

创新赋能下留学生饮食适应与文化融入路径探究——以美食无国界为例

马培娴 裴植

无锡职业技术大学

DOI:10.32629/pe.v4i2.20026

[摘要] 近年来,来华留学群体的规模稳步扩容,饮食层面的适应难题已成为阻碍留学生完成跨文化适应的核心瓶颈之一。本研究以无锡职业技术大学“美食无国界”创新实践项目为调研样本,剖析“创新赋能”模式助力留学生实现饮食适应与文化融入的有效路径。经调查发现,留学生在适配本地饮食过程中,普遍面临食材采购渠道有限、烹饪习惯差异明显、文化符号认知偏差、社交场景供给不足等多重现实阻碍。项目团队构建的“跨文化赋能+社交赋能”双轨融合模式,通过搭建“家乡原生食材—中式烹饪技艺—双向文化符号”的联动框架,策划兼具美食实操与跨文化交流属性的主题活动,充分激发留学生的创新潜力与主动参与意愿。实践验证,该模式能够切实缓解留学生的饮食适配焦虑,促进中外学生的深度互动与文化共情,为高校留学生日常管理工作与跨文化教育体系建设提供了可操作的实践参照。

[关键词] 留学生; 饮食适应; 跨文化融入; 创新赋能; 美食无国界

中图分类号: K892.25 文献标识码: A

Exploration of Dietary Adaptation and Cultural Integration Pathways for International Students Under Innovation Empowerment: A Case Study of Food Without Borders

Peixian Ma Zhi Pei

Wuxi University of Technology

[Abstract] In recent years, with the steady expansion of the international student population in China, dietary adaptation has emerged as a core bottleneck hindering their cross-cultural adjustment. This study takes the "Food Without Borders" innovative practice project at Wuxi University of Technology as a research sample to analyze the effective ways of the "Innovation Empowerment" model in assisting international students with dietary adaptation and cultural integration. The investigation reveals that international students face multiple practical obstacles when adapting to local diets, including limited access to ingredients, significant differences in culinary habits, deviations in cultural symbol cognition, and a lack of social platforms. The project team constructed a dual-track integration model of "Cross-cultural Empowerment + Social Empowerment". By establishing a linkage framework of "Native Ingredients — Chinese Culinary Skills — Bidirectional Cultural Symbols" and organizing thematic activities that combine culinary practice with cross-cultural exchange, the project fully stimulates the innovative potential and active participation of international students. The Practice has verified that this model effectively alleviates dietary adaptation anxiety, promotes in-depth interaction and cultural empathy between Chinese and foreign students, and provides an actionable practical reference for university international student management and the construction of cross-cultural education systems.

[Key words] International Students; Dietary Adaptation; Cross-cultural Integration; Innovation Empowerment; Food Without Borders

据教育部2024年发布的官方数据,当前我国境内来华留学生总人数已超过50万,较上年同期增长12.3%,我国已跻身亚洲

首位、全球第三的留学目的地国家行列。随着留学生规模持续扩大,其中,饮食适应问题尤为突出。饮食不仅是生存基础,更是

文化身份与情感联结的载体。饮食差异不仅带来生理不适,更可能引发文化休克、身份焦虑等心理困扰。现有研究证实,饮食差异通常是留学生最早察觉、感知最为敏锐的文化冲突范畴(张博文, 2019); 饮食偏好与习惯是左右留学生跨文化适应能力的关键因素,直接作用于其整体生活幸福感与在校学习成效(徐筱秋、胡妮, 2017)。为此,探索留学生饮食适应的有效干预路径已刻不容缓。本大学生创新创业项目“美食无国界”利用“创新赋能”模式,通过搭建“家乡原生食材—中式烹饪技艺—双向文化符号”的联动框架,策划兼具美食实操与跨文化交流属性的主题活动,充分激发留学生的创新潜力与主动参与意愿,力求为高校留学生管理工作提供新的实践参照。

1 “创新赋能”模式的积极作用

“创新赋能”模式的核心突破,在于将留学生从“问题的承受者”转变为“解决方案的共创者”。通过让留学生参与需求调研、菜品研发、活动组织的全流程,项目充分激发了留学生的创新潜能和参与主动性。当留学生用自己的智慧解决饮食适应问题时,获得的不仅是具体的饮食解决方案,更是应对跨文化挑战的信心与核心能力。

“创新赋能”模式推动留学生从被动适应转向主动创造,使其从饮食问题的“承受者”转变为解决方案的“共创者”,有效激发了创新潜能与主动性。通过全流程参与需求调研、菜品研发及活动组织,留学生不仅获得了具体的饮食解决方案,更积累了跨文化沟通与问题解决等可迁移能力。此外,以“文化大使”身份推介本国文化,显著提升了留学生的民族认同感与自豪感,实现了个人能力与文化自信的双重提升。

对中国学生而言,“创新赋能”模式为他们创造了与留学生深度互动的自然场景。围绕食物的交谈往往轻松自然,可以有效打破跨文化交流中常见的拘谨与防备。通过与留学生共同烹饪、共进晚餐,中国学生能够更深入地了解异国饮食文化,减少对陌生文化的偏见与误解,形成情感上的共鸣。同时,中国学生在帮助留学生适应本地饮食的过程中,自身也会增添一份责任感与使命感,对待生活更加热情,对待人生也自觉充满意义。这种双向的文化交流,使得中外学生都在潜移默化中提升了自身的跨文化素养和团队协作能力。

对社会而言,创新赋能模式的推广有助于营造开放、包容的跨文化氛围。留学生通过融合菜品研发展示本国饮食文化,让社会群众深入了解异域文化特色,减少对陌生文化的排斥心理。饮食作为“低门槛、高共鸣”的“文化粘合剂”,能让不同文化背景的人群在日常交互中生成文化认同感。长此以往,社会将逐步形成多元文化共生的良好生态,公众对留学生的接纳度与理解度也将不断提高。

对高校管理而言,“创新赋能”模式通过激发留学生主体能动性,实现了从传统单向“输血”到主动“造血”的转变。该模式不仅有效缓解了留学生的饮食适配焦虑,促进了中外学生的深度共情,还为高校跨文化教育体系注入了新活力。此外,该模式具备较强的可复制性与推广价值,便于各高校结合自身资源

灵活调整应用。

2 留学生饮食适应存在的问题

据项目团队面向来华留学生的专题调研,留学生在饮食适应过程中普遍面临以下四个方面的现实阻碍。

2.1 食材获取渠道受限

许多留学生反馈,家乡常用的调味料、香料和特色食材在本地市场难以购买,尤其是穆斯林学生,清真食材的选择范围更为有限。这一问题直接导致留学生即便有烹饪意愿,也难以还原家乡风味。此外,信息不对称使得社会资源无法有效对接留学生需求。高校周边缺乏专门面向留学生的特色食材供应点,进一步加剧了这一困境。

2.2 烹饪习惯差异明显

中式烹饪以“炒”为核心,而许多国家的饮食体系以生食、烤制或慢炖为主。这类烹饪习惯的差异,让留学生即便采购到对应食材,也难以掌握合适的烹饪方式。与此同时,专门针对留学生的跨文化烹饪指导资源十分有限,导致留学生在烹饪实践中常常“有心无力”。学校食堂的口味和做法也难以满足其个性化需求。

2.3 文化符号认知存在偏差

留学生在接触中式饮食的过程中,常会因文化背景的不同出现认知偏差。例如,有留学生认为“动物内脏代表贫穷”,而中式饮食文化中“以形补形”的食疗理念与其固有认知存在明显差距;又如,部分留学生对“围桌共食”的合餐制感到不适,认为不符合其个人卫生习惯。这类文化符号的认知偏差,不仅影响留学生对中餐的接受程度,还可能诱发更深层次的文化隔阂与身份焦虑。更严重的是,如果缺乏有效的沟通与引导,这些偏差可能被固化为刻板印象,阻碍后续的文化融入进程。

2.4 社交场景供给不足

调研数据显示,大部分留学生的日常就餐多依赖食堂与外卖,缺少和国内学生一同用餐的社交契机。现有高校主导的服务供给型方案标准化程度高、缺乏个性化关怀,难以适配不同国家留学生的差异化需求;而社区互助型方案对社区资源依赖较强,可复制性有限。社交场景的缺失,使得留学生的饮食适应过程长期处于“孤军奋战”的状态,缺乏一个自然、低门槛的互动平台。

3 加强留学生饮食适应的解决对策

经过项目团队一年以来的实践,可以通过“创新赋能”模式,将留学生从服务的被动接受者转变为实践的主动参与者,在适应当前“互联网+”时代需求的同时,为留学生提供精准、可持续的饮食适应支持。

3.1 真正走进留学生的饮食生活

项目团队通过实地走访、访谈交流、活动参与等方式,真实记录留学生的饮食适应情况与日常困难,整理形成活动纪实、访谈记录及实践总结材料,让校内师生更全面地了解留学生在食材获取、口味适应等方面的实际问题,理解不同国家的饮食习惯与文化背景,减少误解与刻板印象。同时引导大家以尊重、包容、友善的态度对待留学生,营造互助和谐的校园氛围。项目团队将留学生自强不息、积极融入的精神传达到每一位爱心人士的心田,

进一步营造“多元文化值得彼此尊重”的舆论氛围。此外,团队还定期发布“留学生菜谱”系列短视频,展示留学生用本地食材制作家乡美食的过程,有效拉近了中外学生之间的心理距离。

3.2 搭建“家乡食材+中式技法”融合体系

项目组针对调研发现的核心痛点,系统搭建了“家乡原生食材—中式烹饪技艺—双向文化符号”的融合体系,完成了20道融合菜品的研发工作。具体案例如下:项目组将泰式冬阴功的调味思路与四川火锅的烹饪形式融合,研发出“泰式川味火锅”;尝试用中式“焗”制工艺处理法国软质奶酪,将其融入中式豆腐菜品中,打造出“奶酪豆腐煲”;参考我国西北烧烤的烹饪技法,将非洲本土特色香料与牛羊肉结合,研发出“非洲风情烧烤套餐”。融合菜品的研发过程,不只是食材与技法的简单组合,更是两种饮食文化深层逻辑的交流与碰撞。

3.3 联动高校、留学生与中国学生

高校、留学生与中国学生携手可以形成留学生饮食适应的良性循环。高校可联合留学生团体,组织“约厨共餐”活动,每月举办一次,邀请留学生和中国学生共同烹饪、共进晚餐,采用“主题厨房”形式围绕特定国家或地区的饮食文化展开;同时举办跨文化融合美食创意大赛,设置“最佳创意奖”“最佳文化内涵奖”等特色奖项,引导参赛选手深度挖掘饮食背后承载的文化价值。此外,邀请留学生担任“文化大使”,向中国学生介绍本国的饮食文化、用餐礼仪和饮食故事。实践证明,留学生在担任“文化大使”的经历中,其对本民族文化的认同与自豪感也得到显著提升。高校的青年志愿者协会也可以将此类活动纳入常规志愿服务体系,形成长效机制。

3.4 完善留学生饮食支持保障制度与建立激励机制

当前跨文化志愿服务的保障制度与激励机制尚不健全,影响了大众的参与积极性。《志愿服务条例》规定:“志愿服务组织安排志愿者参与可能发生人身危险的志愿服务活动前,需要为志愿者购买人身意外伤害保险。”虽然跨文化饮食活动风险较低,但涉及厨房操作、食材过敏等潜在安全隐患,同样需要相应的保障措施。高校可与“美食无国界”平台合作,为跨文化饮食志愿服务设定专属版块并设定学分(如“PU口袋校园”等),平台定期根据积分及留学生对志愿服务的评价来评定“志愿服务之星”等荣誉,促使更多中外学生投身跨文化饮食交流活动。此外,中外学生在从事相关志愿服务时,可提供高于普通志愿服务的补贴等。政府也应为此类跨文化志愿服务加大财政支出,支持相关平台建设,促进跨文化饮食交流事业的可持续发展。将志愿服务纳入综合素质评价体系,也是有效加强此类活动可持续性的途径之一。

4 结语

数量不断增长的来华留学生群体是我国高等教育国际化进程中客观存在的重要组成部分。“创新赋能”模式既能满足留学生的日常饮食服务需求,更能在潜移默化中改变大众对异域文化的偏见,尤其为中外学生提供了能将所学运用到生活实际、从而实现自身价值的机会。线上与线下相结合的饮食适应支持方式,既契合了当今“互联网+”的大势所趋,更在最大程度上合理

配置了社会资源,以信息化手段建立志愿服务供需对接,推动跨文化饮食交流活动全方位、多渠道地展开。通过融合菜品研发、主题活动策划、社交媒体传播等一系列举措,“美食无国界”项目成功构建了一个可持续的跨文化饮食交流生态。未来,可进一步扩大项目覆盖范围,纳入更多高校和更多国家的留学生,探索数字化工具在饮食适应中的更多应用场景,如开发跨文化食谱共享小程序、线上烹饪直播课程等,为高校留学生管理与跨文化教育提供更多可落地的实践方案。在中华民族这一大家庭中,不同文化背景的成员应互相帮助、彼此影响、共同促进、共享发展。对留学生而言,由于文化背景的特殊性,尤其需要社会给予额外的体贴与关照。“美食无国界”项目对留学生群体的关爱与赋能,正是中华民族开放包容、海纳百川优良品德的生动体现。

[基金项目]

2025年无锡职业技术大学大学生创新创业训练计划项目“‘美食无国界’——创新赋能留学生饮食适应”(CX2025W304)的研究成果。

[参考文献]

- [1] BERRY J W. Immigration, acculturation, and adaptation [J]. *Applied Psychology*, 1997, 46(1): 5-34.
- [2] 徐筱秋, 胡妮. 来华留学生文化适应性研究: 以南昌航空大学留学生为例 [J]. *教育教学论坛*, 2017(49).
- [3] 刘田丰, 李嘉颖. “互联网+”时代在华非洲留学生的食物交流与跨文化适应 [J]. *湘潭大学学报(哲学社会科学版)*, 2024, 48(4): 186-192.
- [4] 张博文. 高校留学生“文化休克”现象分析及对策探讨: 以我国中部地区高校巴基斯坦留学生为例 [J]. *文化创新比较研究*, 2019(1): 149-150.
- [5] 钟淑如, 张小萱, 曾国军. 文化地理学视角下跨国移民饮食适应研究进展与启示 [J]. *人文地理*, 2021, 36(6): 1-8.
- [6] 凡婷婷. 媒介: 对跨文化适应的作用与意义 [D]. 西安: 陕西师范大学, 2020.
- [7] 李自智, 刘楚婷. 来滇留学生文化适应现状分析与思考: 以云南中医药大学为例 [J]. *现代交际*, 2021(25).
- [8] ALTYNDAMIRAOMAROVA. 中亚留学生对兰州饮食文化的评价与接受 [D]. 兰州: 兰州大学, 2020.
- [9] ARCADU M, NARDO M D, BONIFACIO P, et al. Food and eating practices in migration processes: a scoping review [J]. *Appetite*, 2025, 215: 108248.
- [10] SUN Y. Find home on plates: a design intervention for international student food adaptation in Dessau [D]. Dessau: Incom Dessau, 2025.

作者简介:

马培娴(2004--),女,汉族,江苏无锡人,专科,商务英语专业学生,研究方向:跨文化交际。

裴植(2005--),男,汉族,江苏淮安人,专科,商务英语专业学生,研究方向:跨文化交际。