单等方式积累了一批忠实的基础客户。

疫情期间是我们店铺最困难的时期。最初在国内爆发疫情时，美国还比较可控，我们与当地一所著名的私立学校合作进行了奶茶义卖，筹得上千美元，捐赠给了国内的医疗系统，用于购买设备和口罩。然而几个月后，美国的疫情变得更加严重，我们的生意和学校都被迫关停，收到了很大的影响。经营情况非常困难，但很幸运的是，我们遇到了很好的店员和社区支持，店里的氛围就像一个大家庭一样，大家在工作时都很开心，接待客人热情都非常高，和客户的关系也远超过一般店铺。是当地社会群众的鼓励和支持帮助我们度过了难关。在这段时间里，我们的第一位店长由于家庭原因不得不提前回国。当时，由于航班取消等情况，她不得不从纽约出发，需要四个小时的车程才能到达机场。然而，当我们的客户们得知这个消息后，有不下三位表示愿意免费帮助，送她去机场。这种令人感动的举动让我们感受到疫情期间人与人之间的温暖和互助。通过这些融洽的客户关系，我们更加深刻地感受到了这份温暖。

母亲节就快要到来了，在这个特别的日子里，我想对妈妈说声“母亲节快乐”，也想借此机会表达我对您的感激之情。

妈妈，您是我生命中最重要的人之一。无论我在哪里，无论我需要什么，您总是支持我，鼓励我，帮助我。您的关爱和无私的付出让我感到温暖和安慰。

您一直是我的榜样。您教会我如何做人，如何爱人，如何成为一个有用的人。您的坚韧、耐心和善良一直是我学习和追求的目标。感谢您为我付出的一切。我会永远铭记您的爱和关心。祝您母亲节快乐，身体健康，心情愉快!🍵



Jenny Zheng

Jackson, MS

EDO Japanese Restaurant
5834 Ridgewood Rd C

我是 Jenny, 在美国从事餐饮业 20 年。

2003 年远离家乡来美国并不是我的本意, 而是那时家乡人出门谋生的流行趋势。迫于家庭的变故, 母亲每次不得不以商量的口吻劝我, 随大流去美国打工挣钱, 给家里分担一些压力。刚到美国, 还没来得及了解纽约这座城市, 我就孤身一人搭上前往外州的灰狗巴士, 就此踏进了餐饮行业。

餐馆工时间长, 一天下来 12-13 个小时是常见的, 其中的心酸与劳累只有相同经历过的同行才能懂。那时年龄小, 想念家乡想念同学好友, 也抱怨命运的不公平, 直到遇到良人结婚生子, 当了母亲, 才缓和了与母亲的关系, 也理解了她当年的苦。后来开了餐馆, 事情越来越多, 时间越来越少, 与母亲几次相聚后的离别总是不舍得, 也真正地明白, 有母亲在耳边唠叨, 其实是一种幸福。

20 年来, 我只有两次母亲节陪在她的身边, 深感亏欠。今年又将是缺席的一年, 借此机会希望我的母亲健康平安、喜乐常在, 也祝我的母亲和天下所有的母亲们“母亲节”快乐!



Vicki

Overland, MO

Kitchen 95
2336 Woodson Road

我是 97 年移民来美的, 一路走来, 也都是在餐馆工作居多。从小看着父母们经营餐厅做吃的, 我也就继承了这些手艺。当然, 我自己也是个吃货……当外食满足不了自己的需求, 只有自己动手做了, 对吧!

直到前年, 我们开了一家家庭式餐厅, 也真的是困难重重……因为健康因素, 先生二度中风, 还好我们很幸运, 他的身体状况渐渐好转, 也能每天回到店里参与工作! 也因此, 我们缩短了营业时间, 这样才能够有足够的体力准备工作, 毕竟夫妻店人力有限。

趁着母亲节的到来……想对我最爱的妈咪说: 妈咪, 谢谢你为我们付出的一切! 只有自己也当妈了, 才能真正体会, 所有的喜怒哀乐都是值得的! 祝福您, 母亲节快乐! 身体健康, 万事如意!



Vicki

Somerville, MA

Happy Crab
1137 Broadway

我出生在中国福建省福州市, 98 年移民来美国, 因为亲戚朋友接触的都是餐饮行业, 我来美国后也是在餐厅上班。2019 年我自己开了这家手抓海鲜餐厅, 也因为个人喜欢吃海鲜, 所以喜欢研究海鲜的做法。最后祝天下所有母亲天天开心, 永远年轻!



Jim Liu

Staten Island, NY

Wild Crab House

1209 Forest Avenue

大家好，我是 Jim Liu，在中国做了十年餐饮，目前在纽约 Staten Island，开了一家手抓海鲜兼有奶茶、poke 沙拉、拉面等美食的餐馆。我非常喜欢这座城市，我在这座城市实现了自己一份小小的事业，也很荣幸，开店让我结识了一群志同道合的朋友。天再高，高不过母亲的怀抱；海再深，深不过母亲的牵挂；路再远，仍想起母亲叮嘱的话。朋友，母亲节快到了，无论你多忙，都要祝福妈妈，愿妈妈幸福安康。



Larry Weng

Schenectady, NY

Union Cajun Seafood & Wings

1638 Union St.

我叫 Larry Weng，在纽约经营 3 家海鲜店。我有个好妈妈，总是默默地为我付出。为了更好地经营餐厅，我每天都要起早贪黑做事情，店内外大小事物都是亲力亲为。妈妈看在眼里疼在心里，经常对我说，儿子不要这么累。我知道妈妈想让我轻松一点，但是我总是笑着和她说，年轻人只

要干不死，就要往死里干。她给了我太多太多的关爱，如同春日的风轻轻拂过心扉，使我温暖。在这节日里，母亲，向您道一声辛苦了，您为我付出了很多很多……唯愿您健康快乐！也祝天下所有母亲，节日快乐，幸福安康。



池新星 & 池和啟

Staten Island, NY

Nori Izakaya

900 Hylan Blvd

十五年前我们池家兄弟二人移民美国，跟着在曼哈顿米其林餐厅 NOBU 工作的父亲学习传统寿司并开了第一家店：NORI SUSHI。全家人一直秉承着只用新鲜和高品质的食材的信念，给 Staten Island 居民带来了最有品质的日本料理。经过多年不懈的坚持与努力，收获了一大批忠实的食客粉丝。

由于我们兄弟二人酷爱日本料理，在经过不断的尝试与进修学习之后，终于在去年新开了一间分店 NORI IZAKAYA，除了保留被岛民所熟知的寿司和铁板烧以外，还加入了深受许多年轻人喜爱的日式烧鸟和传统日式拉面。我们俩人一如既往地用心把每一份食物做好，把餐厅打造得像家一样温馨，让每一个进来的客人都能得到最好的服务与享受。

成功的背后离不开母亲的支持，母亲的善良和勤劳一直深深影响着我们俩兄弟，让我们拥有不断向上的动力。也是母亲的坚强与乐观，带给我们受用一生的自信、勇敢和担当。在母亲节来临之际，我们兄弟俩想借着这个机会对母亲说一声：妈，您辛苦了，感谢您一直以来的鼓励与支持，母亲节快乐，我们永远爱您！



Joanne Liew

New York, NY

Simply Noodles

267 Amsterdam Avenue

我移民美国 20 多年了，饮食行业算是半途出家。我原本从事美甲行业，因为本身喜欢吃东西也喜欢钻研不同的食物，所以在这几年开始致力于发展餐饮事业。

我和一班合作无间的团队已经在不同的地区开有几家面馆。其中一家就是坐落于曼岛上西城的“Simply Noodles”。

秉承着对食材的要求和水准，我们的团队一直不断地尝试，改变和创新，以实惠的价格提供优质的服务和美味的食物，以满足来自各地不同层次的食客的不同口味。

除了主打过桥米线之外，Simply Noodles 的餐品还有拉面，独家的特色面食以及开胃小吃。我希望每一位来到我的餐馆的食客都能够以开心，放松心情来享受我们的食物。

我努力不懈，不断挑战新事物的性格正是遗传自刚强坚毅的母亲。

母亲一直不断的鼓励与支持是我一直往前跑的动力，母亲所说的每一句话都深深影响着我。我希望趁着母亲节，通过这个难能可贵的机会向母亲致谢，感谢她的养育之恩和教导。

“伟大的妈妈，谢谢你这么多年的付出，母亲节快乐，希望你永远健康快乐，真的爱你！”



Sophie Tan

Staten Island, NY

Cucumber Sushi & Salad Bar

5834 Amboy Road

我是 Sophie，是一名普通的餐饮从业者。从 2012 年创业到现在已经 12 载。我感谢这个小店帮我养育了三个小孩长大，实现了小小的美国梦。

同时，作为一个小餐厅老板，我并没有节日和多少休息日好好陪伴家人。昨天，我刚刚送 68 岁的妈妈去机场，这是她第四次也是最后一次来帮我带孩子。她真的老了。她一辈子辛苦养育我们姐妹，在我当年做梦想出国留学，她不吭声但是她说她相信我，从小到大，她永远说她相信我。

我在我妈妈身上看到的最重要的一点，在她这里没有办不成的事情，越难的事情她越冷静不吭声地把事情办了。还有她太过能吃苦和忍耐。我学会了她的吃苦，所以来美之后我爱上这个自由的国度，在这里靠自己双手肯做你绝对可以过得很好。当初创业时候不够钱，她都是说我相信你，转头去借钱和拿出自己所有积蓄支持我。

我事业一直发展很顺利，因为那些困难都是外在的，直到我的小儿子 2 岁时确诊自闭症，我的天都塌了。是我妈妈独自一人远赴重洋陆续来帮我带几个月，帮我度过难关。她这次终于放心地回家了，因为我的孩子都已快长大，事业也很稳定。

往后余生，我想她不拘泥于母亲，外婆，妻子的角色，做回自我，不再为任何人而活，好好享受自己的晚年生活。

妈妈，母亲节快乐！我爱你。



Gary & Jerry

Boardman, OH

Asuka Japanese Cuisine

7381 Market Street

30年前，母亲和父亲千辛万苦地移民来美国，来到一个人生地不熟的新国家，由于语言以及各种困难，无奈的他们只能默默找一份他们喜欢以及有能力胜任的工作。

慢慢地，他们发现纽约这种大城市生活开销实在是太困难了，于是我们一家4口搬去外州生活，并在2004年开了一家铁板以及寿司店Asuka。由于之前上班积累的经验，以及对寿司的热爱，我们很快就获得了当地客人们的喜爱，生意越来越越好。

可是好景不长，由于种种原因父亲暂时回国，于是母亲只能更辛苦地带着我们两个孩子继续把店经营下去。慢慢地，我们也担起了责任，带着对寿司的热爱和对食物的喜爱，继续前行经营Asuka，直到今天一家四口终于团聚，而且经过兄弟俩的经营，生意也越来越红火了。

在母亲节到来之际我们想说一句母亲节快乐，母亲你辛苦了，没有你的支持以及鼓励也没有我们的今天，也祝天下母亲们节日快乐！



Koyu Chang

Edmond, OK

Cafe De Taipei

603 S Broadway

懵懵懂懂地来到美国，在因缘际会下接触到餐饮行业，一切从零开始，一路上的跌跌撞撞，到今日的成就，真的是有种苦尽甘来的感觉。

一路上父母的支持与陪伴，长大后才懂得，即使走遍世界各地，唯独家人在的地方才是永远的家；即使吃遍世界美食，父母做的饭菜才是人间美味。

尤其是我的母亲，在母亲看似柔弱的外表下，常常坚强微笑；默默辛苦操劳付出。母亲节，愿您健康快乐，笑口常开！

Mike

Easton, PA

Hoolala K-chicken & Ramen House

759 South 25th Street

我是Mike，是来自福建的一代移民。

2003年，我远离家乡，远离妈妈，独自来到美国，辗转在各州从事餐饮。后来在机缘巧合下，和朋友一起开起了餐厅。虽然后来妈妈也来到了美国，但我们也是没办法住在一起。妈妈住在纽约生活更加便捷，而为了可以给家人更好的生活环境，我努力经营餐厅，几乎所有事都得亲力亲为，所以我很难长期在妈妈身边。

我也想在各大节日，特别是母亲节的时候，回去给妈妈做一顿爱心饭，洗一次脚，一个大大的拥抱，尽一尽孝心！但很多时候我们忙于生计，忽略了太多太多，想要对母亲表达我们的爱与感激，却难于开口……岁月无情染鬓发，时光悄然给脸颊。母亲节来临之际，祝愿我最最亲爱的母亲：永远健康，年轻美丽，快乐幸福，顺心如意。祝全天下的母亲母亲节快乐！



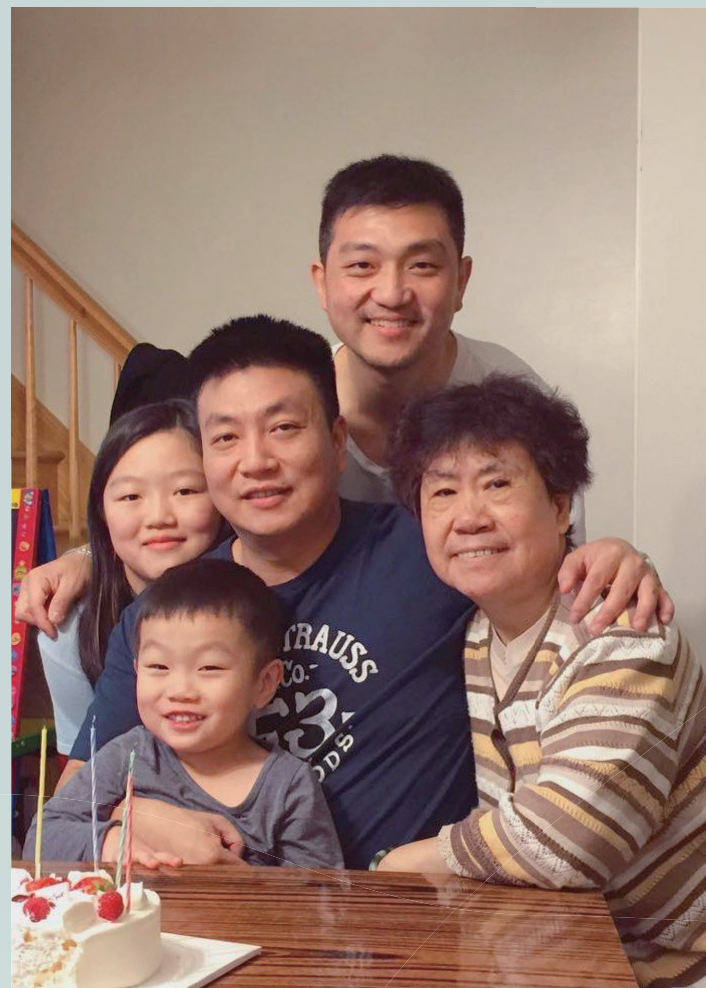
Michael Yeung

St. George, UT

Soul Ramen & Noodles

1480 South River Road, Unit 103

我叫 Michael Yeung , Soul Ramen & Noodles Bar 创始人, 一个追求创新、并专注在餐饮业里只提供“最适合你胃需要的健康美食!”的餐饮人。希望借此机会以食交友, 共品美食; 恭祝天下所有妈妈“母亲节快乐”。



ACERA 乾唐軒

自1986年創立以來, 乾唐軒一直致力於將藝術與設計融入陶瓷中, 並於1990年推出生活品牌——活瓷LIVEN。這個品牌的核心技術理念是“活瓷”, 乾唐軒通過這種技術, 打造出一款可以隨身攜帶的活瓷隨身杯。這款隨身杯採用獨特的活瓷碧璽釉面, 讓平淡的水也增添了甘泉的特有味道, 為使用者帶來軟滑甘甜的飲水體驗。



竹節 隨身杯

將清雅
與陶瓷
匠心品質
融入生活

【竹節隨身杯】

靈感源自中國文人墨客對竹子的熱愛和清雅之心。這款杯子的整體造型以竹節為設計元素, 展現了竹子在中國藝術中的重要代表意義和受人喜愛的美感, 同時也寓意著節節高升, 竹報平安。在品茗時, 茶香清馨四溢, 與竹形相得益彰, 展現了愛茶人士如君子般坦蕩的胸襟。

【活瓷隨身杯】的特點

獨特文化圖騰設計, 通過多重手工藝流程的精雕細琢和多次燒成工序。活瓷碧璽白釉具有良好的遠紅外線功能和負離子釋放效果, 讓水質猶如天然山泉般甘甜。新型杯款結構, 包含不燙手的雙層中空結構設計和單層結構, 供您選擇。

乾唐軒倡導健康環保的生活

酸 SOUR 甜 SWEET 苦 BITTER 辣 SPICY

Stories of Chinese Food and Identity in America

中餐旅美记

33 位餐饮家的中餐旅程

文、图 | 美国华人博物馆 (MOCA)
策展团队: 洪晓音、建南、Andrew Reбата、谭海俊

欢迎光临

你好!你吃饭了吗?欢迎来到《酸,甜,苦,辣》,了解在美华人的中餐文化和身份认证。

请坐,慢用。

接下来将呈现 33 位来自全国各地的大厨和家庭厨师的口述历史,以及他们各自风味的中式美食。

我们有幸与每位厨师见面,并通过详细的采访搜集了他们的故事。我们前往他们的家里或餐馆,观察他们如何掌厨,品尝他们的菜肴,并了解他们生活的过去、现在和将来。

后来我们想,如果让这些厨师同坐一桌,会是什么样子?从这页起,我们试图让他们在《餐饮家》杂志里“坐”在了一起——我们想象中他们之间可能进行的对话——互相了解彼此的家庭历史和移民故事,热烈讨论他们菜式的正宗性和地域差别。这些被分享的故事、灵感和回忆跨越了“酸、甜、苦、辣”四种味觉——在中文里,这四个字不仅体现了中式菜肴不同口味之间的微妙平衡,也常被用来形容人生的喜怒哀乐。你接下来看到的对话正是围绕这四个字展开的。

5月是亚太裔传统月(Asian American and Pacific Islander Heritage),对于《餐饮家》而言,这正是礼赞我们的餐饮文化,讲述我们自己的故事,铭记我们的传统的契机。感谢美国华人博物馆(MOCA),向《餐饮家》提供了他们耗时数年,走遍全美,采访了几十位餐饮家而得到的素材,使得我们得以呈现这个特殊的专题。

接下来,你将看到 33 位改变了美国中餐的传奇餐饮家,以及他们讲述的充满了酸甜苦辣的神奇的中餐之旅。

* 本专题的实体展览目前正在法拉盛 Tangram 商业中心展出。《餐饮家》鼓励我们的读者前往观看这一难得的展览。

时间: **March 17, 2023 - September 10, 2023**

周四 - 周五: 12:00pm - 5:00pm (美国东部时间)
周六 - 周日: 12:00pm - 8:00pm (美国东部时间)

周一至周三关门

展览时间未来或有调整,请访问 www.mocanyc.org/event/sour-sweet-bitter-spicy-tangram, 以获得最新更新。
地点: **TANGRAM, 133-33 39TH AVENUE, FLUSHING, NY**

免费入场,无须预约



丹尼·博温
DANNY BOWIEN

1982年出生于韩国
目前在纽约市生活和工作

丹尼·博温在俄克拉荷马州穆尔市 (Moore, Oklahoma) 的一个美国家庭长大，是从韩国领养的孩子。博温与中式烹饪结缘完全出于偶然。受到孩童时期朋友的鼓励，他搬到旧金山上烹饪学校，毕业后在纽约市经过了两年严格厨房实践，并最终返回旧金山。在旧金山他同别人一起共同创建了“Mission Chinese Food 龙山小馆”，一家始于资源共享概念的快闪餐厅，并一直将这种风格延续到今天。2011年，温博将“龙山小馆”开到纽约市，之后又开了一家墨西哥风情的餐馆，Mission Cantina，两家餐馆都位于曼哈顿下东城。

烹饪灵感：最初只是渴望破解麻婆豆腐的秘诀，后来不可救药地迷上中餐，最后诞生了龙山小馆。

招牌菜：去骨八宝烤鸭

终极安胃美食：牛肉汤面

主要食材：生姜，大蒜，香菜，胡椒，酱油

S O U R

酸

原文彬：每当有人问我，“你为什么来美国？”我总会开玩笑地回答：“因为这里的食物不是配给的。”因为我在中国那时候，食物都是配给的。这是应对复杂问题的一个简单答案。不过，食物本身的确是吸引人们来这的一个动力。因为这里的食物资源非常丰富。

甄文达：我在美国第一次尝到了洋蓟和奶酪，还有很多我以前从来没有吃到过的食材。我之前从未见过洋蓟或芦笋。在中国大陆和香港的时候，我也从来没见过西兰花。

原文彬：你的口味会改变，一点点地改变，来适应新的食物。但是我们早先的口味其实一直都在。

郑昭仪：我还记得当年来美国时在飞机上吃过的食物，完全无法下咽，像硬纸板一样。来到美国后的几年里，我总吃三明治，还有快餐连锁。那时候的食物实在不怎么样。

王梦迪：那时候我试着将菜的味道做得像家乡的一样。刚来美国时，我住在一个小镇上。那里没有亚洲菜市场，所以也就没有黑醋。黑醋对我们西安人来说是非常重要的。我们很喜欢黑醋。我

们当时只好拿白醋和其它东西混合在一起，让它尝起来有点像黑醋的味道。那是我之前为了模仿家乡菜味道的一个例子。

张秀贤：在70年代，我们家附近没有任何亚洲或中国菜市场，现在内珀维尔已经有了三家。从我家走几条街就有一家超市，还有两家卖中式食品的小店。当时我们得大老远跑到唐人街去采购中国食品。如果我们想要买到新鲜的海产，就得去Randolph市场。过去那里是采购农产品和海鲜的地方。现在Randolph市场已经成了一个餐饮区。

倪碧英：东百老汇街以前全是广东人，那里什么东西都卖得很便宜。一磅螃蟹只要两三美元，两三磅的小鱼一美元就可以买到。那里曾经还有一家很便宜的卖鱼店，当时我买得最多的是螃蟹和鱼，那些我在家经常吃的东西。广东人不喜欢吃螃蟹，过了一段时间，福州人多了起来。现在那块地方比以前热闹多了。过去那里很安静，只有东百老汇街上挤满了人，其它街道上好像没什么人，都很安静。

郑昭仪：以前我对美国食物或者中餐以外的任何食物的了解都只限于鸡煲馅饼和三明治。

原文彬：另一方面，美国食物对小孩子们更有吸引力。中餐的口味也因此改变，因为肯德基麦当劳和星巴克在中国非常受欢迎。美式食物变得越来越流行，因为在食物里会加很多糖、肉，还有脂肪。

吴成圻：我父亲很喜欢花生酱，所以他总会在菜里放花生酱。不过一般来说都是我母亲做饭。他

会做他称之为“喊打鸡蛋”的一种东西，像卡通人物“矮胖子蛋”。他也会用番茄酱炒鸡蛋，我小时候特别爱吃。我想这些都在某种程度上反映了我从小吃大的食物，那是中美结合的食物。

邓炜：我上的是私立学校，所以我们都是自己带午餐去学校。你知道这很像黄颐铭*的故事。我会带上这些奇怪的午餐盒，（你知道特别奇怪，）我就老问“妈，咱们为什么不做三明治呢？”“为什么我得带这些东西去学校？”

黄炯堂：后来上初中的时候，我开始对食物有了记忆，因为他们让我们吃甜菜，红甜菜。我印象尤为深刻，我们从来没有吃过那样的东西。实在是太难吃了。我记得我把它藏在牛奶盒里，学校里有一个站岗老师，看着我们把盘子里的东西都吃完。我总是把甜菜都藏到牛奶盒里，那样我才可以把空盘扔掉。

张秀贤：我知道正宗的口味是什么样的，所以当我开始怀念那些食物。我就会慢慢开始做一些我能够效仿的菜。当然，也不是所有的菜都效仿，比如无骨鸭，就是我即兴创作的。当时只是和其他一些朋友们分享，然后慢慢地改进做法，最后再做一些细微调整。如此一来，它成了我的拿手菜。我也开始在感恩节家庭聚餐的时候做给孩子们吃。我第一次给他们做他们就很好吃。不过后来我记得是第二年之后，孩子们就开始问：“妈，为什么我们没有火鸡？大家都有火鸡，我们也想吃火鸡。”所以我就说，“好的，

你们要想吃火鸡，明年我就做火鸡。”后来我就真的做了火鸡，可是他们吃完火鸡后却说，“我们下次还是吃鸭子吧。”

周迁科：你知道我每年都会准备感恩节大餐。那可真了不得。刚开始的时候，只有20来个人。去年来了70多人，所以那可得足足准备一个星期。我不知道我能不能继续做下去，我年纪大了，应付不过来咯。我做的菜基本上都是西式的，熏条三文鱼，诸如此类的。我现在都不记得我做了什么了。哦，我做了一块牛胸肉，还有一块火腿，都是西式的。就是那几样东西，都不需要炒菜，没必要炒。可能去年我有炒菜，好像炒了个四季豆。但是你知道，大家都在饭桌上等着，就像一群海鸥，一看到有垃圾被倒出来就纷纷降落到桌上。

周瑞林：我没有任何作为一个中国人的记忆，虽然我是学校里唯一的一个中国人。在我大部分的教育生涯里，我好像都没有这种概念。我记得每所学校都有一两个中国人，整个高中时期，学校里连我在内一共有三个中国人。

黄炯堂：我刚去森林小山丘上小学的时候，学校在老66号公路，也就是如今的阿马里洛大道上。学校的秘书员是一位有着金黄蜂窝发式的女士。她看着我，一个来自香港的8岁中国男孩，当时我一句英语也不会说。我当时的英文水平只能说一二三，橘子和苹果。所以我本来可以向她要一个苹果或三个橘子，但是用处不大。她看了我表格上的中文名是

* 黄颐铭 (Edwyn Charles "Eddie" Huang) 是台湾裔，曼哈顿东村的刈包餐厅 BaoHaus 的老板。他同时也是美食家、作家兼律师。他写的讲述美国华人新移民故事的书，《初来乍到：回忆录 (Fresh Off the Boat: A Memoir)》，在2014年由美国广播公司 (ABC) 改编为一部颇受欢迎的同名电视连续剧。



张鹏亮
PETER CHANG

1963年出生于
中国湖北省黄冈市
目前在马里兰州
洛克维尔生活和工作

张鹏亮曾在中国一所著名的国立烹饪学校学习川菜，2001年来到华盛顿特区担任中国大使的私人厨师。任期结束之后，张鹏亮决心与同为名厨的妻子丽莎 (Lisa) 和他们的女儿一起留在美国。张鹏亮搭乘灰狗巴士穿梭于美国各地，到不同的中餐馆做饭。这期间，一群自称为“张粉 (Changians)”的追捧者四处跟随张鹏亮的脚步，迫使他常常为了回避而选择失踪，留下神秘的踪迹，更使他的烹饪名声大噪。在生意伙伴的帮助下，张鹏亮终于申请了美国居留权，并于2010年在弗吉尼亚州夏洛茨维尔 (Charlottesville, Virginia) 开了他的第一家餐厅“Peter Chang's China Grill 张鹏亮中国烧烤店”。2022年，他在马里兰州哥伦比亚 (Columbia, MD) 开了他的第14家餐馆，Peter Chang。

烹饪灵感：“中式烹饪的基础和灵魂是你必须要将烹饪方法掌握到位……在此基础上你必须发挥创造力……然后你必须表现出自己的特长并依靠这些独到之处在这个社会中求得生存和发展。”

招牌菜：

红烧龙虾，米粉蒸萝卜

终极安胃美食：

黄焖肉丸，瓦罐焖汤

主要食材：

大米，鲜鱼，糯米粉

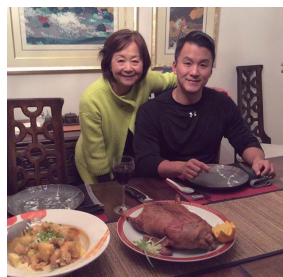


张秀贤
NANCY CHEN

1944 年出生于
中国福建省龙岩市
目前在伊利诺斯州
内珀维尔生活和工作

张秀贤从家乡台湾搬到明尼苏达州，就读于莫尔黑德州立大学 (Moorhead State University)，后来与丈夫在伊利诺伊州内珀维尔 (Naperville, Illinois) 定居。张秀贤说，在 1970 年代，内珀维尔的华人社区由大约只有十五户家庭，人数少得开不起一个亚洲食品市场。张只能用本地的食材进行即兴发挥，与其他华人朋友一起学习如何做豆腐，并发明了备受她的孩子们喜爱的美式中餐菜肴。其中一道菜是去骨八宝烤鸭，是她们家感恩节的主菜。张秀贤说她的烹饪理念是：“我们适应了新的环境，把中餐做成了一种新的食物，它比正宗的中餐多了一份美式的风味。”

灵感来源：“移民从他们的家乡带来了不同的美食经验——这些经验受到他们的出生地和地域菜系的影响。我觉得最重要的影响来自于家庭，因为一个人记得最牢的就是妈妈做的菜。”
招牌菜：去骨八宝烤鸭
终极安胃美食：牛肉汤面
主要食材：生姜，大蒜，香菜，胡椒，酱油



台南，全家福，我五岁半

厨房里的我

每当儿子 Chris 回来看我时，我就会做他最爱吃的无骨八宝鸭。

黄炯堂，因为对她来说，堂听起来很像“Tom”，所以她就在表格上写了“Tommy Wong”。

我的哥哥 Frank 排行老二，刚开始被起名叫“Bob”。但是后来他去堪萨斯的一家中餐馆工作，厨房里已经有一个叫“Bob”

的人了，所以服务生和老板商量了一下对他说：“我们给你个取个新名字吧，我们就叫你‘Frank’。”

然后是我的大哥，他还年轻的时候就出去打工帮助养家了。当时 James Bond 的片子刚出来，

大家都觉得酷毙了。所以他就想让大家叫他“James Wong”。

廖锦俊：有趣的是我小时候一直都想待在美国，希望自己是白人。但是现在长大以后，我发现自己很喜欢做中国人。

周瑞林：我不记得有什么种族之类的问题，我们只是在做自己。

倪碧英：我刚来纽约的时候吃了很多苦。我在这里没有亲人，只认识公公的一个侄子。他住在 125 街，当时照看了我一阵子。之后我去面试了一个保姆的工作。我原本是想做裁缝的，但在服装业工作了一段时间后，我快要崩溃了。因为那样的工作几乎不可能维持生活。后来我又开始当起了保姆，但还是连租房子的钱都赚不够。当时我甚至不知道怎样乘坐地铁，有一次，我认识的一个人带我坐地铁到了唐人街。在那里，我找到了一份新工作。从此我便来去自由了。那是我最困难的日子。

郑昭仪：我认为移民塑造了美国的饮食文化。美国有许多来自不同国家的移民，有墨西哥人，还有很多亚洲人。他们想在这个国家发扬自己的烹饪和美食，这种愿景鼓舞很多人开了餐馆。

张鹏亮：当时我没有合法的身份，所以不能乘火车或飞机，也不能自己买车出行，只能坐灰狗巴士。我坐灰狗从东部到西部，到达洛杉矶和旧金山，一次要花 70 个小时。我一共坐过四次。记得有一次，我们乘灰狗巴士行驶在 10 号州际公路上，在一个边境巡逻站停了下来。我身上只有移民局的一张文件，没有官方

的身份证件。他们对我的文件产生了怀疑，把我扣留在巡逻站，审了我一个多小时。我在东部遇到的麻烦事就更多了。那时我住在纽约，有时会从纽约搭乘灰狗去华盛顿，再从华盛顿去亚特兰大，从亚特兰大再去田纳西州，然后再从田纳西州一路返回。我不知道我在灰狗巴士上待了多长时间。我总是在晚上上车，因为早上我就得赶到餐馆去上班（我们当时雇不起很多员工，所以如果我不按时赶到餐馆，要做的事就没法完成）。这样的生活对我们来说真的很不容易。

黄炯堂：那时感觉怪怪的，大家都不知道怎么回事。因为当时这里没有什么中国人或者亚洲人，所以大家都不知道怎么去对待你这些文化方面的东西。他们就是从他们的父母那里学来的，观察来的，所以我当时对他们来说是个异类。那是 70 年代，李小龙正火。我这么一个异类，留着李小龙的发型，穿着喇叭裤之类的。那可是一段有趣的时光。

张鹏亮：不幸的是，即使在状况有了一些改善之后，我和合伙人在生意发展上发生了严重的分歧。我后来选择离开，找到新的合作伙伴，后来到诺克斯维尔开始重新创业。诺克斯维尔是田纳西州相对较大的城市。我当时对那里了解不多，只是想找个看起来还不错的地方开业。我们不知道田纳西州的饮食习惯相较而言还是很保守的，所以正宗的中餐在那里不是很受欢迎，确实很令人失望。还有一点，在考虑了当地的情况之后，我意识到我真正想要的是让更多人尝到我的中餐。爱吃我的食物的当地人太有限，我也不能在那里充分发挥我的想法和能力，所以在走了所有



张育诚
CHRIS CHEUNG

出生、生活和工作于
纽约市布鲁克林

虽然张育诚的生活和餐厅都扎根于布鲁克林温莎露台区，他的灵魂气质和烹饪风格的深受纽约老华埠的影响。伴随他长大的是记忆中广东人开的咖啡屋——在 1970 和 1980 年代，这类咖啡屋出售一些经典广式点心如叉烧包和虾饺，“填饱了唐人街蓝领工人们的肚子。”年轻时，张育诚专注于评价两极的无国界融合菜肴或东西合璧美食。他曾是 Nobu 餐厅最早的厨房工作人员之一，也曾是“Almond Flower Bistro 杏花村”和“The Monkey Bar 猴子酒吧”的首席厨师。张育诚在师从一位香港点心大师之后，于 2015 年开了一家“East Wind Snack Shop 东风小吃店”，缅怀他小时候常去但是现在几乎绝迹的那些咖啡屋。

灵感来源：1970 和 1980 年代广东人在纽约开的咖啡馆
招牌菜：饺子
终极安胃美食：中式烧烤
主要食材：酱油，猪肉，面粉



周迁科
GEORGE CHEW

1950 年出生于纽约市
目前在纽约市生活和工作

周迁科是纽约市华埠的本地人，曾经以诗歌和维权活动参与了1960和1970年代的亚裔美国人运动，现为纽约美国移民法庭的移民法官。他开玩笑说：“我当法官有二十多年了，但是一天中最重要的决定却是午餐该吃什么。我总是无一例外地选择华埠。”他从小吃附近的意大利餐和中餐长大，对一家意大利杂货店里的土豆鸡蛋三明治和他父亲做的新加坡咖喱鸡的记忆尤为亲切。他的父母都来自中国南部的海南岛。周迁科在法学院独立生活期间，喂饱自己的需要逐渐发展成为他对烹饪的热情。他的厨艺已经得到了广泛的认可。他带有明显美式中餐风格的菜肴，像虾龙糊和姜葱扇贝蘑菇，相继出现在 Grace Young 和茉莉·奥尼尔 (Molly O' Neill) 的烹饪书籍上。由周迁科一手包办的丰盛感恩节大餐目前已在亲朋好友之间传为奇谈，他在2015年的感恩节就招待了七十多位客人。

灵感来源：
华埠市场里的任何新鲜食材
招牌菜：海南鸡饭
终极安胃美食：
甘薯粥配韭菜煎蛋
主要食材：大蒜、生姜、葱

这些弯路之后，我决定回到弗吉尼亚州，那才是我们最好的选择。这些都是我个人的想法，因为我真心不想一直做美式中餐。对我来说，做这一行不仅仅只是为了混口饭吃。

谭荣辉：我记得别人问我“太棒了 你的英语说的这么好！”好吧，因为我就是在你们这该死的国家出生的。我的英语其实说得比你们都好。你得知道，在我长大的时候，中国人还是丑角。他们要么像电视剧《大淘金》里的单脚跳唱哥，举一把菜刀四处乱跑；要么像西部牛仔陈查理，讲着仿冒孔子的讥言警句，通篇都是废话。或者我们就是一个笑话。还有，你在任何电影里都看不到中国人，好吧，那个时候电影里也不会有黑人。所以我在一个完全白人的文化中长大。你一定也记得，在我长大的时候中国还没有开放。换句话说，那时中国还很穷很封闭。我们是这个世界上的贱民。我们被看作是一群歇斯底里的疯子，形象低贱。当然，这些都影响了别人看待我们的方式。

廖锦俊：后来我意识到我就是我，我必须对真实的自己感到满意。然后你知道中国现在变得越来越强盛，我现在对自己是一个中国人感到非常自豪。我是美籍华人。我不能说自己是中国人，因为我毕竟是在美国出生的。我吃苹果派、汉堡和披萨，所以我也是一个美国人。但是我对自己的中国血统感到自豪。

谭荣辉：我一直记得自己来自一个非常令人骄傲的古老文化。有意思的是，这一点让我变得更像是一个中国人，而不是美国人。

谭荣辉：你知道“中国性”对我来说一直都很重要。它其实不仅帮助我生存下来，还引导我在事业上通过烹饪来发扬我的文化和我的中国性。

SWEET 甜

蔡明昊：我当时只有十岁，生活在俄亥俄州代顿。那个时候，大家都不用锁门。现在的美国不一样了。有一次，门铃响了。对我来说，任何比我大的人都是叔叔或者阿姨。我认出他们是我爸爸妈妈的两个白人朋友。在中国习俗里，问候人的第一句话总是“你吃了么”，而不是“你好吗”。他们回答说：“哦，我们饿极了。”他们当时只是路过我们家。我爸妈都不在家，哥哥（弟弟）也不在家，只有我一个人。于是我说：“进来吧，我给你们做炒饭。”

他们于是坐下来，我只有十岁，从来没做过炒饭。但是我想逞强。至少我看别人炒饭已不下150次。我经常看爷爷奶奶和爸爸妈妈做。然后，我说“你们坐，你们坐。”刀我还是会用的。于是我切碎生姜、大蒜和葱花。我端出炒锅，先开始炒鸡蛋。那是最酷的部分，对吧。我加了很多油，开始炒鸡蛋。他们在旁边惊愕地看着我，心里好像在想，“他该

不会出事吧？”我说：“别担心，我知道怎么做。”然后我真的把鸡蛋炒好了。

老实说，满分十分的话，那炒蛋能得六分。只是有点太油腻了。因为我怕鸡蛋粘锅，加了太多油。酱油也加多了。鸡蛋基本上变成了黄褐色，犯了炒蛋的大忌。可是他们不在意，他们觉得那是他们一辈子吃过的最好吃的东西。

我注意到一个细节，那是我对食物第一次有所顿悟，就是他们的微笑。他们吃了我的菜感到很开心。然后我就想：“做饭能给别人带去快乐，那真是一件很酷的事情。”

李小雯：我认为食物可以让大家相聚在一起。我爱我的厨房。它很小，也不起眼，但里面有很多椅子。你如果有很多椅子，就会想请大家来坐客。如果有很多人来到你家的话，你就得准备食物。

黄炯堂：和家人一起吃饭是很重要的。在中国习俗里，见面时的问候语是“你吃饭了吗”，直译是“你吃米饭了吗”或者“你吃过饭了吗”。那就是你见到别人的问候语。非常中国。显而易见，饮食在中国文化里是多么的重要。我们在香港的家里时，每当我们坐下开始吃饭，总会有五到十个人过来，我们就请大家一起坐下吃饭。

古泽莹：每当我想起祖父母的时候，我觉得他们除了不停地给我吃东西，就不知道如何表达他们对我的爱了。真的，在我去看望祖母的时候，她就会不停地问“你吃了吗”“来吃几个饺子吧”“水果呢”“这个想吃吗”……

还有就是我觉得有很多（节日），美国的节日加上中国的节日。特别是在我祖父母年轻的时候，每逢节假日，整个大家庭的成员就会聚在一起，阖家团圆。

江一帆：如果你想到中国，它其实大部分都是农村人口，直到近几年才有所改变。现在我听说大家都想搬到城市里去工作和生活，不过城里其实也无事可做。

高涛：我的童年很简单。光着身子，跑来跑去，在泥土里玩耍，整天都在外面。饿了就回家，找妈妈要点吃的。所以我的童年特别简单。真的，什么也没有。没有钢琴课，没有足球踢，我的童年真的非常非常简单，但非常快乐。

江一帆：回忆不知何故，总是围绕着食物。

甄文达：我记得好像和你说过，在我小时候，妈妈在阳台上养了几只鸡，所以我回去看她时，她会杀只鸡做给我吃。用鸡骨头和蔬菜豆腐一起炖汤，然后她把鸡肉剁碎，放在米饭上，上面再加一点中国香肠和蘑菇。米饭煮好的时候，鸡肉和香肠也都炖熟了——你在唐人街的任何餐馆里，都能点到这份菜，煲仔饭。那是我的安胃食物。因为每当我看到它，它都会给我带来儿时的美好回忆，让我想起妈妈在厨房灶台上忙活着给我做吃的样子。

苏缓兰：我和我哥哥（弟弟）总是跑来跑去地抓小鱼。我们从泥潭里面抓泥鳅，然后带回家。我和朋友们会去果园里捡桃子，那儿有青色的桃子。这些我都记得。我还记得我们吃的东西都很美



江孙芸
CECILIA CHIANG

1920 年出生于
中国江苏省无锡市
2020 年在旧金山家中逝世
享年 100 岁

出生于无锡的一个大贵族家庭，江孙芸在北京长大并接受教育。1950年代末，江孙芸来到旧金山探望新近丧夫的姐妹，结果在唐人街外开了一家名为“Mandarin 福祿寿”的餐馆。餐馆最终搬到了著名的哥罗多利美食广场 (Ghirardelli Square)，成为旧金山标志性的餐厅。“福祿寿”在优雅时尚的餐厅环境里为更多的美国大众提供中国北方美食。江孙芸说：“我只是想把真正中餐介绍给美国人。”1991年，江孙芸将餐厅出售；2006年，餐厅关闭。2013年，江孙芸获得詹姆斯·比尔德基金会终身成就奖。

灵感来源：母亲精心制作的菜肴
招牌菜：红烧肉，煲仔鸡，四川麻辣虾
终极安胃美食：“直到今天，虽然我一周去外面餐馆吃好几次，但带给我无与伦比的慰藉的是只加了一些蔬菜或饺子的简单美味的黄鸡汤……”——摘自《第七个女儿》
主要食材：“用你能找到的最好的原料才是最关键的。如果你依赖有限的几种食材，那么食材品质的天然纯净是必须的。”——摘自《第七个女儿》



江一帆
PHILIP CHIANG

1948年出生于中国上海
目前在加州洛杉矶生活和工作

江一帆十四岁前在东京长大。1962年，十四岁的江一帆来到旧金山和他的母亲江孙芸团聚。在东京时，江一帆尝遍了来自世界各地的美味。他回忆说：“我爸爸实际上真是老饕，他在欧洲长大，所以我们会上德国餐厅、法国餐厅、日本餐厅也偶尔去中国餐厅。”江一帆经营过他母亲开的第二家供应中国北方菜的高档餐厅——比佛利山的福祿寿。1984年，江一帆自己开了一家小菜馆 Mandarette，提供较为轻松休闲的中餐。江一帆描述，这里的中餐“非常简便，几乎是台湾式的”。1990年，江一帆卖掉 Mandarette，作为保罗·弗莱明的顾问协助创办了“P.F. Chang’s 华馆”

灵感来源：
“在 Manderette，我们提供简单又干净的食物，这是我个人喜爱的饮食方式。”
招牌菜：狮子头汤
终极安胃美食：
青酱意大利面
主要食材：大蒜

味，都是我们自己做的。我的爸爸来自山西省，所以我们常吃面条和饺子。我们每周大概吃两次饺子。我们经常吃面。我们有各种各样的面条。我祖母总会督促做饭的人做出完美的菜来。

王梦迪：我的祖父会做菜。我记得他爱做羊肉泡馍，每天午饭都做。我每天午饭都吃，很快就厌倦了。但那是他真心喜欢的一道菜，他喜欢羊肉汤那种膻味。其实我们大家都喜欢，只是每天都吃的话就有点太多了。现在回忆起来，我有时还真想再来上一碗。

李小雯：我母亲做的各种汤在家里都出了名。她会做冬瓜汤，或者用任意一种瓜做成汤。任何一种绿叶蔬菜，比如豆瓣菜，她都可以把它做成一道汤。她还能把菜心做成汤，把芥菜作成汤，这些汤做出来全都如此美味。那就

是我母亲在我心目中的形象。我就是吃着她做的汤长大的。当我们生病时，她会汤做成粥。她在汤里面加半杯或一杯米，熬成粥，我们就可以吃到这种口感丰富的粥，十分暖胃。

蔡明昊：我最美好的童年回忆是我的爷爷奶奶从台湾退休后搬到了俄亥俄州代顿的那段日子，他们家和我们家只有两英里半路。我爷爷性格很傲，92岁左右的年纪，还坚持要走着来我们家。他离世的时候94岁。那时每周五下午五点，我们都会去爷爷奶奶家吃晚饭。每周五也就成了我每周最开心的日子，因为爷爷奶奶做的东西都非常好吃。他们不但自己做面条，还自己擀饺子皮，做出来的美味……简直难以置信。奶奶还会做粽子，用叶子把米团包紧，可真是技术活。爷爷当时有个菜园，他会自己种辣椒，



用来做辣椒酱，好吃到无法形容。

张育诚：我小时候吃过最好吃的菜是勿街57号。现在那里好像是文华阁酒家，但之前是一家小小的中国咖啡馆。他们曾经有最棒的虾饺，直到今天，还没有任何人，包括我自己，做得出他们那种天堂般美味的虾饺。

罗慕娟：我记得大概是七岁的时候，我的家人带我们去了旧金山。我们在一家餐馆里设了宴席，我们得走上楼去。不知为何，我总记得那个画面。我们当时吃了一种鸭子，味道极好。我永远都忘不了，那种记忆永远会跟随你。那是一只全鸭，骨头被取出来，但是鸭肉还是完好的。然后往里面塞进糯米，还有各种调味料。然后他们将鸭子拿去烤，或者油炸，我不记得他们是用什么方法做出来的。但是鸭皮非常酥脆，鸭肉被自己的脂肪油封起来，肉块开始松垮，糯米有些瘫软，不太像一碗米饭，而是有点像汤。简直是人间绝味。

周迁科：你知道吗？烹饪是一种社交手段。我相信每个厨师心底里都想满足别人，让别人开心，所以当人们吃着饭聊着天，每个人都开开心心的，酒水供应不断，那可真令厨师心满意足。特别棒！

蔡明昊：我知道我很幸运。我真的知道。我曾经每周都会花一两天时间和我的爷爷奶奶在一起。我想告诉每个爷爷奶奶尚在的人，请你每天花时间和他们相处。如果有一天他们去世了，那就再也挽回不了了，不是吗？他们的食谱也将随之消失。我花了很多时间和他们在一起，但我希望时间能够再多一点。在他们那里，我们能吃上最美味的饭菜，而且

我完全相信，一个人如果吃得好的话，其它的一切也都会好起来。我的意思是如果你能够一直吃好，那说明你的家人经常团聚。如果你的家人经常相聚，那有什么问题大家就可以公开讨论。我们这个国家现在最大的问题就是大家都不坐在一起吃饭。无论是和你的孩子，还是和父母，或是和其他人。大家都忙着学芭蕾、打壁球，玩这个那个的。我因为要出差，所以每周只有一次家庭晚餐。这是不够的。在俄亥俄州代顿的时候，我们一家人每天都一起吃饭。我不是说如果你每天和家人吃饭的话，所有问题就都能得到解决。我只是说很多问题都和家庭有关。现在孩子们整天玩手机发信息，还有毒品酗酒等等，各种各样的问题。大家一起在饭桌旁，坐下来，吃饭，谈心，那是最好的表达爱的方式。

李小雯：如果你在我这，身体又有不适的话，我就会去给你做一锅粥，然后送到你家里去。我的朋友们都收到过我的“随心魔法粥”。我叫它“魔法粥”，因为不是每个人都知道什么是粥。有时人们会说“粥，恶心”，因为它像是某种中国古代的养生食品。其实它不是，它很好吃。

杨玉华：我不记得第一次给我爸妈做中餐是什么时候了。不过我可以告诉你，嗯，在2003年，我的妈妈中了一次风，当我赶到医院的时候，她说不出话来。我在她旁边坐了一整天。他们不停地给她端来食物，但她一口也不吃。到了晚上，我有了个主意。我回家给她做一道她平时常做的菜。这道菜她教会我做的，在我的《中国厨房里的智慧(Wisdom of the Chinese Kitchen)》中有写到，叫做“瓦菜饭”：把



周春莉及周瑞林
SALLY AND GILROY CHOW

周春莉于1947年出生于
密西西比州都柏林
(Dublin, MS)
周瑞林于1940年出生
现居于密西西比州克拉克斯
代尔(Clarksdale, MS)

周春莉是一位老师，周瑞林是一位工程师，他们结婚已有45年。他们的家人在密西西比河三角洲地区定居并经营杂货店，为大家做饭、让大家开心是家家户户的传统。周春莉回忆说：“每逢节假日，我们都会组织家庭聚会。每人负责一个指定的节假日。我母亲负责圣诞节，姑姑负责复活节，一个叔叔负责感恩节，另一个叔叔负责春节。”他们会做典型的美式中餐菜肴，比如西兰花炒牛肉，还有更传统一些的粤菜如叉烧，还有他们自己发明的中式混杂密西西比河三角洲传统的美食，如黑眼豆猪脚。烹饪一直是他们家庭中节日、婚礼、生日、甚至葬礼的核心。

灵感来源：“多年来，我们在家做饭的热情不断上涨。做饭时间是家人共享的时间，大家一起参与准备美食的每个步骤，并将食物与亲朋好友分享。”
招牌菜：炒发菜
终极安胃美食：“父母做的中国菜，比如豉蒸排骨、炒时蔬、清蒸全鱼、苦瓜牛肉或鸡肉，还有南方炒饭。”
主要食材：自制浓鸡汤，麻油，黑豆，蚝油，酱油（老抽和生抽）



苏绥兰
SUSANNA FOO

1944 年出生于
中国内蒙古自治区
目前在宾夕法尼亚州
费城生活和工作

苏绥兰出生于内蒙古，由于她的父亲曾为蒋介石的国民党军队工作，她自幼便四处奔波。苏绥兰四岁时随家人逃往台湾，途径山西和上海。尽管地理距离遥远，山西的食物成为了她在台湾饮食不可或缺的一部分。苏绥兰还学会了做一些主食，比如面条、饺子和馒头。大学毕业后，她与丈夫搬到了匹兹堡，获得了图书馆管理硕士学位。后来，苏绥兰和她的丈夫加入了她父母在费城的湘菜馆，苏绥兰接过了厨房里的活计。在一位著名的美食评论家的敦促下，她后来去上烹饪学校学习法式烹饪。如今她将学到的法式烹调法恰如其分地应用在那受到世界各地风味影响的 Suga 餐厅中式烹饪中，Suga 是她和儿子 Gabriel 合开的餐厅。

灵感来源：

一是教会她做山西主食的山西表亲；二是鼓励她去美国烹饪学院学习法式烹饪技术并撰写烹饪书籍的美食评论家杰克·罗森塔尔；三是在她开的第一家餐馆里做湘菜的岳母。

招牌菜：宫保鸡丁

终极安胃美食：

烤栗子和黑醋面条

主要食材：黑醋，新鲜蔬菜

鸡肉生姜和蘑菇放在一起炒，不要炒熟，就把它们放到一锅米饭上面，让米饭的热气把它们蒸熟。这样鸡肉能够保持多汁，汁液也能渗入到米饭里，米饭也变得更加美味了。那天我做了一小份带到医院里。走进妈妈的病房，她抬起头，我知道她闻到了这道菜的香味。她接着把这道菜全都吃完了。那是最震撼我的一次体验，它证明了食物记忆的力量。我在很多方面都为自己写了《中国厨房里的智慧》这本书而感到庆幸。不过我当时以为是写给后人看的，好让他们记住我们的传统。我从未想过我会在妈妈生命中那么不幸的时刻，将她教会我的一道菜做给她吃。如果没有那道菜，我不可能与她拉近距离。

周春莉：我觉得一家人应该永远在一起吃饭，远离电视，珍惜彼此。Food is what brings everybody together. 是食物把大家聚在一起。

周瑞林：我们得花时间去做到，有时我们太忙就把它给忘了。

丹尼·博温：我是被收养的，一对美国父母把我带大。我好像是三个月大的时候被领养的。所以我并没有那种，“我在俄克拉荷马州长大”，那种归属感。我不确定。它也不像是我作为一个韩国人在这边长大。我也不是吃着韩餐长大的。我从小吃的是汉堡和牛排，你知道，很美式的食物，最美式不过了。所以对我来说，我不晓得到底发生了什么。直到某一天，我开始吃到中餐。俄克拉荷马州很少有中餐。我当时尝到的中餐更像是中餐和越南餐的混搭。吃中餐对我来说是从未有过的体验。当时我的反应是：“哇，这是什么？”

我还记得很小的时候和我妈妈第一次吃中餐。在俄克拉荷马城有一家餐馆，我记得好像叫 Lucky's Chinese。它不过是一家典型的美式中餐馆，不是真正的中餐。但是，那里有粉色的桌布和蒸汽桌上的自助食物。那是一个随意吃到饱的自助餐厅。所有菜都是油炸的，配有某种酱料，但是我很爱吃。我也不知是什么原因，感觉我和中餐特别有缘。在最开始好像是，嗯我那么喜欢中餐是因为它和我之前吃过的所有东西都不一样——完全是一种不同的味觉体验。

熊思邈：是的，我小时候总是被食品摊贩弄醒，街头的食品摊贩们。他们会唱歌，把他们卖的那些食物谱成调子唱出来作为广告。他们通常能编出很有意思的曲子，成为摊贩们的招牌，顾客们很快就记住了他们。我觉得那非常有意思。我还记得摊贩们唱的一些曲子：[唱歌] 那是糯米球这是米酒，那是一种微甜的点心甜汤，带汤甜点。

丹尼·博温：我第一次吃四川麻婆豆腐的时候，我的反应是：“太好吃了！这是什么？”那时我已经做了十年的厨师，我以为自己已经尝遍了所有的食物，却发现我还没有。那种感觉就像是你第一次吃到意大利餐，正宗的意大利餐，你会发觉自己从小吃着达美乐披萨这种食物长大，知道吧。对我来说，我完全被震惊了。这个麻婆豆腐和我之前吃过的所有东西都不一样，明白吧。对我来说，那一刻改变了一切。当我吃到花椒时，嘴里有麻麻的感觉，但是这道菜的整体味觉是平衡的。麻婆豆腐味道极浓，非常咸。他们用的四川花椒油使这道菜更加咸重。里面的豆豉是经过发酵



台湾卤肉饭

老虎菜

煎饼果子

我和我的儿子 Hugo

我的童年



高涛
JEFF GAO

1976 年出生于
中国山东省临沭县
目前在科罗拉多州
波德市生活和工作

高涛回忆说：“我在文化大革命刚结束的时候出生，当时的中国基本上是一团糟。不管你在哪里，都找不到什么可以吃的食物。”他对烹饪的兴趣随着中国的开放和食物的丰富而增长。有着流浪的冒险精神的高涛在大学毕业后跟随他创办的旅行社走遍了美国。卖掉旅行社后，他在北京开了“小云南”和“红江湖麻辣小龙虾”两家餐馆。后来他与妻子珍妮弗·托梅 (Jennifer Thomé) 搬到科罗拉多州波德市 (Boulder, CO)。体验了横跨美国的公路旅行后，他对途中吃到的中餐很不满意，于是在 2015 年自己开了“Flower Pepper 花椒”餐馆。

灵感来源：

“在北京的时候，我经营过一个很小的旅行社，因此走遍了美国，当然也尝试了各种美食。对如何烹调这些食物，我形成了自己的看法。”

招牌菜：五花肉饭

终极安胃美食：

火锅，北京烤鸭，小龙虾

主要食材：

花椒，八角，香菜



黄嘉瑜
DORON WONG

1976 年出生
于马萨诸塞州波士顿
现居纽约长岛，在纽约市工作

虽然黄嘉瑜的广东籍父亲在美国出生，但是黄嘉瑜和中国的亲人始终保持着紧密的联系，因此他将自己视为第一代美籍华人。黄的母亲在做饭时不允许他跨进厨房，长大后他又作为专业厨师在西式的厨房里浸染多年，可是黄却始终对家常菜充满了思念，并开始在新加坡专注于中国的地方美食。黄发现中西厨房里的一处不同：“在西式烹饪里常被称为‘走捷径’的不当方法正是东方烹调的正确做法。”在纽约定居之后，黄和餐馆主人 ErikaChou 合伙开了“Yunnan BBQ 云南烧烤店”，因为他认为这个中菜菜系风味，迎合了当前偏向干净、健康和辛辣的大众口味。

灵感来源：来自本地的质地新鲜、做法简单的食材，和大卫·伯克 (David Burke) 共同撰写食谱

招牌菜：南瓜米糕，蕉叶烤全鱼，脆皮虾仁，茶熏鸭胸
终极安胃美食：酱油蛋炒饭，香菇腊肠炖鸡

主要食材：红绿花椒，米醋，薄荷

的，味儿很呛。但是猪肉的甜味，豆腐清淡的味道，加上调料……所有食材的组合简直是浑然天成。我心想：“这实在太厉害了！我必须得做出这道菜，必须得把它搞清楚。”

张育诚：唐人街的那些咖啡店填饱了工人阶级的肚子，所以唐人街是一个工人阶级的社区。它的一个特别之处是，大家都喜欢在横竖五个街区的范围内生活、工作和生养孩子。但是你没有时间回家吃饭，所以就去找这些小咖啡店吃点东西，获得生活中仅有的一点乐趣。特别是你每天需要工作十五个小时，做很辛苦的体力活，远离家人，至少你能在这儿享受一顿美食。每天能吃到让人踏实宽慰的一顿家常饭，我想便是我的母亲和祖父母视之为他们日常中的亮点。

江一帆：当我开 The Manderette 餐馆的时候，我吸引了很多新顾客，他们从未吃过那样的中国菜。那时他们称这种食物为“放牧菜 (grazing，意为一种“持续暴饮暴食”的饮食方式，在一天中的不确定时段内频繁进食不确定数量的食物，每次“放牧”之间的间隔很短。编者注)”，现在叫做“塔帕斯 (tapas)”，一种西班牙语的叫法。这家餐馆吸引来的顾客中有一个人叫保罗·弗莱明 (Paul Fleming)。起初我不认识他，也不知道他在比弗利山开了一家牛排馆。他每周下班后会来一两次，我见到他很多次，但并不知他是谁，是做什么的。直到他作了自我介绍，我才知道他原来在比弗利山开了一家牛排馆。我卖掉 The Manderette 之后，他又开始光顾 The Mandarin。最后在

1992 年，他问我愿不愿意帮他在亚利桑那州凤凰城 (Phoenix, AZ) 开一家中餐馆。因为他和家人从洛杉矶搬到了凤凰城，想开更多牛排馆。我就是这样加入了 P.F. Chang's (华馆) 的团队。所以 P.F. 代表的是保罗·弗莱明，很多人以为那是我名字 (Philip Chiang) 的缩写，但其实是保罗·弗莱明的首字母。1993 年，我们在亚利桑那州斯科茨代尔 (Scottsdale, AZ) 开了第一家 P.F. Chang's。

汤英探：我刚来纽约时，在二大道和 48 街的顺利王朝餐厅工作，从那时起我的餐馆生涯便开始了。还有，由于那时候很多大学毕业生不愿意在中餐馆做经理或打工，我原本是助理经理，由于帮助顺利王朝首次获得《纽约时报》的四星评级，后来被提升为经理。

邓炜：作家史蒂芬·斯特恩 (Steven Stern) 写过我们这样的孩子，虽然我现在不再是孩子了，但那些和我一样的人，像我当初一样接过家族事业 (西安名吃的王梦迪就是其中一个)，我们，他和我，在那篇文章里分享了我们的故事。你知道，我还在《纽约时报》餐饮版的主页上出过专题。天呐，人们拼了命想上《纽约时报》餐饮版的主页，然后我就上了一次。我只是唐人街的一个孩子，想保护那块空间而创造历史。那是我的生意，但它对我的意义远不止于此。

苏绶兰：我在那里待了大概四年，然后在上海选了一些烹饪课。我当时特别喜欢做菜，还时常邀请美国外教来我家给他做菜吃。同时我也和一个上海女子学习烹饪，她是著名沪菜厨师。我们就



每周去圣盖博谷的祖母家拜访，是我对食物的记忆的重要组成部分。



古澤萱
VIVIAN KU

1986 年生于
加州蒙特利公园市
目前在加州洛杉矶
生活和工作

从台湾搬到加州后，古澤萱的父母决定尝试开垦耕种。他们在贝克斯菲尔德 (Bakersfield) 买了一块地，古澤萱就是在那里长大的。她对食物的记忆主要是在农场里帮忙干农活，以及每周去圣盖博谷的祖母家拜访。在祖母家，家庭成员都会聚集在一起享用家常饭菜。古澤萱祖母的菜谱，她从哈佛大学和美国烹饪学院获得的文凭，以及她在加州和台湾餐馆工作的经验，都为她日后开餐馆打下了基础。2014 年，她在洛杉矶银湖附近开了“Pine & Crane 松鹤面庄”。餐厅的名字来源于她祖父在台湾的面条厂。

灵感来源：“农场里新鲜采摘的蔬菜和我祖母做的菜。她做的菜总是那么简单直接，却又美味得不可思议。比如在简单、有完美韧劲的手工面上加入清炒配菜，味道总是那么清晰可辨，总能满足你的胃口。”

招牌菜：牛肉汤面
终极安胃美食：咸肉酱手工拉面
主要食材：酱油，大蒜，米酒，油葱酥，冰糖，五香调料



李小雯
YVETTE LEE

1972 年出生于
夏威夷檀香山
(Honolulu, HI)
目前在夏威夷
檀香山生活和工作

Yvette Lee 从小就知道她的父亲是著名的威基基酒店厨房的副厨师长，不过是她母亲 Andrea 煲的暖心汤启发了年轻的 Yvette 想要成为一名厨师，或者用她自己的话来说。“像我妈妈一样，无论冰箱里有什么，我总能用它们来做出一些菜。”如今，她的烹饪充满了夏威夷的亚洲风味，原因是那里的很多超市都出售来自亚洲的食材。她自由地结合中国、日本和当地的菜肴，将蒜香四季豆和甜味料煮白鱼放在一起，还可以配上本地的生鱼沙拉。在亲朋好友之间传为美谈的是 Yvette Lee 会在有人身体不适的时候，亲自熬好粥送到他们家里。由于美食的团结精神——大家受到滋补的同时还能分享故事——以及食物的美味，使她的厨房成为了整个大家庭的社交中心。

灵感来源：“我用爱来烹饪，我相信是爱把大家聚集到我的厨房里，补养和强壮他们的身心。我爱我的厨房，它很小也不起眼，但是里面有很多供大家坐的椅子。”

招牌菜：粥

终极安胃美食：用地下烤箱烤的芋头叶子，生鱼沙拉

主要食材：食油，大米，生姜，盐，大蒜，大葱

在她的后院里学做沪菜。我是从她那里学会做上海菜的。那时候，我的梦想就是做一个好妻子，帮助和支持我的丈夫招待他的朋友和同事，那就是我的梦想。我从没想过自己开一家餐馆，成为一名厨师。

丹尼·博温：我的妻子给我买了张去纽约的机票，作为一个惊喜。那是一个特别动人的故事。我们住在唐人街。她对我说：“我想给你一个惊喜，我知道你第一次来纽约的经历很不顺，但是你老是提起它。”“我们回纽约吧。”然后我们就真的在圣诞节回到了纽约。我清楚地记得，那是 2010 年 12 月 22 日，下着雪。我记得刚到我就说：“这就是为什么我不想来这里，太疯狂了，我实在受不了。”但是我们在唐人街的 Hotel 91 住了下来，就在东百老汇大街的上面。我妻子很聪明，她订的这家旅馆对面就是一家“西安名吃”。我们就住在唐人街的正中心。那里曾有一家叫“East Corner Wonton 东旺”的小店，现在也关门了。它们能做最好吃的鸭肉汤面。我记得我们就那样撑过来。刚来时，我们试着尝遍所有其他餐馆，比如“卡茨熟食店 (Katz’s Deli)”。不过我记得后来我们就待在旅馆里吃中餐。我去了一家叫“河南风味”的餐馆，现在已经改叫“Spicy Village 河南烩面馆”。我们刚刚开“Mission Chinese Food 龙山小馆”的时候，我就陷入了对中餐的热恋。这下我又一次爱上了中餐。当时我就想，我必须得搬到这里来开一家餐馆。

BITTER 苦

张育诚：我一直都在想，开一家我小时候唐人街的有些老茶馆，或咖啡店那样的店。有一天，我走在唐人街，发现天哪唐人街完全变样了，那些餐馆都不在了。我曾经常去的餐馆有 South Wind, Yun Yun, Hey Hey, Joy Luck, 还有 May Lai Wah 美丽华。美丽华还在，但是在改造之后已经面目全非了。不过你知道，我变老了，一切都和过去不一样了。

甄文达：我小时候也许是中国现代史上最为动荡的一段时期，当时有饥荒干旱、政治动荡和严重的食物短缺。当时真的真的很艰难，这也是我个子长得不高的原因。我弟弟都长得比我要高，因为在我小时候没有什么可以吃的，大家都营养不良。有很多问题，我们的肾脏有问题，每个人的身体都有问题。大家都在公社里吃饭。

原文彬：共产主义要求大家种植同一种作物，所以农民没有权利种他们自己想种的作物、蔬菜或其他东西。他们没有权利，一切都是由政府决定的，所以我们吃政府让我们吃的那些食物。

李惠琴：我们每年都会养两只鹅。鹅吃青菜，所以我们种了很



1958 年，在自己的 Canton Café 餐厅和孩子们一起吃饭



1959 年，和丈夫在餐厅厨房。每晚生意结束后，我们都会在这里跟厨师们一起坐下来吃饭。

2016 年，在家里做“蝴蝶虾”



李惠琴
KIMMIE LEE TIE

1931 年出生于中国台山
目前在北卡罗来纳州
罗利生活和工作

李惠琴的移民故事要从她和二战退伍军人、华裔美国人 Edward Jung Tie 在中国结婚时说起。Lee Tie 的家人曾在台山耕种一小块田地，她移民到美国后，先在弗吉尼亚州定居——她丈夫的祖父在那里开了一家餐厅。1957 年，夫妻俩在北卡罗来纳州的罗利 (Raleigh, NC) 买下了 Canton Café，二十年来供应大家喜爱的蝴蝶虾、菠萝鸡和春卷等受欢迎的美食。1977 年，在退休并卖掉餐厅后，李惠琴开始认真地烹饪中式料理，并教她的儿孙们烹煮她在 Canton Café 里学的菜肴，及她童年记忆里的中国菜。

灵感来源：Kimmie Lee Tie 小时候只学过蒸鱼和鸡。Canton Café 让她认识了不同种类的食物，她开始从丈夫那里学习更多的食谱和烹饪方法，并观察餐厅厨师的烹饪方式。如今，Kimmie 烹饪的灵感来自她的孩子、孙子和曾孙——她喜欢为他们做饭，教他们自己食谱，将美食经验传承给后代。

招牌菜：排骨，蝴蝶虾

终极安胃美食：烤鸭

主要食材：

大蒜粉，麻油，酱油，蚝油



廖锦俊
LEONARD LIAO

1968 年出生于纽约市
目前在纽约杰克逊高地
生活和工作

廖锦俊的父亲和祖父在五零年代在古巴旅居过一段日子，六零年代来到纽约。他们最终在皇后区的多元族裔社区杰克逊高地开了他们的第三家中式拉丁餐馆 Mi Estrella。在成为合伙人之前，廖锦俊在大学期间负责在餐馆前台招呼客人。那时，他和常来餐馆作客的嘻哈 DJ 们交朋友，并在拉丁自由风音乐中找到了自己的声音。后来，他以“莱昂小男孩”的身份，在很多音乐视频里担任饶舌及舞蹈角色，在当地社区里声名远扬。当时，他通过餐馆里拉丁餐和中餐的融合看到了餐饮风格融合的巨大潜力，使他产生了在音乐圈中代表“亚洲人群”的愿望。今天，廖锦俊自豪地称自己为“美籍华人”，他相信“融合带来多样性”。

灵感来源：
被他当作家，并在他休假远行时会想念的餐厅常客。
招牌菜：
蝴蝶牛排配炒饭和油炸甜蕉
终极安胃美食：
豉汁牛尾，华埠的叉烧
主要食材：花生油



1968 年，纽约，还是婴儿的我和我的父母。

2016 年，墨西哥坎昆，我和我的女儿



我在厨房。



多青菜来喂它们。当新年来临的时候，虽说很不情愿，我们还是宰了它们。

甄文达：我和弟弟在放学后去当地的菜市场买蔬菜，排几个小时的队，就为了买一颗卷心菜，不管是大白菜，还是普通包菜。那时候真的很困难，食物供给很少。你能想象吗？一个月只有两磅肉，所以我妈妈只好学会节衣缩食。

高涛：我记得每周都吃鸡蛋。那时候鸡蛋很便宜，其实那是我奶奶偷偷把鸡蛋藏起来留给我吃，不给她其他的孙子。因为她最喜欢我了。

杨和璿：1978 年以前，我一直没法回老家。在我离家快 38 年后，想想看，我离开家离开母亲的时候才 12 岁，直到 50 岁我都不能回家看望我的母亲。

江孙芸：我们从北京走到重庆。那个时候，那是 1940 年代，我们没有任何交通工具。我们只能从北京坐火车到苏州，然后从苏州开始步行。3000 英里。我们步行穿越了河北、河南、山东，然后是黄河流域的不同村庄，我们没有地图，什么都没有，我们只是走着一路走啊走，我们走了六个月左右，最后我们来到了重庆。我记得我们离开北京的时候还是一月份，到达重庆已经是六月了，非常热，但我们还是穿着一样的衣服。当时我们正越过日占区的边界去到自由中国，就在正要穿过所谓的“中立区”时，我们被日本人抢劫了。他们抢走了我们所有的行李，所有的现金，一切，还试图杀了我们。

DONIYAR SOBITOV：我妈

妈和我外公 2012 年第一次来到这里。妈妈开了一家餐馆，9 年后，那里成了移民常去的一个去处。我的姊妹 2007 年因为肝病去世了，从此剩下我们三个人：爸爸妈妈和我。从那时起，我们一直努力干活。

张育诚：所有这些很好的餐馆都关门了，我也理解，我知道原因。大家来到美国，开这些餐馆好让他们的孩子过上更好的生活。他们整天辛苦劳作，通过这些餐馆为他们的社区还有自己的孩子服务。他们积累了一些积蓄将孩子们送去上大学，当他们到了退休的年纪，孩子们不愿意接手餐厅。年轻人现在都是会计、律师和医生了，令他们的父母梦想成真，所以这些餐馆也就没人接管了。

张鹏亮：那时，我们没有合法的移民身份，对自己的工作经历都得保密，所以我在一家很简陋的餐馆里找到一份工作。这家餐馆只有 200 平米左右，餐馆主人来自福州，说自己喜欢做美式中餐，因此我们做了一段时间的自助餐。

那家餐馆的财务其实很糟糕。我是偶然发现这个真相的。我那时抱着试试看的态度。中国有句话叫做“死马当活马医”，我以为我可以试着把餐馆的生意救活。餐馆老板试过将餐馆卖掉，但是找不到买家。我坦白地告诉他，我不确定能不能救活这家餐厅，但是我过去有一点专业经验。不管怎么样，我在大使馆工作过很长一段时间，并在华盛顿特区尝遍了所有中餐馆。我感觉如果别的餐馆的烹饪方法卓有成效，那么我们的餐馆也一定能够存活下来。我觉得将自己的烹饪推销



罗慕娟
ANITA LO

1965 年出生于
密歇根底特律
目前在纽约市生活和工作

目前在纽约市生活和工作
罗慕娟的父亲“在文革期间离开中国来到了美国”。她的母亲来到美国学医之后也留了下来。虽然罗慕娟的母亲是一个很棒的家庭厨师，能做各式各样的食物，如马来西亚咖喱、炸鸡和锅贴，但在密歇根州的郊区却只有“标准的美式中餐馆”。罗慕娟在巴黎的哥伦比亚大学语言学院学习法语期间对烹饪产生了兴趣。回到纽约后，她在 Bouley 餐馆工作，然后回到法国就读丽兹埃科菲烹饪学校（École Ritz-Escoffier）。为了寻求自由创作的空间，来实现她对多元文化当代美国料理的想象，罗慕娟于 2000 年在纽约的格林威治村开了 Annisa 餐馆。

灵感来源：“希望美国料理能包容更多构成这国家的多裔族移民文化，这是我希望改变和平衡的。”
招牌菜：鹅肝小笼包
终极安胃美食：汤面，培根芝士汉堡，鲱鱼土豆
主要食材：食盐，胡椒，柠檬



倪碧英
BIYING NI

1936 年出生于
中国福建省福州市
目前在纽约市生活和工作

倪碧英在中国南方福建省福州市外的一个渔村长大。她的父亲是个农民，她记得小时候常吃父亲种的蔬菜，比如红薯、菜花和萝卜。她回忆说：“我们是鱼乡，福州是海口，闽江口，那里鱼很多，（我们）天天吃鱼”。三零及四零年代中国动荡（日本侵华，国共内战和 1949 年革命）家园不安时，倪碧英一家被迫逃往食物匮乏的山区农村里。1981 年，倪碧英来到加州当保姆，学习烹制粤菜也温习她从父亲和祖母那里学到的闽菜。搬到纽约后，她为儿女申请了美国居留权。现在与家人团聚的她，常为全家烹调美食。

灵感来源：父亲，叔叔，困时所需

招牌菜：酱油红糟焖鱼，糖醋醉带鱼

终极安胃美食：芹菜炒牛肉丝，荔枝肉，福州肉丸，福州白丸子，红薯蚝煎饼，竹筒红糟焖猪肉，火锅，福州汤，燕丸

主要食材：酱油，辣椒，麻油，生姜，大蒜



我们是鱼乡，福州是海口，闽江口，那里鱼很多，我们天天吃鱼



出去并不会很难，但也不完全确定。因此我告诉老板说咱们一起赌它一把。老板同意根据我的想法来经营餐馆。

作为交易，我和我的妻子只拿很少的工资，做厨房打下手。这就算是我们下的赌注。实话说，哪怕是炒锅旁的普通厨子也能拿 2300-2400 美元的工资，我只为自己要了 1500 美元，为妻子要了 1000 美元，虽然一个普通的厨房下手也可以赚 1200 至 1400 美元。我想说这都是因为我不能开口要更多的工资。第一我不确定自己在市场里的价值；第二老实说这家餐馆没有任何盈利，老板发不出工资，怎么好意思索要更多的报酬；另外，当你把自己放在这样高压的情境中，对我来说就像是殊死一搏，除了前行别无选择。这样一来，如果你还不能成功，那必定是你的弱点所致，你也只能认输。

卡拉·斯泰勒：我不想上大学。我是个学习很差的学生。我差点中学都毕不了业，因为我老是拿 C 和 D。除了数学和语言我拿了 A，其他的我心想没必要考更高的分数，为什么要花多余的精力在考试或论文或任何学习上。我的初中学习成绩和大学又完全不挂钩。

那个时候我好像看到一束真理之光，似乎在暗示或许我不应该去上大学。很显然，我并不喜欢这个教育体系，它不适合我。我高中提前一年毕业，在中国度过了高中的最后一年。我 16 岁的时候去了北京世青国际学校，然后回美读了一个美国的独立项目并毕业了。

毕业以后，老爸说我得做点什么

才行。我没有申请大学，我没有考 PSAT 和 SAT。我有一年的时间准备，我爸让我自己去决定。所以我萌发了一个想法：“去上烹饪学校怎么样？”他回答说：“除非你去厨房打工，不然我不会为你交烹饪学校的学费。”老实说，这个建议对想要加入烹饪行业的人来说十分有益。它的言下之意是你如果不懂在厨房工作的经验就不要参与进来，我们是一群疯子。厨房里的生活很让人抓狂，不是任何人都可以对付的。

吴成圻：大学毕业后，我有机会在科罗拉多我妈妈朋友的餐馆里洗碗打工。我开车去那个餐馆开始洗碗。某种意义上讲，那是一种考验。那就像是，好吧如果我要从事餐馆行业，做出这个重大的决定——如此重大的一个决定，上大学很贵，大家都希望你接着读研上医学院上牙医学院——在那个时候，90 年代末，厨师行业还没有现在这么受到尊重，想当厨师是要下很大决心的。

我并不是说我的父母坚持要求我去读医学院或研究生院，只不过他们更倾向于那些选择，所以在那方面我的确是令他们失望了。我要做我认为自己会热爱的事业，所以我就去追求我认为我会热心投入的事情。我在大学的时候就知道了，去做我喜爱的事情对我来说尤其重要，所以要不我试试掌厨吧。

丹尼·博温：我现在必须坚持把这件事做下去，因为我上了烹饪学校。从烹饪学校一毕业，我就知道我必须认真地开始我的厨师生涯了。我明白我需要参加职业培训，但我不能留在旧金山，因为我所有的朋友都在那儿，太让我分心。所以我说：“好吧，我就



DONIYAR SOBITOV

生于乌兹别克斯坦塔什干
Tashkent, Uzbekistan
现居纽约市布鲁克林

Doniyar Sobitov 出生于乌兹别克斯坦，他的父母来自中国。Sobitov 来到美国经营这家由他母亲和外公开的餐馆。Sobitov 的餐馆 Kashkar Café 位于布鲁克林布莱顿海滩 (Brighton Beach)，这里聚集了许多来自俄罗斯和中亚的居民。光顾餐馆的都有谁呢？Sobitov 回答说：“有俄国人、乌克兰人、哈萨克人、吉尔吉斯人、乌兹别克人、塔吉克人、和亚洲人。”这家餐馆于 2012 年开业，提供维吾尔族人（来自中亚和新疆的少数民族）的招牌菜：孜然烤羊肉串、烤馕（俗称维吾尔族披萨的面包）、还有大盘鸡。

招牌菜：“我们其实就是大杂烩……时而做些乌兹别克菜，时而弄些维吾尔菜，时而来点亚洲菜。”

招牌菜：烤馕（维吾尔烧饼），大盘鸡

主要食材：秘制酱油



卡拉·斯泰勒
CARA STADLER

1987 年出生于
马萨诸塞州康科德
现居缅因州波特兰市

卡拉·斯泰勒在北京生活了一年后回美国完成高中学业，在决定人生方向的她当时考虑上烹饪学校。她的父亲坚持她在做出决定之前先去饭馆工作一段时间，她认为这个建议“对想要成为专业厨师的人来说极为有益。如果你不想在厨房里工作，那就不要去碰厨师这个行业。”她在法国接受了严格的厨艺训练后总结：“关照细节，确保每次烹调都精益求精。”然而，真正对她影响久远的是她华裔母亲传授给她的厨房经验。她说：“所有母亲传授给我制作酱料的方法及如何均衡用材至今对我十分有益。”2011 年从法国回来后，斯泰勒和她母亲合伙在缅因州的布伦瑞克（Brunswick, Maine）开了她的第一家餐馆“Tao Yuan 桃花源”。

灵感来源：“绝对是我母亲。她教会我如何做中餐，以及如何看待它，为我成为厨师铺好了道路。”
招牌菜：味噌酱烤茄子佐西红柿、苜蓿、紫苏、黑米醋
终极安胃美食：红烧肉，红烧鸡，年糕，浓虾汤
主要食材：酱油，奶酪，盐，鲜味料，味噌酱

去纽约吧。”当时只是十分天真地以为，我可以搬去纽约参加一期职业培训。真正去了以后我才发现，那是我人生中最艰难的一段经历，不只是一时冲动。还有，那时我才二十一二岁，要在纽约谋生，不认识任何人，不知道任何事，接了一份工资微薄的工作。我的职业培训很有益处，后来我决定，好吧，我已经学到了一切，所以我要开始在高档餐厅工作了。我当时一个星期挣 250 美元，都用来付房租了，而我在那儿一个星期才挣 90 美元。结果，我终于意识到已经快撑不下去了，不能再这样拼命工作下去了，完全体力不支，就回到俄克拉荷马州的家里呆了一阵子。最后我搬回了旧金山，在那里做了 8 年的职业厨师。

张育诚：我在 Jean Georges 工作的时候，什么都没吃。那时一个星期有 150 个小时都在厨房里，我可能夸张了一点，但是那时，当你在四星高档餐厅的厨房工作时，你会全身心地投入进去，你所有的一切，你的努力，你的灵魂，你的技能，你倾尽全力来为那个厨房准备食物，所以有时我的工作量，比如周一，会是平时的两倍。我应该在早上八点到那儿晚上十一点离开，但是工作量实在是太大了，我会在早上六点半或者七点就到那儿，凌晨一点半或两点才离开，然后早上七点又回去工作，那就是我一个星期的工作节奏。我明白虽然自己的工资不多，但是在我全身心地投入学习烹饪之后，积累起来的经验是无价的。那几乎是由火腿肉、奶酪、博洛尼亚香肠、三明治构成的一年。

谭荣辉：我一般早上八点到达餐

馆，有 200 磅的虾需要剥皮，剥完虾以后，我开始剥 50 磅的大蒜，剥完大蒜，餐馆就开始营业了。

杨复辉：我有自己的餐馆和一个厨师，我想：“好吧，我要开一家带有厨师的餐馆。”直到餐馆开业后，我才明白过来，只有厨师和餐馆是远远不够的。开一家餐馆需要洗碗机，需要准备……需要“上述所有”。在为我的厨师申请工作许可的过程中，我发现她其实并不会做菜。我有一家带厨师的餐厅，可是那个厨师不会做菜。我决定唯一让这家餐馆存活的方法就是，我自己来掌厨。

苏绶兰：那些被称为厨子的人，都在别的餐馆干过。他们不尊重我，认为我太时髦了，不懂怎么做菜，只是一个时髦的女士。所以我只好用那些没有厨房经验的人。我培训他们制作酱料和其他东西，然后一切变得井井有条。

吴成圻：我当时没有经验，嫩得很，一到午餐高峰期，我就变得不知所措。我完全不知道该如何应付，我没有任何决策能力，不能站出来说：“好，我需要优先处理一二三这三件事情。”我被当时的情形完全吓懵了，幸好一些有经验的厨子们会进来帮忙。他们甚至不知道都下了什么单，看到一墙的单子，就已经把好些锅放在炉灶上了，然后才开始看单子。那一步就像是告诉我，热锅总是用得上的。我们要开始炒很多菜啦。

黄炯堂：自个儿做太难了。你得在厨房里待那么多个小时。做餐馆你就得必须亲自在场。我看到很多餐馆老板自己守店，心想他



真正的鸡蛋饼
春卷。
摄影：
Paul Wagtouciz

酥炸蟹钳。
摄影：
An Rong Xu

80 年代末，
我在父亲的餐
馆里。

80 年代末，在我父亲的餐馆里吃饭。



邓炜
WILSON TANG

1978 年出生于纽约市
目前在纽约市
布鲁克林生活和工作

邓炜从未想过自己会成为华埠历史的当家人，更别提成为华埠的社区领袖。和许多在皇后区长大的美籍华人孩子一样，他每周都随家人到华埠上功夫课和中文学校。大学毕业后，邓炜前前后后在过金融业和餐饮业周旋了一番，最后有了机会从他的叔叔邓金和那里承接下纽约最早的茶餐厅“Nom Wah 南华茶室”。邓炜没有将南华茶室全面翻新，而是再现老华埠的元素：茶餐厅卡座，全天供应广式点心。南华茶室于 2011 年重新开张，受到华埠社区的热情拥护。邓炜说：“南华茶室结合了传统的广式点心和美式中餐。”

灵感来源：西班牙小饭馆
招牌菜：本楼香酥春卷
终极安胃美食：黑醋豆芽炒腌肉
主要食材：虾，酱油，木薯粉



**YVONNE
and
MIKE THOMPSON**

YVONNE 于 1955 年
出生于香港
Mike 于 1948 年出生于
维吉尼亚州列治兰
(Richlands, VA)
目前在维吉尼亚州庞丁米尔
(Pounding Mill, VA)
生活和工作

Yvonne Thompson 出生时名为郑昭仪，她 1972 年从香港来密苏里州上大学，同时在她叔叔阿姨在圣路易斯开的中餐馆 Lantern House 里打工。Yvonne 后来在维吉尼亚州找到一份新闻工作，并认识了经营家族农场的“本地小伙”Mike Thompson。1979 年，他们一起在一家乳品加工厂里开了 Cuz's 上城烧烤店，做出带有港式和美式中餐风味的美国南方安胃美食。早先年，Yvonne 每周四都会举办“中国之夜”，弥补当地中餐馆的匮乏。Yvonne 回忆说：“其实就是简单的咕咾肉、铁板虾和酸辣汤，更像是家常菜。”很快流行开来，当初随便搭建的作坊式小餐馆如今已经变成有 175 个座位的餐饮公司，并成为当地文化特色中心。

灵感来源：“我认为我们是南方菜系，南方指的是美国的南方中餐。”

招牌菜：奶酪春卷
终极安胃美食：油炸鲶鱼，木烧“恶臭”蓝纹芝士通心粉
主要食材：大蒜，生姜，越南蒜蓉辣椒酱

们很快就会吃不消的。这一行太耗精气神了，耗你的时间，耗你的配偶，耗你的一切。所以，能和兄弟们一起做事真是一种福分。我们五个人都是平等的合伙人，所以我们能坚持这么久，要是我刚才说的那种，肯定坚持不了这么久。

SPICY 辣

杨复辉：他问我：“Chris，你想开第二家分店吗？”我说：“好啊，我想开。”他回答说：“你懂中餐吗？”我说：“我是中国人。”他说：“那就足够了！”



原文彬：我刚来的时候，那是 28 年前了，被带到一家自助餐馆。我在中国从来没有吃过自助餐，所以被眼前的景象惊呆了。那么多的食物，你可以随意挑着吃，那是一个巨大的惊喜，我甚至为此付出了代价。因为我饮食过度，猛然发现“糟糕，感觉不妙”，吃太多了。但我还是感到惊讶，有如此丰富的食物，这么多，这么全，你可以随心所欲地吃，价格竟然都一样。

王梦迪：好吧，在我刚来美国的时候，小镇里唯一的中餐馆叫做 Ming Garden，做的菜一般。从装修的角度来讲，不算太糟，它不像那些装修简陋，只供应西兰花炒鸡肉的外卖中餐馆。那家餐厅还能做出几道像样的菜，但是当然用料十分美式。有些食材我之前从来没有见过，但也不算特糟。比如酸辣汤，我猜国内也有，但不是那个味儿，你知道的。所以尝过那些菜后，我饶有兴致地想：“哇，这就是他们所谓的



**汤英揆
MICHAEL TONG**

1944 年出生于
中国安徽
现居纽约市

汤英揆负责曼哈顿中城的“顺利餐馆”连锁业已有四十多年。顺利餐馆为美国中餐的的创新和扩张起到了先锋性的引导作用。汤出生于安徽，到过上海、香港、洛杉矶和俄克拉荷马州（他在俄克拉荷马州立大学学习土木工程），最终落脚纽约。他刚开始为顺利王朝餐馆做助理经理，最终成为该餐厅的主要合伙人。1972 年，他在中城新开了“Hunam 湖南”餐厅，汤自豪地称其为“全美第一家湘菜馆”，首次将目前已经家喻户晓的左宗鸡引进美国。

灵感来源：“你需要了解大众的需要。并不是说要彻底改头换面，而是要采纳他们喜爱的部分。”

招牌菜：左宗鸡



蔡明昊
MING TSAI

1964 年出生于加州新港滩
(Newport Beach, CA)
现居马萨诸塞州卫斯理
(Wellesley, MA)

蔡明昊曾经自称为“春卷男孩”，他回忆说：“当时我会将一车的春卷推到外面的广场上去卖。”目前，他已晋级为国际领导人做菜，主持美国公共电视网 (PBS)，并撰写多部美食书籍。美食在蔡明昊的生活里一直充当主要的角色。他将家庭聚餐视为首要的社交场合——华人文化在餐桌上被滋养和传承。蔡明昊跟随谭荣辉学习烹饪，从他那里学会了融合世界各地的烹饪技巧。他的电视节目《东西方厨艺 (East Meets West)》和《简易蔡氏烹饪 (Simply Ming)》是他个人风格的体现。1998 年，他在马萨诸塞州卫斯理开了“Blue Ginger 蓝姜”餐厅，2013 年又在波士顿开了“Blue Dragon 蓝龙”餐馆。身为哈佛大学公共卫生学院营养圆桌协会的一员，蔡明昊热心于各种慈善事业，他也是“百人会”的会员。

灵感来源：“我的家庭环境培养了我对烹饪的兴趣。不管是我的父母或者祖父母掌厨，美食一直环绕在我身边。我总是在亚洲尝试街头美食，参加中餐盛宴，在很小的年纪就尝遍了欧亚美食。
招牌菜：鹅肝烧卖
终极安胃美食：红焖牛尾
主要食材：爱——对烹饪、追求完美、表达尊重态度的热爱；了解得当的烹饪技巧；开阔的心胸来获取灵感。

中餐。”我等不及想为你们展示真正的中餐了。

江孙芸：每次我到唐人街去吃饭，都是一样的菜单，一样的做法，杂碎，蛋花汤，还有……嗯，千篇一律。所以我问我姊妹说：“这就是中餐？”我从未听说过“杂碎”，还有他们叫做“蘑菇鸡片”的一道菜，总之就是那些菜。她总是回答我说，“是的，能吃到这些就不错了。”

高涛：我还参加了一次公路旅行，经过了 30 多个州，所以当然一路上我尝遍了中餐。那些中餐把我吓坏了，同时令我感到十分失望。我不明白你们怎么能管这些叫中餐。这不是中华美食。令我感到恐怖的是，大家竟然能忍受这样的食物！

张鹏亮：我做菜的时候不会追求正宗——我追求独特和创造。正宗不是绝对的。相对来说，我不喜欢有些顾客（通常是我们自己的中国同胞）来我们的餐馆吃饭问：“这里的菜正宗吗？”诸如此类的。我会反问：“所谓的‘正宗’和‘不正宗’又如何定义？”如果我将一道川菜拿到一个四川人面前问“这个正宗吗？”他能说是。那如果你是北京来的，你能跟着也说这道菜是正宗的吗？一个四川人或许认为这道菜不正宗，但或许对从北京或湖北来的人来讲那道菜是正宗的。这是因为“正宗”和“不正宗”并不能很好的概括菜品，至少我是这么认为的。我不喜欢所谓的“正宗”。底线是不管是追求独特还是创造，你都不能丢了“魂”。因为这种“魂”往往才是通向食物“正宗”的途径，对的，“正宗”之道。你不能自满地去直接追求“正宗”。

黄炯堂：“正宗”有其限制。你必须满足食客的要求，人们想要什么，期待什么。哪怕我确实喜欢咸鱼，可是还没等我把这道菜放到桌上，一半的客人就会问：“那是什么味儿？”所以如果我只有中国顾客，没问题，咸鱼蒸猪肉饼，都可以有。但是我在路易斯安那，不可能只是中国客人。

汤英揆：我们有粤菜、川菜、湘菜和沪菜。我们有为中国人准备的菜，和为美国人准备的菜。它们不一定不正宗，因为有些时候你要知道，如果是为普通美国人，端上肥肉五花肉，他们不会喜欢。如果你做的鱼里有刺，他们不会喜欢。如果你的鸡肉带骨头，他们也不会喜欢，对不对？所以有时候你必须了解大众想要什么，并不是说放弃你的原则。而是你必须将他们的喜好考虑进去，你不能光用“这不正宗”来解释，毕竟你说的“正宗”又指的是什么呢。

廖锦俊：拉丁美洲人喜欢额外重口热辣的食物，所以我们的炒饭不是你在唐人街常见的炒饭，那些炒饭一般就是白饭里加了点火腿和青豆。我们的炒饭是黄褐色的，它里面有色素，金黄的，色鲜味浓。给不同的人群做饭，你不能，有时候我发现拉丁美洲人喜欢的口味不一定让典型的中国人（那些刚从中国来的人）喜欢。我的意思是大家会来这里吃饭，因为我们上了很多报纸，包括中文媒体，它们会吸引很多顾客。你只要上了报纸便会吸引顾客，他们会来这儿点菜，然后你也知道他们的表情，就像在说：“我期待能吃到中国菜。这些菜却更像西班牙菜，它不是。”对的，因为他们不喜欢。但是他们的孩子，



在迈阿密 SOBEWFF 美食节拉长寿面

羊肉泡馍

凉皮

当年的“西安名吃”小店



王梦迪
JASON WANG

1988 年出生于
中国陕西省西安市
目前在纽约市生活和工作

青少年时期就移民到美国中西部的郊区，王梦迪经受了严峻的考验。但是他将这种挑战视为积累人生经验的财富。王梦迪说：“这种感觉就像我能悠游于两种文化之间。”正是这种对文化的洞悉力让他看到父亲在纽约法拉盛简易的西安街头小吃摊生意的转型潜力。王梦迪利用大学的暑期从父亲那里学习做菜，并策划着如何将自家的街头小摊进行品牌重塑，最终成为在全纽约范围内发展迅速的餐饮连锁。王梦迪将他刚来美国时梦想的家乡口味成功推广开来，成为了老饕、美食行家、以及来自中国北方和西部的新移民的追捧对象。

灵感来源：“我的父亲也在家里做菜，只是他大多时候都在工作，因此在家的时间不多。但是烹饪一直是他的兴趣。他喜欢通过烹饪来表现自己的创造力。”
招牌菜：凉皮
终极安胃美食：孜然羊肉烤串，凉皮
主要食材：孜然，黑醋，面粉



谭荣辉
KEN HOM OBE

1949 年出生于
亚利桑那州图森市
(Tucson, AZ)

目前在法国巴黎、泰国曼谷和
巴西里约热内卢生活和作品

谭荣辉十一岁在芝加哥华埠叔叔的餐馆里打工时就开始学习厨艺。他清楚地记得，当中国还是一个孤立、贫穷的国家时，美国华人的身份是何其卑微。“但是你看，我可以通过烹饪来树立我的尊严，因为我知道一些别人不知道的东西，”他说道。1981 年，他写的《Ken Hom's Chinese Cookery(谭荣辉中餐烹饪)》让他成了知名的食谱书作者。这本书占据畅销书榜首连续 26 周，还为他赢得了主持 BBC 系列节目的机会。这本书及电视节目对向大众推广和揭开中式烹饪的秘密起了非常重要的作用，谭荣辉也是无国界美食或东西合璧美食的先驱。谭荣辉目前已经成为世界级的著名品牌。

灵感来源：“厨师通常有一种自然的本能。你不会拘泥于菜谱，而是忠实于想法。”
招牌菜：北京烤鸭
终极安胃美食：碎猪肉饼和咸鱼，中式香肠饭
主要食材：生姜，大蒜，辣椒，青葱



1953 年，在芝加哥餐馆，我 5 岁

1951 年，圣地亚哥，3 岁的我和妈妈

2016 年，在英国北部米其林餐厅 Northcote Manor 制作松露晚宴

米纸新鲜松露三文鱼

那些在披萨汉堡和热狗的环境中长大的孩子们会喜欢我们的菜。

黄炯堂：我们的口味食物辣度等等都试图去适应一些路易斯安那人的饮食习惯。大家吃什锦饭红豆饭，他们一开始先吃奶油炒面糊。这种面糊由面粉黄油或菜油搅拌而成，一种浓稠烟熏的味道。所以如果你先吃一碗奶油炒面糊，你能从中吸收很多浓郁的味道。那是他们制作肉汁和酱汁的方法，是一切的基础，所以你必须抢先做好这一步。本地人的味蕾习惯了那种口感。这也是为什么像我之前说的，我们的口味比西岸或东岸的中餐要咸一点浓一点的原因。我会做出适应我们本地顾客的口味。为了谋求生存，这是必要的。还有食材是关键。你首先得用品质上乘的食材，然后在此基础上发挥。使用本地的食材，如软壳蟹、鱼类、牡蛎虾，然后用不同的做法，不同的调料，不同的烹饪技巧，为当地人做出这些菜，大家会被惊喜到。他们会喜欢这种新做法，他们会成为回头客。但是如果他们不喜欢，他们就不会再来了。

张鹏亮：关键是很难讲某道菜正宗还是正宗，因此在努力保留中华美食的传统，不失其“魂”的同时，你必须做出自己的特色。你必须尝试创新，因为就像很多事情，不论你上哪座山砍柴，你都只能就地取材。不论你来到哪个地方，你都得学会讲当地的语言。你需要适应你的环境。有一句话说“物竞天择，适者生存”。这是一个基本的生存法则。

高涛：在这里大多数人都在家做饭，为什么？因为他们对这里的中餐馆十分失望。他们怀念正宗的中餐，他们也怀念那些在国内

做过中餐的真正好的有经验的厨师。大多数人来这儿以后，没有任何经验，就开始做菜，就随便学做美式中餐。

张鹏亮：如果你在美国这种地方做中餐，肯定会跟在四川做川菜很不一样。你如果在武汉做川菜，你做出来的川菜和成都的川菜又很不一样。不能简单来说本地化你需要依赖本地的食客，武汉人对川菜的喜好明显不如成都人强烈。所以这是你别无选择必须做出的妥协

江孙芸：他过来和我说：“Cecilia，你这是在白费功夫，你只是在浪费时间和金钱。我一直做杂碎和酸辣汤，所以我能赚很多钱。你为什么要走一条难路呢？”他 90% 的顾客都是美国人，还有很多游客，所以没人能分辨中餐的不同口味。因此，他说我不仅走了一条艰难的路，而且还代价过高。

周迁科：那时有一道菜叫做三酱面，就是用三种酱做的面条。我当时开自己的律师事务所时，曾带着来自香港的秘书去尝这道菜。她说：“这菜好奇怪。”那是番茄酱、咖喱、酱油和叉烧加在面条上。

她说：“这没法吃！”

杨和璿：那是卖汉堡和早餐的店，属于镇上的小生意。几个月以后，我观察厨师做菜，心想我可以比她做得更好，我为什么要雇用她？所以我把她开除了，自己开始掌厨。再几个月后，当地人开始认识我，问我你是中国人，为什么不在菜单里加上几道中国菜？于是我想好吧，如果你这么想，我就这么去做。因此我做了



黄炯舜及黄炯堂
FRANK AND TOMMY WONG

黄炯舜 1950 年
出生于香港
黄炯堂 1957 年
出生于香港

现居于路易斯安那州曼德维尔 (Mandeville, LA) 和哈蒙德 (Hammond, LA)

黄氏五兄弟 (James, 黄炯舜, John, 黄炯堂, and Joe) 从香港移民到德克萨斯州阿马里洛 (Amarillo, TX) —— 他们外公定居并经营中餐馆的地方。黄炯堂回忆说：“那是一家老式的杂碎饭馆加上一份美式菜单。全家搬到旧金山后，母亲让黄炯舜和 John 去路易斯安那州巴吞鲁日 (Baton Rouge, LA) 帮一位亲戚开的餐馆打下手。两位兄弟后来在路易斯安那州自己新开了一家中餐馆，黄炯堂还在上高中的时候就加入了他们。五兄弟目前在路易斯安那州合伙经营着两家“Trey Yuen 翠苑”餐馆 (分别在曼德维尔和哈蒙德)，菜品结合了中菜地方美食和卡津人 (移居美国路易斯安纳州法人的后裔) 的食材和口味。

灵感来源：克里斯·克雷乔治亚 (Chris Kerageorgiou)，他的建议是：“不要想着赚钱。做出最好的菜，你就会成名，钱自然会来。”
招牌菜：蜜汁核桃虾，麻辣小龙虾，蟹泥虾，炒鳄鱼，玉园特色牛排，油煎软壳蟹加酸甜酱
终极安胃美食：粥，面
主要食材：酒，调味料，每日新鲜汤底



吴成圻
JONATHAN WU

1979 年出生于
纽约市布朗克斯
目前在布鲁克林生活，
在纽约市工作

吴成圻的母亲是曾在巴基斯坦生活过多年的台湾人，父亲是在布鲁克林出生的美籍华人。他在美国和欧洲接受了烹饪学校的教育和多样化的学徒训练，这些经历塑造了他看待美食的两种角度：季节性和食物的原味。但是直到他开始阅读经典的中菜烹饪书籍，并反思父母、祖父有关的食物记忆，这些观念才开始融入他的烹饪风格。他解释说：“我不会说汉语，所以烹饪中式美食是我与中华文化最深刻的联系方式。”吴成圻位于曼哈顿中国城外围的“Fung Tu 风土”餐厅，便是他深切感悟探索中国菜的一个成果。

灵感来源：便捷的家常菜，阅读《成为一名厨师》

招牌菜：香椿云，烟熏和油炸红枣，肉末蒸蛋，蚕豆腐砂锅，大头菜面条沙拉，蛤蜊培根葱油饼披萨，陕西玉米饼，五花肉春卷（归功于南华茶室）

终极安胃美食：都与淀粉有关：土豆泥，粥，饺子，墨西哥薄饼，所有形式的面包等等。

主要食材：生姜，大蒜，葱，酱油，绍兴酒，豆腐乳，韭菜，香椿叶，枫糖浆，醋，雪利酒醋，米醋，干辣椒，香菇，昆布，木鱼丝，豆豉，番茄酱，时令蔬菜，当地活鱼，猪肉



这些都是我童年关于食物的记忆。



第一道中式菜肴，叫做“番茄牛肉炒面”。我想美国人喜欢牛肉番茄和面条，但是你如果去美式粤菜馆，你能吃到的都是炒面，我不想跟风。我只是煮好面条，把面条放在扒炉上煎，然后切好新鲜的番茄和牛肉，将它们翻炒在一起，然后倒在面条上。这道菜在本地人中很受欢迎。一个刚从护士学校毕业的年轻姑娘后来搬去了旧金山，给我寄来一封信开玩笑地说：“你能给我空运一

些番茄牛肉面过来吗？”她可喜欢这个面了。

汤英探：我们年轻气盛，所以开了一家湘菜馆。我们没有任何湘菜馆的经验，但是我发明菜品。看到了吗？我知道湖南有个洞庭湖，但是湖里没有虾。我发明了一道洞庭湖虾。这道菜成了横跨美国从纽约到旧金山的第一畅销菜。哪怕你身在俄亥俄州，你也一定吃得到洞庭湖虾。

谭荣辉：我的叔叔非常聪明。他会做道他叫做“香港牛排”的菜，特别好吃。他先往牛排上抹盐、胡椒、芝麻油，然后拿去烤，成为上等腰肉牛排。之后他将牛排切成小块，放在焯了水的青菜上，最后再浇上蚝油。那是我们最受非中国食客欢迎的一道菜。

卡拉·斯泰勒：中餐是一种错综复杂的美食。真正的中华美食才刚刚开始流行，真正的民族风味才刚刚被接受。大家从嘴上说“这看上去不错”，到行动上开始尝试千奇百怪口感迥异的辛辣食物，开始普遍接受正宗的中餐和泰餐……这真是非常令人振奋。不再局限于咖喱和左宗棠鸡，它们完全不算中餐。

现在的中餐口感丰富，加满了生姜和调料。当你点一份川菜时，你能感觉到它的香味，你还有可能在吃了花椒以后半边嘴巴都变麻了。

还有吃相的问题，这是最难。我觉得味道还比较容易接受，但是想到大家要顺着骨头咬肉着实吓人，但那又是中餐的一大特色。就像四川小鸡也就是那些小鸡翅和小块鸡肉（辣子鸡），对，天哪，我太喜欢吃了，可是你不可能将它做成无骨鸡。不能改的，改了口感就完全不一样，咬劲奇怪，还容易变干。辣子鸡如此美味的的原因，正是它是连着骨头一起做出来的，但是你必须坐在那儿，连手带嘴慢慢地咬下松脆美味的肉块。那是如此美味，但是许多人由于不知如何处理鸡骨头而牢骚满腹。

又或者是他们要了一盘水煮鱼，我的最爱，但因为里面全是鱼刺，

所以你必须耐心坐着，慢慢地花上半小时专门挑刺。我喜欢挑刺，因为那样的吃法创造出一种氛围，让你坐下与同桌的，不论是谁，开始闲聊。但这不是美国人能习惯的。

江孙芸：所以我决定我必须采取行动。我想把真正的中华美食带到美国，教会美国人如何享受正宗的中餐。所以在那个时候我决心要做出一些实际行动，我想要把真正的中餐带给他们。不只是粤菜和川菜，我在战争年代曾经在四川居住过，川菜、湘菜、沪菜、北京菜，都各有特色，那都是我想要的菜。

张育诚：我想成为中华美食的大使，让大家意识到，原来中餐不是防弹玻璃后面的便宜饭菜，也不是你一年一次的神秘华埠行。你意识到它不是这种索然无味的郊区食物。如果你去中国，它其实是一种美味绝伦的食物。如果你去香港，如果你去那些地方，你会明白中餐的魅力有多大。但是你不需要亲自前往，你可以在纽约体验到一样的美味。

邓炜：对，所以我们有了这种春卷。那是我叔叔传授给我们的做法，其实是真正的春卷（egg roll），是用鸡蛋薄饼做成的，所以我称之为“原创”。那是我们最畅销的一道菜。背后的故事就是这种春卷用一张鸡蛋薄饼，做成几乎就是一个煎蛋卷。对我来说，春卷就应该有鸡蛋才配得上它的名字，对吧？我们的是一张真正的鸡蛋饼。然而现如今你在任何美式中餐外卖店或饭馆里买春卷，它用的都是事先做好的春卷皮。你也知道，为了节省开支和人力嘛，一卷就好，那些春



熊思邈及陈衡
CORI XIONG AND HENG CHEN

熊思邈于 1985 年出生于
中国四川省成都市
陈衡于 1986 年出生于
中国辽宁省沈阳市

熊思邈在四川成都生活到约 12 岁，然后随家搬迁到德克萨斯州阿灵顿（Arlington, TX）。熊在德克萨斯州大学奥斯汀分校上大学时遇见了她的丈夫陈衡。大学毕业后，他们开了“Mala Sichuan Bistro 小熊川菜”——这个决定受到熊的身为食品科学家父亲的鼓励，目的是将她童年时期的家乡菜带到休士顿。熊的父亲直接从四川采购关键的配料，比如花椒。熊在解释从原地采购原料的重要性时说到：“原料需要吸收当地土壤里的矿物质才能获得它独特的风味，四川的花椒也一样。”

灵感来源：

熊思邈：爷爷奶奶。“我只知道爷爷奶奶做的菜真的很好吃。他们做的菜都很辣，我们一日三餐都少不了辣。”

陈衡：熊思邈是我的缪斯。“我之前吃饭的目的就是填饱肚子，很简单。直到她带我见识了川菜，为我打开了一个新的世界。”

招牌菜：麻婆豆腐

终极安胃美食：

熊思邈：所有辣的食物。还有甜的食物，比如四川芝麻糖煎饼。

陈衡：鸡蛋，尤其是中式西红柿炒鸡蛋。

主要食材：
熊思邈：盐
陈衡：五花肉



甄文达
MARTIN YAN

1948年出生于中国广州
目前在加州圣马特奥市 (San Mateo, CA) 生活和工作

甄文达青年时期在中国广州经历了食物配给和资源短缺的困难，在母亲的劝说下搬到香港，在一个远房叔叔的饭店里打工。他回想起在厨房里早期训练时说道：“由于我太矮太瘦，不能在锅炉边工作，因此只能在饭馆里打下手，剔过很多鸡骨，片过很多鱼，切过很多蔬菜。”他的母亲还鼓励他移民到美国，他的父亲在俄勒冈州的波特兰经营着一家小餐厅和理发店。他于1970年来到北加州，开始教当地的居民学做中餐来赚钱支付他在加州大学戴维斯分校的学费——这是他创业生涯的序曲。现在，甄文达成为了最早的电视名厨之一，主持一档长期上演的且大受欢迎的PBS节目《甄能煮 (Yan Can Cook)》。

灵感来源：“我并没有弘扬中华美食的宏伟愿景。我只是在做我认为正确的事情。作为一个亚洲人，我希望为我亚洲人和美籍华人的身份感到自豪。”

招牌菜：清蒸鱼

终极安胃美食：砂锅煲鸡配生姜、葱和蘑菇 (黄焖鸡)

主要食材：生姜

卷皮大概是用面粉做的。我们的畅销春卷是真正的 egg roll，是用鸡蛋做的，每天换新鲜的，你把馅儿填进鸡蛋薄饼里，立马就火了。

熊思邈：我感觉不对劲。如果我只做春卷和酸甜鸡，我感觉好像就不是在做真正的自己。

陈衡：我们就会成为千篇一律的人里的一个。

熊思邈：对，我想要找回自我，你知道的，对。

罗慕娟：我们管这里的食物叫做当代美式风味。它是创新的，跨文化的，我来自世界各地的影响都融入其中。我喜欢在出去吃饭的时候学一些东西回来，所以我会试着带回一些我不熟悉的食材。我喜欢了解不同的做菜方法和禁忌，但是说到底，我只是希望做出一些美味的菜肴。

高涛：我希望有一天这种现象可以改变。还有我希望美国人会对中餐产生一种合理的印象。我讨厌大家认为芝麻鸡是中餐。我想要大家知道我们中餐的多样性和烹饪的技巧。然后你看，这么多的菜，我们为大家提供的真的是太多了。令人感到羞耻的是，所有那些中餐馆平时只是在某个不显眼的角落出售8块钱一份的自助，所有的菜都是油炸的，外加可乐和你知道的……

丹尼·博温：我只是想对激发我兴趣的东西以及那些让我心动的东西致以敬意，比如这种文化，这种美食。虽然我不是最正宗的中国厨师，但也不要紧，我永远不会成为最正宗的中餐厨师，我

对此并不介意。只要大家知道我为中餐做出很多努力，并给予它足够的尊重就够了。很多人不尊重中餐，很多厨师，尤其是那些不是中国人的厨师，来的时候，对中餐怀有特定的偏见。他们总是把中餐做得过分高档，总是想要把它变身成另一种食物，想方设法把它变成不像中餐的一种东西，将它变成自己的造物。这是我们都在做的，但是它还需要有一个真诚的出发点。它的存在是因为我们喜爱中餐。

我开餐馆是因为我极度热爱中华美食。

吴成圻：我有一些亲戚在文革前的上海长大。我对他们小时候，在文革将中华文化和饮食传统摧毁之前，所吃的食物尤其感兴趣。我的一个亲戚，Shin Jian，告诉我，有一种烟熏黑枣，里面裹着红豆泥，外面包着鸡蛋，然后将它油炸，听起来如此美味和生动。接下来我会效仿那道菜。我们拿枣，加州椰枣，煮开，剥皮去核，最后烟熏。然后我们拿鸭蛋在鸭肥肉里煮开，直到鸭蛋变软，接着将鸭塞进烟熏红枣里，将其糊上面油炸。那些烟熏油炸红枣的概念，都被我用来经营餐馆，成为我们“风土餐厅”的招牌之一。经过就是这样，我会从亲戚们做菜的故事中发现灵感。

杨玉华：我绝对是广东人。我的父母让我在童年时就知道，广东厨师是全中国最好的厨师。还有他们从吃粤菜中获得那么多的乐趣，为自己是粤菜厨师而倍感自豪。

高涛：但是我还在旧金山和纽约度过了很多日子，比如中国移民聚集的法拉盛里有很多中餐馆，我当然去过最好的那几家，但我



1973年，我和艾伦。

1985年，在我的第二家餐厅 Cathay House。

1978年，Home Plate 后厨。我和艾伦穿着餐厅赞助当地垒球队的夹克。

2015年，同我的儿女在法拉盛吃饭



杨和璿
HO-CHIN YANG

1938年出生于
中国江西省瑞金市
现居于加州阿罕布拉
(Alhambra, CA)

杨和璿和妻子艾伦在华盛顿州埃弗森市经营着 Home Plate Café，他们的故事很好地体现了华人移民如何在美国家生存和适应。杨和璿的父亲曾在中国江西务农。共产党掌权后，杨随父亲逃往台湾，后来移民到美国就读华盛顿大学，毕业后在位于华盛顿州埃利斯堡的中央华盛顿大学得到了中文教职的工作。但是学校后来的经费削减迫使杨离开，他只得另寻出路来养活刚组建的新家庭。1976年，他买下了 Home Plate 及其自带公寓，举家搬迁到埃弗森小镇 (Everson)，以这家餐馆为中心开始了新的生活。杨回想起他和妻子做出这个决定时说：“她甚至都没有见过这家餐馆，也不知道埃弗森在哪里，就同意我买下这家餐馆。”杨最后将美式中餐菜肴，比如他的招牌菜番茄牛肉炒面，加入了餐馆完全美式的菜单里。

灵感来源：“我在台湾长大时最喜欢的食物是葱爆牛肉。来到美国后，我受到意大利面的启发，把西红柿和面条加到这道菜里，把它变成了一道美国菜。”

招牌菜：西红柿牛肉炒面，杏仁炸鸡

终极安胃美食：方便面

主要食材：生姜，大蒜和大葱



杨复辉
CHRIS YEO

1953 年出生于香港
现居加州希尔斯伯勒
(Hillsborough, CA)

杨复辉在新加坡长大，1975 年搬到伦敦，在伦敦沙宣美发学院 (Vidal Sassoon Academy) 学习。他于 1980 年移民到旧金山，次年在海特-阿什伯里区 (Haight-Ashbury) 创办了“杨's 发型设计”。Yeo 解释说：“我发现自己十分想念新加坡美食，所以我决定开一家小餐馆。”唯一的问题就是他新加坡请来的厨师很不合适。“我意识到解决这一问题的唯一办法就是我自己亲自掌厨。”“Yeo's Straits Restaurants 杨's 海峡餐厅”专注于新加坡美食，分店位于加州圣何塞 (San Jose)、伯林格姆 (Burlingame)，还有德州休士顿 (Houston, TX)。而圣何塞的 Sino 中餐馆则是一家现代中菜及广式点心餐厅。他还在 2015 年开了一家名为 Roots & Rye 的餐馆兼威士忌酒吧。

灵感来源：“我在华人家庭长大，母亲一直想让我开一家餐馆。我采纳了母亲的建议，开了一家新加坡餐馆，并从新加坡请了一名厨师过来。”

招牌菜：Sino 中餐馆的椒盐蟹

终极安胃美食：海峡叻沙米粉

主要食材：用发酵虾酱做的仁帕糊

依然认为那几家餐馆和中国本地的餐馆相比连中等水平都算不上。

杨玉华：我觉得对一些中国移民来说，食物已经凝固在了时间中。所以，我的家庭故事如此特别的原因是我们住在旧金山，而旧金山和俄克拉荷马州或内布拉斯加州或德克萨斯州都不一样。如果你从中国来到湾区这样的地方，你能够买到最好的中餐食材。因此我的父母能做出和我的祖父母和曾祖父母几乎一样的菜，完整地继承了传统。因此我的饮食经历十分不同寻常。我觉得自己比在中国长大的人吃得还要传统。

所以在 2007 年，《Saveur》美食杂志派我回上海去做一期红烧肉的专题。我采访了八个不同的家庭厨师，了解他们做红烧肉的经验。我的母亲是广东人，但是她在上海长大。她总是会做这道菜，并说做这道菜的关键食材是冰糖。而我采访的厨师里，没有一个人用冰糖做红烧肉，一个都没有。我问他们，“为什么你们不用冰糖”，他们，全都用白砂糖，耸肩回答我，“用白糖就足够了”。最后一个厨师转向我说，“你母亲的菜谱是解放前的”。由此看来，对我父母这样的移民来说，他们对这些菜如此钟爱，是绝对不会中途改道的。但是在中国，大家开始走捷径，使用替代品。而且你还要记得，在一九五零、六零、七零年代，中国一无所有，家庭厨师如果能蒸上米饭就已经很幸运了，所以我认为家庭烹饪的传统就这样丢失了。

周迁科：我们从美国回去的时候，你知道，必须大摆宴席招待全村人。所以我们雇了一个厨师。这个人端着移动炒锅和丙烷气出来，开始在户外做菜，到时会有十桌村民围坐吃饭。我记得我问这位厨师，他老是把手伸进这只大袋子，我问他，“那是什么？”“噢，那是味精。”我的天哪，这个家伙把味精随便加进菜里。原来，好吧，秘密武器。

黄嘉瑜：中餐有许多种类，我觉得很多人都不知道。大家都知道粤菜，知道美式中餐，知道湘菜和川菜，但是还有很多不同的中餐菜系。我觉得云南菜更加接近美国人健康干净的饮食习惯，里边也的确有一些调味料，美国人喜欢那种冲击性强的味道，云南菜就是这样。

王梦迪：中国有很多不同的地域。中国地大物博，人口众多，其地理分布孕育了许多不同的人群。我们通常讲北方南方沿海诸如此类的区分，所以口味分布也很不一样。我当然喜欢辛辣的食物，所以我最爱川菜。川菜比我们常吃的菜要稍辣一些。我们喜欢酸的东西，和山西人一样爱吃醋。

江孙芸：中国地大物博，美食种类繁多，发展至今，依然不断创新求异。

周迁科：我的妈妈是个特别糟糕的厨师，比如说她会把蔬菜煮烂。我爸爸厨艺不错。很好笑的是，我去海南拜访村庄，村里人给我们做菜，他们和我妈妈做菜一样，也把蔬菜煮烂。我才发现那不是我妈妈的问题，她只是按



从我小时候起，我爸就把他对炒菜和镬气——我翻译为‘锅的呼吸’——的热爱灌输给我。后来，我对这种烹饪方法产生了无比的狂热，因为光吃一盘美味的炒菜对我来说远远不够，我得知怎么做才行。”



杨玉华
GRACE YOUNG

出生于加州旧金山
现居纽约市

杨玉华在旧金山长大，在家受父母的中国移民传统熏陶，在外则受全盘美式的环境影响。她最早关于食物的记忆是她父母做的那些精美的食物，虽然在家里吃的都是中菜，名厨朱莉娅·查尔德 (Julia Child) 的电视节目激发了杨青少年时期对烹饪产生的好奇心。杨玉华刚开始在都乐食品公司做实习，帮助公司研发菜谱，这段经历开启了她在餐饮业的生涯。她最终成为了试验厨房总监，对时代-生活丛书出版的四十多本菜谱书籍进行试验。她将所有这些经验整合，成为了一名研究粤式家常菜烹饪的作家和历史学家。她的三本获奖书籍 (《中国厨房的智慧》，《锅的呼吸》，《炒到天际》) 是关于家庭历史、移民历程、烹饪传统和炒锅文化的重要文献。

灵感来源：“从我小时候起，我爸就把他对炒菜和镬气——我翻译为‘锅的呼吸’——的热爱灌输给我。后来，我对这种烹饪方法产生了无比的狂热，因为光吃一盘美味的炒菜对我来说远远不够，我得知怎么做才行。”

招牌菜：快炒

终极安胃美食：西红柿炒牛肉

必用食材：挑选最新鲜的食材。没有什么比新鲜收割的蔬菜还要美味可口。



原文彬
WENBIN YUAN

1958 年出生于
中国山西省太原市
现居于威斯康星州布鲁克菲尔德 (Brookfield, WI)

在爱荷华州念研究所时，原文彬在一家美式自助餐馆里获得了他在美国的第一份工作。餐馆的名字“Bonanza 富源”充分反映了美国食物的充裕。但在这片食物富饶的土地上，他却时常忆起在山西省实行食物配制的童年时期，加上他向母亲和妻子学习烹饪的经历，使他下定决心将家乡的核心主食刀削面在美国加以完善。原文彬开玩笑说：“人们可以改变宗教信仰，却改变不了饮食习惯。”他很少出去吃饭，认为“家庭菜”是指一代代传下来的菜肴。他解释：“我认为食物是使人们聚在一起、彼此增进了解的简单途径。食物是文化的基础。”原文彬和大卫·福尔摩斯 (David B. Holmes) 是密尔沃基市华人历史学会 (Milwaukee Chinese Historical Society) 的共同创始人，他们一起撰写了《美国影像 (Images of America)》系列的《密尔沃基的华人 (Chinese Milwaukee)》这本书。

灵感来源：“对我做菜影响最大的当然是我母亲，因为家里所有菜几乎都是她烧的。不管简单或复杂，一些食物的准备时间有时长达几天，有的却只用五到十分钟。”

招牌菜：刀削面

照大家熟悉的方法做菜而已。

高涛：我的想法，或者我做菜的方式，或者至少是我认为对的做菜方法是，每种食材都有其本身的特色，你必须去认识它。然后在经过了千百年的历史之后，每道菜都有自己的特质，决定了其烹饪的方法。思考一下最好的搭配是什么，这道菜用什么食材最好，比如肉还是鱼，应该用什么方法烹饪。我看重和老前辈学习传统，然后你可以逐渐发展出自己的特色。

黄炯舜：我们有这么多的中餐馆。我知道美国有四五万家中餐馆，但是关键在于除了这些中餐馆，每个人都想要寻找新市场。当你看到有人开了一家成功的餐馆，就有人会在你隔壁开出一家新餐馆，然后他们开始竞价，学会如何搞垮对方。市场依然很火，但是你要知道，除了去争抢别人的生意，大家还必须学会如何创造新的生意，或者尝试新的概念，而不是打价格战。看到你卖 5 美元，我就卖 4.75 美元，然后再有人卖 4.5 美元，最后谁也赚不了钱。

蔡明昊：为什么在美国找不到好的中餐馆，而在香港北京上海都能找到？答案其实很简单。我曾有幸在台湾、香港和北京享用过这种 10 道 20 道菜的宴会，它们常常以菜品来决定档次，也就是鲍参翅肚那些我不碰的菜。猎取鲨鱼鳍是世界上最罪恶的勾当，我绝不会忘记。我们不应该。我已经和这里的州长德瓦尔·帕特里克 (Deval Patrick, 2007-2015 年担任马萨诸塞州第 71 任州长) 签了一项议案。鱼翅被高档中餐馆用来提升品味，而几乎所有美国人，以及大多数华人都不会再

接受鱼翅贩卖了。另外，实际上，用 300 美元买一碗燕窝汤，在美国没有人会花那种钱。所以这是美国开不出高档中餐馆的原因，因为大家不管那些营养方面的传说，他们也不理解。但是另外还有一点，中餐被引进美国的定位是服务于那些能够在外消费 60 美元的人，中餐在美国的定位是便宜好吃，所以没有人愿意为一道菜花上 80 美元，也不理解。就好像，“这是高档餐披萨，一片 20 刀”，你不能忽然说，“好，这是昂贵美味的中餐”，这行不通。

吴成圻：这家餐馆为我提供了探索移民身份和继续认识中国文化的途径。我不会说中文，所以做中餐使我能够与中国文化产生最深刻的联系。

罗慕娟：我真希望我可以，尽管可能是在我能力范围之外的，但却是我喜欢做的一些事情。如果我能做到的话，那一定非常美好。比如帮助人们改变关于美国菜的概念，尽量不要把它种族化得那么厉害。这是一个由所有移民建立的国家，美国菜应该是更加包容的。这是我想去改变的，并愿意为之去均衡的。我想去做好多好多事。我想帮助建立厨房里的性别平等，我想创造一些更好的系统，不单是我一个人，而是我们已经尝试了，前后台厨，都有更好更平等的酬劳。人们总是用种族定义一个厨师，我是中国人，人们就希望我做中国菜，而我想要人们允许人们做他们自己，而不是把一切事物都看成非黑即白的。📍

用味觉探寻身份认同

文、图 | Ivan

谭海俊 (Herb Tam) 是美国华人博物馆 (MOCA) 的策展人兼展览总监。他出生于香港，几个月大的时候便随父母移民到了美国。他在旧金山湾区长大，在圣何塞和纽约的大学城成长成一名有着敏感触觉的艺术家。作为一个新移民家庭的小孩，他一直在探索华裔美国人的身份构建问题，探索自己与这个国家的历史和未来之间的联结关系；作为一个记录者和表达者，他也总在尝试着用各种不同的艺术表达方式来展现华人世界丰富多彩的故事。

2013 年的时候，他与其他几名策展人一起展开了一个长达四年的厨师寻访项目，想要循着味觉去追寻移民的故事，以及这些故事背后的文化遗产。其他三人中，有《民以食为天》的作者，美食记者 Audra Ang，有厨师兼食谱作者 Kian Lam Kho，还有 MOCA 的另外一名助理策展人 Andrew Reбата。他们采访了 33 位华裔美国厨师，这些厨师涉及 18 个菜系“门派”，有一代移民，有土生土长的“ABC”，也有像谭海俊这样介于两者之间的“1.5 代”。他们有男有女，有老有少，有的已经是功成名就的名厨，



谭海俊 Herb Tam

有的才刚刚暂露头角。

“给我们支持最大的是 MOCA 的馆长 Nancy (姚南薰)，她真的是一个非常棒的人。她给我们时间，给我们经济上的支持，放手让我们按照自己的想法去做。”谭海俊告诉《餐饮家》杂志，让他们的小团队游刃有余的找到了他们想找的人，拍摄了大量的影片和照片资料，并精心汇集成册，制作成能够留存下来的纪录片。

为了把抽象的饮食文化具象地表达出来，展览出来，他们还找到了两位艺术家 Heidi Lau 和 Lu Zhang，让他们把这些厨师的故事和这 18 个菜系的“味道”，用陶瓷雕塑再造出来。酸甜苦辣和色、香、味，全部通过视觉艺术天马行空地呈现在人们眼前。从这些作品中，你能一眼

看见在火锅里沸腾的巴蜀热情，也能感受到台北小吃街夜市的繁华。上海菜的精致，广东菜的鲜美，当然还有美式中餐的改头换面，全都在一张几百平方尺的大方桌上徐徐展开。那些厨师的照片和他们的简介环绕一圈，与这些艺术品相映成趣。

2016 年，这项成果的展出在曼哈顿唐人街第一次面世就引发了一轮关注和讨论。他们不仅是在介绍丰富多彩的中餐菜系，更重要的是在从移民的故事中，找寻这些人、这些人的家庭与他们的“根”之间，看不见也切不断的联系。而这种联系，是可以从独特的味道中被发现，被体会的。

“最让我印象深刻的厨师是 Peter Chang (张鹏亮),”谭海俊说：“不仅仅是因为他的人生经历很传奇，很

有戏剧性，还有他对‘正宗中餐’的思考，令人印象深刻。”

他们采访到的大厨中，还包括在 2020 年已经去世的“中餐女王”江孙芸，她的访谈记录和音画成为了及时留存的宝贵资料——这也是让策展团队倍感欣慰的一点。

“那些历史就在那里，如果没有人去把它们记录下来，可能再过多少少之后，就没有人知道了。”这是谭海俊认为这件事不仅非常值得做，而且需要尽快做的原因。

2023 年春，“酸甜苦辣：华人美食与身份认同的故事”在纽约法拉盛展出，展览将一直持续到今年 9 月 10 日结束。

在开始展出几周后，谭海俊观察到，在每个展出日上百名观众中，有大量都是年轻的华裔。这让他非常开心，因为华人群体，尤其是年轻的华人群体，是他最想用作品与之对话的一群人。他希望自己和团队多年来的心血能帮助他们感受到与自己血脉相连的餐饮文化之美，让他们关注和思考自己群体是从哪里来，将向哪里去。📍



只鸡。

为了佐证美国人胃口的强大，有好事者搬出了另一种更加“直观”的计算方式——如果把这些鸡排成一列，长度大约为 3950 公里（2454 英里），相当于从纽约到洛杉矶之间的距离。

基于上述数据，对于吃鸡“上瘾”的美国人来说，高致病性禽流感带来的次生灾害，或许并不亚于肆虐近三年的德尔塔和奥密克戎。

本次全球流行的 H5N1 亚型禽流感病毒，于 2020 年 10 月在欧洲开始爆发。截至目前，南美洲、亚洲、欧洲、北美、均已受到疫情不同程度的影响。美国是此轮禽流感疫情中受损最为严重的国家，根据 APHIS 的数据，2022 年 2 月 8 日至 2023 年 3 月 6 日，疫情共波及美国 47 个州的约 5900 万只养殖禽类和野生禽类。

大量的蛋鸡因为禽流感被扑杀，这导致了身为农业大国的美国罕见地出现了鸡蛋供应紧缺的状况。根据美国农业部报道，美国 2022 年鸡蛋出口

量为 226.50 百万打，同比大幅下降 42.3%。

研究公司 Urner Barry 的数据显示，其追踪的鸡蛋批发价格曾在去年 12 月达到创纪录的每打 5.36 美元（一打等于 12 个），虽然在今年 1 月有所回落，但 3 月初又拉升至 2.39 美元附近，近一年的涨幅超 500%，也远超长期平均水平。

美国圣路易斯联储的数据则显示，美国鸡蛋零售价格自去年 10 月以来逐月上涨，上月才有所下降。目前，一打鸡蛋平均售价约为 4.21 美元，较去年同期高出约 55%。

在加州的超市里，12 个鸡蛋的售价在平均 4.5 美元左右，而去年同期只需 2.35 美元，涨幅超过 90%。更要命的是，因为货源不足，很多超市还推出了限购政策，而这又进一步激发了民众的囤货热情。在很多小型市场中，放置鸡蛋的货架长时间处于“售罄”状态。许多美国人为了省钱，甚至从墨西哥将鸡蛋和家禽走私入境。

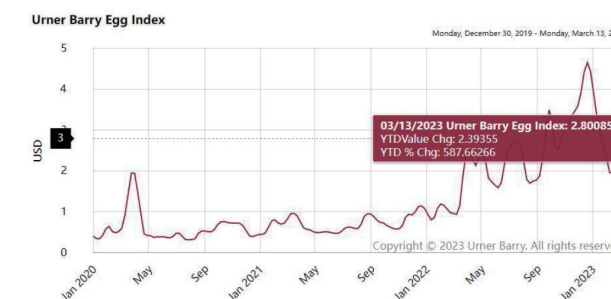
几个月以来，鸡蛋在美国通胀数据的飙升中扮演着功不可没的角色。美国劳工部 14 日发布数据显示，美国 2 月份消费者价格指数 (CPI) 环比增长 0.4%，同比上涨 6%。其中，鸡蛋价格在连续两月飙升后，首次回落 6.7%。

需要注意的是，即便是鸡蛋价格近期有所回落，但相比于去年的涨幅仍有近 50%，在很多人列出的生活日常开支中，鸡蛋价格在近一年的涨幅仅次于燃料油，但消费量却维持了相当程度的“刚性”，这无疑给很多经济并不富裕的家庭带来了负担。

02

和新冠疫情相似的是，禽流感的爆发，令许多企业主正蒙受着空前的经济风险，尤其是在零售、住宿和食品服务等行业所占比例较高的亚裔企业主。

在位于美国加州的一家农场里，1000 只种鸡刚刚孵化出箱。不过，由于该地区的



图片来源于 Urner Barry (<https://www.urnerbarry.com/>)，版权属于原作者

大规模禽流感肆虐全美，餐饮从业人士如何自救

在经历了 50 年一遇的全球高通胀之后，美国民众的钱包和储蓄已经不堪重负。不过，对于数以万计的餐饮业人士而言，他们真正的麻烦或许才刚刚开始。

据媒体报道显示，在史上最严重禽流感疫情的推动下，美国鸡蛋价格正在创下新的纪录，与此同时，美国几乎每个州，都有数千万鸡和火鸡因为感染禽

流感而死亡。

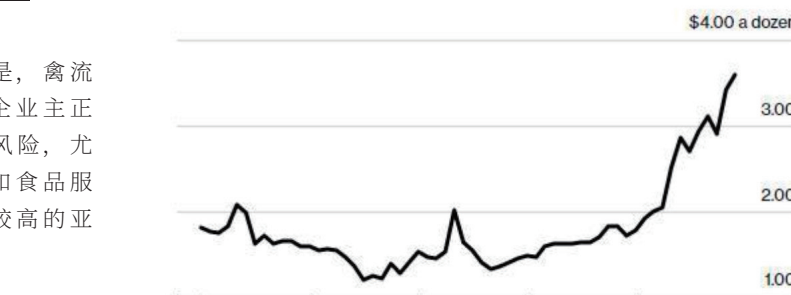
有专业人士担心，如果拜登政府不能有效应对这场危机，将很有可能对养殖者和餐饮从业人士，甚至是身为“吃鸡大户”的美国民众都造成巨大打击。

01

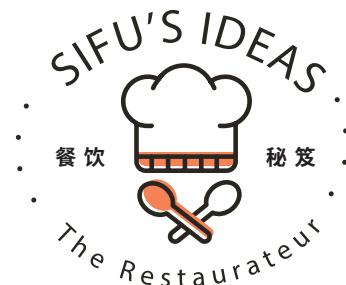
美国人到底有多爱吃鸡？答案可能超乎你的想象。

根据美国农业部 (USDA) 的数据，仅仅在疫情前的 2019 年，美国人均消费鸡肉数量高达 45.4 公斤 (100 磅)，这意味着每个美国人平均每天要吃掉约 124 克 (0.27 磅) 的鸡肉。

倘若按照一只成年母鸡重约 1.5 公斤 (3.3 磅) 来估算，那么，每个美国人平均每天要吃掉约 0.08



2022 年以来美国鸡蛋价格持续飙升
 图片来自于 bloomberg (<https://www.bloomberg.com/>)，版权属于原作者



禽流感疫情越来越严重，本该来取货的客户突然通知 James，这批鸡已经“不再需要”。而在此后的几天里，要求减少或取消订单的客户越来越多，这也让 James 陷入了十分无助的境地。

James 表示，唯一能够处理掉手头存货的方式就是“大幅折价”，否则，等待这批种鸡的就只有被闷死、被扔掉或被焚烧的命运。而无论哪一种方式，对于 James 的投资都是大幅亏损的结果。

遭遇类似 James 困境的美国中小企业主还有很多，在美国，肉鸡产业家庭农场有 2.5 万个，屠宰加工场约 195 个，均呈现高度规模化。据抽样调查显示，在本次禽流感疫情的中心地带，养殖户的经济损失金额已经高达 2015 年疫情时的两倍。

雪上加霜的是，2022 年以来，美国通胀压力居高不下，饲料和劳动力成本不断上涨，即便是数轮加息也难以遏制，也导致美国农场主被迫大量减产。而减产带来的结果是美国鸡蛋、鸡副产品价格持续飙升，导致通胀压

力进一步向下游传导，以鸡产品和副产品为加工原料的餐饮企业也深受其害。

据美国消费者新闻与商业频道 (CNBC) 报道，全球肉类企业巨头泰森食品公司将于今年 5 月关闭两家养鸡场，裁员近 1700 名员工。泰森食品在给 CNBC 的一份声明中表示：“虽然这个决定并不容易，但它反映了我们通过优化运营和利用每个工厂的全部，可用产能来加强我们家禽业务的更广泛战略。”

值得一提的是，在最近一个季度，泰森食品的鸡肉业务表现不及预期，其营业收入较上年同期减少了一半。

餐饮业是现金流为王的行业，现金流管理在餐企发展中起着非常重要的作用。不夸张地说，它是餐企经营的风向标和警戒线。在康涅狄格州的一家有限服务餐厅 (Limited-Service restaurant, LSR)，有着十几年从业经验的老板 Robert 在受访时表示，餐饮业是比较关注现金流的行业，现金流断了，对整个行业的影响非常大。即使没有

入账，餐饮企业也要承担员工工资、房租、食材等各方面压力，这些都是非常巨大的风险。

一些国家政府官员、科学家和家禽业公司高管认为，此轮禽流感可能会持续存在，在可预见的未来，鸡蛋和火鸡的价格可能继续攀高。在此背景下，刚刚从新冠疫情中缓口气的企业主们不得不重新关注和审视他们的生产经营和投资决策。

餐饮是劳动密集型产业，人工成本的沉重是首要问题。尤其是在美联储高强度加息的情况下，各行各业工资上涨的压力没有减缓的迹象，这样的状况确实值得餐饮企业主担忧。

有业内人士分析指出，对于很多抗风险能力不强的企业来说，如果现金储备低于 3 个月，那就要开始考虑优化人员结构。与此同时，企业应该砍掉一切不必要的费用，比如销售费用，在禽流感疫情没有明显好转的情况下，一切促销和宣传行为对于吸引客流进店消费的效果都极为有限。

与此同时，为了保证可持续的经营性现金流，商业信贷也是企业主们考虑的选项之一。尤其是对于那些刚刚结清大部分贷款和员工工资，手头预留现金较少的企业主而言，商业信贷几乎是他们维持资金周转的唯一解决方案。

毕竟，大多数人无法评估此次疫情究竟能够在何时结束，与此同时，在美国通胀上行趋势未扭转之前，他们不得不持续支付高价的饲料和药品，运输成本也在急剧增加，一旦产业链中的一个环节出了问题，他们就会面临倒闭或者破产的结局。

这波禽流感疫情的冲击，无疑给从事养殖、餐饮等行业的企业主们敲响了警钟——在美国经济未能挣脱高通胀的枷锁之前，即便是像泰森食品这样注重现金流管理的餐饮巨头尚且不能独善其身，那么对于其他业务单一，抗风险能力较弱的中小企业主而言，更需要做好现金流方面的备案，以防止突如其来的危机造成更加恶劣的后果。☹

Los Angeles Cleaning Services • Licensed • Bonded • Insured

本公司擁有100萬勞工險
提供各類專業清潔服務

本公司擁有200萬責任險
免費到府估價·制定清潔計劃

清洛潔城

專精：住家、豪宅、大型高層建築場所定期清潔與維護

- 住家清潔 Residential Cleaning
- 商業清潔 Commercial Cleaning
- 工業清潔 Industrial Facilities

Service The SoCal Community
服務各行業 服務南加州

626-716-5678
www.LACleaning.us 請上網觀看我們的服務介紹和效果對比影片

專業電腦系統估價，準確、快捷! 洛城清潔華人服務第一品牌!

- 專業服務 Professional Service
- 合理收費 Reasonable Price
- 7天24小時全天候服務 7 Days a Week

626-716-6678
180 E. VALLEY BLVD., #202, SAN GABRIEL, CA 91776

美洲好声音歌舞才艺 华新杯电视大奖赛

Good Voice of Americas Singing & Dancing & Talents Performance WSSTV Cup Contest

Time (时间) : July 30, 2023 at 2:45pm-5pm (2023年7月30日下午2:45pm-5pm)
Place (地点) : Symphony Space at Peter Jay Sharp Theatre at 2537 Broadway at 95th Street, New York, NY 10025

现火热招商进行中，最低赞助金额\$1000起! 详情请咨询: ☎ 347-267-4589

广告价目表 Advertising Rates

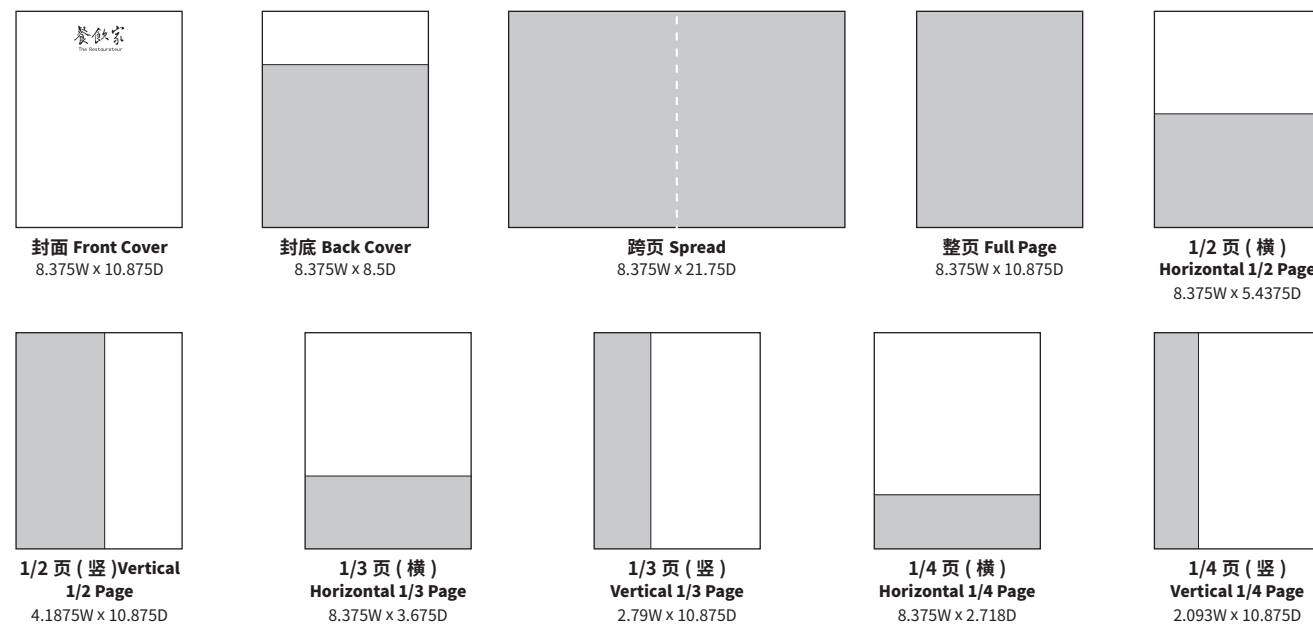
	单月 Month	半年 Half Year	全年 Year
封面 Front Cover	\$90,000	/	/
封底 Back Cover	\$14,000	\$56,000	\$98,000
封二 (封二对页) Front-Cover-Inside (Front P3)	\$13,500	\$54,000	\$94,500
封三 (封三对页) Back-Cover-Inside (Back P3)	\$12,000	\$48,000	\$84,000
Front P4-P9 Back P4-P9	\$6,000	\$24,000	\$42,000
► 彩色内页 4-color Inside Page			
1 page	\$4,000	\$16,000	\$28,000
1/2 page	\$2,500	\$10,000	\$17,500
1/4 page	\$1,400	\$5,600	\$9,800

发行:
每年发行 10 期;
每期 11,000-22,000 册;
总发行量: 132,000
电话: 9172540764

Circulation:
Published 10 issues yearly;
11,000-22,000 rate base;
total circulation: 132,000
Sales Contacts: 9172540764



广告尺寸 AD SIZE



为全美 100 万
华裔餐饮家服务

我们相信

喂饱人民的生意
是世界上
最了不起的生意

THE BUSINESS OF
FEEDING PEOPLE IS
THE MOST AMAZING
BUSINESS IN THE WORLD

美食团结人类

FOOD BRINGS US TOGETHER

餐厅是一个社区的基石

RESTAURANTS ARE THE
CORNERSTONE
OF EVERY COMMUNITY

广告咨询及其它需求
请扫描二维码或致电
(646) 258 — 8137

FOR ADVERTISING INQUIRY,
PLEASE SCAN THE QR CODE OR CALL
(646) 258 — 8137

添加餐饮家小助手微信号,
让我们为您服务
只要你是餐饮从业人员,
“餐饮家小助手”就是你的好朋友
添加好友请简单注明意图, 谢谢



关于我们 ABOUT US

《餐饮家》杂志为 LITTLELABA MEDIA LLC 旗下印刷媒体, 创刊于 2022 年 1 月, 是全美发行量最大的线下餐饮媒体。

"The Restaurateur", a magazine under Littlelaba Media LLC, was launched in January 2022 and has the largest circulation in the United States for offline dining media.

杂志覆盖全美各地超过 10 万家华人餐厅上百万华人餐饮从业人员。

The magazine covers more than 100,000 Chinese restaurants and millions of Chinese dining practitioners across the United States.

有华人餐饮处, 皆有《餐饮家》。《餐饮家》已经成为全美华人餐饮业上下游企业推广的优势平台。

Every Chinese restaurant has a copy of "The Restaurateur", and it has become an advantageous platform for the promotion of both upstream and downstream enterprises within the American Chinese dining industry.

LITTLELABA MEDIA LLC 创立于 2021 年 12 月, 致力于服务全球华裔餐饮从业人员, 向世界传播中餐文化, 助力华人餐饮突破文化界限, 兼容并蓄, 拓展视野, 呈现精彩于世界。

Littlelaba Media LLC was founded in December of 2021 and is committed to serving global Chinese restaurateurs, spreading Chinese food culture to the world and helping Chinese catering break through cultural boundaries, be inclusive, expand their horizons, and present all the wonderful things they have to offer to the world.

目前, LITTLELABA MEDIA LLC 已经发展成为一家拥有印刷媒体、数字媒体和社交媒体的全媒体公司, 未来将建成华裔餐饮业界互通有无、分享经验, 共同成长与发展的交流平台。

Currently, Littlelaba Media LLC has developed into a multi-media company offering print, digital and social media. In the future, Littlelaba Media is aiming to build a communication platform for the Chinese dining industry in order to exchange knowledge, share experiences and grow and develop together.



Instagram
canyinjia



Facebook
canyinjia



微信公号
Littlelaba 餐饮家

LITTLELABA
P.O. BOX 540899
FLUSHING, NY 11354

PRESORTED STD
US POSTAGE
PAID
GARDENA CA
PERMIT NO. 40

餐飲家
The Restaurateur

机不可失
Seize the
opportunity

买一送一
双倍惊喜
超值优惠
仅限 5 月

Buy-one-get-one-free with 100%
equivalent distribution! This offer is only valid
for 1 month and expires on May 31st, 2023

《餐饮家》致力于为全球华裔餐饮从业人员
提供高质量的内容，助力华人餐饮的
传播与发展，拥有广泛而多样化的读者群体。

值此首届餐饮家金像奖
及国际中餐展盛大开幕之际，
《餐饮家》回馈新老朋友，
特推出广告买一送一活动，双倍惊喜，
超值优惠，仅限 2023 年 5 月！

我们提供多种形式的广告，并提供最大化的展
示效果和认知度，让品牌得到更多曝光和商机。

机不可失！

更多详情，欢迎微信扫码或致电 9172540764



Seize the opportunity!

To celebrate the first Restaurateur Award and
the International Chinese Food Exhibition, we
are proud to present our largest advertising
incentive plan yet!

Buy-one-get-one-free with 100% equivalent
distribution!
This offer is only valid for 1 month and expires
on May 31st, 2023.

Don't miss out on this incredible opportunity!