



味觉和嗅觉的高潮

1



大米 米香是什么香？

西南地区节日众多，有锅碗瓢盆齐上阵的泼水节，有彻夜不眠跳篝火的火把节，有情歌深深的三月三，甚至还有专门为粮食设立的节日——**新米节**，这是基诺族、哈尼族和水族都会过的一个节日。每当金黄的稻浪填满了山间的坝子，新米节就开始了，在隆重的庆祝活动之后，开镰收割，舂米煮饭。据说，首先尝到新米饭可是贵宾的待遇；又据说，新米中有特别的清香，才是粮食的真味。可惜，这些对于我这个山西“老西儿”来说，几乎都是浮云。只是出于儿时的习惯，我更喜欢圆粒的**粳稻**，对长米粒的**籼稻**总是提不起兴趣，即便是后者的阵营中有**泰国香米**这样的大牌成员。

后来有一年，我在云南省农科院参与水稻基因组图谱的工作，有幸尝到了不同的新米，在那一周的时间里，每天都有8个电饭煲一字排开，大家必须挨个品尝，为每锅大米的色香味打分。不得不承认，通过这次严格训练，大大提高了我对大米的鉴赏能力。有的大米稍显“弹牙”，有的大米香气稍浓，有的大米则是两者兼具，于是选对自己胃口的米成了一个技术活。

我想，不光是我，所有人都越来越多地接触到了不同的大米。人们对吃饭的要求也越来越高，不仅要饭碗里盛满白米饭，还

要米粒晶莹剔透，饭粒能散发丝丝米香。于是，市场上的大米变得复杂起来，不仅有产地区别，还有粒形、光泽，整个一个选美大赛。面对让人眼花缭乱的大米货架，我们该如何选择呢？

晶晶亮的是好米吗？

20 多年前，每次煮米饭都需要细细把大米挑拣一遍，因为咬到石头子儿的感觉着实让人难受。如今，市场上的大米不仅去掉了秕谷，筛掉了小石头，样子也是晶莹饱满。很多大米的包装袋子上，都大大地写着“免洗”二字，于是老妈煮米饭之前的挑拣工作成了一个象征性的仪式。可是，这样漂亮的大米总让人有不真实的感觉，总感觉这里面添加了什么额外的东西。那么，加工厂究竟是如何让大米变漂亮的呢？

首先要过的“关卡”就是去石和磁选。简单地说，就是模拟我们扬谷的动作，利用机械设备中的风力和重力把稻谷和石子分开，这样的技术已经非常成熟，所以我们就很难有机会体验嚼石头了。之后就送入了碾米机械进行脱粒处理。在以往，脱粒之后的大米就可以包装出售了。但是，这些大米上还有很多细碎的谷糠，看起来就像白霜一样，虽然这层物质不影响营养和口感，但是在感官上总是不舒服。于是大米抛光技术应运而生。

大米抛光的基本原理是，通过大米在抛光机中互相摩擦，或者与钢刷等机械结构摩擦，以去除表面的浮糠。不过，抛光还有一个更好玩的功能，那就是在高温水蒸气的作用下让大米表面的淀粉部分糊化（可以简单理解为弄成糊糊，煮米汤时，米粒变得黏黏的过程就是典型的糊化过程）。当然了，这里糊化的目的显然不是煮米饭，而是让米粒的表面更圆滑，一些小的

缝隙都可以被填充起来。经过这番美容，大米就变得晶晶亮了。

当然了，还有一种投机的方法就是用矿物油来处理米粒，同样也能让米粒拥有美丽的面孔。少量摄入矿物油，并不会危害到我们的健康。在针对小鼠的实验中，未经纯化的矿物油（含磺化基团和芳香族基团），经口急性毒性半数致死量（lethal dose 50', LD50）为每千克体重 5000 毫克，那基本相当于喝石蜡了。至于精制矿物油（白油），在致癌可能性上则被世界卫生组织划在第三组中，也就是说，一般不归类于致癌物。实际上，真正的危险在于，这些虚假矿物油大米的原料多是陈年老米，这些米甚至已经发生了霉变，其中含有的黄曲霉素等成分才是健康的终极杀手。

米香是调出来的吗？

大米晶晶亮的外表似乎成了标配，所以它们最好还能散发香味。于是，香米汹涌而来，这边泰国香米攻势未减，那边国内本土的香米已然异军突起。这两年被热捧的五常香米就在其中。可是谁又知道，你闻到的那丝米香是天然的，还是人工的呢？

其实，我国本土的香米品种并不少，调查显示仅太湖流域和苏北地区，就分布着 30 个香米品种，而在云南西部的文山州和德宏州等地的香稻品种甚至有上百种。不过，这些区域品种一般产量有限，并且其香味受到地理因素严格限制。一方面，种植区域土壤中的营养元素会影响香气物质的积累；另一方面，生长期的气温也会影响香气，只有在气温较低时，香气物质才能更好地积累，所以走出原产地的香稻也就难得再香了。再加上产量远远不及杂交水稻，大大限制了香米品种的推广种植。据说，正宗五常香米的年产量只有 80 吨。

国际上，对于香米的关注开始于 20 世纪 30 年代。算起来，目前国际上产量最多的香米品种都是巴基斯坦 1993 年选育出的香米品种的后裔。此后，香米的家族不断扩大，产量逐步提高，而对其香味的研究也日益深入。最终，科研人员锁定了一种叫 2-乙酰-1-吡咯啉的、有爆米花香味的物质，虽然米香并不是简单地由一种物质决定的，其中的醇、醛、酸都会影响大米的香味，但是 2-乙酰-1-吡咯啉堪称香米特殊味道的精髓。随即的研究，少不了利用这种物质来提高大米的可食用性。其实，大米调香并不是什么新鲜事，早在 10 多年前就开始相关技术的研究了。只不过，当时的目的只是为了改善口感，现在却被一些商家当成了“山寨香米”的绝好包装。市场上巨大的五常香米缺口，自然也可以通过“勾兑”来实现了。

不过吃米的大伙也不用过于担心，即使添加，2-乙酰-1-吡咯啉也不会被用得太多。通常，每千克香米中 2-乙酰-1-吡咯啉的含量达到 0.6 毫克，就已经是极值，如果过量就不是香味，而是肥皂味了。还好，到目前为止，在正常添加量的基础上，还没有关于此种物质致病或致癌的报道。

同很多香精一样（比如香草味的香兰素、苹果味的异戊酸异戊酯等），除了给食物增香，勾起人们的食欲外，2-乙酰-1-吡咯啉没有什么对人体健康有益的地方。况且，除了这丁点儿香味的差别外，我们从香米中能得到的也基本是同普通大米一样的淀粉，目前还看不到香米有什么特殊的营养功能。所以，要吃香米还是不吃，那是萝卜白菜的选择问题了。对于扒两碗饭下肚就成的我来说，即使吞下天然香气的昂贵香米，自己也觉得是浪费了。

还有个有意思的研究报道——香米中的香气物质主要集中在稻壳和糙米皮层中。如果制成精米，香气物质会大量损失，

特别是 2-乙酰-1-吡咯啉的含量将降低 85% 以上，如果想吃到更香的纯正香米，看来最好去吃糙米饭了。



美食锦囊

彩色米的营养价值高吗？

除了白色的大米外，还有绿色的、紫色的、橙色的大米。这些大米的颜色通常是由一些色素引起的，比如绿色的叶绿素，紫色的花青素。客观来说，这些色素都有一定的生物活性。但是要发挥它们的作用，单吃两碗米饭是远远不够的。当然了，不同颜色大米的矿物质含量也可能有区别。比如黑米中的磷和钾的含量是普通稻米的 2~3 倍。但是，与其他食物比起来，有色米的营养就有些寒碜了，例如黑米（干重）的钾含量为 256 毫克 / 100 克，土豆（鲜重）的含量则可以达到 342 毫克 / 100 克。但考虑到大米在我们饮食结构中的比例日益降低，这种差别的影响非常小。如果你不是天天只有米饭一种食物，是感受不到其中营养成分的差别的。

怎样鉴别添加了矿物油等物质的大米？

优质的大米看上去形状均匀、丰满、有光泽。如果是矿物油加工的大米，一般颜色发白，有些由于水分减少，表面还有裂纹，用少量热水浸泡时，会有油斑浮出。如果用手搓捻会发黏、有油腻感，甚至会出现油泥。也有一些陈化大米，经过处理后可达到真假难辨的程度，那就必须借助化学手段予以鉴别。基本原则是不要贪便宜买那些价格奇低又漂亮的大米。

淘米会损失营养吗？

简单回答是，会！那还能洗吗？能！

这个主要是考虑到大米里面 B 族维生素（主要是维生素 B₁）。这些维生素是溶于水的，所以多洗很可



美食锦囊

能会让很多维生素流失，这是事实。不过，还有一个事实是，大米的维生素主要集中在外层，也就是碾米的时候被抛弃的谷糠中。大米抛光得越好，越漂亮，剩下的维生素 B₁ 就越少。所以，颗颗晶莹的大米上能有多少维生素呢？维生素 B₁ 的来源很多，花生、猪肉、大多数种类的蔬菜、麦麸、牛奶都富含维生素 B₁。只要是正常饮食，都不会缺维生素 B₁ 得脚气病的。



竹笋 鲜是竹笋的灵魂

竹笋是我最喜欢的蔬菜之一，每到春末夏初，我都会在北京的市场上寻觅。只要发现品相不错的，必然尽数购回，享受几天“清炒笋片”、“笋丁炒虾仁”、“冬菇炒笋丁”的畅快感觉。不是因为此时的笋最好吃，而是因为出产甚多。春笋在满足江南食客的嘴和胃之后，略有盈余，才得以北上。在北方吃个鲜笋还是不容易。

在这段日子之外的漫长时间里，若非出游产笋之地，我就只能以水煮笋和各种罐头安抚一下胃中的馋虫了。偶尔能得到一包正宗的笋干或者酸笋，必然会珍视再珍视，用老鸭、肥牛之类的高档材料来配合竹笋的味道。唯恐怠慢了这些来之不易的食材。

竹笋有甜，竹笋有苦

我出生在黄土高原上，虽然算不上严寒，但也无法给各种竹子提供舒适的居住环境。所以，那种“宁可食无肉，不可居无竹”的词句只能存在于想象之中了。偶尔看到有人家在庭院中栽上几丛细溜溜的竹子，怎么也想不出这玩意儿的笋能吃。

后来，因为学业到了昆明，这才尝到了真正的鲜笋。再后来，由于要跟随开放的兰花游荡在西南各地，顺便品尝到了各种风味不同的竹笋。这才发现，竹笋绝对不是罐头里面，那种带有强烈柠檬酸味道的东西。

实际上，竹笋是个庞大集合体。全球的禾本科竹亚科植物加起来，大约有 150 属，1225 种。这些植物的新芽都可以称为竹笋。不过，并非每种竹笋都美味。出镜率最高的，大概要算毛竹。毛竹是目前我国栽种最多的竹子，因为它们不仅可以提供竹笋，还可以提供建筑、造纸或者做筷子用的竹竿。更重要的是，毛竹可以在冬季和春季持续提供竹笋。我们冬天吃的“烧二冬”（冬菇烧冬笋），春天吃的“春笋鸡丁”几乎都是由毛竹提供的。总的来说，毛竹笋的味道中规中矩，没啥特殊的香味，也没啥苦味和怪味。就像大白菜一样，毛竹笋为我们的餐桌提供了一个基本选项。要想真正体验竹笋的味道，还是抛弃这些大路货吧。

如果你钟情竹笋的脆嫩感觉，又要求有些许的嚼劲儿。那选刚竹属的毛金竹绝对不会错。这种竹子的竹竿绝对结实，我们在山上观察兰花使用的脚手架，就是用金竹搭建的。它们的笋子也继承了竹竿的秉性，又韧又脆。不过，那个时候真的没有细细品味这种笋子，它只是种应急的蔬菜而已。观察的任务很重，进城的道路又很崎岖，向导家栽种的蔬菜又供给不了大队人马。于是，每当缺菜时，向导就会去园子里掰下两根。不管是炒腊肉，还是炒青椒，这笋子都是下饭的好料。并且它们冒头的时间跟硬叶兜兰的花期重合在一起，于是这种味道牢牢地印在了我的记忆里。

其实要论鲜甜味，牡竹属版纳甜龙竹要比毛竹强得多。第一次在西双版纳尝到这种竹笋时，我还以为厨师在菜里面放了糖。于是，当又一次在街边小店觅食的时候，我还特意到厨房

舔了一下未处理的材料，发现这家伙真的是甜的。甜龙竹，竹如其名，长得高大威猛，最高可达 27 米，那可是 9 层楼房的高度。成体有如此身姿，笋子自然也不小，一个就可以称上两三斤。单单是清炒就足以抓住老饕的胃。

如果说甜龙竹以清甜取胜的话，那方竹的一点点苦味，跟老鸭火腿等油腻之物就是绝配。在山上，这种竹子非常好认。因为它们的竹竿是方形的，并且竹节上还长满了尖刺。在上山的时候，一不小心抓到了这种竹子，免不了发生流血事件。不过，它们的味道着实不错。更有意思的是，方竹制成笋干后，比新鲜的更好吃。于是，我们总是试图去寨子里面收购笋干，但每次都是悻悻而归。因为制作笋干的过程相当繁琐，要先煮后泡，晾干后还得烟熏。这样的笋干是相当入味。所以老乡都要“留着自家吃”。而我们也只能在搭伙的时候偶尔品尝一下了。

跑龙套的营养

如今，恐怕很少有我这样只关注味道的人。大家几乎都把营养当做第一标准。竹笋被当做减肥食物。据说，竹笋还能够刮油，不知道是怎么刮的呢？

我们先来看一下竹笋的成分吧。每 100 克鲜竹笋中，有 90% 多都是水分，真正的干货只有不到 10 克。在这 10 克干物质中，大约有 32% 是蛋白质，44% 是糖类，9% 是纤维素，还有 1.3% 的脂肪，除此之外就是各种矿物质和灰分。所以，单就主要营养物质来说，竹笋跟大多数蔬菜都没啥太大差异，只是蛋白质稍高一些。如果只是吃竹笋，确实能减肥，只是，这种减肥跟啃胡萝卜减肥没有太大差别。

竹笋特别的地方就在于它有大量的游离氨基酸，包括赖氨

酸、谷氨酸和天冬氨酸。所谓游离氨基酸，就是不构成蛋白质，可以在竹笋里面东游西荡。竹笋的鲜味就是这些氨基酸的表演。

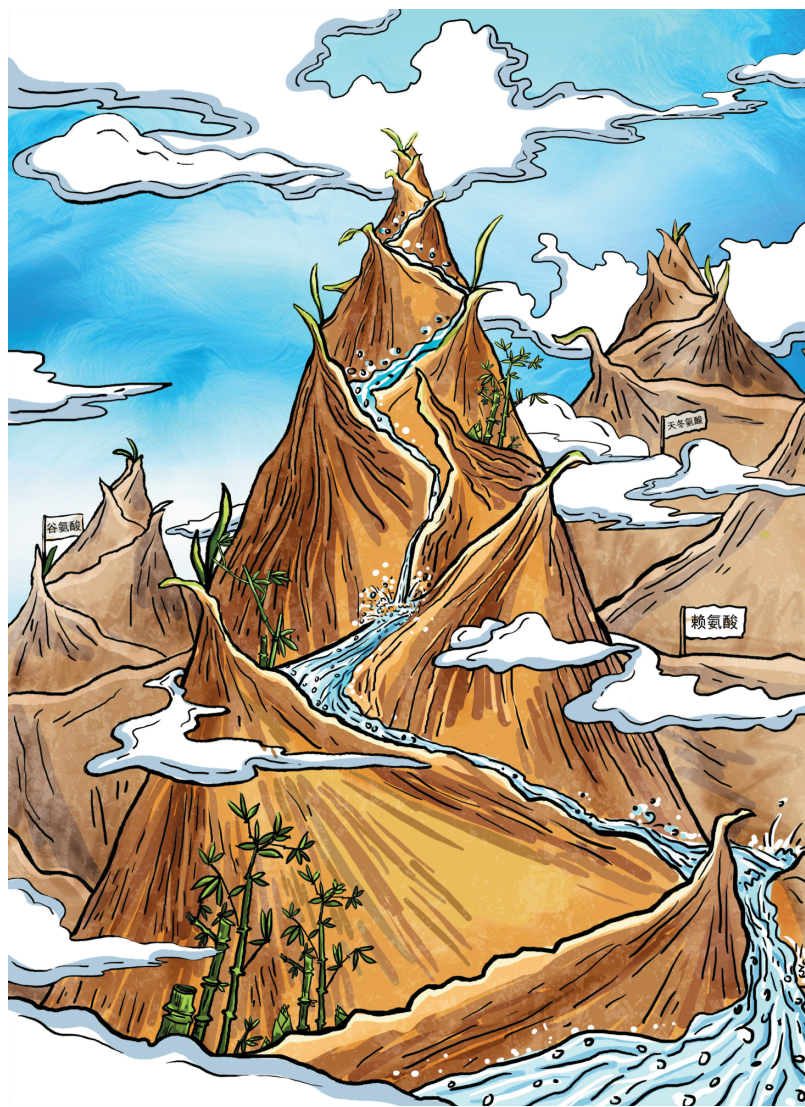
我们时常有这样的感觉，吃了竹笋会很快感觉到饿。所以竹笋有了刮油的“作用”，实际情况是竹笋中提供不了太多的能量物质，即使吃了满满一肚子竹笋，也很快就饿了。据说，膳食纤维能增加饱腹感，但是我却从来没有用竹笋填饱过肚子。并且，如果没有大油（动物油脂）来对付新鲜竹笋中的草酸，那样的味道着实不好受。

不管怎么样，我选择竹笋的根据还是好吃。要想吃到美味的笋，就不要顾及能量了。然而，在远离竹海的北京，这并不是是一件容易的事情。

尝根鲜笋不容易

选笋的最基本原则就是能嚼动，除非有人有咬竹笋的癖好。不过笋子由脆到硬的过程实在是太迅速了。据说竹子长得快时，能听见拔节的声音。我没听过这样的异响，但也见过竹笋隔天变翠竹的神奇表演。在飞速长大的同时，细胞中也在快速积累木质素和纤维素，就是这些东西让拔节的竹笋成了硬邦邦的竹竿。把竹笋采摘之后，变硬过程不会停止，反而会加快。因为当竹笋的断面暴露在空气中后，其中决定木质素积累的苯丙氨酸解氨酶（phenylalanine ammonia-lyase, PAL）和过氧化物酶（peroxidase, POD）的活性都提高了，加快了变竹竿的过程。选竹笋时，稍稍掐一下笋子末端，如果已经变硬，就不要再招惹它们了。

为了让采下来的竹笋还能嚼得动，人们琢磨了不少保鲜方法。有人用亚硫酸钠来处理断面，抑制 PAL 和 POD 的活性。不过，



要是使用不当,未免会影响到食用安全。更为安全的保鲜方式是,在断面涂上壳聚糖,再低温冷藏,暂时让鲜竹笋短暂休眠一下,不过总体的保鲜运输就会大增。总的来说,到目前为止,还没有什么特别理想的方法。

如今,在北方的市场上能买到嚼得动的鲜笋就算是运气不错的事了。实际上,鲜和甜才是笋的灵魂,竹笋中含有大量的谷氨酸和天门冬氨酸,它们就是竹笋鲜味的来源。至于甜味,主要是因为笋储存了大量供生长所需的糖类物质(如蔗糖等)。而这些物质在竹笋采收之后都会迅速下降,失去这些味道的笋肉只能算是老饕们的安慰剂了。

我想大多数北方人对于笋的认识,大概就是一种比萝卜干稍脆点的配菜。这也难怪,等摆到北方餐桌上时,竹笋中的糖和氨基酸都损耗殆尽了。当然,笋的种类跟甜味和鲜味也有很大关系,在西双版纳可以吃到犹如放糖调味的甜龙竹的竹笋。只是这样美味的笋大多产量稀少,非到产地才能尝到。

如果运气好,买到品质还不错的鲜笋回家,千万不要存放。因为,用不了两天,那些尚存一口鲜甜的竹笋就真的不堪食用了,迅速把它们变成盘中佳肴才不会暴殄天物。如果是一下子抢回来太多,最好放进冰箱冷藏,或者用开水烫至半熟,还能多品两天春笋的滋味。



美食锦囊

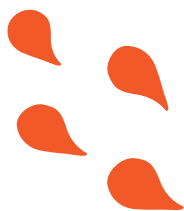
水煮笋里有石灰吗？

在处理真空包装的水煮笋里，我们会经常碰到一些白色物质，不过，这并不是传说中的石灰，这些白色沉淀主要是酪氨酸的结晶。这是竹笋中含量最多的氨基酸之一。在水煮加工过程中，竹笋中的酪氨酸会从竹笋中跑出来，等冷却之后再次结晶，就形成了白色的石灰一样的东西。

为了抑制微生物的生长，水煮笋的 pH 大多会控制在 5.0~5.3，这样的环境恰恰对应于酪氨酸的等电点。简单来说，就是酪氨酸最难溶于水的环境。结果就是，包装水煮笋上出现了像石灰一样的沉淀。

把它们吃下去完全没有问题。如果实在觉得碍眼，那就用白醋水（pH 降低点）多泡一下，再用清水一冲就能清除了。





辣椒

虽辣犹荣，养胃镇痛

舅舅是个嗜辣的人，他可以默不作声地消灭一碗切碎的小米辣，只要一点陈醋和盐来调味；或者用油辣椒把一碗清汤面变成红汤面；又或者把烤串在辣椒碟子中深深地蘸两下。每每这时，外婆就会在旁边忍不住地唠叨，“吃那么多辣椒，胃都烧坏了”。还好，在我目击的这 30 年里，舅舅的胃从来没有坏过，但是外婆的唠叨也从来没有停止过。

后来，我连年在云贵川的山沟里面活动，辣椒也成了不可或缺的调味料。试想一下，在云蒸雾绕的山沟里钻了半天，回到驻地还要钻进湿乎乎被子，如果没有几分火力劲，恐怕是难以忍受那份阴冷了。除了烤火外，最靠谱的就是辣椒了。几个辣椒下肚，顿时汗如雨下，仿佛一天以来钻在毛孔里的阴冷都被汗水洗得一干二净。

不管怎样，吃辣椒总是一个颇具争议性的行为，比如，医生会反复提醒我，有咽炎的人就要少吃辛辣食物，否则炎症会加重的。每次出去开荤，面对水煮鱼、辣子鸡、麻婆豆腐之类的美食，老婆都会佯装惊叫，“啊，你是不是诚心的，光点些辣的菜，会害我脸上长痘的”。说完之后，在我诧异的眼神之下，闷头消灭了大半菜肴。对于辣的挚爱，是让我去拼命寻找吃辣

的理由，但吃辣绝不单单是给味蕾找刺激的活动。还好，这理由真的有。

火辣辣的降压药

在酸菜鱼中，不小心吃进了一粒小米辣，你的第一感觉是什么？头皮发麻，气血上涌，一不小心就来到晚餐的高潮之处。那种“嗨”的感觉，不能不让人疑心这家伙里面有刺激成分。要是不小心刺激出个高血压，那就不好了。其实，我们完全不用担心，这样的刺激会让你的血压平稳降低。

2010年，第三军医大学的研究人员在著名学术刊物《细胞》上的一项研究成果，对于喜欢吃辣椒的朋友是个好消息。通过临床调查，发现北方地区人群的高血压发病率（20%）要高于饮食中多辣椒的南方地区的人群（14%）。

为了排除两个地区的人吃的食盐量的差别对血压的影响，研究人员又进行了缜密的动物实验，实验结果为辣椒降压的猜测提供了证据。那些因为基因缺陷患有高血压的小白鼠，在摄入辣椒素后病症得以减轻。

之所以能降血压，是因为辣椒中的主要成分——辣椒素可以让血管的蛋白激酶A和一氧化氮合酶磷酸化水平显著升高，同时伴有血浆一氧化氮代谢物浓度增加（这种作用跟很多降压药的原理是一样的，不过更为温和）。结果会促使血管扩张，使血压得以降低。于是，在不久的将来出现一种辣味的降压药也是有可能的。

实际上，对于辣椒功能的开发，早已经热火起来了。

辣椒减肥是个新兴的健康减肥产品。别误会，这种减肥法不是在食物里撒满辣椒面让女士们停嘴（好吧，至少我老婆是停不了的），而是靠外敷来燃烧脂肪，据说带有辣椒素的药膏在皮肤上可以促进脂肪燃烧，并且把之后“涌”出的汗液作为证据。附带说一下，那种用保鲜膜把自己包成粽子的方法，也达不到减少脂肪的目的，充其量能让你的身体损失点水分，乍看起来，倒还真的是轻了。

不过，这些涌出的汗液跟减肥没有丝毫关系！辣椒减肥药膏之所以能让人出汗，是因为它们能影响分布于**神经系统**上的、被称为 TRPV₁（transient receptor potential cation channel, subfamily V, member 1，瞬态电压感受器阳离子通道，子类 V，成员 1）的**离子通道**，这种神经感受器是**调节人体体温**的重要部件，它的存在随时督促大脑将人体温度维持在 36℃ 左右的正常范围内。当然，它也会促使大脑调高体温来应对**病菌入侵**。在我们受到细菌感染时发烧（提高体温抑制细菌活动），也有它们的一份功劳。而辣椒素可以直接刺激这一感受器，促使大脑发出更强降低体温的命令（具体的行动就是出汗了）。这样的出汗，跟我们在桑拿天里出汗的“命令通道”是一致的。那些想瘦身的美女们可以放弃这种自虐行为了。

不过，之前的研究中表明，辣椒素会**抑制脂肪的合成**，而不是促进所谓的“燃烧”消耗。除了火辣辣的感觉外，对减轻体重并没有什么好处。多吃点辣椒，还是有利于减少肥肉上身的。只是水煮鱼这样的辣味菜肴过于下饭，能不能达到减肥效果还真不好说。

养胃药

好了，回到舅舅的辣椒胃这件事情上，多年吃辣椒的行为对他的胃丝毫没有损伤，让人怀疑他的胃是不是有什么特殊构造，能够抵挡辣椒素。

事实上，辣椒素真的被冤屈了，吃辣椒伤胃就是个流言。外婆的担心和唠叨真的是多余的。虽然，辣椒素会让我们的肠胃感受到火烧火燎。但是这个过程却会像按摩一样，给肠胃带来不少好处，只是辣椒素这位师傅的手法重了一些。

研究表明，适量的辣椒素可以抑制胃酸分泌（突然想到，这大概是我这个胃酸分泌过多的人嗜辣的原因吧）。同时，辣椒素还促进胃部蠕动和血液流动，以及黏液的分泌，修复损伤胃黏膜。并且，在一定程度上可以减轻由于酒精造成的胃部损伤。如此看来，一向被视为肠胃杀手的辣椒，倒是一副好胃药。

当然，过犹不及的道理在这里同样适用，如果吃下去的辣椒过多，胃里的火辣感觉当然不痛快了。更要命的是排便的时候还辣着“下三路”的感觉着实不好。因为辣椒素不会被我们的消化道分解代谢，所以，基本上是原样进原样出，这就像是在你想方便的时候屁股上抹了一把辣椒面，那感觉可想而知了。

高效镇痛剂

辣椒素会像烧红的铁条一样，从我们的消化道从上穿到下；如果不小心用抓了辣椒的手指揉眼睛，那就更是苦不堪言了。虽然这些刺激会让人无法忍受，但是并不妨碍辣椒素成为镇痛良药。对，没错，是镇痛良药！

目前，研究人员认为，感受疼痛的过程与一种叫做P物质

的多肽有密切的关系。这种由 11 个氨基酸组成的物质，是神经传导的重要介质。正是它们将机体受到创伤的信号，传入脊髓神经核高级神经中枢。而辣椒素可以抑制 P 物质的合成，从而打破疼痛的传递过程。这样我们身体的疼痛就能缓解了。

在小鼠试验中，辣椒素取得了不错的效果。目前看来，用于实际治疗的日子也为期不远了。

需要强调一点，辣椒素纵然是有诸多好处，我们也不能拿辣椒当药来吃。就像不能吃红豆杉树皮（含有能杀伤癌细胞的紫杉醇）来抗癌一样。我们无法控制药物原料中有效成分的剂量和纯度，药物跟药物原料的差别就在于此。所以，有特别的治疗需求时，还是找医生来得保险。



美食锦囊

要解辣喝香油

吃到火爆的水煮鱼之后，喝了几杯冰水也不能拯救火烧火燎的舌头，这恐怕是每个人都会遇到的难题。于是大家开发出了多种解辣方法，比如喝牛奶、用牙膏刷牙等。不过，最有效的方法就是去喝点香油（花生油、豆油等植物油均可）。因为，辣椒素是脂溶性的，用水很难冲掉。但是，让辣椒素溶解在香油中，很容易就把舌头解放了。





苦瓜

不能“去火”，略有风险

我高考的那一年，天气很会照顾人。几场暴雨过后，天气不凉也不热。不过，这终究敌不过梦想压来的紧张情绪，不管我吃什么，嘴里都没味道。那时就只想吃一道菜——苦瓜。于是，父亲陪着我在城里走了很久很久，路边的小店一家一家问了过去，终于在一家饺子馆里找到了凉拌苦瓜。父亲就在一旁静静地看着我吃，时不时地问一句，“苦吗？”我只是“嗯，嗯”地应付，因为脑子里飞舞的都是公式、概念、作文集。在接下来的几天考试中，我们的晚餐都是在这个餐馆里解决的。

如今，苦瓜已经不是什么稀罕菜了。每逢盛夏，各个美食网站满是吃“苦”的建议，苦味食品仿佛成了祛除热气的灵丹妙药。其中，苦瓜尤其受到追捧，似乎比那个广告中咬一口能把人冻成冰棍的雪糕还要有效，不仅如此，据说在吃苦瓜消暑的同时，顺带还能降降血糖。我们究竟需不需要吃点“苦”呢？

苦瓜的甜和苦

说来也奇怪，我对苦瓜的印象是从甜开始的。在我国北方的广大地区，苦瓜最初只是作为**观赏植物**来栽培的。爬满棚架