



跨越太平洋的牵挂 一个美国小伙在重庆安放

乡愁

他眼重庆

重庆晨报
重庆大学新闻学院新闻实践工作室 出品

重庆洋女婿本



从美国明尼苏达州到中国重庆，直线距离超过1.2万公里。对于美国人本·布朗(Ben Brown, 简称“本”)而言，这段距离如今被他厨房里升腾的麻辣蒸汽与屏幕上近百万的关切目光所弥合。1994年作为交换生来到重庆，一待15年，重庆味道早已刻入他的味觉基因。2022年他和重庆媳妇李灿回到美国后，对火锅、小面、毛血旺的思念，促使他在自家厨房开启了一场旷日持久的“复刻”工程。

跨洋寻味

美国厨房复刻山城烟火

2022年，本带着一家人回到明尼苏达州。虽离开重庆，他的视频最多的还是和妻子李灿一起做重庆菜。记者通过跨洋视频电话联系上刚从超市回来的本时，他无奈地说：“这边没有鸭肠。为了能吃上一口正宗火锅，只好用鸡肠替代。我和李灿都很想念重庆的美食，而在这边，如果想吃，只能自己做。”

一边做饭一边拍视频如今成了他们生活的一部分。“其实就是顺手的事，网友们喜欢看，我也喜欢做，就当是记录生活了。”但在美国的厨房里，想复刻重庆美食，最难的是食材和工具。“虽然在超市能买到基础的食材，但想做碗地道的碱水面，太难了。”本拿起压好的面条，面条泛着碱水面特有的淡黄。为了这口面，他专门买了台压面机，就是为了找回重庆碱水面那种劲道感——这是美国超市里干巴巴的面条比不了的。本笑着自嘲：“重庆那些面摊老板随手一揉的事，我要失败好多次，才能做得像样。”

关于美食，本也有不少好玩的故事。几个月前，他打算拍个做毛血旺的视频。等他架好手机、按下录像键，打开先前买回来的黑色塑料袋时，整个人愣住了：袋里居然是还没凝固的生猪血。那一刻，本没觉得丧气，反而怀念起重庆的菜市场。他记得在重庆，摊主会把猪血切得方方正正，毛肚、黄喉要多少称多少。

这样的市井便利，在明尼苏达州不便得到。为了找鸭肠，本连着给三家屠宰场打电话，结果对方以为是恶作剧，直接把电话挂了。做酸辣粉用的漏子，是本托丈母娘从重庆漂洋过海带过去的。几张抄手皮，本也要自己揉面、醒发、擀皮，试了无数次才算成功。

“来这边后，我经常晚上用手机翻看重庆的外卖。看着特别想吃的，就给在重庆的妈妈点一份，让她替我们吃一口。”妻子李灿笑着说。虽然在美国做一顿重庆饭不容易，但本乐在其中。不管是麻辣味的薯条，还是现熬的油辣子，他都想做得正宗。就像本自己说的：“我人不在重庆，但我把重庆带回了家里。”窗外，明尼苏达州的枫叶红了，本的厨房里，一股辛辣的香味正慢慢升腾。



本用压面机做碱水面



本(右一)主持2025年明尼苏达州“天涯共此时”中秋晚会

账号存味

他用镜头记录生活至味

一碗小面，一份麻辣鱼，不仅解了本的嘴馋，也让他和全网近百万粉丝成了朋友。在本看来，做重庆菜不单是为了吃饭，更是他和中国网友聊天的一种方式。从他发布第一条重庆菜的教程视频算起，短短两年时间，越来越多的粉丝参与到这场美食“龙门阵”中。有网友开玩笑：“听你说话，总是忘记你是外国人。这油辣子做得，比我一个40年土著重庆人还正宗，不得了！”本憨厚地笑起来：“其实我挺骄傲的——毕竟我可是正宗的重庆女婿。”

本最招人喜欢的，就是他那张外国面孔和一口亲切的“椒盐普通话”带来的奇妙反差感。他总是眼睛笑得弯弯的，一边干活一边解说：“加点白酒，油辣子更香！”“吃一口毛血旺儿，巴适得板！”看那利索的动作，活脱脱一个重庆“美食通”。就像他主页上写的：“美国身体里面住了一个重庆灵魂。”

没有专业团队运营，所有的内容从拍到剪，全是本和妻子李灿两个人自己完成。本说：“我拍美食，纯粹是因为热爱，我想把我的日常记录下来，分享给大家。”至于以后拍什么，他一点都不担心：“重庆好吃的太多了，怎么都研究不完。而且做饭本身就很有趣，同样的菜，换个方法做可能会做得更好呢。”

实际上，本的视频不只是教做菜，而像是有故事的美食日记。他一边炒菜，一边讲家里的小故事：“李灿跟我生活在美国，她肯定比我更想家。”所以只要李灿想吃辣子鸡，他就立马去学着炒。李灿怀念小时候的味道，他就去钻研怎么做重庆糍耙块儿。本用这种最实在的方式疼老婆，也一点一点缓解了李灿的乡愁。“有了他，感觉我们好像离重庆也没那么远了。”李灿嘴角洋溢起幸福的笑容。

点开“Ben 笨笨先生”的平台主页，我们看不到什么华丽的包装，全是热腾腾的锅气和一家人爽朗的笑声。这些最朴实的生活点滴，既藏着他对山城最深的情分，也映照出一个跨国家庭的幸福模样。就像本常说的，他是在用爱给生活“调味”。透过这份镜头，全网近百万粉丝不仅看到了一个鲜活、热情的重庆，也记住了一个正努力把日子过成重庆味儿的美国人。

往事回味

一碗炸酱面到重庆美食通

本的视频定格了无数个鲜活的瞬间，在这些日复一日的记录里，他越来越懂重庆，也越来越爱重庆。去年明尼苏达州的中秋晚会上，舞龙表演一开始，热闹的鼓点一响，本立马就想到了重庆。他说：“这场景太熟悉了，一下就想起时代天街的热闹，而且这龙还是专门从重庆铜梁过来的。”

这已经是本连续第三年主持这场晚会了，我们问他为何能坚持，本说得实在：“就是我喜欢，我喜欢代表重庆文化。”每年，本都会把铜梁龙的故事、川渝文化的精彩，讲给美国观众听。偶尔他还教大家说几句重庆味儿的中文，“我教他们说‘中秋快乐’，但是把‘快乐’的音调拐了弯，逗得很多人笑。”

本对重庆的感情，不是凭空而来，全藏在他这十几年接触的人和事里。“如果能回重庆，第一件事是吃碗碗杂面，第二件事就是找老朋友聚聚。”这份直白的牵挂，是他与这座城最温热的联结。作为20世纪90年代就来重庆生活的“老外”，本看着重庆美食变迁的。“1994年那会儿，重庆还不流行碗杂面，只有炸酱面。”本回忆说，那一碗飘着红油的炸酱面，是他对重庆味道的初体验。“后来碗杂面突然火了，成了招牌。”本也从一个爱吃辣的美国小伙，变成了重庆美食通。

除了小面，火锅和串串也代表了特别的味道。以前和朋友聚会，他最爱爬坡上坎找老火锅，烫鸭肠、涮毛肚。在“乱劈柴”“四季财”的划拳吆喝声里，他不仅把重庆话越说越地道，更搞懂了“巴适”“要得”里藏着的重庆性格。本还特别怀念早年开酒吧的日子。凌晨两三点关店后，他和李灿常去渝中区两路口一家通宵营业的串串店。老板一看到他们，就会喊一声：“又来了哇！”这一句热乎话，再加上一口热乎的串串，两人一整天的疲惫全没了。

记者手记

他把山城味酿成跨洋乡愁

本的主页介绍上有一句话：“明州是家乡，重庆是故乡。”对他来说，故乡不只是地图上的一个名字，而是具体到一碗面的碱水比例、一锅火锅的牛油香气，以及散落在江湖街巷里的人情冷暖。从当年的交换生，到如今的重庆女婿，再到收获众多粉丝喜爱的美食博主，本其实没想过要做出多大的事业。他只是把在重庆尝到的味道、看到的热闹、记下的故事，一点点带回美国的家中：“不过是想把自己喜欢的重庆，分享给更多人罢了。”

本的厨房实践与文化传播，起始于解决个人乡愁，但其影响力已涟漪般扩散。视频评论区成为中外粉丝交流的窗口：海外游子寻找慰藉，重庆本地人前来

“验收”，好奇的外国观众通过具体菜肴理解中国文化。他主持的中秋晚会，当他用中西融合的视角阐释传统时，扮演的正是“文化转译者”的角色。轻松愉快的互动，消解了文化隔膜的严肃感。

窗外，明尼苏达州的四季更迭如常；窗内，那份源自长江与嘉陵江畔的烟火气，已在本的生活中稳稳扎根。这一缕萦绕在北美厨房的麻辣鲜香，最终成为了一座无声的、美味的跨洋桥梁，连接着两个家园，也温暖着无数相似的心灵。它证明，最地道的文化传承，有时并非发生在它的原产地，而是在一个万里之外的厨房里，经由一双异国的手，被虔诚地复现、热爱并传递。

文字：王婉茹 王子雯 杨礼萍 石柳柳 图片：受访者提供
指导老师：刘丹凌 总策划：刘丹凌 郭小安 汤寒锋