

各地都有自己的辣味兒

編者的話：中國人愛吃辣，但要說哪裏人最能吃辣，各地總是誰都不服誰，因為吃辣指數不僅要看辣椒辣度，還要看料理方式。但也因為爭執不下，讓中國的辣菜越做越多，就連“辣”的層次都五花八門。本期就為您揭秘各地的吃辣秘笈。



四川：麻辣

說起吃辣，人們首先想到的就是四川和重慶。四川旅遊學院食品學院副院長辛鬆林介紹，由於四川盆地氣候潮濕，所以人們特別喜愛吃辣。相比其他地區，這裏的辣更是有萬花筒一般的各種辣法。

川菜的特點是一菜一格，百菜百味，講究麻、辣、鮮、香，川人的“善調麻辣”也由此得名。雖然川菜的麻辣令人印象深刻，但實際上，當地麻辣味的菜肴不超過30%，此外，川菜裏面的辣，有一個非常明顯的特點，那就是口味非常柔和，辣而不燥。這主要是在烹調過程中，除了辣椒，還添加了一些調料，包括蔥、姜、蒜、香辛料、白糖、蜂蜜等。麻辣之中，重要的是花椒，當地特產的花椒讓麻辣風味格外出彩。

除了麻辣，川菜還有家常、魚香、糊辣、酸辣、紅油、陳皮等味型，這些不同的味型，雖然都用到辣椒，但是口感和味覺層次都不一樣。例如，典型的糊辣味型——宮保雞丁，就是將辣椒放油裏炸，使之成為糊辣殼，稍微帶些焦糊風味。再如，怪味花仁、紅油雞片、蒜泥白肉、陳皮兔丁等菜肴就用了紅油辣，具體做法為，把辣椒製成辣椒面，分3次加入100℃~150℃的菜籽油裏。

貴州：糟辣

貴州吃辣也是出了名的，遠銷海內外的“老幹媽”就產自這裏。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅分析稱，貴州人對辛辣如此偏愛，與當地獨特的潮濕、多雲氣候分不開，這種環境下吃辣既提神又祛濕。

糟辣椒是將新鮮的紅辣椒經過腌制而成，可以當作基料制作腌菜、泡菜、涼拌菜，或制作蘸水。糟辣椒皮魚是貴州傳統名菜之一，此菜選用貴州的糟辣椒作為主要調料制成，魚皮脆肉細，色紅油亮，鮮香可口，味略酸、甜、咸而微辣，是下飯佐酒的佳肴。

貴州人吃辣，喜歡把剛摘下來的新鮮辣椒直接生吃。此外，貴州人還喜歡把辣椒洗乾淨之後，曬幹磨成辣椒粉，然後將辣椒粉做調味品吃。辣子雞是貴州的傳統家常名菜，此菜選用貴陽花溪辣椒春制的糍粑辣椒作為輔料烹制而成，香辣味濃、色澤紅亮。

湖南：香辣

自古以來，湖南都被公認為最能吃辣的地方之一。據稱，湖南人吃掉全中國一半以上的辣椒，每人平均一年可以吃掉10公斤。

為什麼湖南人愛吃辣？湖南省營養學會理事長胡敏予稱，在古代，鹽一直是被國家壟斷經營的重要資源。東南沿海的人們靠海吃海，四川有鹽井產鹽，緊挨着的貴州人也能享受一點福利。湖南兩頭不靠，窮人買不起鹽，吃飯就祇能靠辣椒提味。慢慢地，湖南人愛上了吃辣。

如果說其他省份祇是把辣椒作為一種菜肴配料、配菜，湖南人是真的把辣椒當成一種蔬菜吃。湖南人吃辣椒追求綜合口感：有辣味，不能太辣；肉質細膩，口裏沒渣；香氣宜人，引發食欲。胡敏予舉例，農家小炒肉在湘菜中頗受歡迎，深得香、辣的精髓。經典的湘菜虎皮辣椒、油煙辣椒、搗辣椒等，僅僅幾個辣椒能送兩碗飯。

都說吃辣有三重境界：不怕辣、辣不怕、怕不辣。顯然，湖南人達到吃辣的最高境界——怕不辣，無辣不歡。湖南人常用的紅辣椒有三種，二金條、朝天椒、小米椒。小米椒最辣，二金條香，但是辣又不足，朝天椒香辣兼有。在烹飪過程中，湖南人會把這三種辣椒各施其優，發揮到極致，即成香辣。

湖北：滷辣

相比以上個性鮮明的辣味，湖北的辣顯得有些“複雜”。科信食品與營養信息交流中心科學技術部主任阮光鋒表示，總體上，湖北人口味複雜，九省通衢，靠近哪片就受哪片的影響，如鄂

西的恩施、宜昌靠近重慶，鄂西南靠近湖南，那邊口味偏辣些。

武漢的氣候集中了嚴寒與酷暑，以豪爽霸氣著稱的武漢人大都嗜辣重口。湖北家家都會弄點辣味滷菜，其代表就是全國出了名的周黑鴨。這種辣，每每讓人吃得泪流滿面，但就是停不下來，越吃越想。

阮光鋒表示，湖北的滷辣其實是一種內化於無形的辣味，它通常將十幾種甚至幾十種具有香辛味的調料、食物等混合調配在一起，作為一種熬制的底料，使其成為一種神奇的“催化劑”，讓食物浸泡在這種滷辣中，最後體現出一種復合的香味和辣感。可能說不出哪裏香，也言不明具體是哪種辣，但就是讓人欲罷不能。

陝西：醋辣

陝西人也是無辣不歡。油潑辣子是陝西八大怪之一，每家都會有。

陝西省營養學會秘書長于燕表示，關於吃辣，陝西省內各地區還有所不同，比如，陝北因為地方比較幹旱，一般不吃辣。陝南與四川臨近，地勢相似，氣候溫暖潮濕，因此陝南人比較能吃辣，與四川的麻辣相似。

關中地區主要是酸辣為主，辣的程度上等偏上，因為陝西岐山產醋，因此陝西人吃什麼都放辣子，且大多數還會放上醋。于燕說，當地的許多菜肴也會加入香醋，比如，油潑面、臊子面，其精髓在於有好的香醋和辣子“出頭”。在陝西當地，評判一個好媳婦的標準之一，就是看能不能做一份美味的臊子面。

雲南：酸辣

可能很多人會詫異：雲南人也愛吃辣？沒錯！雲南德宏擁有世界上最辣的辣椒品種“涮涮辣”，祇要吃的時候在鍋裏涮一涮，一鍋湯立刻有了足夠的辣味。受與印度的魔鬼辣椒是同一類品種的變異，其辣度是朝天椒的20~30倍。

雲南省營養學會理事長李燕表示，雲南因為與東南亞接壤，且境內少數民族分布較廣，這對雲南菜造成一些影響。比如，大理喜食酸、辣，白族酸辣魚是當地傳統美食之一，這道菜中辣椒面與糟辣椒搭配洱海魚，酸辣可口。

青檸在東南亞食用廣泛，可以說是美味最重要的調料之一。景頗族鬼鷄就是將雞肉撕碎，加小米辣、芫荽、檸檬等一起拌食，新鮮的檸檬酸香醒胃，加上姜蒜與辣椒釋放出的復合辣味，讓人回味無窮。受東南亞飲食影響，雲南菜的酸辣有一些異國特色。比如，菜肴中會加入香茅草、刺芹、魚腥草等特殊的香草，因此，這種東南亞的酸辣中帶着一種清涼與新鮮，細細品味有些微甜。

常鍛煉夫妻少吵架

一項聯合研究發現，夫妻不爭吵的秘訣在於多運動。每天步行1萬步以上的人，很少與伴侶爭吵。

研究人員招募了118名參與者，發現相比平均每天走路不到7000步的人，平均每天走路超過10900步的人，與伴侶爭吵的可能性更低，家庭更和睦。研究者表示，睡眠和運動都可以減少家庭爭吵，每天多消耗587卡路裏熱量（游泳1小時、走路90分鐘都可達到）就能減輕工作帶來的負面影響，維繫家庭和諧。

妻子壓力大 丈夫長腰圍

美國密歇根大學最新研究發現：老夫老妻中，如果一方壓力大，可能會讓伴侶的腰圍增加。

研究人員對2042名已婚人士進行了為期4年的調查研究，他們平均婚齡為34年。調查中，研究者考察了參試者配偶的壓力狀況，如財務困境、工作瓶頸或家人病重等，以及壓力持續的時間。期間，參試者需

回答有關自身腰圍、婚姻質量和壓力方面的問題。

結果顯示：如果丈夫壓力大，夫婦的腰圍都會增加；如果妻子壓力大，丈夫的腰圍會增加。從調查初期到後期，9%的人腰圍增加了10厘米。研究認為，配偶的精神狀態會對老年人的健康產生重要影響，夫婦應攜手共同應對壓力，以達到晚年健康的目標。

各種壓力如何化解

工作太累多運動 環境嘈雜做冥想

缺鈣引起腰痛嗎？

腰痛又稱“腰脊痛”，是以腰脊或脊旁部位疼痛為主要癥狀的一種病證。隨著伏案工作的人越來越多，腰痛的發病率越來越高，年齡越來越提前。社會需求的增加使得各種治療腰痛的手段也層出不窮。有觀點認為，補鈣可以治療腰痛。那麼缺鈣真的會引起腰痛嗎？

從病因病理學的角度來說，腰痛的主要原因有以下幾大類。

由腰椎椎體器質性改變。如先天骨節畸形、腰椎骨折、骨結核、腰椎腫瘤、脊柱化膿性感染等。

由於外傷、長期姿勢不當、受涼、體重過大、妊娠等原因引起的急、慢性腰椎軟組織損傷及退行性改變。如韌帶、肌肉牽拉傷，腰椎間盤突出急性期；棘突骨膜炎、腰肌勞損、腰椎骨關節病、繼發性椎管狹窄癥、假性滑脫、脊柱失穩等。

由風濕免疫類疾病引起的腰椎及周圍組織的炎性改變。如風濕性肌纖維織炎、類風濕性關節炎、強直性脊柱炎、致密性骨炎等。

內臟疾病引起的腰部牽涉性痛。如婦科盆腔疾病，前列腺疾病等可引起下腰痛；腎臟疾病如結石、腎盂腎炎可引起腎區疼痛。

社會心理因素。一些精神類疾病可以導致患者出現痛感，如慢性疲勞綜合徵、神經衰弱、抑鬱癥等。

通過對腰痛病因的分析我們可以看出，缺鈣並不是導致腰痛的常見因素。近年來，許多補鈣劑的廣告把幾乎所有關節疼痛都與缺鈣相關聯，以提高銷量。但事實上，補鈣並不能治療腰痛。腰痛的病因多種多樣，還望患者到正規醫院就醫。查清病因，對癥治療。

壓力無處不在，有的會隨時間慢慢積累，有的突如其來、攻擊迅猛。對於不同的焦慮，美國《讀者文摘雜誌》網站近日總結了一些緩解方法，讀者可以一試。

環境焦慮。環境焦慮是對壞消息的強烈反應，如擔心附近發生的搶劫會發生在你所愛的人身上。有環境焦慮的人心理韌性差，無法阻隔外界環境的衝擊，每當聽到不好的新聞或目睹別人的不幸時，就會發作。消除環境焦慮的方法包括多關注和照顧自己，限制每天的新聞閱讀量，避免接觸消極的人。

工作壓力。世界衛生組織稱，與工作相關的壓力會導致健康狀況不佳、工作效率下降和動力不足，還會增加工作事故的發生風險。近期發表在《預防醫學》上的一項研究成果表明，長期暴露於與工作有關的壓力與患上特定癌症（包括肺癌、結腸癌、直腸癌、胃癌和非霍奇金淋巴瘤）的風險增加有關。

對抗工作壓力，可以參加體育運動，每天至少半小時，如在午間散步，或走路上下班；不傳播流言、少說長道短也有幫助；多與有正能量的同事相處。

都市壓力。加拿大麥吉爾大學附屬道格拉斯心理健康研究所的學者發現，都市生活的困擾與終身患有情緒障礙和焦慮癥的風險升高有關。城市生活的聲音、氣味和體驗對杏仁核和扣帶回皮層（大腦負責調節情緒和壓力的區域）產生了顯著影響。

搬到相對安靜的環境中居住是一種應對方法。另一種更實際的辦法是給大腦放假，每天做正念冥想。這種訓練能讓人們專注於自己的情緒和身體感覺，以旁觀者的身份看自己，幫助走出壓力循環。

童年創傷。它包括虐待、自然災害、戰爭和車禍等。童年創傷可能導致嚴重的後果，包括無法調節情



緒、難以集中注意力、記憶問題和長期壓力。

控制童年創傷的壓力最好從孩提時代開始。然而，許多成年人發現自己仍在努力解決多年前尚未解決的問題。與心理治療師合作可以幫你找出壓力的根本原因，採用認知行為療法 and 放鬆療法會有效。服用百憂解、捨曲林和西酞普蘭等藥物可以減輕癥狀。

生活變故。親人離世、受到傷害或疾病、離婚等重大事件都會引發壓力。即使是看起來很小的事件，比如搬家、換工作或收到交通章罰單等，也會導致壓力。

你可能無法改變現實，但可以在能力所及的範圍內處理焦慮。培養和維持友誼可以極大地減輕這種壓力，因為它提供了一個富有同情心的平臺來讓你傾訴。另外，參與有趣的活動，做喜歡的事情（如徒步旅行、參觀博物館、參加讀書俱樂部 and 聽音樂會等），也能放鬆心情。