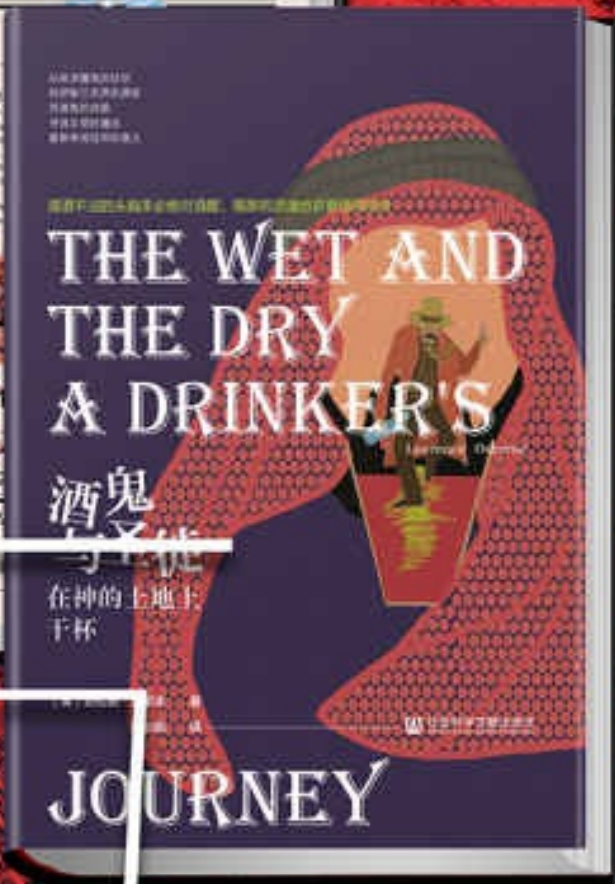




The Unique World

方寸



火焰入喉，咸鲜入味，令人上瘾的浓醇三味

总目录

- [被误解的盐：你可能需要吃咸点](#)
- [魔鬼的晚餐：改变世界的辣椒和辣椒文化](#)
- [酒鬼与圣徒：在神的土地上干杯](#)

注重健康的人们已经习惯“多盐有害”的论调，并因此忍受着寡淡无味的食物。
实际上，一直以来人们对盐的认知可能都是错误的！

被误解的盐 你可能需要吃咸点

咸水，是治疗一切的良药
以健康和幸福的名义，
让盐成为餐桌上的主角

[美] 詹姆斯·迪尼科兰托尼奥 / 著
Dr. James DiNicolantonio

离开炒作与夸张，进入有关盐的理性之地
低盐论已被证伪
是时候重新审视你的饮食习惯了

我们都是盐做的

我们的大脑和身体会决定我们要摄入、吸收和排泄多少钠。
盐和水的调节是几乎所有动物——包括人类能够良好地适应环境的生存机制。
当动物的体内缺钠时，它们就会想办法去寻找这种重要的矿物质。

盐是高血压的诱因吗

没有任何可靠的医学证据能够支持这一观点。
医学文献表明，约80%的血压正常人士对盐引起的血压升高不敏感。在高血压前兆患者中，约75%的人对盐不敏感。在高血压患者中，约55%的人对盐对血压的影响完全免疫。

真正的罪魁祸首是糖

当我们要控制体重和保持健康时，来自糖的热量是特别有害的。
我们对盐的渴望是由身体的内在需求控制的，而对糖的渴望是由心理欲望或生理欲望产生的，实际上身体并不需要糖。

低盐饮食危险吗

盐摄入量不足可能产生的后果包括：心率加快、增加罹患心脏病的风险、脱水、认知障碍、胃肠道感染、肾功能损害和肾上腺功能不足，甲状腺功能减退，甘油三酯、胆固醇和胰岛素水平偏高，最终导致胰岛素抵抗、肥胖以及2型糖尿病、疲劳综合征，“体内饥饿”，性欲减退……
如果孕期和哺乳期女性的盐摄入量不足，会减弱她们的子女应对各种风险的能力。

我们源于海洋，体内携带着海洋的咸味。盐是我们赖以生存的基本营养物质。我们一生都在寻找身体对盐的适度平衡。
但是，在过去的一个世纪中，我们的文化公然对抗这种自然的需求，将人们对盐的渴望描述成一种自我毁灭的“上瘾”。

The Salt Fix

王瑜玲——译

社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

Why the Experts Got It
All Wrong—and How Eating More Might Save Your Life

人们为什么一直在妖魔化盐这种白色晶体？ 吃多少盐是合适的？
导致心脏病的真正原因是什么？ 谁需要更少的盐？谁需要更多的盐？
如何利用盐为身体提供能量、燃烧脂肪？ 有哪些天然又高营养的盐？

詹姆斯·迪尼科兰托尼奥 (Dr.James DiNicolantonio)

心血管专家和药学博士，国际知名的健康与营养学专家，为健康政策做出了广泛贡献，现任职于美国密苏里州堪萨斯城的圣卢克中美洲心脏研究所。在专业领域发表过200余篇医学文章，尤其关注盐和糖对人体健康的影响。他是多种医学期刊的编辑顾问委员会成员，也是《英国医学杂志开放心脏》(*British Medical Journal's Open Heart*) 的编辑。另著有*Superfuel and The Longevity Solution*。

王瑜玲

自由译者，毕业于香港浸会大学传播学专业，译有《东方草木之美：绽放在西方的73种亚洲植物》《墨尔本回忆录》等作品。

责任编辑 杨 轩

装帧设计 蔡长海 王子君

服务热线 010-59367069

被误解的盐

你可能需要吃咸点

王瑜玲——译

The Salt Fix

Why the Experts Got It

All Wrong—and How Eating More Might Save Your Life

[美] 詹姆斯·迪尼科兰托尼奥——著
Dr. James DiNicolantonio

 社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

声明

本书涉及的在膳食中添加盐的一般信息和建议，并非意在替代个性化的医疗建议。和任何新兴的饮食疗法一样，读者须在咨询医生之后，再采用本书中推荐的做法，以保证此种做法适合你的个人情况。如果因采用本书中的信息而造成任何不良影响，本书作者和出版社对此不承担任何责任。

- [前言](#)
- [1 盐是高血压的诱因吗](#)
- [2 我们都是盐做的](#)
- [3 反食盐战争：我们如何错误地妖魔化了这种白色晶体](#)
- [4 什么是导致心脏病的真正原因](#)
- [5 我们的身体饿了](#)
- [6 用盐来戒掉糖瘾](#)
- [7 你到底需要多少盐](#)
- [8 为盐正名：你的身体真的需要盐](#)
- [后记：选择正确的白色晶体](#)
- [附录1](#)
- [附录2](#)
- [附录3](#)
- [致谢](#)
- [索引](#)

前言

盐并不可怕

丹麦小说家伊萨克·迪内森（Isak Dinesen）有一句名言：“咸水：汗水、眼泪和海水是治疗一切的良药。”

这句话包含着颇具诗意的真理，也反映了人类的生物学现实：我们诞生于海洋，体内携带着海洋的咸味。盐是我们身体赖以生存的基本营养物质。我们一次次努力让身体保持盐的适度平衡。

但是，在过去的一个世纪中，我们的文化公然对抗这种生理上的需求，将人们对盐的渴望抹黑为一种自我毁灭式的“上瘾”。我们都听说过这样一些指导方针：应该食用低饱和脂肪酸的食物，不能抽烟，去慢跑，去学会放松，大幅度降低盐的摄入量。这一系列的告诫确实有很多是对的，但是这里存在一个很大的问题，那就是我们绝大多数人，并不需要吃低盐的食物。实际上，对于我们大多数人来说，相比减少盐的摄入量，吃更多的盐反而更利于我们的健康。

与此同时，这些年来一直被我们妖魔化的白色晶体其实是为另一种白色晶体背了锅。那种晶体是如此甜蜜，以至于我们不愿相信它会对我们不利。过量食用它会导致高血压、心血管疾病以及慢性肾病。它不是盐，而是糖。

值得庆幸的是，主流媒体开始意识到糖其实是“披着羊皮的狼”，随后低糖食品开始在人们的一日三餐中流行起来。人们甚至对脂肪也有了

新的认识，因此开始提倡在富含脂肪的鱼类、牛油果和橄榄中寻找有益的脂肪。

为什么咸味食品上仍然贴着标签，让人觉得盐罐里装的是威力十足的毒药？为什么我们仍然会在受人尊敬的主流媒体上看到关于盐的耸人听闻的标题？比如：

盐摄入过量正在夺走数百万人的生命

——《福布斯》，2013年3月24日

盐摄入过量每年导致160万名心脏病人死亡

——《健康热线新闻》，2014年8月14日

美国青少年吃盐太多，肥胖风险增加

——《健康日》，2014年2月3日

关爱心脏健康，远离盐

——哈佛健康博客，2016年7月11日

然而真相是，我们最神圣的健康机构对于盐的认识还停留在过时且虚假的理论之上，并且它们对于真理的抵制正在将我们的公共健康置于风险之中。除非低盐的教条被成功打破，否则我们会陷入这样的无尽循环之中，我们的身体会一直处于缺盐和糖上瘾的状态，最后导致缺乏许多重要的营养元素。尽管我们遵循建议，改变了生活方式，但是我们中的许多人还将继续和无法满足的饥饿感做斗争，也无法摆脱腰间的赘肉。

如果你对自己的健康状况很上心，你可能一直在努力做到低盐的标准——每天钠的摄入量不要超过2300毫克（基本上是1茶匙盐）。如果你是上了年纪的非裔美国人或者有高血压，这个摄入量甚至要控制在1500毫克（2/3茶匙盐）以内。事实上，根据美国疾病控制和预防中心

（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）的统计，超过50%的美国人正在控制或减少他们的钠摄入量，并且大约25%的人是听从了医疗保健方面的专业人士的建议。^[1]

如果你是他们中的一员，在选购自己喜欢的食品时，可能一直在购买不太好吃的“低钠”版本；在看电影的时候没管住嘴，吃了同伴的一小把爆米花后，你可能会感到一阵内疚；你可能会把沙拉中的腌橄榄挑出来，并忽略每一种“咸味”的食谱。出于对可恶的钠摄入量的恐惧，也许你上一次品尝一个热乎乎的椒盐饼，或者吃一碗让人心满意足的意大利面（里面加了满满的咸渍酸豆）已经是好几年前的事情了。

你可能一直在努力地控制自己，却不知道想吃盐从生理上讲完全正常，这和我们口渴时想喝水是一样的。科学家们发现，如果没有限制，人们每天需要摄入3000~4000毫克的钠。无论来自哪个半球，当地气候、文化以及社会背景如何，这个数值都是适用的。当允许自由地获取盐分时，所有人对盐的消耗量都处在同样的阈值内。我们现在知道了，这个阈值是最有益于健康的钠的摄入范围。

你的身体一直在和你对话，是时候倾听它的声音了。好消息是，你可能并不需要减少盐的摄入量。事实上，你甚至可能需要吃更多的盐。你不应该无视自己对盐的渴望，而应该跟随这种渴望，这会让你更健康。

在本书中，我将澄清并推翻有关食用盐有害的谬论。我将讲述人类如何从海水中进化而来，我们的生理构造如何塑造了我们对于盐的味觉，以及这种味觉如何最终成为永久的向导。我会讲述过去一个世纪所发生的“盐战”——各类膳食指南已让我们误入歧途。我将解释我们对于盐的基本生理需求是如何因现代生活的需求而增加的，以及我们比以往任何时候都面临着更加严峻的盐分不足的危机（目前全世界有2/3的人口罹患3种或3种以上的慢性疾病，其中许多疾病会增加体内盐分偏低的

风险)。我将讨论有多少常见的处方药、深受欢迎的咖啡因饮料以及广为流传的饮食策略实际上增加了人体缺盐的风险。我会研究有多少被认为是摄入盐导致的健康问题其实是由于过量摄入糖引起的，以及多吃盐如何帮助我们打破糖上瘾的恶性循环。

同时，我还将介绍如何用盐来提高运动成绩和增肌，以及如何防止碘的摄入量不足。我将会给出一些建议，告诉你如何有策略地增加你身体所需的适量且适当的盐分摄入（因为有些人比其他人需要更多的盐）。你会了解到摄入身体所需要的盐分会带来诸多益处，比如提高睡眠质量，增强体力、注意力、生育能力，甚至性功能，等等。最后，我将介绍许多会消耗盐分的药物、疾病以及生活方式，从而让你可以更好地认识到自己是否处在缺盐的风险之中。

我还会讲述许多人的故事，包括那些与慢性疾病（比如高血压、心力衰竭、肥胖或者肾病）做斗争的病人，以及寻求竞争优势的意志坚定的优秀运动员的故事。你会听到正确地吃盐——或者简单地满足身体对盐的生理需求——是如何帮助这些人拥有更健康的身体、更充沛的精力，提高运动成绩，以及治愈长期的慢性疾病甚至减肥的。比如AJ，一个30多岁的高血压患者，曾被建议减少盐的摄入量，到头来却发现不仅他的高血压没有得到有效治疗，反而出现体力急剧下降、严重的头痛复发的情况。直到AJ重新开始摄入盐分——想吃多少就吃多少——同时减少碳水化合物的摄入，他不仅头不痛了，减了65磅体重，而且血压也降低了80毫米汞柱。在本书的最后一章中，我将把所有这些经验汇总在一起，并列出5个简单的步骤来激发你对盐本能的渴望，从而帮助你获得更多最健康的盐类，以及扭转你身体持续多年的盐失衡状态。

在你听了有关盐的力量的故事之后，你可能会和我一样，对于人们为什么会对显而易见的研究成果持反对态度感到疑惑。我将研究人们顽固地拒绝接受真相背后的阻力，并证明坚持这一早已过时的教条的时代

已经过去。我们需要认识到，科学已经进步了，我们的膳食指南也应该与时俱进。以我们的心脏、健康和幸福的名义，我们需要重申盐的正当地位，让它重新成为我们餐桌上的主角。

想减肥，多吃盐

当AJ第一次接受我的朋友、医学博士何塞·卡洛斯·索托（Jose Carlos Souto）的治疗时，他深受肥胖症、高血压（220/170 毫米汞柱）的困扰，并且还伴有经常性头痛。根据标准的治疗建议，AJ应当尝试减少盐分的摄入量，以此来改善他的健康状况。不久之后，他开始感到持续乏力，并时不时地打寒战，而且他的血压一直维持在高位。索托医生决定尝试另一种疗法，建议他继续坚持吃低碳水化合物食物，但开始按照身体的需要摄入盐分。效果立竿见影，他的体力恢复了，也不再打寒战，头痛症状明显减轻了。随着体重开始下降，血压也逐渐降了下来。一年之后，他成功减重65磅，并且让人想不到的是，在没有用药的情况下，他的血压值稳定在了140/90毫米汞柱。

[1] <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6425a3.htm>.

1 盐是高血压的诱因吗

40多年来，美国医生、政府以及全美主要健康机构都告诉我们，摄入盐会让血压升高，从而导致慢性高血压。

然而，事实是从来没有任何可靠的医学证据能支持这一观点。甚至早在1977年，当政府发布《美国人膳食目标》（**Dietary Goals for the United States**），建议美国人控制盐的摄入量时，美国卫生局局长就在一份报告中承认，没有任何证据能证明低盐的膳食可以防止通常会随着年龄增长而增加的高血压风险。^[1]直到1991年，第一份针对控制盐摄入对血压影响的系统性综述及荟萃分析才出现，然而这份报告几乎完全建立在不充分的、非随机的科学数据之上。但到此时，距离我们告诉美国人要减少盐的摄入量已经过去了将近15年。此时，这些白色晶体是高血压的主要诱因这种说法已经在公众的脑海中根深蒂固，直到今天依然如此。

这个建议主要来自最基本的科学解释——“盐-血压假说”。这一假说认为，血压和盐摄入量成正相关，仅此而已。但是，这还不是全部。与许多古老的医学理论一样，实际的情况更为复杂。

假设是这样的：我们用两种不同的方法测量身体中的血压。一个典型的血压读数的最高值是你的收缩压，即你的心脏收缩时动脉的压力。最低值是你的舒张压，即你的心脏舒张时动脉的压力。当我们吃盐的时候，我们会口渴，所以我们会喝更多的水。依据“盐-血压假说”，摄入过量的盐会让身体储存更多的水分，从而稀释血液中的盐分，结果会让血量增加，这样一来自然会引起血压升高。

这个理论听起来好像很有道理，但真的是这样吗？

从理论上讲，所有这些确实说得通。曾有一段时间，有一些间接的证据支持这一说法。研究人员收集了不同人群的盐摄入量和血压的数据，在一些样本中可以看到二者存在关联。但是，即使二者确实存在相关性，我们都知道，相关性并不等同于因果关系，即仅仅事件A（摄入盐）有时可能会引起事件B（血压升高）的发生，事件B又恰好和事件C（心血管问题）相关，这并不能证明事件A一定是事件C的原因。

无论是和“盐-血压假说”理论相矛盾的数据，还是支持这种理论的数据都继续被发表。在科学界，关于盐会导致慢性高血压（或高血压）还是短时间的、无关紧要的血压升高之间存在激烈的辩论，双方都有支持者和怀疑者。事实上，与其他营养物质，甚至胆固醇或饱和脂肪相比，盐引起的争议是最大的。一旦我们上了“盐-高血压假说”的列车，就很难下车。政府以及健康机构对盐采取的立场坚定，如果让他们承认他们错了，那就是让他们丢面子。他们会继续呼喊同样的低盐口号，拒绝推翻他们对盐过早的论断，除非他们看到了与自己观点相反且无法反驳的证据。没有人愿意下车，直到有确凿的证据表明他们的假设是错误的——而不是问：“我们从一开始就建议人们限制钠的摄入，是否有证据支持这一点？”

我们十分相信要控制钠的摄入量，因为我们十分相信血压是衡量健康状况的一个指标。低盐膳食的倡导者认为，血压即使只降低1毫米汞柱（如果换算成千百万人），实际上也相当于减少了中风和心脏病的患病率。但是医学文献中的证据表明，大约80%的血压正常（低于 120/80 毫米汞柱）的人对于盐引起的血压升高根本不敏感。在高血压前期（有高血压患病前兆）的患者中，大约75%的人对于盐并不敏感。甚至在得了高血压的患者中，约55%的人对于盐对血压的影响完全免疫。 [\[2\]](#)

没错，即使在重度高血压患者之中，也有约一半的人根本不受盐的

影响。

严格的低盐指南是建立在猜测的基础之上的：我们想把从一些病人身上看到的对降血压有利的一点点好处，扩大为对整个人群都有利的大好处，这无异于赌博。在赌一把的时候，我们忽略了最重要的一点，即为什么盐的摄入会使一些人的血压升高，却对另一些人毫无影响。如果我们关注到这一点，就会意识到，解决问题的根本并不在于吃了太多盐，而是在于解决“盐的敏感性”。我们还假设，血压——一种已知的会随着健康因素波动的短时测量值，总是会受到盐的影响。由于这种毫无根据的确定性，我们推测，过量摄入盐从逻辑上讲会导致严重的健康问题，比如患上中风和心脏病。

我们之所以会有这样的错误认识，是因为样本数量太少——不道德地少！并且在从不提示风险的前提下，人们荒谬地推测低盐饮食带来的好处。相反，我们只关注到那些极小的血压下降的数值，却完全忽略了低盐饮食所带来的众多其他健康隐患，包括一些实际上会增加我们罹患心脏病风险的副作用，比如心率加快，肾功能损害和肾上腺功能不足，甲状腺功能减退，甘油三酯、胆固醇和胰岛素水平偏高，以及最终导致胰岛素抵抗、肥胖以及2型糖尿病。

关于这些被故意漠视的风险，也许最能说明问题的是心率问题。低盐膳食被证明会让心率加快。这种负面影响几乎会在每一个被限制盐摄入量的人身上发生。虽然这种影响在医学文献中有更详尽的记载，但是没有广告或膳食指南会说：“低盐膳食会增加心率加快的风险。”什么会对你的健康产生更大的影响？是血压下降1毫米汞柱，还是心率每分钟增加4次（在第四章，我将进一步研究这些度量标准的含义，并让你自己来判断）。

如果我们的身体允许我们区分出每一项风险，我们就可以肯定地说出哪项风险会对我们造成最严重的影响。但是当你把所有已知的限制盐

摄入量的风险结合起来考虑，就很容易发现，限制盐摄入量的危害远远大于它带来的任何好处。也就是说，我们只关注了一个可能随着低盐膳食而改变的指标——血压，却完全忽略了在这个过程中伴随的其他负面影响。

既然我们已经认识到自己的愚蠢，美国国家公共卫生部门就要扪心自问：我们是否让几代人，尤其是那些身体已经出现问题的人，接受了可能使他们的身体情况更加恶化的“治疗”？

随着当今社会的压力给我们身体的方方面面造成损害，这个问题也变得越来越紧迫。除了低碳水化合物、生酮饮食或者原始人饮食法会让盐分流失，我们还承受着更多的肠道损伤〔包括克罗恩病、溃疡性结肠炎、肠易激综合征（IBS）、肠漏症〕，导致人体对盐的吸收能力减弱。我们吃更多的精制碳水化合物以及糖（降低肾脏保留盐分的能力），对肾脏造成了更大的伤害。

最近的研究甚至表明，慢性盐缺乏可能是内分泌学家所说的“体内饥饿模式”（internal starvation）。当你开始控制盐的摄入量时，身体就会开始恐慌。增加胰岛素水平是人体的防御机制之一，因为胰岛素可以帮助肾脏保存更多的钠。不幸的是，高胰岛素水平也会“锁住”进入你脂肪细胞的能量，所以你的身体很难把储存的脂肪分解成脂肪酸，或者把储存的蛋白质分解成氨基酸来获取能量。当你的胰岛素水平升高时，碳水化合物是唯一可以有效利用的用以获取能量的宏量营养素。 [3]

会导致什么结果呢？

你开始疯狂地渴望糖和精制碳水化合物，因为你的身体认为碳水化合物是可以获得能量的唯一来源。而且，就像现在大家都知道的那样，你吃的精制碳水化合物越多，你就越想吃。过度食用加工过的碳水化合物和高糖食品，实际上会导致脂肪细胞堆积、体重增加、胰岛素抵抗，

最终导致2型糖尿病。

很明显，同是白色晶体，我们却关注错了对象。我们在取得确凿证据之前，就把盐妖魔化了。从那以后，我们的身体健康一直在为此付出代价。如果我们把盐罐放在餐桌上，我们的健康问题——尤其是那些与糖有关的问题——可能就不会那么严重了。

是时候要澄清事实了。是时候放下罪恶感，拿起盐罐，再次享受咸味的美食了！

谣言粉碎机

我一直很喜欢运动，在高中的时候就参加越野跑和摔跤活动，所以我非常了解营养充足（或缺乏营养）会对运动成绩造成何种影响。所有那些连续跑步的下午，以及作为一名摔跤手在桑拿房里减肥的经历，让我意识到盐对于运动员到底有多么重要。

高中毕业后，我进入纽约州立大学布法罗分校，并在那里取得药学博士学位，之后作为一名药剂师开始在社区工作。当我听到我的一位病人在抱怨自己患有疲劳、头晕和嗜睡的症状时，我对盐更加感兴趣了。当我和她一起寻找病因的时候，我记得她正在吃一种药〔一种叫作舍曲林（*sertraline*）的抗抑郁药物〕，会增加血液中钠含量过低的风险。当把医生给她的限盐的建议和利尿剂的处方结合在一起时，我立刻就怀疑她可能是因为盐缺乏而导致的脱水，而且她血液中的钠含量很低。我建议她先检查一下血液中的钠含量，以证实我的怀疑，并且建议她开始多吃盐。

果不其然，她血液中钠的含量非常低。后来她的医生把利尿剂的计量减半，并告诉她多吃盐。在那之后不久，她的所有症状都消失了。在接下来的一周，她来到药房告诉我我是对的，我帮她极大地提高了生活质量——这几乎是所有从事医药工作的人士能听到的最好的消息。消除她的症状的方法是如此简单、廉价，并且见效迅速，我感到非常欣慰和鼓舞。

那次经历促使我对低盐指南进行了更深入的研究。我钻研得越深入，就越能看出，也许让人们减少盐的摄入量的建议，终究是不正确的。大约在同一时间，即2013年，我在圣卢克中美心脏研究所（*Saint Luke's Mid America Heart Institute*）担任心血管研究科学家。加入圣卢

克后，我在医学期刊上发表了近200篇论文，其中许多都与盐和糖对身体健康的影响有关。基于这些学术论文，我在同年获得了英国心血管学会的官方期刊——《英国医学杂志心脏开放获取期刊》^[4]（*BMJ Open Heart*）的副主编职位。

总而言之，我通过近十年的时间对盐进行研究，以及与临床医生合作，来揭关于盐摄入量的复杂谜题，找到问题的核心点。我们应该废除这些过时的限制令吗？谁应该摄入更少的盐，谁又需要摄入更多的盐？多少以及哪种盐是最优的选择？也许最令人兴奋的是，增加我们的盐摄入量是否能真正帮助我们扭转肥胖上升的趋势，并遏制威胁着我们整个国家，乃至全世界的2型糖尿病的流行？

我们可以从粉碎谣言开始：

低盐饮食是可悲的。

低盐饮食是危险的。

我们的身体进化到需要盐。

低盐的膳食指南是基于坊间流传的“偏方”，而非科学事实。

一直以来，真正的罪魁祸首都是糖。

最后，盐可能是解决美国慢性疾病危机的一个方案，而不是引发疾病的一个诱因。

你的身体每天驱使你吃几克盐（8~10克，相当于3000~4000毫克的钠），以保持体内的平衡，这是让你的身体承压最小的最佳状态。但是，就算你从出生开始就从来没有摄入过一克糖，你也可以很好地度过余生，而且可能活得很久。

我明白，如果要让你忘记多年被灌输的对于吃盐的罪恶感，需要一点时间。这也是我写这本书的原因。在本书的章节中，你将了解整个故

事（在第七章和第八章中，你将会得到一些具体的建议，告诉你如何找到并且实践自己理想的盐摄入量）。这种再教育会让我们明白，当我们欢迎盐回到我们的生活中时，我们将有无数种方式变得更健康、更强壮，以及更长寿。

如果盐一直在人类健康中扮演着如此重要的角色，那么为什么我们会怀疑它呢？让盐衰落的原因之一可能是它的普遍性，也许我们只是简单地认为一切都是理所当然的。为了理解我们为什么会绕了这么大的弯路，我们首先必须了解盐在人类健康中一直扮演着的角色，从海洋孕育出生命的那一刻起，一直到现代医学诞生。通过近距离地观察盐在历史中扮演的角色，我们可以开始恢复其名誉，并在我们的未来中给予它应有的荣誉。

[1] Bayer, R., D. M. Johns, and S. Galea. 2012. Salt and public health: contested science and the challenge of evidence-based decision making. *Health Aff (Millwood)* 31 (12): 2738-2746.

[2] Overlack, A., et al. 1993. Divergent hemodynamic and hormonal responses to varying salt intake in normotensive subjects. *Hypertension* 22 (3): 331-338.

[3] Taubes, G. 2007. *Good Calories, Bad Calories*. New York: Knopf.

[4] *BMJ Open Heart* 是《心脏》（*Heart*）杂志的开放获取式姐妹刊，是“*BMJ Open*”（《英国医学杂志》开放获取期刊）中的一种。它涵盖心血管医学的所有分支和治疗领域，发表从研究方案到临床试验再到荟萃分析的所有研究类型。——译注

2 我们都是盐做的

从本质上说，人类是盐做的。

我们的眼泪是咸的，我们的汗水是咸的，连我们身体里的细胞也沐浴在咸的液体之中。没有盐我们就无法生存。

只需要一点点盐调味，就能让寡淡的菜肴之中所有的味道大放异彩，成为佳肴。盐能去除苦味，让食物品尝起来更鲜甜，减少我们对糖的需求。盐不仅能给我们的食物带来美味，让食客产生满足感，它还在我们身体的许多主要功能中扮演着重要角色。

我们的身体需要盐来维持最佳的血量，甚至心脏也需要它来为全身供血。盐对消化、细胞间通信、骨骼的形成和强度，以及防止脱水都是必不可少的。钠对生殖健康、细胞和肌肉的功能正常，以及身体器官（如心脏和大脑）的神经冲动的产生和传导也至关重要。事实上，我们的身体依赖于体液中被称作电解质的元素——比如钠、钾、镁和钙——来帮助执行电子脉冲，从而起到控制我们许多身体功能的作用。如果身体没有摄入足够的钠，我们的血量就会下降，这可能导致某些器官失灵，比如大脑和肾脏。

简单地说，如果我们从饮食中去除所有的钠，我们就会死亡。

我们的大脑和身体会自动决定我们要吃多少、重新吸收多少以及排泄多少钠。人们普遍认为我们的身体保存盐和水的能力是由下丘脑控制的。下丘脑是所谓的爬虫类脑 [\[1\]](#)（reptilian brain）的一部分，它可以接

收和传递信号，驱使我们想吃盐或者想喝水。

如果我们尊重这些信号，它们会引导我们通过自然的方式在体内创造一种最佳的水盐平衡状态，因为这些强大的本能冲动是生命进化的直接结果。地球上最早的生命来自海洋，当它们来到陆地上，它们将海水中的盐分也一同带到了陆地。^[2]数百万年后的今天，我们人类体液的构成与远古海洋的构成相仿。

生命起源于海洋

海洋覆盖了地球表面的71%，由于其巨大的体积，同时也占据着地球总生存空间的99%。^[3]氯化钠，也就是盐，占整个海洋矿物质含量的90%，^[4]这个比例和我们血液中发现的矿物质含量相同。二者之间唯一的区别就是浓度——大洋中的盐含量是我们血液中的4~5倍（大约为3.5%的氯化钠和0.82%的氯化钠）。^[5]除了大洋，在面积较小的海洋、盐岩、半咸水、盐渍地甚至雨水中都含有盐分。我们在世界上众多地区都发现了大量的盐，正说明盐对所有生命形式是多么重要。

几十年前，我们就已经知道人类血液的矿物质含量和浓度与海水中的矿物质含量和浓度有相似之处。^[6]浸泡在细胞外液中的细胞对电解质水平有严格的要求，超出这个狭窄的范围，它们就无法存活。为了让一个物种离开海洋去陆地上生存，几个调节盐的系统必须得到发展和进化。这些系统作用于我们的全身，包括皮肤、肾上腺和肾脏。

自生命开始以来，精确的离子校准并没有发生重大的变化。^[7]即使是现在，我们的身体仍会在缺盐的情况下保存盐分，而在盐分富余的情况下排泄多余的盐分。这种能力调节着我们体内的盐分含量，并且让我们能够在这个世界上的几乎各种类型的地理区域中生存。但是，从本质上来讲，我们的血液仍然反映着远古时代海洋的面貌，那是生命开始和进化的地方。

与脊椎动物在进化过程中发生的器官形态、结构以及功能上的巨大变化相比，构成细胞外液的电解质在总体上却没有发生过什么改变。^[8]这一事实表明，盐平衡是一种进化适应性。为了维持所有脊椎动物（包括海洋中的和淡水中的鱼类和龟类、爬行动物、鸟类、两栖动物，当然还有哺乳动物）的生命，这种适应性仍然受到严格的控制。^[9]这是所有

动物——包括人类——都被认为是由起源于海洋的动物进化而来的这一理论的基础。 [\[10\]](#)

一旦海洋中无脊椎动物的体内形成了一个封闭的循环系统，它们就需要进化出一个叫作肾脏的器官，帮助它们重新吸收和排泄盐分、水以及其他东西。在那之前，含盐的海水已经与无脊椎动物的身体本身融为一体。从进化的角度来看，肾脏很可能最先是在海洋动物的身体中进化出来的，因此它把盐视为朋友，而不是敌人。在我们当前关于盐最佳摄入量的辩论中，这一事实却被忽略了。

为了提供维持生命所需的细胞功能和水合作用，有机体保存和排泄盐分的能力至关重要。在这方面，没有比在淡水和咸水里都能生存鱼类更好的例子了。这些鱼类中的大多数可以通过鳃主动吸收或排泄钠，从而使其能够适应盐度上剧烈变化的外部环境。 [\[11\]](#) 这些鱼的鳃和人的肾脏功能非常相似，可以根据体内盐含量的高低，重新吸收或排泄钠，从而维持正常的电解质和水分平衡。另一种进化适应性是淡水爬行动物身上的厚重盔甲。这种适应性使得维持正常的电解质和液体平衡成为可能，因为，外壳可以帮助它们抵御因淡水环境中的盐浓度远低于血液中的盐浓度而产生的渗透压。 [\[12\]](#)

在动物生存的环境中，尽管盐度发生了剧烈的变化，但它们的器官仍在不断进化，以维持血液中正常的盐浓度，从而保持水盐平衡，无论它们去到哪里，就算在它们第一次爬上陆地的关键时刻也是如此。

从海洋到陆地

四足动物，即最早的四足脊椎动物，被认为是两栖动物、爬行动物和哺乳动物最后的共同祖先。这些动物通过将空气吸入自己的肠道，从而第一次能够离开海洋。[\[13\]](#)一旦这些生物到达陆地，它们的肾脏就必须适应从含盐量较高的海洋环境到盐含量相对稀缺的生活环境。

在关于陆地动物的起源，以及脊椎动物从无脊椎动物进化而来的诸多理论中，我们的肾脏和我们对盐的渴望这一重要的线索，表明我们更可能是从海洋动物进化而来的，而不是淡水动物。[\[14\]](#)如果我们确实来自海洋，那么保存钠的进化能力将是一项必要条件，这使得我们能够在陆地上维持血压和血液循环。[\[15\]](#)这些曾经沐浴在咸水之中的动物，现在会面临沙漠、雨林、高山和其他非海洋环境中盐相对匮乏的挑战。所以，不仅保存盐分的能力十分重要，而且它们还进化出对于盐的“渴望”，以确保它们对于盐的需求得到满足。这种“渴望”将发出一种生理信号，即一种食欲——在盐分即将不足时去补充。它们全新的封闭循环系统会让它们有一种更强的维持钠和水平衡的能力，大部分缘于肾脏、膀胱、皮肤、肠道和其他内分泌腺体的进化出现，而这些腺体在远古海洋的无脊椎动物中并不存在。[\[16\]](#)

在动物的王国里，没有膳食指南，也没有医疗指令来让它们有意识地限制盐的摄入量。实际上，许多动物（尤其是那些在海里狩猎的动物）在日常活动中会自然地摄取大量的盐分，例如，爬行动物、鸟类以及海洋哺乳动物，如海狮、海獭、海豹、海象和北极熊，它们都生活在海洋中，在捕杀猎物的过程中，这些猎手会从猎物本身以及海水中摄取盐分，特别是当它们吞食无脊椎动物时。无脊椎动物体内的盐浓度与海水相同。[\[17\]](#)对于这些海洋哺乳动物来说，它们血液中的盐含量和陆地哺乳动物的并没有太大区别[\[18\]](#)。由于它们咽下的海水的盐浓度是其血

液盐浓度的四到五倍，所以盐必须通过它们的肾脏排泄出去。

或者，简单来说就是，它们的肾脏必须能够排泄大量的盐分。

这和人体肾脏的基本生理机能是相同的。事实上，有研究表明，血压和肾功能正常的患者能够轻易排泄我们一天正常摄入量10倍的盐。

[\[19\]](#)人类不能完全生活在海水里，并不是因为我们的肾脏无法排泄多余的盐，而是因为排泄多余的盐，水也必须和盐一起排泄，这会导致脱水（甚至死亡！），但是如果我们有足够的淡水能够用来补充随着盐的排泄而同时流失的水分，人类就绝对可以饮用海水。

几乎没有例外，盐分和水的调节是几乎所有动物——包括所有灵长类动物，包括人类能够良好地适应环境的生存机制。

人类出现以前的灵长类动物

即使在今天，大多数人仍然相信人类出现以前的灵长类动物（例如猩猩、猴子、狒狒和猕猴）主要以食用水果和陆地植物为生。因此，一组科学家坚持认为，前人类的动物的身体是从低盐饮食中进化而来的。但事实显然并非如此。

数百万年以前，气候变化导致的一系列严酷的干旱迫使非人灵长类动物去寻找湿地。^[20]它们以水生植物（这些植物的钠含量是陆生植物的500倍）为食。^[21]也是从这时候开始，非人灵长类动物开始吃肉。当它们第一次碰到被困在水生植物中的鱼类和水生无脊椎动物时，这些生物为它们提供了原味的“海鲜沙拉”。^[22]一旦这些食物被“无意中”吃下去，非人灵长类动物可能就尝到了其中的滋味，并开始有意识地寻找这些食物。它们的第一条鱼可能是更容易捕获的猎物，比如那些受了伤的、被冲上岸的或者被困在浅水池塘里的鲶鱼（在人类的灵长类祖先和早期人类生活过的地方，鲶鱼数量很多，这使得这一说法有了合理性）。

饮食习惯的彻底改变——开始摄入更多的脂肪和omega-3脂肪酸——自然会发育出更大的大脑（更接近人类大脑的体积）。据报道称，许多非人灵长类动物以鱼类和其他水生动物为食，这些动物能让它们从饮食中摄入大量的盐分。^[23]它们还会找到鲨鱼卵、虾、蟹、贻贝、蛭子、蜗牛、章鱼、牡蛎等带壳的无脊椎动物，河泥中的树蛙和无脊椎动物，咬食乌龟蛋、水甲虫、帽贝、蝌蚪、沙蚤、海水鱼虱和蚯蚓。^[24]这些动物在海滨、沼泽、淡水和海水水域以及其他热带和温带地区大量繁殖。根据这份清单，我们可以很明显地看出，在前人类灵长类动物（以及早期人类）的饮食中，盐的含量并不低，事实上还可能相当高。

这些前人类灵长类动物可能受到鱼和其他水生生物的美味的诱惑，开始有意识地尝试用手，到后来使用棍棒、沙子以及诱饵去捕鱼——这代表了认知发展上的巨大飞跃。我们思考一下这个命运的转折点：偶然吃到鱼让早期灵长类动物的大脑发展出能够通过使用工具主动捕鱼的智力。确切地说，它们是如何获得这些含盐生物的，这是一个谜，但人们认为，它们会使用石头砸开贝壳，并轻敲竹子寻找生活在里面的青蛙。除了猩猩之外，至少还有其他5个物种被发现会使用工具去捕捉鱼类和其他含盐的水生猎物。因此，人类——包括现代和已灭绝的人类——那时应该已经会使用灵长类动物的捕鱼方法了。 [\[25\]](#)

早期人类

有趣的是，早期人类使用工具捕鱼的历史可追溯到2400万年以前。灵长类动物的食鱼习惯表明，类人猿最开始食用的也可能是水生植物，然后偶然在夜间进食时品尝到了栖息在水生植物上的水生动物，并对这种新发现的肉类的滋味产生了兴趣，而后发展为捕捉鱼类和其他水生猎物。[\[26\]](#)有研究者声称，早期人类（鲍氏傍人）以及早期人属动物会在湿地中挖脊椎动物和无脊椎动物，将其加入主要以植物为主的饮食中。这些水生动物含有大量的盐分和新的、高质量的营养物质，比如二十二碳六烯酸（DHA）。像必要的脂肪酸会促进前人类灵长类动物的大脑发育一样，二十二碳六烯酸也会让早期人类的大脑体积变得更大。[\[27\]](#)

二十二碳六烯酸对人类大脑的发育至关重要，这一事实不可避免地让我们联想到——水生动物以及对盐的渴望让我们的祖先与该物质相遇——人类大脑之所以能够进化成今天的样子，这些因素功不可没。[\[28\]](#)陆生植物的二十二碳六烯酸含量较低，这表明，人类的食物向水生植物和水生猎物的转变是增加我们大脑体积的至关重要的一步。[\[29\]](#)想象一下，我们对于盐的渴望可能在早期人类的进化中扮演了一个重要角色。

盐帮助她呼吸

我的朋友兼同事肖恩·卢肯（Sean Lucan），是医学博士、公共卫生硕士、阿尔伯特·爱因斯坦医学院蒙特菲奥里医学中心家庭与社会医学系副教授。他告诉我，他已经完全改变了对盐的看法。“我过去非常反对吃盐。我们家没有盐，我也反对我的病人在做饭时加盐或者在食物里加盐。”他回忆道，“我接受了煽动性的观点，即盐等同于短期内的高血压，未来还会引发心脏病和中风。但是，随着我对营养研究的兴趣渐浓，我开始将目光放在事实根据上，我越来越开始怀疑所谓的不吃盐的

好处，以及开始思考我们给予病患的建议是否正确。”

几年前，肖恩参加了美国烹饪学院的一个营养和烹饪研讨会，他认为这次研讨会改变了他的观点：“我开始认可盐作为烹饪的原材料，我也开始在自己烹饪时使用盐。所获得的结果是立竿见影的、巨大的以及不可思议的。我现在做的才叫真正的食物。真正的食物吃起来味道真好。”

盐让他的食物变得美味，他的家人对这种神奇的魔力感到兴奋，没有人因为摄入过多的盐而出现任何不良的健康后果。他回忆起自己参与的一位晚期充血性心力衰竭女性的治疗经历，这位患者被严格控制钠的摄入量。“她只想品尝美味的食物。但她的医生禁止她吃盐，她的家人也不在家里存放盐。”他回忆道，“当她时日不多时，我最终说服她的家人允许她吃一些盐。他们有些不情不愿，担心她会心力衰竭。”但是他们知道她很绝望，也不愿意拒绝这样一个恳切的愿望，就同意了。

“你知道后来发生了什么吗？她的情况好转了。当然，她的病没有痊愈，但是她的血压指标并没有下降，她不用费力呼吸了，并且不用像往常一样往返于医院。此外，她享受着生命最后一段时光，以及生命中最后的佳肴，而不是被剥夺享用美食的权利，这是不必要且难以忍受的。

“我还保留着一张她的曾孙子坐在她腿上的照片。这个孩子现在又长了几岁，他不像大多数同龄的孩子那样控制盐摄入量，他只吃真正的食物。他会根据自己的口味加盐。他现在很健康，状态也很好，是我们所有人的榜样。”

即使是生活在远离海洋环境的早期人类也有这种对盐的渴望。数据显示，在距今240万到140万年前，居住在东非的非沿海地带的早期人类的食物中，盐含量极其高。被称为“胡桃夹子人”（鲍氏傍人）的远古人的

类祖先据说以大量的洋地栗为生。[\[30\]](#)从1959年在坦桑尼亚发现的这种早期人类的化石来看，它们的颞部肌肉发达，臼齿磨损严重，说明洋地栗在每餐中的占比非常高。洋地栗的含盐量极高（每100克中的钠含量高达3383毫克，这是我们现代人一天钠摄入量的均值）。[\[31\]](#)在当今世界，仅仅一把（3盎司）这种坚果状的块茎就能提供人们一天所需的钠。

“胡桃夹子人”不单靠坚果生活，他们的主食中还包括蚱蜢。蚱蜢的近亲蟋蟀，有非常高的钠含量（每5只蟋蟀含有约152毫克钠）。[\[32\]](#)最可信的是，有些昆虫的钠含量之所以如此之高，是因为钠可以让它们移动和飞得更快，从而避免被同类吃掉。[\[33\]](#)科学家发现缺钠可能会引发昆虫同类相残的行为（也可能同样适用于其他动物）。[\[34\]](#)该理论认为，动物本能地知道盐分存在于血液、组织液、皮肤、肌肉和身体的其他部位中。不出所料，专家们认为人类从野生昆虫那里获取蛋白质和微量营养素已经有几千年的历史了，并且在今天仍是如此，尤其是在非洲、亚洲和墨西哥的一些地区。[\[35\]](#)

情况一目了然

从进化的角度来看，没有证据表明我们是在低盐饮食中进化而来的。相反，我们的许多进化理论似乎都支持我们是在高盐饮食中进化而来的。那么，这种对我们最初的饮食方式持续的误解是从什么时候开始的呢？

我们人类祖先食用的盐非常少，通常的食用量少于每天1500毫克，这种观点由来已久，一直流传到今天。^[36]一些关于饮食进化的争论似乎源于1985年发表在《新英格兰医学杂志》（*New England Journal of Medicine*）上的一篇关于此主题的颇具影响力的论文。《新英格兰医学杂志》是世界上最负盛名的医学杂志之一。这篇论文的作者估计，在旧石器时代（从大约260万年前到1万年前），人类的钠摄入量每天只有700毫克。^[37]但这个数值是根据抽样的陆地动物的钠含量（只包括肉的钠含量）以及狩猎-采集者所能获得的陆地植物得出的。这个估值不包括从洋地栗、昆虫或者水生植物或猎物那里可能获得的钠，也不包括从其他动物肉类之外的地方获得的大量钠，比如皮肤、组织液、血液以及骨髓（我们知道采集-狩猎者会吃这些东西）。我们不能忽视的是，动物身上除了肉，它们本身（肌肉、器官、内脏、皮肤、血液等）都是非常好的盐的来源。举例来说，每千克的肌肉含有约1150毫克的钠。澳大利亚土著居民在一次捕杀中，每次会吃掉2到3公斤的肉。^[38]这相当于每天吃下3450毫克的钠，这个钠摄入量正好相当于现在美国人每天的钠摄入量（当他们没有完成低盐的指标时）。动物骨骼、器官的含盐量甚至比肉还高，仅仅10盎司的野牛肋骨（约0.25千克），13.5盎司的野牛肾脏或者2磅的野牛肝脏中就含有1500毫克的钠。记住，这还不包括在皮肤、组织液和骨髓中的盐。

早期人类可能也会通过其他方式获得盐。有些人还会吃土，就像非

洲的吉库尤族（Kikuyu）妇女仍然在做的那样，她们以用富含钠的土做菜而闻名。[\[39\]](#)我们的祖先也很可能拥有盐渍地以及饮用雨水，这些明确的证据证明，在我们的进化过程中，以前对于钠摄入量的估值可能严重偏低了。

但是，遗憾的是，我们早期祖先从严格的素食中每天只能获取约230毫克的钠，甚至食肉也只获取大约1400毫克的钠。这些低估值使得大多数专家相信，我们目前的盐摄入量是我们祖先的2到20倍。如果我们在进化中没有吃这么多盐，那么我们目前的盐摄入量对我们就没有好处！（口号就是这么喊的）

没有人真正知道我们的旧石器时代的祖先吃了多少盐，或者我们大脑进化需要多少盐，但这个数字可能比大多数专家认为的要多得多。一些专家认为，我们旧石器时代的祖先有45%到60%的热量来自天然盐分含量较高的动物食物[\[40\]](#)。

人类离不开盐

我们知道盐对于早期人类十分重要，它能反映和模仿人类起源的海洋环境。但是我们人类的进化已经远远超出了这个阶段，那么盐现在对我们有什么作用呢？

盐（又被称作氯化钠，或者 NaCl ）是我们餐桌上常见的白色物质，无人不知、无人不晓。一旦氯化钠溶解在血液或者其他体液中，它就会变成电解质，形成带正电荷的钠离子（ Na^+ ）和带负电荷的氯离子（ Cl^- ）。钠离子是主要的带正电荷的电解质，被称作阳离子，它构成了浸泡细胞的液体；氯化物则是血液中主要的带负电荷的电解质，被称作阴离子。和其他电解质，如钾、镁或钙相比，钠离子和氯化物是血液中浓度最高的电解质。

碘也是一种矿物质，就像钠和氯一样，但它只是构成人体的微量元素。尽管碘是一种微量矿物质，但它是维持我们身体健康必不可少的物质。碘是合成甲状腺激素的重要成分，甲状腺激素 T_3 （三碘甲状腺原氨酸）由3个碘原子构成，甲状腺激素 T_4 （甲状腺素）由4个碘原子组成。缺碘会降低三碘甲状腺原氨酸和甲状腺素的分泌，并会让甲状腺组织体积增大，引起甲状腺肿大，还有可能导致甲状腺激素合成及分泌不足（甲状腺功能减退症，简称“甲减”）或者甲状腺合成及分泌过多（甲状腺功能亢进症，简称“甲亢”）。

我们体内的水分和钠含量会在动态中保持平衡，这一过程被称为渗透调节。只要血液中的钠浓度增加，肾脏就会简单地再吸收更少的钠，而多余的钠就会通过我们的尿液排泄出去，从而身体会维持血液中正常的血清钠水平。这一机制有助于防止液体进出细胞而造成细胞损伤。

如果血液中的钠含量降得太低，血液中的水分就会进入我们的细胞

组织，从而使血液中的钠含量恢复到正常水平，但是这种液体的转移会导致细胞水肿（cellular swelling）。如果血液中的钠含量上升，水分会从组织细胞渗透到血液之中，从而将组织细胞中的钠含量降低到正常水平，但这可能会导致细胞失水收缩。细胞水肿和细胞收缩对人体都是非常有害的，这就是为什么我们身体会竭尽全力保持血液中正常的钠含量水平，以及为什么盐的摄入量以及水盐平衡会受到如此严格的控制。如果我们的身体不能做到这一点，血液中过低的钠含量会导致大脑中的水分过多，最终导致死亡。

有一种进化适应性使得在陆地上生活的我们能够更好地平衡身体中的盐分，那就是肾上腺激素形成方式的转变。生活在盐水环境中的低等脊椎动物会分泌皮质醇（cortisol）和皮质酮（corticosterone），而非水生的陆地动物则进化为分泌皮质酮和醛固酮（aldosterone）。[\[41\]](#) 然后人类也进化为分泌皮质醇和醛固酮。这些肾上腺激素对于我们急性应激反应神经系统（皮质醇）以及维持我们体内的盐平衡（皮质醇和醛固酮）都是至关重要的。

皮质醇（最流行叫法为“压力荷尔蒙”）是当我们处在压力状态下，肾上腺分泌的一种主要的糖皮质激素。皮质醇似乎会让我们皮肤排泄钠，从而帮助我们度过压力时期。还记得我前面提到的昆虫体内盐分含量越高飞得越快吗？同理，这种情况也可能发生在试图逃离以免被狮子吃掉的人类身上。醛固酮是由肾上腺分泌的另一种激素，它把钠储存在我们的皮肤里，并且允许我们在缺盐或者需要盐的情况下通过肾脏重新吸收更多的盐分。因此，醛固酮扮演的是一个“盐分储存者”的角色，而皮质醇则似乎是一个“盐分释放者”，这两种激素的相互作用将决定我们身体内部整体的盐分水平。

水盐状态的另一个生理调节器是所谓的体积传感器，或受体。它存在于我们的颈动脉和主动脉中。这些受体会感知压力的变化，从而触发

大脑的信号，根据体内钠的存储量，指挥肾脏储存或排泄更多的盐或者水。^[42]我们的肾脏平均每天过滤3.2~3.6磅的盐（1.28~1.44磅的钠）。^[43]这个数值大约是我们每天盐摄入量的150倍。从这个角度来看，大多数健康机构会告诉我们，摄入6克盐（大约2300毫克钠或者1茶匙盐）就过高了，然而我们的肾脏每5分钟就会过滤掉这么多的盐。

从生理学的角度看，控制盐摄入量的建议几乎没有意义，但是看到这些数据有助于让我们更进一步去探究真相。我们每天摄入的盐和肾脏每天过滤的盐相比，简直不值一提。事实上，我们肾脏的压力主要来自必须保存下盐分并再吸收我们每天过滤掉的3.2到3.6磅盐。^[44]这种再吸收需要我们耗尽腺苷三磷酸（ATP），它是我们从食物中吸收的能量，我们的细胞会用它来促进许多身体功能的实现。我们的钠泵使用的能量大约占肾脏消耗的总基础能量的70%，^[45]这使得低盐饮食会消耗许多的能量，并且给肾脏带来巨大的压力。这是低盐饮食导致体重增加的一种方式，即通过缓慢耗尽我们的能量储备，让我们变得更为懒散。如果从一开始就盐分摄入不足的话，哪种有机体会想运动以及流汗（排泄宝贵的钠）呢？

低盐饮食不仅会耗尽肾脏的能量，还会耗尽心脏的能量。^[46]当我们限制盐的摄入量时，我们的心率就会加快，从而减少我们身体内部的血液循环和氧气循环，增加心脏对于氧气的需求。^[47]这些由低盐饮食引起的后果，继而会增加我们罹患心脏病的风险。

摄取足够的盐分从很多方面来说都很重要。腹泻、呕吐和出汗都会导致体内盐分不足。缺盐会降低运动员的速度、耐力和体温调节能力。^[48]摄入足够的盐可以创造适当的水钠平衡，因此可以防止脱水、低血压、头晕、跌倒和认知损害。也许，盐对于人类命运最重要的作用是，它对繁衍后代至关重要。

盐与性

盐最有趣的特性之一是它对生殖的许多方面有重要贡献，从性欲和生育到妊娠和哺乳期 [\[49\]](#)，这种联系至少从古希腊时期就已经为人所知。在爱琴海世界，爱与美之神阿佛洛狄忒鼓励交配和繁衍，防止不育。阿佛洛狄忒通常被描述为“从海水的泡沫中诞生”，也被称为“盐中诞生”（salt born）。一些人认为这个神话象征着盐具有的“生殖”能力，以及说明古希腊人对人类起源的信仰源于海水的泡沫。 [\[50\]](#)

希腊思想家、哲学家亚里士多德观察到当时的农用牲畜拥有的这种能力，他说：“羊依靠控制体内的水和矿物质平衡，获得了更好的状态。喝盐水的动物交配年龄更早。在这些动物生产前以及哺乳期都必须给它们盐。”亚里士多德同时代的人都知道，吃大量盐的动物产奶更多，而且盐可以使动物精力充沛，渴望交配。 [\[51\]](#)

今天，农民在牲畜身上看到了同样的效果。研究发现，减少牲畜的钠摄入量会让新生幼崽的体重减轻以及数量减少。 [\[52\]](#)减少哺乳期母猪饲料中的盐含量，不仅会使其从给幼崽断奶到再次繁殖的平均时间加倍，还会降低成年母猪交配的成功率。老鼠缺钠也会导致不育。

在所有的环境中，当动物的体内缺钠时，它们就会想尽办法去寻找这种重要的矿物质。对盐的渴望会驱使肯尼亚的大象走进漆黑的埃尔贡山山洞，舔食洞中墙壁上的硫酸钠。生活在加蓬的大象如果缺盐，它们就会把整棵树连根拔起，以获取根部富含钠的土壤。人们甚至发现，大猩猩会跟着大象吃富含盐的土以及咀嚼腐烂的木头，以获取含盐的微生物。 [\[53\]](#)人们一般会认为，猴子相互整理毛发是为了吃跳蚤，事实并非如此，其实它们是为了吃掉彼此带有咸味的皮肤分泌物。 [\[54\]](#)许多动物会待在泥浆中是为了从土壤中获取盐分， [\[55\]](#)它们甚至还会喝尿来获取

盐分。玉带凤蝶是一种燕尾蝶，它们会在退潮时喝海水来满足对盐的需求。^[56]

低盐饮食似乎对动物（无论雌性和雄性）和人类（无论男性和女性）都起到了类似避孕药的作用。低盐饮食会降低性欲，降低怀孕的可能性，减少动物的产仔数量以及人类婴儿的体重，增加勃起功能障碍、疲劳、睡眠问题的概率，以及使还处在生育年龄的女性提前衰老。^[57]长期吃低盐膳食的亚马孙印第安人尽管性生活频繁，并且不采用避孕措施，但是他们的女性平均每4~6年才能产下一名活的婴儿。^[58]研究发现，由于先天性的肾上腺问题而导致的肾脏盐分流失的妇女，其生育能力和分娩率都偏低。^[59]

当现代医学认定盐是一种有毒的、让人上瘾的非必需食品添加剂时，这让我们偏离了进化之路。这个具有破坏性的错误观念在一百年前就埋下了种子，今天的我们仍然在承受着它的代价。

^[1] “爬虫类脑”是我们大脑最原始的部分，位于脑干，当我们还在子宫里就开始发育，并在我们一出生就投入使用，它负责新生儿的呼吸、进食、排泄、睡眠、醒来、身体感觉等。——译注

^[2] Denton, D. A. 1965. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. *Physiol Rev* 45: 245-295.

^[3] <http://see-the-sea.org/facts/facts-body.htm>.

^[4] <https://web.stanford.edu/group/Urchin/mineral.html>.

^[5] <http://water.usgs.gov/edu/whyoceansalty.html>.

^[6] Denton, D. A., M. J. McKinley, and R. S. Weisinger. 1996. Hypothalamic integration of body fluid regulation. *Proc Natl Acad Sci U S A* 93 (14): 7397-7404.

^[7] Denton. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

^[8] Denton, McKinley, and Weisinger. Hypothalamic integration of body fluid regulation. 7397-

7404.

[9] Denton, McKinley, and Weisinger. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

[10] <http://www.independent.co.uk/news/science/did-humans-come-from-the-seas-instead-of-the-trees-much-derided-theory-of-evolution-about-aquatic-8608288.html>;
<https://answersingenesis.org/natural-selection/adaptation/did-humans-evolve-from-a-fish-out-of-water/>; http://evolution.berkeley.edu/evolibrary/article/evograms_04;
https://en.m.wikipedia.org/wiki/Evolution_of_tetrapods.

[11] Denton. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

[12] Denton. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

[13] <https://answersingenesis.org/natural-selection/adaptation/did-humans-evolve-from-a-fish-out-of-water/>; https://en.m.wikipedia.org/wiki/Evolution_of_tetrapods;
<https://en.wikipedia.org/wiki/Tetrapod>.

[14] Denton. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

[15] Denton. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

[16] Denton. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

[17] Denton, McKinley, and Weisinger. Hypothalamic integration of body fluid regulation. 7397-7404.

[18] <http://www.scientificamerican.com/article/how-can-sea-mammals-drink/>.

[19] Luft, F. C., et al. 1979. Plasma and urinary norepinephrine values at extremes of sodium intake in normal man. *Hypertension* 1 (3) : 261-266.

[20] Russon, A. E., et al. 2014. Orangutan fish eating, primate aquatic fauna eating, and their implications for the origins of ancestral hominin fish eating. *J Hum Evol* 77: 50-63.

[21] Denton, McKinley, and Weisinger. Hypothalamic integration of body fluid regulation. 7397-7404.

[22] Russon. Orangutan fish eating, primate aquatic fauna eating, and their implications for the origins of ancestral hominin fish eating. 50-63.

[23] Russon. Orangutan fish eating, primate aquatic fauna eating, and their implications for the origins of ancestral hominin fish eating. 50-63.

[24] Russon. Orangutan fish eating, primate aquatic fauna eating, and their implications for the origins of ancestral hominin fish eating. 50-63.

[25] Russon. Orangutan fish eating, primate aquatic fauna eating, and their implications for the origins of ancestral hominin fish eating. 50-63.

[26] Russon. Orangutan fish eating, primate aquatic fauna eating, and their implications for the origins of ancestral hominin fish eating. 50-63.

[27] Stewart, K. M. 2014. Environmental change and hominin exploitation of C4-based resources in wetland/savanna mosaics. *J Hum Evol* 77: 1-16.

[28] Brenna, J. T., and S. E. Carlson. 2014. Docosahexaenoic acid and human brain development: evidence that a dietary supply is needed for optimal development. *J Hum Evol* 77: 99-106.

[29] Brenna, J. T., and S. E. Carlson. 2014. Docosahexaenoic acid and human brain development: evidence that a dietary supply is needed for optimal development. *J Hum Evol* 77: 99-106.

[30] <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2536015/Ancient-ancestors-ate-diet-tiger-nuts-worms-grasshoppers.html>.

[31] Agbaje, R. B., V. O. Oyetayo, and A. O. Ojokoh. 2015. Effect of fermentation methods on the mineral, amino and fatty acids composition of *Cyperus esculentus*. *Afr J Biochem Res* 9 (7) : 89-94.

[32] Payne, C. L., et al. 2016. Are edible insects more or less 'healthy' than commonly consumed meats? A comparison using two nutrient profiling models developed to combat over-and undernutrition. *Eur J Clin Nutr* 70 (3) : 285-291.

[33] Xiao, K., et al. 2010. Effects of dietary sodium on performance, flight and compensation strategies in the cotton bollworm, *Helicoverpa armigera* (Hübner) (Lepidoptera: Noctuidae). *Front Zool* 7 (11) : 1-8.

[34] Xiao, K., et al. 2010. Effects of dietary sodium on performance, flight and compensation strategies in the cotton bollworm, *Helicoverpa armigera* (Hübner) (Lepidoptera: Noctuidae).

Front Zool 7 (11) : 1-8.

[35] Payne. Are edible insects more or less 'healthy' than commonly consumed meats? A comparison using two nutrient profiling models developed to combat over-and undernutrition. 285-291.

[36] Meneely, G. R., and H. D. Battarbee. 1976. High sodium-low potassium environment and hypertension. *Am J Cardiol* 38 (6) : 768-785; Neal, B. 2014. Dietary salt is a public health hazard that requires vigorous attack. *Can J Cardiol* 30 (5) : 502-506.

[37] Eaton, S. B., and M. Konner. 1985. Paleolithic nutrition. A consideration of its nature and current implications. *N Engl J Med* 312 (5) : 283-289.

[38] Denton, D. 1997. Can hypertension be prevented? *J Hum Hypertens* 11 (9) : 563-569.

[39] Gleibermann, L. 1973. Blood pressure and dietary salt in human populations. *Ecol Food Nutr* 2 (2) : 143-156.

[40] O'Keefe, J. H., Jr., and L. Cordain 2004. Cardiovascular disease resulting from a diet and lifestyle at odds with our Paleolithic genome: how to become a 21st-century hunter-gatherer. *Mayo Clin Proc* 79 (1) : 101-108.

[41] Denton. Evolutionary aspects of the emergence of aldosterone secretion and salt appetite. 245-295.

[42] Denton, McKinley, and Weisinger. Hypothalamic integration of body fluid regulation. 7397-7404.

[43] Folkow, B. 2003. [Salt and blood pressure—centenarian bone of contention]. *Lakartidningen* 100 (40) : 3142-3147. [瑞士语]

[44] Folkow, B. 2003. [Salt and blood pressure—centenarian bone of contention]. *Lakartidningen* 100 (40) : 3142-3147. [瑞士语]

[45] Milligan, L. P., and B. W. McBride. 1985. Energy costs of ion pumping by animal tissues. *J Nutr* 115 (10) : 1374-1382.

[46] Folkow. [Salt and blood pressure—centenarian bone of contention]. 3142-3147.

[47] Overlack, A., et al. 1993. Divergent hemodynamic and hormonal responses to varying salt intake in normotensive subjects. *Hypertension* 22 (3) : 331-338.

[48] Ritz, E. 1996. The history of salt—aspects of interest to the nephrologist. *Nephrol Dial Transplant* 11 (6) : 969-975.

[49] Moinier, B. M., and T. B. Drueke. 2008. Aphrodite, sex and salt— from butterfly to man. *Nephrol Dial Transplant* 23 (7) : 2154-2161.

[50] Moinier, B. M., and T. B. Drueke. 2008. Aphrodite, sex and salt— from butterfly to man. *Nephrol Dial Transplant* 23 (7) : 2154-2161.

[51] Moinier, B. M., and T. B. Drueke. 2008. Aphrodite, sex and salt— from butterfly to man. *Nephrol Dial Transplant* 23 (7) : 2154-2161.

[52] Moinier, B. M., and T. B. Drueke. 2008. Aphrodite, sex and salt— from butterfly to man. *Nephrol Dial Transplant* 23 (7) : 2154-2161.

[53] Denton, McKinley, and Weisinger. Hypothalamic integration of body fluid regulation. 7397-7404.

[54] Ritz. The history of salt—aspects of interest to the nephrologist. 969-975.

[55] <https://en.wikipedia.org/wiki/Mud-puddling>.

[56] Moinier and Drueke. Aphrodite, sex and salt—from butterfly to man. 2154-2161.

[57] Moinier and Drueke. Aphrodite, sex and salt—from butterfly to man. 2154-2161.

[58] Wassertheil-Smoller, S., et al. 1991. Effect of antihypertensives on sexual function and quality of life: the TAIM Study. *Ann Intern Med* 114 (8) : 613-620.

[59] Jaaskelainen, J., A. Tiitinen, and R. Voutilainen. 2001. Sexual function and fertility in adult females and males with congenital adrenal hyperplasia. *Horm Res* 56 (3-4) : 73-80.

3 反食盐战争：我们如何错误地妖魔化了这种白色晶体

当谈到目前的盐摄入量时，我们可能会被内疚的情绪困扰——我们想吃更多的盐，超过生活所需的最低标准。

从表面上看，盐分摄入过量似乎是我们应该减量的一个令人信服的理由。为什么我们会吃比所需剂量更多的盐呢？但是，就像其他营养物质一样，盐有一个最佳的摄入量范围，遵循这个标准，就可以给你带来长寿和健康——但这个最佳标准有一个上限值和一个下限值。

你可以想一想：没人会给你关于钙或者维生素D的最低摄入量的建议，以及告诉你这是维持生命的必需品。钙或者维生素D摄入量太低所导致的后果是众人皆知的，比如，增加罹患骨质疏松症以及佝偻病的风险。人们几乎不会担心这两种物质的摄入量过高，反而只会担心摄入量太少。人们对于盐摄入量不足可能造成的危害却知之甚少，在这种知识的真空状态下，关于吃太多盐会导致“钠诱导”的高血压的恐慌开始散播。我们现在知道，缺乏意识是多么愚蠢、短视和危险。

多年以来，为了争取人们对限盐的支持，许多低盐膳食倡导者强力而无情地辩称，在全世界范围内，盐摄入量的增加往往伴随着高血压以及心血管疾病的增加。^[1]我们被告知，数百万年来，人类每天最多只会消耗大约1克盐（约400毫克钠），这一观点在今天仍然被许多人津津乐道，尽管我在上一章中给出了清晰的进化证据。^[2]事实上，如果先放下这种假设，只看历史数据，我们就会发现事实恰恰相反：当高血压和慢性病在西方世界呈上升趋势之时，人们对盐的摄入量却在下降。

人类在历史上消耗的盐只占今天盐摄入量的一小部分，盐会导致高血压，高血压又进而导致心脏病，这些显而易见的矛盾是如何在医学界成为绝对主流观点的呢？它们是如何在近一个世纪的时间里保持其铁腕统治的呢？

事实上，少数被认为是不容置疑的假设让科学发展偏离了正轨几十年（如果不是几代人的话）。为了追溯这些信仰的根源并找到它们背后的真相，让我们首先看看人类在文明开始后是如何与盐互动的。通过了解我们和盐之间的关系的历史和心理学，人们可以了解一些研究人员的错误假设，是如何通过由惯性、出版物的偏见，以及由食品工业驱动的邪恶利益组成的致命组合，成为既定的医学教条和公共卫生指南的。

挖掘白色黄金

人类开始有意识地从干涸的沙漠湖床上刮盐，或者从土壤中挖盐，至少有8000年的历史。^[3]采盐活动最初始于中国，后来传往世界各地，包括埃及、耶路撒冷、意大利、西班牙、希腊和古凯尔特人的领地。这些地区还向世界各地贩卖盐和咸味食品，比如咸鱼和咸鱼子、腌橄榄、腌肉、咸蛋和泡菜，这种贸易已经进行了数千年。几乎每个重要的罗马帝国的城市都位于盐产地附近，罗马人平均每天消耗25克盐，相当于10克（10000毫克）的钠，是我们目前平均盐摄入量的2.5倍以上。^[4]

在古代，人类创造性地发明了制盐的方法。他们在地上打卤水井，把盐水加热、令其沸腾析出晶体。他们从干涸的河床中提取盐沉积物。他们积极地利用人造湖和人造水池蒸发海水，开采岩盐，在沙漠中的土壤或沼泽植物的灰烬中，还通过煮沼泽的水和泥炭获取盐。

在冷藏工具发明之前，盐是主要的抗菌剂和防腐剂，它可以帮助人们将食物保鲜几周，如果包装得当，甚至可以达几个月之久。盐被认为是非常珍贵的物品，它不仅被用于支付罗马士兵的工资，也是一个有约束力的协议的象征。事实上，如果罗马人的餐桌上少了盐，会被视为一种不友好的行为，引起人们的怀疑。它是古代世界生命的力量。^[5]

到16世纪，欧洲人每天大约消耗40克盐；18世纪，他们每天的盐摄入量高达70克，这些盐主要来自盐渍鳕鱼和盐渍鲱鱼，^[6]是目前西方世界人口盐摄入量的4到7倍。在1725年的法国，有人对于盐摄入量进行了详细记录，因为那时的政府对盐收重税，人们每日的盐摄入量在13到15克之间。^[7]在瑞士苏黎世，这个数字超过了23克。北欧国家的盐消耗量甚至更高：丹麦人的盐消耗量最高，达50克。尼尔斯·奥维尔（Nils Alwall）甚至估计，在16世纪，瑞典人每日的盐消耗量接近100克（同

样来自咸鱼和腌肉）。[\[8\]](#)

以上一切都表明，在过去几百年里，整个欧洲的盐消耗量可能至少是今天的两倍，甚至十倍。现在，让我们看看欧洲慢性病患者的增长情况。在食盐消费毫无禁忌的全盛时代，我们的心脏状态又如何呢？

我们不能完全确定在16世纪至19世纪的欧洲，高血压是否流行。直到19世纪晚期血压计被发明出来，我们才知道在20世纪早期，美国人高血压的患病率为5%~10%。[\[9\]](#)在1939年的芝加哥，罹患高血压的成年人仅占总人口数的11%~13%。到1975年，这个数字翻了一番，达到25%。在2004年达到31%。[\[10\]](#)高血压的患病率持续攀高，到2014年，美国每3个成年人中就有1人罹患高血压。[\[11\]](#)

回顾这些数据，我们可以得出结论，20世纪上半叶，美国高血压的发病率约为10%。然而，现在高血压的患病率是之前的3倍[\[12\]](#)，尽管在过去50多年里，美国人的盐摄入量一直非常稳定。[\[13\]](#)

显然，在20世纪后半叶，美国人的盐摄入量的变化与高血压患病率的上升并不同步。但是心脏病呢？

我们已经知道16世纪欧洲人的盐摄入量非常高，每天40到100克。如果盐会导致心脏病——胸痛造成的猝死——在16世纪，欧洲人每天大约会消耗40克盐，[\[14\]](#)那么在这段时期里，欧洲应该出现成千上万例的心脏病报告。然而，第一例心脏病报告直到17世纪中期才出现。[\[15\]](#)心脏病的发病率直到20世纪早期才攀升至临界水平。慢性疾病发病率的升高也与盐消耗量的增长不同步，如果有的话，也是成反比的。

那么，目前的营养指南是如何制定的呢？错误的研究、傲慢、利益冲突、顽固地绝不妥协——所有这些因素加在一起，形成了这些营养指南，并一直沿用下来，直到今天仍在使用。

一个古方是不准确的

关于盐会让血压升高的理论已经有超过一百年的历史了。1904年，两位法国科学家安巴德（Ambard）和博查德（Beauchard）在观察了他们的6位患者的基础之上，于1904年提出了“盐-血压假说”。^[16]当这两位科学家让他们的患者吃更多的盐时，他们的血压往往会上升。然而，就在几年之后的1907年，洛温斯坦（Lowenstein）发表了与之矛盾的对肾炎（肾脏的炎症）患者的研究。^[17]在接下来的近一个世纪里，科学家为盐消耗的相对好处和风险而争论不休，尽管双方的研究质量相差甚远。

20世纪20年代初，食盐战争的传奇故事首次影响到美国。来自纽约的医生弗雷德里克·M. 艾伦（Frederick M. Allen）和他的同事第一个将限制盐摄入量作为降低血压的潜在治疗策略，从而引起了美国医学界的关注。他们共发表了四篇论文，两篇发表于1920年，另两篇发表于1922年，它们显然在美国引发了争议。这些论文的核心在于，约60%的高血压患者由于限制盐摄入量而降低了血压。艾伦利用这些病例报告作为支持，提出将限制盐摄入量作为治疗高血压的一种潜在疗法。他更进一步假设食盐会刺激肾脏，使其过度工作，最终导致血压升高，甚至对于肾功能正常的人也是如此。虽然艾伦没有证据，但他的理由似乎是合理的。限制盐摄入量被认为“主要通过限制盐摄入量，来保护肾脏不受损害”。^[18]然而，在此期间，大量的出版物驳斥了限盐是治疗高血压的好方法观点，但这种观点并不受欢迎。^[19]20多年后，沃尔特·肯普纳（Walter Kempner）把“过度劳累的肾脏”理论从默默无闻中挖掘了出来，并占为己有。他是一位注定要在这一谬论上留下遗产的研究人员。事实上，肯普纳自己也为了减轻肾的工作量而严格控制饮食，其中包括控制盐的摄入量。他写道：“必须打响全面的战争。只对抗一个因素是不够的；仅仅减少钠的摄入量是不够的；仅仅降低胆固醇是不够的；减

少液体和氨基酸是不够的。单纯靠减少某种因素是不够的，影响肾功能的所有因素都必须降到绝对最小值。”[\[20\]](#) 肯普纳声称他的“米饭节食法”的效果得到了全世界的认可，而这种方法恰好含盐量很低（这是十几项饮食限制中的一个因素）。肯普纳的方法是低盐饮食对治疗高血压有效的一个证明，是整场“食盐战争”传奇中最严重的研究错误之一。[\[21\]](#)

肯普纳的米饭节食法

沃尔特·肯普纳 [\[22\]](#)是老沃尔特·肯普纳和莉迪娅·拉比诺维奇-肯普纳的第三个孩子，他成长在“一战”前的柏林，在那里学习医学，最终从海德堡大学毕业。肯普纳作为纳粹难民来到美国，并幸运地在杜克大学找到了工作。在那里，肯普纳于1939年发明了臭名昭著的“米饭节食法”。[\[23\]](#)

肯普纳用他的米饭节食法治疗了数百名患者，并累积了大量病例报告。他对病例报告的分析表明，以大米和水果为主的低盐饮食对大多数患有恶性高血压、慢性肾病甚至糖尿病的病人都有效。[\[24\]](#)肯普纳认为盐是肾脏排泄的“废物”，通过控制盐摄入量，可以防止肾脏过度工作。[\[25\]](#)

肯普纳的米饭节食法指南可能会让现代的内分泌学家脊背发凉。该饮食法对各类物质的摄入量做了规定：不得超过2000卡路里、5克脂肪、20克蛋白质、200毫克氯以及150毫克钠（约1/15茶匙）。[\[26\]](#)米的种类不限，平均每天摄入9到12盎司。同时也需要严格限制所有种类的果汁和水果的摄入量。肯普纳禁止食用坚果、枣子、牛油果、罐装或水果干，或者水果制品，当中只可添加白糖（因为我们都知道白糖中含有多少营养物质）。

他每天的饮食平均包含约100克的白糖和葡萄糖，但“如果必要的话”最高可达500克（试想是什么让每天添加125茶匙的糖成为“必须”的）。在食谱里，蔬菜汁（包括蕃茄汁）是被禁止的，水也是被禁止的，每天的液体摄入量被控制在700到1000毫升的果汁。一旦米饭节食法有效，身体状况得到改善，“可以添加少量非豆科蔬菜、土豆、瘦肉或鱼（都不含盐或脂肪）”。[\[27\]](#)

肯普纳的病例报告引发了媒体的大量报道。^[28]但是，说他的报告质量可疑绝不是小题大做。首先，这些案例并不是临床试验，所以他无法证明这期间含有的因果关系。肯普纳既没有对照组来与其病人进行比较，也没有在住院治疗后使用足够的控制周期。他的研究中的缺陷意味着他的研究结果可能完全是伪造的，和他的膳食指南完全无关。事实上，这种节食法能取得“成功”的最有可能的一个原因是他对病人特殊的监控方式：据说肯普纳会像“老鹰一样”监视他的病人^[29]，他甚至承认鞭打那些偏离节食法的病人。^[30]

即使在当时，他的同事们也在质疑他的米饭节食法中的低盐饮食是不是有效性的原因之一。事实上，肯普纳在自己的一位患有高血压、腹水以及水肿的病人身上发现，在遵循标准的低盐饮食之后，他的三种病症都没有得到改善。病人的血压为174/97毫米汞柱，但是在接受米饭节食法约两个月后，他的血压已经降至137/82毫米汞柱——这并不奇怪，与此同时，他的体重也减轻了14公斤。^[31]

研究发现，米饭节食法会消耗体内的盐分，使氯离子从97mEq/L大幅降低至91.7 mEq/L，这是十分危险的^[32]（请记住，氯水平低于100 mEq/L与死亡率升高密切相关）。^[33]肯普纳自己说，在采用米饭节食法的500名患者中，有178名（约占患者总数的36%）患者的血压并没有显著下降。但是他把结论的重点只聚焦在另外的322名（约占患者总数的64%）患者身上，这些患者的动脉血压至少下降了20毫米汞柱。^[34]即使结果是正确的，也可能和控制盐摄入量几乎没什么关系，而是米饭节食法中的其他因素起了作用：增加钾和纤维摄入量；减少蛋白质、脂肪、反式脂肪和种子油；摄入的总热量减少了，因此体重也会减轻。然而，节食的这些方面很少被纳入其对结果的解释之中。

事实上，并不是每个人都能从节食法中受益——再一次，对三分之一的患者无效——但肯普纳的低盐米饭节食法后来被公认为是一种有效

的疗法，并仍然在被采用。甚至在今天，仍有证据证明低盐饮食对于治疗高血压、肾脏疾病和心脏衰竭是有效的。

在获得了盛赞的肯普纳的米饭节食法的疗效中，有另一个细节很少被人提及，这是一个令人信服的事实：肯普纳的病人在治疗开始时都病得很重。他们的平均基线血压为199/117毫米汞柱，这被认为是高血压危象。^[35]仅凭这一事实，就可以断定米饭节食法对于普通大众具有有效性的假设不成立。^[36]并且，毫无疑问，当其他人员对米饭节食法进行测试时，其结果远没有肯普纳的发现那么令人信服。

在一项采用一种米饭节食法对原发性高血压患者进行治疗的研究中，有83%的患者血压并没有下降。^[37]在接受肾功能监测的10名患者中，9位患者的肾小球滤过率降低（肾小球滤过率是衡量肾功能的一项指标）；8位患者的肾脏血流量降低；6位患者的肾小管最大排泄量降低。也就是说，低盐、低蛋白质的饮食似乎会使原发性高血压患者的肾功能恶化，并且对治疗高血压无效。

这与肯普纳的报告结果正好相反。

更令人不安的是，英国医学研究委员会（Medical Research Council, MRC）在1950年发表在《柳叶刀》上的一项报告称，有一名采用低盐米饭节食法的患者死于尿毒症（由于肾脏疾病导致的血液中含有过量尿素或尿液）。^[38]作者认为，由高血压导致的受损肾脏可能无法重新吸收盐分，这会导致血液中的盐含量降低，对于那些出现肾功能衰竭的患者来说十分危险，降低盐摄入量可能对其造成极大的伤害。

该实验继续在肯普纳的发现中寻找漏洞。1983年，著名的纽约长老会医院/威尔康奈尔医学中心高血压中心创始人约翰·拉勒夫（John Laragh）及其同事发表了一篇综述文章，引用了那些在对照研究中表现较好的研究，得到了一个不太有利的结果。他们发现，米饭节食法仅对

20%~40%的病人有效，而不是肯普纳所说的对64%的患者有效。^[39]同时，当研究人员试图厘清节食法中的有益成分时，他们发现限盐（通常每天的盐摄入量低于1.15克）看起来似乎给米饭节食法的疗效造成了相反的效果。^[40]所以他们对于米饭节食法的结论是，事实上，限盐会让疗效降低。事后看来，如果我们能从肯普纳的米饭节食法中获得一些有益的东西的话，那就是我们应该多吃水果和全谷物食品以获得更多的钾和纤维——单是这一点就可能奏效。

在这一点上，大约35年前，拉勒夫和其同事就已经指出，没有任何证据可以支持适量限盐可以在全民范围内预防高血压，^[41]甚至在那些被认为是“盐敏感”的人群中——25%~45%的患者通过限盐可以轻微降低血压——也只有弱证据表明这一疗法有效。拉勒夫和其同事得出的结论是：通过米饭节食法得到的减肥和降低血压的效果，实际上和其中的限盐措施毫无关系。^[42]他们接着建议，只有对那些已被证明对限钠有效的人，才应该对其实行限盐措施。

还有一些研究者对低盐饮食进行了测试，发现其结果也没有说服力。克利夫兰临床研究部（由科科伦建立）的亚瑟·科科伦（Arthur Corcoran）和其同事发现，即使在患有“严重原发性高血压”的病人之中，低盐饮食也只对其中25%的人有疗效。相反，明确的危害却很显著，比如氮质血症（血液中含有高水平的尿素、肌酐以及其他富含氮的废物）以及肾功能恶化。他们发现，大多数患者为了降血压必须把每天的钠摄入量降至200毫克及以下（相当于不到1/11茶匙盐），这是不可能做到的事，也是完全不切实际的要求。^[43]

事实上，在所有关于米饭节食法的研究中，只有28%的患者坚持按照食谱来执行，而这其中又只有37%的患者血压有所改善。每当肯普纳测试他的“方法”时，62%的患者血压有所改善^[44]（大概是被鞭打得服服帖帖之后吧！）。但是，令人惊讶的是，没有其他研究人员能复制他

的发现。当其他研究者重复他的实验时，他们发现米饭节食法反而会对身体造成危害。

对于限制食盐摄入量的已知结果是，如血压中的钠和氯化物含量过低，单独这一项就会增加死亡风险。^[45]采用低盐米饭节食法的患者中还出现了氮质血症、肾衰竭甚至死亡等病例。^[46]其他副作用包括乏力、厌食、恶心、不正常的少量排尿（少尿）、肌肉抽搐和腹部绞痛，以及尿毒症（血液中的尿素累积），这些都可能造成肾功能衰竭。不幸的是，无论在肯普纳的年代，还是在今天，低盐饮食的严重风险在任何膳食指南中都很少（如果有的话）被提及，尽管许多研究者对“盐-血压假说”的不足之处提出了疑问。施罗德（Schroeder）和戈德曼

（Goldman）于1949年在《美国医学会》杂志上发表的论文中指出：“我们有更多的理由推测，盐-血压假说只有在适度减少钠的情况下才成立（即，降低普通人群罹患高血压的风险）。此外，在我们的社会中适度减少盐摄入量将是无害的这一论点本身也未经证实。”^[47]许多研究者对于向公众全面推广限制盐摄入量这一做法持怀疑态度，在接下来的几十年里，其他人也提出过肯普纳的米饭节食法（以及推广低盐饮食）并没有其所说的那么有效，将限制盐摄入量作为预防和治疗高血压的一种手段并不受欢迎。

直到刘易斯·K.达尔（Lewis K. Dahl）的出现。

刘易斯·K.达尔

刘易斯·K.达尔医生据说是一个“信念坚定”的人。^[48]达尔最初相信，在那些（显然）践行低盐饮食的人群中，高血压病患占比低，比如因纽特人。相比之下，那些践行高盐饮食的人群，比如日本人，其高血压病患在总人口中的占比则要高得多。^[49]这促使他开始研究盐对啮齿动物的影响。然而，出现了一个问题：达尔发现盐对于正常老鼠的血压并没有多大影响。因此，他决定通过近亲繁殖几代老鼠，选择性地改造它们，以创造出所谓的“达尔培育的盐敏感老鼠”。没错，达尔在实验室里创造了对盐敏感的老鼠，然后用它们来证明他的“盐-血压假说”。^[50]

1954年，来自纽约厄普顿布鲁克海文国家实验室医学研究中心的刘易斯·K.达尔与罗伯特·A. 洛夫（Robert A. Love），在美国医学协会（American Medical Association, AMA）的《内科学文献》（*Archives of Internal Medicine*）上发表了一篇论文，使得高钠饮食推高了西方世界高血压的患病率这一说法再次引发关注。^[51]达尔和洛夫的研究主要基于流行病学研究，他们引用了一些证据，证明生活在盐摄入量低的原始社会中的人们更加苗条，更加活跃，并且不会患上高血压，但他们没有指出这些人在饮食中也很少摄入高糖。由于某种原因，肥胖本身会导致人们患上高血压（并且这两者都可能都是由糖引起的）这一理论在当时并不流行。事实上，1983年之前连一篇关于糖会引起高血压的有影响力的出版物都没有^[52]（而且，为了避免我们向过去的研究人员抛出石块，指责他们目光短浅，请承认一个事实吧：即使在今天，我们通常也不会倾向于认为一种疾病可能与另一种疾病有关。我们喜欢将疾病彼此分隔开来，并找不同的专家来治疗不同的疾病——但是，这并不是身体实际的工作方式）。

到20世纪50年代中期，尽管很多专家持反对意见，但是盐已经被妖

魔化为会导致血压升高的白色晶体。让情况更加糟糕的是，制糖业正努力将责任从糖的身上转移至其他日常饮食中的物质（比如饱和脂肪）上。^[53]并且这也使得盐不声不响地背了锅，成为导致高血压的白色晶体——甚至没有人考虑过糖才是罪魁祸首。他们为什么要这样做呢？在当时，大多数科学家认为糖是完全无害的，而且大多数的普通人也是这么认为的。

达尔是第一个提出盐是一种调味品而不是膳食中的必需品的人之一。1960年，他发表了一篇1954年以来收集的研究文献综述，^[54]指出：在5个人群中，随着盐摄入量的增加，高血压的发病率也随之增加。他甚至得出了一个结论：人们即使每天只摄入不足1克的盐，也可以很容易地生存。他引用了自己的一些研究，参与研究的人群的盐摄入量明显下降到100~375毫克/天，持续3~12个月。他还引用了3个人的例子，他们显然被“证实”在持续2~5年内将盐摄入量维持在250~375毫克/天，以及一名17岁的女孩在连续数月内只摄入10~12毫克/天盐的情况下，如何“保持盐平衡”（但是后者并没有提供文献参考）。^[55]虽然有这些“证据”，但是达尔提出的所有文献都无法真正证明低盐饮食是有益的或者无害的。

达尔引用的证据表明，给经过基因改造的对盐敏感的老鼠喂食盐，会导致这些老鼠患上高血压，但在这些研究中并未提到让它们食用与人类同等剂量的盐。根据曾发表过400多篇血管生理论文的著名学者、瑞典皇家科学院成员比约恩·福科（Bjorn Folkow）的看法，这相当于人类的盐摄入量是40克/天（或者超过正常盐摄入量的4倍）。同样对于盐敏感的人来说，这是提高血压所需要的剂量。^[56]在抗盐的老鼠中，即那些不会由盐导致血压“问题”的老鼠中，即使让它们摄入相当于人类100毫克/天的盐，它们的血压也不会升高。

可以肯定地说，达尔引用的关于老鼠的研究与人类毫无关系。但是

达尔为了支撑他的观点，引用了一篇于1945年发表在《美国医学协会杂志》上的文章，将其作为低盐饮食会降低人类血压的证据。但有一个问题：该研究的结果并不能说明限制盐的摄入量可以显著降低所有人的血压。事实上，仔细阅读该篇文章后，你会发现，关于低盐饮食的研究已经造成了病人死亡。^[57]其中有一位接受低盐饮食方案的患者不久之后就死亡了；另一位病人则出现了持续的循环系统衰竭，这通常意味着身体组织已无法维持氧气和营养的供应。当盐被重新添加进饮食中时，病人的循环系统衰竭得到了改善（谢天谢地）。

达尔在论文中对以上证据只字未提。他坚信盐是高血压的罪魁祸首，并断言道：“盐会导致高血压这一结论如今得到普遍的认可与引用，因此低盐饮食对扩张血管的好处是不言自明的。”然而，如果要根据此制定公共卫生政策并沿用几十年，达尔的这套说辞显然站不住脚。

达尔甚至认为，婴儿食品中过高的盐分是造成美国婴儿高死亡率的原因。^[58]当他给对盐敏感的老鼠喂食某些婴儿配方奶粉时，它们最终会死亡。但是，人类婴儿的体型要比老鼠大得多，对盐敏感的老鼠也不是健康的老鼠——但达尔并没有因此停下脚步。他发表了一份笼统的声明，表示婴儿配方奶粉中的盐可能会对婴儿造成伤害。在他的实验中，这些对盐敏感的老鼠患上了恶性高血压，该症状导致了它们的死亡^[59]——这在人类婴儿中是不会发生的。基于达尔部分的工作和想法，美国儿科学会营养委员会得出结论：婴儿的盐摄入量过高，食品制造商开始减少婴儿食品中的盐含量。^[60]

研究的质量固然重要，但不知何故，在整个“食盐战争”期间，纯粹的个人偏执和对现状的迟疑压倒了学术的严谨和正直的力量。从那以后，我们一直在为此付出代价。

乔治·R.梅尼利和哈罗德·D.巴特比

1977年版的《膳食目标》（Dietary Goals）将限盐纳入其中，有两位学者可能对其产生了最重要的影响，他们是来自路易斯安那州立大学医学中心的乔治·R. 梅尼利（George Meneely）和哈罗德·D.巴特比

（Harold Battarbee），这两位是支持限盐有助于预防和治疗高血压的最著名的科学家。^[61]的确，梅尼利实际上是路易斯安那州立大学生理学和生物物理学系主任，这个职位给了他很大的影响力和光环。^[62]梅尼利和巴特比都认为高钠/低钾饮食是高血压的主要诱因。^[63]他们写道，“过量的盐”会导致细胞外液的容量增加和血压的升高——但是他们从来没有具体说明多少盐会导致以上后果。

甚至梅尼利和巴特比在1976年发表的题为《高钠低钾环境与高血压》（High Sodium-Low Potassium Environment and Hypertension）的论文中也承认，盐会导致高血压只是一个理论。他们的论文是当时关于盐和血压关系最全面的综述之一，于1977年版《膳食目标》制定之前发表。其实盐与血压之间的关系只是一种理论，但这一事实被淹没在狂热的宣传中。你可以想到，由于两位作者身上的光环，人们不愿意减弱其工作成果的影响。事实上，在美国参议院的报告中，美国参议院报告的补充意见这一部分引用了梅尼利和巴特比的理论，说明这些理论在得到参议院委员会支持限盐的背书之前已经得到了论证。^[64]

然而，他们的理论——高盐和低钾膳食共同作用会导致高血压，并没有得到美国参议院或1977年版《膳食目标》太多的关注，而且该理论仍然局限在那些因遗传因素对盐敏感的人群中。这些细节被大标题“盐导致高血压”所掩盖。但这一偶然的巧合对美国未来40年的健康产生了巨大的影响。公众被告知，每个人都将从限盐的饮食中受益，这是一种预防和治疗高血压的安全干预措施——而无论是之前的还是之后的文献

中，都从未出现过能够提供支持的相关论据。

1977年，乔治·麦戈文（George McGovern）领导的美国参议院营养和人类需求专责委员会（Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs）发布了《膳食目标》，其中建议所有美国人将每天的盐摄入量控制在3克（1.2克钠）以内。^[65]这项准则是基于当时的专家意见，而不是可靠的证据。事实上，在这段时间里，可靠的证据并不是给美国人提供饮食指导的必要条件——既没有系统的文献综述，甚至没有来自人类临床试验的证据。如果你被认为是专家，并足够的影响力，你的话就会被认为是“证据”。在随后的几十年里，一个大规模的公共卫生领域的名人名言极大地影响了食品政策、行业法规、学校午餐计划和医生的护理标准，而其本质，只是基于一小群科学家（就这一点而言，也包括民间科学家）的意见。

在1977年2月，《膳食目标》发布，在随后举行的两次听证会上，人们又提出了大约50个新增意见。这两次听证会分别于3月24日和7月26日举行，听证会的纪要发表在美国参议院报告的补充意见中。这些补充观点提供了一窥严格限制食盐摄入量的建议的缘由：参议院委员会主要依赖美国国家科学院（由全美领先的研究人员组成的一个非营利性组织），以及梅尼利和巴特比的每日盐摄入量不得超过3克的建议。^[66]我们要感谢梅尼利和巴特比至少为所有美国人每日盐摄入量不得超过3克的建议做出了贡献。^[67]

到1977年《膳食目标》第二版发布时，在不到一年的时间里，每日盐摄入量的限制就已经从3克提高到5克（大约2克钠）。这可能是由于向美国参议院营养和人类需求专责委员会提供的额外证据表明，即使有人摄入了整整3克碘盐，他们仍然未达到建议的每日碘摄入量（150微克）标准^[68]（即使在今天，仍有54个国家的人口被认为缺碘，而我们获得碘的最好方法——你猜对了——就是吃加碘的食盐）。^[69]再次强

调，重点是维持生命所必需的最低限度——这几乎不是衡量生命健康的标准。

从美国参议院报告的补充意见中可以窥见各方关于盐摄入量指导意见的有力对话。他们还提到了对消费者的警告，如果对正在进行药物治疗的患者进行盐摄入量的控制，其体内的盐分会被完全排泄掉，这甚至会导致盐摄入量不足。甚至美国心脏协会（American Heart Association, AHA）也表示：“随着能有效消除钠的利尿剂的出现，对严格限制钠摄入量的饮食需求已经大大改变了。”美国医学协会声明：“虽然流行病学的观察表明，盐摄入量 and 高血压之间有关系，但这也不能支持盐的摄入是导致美国人罹患高血压的一个主要因素的假设。”美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）营养委员会（Committee on Nutrition）表示：“盐摄入是不是诱发高血压的环境因素还有待明确。”对于这个国家80%的人口来说，目前摄入盐并没有被证明是有害的。比如，摄入盐并不会使人们患上高血压。换句话说，在1977年版的《膳食目标》发布之时，三家主要的医疗机构已经对向所有美国人推广的低盐饮食建议持谨慎态度。

逆转利尿剂的危险

几年前，我在给一位40多岁的妇女做健康咨询时，她告诉我她感觉头晕，“总是想吃盐”。她患有高血压，一直服用一种会排泄盐的名为氢氯噻嗪（hydrochlorothiazide）的利尿剂，她的医生肯定地告诉她不必在食物中放盐，并在饮食中也应该避免放盐。然而，我确信她的头晕和对盐的渴望是一个信号，她的身体在告诉她有些地方出问题了。

我告诉她应该去检查一下血液中的钠含量，以确保指标正常（通常在137~142 mEq/L）。她打电话给药店，要求和我谈谈，然后她告诉我她在医生办公室测出的血液中的钠含量只有128mEq/L（为了让你能正确看待这个数字：血液中的钠含量到125 mEq/L就可能是致命的）。由

于被诊断为低钠血症（血液中的钠含量低），医生将她使用的利尿剂剂量减少了一半，并告诉她我是对的：当她想吃盐的时候就应该吃盐。

她将使用的利尿剂剂量减少了一半，当她的身体告诉她需要盐时，她一直在摄入盐，几周后，她的血钠水平实际上回到了正常水平（136 mEq/L）。这是一个很好的例子，说明为什么我们不应该盲目地听从“善意的”膳食指南和健康机构的建议。现实世界的情况不能光靠一个“指导方针”一概而论。

如果这些杰出的组织仅仅取用能证明其观点的案例，而不允许个别有缺陷的案例向整个医学界发声，我们可能永远不会被要求放弃盐瓶。我们的健康，尤其是我们的生活质量，理应不需要承受这么多痛苦。但这场食盐战争注定要再持续40年，直到今天。

被奉为圭臬的“低盐指南”

在整场食盐战争中，各方的研究总是相互矛盾的，研究结果就像一场永不休止的网球比赛一样回合不断：一些研究表明，盐会使血压升高，[\[70\]](#)而另一些则证明不会。[\[71\]](#)“盐-血压假说”的支持者不断地争辩说怀疑论者的论点没有什么价值，同时也有很多人拥护“盐-血压假说”。

美国生理学家阿瑟·盖顿（Arthur Guyton）是20世纪80年代早期最有影响力的人物之一。他认为增加盐的摄入会导致细胞外液的增加，从而导致高血压。[\[72\]](#)然而，他也认为当肾脏受到损害时才可能会发生这种情况，因为众所周知，体内任何多余的盐都可以很轻松地由肾脏排泄出去。[\[73\]](#)然而，当时人们还不知道是什么正在损害肾脏的健康，并造成了“盐敏感性高血压”（剧透警告：凶手是另一种白色晶体）。[\[74\]](#)

虽然一些针对“大众”的研究发现盐的摄入量和血压之间存在联系，但在特定人群内部却没有发现这种联系。梅尼利和巴特比提出了“饱和效应”，即当所有人都吃过量的盐，就算有可以将盐摄入量与血压变化关联起来的证据，它们也会被掩盖——当这些效应实际上更有可能是由钾的摄入量过低，以及糖和精制碳水化合物的摄入量过高所导致的时候。[\[75\]](#)这个逻辑似乎起作用了，但即使是低盐倡导者也很难找到限制盐的理由。只有四分之一的人能够严格遵守盐的限制剂量，这使限盐成为一种相当无效的公共卫生政策。[\[76\]](#)

达尔没有做得更多，他和其他的低盐膳食倡导者只是简单地要求公众应更努力地控制他们对盐的需求。[\[77\]](#)

1983年，即1977版的《膳食目标》出版6年之后，纽约长老会高血压中心的创始人、威尔康奈尔医学中心的约翰·拉勒夫[\[78\]](#)和他的同事发

表了一篇论文，让一些误导信息被大范围地接纳，并得到了低盐拥护者的响应，导致全美国开始采用这种严格的指导方针。拉勒夫和他的同事声称，总共只有不到200名患者接受过中度限盐方案来治疗高血压的测试。^[79]拉勒夫还强调，大多数研究的持续时间都很短，他们没有研究硬性终点（如患上心血管疾病或死亡）。尽管结果质量堪忧，但每一个美国人都被告知要根据全面的公共卫生规定来限制盐的摄入量。此外，对于那些血压正常但限盐的人来说，他们并没有从中获得明显的益处。低盐饮食对高血压患者的“好处”（同样，也只是基于几百名患者的样本数量）已经被推广到每个美国人的身上，甚至包括那些血压正常的人身上。

当时最好的研究之一出现在1982年，英国伦敦查令十字医学院（Charing Cross Medical School）心血管方面的研究员格雷厄姆·麦格雷戈（Graham MacGregor）和他的同事们在安慰剂对照试验中，只测试了19名患有轻度至中度原发性高血压的患者。他们通过交叉试验的方式，对低盐饮食（每天1840毫克的钠摄入）和正常盐摄入量的饮食（每天3680毫克的钠摄入）分别进行了测试。^[80]当低盐饮食组的平均血压降低9/5毫米汞柱时，19名患者中的一部分人的状况并没有明显改善，而实际上有两名患者在限制盐摄入量后血压甚至还略有升高。但有一点很重要，即基于24小时尿钾水平，试验的参与者钾的摄入量很低（为每天2.2~2.5克，或约为每天4.7克钾摄入量的一半^[81]）。这项试验实际上表明，与盐摄入正常但低钾的膳食相比，低盐饮食可以降低一些高血压患者的血压，但可能会提高另一些患者的血压。换句话说，结果喜忧参半。这项研究说明了将对照临床环境的结果广泛推广到外部世界存在的问题。没有人认为在蔬菜中添加盐会让我们更喜欢吃盐，从而我们会吃更多的盐。换句话说，添加盐可以让我们吃更多的蔬菜（比如摄入钾），而它能全面改善我们的健康和血压状况。相反，我们接收了错误的信息，而这些信息所依据的证据与人们实际的生活方式几乎没有什么关系。

遗憾的是，麦格雷戈选择了坚持对这些结果进行错误的解释，并开始在全球范围内推广减盐膳食。在这项研究之后，麦格雷戈开始了他一意孤行的持续几十年的反对食盐的战斗，并进入了政府和卫生机构的顾问委员会，发挥他的广泛影响力。他非常有效地羞辱了行业和公共卫生机构，迫使它们屈从于他的意志。

麦格雷戈于1995启动了“盐与健康共同行动”（Consensus Action on Salt and Health，简称CASH）^[82]，接着又于2005年创立了“盐与健康世界行动”（World Action on Salt and Health，简称WASH）。^[83]借助这两个反对食盐的研究以及游说团体，麦格雷戈建立起了一个平台，以传播他对于盐会引起血压上升，从而提高中风和心脏病发作风险的强烈信仰。出于这种信念，几十年来，他一直坚持不懈地游说世界各国政府提醒人们降低盐的摄入量和食物中的盐含量。事实上，“盐与健康共同行动”在促使英国食品制造商降低其产品的含盐量方面非常成功，也很有影响力，尽管缺乏研究支持，还有多达80个国家正在考虑是否要采用麦格雷戈在英国强行通过的同样的膳食指南。他的游说更有说服力的一个可能的原因是，他将盐与其他食品添加剂——如不健康的脂肪和添加的糖——相提并论，后两种添加剂都有更可信的数据表明它们对健康有负面影响。

麦格雷戈一直强调盐的危害，与此同时，这些团体（“盐与健康共同行动”和“盐与健康世界行动”）想当然地忽视了低盐饮食的危害。当这些人群把小幅降低血压放入“风险计算器”时，他们就开始站在屋顶上大声宣扬低盐膳食带来的好处。然而，低盐膳食的危害从来没有被纳入过考量。所以毫不奇怪，他们总是得出这样的结论：“降低食盐摄入量将拯救生命。”这仅仅是基于血压降低，而不是通过综合计算之后得出的结论，包括较快的心率，较高甘油三酸酯、胆固醇和胰岛素水平带来的危害——所有这些因素与心脏病之间的关系都有完备且严格的文献记载。几十年来，“盐与健康共同行动”和“盐与健康世界行动”一直在宣传

一种未经证实的直接联系，即低盐膳食能拯救生命。^[84]

一种思想一旦在人们的头脑中生根发芽，就很难再被取代。与此结论相反的研究并没有被充分地传播并呈现给美国的公众。甚至1980年首次出版的《美国居民膳食指南》（*Dietary Guidelines for Americans*）也一直在告诉美国人减少盐的摄入量。少数专家的意见变成了既定的公共卫生政策，而卫生政策又变成了不容置疑的低盐膳食教条。

直到1991年，在1977年版的《膳食目标》告诉我们要限制盐的摄入量14年后，第一次有人对低盐建议进行验证的试验做了系统性综述。这项由劳（Law）和他的同事进行的系统性综述中包括了78个试验，其中只有10个采用的是随机的方式。^[85]这一系统性综述成为美国《高血压指南》向公众推广低盐饮食的理论基础，因为它声称每天减少2300毫克的钠摄入量会让正常人的血压降低10/5毫米汞柱以及让高血压患者的血压降低14/7毫米汞柱。劳和他的同事继续指出，在英国，低盐饮食每年可以使7万人免于死亡（仅仅基于潜在的能降低血压这一项指标）。这些强硬的声明显然是为了团结一个被食盐争议拖垮的人群。

然而，这些结果中显示的对血压的益处明显多于几年后从高质量的荟萃分析中得出的结论，之后的荟萃分析中只包含随机数据。例如，在血压正常的人群中，与劳和同事的分析结果相比（-1/0.1 毫米汞柱和-10/5 毫米汞柱），针对限盐试验最新、更有力的荟萃分析报告显示，限盐对收缩压的影响为1/10，对舒张压的影响为1/50。^[86]尽管所有这些高质量的证据都表明限盐对降血压只起到了无关紧要的作用，但1993年美国的《高血压指南》[美国高血压预防、检测、评估与治疗联合委员会（JNC 5）]^[87]还是决定引用此前劳进行的荟萃分析，并得出结论：适度减少钠的摄入量（1150毫克钠）会减少高血压患者7毫米汞柱的收缩压，以及血压正常的人5毫米汞柱的收缩压。

在1991年到1998年之间，劳于1991年所做的荟萃分析被引用的次数

最多，尽管它的结论是最弱的。各种支持限盐的发现被引用的次数都多于反对限盐的发现。 [88]

最后，一名重量级选手上场了。身为医生、高血压专家以及《高血压杂志》（*Journal of Hypertension*）创始编辑的约翰·D.斯韦尔斯（John D. Swales），于2000年发表了一篇论文，文中表明当血压正常的人严格限制钠的摄入量时，他们的血压只会有很小的降幅：收缩压（1~2毫米汞柱）和舒张压（0.1~1毫米汞柱）。 [89] 此外，斯韦尔斯写道，官方给出低盐膳食的建议是根据“被发表偏见放大”（倾向于发表积极的结果而不是消极的结果）的数据；通过限制该剂量的盐摄入只能获得血压上的小幅降低，无法使公众达到降低血压的目的；结果可能是由于饮食中的其他变化，而不仅仅是减少盐的摄入引起的。斯韦尔斯还指出，降低盐的摄入量是有成本的，包括社会/生活质量成本和经济成本。长期以来，这些成本上的顾虑几乎被人们视为无关紧要。

斯韦尔斯在他的论文中继续引用了6个关于在膳食中限盐的荟萃分析，其中5个只包含随机试验，1个包含随机和非随机研究。5个包含随机试验的荟萃分析发现，在血压正常的人群中，限盐甚至不能让收缩压降低2毫米汞柱！在这5项研究中，只有一项荟萃分析发现舒张压下降的幅度大于1毫米汞柱，在其余的研究中，舒张压下降幅度在0.1毫米汞柱至0.97毫米汞柱之间。

研究表明，对血压正常的人限制盐摄入量，最多只能使他们的血压降低约2/1毫米汞柱。3项荟萃分析得出的结论是，没有证据能证明人们需要限盐， [90] 只有一项研究得出的结论是，限盐有“巨大的潜力”。 [91] 然而，限盐对降低血压有“巨大潜力”的结论是基于在1748~3680毫克减少钠摄入的试验中得出的，这种剂量变化在一般人群中是不太可能发生的。事实上，长期进行的限钠试验表明，人们最多可以减少约1000毫克的钠摄入量。 [92] 换句话说，通过限盐可以降低血压的“巨大潜力”是建

立在公众可能达到的最低盐摄入量的2~4倍基础之上的。

许多低盐的倡导者认为，限盐试验进行的时间不够长，还不足以显示出该做法的好处，然而在8个随机对照试验的综述中，限盐超过6个月后，实验人群的收缩压（患有高血压的人群为-2.9毫米汞柱和血压正常的人群为-1.3毫米汞柱）的降低幅度同样也很小。^[93]更重要的是，劳和他的同事们进行了一项系统性综述，结果表明，采用低盐饮食后，仅用了四周时间，就让血压得到了最大程度的降低，而另一项随机试验的综述却没有发现进行限盐后，血压会随时间逐渐降低。^[94]

也许最重要的是，米基利（Midgley）和他的同事进行的一项荟萃分析强调了发表偏见对限制钠摄入量试验的影响。研究发现，与结果不显著的试验相比，结果积极的低钠试验更有可能被发表。^[95]米基利强调，发表偏见导致科学界高估了限盐对降低血压的好处。这种偏见让食盐战争偏离轨道持续至今。

国际盐与血压研究的巨大阴影

1989年，美国食品与营养委员会（Food and Nutrition Board）发表的《饮食与健康：降低慢性疾病风险的意义》（*Diet and Health: for reduce Chronic Disease Risk*）规定，钠的最大摄入量为2400毫克。该结论基于1988年的国际盐与血压研究，这是一项在全球52个人口中心进行的大规模流行病学研究，由伦敦卫生和热带医学学院（London School of Hygiene and Tropical Medicine）流行病学系的保罗·艾略特（Paul Elliot）博士牵头发起。食品与营养委员会称，国际盐与血压研究证明，如果每天摄入的钠超过2400毫克，血压会随着年龄的增长而升高。[\[96\]](#)有一个问题：国际盐与血压研究得出了相反的结果。在52个参与研究的群组中，只有5个群组每天摄入低于2400毫克的钠，其中4个处于原始社会的水平。5个群组在钠摄入量小于2400毫克的情况下，他们的收缩压却高于其他几个盐摄入量较高的群组。而有一个群组的盐摄入量是另一个群组的两倍多，但前者的收缩压却较低。当将4个“原始社会”群组单独从这52个群组中排除时，数据发生了变化——随着盐摄入量的增加，血压突然出现了明显的下降趋势。[\[97\]](#)

你没看错，随着盐摄入量的增加，血压实际上下降了。钠的每日摄入量为2400毫克（印在每一种营养成分标签上），这是反盐斗士的“拿破仑情结”的完美例子：他们会用夸大其词来弥补证据的不足。从来就没有好的证据证明每天摄入2400毫克钠是合理的，但是这个目标被写在每一个营养成分标签上，随后又被写进了1995年版的《美国居民膳食指南》。

最让人不寒而栗的是，国际盐与血压研究团队显然决定不公布关于心率的数据。在这项研究中，心率很可能是一项测量数据，至少比约恩·福科就曾指出，保罗·艾略特（国际盐与血压研究的通讯作者）跟他讨

论过在国际盐与血压研究中对心率进行了测量。[\[98\]](#)我们可能永远不会知道为什么国际盐与血压研究团队没有将心率数据发表出来，但众所周知，低盐饮食会使心率加快。[\[99\]](#)国际盐与血压研究是否只是“发表支持你的理论的发现，而掩盖不支持你的理论的发现”的另一个例子呢？官方的说法是，国际盐与血压研究团队“拒绝公开其基础数据.....因为他们需要保持科学调查的独立性、数据的完整性以及信息的保密性”。[\[100\]](#)研究者们这种解释似乎没有任何逻辑可循。

另一种解释是：如果他们确实测量了心率数据并将其公之于众，国际盐与血压研究可能在这之前就已经发现低盐饮食造成的危害了。实际上，正如福科所说，血压除了和钠的摄入量有关，还有一个医学界公认的事实——心脏和动脉的总压力来自血压和心率的结合！福科的结论是，实行低盐膳食会增加心脏和动脉的整体压力，从而增加罹患高血压和心力衰竭的风险。[\[101\]](#)

寻找最小公分母

到2005年，美国国家科学院医学研究所（Institute of Medicine，简称IOM）确定了其认为的钠的适当摄入量（adequate intake，简称AI），这是一个最低水平，在这个水平上，人体出现缺盐的可能性很低。确定钠的适当摄入量的目的是弥补出汗造成的钠流失，以满足健康和中度活跃人群的需要，即使是在水土不服的个人身上也是如此。在9岁到50岁的人群中，钠的适当摄入量被标注为每天1500毫克（对于年龄更小或更大的人来说，该标准甚至更低）。然而，这一钠的适当摄入量并不适用于那些“高度活跃”或“在极度高温下作业”的人。[\[102\]](#)

但是美国国家科学院医学研究所是如何确定1500毫克的钠摄入量对于人体来说是足够的呢？显然，确定这一标准时，他们考虑了以下两个指标。

①通过降低盐摄入量来获得降低血压的“好处”——没有注意到限制盐摄入有可能带来的危害（如肾激素、醛固酮、去甲肾上腺素、脂类、胰岛素和心率的上升）。

②尿液、皮肤和粪便会造成盐流失——没有考虑到药物、生活方式（咖啡因或低碳水化合物膳食）或当前疾病状态造成的盐流失。[\[103\]](#)

医学研究所还为青少年和各年龄层的成人（14岁及以上）设定了一个钠的可耐受最高摄入量（UL），即每天2300毫克。可耐受最高摄入量是每日摄入营养素的最高限量，低于该剂量不太可能对健康造成不利影响。对于钠，可耐受最高摄入量是基于几个试验确定的，包括通过饮食方法阻止高血压（DASH）-钠试验的数据。[\[104\]](#)在通过饮食方法阻止高血压-钠试验和其他由医学研究所评估的试验中，研究人员发现，当钠摄入量减少到每天2300毫克时，血压就会降低，而这一摄入量比每天1500毫克的钠的适当摄入量还要高出一个水平。因此，2300毫克的钠可

耐受最高摄入量是基于一个替代指标（血压），而不是硬终点（如罹患中风或心脏病发作）。

医学研究所将钠的可耐受最高摄入量确定为2300毫克，这项标准被纳入2005年的《美国居民膳食指南》，该指南建议所有美国人将钠的摄入量限制在2300毫克以下。^[105]另外，他们建议“高血压患者、黑人、中老年人”每天摄入的钠不应超过1500毫克。有趣的是，2005年版《膳食指南》首次明确建议降低盐摄入量，以降低罹患高血压的风险。而1980年版的《美国居民膳食指南》中指出，降低盐摄取量的建议主要适用于高血压患者（“过量摄入钠主要会对高血压患者造成危害”）。这是怎么发生的？

这可能受到了医学博士劳伦斯·阿佩尔（Lawrence Appel）的影响。^[106]阿佩尔不仅是2005年医学研究所电解质及水分膳食摄入量参考专题小组的主席^[107]、美国心脏协会的发言人，还是盐与健康世界行动组织的董事会成员，^[108]该组织的目标是在世界范围内降低人们的钠摄入量。长期以来，阿佩尔只关注血压作为替代指标，将低盐摄入量对血压的“好处”转化为降低中风和心脏病发作风险的确切效果。与所有低盐倡导者一样，阿佩尔也忽视了限制钠摄入对许多其他健康指标（称为替代指标）的有害影响，比如，会导致肾激素、醛固酮、甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白、胰岛素和心率的增加。

阿佩尔作为一个只关注减少全球人口钠摄入量的组织的一员，尽管他的身上可能存在偏见和利益冲突，但他还是被任命为2005年版和2010年版《美国居民膳食指南》咨询委员会的成员。果不其然，《美国居民膳食指南》遵循了医学研究所的建议（阿佩尔是该组织的主席，首先就提出了关于钠摄入量的建议），并开始明确地向美国人发出低盐膳食的建议。事实上，2010年版的《美国居民膳食指南》是第一个建议大约一半的美国人（包括儿童和大多数成年人）摄入1500毫克钠的指南。该建

议适用于“51岁以上的人，以及各年龄层的非裔美国人或高血压、糖尿病、慢性肾病的患者”。[\[109\]](#)虽然2015年版的《美国居民膳食指南》中取消了1500毫克钠的限制标准，但仍保留了2300毫克钠的限制标准。最后，我们开始看到指南中的细微差别。以前的感觉就像用大锤在拍打苍蝇，而现在，我们在这个领域已经了解了几十年的东西开始浮现：低盐的建议只适用于非常少的一群人。

在这一点上，我们终于，看到公共卫生部门的领导人开始更加重视这个一直在悄悄跟踪我们的杀手，它损害了我们的肾脏（实际上，造成了我们认为是吃盐引发的问题），总体上对我们的整体健康造成伤害。真正披着“有毒”外衣的白色晶体是：糖。

糖拿到了自由通行证

从20世纪50年代开始，一位名叫安塞尔·基斯（Ancel Keys）的美国科学家就在宣扬一种观点：饮食中的脂肪（最终证明是饱和脂肪）是心脏病的诱因。与此同时，英国的约翰·尤德金（John Yudkin）认为，引发心脏病的罪魁祸首是糖。^[110]但是在1961年，美国心脏协会正式将饱和脂肪妖魔化，建议美国人减少动物脂肪的摄入，增加植物油的摄入，以降低罹患心脏病的风险。^[111]美国心脏协会正式承认了“脂肪-心脏假说”——饱和脂肪会增加胆固醇水平，从而引发患心脏病的风险——糖因为疏漏而被宣布无罪。他们代表国家，做出了这个非黑即白、非此即彼的选择，这也是其他研究人员继续努力让人们认识到糖也是心脏病的诱因的主要原因。相反，盐却不能幸免，它一直被抨击。早在1972年，全美高血压教育项目就认为它是“不必要的恶魔”。^[112]

因此，多年来，糖就像瑞士一样，是中立的，在人们的膳食方面，它持有自由通行证。虽然盐（和脂肪）被认为是有害的，但是糖被认为是无害的，只要你消耗的糖的热量比你摄入的要多，它对你的健康就不会有什么影响，就和其他膳食成分一样。

这一观点被糖业协会大力宣扬，该协会一直在大力游说美国国会、卫生与公共服务部和各类卫生组织，以便让制糖业多年来保持在良性状态。^[113]制糖业也在努力树立正面的公众形象，它们赞助了奥运会等重大活动，投资了预防蛀牙的宣传活动，并在总体上持续地把公共卫生政策的重点从食糖上转移开。^[114]它们甚至资助了那些似乎不重视糖的危害的科学家，这些科学家把我们日益增长的腰围归咎于缺乏锻炼，而不是糖的过量摄入。^[115]

1977年，制糖业援引哈佛大学公共卫生学院教授让·马耶尔（Jean

Mayer)的话称,在现代社会,人们的肥胖问题是由缺乏运动造成的。通过将肥胖原因的焦点从“有害的卡路里”转移到“总卡路里”上,糖得以避开严密的科学审查。由于每克饱和脂肪所含的卡路里比糖所含的卡路里多,前者也成为肥胖的主要诱因。 [\[116\]](#)

1975年,就在1977年版《膳食目标》出版的前两年,亚历山大·R.沃克(Alexander R. Walker)发表了一篇论文,指出糖不是高血压或心脏病的诱因。他引用了自己的三项研究来支持这一观点;这三项研究的部分资金显然来自制糖业。 [\[117\]](#)这种惬意的关系在历史上一直是一个常见的主题,在这个主题中,与制糖工业有利益关系的研究者们一贯地认为制糖工业本身是无害的, [\[118\]](#)而与制糖工业没有利益关系的研究者们通常持相反意见。 [\[119\]](#)

奇怪的是,1977年第一版的《膳食目标》确实建议我们将糖的摄入量限制在总热量的15%以下, [\[120\]](#)而第二版则进一步减少,将精制糖和糖类的摄入量控制在总热量的10%以下。 [\[121\]](#)如果那个建议能在当时引起更大的共鸣的话,我们会挽救多少人的生命啊!然而,在随后的几年里,媒体把主要关注点放在了盐(登上了1982年《时代》杂志的封面 [\[122\]](#))、胆固醇(登上了1982年《时代》杂志 [\[123\]](#))和饱和脂肪(登上了1961年的《时代》杂志 [\[124\]](#))上,没有人把限制糖的摄入量当回事。的确,在接下来的20年里,即从1980年到2000年, [\[125\]](#)《美国居民膳食指南》告诉我们,糖不会引起糖尿病或心脏病,尽管有明确的反例可以证明。 [\[126\]](#)

1979年的一项研究发现,用同等热量的小麦淀粉替换糖,可以增加空腹胰岛素和胰岛素对糖负荷的反应。 [\[127\]](#)接着,在1981年,赖泽(Reiser)和他的同事进行的另一项研究表明,当用糖取代小麦淀粉时,即使二者的热量相同,前者最终还是让更多的人患上了糖尿病/前期糖尿病。 [\[128\]](#)然而,在这些数据公布4年后,1985年版的《美国居民

膳食指南》指出：“与人们普遍认识的相反，饮食中含糖量过高并不会导致糖尿病。”这与科学文献的结果相矛盾。

我直截了当地告诉你：我们被骗了。

制糖业有其他的策略来让公众不轻信糖会带来的危害。在对1977年版《膳食目标》的补充意见中，制糖业指出，“应该注意到蔗糖（糖）.....不会减少其他食物的摄入，而是促进它们的摄入。虽然经常被称为空热量食物，但它实际上是没有脂肪和胆固醇的纯热量，是一种理想的能量来源，可以作为其他蛋白质和营养物质的添加剂。”

这是绝地控心术（Jedi-Level Mind Trick）级别的心理把戏。

通过让人们认为糖是纯热量，制糖业在公众中传递了一种普遍的观念，即糖本身并不是有害的。我们所要做的就是燃烧掉糖的卡路里，这样我们就可以想吃多少就吃多少——这是一个令人信服的故事。

当然，糖的热量无害只是错觉，并不是真相：糖的热量不仅有害，而且甚至比其他碳水化合物的热量更有害，因为糖类制品会对胰岛素水平、脑化学、免疫系统、炎症和许多其他生理变量产生影响。[\[129\]](#)幸运的是，越来越多的科学家看穿这重迷雾，他们开始相信糖是导致心脏病和其他慢性疾病的一个因素。[\[130\]](#)但是，此前的制糖业除了影响了媒体和公众对糖的危害的看法外，无疑也对科学研究产生了重大影响。^①

多年来，科学研究与制糖业存在利益冲突的影响从未被量化，直到2013年，《公共科学图书馆·医学》（*PLOS Medicine*）[\[131\]](#)上发表了一篇对近期文献的系统性综述文章。文章指出，在与食品行业存在利益冲突的研究中，其中83.3%没有发现含糖饮料与体重增加/肥胖之间存在联系。相比之下，如果只分析与食品行业不存在利益冲突的研究，同样比例（83.3%）的研究发现二者有积极的联系，即含糖饮料与体重增加和

肥胖有明确的联系。这项研究只是显示了一小部分科学家可能已经受到这类的影响。[\[132\]](#) 这是我在加拿大参议院为我们饮食中添加糖的危害作证时强调的核心信息。[\[133\]](#)

美国人爱吃糖

让我们回到过去，回顾一下在糖让我们落入它的陷阱之前，世界是什么样子的。

1776年，美国每人每年摄入的精制糖只有4磅 [\[134\]](#)，相当于在咖啡里加入1茶匙多一点点的糖，仅此而已。从1909年到1913年，每人每年摄入的精制糖的分量增加到超过76磅， [\[135\]](#)就好比每天吃4个糖霜纸杯蛋糕。英国人的糖摄入量也出现了类似的增长。1700年，英国人对精制糖的平均摄入量是一年4磅。到1950年，这一数字增长了24倍，达到100磅。 [\[136\]](#)在此期间的欧洲，人们对糖的摄入量也飞涨，而对盐的摄入量则下降了85.7%——从18世纪晚期的每人每天70克到1950年的每人每天10克。 [\[137\]](#)言下之意很明确：摄入糖的增长，而不是盐，与慢性疾病在欧洲的兴起保持了同步的发展态势，美国的情况也是如此。

在美国，添加糖（蔗糖和后来的高果糖玉米糖浆）的摄入量在1920年达到了每人每年约100磅，这一数值一直保持到20世纪80年代末左右，之后又开始稳步增加，到2002年达到约120磅，相当于人们几乎每天吃150克的糖，或者是6个糖霜纸杯蛋糕。令人震惊的是，当时每人每年要消耗152磅的甜味剂（32磅的差别来自蜂蜜、葡萄糖和右旋糖）。 [\[138\]](#)

因此，从1776年到2002年，美国人对精制糖的摄入量增加了30倍。有趣的是，这与高血压、糖尿病、肥胖和肾脏疾病等慢性疾病的增长趋势相一致。

因为我们很难找到美国人盐摄入量的估值，所以我们必须寻找新的线索。例如，军队的配给量是当时膳食摄入情况的一个相对稳定的反映，而军队的配给量表明，从19世纪早期到1950年，人们对于盐的摄入

量可能下降了50%左右。

事实上，在1812年战争、墨西哥战争（1838年）和南北战争（1860～1861）中，军队每天的膳食配给中含有超过18克盐 [\[139\]](#)，这不包括额外给士兵提供的20盎司的牛肉、牛奶、啤酒或朗姆酒中含有的盐。南北战争末期，士兵的一般肉类配给包括3/4磅猪肉或熏肉，以及1 $\frac{1}{4}$ 磅新鲜牛肉或腌牛肉，[\[140\]](#)盐的配给约为每天18克。所有这些都表明，在19世纪的美国，人们的盐摄入量约为每天20克，是我们今天盐摄入量的两倍多。[\[141\]](#)

一般来说，美国人和欧洲人在1950年以及之后的盐摄入量大概是前几百年的一半。因此，盐摄入量的增长趋势不太可能与西方国家慢性疾病的增长趋势一致。如果要找什么关联的话，那就是成反比了。自从美国的家用冰箱开始应用以来（1911年），[\[142\]](#)人们的盐摄入量一直在下降，而这正好发生在美国人食用“有毒剂量”的糖的这段时期。

我们可以从20世纪30年代开始追溯糖对美国国民健康状况的影响。1935年，有证据表明，是糖而不是盐导致了心脏病，当时因心脏病而死亡的人数只占死亡总人数的20%左右。然而，到1950年，心脏病已成为美国人的主要死亡原因，占死亡总人数的35%左右。[\[143\]](#)到1960年，这一数字上升至39%（超过65万例死亡），其中的3/4死于动脉硬化性心脏病。其他数据显示，从1940年到1954年，冠状动脉疾病的死亡率在男性患者中上升了40%，在女性患者中上升了16%。[\[144\]](#)所有这些都发生在1930年以后，那时由于冰箱的广泛使用，人们对盐的摄取量下降了。

饮食的变化通常需要20至30年的时间才能导致疾病（如心脏病）患病率上升。所以，美国人的膳食在1905年和1915年之间的某个时候已经到达了“中毒阈值”，因为在1935年，心脏病的发病率大幅上升。在美国，现有的数据并不能表明人们对盐的摄入在1905年到1915年间达到了中毒阈值。然而，糖摄入量却有实在的数据。

当我们回顾过去的的数据，研究过去几百年欧洲人和美国人对糖和盐的消耗量估值时，很明显，糖，而不是盐，是可能导致人类文明中慢性疾病的罪魁祸首。但是，正如对盐的妖魔化需要几十年才能逆转一样，关于糖的不道德的研究所产生的光环效应也需要到多年后才能被人们认识。

1980年版的《美国居民膳食指南》采纳了1977年版《膳食目标》中的所有建议，但并不是所有的目标。糖得到了最甜蜜的交易，因为在最初公布的6个目标中，它是唯一从《美国居民膳食指南》的目标中移除，并改为不需要限制特定摄入量的膳食因素。相比之下，盐、饱和脂肪和胆固醇在之后的几十年里都需要遵循严格的限制。特别值得注意的是饮食中的胆固醇，近40年来，它一直被认为是导致心脏病的一个不重要的因素。 [\[145\]](#)

1980年版的《美国居民膳食指南》指出：“估值显示，美国人平均每人每年消耗超过130磅的糖和甜味剂。”然而，他们接着说，“与普遍观点相反，在你的饮食中摄入过多的糖似乎不会导致糖尿病.....最常见的糖尿病类型通常会发生在肥胖的成年人当中，即便戒了糖，不改变超重的状况仍然解决不了问题”。1980年版的《美国居民膳食指南》也指出：“没有令人信服的证据表明糖会导致人们罹患心脏病或血管疾病。”

现在回想起来，似乎《美国居民膳食指南》是在有目的地保护糖。1980年的总体建议是“避免摄入过量的糖”。到了1985年，其建议变成了“避免吃太多的糖”。1990年的建议是“只食用适量的糖”，1995年的建议是“选择含有适量的糖的饮食”——就好像我们应该吃含有适量精制糖的食物一样。最后，到2000年，建议中诸如“糖不会导致糖尿病”和“没有证据表明糖会导致糖尿病”之类的说法被删除了，建议变成了“挑选饮料和食物来控制糖的摄入量”。 [\[146\]](#)

2002年，添加糖终于得到了自1977年以来的第一个具体的摄入量限

制。但是《美国居民膳食指南》中并没有给出限制——它是医学研究所制定的，该所发布了一份报告，允许添加糖占总热量的25%。^[147]25年后，人们终于对糖的摄入量做出了限制，但与几十年前的上一个建议相比，这次已经超出了当时允许摄入量的2倍多。甚至到了2005年，《美国居民膳食指南》规定每人每天最多可摄入72克添加糖（根据每天2000卡路里计算，超过总热量的14%），也就是每年最多58磅。^[148]

到2010年，《美国居民膳食指南》在技术层面上允许总热量的19%（以每天3000卡路里为基础）来自添加糖（每天的糖摄入量为惊人的143克），虽然没有明确规定19%的卡路里可以来自添加糖，但如果不摄入固体脂肪，那么从技术上讲，这个摄入量是被允许的。^[149]

幸运的是，2015年版的《美国居民膳食指南》咨询委员会纠正了这些错误，他们建议不超过10%的卡路里来自添加糖（即每2000卡路里50克添加糖，每年约40磅）。^[150]政府规定，现在每一份食品的营养成分标签中将包括所有添加糖的具体克数。也许美国人最终会得到他们需要的信息和指导，他们需要为了自己的健康而选择最佳的食物。20多年后，营养成分标签上一种应当感到羞愧的白色晶体终于用粗体标示了。不幸的是，被误解的另一种白色晶体（盐）仍然也用粗体标示。我们早就该还给盐应有的公道了。

消除旧观念很难，对于高盐饮食的指责仍然出现在媒体上、医生办公室里，甚至“保护心脏”餐厅的菜单上，人们认为它是导致心脏病的罪魁祸首。让我们仔细看看这些关于心脏病的断言背后的传统智慧，将它们一一分解，然后一劳永逸地解决这个问题——导致心脏病的真正原因到底是什么？

^[1] Meneely, G. R., and H. D. Battarbee. 1976. High sodium-low potassium environment and hypertension. *Am J Cardiol* 38 (6) : 768-785; Dahl, L. K. 2005. Possible role of salt intake in the development of essential hypertension. 1960. *Int J Epidemiol* 34 (5) : 967-972; discussion 972-

974, 975-978.

[2] Ha, S. K. 2014. Dietary salt intake and hypertension. *Electrolyte Blood Press* 12 (1) : 7-18.

[3] Kurlansky, M. 2003. *Salt: A World History*. New York: Penguin.

[4] Kurlansky, M. 2003. *Salt: A World History*. New York: Penguin.

[5] Kurlansky, M. 2003. *Salt: A World History*. New York: Penguin.

[6] Kurlansky, M. 2003. *Salt: A World History*. New York: Penguin.

[7] Mente, A., M. J. O'Donnell, and S. Yusuf. 2014. The population risks of dietary salt excess are exaggerated. *Can J Cardiol* 30 (5) : 507-512.

[8] Ritz, E. 1996. The history of salt—aspects of interest to the nephrologist. *Nephrol Dial Transplant* 11 (6) : 969-975.

[9] Johnson, R. J. 2012. *The Fat Switch* . Mercola.com.

[10] Johnson, R. J., et al. 2007. Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity and the metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 86 (4) : 899-906.

[11] http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@sop/@smd/documents/downloadable/ucm_462020.pdf.

[12] <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db133.htm>;
<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/su6203a24.htm>.

[13] DiNicolantonio, J. J., and S. C. Lucan. 2014. The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease. *Open Heart* 1. doi: 10.1136/openhrt-2014-000167.

[14] Kurlansky. *Salt: A World History* .

[15] Johnson. *The Fat Switch* .

[16] Graudal, N. 2005. Commentary: possible role of salt intake in the development of essential hypertension. *Int J Epidemiol* 34: 972-974.

[17] Graudal, N. 2005. Commentary: possible role of salt intake in the development of essential hypertension. *Int J Epidemiol* 34: 972-974.; <https://books.google.com/books?>

id=SFUcAQAAMAAJ&pg= PA652&dq=ambard+lowenstein+salt+1907&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwig-p-9vKvPAhWCcD4KHUjKD0QQ6AEIHDAAB#v= onepage&q=lowenstein&f=false; https: //books.google.com/books? id =pTTQAAAAMAAJ&pg=PA417&lpg=PA417&dq=lowenstein +salt+1907&source=bl&ots=6hE8bSq3YD&sig=Wlq6enQs0Tn JaDi1_ZN72y7N2Ew&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwi2xsTt4arPAh XJzIMKHWHOAb0Q6AEIIDAB#v=onepage&q=lowenstein%20 salt%201907&f=false.

[18] Chapman, C. B., and T. B. Gibbons. 1950. The diet and hypertension: a review. *Medicine (Baltimore)* 29 (1) : 29-69.

[19] Chapman, C. B., and T. B. Gibbons. 1950. The diet and hypertension: a review. *Medicine (Baltimore)* 29 (1) : 29-69.; Pines, K. L., and G. A. Perera. 1949. Sodium chloride restriction in hypertensive vascular disease. *Med Clin North Am* 33 (3) : 713-725.

[20] Chasis, H., et al. 1950. Salt and protein restriction: effects on blood pressure and renal hemodynamics in hypertensive patients. *JAMA* 142 (10) : 711-715.

[21] Chapman and Gibbons. The diet and hypertension: a review. 29-69.

[22] Klemmer, P., C. E. Grim, and F. C. Luft. 2014. Who and what drove Walter Kempner? The Rice Diet revisited. *Hypertension* 64 (4) : 684-688.

[23] [https: //en.wikipedia.org/wiki/Rice_diet](https://en.wikipedia.org/wiki/Rice_diet).

[24] Kempner, W. 1948. Treatment of hypertensive vascular disease with Rice Diet. *Am J Med* 4 (4) : 545-577.

[25] Klemmer, Grim, and Luft. Who and what drove Walter Kempner? The Rice Diet revisited. 684-688.

[26] Kempner. Treatment of hypertensive vascular disease with Rice Diet. 545-577.

[27] Kempner. Treatment of hypertensive vascular disease with Rice Diet. 545-577.

[28] Batuman, V. 2011. Salt and hypertension: why is there still a debate? *Kidney Int Suppl* 3 (4) : 316-320.

[29] Ratliff, N. B. 2000. Of rice, grain, and zeal: lessons from Drs. Kempner and Esselstyn. *Cleve Clin J Med* 67 (8) : 565-566.

[30] [https: //news.google.com/newspapers? nid=1955&dat=19971021&id =mEkwAAAAIBAJ&sjid=nKYFAAAAIBAJ&pg=3810, 3940249&hl=en](https://news.google.com/newspapers?nid=1955&dat=19971021&id=mEkwAAAAIBAJ&sjid=nKYFAAAAIBAJ&pg=3810,3940249&hl=en).

- [31] Kempner. Treatment of hypertensive vascular disease with Rice Diet. 545-577.
- [32] Kempner. Treatment of hypertensive vascular disease with Rice Diet. 545-577.
- [33] McCallum, L., et al. 2013. Serum chloride is an independent predictor of mortality in hypertensive patients. *Hypertension* 62 (5) : 836-843.
- [34] Kempner. Treatment of hypertensive vascular disease with Rice Diet. 545-577.
- [35] http://www.turner-white.com/memberfile.php?PubCode=hp_mar07_hypertensive.pdf.
- [36] Kempner. Treatment of hypertensive vascular disease with Rice Diet. 545-577.
- [37] Chasis. Salt and protein restriction: effects on blood pressure and renal hemodynamics in hypertensive patients. 711-715.
- [38] Rice Diet in hypertension. *Lancet* . 1950. 256 (6637) : 529-530.
- [39] Chasis. Salt and protein restriction: effects on blood pressure and renal hemodynamics in hypertensive patients. 711-715; Laragh, J. H., and M. S. Pecker. 1983. Dietary sodium and essential hypertension: some myths, hopes, and truths. *Ann Intern Med* 98 (5 Pt 2) : 735-743; Loofbourow, D. G., A. L. Galbraith, and R. S. Palmer. 1949. Effect of the Rice Diet on the level of the blood pressure in essential hypertension. *N Engl J Med* 240 (23) : 910-914; Schroeder, H. A., et al. 1949. Low sodium chloride diets in hypertension: effects on blood pressure. *JAMA* 140 (5) : 458-463; Corcoran, A. C., R. D. Taylor, and I. H. Page. 1951. Controlled observations on the effect of low sodium dietotherapy in essential hypertension. *Circulation* 3 (1) : 1-16.
- [40] Laragh and Pecker. Dietary sodium and essential hypertension: some myths, hopes, and truths. 735-743; Loofbourow, Galbraith, and Palmer. Effect of the Rice Diet on the level of the blood pressure in essential hypertension. 910-914; Schroeder. Low sodium chloride diets in hypertension: effects on blood pressure. 458-463; Watkin, D. M., et al. 1950. Effects of diet in essential hypertension. II. Results with unmodified Kempner Rice Diet in 50 hospitalized patients. *Am J Med* 9 (4) : 441-493; Page, I. H. 1951. Treatment of essential and malignant hypertension. *JAMA* 147 (14) : 1311-1318.
- [41] Laragh and Pecker. Dietary sodium and essential hypertension: some myths, hopes, and truths. 735-743.
- [42] Laragh and Pecker. Dietary sodium and essential hypertension: some myths, hopes, and truths. 735-743.; Reisin, E., et al. 1978. Effect of weight loss without salt restriction on the reduction of blood pressure in overweight hypertensive patients. *N Engl J Med* 298 (1) : 1-6; Tuck, M. L., et al. 1981. The effect of weight reduction on blood pressure, plasma renin activity,

and plasma aldosterone levels in obese patients. *N Engl J Med* 304 (16) : 930-933.

[43] Corcoran, Taylor, and Page. Controlled observations on the effect of low sodium dietotherapy in essential hypertension. 1-16.

[44] Loofbourow, Galbraith, and Palmer. Effect of the Rice Diet on the level of the blood pressure in essential hypertension. 910-914.

[45] Tasdemir, V., et al. 2015. Hyponatremia in the outpatient setting: clinical characteristics, risk factors, and outcome. *Int Urol Nephrol* 47 (12) : 1977-1983.

[46] Laragh and Pecker. Dietary sodium and essential hypertension: some myths, hopes, and truths. 735-743; Mac, G. W., Jr. 1948. Risk of uremia due to sodium depletion. *JAMA* 137 (16) : 1377; Soloff, L. A., and J. Zatuchni, 1949. Syndrome of salt depletion induced by a regimen of sodium restriction and sodium diuresis. *JAMA* 139 (17) : 1136-1139; Grollman, A. R., et al. 1945. Sodium restriction in the diet for hypertension. *JAMA* 129 (8) : 533-537.

[47] Schroeder. Low sodium chloride diets in hypertension: effects on blood pressure. 458-463.

[48] Joe, B. 2015. Dr Lewis Kitchener Dahl, the Dahl rats, and the “inconvenient truth” about the genetics of hypertension. *Hypertension* 65 (5) : 963-969.

[49] Dahl. Possible role of salt intake in the development of essential hypertension. 967-972; discussion 972-974, 975-978.

[50] Joe. Dr Lewis Kitchener Dahl, the Dahl rats, and the “inconvenient truth” about the genetics of hypertension. 963-969.

[51] Dahl, L. K., and R. A. Love. 1954. Evidence for relationship between sodium (chloride) intake and human essential hypertension. *AMA Arch Intern Med* 94 (4) : 525-531.

[52] Rebello, T., R. E. Hodges, and J. L. Smith. 1983. Short-term effects of various sugars on antinatriuresis and blood pressure changes in normotensive young men. *Am J Clin Nutr* 38 (1) : 84-94.

[53] Kearns, C. E., L. A. Schmidt, and S. A. Glantz. 2016. Sugar industry and coronary heart disease research: a historical analysis of internal industry documents. *JAMA Intern Med* 176 (11) : 1680-1685.

[54] Dahl. Possible role of salt intake in the development of essential hypertension. 967-972; discussion 972-974, 975-978.

[55] Dahl. Possible role of salt intake in the development of essential hypertension. 967-972;

discussion 972-974, 975-978.

[56] Folkow, B., and D. L. Ely. 1987. Dietary sodium effects on cardiovascular and sympathetic neuroeffector functions as studied in various rat models. *J Hypertens* 5 (4) : 383-395.

[57] Grollman. Sodium restriction in the diet for hypertension. 533-537.

[58] Dahl, L. K. 1968. Salt in processed baby foods. *Am J Clin Nutr* 21 (8) : 787-792; Infant mortality in the United States and abroad. *Stat Bull Metropol Life Insur Co* , 1967. 48: 2-6.

[59] Dahl. Salt in processed baby foods. 787-792.

[60] Meneely, G. R., and H. D. Battarbee. 1976. High sodium-low potassium environment and hypertension. *Am J Cardiol* 38 (6) : 768-785.

[61] <https://thescienceofnutrition.files.wordpress.com/2014/03/dietary-goals-for-the-united-states.pdf>.

[62] <http://www.nytimes.com/1987/09/20/obituaries/george-r-meneely-75-dies-louisiana-medical-professor.html>.

[63] Meneely and Battarbee. High sodium-low potassium environment and hypertension. 768-785.

[64] <http://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=umn.31951d00283417h;view=1up;seq=7>.

[65] http://zerodisease.com/archive/Dietary_Goals_For_The_United_States.pdf.

[66] <http://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=umn.31951d00283417h;view=1up;seq=7>.

[67] Meneely and Battarbee. High sodium-low potassium environment and hypertension. 768-785.

[68] <http://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=umn.31951d00283417h;view=1up;seq=7>.

[69] Pearce, E. N., M. Andersson, and M. B. Zimmermann. 2013. Global iodine nutrition: where do we stand in 2013? *Thyroid* 23 (5) : 523-528.

[70] Brown, W. J., Jr., F. K. Brown, and I. Krishan. 1971. Exchangeable sodium and blood volume in normotensive and hypertensive humans on high and low sodium intake. *Circulation* 43 (4) : 508-519.

[71] Luft, F. C., et al. 1979. Plasma and urinary norepinephrine values at extremes of sodium intake in normal man. *Hypertension* 1 (3) : 261-266; Grant, H., and F. Reischman. 1946. The effects of the ingestion of large amounts of sodium chloride on the arterial and venous pressures of normal subjects. *Am Heart J* 32 (6) : 704-712; Kirkendall, A. M., et al. 1976. The effect of

dietary sodium chloride on blood pressure, body fluids, electrolytes, renal function, and serum lipids of normotensive man. *J Lab Clin Med* 87 (3) : 411-434.

[72] Guyton, A. C., et al. 1980. Salt balance and long-term blood pressure control. *Annu Rev Med* 31: 15-27.

[73] Luft. Plasma and urinary norepinephrine values at extremes of sodium intake in normal man. 261-266.

[74] DiNicolantonio and Lucan. The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease; Johnson, R. J., et al. 2015. The discovery of hypertension: evolving views on the role of the kidneys, and current hot topics. *Am J Physiol Renal Physiol* 308 (3) : F167-F178.

[75] Meneely and Battarbee. High sodium-low potassium environment and hypertension. 768-785.

[76] Loofbourow, Galbraith, and Palmer. Effect of the Rice Diet on the level of the blood pressure in essential hypertension. 910-914.

[77] Dahl. Possible role of salt intake in the development of essential hypertension. 967-972; discussion 972-974, 975-978.

[78] <http://www.legacy.com/obituaries/nytimes/obituary.aspx?pid=174460411>.

[79] Laragh and Pecker. Dietary sodium and essential hypertension: some myths, hopes, and truths. 735-743.

[80] MacGregor, G. A., et al. 1982. Double-blind randomised crossover trial of moderate sodium restriction in essential hypertension. *Lancet* 1 (8268) : 351-355.

[81] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf>.

[82] <http://www.actiononsalt.org.uk/about/StaffProfiles/42511.html>.

[83] <http://www.worldactiononsalt.com/about/index.html>.

[84] [http://www.actiononsalt.org.uk/news/Salt in the news/2014/126738.html](http://www.actiononsalt.org.uk/news/Salt%20in%20the%20news/2014/126738.html).

[85] Law, M. R., C. D. Frost, and N. J. Wald. 1991. By how much does dietary salt reduction lower blood pressure? III—Analysis of data from trials of salt reduction. *BMJ* 302 (6780) : 819-824.

[86] Graudal, N. A., A. M. Galloe, and P. Garred. 1998. Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride: a meta-analysis.

JAMA 279 (17) : 1383-1391; Midgley, J. P., et al. 1996. Effect of reduced dietary sodium on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. JAMA 275 (20) : 1590-1597.

[87] The fifth report of the Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC V) . *Arch Intern Med.* 1993. 153 (2) : 154-183.

[88] Swales, J. 2000. Population advice on salt restriction: the social issues. *Am J Hypertens* 13 (1 Pt 1) : 2-7.

[89] Swales, J. 2000. Population advice on salt restriction: the social issues. *Am J Hypertens* 13 (1 Pt 1) : 2-7.

[90] Graudal, Galloe, and Garred. Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterols, and triglyceride: a meta-analysis. 1383-1391; Midgley. Effect of reduced dietary sodium on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. 1590-1597; Swales, J. D. 1995. Dietary sodium restriction in hypertension. In J. H. Laragh and B. M. Brenner, eds., *Hypertension: Pathophysiology, Diagnosis and Management* , 283-298. New York: Raven Press.

[91] Cutler, J. A., D. Follmann, and S. Allender. 1997. Randomized trials of sodium reduction: an overview. *Am J Clin Nutr* 65 (2 Suppl) : 643s-651s.

[92] Kumanyika, S. K., et al. 1993. Feasibility and efficacy of sodium reduction in the Trials of Hypertension Prevention, phase I. Trials of Hypertension Prevention Collaborative Research Group. *Hypertension* 22 (4) : 502-512.

[93] Ebrahim, S., and G. D. Smith. 1998. Lowering blood pressure: a systematic review of sustained effects of non-pharmacological interventions. *J Public Health Med* 20 (4) : 441-448.

[94] Swales, J. D. 1991. Dietary salt and blood pressure: the role of metaanalyses. *J Hypertens Suppl* 9 (6) : S42-S46; discussion S47-S49.

[95] Midgley. Effect of reduced dietary sodium on blood pressure: a metaanalysis of randomized controlled trials. 1590-1597.

[96] Food and Nutrition Board. 1989. *Diet and Health: Implications for Reducing Chronic Disease Risk* . Washington, DC: National Academies Press; King, J. C., and K. J. Reimers. 2014. Beyond blood pressure: new paradigms in sodium intake reduction and health outcomes. *Adv Nutr* 5 (5) : 550-552; Sodium, potassium, body mass, alcohol and blood pressure: the INTERSALT Study. The INTERSALT Co-operative Research Group. *J Hypertens Suppl* . 1988. 6 (4) : S584-S586.

[97] Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. Intersalt Cooperative Research Group. *BMJ* . 1988. 297 (6644) : 319-328.

[98] Folkow, B., and D. Ely. 1998. Importance of the blood pressure-heart rate relationship. *Blood Press* 7 (3) : 133-138.

[99] Overlack, A., et al. 1993. Divergent hemodynamic and hormonal responses to varying salt intake in normotensive subjects. *Hypertension* 22 (3) : 331-338.

[100] Freedman, D. A., and D. B. Petitti. 2001. Salt and blood pressure. Conventional wisdom reconsidered. *Eval Rev* 25 (3) : 267-287.

[101] Folkow, B. 2003. [Salt and blood pressure—centenarian bone of contention]. *Lakartidningen* 100 (40) : 3142-3147. [Article in Swedish.]; Folkow and Ely. Importance of the blood pressure-heart rate relationship. 133-138.

[102] Food and Nutrition Board. 2005. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate By Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. Washington, DC: Institute of Medicine.

[103] Food and Nutrition Board. 2005. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate By Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. Washington, DC: Institute of Medicine.

[104] Food and Nutrition Board. 2005. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate By Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. Washington, DC: Institute of Medicine.

[105] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/dga2005.pdf>.

[106] <http://www.jhsph.edu/faculty/directory/profile/15/lawrence-j-appel>.

[107] <http://www.nap.edu/read/10925/chapter/1%20-%20v>.

[108] <http://www.worldactiononsalt.com/about/members/index.html>.

[109] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf>.

[110] <http://www.forbes.com/sites/realspin/2015/04/09/if-you-must-have-a-dietary-culprit-at->

least-pick-the-right-one/.

[111] Dietary fat and its relation to heart attacks and strokes. Report by the Central Committee for Medical and Community Program of the American Heart Association. *JAMA* 175 (5) : 389-391.

[112] <http://garytaubes.com/wp-content/uploads/2011/08/science-political-science-of-salt.pdf>.

[113] <http://www.theguardian.com/society/2003/apr/21/usnews.food>.

[114] <http://www.thedrum.com/news/2016/07/20/coca-cola-use-olympics-sponsorship-push-non-fizzy-drinks>; <http://fluoridealert.org/news/sugar-industry-has-subverted-public-health-policy-for-decades-study-finds/>.

[115] http://well.blogs.nytimes.com/2015/08/09/coca-cola-funds-scientists-who-shift-blame-for-obesity-away-from-bad-diets/?_r=0; http://www.eurekalert.org/pub_releases/2015-02/bmj-bir020915.php; http://www.naturalnews.com/049027_Coca-Cola_payola_scheme_corporate_propaganda.html; <http://finance.yahoo.com/news/coke-healthy-snack-company-gets-message-104133830.html>.

[116] Lucan, S. C., and J. J. DiNicolantonio. 2015. How calorie-focused thinking about obesity and related diseases may mislead and harm public health. An alternative. *Public Health Nutr* 18 (4) : 571-581.

[117] Walker, A. R. 1975. Sucrose, hypertension, and heart disease. *Am J Clin Nutr* 28 (3) : 195-200.

[118] Sievenpiper, J. L., L. Tappy, and F. Brouns. 2015. Letter to the editor regarding: DiNicolantonio JJ, O’Keefe JH, Lucan SC. Added Fructose: A Principal Driver of Type 2 Diabetes Mellitus and Its Consequences. *Mayo Clin Proc* January 26. pii: S0025-6196 (15) 00040-3. doi: 10.1016/j.mayocp.2014.12.019. [Epub ahead of print] Review.

[119] Johnson. Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity and the metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease. 899-906; DiNicolantonio and Lucan. The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease; DiNicolantonio, J. J., J. H. O’Keefe, and S. C. Lucan. 2015. In reply —fructose as a driver of diabetes: an incomplete view of the evidence. *Mayo Clin Proc* 90 (7) : 988-990; DiNicolantonio, J. J., J. H. O’Keefe, and S. C. Lucan. 2014. An unsavory truth: sugar, more than salt, predisposes to hypertension and chronic disease. *Am J Cardiol* 114 (7) : 1126-1128; DiNicolantonio, J. J., J. H. O’Keefe, and S. C. Lucan, Added fructose: a principal driver of type 2 diabetes mellitus and its consequences. *Mayo Clin Proc* 90 (3) : 372-381; Basu, S., et al. 2013. The relationship of sugar to population-level diabetes prevalence: an econometric analysis of repeated cross-sectional data. *PLoS One* 8 (2) : e57873.

[120] http://zerodisease.com/archive/Dietary_Goals_For_The_United_States.pdf.

[121] <https://thescienceofnutrition.files.wordpress.com/2014/03/dietary-goals-for-the-united-states.pdf>.

[122] <http://content.time.com/time/covers/0,16641,19820315,00.html>.

[123] <http://content.time.com/time/covers/0,16641,19840326,00.html>.

[124] <http://content.time.com/time/covers/0,16641,19610113,00.html>.

[125] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1980thin.pdf>;
<http://www.health.gov/dietaryguidelines/1985thin.pdf>; <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1990thin.pdf>; http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/1995DGConsumerBrochure.pdf.

[126] Rebello, Hodges, and Smith. Short-term effects of various sugars on antinatriuresis and blood pressure changes in normotensive young men. 84-94; Reiser, S., et al. 1981. Serum insulin and glucose in hyperinsulinemic subjects fed three different levels of sucrose. *Am J Clin Nutr* 34 (11) : 2348-2358; Yudkin, J. 1964. Patterns and trends in carbohydrate consumption and their relation to disease. *Proc Nutr Soc* 23: 149-162; Yudkin, J. 1964. Dietary fat and dietary sugar in relation to ischaemic heart-disease and diabetes. *Lancet* 2 (7349) : 4-5.

[127] Reiser, S., et al. 1979. Isocaloric exchange of dietary starch and sucrose in humans. II. Effect on fasting blood insulin, glucose, and glucagon and on insulin and glucose response to a sucrose load. *Am J Clin Nutr* 32 (11) : 2206-2216.

[128] Reiser. Serum insulin and glucose in hyperinsulinemic subjects fed three different levels of sucrose. 2348-2358.

[129] DiNicolantonio, O'Keefe, and Lucan. Added fructose: a principal driver of type 2 diabetes mellitus and its consequences. 372-381.

[130] Hujoel, P. 2009. Dietary carbohydrates and dental-systemic diseases. *J Dent Res* 88 (6) : 490-502.

[131] PLOS是Public Library of Science的缩写, 是一个非营利性的开放获取出版项目, 创建了一系列开放获取期刊, 医学是其中一种。——译注

[132] Bes-Rastrollo, M., et al. 2013. Financial conflicts of interest and reporting bias regarding the association between sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review of systematic reviews. *PLoS Med* 10 (12) : e1001578; discussion e1001578.

[133] <http://www.youtube.com/watch?v=eIlaGIBVpI>.

[134] Bray, G. A., and B. M. Popkin. 2014. Dietary sugar and body weight: have we reached a crisis in the epidemic of obesity and diabetes? Health be damned! Pour on the sugar. *Diabetes Care* 37 (4) : 950-956.

[135] <https://thescienceofnutrition.files.wordpress.com/2014/03/dietary-goals-for-the-united-states.pdf>.

[136] Johnson. Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity and the metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease. 899-906.

[137] Bernstein, A. M., and W. C. Willett. 2010. Trends in 24-h urinary sodium excretion in the United States, 1957-2003: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 92 (5) : 1172-1180.

[138] DiNicolantonio and Lucan. The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease; [http://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-\(per-capita\)-data-system/food-availability-documentation.aspx](http://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-(per-capita)-data-system/food-availability-documentation.aspx)).

[139] http://www.qmfound.com/history_of_rations.htm.

[140] http://www.qmfound.com/army_rations_historical_background.htm.

[141] http://www.qmfound.com/army_rations_historical_background.htm.

[142] <https://en.wikipedia.org/wiki/Refrigeration>.

[143] <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db88.pdf>.

[144] Antar, M. A., M. A. Ohlson, and R. E. Hodges. Changes in retail market food supplies in the United States in the last seventy years in relation to the incidence of coronary heart disease, with special reference to dietary carbohydrates and essential fatty acids. *Am J Clin Nutr* 14: 169-178.

[145] <http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/pdfs/scientific-report-of-the-2015-dietary-guidelines-advisory-committee.pdf>.

[146] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1980thin.pdf>.

[147] Trumbo, P., et al. 2002. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *J Am Diet Assoc* 102 (11) : 1621-1630.

[148] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/dga2005.pdf>.

[149] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf>.

[150] <http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/pdfs/scientific-report-of-the-2015-dietary-guidelines-advisory-committee.pdf>.

4 什么是导致心脏病的真正原因

韩国人的早餐吃海带汤和米饭，晚餐吃腌制牛仔骨、烤牛肉排骨和各种各样的咸味小菜。韩国人平均每天摄入的钠超过4000毫克。他们吃各种年糕汤——这是一种咸味的汤，或者韩式烤肉，烤肉浸泡在咸味的酱汁里。他们几乎每顿饭都吃一份腌制的韩国泡菜。

然而，韩国人高血压和冠心病的发病率，以及心血管疾病的死亡率是世界上最底的。^[1]这就是所谓的“韩国悖论”。假使你把韩国换成其他13个国家中的任何一个，也能得到更多关于高盐摄入量的“悖论”。

世界上冠心病死亡率最低的3个国家——日本、法国和韩国，人们饮食中的盐含量都很高。^[2]有益心脏健康的地中海膳食现在被广泛推荐，它的含盐量也相当高[想想沙丁鱼和凤尾鱼、腌橄榄和刺山柑（capers）、熟化干酪、汤、贝类和山羊奶]。法国人吃的盐 and 美国人吃的一样多，他们喜欢奶酪、汤、传统面包和腌肉，但他们死于冠心病的概率很低。^[3]挪威人吃的盐比美国人吃的多，但是前者死于冠心病的概率却比美国人低。瑞士人和加拿大人，尽管他们饮食中的含盐量都很高，但这两个国家人口的中风死亡率也很低。^[4]

重要的是，在许多高盐饮食国家，人口的预期寿命都很长，比如日本，日本人是世界上预期寿命最长的。^[5]相反，拉脱维亚人的盐摄入量是日本人的一半（分别为7克和13克），但前者的死亡率是日本的十多倍。^[6]

毫无疑问的是，虽然这些数字会受到许多因素的影响，比如韩国人

吃下的大多数盐来自韩国泡菜（用盐发酵的蔬菜可能有其他有益的属性），而不是加工食品 [\[7\]](#)，关键在于韩国的冠心病发病率在钠摄入量最高的国家中似乎是最底的。以韩国女性为例，钠摄入量最高的人群高血压的患病率比钠摄入量最低的人群低13.5%。 [\[8\]](#)至少有14个国家的人口饮食中含盐量很高，但他们死于冠心病的概率很低。 [\[9\]](#)（见后页的清单）所有这些国家人口的盐摄入量和美国人的盐摄入量相同，甚至有的更多，但他们的冠心病死亡率却更低。

我们一遍又一遍地被告知，盐会使血压升高，进而增加罹患中风和心脏病的风险。人口数据却很清晰地显示，高盐饮食似乎并不会导致中风和心脏病。如果说有什么不同的话，那就是盐摄入量高反而降低了罹患心血管疾病和过早死亡的风险。这是怎么回事呢？韩国人（以及法国人、日本人）是如何做到即使吃了那么多盐，还能拥有良好的心脏健康状况呢？为什么这些盐不会使他们的血压升高呢？让我们仔细看看，当我们吃低盐饮食、标准盐量的饮食和高盐饮食时，身体到底会发生什么。

盐摄入量高的人群患心脏病的风险较低

人群：意大利修女 [\[10\]](#)

钠摄入量：约3300毫克/天

10人因心血管疾病死亡

21人罹患非致死性心血管疾病

人群：意大利女信徒

钠摄入量：约3300毫克/天

21人因心血管疾病死亡

48人罹患非致死性心血管疾病 [\[11\]](#)

人群：韩国、法国、日本、葡萄牙、西班牙、意大利、比利时、丹麦、加拿大、澳大利亚、挪威、荷兰、津巴布韦和瑞士 [\[12\]](#)

钠摄入量：所有国家的人口都吃高盐饮食

韩国（世界上冠心病死亡率最低的国家），法国（全球冠心病死亡率第二低的国家），日本（全球冠心病死亡率第三低的国家），葡萄牙（全球冠心病死亡率第六低的国家），西班牙（全球冠心病死亡率第十低的国家），然后是意大利、比利时、丹麦、加拿大、澳大利亚、挪威、荷兰、津巴布韦和瑞士 [\[13\]](#)

所有这些国家的人吃的盐摄入量都不比美国人低，甚至更多，但冠心病的死亡率却比美国更低。

日本是世界上人口预期寿命最长的国家。 [\[14\]](#)

拉脱维亚人的盐摄入量是日本人的盐摄入量的一半（7克比13克），其死亡率是日本的十多倍。 [\[15\]](#)

人群：韩国

钠摄入量：高钠饮食

在钠摄入量最高的人群中，冠心病的发病率最低。

在韩国女性中，钠摄入量最高的人群比钠摄入量最低的人群高血压的发病率低13.5%。钠的摄入量对高血压或中风患病率的影响相当有限。 [\[16\]](#)

盐与血压的关系

起初，这个理论很有说服力：过多的盐会使身体保留过多的水分，从而导致大多数人患上高血压，因此，减少盐的摄入会降低人们的血压。直截了当、简单、合乎逻辑，对吧？

正如我们之前所看到的，这是完全错误的。

事实是，血压的正常值为不超过120/80毫米汞柱。但是如果将你每天的盐摄入量减少到约2300毫克（1茶匙盐）可能只会使你的血压降低微不足道的0.8/0.2毫米汞柱。[\[17\]](#)因此，在经历了令人难以置信的寡淡口味和经常让人体弱无力的限盐之后，你的血压现在可能徘徊在119/80毫米汞柱左右——只是一个小波动，并没有什么大的区别。

另外，正如你之前看到的，大约80%血压正常的人甚至对盐引起的轻微的血压升高并不敏感；在高血压前期（患高血压的前兆）患者中，大约有75%的人对盐不敏感，而在具有高血压症状的患者中，大约55%的人对盐对血压的影响免疫。事实上，即使是那些高血压患者（血压为140/90毫米汞柱或更高），减少盐的摄入可能只会导致他们的血压下降3.6/1.6毫米汞柱。[\[18\]](#)

正如我们所看到的，如果让许多血压正常的人、高血压前期患者和高血压患者限制盐的摄入，他们的血压甚至会升高。[\[19\]](#)这是因为当盐的摄入量受到严重限制时，身体救援系统就会开始被激活，这套系统热切地试图从饮食中保留更多的盐和水。这些救援行动包括肾激素-血管紧张素醛固酮系统（众所周知，它会使血压升高）和交感神经系统（众所周知，它会使心率加快）。[\[20\]](#)很明显，这与你想要得到的结果恰恰相反！

低盐饮食的另一个后果是，由于血量的减少，动脉会变得更加狭窄（增加所谓的血管“总外周阻力”）。^[21]为了抵抗更加狭窄的动脉中增加的阻力，心脏需要更用力地泵血，从心脏流出的血液的压力甚至需要更高。总外周阻力（total peripheral resistance）会给心脏和动脉带来额外的压力，使你更容易患上慢性高血压。换句话说，低盐饮食的本意是预防和治疗高血压，但这实际上反而可能使你患上高血压。

简而言之，盐在人体中的作用正是它被妖魔化的原因。医学博士罗伯特·希尼（Robert Heaney）在《今日营养》（*Nutrition Today*）杂志上写道：“摄入钠的最终生理目的恰恰是维持血压。”“妖魔化钠不仅没有证据支持，而且是反生理学的，因为人们忽视了钠在哺乳动物体内最基本的功能。”^[22]不幸的是，20世纪早期先入为主的错误假设，使得后来出现的能支持盐无罪的强有力的证据也被忽视了。相信科学的人太少了，狡辩的人太多了，人们在等式的错误一端上浪费了太多的时间。

这么多年来，为什么我们一直听信这个谣言

从20世纪70年代末开始的反盐公共宣传给人的印象是，科学家们一致认为盐对我们的健康有害。在公众的眼中，如果政府和卫生机构都告诉人们盐是有害的，那么这一定是真的。但不幸的是，事实并非如此。事实上，正如《美国医学会杂志》的一位编辑后来所描述的那样，“当局广为推行‘少吃盐’的信息，即是通过教育让公众必须这么吃盐，让这一信息远远超出了科学事实的范畴”。^[23]

在1904年安巴德和博查德创造了伟大的“盐-血压”神话之后，^[24]其他早期研究虽然也发现了血压升高的情况，但其只是在人们摄入了大量钠的情况下才会发生。^[25]一个人摄入超过18000毫克的钠（是正常钠摄入量的5倍）才能产生这种可见的效果。^[26]其他的出版物也报道了在一般病人中出现的类似的结果：有时在血压正常的病人中，摄入8倍于正常摄入量的钠也不会发展成高血压。^[27]

当时，反盐的科学家非但没有承认失败，反而加倍努力，辩称那些研究没有持续足够长的时间，不足以显示盐对高血压的影响。因此，其他研究者决定对高盐饮食的人群进行更长时间的观测（几周而不是几天），看看他们是否会出现血压升高的情况。柯肯德尔（Kirkendau）和他的同事对血压正常的中年男性进行了研究，他们发现从极低钠饮食（每天230毫克）到高钠饮食（每天9430毫克），采纳任一种饮食持续四周都不会导致身体总水量和血压发生变化。^[28]由于盐负荷会使血管舒张，外周血管阻力实际上降低了。作者的结论是，无论是收缩压、舒张压还是平均血压，都没有变化。其他研究人员也有类似的发现。

关键的一点是，血压正常的患者必须摄入天文数字的盐，才能使血压有轻微的升高。此外，高盐负荷实际上可能会使血管舒张。来自华盛

顿大学医学院的医学博士贝尔丁·H. 斯克里布纳（Belding H. Scribner）称，我们的身体处理盐的能力令人吃惊：“事实上，令人吃惊的是，在一个特定的人群中，即使是习惯性摄入最高量的盐，其中高达80%的人身体都是可以处理这种情况的，而不会有患上原发性高血压的危险。”^[29]他称低盐膳食指南是一个错误，可能会“让70%到80%不用担心盐摄入量的人产生负罪感”。斯克里布纳接着提出了一个比对所有人口全面限盐更可行的解决方案：找出对盐敏感的人，并且只让这一人群限盐。这种做法至少有一定的逻辑可循。

但是，一些知名的学者、政府机构和卫生机构都在大力宣传每个人都能从限盐中受益的观点。即使在今天，盐会使每个人的血压升高的观点仍然是一个流行的观念。然而，事实恰恰相反：在那些血压正常、高血压前期和轻度高血压的人群中，有大约2/5（41%）的人在限制盐摄入的情况下血压会升高。^[30]即使是患有高血压的人，也有超过1/3（37%）的人在限制盐摄入的情况下，血压会升高（最高可升高25毫米汞柱）。^[31]也就是说，当限制盐的摄入时，每5个血压正常的人中就有3个，每5个高血压前期患者中就有2个，每3个高血压患者中就有1个，他们的血压可能会升高。

如果我们真的关心盐摄入量对心脏和心血管系统健康的影响，那么限制盐摄入会导致心率加快这一发现尤其令人担忧。与血压的微小下降相比，心率加快更需要警惕。更重要的是，那些因为限制盐摄入量而导致的心率加快和血压升高的情况，确实会对健康产生更严重的负面影响，这一情况会影响到更大比例的人口。我们的政府和卫生机构错误地告诉我们限盐的好处，并将这种只对少数人有用的效果在全球范围内推广开来。这是一种为了少数人的利益而“牺牲”大多数人的利益的残酷想法！

没错，盐在一定程度上会让身体水肿，但它实际上是一种救命的物

质，而不是有害物质。摄入足够的盐可以让你的身体保持正常的血压，而不需要激活大量的激素来弥补，并且摄入高盐分会导致身体存留过多的水分的观点也没有得到任何文献的支持。^[32]事实上，多项研究一致发现高血压患者的血量并没有增加。^[33]即使在血量真的增加之后，^[34]血压也要在大约75分钟后才会升高，而对于肾功能正常的人来说，他们有足够的时间来排泄多余的盐和水以维持正常的血压。

从本质上讲，认为摄入大量的盐会导致血量增加（至少对肾脏功能正常的人来说是这样）的观点在生理学上是站不住脚的。医学界早就知道肾脏可以排泄大量的盐，这一数字远远超过我们一天的正常盐摄入量。研究发现，血压正常的人可以排泄的钠达到正常钠摄入量的10倍，即每天86克盐。^[35]柯肯德尔和他的同事们发现，在血压正常的成年人中，即使他们之间钠的摄入量相差41倍也不会改变他们体内的总体水量。^[36]

也许低盐指南最令人不安的地方并不是当人们进行限盐时，这种做法对血压的影响有多微不足道，而是它对身体的正常功能（如血量）有多大的负面影响。当钠的摄入量受到严格限制时，血量会下降10%到15%。^[37]这种变化表明身体有可能脱水。这时，身体就会处在紧急情况下，人体内会释放出保留盐分的荷尔蒙，作为维持体内平衡的最后手段，以防止血压大幅下降。

换句话说，低盐饮食预示着身体将面临危机，它并不是保持身体健康的最佳处方。如果一个人每天摄入3000~5000毫克的钠，这些保留盐分的激素就会被抑制。仅这一事实就能有力地证明这一水平的钠摄入量给身体带来的压力最小，而且从逻辑上来说，这也是人体维持体内平衡的最佳钠摄入量。^[38]

那么，如此糟糕的科学结论为何能如此深入人心呢？可悲而简单的事实是：人们一直在寻找简便的答案。在向患者和普通大众解释低盐饮

食能降低血压的同时，再告诉他们实际上这可能意味着低血量和脱水，并可能给身体带来额外的荷尔蒙压力，这需要进行大量的详细描述。但是，用“盐+更口渴+水潴留=血量增加=血压升高”这个等式表示要简单明了得多。这个简单的等式就是“合乎逻辑”的。很容易让媒体、医疗组织、公众和政府/卫生机构去理解并支持这一想法。这就是事实——盐被妖魔化为一种有毒的、会使人血压升高和上瘾的物质，人们对盐的消耗量比以往任何时候都要多。

然而，尽管这一解释简单方便，但当研究证明无论一个人的血压状况如何，大多数食用高盐膳食的人都不会出现血量增加时，“盐-血压假说”为了生存下来，就必须向前发展。对低盐膳食的倡导者来说，他们与其承认核心前提是个谬误——“盐不好！”，不如将研究重点从血量转移到血管阻力上。研究人员开始认为，随着盐摄入量的增加，血量会突然增加，从而导致外周血管阻力的增加，这是一种血管收缩的情况。

[\[39\]](#)

但有趣的是，随后的研究发现，摄入更高的盐会降低血管阻力，使血管舒张，而低盐饮食则会增加外周血管阻力。[\[40\]](#)即使有人确实通过低盐饮食使得血压降低（再次强调和提醒脱水和低血量可能造成的危害），此举也会增加外周血管阻力和加快心率，带来的危害似乎大大超过了任何降低血压能带来的好处。[\[41\]](#)瑞典高血压研究的前驱比约恩·福尔科，提出了一个令人信服的案例：心脏和动脉的整体压力来自心率和血压的综合影响，这表明限盐增加了心率和血压的综合影响。[\[42\]](#)换句话说，低盐饮食会增加心脏和动脉的整体压力，从而增加发生高血压和心衰的风险。

不幸的是，福尔科的研究并没有在媒体上引起很大的轰动。他在政府或卫生机构中似乎也没有太大的影响力，所以他的观点被搁置在一边。更重要的是，一个新的凶手——利尿钠激素（natriuretic hormone）被认为是导致高血压的原因。

新发现的利尿钠激素（增加尿液中钠离子排泄的一种激素）据说可以通过抑制肾脏内钠的重吸收泵（Na-K-ATPase酶）来帮助身体排泄盐分和水分。高盐饮食据说会导致这种激素分泌的增加，引起血管收缩和高血压。由于在所有高血压患者中几乎都能发现血管收缩的情况，[\[43\]](#)高血压的“利尿钠激素”理论得到了很多关注。你知道从这里会引发出这样的观点：都是盐的错。[\[44\]](#)

多年来，没有人真正知道什么是“利尿钠激素”，但今天我们知道它是海蟾蜍毒素（marinobufagenin），即一种由肾上腺分泌的类固醇，能增加心脏的泵血功能，抑制肾脏的钠再吸收。然而，如果高血压是由海蟾蜍毒素引起的，而盐又被认为是引起高血压的原因，高盐饮食应该会导致海蟾蜍毒素的增加才对。那么，如果给老鼠食用高盐食物会发生什么呢？在对盐敏感的老鼠的身上，研究人员确实发现了海蟾蜍毒素有所增加，但有抗盐性的老鼠在吃了高盐的食物后，海蟾蜍毒素只发生了“适度增加”。[\[45\]](#)正如我们所知，对盐敏感并不是一种自然条件（老鼠需要经过培育才会有这种情况），所以问题在于，是什么缺陷导致了人类对盐的敏感，而不是盐本身的摄入量。该假说的另外一方面也未能成立：海蟾蜍毒素的增加被认为会导致外周血管阻力的增加，而在人类中，高盐饮食并不会导致这一结果。[\[46\]](#)高血压的“利尿钠激素”理论在实验中并没有得到证实。

在整个争议过程中，问题是如何在众目睽睽之下被隐藏了起来呢？胰岛素抵抗（Insulin resistance）[\[47\]](#)和糖尿病，都与盐敏感性和高钠尿激素水平一致。事实上，1型和2型糖尿病都与海蟾蜍毒素水平升高有关。[\[48\]](#)一组研究人员发现，在糖尿病患者中，胰岛素抵抗、肾钠潴留和高血压的发生与Na-K-ATPase酶功能紊乱有关。[\[49\]](#)换句话说，那些导致糖尿病的因素也会让Na-K-ATPase酶减少（通过海蟾蜍毒素的增加），并导致人们患上盐敏感型高血压。而引起糖尿病的饮食物质是（请击鼓）糖。[\[50\]](#)

在海蟾蜍毒素被确定为利尿钠激素之前，研究人员在1型糖尿病患者的尿液中发现该物质的水平有明显的升高。[\[51\]](#)

因此，Na-K-ATPase酶（由海蟾蜍毒素引起）的抑制似乎是由糖尿病引起的。摄入大量的糖，而不是盐，会增加患糖尿病的风险。[\[52\]](#)研究发现，即使人们摄入的热量保持不变，高糖饮食也会增加人们患上糖尿病或糖尿病前期的概率。[\[53\]](#)因此，通过让海蟾蜍毒素水平升高，高糖饮食可能会引起高血压以及肾脏损害，以及增加中风风险。[\[54\]](#)

认为糖会引起盐敏感型高血压的想法被认为是对营养的亵渎。直到1988年，奥塔维奥·詹彼得罗（Ottavio Giampietro）和他的同事提出了糖尿病引起高血压的机制。[\[55\]](#)

当时，众所周知，糖尿病患者也可能有高血压。[\[56\]](#)詹彼得罗和他的同事们知道，接受胰岛素治疗的糖尿病患者体内的钠含量会增加，[\[57\]](#)可能是由于血液中的胰岛素水平过高，我们知道这是身体在刺激肾脏重新吸收钠[\[58\]](#)（换句话说，糖尿病患者不会通过尿液排泄正常量的盐，而是会把这些盐留在体内）。此外，胰岛素依赖型糖尿病患者体内的生长激素循环水平较高，[\[59\]](#)这也会增加钠的再吸收。[\[60\]](#)詹彼得罗和他的同事们第一次提出这样的结论：糖尿病伴随着钠潴留状态，并且心脏、周围神经、血脑屏障以及红细胞之中的Na-K-ATPase酶活动会减少。[\[61\]](#)他们猜测，在那些糖尿病患者体内，钠泵会产生胰岛素抵抗，因为他们发现胰岛素会刺激它的活动。因此，认为糖尿病（或高胰岛素水平）是盐敏感型高血压的诱因的观点可以追溯到20世纪80年代末。

有趣的是，研究人员发现，在高血压患者中，肥胖人细胞中的钠含量比瘦人细胞中的钠含量更高。[\[62\]](#)从本质上说，引起肥胖的原因也可能是细胞内钠含量的增加。

20世纪80年代，高血压是一种代谢紊乱（特别是一种胰岛素抵抗状

态)的观点终于开始得到许多科学家的支持。^[63]的确,高血压常见于血糖水平、胰岛素水平高的肥胖病人身上。^[64]高达80%的原发性高血压患者被发现会发生胰岛素抵抗。^[65]另一组研究人员在《新英格兰医学杂志》上发表的文章得出如下结论:“原发性高血压是一种胰岛素抵抗状态。”^[66]另外,约翰·尤德金(John Yudkin)已经证明,糖可以增加人类和非人灵长类动物的空腹胰岛素水平。^[67]而低盐饮食被发现会让血管产生胰岛素抵抗,导致血管收缩,这与高血压患者的情况相同。^[68]因此,即使没有糖的帮助,低盐饮食也可能通过引起胰岛素抵抗而导致高血压。这并不是一个巨大飞跃式的发现。

但是,旧的教条很难被推翻,即使有了这个令人信服的新研究,人们的共识还停留在大约90%的高血压患者属于“原发性高血压”上,即没有任何已知原因的高血压。人们认为这些人只是因为“先天遗传”,一定会患上高血压——遗传上易受盐的影响,而不是糖的影响。^[69]这些人被发现有胰岛素抵抗增加的情况,他们的胰岛素抵抗程度也与平均动脉压升高有关。^[70]有高血压家族史的人患胰岛素抵抗的风险是无高血压家族史的人的2倍多(前者为45%,后者为20%)。然而,这就产生了一个先有鸡还是先有蛋的难题——到底是高血压导致了胰岛素抵抗,还是胰岛素抵抗导致了高血压?从本质上讲,那些父母患有高血压的人有更高的胰岛素抵抗水平,这可能导致他们在以后的生活中血压升高。研究者还得出结论,在这些患者发展成高血压之前,可以很清楚地检测到他们对碳水化合物的有效代谢能力发生了紊乱。^[71]这表明,胰岛素抵抗是先产生的,而高血压的症状是后来才出现的。导致胰岛素抵抗的任何因素都会在后来导致高血压。

是先有了鸡,后有了蛋。

这些结论在后来的研究中得到了反复的证实:^[72]从父母患有高血压的儿童身上,研究人员发现了他们表现出胰岛素抵抗倾向和高水平的

胰岛素循环。 [73]

研究还表明，高血压前期和高血压，与肥胖和胰岛素抵抗相关。 [74] 开始有报告显示，盐敏感性在肥胖和高胰岛素血症患者中很常见。 [75] 但是，那些古老的格言又一次表明，肥胖是一种“热量不平衡”的状态，而认为胰岛素水平升高（由于摄入过量的糖）会导致体重增加的观点并不是一个被接受的理论。

然而，从20世纪80年代末到2005年前后的研究开始表明，肥胖是一种激素失衡的状态，特别是以高胰岛素水平为标志，治疗高胰岛素水平也可以治疗高血压。事实上，2007年发表的一项为期12个月的研究表明，当通过改变生活方式，以及服用二甲双胍（一种治疗糖尿病的药物），来降低胰岛素水平时，盐敏感性血压也被有效地治愈了。 [76] 研究者认为，伴随肥胖而出现的代谢缺陷（如胰岛素抵抗和交感神经系统的激活）是引起盐敏感性高血压的原因，纠正这些代谢异常可以纠正盐敏感性。1989年进行的另一项研究发现，肥胖青少年减重8%能够纠正他们的盐敏感性高血压。 [77] 动物研究扩展了这些发现，其中一项研究表明，给大鼠服用二甲双胍可预防盐性高血压的发生。 [78] 另一项研究发现，多吃盐可以改善二甲双胍的降血压作用。 [79]

所有这些研究都支持以下观点：胰岛素抵抗和高胰岛素水平是治疗盐敏感性高血压的核心。如果通过戒糖来治疗胰岛素抵抗，我们就可以治愈盐敏感性高血压。但是，降低盐的摄入量，而不是糖的摄入量，仍然是预防和治疗高血压的重点，这个神话仍然在人们的头脑中根深蒂固。

研究人员甚至还发现，即使在钠摄入量没有减少的情况下，只靠减肥也能大幅降低血压。 [80] 一组研究者对加州大学洛杉矶分校风险因素肥胖控制项目中的25名肥胖患者进行了研究。这些患者都在减肥，但被随机分配为两组，一组患者每天摄入2760毫克正常量的钠，另一组每天

摄入920毫克的低钠。两组患者的血压都随着体重的下降而下降。研究结果很明确：体重下降，血压也随之下降，而不必大幅减少盐的摄入量。

最后，还有一条证据能表明糖是引起盐敏感性高血压的原因，那就是皮质醇。已知局部皮质醇过量可导致库欣综合征（Cushing's syndrome）、慢性肾功能衰竭和原发性高血压患者的高血压。皮质醇诱发的高血压很可能与盐敏感性高血压相混淆，因为皮质醇在体内升高时，钠、血容量和血压也会随之升高。高皮质醇水平也被认为是引起高胰岛素水平的一个因素，过多的皮质醇（如库欣综合征）会导致腹部肥胖、葡萄糖耐受不良、高血糖、高血脂、高血压和动脉粥样硬化。未确诊的局部皮质醇过量会导致高血压，高盐饮食仍是罪魁祸首。人们还知道，当给动物注射皮质类固醇时，盐会使它们的血压升高。^[81]但是如果使高皮质醇水平降低，那么高血压的症状就会消失。

所以一个重要的问题是：是什么导致了高皮质醇水平？是的，你已经猜到了，糖会提高皮质醇水平，从而导致盐敏感性高血压的发生。^[82]约翰·尤德金在1974年就证明了这一点，当他给大鼠喂食糖后，大鼠的皮质酮（相当于人体的皮质醇）水平提高了300%。^[83]这甚至在胰岛素水平升高之前就被发现了，这意味着升高的皮质醇实际上可能导致胰岛素抵抗。

乔治·A.佩雷拉（George A. Perera）博士也提到过皮质类固醇可能是诱发高血压的潜在因素。他指出，促肾上腺皮质激素（ACTH），即一种在肾上腺释放皮质醇和醛固酮之前分泌的激素，可以增加血压。^[84]但是直到半个世纪后，人们才发现大脑中的果糖会刺激促肾上腺皮质激素的释放，从而增加皮质醇的分泌。^[85]重要的是，研究人员认为人体内的果糖含量太低，并不足以对大脑产生影响。因此我们后来发现，葡萄糖可以在大脑中形成果糖，尤其是在胰岛素抵抗的状态下。^[86]

佩雷拉博士还指出，采用低盐饮食对缺乏皮质类固醇的人来说可能是危险的。佩雷拉写道，减少阿狄森氏病（肾上腺分泌的皮质醇和醛固酮水平不足）患者的盐摄入量，会导致其血压大幅下降，血液中的钠含量降低，以及出现严重的虚弱症状。然而，当为其补充皮质类固醇时，血钠浓度恢复正常，血压回升。因此，这清楚地表明，是糖皮质激素和盐皮质激素决定了食用盐对血压的影响，而不是盐的摄入量本身。^[87]人们发现，正是摄入糖使得糖皮质激素的分泌增加，从而导致了盐敏感性高血压。

所有的证据都直接指向了糖，但是我们花了很长时间才看到这一点。部分原因是研究人员顽固地坚持他们长期持有的信念。另一部分原因是制糖业的蓄意影响，使人们的注意力从明显有罪的嫌疑人身上转移开。只要回过头来看看对整个人群的大规模研究，就能找到足以反驳“盐-血压假说”理论的有力证据。在这些研究中，这些发现是无可辩驳的。

盐摄入量和血压：人口研究

关于盐和血压升高的争论之一是被称为“人群涵化引起的高血压（hypertension of acculturation）”的现象：本来原始部落里的人显然在饮食中不怎么摄取盐，但在他们却在接触异域文化后发展成高血压，所以人们认为更高的盐摄入是导致高血压的原因。当然，原始部落饮食文化也从少吃或不吃精制糖发展到高糖饮食，但这没什么关系。

不管怎样，大量的数据不断地戳破盐是“人群涵化引起的高血压”的诱因这一观点。首先，许多高盐饮食的人群并没有患上高血压，而高糖饮食的人群却不是这样。我们可以看看下页开始的列表上所示的不同人群的高盐摄入量和他们的血压。

支持盐会导致高血压和心血管疾病这一观点最有力的论据之一来自日本。众所周知，日本人的饮食中盐含量很高，虽然他们的心脏病患病率普遍较低，但他们患心血管疾病的概率很高，比如中风和高血压。日本的秋田县以非常高的高血压患病率和中风死亡率闻名，该县的市民口味偏咸（平均每天摄入约27克盐，最高摄入量为50~61克），摄入的盐来自味噌汤、酱油、调味料和蔬菜/泡菜。盐只是导致他们患上心血管疾病的几个可能原因之一。研究人员认为，日本（尤其在秋田县）的高中风患病率是由盐以外的其他因素造成的，如“精米组成的不均衡饮食和日常膳食摄入不足”。其他研究者发现，他们“暴食大米”“生活压力大，农民过度劳累等”“饮食中缺乏维生素C”“饮用水和食物中含有大量硅酸”“被广泛食用的日本淡水鱼类的肠道中含有金属镉”“河水中的硫/碳酸盐之比”，这些可能都是导致中风的高死亡率的原因。^[88]镉也是一个可能的因素。据估计，在日本，17%的中风病例是由此引起的。^[89]此外，日本人对饱和脂肪的摄入量低也会导致中风死亡率升高。^[90]

令人惊讶的是，秋田县的中风死亡率是青森县的2倍多。青森县人
均每天摄入的盐在15.2克左右，但是他们的平均血压相当低（131.4/78.6
毫米汞柱），中风死亡率仅为中等，[\[91\]](#)在30至59岁的人群中，每10万
人中有139.2人死于中风，而在秋田，这一数字是218.6。这里发生了什么？

在摄入大量盐的人群中，几乎没有人患高血压

人群：意大利修女

钠摄入量：约 3300毫克/天

没有一个修女的舒张压超过90毫米汞柱。[\[92\]](#)

人群：意大利女信徒

钠摄入量：约 3300毫克/天

血压：女信徒的血压逐渐升高。在历时30年的追踪研究结束时，两
组人员之间的血压差异大于30/15毫米汞柱（女信徒的血压高于修女的
血压）。

人群：库纳族印第安人（巴拿马沿岸）

钠的摄入量：约3450毫克/天（相当于今天美国人的钠摄入量）

血压：报告显示只有2%的人患有高血压。血压没有随着年龄的增
长而升高。[\[93\]](#)

人群：基督复临安息日会（Seventh-Day Adventist）素食者和杂食
者，及摩门教（Mormon）杂食者 [\[94\]](#)

钠摄入量：约3600毫克/天

基督复临安息日会素食者——血压：男性为114/67毫米汞柱，女性为108.6/66.6毫米汞柱

基督复临安息日会杂食者——血压：男性为121.9/72毫米汞柱，女性为110/66毫米汞柱

摩门教杂食者——血压：男性为122.2/73.2毫米汞柱，女性为117.2/74.5 毫米汞柱

人群：爪哇（印度尼西亚的一部分）

钠摄入量：约3600毫克/天

血压：男性为124/73毫米汞柱，女性为128/75毫米汞柱 [\[95\]](#)

人群：泰国

钠摄入量：约3600毫克/天

血压：男性为120/75毫米汞柱，女性为118/77毫米汞柱 [\[96\]](#)

人群：中国台湾（农业人口）

钠摄入量：约4000毫克/天

血压：男性为128/83 毫米汞柱 [\[97\]](#)

人群：桑布鲁部落（Sam buru）勇士

钠的摄入量：在雨季（一年中有5个月左右）为4000～5000毫克/天； [\[98\]](#) 在旱季为 3500～4000毫克/天

血压：106/72 毫米汞柱 [\[99\]](#)

人群：尼泊尔科特杨（Kotyang）居民

钠摄入量：约4600毫克/天

血压：男性无高血压病例。血压并没有随着年龄的增长而升高。在女性中，高血压病例非常罕见（1.4%）。作者总结道：“在目前的研究中，在居住在科特杨的男性中没有发现收缩压会随着年龄的增长而显著升高，尽管人们平均每天摄入12克盐，但是在科特杨没有发现患高血压男性，女性高血压患者的数量也极少。” [\[100\]](#)

科特杨居民每天的糖摄入量不足1克。然而，在尼泊尔的另一个村庄巴卓卡莉（Bhadrakali），人们糖的摄入量更大（该地的男性为每天25.5克，女性为每天16.3克），高血压的患病率为男性10.9%，女性4.9%。

人群：北印度

钠摄入量：5600毫克/天

血压：133/81 毫米汞柱 [\[101\]](#)

人群：南印度（比北部人口摄入更少的盐，但血压更高）

钠摄入量：3200毫克/天

血压：141/88 毫米汞柱 [\[102\]](#)

人群：日本青森县吃苹果的地区（高血压的患病率低）

钠摄入量：约6000毫克/天

血压：131.4/78.6 毫米汞柱 [\[103\]](#)

人群：日本冈山（夏季）

钠摄入量：约6000毫克/天

血压：男性为122/75 毫米汞柱，女性为122/72 毫米汞柱 [\[104\]](#)

人群：班图（农村）

钠摄入量：约 7600毫克/天

血压：男性为128/79 毫米汞柱 [\[105\]](#)

人群：泰国农民佛教徒

钠摄入量：约 8000毫克/天

血压：血压不会随年龄增长而升高 [\[106\]](#)

研究人员怀疑还有另一个因素在起作用，即钾。在一项针对日本青森县1110名成年人的研究中，人们发现吃苹果越多，血压越低。苹果是钾的主要食物来源。当男性每天不吃苹果时，他们的收缩压往往超过150毫米汞柱，但当他们每天吃3个苹果时，他们的收缩压会下降到140毫米汞柱以下。研究人员认为，苹果中的钾元素是关键。苹果的降血压效果先后在针对秋田县的38个中年男性和女性的临床试验，[\[107\]](#)以及日本一项针对原发性高血压患者的研究中得到了证实，在后一项研究中，尽管患者每天都吃大约15克盐，但当他们将膳食中的钾摄入量从大约3克增加至7克时，血压会下降到正常值。[\[108\]](#)谁能想到一天一个苹果的古语格言中蕴含着如此的真理呢。秋田县的问题不在于盐，而在于饮食中缺乏钾。

这一效应在基督复临安息日会素食者、杂食者和摩门教杂食者身上也得到了印证。[\[109\]](#)这三组人每天的钠摄入量为3500~3700毫克，略高于美国人的平均钠摄入量，然而他们的平均血压完全正常。重要的是，他们的钾摄入量每天为3000~3600毫克（几乎是美国人平均钾摄入量的2倍）。这为说明钾在调节血压方面发挥着重要作用提供了额外的证据。

这些人口研究为我们提供了现实世界的证据，证明更高的盐摄入可能是对健康有利的。实际上，比限制盐摄入健康得多。同时，这些研究也帮助我们开始梳理导致高血压和中风的复杂因素。也许我们需要注意这样一个事实，即美国人的平均钾摄入量是上述所有研究人群的一半——主要是由于水果和蔬菜吃得不多。[\[110\]](#)对我们所有人来说，真正的教训可能是，与其寻找减盐的方法，不如寻找更多富含钾的植物性食物，如绿叶蔬菜、南瓜、蘑菇和牛油果。猜猜什么可以帮助我们做到这一点？多吃盐！

低盐是如何让高血压成为流行病的

你能想象那些公开质疑低盐教条的研究人员有多沮丧吗？几十年来，他们一直像揭穿皇帝没有穿衣服的孩子一样，证明推行低盐膳食毫无依据，但他们的声音仍然没有被听到。他们知道盐不会使大多数人的血压升高。他们知道，即使是那些血压升高的人，摄入更多的盐也有很多好处，比如降低心率、降低胰岛素水平、使得肾上腺激素更平衡、肾脏功能更佳，所有这些都可能超过血压升高带来的风险。

与此同时，越来越多的数据表明，糖会使血压升高和心率加速，但直到几十年后，人们才发现，与低糖饮食相比，高糖饮食会使心血管疾病患者死亡的风险增加3倍。尤德金一遍又一遍地证明，他在冠心病患者身上发现的许多异常（血脂升高、胰岛素升高、尿酸升高和血小板功能异常），可能是患者仅仅几周前的高糖饮食造成的。[\[111\]](#) 尽管尤德金做出了努力，甚至直到今天，人们还没有明确认识到糖与心血管疾病的流行有关。在公众和大多数医学界人士的眼中，这一指责在某种程度上——令人震惊地——仍然由盐在背锅。

最后，美国疾病控制与预防中心要求美国国家科学院医学研究所重新评估钠摄入量和心血管风险相关性的证据，后者在2013年的报告中提到将钠摄入量限制在每天2300毫克以下没有任何好处。事实上，此举可能还会对身体健康有害。[\[112\]](#) 然而，令人费解的是，2004/2005年医学研究所最初提出的每日钠摄入量为2300毫克的上限被允许维持不变，且“至今仍是联邦盐政策的基础”。[\[113\]](#) 即使在今天，主要的健康机构也没有就我们应该摄入多少盐达成一致，然而这仍然没有阻止低盐的教条主义。这场争论可能得出的可怕结论是，低盐饮食不仅没有帮助预防心脏病，反而加剧了美国心脏病患病率的上升。

最新的双盲随机研究表明，低盐饮食会导致冠心病和代谢综合征患者身上常见的异常。这种影响在盐敏感和抗盐性患者中都有发现。

研究发现，减少盐的摄入会加速动脉硬化，提高动物体内的胆固醇和甘油三酯水平。[\[114\]](#)高血压患者限制盐摄入后，会导致血浆脂蛋白和炎症标志物增加。[\[115\]](#)在慢性高血压患者中，少吃盐会使低密度脂蛋白（low-density lipoprotein，简称LDL；“坏的”胆固醇）在血液中的水平提高。[\[116\]](#)但其他研究者发现，恢复较多的盐摄入（从每天摄入2克盐到5天内每天摄入20克盐）可使高血压患者的血清总胆固醇、酯化胆固醇、 β -脂蛋白、低密度脂蛋白和尿酸显著降低。[\[117\]](#)甚至著名的高血压-钠盐试验（DASH-sodium trial）中——最著名的低盐饮食的根据——也发现限制盐的摄入会增加甘油三酯、低密度脂蛋白，以及总胆固醇与高密度脂蛋白之比（TC：HDL）。[\[118\]](#)

即使是体重正常、血压正常的人，研究发现，低盐饮食也会损害其肾功能，使高密度脂蛋白（HDL；“好的”胆固醇）降低；减少脂联素（adiponectin）——脂联素是脂肪细胞释放的一种物质，被认为可以增强胰岛素的敏感性。[\[119\]](#)针对近170项研究进行的循证医学系统评价（cochrane）荟萃分析发现，低钠干预只能最低限度地降低血压，同时显著提高肾脏激素、应激激素和不健康的甘油三酯水平。循证医学系统评价分析（通常被认为是文献综述的黄金标准）的作者们得出结论，低盐饮食可能会导致激素、“坏的”胆固醇和甘油三酯增加，从而对健康产生全面的负面影响。[\[120\]](#)

另一个健康风险，血黏度增加——血液变“黏稠”——被认为是在限盐期间发生的。[\[121\]](#)血黏度增加常见于肥胖患者之中，被认为是患上血栓性血管疾病风险增加的原因，比如形成血栓和深静脉血栓。[\[122\]](#)限制盐的摄入也会增加空腹时去甲肾上腺素的分泌，这是一种会加快心率的物质。心脏在舒张时接受血液供应，而其他器官则在心脏收缩时接受血

液供应。因此，一个人的心脏泵血的速度越快，就意味着心脏舒张时接受血液和氧气的时间越短。这就是为什么低盐饮食会增加心脏病发作风险的一个原因 [\[123\]](#)——它会使流向心脏的血液减少。低盐饮食中去甲肾上腺素的增加甚至还可能导致心脏肥大、心脏过度生长，从而导致心衰。 [\[124\]](#)

曾为许多沮丧的食盐支持者发表过诸多讲话的韦德（Weder）和伊根（Egan），在他们的一篇讲话中总结道，“限盐造成的胆固醇、胰岛素、去甲肾上腺素和血细胞比容的升高，足以抵消净平均血压降低1.1毫米汞柱对降低心血管风险的益处”。 [\[125\]](#)通过增加血管紧张素 II 和醛固酮，低盐饮食实际上可能导致心脏和肾脏的过度生长，从而导致心脏衰竭和肾脏疾病，这正是我们被告知的高盐饮食会导致的疾病。

韦德和伊根总结道：“限盐对诸多心血管疾病风险因素的潜在负面影响表明，在为普通人群规定减少食盐摄入量之前，我们有必要做进一步的研究。” [\[126\]](#)

那是在1991年，距今已近30年。

1995年，迈克尔·奥尔德曼（Michael Alderman）及其合作者公开表示，低盐饮食可能会增加心血管疾病发生的风险。 [\[127\]](#)他们在报告中写道，与盐摄入量最高的一组对象相比，盐摄入量最低的一组对象患心肌梗死的风险增加了4倍多。

大量的研究继续得出了相同的发现。欧洲两项大型的具有前瞻性的研究，组织了近4000名以前没有心血管疾病的患者参与其中，得出的结论是：与高钠摄入的人相比，低钠摄入的人死亡率增加了5倍以上。 [\[128\]](#)前瞻性城乡流行病学（The Prospective Urban Rural Epidemiology, PURE）研究对17个国家的10多万人进行了调查，结果发现每天摄入3000~6000毫克钠的人群所面临的死亡或心血管疾病的风险最低， [\[129\]](#)

每天钠摄入量少于3000毫克的人群所面临的风险最大。尼尔斯·艾伯特·格罗达尔（Niels Albert Graudal）和他的同事对27.5万名患者 [130] 进行了荟萃分析， [131] 发现每天摄入2645~4945毫克钠的患者所面临的死亡和心血管疾病风险最低。在对其他干扰因素进行调整后，只有每天钠摄入量低于2645毫克的那组患者的全因死亡率显著增加；在每天摄入超过4945毫克钠的人群中，并没有发现这种情况。

根据这些数据，每天摄入3到6克的钠可能是我们大多数人的最佳范围。每天的钠摄入量少于2300毫克或多于6000毫克都会增加死亡和罹患心血管疾病的风险，但是低盐饮食的人比高盐饮食的人所承担的风险更高。

我们从医学文献和以人群为基础的研究中可以清楚地看到，低盐指南并不是“理想的”方案，甚至不是无害的方案。我们也许有一天会发现，低盐膳食指南造成的心脏病患者人数比它之前预防的要多。归根结底，可能我们这个时代面临的最大公共卫生挑战的一个促成因素：糖尿病日益流行，其部分原因是一种越来越普遍却鲜为人知的现象——“体内饥饿”引起的。

[1] Park, J., and C. K. Kwock. 2015. Sodium intake and prevalence of hypertension, coronary heart disease, and stroke in Korean adults. *J Ethn Foods* 2 (3) : 92-96.

[2] <http://www.worldlifeexpectancy.com/cause-of-death/coronary-heart-disease/by-country/>).

[3] http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/salt_report1_en.pdf.

[4] <http://www.worldlifeexpectancy.com/cause-of-death/coronary-heart-disease/by-country/>).

[5] https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy.

[6] http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/salt_report1_en.pdf;
http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics; Elliot, P., and I. Brown. 2006. Sodium intakes around the world. http://www.who.int/dietphysical_activity/Elliot-brown-2007.pdf.

[7] <https://en.wikipedia.org/wiki/Kimchi>.

[8] Park and Kwock. Sodium intake and prevalence of hypertension, coronary heart disease, and stroke in Korean adults. 92-96.

[9] Elliot and Brown. Sodium intakes around the world.

[10] 超过90%的修女在30年的随访后仍然在世，这表明正常的盐摄入量不会导致高血压，也不太可能会导致心血管疾病或过早死亡。

[11] Timio, M., et al. 1997. Blood pressure trend and cardiovascular events in nuns in a secluded order: a 30-year follow-up study. *Blood Press* 6 (2) : 81-87.

[12] Chappuis, A., et al. 2011. Swiss survey on salt intake: main results.
<https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB%5f16AEF897B618.P001/REF>.

[13] Chappuis, A., et al. 2011. Swiss survey on salt intake: main results.
<https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB%5f16AEF897B618.P001/REF>.

[14] https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy.

[15] http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/salt_report1_en.pdf;
http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics; Elliot and Brown. Sodium intakes around the world.

[16] Park and Kwock. Sodium intake and prevalence of hypertension, coronary heart disease, and stroke in Korean adults. 92-96.

[17] Graudal, N. A., A. M. Galloe, and P. Garred. 1998. Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride: a meta-analysis. *JAMA* 279 (17) : 1383-1391.

[18] Graudal, N. A., A. M. Galloe, and P. Garred. 1998. Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride: a meta-analysis. *JAMA* 279 (17) : 1383-1391.

[19] Kotchen, T. A., et al. 1989. Baroreceptor sensitivity in prehypertensive young adults. *JAMA* 261 (6 Pt 2) : 878-883; Longworth, D. L., et al. 1980. Divergent blood pressure responses during short-term sodium restriction in hypertension. *Clin Pharmacol Ther* 27 (4) : 544-546; Weinberger, M. H., et al. 1986. Definitions and characteristics of sodium sensitivity and blood pressure resistance. *Hypertension* 8 (6 Pt 2) : II127-II134; Egan, B. M., et al. 1991. Neurohumoral and metabolic effects of shortterm dietary NaCl restriction in men. Relationship to salt-sensitivity status. *Am J Hypertens* 4 (5 Pt 1) : 416-421.

- [20] Graudal, Galloe, and Garred. Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterols, and triglyceride: a meta-analysis. 1383-1391.
- [21] Sullivan, J. M., et al. 1980. Hemodynamic effects of dietary sodium in man: a preliminary report. *Hypertension* 2 (4) : 506-514.
- [22] Heaney, R. P. 2015. Making sense of the science of sodium. *Nutr Today* 50 (2) : 63-66.
- [23] Heaney, R. P. 2015. Making sense of the science of sodium. *Nutr Today* 50 (2) : 63-66.
- [24] Luft, F. C., et al. 1979. Plasma and urinary norepinephrine values at extremes of sodium intake in normal man. *Hypertension* 1 (3) : 261-266.
- [25] McDonough, D. J., and C. M. Wilhelmj. 1954. The effect of excess salt intake on human blood pressure. *Am J Dig Dis* 21 (7) : 180-181; Murray, R. H., et al. 1978. Blood pressure responses to extremes of sodium intake in normal man. *Proc Soc Exp Biol Med* 159 (3) : 432-436.
- [26] Murray. Blood pressure responses to extremes of sodium intake in normal man. 432-436.
- [27] Luft. Plasma and urinary norepinephrine values at extremes of sodium intake in normal man. 261-266.
- [28] Kirkendall, A. M., et al. 1976. The effect of dietary sodium chloride on blood pressure, body fluids, electrolytes, renal function, and serum lipids of normotensive man. *J Lab Clin Med* 87 (3) : 411-434.
- [29] Scribner, B. H. 1983. Salt and hypertension. *JAMA* 250 (3) : 388-389.
- [30] Egan. Neurohumoral and metabolic effects of short-term dietary NaCl restriction in men. Relationship to salt-sensitivity status. 416-421.
- [31] Longworth. Divergent blood pressure responses during short-term sodium restriction in hypertension. 544-546.
- [32] Heer, M., et al. 2000. High dietary sodium chloride consumption may not induce body fluid retention in humans. *Am J Physiol Renal Physiol* 278 (4) : F585-F595.
- [33] Haddy, F. J., and M. B. Pamnani. 1985. The kidney in the pathogenesis of hypertension: the role of sodium. *Am J Kidney Dis* 5 (4) : A5-A13; Beretta-Piccoli, C., et al. 1984. Body sodium blood volume state in essential hypertension: abnormal relation of exchangeable sodium to age and blood pressure in male patients. *J Cardiovasc Pharmacol* 6 (Suppl 1) : S134-S142.
- [34] Finnerty, F. A., Jr., et al. 1970. Influence of extracellular fluid volume on response to

antihypertensive drugs. *Circ Res* 27 (1 Suppl 1) : 71-82.

[35] Luft. Plasma and urinary norepinephrine values at extremes of sodium intake in normal man. 261-266.

[36] Kirkendall. The effect of dietary sodium chloride on blood pressure, body fluids, electrolytes, renal function, and serum lipids of normotensive man. 411-434.

[37] Freis, E. D. 1976. Salt, volume and the prevention of hypertension. *Circulation* 53 (4) : 589-595.

[38] Heaney. Making sense of the science of sodium. 63-66.

[39] Srinivasan, S. R., et al. 1980. Effects of dietary sodium and sucrose on the induction of hypertension in spider monkeys. *Am J Clin Nutr* 33 (3) : 561-569.

[40] Haddy and Pamnani. The kidney in the pathogenesis of hypertension: the role of sodium. A5-A13.

[41] Overlack, A., et al. 1993. Divergent hemodynamic and hormonal responses to varying salt intake in normotensive subjects. *Hypertension* 22 (3) : 331-338; Folkow, B., and D. Ely. 1998. Importance of the blood pressure-heart rate relationship. *Blood Press* 7 (3) : 133-138.

[42] Folkow, B. 2003. [Salt and blood pressure—centenarian bone of contention]. *Lakartidningen* 100 (40) : 3142-3147. [Article in Swedish]; Folkow and Ely. Importance of the blood pressure-heart rate relationship. 133-138.

[43] Omvik, P., and P. Lund-Johansen. 1986. Is sodium restriction effective treatment of borderline and mild essential hypertension? A longterm haemodynamic study at rest and during exercise. 4 (5) : 535-541; Omvik, P., and P. Lund-Johansen. Hemodynamic effects at rest and during exercise of long-term sodium restriction in mild essential hypertension. *Acta Med Scand Suppl* 714: 71-74.

[44] McCarty, M. F. 2005. Marinobufagenin may mediate the impact of salty diets on left ventricular hypertrophy by disrupting the protective function of coronary microvascular endothelium. *Med Hypotheses* 64 (4) : 854-863.

[45] McCarty, M. F. 2005. Marinobufagenin may mediate the impact of salty diets on left ventricular hypertrophy by disrupting the protective function of coronary microvascular endothelium. *Med Hypotheses* 64 (4) : 854-863.; Fedorova, O. V., et al. 2001. Marinobufagenin, an endogenous alpha-1 sodium pump ligand, in hypertensive Dahl salt-sensitive rats. *Hypertension* 37 (2 Pt 2) : 462-466.

[46] Omvik and Lund-Johansen. Is sodium restriction effective treatment of borderline and mild essential hypertension? A long-term haemodynamic study at rest and during exercise. 535-541; Omvik and Lund-Johansen. Hemodynamic effects at rest and during exercise of long-term sodium restriction in mild essential hypertension. 71-74.

[47] 胰岛素抵抗即指一定量的胰岛素与其特异性受体结合后所产生的生物效应低于正常。——译注

[48] Bagrov, Y. Y., et al. 2005. Marinobufagenin, an endogenous inhibitor of alpha-1 Na/K-ATPase, is a novel factor in pathogenesis of diabetes mellitus. *Dokl Biol Sci* 404: 333-337; Bagrov, Y. Y., et al. 2005. Endogenous digitalis-like ligands and Na/K-ATPase inhibition in experimental diabetes mellitus. *Front Biosci* 10: 2257-2262.

[49] Bagrov, Y. Y., et al. 2007. Endogenous sodium pump inhibitors, diabetes mellitus and preeclampsia. *Pathophysiol* 14 (3-4) : 147-151.

[50] DiNicolantonio, J. J., J. H. O'Keefe, and S. C. Lucan. Added fructose: a principal driver of type 2 diabetes mellitus and its consequences. *Mayo Clin Proc* 90 (3) : 372-381.

[51] Johnson, R. J., et al. 2007. Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity and the metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 86 (4) : 899-906; Bes-Rastrollo, M., et al. 2013. Financial conflicts of interest and reporting bias regarding the association between sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review of systematic reviews. *PLoS Med* 10 (12) : e1001578; discussion e1001578; Nakayama, T., et al. 2010. Dietary fructose causes tubulointerstitial injury in the normal rat kidney. *Am J Physiol Renal Physiol* 298 (3) : F712-F720; Cirillo, P., et al. 2009. Ketohexokinase-dependent metabolism of fructose induces proinflammatory mediators in proximal tubular cells. *J Am Soc Nephrol* 20 (3) : 545-553.

[52] DiNicolantonio, O'Keefe, and Lucan. Added fructose: a principal driver of type 2 diabetes mellitus and its consequences. 372-381; Basu, S., et al. 2013. The relationship of sugar to population-level diabetes prevalence: an econometric analysis of repeated cross-sectional data. *PLoS One* 8 (2) : e57873; Reiser, S., et al. 1981. Serum insulin and glucose in hyperinsulinemic subjects fed three different levels of sucrose. *Am J Clin Nutr* 34 (11) : 2348-2358.

[53] Reiser. Serum insulin and glucose in hyperinsulinemic subjects fed three different levels of sucrose. 2348-2358.

[54] McCarty. Marinobufagenin may mediate the impact of salty diets on left ventricular hypertrophy by disrupting the protective function of coronary microvascular endothelium. 854-863.

[55] Giampietro, O., et al. 1988. Increased urinary excretion of digoxin-like immunoreactive

substance by insulin-dependent diabetic patients: a linkage with hypertension? *Clin Chem* 34 (12) : 2418-2422.

[56] Weidmann, P., and B. N. Trost. 1985. Pathogenesis and treatment of hypertension associated with diabetes. *Horm Metab Res Suppl* 15: 51-58; Christlieb, A. R., et al. 1985. Is insulin the link between hypertension and obesity? *Hypertension* 7 (6 Pt 2) : II54-II57.

[57] Weidmann, P., C. Beretta-Piccoli, and B. N. Trost. Pressor factors and responsiveness in hypertension accompanying diabetes mellitus. *Hypertension* 7 (6 Pt 2) : II33-II42; O'Hare, J. A., et al. 1985. Exchangeable sodium and renin in hypertensive diabetic patients with and without nephropathy. *Hypertension* 7 (6 Pt 2) : II43-II48; Feldt-Rasmussen, B., et al. 1987. Central role for sodium in the pathogenesis of blood pressure changes independent of angiotensin, aldosterone and catecholamines in type 1 (insulin-dependent) diabetes mellitus. *Diabetologia* 30 (8) : 610-617.

[58] DeFronzo, R. A. 1981. The effect of insulin on renal sodium metabolism. A review with clinical implications. *Diabetologia* 21 (3) : 165-171; Vierhapper, H. 1985. Effect of exogenous insulin on blood pressure regulation in healthy and diabetic subjects. *Hypertension* 7 (6 Pt 2) : II49-II53.

[59] Johansen, K., and A. P. Hansen. 1969. High 24-hour level of serum growth hormone in juvenile diabetics. *BMJ* 2 (5653) : 356-357.

[60] Giampietro. Increased urinary excretion of digoxin-like immunoreactive substance by insulin-dependent diabetic patients: a linkage with hypertension? 2418-2422; Deray, G., et al. 1987. Evidence of an endogenous digitalis-like factor in the plasma of patients with acromegaly. *N Engl J Med* 316 (10) : 575-580.

[61] Jakobsen, J., G. M. Knudsen, and M. Juhler. Cation permeability of the blood-brain barrier in streptozotocin-diabetic rats. *Diabetologia* 30 (6) : 409-413; Moore, R. D. 1993. *The High Blood Pressure Solution*. Rochester, VT: Healing Arts Press.

[62] Ng, L. L., M. Harker, and E. D. Abel. 1989. Leucocyte sodium content and sodium pump activity in overweight and lean hypertensives. *Clin Endocrinol (Oxf)* 30 (2) : 191-200.

[63] Ferrannini, E., et al. 1989. Hypertension: a metabolic disorder? *Diabetes Metab* 15 (5 Pt 2) : 284-291; Ferrannini, E., et al. 1987. Insulin resistance in essential hypertension. *N Engl J Med* 317 (6) : 350-357; Reaven, G. M., and B. B. Hoffman. 1987. A role for insulin in the aetiology and course of hypertension? *Lancet* 2 (8556) : 435-437.

[64] Cambien, F., et al. 1987. Body mass, blood pressure, glucose, and lipids. Does plasma insulin explain their relationships? *Arteriosclerosis* 7 (2) : 197-202.

[65] Christlieb. Is insulin the link between hypertension and obesity? II54-II57; Vasdev, S., and J. Stuckless. 2010. Role of methylglyoxal in essential hypertension. *Int J Angiol* 19 (2) : e58-e65.

[66] Ferrannini. Insulin resistance in essential hypertension. 350-357.

[67] Yudkin, J. 1972. Sucrose and cardiovascular disease. *Proc Nutr Soc* 31 (3) : 331-337; Macdonald, I. 1971. Effects of dietary carbohydrate on lipid metabolism in primates. *Proc Nutr Soc* 30 (3) : 277-282.

[68] Feldman, R. D., A. G. Logan, and N. D. Schmidt. 1996. Dietary salt restriction increases vascular insulin resistance. *Clin Pharmacol Ther* 60 (4) : 444-451; Feldman, R. D., and N. D. Schmidt. 1999. Moderate dietary salt restriction increases vascular and systemic insulin resistance. *Am J Hypertens* 12 (6) : 643-647.

[69] Yudkin, J., V. V. Kakkar, and S. Szanto. 1969. Sugar intake, serum insulin and platelet adhesiveness in men with and without peripheral vascular disease. *Postgrad Med J* 45 (527) : 608-611.

[70] Pazarloglou, M., et al. 2007. Evaluation of insulin resistance and sodium sensitivity in normotensive offspring of hypertensive individuals. *Am J Kidney Dis* 49 (4) : 540-546.

[71] Pazarloglou, M., et al. 2007. Evaluation of insulin resistance and sodium sensitivity in normotensive offspring of hypertensive individuals. *Am J Kidney Dis* 49 (4) : 540-546.

[72] Falkner, B., et al. 1990. Insulin resistance and blood pressure in young black men. *Hypertension* 16 (6) : 706-711.

[73] Pazarloglou. Evaluation of insulin resistance and sodium sensitivity in normotensive offspring of hypertensive individuals. 540-546.

[74] Reaven, G. M., H. Lithell, and L. Landsberg. 1996. Hypertension and associated metabolic abnormalities—the role of insulin resistance and the sympathoadrenal system. *N Engl J Med* 334 (6) : 374-381; Scaglione, R., et al. 1995. Central obesity and hypertension: pathophysiologic role of renal haemodynamics and function. *Int J Obes Relat Metab Disord* 19 (6) : 403-409.

[75] Sharma, A. M., et al. 1991. Salt sensitivity in young normotensive subjects is associated with a hyperinsulinemic response to oral glucose. *J Hypertens* 9 (4) : 329-335; Zavaroni, I., et al. 1995. Association between salt sensitivity and insulin concentrations in patients with hypertension. *Am J Hypertens* 8 (8) : 855-858; Fuenmayor, N., E. Moreira, and L. X. Cubeddu. 1998. Salt sensitivity is associated with insulin resistance in essential hypertension. *Am J Hypertens* 11 (4 Pt

1) : 397-402; Bigazzi, R., et al. 1996. Clustering of cardiovascular risk factors in salt-sensitive patients with essential hypertension: role of insulin. *Am J Hypertens* 9 (1) : 24-32.

[76] Hoffmann, I. S., A. B. Alfieri, and L. X. Cubeddu. 2007. Effects of lifestyle changes and metformin on salt sensitivity and nitric oxide metabolism in obese salt-sensitive Hispanics. *J Hum Hypertens* 21 (7) : 571-578.

[77] Rocchini, A. P., et al. 1989. The effect of weight loss on the sensitivity of blood pressure to sodium in obese adolescents. *N Engl J Med* 321 (9) : 580-585.

[78] Muntzel, M. S., I. Hamidou, and S. Barrett. 1999. Metformin attenuates salt-induced hypertension in spontaneously hypertensive rats. *Hypertension* 33 (5) : 1135-1140.

[79] Muntzel, M. S., B. Nyeduala, and S. Barrett. 1999. High dietary salt enhances acute depressor responses to metformin. *Am J Hypertens* 12 (12 Pt 1-2) : 1256-1259.

[80] Tuck, M. L., et al. 1981. The effect of weight reduction on blood pressure, plasma renin activity, and plasma aldosterone levels in obese patients. *N Engl J Med* 304 (16) : 930-933.

[81] Whitworth, J. A., et al. 1995. Mechanisms of cortisol-induced hypertension in humans. *Steroids* 60 (1) : 76-80.

[82] Bruckdorfer, K. R., et al. 1974. Diurnal changes in the concentrations of plasma lipids, sugars, insulin and corticosterone in rats fed diets containing various carbohydrates. *Horm Metab Res* 6 (2) : 99-106; Cawley, N. X. 2012. Sugar making sugar: gluconeogenesis triggered by fructose via a hypothalamic-adrenal-corticosterone circuit. *Endocrinology* 153 (8) : 3561-3563; Kovacevic, S., et al. 2014. Dietary fructose-related adiposity and glucocorticoid receptor function in visceral adipose tissue of female rats. *Eur J Nutr* 53 (6) : 1409-1420; Bursac, B. N., et al. 2013. Fructose consumption enhances glucocorticoid action in rat visceral adipose tissue. *J Nutr Biochem* 24 (6) : 1166-1172; London, E., and T. W. Castonguay. High fructose diets increase 11beta-hydroxysteroid dehydrogenase type 1 in liver and visceral adipose in rats within 24-h exposure. *Obesity (Silver Spring)* 19 (5) : 925-932.

[83] Bruckdorfer. Diurnal changes in the concentrations of plasma lipids, sugars, insulin and corticosterone in rats fed diets containing various carbohydrates. 99-106.

[84] Perera, G. A. 1950. The adrenal cortex and hypertension. *Bull N Y Acad Med* 26 (2) : 75-92; Perera, G. A., and D. W. Blood. 1947. The relationship of sodium chloride to hypertension. *J Clin Invest* 26 (6) : 1109-1118.

[85] Cawley. Sugar making sugar: gluconeogenesis triggered by fructose via a hypothalamic-adrenal-corticosterone circuit. 3561-3563.

[86] Lanaspa, M. A., et al. 2014. Endogenous fructose production and fructokinase activation mediate renal injury in diabetic nephropathy. *J Am Soc Nephrol* 25 (11) : 2526-2538; Tang, W. H., K. A. Martin, and J. Hwa. 2012. Aldose reductase, oxidative stress, and diabetic mellitus. *Front Pharmacol* 3: 87.

[87] Perera and Blood. The relationship of sodium chloride to hypertension. 1109-1118.

[88] Denton, D. 1982. *The Hunger for Salt: An Anthropological, Physiological and Medical Analysis*. New York: Springer-Verlag.

[89] McCarty, M. F., and J. J. DiNicolantonio. 2014. Are organically grown foods safer and more healthful than conventionally grown foods? *Br J Nutr* 112 (10) : 1589-1591.

[90] Yamagishi, K., et al. 2010. Dietary intake of saturated fatty acids and mortality from cardiovascular disease in Japanese: the Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risk (JACC) Study. *Am J Clin Nutr* 92 (4) : 759-765.

[91] Sasaki. High blood pressure and the salt intake of the Japanese. 313-324.

[92] Timio, M. Blood pressure trend and cardiovascular events in nuns in a secluded order: a 30-year follow-up study. 81-87.

[93] Heaney. Making sense of the science of sodium. 63-66; Hollenberg, N. K., et al. 1997. Aging, acculturation, salt intake, and hypertension in the Kuna of Panama. *Hypertension* 29 (1 Pt 2) : 171-176.

[94] Rouse, I. L., B. K. Armstrong, and L. J. Beilin. The relationship of blood pressure to diet and lifestyle in two religious populations. *J Hypertens* 1 (1) : 65-71.

[95] Gleibermann, L. 1973. Blood pressure and dietary salt in human populations. *Ecol Food Nutr* 2 (2) : 143-156.

[96] Gleibermann, L. 1973. Blood pressure and dietary salt in human populations. *Ecol Food Nutr* 2 (2) : 143-156.

[97] Gleibermann, L. 1973. Blood pressure and dietary salt in human populations. *Ecol Food Nutr* 2 (2) : 143-156.

[98] Gleibermann. Blood pressure and dietary salt in human populations. 143-156;
<http://goafrica.about.com/od/Best-Time-to-Visit-Africa/a/Rainy-Seasons-And-Dry-Seasons-In-Africa.htm>.

[99] Gleibermann. Blood pressure and dietary salt in human populations. 143-156.

[100] Kawasaki, T., et al. 1993. Investigation of high salt intake in a Nepalese population with low blood pressure. *J Hum Hypertens* 7 (2) : 131-140.

[101] Gleibermann. Blood pressure and dietary salt in human populations. 143-156.

[102] Gleibermann. Blood pressure and dietary salt in human populations. 143-156.

[103] Sasaki, N. 1962. High blood pressure and the salt intake of the Japanese. *Jpn Heart J* 3: 313-324.

[104] Gleibermann. Blood pressure and dietary salt in human populations. 143-156.

[105] Gleibermann. Blood pressure and dietary salt in human populations. 143-156.

[106] Swales, J. D. 1980. Dietary salt and hypertension. *Lancet* 1 (8179) : 1177-1179;
Henry, J. P., and J. C. Cassel. Psychosocial factors in essential hypertension. Recent epidemiologic and animal experimental evidence. *Am J Epidemiol* 90 (3) : 171-200.

[107] Sasaki. High blood pressure and the salt intake of the Japanese. 313-324.

[108] Iimura, O., et al. 1981. Studies on the hypotensive effect of high potassium intake in patients with essential hypertension. *Clin Sci (Lond)* 61 (Suppl 7) : 77s-80s.

[109] Rouse, Armstrong, and Beilin. The relationship of blood pressure to diet and lifestyle in two religious populations. 65-71.

[110] Moore. *The High Blood Pressure Solution* .

[111] DiNicolantonio, J. J., S. C. Lucan, and J. H. O'Keefe. 2016. The evidence for saturated fat and for sugar related to coronary heart disease. *Prog Cardiovasc Dis* 58 (5) : 464-472.

[112] <http://www.iom.edu/Reports/2013/Sodium-Intake-in-Populations-Assessment-of-Evidence/Report-Brief051413.aspx>.

[113] Heaney. Making sense of the science of sodium. 63-66.

[114] Catanozi, S., et al. 2003. Dietary sodium chloride restriction enhances aortic wall lipid storage and raises plasma lipid concentration in LDL receptor knockout mice. *J Lipid Res* 44 (4) : 727-732; Ivanovski, O., et al. 2005. Dietary salt restriction accelerates atherosclerosis in apolipoprotein E-deficient mice. *Atherosclerosis* 180 (2) : 271-276.

[115] Nakandakare, E. R., et al. 2008. Dietary salt restriction increases plasma lipoprotein and inflammatory marker concentrations in hypertensive patients. *Atherosclerosis* 200 (2) : 410-416.

[116] Dzau, V. J. 1988. Mechanism of the interaction of hypertension and hypercholesterolemia in atherogenesis: the effects of antihypertensive agents. *Am Heart J* 116 (6 Pt 2) : 1725-1728; Leren, T. P. 1985. Doxazosin increases low density lipoprotein receptor activity. *Acta Pharmacol Toxicol (Copenh)* 56 (3) : 269-272.

[117] Masugi, F., et al. 1988. Changes in plasma lipids and uric acid with sodium loading and sodium depletion in patients with essential hypertension. *J Hum Hypertens* 1 (4) : 293-298.

[118] Harsha, D. W., et al. 2004. Effect of dietary sodium intake on blood lipids: results from the DASH-sodium trial. *Hypertension* 43 (2) : 393-398.

[119] Krikken, J. A., et al. 2012. Short term dietary sodium restriction decreases HDL cholesterol, apolipoprotein A-I and high molecular weight adiponectin in healthy young men: relationships with renal hemodynamics and RAAS activation. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 22 (1) : 35-41.

[120] Graudal, N. A., T. Hubeck-Graudal, and G. Jurgens. 2011. Effects of low sodium diet versus high sodium diet on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride. *Cochrane Database Syst Rev* (11) : Cd004022.

[121] Weder, A. B., and B. M. Egan. 1991. Potential deleterious impact of dietary salt restriction on cardiovascular risk factors. *Klin Wochenschr* 69 (Suppl 25) : 45-50.

[122] Rillaerts, E., et al. 1989. Blood viscosity in human obesity: relation to glucose tolerance and insulin status. *Int J Obes* 13 (6) : 739-745.

[123] Overlack. Divergent hemodynamic and hormonal responses to varying salt intake in normotensive subjects. 331-338; Dimsdale, J. E., et al. 1990. Prediction of salt sensitivity. *Am J Hypertens* 3 (6 Pt 1) : 429-435.

[124] Graudal, Hubeck-Graudal, and Jurgens. Effects of low sodium diet versus high sodium diet on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride. Cd004022.

[125] Weder and Egan. Potential deleterious impact of dietary salt restriction on cardiovascular risk factors. 45-50.

[126] Weder and Egan. Potential deleterious impact of dietary salt restriction on cardiovascular risk factors. 45-50.

[127] Alderman, M. H., et al. 1995. Low urinary sodium is associated with greater risk of myocardial infarction among treated hypertensive men. *Hypertension* 25 (6) : 1144-1152.

[\[128\]](#) Stolarz-Skrzypek, K., et al. 2011. Fatal and nonfatal outcomes, incidence of hypertension, and blood pressure changes in relation to urinary sodium excretion. *JAMA* 305 (17) : 1777-1785.

[\[129\]](#) O'Donnell, M., et al. 2014. Urinary sodium and potassium excretion, mortality, and cardiovascular events. *N Engl J Med* 371 (7) : 612-623.

[\[130\]](#) Graudal, N., et al. 2014. Compared with usual sodium intake, low and excessive-sodium diets are associated with increased mortality: a meta-analysis. *Am J Hypertens* 27 (9) : 1129-1137.

[\[131\]](#) Graudal, N., et al. 2014. Compared with usual sodium intake, low and excessive-sodium diets are associated with increased mortality: a meta-analysis. *Am J Hypertens* 27 (9) : 1129-1137.

5 我们的身体饿了

不可否认，我们正处于一场全国性的肥胖流行病之中，它威胁着我们的集体健康、福祉和寿命：美国69%的成年人现在处于超重或肥胖的状态。^[1]肥胖症患者的数量在20世纪50年代开始增加，并在1980年左右达到一个峰值，从1980年到2000年，数量又翻了一番。传统观点认为肥胖症是由摄入的热量和消耗的能量不平衡造成的。换句话说，摄入的热量比通过各种活动消耗的要多。这就是为什么我们经常被告知要少吃多动。但从个人经验来看，我们知道这种策略并不适用于所有人，甚至不适用于大多数人。

正如加里·陶布斯（Gary Taubes）在他的《好卡路里，坏卡路里》（*Good Calories, Bad Calories*）一书中所阐述的那样，越来越多的另类肥胖理论开始关注我们摄入的卡路里的质量，以及它们对我们生理上的影响。大量的间接证据支持这些论点。首先，我们腰围的增长与我们对精制碳水化合物、糖和高果糖玉米糖浆（尤其是液态）摄入量的增加是同步的。制糖业让我们相信，只要我们去健身房把那些卡路里消耗掉，它们就不会对身体造成伤害。但新的研究表明，我们久坐不动的生活方式实际上也可能是由这些饮食因素造成的^[2]（人们先把电视发明出来，才有电视迷）。

糖最终成了公众健康的头号敌人，难怪糖会在我们的体内引发一系列内部病变，对我们的腰围和健康产生负面影响。但我们刚刚开始意识到，低盐饮食也会产生类似的生理效应。盐的摄入量不足会引起一系列不良的变化，导致我们身体产生胰岛素抵抗，即人们会更加渴望吃糖，

食欲失控，这被称为“体内饥饿”（又称“隐性细胞半饥饿状态”），从而导致体重增加。^[3]实际上，一个人虽然超重，但他的身体内部却可能正在挨饿。

当身体处在体内饥饿的状态时，激素（胰岛素、瘦蛋白等）可能会对你不利，它们基本上会抑制你的食欲，让你更想吃 unhealthy 食物，同时破坏体内通过脂肪和蛋白质获取能量的调节过程。这就好像你的饮食习惯不再由你做主，你的身体在管理能量消耗和摄入方面已经失控了。

当你开始限制盐的摄入量时，身体会想尽一切办法来适应。不幸的是，人体的防御机制之一是增加胰岛素水平。它是通过产生一种胰岛素抵抗状态来做到这一点的。当胰岛素抵抗开始起作用时，身体将葡萄糖输送到细胞的能力就会下降，并且为了控制血糖水平，身体需要分泌更多的胰岛素。另外，请记住，当一个人在日常饮食中盐摄入量不足时，体内就会分泌大量激素（如肾激素、血管紧张素和醛固酮）来帮助身体保留住盐。这些激素最终也会促进脂肪的吸收。从本质上讲，与那些没有限盐的人相比，低盐饮食可能会使你每消耗1克脂肪多吸收2倍的脂肪。^[4]

胰岛素水平持续升高会将体内储存的脂肪和蛋白质封锁起来，使它们无法被需要它们的细胞所利用。当胰岛素水平升高时，唯一可以有效利用的大量营养素是碳水化合物。实际上，如果胰岛素水平高，一般会迫使你吃更多的碳水化合物，因为你无法从其他东西中获得能量。然后，摄入高水平的精制碳水化合物会引发更多的胰岛素分泌，这是一个循环往复的过程，并不断自我强化，使高胰岛素水平成为一个无休无止的长期问题，而高胰岛素水平又反过来使肥胖成为长期问题。^[5]

如果大量减少盐的摄入，也可能会患上碘缺乏症，因为食盐是碘的最好来源。这点非常重要（还会产生很多问题），因为保持甲状腺的正常功能需要碘，如果甲状腺功能减退，就会患上甲状腺功能低下，在这

种状态下，新陈代谢会减速，身体会储存更多的脂肪（特别是在器官中），胰岛素抵抗加重，以及体重增加——而这有可能是导致体内饥饿的另一个机制。

此外，低盐饮食会增加全身脱水的风险（从而导致细胞脱水），这之所以是一个问题，是因为在通常情况下，水分充足的细胞比脱水细胞能更有效地工作，消耗更少的能量。^[6]体内的能量越少，内在饥饿状态就越严重，需要摄入的卡路里就越多。你能发现低盐饮食是如何导致体重增加了吗？

即使这些变化没有导致多余的脂肪积累，结果也是一样的：虽然它没有更多地体现在超重或肥胖类别中的体型或身体质量指数（BMI）上，但这些生理变化让一些人成为“代谢健康超重”或肥胖病的受害者。换句话说，是“看上去瘦，但身体里胖”（通常被称为TOFI，又名“外瘦内胖”）。如果体重正常，但内脏脂肪过多，脂肪组织囤积在腹部，这也是最危险的。体重可能保持在正常范围内，但器官之中以及周围仍然会危险地积聚脂肪，以及产生胰岛素抵抗和代谢综合征（即一系列疾病，如宽大的腰围、空腹血糖升高、高血压、高甘油三酯和低水平的高密度脂蛋白胆固醇），这会增加患心脏病、糖尿病和中风的风险。

在体内饥饿的情况下，胰岛素抵抗本质上削弱了身体的脂肪代谢系统，以鼓励人们通过暴饮暴食来补偿所有进入脂肪细胞并锁定在那里的热量。这可能会让人感到体内饥饿，同时体重也可能会增加。此外，由于身体无法获得储存在体内的能量，锻炼在此时变得毫无吸引力。相反，大脑和身体会进入热量守恒模式，人会寻求相对的静止，而不是能量消耗模式，因为身体实际上是在渴求可用的能量。这导致的可能结果是：体重增加，体内的脂肪进一步累积，这又是一个恶性循环，使得这种内乱状态长期持续。^[7]

体内饥饿的概念第一次被理论化是在“盐战”开始的时候，尽管几十

年后，这个概念才流行起来。“下丘脑性肥胖”（hypothalamic obesity）是法国神经病学家M. J.巴宾斯基（M. J. Babinski）在1900年提出的一个术语，这是一种由于下丘脑（大脑中控制饱腹感和饥饿感的部分）受损而导致的疾病，它会引发新陈代谢变化、暴饮暴食、快速且无情的体重增加和胰岛素抵抗。^[8]已故的美国西北大学神经病学研究所所长、医学博士斯蒂芬·沃尔特·兰森（Stephen Walter Ranson）常被认为是20世纪40年代最早提出肥胖是一种“隐性细胞半饥饿”状态的人之一。兰森认为，这种状态是由营养物质的缺乏引起的，营养物质的缺乏继而会迫使人们增加食物的摄入量，并通过减少运动来减少能量消耗，或者同时采取这两种措施（同样会导致体重增加）。^[9]20年后，塔夫茨大学内分泌学家和生理学家、医学博士埃德温·阿斯特伍德（Edwin Astwood）创造了“体内饥饿”这一术语来描述同样的现象。

不管怎么说，这都是一个矛盾的结果，它会让你怀疑，到底是肥胖导致了暴饮暴食和久坐不动，还是暴饮暴食和久坐不动导致了肥胖。越来越多的肥胖症专家和内分泌学家开始研究这一难题。也许我们长胖并不是因为我们吃得太多——我们吃得太多是因为某些东西让我们变胖了。

有趣的是，有越来越多的证据表明，当胎儿在子宫里的时候，母体的盐摄入量会影响胎儿出生后是否会面临体内饥饿的风险。特别是，如果母亲在怀孕期间保持低盐饮食，胎儿可能会一出生就处在一个体内饥饿的状态，器官周围有更多的脂肪，瘦蛋白水平异常，并产生胰岛素抵抗。^[10]根据对动物的研究，怀孕期间低盐摄入可能从本质上导致孩子出生后从第一天起就肥胖。这确实是一种强大的涓滴效应（trickle-down effect）^[11]！

揭开盐的真相

我们知道低盐膳食会导致身体产生胰岛素抵抗、胰岛素水平升高，而胰岛素抵抗会导致葡萄糖在血液中积聚起来，而不是被细胞吸收成为能量，引发一系列有问题的生理活动，比如过度饥饿、暴饮暴食、脂肪细胞中储存更多脂肪，以及一个身体内部的能量危机。对于健康和苗条的人来说，正常的空腹胰岛素水平通常是在5 uIU/mL及以下，而2倍高的水平（10 uIU/mL）就表明可能产生了胰岛素抵抗。[\[12\]](#)低钠饮食可能会将空腹胰岛素水平提高10%~50%，这可能会使一个人从健康水平进入可能患上糖尿病的水平。[\[13\]](#)有一篇综述关注了低盐饮食的危害，并报告说，在仅持续1~2周的研究中，低盐饮食对高血压肥胖患者有提高胰岛素的作用。[\[14\]](#)该文章发现，即使是摄入适量的盐（每天2克盐），也能增加高血压患者在口服葡萄糖耐量试验中的胰岛素反应。[\[15\]](#)如果将患者每日钠摄入量限制在460毫克左右（约1/5茶匙盐），坚持一周，就可以增加他们的空腹胰岛素、胰岛素对口服葡萄糖耐量试验的反应、空腹三酰基甘油、血浆脂肪酸、醛固酮和肾激素水平。[\[16\]](#)

我们知道，较高的胰岛素水平会导致更多的脂肪存储，即使总热量摄入保持不变。现在我们看到，血液中这种较高浓度的脂肪酸也可能会增加对动脉和血管的损伤。[\[17\]](#)当限盐让血液循环减弱时，流向肝脏的血液就会减少，这会干扰肝脏分解胰岛素的能力——这可能是低盐饮食提高胰岛素水平的机制。

相比之下，高盐饮食看起来的好处却越来越多。我们以前听说过，吃更多的盐会促进血管舒张，尤其是对耐盐的病人而言，在临床研究中，这种效果至少会持续几个月。限盐则会起到相反的作用——收缩血管、降低肌肉吸收葡萄糖的能力，这可能会导致慢性高胰岛素血症——你猜对了——增加脂肪的储存。[\[18\]](#)很多途径都指向了同一个地方——

增加身体的脂肪。

涉及限制钠摄入量对空腹血浆胰岛素浓度的影响的研究共有18项，包括了大约400名患者。[\[19\]](#) 在一项对147名体重和血压正常的人进行的研究中，限盐导致了受试者的胰岛素、尿酸、低密度脂蛋白和总胆固醇水平升高。[\[20\]](#) 在27个测试组中，空腹胰岛素水平升高的有22组（13例有统计学意义），空腹胰岛素水平无变化的有2组，空腹胰岛素水平降低的有3组（无统计学意义）。伊根和他的同事发现，与高盐饮食相比，低盐饮食可使空腹血糖和餐后血糖胰岛素水平提高约25%，这一结果在后来的许多研究和随机对照试验的荟萃分析中得到了证实。[\[21\]](#) 即使是那些可能通过低盐饮食降血压的极少数人，即我们当中的“盐敏感”者，他们的胰岛素水平也会显著升高。[\[22\]](#)

其中一个可能起作用的机制是：盐能够提高细胞利用葡萄糖的能力。动物研究表明，限制盐的摄入会使人体正确利用葡萄糖的能力变弱，同时还会增加体重、体脂以及脂肪酸水平。高盐饮食可能会增加胰岛素敏感性组织中葡萄糖转运蛋白4（GLUT4）的含量，从而代谢掉更多的葡萄糖。[\[23\]](#) 事实上，研究人员发现，高盐饮食可以增加脂肪组织和肌肉中的葡萄糖转运蛋白4。这是一件好事，因为它可以让我们的身体代谢掉血液中更多的葡萄糖，从而降低胰岛素水平，最大限度地减少高葡萄糖水平对血管的损害。低盐饮食已被证明会削弱胰岛素信号传导，而高盐饮食已被证明会增强胰岛素信号传导。[\[24\]](#) 限制盐摄入对人体的糖脂代谢有不良影响。[\[25\]](#) 一项动物研究甚至发现，低盐饮食会增加体重和腹部脂肪，让血糖和血浆胰岛素水平升高，同时会诱发肝脏和肌肉组织胰岛素抵抗。[\[26\]](#)

还有研究发现，与正常的饮食相比，低盐饮食会增加肝脏脂肪酸的合成，这可能引起非酒精性脂肪肝（nonalcoholic fatty liver disease, NAFLD），即我们通常所说的“脂肪肝”，以及器官的脂肪沉积。研究

人员发现，褐色脂肪——燃烧热量的“好脂肪”——的活动在人们采取低盐饮食后减少了，这表明低盐饮食可能降低我们的基本代谢率，并可能加速衰老。 [27]

更糟糕的是，许多肥胖患者执行减肥计划时，从一开始就试图减少碳水化合物的摄入量。减少碳水化合物的摄入会让你成为一个“盐的无底洞”，身体此时排泄的盐比你饮食均衡的时候排泄的更多，特别是当得了酮症（每天只摄入约50克或更少的碳水化合物）的时候。因此，如果要减少碳水化合物的摄入，就需要增加盐的摄入，以补充肾脏额外的盐流失，防止随后身体为弥补这一损失而出现的胰岛素水平上升。遗憾的是，大多数医生会向患者建议减肥和减少盐的摄入需同时进行。但是，在限制碳水化合物摄入的第一周后，大多数人每天需要多摄入2克钠，而在限制碳水化合物摄入的第二周后，每天大约需要再多摄入1克钠，以弥补越来越多的盐流失。

利尿剂带来的危险

值得庆幸的是，一些医生开始建议患者增加盐的摄入量，以缩短体内饥饿的周期。戴夫（Dave）是一名退休的海军军官，他有高血压、糖尿病和中枢性肥胖病史，最近又出现了肾衰竭。多年来，为了治疗高血压，他一直服用利尿剂来排泄体内的盐和水。不幸的是，利尿剂导致他的血管内血量减少——循环系统中的血量令人担忧地减少——这可能使他的肾功能恶化。更复杂的是，戴夫血管内血量的减少刺激了保留盐的激素的释放，他从饮食中吸收的脂肪量可能由此增加一倍，他的胰岛素水平会升高，新陈代谢会变慢——所有这些都是体内饥饿的征兆。

戴夫开始停止服用利尿剂，但遗憾的是，仅仅停止服用利尿剂还不足以改变他的低盐状态、低血量或改善他的肾功能衰竭。所以医生给他开了高盐饮食的处方，包括吃低碳水化合物、咸味的食物，比如泡菜和腌橄榄。高盐饮食四个月之后，戴夫的肾功能和身体的水合状态改善

了，他减了12磅体重，其中大部分是身体脂肪。增加盐的摄入，同时减少精制碳水化合物的摄入，这一做法改善了他的肾功能和体内的血量状况，使戴夫摆脱了体内饥饿的状态，变得更加健康。

事实上，我们发现增加盐摄入量，即使高于通常认为的正常摄入量，也可能有助于改善胰岛素敏感性。一项临床试验显示，与每天摄入约3000毫克钠的人相比，那些每天摄入约6000毫克钠的人对75克口服葡萄糖耐量检测的葡萄糖反应明显降低。此外，研究人员发现，当糖尿病患者采用高钠饮食时，他们的胰岛素反应也会得到改善。研究人员强调，非常建议一些患者补充钠，他称“大量摄入钠可以改善葡萄糖耐量和胰岛素抵抗，对于糖尿病患者、盐敏感人群或正在进行药物治疗的原发性高血压患者来说尤其如此”。[\[28\]](#)

我们知道，低盐饮食似乎会使脂肪细胞对胰岛素的作用产生抵抗力，[\[29\]](#)而胰岛素的作用反过来又会增加血液中的葡萄糖水平，导致氧化应激（Oxidative stress）、炎症反应和动脉损伤，以及更严重的胰岛素抵抗。这是一个体内饥饿的恶性循环。医生们几十年前就知道，给人们服用利尿剂可以帮助身体排泄盐分，但同时也会加重胰岛素抵抗和糖尿病的情况。当限盐时，基本上会产生与服用利尿剂相同的有害的生理效应。[\[30\]](#)

所以，让我们来简要回顾一下这个疯狂的过程：

- 胰岛素抵抗和较高的胰岛素水平可能是身体对限盐行为产生的生理适应。

- 胰岛素帮助肾脏重新吸收盐分，这是一种帮助身体保留更多盐分的代偿机制。

- 胰岛素水平的升高使人变胖，并使人陷入更严重的体内饥饿。

- 骨骼肌和脂肪细胞会产生胰岛素抵抗，从而防止高水平的胰岛素导致血糖水平降得太低（即低血糖），低血糖可能是致命的。

·这会导致体内循环的葡萄糖和脂肪酸水平升高，从而对血管造成损伤，并且导致更多的脂肪储存在重要的器官中和它们的周围，而不是储存在脂肪本该储存的地方——脂肪细胞之中。

·盐吃得太少，而不是吃得太多，会引发身体中自我强化的恶性循环，这是十分不必要的。

在任何情况下，都可以用补充更多的盐分来扭转这种恶性循环。摄入足够的盐也可以帮助你控制对糖的渴望，并让你的身体内部保持适当的液体平衡，这将帮助你维持正常的代谢功能。

盐与糖的联系

我们都知道，增加盐的摄入很重要，可以防止出现体内饥饿的状况，更重要的是戒糖。当我们要控制体重和整体健康时，来自糖的热量是特别有害的。部分原因可能是，与其他类型的热量摄入相比，即使摄入的总热量保持不变，摄入更多的糖热量也会激发更多的胰岛素抵抗和更多的脂肪储存。 [31]

过量摄入果糖会导致过多的脂肪堆积在肝脏，引起这个重要的器官对胰岛素产生抗性，从而使整个身体产生胰岛素抗性。 [32] 高果糖摄入还会降低脂肪组织的脂肪存储能力，未储存的脂肪将会猛烈地撞击心脏、胰腺和肝脏等器官及其周边（事实上，过量摄入果糖，脂肪会从两个不同的方向撞击肝脏）。这在很多层面上都不利于人体健康，因为它会导致慢性炎症和氧化应激，以及其他有害影响。 [33] 更重要的是，毫不节制地吃甜食也会对线粒体造成损害。线粒体是细胞内的能量来源，它会导致腺苷三磷酸减少，进而增加饥饿感，让人没有能量去锻炼。 [34] 血液中的葡萄糖水平高甚至会让细胞失水，导致细胞脱水。水分从细胞中被偷走，然后进入血液——顺便说一句，传统上人们会认为是盐导致了这种现象的发生——使血液中的盐含量降低。

从本质上说，高糖饮食会稀释盐在血液中的含量，让人体对盐的需求提高。 [35] 然而，这正好用另一种方式说明了盐是如何帮助我们的：吃足够的盐来满足我们对盐的渴望，可能是帮助我们戒掉糖瘾的关键。

[1] http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_09_10/obesity_adult_09_10.htm.

[2] Lucan, S. C., and J. J. DiNicolantonio. 2015. How calorie-focused thinking about obesity and related diseases may mislead and harm public health. An alternative. *Public Health Nutr* 18 (4): 571-581; Bray, G. A., S. J. Nielsen, and B. M. Popkin. 2004. Consumption of highfructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr*

79 (4) : 537-543; DiNicolantonio, J. J. 2014. The cardiometabolic consequences of replacing saturated fats with carbohydrates or Ω -6 polyunsaturated fats: do the dietary guidelines have it wrong? *Open Heart* 1: e000032. doi: 10.1136/openhrt-2013-000032.

[3] Taubes, G. 2007. *Good Calories, Bad Calories*. New York: Knopf; Prada, P. O., et al. 2005. Low salt intake modulates insulin signaling, JNK activity and IRS-1ser307 phosphorylation in rat tissues. *J Endocrinol* 185 (3) : 429-437; Garg, R., et al. 2011. Low-salt diet increases insulin resistance in healthy subjects. *Metabolism* 60 (7) : 965-968.

[4] Weidemann, B. J., et al. 2015. Dietary sodium suppresses digestive efficiency via the renin-angiotensin system. *Sci Rep* 5: 11123.

[5] Taubes. *Good Calories, Bad Calories* .

[6] Gupta, N., K. K. Jani, and N. Gupta. 2011. Hypertension: salt restriction, sodium homeostasis, and other ions. *Indian J Med Sci* 65 (3) : 121-132.

[7] Taubes. *Good Calories, Bad Calories* .

[8] Lustig, R. H. 2011. Hypothalamic obesity after craniopharyngioma: mechanisms, diagnosis, and treatment. *Front Endocrinol* 2: 60.

[9] Taubes. *Good Calories, Bad Calories* .

[10] Prada. Low salt intake modulates insulin signaling, JNK activity and IRS-1ser307 phosphorylation in rat tissues. 429-437; Leandro, S. M., et al. 2008. Low birth weight in response to salt restriction during pregnancy is not due to alterations in uterine-placental blood flow or the placental and peripheral renin-angiotensin system. *Physiol Behav* 95 (1-2) : 145-151; Lopes, K. L., et al. 2008. Perinatal salt restriction: a new pathway to programming adiposity indices in adult female Wistar rats. *Life Sci* 82 (13-14) : 728-732; Vidonho, A. F., Jr., et al. 2004. Perinatal salt restriction: a new pathway to programming insulin resistance and dyslipidemia in adult Wistar rats. *Pediatr Res* 56 (6) : 842-848.

[11] 涓滴效应是指在经济发展过程中并不给予贫困阶层、弱势群体或贫困地区特别的优待，而是由优先发展起来的群体或地区通过消费、就业等方面惠及贫困阶层或地区，带动其发展和富裕。——译注

[12] Wilcox, G. 2005. Insulin and insulin resistance. *Clin Biochem Rev* 26 (2) : 19-39; <http://www.news-medical.net/health/Insulin-Resistance-Diagnosis.aspx>; Wu, T., et al. 2002. Associations of serum C-reactive protein with fasting insulin, glucose, and glycosylated hemoglobin: the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Am J Epidemiol* 155 (1) : 65-71; Palaniappan, L. P., M. R. Carnethon, and S. P. Fortmann.

Heterogeneity in the relationship between ethnicity, BMI, and fasting insulin. *Diabetes Care* 25 (8) : 1351-1357; Lindeberg, S., et al. 1999. Low serum insulin in traditional Pacific Islanders—the Kitava Study. *Metabolism* 48 (10) : 1216-1219; Lindgarde, F., et al. 2004. Traditional versus agricultural lifestyle among Shuar women of the Ecuadorian Amazon: effects on leptin levels. *Metabolism* 53 (10) : 1355-1358.

[13] Patel, S. M., et al. 2015. Dietary sodium reduction does not affect circulating glucose concentrations in fasting children or adults: findings from a systematic review and meta-analysis. *J Nutr* 145 (3) : 505-513.

[14] Egan, B. M., K. Stepniakowski, and P. Nazzaro. 1994. Insulin levels are similar in obese salt-sensitive and salt-resistant hypertensive subjects. *Hypertension* 23 (1 Suppl) : I1-I7; Egan, B. M., and K. Stepniakowski. 1993. Effects of enalapril on the hyperinsulinemic response to severe salt restriction in obese young men with mild systemic hypertension. *Am J Cardiol* 72 (1) : 53-57; Egan, B. M., and K. T. Stepniakowski. 1997. Adverse effects of short-term, very-low-salt diets in subjects with risk-factor clustering. *Am J Clin Nutr* 65 (2 Suppl) : 671s-677s.

[15] Iwaoka, T., et al. 1988. The effect of low and high NaCl diets on oral glucose tolerance. *Klin Wochenschr* 66 (16) : 724-728.

[16] Egan, B. M., K. Stepniakowski, and T. L. Goodfriend. 1994. Renin and aldosterone are higher and the hyperinsulinemic effect of salt restriction greater in subjects with risk factors clustering. *Am J Hypertens* 7 (10 Pt 1) : 886-893.

[17] Egan and Stepniakowski. Adverse effects of short-term, very-low-salt diets in subjects with risk-factor clustering. 671s-677s.

[18] Egan and Stepniakowski. Adverse effects of short-term, very-low-salt diets in subjects with risk-factor clustering. 671s-677s.

[19] Egan, B. M., and D. T. Lackland. 2000. Biochemical and metabolic effects of very-low-salt diets. *Am J Med Sci* 320 (4) : 233-239.

[20] Ruppert, M., et al. 1991. Short-term dietary sodium restriction increases serum lipids and insulin in salt-sensitive and salt-resistant normotensive adults. *Klin Wochenschr* 69 (Suppl 25) : 51-57.

[21] Patel. Dietary sodium reduction does not affect circulating glucose concentrations in fasting children or adults: findings from a systematic review and meta-analysis. 505-513; Egan, Stepniakowski, and Nazzaro. Insulin levels are similar in obese salt-sensitive and salt-resistant hypertensive subjects. I1-I7; Egan and Stepniakowski. Effects of enalapril on the hyperinsulinemic response to severe salt restriction in obese young men with mild systemic hypertension. 53-57.

[22] Egan, B. M., et al. 1991. Neurohumoral and metabolic effects of shortterm dietary NaCl restriction in men. Relationship to salt-sensitivity status. *Am J Hypertens* 4 (5 Pt 1) : 416-421.

[23] Prada, P., et al. 2000. High-or low-salt diet from weaning to adulthood: effect on insulin sensitivity in Wistar rats. *Hypertension* 35 (1 Pt 2) : 424-429.

[24] Okamoto, M. M., et al. 2004. Changes in dietary sodium consumption modulate GLUT4 gene expression and early steps of insulin signaling. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 286 (4) : R779-R785.

[25] Iwaoka. The effect of low and high NaCl diets on oral glucose tolerance. 724-728; Ruppert. Short-term dietary sodium restriction increases serum lipids and insulin in salt-sensitive and salt-resistant normotensive adults. 51-57; Sharma, A. M., et al. 1990. Dietary sodium restriction: adverse effect on plasma lipids. *Klin Wochenschr* 68 (13) : 664-668.

[26] Prada. High-or low-salt diet from weaning to adulthood: effect on insulin sensitivity in Wistar rats. 424-429.

[27] Xavier, A. R., et al. 2003. Dietary sodium restriction exacerbates age-related changes in rat adipose tissue and liver lipogenesis. *Metabolism* 52 (8) : 1072-1077.

[28] Ames, R. P. 2001. The effect of sodium supplementation on glucose tolerance and insulin concentrations in patients with hypertension and diabetes mellitus. *Am J Hypertens* 14 (7 Pt 1) : 653-659.

[29] McCarty, M. F. 2004. Elevated sympathetic activity may promote insulin resistance syndrome by activating alpha-1 adrenergic receptors on adipocytes. *Med Hypotheses* 62 (5) : 830-838.

[30] McCarty, M. F. 2004. Elevated sympathetic activity may promote insulin resistance syndrome by activating alpha-1 adrenergic receptors on adipocytes. *Med Hypotheses* 62 (5) : 830-838.; Pollare, T., H. Lithell, and C. Berne. 1989. A comparison of the effects of hydrochlorothiazide and captopril on glucose and lipid metabolism in patients with hypertension. *N Engl J Med* 321 (13) : 868-873.

[31] DiNicolantonio, J. J., J. H. O'Keefe, and S. C. Lucan. Added fructose: a principal driver of type 2 diabetes mellitus and its consequences. *Mayo Clin Proc* 90 (3) : 372-381.

[32] Lustig, R. H. 2010. Fructose: metabolic, hedonic, and societal parallels with ethanol. *J Am Diet Assoc* 110 (9) : 1307-1321.

[33] Bursac, B. N., et al. 2014. High-fructose diet leads to visceral adiposity and hypothalamic

leptin resistance in male rats—do glucocorticoids play a role? *J Nutr Biochem* 25 (4) : 446-455.

[34] Lim, J. S., et al. 2010. The role of fructose in the pathogenesis of NAFLD and the metabolic syndrome. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 7 (5) : 251-264; Abdelmalek, M. F., et al. 2012. Higher dietary fructose is associated with impaired hepatic adenosine triphosphate homeostasis in obese individuals with type 2 diabetes. *Hepatology* 56 (3) : 952-960.

[35] Palmer, B. F., and D. J. Clegg. 2015. Electrolyte and acid-base disturbances in patients with diabetes mellitus. *N Engl J Med* 373 (6) : 548-559.

6 用盐来戒掉糖瘾

咸味是人类五种先天味觉之一，盐的存在除了让食物尝起来更美味，对我们的健康也十分重要。幸运的是，人体有一个内置的系统，即一个“盐自动调节器（salt thermostat）”，它的作用在于帮助我们获得适量的盐。当我们需要更多的盐来满足生理需求时，盐自动调节器就会向大脑发出信号，让它寻找更多的盐；当我们有足够的盐来满足生理功能时，它便会停止工作。这个内置的系统帮助调节我们体内的液体-盐-电解质平衡，并在必要时重启平衡。这一切都是身体自动处理的，不需要我们付出任何努力。

说到糖，则完全是另一回事。我们对盐的渴望是由我们身体的内在需求控制的，而对糖的渴望是由心理欲望（对某些人来说，是上瘾）或生理欲望（在糖超负荷之前对血糖过低的反应）产生的，并不是身体实际上需要糖而产生的信号——实际上身体并不需要糖。从科学的角度来说，盐的摄入是一个负反馈系统（在某一时刻，身体会告诉自己要减少摄入量），而糖的摄入是一个正反馈系统（吃的糖越多，就越想吃、越渴望吃，因此会一直吃下去）。一种是生物命令的信号，而另一种可能成为由自己造成的、会缩短寿命的、极具破坏性的上瘾。

幸运的是，如今我们对盐重新审视，可以帮助我们从糖的伤害中恢复过来。现在是时候宣布“对盐的渴望是对生命和健康的保护”了，你可以永远放下负罪感。

吃盐会上瘾吗

盐的味道很好，吃盐会使我们的身体感觉良好。当我们的身体需要更多的盐时，我们就会渴望吃更多的盐。在吃低盐膳食期间，你对盐的味道会更敏感——盐尝起来味道会更咸。这是因为，盐的味道是对身体发出的一个信号，如果不能在低摄入量期间找到盐，身体就可能会死亡。当减少盐的摄入量时，身体寻找盐的能力就会增强，这是一种进化适应，数百万年来它确保了无数物种能够生存下来。当食物对你来说变咸的时候，身体就会传递出一个直接的信息：“看看这是怎么回事，你需要更多这个东西！”但说实话，你不必担心吃的盐过多。如果习惯性地食物中添加盐，最糟糕的情况就是你的味蕾习惯了这种咸度，即使你碰巧毫无节制地吃了不少盐，肾脏也只会吸收较少的盐。没有伤害，就不会犯错。事实上，正如我们所看到的，从长远来看，多吃盐甚至可能更有利于健康。

通常情况下，想吃盐表明你体内的液体-盐-电解质平衡失调。咖啡因会增加钠的排泄，这可能会导致咖啡爱好者对盐的偏好（和生理需求）增加。运动员和狂热的运动爱好者也是如此：如果一个人锻炼了一个小时，可能会排泄大约2克的钠，所以需要摄入更多的钠来补充身体所需。

这都是已经被证实的科学。那么为什么“盐瘾”的荒诞说法仍然存在呢？这种说法的源头可以追溯到我们不再把盐看作一种必不可少的、赋予生命力量的物质，而是开始把它看作一种享乐主义的放纵，一种需要控制的人类欲望，而非一种值得信任的欲望。

当盐变成一种调味品

M. 拉皮克（M. Lapique）研究了安哥尼地区非洲原住民吃盐的习惯，^[1]并在1896年首次提出盐是一种调味品的观点，类似于胡椒、咖喱粉、辣椒（甜椒）粉和其他调味品，盐的主要作用是“刺激味觉”。^[2]这种想法源于这样一个事实：在盐被引入原住民的低盐饮食中之后，他们的盐摄入量就会增加。反盐布道者格雷厄姆·麦格雷戈认为“对盐的‘需求’是一种习惯（一种温和的上瘾形式），可以通过逐渐减少食物中的盐含量来改变”，他是这种观点最主要的倡导者之一。^[3]其他低盐倡导者也相信——现在仍然相信——盐会让人轻度上瘾。例如，1977年首次提出低盐建议的乔治·梅内利和哈罗德·巴特比在宣传盐会让人上瘾方面发挥了很大的作用。他们认为，人们吃盐是由其“有害影响”“诱导”而来的，这种有害影响始于儿童时期，人们在家庭餐桌上养成了吃过量盐的习惯并被一直保留了下来。^[4]

这个想法实际上来自我们的老朋友达尔，他和梅内利和巴特比一样，把盐看作“一种调味品，而不是必需品”。^[5]达尔认为，人们对盐的摄入量是被诱导的，因为它在食品供应中无处不在。他认为，如果能把食品的含盐量减少，我们会适应并减少盐的摄入，但如果食品含盐量增多，我们很快就会习惯，并开始摄入更多的盐。梅内利和巴特比赞同达尔的观点，认为“人们对盐的需求是被诱导的，而不是天生的，就像盐的摄入量一样，对盐的渴望与需求没有必然的联系”。因此，从本质上说，盐会让人上瘾的观点可以追溯到那些为数不多的低盐倡导者身上，他们给我们带来了低盐指南——这是另一种普遍的观点，来自他们的“专家意见”，而不是可靠的科学。

我们对盐的“渴望”与我们对水的渴望在生理上十分相似——我们摄入多少盐取决于我们需要多少盐。在夏天，我们喝更多的水，因为我们

通过出汗会排泄更多的钠，而在冬天，我们吃的盐就会减少。[\[6\]](#)我们根据口渴的感觉来调整饮水量。盐的消耗也是如此。事实上，许多实验已经发现，动物如果感觉缺盐，一旦有了盐，它们就会增加盐的摄入量，这就是为什么盐渍地里总能看到淹死的动物。[\[7\]](#)同样的情况也会发生在缺盐的人身上，比如在大热天里训练的运动员或者正在接受透析治疗的患者。[\[8\]](#)

从本质上说，你的身体比专家更清楚自己需要多少盐——告诉别人要限制盐的摄入量，就像告诉别人在口渴的时候不要喝水一样。这在生物学上完全没有意义。

那么这个荒诞的说法是如何开始的呢？一些专家使用人口数据来说明，当盐被引入低盐饮食的社会时，盐摄入量将会增加。哈佛大学医学院的诺曼·K. 霍伦伯格（Norman K. Hollenberg）将这种现象称为“习惯化”，这种习惯化会随着盐的摄入量而发展，像喝酒、抽烟和喝咖啡一样，所有这些都是会形成习惯的。然而，这种盐摄入量的增加并不意味着吃盐是一种习惯。它实际上证明，如果有足够的盐，人们会吃得更多，但在生理上是有“设定值”的，是一个有益于健康和长寿的值。事实上，当人们可以自由获取盐的时候，很多人吃的分量都倾向于在一个非常小的范围内，通常是每天3~4克的钠。[\[9\]](#)当盐可以自由获取的时候，即使是动物，它们的摄取量也几乎与人类的本能摄取量成正比。[\[10\]](#)这种一致性支持了进化中的“盐设定值”的观点，这个设定值存在于人类和动物体内。盐摄入量是由我们体内的盐自动调节器在无意识下控制的。

从表面上看，像盐“上瘾”，实际上可能是盐储存量变化的反映。有趣的是，盐可以储存在皮肤里，就像骆驼在驼峰里储存脂肪一样，但盐在皮肤上分布广泛且不可见，这是通过一种机制实现的，而这种机制似乎是由体内产生的某些激素控制的。有人提出，醛固酮会增加皮肤中的盐储存，而皮质醇可能会消耗这些盐储存[\[11\]](#)（你还记得吗，前面提到

过醛固酮也会帮助身体在缺盐时保留盐）。当我们没有摄入足够的盐时，醛固酮就会增加，进而将盐储存在皮肤中。那些一生都食用低盐膳食的人，比如那些生活在原始社会的人，一旦摄入了更多的盐，就会自动转向食用更多的盐，而更高的盐摄入量可能会让他们的身体失去一些皮肤中的盐储存。皮肤中的盐储存减少可能是一个信号，这是要你每天继续吃8~10克的盐。从本质上讲，低盐饮食的人一旦摄入盐就会开始摄入更多的盐，这可能与盐上瘾无关，而是与人类的生理有关。他们只是吃了更多的盐，因为那些隐藏在身体里的盐存储已经减少了（因为在他们的环境中盐的供应增加了）。

还有，别忘了，与低盐饮食相比，正常饮食似乎可以减轻身体压力，而不会通过长期激活保留盐的激素来试图保留更多的盐（这需要消耗大量的能量），人们只需通过饮食获得所需的盐分，也不担心让肾脏再吸收等量的盐。让我们直面这个问题，如果这样做会给身体的器官带来更大的压力，那为什么身体会选择摄入更少的盐呢？事实上，我们体内的盐自动调节器似乎会调节我们的盐摄入量，把盐对身体的压力降到最低。

有些人在减少盐的摄入量后，对盐的“渴望”也会减少，这一现象被认为是低盐饮食是理想饮食的证明。[\[12\]](#)但是这个理论从来没有被证明是正确的，虽然有些人通过限盐，将盐的摄入量降下来了，但这无疑是一个有意识的选择。事实上，即使人们通过限盐降低了对盐的需求，也是由于肾脏阻止了盐的排泄（在低盐饮食中，肾脏试图保留每一毫克过滤过的钠）。此外，只有一小部分人（大约25%）能够将他们的盐摄入量降至大多数膳食指南推荐的水平。[\[13\]](#)身体似乎在竭尽全力“对抗”限盐，因为限盐会给身体带来额外的压力。那些似乎摄入了大量盐的人（每顿饭都放盐）可能无意识地在维持他们的最佳血容量水平。[\[14\]](#)所以，下次当你用“审判之眼”在餐桌上或餐馆里看到别人往食物上撒盐时，你应该这样想：“那个人的身体在告诉他需要更多的盐。”

所以，如果你的身体已经开始缺盐了，身体是怎么知道的呢？更重要的是，它将如何迫使你补充失去的盐？

低盐饮食的黑暗面

人的身体会用一种非常优雅的方式来补充流失的盐，那就是让大脑的奖励系统变得非常敏感，并让你在吃盐时可以获得更多的快乐。这种“敏感化”会发生在缺盐的情况下，让你对盐产生更大的渴望，所以你会去寻找盐，然后在你吃很多盐的时候给你更多的奖励。[\[15\]](#)吃盐只会让我们更喜欢盐。[\[16\]](#)这种生存机制经过了1亿年的进化，保证了几乎每一个物种的生存。[\[17\]](#)如果我们在缺盐的时候，身体不能增强大脑对盐的渴望和奖赏，我们这个物种（以及其他物种）可能早就灭绝了。

然而，当我们限制盐的摄入时，大脑的这种强化奖励也带来一个负面影响：同样的敏感化在驱使你去寻找并消费更多盐的同时，也会让你的大脑产生对其他物质上瘾的感觉。通过提高大脑奖励回路的总量，当你在吃其他食物的时候，大脑的奖励系统也会被触发，从而让大脑体验到更大的快乐。这种触发可能会造成上瘾的问题，特别是可能增加人们对精制糖和滥用药物的上瘾概率。[\[18\]](#)

“盐瘾”并不是吃了过多的盐导致的。“正是限盐的举动，增加了我们缺盐的风险，从而导致大脑的奖励中心发生了变化。限盐会导致伏隔核（*nucleus accumbens*）的结构改变，使大脑在摄入盐的过程中获得更大的奖励或“快感”。这些变化与在吸毒成瘾的人身上发生的变化十分相似，并且这种致敏作用可能会被其他滥用物质所劫持。[\[19\]](#)

听起来很神奇，不是吗？我们的身体在缺盐的时候产生的一种更为强烈的“对盐的渴望”，可能会增强我们从精制糖和滥用药物中得到的奖励吗？文献中的证据有力地支持了这一观点。例如，缺盐被发现可与安非他命交叉致敏，安非他命是一种已知的可与可卡因交叉致敏的药物。[\[20\]](#)交叉致敏是一种通常只发生在滥用的两种药物之间的现象，即其中

一种药物的使用会导致另一种药物的作用增强（和被滥用的可能性增加）。[21]在这种情况下，钠缺乏本身就像一种滥用物质，它会增加大脑对其他滥用物质的奖励和后者被滥用的可能性。事实上，2009年，在位于盖恩斯维尔（Gainesville）的佛罗里达大学医学院进行的一项研究，就证实了大脑中存在共享路径。研究人员对“咸食成瘾”假说（the Salted Food Addiction Hypothesis）进行了研究。该假说认为，咸食就像阿片类药物一样在大脑中起作用，刺激我们大脑的受体产生愉悦的奖赏感，并且让人在没有咸食的情况下产生欲望。[22]研究人员发现，咸味食物对依赖阿片制剂的人有轻微的刺激食欲的作用，但对不依赖阿片制剂的人就没有这种作用。这个观点强调了大脑中的共享路径，并真正强调了限盐是多么危险：通过使大脑的成瘾路径更加敏感，限盐也可能使人们更容易对危险的成瘾药物和食物上瘾。

人们在限盐时对盐的渴望似乎不会导致长期的过度摄入——它们似乎只会持续到钠缺乏的状态得到纠正。一旦被纠正，身体就会发出抑制信号，关闭对盐的“喜爱”，并发出“厌恶”信号。[23]有一种假设是，身体在不缺盐的时候，高盐摄入量会导致“舌头上的盐味觉传感器‘翻转’，从积极的变成消极的……与其他四种基本味觉传感器的反应很不同，因此人们会倾向于少吃咸味食物。[24]看，盐自动调节器在工作！

扭转体内饥饿的状态

朱莉（Julie）就是一个很好的例子。她是一位退休的社会工作者，生活在一个大家庭中（包括孙辈）。每周有5天，她都会去健身房。因为她每周会在室内骑3~4次自行车，所以她的腿十分健美，体重也在正常范围内，所以她不明白为什么最近她的肚子周围长了不少脂肪。两年前，她去医生那里做了一次检查，发现自己一直在服用的用于控制偏高的胆固醇的斯达汀可能会增加患糖尿病的风险。更糟糕的是，检测结果显示，她的空腹血糖水平已经处于糖尿病前期（升高，但还没有高到被

确诊为糖尿病）。

朱莉的故事涉及一个先有鸡还是先有蛋的问题，导致她的血糖升高的原因目前还不清楚是斯达汀类药物还是她的饮食，但结果是一样的：她处于体内饥饿的状态，并且患2型糖尿病的风险增加了。在她的请求下，医生同意让她停止服用斯达汀类药物，条件是她进一步调整饮食——选择低糖（低碳水化合物）的食物，并开始在每周的有氧运动之外再进行三次力量训练。从那以后，她瘦了下来，尤其是腹部变化明显；她获得了能量；空腹血糖也有所改善，这表明她不再处于体内饥饿的状态了。

我们生活在一个滥用物质唾手可得的社會。在美国，每年大约有3万人死于过量服用处方类阿片制剂、可卡因和海洛因。^[25]如果盐缺乏和低盐摄入会增加我们对滥用物质成瘾的可能性，那么我们就需要认真地问自己：那些假设出来的以及很大程度上未经证实的限盐的“好处”，是否大于已经被证明的多种威胁生命的风险？是否应该让我们的公共卫生官员为他们几十年来对科学证据的肆意漠视承担责任，并保护我们的子孙后代免受这些不必要的风险？

遵循低盐建议可能“启动”或“敏感化”我们的大脑，让其从精制糖和滥用药物中获得过度的奖励。从本质上说，我们进化中固有的防御机制在盐缺乏的时候可能对我们造成不利影响，从而增加我们对成瘾物质上瘾的风险。我们坚持采用低盐饮食建议的时间越久，就越有可能增加滥用精制糖和药物的风险。我们要尽力维持我们天生的“盐自动调节器”的状态。

从摇篮到坟墓：我们的盐自动调节机制是如何失效的

让我们体内与生俱来的盐自动调节器失效的两种最常见的方式是：第一，胎儿在生命早期就缺盐；第二，你猜对了，遵循低盐膳食指南。这一切从你还在子宫里时就开始了。

比如，你的母亲在怀你的时候只摄入很少的盐，她认为这样做对她自己和孩子都有好处。那时，你还是一个胎儿，身体会在缺盐的状态下发育，大脑奖励中心的多巴胺受体会变得对盐高度敏感，所以你能从吃盐中获得更大的满足感。研究指出，母亲在怀孕时盐摄入量低可能会导致后代在整个童年和成年时期都想吃更多的盐，这也可能使后代容易对滥用药物上瘾。[\[26\]](#) 母亲多吃盐，似乎有助于确保她的后代在以后遇到突发性脱水事件（如在大热天里大汗淋漓）后可以存活下来。

这种适应性从一开始就运转良好。费斯勒（Fessler）提出了一个关于盐偏好的产前“早期校准系统”（early calibration system）的想法。他认为，“复杂的神经生理机制”负责创造我们天生的盐摄入量设定值，并帮助我们在以后的生活中保持体内平衡。这些设定值可能帮助我们的祖先避免了由于肠道感染引起的腹泻和呕吐而导致的脱水。然后，自然选择将确保这种适应性能遗传给下一代。[\[27\]](#)

然而，随着人类继续进化，这种适应性最终使我们在现代生活中变得更加脆弱。因为在生命早期（胎儿在子宫内或出生后不久）缺乏盐可能会导致孩子出生后更容易多吃盐，并且，由于大脑的奖励系统长期处于激活状态，他们对滥用药物以及精制糖上瘾的风险会增加。[\[28\]](#)

不幸的是，许多孕妇和哺乳期的母亲出于美好的愿望，会遵循医生给她们的低盐建议。结果，她们可能会让自己的孩子更容易对盐、糖和药物上瘾。这是低盐建议会导致的又一个可以看见明确后果的例子，而

这些后果原本是出于预防的目的。让我们来看看这些意想不到的后果。

到底应该吃多少盐，其实你的身体是最清楚的。你的身体驱使你吃多少，就吃多少，而不必试图有意识地限制盐的摄入量，这么做将确保你在盐缺乏期间不会受到伤害，并且帮助你不会碰上对糖和其他滥用药物上瘾的问题。

盐和焦虑

以色列海法大学（University of Haifa）2011年的一项研究表明，高盐摄入有助于缓解压力带来的影响，可以作为应对心理和情绪问题的一种适应性应对机制。作为同一研究方向的一部分，研究人员还发现，当受试者面临精神困扰时，减少摄入富含钠的食物会导致焦虑。^[29]同样，爱荷华大学的研究人员也发现，当老鼠缺乏氯化钠（食盐）时，它们会回避一般性的娱乐活动，这表明盐对调节情绪有积极的影响。^[30]低盐饮食会给人带来巨大的牺牲和普遍的痛苦。派恩斯（Pines）和他的同事甚至认为，低盐饮食可能会让人产生严重的焦虑情绪，患上疑病症（hypochondriasis）和病残（invalidism）。^[31]换句话说，吃低盐饮食会让人感到焦虑和不适。

有些人可能会求助于糖来消除焦虑。人们因为低盐饮食而导致了更多的心理焦虑，继而可能会诱发对糖的渴望，因为糖会触发大脑中的神经化学物质的释放，这可能会帮助人们暂时“管理”焦虑。^[32]人们普遍认为吃糖对情绪有积极的影响，但它最多只能在短时间内改善情绪。如果选择吃糖而不是盐，可能会发现自己会依赖糖来缓解短期压力。低盐饮食只会加剧这种应对机制的负面影响，从而导致“用糖来治疗”的永久循环，并最终导致糖上瘾。

低盐饮食如何让我们更容易对糖上瘾

我们已经看到了动物（包括人类）在食用了适量的盐之后，即使不加控制也会停下来。要么是不想吃盐了，要么是身体排泄了多余的盐。糖的情况则完全不同。虽然有些人通常只吃一点点糖，但大部分人（尤其是小孩）会大量食用精制糖/高果糖玉米糖浆，人们对于吃多少糖并没有一个“开关”。事实上，伦敦大学皇后学院营养学系的创始人、早期的反糖活动家约翰·尤德金博士指出，在14~18岁的青少年中，他们获得的热量中高达52%来自糖。 [33]

我们身体对盐有内在需求，与之不同的是，我们对糖的渴望是由心理上的欲望驱使的，或者是由生理上对它的依赖造成的。不管这些渴望有多么强烈，它们都不意味着你的身体真正需要糖！正如我们在上一章中看到的，摄入大量的糖会导致体内饥饿，刺激食欲，促使人吃得更多——尤其是甜食。果糖是引发内部饥饿的罪魁祸首之一，它主要来自甜菜、甘蔗或玉米。当果糖从这些天然的高碳水化合物食品中被分离出来，然后制成浓缩液，添加到其他食品中时，它会比原始的形式更容易让人上瘾，也更有害。如果你认为一种植物产品居然会让人上瘾，这种想法太疯狂，那么想想古柯叶中提取的可卡因或罂粟种子，以及豆荚中提取的海洛因吧。从本质上说，它们都是从植物中提取而后进行浓缩的成瘾物质。 [34]

对于盐，我们没有发现摄入量持续增加的情况。这与糖形成了鲜明对比。自从糖加入动物和人类的饮食后，科学家们绘制了一张明确的图表，显示糖的摄入量增加了30倍，并有证据表明，人类的暴饮暴食、对糖的耐受性，以及大脑结构的变化都是对糖摄入做出的反应——所有这些都是上瘾的关键标准。 [35] 以酒精为例，有些人会成为酒鬼，大量饮酒，而有些人则不会。英国诗人约翰·高尔（John Gower）在批评宫廷生

活中的放纵行为时发明了“sweet tooth”（字面意思是甜牙，意为对甜食没有抵抗力的人）一词，身处14世纪晚期的人们已经明白，放纵于糖或甜味是不正常的。^[36]的确，人一旦开始“对甜食毫无抵抗力”，就会喜欢那些曾经吃起来觉得过于甜的食物，而那些过去吃起来很美味的东西现在可能会变得寡淡无味，甚至可能还有点苦味。当一个人的味觉感受器因食用高添加糖的饮食而改变时，可能会发现很难享受不含甜味的食品，从而导致吃含糖量更高的食物。

曾几何时，我们享用甜食是功能性的，因为它确保了我们的祖先能够从浆果和其他水果等天然甜食中摄取足够的热量和营养。但是在我们的现代的食品供应中，天然的糖从天然食品中被提取出来，去掉了食品中固有的纤维、水和植物营养素，只剩下精制的白色晶体或化学生产的糖浆。不幸的是，这种甜味剂通常不会让你吃更多的水果或带甜味的蔬菜，而只会让你增加精制糖的摄入量。当我们吃含有人工制糖的包装食品和饮料时，这些糖会被我们的身体迅速吸收，同时我们的大脑会得到超乎寻常的奖励，这是由于天然的阿片类物质和多巴胺的强烈释放，它们可以凌驾于我们的自我控制机制之上。的确，对人类和动物进行脑部扫描的相关研究表明，含有大量精制糖的加工食品会刺激大脑的奖励中心，使它们像弹球机一样兴奋地进行PET扫描（正电子发射断层扫描），效果和海洛因、鸦片、吗啡等成瘾药物相似。

人们也会产生对糖的耐受性，因此需要越来越多的糖来满足对甜食的喜好。而那些对糖上瘾的人会经历情绪变化，出现暴饮暴食的行为，以及当他们突然戒掉或长时间不吃糖时会出现戒断症状。当戒掉糖的时候，甚至可能会出现类似于注意力缺陷多动障碍（ADHD）的症状（由大脑中缺乏多巴胺导致），比如无法集中注意力或思维不正常，或者感到颤抖、紧张、出汗（由低血糖导致，这是一种生理上的戒断和依赖的结果），以及焦虑。

这些症状听起来是不是很熟悉？

事实上，患有肥胖症或注意力缺陷多动障碍的患者，与可卡因和海洛因上瘾者有着相似的大脑特征——大脑中的多巴胺D2受体减少，表明多巴胺功能不正常。由于多巴胺是一种产生奖励效应的“神经递质”（reward neurotransmitter），对糖有依赖的人在少吃糖的时候可能会引起轻微的抑郁，随后需要通过吃更多的甜食来“治疗”。当一个人吃了第一口糖后，多巴胺的强烈释放会引起短暂的“快乐”，接着是一段时间的“抑郁”，然后他又可以用糖来“治疗”……这个循环经常在一天中重复。

当这种情感上的依赖发展成很难打破的习惯时，身体也会形成一种物理依赖的状态。患有胰岛素抵抗的人在吃糖的时候，身体会释放过量的胰岛素，这会导致血糖水平大幅下降，产生颤抖、紧张、出汗、心悸和焦虑等症状，迫使他们重新摄入糖来“治愈”这些疾病。如果经常毫无节制地吃糖，可能会造成一个持续摄入糖（和真正的糖依赖）的恶性循环，以治疗低血糖。多达1.1亿的美国人有某种形式的胰岛素抵抗，[\[37\]](#)如此多的人口不仅面临着患上2型糖尿病的风险，而且也面临着患上糖瘾的风险。

对糖的依赖甚至可能超过对其他药物的依赖。研究发现，当小鼠对可卡因上瘾时，如果让它们在可卡因和糖之间选择，它们会选择糖，很可能是因为糖引起的满足感甚至超过了可卡因。[\[38\]](#)我们所掌握的有关糖真正成瘾性的最有力的证据是：如何治疗上瘾。旨在阻断大脑阿片受体、用来治疗阿片成瘾症（对海洛因和吗啡上瘾）的药物，也可能有助于减轻对糖的依赖。请参阅下表，有助于了解毒品和糖的共同特征，以及了解美国食品和药物管理局（FDA）应考虑批准治疗糖上瘾的可能有效策略。糖上瘾不同于毒品上瘾——糖不会扭曲你对现实的感知，尽管吃糖也可能会让人有这种感觉，但没有人会为了一块饼干而杀人——但

糖上瘾的人肯定会出现明显的戒断反应。 [39]

毒品和糖的共同特征 [40]

神经化学 / 行为的影响	上瘾毒品	糖
停药后的戒断反应	+++	+
阿片类药物戒断	+++	++
服用后的奖励机制（给药后阿片类物质和多巴胺的持续强烈释放，导致行为强化）	++	+++
多巴胺 D1 受体结合增加	NCD	NCD
D2 受体结合减少	NCD	NCD
伏隔核中的 D2 受体 mRNA 水平下降	NCD	NCD
增加 μ 阿片受体的结合	NCD	NCD
纳洛酮停药后多巴胺 / 乙酰胆碱失衡	NCD	NCD
依赖内源性释放的阿片类药物	+++	++
D1 和 μ 阿片受体对刺激的敏感性（可能导致上瘾）	++	++
依赖是由于大脑中多巴胺水平低	+++	++

+ 中等，++ 强烈，+++ 非常强烈，NCD- 无对比数据
注：这些评级不一定表明确切的影响强度，只作一般的比较之用。

一种针对严重糖瘾患者的可行治疗策略

作为一名药学博士，我对药物在解决疑难杂症方面的作用有着独特的看法。丁丙诺啡（buprenorphine）和纳洛酮（naloxone）这两种药物仅用于治疗阿片类药物依赖，但我认为美国食品和药品监督管理局应该考虑采用这种处方来治疗严重的糖瘾患者（注意：这些都是受管制的处方药，所以只有经过认证的处方医生的指导才能使用这些药物）。

对糖瘾患者的引导治疗

·第一次出现停糖后的戒断反应时，给患者服用丁丙诺啡（一种部分阿片类拮抗剂/激动剂），舌下片，第1天8毫克，第2天16毫克。

对糖瘾患者的维持治疗（一般从第3天开始）

·从舒波酮（suboxone）、丁丙诺啡和纳洛酮开始，2毫克/0.5毫克舌下片或薄膜衣片（1片，每日1~2次）

·舒波酮在你吃糖的时候可能会引起戒断反应（你可能不会摄入很高的糖分，这可能有助于保持无糖饮食）。建议维持16毫克/4毫克；再增加2~4毫克丁丙诺啡。

如前所述，过量食用精制糖，特别是果糖衍生的甜味剂，比如蔗糖和高果糖玉米糖浆，也会引发对饱腹感激素瘦素（the satiety hormone leptin）的抵抗，使人的食欲和身体的脂肪代谢系统紊乱。^[41]在正常情况下，我们的脂肪细胞释放的瘦素穿过血脑屏障，与大脑食欲调节中心的受体结合，帮助调节长期的热量摄入。瘦素能告诉人们停止进食，适时增加运动量，还能激活中枢神经系统，刺激脂肪组织燃烧脂肪以获取能量。因此，当一个人对瘦素产生抵抗时，就会出现双重的有害打击。大脑认为身体正在挨饿，就会有持续的饥饿感，于是摄入热量——最常见的形式是摄入那些能快速起作用的碳水化合物。记住，当体内的胰岛素水平升高，身体处于“内部饥饿”状态时，这些是细胞唯一能够有效燃烧的宏量营养素（macronutrients）。^[42]持续的高糖摄入将会减少对有营养食物的食欲，同时，在过量摄入精制糖期间，大脑会发生一系列变化，这些变化会导致对糖的依赖，从而引发对糖的强烈的渴望和暴食，然后当没有定期吃糖时，就会出现戒断症状。^[43]在盐摄入不足的情况下，所有这些机制都变得更加明显。

很明显，是糖，而不是盐，会让人上瘾。可悲的是，制糖工业和消费使我们成为糖瘾的受害者，而对盐的偏见可能会阻碍我们迫切需要的治疗顺利进行。现在是时候来回答关于盐的以下问题了：谁（真的）需要更少的盐？谁（真的）需要更多的盐？如何利用盐被严重低估的力量来帮助我们重拾失去的健康？

[1] <https://books.google.com/books?id=WuMRAAAAYAAJ&pg=PA364&dq=Lapicque+salt&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwj9ucSG6bnPAhWJ8z4KHd-3BLAQ6AEIKDAC#v=onepage&q=Lapicque&f=false>.

[2] https://books.google.com/books?id=NIdYAAAAMAAJ&pg=PA441&dq=m.+lapicque+salt&source=bl&ots=KOUJakgy-A&sig=4QvD1iNRHZ3xXEonXtoZU04VH_8&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjMgZvu6bnPAhXLOD4KHaILCbEQ6AEIHDA#v=onepage&q=m.%20lapicque%20salt&f=false.

[3] Dorhout Mees, E. J., and T. Thien. 2008. Beyond science: the salt debate. *Neth J Med* 66 (10) : 404-407.

[4] Meneely, G. R., and H. D. Battarbee. 1976. High sodium-low potassium environment and hypertension. *Am J Cardiol* 38 (6) : 768-785.

[5] Meneely, G. R., and H. D. Battarbee. 1976. High sodium-low potassium environment and hypertension. *Am J Cardiol* 38 (6) : 768-785.

[6] Ghooi, R. B., V. V. Valanju, and M. G. Rajarshi. 1993. Salt restriction in hypertension. *Med Hypotheses* 41 (2) : 137-140.

[7] Denton, D. 1982. *The Hunger for Salt: An Anthropological, Physiological and Medical Analysis*. New York: Springer-Verlag; Ghooi, Valanju, and Rajarshi. Salt restriction in hypertension. 137-140.

[8] Folkow, B. 2003. [Salt and blood pressure—centenarian bone of contention]. *Lakartidningen* 100 (40) : 3142-3147. [Article in Swedish]; Wald, N., and M. Leshem. 2003. Salt conditions a flavor preference or aversion after exercise depending on NaCl dose and sweat loss. *Appetite* 40 (3) : 277-284; Leshem, M., A. Abutbul, and R. Eilon. 1999. Exercise increases the preference for salt in humans. *Appetite* 32 (2) : 251-260; Leshem, M., and J. Rudoy. 1997. Hemodialysis increases the preference for salt in soup. *Physiol Behav* 61 (1) : 65-69.

[9] DiNicolantonio, J. J., and S. C. Lucan. 2014. The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease. *Open Heart* 1. doi: 10.1136/openhrt-2014-000167.

[10] Folkow. [Salt and blood pressure—centenarian bone of contention]. 3142-3147.

[11] Titze, J., et al. 2016. Balancing wobbles in the body sodium. *Nephrol Dial Transplant* 31 (7) : 1078-1081.

[12] Dahl, L. K. 2005. Possible role of salt intake in the development of essential hypertension. 1960. *Int J Epidemiol* 34 (5) : 967-972; discussion 972-974, 975-978.

[13] Wassertheil-Smoller, S., et al. 1992. The Trial of Antihypertensive Interventions and Management (TAIM) Study. Final results with regard to blood pressure, cardiovascular risk, and quality of life. *Am J Hypertens* 5 (1) : 37-44.

[14] Heaney, R. P. 2015. Making sense of the science of sodium. *Nutr Today* 50 (2) : 63-66.

[15] Clark, J. J., and I. L. Bernstein. 2006. A role for D2 but not D1 dopamine receptors in the cross-sensitization between amphetamine and salt appetite. *Pharmacol Biochem Behav* 83 (2) : 277-284; Robinson, T. E., and K. C. Berridge 1993. The neural basis of drug craving: an incentive-sensitization theory of addiction. *Brain Res Rev* 18 (3) : 247-291; McCutcheon, B., and C. Levy. 1972. Relationship between NaCl rewarded bar-pressing and duration of sodium deficiency. *Physiol Behav* 8 (4) : 761-763.

[16] Sakai, R. R., et al. 1987. Salt appetite is enhanced by one prior episode of sodium depletion in the rat. *Behav Neurosci* 101 (5) : 724-731.

[17] Denton, D. A., M. J. McKinley, and R. S. Weisinger. 1996. Hypothalamic integration of body fluid regulation. *Proc Natl Acad Sci U S A* 93 (14) : 7397-7404; Liedtke, W. B., et al. 2011. Relation of addiction genes to hypothalamic gene changes subserving genesis and gratification of a classic instinct, sodium appetite. *Proc Natl Acad Sci U S A* 108 (30) : 12509-12514.

[18] Robinson and Berridge. The neural basis of drug craving: an incentivesensitization theory of addiction. 247-291.

[19] Clark and Bernstein. A role for D2 but not D1 dopamine receptors in the cross-sensitization between amphetamine and salt appetite. 277-284; Roitman, M. F., et al. 2002. Induction of a salt appetite alters dendritic morphology in nucleus accumbens and sensitizes rats to amphetamine. *J Neurosci* 22 (11) : Rc225; Robinson, T. E., and B. Kolb. 1997. Persistent structural modifications in nucleus accumbens and prefrontal cortex neurons produced by previous experience with amphetamine. *J Neurosci* 17 (21) : 8491-8497.

[20] Clark, J. J., and I. L. Bernstein 2004. Reciprocal cross-sensitization between amphetamine and salt appetite. *Pharmacol Biochem Behav* 78 (4) : 691-698; Vanderschuren, L. J., et al. 1999. Dopaminergic mechanisms mediating the long-term expression of locomotor sensitization following pre-exposure to morphine or amphetamine. *Psychopharmacology (Berl)* 143 (3) : 244-253.

[21] Vanderschuren. Dopaminergic mechanisms mediating the long-term expression of locomotor sensitization following pre-exposure to morphine or amphetamine. 244-253.

[22] Cocores, J. A., and M. S. Gold. 2009. The Salted Food Addiction Hypothesis may explain overeating and the obesity epidemic. *Med Hypotheses* 73 (6) : 892-899.

[23] Heaney. Making sense of the science of sodium. 63-66; Wald and Leshem. Salt conditions a flavor preference or aversion after exercise depending on NaCl dose and sweat loss. 277-284.

[24] Heaney. Making sense of the science of sodium. 63-66.

[25] <http://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>.

[26] Fessler, D. M. 2003. An evolutionary explanation of the plasticity of salt preferences: prophylaxis against sudden dehydration. *Med Hypotheses* 61 (3) : 412-415.

[27] Fessler, D. M. 2003. An evolutionary explanation of the plasticity of salt preferences: prophylaxis against sudden dehydration. *Med Hypotheses* 61 (3) : 412-415.

[28] Shirazki, A., et al. 2007. Lowest neonatal serum sodium predicts sodium intake in low birth weight children. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 292 (4) : R1683-R1689.

[29] Leshem, M. 2011. Low dietary sodium is anxiogenic in rats. *Physiol Behav* 103 (5) : 453-458.

[30] <http://www.medicalnewstoday.com/releases/141778.php>.

[31] Pines, K. L., and G. A. Perera. 1949. Sodium chloride restriction in hypertensive vascular disease. *Med Clin North Am* 33 (3) : 713-725.

[32] Tryon, M. S., et al. Excessive sugar consumption may be a difficult habit to break: a view from the brain and body. *J Clin Endocrinol Metab* 100 (6) : 2239-2247; Tryon, M. S., et al. 2013. Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits. *Physiol Behav* 120: 233-242.

[33] Yudkin, J. 2012. *Pure, white and deadly: how sugar is killing us and what we can do to stop it*. New York: Penguin.

[34] DiNicolantonio, J. J., and S. C. Lucan. 2014. Sugar season: it's everywhere and addictive. *New York Times*, December 12.

[35] DiNicolantonio, J. J., and S. C. Lucan. 2014. Sugar season: it's everywhere and addictive. *New York Times*, December 12.

[36] Newhauser, R. 2013. John Gower's sweet tooth. *Rev Engl Stud* 64 (267) : 752-769.

[37] DiNicolantonio, J. J., J. H. O'Keefe, and S. C. Lucan, Added fructose: a principal

driver of type 2 diabetes mellitus and its consequences. *Mayo Clin Proc* 90 (3) : 372-381.

[38] Ahmed, S. H., K. Guillem, and Y. Vandaele. 2013. Sugar addiction: pushing the drug-sugar analogy to the limit. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 16 (4) : 434-439.

[39] DiNicolantonio and Lucan. Sugar season: it's everywhere and addictive.

[40] Avena, N. M., P. Rada, and B. G. Hoebel. 2008. Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev* 32 (1) : 20-39; Colantuoni, C., et al. 2002. Evidence that intermittent, excessive sugar intake causes endogenous opioid dependence. *Obes Res* 10 (6) : 478-488; Colantuoni, C., et al. 2001. Excessive sugar intake alters binding to dopamine and mu-opioid receptors in the brain. *Neuroreport* 12 (16) : 3549-3552; Unterwald, E. M., J. Fillmore, and M. J. Kreek. 1996. Chronic repeated cocaine administration increases dopamine D1 receptor-mediated signal transduction. *Eur J Pharmacol* 318 (1) : 31-35; Vanderschuren, L. J., and P. W. Kalivas. 2000. Alterations in dopaminergic and glutamatergic transmission in the induction and expression of behavioral sensitization: a critical review of preclinical studies. *Psychopharmacology (Berl)* 151 (2-3) : 99-120.

[41] Bray, G. A., S. J. Nielsen, and B. M. Popkin. 2004. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr* 79 (4) : 537-543; Bursac, B. N., et al. 2014. High-fructose diet leads to visceral adiposity and hypothalamic leptin resistance in male rats—do glucocorticoids play a role? *J Nutr Biochem* 25 (4) : 446-455; Shapiro, A., et al. 2008. Fructose-induced leptin resistance exacerbates weight gain in response to subsequent high-fat feeding. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 295 (5) : R1370-R1375; Shapiro, A., et al. 2011. Prevention and reversal of diet-induced leptin resistance with a sugar-free diet despite high fat content. *Br J Nutr* 106 (3) : 390-397.

[42] Taubes, G. 2007. *Good Calories, Bad Calories*. New York: Knopf.

[43] DiNicolantonio and Lucan. Sugar season: it's everywhere and addictive.

7 你到底需要多少盐

就像我们每天吃的其他东西一样，盐有一个最佳的摄入量范围，而最佳摄入量因人而异。限盐倡导者没有考虑我们需要多少钠才是健康的，他们只关注我们生存的最低需求。那么，如何确保你吃了足够量的盐，但又不会太多呢？

好消息是，许多健康的人不必担心摄入过多的盐。只要出现多余的盐，身体都能处理掉。科学研究表明，对于健康的成年人来说，钠摄入量的最佳范围是每天3000~6000毫克（ $1\frac{1}{3}$ ~ $2\frac{2}{3}$ 茶匙的盐），而不是通常建议的每天2300毫克的钠（少于1茶匙的盐）。有些人甚至需要更多。

但在开始计算自己盐摄入量的理想值之前，我要说明一下，我们中的一些人应该关注水钠潴留，比如有以下情况的人：

- 高醛固酮增多症（hyperaldosteronism，一种醛固酮紊乱，醛固酮分泌增多会导致钠潴留）

- 库欣病（Cushing's disease，一种脑垂体功能紊乱，导致血液中皮质醇水平升高）

- 利德尔综合征（Liddle syndrome，一种遗传性的高血压，会导致肾脏对钠的过度再吸收）

这类人群应该对自己的盐摄入量进行监控，必要时还要限盐，因为这类人群可能在钠对血压产生的负面影响方面特别敏感。但即使对这类人群来说，盐也不是主要问题。如果能有效地治疗潜在的疾病，就能治疗过量的钠潴留。

相比之下，我们大多数人的身体都有一些强大的防御机制，如果我们的身体出现了水钠潴留，这些机制就会发挥作用。如果我们的血液和体液中的钠含量过高，肾脏就会吸收更少的盐，身体也会从食物中吸收更少的盐——肠道会做出一些调整。如果钠开始累积，身体也倾向于将多余的无害钠分流到皮肤或器官之中。德国埃朗根-纽伦堡大学

（Friedrich-Alexander University Erlangen-Nuremberg）临床研究跨学科中心最近的研究表明，我们的身体将大量的钠储存在我们的皮肤中，这似乎有助于防止脱水和阻止传染性微生物进入皮肤。

事实上，有研究发现，由于现代人的健康和生活习惯发生了改变，我们的身体可能需要比以前更多的盐（甚至超过每天3000~4000毫克的钠），例如：

- 过度食用糖导致肾脏出现某些问题，从而导致盐的消耗。
- 慢性疾病如甲状腺功能减退、肾上腺机能不全和充血性心力衰竭可导致低钠血症（又名低血钠）。
- 利尿剂、抗抑郁药、抗精神病药甚至一些糖尿病药物等常用处方药都会让我们容易出现盐缺乏的症状。
- 喝咖啡的习惯和对能量饮料、茶和其他含咖啡因饮料的依赖使我们处于危险之中。我们之所以会出现缺盐的情况，是因为咖啡因是一种天然的利尿剂，会冲掉我们肾脏里的水和盐。
- 剧烈运动使我们在出汗时失去大量的盐和水。
- 低碳水化合物和间歇性的（尤其是长时间的）禁食会导致肾脏大量流失钠和水，从而增加我们对盐的需求。

我相信大多数人都能在以上这份清单中找到自己的位置！让我们仔细看看哪些人应该摄入更少的盐，哪些人应该摄入更多的盐，以及如何确定最适合自己的盐摄入量。然后，在最后一章，我们将认真讨论并形成基本方案，帮助每个人获得最佳的盐摄入量。

我们到底需要吃多少盐

尽管政府部门和卫生部门关注盐摄入量和血压之间的关系的初衷是好的，但在很大程度上忽视了盐摄入不足可能产生的后果。正如上文讲到的，盐缺乏的风险可不是微不足道的。这些潜在的风险包括心率加快、脱水（这使得你吃的任何糖都会对肾脏造成严重损害）、认知障碍、骨折、食源性疾病（因为盐会抑制食物中细菌的生长）、氧气和流向组织的营养物质受损，甚至过早死亡。这些风险都不小！此外，盐摄入不足会使你的身体更难激活急性应激反应，以应对生理应激状况，比如胃肠道感染、失血、中风或心脏病发作。而且，正如我们上一章了解到的，低盐摄入会引起糖瘾，甚至使你大脑中的多巴胺感受器变得敏感，从而容易染上毒瘾。

最佳的盐摄入量因人而异，取决于每个个体自身的状况。下面列举的这些重要定义，有助于理解本章讨论的内容。

盐的设定值：一定水平的钠摄取量能维持理想的健康和寿命。这个设定值是由大脑和身体决定的，对我们大多数人来说，是每天3000~4000毫克钠。盐的设定值是一个无意识的钠摄入量水平，由我们身体的盐平衡调节机制控制，根据身体的需要，它可能会升高或降低（例如，如果一个人患有失盐性肾炎，他可能要比一个肾脏健康的人消耗更多的钠，因为他失去的盐分更多——这种盐的摄入是由身体的需要驱动的，而不是由一种“上瘾”或享乐驱动的）。

钠平衡：当尿液中的钠与钠的摄入量相匹配（考虑到非肾脏中的钠流失，比如排便和流汗导致的钠流失）时，就会达到这种状态。身体内的盐分并没有流失，也没有保留多余的盐分。我们的钠平衡维持在盐的设定值，也就是大多数人每天3000~4000毫克的钠摄入量。一个健康

人的钠摄入量可以维持在每天230~300毫克，但这并不意味着这是维持健康和长寿的最佳钠摄入量水平。相反，这表明身体处于“危机模式”，一种钠潴留状态，它会激活保盐激素，以在低钠摄入量的状况下维持钠平衡。

缺钠：判断一个人是否缺钠（假设他们是健康的）的一个简单方法是，当他们摄入了钠，但没有钠（或远远低于摄入的钠）通过尿液排泄掉。[\[1\]](#)

盐的平衡调节机制：盐的设置值是由体内的“盐恒温器”（the salt thermostat）控制的。“盐恒温器”是一个比喻，指的是大脑中复杂的、相互连接的一组传感器，它们一起工作，以确保身体中储存的钠处在最佳水平，试图避免激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统内的保盐激素。你的大脑真的更喜欢你吃更多的盐，而不是不得不囤积盐，或从你身体的脆弱部位寻找盐。这些自我保护机制能够帮助你的身体严格控制盐的摄入量，当你需要盐的时候，就会想吃盐。所以当你想吃盐的时候，记住：这是你的“盐恒温器”在告诉你，身体中的钠含量太低了，需要吃更多的盐，直到达到盐的设定值，也就是体内钠的适当储存量。

钠平衡可以维持在盐的设定值，但也可以在限盐4~5天后（通常是在每天摄入300毫克或更少的钠之后）出现。这是因为你的肾脏需要4~5天的时间来慢慢地关闭排泄盐分的功能。4~5天后，你的身体会完全关闭这项功能，这样你就可以通过每天摄入300毫克的钠来维持钠平衡（但这只有在肾脏健康的情况下才会发生）。一旦你达到了钠平衡，钠的排泄量就会比钠的摄入量略低，因为还有肾脏之外的盐分流失（比如汗液和粪便）。[\[2\]](#)在钠获得平衡的过程中，如果摄入的钠超过了需求量，其中大部分会被排泄到体外。然而，一个健康的人在低钠饮食（但不低于每天300毫克钠）中能够保持钠平衡，并不意味着低钠饮食是理想的饮食习惯或能够帮助你保持最佳的健康状态和延长寿命！事实上，

在低钠饮食中保持钠平衡需要激活身体的某些救援系统或保盐激素，人们发现，它们如果被激活，会对身体产生长期伤害。保盐激素会损害身体的器官，引起心脏和血管的增大和硬化（纤维化），从而可能诱发高血压和造成其他健康后果。[\[3\]](#)这可能就是为什么低盐饮食与更高的心血管风险和过早死亡率相关。一般来说，低盐摄入会使一个人在钠消耗时面临更大的缺盐风险。要判断一个人体内的盐分是否足够也不是一件容易事。

让盐停止流失

在与盐的消耗做斗争的人之中，节食者并不是孤军奋战的，即使是那些有严重健康问题的人也可能从添加高质量的盐类来源中受益。我的一位亲戚在40多岁时被诊断为结肠癌。幸运的是，发现得早，医生及时切除了肿瘤，同时还切除了她的大部分结肠，并给她做了结肠造瘘袋。结肠对于人体从饮食中吸收盐是至关重要的，而肾脏对于重新吸收人体在日常情况下从血液中清除毒素时过滤掉的盐也是至关重要的。随着年龄的增长，她的肾功能在下降，她体内的盐含量也在随着年龄的增长而下降。所有这些都让她成了一个盐耗高的人。

在她83岁的时候，总是感到疲劳和头晕，并且经常因为脱水而住院，没有人知道为什么。幸运的是，我在盐的摄入方面略知一二。我告诉她，结肠在吸收饮食中的盐方面是多么重要，多年来的肾脏受损是如何通过尿液导致盐流失的——这正是我所怀疑的情况。我告诉她，增加盐的摄入量可能有助于改善她的脱水状况。果然，这个建议起了作用。自从开始吃更多的盐，她就不再感到头晕了。

当减少钠的摄入量时，肾脏通常会排泄更少的钠，以维持正常的钠平衡和正常的细胞外液体容量。但是如果肾脏储存钠的能力出现了问题，就会出现缺钠的症状，而不是很快就会钠流失[\[4\]](#)（就如我的亲戚一样，由于肾脏受损，她可能无法在低盐饮食中维持钠的平衡）。例如，

在出血时，肾脏几乎会立即停止钠的排泄，以维持正常的血容量。如果肾脏不能做到这一点（例如，由于几十年来过度食用精制糖导致肾小管间质受损的病人），出血事件就可能是灾难性的，尤其是在盐的摄入量受到限制的情况下。

1950年代末，有人进行了一项了不起的实验，他们希望发现处在钠平衡状态下的人在吃低钠饮食后，当他们的身体突然发生缺盐时（在炎热的天气下在庭院中忙活了好几个小时；开始用新的处方，比如利尿剂，控制高血压；经历了由创伤引起的休克、烧伤、呕吐或严重的腹泻）会出现什么状况。为了模拟身体突然发生缺盐的状况，研究人员给患者服用利尿剂，然后让他们通过尿液排泄2300毫克的钠。实验发现，在患者再次摄入盐后，尿液中没有钠的排泄，直到之前排泄掉的2300毫克钠全部被重新获得。这表明身体可以在低盐饮食中保持平衡，但如果有什么因素导致了盐的流失，身体会渴望保留盐，直到再次达到钠的平衡。但如果肾脏受损，无法留住多余的盐，那么麻烦就大了。换句话说，当生活抛给你一个缺盐的难题时，你最不应该做的事情就是听从美国心脏协会的建议，将每天的钠摄入量控制在1500毫克的范围内。而在盐摄入量正常的人群中，盐的流失不太可能导致缺盐和随之而来的伤害。从本质上说，相较于低钠摄入量（每天少于2300毫克），保持正常的钠摄入量（每天3000~4000毫克），会在发生盐消耗事件时降低缺盐的概率。专家们相信，我们的身体已经进化出这些钠储存机制，以应对身体中的这些盐消耗问题。当我们的钠摄入量远远超过最低限度（你应该记得，每天钠摄入量的最低限度只有300毫克）以保持钠平衡时，这套系统的工作状态最佳。 [5]

1936年，为确定理想的人体总钠含量，麦坎斯（McCance）进行了一项可能是最重要的研究。他在自己身上进行试验，通过诱导出汗，让体内净流失了17.4克钠。 [6] 麦坎斯的尿液“几乎不含钠”（每天少于23毫克）。然后他开始补充钠，在接下来的两天里摄入了大约11.5克的钠，

尿液中的钠排泄量仍然保持在每天23毫克。从本质上说，他的身体仍然在重新获取他消耗的所有钠，这表明他身体是缺盐的。第二天，他摄入了5382毫克钠，使得他三天的钠摄入量达到16836毫克（是其损失钠的96.6%），即使这样，他的尿液中也只检测出368毫克钠。记住，一个人的正常钠摄入量应是3000~4000毫克/天，在正常情况下，我们会把每天摄入的钠全部排泄掉，如果你吃了5382毫克的钠，5000毫克的钠会通过尿液排泄掉，剩下的钠则会通过汗液和粪便排泄出去。但麦坎斯的身体吸收了几乎所有的钠。

虽然这只是个例，但他的研究表明，体内排出的钠只有1克的话不是正常的状态。如果流失的钠超过1克，对我们的身体来说是理想的，继续补充钠，我们会在获得足够的钠之后继续排泄钠。但是，身体会继续吸收摄入的所有钠，直到与缺钠之前的状态相差不足几百毫克。体内流失几十克钠后，我们或许还能活下来，但缺盐的身体会贪婪地补充钠。当谈到我们体内的最佳钠含量时，我们没有太多的容错空间。

事实上，研究表明，钠过剩这种状态似乎是我们的生物系统“驱动”使然。毫无疑问，钠过剩的人更有可能在任何类型的缺钠情况（如疾病、腹泻、感染、失血或出汗）中存活下来。更重要的是，钠过剩会降低体内的盐保留激素水平，保护身体的重要器官免受损伤。

遗憾的是，政府和限盐指南似乎没有充分认识到低盐饮食会给我们的身体带来压力这一重要事实。让我们来看看在哪些情况下，高盐饮食可以让你远离可怕的健康问题。

你可能需要更多的盐来防止脱水

你可能会问自己，脱水的典型原因是什么？它会经常发生吗？有什么症状？当我们感到口干舌燥时，我们通常会说：“我感到自己脱水了。”但这是真正的脱水吗？当你感到口渴时，那只是身体的一种机制促使你多喝水，没有人能肯定地说，口干意味着脱水。通常引起脱水的因素有很多，主要原因是没有摄入足够的水，但也有可能是运动和没有摄入足够的盐导致的。测定脱水的最佳方法是观察血液中的钠含量，如果钠含量是高的，那么这是一个明显的脱水迹象。虽然血液中的钠含量增加有好几个原因，但主要原因是脱水导致的血容量降低，从而增加了血液中的钠浓度。

可能表明需要更多盐的症状 [\[7\]](#)

四肢冰冷

尿液颜色深

皮肤肿胀减少（皮肤被挤压时仍呈“帐篷状”）

相对于摄入量，尿钠排泄减少

尿量减少

腋下皮肤干燥（腋窝或腋下）以及口舌干燥

毛细血管再充盈不良（甲床被按压后从白色变为粉红色需要2秒以上的时间）

体位性心动过速综合征/头晕/低血压（从座位上起立或平卧位起

身)

想吃盐

晕厥（因低血压而失去意识）

口渴

在脱水状态下，我们的肾脏加快了钠的再吸收，这一效应被称为“脱水反应”。钠通过控制水分进入和流出我们的细胞来帮助我们管理体内的水分含量。当我们脱水时，血液中的钠含量会增加，因为钠在忙碌地工作，把水分从细胞抽到血液中——这是血液需要的。这就是为什么血液中的钠浓度高几乎总是一种脱水的迹象。^[8]但是这种高浓度的钠本身并没有危险——它实际上是在帮助我们！

钠摄入量低会导致尿量减少^[9]，这会降低我们清除体内代谢废物的能力，增加尿路感染的风险。我们依靠尿液在尿道中的频繁流动来清除细菌。产生尿液是我们身体“冲洗系统”的工作方式。低盐饮食还可能会减少我们体内的水含量，导致脱水、心血管和中枢神经系统以及体温调节方面的问题，或者代谢异常及其表现（特别是在军事和体育活动中）。这会增加晕厥、呕吐、循环衰竭、中暑甚至死亡的风险。

跑步者需要补充盐分

我们家族的一个朋友，是一位肌肉发达的中年男子，热衷跑步，在训练期间通常每天跑大约10英里。这一习惯坚持了多年，但之前他在跑步前或跑步期间从未补充过盐。在一次长跑前，我告诉他吃盐的潜在好处，之后我问他是否注意到这方面。他说，他注意到跑前补充盐后，在长跑中有明显的不同，跑完后脱水的感觉少了。他还注意到在温暖的环境下（18℃以上）跑步时补充盐分的好处。他通常是一个“寒冷天气的跑步者”，发现凉爽的天气是最适合跑步的。这有一定的道理：在较冷

的温度下，我们体温过高及失去盐分和水分的 possibility 较小，因为我们出汗较少！那些在温暖/潮湿的气候下跑步的人，以及那些快速跑或长跑的人，在跑步前补充盐分可能特别有益。

你可能需要更多的盐来帮助控制休克（烧伤、创伤和出血）

盐可以帮助身体抵御意外事故和其他创伤事件。除了大出血，我们可能还会经历烧伤或创伤造成的休克状态下体液流失的情况。[\[10\]](#)这种体液的“流失”是在没有任何水分离开身体的情况下发生的，因为受伤的部位会吸收体液来加速愈合过程，使得其他部位无法获得体液。由于钠是体液状况的主要决定因素，因此遭受此类休克的患者需要更多的盐。事实上，有证据表明，盐的流失比水的流失更危险，[\[11\]](#)因为盐的流失会降低身体循环血液的能力，并比水的流失更能减少心脏外的血容量。即使是未受创伤的动物，盐缺乏也会导致一种类似创伤性休克的外周血管衰竭，而人体脱水并不会发生这种情况。

你可能需要更多的盐来对抗低钠水平

血液中钠含量低被称为低钠血症，这是最常见的电解质异常。^[12]急诊室中大约65%的病患的低钠血症是由胃肠疾病引起的。^[13]当人们在门诊就诊时，4%~7%的人患有低钠血症。在医院，这个比例可能高达42%（但一般来说，在15%到30%之间）。^[14]在老年人中，低钠血症的发病率是高钠血症（血液中钠含量高）的31倍以上^[15]，并与死亡风险增加、住院时间延长、跌倒、横肌溶解症（肌肉组织快速分解）、骨折和医疗费用增加有关。^[16]即使是轻微的低钠血症也会让人因心血管疾病而面临更高的死亡风险，并增加跌倒、骨折和骨质疏松的风险。^[17]

还有18%的疗养院病人患有低钠血症，超过50%的患者每年至少会发作一次。疗养院病人因低钠血症（血钠水平低于135 mEq/L）住院的风险是社区病人的43倍以上，因严重低钠血症（血钠水平低于125 mEq/L）住院的风险是社区病人的16倍以上。人们不禁要想，许多疗养院病人所享用的低盐餐是否是造成这种情况的原因之一。

选择性5-羟色胺重吸收抑制剂（Selective Serotonin Reuptake Inhibitor, SSRI）等药物会引发抗利尿激素分泌过多，导致水潴留，从而导致低钠血症。小细胞肺癌、营养不良以及肺结核和肺炎等感染也会造成同样的后果。^[18]低钠血症也可以由许多其他疾病引起：肝硬化、肺炎和获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）等。^[19]除了伴随低钠血症而来的所有可怕症状，比如厌食、痉挛、恶心、呕吐、头痛、易怒、定向障碍、意识模糊、虚弱、嗜睡和骨折，血钠水平低于125 mEq/L的人还会出现癫痫、昏迷、永久性脑损伤、呼吸停止，甚至死亡。慢性低钠血症的一个问题是，由于大脑的适应性机制，在血清钠含量降至125 mEq/L或更低之前，可能不会出现神经系统症状。因此，即使血液中钠

含量很低，病人也可以行走，可能都不知道自己已经患病。 [20]

甲状腺功能减退会随着年龄的增长变得越来越常见，它可能会导致失盐型肾炎，因为甲状腺激素对Na-K-ATPase酶的功能很重要，有助于肾小管重新吸收盐。 [21] 聚乙二醇（比如Miralax便秘冲剂）等渗透泻药可能导致盐的消耗和血容量减少。 [22] 低钠血症甚至可能是结肠镜检查的并发症，因为“肠道准备”会导致腹泻和盐流失。 [23]

许多增加出血风险的常见药物〔比如非甾体抗炎药（NSAIDs）、阿司匹林、抗血小板药物和口服抗凝剂等〕也会增加通过血液流失盐的风险。事实上，据估计，美国每年有16500人死于非甾体抗炎药引起的胃肠出血。 [24] 高盐饮食可能会让这种情况有所改善。因为当一个人胃肠出血时，并不易被察觉，而低盐建议，对于那些正在服用会增加出血风险的药物的人来说是不可取的（遗憾的是，其中许多人可能根本不知道自己出血的情况，发现时为时已晚）。

流汗的时候需要补充更多的盐

健身作为一种业余爱好已经十分流行，耐力训练和各类竞赛比以往任何时候都更受欢迎。由于运动员往往更加关注自己的健康，他们可能会遵循少吃盐的建议。不幸的是，这些人可能特别容易面临缺盐的风险，他们一方面遵循少盐饮食的建议，另一方面因出汗导致钠的排泄量增加，还会为了补水而过度饮用白开水。所有这些都导致较低的血钠水平。

出汗可以帮助身体保持正常体温（也就是调节体温），防止中暑，这是我们身体降温的方式。体内要有足够的盐来排汗，这对调节体温至关重要。我们汗液中的钠含量一般在40~60 mEq/L，在温和的气候条件下，我们每小时会出1~1.5升的汗；在炎热的气候条件下，我们每小时会出2~3升的汗。^[25]所以，一个人在温和的气候下运动，平均每小时能排泄约1437毫克的钠；在炎热的气候下运动，平均每小时能排泄约2875毫克的钠。根据运动强度和环境温度的不同，很容易在一小时的运动中失去一天中摄入的全部钠。在炎热的气候下，比如在印度，人体每天会流失14720毫克的钠。^[26]每天摄入1500毫克的钠（甚至2300毫克的钠）如何能帮人渡过难关，更不用说改善健康状况了。

在玛奥（Mao）和他的同事进行的一项研究中，让球员在温度为32℃~37℃、相对湿度为50%的环境下进行一小时的足球训练，他们会因出汗损失1896毫克的钠。在一小时的比赛中，一名球员的汗水实际上流失近6000毫克的钠。重要的是，足球运动员的汗液中平均减少了52微克的碘（其中一名球员减少了100微克），超过每日建议碘摄入量（150微克）的1/3。几乎一半的球员被发现患有甲状腺1级肿大，相比之下，在久坐的对照组中，这一比例只有1%。很可能是因为汗液中碘的持续流失和碘化盐摄入量不足，球员们患上了甲状腺肿大，这是严重甲状腺

疾病的征兆。尽管足球运动员的碘摄入量总体上达到了推荐标准（每天100~300微克），但还是出现了这种情况。[\[27\]](#)当你锻炼时，你的身体需要补充更多的盐和碘——有些人可能比其他人需要的更多。[\[28\]](#)这个底线不能破。

不运动的成年人，每天通过汗液排泄的钠约为600毫克、碘约为22微克。一个平均每天出汗3~5升的运动员，通过汗液会流失111~185微克碘，每天总共流失195~270微克（加上汗液、尿液和粪便）。对某些运动员来说，即使每天摄入高达340微克的碘，这是目前每日推荐摄入量（150微克）的2倍多，但也可能导致甲状腺肿大和甲状腺功能减退。除了运动员以外，夏季缺碘还与学龄儿童甲状腺肿发病率的增加有关[\[29\]](#)（特别是在炎热的季节，可以通过添加更多的富含碘的食物，比如海藻、蔓越莓和酸奶，来确保家人获得足够的碘）。

甲状腺肿大并不是唯一的风险。体内缺钠会导致类似于过度训练综合征的症状，甚至出现在检测到血液中钠含量降低之前。缺盐会导致身体比正常情况下更努力地工作，提前超负荷训练。然后体力开始衰退，交感神经系统疲惫不堪，血压下降，有晕倒的危险。缺钠可能导致肌肉力量和能量代谢受损的部分原因是，它提高了细胞的酸度。[\[30\]](#)

长时间的运动可能会使低钠血症的风险增加。[\[31\]](#)人在运动中会大量流失盐分（和其他矿物质），导致脱水、颤抖、肌肉无力，甚至心律失常。[\[32\]](#)有报告显示，进行高强度运动时减少钠摄入量会增加抽筋和肌肉疲劳的概率，降低耐力，导致全身疲劳、关节疼痛、睡眠障碍、循环障碍和明显的口渴。但是，当人们增加钠的摄入量时，这些症状就大大改善了，即使他们更加努力地锻炼，过度训练综合征的症状也消除了。[\[33\]](#)

我们一些人，尤其是耐力项目的运动员，在运动中感受到的“口渴”，实际上可能是在提醒身体补充盐，而不是水。如果我们增加盐的

摄入量，就会发现自己不那么“渴”了。^[34]自来水中的钠含量只有1~3 mmol/L，^[35]而汗液中的钠含量为20~80 mmol/L。基本上，汗液中的钠含量是自来水的7~80倍，所以运动中要补充盐分。

患有关节炎的运动员可以通过多吃盐缓解病痛。这是为什么呢？因为软骨细胞（chondrocytes）包含Na/H逆向转运体系统。当软骨细胞中没有足够的钠，酸（氢，H⁺）就会增加，这对软骨和关节都不好。在骨关节炎和类风湿关节炎患者的体内，发炎的软骨细胞周围的多余液体会稀释这些区域的钠含量，这可能会导致进一步的疼痛。^[36]因此，低盐饮食可能会使自身免疫性疾病患者和无自身免疫性疾病患者的软骨健康恶化，降低它们保护关节的能力，增加关节疼痛，尤其是在运动期间。因此，低盐饮食对跑步者来说会造成三重打击——体内的盐分会从汗水中流失、从软骨细胞周围的积液中流失，甚至从软骨细胞内部流失。

击败酷暑

大卫·哈里斯是两个孩子的父亲，他年轻、健康、强壮。他第一次参加波士顿马拉松的那天，气温高达32℃。赛前，经过了长期的长跑训练的他已经在体能训练方面做好了充分准备。但那天，在炎热的天气下，他发现自己跑到18英里左右的地方就开始抽筋。比赛结束后，大卫和我谈到了他的肌肉痉挛症状，我建议他在比赛前和比赛中服用盐补充剂。从那天起，他在长跑训练中，以及他的每一场比赛中都会带上盐补充剂。现在他已经参加过2场铁人三项、2场半铁人三项、2场马拉松和1场半程马拉松。在所有这些比赛中，补充盐分的行动极大地帮助了他。从那以后，他一点也不担心身体出问题了。

如何为运动做准备

答案很简单：运动前和运动时多补充盐。盐可以帮助你降低体温。 [37] 有研究发现，在运动过程中补充水分时，在每公升水中加入2300毫克的钠（1茶匙的盐）可以减少身体水分的总流失量。 [38] 大量实地调查发现，铁人三项运动完成者中低钠血症的患病率为18%，最有可能是由体内水分过多引起的。 [39] 但这并不意味着你可以或应该通过少喝水来预防低钠血症。相反，无论你喝多少水，都应该在其中添加适量的盐。

我发现直接用茶匙食用有机蒜盐比食用纯食盐更美味，不管有没有水。一次摄入（如果是在温和的气候条件下锻炼的话）1/2茶匙食盐（如果食用蒜盐的话要多一点），可以提供约1150毫克的钠，应该可以补充你在锻炼的第一个小时内流失的大部分盐分。在锻炼前30分钟服用预防剂量的盐，在锻炼后每隔1小时补充1/2茶匙的盐，你可能会发现自己的运动成绩有显著的提高。把盐倒进茶匙里，直接吞服（然后用水漱口），比把半茶匙盐倒在一升水里喝下去要舒服得多（因为盐尝起来味道像汗水）。此外，在柠檬和橙汁的混合果汁中加入盐也很不错。有时，为了提高体内的钠含量，我甚至会在锻炼前吃一茶匙盐、更多的酱油或一些泡菜汁。

如果你要进行耐力长跑，可能需要携带一小袋盐和1/2茶匙大小的塑料量勺。在运动时，每隔一小时就根据周围环境的温度，按照“对于在运动前及运动期间补充盐的建议”（见第163页），补充相应剂量的盐。补充通过汗液流失的盐分，有助于改善身体的口渴机制。你的身体会告诉你该喝多少水，当你摄入适量的盐时，它会更准确地告诉你该喝多少水——这也会降低你体内水分过多的风险。

在运动前及运动中补充盐，也可以帮助你的身体更快地降温、改善血液循环（因此营养/氧气也能够输送到身体的组织中）和水潴留（增强身体水合状态），提高你的整体素质（改善血液流动和减轻机体内乳酸堆积），同时减少痉挛和疲劳的风险。下面的第一个列表展示了在锻炼之前和锻炼期间添加盐的一些好处。第二个和第三个列表提供了运动前和运动期间的盐摄入量建议。

在运动前和运动期间给自己增加适量的盐可能带来的好处

缓解口渴（帮助缓解“口渴”，所以你喝更少的水，同时吃盐可以降低水化过度低钠血症的风险）

更好的运动能力 [由于增强了身体降温的能力，改善了循环和组织氧合/血液流动（更好的“泵”），改善身体水化，减少组织酸中毒/低钠血症，并改善软骨健康，你能够承受更长时间的训练]

提高运动表现

提升肌肉效能

降低低钠血症的风险（血钠水平升高可降低心律失常、抽筋和疲劳的风险）

减少缺碘的风险（如果使用碘盐）

改善肾功能 [提高身体排水的能力，减少稀释性低钠血症的风险，使肾脏对抗利尿激素的作用不那么敏感（减少水潴留和随后的低钠血症的风险） [\[40\]](#)]

如何在运动前和运动中吃盐

用茶匙量取一茶匙的盐，直接吞服，然后用水（或泡菜汁）漱口

吃3个大的腌黄瓜（或5个大腌橄榄）和一些泡菜/橄榄汁

将鸡汁块溶解在温水中食用

将1/2茶匙盐溶解在1升水中（尝起来像汗液，不推荐）

将盐溶解在柠檬/橙/橙汁和柠檬汁的混合果汁中，然后喝掉（首选方法）。如果你是一个狂热的运动爱好者，我建议你使用含有碘的盐，比如雷德蒙真盐（Redmond Real Salt），但是加碘的食盐也可以。

对于在运动前及运动期间补充盐的建议

在温和的气候条件下（低于26℃）

运动前和运动后每隔1小时摄入1/2茶匙盐

在炎热的气候条件下（26℃～31℃）运动前和运动后每隔1小时摄入1/2～1茶匙盐

在非常炎热的气候条件下（32℃或以上）

运动前和运动后每隔1小时摄入1～2茶匙的盐

*这些建议的摄入量只是估值。盐的摄入量取决于你出了多少汗，这是由基因、穿着、运动强度和环境温度决定的。当然，在改变任何饮食或生活习惯之前，一定要先遵医嘱。

注意：如果你是一个病人，因为运动或锻炼导致出汗过多，或者正在服用会导致缺盐的药物，比如利尿剂（如氢氯噻嗪或呋塞米）、血管紧张素转换酶抑制剂（如雷米普利、赖诺普利），或盐皮质激素受体拮抗剂（如螺内酯或依普利酮片依普利酮），可能需要吃比“对于在运动

前及运动期间补充盐的建议”表中所建议的摄入量更多的盐。

蒸桑拿时多吃盐

桑拿、日光浴和水流按摩浴缸通过高温让人出汗，有益身体健康。尽管这一说法多年来争议不断，但毋庸置疑的是这些活动让组织缺钠的风险增加了。在热致脱水之前适量补充盐也是一个好主意。在蒸桑拿之前，请遵循“对于在运动前及运动期间补充盐的建议”补充适量的盐。

处在孕期或哺乳期的妇女也需要补充盐分

在本书的前面，我谈到了低盐摄取量与低生育成功率之间的联系。事实上，低盐饮食似乎对男性和女性来说是一种天然的避孕方法，它会导致性欲减退，降低怀孕的可能性，减少（动物）产仔数和婴儿体重，引起勃起功能障碍、疲劳、睡眠问题，使还处在生育年龄的女性提前衰老。[\[41\]](#)长期吃低盐膳食的诺亚马诺印第安人受孕率低，尽管性生活频繁，并且不采用避孕措施，但是他们的女性平均每4~6年才能产下一名活的婴儿。从中，我们可以看出盐对生育率的重要性。[\[42\]](#)研究发现，由于先天性的肾上腺问题而导致肾脏盐分流失的妇女，其生育能力和分娩率都偏低。[\[43\]](#)

一位女性的盐状态，不仅决定了她的受孕概率，还决定着她的孩子未来的健康情况。因为盐对身体众多功能的运行有着十分重要的作用，盐的消耗——饮食中盐摄入量不足（遵循低盐饮食建议）或盐流失（比如在怀孕期间孕妇会恶心和呕吐），不仅可能使母亲的健康恶化，还会损害儿童甚至成人的健康。处于怀孕和哺乳期的母亲对营养的需求会增加，以便为婴儿提供足够的营养物质，帮助他们正常生长和发育。[\[44\]](#)而盐就是其中的一种营养物质。限制孕妇或哺乳期母亲的盐摄入量似乎会削弱其子女应对多种风险的能力。

例如，处于孕期或哺乳期的动物如果摄入的盐分少，会导致其后代的脂肪量增加，产生胰岛素抵抗，以及“坏”的胆固醇和甘油三酯水平升高，这一情况可能会延续到他成年。[\[45\]](#)更令人担忧的是，怀孕的动物如果饮食中含盐量不足，其后代在成年后罹患高血压和肾脏疾病的风险较高。[\[46\]](#)所有这些都说明，孕妇的盐摄入量低容易导致她的孩子患上脂质异常、糖尿病、肥胖症、高血压以及慢性肾病，而这些疾病正是我们认为低盐饮食可以帮助我们预防的！

不幸的是，虽然怀孕期间孕妇在生理上对盐的需求不断增加，但政府和健康机构灌输给我们的却是全民低盐建议。例如，美国心脏协会建议，所有美国人都应将每日钠摄入量减少到1500毫克以下，而育龄妇女、孕妇或哺乳期妇女也不例外。就连世界卫生组织也建议，孕妇和哺乳期妇女每天的钠摄入量应控制在2克以下。^[47]但是这些建议可能会产生意想不到的后果。健康机构和政府机构似乎忘记了，在怀孕和哺乳期间，妇女对食物中碘的需求量会增加50%甚至更多，^[48]而且几十年来，碘盐一直是预防碘缺乏的重要手段。事实上，世界卫生组织建议孕妇和哺乳期妇女每天摄入250微克碘。^[49]然而，假设母亲在怀孕和哺乳期的膳食盐摄入量全部来自碘化盐，要是遵循低盐建议，就不能达到碘的推荐摄入量（每天250微克）！我们不能假设孕妇和哺乳期妇女知道每天要吃足够的高碘食物来补充碘。

考虑到怀孕期间的缺碘是导致婴幼儿智力迟钝的主要原因，卫生机构可能需要重新考虑他们在婴儿发展的关键时期对母亲提出的低盐建议。母亲在孕期或哺乳期碘缺乏还会导致婴幼儿的运动功能损伤和生长障碍，以及甲状腺功能减退，甚至会导致婴儿临产死亡和夭折。^[50]此外，全美范围的数据表明，婴儿断奶后可能面临碘摄入量不足的问题，因此他们可以从更多的碘盐摄入中获益。^[51]

事实上，我们目前认为的孕期“充足”的碘摄入量实际上可能是不够的，因为数据显示，超过36%的孕妇患上了甲状腺功能减退症（或甲状腺功能不全），这种情况甚至也会发生在妊娠头三个月碘摄入量“充足”的孕妇中。^[52]重要的是，碘缺乏症仍然是一个严重的全球健康问题，对发达国家和发展中国家都会造成影响，54个国家仍存在缺碘的情况。^[53]这也许是因为美国营养责任委员会（The Council for Responsible Nutrition, CRN）最近建议，在美国的孕妇和哺乳期妇女的膳食补充剂中，应该包括至少150微克的碘补充剂。^[54]但在那之前，告诉孕妇和哺乳期妇女有意识地限制盐的摄入量，会增加罹患碘缺乏症的

风险，所以这可能是绝对有害的一个建议。

这里一直存在一个误区：妇女在怀孕期间摄入过多的盐会导致先兆子痫，这是一种以高血压为症状的危险状况，会危及母亲和孩子，并导致早产以及其他并发症。在50年前，一项发表在《柳叶刀》上针对两千多名孕妇所做的研究发现，相较于高盐饮食组，低盐饮食组出现的流产、婴儿早产（妊娠不满足34周）、死产、围产儿死亡、新生儿死亡、水肿、先兆子痫（以前称为毒血症）和出血情况更多。^[55]由于高盐饮食组出现的先兆子痫较少，因此研究人员后来决定对先兆子痫患者进行额外的食盐治疗。1957年5月底至9月底，有28名妇女被诊断患有当时被称为“妊娠毒血症”的先兆子痫，其中8人没有摄入额外的盐，而另外20人则被建议摄入更多的盐。这20名妇女的情况都得到了改善，并且都生下了健康的足月婴儿。该研究的一份报告称：“摄入的盐越多，恢复得越快，也越彻底。”额外剂量的盐必须一直持续到生产时，否则，毒血症症状会复发。换句话说，给病患吃更多的盐可以治疗先兆子痫，吃盐不会导致先兆子痫或使患者病情恶化（一个常见的误解）。让我们来看看研究者的描述（摘自发表在《柳叶刀》上的一项研究）：

我们建议16名患者每天早上准备好4茶匙的食盐，并确保到晚上她们已经将这些盐吃光了。据计算，她们每天摄入200~300克盐。她们吃下的盐越多，恢复得越快。患者们发现在橙汁、柠檬汁或混合果汁中加入大量的盐，是最容易下咽的。剩下的盐则被加入她们的食物中。她们每天都会做检查，直到所有症状消失。所有的病人都完全恢复了健康，而且在康复之后，保持每天至少吃3茶匙的食盐，这种状况会维持下去。她们之中没有发生1例胎盘梗死，都产下了足月的活婴。^[56]

相比之下，8名被限制盐摄入的孕妇也出现了某些副作用，比如：

严重的背痛，一些人（抱怨）胳膊、腿或腹部皮肤发炎，还有一些人感到疲倦和四肢僵硬。其他人则抱怨说摔倒是因为她们的腿突然无力了。有时情况非常严重，她们不敢出门或过马路，生怕摔倒。服用盐的那组患者则没有出现这些症状，而且即使在第一次检查时就出

现了这些症状，一旦她们服用更多的盐，这些症状就消失了。 [57]

换句话说，孕妇在怀孕期间采用低盐饮食似乎会导致肌肉无力，尤其是腿部肌肉，因此她们需要摄入更多的盐。研究者总结道，在饮食中添加额外的盐似乎“对孕妇、胎儿和胎盘的健康至关重要”。 [58] 考虑到其中的风险，今天的伦理委员会不太可能批准这类研究。我们只能从两项小规模随机对照试验中发现此类结果。该试验将把几百名孕妇分为低盐饮食组和正常饮食组，对她们分别进行测试。我们可能需要对建议孕妇食用低盐饮食这一做法进行强烈的反思。 [59]

另一篇论文描述了一位患有高血压、醛固酮水平偏低的孕妇的经历，她每天会服用20克盐，这使得她的心脏收缩压和舒张压分别降低16和12毫米汞柱。研究人员的结论是，怀孕期间低血容量可能是由于身体产生醛固酮的能力降低造成的，孕妇可能从补充盐中获益。 [60] 另一项研究证实了这些发现，称他们“支持食盐在保持孕期健康方面的重要性，人们应对大力倡导的降低食盐摄入量的建议保持批判态度”。研究人员认为，盐可能是一种“廉价而简单的干预手段”，特别是在资源较少的地区，它可以帮助避免妊娠期出现危险状况，比如先兆子痫。 [61] 低盐饮食对怀孕期间或备孕期间的妇女可能造成的危害如下表。

摄入更多的盐甚至可能有助于防止血压正常的孕妇转变为高血压/先兆子痫，因为低血容量是可能导致这些妇女出现高血压的危险因素。 [62] 事实上，一直有研究人员发现，在先兆子痫中，患者的血容量是减少的，而血容量的改善可能就是为什么盐对治疗妊娠期先兆子痫如此有用的原因。 [63]

低盐饮食对孕妇或备孕者可能造成的危害

降低怀孕的几率

增加流产的风险

增加早产风险

增加婴儿死亡率

增加母亲出血的风险

增加罹患先兆子痫的风险

诞下低体重儿的危险增加，这些婴儿将成为慢性盐上瘾者，并有更高的风险出现肥胖、胰岛素抵抗、高血压和肾功能受损。

为了获得能量和肌肉健康，你可能需要更多的盐

低盐饮食的一个副作用几乎在所有人身上都能看到，那就是它让人体能降低、疲劳增加。比如，抗高血压干预与管理（Trial of Antihypertensive Interventions and Management，简称TAIM）试验是一项多中心、随机、安慰剂对照的临床试验，对9种治疗轻度高血压的不同饮食和药物组合进行了评估。^[64]在TAIM试验中，钠摄入量的平均变化从基线水平的每天3128毫克下降到6个月后的每天2484毫克。每天减少超过600毫克的钠摄入量会加重疲劳、导致睡眠障碍和勃起功能障碍。^[65]换句话说，限制盐摄入量极大地降低了生活质量。此外，尽管测试者尽力了，但只有25%的测试者能够将每天的钠摄入量降低到1610毫克以下。^[66]低钠饮食组抱怨疲劳的人数是对照组的两倍，同时，超过1/3的病人疲劳症状加重。^[67]

在患有慢性疲劳综合征的患者中，61%的人报告说他们“通常或总是试图避免食用盐和咸的食物”，^[68]大概是因为他们认为这样做对自己的健康有益。但这可能是一个绝对不健康的决定。^[69]低盐饮食可能导致肌肉无力，患上或加重慢性疲劳综合征，对那些有慢性疲劳综合征并伴有低血压、头晕、晕厥（暂时失去意识）症状的病患者尤其有害，比如帕金森患者。^[70]

如果你有这些症状或状况，但试图通过运动来对抗它们，低盐饮食可能会增加你在运动中受伤的可能性，并且延长恢复时间，减少你的肌肉效能。此外，某些药物的副作用可能会加重。例如，肌肉疼痛是他汀类药物都具有的副作用，而低盐饮食可能会引发这种副作用，进一步阻止服用他汀类药物患者进行锻炼，并增加他们体重增加的风险。

当高糖饮食导致盐消耗时，你需要补充更多的盐

血液中葡萄糖水平偏高时，不仅会让身体通过增加排泄的方式消耗体内的钠，还会降低血液中的钠含量，因为它会将水分从细胞中吸收到血液中。[\[71\]](#)糖尿病控制不佳、血糖水平高的患者可能有钠消耗的风险，因为高葡萄糖水平会导致渗透性利尿，以及盐消耗和低钠血症。

[\[72\]](#)下表中列出了糖导致盐消耗的22种方式。

所有这些都表明，一旦葡萄糖水平长期升高，多吃盐可能会改善健康，甚至可能挽救生命。在一项针对胰岛素抵抗患者的研究中，研究人员发现，与每天服用3000毫克钠的一组患者相比，每天服用大约6000毫克钠的一组患者的胰岛素抵抗有所改善。[\[73\]](#)在美国，超过50%的成年人被认为患有糖尿病或糖尿病前期，所以低盐饮食可能会对一半以上的成年人造成伤害。[\[74\]](#)

导致盐消耗的**22**种方式

1.糖→损害肠道细胞→腹腔疾病/克罗恩病（Crohn's）/溃疡性结肠炎→通过肠道吸收的盐减少 [\[75\]](#)

2.糖→果糖吸收不良→肠易激综合征（irritable bowel syndrome）→腹泻→盐排泄增加 [\[76\]](#)

3.糖→白色念珠菌→肠易激综合征→腹泻→胃肠道盐流失 [\[77\]](#)

4.糖→损害肾脏的再吸收能力（肾小管-间质损伤）→失盐性肾脏 [\[78\]](#)

5.糖→损害肾脏→降低肾小球滤过率→优先保留水分→血钠和血氯水平低 [\[79\]](#)

6.糖 → 损失球旁细胞（肾小球旁器的萎缩）和肾小管 → 降低肾素生产（低肾素型高血压） → 减少醛固酮（以及肾小管对醛固酮的反应减弱） → 增加钠排泄 → 钠消耗 [\[80\]](#)

7.糖 → 糖尿病神经病变（自主神经系统的障碍） → 减少肾素原通过肾脏转换为肾素 → 低肾素 → 低醛固酮 → 钠消耗 [\[81\]](#)

8.糖 → 损害心脏 → 充血性心力衰竭 → 优先保留水分到保持心排量 → 血钠水平和血氯水平降低的风险 [\[82\]](#)

9.糖 → 损害肝脏 → 脂肪肝 → 肝硬化 → 水潴留 → 低血钠和血氯水平 [\[83\]](#)

10.糖 → 增加血糖水平 → 对水的需求 → 增加对血液中水分的需求，以防止高血糖 → 低血钠和血氯水平 [\[84\]](#)

11.糖 → 高血糖 → 渗透性利尿（多尿症/尿钠排泄） → 低血容量性低钠血症（当血糖水平不受控制时通过尿液排泄钠） [\[85\]](#)（血糖高于150 mg/dL，每增加100 mg/dL血糖，血清钠浓度将下降大约2.4mEq/L。 [\[86\]](#) 血糖水平不受控制的糖尿病患者发生低钠血症的风险更高。） [\[87\]](#)

12.糖 → 糖尿病酮症酸中毒 → 酮促进钠消除 → 肾性失钠 [\[88\]](#)

13.糖 → 糖尿病 → 糖尿病药物〔钠-葡萄糖协同转运蛋白2（SGLT2）抑制剂、阿卡波糖、二甲双胍、磺酰脲类药物〕 → 增加钠消除和（或）低钠血症的风险（降低胰岛素水平，减少钠吸收和增加钠排泄，刺激抗利尿激素分泌） [\[89\]](#)

14.糖 → 糖尿病 → 由于胃排空延迟，重吸收低渗液体 → 低血钠和血氯水平 [\[90\]](#)

15.糖 → 高血压 → 抗高血压药物（其中许多会消耗钠，比如利尿

剂、 β 受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂、盐皮质激素受体拮抗剂) → 低钠血症的风险

16.糖 → 肥胖 → 增加锻炼来减轻体重 → 通过汗液排泄盐 → 缺盐

17.糖 → 炎症、氧化应激、细胞损伤、高胰岛素水平 → 癌症 → 低血钠水平 [\[91\]](#) → 某些抗癌药物（顺铂） → 盐耗性肾病 [\[92\]](#)

18.糖 → 肥胖 → 减肥手术 → 减少吸收的盐 → 缺盐的风险 [\[93\]](#)

19.糖 → 白色念珠菌 → 白色念珠菌的蛋白质可以绑定到甲状腺素 → 对白色念珠菌与甲状腺素交叉反应过敏 → 自身免疫性甲状腺炎 → 甲状腺功能减退 → 缺盐 [\[94\]](#)

20.糖 → 白色念珠菌 → 减少小肠中乳糖酶的活动 → 乳糖不耐受 → 腹泻 → 增加盐排泄 [\[95\]](#)（重要的是，糖化合物是念珠菌与肠黏膜结合所必需的，因此糖是念珠菌引起乳糖不耐症所必需的） [\[96\]](#)

21.糖 → 白色念珠菌 → 免疫反应 → 麸质交叉过敏 → 乳糜泻 → 破坏肠道微绒毛 → 减少盐的吸收 [\[97\]](#)

22.糖 → 肾动脉狭窄 → 肾缺血 → 高肾素 → 血管紧张素II [导致高抗利尿激素（ADH）] → 口渴和水潴留 → 低钠血症 → 血压升高 → 压力通过正常肾尿钠排泄 → 容量减少 → 进一步抗利尿激素释放 → 低钠血症-高血压综合征 [\[98\]](#)

肾病患者可能需要更多的盐来治疗

随着年龄的增长，肾素和醛固酮的水平降低，肾脏保留盐分的能力也随之降低，增加了身体缺盐的风险。[\[99\]](#)患有慢性肾功能不全的病人，即肾脏不能在最佳状态下工作的人，即使在钠摄入量正常或达到平均水平的情況下，也不能维持体内最佳的钠含量。一项研究发现，当钠摄入量减少到每天690~920毫克，仅3~4天后，体内缺乏的钠会达到5750~6900毫克。

可能患有失盐性肾炎的一个迹象是，尿液中的钠含量超过了摄入的量。如果患有失盐性肾炎，可能每天需要摄入6~7克以上的钠，以维持稳定的肾功能。如果将每日的钠摄入量减少到1610~2300毫克，那么会很快因为低血容量和肾功能受损而患上严重的疾病。[\[100\]](#)从本质上说，遵循低盐建议（每日钠摄入量低于2300毫克）可能会导致肾衰竭、循环系统衰竭，甚至导致一些失盐性肾炎患者死亡。当患者盐摄入量正常时，醛固酮水平长期升高，或采用低盐饮食时，醛固酮水平高出正常值的10倍，这些可能是患上失盐性肾炎的迹象。

肾脏的钠泵不仅具有清除钾的作用，而且具有再吸收钠的作用。肾脏的结构损伤或改变会降低钠泵吸收钠和排泄钾的能力。如果是这样的话，过高的血钾可能表明钠泵受损，这比通过肾脏的钠流失来检测要容易得多。[\[101\]](#)

随着肾脏的老化，肾脏的排水能力下降，所以老年人容易出现低钠血症。[\[102\]](#)此外，随着年龄的增长，代谢性酸中毒（Metabolic acidosis）的风险增加，这被认为是吃西餐的副作用。[\[103\]](#)额外的酸（氢离子）需要通过尿液排泄，这增加了肾小管性酸中毒的风险，降低了肾脏保留钠的能力。[\[104\]](#)同时高血压和肾病患者的肾脏可能产生水潴留或

重吸收的盐量不足，或两者皆有。[\[105\]](#)这意味着同时患有高血压和肾病的病人可能需要补充更多的盐，不仅要平衡大量的滞留水，还要平衡通过肾脏流失的盐。

有研究发现，减少钠摄入量会损害肾功能，降低肾血浆流量和滤过率。[\[106\]](#)即使在没有并发症的高血压患者中，低盐饮食也能导致血钠和血氯的显著降低，[\[107\]](#)甚至会因血压突然下降而引起休克。[\[108\]](#)对于肾功能受损和血压较低的人来说，增加盐的摄入量可以立即改善休克症状。[\[109\]](#)多位研究者均得出结论：低盐饮食对高血压的好处是未经证实的，但他们警告，“严格的低钠饮食是令人不快的，需要广泛的环境和心理调整，偶尔还会造成营养不良（尤其是在发生肾损伤时）或病倒、罹患尿毒症，甚至死亡”。[\[110\]](#)

低盐饮食还会降低肾脏的过滤速度，增加体内氮的滞留，甚至可能导致尿毒症患者死亡。尿毒症是一种体液、激素和电解质失衡的状况，有毒的副产品在血液中积累。事实上，一组作者指出了缺盐的危害：“在采用这种养生法的高血压病患中，患者被报告有显著的氮滞留，并且至少有两名患者因尿毒症而死亡。[\[111\]](#)许多常用的处方药，包括那些降低心率的药物（比如阿替洛尔片）或预防心房纤颤患者中风的药物（比如达比加群脂胶囊）都是通过肾脏清除的。如果人们在服用经肾脏清除的药物时开始降低盐的摄入量，可能会减少药物在体内被清除的量，增加这些药物在血液中的集中度，从而增加产生严重副作用（甚至可能死亡）的风险。当然，低盐指南并没有提及限制钠摄入对肾脏造成的这一重要副作用，所以临床医生和患者一般都没有意识到这个风险。

随着肾病的发展，肾脏稀释尿液的能力也会下降。[\[112\]](#)由于慢性肾病患者的肾滤过率降低，身体开始出现水钠潴留，让血容量增加、患低钠血症的风险同时提高了。由于肾脏的主要功能是再吸收所有被过滤的

钠，肾小球滤液的减少似乎不会导致钠潴留（因为我们重新吸收了约99%被肾脏过滤的钠，另外1%来自我们的饮食）。即使肾脏真的存在钠的过量滞留，肝脏也会向肠道发出信号，要求肠道减少钠的吸收，肝脏和胃肠道系统也会向肾脏发出信号，要求肾脏减少钠的再吸收。[\[113\]](#)此外，身体还可以将多余的盐分流到皮肤和器官，甚至分流到软骨/骨骼之中。[\[114\]](#)所有这些次生机制都表明，人体能够很好地适应盐超载，但不能适应盐缺乏。

限盐对慢性肾病患者健康特别有害，因为在这种情况下，患者中经常出现低钠血症（13.5%）。事实上，超过1/4的慢性肾病患者（26%）在5年内至少会出现一次低钠血症，而高钠血症的发生率不到1/14（7%）。随着肾病的发展，低钠血症的患病率似乎略有下降，但仍然比高钠血症更为普遍。慢性肾病1期和2期中，低钠血症的患病率是高钠血症的20~30倍；在慢性肾病3期中，低钠血症的患病率是高钠血症的5~7倍；在慢性肾病4期和5期中，低钠血症的患病率是高钠血症的4倍。[\[115\]](#)

有趣的是，无论患者处于慢性肾病的哪个阶段，低钠血症对死亡率的影响都是相似的，而（在肾病的后期阶段）高钠血症更易发病，但其对死亡率的影响就不那么明显了。这表明，虽然高钠血症在肾病的晚期（4期和5期）可能会稍微多发，但危害性不大。这可能是因为身体有充足的时间来适应高血钠水平，而对于低钠水平，这种情况似乎不会出现。[\[116\]](#)

在一项研究中，无论患有低钠血症还是高钠血症，都预示着死亡率的增加，血清钠的水平为140~144 mEq/L时死亡率最低。[\[117\]](#)其他专家已经确定，血钠的最佳水平范围为139~143 mEq/L。[\[118\]](#)如果你的血钠含量不在这个最佳范围内，你可能需要多吃（或少吃）盐。在慢性肾病患者中，血清钠水平高于145 mEq/L（高钠血症）和在130~135.9

mEq/L（低钠血症）范围内时，面临的死亡风险似乎没有显著差异。然而，当患者的血钠含量低于130 mEq/L时，他们的死亡风险几乎是原来的2倍，而当他们的血钠水平高于145 mEq/L时，死亡风险仅为原来的1.3倍。

总而言之，低钠血症在慢性肾病患者中很常见，尤其是与高钠血症相比。限制慢性肾病患者的钠摄入量不一定是个好主意，而且可能会导致不良的健康后果。如果有什么建议的话，慢性肾病患者可以从多吃盐中获益。即使是血液透析患者（通常在两次透析之间缺乏排盐的能力），实际上也可以从多吃盐中获益，因为低钠血症也会增加这些患者的死亡风险。[\[119\]](#)低盐饮食也会导致腹膜透析死亡风险的增加，[\[120\]](#)低钠血症是腹膜透析的一种并发症。[\[121\]](#)

低盐饮食也可能加重糖对肾脏的伤害，因为低盐会导致脱水，而脱水会激活肾脏中的“多元醇途径”（polyol pathway），使我们从葡萄糖中形成更多的果糖，加快果糖代谢，增加我们的氧化压力，以及造成对肾脏的损害。[\[122\]](#)而且，所有这些都会导致失盐性肾脏虚耗。从本质上说，如果在高糖饮食的基础上选择了低盐饮食，你就成功地让肾脏不能再保留盐了。[\[123\]](#)这就是为什么低盐饮食对高糖饮食的人，特别是对糖尿病患者来说，可能是极其有害的。[\[124\]](#)

如果患有炎症性肠病，可能需要更多的盐

手术切除小肠会导致肠道功能衰竭，即短肠综合征，这种病会降低人体吸收盐的能力。[\[125\]](#)然而，肠道也可能因炎症、缺血或运动障碍而衰竭。结肠的主要任务除了把粪便排出体外，就是吸收盐分和水。炎症性肠病（克罗恩病和溃疡性结肠炎）患者在肠道和结肠吸收盐方面分别有明显的问题，这导致更多的盐排泄，血钠水平降低，即使在病情缓解的时刻也是如此。[\[126\]](#)切除部分结肠（比如在治疗结肠癌期间）的患者也面临缺钠和缺水的风险。[\[127\]](#)事实上，肠黏膜的任何损伤，比如乳糜泻，都会减少盐的吸收。这么一来，遵循低盐饮食的风险就增加了。

治愈低碳水化合物引起的抽筋

我的一位全科医生朋友、医学博士大卫·安文（David Unwin），最近在与一种痛苦的折磨做斗争。他遵循低碳水化合物饮食计划已经有一段时间了，后来他的腿开始抽筋，抽筋带来的疼痛会让他毫无征兆地哭出来。这令他感到尴尬，抽筋会在最不方便的时候发作，比如在他和病人会诊的时候！抽筋可能是遵循低碳水化合物饮食造成的。他在自己的饮食中加入更多的盐后，所有这些痛苦的、恼人的、不方便的症状都消失了。

遵循低碳水化合物饮食后，你可能需要吃更多的盐

与胰岛素水平较高的人（每天摄入超过50克碳水化合物）相比，遵循低碳水化合物饮食的患者需要吃更多的盐（尤其是在开始节食的前2周）。在遵循低碳水化合物饮食的过程中，酮的水平升高，胰高血糖素的分泌增加，胰岛素的水平降低，这些都会增加钠的排泄。[\[128\]](#)

当饮食中的碳水化合物被限制在每天50克时，在对碳水化合物摄入量进行限制的状态下，产生饥饿感的同时，也会产生钠排泄。[\[129\]](#) 在一项针对正常健康人的研究中，尽管他们每天摄入100克蛋白质、1500～2000卡路里热量，但碳水化合物摄入量的减少导致他们仅3天内就消耗了4.7～5.6克的钠。钠的消耗之前被认为是在禁食期间摄入的热量不足造成的，结果证明是限制碳水化合物摄入量的结果。[\[130\]](#) 另一项针对肥胖人群的研究表明，遵循低碳水化合物（每天40克）饮食仅7天就消耗掉了4266毫克的钠。[\[131\]](#) 将健康人的碳水化合物摄入量减少到每天0克（一项禁食/饥饿研究发现），连续10天，仅通过尿液流失，就会消耗掉体内18.72克的钠。[\[132\]](#) 在另一项对40名肥胖患者的研究中，受试者在10天内平均流失了8～19克的钠。[\[133\]](#) 还有一项针对7名肥胖女性的禁食研究发现，受试者以5～6天为一个周期消耗钠，并在30天内流失了18.6～57.3克钠。[\[134\]](#) 很明显，遵循低碳水化合物饮食（以及长时间的禁食）会导致体内钠的总含量急剧下降（因此缺钠的风险更大）。在低碳水化合物饮食过程中，钠在尿液中的流失在大约2周后随着身体的调整而消失。然而，与之前的高碳水化合物饮食人群相比，遵循低碳水化合物饮食的人群由于胰岛素水平降低，尿液中的盐流失更多，他们可能会出现头晕、疲劳和渴望碳水化合物等症状。增加盐的摄入量可以大大改善这些症状。

在低碳水化合物饮食中添加盐

大多数遵循低碳水化合物饮食（每天少于50克碳水化合物）的人中，在开始的前10天内，他们体内会流失4~8克的钠，有些人甚至会流失20克。这就是你应该在开始低碳水化合物饮食的前2周每天增加至少1克的钠摄入量，或者在第一周每天增加2克钠摄入量的原因。你可以通过每天吃3个大的腌黄瓜泡菜、5个大的橄榄或者1个鸡汤块来达到这个目的。

E. S.加内特博士（E.S.Garnett）和他的同事进行了一项关于新陈代谢的病房研究，7名患有肥胖症的女性参与了完全饥饿式节食（每天只摄入115毫克的钠）。这些研究者发现，虽然可交换的钠（可以进出细胞外液的钠）在饥饿式节食开始后的第一周有所下降，但在持续禁食和限制钠摄入量的情况下，又逐渐上升到饥饿前的水平。[\[135\]](#) 钠含量出现了很大的负平衡，这表明体内存储的钠（来自骨骼、皮肤或器官）成了可交换的钠。这些发现表明，在低钠摄入量的基础上延长禁食时间可以将存储的钠从体内（如骨骼）提取出来，以补充可交换的钠。从本质上说，长时间的禁食，尤其是在低钠摄入量的基础上的禁食，可能会使患者面临骨质疏松的风险，因为钠是骨骼形成的重要组成部分，而在禁食期间，钠可能会被耗尽。

依靠血液中的钠含量来判断一个人是否缺盐并不准确，因为身体会以其他部位的钠缺乏为代价来维持正常的血钠水平。尽管一开始体内钠的总含量会发生改变，但几乎所有患者体内钠的总含量一旦达到69克左右就会停止流失。事实上，63~69克的钠可能是人体维持生命所需的最低钠摄入量。重要的是，在一项研究中，一名患者在开始时体内钠的总量是151克，在进行完全饥饿式节食期间，他总共流失了82克钠，而其他患者的钠流失量则少得多。这项研究表明，与其他人相比，某些患者体内的钠含量更高，因此，有些人缺盐的风险相对较低。这意味着有些人可能比其他人更容易受到低盐饮食的负面影响。所以在我们向公众发布关于盐摄入量的建议之前，我们需要确定这些人是谁。[\[136\]](#)

你可能需要更多的盐来预防碘缺乏症

在食盐中加碘已经成为世界范围内消除甲状腺肿大的一项重要公共卫生胜利。在一项研究中，共有133人接受了碘缺乏是否与限盐有关的测试。[\[137\]](#)研究人员将受试者平均分为两组，一组的钠摄入量保持正常水平，另一组则对钠摄入量进行控制。24小时后，分别对两组受试者进行钠和碘排泄量的测量。研究结果表明，限制盐摄入量组的受试者每天只摄入1.9克钠，其中50%的人在8个月之中每天排泄的碘为100微克或更少。换句话说，超过一半的受试者在限制食盐摄入量的同时，可能也达不到建议的每日碘摄入量，并且他们吃的盐（每天1.9克）比目前美国心脏协会（建议每天少于1.5克）和世界卫生组织（每天少于2克钠）建议的剂量都要多。然而，在钠摄入量保持正常水平的受试者中，其中只有25%的人在8个月中每天排泄的碘量等于或低于100微克。从本质上说，与不限制盐摄入量的人相比，那些遵循低盐建议的人可能获得的碘不到每日推荐碘量的一半。

为了预防甲状腺肿大，人们每天需要摄入50~70微克的碘。基于24小时尿碘水平，在低盐饮食组中，有15%的受试者有患甲状腺肿大的风险，而在控制组中，仅有10%的受试者有患甲状腺肿大的风险。这意味着，与保持正常盐摄入量的一组相比，采用低盐饮食（每天约1.9克钠）会让患甲状腺肿大的风险增加50%。那些不吃天然含碘量高的食物的人，患甲状腺肿大的风险当然更高。重要的是，在这项研究中，大约50%的受试者每周至少吃一次海产品，所以这项研究可能低估了那些不经常吃等量海产品的人患甲状腺肿大的风险。有趣的是，在这项研究进行期间（1983~1984年），乳制品行业仍然大量使用碘伏液作为清洗剂，这确保了乳制品中含有更多的碘。[\[138\]](#)因此，目前食用不含相同碘量的乳制品的人群，患碘缺乏症和甲状腺肿大的风险可能比该项研究中的受试者更大。

你可能需要吃更多的盐来对抗感染

我们的宿主防御系统（host-defense system）可能是由盐驱动的，它能激活其他抗菌防御系统。如果没有盐，我们就无法有效地清除皮肤上的病原体，因为高渗环境会促进一氧化氮的产生，从而有助于清除病原体。[\[139\]](#)盐可以帮助身体对付微生物入侵者，这可能就是为什么发烧和感染的病人会大大减少盐的排泄。吃足够的盐可以确保我们皮肤中有足够的盐存储，这有助于激发有保护作用的巨噬细胞去帮助抵御细菌感染。其中一项研究的作者总结道：“我们的发现表明，在感染者身上，水肿的形成不仅以水潴留和肿胀为特征，而且还创造了一个高钠浓度的微环境。”研究人员发现，给老鼠喂食高盐食物，它们的“钠库”在对抗硕大利什曼原虫（*L. major*）[\[140\]](#)局部细菌感染方面特别强大。盐在皮肤中起到抗菌屏障的作用。

在饮食中保持正常的钠摄入量可以帮助我们避免皮肤感染。随着抗生素耐药性时代到来，如果皮肤感染发展成全身感染，对我们来说可能会致命。更可怕的是，低盐饮食可能使我们更容易因耐甲氧西林金黄色葡萄球菌（MRSA）和其他皮肤感染或食肉细菌而引发并发症，甚至死亡。耐甲氧西林金黄色葡萄球菌通常使用一种名为复方新诺明的药物（一种由甲氧苄啶和磺胺甲恶唑组成的药物）来治疗，这种药物会对肾脏造成损害，同时可能引发盐消耗的代谢性酸中毒。磺胺甲恶唑会增加钠从肾脏的排泄，所以服用高剂量的磺胺甲恶唑的患者可能有钠流失的危险。[\[141\]](#)此外，由于盐对抗皮肤感染非常重要，高盐饮食可能有助于糖尿病患者愈合皮肤溃疡（一种常见的并发症）。本质上，糖尿病患者可能需要吃更多的盐来帮助预防和治疗皮肤溃疡。但皮肤并不是盐帮助抵御感染的唯一器官，淋巴器官（淋巴结、脾、扁桃体）和发炎组织中高浓度的盐都可能有助于身体抗感染。[\[142\]](#)高盐饮食对脓毒症也有帮助，因为高渗盐水可以增强T细胞的功能。[\[143\]](#)高盐饮食对其他全身感

染也同样有帮助，比如人体免疫缺陷病毒（HIV）和其他危险病毒，如埃博拉病毒和肝炎病毒。

我们日常吃的食物也会导致感染。在美国，每年发生超过100万起食物中毒事件（几乎有500起是致命的），而“低盐”包装食品中的微生物数量可能比盐含量正常的包装食品中的微生物数量更高，从而增加了前者造成食物中毒的风险。[\[144\]](#)因此，低盐包装食品可能增加食源性疾病的风险。此外，当人食物中毒时，会在呕吐和腹泻的过程中失去很多盐分。基本上，低盐饮食可能增加死亡风险，仅美国一个国家，每年就有超过100万例的食物中毒病例。

澳大利亚的一项研究做出估计，适度降低微生物生长速度，可以对肉类加工制品产生李斯特菌病致病菌（listeriosis）的风险产生很大影响。该研究的作者表示：“如果将李斯特菌的生长速度降低50%，人群患病的风险就会降低80%~90%。”[\[145\]](#)这表明，即使由于限盐使李斯特菌的生长率略有提高，而没有适当调整其他防腐因素，也会大大增加易感人群的风险。

所有这些都表明，如果人们根据不科学的低盐指南来生活，不仅可能会增加患食源性疾病的风险，还可能会增加食物的浪费。当培根的含盐量从3.5%降低到2.3%时，培根的保质期就会从56天降低到28天。[\[146\]](#)为了降低包装食品的含盐量，制造商可能需要给食品添加更多的防腐剂，比如磷酸盐、硝酸盐和亚硝酸盐，以保持微生物的稳定性（一家生产低盐培根的制造商已经开始这么做了）。这些防腐剂比盐对我们的健康更有害。[\[147\]](#)

为了.....你可能需要吃更多的盐

自闭症： 自闭症是一种复杂的疾病，不仅有许多可能的致病因素，还和遗传有一定的联系。然而，有一种理论认为，自闭症可能是一

种水化过度造成的疾病，由于血液中钠含量过低，身体消耗了某些重要的大脑营养物质，比如牛磺酸和谷氨酰胺。[\[148\]](#)这可能是患有自闭症的儿童特别想吃盐的原因之一。自闭症儿童可以从摄入更多的盐中获益，而遵循低盐饮食实际上可能会导致他们的病情恶化。口服补液盐对孤独症也有缓解作用。[\[149\]](#)

咖啡因：含咖啡因的饮料就像天然利尿剂一样，会增加孩子体内水分和盐分的流失。咖啡和茶是当今世界上第二和第三流行的饮料，更不用说其他含咖啡因的饮料了，比如商场里随处可见的苏打水和能量（运动）饮料。由于我们对咖啡因的依赖，生活在现代社会中的人们比以往任何时候都更需要盐。

在某些情况下：低渗性低钠血症多见于严重的多饮症（*polydipsia*，经常发生在精神分裂症患者中）或“啤酒饮用者的低钠血症”（也称为“嗜啤酒综合征”——由于饮用过量的啤酒，让自己患上了稀释性低钠血症）患者。某些类型的肾小管性酸中毒和代谢性碱中毒会引起低钠血症，从而导致患者尿液中碳酸氢盐的增加，迫使钠从肾脏流出。[\[150\]](#)脑性耗盐综合征（*cerebral salt-wasting syndrome*，由蛛网膜下腔出血引起）也会导致血钠水平低。甲状腺功能减退、原发性肾上腺皮质功能不全、腺垂体功能减退及继发性肾上腺皮质功能减退会引起高容量性低钠血症。自身免疫性阿狄森氏病（*Autoimmune Addison's Disease*，或其他肾上腺功能不全疾病，如肾上腺疲劳）也可引发低钠血症。[\[151\]](#)皮质醇缺乏也可引起低钠血症。[\[152\]](#)

尼古丁：抽含有尼古丁的烟草（香烟、雪茄、烟斗和咀嚼烟草）的人患低钠血症的风险更高，因为尼古丁能够增加水潴留（通过刺激抗利尿激素的分泌）。[\[153\]](#)

由于许多慢性疾病和药物会导致盐的消耗，现在西方国家面临的缺盐的风险比吃很少盐的原始社会还要大得多。值得庆幸的是，我们既然

能认识到这一点，就可以为之做一些事情，帮助自己预防甚至治疗当今许多令人苦不堪言的病症。现在是为盐正名的时候了。在下一章中，我将通过循序渐进的计划来帮助你调整体内的盐分平衡，重新利用天生的盐平衡机制，按照你自身的情况选择高质量的盐，并帮助你消除吃盐的愧疚感，去享受盐带给你的活力、能量以及美味可口的食物。

[1] Simpson, F. O. 1990. The control of body sodium in relation to hypertension: exploring the Strauss concept. *J Cardiovasc Pharmacol* 16 (Suppl 7) : S27-S30.

[2] Hollenberg, N. K. 1980. Set point for sodium homeostasis: surfeit, deficit, and their implications. *Kidney Int* 17 (4) : 423-429.

[3] Andrukhova, O., et al. 2014. FGF23 regulates renal sodium handling and blood pressure. *EMBO Mol Med* 6 (6) : 744-759.

[4] Hollenberg. Set point for sodium homeostasis: surfeit, deficit, and their implications. 423-429.

[5] Hollenberg. Set point for sodium homeostasis: surfeit, deficit, and their implications. 423-429.

[6] Strauss, M. B., et al. 1958. Surfeit and deficit of sodium: a kinetic concept of sodium excretion. *AMA Arch Intern Med* 102 (4) : 527-536.

[7] https://en.wikipedia.org/wiki/Intravascular_volume_status.

[8] Peters, J. P. 1950. Sodium, water and edema. *J Mt Sinai Hosp N Y* 17 (3) : 159-175.

[9] Gupta, N., K. K. Jani, and N. Gupta. 2011. Hypertension: salt restriction, sodium homeostasis, and other ions. *Indian J Med Sci* 65 (3) : 121-132.

[10] Elkinton, J. R., T. S. Danowski, and A. W. Winkler. 1946. Hemodynamic changes in salt depletion and in dehydration. *J Clin Invest* 25: 120-129.

[11] Elkinton, J. R., T. S. Danowski, and A. W. Winkler. 1946. Hemodynamic changes in salt depletion and in dehydration. *J Clin Invest* 25: 120-129.

[12] Gankam-Kengne, F., et al. 2013. Mild hyponatremia is associated with an increased risk of death in an ambulatory setting. *Kidney Int* 83 (4) : 700-706.

[13] AlZahrani, A., R. Sinnert, and J. Gernsheimer. 2013. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. *Clin Geriatr Med* 29 (1) : 275-319.

[14] Kovesdy, C. P., et al. 2012. Hyponatremia, hypernatremia, and mortality in patients with chronic kidney disease with and without congestive heart failure. *Circulation* 125 (5) : 677-684; Delin, K., et al. 1984. Factors regulating sodium balance in proctocolectomized patients with various ileal resections. *Scand J Gastroenterol* 19 (2) : 145-149.

[15] Passare, G., et al. 2004. Sodium and potassium disturbances in the elderly: prevalence and association with drug use. *Clin Drug Investig* 24 (9) : 535-544.

[16] Kovesdy. Hyponatremia, hypernatremia, and mortality in patients with chronic kidney disease with and without congestive heart failure. 677-684.

[17] Wannamethee, S. G., et al. 2016. Mild hyponatremia, hypernatremia and incident cardiovascular disease and mortality in older men: a population-based cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 26 (1) : 12-19.

[18] AlZahrani, Sinnert, and Gernsheimer. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. 275-319.

[19] Kovesdy, C. P. 2012. Significance of hypo-and hypernatremia in chronic kidney disease. *Nephrol Dial Transplant* 27 (3) : 891-898.

[20] AlZahrani, Sinnert, and Gernsheimer. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. 275-319.

[21] Bautista, A. A., J. E. Duya, and M. A. Sandoval. 2014. Salt-losing nephropathy in hypothyroidism. *BMJ Case Rep* . doi: 10.1136/bcr-2014-203895.

[22] Schoenfeld, P. 2013. Safety of MiraLAX/Gatorade bowel preparation has not been established in appropriately designed studies. *Clin Gastroenterol Hepatol* 11 (5) : 582.

[23] Cohen, L. B., D. M. Kastenberg, D. B. Mount, and A. V. Safdi. 2009. Current issues in optimal bowel preparation: excerpts from a roundtable discussion among colon-cleansing experts. *Gastroenterol Hepatol (NY)* 5 (11 Suppl 19) : 3-11.

[24] Wolfe, M. M., D. R. Lichtenstein, and G. Singh. 1999. Gastrointestinal toxicity of nonsteroidal antiinflammatory drugs. *N Engl J Med* 340 (24) : 1888-1899.

[25] Sharp, R. L. 2006. Role of sodium in fluid homeostasis with exercise. *J Am Coll Nutr* 25 (3 Suppl) : 231s-239s.

[26] Ghooi, R. B., V. V. Valanju, and M. G. Rajarshi. 1993. Salt restriction in hypertension. *Med Hypotheses* 41 (2) : 137-140.

[27] Mao, I. F., M. L. Chen, and Y. C. Ko. 2001. Electrolyte loss in sweat and iodine deficiency in a hot environment. *Arch Environ Health* 56 (3) : 271-277.

[28] Ghooi, Valanju, and Rajarshi. Salt restriction in hypertension. 137-140; Mao, Chen, and Ko. Electrolyte loss in sweat and iodine deficiency in a hot environment. 271-277.

[29] Mao, Chen, and Ko. Electrolyte loss in sweat and iodine deficiency in a hot environment. 271-277.

[30] Blank, M. C., et al. 2012. Total body Na (+) -depletion without hyponatraemia can trigger overtraining-like symptoms with sleeping disorders and increasing blood pressure: explorative case and literature study. *Med Hypotheses* 79 (6) : 799-804.

[31] Noakes, T. 2002. Hyponatremia in distance runners: fluid and sodium balance during exercise. *Curr Sports Med Rep* 1 (4) : 197-207.

[32] Mao, Chen, and Ko. Electrolyte loss in sweat and iodine deficiency in a hot environment. 271-277.

[33] Blank. Total body Na (+) -depletion without hyponatraemia can trigger overtraining-like symptoms with sleeping disorders and increasing blood pressure: explorative case and literature study. 799-804.

[34] Blank. Total body Na (+) -depletion without hyponatraemia can trigger overtraining-like symptoms with sleeping disorders and increasing blood pressure: explorative case and literature study. 799-804.; Shirreffs, S. M., et al. 1996. Post-exercise rehydration in man: effects of volume consumed and drink sodium content. *Med Sci Sports Exerc* 28 (10) : 1260-1271.

[35] Sharp. Role of sodium in fluid homeostasis with exercise. 231s-239s.

[36] Blank. Total body Na (+) -depletion without hyponatraemia can trigger overtraining-like symptoms with sleeping disorders and increasing blood pressure: explorative case and literature study. 799-804.

[37] Sharp. Role of sodium in fluid homeostasis with exercise. 231s-239s.

[38] Sanders, B., T. D. Noakes, and S. C. Dennis. 2001. Sodium replacement and fluid shifts

during prolonged exercise in humans. *Eur J Appl Physiol* 84 (5) : 419-425.

[39] Sharp. Role of sodium in fluid homeostasis with exercise. 231s-239s.

[40] Sutters, M., R. Duncan, and W. S. Peart. 1995. Effect of dietary salt restriction on renal sensitivity to vasopressin in man. *Clin Sci (Lond)* 89 (1) : 37-43.

[41] Moinier, B. M., and T. B. Drueke. 2008. Aphrodite, sex and salt— from butterfly to man. *Nephrol Dial Transplant* 23 (7) : 2154-2161.

[42] Wassertheil-Smoller, S., et al. 1991. Effect of antihypertensives on sexual function and quality of life: the TAIM Study. *Ann Intern Med* 114 (8) : 613-620.

[43] Jaaskelainen, J., A. Tiitinen, and R. Voutilainen. 2001. Sexual function and fertility in adult females and males with congenital adrenal hyperplasia. *Horm Res* 56 (3-4) : 73-80.

[44] Osteria, T. S. 1982. Maternal nutrition, infant health, and subsequent fertility. *Philipp J Nutr* 35 (3) : 106-111.

[45] Leandro, S. M., et al. 2008. Low birth weight in response to salt restriction during pregnancy is not due to alterations in uterine-placental blood flow or the placental and peripheral renin-angiotensin system. *Physiol Behav* 95 (1-2) : 145-151; Lopes, K. L., et al. 2008. Perinatal salt restriction: a new pathway to programming adiposity indices in adult female Wistar rats. *Life Sci* 82 (13-14) : 728-732; Vidonho, A. F., Jr., et al. 2004. Perinatal salt restriction: a new pathway to programming insulin resistance and dyslipidemia in adult Wistar rats. *Pediatr Res* 56 (6) : 842-848.

[46] Battista, M. C., et al. 2002. Intrauterine growth restriction in rats is associated with hypertension and renal dysfunction in adulthood. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 283 (1) : E124-E131.

[47] http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf.

[48] Zimmermann, M. B. 2012. The effects of iodine deficiency in pregnancy and infancy. *Paediatr Perinat Epidemiol* 26 (Suppl 1) : 108-117.

[49] http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/PHN10_12a.pdf.

[50] Campbell, N. R., et al. 2012. Need for coordinated programs to improve global health by optimizing salt and iodine intake. *Rev Panam Salud Publica* 32 (4) : 281-286.

[51] Zimmermann, M. B. 2012. Are weaning infants at risk of iodine deficiency even in countries with established iodized salt programs? *Nestle Nutr Inst Workshop Ser* 70: 137-146.

[52] Jaiswal, N., et al. 2014. High prevalence of maternal hypothyroidism despite adequate iodine status in Indian pregnant women in the first trimester. *Thyroid* 24 (9) : 1419-1429.

[53] Pearce, E. N., M. Andersson, and M. B. Zimmermann. 2013. Global iodine nutrition: where do we stand in 2013? *Thyroid* 23 (5) : 523-528; Zimmermann, M. B. 2013. Iodine deficiency and excess in children: worldwide status in 2013. *Endocr Pract* 19 (5) : 839-846.

[54] <http://www.thyroid.org/crn-releases-science-based-guidelines-on-iodine-in-multivitaminmineral-supplements-for-pregnancy-and-lactation/>.

[55] Robinson, M. 1958. Salt in pregnancy. *Lancet* 1 (7013) : 178-181.

[56] Robinson, M. 1958. Salt in pregnancy. *Lancet* 1 (7013) : 178-181.

[57] Robinson, M. 1958. Salt in pregnancy. *Lancet* 1 (7013) : 178-181.

[58] Robinson, M. 1958. Salt in pregnancy. *Lancet* 1 (7013) : 178-181.

[59] Duley, L., and D. Henderson-Smith. 2000. Reduced salt intake compared to normal dietary salt, or high intake, in pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev* (2) : Cd001687.

[60] Farese, S., et al. 2006. Blood pressure reduction in pregnancy by sodium chloride. *Nephrol Dial Transplant* 21 (7) : 1984-1987.

[61] Gennari-Moser, C., et al. 2014. Normotensive blood pressure in pregnancy: the role of salt and aldosterone. *Hypertension* 63 (2) : 362-368.

[62] Scholten, R. R., et al. 2015. Low plasma volume in normotensive formerly preeclamptic women predisposes to hypertension. *Hypertension* 66 (5) : 1066-1072.

[63] Farese. Blood pressure reduction in pregnancy by sodium chloride. 1984-1987; Silver, H. M., M. Seebeck, and R. Carlson. 1998. Comparison of total blood volume in normal, preeclamptic, and nonproteinuric gestational hypertensive pregnancy by simultaneous measurement of red blood cell and plasma volumes. *Am J Obstet Gynecol* 179 (1) : 87-93.

[64] Wassertheil-Smoller. Effect of antihypertensives on sexual function and quality of life: the TAIM Study. 613-620.

[65] Wassertheil-Smoller, S., et al. 1992. The Trial of Antihypertensive Interventions and Management (TAIM) Study. Final results with regard to blood pressure, cardiovascular risk, and quality of life. *Am J Hypertens* 5 (1) : 37-44.

[66] Ghooi, Valanju, and Rajarshi. Salt restriction in hypertension. 137-140.

[67] Wassertheil-Smoller. Effect of antihypertensives on sexual function and quality of life: the TAIM Study. 613-620.

[68] Graham, K. F. 2011. Dietary salt restriction and chronic fatigue syndrome: a hypothesis. *Med Hypotheses* 77 (3) : 462-463; Bou-Holaigah, I., et al. 1995. The relationship between neurally mediated hypotension and the chronic fatigue syndrome. *JAMA* 274 (12) : 961-967.

[69] Feldman, R. D., A. G. Logan, and N. D. Schmidt. 1996. Dietary salt restriction increases vascular insulin resistance. *Clin Pharmacol Ther* 60 (4) : 444-451; Feldman, R. D., and N. D. Schmidt. 1999. Moderate dietary salt restriction increases vascular and systemic insulin resistance. *Am J Hypertens* 12 (6) : 643-647.

[70] Hollingsworth, K. G., et al. 2010. Impaired cardiovascular response to standing in chronic fatigue syndrome. *Eur J Clin Invest* 40 (7) : 608-615; Kaiserova, M., et al. 2015. Orthostatic hypotension is associated with decreased cerebrospinal fluid levels of chromogranin A in early stage of Parkinson disease. *Clin Auton Res* 25 (5) : 339-342.

[71] Liamis, G., E. Liberopoulos, F. Barkas, and M. Elisaf. 2014. Diabetes mellitus and electrolyte disorders. *World J Clin Cases* 2 (10) : 488-496.

[72] Palmer, B. F., and D. J. Clegg. 2015. Electrolyte and acid-base disturbances in patients with diabetes mellitus. *N Engl J Med* 373 (6) : 548-559; Peters. Sodium, water and edema. 159-175; Liamis, Liberopoulos, Barkas, and Elisaf. Diabetes mellitus and electrolyte disorders. 488-496.

[73] Ames, R. P. 2001. The effect of sodium supplementation on glucose tolerance and insulin concentrations in patients with hypertension and diabetes mellitus. *Am J Hypertens* 14 (7 Pt 1) : 653-659.

[74] Menke, A., et al. 2015. Prevalence of and trends in diabetes among adults in the United States, 1988-2012. *JAMA* 314 (10) : 1021-1029.

[75] Johnson, R. J. 2012. *The Fat Switch* . Mercola.com.

[76] DiNicolantonio, J. J., and S. C. Lucan. 2015. Is fructose malabsorption a cause of irritable bowel syndrome? *Med Hypotheses* 85 (3) : 295-297.

[77] Santelmann, H., and J. M. Howard. 2005. Yeast metabolic products, yeast antigens and yeasts as possible triggers for irritable bowel syndrome. *Eur J Gastroenterol Hepatol* 17 (1) : 21-26; Buu, L. M., and Y. C. Chen. 2014. Impact of glucose levels on expression of hypha-associated secreted aspartyl proteinases in *Candida albicans* . *J Biomed Sci* 21: 22; Vargas, S. L., et al. 1993. Modulating effect of dietary carbohydrate supplementation on *Candida albicans* colonization and

invasion in a neutropenic mouse model . Infect Immun 61 (2) : 619-626.

[78] Nakayama, T., et al. 2010. Dietary fructose causes tubulointerstitial injury in the normal rat kidney. *Am J Physiol Renal Physiol* 298 (3) : F712-F720.

[79] Lanasa, M. A., et al. 2014. Endogenous fructose production and fructokinase activation mediate renal injury in diabetic nephropathy. *J Am Soc Nephrol* 25 (11) : 2526-2538.

[80] Takeda, R., et al. 1982. [Hyporeninemic hypoaldosteronism associated with diabetes mellitus]. *Nihon Rinsho* 40 (9) : 2048-2053. [Article in Japanese.]

[81] McFarlane, S. I., and J. R. Sowers. 2003. Cardiovascular endocrinology 1: aldosterone function in diabetes mellitus: effects on cardiovascular and renal disease. *J Clin Endocrinol Metab* 88 (2) : 516-523; Sowers, J. R., and M. Epstein. 1995. Diabetes mellitus and associated hypertension, vascular disease, and nephropathy. An update. *Hypertension* 26 (6 Pt 1) : 869-879.

[82] Sharma, N., et al. High-sugar diets increase cardiac dysfunction and mortality in hypertension compared to low-carbohydrate or highstarch diets. *J Hypertens* 26 (7) : 1402-1410.

[83] Lim, J. S., et al. 2010. The role of fructose in the pathogenesis of NAFLD and the metabolic syndrome. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 7 (5) : 251-264.

[84] Liamis, Liberopoulos, Barkas, and Elisaf. Diabetes mellitus and electrolyte disorders. 488-496.

[85] Liamis, Liberopoulos, Barkas, and Elisaf. Diabetes mellitus and electrolyte disorders. 488-496.

[86] Hillier, T. A., R. D. Abbott, and E. J. Barrett. 1999. Hyponatremia: evaluating the correction factor for hyperglycemia. *Am J Med* 106 (4) : 399-403.

[87] Wannamethee. Mild hyponatremia, hypernatremia and incident cardiovascular disease and mortality in older men: a population-based cohort study. 12-19.

[88] Liamis, Liberopoulos, Barkas, and Elisaf. Diabetes mellitus and electrolyte disorders. 488-496.

[89] AlZahrani, Sinnert, and Gernsheimer. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. 275-319.

[90] Liamis, Liberopoulos, Barkas, and Elisaf. Diabetes mellitus and electrolyte disorders. 488-496.

[91] AlZahrani, Sinnert, and Gernsheimer. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. 275-319; Sachs, J., and B. Fredman. 2006. The hyponatramia of multiple myeloma is true and not pseudohyponatramia. *Med Hypotheses* 67 (4) : 839-840.

[92] Luft, F. C. 2015. Clinical salt deficits. *Pflugers Arch* 467 (3) : 559-563.

[93] Bueter, M., et al. 2011. Sodium and water handling after gastric bypass surgery in a rat model. *Surg Obes Relat Dis* 7 (1) : 68-73.

[94] Bautista, Duya, and Sandoval. Salt-losing nephropathy in hypothyroidism. doi: 10.1136/bcr-2014-203895; Vojdani, A., et al. 1996. Immunological cross reactivity between *Candida albicans* and human tissue. *J Clin Lab Immunol* 48 (1) : 1-15; Santelmann, H. 2007. [A new syndrome?] *Tidsskr Nor Laegeforen* 127 (4) : 461. [Article in Norwegian.]

[95] Bishop, R. F., and G. L. Barnes. 1974. Depression of lactase activity in the small intestine of infant rabbits by *Candida albicans* . *J Med Microbiol* 7 (2) : 259-263.

[96] Santelmann. [A new syndrome?] 461.

[97] Santelmann. [A new syndrome?] 461.; Nieuwenhuizen, W. F., et al. 2003. Is *Candida albicans* a trigger in the onset of coeliac disease? 361 (9375) : 2152-2154.

[98] Agarwal, M., et al. 1999. Hyponatremic-hypertensive syndrome with renal ischemia: an underrecognized disorder. *Hypertension* 33 (4) : 1020-1024.

[99] AlZahrani, Sinnert, and Gernsheimer. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. 275-319.

[100] Walker, W. G., et al. 1965. Metabolic observations on salt wasting in a patient with renal disease. *Am J Med* 39: 505-519.

[101] Faull, C. M., C. Holmes, and P. H. Baylis. Water balance in elderly people: is there a deficiency of vasopressin? *Age Ageing* 22 (2) : 114-120.

[102] Faull, C. M., C. Holmes, and P. H. Baylis. Water balance in elderly people: is there a deficiency of vasopressin? *Age Ageing* 22 (2) : 114-120.

[103] Scialla, J. J., and C. A. Anderson. 2013. Dietary acid load: a novel nutritional target in chronic kidney disease? *Adv Chronic Kidney Dis* 20 (2) : 141-149.

[104] Faull, Holmes, and Baylis. Water balance in elderly people: is there a deficiency of

vasopressin? 114-120; Al-Awqati, Q. 2013. Basic research: Salt wasting in distal renal tubular acidosis—new look, old problem. *Nat Rev Nephrol* 9 (12) : 712-713.

[105] Pines, K. L., and G. A. Perera. 1949. Sodium chloride restriction in hypertensive vascular disease. *Med Clin North Am* 33 (3) : 713-725; Peters, J. P., et al. 1929. Total acid-base equilibrium of plasma in health and disease: X. The acidosis of nephritis. *J Clin Invest* 6 (4) : 517-549.

[106] Pines and Perera. Sodium chloride restriction in hypertensive vascular disease. 713-725; Mac, G. W., Jr. 1948. Risk of uremia due to sodium depletion. *JAMA* 137 (16) : 1377; Grollman, A. R., et al. 1945. Sodium restriction in the diet for hypertension. *JAMA* 129 (8) : 533-537.

[107] Schroeder, H. A., et al. 1949. Low sodium chloride diets in hypertension: effects on blood pressure. *JAMA* 140 (5) : 458-463.

[108] Grollman, A. R., et al. 1945. Sodium restriction in the diet for hypertension. *JAMA* 129 (8) : 533-537.

[109] Pines and Perera. Sodium chloride restriction in hypertensive vascular disease. 713-725; Grollman, A. R., et al. 1945. Sodium restriction in the diet for hypertension. *JAMA* 129 (8) : 533-537.

[110] Pines and Perera. Sodium chloride restriction in hypertensive vascular disease. 713-725.

[111] Pines and Perera. Sodium chloride restriction in hypertensive vascular disease. 713-725.

[112] Kovesdy. Significance of hypo-and hypernatremia in chronic kidney disease. 891-898.

[113] Morita, H., et al. 1995. Role of hepatic receptors in controlling body fluid homeostasis. *Jpn J Physiol* 45 (3) : 355-368; Morita, H., et al. 1993. Hepatorenal reflex plays an important role in natriuresis after high-NaCl food intake in conscious dogs. *Circ Res* 72 (3) : 552-559; Morita, H., et al. 1990. Effects of portal infusion of hypertonic solution on jejunal electrolyte transport in anesthetized dogs. *Am J Physiol* 259 (6 Pt 2) : R1289-R1294; Thomas, L., and R. Kumar 2008. Control of renal solute excretion by enteric signals and mediators. *J Am Soc Nephrol* 19 (2) : 207-212.

[114] Hofmeister, L. H., S. Perisic, and J. Titze. 2015. Tissue sodium storage: evidence for kidney-like extrarenal countercurrent systems? *Pflugers Arch* 467 (3) : 551-558; Maril, N., et al. 2006. Sodium MRI of the human kidney at 3 Tesla. *Magn Reson Med* 56 (6) : 1229-1234; Haneder, S., et al. 2011. Quantitative and qualitative (23) Na MR imaging of the human kidneys at 3 T: before and after a water load. *Radiology* 260 (3) : 857-865.

- [115] Kovesdy. Significance of hypo-and hypernatremia in chronic kidney disease. 891-898.
- [116] Kovesdy. Significance of hypo-and hypernatremia in chronic kidney disease. 891-898.
- [117] Kovesdy. Significance of hypo-and hypernatremia in chronic kidney disease. 891-898.
- [118] Wannamethee. Mild hyponatremia, hypernatremia and incident cardiovascular disease and mortality in older men: a population-based cohort study. 12-19.
- [119] Kovesdy. Hyponatremia, hypernatremia, and mortality in patients with chronic kidney disease with and without congestive heart failure. 677-684; Waikar, S. S., G. C. Curhan, and S. M. Brunelli. 2011. Mortality associated with low serum sodium concentration in maintenance hemodialysis. *Am J Med* 124 (1) : 77-84.
- [120] Dong, J., et al. 2010. Low dietary sodium intake increases the death risk in peritoneal dialysis. *Clin J Am Soc Nephrol* 5 (2) : 240-247.
- [121] Zevallos, G., D. G. Oreopoulos, and M. L. Halperin. 2001. Hyponatremia in patients undergoing CAPD: role of water gain and/or malnutrition. *Perit Dial Int* 21 (1) : 72-76.
- [122] Johnson, R. J., et al. 2014. Hyperosmolarity drives hypertension and CKD—water and salt revisited. *Nat Rev Nephrol* 10 (7) : 415-420.
- [123] Nakayama. Dietary fructose causes tubulointerstitial injury in the normal rat kidney. F712-F720.
- [124] Johnson. Hyperosmolarity drives hypertension and CKD—water and salt revisited. 415-420.
- [125] Mulcahy, A., and V. Forbes. 2015. Intestinal failure and short bowel syndrome. *Medicine* 43 (4) : 239-243.
- [126] Barkas, F., et al. 2013. Electrolyte and acid-base disorders in inflammatory bowel disease. *Ann Gastroenterol* 26 (1) : 23-28; Schilli, R., et al. 1982. Comparison of the composition of faecal fluid in Crohn's disease and ulcerative colitis. *Gut* 23 (4) : 326-332; Vernia, P., et al. 1988. Organic anions and the diarrhea of inflammatory bowel disease. *Dig Dis Sci* 33 (11) : 1353-1358; Beeken, W. L. 1975. Remediable defects in Crohn disease: a prospective study of 63 patients. *Arch Intern Med* 135 (5) : 686-690; Allan, R., et al. 1975. Changes in the bidirectional sodium flux across the intestinal mucosa in Crohn's disease. *Gut* 16 (3) : 201-204.
- [127] Delin. Factors regulating sodium balance in proctocolectomized patients with various ileal resections. 145-149.
- [128] Davidson, M. B., and A. I. Erlbaum. 1979. Role of ketogenesis in urinary sodium

excretion: elucidation by nicotinic acid administration during fasting. *J Clin Endocrinol Metab* 49 (6) : 818-823.

[129] Boulter, P. R., R. S. Hoffman, and R. A. Arky. Pattern of sodium excretion accompanying starvation. *Metabolism* 22 (5) : 675-683.

[130] Bloom, W. L., and G. J. Azar. 1963. Similarities of carbohydrate deficiency and fasting. I. Weight loss, electrolyte excretion, and fatigue. 333-337.

[131] Rabast, U., K. H. Vornberger, and M. Ehl. 1981. Loss of weight, sodium and water in obese persons consuming a high-or low-carbohydrate diet. *Ann Nutr Metab* 25 (6) : 341-349.

[132] Krzywicki, H. J., et al. 1968. Metabolic aspects of acute starvation. *Am J Clin Nutr* 21 (1) : 87-97.

[133] Runcie, J. 1971. Urinary sodium and potassium excretion in fasting obese subjects. *BMJ* 2 (5752) : 22-25.

[134] Runcie, J., and T. E. Wheldon. 1976. Cyclic renal sodium excretion in women: evidence for a further control system mediating renal sodium loss [proceedings]. *J Physiol* 260 (2) : 59p.

[135] Garnett, E. S., et al. 1968. The mobilization of osmotically inactive sodium during total starvation in man. *Clin Sci* 35 (1) : 93-103.

[136] Garnett, E. S., et al. 1968. The mobilization of osmotically inactive sodium during total starvation in man. *Clin Sci* 35 (1) : 93-103.

[137] Simpson, F. O., et al. 1984. Iodide excretion in a salt-restriction trial. *N Z Med J* 97 (770) : 890-893.

[138] Simpson, F. O., et al. 1984. Iodide excretion in a salt-restriction trial. *N Z Med J* 97 (770) : 890-893.

[139] Jantsch, J., et al. 2015. Cutaneous Na⁺ storage strengthens the antimicrobial barrier function of the skin and boosts macrophage-driven host defense. *Cell Metab* 21 (3) : 493-501.

[140] 利什曼原虫属的一个虫种，主要分布于东半球，引起急性坏死性皮肤利什曼原虫病。——译注

[141] Kaufman, A. M., G. Hellman, and R. G. Abramson. 1983. Renal salt wasting and metabolic acidosis with trimethoprim-sulfamethoxazole therapy. *Mt Sinai J Med* 50 (3) : 238-239.

[142] Jantsch. Cutaneous Na⁺ storage strengthens the antimicrobial barrier function of the skin

and boosts macrophage-driven host defense. 493-501; Wiig, H., et al. 2013. Immune cells control skin lymphatic electrolyte homeostasis and blood pressure. *J Clin Invest* 123 (7) : 2803-2815.

[143] Woehrle, T., et al. 2010. Hypertonic stress regulates T cell function via pannexin-1 hemichannels and P2X receptors. *J Leukoc Biol* 88 (6) : 1181-1189.

[144] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK50952/>.

[145]

https://acmsf.food.gov.uk/sites/default/files/mnt/drupal_data/sources/files/multimedia/pdfs/acm740a.p

[146]

https://acmsf.food.gov.uk/sites/default/files/mnt/drupal_data/sources/files/multimedia/pdfs/acm740a.p

[147] McCarty, M. F., and J. J. DiNicolantonio. 2014. Bioavailable dietary phosphate, a mediator of cardiovascular disease, may be decreased with plant-based diets, phosphate binders, niacin, and avoidance of phosphate additives. *Nutrition* 30 (7-8): 739-747.

[148] Good, P. 2011. Do salt cravings in children with autistic disorders reveal low blood sodium depleting brain taurine and glutamine? *Med Hypotheses* 77 (6) : 1015-1021.

[149] Good, P. 2011. Do salt cravings in children with autistic disorders reveal low blood sodium depleting brain taurine and glutamine? *Med Hypotheses* 77 (6) : 1015-1021.; <http://rehydrate.org/resources/jianas.htm>.

[150] AlZahrani, Sinnert, and Gernsheimer. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. 275-319.

[151] AlZahrani, Sinnert, and Gernsheimer. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. 275-319.; Luft. Clinical salt deficits. 559-563.

[152] Urso, C., and G. Caimi. 2012. [Hyponatremic syndrome]. *Clin Ter* 163 (1) : e29-e39. [Article in Italian.]

[153] Agarwal. Hyponatremic-hypertensive syndrome with renal ischemia: an underrecognized disorder. 1020-1024; Husain, M. K., et al. 1975. Nicotine-stimulated release of neurophysin and vasopressin in humans. *J Clin Endocrinol Metab* 41 (06) : 1113-1117.

8 为盐正名：你的身体真的需要盐

无数证据告诉我们：我们的身体需要更多的盐。好在，改变身体的低盐状态并不难：顺从身体的自然渴望，就可以将自己调整到健康的状态。一直以来，都有人告诉你，不要相信自身的调节机制、要抑制你对咸味的天然喜好。现在，要将你身体天然的调节机制重新运行起来，可能要花费一点时间来重新适应。好消息是，只需对自己当下的饮食和生活方式逐步做一些调整，你的整个健康状态就会得到系统性的改善。

为了帮你更轻松地改善缺盐体质，使身体恢复到自然平衡的状态，我制定了一个“五步走”的恢复计划。之所以要分成这五个步骤，是为了便于操作，每一步都是基于前一个步骤。但是，也可以按照不同的顺序来执行，甚至也可以一口气同时执行，你感觉怎么更舒服就怎么来。但是，请尽量参照每个步骤中的关键信息，确保取得最佳的复健效果。

整个程序做下来没有副作用。你吃着零热量的美食，就可以收获更好的体力，更强的免疫力，更棒的性生活、运动表现和新陈代谢，身体的细胞功能会增强，对关键器官的压力会大大减少。还有比这更棒的吗？快来试试吧。

第1步：去医生那里测试一下自己是否处于“体内饥饿模式”

如果你感觉自己腰腹部囤积了不少脂肪，或者每天都很容易饿，钠摄入量很低或者糖摄入量很高，这可能意味着你体内的胰岛素抵抗在恶化。胰岛素水平升高会使你愈加陷入“体内饥饿模式”。如果我说的这些症状在你身上有所体现，就去看看内科医生吧。

其他表明你的胰岛素水平过高引起“体内饥饿模式”的迹象包括：

- 如果你吃（喝）了含糖高（一般超过 20 克）的东西之后容易发抖、紧张或出汗，这可能意味着你的身体分泌的胰岛素过多，血糖不稳定。

- 如果你已经诊断为患有非酒精性脂肪肝——这种疾病影响大约 30% 的美国成年人——这是处于“体内饥饿模式”的另一迹象。

如果你符合症状，该这么做：

找医生测试胰岛素水平。看医生时，请务必先检查空腹胰岛素水平，这样你可以在就诊时就能了解自己是不是处在“体内饥饿模式”，以及该怎么办。

通常空腹胰岛素水平是 5uIU/mL 或更低才是好的，如果高于这个值，说明摄入相同数量 和类型的热量，你会比低于这个值的人存下更多脂肪。为了证明这一数字的正确性，欠发达地区的人空腹胰岛素水平通常在3~5uIU/mL，而美国人的空腹胰岛素水平通常在9~11uIU/mL（尽管这一数值随时间会有轻微变化）。[\[1\]](#)

更细致的检测。要获得更准确的结果，你可以在胰岛素测定中做一下常说的“糖筛测试”。这项测试是在你喝含 75克葡萄糖的饮料2小时

后，测量你的胰岛素和血糖水平，据此可以确定你的餐后血糖和胰岛素水平是否大幅增加。如果空腹胰岛素水平或餐后胰岛素水平居高，你大概率正处于“体内饥饿模式”。高胰岛素水平也会导致你的身体存下更多的脂肪。

重新评估你吃的药。如果测试结果显示胰岛素水平高，你需要配合医生降低它。第一步，让你的医生评估你是不是因服用的药物引起了胰岛素抵抗/高胰岛素水平？许多常见的药物（包括SSRI抗抑郁药、某些抗精神病药物、利尿剂和用于高血压的β受体阻滞剂等）都可能会使胰岛素抵抗恶化。其实，每种病症都存在更好的药物选择：既能治疗你的病又不会提高胰岛素水平。你可能还要咨询一下你服用的胰岛素敏感性药物（比如二甲双胍、阿卡波糖或吡格列酮）的情况。下面的表格列出了可以帮助预防或降低胰岛素抵抗的替代药物，供参考：

可以考虑用这些替代药物来预防（或降低）胰岛素抵抗

你在使用的药品	推荐的替换药品
利尿剂	
氢氯噻嗪	呋达帕胺
β 受体阻断药	
阿替洛尔或美托洛尔	卡维地洛或奈必洛尔
他汀类药物	
阿托伐他汀、辛伐他汀、瑞舒伐他汀	匹伐他汀 Livalo® 或普伐他汀
抗糖尿病药物	
格列本脲、格列吡嗪、格列苯脲、胰岛素、瑞格列奈	阿卡波糖、二甲双胍、吡格列酮
血管紧张素转化酶抑制剂（ACE）	
依那普利或赖诺普利	培哚普利

第2步：多吃盐，少吃糖

“凡事要适度”的格言同样适用于吃盐和吃糖，但你可能不知道的是，盐的“适度”范围可能比很多人以为的要大，糖的“适度”范围比很多人以为的小。可以这么说：

- 你要尽量吃够盐：够的标准是既能满足你的身体需要，又能愉悦你的味蕾（对于肾脏吸收无障碍的人，每天摄入不超过 6000毫克的钠）。

- 吃甜食要点到为止：每次不超过30克的添加糖，否则对你的健康有害。

许多高血压患者在医生那里得到的第一个建议是减少吃盐，但是我相信如果我们敦促患者吃够盐、少吃糖，反而会挽救很多的生命。多吃盐能帮助你减少对甜食的渴望。

多年来你一直被告知，要压抑味蕾对咸味的需要，尽量吃得清淡。但是现在你知道，贪吃不是促使你想吃盐的主要因素，是身体里的调节机制在控制味蕾，进而控制你对盐的摄入量。

如果某天你特别想吃咸口东西，这可能就是你的身体在告诉你，需要吃更多的盐才能达到最佳健康状态。糖则相反。甜食会通过成瘾来劫持你的身体和大脑，即使你的糖分摄入已经到了一个有害健康的水平，你还是会想吃。你可以通过控制味蕾来压抑甜瘾，并正如我在之前说过的那样，少吃糖的同时多吃盐，可以帮你的身体更适应这种转变。

有些人会觉得“要么全要、要么都不要”的方法对戒糖有效，其他人则更喜欢逐步戒掉。我个人觉得，逐量减糖的同时逐量增盐的方法更容易实现而且可持续。无论你选择哪种方法，以下食糖指南请务必遵守。

吃糖不要超过 **20克**。每天摄入的“添加糖”或“游离糖”不要超过20克，约5茶匙的量（这个量不太适用于野生蜂蜜，因为其中含有很多抗氧化剂），包括喝果汁、糖浆和蜂蜜的糖在内，但与你从水果、蔬菜和其他健康食品中摄入的天然糖无关。我建议你遵从二八原则：每天吃不超过20克的精制糖并至少在80%的时间里遵循该规则（例如10天内的8天）。如果可以做到这一点，你会很顺利地戒掉糖瘾、改善健康。

尽量戒掉含糖饮料。要控糖，你首先要切断液体添加糖或游离糖来源，比如碳酸水、果汁（包括100%纯果汁）、冰沙、甜冰茶、能量饮料、运动饮料和拿铁（摩卡）饮料，甚至添了几茶匙糖的咖啡。甜饮是最要忌口的，因为液体吸收快，导致的代谢后果比固体食物要糟糕得多。一罐苏打水喝下去，你可以在几秒钟内吸收掉40克糖，完全超过了人体代谢能力。少喝甜饮（或者完全放弃它们）会对你的身体大有裨益（人造甜味剂也不行，请继续阅读以下信息）。

留意隐藏的糖。解决了显而易见的添加糖摄取，你就要开始留意其他加工食品中的添加糖了，比如高果糖谷物糖浆、蔗糖。研究发现，减少果糖的摄入可以让胰岛素水平高的人降低胰岛素抵抗性。养成读包装袋上食品成分表的习惯，可以帮你发现隐藏的糖分。糖有许多不同的名字，除了白砂糖、细砂糖、原糖和黑糖，还有甘蔗汁蒸发、玉米糖浆、龙舌兰花蜜、枫糖浆、可可椰子糖等。

警惕所谓的“健康”糖。某些糖被商家包装得比其他糖更“健康”，这在一定程度上是对的，但可以更肯定地说，某些糖要比其他糖更有危害性。比如果糖和葡萄糖在体内的代谢不同，含这两种糖分的甜食对你的影响肯定是不一样的。风味、质地和颜色不同的糖其实大多数的营养价值相当，可是糖浆含有微量的钙、铁和钾，蜂蜜的抗氧化和抗菌性能最高。同等分量的糖所含的卡路里都差不多（每茶匙16卡路里），不过果糖中的卡路里要有害得多。

龙舌兰糖浆因为血糖指数低，曾一度被冠以健康的光环。但近来它被发现含有大量果糖，含量甚至超过高果糖玉米糖浆（长期位居黑名单的首位），从此坏了名声。包括龙舌兰糖浆在内的其他含果糖的甜食都会让你的炎症恶化、干扰食欲调节激素（例如瘦素和生长素释放肽），从而导致长胖，尤其是腰腹部。而且吃大量龙舌兰糖浆可能会增加胰岛素抵抗，提高患糖尿病的风险。如果已经患上糖尿病，就会更难控制。

龙舌兰糖浆、蔗糖（高糖）或高果糖玉米糖浆所含有的果糖一旦被摄入体内，就会像失控的列车一样冲入细胞，让血糖调节系统不堪重负，引起氧化应激、炎症、腺苷三磷酸（为许多生化细胞提供能量）和胰岛素抵抗。任何果糖和葡萄糖的组合食物都会引起这种多米诺骨牌效应。知道许多不同类型的糖的名字，避免无意识地摄取糖分，是为自己好的第一步。尽管吃只含葡萄糖的糖（如右旋糖或玉米糖浆）对健康的危害没有吃同时含果糖和葡萄糖的糖的危害大（如高果糖玉米糖浆、蔗糖、甘蔗汁蒸发、红糖以及糖蜜），但这么吃还是会提高你体内的胰岛素抵抗，让你长胖。

不要吃代糖。大多数代糖都不可靠。甜味剂会迷惑你的身体：当味蕾尝到了甜味而身体没有得到真正的糖分时，味蕾就会加倍渴望甜味来争取所缺的糖分。这样一来，你就会忍不住在饮食中摄入更多真糖，使得最后摄入的糖分可能比原来更高，不仅如此，随着代糖饮料吃下的碳水化合物（汉堡面包、薯条等）会吸收得更快，使你的血糖升高，有害健康。

让你爱甜食的味蕾多尝尝刚成熟的水果。如果你控糖的过程中偶尔想吃甜的，可以吃含糖少的固体食物，慢慢品尝，比如一块刚成熟的水果（一些浆果、桃子、甜瓜、苹果或梨）。熟透的水果缺乏抗性淀粉，所以含糖量高，不推荐。将糖与蛋白质一起食用可以增强饱腹感并降低血糖迅速升高的可能，例如一小块杏仁和海盐黑巧克力一起吃。黑

巧克力可以给你渴望的甜味，海盐会刺激神经递质多巴胺的释放（控制大脑的奖励和愉悦中心），而杏仁具有持久的饱腹感。喝优质的有机巧克力蛋白质奶昔（比如含有甜菊糖的 Svelte）也是一种健康的控糖饮食，还可以提高饱腹感（归功于蛋白质）。甜叶菊是一种天然植物化合物，和化学制品的人造甜味剂比，它已经被人类适应了数千年。

我突然想吃糖的时候，就喝一口 Svelte 奶昔，糖瘾就会消散，这样几个月后，我基本不再需要靠它控糖了。小剂量甜菊叶（每天最多10克）可帮你摆脱对糖的瘾。

警惕碳水化合物美食中的“糖”。到了该减少精制碳水化合物这一步了，包括白米饭、白色面食，甚至淀粉类蔬菜（例如土豆）。满足嘴瘾的方法包括品尝少量健康的碳水化合物，比如一片以西结（Ezekiel，发芽谷物）面包蘸一点特纯橄榄油。无面粉的面包含有糖，而橄榄油则提供了额外的饱腹感和健康的酚类化合物。一片以西结面包仅含14克碳水化合物（其中3克为纤维，净有效碳水化合物含量仅为11克/片）。此外，与其他精制面包相比，以西结面包似乎不引起血糖升高，并且是有机色素（不含人造防腐剂或植物油），还含有其他的健康物质（比如大麦、小扁豆和少量的有机芝麻种子，具体取决于你买的面包是哪款。芝麻款是我的最爱！）。你也可以把面包放在冰箱冷藏后烘烤以增加味道，然后浸一下特级初榨橄榄油，这就是健康的零食。浸之前，记得在橄榄油中加点上好的大蒜盐、香料和少许胡椒粉。

注意：如果患有糖尿病或前驱糖尿病，或者正在服用任何降糖药物，特别是在服用胰岛素的情况下，请确保你的医生知道你减少精制糖和碳水化合物的计划。

吃不胖的马铃薯

白土豆的传统做法会导致血糖急剧上升，但稍微改变一下做法，你

也可以在特别的场合将这些心爱的食物盛上餐桌。先稍微煮一下土豆，在吃之前在冰箱里放置8个小时，这个冷却过程会将“淀粉”土豆变成“纤维土豆”。优先推荐小土豆（最好是有机土豆），洗净并切成小块。将烤箱预热至175℃，将切成小块的土豆和切碎的洋葱放在一个大碗中，抹上特级初榨橄榄油，然后放在玻璃烤盘中，撒上盐和胡椒粉，放入烤箱中烘烤40~45分钟，直至微熟。烹饪后冷却的土豆可以增加其抗性淀粉，从而降低其血糖指数，有助于减轻体重。

你可以用这个方法烹饪任何土豆。当然，在烹饪过程中你可以随意在土豆上撒些盐！

盐有助于你的低碳水化节食计划

如果你正在积极减肥，请格外注意要保证能获取足够的健康盐分。最常见的减肥方法之一是减少碳水化合物的摄入，特别是当你尝试生酮饮食时（每天大约50克碳水化合物或更少），你的胰岛素水平开始下降，会浪费掉很多本该吸收的盐，比如开始均衡饮食的前3~10天会排泄掉更多盐分，尤其是当已经有过一段时间的胰岛素抵抗时。你的肾脏要重新训练自己在较低的胰岛素水平下吸收钠。你可能会体验到类似“阿特金斯流感”（The Atkins flu）的症状。阿特金斯低碳水饮食法会消耗钠和水，从而导致头晕和低血压。

多吃盐，可以平衡肾脏额外的盐分流失，防止胰岛素水平上升。在开始低碳水饮食（每天不超过50克的碳水化合物）的第一周，每天要喝更多的水、额外摄入2000毫克的钠。在第二周，每天要额外增加1000毫克的钠。3盎司的酱菜、1块鸡肉或牛肉的浓汤块（要溶于温水）、5片腌制橄榄、6盎司的牡蛎或12盎司的蟹肉，都可轻松满足这一需求。

控糖补充剂

如果你超重、患有脂肪肝、有糖尿病或处于糖尿病前期，那么在减少糖分摄入的同时，可以增加一些补充剂：

- 研究发现左旋肉碱（L-carnitine）可以改善脂肪肝、减轻体重/肥胖、减少饥饿感。[\[2\]](#) 连着几个月每天补充1000毫克左旋肉碱2~3次（空腹服用），会有帮助。

- 甘氨酸（glycine）是最小的氨基酸，也被研究发现有助于减轻糖对新陈代谢的伤害。每天在饭前30~45分钟摄入5克甘氨酸（最好是粉末状的甘氨酸和水混合）3次，可以改善高血压、预防脂肪肝、减少多余的脂肪。[\[3\]](#)

- 食用大约1000毫克的EPA/DHA（鱼油中的活性成分）也可以提高燃烧脂肪的能力，有助于减肥（特别是腹部和肝脏周围顽固的脂肪）。

- 如果饮食中碘的摄入不足（比如你不吃蔓越莓、紫菜或酸奶等含碘量高的食物），那么补充碘也是一个最佳选择。推荐你看看Purecaps（网址：www.purecaps.com），不过只有专业医疗人员才在上面能购买补充剂。[\[4\]](#)

第3步：专注于全盐食物

解决盐摄入的问题，其中一个最好的办法就是自由地摄入高盐食品，同时还能享受美味。你实在没必要为了索然无味的代餐而牺牲掉最钟爱的美食。事实上，从长远来看，低盐的加工食品可能会损害健康，甚至会增加患食源性疾病的风险，比如糖尿病、肥胖症、代谢综合征和高血压等。举个例子，你从商店买来的意大利面酱通常都含有大量的糖，但这些糖并不是身体所必需的。当你遵循盐摄入的原则，就可以快速地准备你专属的番茄酱。切一点西红柿、香草、蒜末，再佐以盐来调味，或许还可以加少许糖，这样你自制的番茄酱不仅让人馋得直流口水，而且和商店里卖的罐装酱料比起来，含糖量更低。

还有，别忘了，对大多数人来说，身体每天需要消耗3000~5000毫克的钠，所以如果你在饮食中避开盐，这可能会让你消耗更多的食物来满足机体对盐的需要。你的身体最终会驱使你摄入更多的盐，直到达到3000~5000毫克的钠含量。如果你摄入的是低盐食品，那么最终可能会吃下两到三倍的量，因为你的身体仍然对盐感到“饥饿”。这就意味着，在不久的将来，你的体重会直线增加。因此，除非你的身体告诉你已经摄入了足够的盐，否则，尽量避免低盐食品。

在膳食中添加适量的盐，可以帮助你更好地均衡饮食。适量的盐可以让你吃得更美味，从而增加水果和蔬菜（尤其是苦味果蔬）的摄入量。当你从食物的美味中获得更多的满足感时，就会吃更多对你有益的东西，少吃有害的东西，这就能让你停止摄入过量使人发胖的精制食品。

模仿世界上最美味的菜肴。许多高盐饮食的人健康且长寿，比如法国人、意大利人、韩国人和日本人。区别在于，他们的饮食文化是吃

真正的未经加工的食物，然后用盐来调味，而不是吃加工好的食品（其含盐量也很高）。地中海饮食被普遍认为是对心脏最健康的饮食，然而它含盐量并不低——想想橄榄、沙丁鱼、凤尾鱼、腌渍和熏制的肉类、陈年奶酪，还有汤，等等！去吧，去把之前禁止摄入的高盐食品要回来。像坚果、咸菜、德国泡菜、海鲜、甜菜、莴苣、海草、海带和洋蓟.....都是富含营养的天然钠源。（其中很多食物都富含钾、镁、钙以及有助于调节血压的矿物质）。

寻找可替代的碘源。要学着做一些富含盐的菜肴，吃一些能满足碘需求的天然食品，比如奶制品、鸡蛋、海鲜、海带、蔓越莓，还有煮熟并放凉的土豆等。尽量地贴近自然，比如要选择从海里捕捞的鱼而不是养殖的鱼，还有奶制品和鸡蛋，也要注意其来源是草饲或放养的。

每餐都要加点盐。早餐的时候，可以吃一些有机的盐渍坚果。如果你还喝咖啡的话，这对补充尿液中流失的营养尤其有帮助。午餐的时候，你可以在家用特级初榨橄榄油（最好是有机的）、蒜盐、胡椒还有香草——把他们都混合好，自制绿色健康的调味品。你可以把这加了盐的美味调料倒进带有苦味的蔬菜或者沙拉里，甚至可以用来蘸肉吃。除此之外，就着陈年奶酪吃点有机腌肉（最好是来自草饲或放养的动物），再拿些泡菜和橄榄来当配菜，也是不错的午餐选择。晚餐如果想吃点草饲的肉类，你可以把肉的两边都涂上橄榄油，撒上适量的蒜盐和少许胡椒粉来调味，再用中火把两边都分别烤一下，然后把火调小，以免把肉烤焦了。

用盐来给无标签食品调味。盐是调味的关键，不仅能增加食物的风味，可以让你享受更健康的苦味食物，而且能制作更健康的调料，还能让你多吃一些天然的食物。说真的，像水果、蔬菜、坚果、种子、豆类还有鱼类.....它们都不需要营养标签，所以说你选择无标签的食物永远不会错。天然盐和油脂可以还原食物本来的味道，口感更让人满意。

尤其是一些以海藻为食的深海鱼，富含“Ω-3”脂肪酸（Omega-3 fatty acid）和盐，比如鲑鱼、鲭鱼、金枪鱼和沙丁鱼，它们都能够增加人的饱腹感并加速脂肪的消化。如果你的饥饿感是由机体缺食和高胰岛素水平而处于过度亢进的状态引起的，那么摄入健康脂肪酸和蛋白质——比如食用富含脂肪的鱼、坚果、草饲牛肉、有机奶酪、橄榄等——将有助于促进饱腹感，提高胰岛素敏感性和瘦素抵抗。^[5]此外，在健康但不太好吃的食物（比如抱子甘蓝、卷心菜还有芜菁）中加入盐，会让你吃得更多。

口味多样化并戒糖。一旦开始吃更多正常的食物，少吃加糖食品，你的味蕾就会慢慢习惯不那么甜的东西。这时候你的味觉才真正开始慢慢往好的方向发展。不知不觉间你会发现，从前你钟爱的加糖食物，现在哪怕只加了一点糖，尝起来也甜得过头。这就对了。关键就在于要学会有意识地选择健康的“全食”，巧妙地使用香草和调料来搭配食材。如果你不喜欢吃盐，却又想加一些额外的味道，那么，用一些调料和香草来替代糖。

用盐来对抗有益细菌和有害细菌

近年来，一种得到广泛支持的理论认为，消化系统中有益和有害细菌，即你的“肠道细菌”之间的不平衡，可能是导致肥胖的原因之一。简单来说，大量地摄入糖分会促进肠道有害细菌和白色念珠菌（酵母菌的一种）的生长，这些微生物会阻碍细胞对营养物质的吸收，从而形成另一种形式的内部饥饿。^[6]

相比之下，盐在促进有益细菌在特定食物中的生长方面起着至关重要的作用，一旦你吃了这些食物，就可以促进肠道健康。用海盐或盐水来发酵食物，例如蔬菜（像泡菜或酸菜时），有助于自然保存这些食物，并创造一个有利于益生菌（有益的细菌）繁殖的环境。这些对健康有益的细菌天然存在于食物中，比如酸奶和乳酒，也可以通过发酵过程

来获得。研究还表明，定期摄入益生菌不仅可以提高免疫力，改善健康状况，还能增强控制体重的能力。

第4步：加入天然高营养的盐

大多数人都会在厨房靠近灶台或桌子的地方放一瓶不起眼的白色食盐。我们对盐这种物质早已习以为常，甚至有时会忘记自然界中的盐并非像变魔法似的，一下就呈现出白色的模样和完美的颗粒形状。自然界中发现的更健康的盐，是不受污染，也很少经过提炼和加工的。天然的盐其实有不同的口味——烟熏味、泥土味、坚果味、胡椒味、甜味，甚至硫磺味（闻起来像臭鸡蛋），你可以尝试不同口味的盐来找到最喜欢的。有些盐还可能含有其他的矿物质。以下是一些常见的“天然”盐，以及它们与标准食盐的对比。

雷德蒙真盐（**Redmond real salt**）

特质：不同质地的海盐（粗盐、粒状、粉状），据说比喜马拉雅天然岩盐的味道更甜。

营养成分：提供60种微量矿物质，似乎是常见的海盐中钙含量最高的。如果你一天摄入的盐（3450毫克钠）都是来自雷德蒙真盐，那么你将获得大约45毫克钙、8毫克镁、9克钾和178毫克碘。如果该公司自己的元素分析是准确无误的话，那么雷德蒙真盐能让你每天的碘摄入量一步到位。

纯度：显然，这种盐不含抗结剂，而且似乎也没有在喜马拉雅天然岩盐中发现的放射性元素。与从现代海洋中获得的其他盐相比，雷德蒙真盐受环境污染的影响似乎也更小。 [\[7\]](#)

产地： 开采自美国犹他州雷德蒙德的古老海床。 [\[8\]](#)

凯尔特海盐（**Celtic sea salt**）

特质：浅灰色，粗纹理，有点潮湿（在放入盐瓶前可能需要空气干燥）。

营养成分：提供82种重要的微量矿物质，但含量相当低。凯尔特海盐被认为是所有盐类中镁含量最高的，但它每天只能提供大约40毫克的镁。此外，摄入一天所需的凯尔特海盐，除去前面说到的镁，其

他的微量矿物质只有17毫克的钙、9毫克的钾和6毫克的碘。总而言之，凯尔特海盐实际所含的微量矿物质（也许除了镁）少之又少，以至于带来的好处可能还抵不上花出去的钱。[\[9\]](#)

纯度：这种盐应该没有经过提纯或漂白过程，也没有添加剂。然而，它是从现代海洋中提取的，这意味着它可能含有微量的有毒金属，比如汞。然而，从赛琳娜天然凯尔特海盐（The Selina Naturally Celtic Sea Salt）收集来的马凯纯深海盐（Makai Pure Deep Sea Salt）则来自深海（海平面以下2000英尺）。据推测，这部分海洋不会与其他部分的混合（因为深海的寒流），因此这种特殊的凯尔特海盐可能含有的污染物相对较少。[\[10\]](#)

产地：凯尔特海盐来自现代海洋，在法国海岸边的池塘中蒸发（因此，它不像普通食盐那样耐热）。[\[11\]](#)

喜马拉雅岩盐 [粉盐，**Himalayan (pink) salt**]

特质：粉红色，晶体状或块状的结构，有泥土的味道。

营养成分：富含84种矿物质和微量元素，可能是所有海盐中钾含量最多的（大约是雷德蒙真盐的3倍）。不过说句公道话，即使你摄入的盐全部来自喜马拉雅岩盐，也只能获得28~32毫克的钾（只占每日所需量4700毫克的一小部分）。[\[12\]](#)为了更好地理解这一点，一杯黑豆就能提供2877毫克钾，而喜马拉雅岩盐却是所有常见海盐品种中最昂贵的。

纯度：一般手工开采，在从未受到破坏的地下收集后再人工手动清洗。因此，它可能较少受到有毒金属的污染，但可能含有其他放射性元素，如镭、铀、钋和钷（尽管浓度低于0.001 ppm）。[\[13\]](#)

产地：来自古老海洋，在巴基斯坦不同地区都有开采。[\[14\]](#)

喜马拉雅黑盐（**Himalayan black salt**，印度语中的“黑盐”）

特质：据说印度岩盐闻起来像臭鸡蛋，因为它含有硫黄。整体呈棕红色至深紫罗兰色，磨碎后呈浅紫色至粉红色。

营养成分：主要由氯化钠、亚硫酸氢钠、亚硫酸氢钠、硫化钠、硫化铁、硫化氢组成。

纯度：纯度取决于生产方式。黑盐在孟加拉国、印度和巴基斯坦

被广泛用作调味品。

产地：黑盐似乎可以通过很多种途径来生产。比如喜马拉雅的天然岩盐在孟加拉国、印度、尼泊尔和巴基斯坦开采，或是在印度北部的盐湖开采〔桑珀尔盐湖（Sambhar Salt Lake）、迪德瓦纳（Didwana）以及尼泊尔的木斯塘（Mustang）地区〕。此外，黑盐也可由氯化钠与硫酸钠、硫酸氢钠和硫酸铁合成（显然，这是当今最普遍的生产方式）。^[15]

黑红夏威夷海盐^[16]

特质：夏威夷黑色熔岩盐实际上不是地球深处的火山盐。它是由太平洋白色海盐晶体和燃烧椰子壳产生的活性炭混合而成。^[18]据推测，活性炭能够提供抗氧化剂，具有解毒特性，还有可能帮助消化。^[19]据说夏威夷黑色熔岩盐有坚果或烟熏味。夏威夷红色海盐则由白色海盐晶体与富含矿物质的火山泥混合而成，据说还有带一种甜味。^[20]这些盐以细或粗的晶体形式出现，可能还是潮湿的。

营养成分：夏威夷海盐大约94%都是由氯化钠组成。摄入一天所需的夏威夷海盐，可以获得30~35毫克的镁、18毫克的钾、11~14毫克的钙，还有少量甚至不含碘。夏威夷黑盐似乎是所有天然盐中含铁量最高的（摄入一天所需的盐约可获得3毫克的铁）。

纯度：夏威夷附近的太平洋可能比其他部分海水受到的污染要少。产自莫洛凯岛（Molokai，据说是最与世隔绝的岛屿，正因为如此，这里的盐可能受到的污染最少）的正宗夏威夷海盐是由夏威夷卡伊公司（Hawaii Kai Corporation）在线上销售。夏威夷卡伊公司收获的海盐“显然是在权威盐业大师的监督下收获的，他们都是夏威夷盐业大师协会（Salt Masters Guild of Hawaii）的成员，该协会成立的目的是重振古老的夏威夷文化，振兴拥有千年历史的制盐传统”^[21]。虽说你还可以从其他岛屿得到其他好的夏威夷海盐，^[22]但要当心假冒伪劣的海盐。它们是“用一种廉价的、高度提炼的加州海盐（氯化钠纯度大约99.8%）和来自中国或夏威夷的阿莱亚（Alaea）黏土机械混合而成的。一般来说，红色越深，用于制作的阿莱亚（Alaea）黏土的质量就越高”^[23]。

产地：利用阳光蒸发的太平洋海盐。^[24]

食盐（即氯化钠）

特质：细白色晶体

营养成分：只含有两种矿物质——钠和氯——因为其余的已经被剥离掉了。问题在于，细碎的盐容易凝结在一起，所以食用盐含各种添加剂，统称为抗结剂，以确保它能自由流动。其中一些添加剂的安全性值得怀疑，但到目前为止似乎不必太担心。

产地：世界各地都可以开采。 [\[25\]](#)

常见盐的成分对比

表格中的矿物质含量为估值，是基于每种盐一天的摄入量。

	加碘盐	雷德蒙真盐	凯尔特海盐	夏威夷海盐	喜马拉雅岩盐
碘	450 微克 *	178 微克	6 微克	少甚至无	< 100~250 微克
钙	0 毫克	45 毫克 *	17 毫克	11~14 毫克	37 毫克
镁	0 毫克	8 毫克	40 毫克 *	30~35 毫克	1.4 毫克
钾	0 毫克	9 毫克	9 毫克	18 毫克	28~32 毫克 *

* 标注为该矿物质含量最高的盐。

正如前面所讨论的那样，除了雷德蒙真盐中含有的碘（也许还有钙）、凯尔特海盐和夏威夷海盐中可能含有的镁，实际上，海盐能提供的矿物质元素是非常有限的。如果你缺碘的话，或许吃些雷德蒙真盐能起到一点作用。如果你的饮食中缺乏钙或镁，那么，摄入雷德蒙真盐和凯尔特海盐可能会比普通食盐更健康。然而，比起盐的摄入，吃真正的天然食物能够提供至少10倍的矿物质元素。

或许，普通食盐和这里列出的常见海盐之间最大的区别在于他们的加工过程。据说食盐需要经过漂白（使之变成纯白色）、高温（650℃左右）以及抗结剂的处理（这样盐才不会结块）。 [\[26\]](#) 而海盐则不需要经过这几道工序的处理，这恰恰能使人们更加放心地食用。

（在我看来）最上乘的盐是雷德蒙真盐，主要有以下5个原因：

①在最受欢迎的海盐中，它最物美价廉。

②它能够提供大量的碘。

③它受到的污染最少（因为它采自古老的死海。而来自现代海洋的凯尔特海盐，受到污染的可能性更大）。

④比起喜马拉雅岩盐，它含有的放射性元素更少。

⑤它不是潮湿的结晶体（不像采自现代海洋中的海盐），不需要进行空气干燥。

如果你不能从日常饮食中摄取所需的碘量（大多数人每天150微克），雷德蒙真盐或加碘盐都是不错的选择。否则，你可能需要补充额外的碘。

纯素食者尤其容易缺碘，因为一些常见的富含碘的食物包括乳制品、鸡蛋、海鲜贝类和寿司，他们都是不吃的（纯素食者可以从海藻、蔓越莓和烤土豆中摄取碘）。比如，一个寿司卷含有的碘大约是92微克，其中大部分的碘来自海藻（根据澳洲及新西兰的食品标准）。[\[27\]](#)

我的建议是：首先要从饮食来摄取碘。由于这方面的研究目前还不够严谨，或许你还不能只依靠加碘盐来保证你每天的碘摄入量。吃盐的主要目的是获得钠和氯。如果你饮食中的碘含量不足（或者你因为出汗而失去了大量的碘），而且你又不想用碘的补充品，那么，食用雷德蒙真盐或者加碘盐也许是一个不错的选择。

如果碘的摄入不是你考虑的问题，那么使用有机盐或有机蒜盐也是一个不错的选择，因为与常见的海盐相比，它不仅可以省钱，而且和食盐相比加工程序也相对较少。未经加工的海盐，其真正的好处是能够简化加工程序并减少环境的污染，尽管这是有争议的。毕竟，这些海盐是昂贵的，其额外成本是普通食盐的3~10倍。

不接受盐的替代品

有时候，那些遵循医嘱不吃盐的人转而投向盐的替代品，但它们也不一定是最好的选择。首先，许多盐的替代品中含有钾和氯化物（如 Also Salt）[\[28\]](#)，而不是氯化钠，而患有肾病的人通常无法很好地吸收氯化钾，一旦摄入的量过多就会很难摆脱。如果你患有慢性肾炎或正在服用某些抗高血压的药物（比如ACE抑制剂或保钾利尿剂），体内多余的钾会导致钾超标（一种称为高钾血症的状况），如果不及时治疗，后果是致命的。因此，你最健康的选择是纯天然的盐。

第5步：让盐为你的运动提供能量

如果你发现自己缺乏能量和锻炼的热情，一旦你开始解决核心的饮食问题，就会发现自己有了精力和动力去健身房。

如果你已经久坐了一段时间，一个好的开始就是适度增加身体活动水平（在医生的监督下），比如20分钟的快步走或骑自行车。但是请不要止步于此，你还要进行重量训练，因为举重或者抗阻训练（使用阻力带或举重器械）是帮助缓解胰岛素抵抗的最好方法之一。有氧运动可以帮助身体更好地利用胰岛素，减少内脏（腹部）的脂肪，而抗阻训练使你的身体对胰岛素更敏感，帮助肌肉从血液中吸收更多的葡萄糖（糖），从而降低血糖。即使只在吃高碳水化合物之前或之后进行简单的运动，也可以帮助调节血糖和胰岛素释放的波动。

慢慢地、从容易地开始，循序渐进。从步行开始，逐渐增强到慢跑，然后到跑步。重量训练也从轻量级开始，慢慢增加到较重的重量。在2012年的一项研究中，意大利维罗纳大学（University of Verona）的研究人员发现，40名2型糖尿病患者在进行4个月的有氧训练或抗阻训练后，两组患者的胰岛素敏感性都有所提高，腹部脂肪也有所减少。

[\[29\]](#)与此同时，位于特隆赫姆（Trondheim）的挪威科技大学

（Norwegian University of Science and Technology）在2012年的一项研究发现，最大限度的抗阻训练和耐力抗阻训练都能降低2型糖尿病风险人群的胰岛素抵抗。有趣的是，最大限度的训练方法，即通过负重来增加肌肉力量，使肌肉从血液中吸收葡萄糖（糖）的能力有了更大的提高，而耐力型的抗阻训练则带来了更强的胰岛素敏感性。[\[30\]](#)不管怎样，随着锻炼的增加，身体能够更好地吸收血液中的糖分，而你吃的碳水化合物也会相对减少对身体的损害。

当然，你锻炼得越多，身体需要的盐就越多，因为盐会随着汗液流失。重要的是，摄入适量的盐可以帮助机体保持适量的水分，这样，一开始你就会有充足的水分和更多的能量来进行锻炼。只要一茶匙的盐就可以改善耐力，它会增加血液循环，给你更大的“泵”力，随着水分被“抽”进动脉，动脉中的血容量增加，那么你的器官就得到更好的灌溉。如果不吃盐，健身之路将举步维艰：副作用变多，“循环衰竭”风险增加，锻炼效果也会大打折扣。我要告诉所有的健身朋友：盐是强健肌肉、锻炼持久耐力和塑造身材的关键。

即使你还没有达到最佳的健康水平，补充能量的最好办法之一就是摄入足够的盐。这不仅能帮助你提高锻炼的欲望，还能增加饱腹感。最重要的是，当停止控制盐的摄入时，胰岛素水平会开始下降到正常范围，身体也会开始吸收储存的能量。换句话说，会燃烧你的脂肪！身体会将食物中摄取的热量转化为能量，而不是立即将这些热量囤积为脂肪。更重要的是，保盐激素会降低，从而提高脂肪细胞对胰岛素的敏感性。正因如此，脂肪细胞可以开始吸收多余的脂肪和葡萄糖——确切地说，脂肪会流到它该去的地方，而不是流入腹部和内脏。由此，大脑会对瘦素更加敏感，食欲也会恢复正常，而且会有足够的能量去锻炼，自我感觉良好。最终，通过重新启动你体内的水盐平衡系统，让长期不足的盐摄入量达到正常水平——你将恢复活力，避免重新进入体内饥饿的状态，同时加快新陈代谢，重新控制体重。到最后，你会从“外表瘦，里边胖”变为“外表瘦，里面也瘦”的状态！最重要的是，可以从此戒掉吃糖的坏习惯。

盐挽救了我的锻炼计划

我用痛苦的方式重新吸取了这个教训。几年前，我有将近8个月的时间没有去健身房。我在夏天快结束的时候停下了脚步，而在漫长的8个月的冬天里，我只在家里轻轻地举了下杠铃。回归健身房的第一天，

我问前台的女士是否可以再续约一年。她让我先自己锻炼一下，做完了再回来。做了大约一个小时的举重练习后，我回到前台，感到头晕目眩，整个房间都在旋转。我告诉那位女士我必须坐一会儿，但我不想让她知道我的感觉有多糟糕。

好吧，这没有什么好隐瞒的——我立刻头朝下倒在了举重凳上，因为我的身体实在是太累了。我的身体完全瘫软了，脸朝下，闭上眼睛，只能深深地呼吸。我感觉有一百磅重的东西压在我身上，使我动弹不得。我感觉自己就像一条离开水的鱼，脖子侧向一边，躺着大口吸气。这是我有生以来感到最无助的时候。

经历了大约3分钟的筋疲力尽和无法动弹，我才有足够的力气走回前台。直到这时，我才想起：锻炼之前我忘记吃盐了！

第二天在去健身房之前，我先用水冲服了一茶匙的干蒜盐，立马就感觉精力充沛。在健身房，我不仅可以举起更重、更长、更高强度的东西，而且在锻炼后，我还能毫不费力地进行一英里冲刺。与此形成强烈对比的前一天，我结束锻炼时别说跑步，连知觉都已经几乎没有了！

所有这些好处都来自你对盐的渴望，重新享受健康天然的食物。让自己的身体吃下它渴望和需要的盐，而不是剥夺你身体最基本的需求。

当你完成了“五步法”恢复计划，就会开始希望自己一辈子都能吃到好的、美味的、天然的食物来维持健康。你会摆脱无尽的饥饿感并打破对糖的渴望。你将学会倾听你的“盐温”。为了让机体达到最佳水平，你开始学会控制并注意那些在潜移默化中影响生活方式的盐浪费，比如咖啡因的摄入、汗的流失以及药物作用，等等。随着时间的推移，你就会形成一种直觉，知道自己什么时候需要加点盐。然后，你和你的身体真正实现了和谐相处。

其实加点盐还不错，对吧？

[1] Kitava Study. *Metabolism* 48 (10) : 1216-1219; Lindgarde, F., et al. 2004. Traditional versus agricultural lifestyle among Shuar women of the Ecuadorian Amazon: effects on leptin levels. *Metabolism* 53 (10) : 1355-1358.

[2] Malaguarnera, M., et al. 2010. L-carnitine supplementation to diet: a new tool in treatment of nonalcoholic steatohepatitis—a randomized and controlled clinical trial. *Am J Gastroenterol* 105 (6) : 1338-1345; Zhang, J. J., et al. 2014. L-carnitine ameliorated fasting-induced fatigue, hunger, and metabolic abnormalities in patients with metabolic syndrome: a randomized controlled study. *Nutr J* 13: 110.

[3] McCarty, M. F., and J. J. DiNicolantonio. 2014. The cardiometabolic benefits of glycine: is glycine an “antidote” to dietary fructose? *Open Heart* 1: e000103. doi: 10.1136/openhrt-2014-000103.

[4] <http://www.pureencapsulations.com/media/Iodine.pdf>.

[5] Lucan, S. C., and J. J. DiNicolantonio. 2015. How calorie-focused thinking about obesity and related diseases may mislead and harm public health. An alternative. *Public Health Nutr* 18 (4) : 571-581.

[6] Buu, L. M., and Y. C. Chen. 2014. Impact of glucose levels on expression of hypha-associated secreted aspartyl proteinases in *Candida albicans*. *J Biomed Sci* 21: 22; Vargas, S. L., et al. 1993. Modulating effect of dietary carbohydrate supplementation on *Candida albicans* colonization and invasion in a neutropenic mouse model. *Infect Immun* 61 (2) : 619-626; Vidotto, V., et al. 1996. Influence of fructose on *Candida albicans* germ tube production. *Mycopathologia* 135 (2) : 85-88; Brown, V., J. A. Sexton, and M. Johnston. 2006. A glucose sensor in *Candida albicans*. *Eukaryot Cell* 5 (10) : 1726-1737; Rodaki, A., et al. 2009. Glucose promotes stress resistance in the fungal pathogen *Candida albicans*. *Mol Biol Cell* 20 (22) : 4845-4855.

[7] <http://en.wikipedia.org/wiki/RealSalt>; http://www.realsalt.com/wp-content/uploads/2013/03/realsalt_analysis.pdf; <http://www.realsalt.com>; <http://www.realsalt.com/sea-salt/comparing-real-salt-to-himalayan-celtic/>.

[8] <http://www.realsalt.com/sea-salt/know-your-salts/>.

[9] <http://www.celticseasalt.com/about-us/faq/>.

[10] <http://www.selinanaturally.com/makai-pure-deep-sea-salt/>.

[11] [http://www.dowers.com/Celtic Sea Salt Analysis.pdf](http://www.dowers.com/Celtic%20Sea%20Salt%20Analysis.pdf);
http://healthfree.com/celtic_sea_salt.html.

[12] <http://themeadow.com/pages/minerals-in-himalayan-pink-salt-spectral-analysis>.

[13] <http://themeadow.com/pages/minerals-in-himalayan-pink-salt-spectral-analysis>.

[14] <http://www.realsalt.com/sea-salt/know-your-salts/>; http://drsircus.com/medicine/salt/real-salt-celtic-salt-and-himalayan-salt_edn1; <http://draxe.com/10-benefits-celtic-sea-salt-himalayan-salt/>; <http://www.louix.org/the-difference-between-refined-salt-and-unrefined-salt/>.

[15] https://en.wikipedia.org/wiki/Kala_Namak.

[16] 又称夏威夷黑色熔岩盐（Hauaiian black lawa salt）或夏威夷红色阿莱亚盐（Hawaiian red Alaea salt）。然而，也可以买到粉红色、绿色、白色和灰色的夏威夷海盐，但它们不像黑色和红色的海盐那样受欢迎 [17]。

[17] <http://seasonalitybylogovida.blogspot.com/2011/06/shock-value-hawaiian-black-lava-sea.html>.

[18] <http://www.sfsalt.com/black-hawaiian-sea-salt>.

[19] <http://www.thespicehouse.com/spices/hawaiian-black-and-red-sea-salt>.

[20] <http://www.hawaiiikaico.com/bulk.php>.

[21] <http://themeadow.com/pages/about-hawaiian-sea-salt>.

[22] <http://www.hawaiiikaico.com/>.

[23] <http://themeadow.com/pages/about-hawaiian-sea-salt>.

[24] http://k.b5z.net/i/u/2182313/f/Tech_Data_Sheet_-gourmet_salt_-_black_hawaiian_lava_sea_salt-2.pdf; http://k.b5z.net/i/u/2182313/f/Tech_Data_Sheet_-gourmet_salt_-_alaea_hawaiian_sea_salt-2.pdf.

[25] <http://www.realsalt.com/sea-salt/know-your-salts/>.

[26] <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/08/25/why-has-this-lifesustaining-essential-nutrient-been-vilified-by-doctors.aspx>;
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/09/20/salt-myth.aspx>.

[27] <http://www.smh.com.au/national/sushi-linked-to-thyroid-illness-20110730-1i5ul.html>.

[28] Payne, C. L., et al. 2016. Are edible insects more or less 'healthy' than commonly consumed meats? A comparison using two nutrient profiling models developed to combat over-and undernutrition. *Eur J Clin Nutr* 70 (3) : 285-291.

[29] Bacchi, E., et al. 2012. Metabolic effects of aerobic training and resistance training in type 2 diabetic subjects: a randomized controlled trial (the RAED2 study) . *Diabetes Care* 35 (4) : 676-682.

[30] Hansen, E., et al. 2012. Insulin sensitivity after maximal and endurance resistance training. *J Strength Cond Res* 26 (2) : 327-334.

后记：选择正确的白色晶体

读完这本书，希望你能正确地认识到我们在饮食上的误区，并且对40年来盐战对我们的健康和生活所造成的巨大影响有所认知。与其剥夺自己从这些必需的矿物质中所获的快感，不如把它们看作某种能让自己身心愉快、功能强健的物质，接纳并欢迎它们重回餐桌。我们需要抛弃过时的、错误的“盐-血压”假说，重新思考盐在人类进化过程中为我们做了些什么。我们需要谨记：

盐让食物变得更加美味。通过摄入更多的盐，你可以吃到更多健康的食物，这些食物通常是苦的，但盐可以大大改善它们的口感。盐是我们健康饮食的关键。当食用富含镁、钙、钾的健康食物时，盐不会使血压升高。

限盐可以降低血压——但这并不是一件好事！通过限制盐的摄入来降低血压不一定是健康的，通常表明机体存在低血容量或脱水问题。因此，当你的血压降低时，血液循环也会下降，在这种情况下你的器官会更加努力地“工作”，这样一来，器官供氧和营养也会随之下降。这与要维持健康的本意背道而驰。

限制盐的摄入会导致心率加快。限制盐摄入可以降低任何与脱水有关的血压，但心率的大幅加快会抵消这一影响。所以，当血压下降了2%时，大多数人的心率加快了10%。然而，心率的加快可能会比血压的小幅下降更有害，它不仅会增加心脏和动脉的负荷，还可能会导致高血压、心衰或其他心血管疾病。

限制盐的摄入会增加有害激素的分泌水平。限制盐的摄入会增加荷尔蒙的水平，而荷尔蒙会导致心脏和动脉扩张和硬化。换句话说，吃更多的盐可以有效防止高血压和心衰，而限制盐的摄入则可能会导致这些疾病！低盐饮食还会增加胰岛素水平，从而增加肥胖的风险。简单来说：吃更多的盐可以让我们保持苗条。

盐可能是我们解决国家慢性疾病危机的一种途径，而不是始作俑者。我们发现，低盐饮食会导致体重增加、高血压、2型糖尿病、肾病、心脏病和中风、甲状腺疾病、容易摔倒和受伤，甚至可能导致过早死亡。最重要的是，不管你是因为严格遵守低盐饮食的规则，还是因为热爱运动；不管你是因为有潜在的健康问题，还是因为正在服用消耗体内盐分的药物，在任何缺盐的情况下，你都会面临同样的风险。我们需要重新审视和批判性地思考我们体内的盐含量，而不是试图控制盐的摄入。实际上，食品药品监督管理局应该完全放开对盐的限制，而不是出台限制加工食品中盐含量的规章制度。这样做能够防止食品制造商被迫使用其他更具潜在危害的物质（比如人工防腐剂或糖）来代替盐。在食品药品监督管理局把这些写入备忘录之前，我们可以用以下方法来反击低盐宣传。

你能做些什么？

- 开始吃真正天然的食物并用盐来调味。
- 和你的亲朋好友分享这本书的观点。
- 和你的家庭医生讨论这本书的观点。
- 停止食用精制糖，这才是高血压的真正元凶。

医生们能做些什么？

- 不要再让你的病人有意识地控制盐的摄入，他们的身体比任何指南都更了解盐的摄入量。
- 自学低盐膳食指南的禁忌，并与你的同事、医生，或实践管理人

员讨论。

- 在你的同行中成为祛除低盐推荐食品的积极倡导者。

政策制定者能做些什么？

- 和同事、专家一起讨论这本书中的观点。挑战那些依赖“既有知识”的人，用科学证据和高质量的研究来推翻他们的假设。

- 一起呼吁，敦促食品药品监督管理局重新调整其针对食品制造商自愿减少钠摄入量的政策。

- 向纽约市议员请愿，取消餐馆、棒球场和电影院对“高盐”食物的警告（比如，用不祥的黑色三角形勾勒出的盐瓶）。

与此同时，为了我们的腰围、健康和长寿，我们应该集中精力限制对人体有害的白色晶体——糖的摄入。即使摄入大量的糖不会导致肥胖，但你对甜食的喜爱可能会通过触发体内的慢性炎症杀人于无形。这不仅会严重破坏你的荷尔蒙，导致氧化应激，还会引发其他形式的冠状动脉或炎症损伤，从而增加心脏病发作或中风的风险。除此之外，过度摄入糖也会导致高血压、2型糖尿病、老年痴呆症、脂肪肝或引发某些癌症。所以说，吃太多糖对身体没有任何好处。

但是，我们对糖还是难以抗拒——食品制造商知道这一点。他们的目标是加工、包装那些天生就让人不可抗拒、回味无穷的甜食。所以他们习惯性地、有意识地在产品中添加能让人上瘾的糖。政府需要制定政策：停止补贴垃圾食品，并开始支持健康食品。鼓励和支持对含糖食品征税的提案，比如加州伯克利和墨西哥实施的碳酸饮料税，对含糖饮料征税是能够有效减少人们糖摄入量的方法。在垃圾食品上贴上警告标签也是朝着正确的方向迈出的一步。想象一下，当汽水易拉罐上出现了糖尿病和溃疡的字样，饼干包装袋印上脂肪肝和正常肝脏的对比，或者在标签上标注一个6个月大的婴儿因饮用含糖婴儿配方奶粉而导致肥胖的事例。或许你就不太可能买那种产品了，对吧？

在这些不好的一面变成现实之前，你有很多不同的方法可以让自己戒掉吃糖的习惯，就像你在这本书中看到的那样。其中最有效的方法就是多吃盐。便宜、美味、多样，还能保命，盐是我们争取绿色、健康食品供应的强大盟友。记住，剩下的半辈子你可以一粒糖都不吃，但是没有盐你可能活得不会很长。

我们的公共卫生政策制定者已经意识到了这一点，但愿这种趋势能够得到改变。我们要少吃糖，加点盐。在此我要告诉所有人——你、父母、医生还有政策制定者们：少担心盐，多注意糖。糖才是真正有毒的白色晶体。我们的未来就取决于它。

与此同时，请在每一餐都尽情地、没有罪恶感地享用盐，它是最久远且最能让人愉悦的健康保障之一。为了你的味蕾和健康，请打开你的盐瓶吧！

附录1

涵盖了与盐和糖有关的重要历史事件的百年时间线

1904和1905年，安巴德和博查德因提出“盐—血压假说”，认为高血压是由水钠潴留引起的而受到赞扬。 [1]

1907年，洛温斯坦没有证实低盐饮食对缓解高血压有帮助。 [2]

20世纪20年代，美国开始了盐战。 [3]

1920～1922年，艾伦、谢里尔（Scherrill）和他们的同事认为，盐会增加肾病患者和其他患者的血压。 [4]

1929年，博格（Berger）和法恩伯格（Fineberg）得出结论，低盐饮食（每天的盐摄入量少于1克）对几乎3/4的原发性高血压患者治疗无效。 [5]

1930～1944年，人们逐渐不再青睐低盐饮食。 [6]

1944～1948年，肯普纳展示了他米饭饮食的好处（其米饭饮食的盐含量低）。 [7]

1945年，格罗尔曼（Grollman）证实肯普纳米饭饮食中的低盐成分降低了血压。 [8] 然而这项研究表明，并不是所有的病人都能从中受益，还有一些病人受到了伤害 [一个病人死亡了，还有一个病人出现了循环系统衰竭的症状（后通过给病人喂盐得到了修复）]。 [9]

20世纪50年代，刘易斯·K.达尔和乔治·R.梅尼利开始提出盐对治疗高血压和慢性疾病很重要。 [\[10\]](#)

20世纪50年代，安塞尔·基斯和约翰·尤德金开始了一场争论，他们认为糖和饱和脂肪是导致心脏病的原因。 [\[11\]](#)

1960年，刘易斯·K.达尔发表了一篇著名的论文，认为钠的高摄入量与高血压患病率之间的关系仅在5个人群中存在。 [\[12\]](#) 这张图表和安塞尔·基斯在1953年将脂肪妖魔化为冠心病成因时的证据非常相似。 [\[13\]](#)

1961年，基斯的“饮食-心脏假说”被美国心脏协会采纳。比起糖，摄入过多的饱和脂肪，才是导致心脏病的罪魁祸首。 [\[14\]](#) 因此，美国心脏协会建议限制动物油脂，增加植物油的摄入，以降低人们患心脏病的风险。

1966年，C.E.霍尔（C.E.Hall）与O.霍尔（O.Hall）的研究表明糖作用于老鼠后表现为高血压反应。 [\[15\]](#)

1972年，《新英格兰医学杂志》发表了一篇由约翰·拉勒夫和他的同事撰写的论文，其中指出：“血浆肾素活性是原发性高血压患者的一个潜在危险因素。”此外，研究表明，低钠摄入量与高血浆肾素活性相关。 [\[16\]](#)

1974年，理查德·A.阿伦斯（Richard A.Ahrens）发表了一篇评论文章，表明糖是高血压和心脏病的一个诱因。 [\[17\]](#)

1974年，食品和营养委员会指出，没有直接证据表明正常的钠饮食会导致血压正常的人产生高血压。 [\[18\]](#)

1975年，亚历山大·沃克（Alexander Walker）写道，没有确切的数据表明高糖饮食是心脏病或高血压的诱因。然而他的研究似乎得到了制

糖业的部分资助。 [19]

1976年，爱德华·弗雷斯（Edward Freis）和梅尼利、巴特比共同发表了有关盐危害的评论文章，具有一定的影响力。 [20]

1977年，《膳食目标》建议所有美国人将盐摄入量限制在每天3克以内。 [21]

1978年，A.E.哈珀（A.E.Harper）发表了一篇对1977年《膳食目标》的批评文章，指出高血压患者的低盐饮食被不恰当地投射到普通大众身上，每天3克盐的摄入量是不现实且无法实现的。 [22]

1979年，F.奥拉夫·辛普森（F. Olaf Simpson）发表了一篇评论文章，对低盐饮食的益处表示怀疑。 [23]

1980年，J. D.斯韦尔斯发表了一篇评论文章，认为现在建议全民减少钠摄入量还为时过早。 [24]

1980年，M.B.普罗伊斯（M.B.Preuss）和H.G.普罗伊斯（H.G.Preuss）的研究表明，糖（不摄入高盐）会使肾功能正常的老鼠血压升高。 [25]

1981年，家守（Yamori）指出，只要日本人的钠/钾比值小于6（尽管钠摄入量很高），那么平均血压就不会是高血压。 [26]

1982年，《时代》杂志发表了题为《盐：一个新的恶棍？》的文章。 [27]

1983年，泰西欧·雷贝洛（Tessio Rebello）和他的同事可能是第一组证明糖会显著提高人类血压的人。 [28] 这是在我们诋毁盐是引起高血压的罪魁祸首之后。

1983年，罗伯特·E.霍奇斯（Robert E. Hodges）和泰西欧·雷贝洛发表了一篇综述论文，表明糖会增加动物和人类的血压。 [29]

1985年，布恩（Boon）和阿伦森（Aronson）的综述论文提出，对大多数患者来说，要想血压的测量准确无误，必须限制盐的摄入。 [30]

1988年，血压关系研究表明，当四个原始社会被移除后（只留下48个受试者），较高的钠摄入量与较高的中位血压或高血压的患病率之间，并无关联。重要的是，“在个体受试者中，身体质量指数与血压有着强烈的、显著的独立关系” [31]。

1989年，哈里埃特·P.杜斯坦（Harriet P. Dustan）指出，血压与食盐消耗/食盐负荷之间没有关系，“食盐依赖性高血压”并非严格由食盐控制，而是可能由醛固酮、去甲肾上腺素和肾上腺素控制。 [32]

1991年，第一个关于限制钠摄入量与血压之间关系的荟萃分析（包括非随机和随机试验）发表。 [33] 荟萃分析仅基于降低血压这一个变量，作者总结道：“从长期来看，一天降低100 摩尔/小时的盐 摄入量将使缺血性心脏病的死亡率降低30%”，以及“一天减少50摩尔/小时的钠摄入量可以减少1/5的中风概率，同时，患缺血性心脏病的概率也会减少1/6。”

1993年，美国国家联合委员会关于高血压预防、检测、评价和治疗的第5次报告引用了1991年荟萃分析来支持减少钠的摄入。 [34]

1995年，迈克尔·奥尔德曼和他的同事发表了一篇论文，表明“在接受治疗的高血压男性中，尿钠低与心肌梗死风险的增加有关” [35]。

1998年，格罗达尔发表了一项严格执行随机试验的荟萃分析来测试低钠饮食所造成的影响。结果显示，低钠饮食对降低血压的作用微乎其微，而低密度脂蛋白胆固醇、总胆固醇、去甲肾上腺素、肾素和醛固酮

则有所增加。他们得出的结论是：“这些结果并不支持人们减少钠的摄入量。” [\[36\]](#)

2001年，DASH钠试验发表。这是一项持续30天的研究，结果表明减少钠的摄入量可能对降低血压有好处。 [\[37\]](#) 然而，对于血压正常的人和那些45岁以下没有高血压的人来说，它几乎没有什么益处。 [\[38\]](#) 此外，在盐摄入量的控制组中，那些严格控制盐摄入量的人，其甘油三酯、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白和总胆固醇的占比均有所增加。 [\[39\]](#)

2002年，拉本（Raben）和他的同事们证明了高糖饮食会显著增加人类的血压。 [\[40\]](#)

2008年，布朗和他的同事们指出，糖会增加人的血压、加快心率和增加心输血量，而且糖会增加血压的不稳定性以及心肌的供氧需求。 [\[41\]](#) 作者还指出糖的抗高血压作用是在摄入后发生的。

2010年，佩雷斯·伯索（Perez-Pozo）和他的同事们指出，高糖饮食能在短短几周内就显著地增加24小时动态血压。 [\[42\]](#)

2011年，斯托拉-斯库什别克（Stolarz-Skrzypek）和他的同事发表了一项颇具前瞻性的群体研究，结论是：“低钠排泄与较高的心血管疾病死亡率相关。” [\[43\]](#)

2014年，马力克（Malik）和他的同事发表了一篇系统的综述，涵盖了12项研究（包括横向和纵向），超过40万人参与调查。研究结果显示含糖饮料的摄入量与高血压发病率的增加显著相关。 [\[44\]](#)

2014年，特·莫伦家（Te Morenga）和同事发表了一项随机对照试验的荟萃分析，结果显示，高糖饮食比低糖饮食更能显著提高血压（其效果是改变钠摄入量的2倍左右）。 [\[45\]](#)

2014年，A.J.艾德勒和他的同事发表了关于随机对照试验的最新科考伦（Cochrane）荟萃分析，结果表明低钠饮食能使血压轻微地降低，但是对降低心血管疾病和其他疾病的死亡率没有显著影响。 [\[46\]](#)

2014年，格罗达尔和他的同事发表了一项荟萃分析，该荟萃分析包括了23项队列研究和2项随访研究，这些研究对274683名患者进行了随机对照，得出的结论是：“与正常的钠摄入量相比，低钠饮食或过量摄入钠与死亡率增加有关。” [\[47\]](#)

2015年，《美国居民膳食指南》取消了对钠摄入量的严格限制。但2300毫克的钠含量限制仍然没有改变。 [\[48\]](#)

2016年，在高血压人群中，低钠摄入量与心血管疾病死亡风险的增加有关，而根据4项研究的综合分析，高钠摄入量仅与高血压患者相关。 [\[49\]](#)

2016年，基于临床研究的荟萃分析表明，非高血压患者在限制钠摄入量的情况下，血压没有显著降低。 [\[50\]](#)

钠摄入量建议的时间线

1977年，第1版《膳食目标》将钠的摄入量上限定为1.2克（3克盐）。 [\[51\]](#)

1977年，第2版《膳食目标》将钠的摄入量上限为2克（5克盐）。 [\[52\]](#)

1980年，《美国居民膳食指南》提出，“少用食盐”，避免“腌制食品，盐渍坚果”“不要在婴儿食品中添加盐”“我们吃的钠远远超过我们的需要”，以及“过量的钠主要危害高血压患者” [\[53\]](#)。

1985年，《美国居民膳食指南》：“避免摄入过多的钠。” [\[54\]](#)

1990年，《美国居民膳食指南》：“请适度食用盐或钠。” [\[55\]](#)

1995年，《美国居民膳食指南》：“每天的钠摄入量为2400毫克（6克盐）。” [\[56\]](#)

2000年，《美国居民膳食指南》：“健康的儿童和成人只需摄入少量的盐来满足他们的钠需求——每天少于1/4茶匙的盐。” [\[57\]](#)

2005年，美国医学研究所（IOM）规定：适当的钠摄入量为1500毫克，较高的钠摄入量为2300毫克。“高血压患者、黑人以及中老年人，每天的钠摄入量不要超过1500毫克。” [\[58\]](#)

2005年，《美国居民膳食指南》：基于美国医学研究所的报告，每位美国居民摄入的钠应少于2300毫克（约1茶匙盐） [\[59\]](#)。“高血压患者、黑人和中老年人每天的钠摄入量不超过1500毫克。”

2010年，《美国居民膳食指南》：“将每天的钠摄入量降至2300毫

克以下，51岁及以上人群，任何年龄的非裔美国人，高血压、糖尿病或慢性肾病患者的钠摄入量需进一步降低至1500毫克。”[\[60\]](#)

2015年，《美国居民膳食指南》：“取消严格的钠摄入量限制，但仍然建议所有美国人将自己的钠摄入量限制在每天2300毫克以下。”[\[61\]](#)

糖摄入量建议的时间线

1977年，第1版《膳食目标》：15%的添加糖。 [62]

1977年，第2版《膳食目标》：10%的精加工糖。 [63]

1980年，《美国居民膳食指南》：“与大众的观点相反，饮食中添加过多的糖似乎不会导致糖尿病。”但要“避免摄入过多的糖”。 [64]

1985年，《美国居民膳食指南》：“避免摄入过多的糖。”“与人们普遍认为的相反，饮食中摄入过多的糖不会导致糖尿病。” [65]

1990年，《美国居民膳食指南》：“添加和使用糖要适度。”“没有证据表明高糖饮食会导致糖尿病。” [66]

1995年，《美国居民膳食指南》：“选择含糖量适中的饮食。”说得好像指南要我们吃添加糖似的。 [67]

2000年，《美国居民膳食指南》：“通过选择饮料和食物来控制你的糖摄入量。”这是《美国居民膳食指南》首次不使用“糖不会导致糖尿病”或“没有证据表明糖会导致糖尿病”的表述。 [68]

2002年，美国医学研究所（IOM）：允许人体总热量的25%来自添加糖。 [69]

2005年，《美国居民膳食指南》：允许摄入267卡路里的“任意”卡路里（可来自添加糖或固体脂肪）。这仅相当于67克添加糖（ $267/4 \text{ 卡路里} = 1 \text{ 克糖} = 67$ ）。但是，《指南》允许最多摄入72克添加糖 [70]（如果脂肪减少到卡路里的22%，那么允许添加18茶匙，即72克糖）。

2010年,《美国居民膳食指南》:严格来说,如果每人每天消耗3000卡路里,就可以从添加糖中摄入高达19%的卡路里的热量(指南没有明确说明,但如果没有固体脂肪摄入,那么添加糖可能会产生19%的热量)。[\[71\]](#)

2015年,《美国居民膳食指南》:“最终建议添加糖的比例不应超过总热量的10%。”[\[72\]](#)

[\[1\]](#) Graudal, N. 2005. Commentary: possible role of salt intake in the development of essential hypertension. *Int J Epidemiol* 34: 972-974.

[\[2\]](#) Graudal, N. 2005. Commentary: possible role of salt intake in the development of essential hypertension. *Int J Epidemiol* 34: 972-974.

[\[3\]](#) Graudal, N. 2005. Commentary: possible role of salt intake in the development of essential hypertension. *Int J Epidemiol* 34: 972-974.

[\[4\]](#) Chapman, C. B., and T. B. Gibbons. 1950. The diet and hypertension: a review. *Medicine (Baltimore)* 29 (1) : 29-69.

[\[5\]](#) Chapman, C. B., and T. B. Gibbons. 1950. The diet and hypertension: a review. *Medicine (Baltimore)* 29 (1) : 29-69.

[\[6\]](#) Chapman, C. B., and T. B. Gibbons. 1950. The diet and hypertension: a review. *Medicine (Baltimore)* 29 (1) : 29-69.

[\[7\]](#) Chapman, C. B., and T. B. Gibbons. 1950. The diet and hypertension: a review. *Medicine (Baltimore)* 29 (1) : 29-69.

[\[8\]](#) Chapman, C. B., and T. B. Gibbons. 1950. The diet and hypertension: a review. *Medicine (Baltimore)* 29 (1) : 29-69.

[\[9\]](#) Grollman, A. R., et al. 1945. Sodium restriction in the diet for hypertension. *JAMA* 129 (8) : 533-537.

[\[10\]](#) Dahl, L. K., and R. A. Love. 1954. Evidence for relationship between sodium (chloride) intake and human essential hypertension. *AMA Arch Intern Med* 94 (4) : 525-531; Meneely, G. R., R. G. Tucker, and W. J. Darby. 1952. Chronic sodium chloride toxicity in the albino rat. I. Growth on a purified diet containing various levels of sodium chloride. *J Nutr* 48 (4) : 489-498.

[11] <http://www.forbes.com/sites/realspin/2015/04/09/if-you-must-have-a-dietary-culprit-at-least-pick-the-right-one/>.

[12] Dahl, L. K. 2005. Possible role of salt intake in the development of essential hypertension. 1960. *Int J Epidemiol* 34 (5) : 967-972; discussion 972-974, 975-978.

[13] Keys, A. 1953. Atherosclerosis: a problem in newer public health. *J Mt Sinai Hosp N Y* 20 (2) : 118-139.

[14] Dietary fat and its relation to heart attacks and strokes. Report by the Central Committee for Medical and Community Program of the American Heart Association. *JAMA* 175 (5) : 389-391.

[15] Hall, C. E., and O. Hall. 1966. Salt hypertension induced by drinking saline and the effect of different concentrations of sucrose and maltose upon its development. *Tex Rep Biol Med* 24 (3) : 445-456; Hall, C. E., and O. Hall. 1966. Comparative effectiveness of glucose and sucrose in enhancement of hypersalination and salt hypertension. *Proc Soc Exp Biol Med* 123 (2) : 370-374.

[16] Brunner, H. R., et al. 1972. Essential hypertension: renin and aldosterone, heart attack and stroke. *N Engl J Med* 286 (9) : 441-449.

[17] Ahrens, R. A. 1974. Sucrose, hypertension, and heart disease: an historical perspective. *Am J Clin Nutr* 27 (4) : 403-422.

[18] Harper, A. E. 1978. Dietary goals—a skeptical view. *Am J Clin Nutr* 31 (2) : 310-321.

[19] Walker, A. R. 1975. Sucrose, hypertension, and heart disease. *Am J Clin Nutr* 28 (3) : 195-200.

[20] Meneely, G. R., and H. D. Battarbee. 1976. High sodium-low potassium environment and hypertension. *Am J Cardiol* 38 (6) : 768-785; Freis, E. D. 1976. Salt, volume and the prevention of hypertension. *Circulation* 53 (4) : 589-595.

[21] http://zerodisease.com/archive/Dietary_Goals_For_The_United_States.pdf.

[22] Harper. Dietary goals—a skeptical view. 310-321.

[23] Simpson, F. O. 1979. Salt and hypertension: a sceptical review of the evidence. *Clin Sci (Lond)* 57 (Suppl 5) : 463s-480s.

[24] Swales, J. D. 1980. Dietary salt and hypertension. *Lancet* 1 (8179) : 1177-1179.

[25] Preuss, M. B., and H. G. Preuss. 1980. The effects of sucrose and sodium on blood

pressures in various substrains of Wistar rats. *Lab Invest* 43 (2) : 101-107.

[26] Yamori, Y., et al. 1981. Hypertension and diet: multiple regression analysis in a Japanese farming community. *Lancet* 1 (8231) : 1204-1205.

[27] <http://content.time.com/time/covers/0,16641,19820315,00.html>.

[28] Rebello, T., R. E. Hodges, and J. L. Smith. 1983. Short-term effects of various sugars on antinatriuresis and blood pressure changes in normotensive young men. *Am J Clin Nutr* 38 (1) : 84-94.

[29] Hodges, R. E., and T. Rebello. 1983. Carbohydrates and blood pressure. *Ann Intern Med* 98 (5 Pt 2) : 838-841.

[30] Boon, N. A., and J. K. Aronson. 1985. Dietary salt and hypertension: treatment and prevention. *BMJ (Clin Res Ed)* 290 (6473) : 949-950.

[31] Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. Intersalt Cooperative Research Group. *BMJ*. 1988. 297 (6644) : 319-328.

[32] Dustan, H. P., and K. A. Kirk. 1989. Corcoran lecture: the case for or against salt in hypertension. Arthur Curtis Corcoran, MD (1909-1965) . Tribute and prelude to Corcoran Lecture of 1988. *Hypertension* 13 (6 Pt 2) : 696-705.

[33] Law, M. R., C. D. Frost, and N. J. Wald. 1991. By how much does dietary salt reduction lower blood pressure? III—Analysis of data from trials of salt reduction. *BMJ* 302 (6780) : 819-824.

[34] The fifth report of the Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC V) . *Arch Intern Med* . 1993. 153 (2) : 154-183.

[35] Alderman, M. H., et al. 1995. Low urinary sodium is associated with greater risk of myocardial infarction among treated hypertensive men. *Hypertension* 25 (6) : 1144-1152.

[36] Graudal, N. A., A. M. Galloe, and P. Garred. 1998. Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride: a meta-analysis. *JAMA* 279 (17) : 1383-1391.

[37] Sacks, F. M., et al. 2001. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. *N Engl J Med* 344 (1) : 3-10.

- [38] Vollmer, W. M., et al. 2001. Effects of diet and sodium intake on blood pressure: subgroup analysis of the DASH-sodium trial. *Ann Intern Med* 135 (12) : 1019-1028.
- [39] Harsha, D. W., et al. 2004. Effect of dietary sodium intake on blood lipids: results from the DASH-sodium trial. *Hypertension* 43 (2) : 393-398.
- [40] Raben, A., et al. 2002. Sucrose compared with artificial sweeteners: different effects on ad libitum food intake and body weight after 10 wk of supplementation in overweight subjects. *Am J Clin Nutr* 76 (4) : 721-729.
- [41] Brown, C. M., et al. 2008. Fructose ingestion acutely elevates blood pressure in healthy young humans. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 294 (3) : R730-R737.
- [42] Perez-Pozo, S. E., et al. 2010. Excessive fructose intake induces the features of metabolic syndrome in healthy adult men: role of uric acid in the hypertensive response. *Int J Obes (Lond)* 34 (3) : 454-461.
- [43] Stolarz-Skrzypek, K., et al. 2011. Fatal and nonfatal outcomes, incidence of hypertension, and blood pressure changes in relation to urinary sodium excretion. *JAMA* 305 (17) : 1777-1785.
- [44] Malik, A. H., et al. 2014. Impact of sugar-sweetened beverages on blood pressure. *Am J Cardiol* 113 (9) : 1574-1580.
- [45] Te Morenga, L. A., et al. 2014. Dietary sugars and cardiometabolic risk: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids. *Am J Clin Nutr* 100 (1) : 65-79.
- [46] Adler, A. J., et al. 2014. Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* (12) : Cd009217.
- [47] Graudal, N., et al. 2014. Compared with usual sodium intake, low and excessive-sodium diets are associated with increased mortality: a meta-analysis. *Am J Hypertens* 27 (9) : 1129-1137.
- [48] <http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/pdfs/scientific-report-of-the-2015-dietary-guidelines-advisory-committee.pdf>.
- [49] Mente, A., et al. 2016. Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies. *Lancet* 388 (10043) : 465-475.
- [50] Kelly, J., et al. 2016. The effect of dietary sodium modification on blood pressure in adults with systolic blood pressure less than 140 mmHg: a systematic review. *JBIC Database System Rev*

Implement Rep 14 (6) : 196-237.

[51] http://zerodisease.com/archive/Dietary_Goals_For_The_United_States.pdf.

[52] <https://thescienceofnutrition.files.wordpress.com/2014/03/dietary-goals-for-the-united-states.pdf>.

[53] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1980thin.pdf>.

[54] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1985thin.pdf>.

[55] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1990thin.pdf>.

[56] http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/1995DGConsumerBrochure.pdf.

[57] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2000/dietgd.pdf>.

[58] http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/DRI_Energy/energy_full_report.pdf.

[59] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/dga2005.pdf>.

[60] [http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines 2010.pdf](http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines%2010.pdf).

[61] <http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/pdfs/scientific-report-of-the-2015-dietary-guidelines-advisory-committee.pdf>.

[62] http://zerodisease.com/archive/Dietary_Goals_For_The_United_States.pdf.

[63] <https://thescienceofnutrition.files.wordpress.com/2014/03/dietary-goals-for-the-united-states.pdf>.

[64] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1980thin.pdf>.

[65] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1985thin.pdf>.

[66] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/1990thin.pdf>.

[67] http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/1995DGConsumerBrochure.pdf.

[68] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2000/dietgd.pdf>

[69] Trumbo, P., et al. 2002. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *J Am Diet Assoc* 102 (11) : 1621-1630.

[70] <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/dga2005.pdf>.

[71] [http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines 2010.pdf](http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines%202010.pdf).

[72] <http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/pdfs/scientific-report-of-the-2015-dietary-guidelines-advisory-committee.pdf>.

附录2

会增加盐需求的药品

低血容量、低钠血症可由噻嗪类和循环类利尿剂，以及用于治疗糖尿病的钠-葡萄糖协同转运蛋白2（SGLT2）抑制剂（如达格列净片）引起。此外，用于治疗失盐性肾炎，比如肾小管性酸中毒、多囊肾病和梗阻性尿毒症的环境霉素和顺铂等药物，[\[1\]](#)还有败血症等疾病，都会引起低血容量和低钠血症。[\[2\]](#)还有一些药物也会引起低钠血症，包括奥卡西平、甲氧苄啶、抗精神病药、抗抑郁药、非甾体消炎药、环磷酰胺、卡马西平、长春新碱和长春碱、替沃噻吨、硫利达嗪等。其他的吩噻嗪类药物，比如氟哌利多和阿米替林，还有三环类抗抑郁药，单胺氧化酶抑制、溴隐亭、氯贝丁酯、静脉全身麻醉、其他麻醉药品、阿片类、聪明药、磺酰脲类药物以及胺碘酮。[\[3\]](#)

[\[1\]](#) Luft, F. C. 2015. Clinical salt deficits. *Pflugers Arch* 467 (3) : 559-563; Shihab, F. S., et al. 1997. Sodium depletion enhances fibrosis and the expression of TGF-beta1 and matrix proteins in experimental chronic cyclosporine nephropathy. *Am J Kidney Dis* 30 (1) : 71-81.

[\[2\]](#) Saleh, M. 2014. Sepsis-associated renal salt wasting: how much is too much? *BMJ Case Rep*. doi: 10.1136/bcr-2013-201838.

[\[3\]](#) AlZahrani, A., R. Sinnert, and J. Gernsheimer. 2013. Acute kidney injury, sodium disorders, and hypercalcemia in the aging kidney: diagnostic and therapeutic management strategies in emergency medicine. *Clin Geriatr Med* 29 (1) : 275-319; Vroman, R. 2011. Electrolyte imbalances. Part 1: Sodium balance disorders. *EMS World* 40 (2) : 37-38, 40-43; Khaw, K. S., and T. Y. Yong. 2014. Hyponatraemia associated with trimethoprim use. *Curr Drug Saf* 9 (1) : 79-82.

附录3

常见食物的含盐量

通过查看你最喜欢的食物标签上的含盐量，你就能知道自己对盐的渴望程度。这对了解自己的“盐温”十分有帮助，但是不要太计较每天摄入的毫克数，因为你的身体会引导你摄入正确的量。下面的列表列出了一些常见食物的含盐量。

食物	钠含量
冷冻食品	每餐最多可达 1800 毫克
汤和蔬菜罐头	每份高达 1300 毫克
白干酪（Cottage Cheese）	每杯约 1000 毫克
意大利面酱	每杯高达 1000 毫克
三明治	每片高达 900 毫克
泡菜	每一种泡菜均高达 785 毫克
即食牛肉面汤	每袋 757 毫克
烤盐渍南瓜子	每盎司 711 毫克
热狗	每只热狗高达 700 毫克

常见食物的含盐量-续表

食物	钠含量
番茄汁	每 8 盎司高达 700 毫克
红烧酱油	每汤匙 690 毫克
洛克福奶酪 (Roquefort Cheese)	每盎司 507 毫克
椒盐卷饼	每盎司 480 毫克
百吉饼	每个百吉饼约 460 毫克
蔬菜汉堡	每个肉饼 400~500 毫克
酱油	每茶匙 409 毫克
美式芝士	每盎司 400 毫克
沙拉酱	每 2 汤匙可达 300 毫克
酸豆	每汤匙 255 毫克
6 英寸墨西哥薄饼	约 200 毫克
麦片	每份 180~300 毫克
腌熏肉	每片 175 毫克
番茄酱	每汤匙 150 毫克
菠菜	每棵 125 毫克
甜面酱	每汤匙 122 毫克
甜菜	每棵甜菜含 65 毫克
芹菜	每棵芹菜 50 毫克
胡萝卜	每根大胡萝卜含 50 毫克

引自：<http://www.health.com/health/gallery/#cottage-cheese-1>; <https://www.healthaliciousness.com/articles/what-foods-high-sodium.php>; <http://www.everydayhealth.com/heart-health-pictures/10-sneaky-sodium-bombs.aspx#02>; <http://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-salt-shockers>; <http://www.foxnews.com/leisure/2013/02/25/8-high-sodium-foods-that-are-ok-to-eat/>.

致谢

感谢我的妻子梅根，你一直都很信任我，是我最大的支持者。在本书的写作过程中，如果没有你一直陪伴在我的身旁，没有你的支持，就没有这本书。我全心全意地爱你，非常感谢你做我的妻子。感谢我的孩子AJ和艾玛，你们给我带来了这么多的欢乐。谢谢你们做我的啦啦队，提醒我要珍惜生活中的点点滴滴。我永远不会忘记，当我完成我的“工作簿”时，你们高声欢呼“祝贺”，脸上洋溢着自豪的笑容。我非常爱你们。

我对所有让这本书成为现实的人致以最诚挚的感谢。

感谢我的经纪人邦妮·索洛，你对我的信任是这本书成功的原因。非常感谢你用你的专业知识为我提供的支持。

感谢玛莉丝卡·凡·阿尔斯特把我的研究变成现实。如果没有你的努力，这本书就不会是现在的样子。

感谢唐娜·洛弗雷多、希瑟·杰克逊、黛安娜·巴罗尼、丽贝卡·马什、斯蒂芬妮·戴维斯，以及和谐图书、皇冠出版集团和企鹅兰登书屋的整个团队，感谢你们对这个项目的信任并使之成为现实。我对你们感激不尽。

感谢我的朋友大卫·哈里斯，你的个人轶事总是让我发笑。

感谢我的同事何塞·卡洛斯·索托、肖恩·卢肯、德米特里·瓦辛和大卫·昂温，你们的个人轶事让我的研究更加人性化。谢谢你们！

感谢我的同事詹姆斯·基夫博士和奇普·拉维博士多年来对我的指导和支持，我将永远感谢你们。

感谢我的堂兄兼朋友瑞恩·迪米洛，感谢你带头进行网站开发和数字营销，让我一路开怀大笑。

感谢我的父母，谢谢你们一直以来的支持，让我成为今天的我。我很感激你们是我的父母。

感谢我的家人和朋友，没有你们的爱和坚定支持，我不可能做到这一切。非常感谢！

索引

（索引中的页码为英文原书的页码，即本书页边码）

abdomen, 92, 108, 182

ACTH. *See* adrenocorticotropin hormone

addiction

salt, 102, 103, 107

substance abuse, 109, 110

sugar, 4, 106, 114-17, 120, 163, 188

Addison's disease, 80, 157

adenosine triphosphate (ATP), 28, 99, 165

adrenal hormones, 27, 86

adrenocorticotropin hormone (ACTH), 80

agave syrup, 165

AHA. *See* American Heart Association

Ahrens, Richard A., 190

Akita (Japan) , 81-82, 84, 85

alcohol, 104, 112

Alderman, Michael, 88, 192

aldosterone, 27, 105, 141, 144, 146

Allen, Frederick M., 35

Alwall, Nils, 33

AMA. *See* American Medical Association

American Heart Association (AHA) , 46, 58, 124, 138, 153,
190

American Medical Association (AMA) , 41, 46

animals, 17-19, 25, 29-30, 104, 111, 138

anion, 26

anxiety, 111

Aomori (Japan) , 82, 84

Aphrodite, 29

Appel, Lawrence, 57

apples, 82, 84

Aristotle, 29

arteries, 69-70, 95, 186

arthritis, 133

artificial sweeteners, 165

Astwood, Edwin, 93

Atkins diet, 168

ATP. *See* Adenosine triphosphate

atrial fibrillation, 147

autism, 156

autoimmune Addison's disease, 157

azotemia, 40

Babinski, M.J., 93

bacteria, 173

Bantu people, 84

Battarbee, Harold, 44-46, 48, 103

beer drinker's hyponatremia, 157

beta-blockers, 162

beverages, 61, 119, 157, 164, 188

blood, 16, 18, 26, 27

blood pressure, 43, 50-51

in Akita (Japan) , 85

and diabetes, 76

and excretion, 73

and heart disease, 32

Liddle syndrome, 119

blood pressure (*continued*)

and potassium, 85

reduction in, 4, 5, 40, 53-54, 56

and Rice Diet, 37-39

and salt, 7-10, 35, 40, 44-45, 48-49, 53-57, 67, 69-72, 78-89, 185

and shock, 147

and sugar, 42, 86

See also hypertension

blood vessels, 74, 75, 77, 95, 96, 99

blood viscosity, 87

blood volume, 72-74, 97, 106, 124, 127, 141, 142, 146, 148, 185

body mass index, 92

brain, 116, 120, 121

 craving and reward for salt, 106

 in early primates, 21

 results of exercise, 184

 reward center, 107, 109, 110

 size, 23

 and sugar consumption, 111-14

 water in, 27

bread, 166-67

breast-feeding. *See* lactation

brown adipose tissue, 96

buprenorphine, 116

burns, 128

butterflies, 30

cadmium, 82

caffeine, 102, 119-20, 157, 184

calcium, 179

calories, 59-61, 90, 92, 93, 99, 112, 113, 116, 165

Canada, 67

Candida albicans , 144, 145, 173

carbohydrates, 11, 78, 92, 96-97, 116, 150-53, 166-68, 182

cardiovascular disease. *See* heart disease

cartilage, 133

CASH. *See* Consensus Action on Salt and Health

catfish, 20

cation, 26

causation, 8

CDC. *See* Centers for Disease Control and Prevention

celiac disease, 150

cells, 16-17, 26-27, 91, 92, 95, 98-100, 127

Celtic sea salt, 175, 179

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) , 2-3, 86

cerebral salt-wasting syndrome, 157

chloride, 26, 37-38, 147

chocolate, 166

cholesterol, 58, 64, 87

chronic fatigue syndrome, 143

climate, 131, 136

cocaine, 107, 109, 112, 114

coffee, 104, 157

colon, 123, 150

colonoscopy, 130

conflicts of interest, 61

Consensus Action on Salt and Health (CASH) , 50-51

Corcoran, Arthur, 40

correlation, 8

corticosterone, 27, 80

cortisol, 27, 79-80

Crohn's disease, 10, 150

cross-sensitization, 107

Cushing's disease, 118

Dahl, Lewis K., 41-44, 49, 103, 190

dark chocolate, 166

DASH-Sodium trial. *See* Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) -Sodium trial

dehydration, 19, 110, 120, 149

and blood pressure, 74, 185

and blood volume, 73, 74

cellular, 92, 100

from salt depletion, 12, 123

and low-salt diets, 92

salt to prevent, 119, 126-28

dehydration reaction, 127

Denmark, 33

DHA. *See* docosahexaenoic acid

diabetes

and agave syrup, 165

and blood pressure, 76

and exercise, 182

and insulin, 76-77

and insulin resistance, 75

and internal starvation, 108

and sodium, 98, 143, 155

sugar as cause of, 60, 64, 76, 145

diastolic blood pressure, 8, 52-53, 141

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) -Sodium trial,
56, 87, 192

Dietary Goals (1977) , 44-46, 59, 64, 190, 194, 195

Dietary Guidelines (1980) , 64, 194, 195

Dietary Guidelines (2005) , 56, 194, 195

Dietary Guidelines (2010) , 65, 194, 195

Dietary Guidelines for Americans (1995) , 55, 57, 194, 195

Dietary Guidelines for Americans (2015) , 58, 195

Dinesen, Isak, 1

disease, 32-34, 42, 61-64, 119, 129, 158, 186

See also specific diseases

diuretics, 12, 47, 97, 98, 162

docosahexaenoic acid (DHA) , 21, 23

dopamine, 113-15, 120, 166

dressings, 172, 198

drugs, 106-10, 112-15, 120, 196

See also medication; specific drugs

Dustan, Harriet P., 191

edema, 154

electrolytes, 15-18, 26, 128

elephants, 29-30

Elliot, Paul, 54, 55

endurance resistance training, 182

energy, 92, 93, 100, 142-43, 181-84

essential hypertension, 77, 84

Europe, 33-34, 62

See also specific countries

euvolemic hyponatremia, 157

excretion

by kidneys, 17, 19, 48, 72-73, 105, 146

of salt, 18, 96, 121, 122, 124, 125, 151, 154, 168

in urine, 26, 125, 126

exercise, 120, 130-37, 181-84

Ezekiel bread, 166-67, 170

fasting, 95, 120, 151, 152

fat, 2, 58, 91-95, 98-99, 116, 182, 184

See also saturated fat

fatigue, 142, 143

fatty liver, 96, 144, 160, 169

fish, 17-18, 20, 172

flavor, 172

Folkow, Bjorn, 43, 55, 74

food, 22, 170-73, 179, 187, 188, 197-98

See also specific foods

food poisoning, 155-56

France, 33, 66, 171

Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuremberg (Ger.) , 119

fructose, 99, 112, 116, 144, 149, 164-65

fruit, 36, 113, 163, 166, 171, 172

garlic salt, 134, 180, 183

Garnett, E.S., 152

gastrointestinal disorders, 129

gastrointestinal system, 173

ghrelin, 165

Giampietro, Ottavio, 76

glucocorticoids, 80

glucose, 91, 94-96, 99, 100, 143-44, 149, 164-66, 181-82,
184

glucose challenge test, 161

glycine, 169

goiter, 131, 132, 154, 178

Good Calories , Bad Calories (Taubes) , 90

gorillas, 30

Gower, John, 112

Graudal, Niels, 192, 193

Guyton, Arthur, 48

habituation, 104

Harper, A.E., 190

Harris, David, 133

Hawaiian black lava salt, 177-78

Hawaiian red Alaea salt, 177-78

Hawaii Kai Corporation, 177-78

headache, 4, 5

health, 72, 99

Heaney, Robert, 70

heart attack, 9, 28, 50, 57, 64, 67

heart disease

- causes of, 51, 64-89, 190

- and salt, 10, 31-32, 34, 68, 86, 89

heart disease (*continued*)

in South Korea, 68

and sugar, 58, 59, 61, 63, 86

heart rate, 10, 28, 55, 72, 74, 86, 120, 147, 186

heat, 131, 133, 136

heatstroke, 131

hemorrhage, 124, 128

hidden cellular semistarvation, 93

high blood pressure. *see* blood pressure; hypertension

high-fructose corn syrup, 165

high-salt diets. *see* salt, diets high in

Himalayan black salt, 176-77

Himalayan pink salt, 175-76

Hodges, Robert E., 191

Hollenberg, Norman K., 104

homeostasis, 13, 18, 19, 73, 110

Homo , 21

hormones, 91, 122, 184, 186

hyperaldosteronism, 118

hyperglycemia, 145

hyperinsulinemia, 78

hyperkalemia, 181

hyponatremia, 129, 148-49

hypertension, 32, 50, 51, 53, 57

- of acculturation, 81

- in Akita (Japan) , 81

- DASH-Sodium trial, 56

- definition of, 8

- and diabetes, 76

- essential, 77, 84

- high salt and low potassium intake, 45

- and kidneys, 147

- in Korea, 66

- as metabolic disorder, 77

and natriuretic hormone, 74-75

and obesity, 42

prevalence of, 34

in rats, 43, 44

Rice Diet for, 37-39

and salt, 35, 36, 40-44, 49, 55, 67-72, 75, 147, 186

salt-sensitive, 48, 76-79

sodium-induced, 31, 46-47

and sugar, 59, 79-80, 145

in U.S. (twentieth century) , 34

hyponatremia, 130, 144, 157

from chronic disease, 119, 129

definition of, 128

and diuretics, 47

in elderly, 146

and exercise, 132, 134, 135

from gastrointestinal disorders, 129

in kidney disease, 148-49

in nursing homes, 129

hypothalamic obesity, 93

hypothalamus, 16

hypothyroidism, 92, 130, 132, 139

India, 84

infants, 43-44, 142

infections, 154-56

inflammation, 165, 187-88

inflammatory bowel disease, 150

inflammatory markers, 87

insects, 24, 25

Institute of Medicine (IOM), 55-56, 57, 64, 86

insulin, 60

and carbohydrates, 151

and diabetes, 76-77

levels, 11, 79, 86, 94-96, 160-61, 168

and obesity, 92, 186

and resistance training, 181, 182

and salt restriction, 91, 184

insulin resistance, 75, 92, 168

and agave syrup, 165

and cortisol, 80

exercise for, 181, 182

and fructose, 164

and hypertension, 77-79

and internal starvation, 93, 94, 160-61

and medications, 161-62

and salt restriction, 91, 98, 144

and sugar, 99, 114

internal starvation, 11, 89-100, 108, 112, 117, 159-61, 173,
184

Intersalt study (1988) , 54-55

iodine

alternative sources, 171

deficiency, 92, 135, 153-54

function of, 26

loss, 131-32

needs during pregnancy, 138-39

recommended amount, 46

in sea salt, 174, 179-80

supplements, 169

in table salt, 178-80

IOM. *See* Institute of Medicine

iron, 177

irritable bowel syndrome, 10-11, 144

Italy, 68, 82, 171

Japan, 41, 66, 67, 68, 81-82, 84, 171

jogging, 182

joints, 133

kala namak, 176

kefir, 173

Kempner, Walter, 35-36

Kempner Rice Diet, 36-41, 189

ketosis, 168

Keys, Ancel, 58, 190

kidney (s) , 18, 28

- and caffeine, 120

- damage, 11, 144, 149, 155

- disease, 146-50

- during hemorrhage, 124

- excretion, 17, 19, 48, 72-73, 105, 146

- failure, 97

- filtration rate, 147-48

- function, 38, 40, 86, 87, 123, 135, 146-48

- and hypertension, 147

- overgrowth, 88

- “overworked, ” 35, 36

- reabsorption of sodium, 17, 26, 27, 76, 98, 123, 146-48

and sugar, 149

Kikuyu people, 25

kimchi, 67, 173

Korea. *See* South Korea

Korean Paradox, 66

Kotyang (Nepal) , 83-84

Kuna Indians, 82

labels, 164, 188

lactation, 110, 138, 139

Lancet , 140

Lapicque, M., 103

Laragh, John, 39, 49, 190

Latvia, 67, 68

L-carnitine, 169

leg cramps, 150

leptin, 116, 165, 184

Liddle syndrome, 119

life expectancy, 67, 68

lipoproteins, 87, 192

listeriosis, 156

liver, 95, 99, 144, 148

L.monocytogenes , 156

Love, Robert A., 41

low-density lipoprotein, 87, 192

low-salt diets. See salt, diets low in

Lucan, Sean, 22, 26

lymphatic organs, 155

MacGregor, Graham, 49-51, 103

magnesium, 175, 179

marine animals, 18, 19

marinobufagenin, 75-76

Mayer, Jean, 59

medication, 119, 130, 147, 158, 161-62, 184

See also specific medications

Mediterranean diet, 66, 171

Meneely, George, 44-46, 48, 103, 190

mental retardation, 139

metabolic acidosis, 146, 155

metabolically overweight, 92

metabolic syndrome, 92

methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA) , 155

metformin, 78-79

mineralocorticoids, 80

mitochondria, 99

monkeys, 30

mood, 111

Mormons, 85

MRSA. *See* Methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*

muscle cramps, 133

muscle weakness, 143

myocardial infarction. *See* heart attack

Na-K-ATPase, 75-76, 130

naloxone, 116

natriuretic hormone, 74-75

Nepal, 83-84

nicotine, 157

nitric oxide, 154

nitrogen, 147

nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) , 130

norepinephrine, 87-88

Norway, 66

NSAIDs. *See* nonsteroidal antiinflammatory drugs

nursing homes, 129

Nutcracker Man, 23-24

nuts, 172

obesity. *See* weight

oceans, 16-19

Okayuma (Japan) , 84

olive oil, 166

osmoregulation, 26

osteoporosis, 152

oxygen, 88, 120

Paleolithic era, 24-26

Paranthropus boisei , 21

pasta sauce, 170, 197

Perera, George A., 80

peritoneal dialysis, 149

pickles, 136, 152, 197

plasma lipoproteins, 87

polydipsia, 157

polyol pathway, 149

potassium, 45, 49-50, 82, 84-85, 146, 175-76, 181

potatoes, 167

preeclampsia, 139-42

pregnancy, 94, 109-10, 137-42

prehuman primates, 20-21

prehypertension, 9, 69, 72, 78

primates, 20-21

probiotics, 173

Prospective Urban Rural Epidemiology study, 88

proteins, 91, 166

Ranson, Stephen Walter, 93

rat studies, 41, 43, 44, 75, 78, 80, 111, 190

Rebello, Tessio, 191

Redmond Real Salt, 174, 179-80

renal tubular acidosis, 146-47

renin, 146

renin-angiotensin aldosterone system, 69

reproduction, 29, 137

reptiles, 18

resistance training, 182

restriction of salt. *See* salt, restriction

Rice Diet. *See* Kempner Rice Diet

Rome (ancient) , 32-33

running, 127, 133, 134, 182

salad dressing, 172, 198

salt

as addiction, 102, 103, 107

adequate intake, 55-56, 125, 194

and anxiety, 111

balance, 121, 122, 123-24

and blood pressure, 7-10, 35, 40, 44-45, 48-49, 53-57, 67,
69-72, 78-89, 185

as condiment, 42, 103

consumption, 1-3, 5, 23-25, 28, 31-35, 46, 48, 54, 62-63,
67-74, 82-85, 89, 105

in cooking, 22

cravings, 47, 102, 106, 107, 110, 122, 159, 162-63, 184

deficit/depletion, 3-4, 12, 24, 28, 29, 105-11, 120-25, 130,
132, 143-48, 151-53, 155, 158, 186

and dehydration, 110, 123, 126-28

diets high in, 67, 95-96, 140, 171

diets low in, 106-11, 122-24, 126, 128, 133, 138-43, 146,
149-50, 153-56, 186

excretion, 96, 121, 122, 124, 125, 151, 154, 168

food content, 197-98

higher-nutrient, 174-81

historical events relating to, 189-93

and hypertension, 35, 36, 40-44, 49, 55, 67-72, 75, 147,
186

loss, 123, 125, 130, 138, 168

mining, 32

need for, 15-16, 26-29, 104, 105, 118-59, 196

nutrients of popular types, 179

optimal range, 118, 149

organic, 180

production, 33

reabsorption, 17, 26, 27, 75, 76, 98, 123, 146-48

restriction, 31, 35-36, 39-41, 43-46, 48-49, 52-53, 57, 64, 69-73, 87, 88, 91-92, 94-96, 98, 105-6, 122, 185-86

saturation effect, 48

sensitivity, 9, 39, 48, 75-79, 95

set point, 121, 122

and sex, 29-30

for sodium chloride, 180

storage, 104-5, 152

substitutes, 181

table salt, 178-80

thermostat, 101, 104-5, 109, 121-22, 159, 163, 184, 197

toxic threshold, 63

wasting, 30, 130, 143-46, 155, 157, 168

salt-blood pressure hypothesis, 7-8, 35, 40, 41, 48, 74, 81, 185

Salted Food Addiction Hypothesis, 107

Salt Wars, 35-65, 185

Samburu warriors, 83

saturated fat, 58, 59, 64, 190

sauna, 137

Scribner, Belding H., 71

sea salts, 173-80

sedentary lifestyle, 90

selective serotonin reuptake inhibitors, 129

sepsis, 155

Seventh-Day Adventists, 83, 85

sexuality, 29, 137

shock, 128, 147

short bowel syndrome, 150

Simpson, F.Olaf, 191

skin, 119, 154, 155

small intestine, 150

sodium chloride. See salt

soil, 25, 29-30

South Korea, 66, 68, 171

Souto, Jose Carlos, 5

starvation diet, 152-53

statins, 108, 143, 162

stevia, 166

stress, 27, 111

stress hormone, 27

stroke, 9, 50, 57, 67, 68, 76, 81-82, 147

Suboxone, 116

substance abuse, 106-7, 109-10, 114

sucrose, 165

sugar, 1-2, 37, 42

addiction, 4, 106, 114-17, 120, 163, 188

avoidance, 99

benign status, 59-60

and blood pressure, 42, 86

calories, 60-61

as cause of salt depletion, 144-45

consumption, 4, 59, 61-62, 63, 112-13, 119, 187

cravings, 11, 99, 101, 111, 112, 117, 163, 166

defense of, 64

and diabetes, 76

and health, 63, 64

and heart disease, 58, 59, 61, 63, 86

hidden, 164

historical events relating to, 189-93

and hypertension, 59, 79-80, 145

and kidneys, 149

lack of, 13

minimum, 162

recommendations for intake, 195

refined, 62, 107, 109, 110, 116-17, 124, 163

restriction, 65

weaning from, 172-73

sulfamethoxazole, 155

sulfur, 176

surrogate markers, 57

sushi, 180

Svelte protein shake, 166

Swales, John D., 52-53, 191

sweating, 130-34, 136, 137, 184

Sweden, 33

Switzerland, 33, 66

sympathetic nervous system, 69

systolic blood pressure, 8, 52-54, 84, 141

table salt. *See* salt

Taiwan, 83

taste, 22, 185

Taubes, Gary, 90

tea, 157

tetrapods, 18

Thailand, 83, 84

thermoregulation, 131

thirst, 8, 103-4, 132-33, 135

thyroid, 26, 92, 131

tiger nuts, 23-24, 25

TIME magazine, 60

tobacco, 104, 157

trauma, 128

Trial of Antihypertensive Interventions and Management, 142

triglycerides, 87

UCLA Risk Factor Obesity Control Program, 79

Ulcerative colitis, 10, 150

United Kingdom, 50, 62

University of Haifa, 111

Unwin, David, 150

uremia, 147

urinary tract infections, 128

urine, 121, 125-28, 146, 148, 151, 157

vascular resistance, 74, 75

vasoconstriction, 75, 77

vegans, 180

vegetables, 113, 163, 170, 172

volume sensor, 27

Walker, Alexander R., 59, 190

walking, 182

WASH. *See* World Action on Salt and Health

water, 72, 133, 134, 148, 157

weight

- and blood pressure, 5

- and calories, 59, 90, 99

- and gastrointestinal system, 173

- and glucose, 96

- and internal starvation, 91, 93-94

- and low-salt diets, 28, 186

- obesity and hypertension, 42

- obesity and insulin levels, 92, 186

obesity and salt sensitivity, 78

obesity and sodium in cells, 77

obesity and sodium excretion, 151

and salt intake, 168

starvation diets, 152-53

and sugar-sweetened beverages, 61

sugar-taming supplements, 169

UCLA Risk Factor Obesity Control Program, 79

weight lifting, 181, 182

WHO. *See* World Health Organization

World Action on Salt and Health (WASH) , 50-51, 57

World Health Organization (WHO) , 138, 153

Yanomamo Indians, 30, 137

yogurt, 173

Yudkin, John, 58, 77, 80, 86, 112, 190

图书在版编目（CIP）数据

被误解的盐：你可能需要吃咸点/（美）詹姆斯·迪尼科兰托尼奥
著；王瑜玲译.--北京：社会科学文献出版社，2021.3

书名原文：The Salt Fix: Why the Experts Got It All Wrong—and
How Eating More Might Save Your Life

ISBN 978-7-5201-7734-4

I.①被... II.①詹...②王... III.①食盐-普及读物 IV.①TS364-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第018018号

被误解的盐

你可能需要吃咸点

著者/（美）詹姆斯·迪尼科兰托尼奥

译者/王瑜玲

出版人/王利民

责任编辑/杨轩

出版/社会科学文献出版社（010）59367069

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发行/市场营销中心（010）59367081 59367083

印装/三河市东方印刷有限公司

规格/开本：889mm×1194mm 1/32

印张：10.5 字数：190千字

版次/2021年3月第1版 2021年3月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5201-7734-4

著作权合同登记号/图字01-2019-2605号

定价/69.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心（010-59367028）联系

版权所有 翻印必究

方寸·新知课

已出版

场景：空间品质如何塑造社会生活

〔加〕丹尼尔·亚伦·西尔

〔美〕特里·尼克尔斯·克拉克 著

祁述裕 吴军 等 译

致命流感：百年治疗史

〔美〕杰里米·布朗 著 / 王晨瑜 译

魔鬼的晚餐：改变世界的辣椒和辣椒文化

〔英〕斯图尔特·沃尔顿 著 / 艾栗斯 译

消失的飞蛾：自然与喜悦

〔英〕迈克尔·麦卡锡 著 / 姚瑶 译

法老的宝藏：莎草纸与西方文明的兴起

〔美〕约翰·高德特 著 / 陈阳 译

AI联结的社会：人工智能网络化时代的伦理和法律

〔日〕福田雅树、林秀弥、成原慧 编著 / 宋爱 译

力量的进化：动物如何变得更强

〔美〕西蒙·莱尔沃克斯 著 / 范伟 译

餐桌上的浪漫史：植物如何调情和繁育后代

〔美〕诺曼·C. 埃尔斯特兰德 著 / 王晨 译

骑行200年：车轮上的社会史

〔英〕迈克尔·哈钦森 著 / 孔德艳 译

寻找森林之子：灵长类的危机和未来

〔日〕井田彻治 著 / 杨莎 译

被误解的盐：你可能需要吃咸点

〔美〕詹姆斯·迪尼科兰托尼奥 著 / 王瑜玲 译

即将出版

《凤凰：神鸟传奇》

《垃圾去哪了：回收大国的真相》

欢迎关注新浪微博 @方寸-社会科学文献出版社

心血管专家、健康与营养学专家詹姆斯·迪尼科兰托尼奥博士，通过大量医学文献和实际案例，揭示了盐 and 高血压之间的真实关系，阐明了盐被妖魔化的前因后果，及其背后的利益纠葛。

他呈现了很多惊人的结论，比如：

没有任何可靠的证据表明盐是高血压的诱因。

绝大多数人不需要担心盐摄入量过多，因为正常人的身体可以自动调节水盐平衡。

多吃盐对多数人来说利远大于弊。

盐摄入量不足非常危险，而足量的盐摄入可以全面改善身体状况，甚至可以预防心脏病等常见慢性病。

真正要警惕的罪魁祸首，是另一种白色晶体——糖。

作者还提供了在日常饮食中摄入盐的最佳方法，用“五步程序”帮助读者找到最适合自己的盐摄入量。

发人深思，论证扎实，实事求是，对于重视健康的人非常有价值。

—— *Library Journal*

这本精湛的作品破除了很多关于盐的误解，必读！

—— Dr. Aseem Malhotra, 心脏病专家，英国肥胖病国家论坛顾问

几十年来，主流医学一直建议人们降低盐摄入量，迪尼科兰托尼奥解释了为什么这种建议实际上是错误的，并提供了必要的建议和方法——充分摄入盐，并在此过程中改善你的健康状况和腰围。

—— Robb Wolf

《纽约时报》畅销书 *THE PALEO SOLUTION AND WIRED TO EAT* 作者

迪尼科兰托尼奥博士把我们从炒作和夸张带入一个与盐有关的理性之地。经过广泛研究的文字使我们最终消除了吃盐时的自责。

—— David Perlmutter, 医学博士，

GRAIN BRAIN AND THE GRAIN BRAIN WHOLE LIFE PLAN 作者



出版社官方微信

www.ssap.com.cn



方寸官方微博

ISBN 978-7-5201-7734-4



9 787520 177344 >

定价：69.00 元

新知课 003

如果魔鬼也会每晚回到他地狱的家中享用晚餐，那么摆在他面前的肯定是一盘辣椒



魔鬼的晚餐

〔英〕

斯图尔特·沃尔顿 —— 著
Stuart Walton

改变世界的辣椒和 辣椒文化

艾栗斯 —— 译



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

〔英〕斯图尔特·沃尔顿 STUART WALTON

广受好评的作家、文化评论家、历史学家，自20世纪90年代初开始进行有关酒类和毒品文化的写作，现为《世界葡萄酒杂志》和Wine-pages专栏作家。著述颇丰，作品《人性：情感的历史》《世界葡萄酒大百科》等已有简体中文版出版。

艾栗斯

本名张慧，美食作家。硕士毕业于中国人民大学英语专业。日常沉迷于吃，以及与吃有关的历史文化。《北京日报》世界美食历史常驻撰稿人，《解放日报》长期合作作者，“企鹅吃喝指南”特邀作者。

责任编辑 杨 轩 王 雪
装帧设计 蔡长海 王子君
封面插画 薛 卿

服务热线 010-59367069

〔英〕
斯图尔特·沃尔顿 Stuart Walton
/著

艾栗斯
/译

魔鬼的晚餐

THE DEVIL'S DINNER
A GASTRONOMIC
AND CULTURAL HISTORY OF CHILI PEPPERS

改变世界的
辣椒和
辣椒文化



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

THE DEVIL'S DINNER

Text Copyright © 2018 by Stuart Walton

Published by arrangement with St. Martin's Press

Simplified Chinese edition copyright © 2020 by Social Sciences
Academic Press

All rights reserved.

- [导言](#)
- [关于拼写问题](#)
- [第一部分 生物](#)
 - [1 我们最爱的香料](#)
 - [2 阿帕切人、毒蛇和龙](#)
- [第二部分 历史](#)
 - [3 美洲辣椒](#)
 - [4 三艘船扬帆起航](#)
 - [5 烈焰的足迹](#)
 - [6 “色红，甚可观”](#)
 - [7 从红辣椒酱到红辣椒粉](#)
 - [8 红碗与辣椒皇后](#)
 - [9 辣椒酱](#)
 - [10 味觉与触觉](#)
- [第三部分 文化](#)
 - [11 魔鬼的晚餐](#)
 - [12 热辣尤物](#)
 - [13 暴力对话](#)
 - [14 超级英雄和辣椒狂徒](#)
 - [15 男子汉食品](#)
 - [16 口味的全球同质化](#)
- [致谢](#)
- [参考文献](#)
- [索引](#)

导言

在本书开篇时，“埃德冒烟的卡罗来纳死神”（Smokin’ Ed’s Carolina Reaper，后文简称“死神”）已正式成为世界最辣。^[1]“死神”是一种由南卡罗来纳州普客·布特公司（PuckerButt Pepper）培育的辣椒。近百年来，人们习惯采用史高维尔指数（简称SHU）来衡量辣椒的辣度。比如，麦基埃尼公司（McIlhenny）的塔巴斯科辣椒酱（Tabasco）^[2]，辣度指数在2500—5000 SHU，而经过温斯洛普大学的测试，死神辣椒能达到1569300 SHU。史高维尔采用的是稀释法，即把死神辣椒的粉末（或提取物）在糖水里稀释150万倍，才不会感觉到辣味。而若是你不经稀释直接用舌头尝试“死神”，它的辣味会刺激你150万次。

死神辣椒外形小巧可人，一身红衣犹如急诊室门口的指示灯。外皮娇嫩、微皱的椒身在末端逐渐变得尖细，宛若黄蜂毒刺。它属于方形灯笼椒，看起来跟一只迷你甜椒并无二致，但在入口之后却有天壤之别。一颗死神，能把你全身上下的细胞都点燃，而甜椒的SHU为0。20世纪60年代，当甜椒开始出现在北欧地区杂货食品店时，有许多消费者先入为主，以为甜椒之味必是又辛又辣。因为，从他们鼓起勇气初尝辣椒之味以后，关于辣椒的一般印象就一直挥之不去。甜椒是红色的辣椒，而红辣椒就应该被做成塔巴斯科辣酱，或是被加工、装进贴着“辣椒”标签的小罐子里。辣椒，是加一点就能让鸡蛋更易下肚的调味，也是第一次试着做炖菜时，想要加入一点的暖心“诱惑”。

只有在早期的亚洲和西印度群岛的食品杂货店里，才有可能买到整颗辣椒。有勇气光顾其中的客人也只有中国人、印度人，或是加勒比

人。时至今日，大部分超市的货架上都能见到辣椒的身影。虽然有人仍坚持某些古老的关于辣椒的谬论，比如最小的辣椒最辣，最红的辣椒最辣，或是所有的辣味都来源于辣椒籽，但有一点大家都心知肚明，如果想做墨西哥菜、泰国菜或是印度菜，少了辣椒可不行。

与辣椒出现早期遭遇的紧张感不同，现代社会兴起了一股辣椒热。这股热潮不仅深深扎根于美国南部，还在整个国家“开花结果”。辣椒节日、有关辣椒的学术座谈，以及各式辣椒酱产品层出不穷。从熟食店到快餐连锁店的菜单，这些辣酱制品都随处可见。辣椒热运动同样席卷了英国，辣酱活动常和年度美食盛会结合在一起，诸如吃辣椒比赛这样的活动接连不断。总有些拼了命去勇猛吃辣的小团体，他们在吃辣赛场上的一举一动都牵动人心，风头堪比国际网球巡回赛的顶级球员。

辣椒，曾经让英美人闻之色变，如今却成了一门大生意，同时也是一门博大精深的文化。新墨西哥大学成立了专门的辣椒研究机构。这个机构曾在2006年负责鉴定出当时世界上最辣的辣椒——印度鬼椒（bhut jolokia）。印度鬼椒是东印度群岛一带辣椒的杂交品种，其辣度相当于普客·布特公司最优品种（即后来的死神辣椒）的三分之二。此外，该机构还致力于一项工作，那就是希望厨师也好，食客也罢，一提到辣味烹饪美食和饮食文化，浮想出的画面里就少不了辣椒。托他们的福，有关植物育种的各项年度会议和研究项目已将这项工作列入其中。人类的种种努力旨在同化、融合辣椒文化，其目的与辣椒的原始警告信号背道而驰。辣椒在进化中释放出的警告哺乳动物远离它们的辣味，变成了人类的上瘾之物。

辣椒文化是一场精神对生物体本能的胜利——蔑视消化道的不适。如同烈性酒精饮品，辣椒总能带来即时的感官愉悦，但随之而来的是一浪接一浪的痛苦。决堤的懊悔总能从各种各样的辣椒受难者那里爆发出来。这些遭罪的人可能：尝了哪怕一小块剁椒，切完辣椒以后不小心揉

了眼睛，用切过辣椒的手指去戴iPod耳机，或者手碰过辣椒之后又立马去上厕所。网络论坛给这些遭罪的人提出了不少应对建议，对最后一种特殊情况的建议是：涂一些酸奶在受到影响的器官上，或者更有创意但不一定有效的方法——将灼烧部位暴露在空气里，走出家门，迎风奔跑。然而，以上这些遭遇都不能阻挡辣椒狂热者对它的向往，嗜辣之痛只会让他们更起劲。

辣椒正在经历一场变革，从食物——无论是仅仅作为食物中的调料或原料，或是一道象征性的菜，比如西方人都熟悉的辣肉酱（chili con carne）——转变为一种生活方式。食物，本身的功用是维持生存或者提供营养，但辣椒早已抛弃了这些功能和意义，成为一种变革性的经验。文化在个体自由与受控物质的社会颠覆性之间暧昧地撕扯，辣椒运动成了美食版的“上瘾亚文化”。“辣椒运动”一切合法，只要沉迷的对象是辣椒，而不是被提取的纯辣椒素。2011年1月，欧盟把辣椒素列入食品添加剂禁止清单，因其过量摄入有可能致癌。但辣椒文化的核心就在于食用者心甘情愿承担吃辣的风险，哪怕他们的消化系统软组织和整个肠胃因此受到刺激。这也促使辣椒的制造竞赛持续升级，不断杂交培育出辣味更足的辣椒。为了满足毒品上瘾者，合成化合物的新毒品不断出现，强度逐渐增大，而每一个辣椒新品种问世的原因也与之相似。一些科学研究者甚至发表声明，嗜辣本身就是一种瘾。遵循与药物毒瘾同样的模式，最开始的刺激会产生条件反射的愉悦，但激发愉悦的阈值会逐渐提高，最终原有的辣度已经不能满足神经的需要，身体渴望更辣的刺激。

毫无疑问，以上论调会让那些风靡百年的嗜辣文化感到困惑。一场泰式宴会通常以一碗冬阴功汤开场，轻酌入口，第一秒就会毫不留情地锁住你的味蕾，舌尖纠缠其中再也别想松开。年卜拉（nam pla，一种鱼露）的咸辣逼喉，酸橙汁、柠檬草的酸辣直抵头皮，就连马铃薯，也被一大把细细磨碎的红辣椒粉浸染，发出灼辣的热浪。紧随这种“生化武器”上桌的菜还有更劲爆的吗？有，后续菜肴里，吱吱作响的辣椒只会

越放越豪迈。

不丹是位于喜马拉雅山脉的一个小国，有时也被称为世上最后的香格里拉。在那里，辣椒不仅是一种调味品，也是咖喱菜肴的主要食材，还包括当地由软奶酪制成的传统食物（如国菜奶酪辣椒[ema datshi]），就以辣椒为主菜。辣椒也会被制成辣椒腌菜，用于一餐之后的爽口提味品。大约18世纪，辣椒通过印度传到不丹，并且逐渐被不丹人接受。不丹人对辣椒的全身心热爱不仅超越了印度，甚至超越了世界其他任何地方。在不丹，辣椒被叫作sha ema，1公斤（即2.2磅）的采购量，是当地一个小型家庭一周的最低消耗。

无论老幼，不丹人以辣椒为重头戏的饮食习惯让他们充满活力。即使一边吃辣椒，一边被辣到泪满衣襟，他们也在所不辞。不丹人从婴儿时期起，娇嫩的味觉就开始适应辣椒了。吃下的辣椒能在体内产生热量，对于高纬度地区过冬的人们来说，这几乎可以“续命”。同时辣椒还能刺激出汗、有效排除体内毒素，最重要的是，不管是不丹人还是韦拉克鲁斯（墨西哥城市）人，或是中国四川人这样的无辣不欢者，都会告诉你：吃辣会让你充满能量。辣椒可以点燃身体热量，释放快乐源泉，对于食物来说，这难道不比让你吃撑更重要吗？在空气稀薄的廷布一带，位于世界海拔顶端的河谷地区，寡淡无味的食物就代表资源匮乏。

在西方，辣椒运动已经如组织烧烤或是自己熨烫衬衫一样，越发成为一件彰显男人气概的事。竞技性比赛全靠人类好胜的本能支撑，而好胜本能会随着年龄与腰围的增加成比例地下降。食用带有明显危险性的食物（比如辣椒），对人类而言足够刺激，更不用说那些紧张的体育赛事或是极限运动了。在一些吃辣比赛中，不乏巾帼不让须眉者，不过女性参赛人数远不及男性，个中缘由或许值得一探究竟。从男性思维看来，愿意把自己的机体交给哪怕只有50SHU的滋滋烤炼，也不失为一种男子汉气概。而女性通常难以理解这一切的意义。

当然，这场超级热门的赌注里，每一位新晋选手与辣味老饕们的吃辣感言不尽相同。英国农民杰拉德·福勒（Gerald Fowler）完成了一件几乎不可能的事。2011年，他在位于北部坎布里亚（Cumbria）县、常年多雨的自家农场里，成功种植了一种名为娜迦毒蛇（Naga Viper，1382118 SHU）的辣椒。品尝辣椒之后，杰拉德面带和煦笑容，发出的代表性感言是“辣到脱层皮”。而在《马克西姆》（*Maxim*）杂志关于尝试卡罗来纳死神辣椒的一篇文章里，以身试椒的记者史蒂芬·莱卡特（Steven Leckart）给出的比喻是“像被撒旦正面侵犯”^[3]（“……可能”，他忘了加上这个词）。毕竟，这些皱皱小小，身怀150万SHU的辣椒还能拿来做什么呢？死神辣椒的培育者埃德·库里（Ed Currie）建议，你只能跟其他人一样，把它放进辣酱或萨尔萨酱（Salsa）^[4]里，作为调味基底，然后祈祷上天能对你的舌头好一点。

从哥伦布时代起，辣椒在世界各地快速、持久地传播，势不可当，成为见证全球化过程的食物之一。这足以引发一系列深入思考——作为一种配料，它的辣味在进化之初只是为了警告食用者。难以想象如果辣椒缺席世界美食会发生什么，就如同难以想象这个世界上没有糖会怎样，糖也曾培养了一批为之疯狂的“嗜糖者”。虽然糖最初是精英口味的标志，但进入系统的规模化生产后不久，制糖业就因卷入不断扩张的奴隶贸易，酿造了人类历史上的一大悲剧。而辣椒凭借其自身的特质在全世界所向披靡。辣椒植根于本土美食和农民的饮食中，为他们带来酣畅淋漓的辛辣滋味和丰富的营养成分。也许在奥匈帝国慢火熬制的炖菜与炖汤中，辣椒的炽热能被驯服一点点，而在蒙古的饮食中，它仍然炽热闪耀。沙俄帝国东正教僧侣的饮食规则严苛，而辣椒的加入让他们放松了一些。辣椒，也在黎明时分的中国粥和越南菜中唤醒人们的味觉。对于生活在天寒地冻的北方地区、爱吃辣椒的人来说，辣椒还可以加进伏特加和杜松子酒里，喝一口更有热辣的后劲。今天甚至有辣椒威士忌、辣椒啤酒，以及辣椒利口酒，都争做辣劲最足的那个。辣椒味的空气清新剂让你在走进起居室或打开汽车门的瞬间提神醒脑。比如，蒂埃里·

穆勒（Thierry Mugler）的天使男士（A*Men）香水是一款给人留下持久印象的男士香水。香水的主调是咖啡和香草的浓烈诱惑，而加入其中的丝缕辣椒味则仿佛在证明，无论这位男士的外表如何温文尔雅，内心都是火热的。

第一次美洲探索后运往欧洲的辣椒，可能是一年生辣椒（*Cápsicum annuum*）的一个变种。辣椒作为食物存在的形式千变万化，它可以用油、醋或盐整颗腌渍，也可以干燥以后磨成辣椒粉。就像红辣椒粉（paprika）或西班牙甜椒粉（pimentón）一样，为炉火上的汤和炖菜添一点热辣的风味。辣椒被接受的过程颠覆了之前香料传播的历史轨迹。以往异域香料多因为社会精英阶层的喜好而发展成一种上流社会的饮食风尚，也由此抬高了身价，然后再慢慢地传播到平民阶层，成为普罗大众也能负担得起的日常消费。一开始，辣椒在欧洲贵族的饮食中并未形成潮流，直到18世纪中叶，辣椒在不断的培育过程中，自身辣度在人为的作用下大幅下降，才逐渐为欧洲人所接受。辣椒以这种“去势”的方式，成为法国美食混合香料中的一种次要成分。在意大利，精心培育的辣椒被抽离了辣味。味道温和无刺激的灯笼椒广泛种植，用于意大利辣椒小菜（peperonata）、法国巴斯克番茄甜椒炒蛋（piperade），以及西西里岛上的蔬果什锦菜（caponata）。

辣椒最吸引人的地方在于它的颜色，尤其是大多数辣椒品种成熟后所持有的那种鲜艳红色。辣椒的红色在烹饪时也不会变得黯淡，由此给其他看起来平淡的食物（如米饭）带来一抹让人欢欣鼓舞、生机勃勃的色彩。在辣椒传入之前，欧洲还从未有过如此鲜红的蔬菜。如果一定要说什么食物也能起到提亮的作用，最接近的可能就只有甜菜根了，但甜菜根的颜色最多是一种不易变色的墨紫色，而不是像辣椒那样燃烧般的猩红色。当然欧洲也有红色的水果（严格意义上说，辣椒不仅是一种蔬菜，而且也算是一种水果），但在蔬菜领域，还没有任何食物能与辣椒引人入胜的颜色相匹敌。欧洲人自古以来就将红色与火焰、危险、愤

怒、鲜血、身心创伤等联系在一起，而这种颜色所代表的文化又将辣椒变成了一腔热血、脾气暴躁，以及危险的性诱惑的象征。关于究竟如何用希波克拉底和盖伦的体液学说来解释辣椒的使用方法，曾有过不少争议。一些饮食权威人士坚持认为，既然辣椒被用作香料，那么应该算是热性的，脾气暴躁的人最好不要吃。另一些人则认为，由于辣椒本质上来说是一种水果，因此算是凉性的，所以那些忧郁型或黏液型体质的人应当避免食用。摇摆的天平最终倾向了前一种观点，正如墨西哥纳瓦人研究员托马斯·J.伊巴赫（Thomas J. Ibach）所解释的那样，辣椒与“热”的相关性早就存在于其发源地的萨满教医学系统中。“无论是传统还是现代医学，有时都会依据药材的颜色或味道给人带来的感受对其进行分类。所以那些颜色呈红色或粉红色，能给食用者带来灼热或刺激感的食物通常被归类为‘热’（hot）性食物。”^[5]

欧洲殖民者一开始并不认可当地土著人把辣椒归为催情剂的习俗。比如，阿兹特克人就曾把辣椒与可可豆和香草混合在一起，制成一种据说能迅速见效的催情饮品。但到了16世纪，欧洲人已经开始把辣椒和性联系起来，认为辣椒能刺激男性的性欲，并且辣椒“热”的本身也是性欲的一种象征。直到19世纪的西班牙，仍能偶尔听到牧师谴责那些把辣椒酱加入食物的人，因为牧师认为辛辣的食物会诱发肉欲。显然，牧师的警告并未影响辣椒在当时世界各国的地位。辣椒中的个别品种甚至能长成阴茎或睾丸的形状，加上它们又常常被制作成辣香肠，由此被认为是典型的男性食物——人类早期浑然天成的壮阳药。如果辣椒能激发性欲，让人找回年轻时的雄激素，那么它们当然也能用来治疗性冷淡。所以在巴斯克人的婚礼上会点燃辣椒，为的是祈求新人早生贵子。有一个印度品牌的避孕套，香型是辣黄瓜味（achaar）的，相信辣椒油味的避孕套应该会让欣赏它的人性致盎然。还有一种看似虐待狂的做法是在避孕套上涂满辣椒油，这比滴蜡或轻微电击要激烈得多，也充分证明了辣椒的热辣与性之间的联系，刺痛与快乐就像正反手一样无法分割，在痛苦中达到快乐的高潮。^[6]

我承认，目前还没有把辣椒带来快乐的各种方式都亲身体验一遍，不过我还是挺期待通过吃辣椒来感受那种辣过之后的喜悦，哪怕这个过程看起来极具挑战性。现在，我面前就摆着一种加勒比辣椒酱（这种辣椒酱65%的构成来自苏格兰帽辣椒和哈瓦那辣椒），SHU约为10000，是塔巴斯科辣椒的5倍。这种辣椒酱可以直接用作调味品或蘸酱，也可以搭配其他食材，当作菜肴烹饪时的原料或腌料。

让我们尝一勺试试看吧！辣椒最初为口腔带来一种水果味，有点像成熟的热带水果那样美味多汁。但当我试着把辣椒吞下去的短短几秒，最开始的美好滋味迅速让位于闪电般的灼热，疼痛感像是长了脚，从我的舌尖出发，一路直达我的喉咙底端。这感觉有点类似于在传统的加勒比酱里面放了一点芥末，由此带来酸醋味的刺鼻感，但很快，这些体验就被一种扑面而来的感觉彻底压倒——我的嘴里好像被人灌进滚烫的液体，即使把辣椒咽下去之后，舌头前半部的灼热感觉也丝毫没有缓解，反而愈演愈烈。在我吃下辣椒差不多3分钟之后，这种针刺的痛感变得更加严重，完全难以忍受，像是受了重伤亟须治疗。这时我喉咙里的灼烧感已经有点缓解，但减少的那一小部分转移到了我的嘴唇内侧，而我的舌头感觉已经被辣破了。如果我试着用舌头绕着自己的嘴轻舔一圈，两边伤口的疼痛就会在剧烈的电光火石间爆发出来。5分钟过去了，热辣感还没有减弱，并且现在我的鼻子开始流鼻涕，呼吸也有点上气不接下气。我能想象，自己的舌头前半截看起来应该更红了。灼烧感！我唯一能做的只有大口喘气让风通过像在燃烧的舌头。终于，差不多在我吃下一勺辣椒10分钟以后，紧紧抓住我的灼烧感才以非常难缠又缓慢的告别姿势一点一点松开、消散。

要分析辣椒这种食物的效果，所涉及的不仅仅是口味问题。辣椒确实有自己的味道，一种结合了辣味、酸涩味和果味的味道，但辣椒的味道更像是一种感觉，一种直接作用于口腔的触觉。辣椒常摆放在盘子的一侧，供人们把其他食材蘸入其中后食用，由此辣椒能将与它融合的食

物的味道改头换面。食物的原味还得以保留，但整道菜肴的风味基础已经从本质上改变了，在辣椒主导下给食客留下了深刻的感官印象。辣椒既是立竿见影的调味品，也是令人难忘的体验。而且，与其他许多受欢迎的食物不同，每一次吃下的辣椒都令人难忘。

本书是对世界上用途最灵活多样、受到人们最广泛欢迎的香料——辣椒，以及围绕辣椒的植物学、烹饪历史、社会文化等方方面面的一次全面探索。

[1] 2017年，由迈克·史密斯在威尔士培育的新品种龙息辣椒，据说在辣度上已经超过了卡罗来纳死神。不过在龙息辣椒的辣度获得官方认证之前，死神辣椒的培育者埃德·库里宣布，他手上又有了一种新辣椒，辣度是死神辣椒的两倍。库里将其命名为神秘的“Pepper X”，并正在等待吉尼斯世界纪录对新辣椒的认证。

[2] 塔巴斯科辣椒酱在中国的官方名称为“辣椒仔”，但为易于行文表达与理解，本书中仍采用音译名称。——译注

[3] Steven Leckart, “In Search of the World’s Spiciest Pepper”, *Maxim*, October 29, 2013, maxim.com/entertainment/search-worlds-spiciest-pepper.

[4] 墨西哥菜肴中常用的烹调和佐餐酱料，一般用番茄和辣椒制成。——译注

[5] Thomas J. Ibach, “The *Temascal* and Humoral Medicine in Santa Cruz Mixtepec, Juxtlahuaca, Oaxaca, Mexico.” Master’s thesis, University of Tennessee, 1981.

[6] Zeynep Yenisey, “Hot and Spicy Condoms Now Exist, and We’re Really Not Sure Why, ” *Maxim*, August 9, 2017, maxim.com/maxim-man/spicy-condoms-2017-8.

关于拼写问题

辣椒一词目前在英语里有三种拼写方法。其中，“chili”这种写法在美国占据主流，而在英国及其他英语国家，则习惯把辣椒写作“chilli”。另有一种“chile”的写法，因为带有浓郁的西班牙风格，在美国西南部各州备受青睐，并在中南美洲西班牙语系国家里指代“辣椒”。由于这三种拼写的词源都来自前哥伦布时代的纳瓦特尔语（Nahuatl），而纳瓦特尔语本就是一种刻画在动物皮上的象形文字，所以并没有关于这些拼写谁更正统的特别争论。在本书中，凡是提到辣椒，除了引用或组织名称如辣椒研究所（Chile Pepper Institute）等个别情况，我们统一使用“chili”这种拼写方法。

第一部分 生物

1 我们最爱的香料

有关辣椒的一切

辣椒是一种多年生草本植物，品种繁多。最高株可达24—36英寸^[1]高，外观如同葱郁的灌木丛。辣椒是茄科家族的一员，其成员还包括土豆、番茄、茄子，以及其他的茄科作物。辣椒枝叶平滑，沿各个经脉交替抽芽，叶片形状呈全缘（矩圆状卵形）或矛尖状（如矛尖一样顶端逐渐尖细）。花开时，结出白色或浅紫色钟状花冠，且拥有五个雄蕊。辣椒果实，光滑无缝，从圆形浆果到颇具特色的长辣椒，形状各异，外皮纤薄，中间胎座内附着数量众多的种子。依据品种不同，成熟的果实或绿或黄，或橙或红，甚至有紫罗兰色和深棕色。如果离开热带环境种植在温带地区，辣椒有可能从多年生转为一年生，而种植的有些辣椒品种，仅作为观赏、装饰之用。

野生辣椒植物的确切发源地究竟在哪儿？是一个历史谜团。通过鉴定远古时期的垃圾堆和陶瓷制品中的残留物，我们可以得知，早在公元前7000年的墨西哥一带，人类就已开始采集野生辣椒并将其用于烹饪。而人工培育辣椒的历史则最早可以追溯到公元前5000年。证据的发现点覆盖了包括今天普埃布拉、瓦哈卡，以及韦拉克鲁斯在内的墨西哥东南部地区。这些驯化植物是野生辣椒的后裔，而野生辣椒的最早发现者是蒙古游牧民族。在上一个冰河时期，亚洲与北美洲之间的白令海峡曾出现过北方陆桥，蒙古的游牧民族正是借此从亚洲来到了美洲。在这些

一路南下穿越亚热带大陆，进而到达热带区域的途中遇见了一大批可以食用的野生植物。由此开始，包括辣椒在内的植物逐渐被纳入人类狩猎采集的食物清单中。

最终，定居在中美洲、从事农耕的人类开始种植辣椒，但除此以外，没有其他证据可以表明中美洲是辣椒的发源地。如今，古植物学家认为，辣椒是从南美洲内陆（很有可能是位于巴西中部，被称作“塞拉多”[Cerrado]的广袤热带草原）通过自然力量的散播传入中美洲的。在这股自然力量中，鸟类起了决定性的作用。它们先在辣椒原产地以辣椒为食，然后向北迁移，旅途中一路排泄出辣椒种子。通过这种方式，辣椒的生长区域从发源地逐步扩散到中美洲地区。不同于哺乳动物，鸟类对辣椒的灼热并不敏感，吃辣椒时也不会嚼碎辣椒籽。所以辣椒种子在鸟类的消化系统中走完一圈后，还可以完好无损。

有证据表明，辣椒的种植范围主要分布在南美洲北部的大部分区域，以及巴拿马和加勒比海以北的巴哈马一带。2007年2月，《科学》（*Science*）杂志刊登了一篇考古文章。文章作者来自琳达·佩里（Linda Perry）领导的史密森尼国家自然历史博物馆的一个团队。根据他们的发现，早在公元前4100年左右，即使在远离原始种植地的区域，辣椒也已开始系统化地栽培和烹饪。也就是说，在如此早的时期，人类就已经开始将这种植物的人工种植经验从一个地区传播至另一个地区，并很有可能开展了有关辣椒的贸易。众多考古遗迹中，与玉米沉淀物一起被发掘出来的还有辣椒，这说明在远古人类早期的饮食体系中，已经出现了一种将谷物加工和辣椒烹饪结合起来的饮食系统。

这一时期，人类已经开始栽培四种各具特色的野生辣椒。如今，大多数辣椒品种还都属于以上四种之一。种植最多的是一年生辣椒（*Capsicum annuum*），包括墨西哥辣椒（jalapeño）、卡宴辣椒（cayenne）和波布拉诺辣椒（poblano），以及地中海美食中那些不太

辣的甜椒。而以上这些都算是美洲当地野生辣椒（bird pepper）的远亲。而最早的野生美洲辣椒今天仍自然生长在加勒比、墨西哥和哥伦比亚的土地上。说完了一年生辣椒我们再来说一说灌木辣椒（*C. frutescens*）^[2]。灌木辣椒主要包含大部分泰式辣椒（Thai pepper）品种，以及塔巴斯科辣椒（tabasco）、皮里皮里辣椒（piri piri）、马拉盖塔椒（malagueta）、马拉维的小山羊辣椒（kambuzi）、印度尼西亚卡宴辣椒（Indonesian cabai rawit）和小米辣（xiaomila）等。小米辣是中餐烹饪中最常用到的辣椒之一，主要分布于中国西南部的云南省。而黄灯笼辣椒（*C. chinense*），很可能是灌木辣椒的后裔。尽管它的拉丁名字被翻译成中国辣椒，但和所有辣椒一样起源于美洲（这个谬称得归咎于18世纪荷兰植物学家尼古劳斯·冯·雅坎 [Nikolaus von Jacquin] 的疏忽。由于辣椒在中国遍地种植、广泛食用，雅坎就以为辣椒是中国本土产物。但其实中国辣椒最早是从欧洲进口的，是16世纪由欧洲商人和探险家带去的）。黄灯笼辣椒包括的品种繁多，其中有一类“帽子辣椒”（bonnet pepper）尤其出名，包含来自加勒比群岛的可怕的苏格兰帽辣椒（Scotch bonnet）、特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒（Trinidad moruga scorpion）、黄灯笼辣椒（yellow lantern）、哈瓦那辣椒（habanero）和印度鬼椒。下垂辣椒（*C. baccatum*）的系列里既有广泛食用的阿吉辣椒（aji），也有不那么出名的外来种辣椒，如柠檬辣椒（lemon drop）和巴西海星辣椒（Brazilian starfish）。

第五种人工栽培的辣椒——茸毛辣椒（*Capsicum Pubescens*），是迄今为止种植最少的一种辣椒，也可能是古代美洲原住民唯一不甚了解的辣椒品种。它得名于其多茸毛的叶子，与近亲们大不相同的是，作为一种栽培植物，茸毛辣椒从未在野外生长过。这种辣椒主要分布于秘鲁、玻利维亚和墨西哥，在以上地区分别被称作罗佐（rocoto）、罗克多（locoto）、曼扎诺（manzano），而最后一种名称的意思是“苹果”，因为茸毛辣椒成熟的果实形状看起来与苹果很像。

除了被视为一种主食，辣椒在古代也很可能巧作他用。辣椒，特别是成捆辣椒燃烧时产生的辛辣气味，能让某些吸血类昆虫避而远之。因而在阿兹特克文明和玛雅文明时期，人们广泛使用辣椒熏蒸来进行房屋清洁。辣椒也是中美洲地区药典里必不可少的一剂。泰国和印度餐馆里，就餐者如果遇到鼻腔阻塞的问题，常常会很有经验地点上一道带辣椒的菜，因为热香料在清除鼻腔阻塞上效果奇佳。今天我们知道辣椒富含铁、钾和镁，以及维生素A、大量的B族维生素（特别是B₆）和维生素C。在遥远的过去，没有现代饮食科学能为辣椒的丰富营养佐证，但只要稍做观察，就能发现经常吃辣的人往往身强体壮。种种迹象表明，辣椒似乎早已在当地饮食中占据一席之地。它属于为数不多的在高海拔地区仍能良好生长的作物之一。干燥后即使经过数月寒冬，果实中的辣味依存。关于辣椒，考古学家还有一个惊喜的发现。他们在很多考古发掘出的烹饪容器上，发现了辣椒植物的微量元素，从而证明辣椒早已在当地丰富多彩的日常饮食中大显身手。辣椒常出现在一种叫作油嘴壶的容器里。油嘴壶本质上来说是一种斟酒器，可以将瓶内的液体倒到较小的容器中——这表明，辣椒曾作为调味品加入一种或几种饮料里，还有可能调成酱汁，以肉块蘸着食用。

辣椒植物适应力强，在大部分气候环境里都能应对自如。不同环境下选择哪种辣椒进行培育，由当地种植者说了算，而他们做决定的依据，主要是看哪个品种的辣椒能在当地生长环境下表现更为出众。公元前1000年左右，当时称作阿拉瓦克人（Arawak）的族群开始了他们历经千年的大迁徙，从南美洲东北部地区迁移到加勒比岛屿——特立尼达、小安的列斯群岛和海地岛（也就是今天的海地和多米尼加共和国）。随他们而来的还有热带辣椒品种，这些品种至今仍广泛种植在气候炎热的美洲南部腹地，后来在南美洲和西印度群岛一带普遍被称为阿吉

（aji），很可能属于下垂辣椒。在之后的某个阶段——确切时间不得而知，又一个辣椒品种开始从美洲中部被运往西印度群岛。该品种更适合在温带气候条件下繁衍生息。它的名字来自墨西哥本地阿兹特克人的纳

瓦特尔语，他们将辣椒称为Chili；也就是从那时起，辣椒这个词在西方世界逐渐流传开来（经年累月，纳瓦特尔语最终通过西班牙人的传播，为欧洲语言贡献了多种食物的名称，诸如番茄、鳄梨和巧克力等）。

驯化之初的辣椒是什么样的？在科考事实的指引下，我们可以做出一个有根据的猜测。植物历史学家认为，广为人知的一年生辣椒品类下的墨西哥奇特品辣椒（chiltepin 或 chiltecpin），可能是所有驯化的辣椒品种的最古老的祖先。奇特品辣椒至今仍在中美洲和南美洲的广袤地域，以野生状态自然生长，足迹甚至遍布美国南部。在墨西哥西北部的索诺拉省，以及亚利桑那沙漠南部的山区地带，每年一度的秋冬季野生辣椒采集都是一项繁重劳动。墨西哥奇特品辣椒果实小巧，有的外形浑圆，有的则略呈椭圆。成熟时果色由橙转红，属于辣度较高的品种。它的名称同样来自纳瓦特尔语，词根tepin的意思是“跳蚤”，指的就是它小巧的尺寸。尽管貌不惊人，但它的辣度却像被跳蚤咬了一口那样刺激，登记在册的辣度指数在10万SHU左右（关于辣椒辣度指数的完整解释，请参见本书第17—19页）。不同生长阶段的辣椒，入口时的辣度也不尽相同。青涩的果实最为温和，常用醋腌后调味食用；刚采摘的熟透果实，对味觉的冲击显著增强；整颗干燥的辣椒果，辣度又进一步提高；辛辣感最强的是被刮掉辣椒籽后制成的干辣椒果。墨西哥人用“掐”（arrebatabo）这个形容词来描述辣椒的作用效果，指一种突如其来、来势汹汹的攫住感，同时也表明尽管辣椒的辣味够刺喉，但来得快去得也快，不会在口腔留下挥之不去的灼热感。

在某些地区，辣椒曾经似乎只为部落精英阶层专享，是酋长和长老们专属的精致食物，而非普通百姓的日常食品。考古学家在墨西哥西北部和美国西南部发掘出由铜、绿松石和水晶制成的奢侈珠宝，同这些奢侈品一起出土的，还有烧焦了的辣椒种子。这样的考古发现并不足以证明底层居民一定不吃辣椒，但却足以证实，辣椒是由特权阶层所引导的生活方式中不可或缺的一部分。然而，大规模人工种植辣椒发生在16世

纪初期以后，是西班牙殖民者到来之后的事。所以墨西哥奇瓦瓦州那些古老的垃圾堆里挖掘出的辣椒，可能是西班牙人到来以前，专为满足社会上层人士而进行的非常有限的种植。

在一定的区域范围里，辣椒曾荣登上层阶级的食谱，这也预示了它随后将在当地更广阔的人群中传播，并迎来更广阔的应用前景。在本书第二部分，我们会对以上过程展开详述。通过简单的易货贸易，辣椒逐渐成为一种货币。而几个世纪以来，它在阿兹特克人、托尔特克人、玛雅人和印加人的神话中扮演着一种比食材更为崇高的角色。如果要回到遥远的史前时代寻找辣椒栽培的种种解释，我们不妨想象一下，这些辛辣、炽热的小豆荚出现以后，会对其他食材产生哪些前所未有的影响。在哥伦布时代到来以前，美洲大部分地区的标准饮食体系里主要包括玉米、豆类和南瓜。与这些营养丰富但又特别温和的食物——谷物、豆类和葫芦科的果肉——截然不同的是，辣椒辛辣的灼热完全改变了人们以往的饮食体验。它们也有助消化的作用，在食用辣椒时会促进含有丰富淀粉酶的唾液的分泌，淀粉酶有助于将淀粉类食物中的糖分解，变成更容易被人体吸收的葡萄糖。辣椒，过去是，现在也是一种重要的调味品，像盐一样不可或缺，被视作神赐的礼物。没有辣椒的生活黯淡到难以想象，这种唯恐失去辣椒的恐惧感，在早期历史中一度曾将辣椒抬高到神圣的地位。

辣椒的味道咄咄逼人，因此特别适合在早期质朴的神话故事里扮演战斗和防卫的角色。它们曾被用来驱赶恶灵，当然更多的时候是用来驱赶庄稼地里的害虫，同时辣椒还用来防治虫害，即防止“邪恶之眼”——来自敌人的恶意的影响。西班牙人把干辣椒串成辣椒串，挂于房子的外墙上或当作项链，像是罩上一层精神盔甲，来抵御魔鬼和吸血鬼的侵袭。在欧洲文化中，类似这样的象征性护身符是由同样具有强烈气味的调味品——大蒜来承担的。

然而，无论是把辣椒普遍用于烹饪，还是赋予辣椒以象征意义，人类对于辣椒的态度都与一个外在的事实恰好相反。辣椒的生物组成（辣味）其实是在告诫人类和其他哺乳动物，它其实并不想被吃掉。那么，辣椒是如何进化出如此富有攻击性的防御机能？人类又是如何克服了来自辣椒的警告，而将其尽情享用的呢？

辣椒是如何变辣的

辣椒的辣味来自辣椒素，这是辣椒生物组织中天然自带的一种物质。包括人类在内的许多哺乳动物，如果身体组织接触到辣椒素，就会产生一种灼烧感。这种灼烧感会让人觉得身体的某一处组织正遭受或轻或重的损害。产生这种感觉的原因在于哺乳动物体内有一条被称为瞬时受体电位（TRP）的通道。一旦辣椒素与此通道结合，虚假警告信号就会立即自动激活。信号欺骗了生物体，让生物体误以为自己的机体正在承受108华氏度（42摄氏度）左右的燃烧。在下一小节里，我们将更详细地研究这一效应的生物学功能，不过就目前而言，我们需要首先阐述清楚的一个问题是，为什么辣椒植物会进化出这样的防御机制，以及它们是如何进化出这种防御机制的。

辣椒素最大的功能在于阻止哺乳动物来觅食，避免动物的牙齿在进食过程中磨碎辣椒籽。毕竟辣椒种子一旦被破坏，辣椒就不能继续发芽繁衍。而鸟类由于没有瞬时受体电位通道，所以对辣椒的灼热并不敏感。鸟类吃掉成熟的辣椒果，辣椒果进入鸟类的肠胃，经过一番消化吸收以后，辣椒种子却完好无损。时机成熟时，完整的种子随着鸟类的排泄物传播到各地，由此得以繁衍。这一传播的过程也是辣椒从南美洲的家乡向北传播的过程。不过一个有趣的问题还没有得到解释：是什么使一些辣椒品种产生辛辣滋味，而另一些辣椒却没有那么辣？

2001年，由约舒亚·图克斯伯里（Joshua Tewksbury）教授领导的一个研究小组在野生辣椒的原始腹地——玻利维亚东南部进行了一项开创

性的研究。^[3]约舒亚教授认为，也许不是啮齿动物或鸟类的觅食行为促生了天然辣椒素，真正的幕后功臣来自一类被称为真虫的半翅目昆虫（蝉、蚜虫、叶蝉以及其他同类）。这类昆虫以野生辣椒为食，它们用尖针刺穿辣椒的果皮，摄取果实里的汁液。然而，似乎与哺乳动物一样，真虫对辣椒素很敏感。初步调查显示，如果一些辣椒的滋味实在强劲，它们就会选择避而不食。图克斯伯里研究小组发现，辣椒的辣度越低，被昆虫咬噬刺伤的概率就越高。这种明显的高度关联性背后，又有着怎样的推论？

当辣椒被昆虫咬破或刺穿时，热带地区常见的潮湿环境使得空气中的真菌乘虚而入，感染了被咬破的植物。入侵的真菌在果实种子上形成了菌群。如果植物自身不能形成防御机制，它的处境就将岌岌可危。辣椒素就是在这种情况下诞生的。在辣椒素的攻击下，植物体内的真菌难以生长。图克斯伯里团队在实验室再现这一过程后得出的结论也印证了这一点。越来越多辣椒素的引入让霉菌存活的机会也随之减少。气候干燥的区域里，空气湿度更低、昆虫数量更少，因此不那么辛辣的辣椒数量就更多，因为那里的植物无须产生过多的防御机制去抵抗真菌。与之相对的是，越潮湿的环境就会有越多的昆虫，给辣椒造成的损伤也越大，随之而来的是辣椒植物可能感染真菌的概率也大大提高，由自然进化而来的辣味品种从而也会越多样。

这就意味着，甚至早在鸟类和哺乳动物开始参与辣椒的进化进程之前，一种融合了当地气候条件、昆虫和自然界真菌的系统，就已经开始决定哪些辣椒植物会结出辛辣果实。并且也很有可能早在远古时期，当地的土著人就发现虫洞越少的辣椒可能辣味越重。于是他们开始据此采集野生辣椒，然后种植这些品种，并将其纳入自己可以吃的食材范围。

到底是什么东西引诱了人类，让他们对热辣的辣椒如此着迷？难道这些最早的采食者在食物选择偏好上就像现代的美食评论家一样，有着

自己独特的品味吗？这一假设未免过于离奇，相比之下，有一种相反的解释听起来更为实际。这个解释是，早期的美洲人通过自己的观察选择向辣椒靠近。或许他们已经发现，那些尝起来更辣的辣椒品种很少含有，甚至是基本不含有真菌。换句话说，类似这样的辣椒天生带有内置食品防腐剂。在温控食品保存还没有成为现实之前，辣椒的抗菌特性不仅有助于保存辣椒本身，还有助于保存任何与其混合存放的食物。辣椒的这种特性，使其在储存食物尚不便利的年代大显身手，同时也有医学上的意义。食物中的微生物感染是导致严重疾病甚至死亡的常见凶手，直至今天，在保鲜技术特别落后的地方，微生物感染仍然可能带来致命的后果。而由于辣椒中的辣椒素是对抗感染的良药，因此可能是在接近辣椒的过程中，人类逐渐适应了辣椒的滋味。如果以上来自图克斯伯里团队的猜测不假，那么辣椒被人类驯化，以及辣椒最终的传播，就是人类和植物在进化过程中步调一致、共同和谐发展的一个很好的例子。

辣椒素

辣椒素是使辣椒产生灼烧感的主要化合物。这种化合物是辣椒六种相关成分中最热、最流行的一种，统称为辣椒素类物质。辣椒中大约70%的热量来自辣椒素。如果某种辣椒有平均辣度值这种东西的话，那么纯辣椒素的辣度差不多是哈瓦那辣椒辣度的100倍以上——大约1600万SHU。

19世纪初，人们尝试分离辣椒中的活性成分，且进展迅速。1816年，瑞士研究员克里斯蒂安·布霍尔茨（Christian Bucholz）从西班牙干辣椒中分离出了一种化合物。因为提取物来自辣椒属，所以布霍尔茨提议将其命名为*Capsicum*。整个19世纪20年代，德国、法国、丹麦和英国的科学家都致力于分析辣椒素的成分，也取得了不错的成果。不过真正的突破得等到1876年，这一年英国化学家约翰·克拉夫·思雷什（John Clough Thresh）提取出接近纯净状态的辣椒素，并将其命名为“辣椒

素”（capsaicin）。而完全纯净状态的辣椒素直到1898年，才最终由德国科学家卡尔·米科（Karl Micko）成功分离出来。《生活必需品和奢侈品调查杂志》（*Journal for the Investigation of Necessities and Lwxuries*，这个名字听着颇具诱惑力）刊登了卡尔的发现。1919年，美国化学家E. K. 纳尔逊（E. K. Nelson）的研究揭开了对辣椒素的化学组成和结构的面纱，紧随其后，他的同事斯蒂芬·福斯特·达林（Stephen Foster Darling）联合奥地利研究员恩斯特·施佩特（Ernst Späth），在1930年首次制成人工合成辣椒素。到了1961年，日本科学家又发现了另一种类似辣椒素的化合物。

有一个广为人知的说法，绝大部分辣椒素藏在辣椒籽里，所以通常情况下西方厨师会将辣椒粗粗切段，并将大量辣椒籽加到制作的菜肴中。在面饼上撒满墨西哥辣椒段与辣椒籽，是比萨配料中最常见的一种形式。事实上，除了让菜色看上去有点凌乱，辣椒籽对辣味的贡献微不足道。辣椒一旦被切开，里面的籽就可以刮掉了，而辣味不会有任何损失，因为大部分的辣椒素都集中在辣椒筋而不是辣椒籽里。辣椒筋就是把辣椒籽固定住的那几道白膜，但由于辣椒籽与辣椒筋紧密相连，不可避免地会吸收一些辣味。所以那些告诉你为了保持辣度，在处理辣椒时不要刮掉辣椒籽的食谱也没有完全说错。去籽不伤筋有点难，不过也不是完全没有可能。但是，想通过去掉辣椒籽摆脱辣椒的辣味是徒劳无功的。辣味为什么会集中在辣椒筋中，主要原因来自植物的生物进化。当辣椒自身进化出辣椒素来对抗真菌时，生物进化会选择将辣椒素集中在最有可能产生霉菌的部分。当然，辣椒自身的果肉中也有一些辣味。切一小段，用舌头尝尝，你就会发现这一点。如果烧菜时把整颗辣椒都放进去，菜吃完以后你可能还是会觉得辣。这种比平时感受更深刻的辣味里或多或少都有辣椒筋的功劳。

纯辣椒素是一种部分结晶化合物，无色、无味，呈油质或蜡质。在大西洋两岸，购买液体或晶体的辣椒素都是合法行为，但2011年1月，

欧盟禁止将辣椒素用作食品添加剂，不过欧盟并未禁止用辣椒素生产的精油。辣椒素的包装上须严厉警告，处理辣椒素时应该佩戴保护性手套，同时为眼睛提供遮蔽。做菜时加纯辣椒素，哪怕只是一小滴，也可能带来非常严重的后果。那你还能用它来做什么呢？

测量辣椒素

无论是人工品种还是野生辣椒，各个品种之间的辣椒素含量都大不相同。在科学界，这一生物学特性叫作多态性。鉴于此，或迟或早，人们都必须得设计出一套辣度的测量系统将各品种辣椒的辣度标示清楚。1865年，第一套关于辣椒辣度的测量系统诞生了，并沿用至今。系统的设计者是美国药剂师威尔伯·林肯·史高维尔（Wilbur Lincoln Scoville），他出生在康涅狄格州的西南部城市布里奇波特。1912年，他在底特律的派德制药公司工作时，设计出了一套后来被称为“史高维尔感官测试”（Scoville Organoleptic Test）的实验方法来测量不同种类辣椒里辣椒素的含量。

史高维尔指数的有趣之处在于，它所依赖的测量基础从根本上说是一种个体的主观判断。为了确定辣椒的辣度指数，首先要将辣椒干燥处理，然后注入酒精提取辣椒素，接着将辣椒素在糖水中稀释，使其浓度逐渐降低。最后出场的是鉴定团，鉴定团通常由5位品尝师组成。在这个过程中辣椒素会持续被稀释，直到多数品尝师（3人以上）再尝不出任何辣味。无论达到以上状态需要稀释多少倍，稀释程度都能以数值表示出来，例如，必须以50万倍溶液稀释的干辣椒提取物，其辣度指数为50万SHU。

这样一种方法自然会招致一些反对意见。首先，一个人所说的“很辣”，换作另一个人的话就可能会是“还行”。所以，首先得通过某种方式来规范品尝者的主观判断，建立标准。其次，不同品尝者的舌头对于辣味的感觉也不同，有些人天生就对辣味更敏感。

在品尝过程中，受到强烈刺激的味觉会很快丧失对辣味的敏感，因此该测量系统每次只能针对一个辣椒品种进行测定。凡是参加过辣椒交易会的人，对这种情况都不陌生。从一个摊位走到另一个摊位，品尝了不同的辣椒产品后没多久，他们的舌头就再也无法分辨出一般辣和变态辣了。除了以上这些，史高维尔测量法还可能出现一个问题。它的运作方式是试图持续测量浓度越来越小的辣椒素，但在这个过程中，品尝者的味觉很可能会渐渐失去敏感度。觉得再也尝不出辣味的同一种溶液如果换成初次尝试，可能辣椒素会被立刻感知出来。

尽管离尽善尽美还很远，但在没有其他更可靠的测量系统出现的情况下，20世纪的大部分时间里，史高维尔指数一直被广泛使用。到了20世纪80年代，高效液相色谱法（high-performance liquid chromatography）的发明为辣度测量提供了一种更为客观的方法。通过对辣椒素溶液加压，使其泵入表面含有固体吸附剂的色谱柱中，在这一过程中分离并分析出溶液的各种成分及其内在辣度。这一过程和防止运动员成绩作弊的尿样药检同理。测量的辣度以美国辣椒贸易协会（ASTA）为单位。1ASTA的辣度大致相当于16 SHU。也就是说，一个辣度指数为32000 SHU的塔巴斯科辣椒转换单位来表示的话是2000 ASTA。不过，这两种辣度单位之间的任何转换都谈不上精确，因为史高维尔指数本身就不太精确。

尽管如此，从生辣椒到辣椒酱，再到调味品，SHU仍是辣椒行业衡量产品辣度的首选指标。因此，尽管有以上这样或那样的缺陷，SHU仍然是我在本书中选择使用的表述单位。

辣椒素如何起作用

为什么接触辣椒会产生痛感？正如上文已经解释过的那样，辣椒素与人体感觉神经元中的一种受体结合，产生的信号成功欺骗了生物体，使其误以为自己被灼伤。感觉神经元中的这种受体在科学上被简称

为TRPV1，或者叫作瞬时受体电位香草酸亚型1（辣椒素属于香草酸类化合物，也是香草豆的主要成分）。这类受体的主要功能是帮助身体随时监测外在威胁，诸如极端温度，或身体接触到的一些酸性或腐蚀性物质，或受到的各种磨损、擦伤。当监测到的威胁信息通过TRPV1传递到大脑时，会使大脑的神经系统相信身体正遭受损伤，于是警告它立即避开伤害源。这就是为什么当你的手不小心碰触到一个发烫表面时，会瞬间把手拿开。听起来有些难以置信，吃辣时感觉嘴里像是着了火，但其实没有任何可见的组织损伤。然而，在很多其他方面，大脑也被愚弄了，就像高温下的反应——大汗淋漓、面部发红、血管扩张、舌头发红。尽管以上特性已经足以将其他哺乳动物、爬行动物和昆虫拒之辣椒门外，但人类，以其高度进化的智慧，早在远古时期就看清了这些小把戏。野生辣椒在五个不同的区域被驯化，由此形成了辣椒属下的五个主要品种，证明了在科学曙光尚未照亮之前，人类就已逐步学会忽视辣椒植物所散发出的警告信号。

不过有一点得说清楚，对于某些人来说，吃辣或接触辣椒所带来的痛苦不是虚假警告，而是真实的。这些人有可能是对辣椒过敏，所以吃辣椒可能会引发皮疹或其他诸如此类的皮炎。大型辣椒食品加工厂里的工人，如果在接触辣椒时没有什么皮肤保护措施，往往会患上一种苦不堪言的皮肤炎症，俗称“湖南手病”。“湖南手病”的命名来自中国（湖南省）的一道辣菜。最初的患者样本即是负责为烤辣椒去皮的中国餐馆员工。吃过量的辣椒也会导致胃痉挛——症状包括不停地打嗝、呕吐以及腹泻。要想了解你自己吃辣的极限在哪儿，只能通过反复尝试，不过在某些情形下，完全不碰辣可能是更安全的选择。

所有含乳脂的食物都能缓解辣椒入口时的炙热难耐，且效果立竿见影。冷牛奶、酸奶或者效果最好的冰激凌都能抚平辣椒素带来的灼烧感。因为辣椒素可溶于脂肪，而牛奶中的蛋白以及酪蛋白（存在于所有的乳制品中）就像是专门对付辣椒素化合物的灭火器。油和酒精也可以

缓解辣味的灼烧感。酒精能解辣这一点，似乎不符合我们的日常印象，但因为辣椒素能溶于乙醇，所以这是真的。一两口的冰镇白葡萄酒的功效跟牛奶一样卓越，而一小口面包也是不错的吸“辣”材料，它可以从口腔黏膜中清除辣椒素。对辣味不起作用的反而是水，许多人在经过失败的尝试和沮丧后才发现这一点。因为辣椒素的疏水性使其不能溶于水。虽然冰水或冷水刚喝到嘴里时貌似能暂时缓解灼热，然而一旦把水吞下，口腔中又立马会完全恢复到火烧火燎的状态。牛奶才是正确的选择。

辣椒所带来的灼烧感是一种兴奋的快感，还是一种难熬的折磨？这取决于品尝者怎么看待自己的味觉所面临的急性刺激。不过辣椒素似乎对人体也有好的一面。大脑为回应辣椒素刺激所带来的痛苦，会释放大量的生物化学物质——内啡肽（endorphins）。内啡肽像是大脑的天然止痛药，它的工作原理是抑制神经将疼痛信号传递给大脑，就像许多止痛药物——特别是阿片类药物——的作用一样，内啡肽因此在大脑中产生了一种巨大的满足感，甚至是快感。于是产生了一种观点，吃很多辛辣食物的人是在追求所谓的“辣椒安慰”，借用非法滥用药物（嗑药）的语境描述就是“嗑辣椒”。也许那些口口声声已经养成吃辣习惯的人，实际上寻求的是辣椒素使身体产生的内啡肽兴奋？现还证实，吃下的辣椒素还会立即释放出另一种强大的神经递质——多巴胺（DA）。而多巴胺掌管着大脑的幸福感和总体满足感，知道了这一点，就更容易理解为什么有些人看起来像是受虐狂，一心想让自己的嘴巴着火。等到第三部分，我们再详细展开讨论。

内啡肽和多巴胺运行机制唯一美中不足的是，快感的获取按照收益递减规律运行。当认真的辣椒狂热者执着地搜寻市场上下一个最辣品种，或者当他们每次给自己准备一顿辣味美食时，锅里的辣椒添加量就会忍不住再多一点。很有可能，他们想再体验昨日吃辣肉酱所带来的快感，就不得不每次吃更多的辣椒来抵消对辣椒逐渐减弱的敏感度（就像

是莎士比亚的《十四行诗》第52首所描述的“以免磨钝那难得的锐利的快感”）。不加节制地享受，渐渐地它所带来的愉悦感就会减弱，只有加码甚至加倍才能达到和原先同等的效果，由此快乐本身也逐渐贬值。

不过，倒不必担心辣椒上瘾会减少大脑中触发快乐的化学物质的分泌。毕竟，不是只有疼痛才会产生内啡肽。人们也知道，充分的体育锻炼、性生活或是一场大笑也能产生令人愉快的化学反应，而只有煞风景的人才会反对包括辣椒在内的这些乐趣。

辣椒与健康

21世纪，饮食习惯决定健康与否的夸大之词屡见不鲜。关注饮食养生的人，几乎每天都被各式各样、天花乱坠的“营养成分理论”狂轰滥炸。那些建立在“某种营养成分”上的饮食体系效果被吹捧得似乎无所不能。从吃下某样东西就能保证你延年益寿，到坚持服用即可腰围立减几英寸。类似这样的饮食风尚随时间潮来潮去，昨天的“养生之道”改头换面以后又成了今天的新花招。顺带问一句，今天还有人在坚持葡萄柚饮食疗法吗？所以，回到吃辣椒能让健康获益几多，以及吃辣味食物在改善身体方面有何益处等问题上，我们还是得谨慎看待、小心求证。时至今日，辣椒营养学中还有相当一部分理论有待进一步评估。

目前可以确认的是，辣椒的营养成分相当丰富。如前所述，一颗普普通通的新鲜红辣椒的身体里，就蕴含着一座营养宝库。它是膳食纤维的上佳来源，富含维生素B₁（又称硫胺）、B₂（核黄素）、B₃（烟酸）和B₉（叶酸），以及同样丰富的维生素A、B₆（吡哆醇）、C、K。在矿物质含量方面，辣椒依旧表现出众，包含大量益生的铁、镁、磷和铜，还是补充钾和锰的理想食物来源。所有这些维生素和矿物质，在人类饮食中都扮演着至关重要的角色，而正是维生素和矿物质含量很高的辣椒，为我们远古祖先的生存提供了帮助。辣椒的钠含量很低，胆固醇含量为零，不过成熟的辣椒果含有5%左右的糖分。一个正常大小

的辣椒重量约在1.5盎司（42克），所含热量约在18卡路里。

基于以上营养数据的有力支撑，我们可以有把握地推断，富含辣椒的饮食能有效帮助机体对抗感染；制造和维持体内的胶原蛋白，让头发和皮肤看起来有光泽（通过维生素 C 的抗氧化作用）；辣椒还可以促进全身细胞的新陈代谢，尤其有助于皮肤中红细胞的形成（通过辣椒中的铁和铜）。因为富含维生素A，辣椒有助于保护视力，防止随年龄而来的黄斑变性；辣椒中的维生素B₉ 和钾还有疏通血管的作用，可以降低血压、调节血液循环；辣椒中的维生素B₃ 会促生对人体有益的高密度胆固醇，同时分解对人体有害的低密度胆固醇，从而增强心血管功能。

由于以上林林总总的益处，近些年来，世界各地的研究团队一直致力于开展关于辣椒的实验，观测食用大量辣椒的人群，评估他们的健康和预期寿命。根据2015年8月发表于《英国医学杂志》（*British Medical Journal*）的一项研究，经常食用辣椒、摄入辣椒营养成分，与寿命的延长成正比例关系。这一发现来自中国医学科学院的研究小组，是他们花了7年的时间，在针对50万名受试者的研究后得出的结论。^[4]心脏病、脑卒中、癌症、糖尿病和呼吸系统疾病是世界范围内影响人类寿命的疾病杀手。而通过对目标人群的观察，研究小组发现，与不吃辛辣食物的人相比，经常吃辣的人患以上疾病的风险更低。如果每周吃一到两次含辣椒的食物，得病风险率会下降10%，如果一日三餐都吃点辣食或每天吃辣的话，风险则会下降14%。结果概率在不同性别之间没有差异。这份研究报告的撰写者也补充说，要完全证明医学指标与吃辣椒之间的关系，还有很长的研究道路要走，但就目前的观察数据来看，还是非常鼓舞人心的。

如我们之前所说，辣椒素具有很强的抗菌特性。对于被昆虫啃噬过的辣椒果，辣椒本身的抗菌性能够抑制其果实内部的真菌生长。食物中加入辣椒不但可以调味，辣椒的抗菌性还能延长食物的保质期。辣椒素

为含有辣椒的食物披上一层抗菌屏障，抑制食物中其他食材的变质，保护食物摄取者免受食物细菌污染。人们早已发现，辣椒可以消灭食物中可能出现的75%的食源性病原体，因此跟那些不辣的菜肴相比，辣味菜品引起食物中毒的可能性要低得多。

2015年的两项研究证实了长期以来的假设——辣椒可以预防肥胖。来自怀俄明大学的一组生物学家发现，辣椒素分子能促进哺乳动物的代谢活动，帮助系统消耗更多的能量。即使在相对高脂肪饮食的情况下，辣椒素也能有效防止体重增加 [\[5\]](#)（需要补充说明的一点是，目前他们所测试的哺乳动物都是老鼠）。相比怀俄明大学，澳大利亚阿德莱德大学的研究或许更有针对性。经他们研究证实，辣椒素会附着在胃壁的感觉神经上，从而使胃部产生饱足感。 [\[6\]](#)在这一点上我们或许都有切身体会，或者至少从别人那儿听说过，比起吃味道温和的食物，辛辣的食物似乎能更快地给进食者带来饱足感。阿德莱德大学的研究结果还表明，这种饱足感背后的作用原理，不光是辣椒给舌头和腭部带来的灼烧感那么简单。

2012年，香港中文大学的一个研究小组发现，辣椒素可以促进有益的胆固醇分解对人体有害的胆固醇，还有助于扩张血管，改善血液流动。 [\[7\]](#)在撰写本书期间，又有了一项有关辣椒的发现，可以说是近年来有关辣椒发现中最激动人心的一项。发现者是来自佛蒙特大学罗伯特·拉纳医学院的两名研究人员——穆斯塔法·肖邦（Mustafa Chopan）与本杰明·利滕伯格（Benjamin Littenberg）。他们基于对超过1.6万名美国成年人的样本调查，证实了两年前发表在《英国医学杂志》上的中国研究结果。2017年1月，他们将自己的调查结论发表在跨学科科学杂志《公共科学图书馆·综合》（*PLOS ONE*）上。也就是说，无论是特定原因还是综合因素，经常食用辣椒的人过早死亡的风险都降低了差不多13%。 [\[8\]](#)不同于2015年只关注中国成年人的研究，佛蒙特大学的研究将不同种族背景的人都纳入样本对象范围。也因此，这项研究结论正如报

告的撰写者所说的那样，“增强了之前发现的普适性”。

另外，有关过度消费辣椒带来健康隐患的研究尚未完全证实，但也值得关注。2011年4月，《癌症研究》（*Cancer Research*）杂志上发表了一篇题为《双面辣椒素》（*The Two Face of Capsaicin*）的论文认为，过量使用含有辣椒素的护肤霜来缓解疼痛可能会增加患癌的风险，导致皮肤癌。^[9]近几年来，从术后神经痛这种暂时性疼痛到骨关节炎、类风湿性关节炎，以及后遗神经痛等五花八门的慢性疼痛的治疗中都用到了诸如辣椒素乳膏、辣椒素凝胶和辣椒素贴片之类的药物。辣椒素治疗法的医学原理是将机体反复暴露在辣椒素下，从而逐渐形成的脱敏疗法。所以使用辣椒素乳膏能逐步降低对疼痛的敏感性，而且效果在通常具有刺激性的植物化合物中可以说独一无二。尽管这篇文章的作者安·博德（Ann Bode）和董子刚（Zigang Dong）指出，过量添加辣椒素的乳膏可能会有副作用，但他们也概括总结说，在食物中“正常摄入”的辣椒与辣椒素在皮肤药中的应用不是一回事。这句话更进一步的意思就是，护肤霜中的辣椒素致癌的可能性不会转化为食用辣椒的类似风险。

吃辣椒会给口腔和整个消化系统带来灼热感，所以似乎很明显，患有肠胃功能失调——不管是有可能患有咽喉炎症或胃部炎症，还是患有胃溃疡的人，都最好少吃太辣的食物。但辣椒的辣味是否真的会刺激喉咙和肠胃，成为引起炎症的罪魁祸首？对此医学界还在仔细论证。

毋庸置疑的是，有些不太幸运的人，肯定会遇到这种情况：吃了辣椒以后胃部痉挛、肠道收缩，这说明他们的身体把辣椒当成了毒素，必须千方百计清除出去（清障的得力干将就是腹泻和呕吐）。但尴尬的是，谁知道吃多少量的辣椒会出现这种情况呢？通往答案的道路只有一条：吃了才知道。如果能清楚自身对辣的承受度，只要比那个临界点的量少吃一点就可以避免腹泻、呕吐之类的折磨；只要找到那个辣度临界点——那么现在问题来了，要是没有亲自上阵煮过这道菜，不知道厨师

究竟放了多少辣椒，那么面前这道菜对你来说合不合适、能不能吃，只有入口方知。

有种微弱的声音来自一些动物试验研究，研究认为过量摄入辣椒素可能是胃癌或肝癌的诱因，1985年和1991年韩国的两项研究似乎也证实了这一点。但1998年，日本的一个团队历时18个月，以大量的辣椒素及类似化合物喂养小鼠，结果并未发现任何有关小鼠患癌的证据。[\[10\]](#)甚至有一些针锋相对的观点认为，辣椒素可能是一种抑制癌细胞发展的保护因子，当然，该观点目前尚无确凿证据。关于辣椒是否会腐蚀胃壁的问题，1987年的一项内窥镜实验显示，辣椒或有严重的刺激性，甚至引发胃出血。同一实验在第二年又进行了一次，实验人员中还包括了第一次的两位科学家。然而第二次实验却没有找到辣椒会伤害胃壁的任何证据。即使在第二次实验中，采用的辣椒是墨西哥干辣椒粉，而且不同于第一次实验通过食道将辣椒引入胃部，第二次实验是直接将辣椒放入胃部。

辣椒是“良药”还是“砒霜”？也许在这个问题上最有发言权的是无可辩驳的人类饮食进化史。如果辣椒真的对我们有害，那我们的祖先可能在几千年前就已经放弃吃辣椒了。它们必定既不会被传播到世界各地，也不会纵横两个半球的饮食文化，达到今天这样的广度与深度。

我想，如果读到这里你对这本书还没有放弃，那么你应该不会太过于担心辣椒对你有害。我也一样。

[\[1\]](#) 1英寸=2.54厘米。——译注

[\[2\]](#) 也叫小米椒。——译注

[\[3\]](#) Joshua J. Tewksbury et al., “Evolutionary Ecology of Pungency in Wild Chilies,” *PNAS*, August 19, 2008, pnas.org/content/105/33/11808.full.

[\[4\]](#) Jun Lu, Lu Qi, et al., “Consumption of Spicy Foods and Total and Cause Specific

Mortality, ” *BMJ* , August 4, 2015, bmj.com/content/351/bmj.h3942.

[5] Parvati Shallow, “Chili Peppers May Fire Up Weight Loss, ” CBS News, February 9, 2015, cbsnews.com/news/chili-peppers-may-fire-up-weight-loss/.

[6] Heather Lyu et al., “Overtreatment in the United States, ” *PLOS ONE* , September 6, 2017, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0135892.

[7] Yin Tong Liang et al., “Capsaicinoids Lower Plasma Cholesterol and Improve Endothelial Function in Hamsters, ” *European Journal of Nutrition* , March 31, 2012, link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-012-0344-2.

[8] Mustafa Chopan and Benjamin Littenberg, “The Association of Hot Red Chili Pepper Consumption and Mortality, ” *PLOS ONE* , January 9, 2017, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0169876.

[9] Ann M. Bode and Zigang Dong, “The Two Faces of Capsaicin, ” *Cancer Research* , April 2011, cancerres.aacrjournals.org/content/71/8/2809.

[10] A. Akagiz et al., “Non-carcinogenicity of Capsaicinoids in B6C3F1 Mice, ” *Food and Chemical Toxicology* , sciencedirect.com/science/article/pii/S0278691598000775.

2 阿帕切人、毒蛇和龙

辣椒的种类

目前，世界范围内已知的辣椒种类在5万种左右。其中一些品种小范围种植在城市的边缘地带，不太为人所知；而另一些则早已成为世界各地辣味美食的重要成员。因此，接下来将要列举的辣椒都经过精挑细选，基本来自5个最主要的辣椒大类品种。每种辣椒我们都会介绍它的原产地，大致聊一聊它们的食用方法。基于测量系统的特性，每种辣椒的史高维尔指数（SHU）都是估值。不过即使是估值，我们从中也能得到一些参考，了解每一种辣椒尝起来大概有多辣。虽然SHU测量法直到今天仍然热度不减，但实际上这个测量系统已逐渐变得没那么实用了。即便如此，人们还是习惯把高效液相色谱法的测量值换算成SHU，以便于国际通用。归根结底，辣不辣，有多辣，最有说服力的办法还是你自己大胆试着尝一口。

一年生辣椒

Aji Cereza

樱桃阿吉辣椒

遍布南美和加勒比地区的辣椒被通称为“阿吉”。“阿吉”一词源自西班牙语，意思是“樱桃”，说明这种辣椒的大小、形状、颜色和樱桃都很相似。野生阿吉生长在广袤的秘鲁雨林里，荚果浑圆，外皮呈樱桃红色，果径约1英寸。70000—80000 SHU。

Aji Pinguita de Mono

小猴子阿吉辣椒

这种阿吉辣椒是来自秘鲁雨林的野生品种，生长地主要集中在查西马约（Chanchmayo）中央谷地周围。小猴子阿吉辣椒的形状粗短，不足1英寸长的果实成熟时会变成深红色，这让它有了一个“体面”的西班牙名字——“小猴儿的丁丁”。虽然跟樱桃阿吉辣椒相比，两者平均辣度在史高维尔指数列表上大致相同，都差不多在70000—80000 SHU的区间范围。但如果测量这种辣椒的顶端部分的话，测量出的辣度会更高。

Aleppo (Halaby)

阿勒颇辣椒（哈拉比）

西方厨房里名为阿勒颇辣椒的香料是辣椒的一种，又名哈拉比辣椒。阿勒颇辣椒的种植地主要分布在叙利亚和土耳其，而大量食用地区则遍布中东。地中海东岸的美食里也常能见其踪影。制作方法是先将暗红色的豆荚半干燥，然后去籽、研磨，最终生产出一种油质、带有烟熏味的调料，比一般的红辣椒粉颜色更鲜明。SHU通常为10000左右。

Ammazzo (Joe's Round)

杀手辣椒（乔的圆辣椒）

“我乃杀手”是Ammazzo的字面翻译。作为一个意大利辣椒品种，杀手辣椒以果簇形状生长，通常12—15个果实为一簇。每个辣椒果实果径宽约半英寸，成熟时颜色从深绿转为鲜红。因为外形闪亮如宝石，所以这种辣椒基于装饰目的的种植与烹饪用途的栽培一样普遍。它的意大利语名字常被误译为“posy”或“nosegay”，指的就是它结果时果实团簇的样子。杀手辣椒有时也被称为“乔的圆辣椒”。5000—6000 SHU。

Anaheim

安纳海姆辣椒

安纳海姆辣椒因加州奥兰治县的一座城市而得名。市场上出售的安纳海姆辣椒通常是一种外形长而弯曲的绿色辣椒，长度在6—8英寸。这样的大小不管是切段还是填馅烹饪都绰绰有余，也可以用来烧烤。如果耐心等待，成熟的安纳海姆辣椒最终会变为红色，不过对于大部分消费者而言，绿色的安纳海姆辣椒更为常见。这个辣椒品种的辣度适中，特别是当外皮还处于青涩、强韧、蜡质十足的阶段，尝起来味道温和还带着一丝甜味。1000—2500 SUH。

Ancho

安可辣椒

安可辣椒是干燥后的波布拉诺辣椒。干燥处理后，这种辣椒的深棕色外皮皱起，整个辣椒的形状像是一颗心。安可辣椒的长宽大致相等，都在4英寸左右。口感甜而温和，还带有烟熏的味道。墨西哥厨师喜欢把它浸入温水半个多小时后，放进墨西哥玉米棕（**tamales**）里食用。同时它还可以和其他辣椒一起做成莫莱酱。1000—2000 SHU。

Apache F1

阿帕切**F1**辣椒

阿帕切**F1**辣椒是一种杂交品种。它能结出一串串小巧鲜红的果荚，外观颇为吸引人。果实长2—3英寸，直径不到1英寸。因为紧凑生长的特性，阿帕切**F1**是小型花园种植椒的首选品种。即使在较冷的气候环境下，它的果实产量也相当可观。生命力如此旺盛的辣椒品种，辣度却比你想象强烈得多（顺带一提的是，**F1**品种是第一代杂交辣椒，由交叉授粉培育而来。其来源的两个品种皆因具有特殊品质而被挑选出来）。80000—100000 SHU。

Bacio di Satana

撒旦之吻辣椒

Bacio di Satana的意思是“撒旦之吻”，是来自意大利的一个辣椒品种。它是樱桃辣椒的一种，身材浑圆，身披熠熠生辉的红色外衣。撒旦之吻辣椒的宽度在1英寸左右，外皮厚实，足够那些富有耐心的人把它填满馅料食用。比如，如果你喜欢的话，可以用莫泽雷洛干酪和捣碎的凤尾鱼当作内馅把它填满，再放上烤架制成美味。40000—50000 SHU。

NuMex Big Jim

大吉姆辣椒

大吉姆是世界上体积最大的辣椒，最早是由新墨西哥大学辣椒研究所在1975年培育出来的。大吉姆辣椒中体型最大的能长到1英尺。这种辣椒紧实多肉，肥硕的体型很适合用来填塞馅料后烘烤。相比普通的甜椒，它算是一种更美味的选择，这种辣椒本身的味道也非常温和。500—1000 SHU。

Birdeye (Piri Piri)

鸟眼辣椒（皮里皮里辣椒）

它的得名据说是因为从末端看上去很像鸟的眼睛。鸟眼辣椒，或者写作bird's eye，已经逐渐成为世界范围内最常见的辣椒品种。这种辣椒与泰式料理关系密切，也因此常以“泰国辣椒”（Thai Chili）的名头贩卖。但其实鸟眼辣椒的生长范围主要在非洲地区，尤其是埃塞俄比亚一带，在那里它又被人们称作“皮里皮里”辣椒。鸟眼辣椒的果实小巧、外皮纤薄，末端逐渐尖细。无论是青涩时期，还是完全成熟转为鲜红色时，都可以食用。伴随香甜水果味一起入口的，还有它富有冲击力的辛辣口感。50000—100000 SHU。

Boldog

博尔多格辣椒

作为匈牙利红辣椒的一个品种，博尔多格辣椒有着长形的果实，从顶端到末端长达5英寸。它的果皮外壁较薄，容易制成干辣椒。成熟的果实为深红色，有一种甜且让人印象深刻的独特风味，这种风味也使其成为红辣椒粉的基底。800—1000 SHU。

Bulgarian Carrot

保加利亚胡萝卜辣椒

保加利亚胡萝卜辣椒这个名字直观又容易引起误解。它其实是一种来自匈牙利的辣椒，但形状的确像是小胡萝卜，橙黄色的果实能够长到三四英寸。脆生生的果实很适合腌着吃，在制成酸辣酱时，它的风味也能得以充分展现。对于它的辣度，人们见解不一，按照记录来说，最辣的品种SHU可高达3万。不过平均而言，5000—10000 SHU。

Capónes

阉割辣椒

阉割辣椒是指经过干燥处理的墨西哥辣椒。Capónes的字面意思是“阉割”。正如名字里暗示的那样，在烟熏干燥之前，阉人辣椒经历了一个被耐心“阉割”（脱籽）的过程。2000—10000 SHU。

Casabella

卡萨贝拉辣椒

矮小的辣椒品种之一卡萨贝拉辣椒，随着生长过程，果实的颜色不

断变化，从初期的黄色，到成熟时炽热的红色。卡萨贝拉结出的果实长度在1—1.5英寸，最常见的食用方法是磨粉后制成辣椒酱或萨尔萨酱。2000—4000 SHU。

Cascabel

铃铛辣椒

铃铛辣椒是一种名为小球椒（Bola，“球”或“嘎嘎”）的墨西哥辣椒的干辣椒形式。铃铛辣椒名字的由来是因为其辣椒种子在干燥的豆荚里发出的响声如同沙锤的声音。这种辣椒果实有1—2英寸宽，干燥时外皮为深棕色，像颗西梅干。在墨西哥厨房里，它可以有多种烹饪方式——制作汤、萨尔萨酱、炖菜和辣酱时皆可加入。3000—4000 SHU。

Cayenne

卡宴辣椒（或红辣椒）

虽然从名称上看，卡宴显然是以法属圭亚那的卡宴城市和卡宴河流命名，但实际上这种辣椒更有可能起源于巴西。葡萄牙的探险家和商人们从那里发现了卡宴辣椒，并将其带到了人类已知世界的各个角落，如今是世界上最知名的辣椒之一。它的果形是典型的长辣椒，果皮薄且略有起伏的褶皱，辣椒果呈锥形、椒尾颇尖。卡宴辣椒包括几十个栽培品种，其中很多品种遍布印度和中国。在欧洲，这种辣椒的最常见形式是干燥后磨成红辣椒粉。19世纪，欧洲人还未能完全接受辣椒粉的滋味时，是卡宴辣椒粉在菜肴中扮演着稍许热辣的角色。从辣度指数来说，整颗辣椒的辣度比经过处理后在市场上贩卖的卡宴辣椒粉要辣得多。30000—50000 SHU。

Charleston Hot

查尔斯顿辣椒

查尔斯顿辣椒属于卡宴辣椒的一个变种，最早由美国农业部培育。美国农业部当时正在寻找一种能有效抵御根结线虫的辣椒品种——根结线虫会带来严重的虫灾，每年因其受损害的辣椒约占全球辣椒产量损失的5%。1974年，查尔斯顿辣椒由美国农业部在南卡罗来纳州首次培育成功。它的辣椒果长度一般在4英寸左右，适合做成干辣椒。也可以切成辣椒丝，给菜肴增添一丝热辣滋味。70000—100000 SHU。

Cheongyang

青阳辣椒

该辣椒的名字取自韩国的两个县——青松和英阳的合称。青阳辣椒主要用于韩国泡菜和其他韩国腌制食物的调味。它是一种果皮较薄的长辣椒，成熟时外皮由绿转红，辣度中等。8000—10000 SHU。

Cherry Bomb F1

樱桃炸弹F1辣椒

一个辣椒如果有个烟花一样的名字，那听起来就会非常火辣，但其实这种浑圆、成熟时红艳的品种入口十分温和。它的果径能长到差不多两三英寸，比一般的樱桃要大得多。不管是填馅后烹饪，还是用来腌制都非常适合。2500—5000 SHU。

Chilhuacle Amarillo

恰华克黄辣椒

恰华克黄辣椒属于墨西哥恰华克辣椒家族的一员，已经渐渐成为一种较为罕见的辣椒品种。不过它也曾是制作莫莱酱时常用到的三种经典

墨西哥恰华克辣椒调料之一。恰华克黄辣椒能给酱汁加上一抹鲜明、浓烈的橙色，同时也能带来酸甜的水果风味。它原产于瓦哈卡地区，株高能长至四五英寸。果皮皱褶，食用前需要去皮。1200—2000 SHU。

Chilhuacle Negro

恰华克黑辣椒

棕黑的恰华克辣椒看起来像是身披紫茄外衣的小钟椒（small bell pepper），长、宽都在3英寸左右。它常用来调制瓦哈卡和恰帕斯一带的黑莫莱酱，也可干燥后研磨用于其他烹饪方式。1200—2000 SHU。

Chilhuacle Rojo

恰华克红辣椒

同样产自瓦哈卡，这种红色的恰华克辣椒是外形呈锥形的品种。果肩约2英寸宽，果长约3英寸。至此，三大用于制作墨西哥莫莱酱的辣椒就算是齐备了。1200—2000 SHU。

Chiltepin

奇特品辣椒

某些情况下，这种辣椒被认为是所有辣椒变种的祖先。小巧的奇特品辣椒的野生种至今仍生长在墨西哥，以及美国南部和西南部的部分地区——主要集中在亚利桑那州、得克萨斯州和佛罗里达州，尽管过度采摘已让上述区域的野生椒生长状态岌岌可危、濒临灭绝。其名字来自纳瓦特尔语“tepin”，意思是“跳蚤”。它看起来像一只小樱桃，外皮一般呈红亮色泽，不过人们也曾在野外发现过黄色或淡棕色的品种。在辣度方面，这种辣椒的表现十分强劲，能在瞬间给予味觉极大的冲击，不过辣

味褪去的速度也相当迅速。制成干辣椒磨碎成粉后，可以用于煲汤或炖菜。因为它的自然繁殖主要通过鸟类传播，有时候也叫作“鸟椒”（不要与“鸟眼辣椒”混淆）。50000—100000 SHU。

Chimayo

奇马约辣椒

奇马约辣椒是新墨西哥的一个辣椒品种，以墨西哥圣太菲城（Santa Fe）以北25英里处的一个小镇命名。奇马约辣椒是一种体型较大的红辣椒，辣椒果最长可以长到7英寸，一般果实外形略有弯曲。它经常以叫作“molido”的干辣椒粉的形式出售。4000—6000 SHU。

Chipotle

奇雷波烟熏辣椒

严格意义上说，奇雷波烟熏辣椒不是一个辣椒品种，而是一种辣椒的加工方法，一般通过干燥和烟熏制得。最常见的一种制作方法是采用熟透的墨西哥辣椒进行稍许干燥。传统操作是将它们放置在金属架子上，架子正下方是一个火坑，以此熏干，火苗的烟越小越好。最终的成品形似小李子，闻起来有刺鼻的烟熏味，但吃起来辣度适中，可以制成墨西哥辣肉酱之类的菜。根据品种不同，辣度从2000 SHU到8000 SHU不等。

Choricero

西班牙香肠辣椒

西班牙香肠辣椒（Choricero为西班牙语，意思为香肠）是一种西班牙辣椒品种，最常见的使用方法是以辣椒串的形式风干以后，为乔利佐

（Chorizo Sausage）西班牙辣香肠增添风味。风干前，体形较大、果肉丰满、外皮红艳，风干脱水后则变成紫褐色。风干之后的辣椒要食用时，需要再将其浸泡水中，压制成糊状。除了用于香肠，汤和海鲜饭中也能见其身影。一般来说辣度比较温和。200—1000 SHU。

Costeño Amarillo

科斯特诺·阿马里洛辣椒（或黄色海椒）

科斯特诺·阿马里洛辣椒是来自墨西哥东南部的辣椒品种，主要产地在瓦哈卡和韦拉克鲁斯地区。辣椒果实成熟时，外皮会从青绿逐渐转为琥珀般的黄色。细长的辣椒果长度约3英寸，果壁纤薄，果实顶端呈尖锥状。成熟的果肉带有一丝柠檬柑橘的味道。1200—2000 SHU。

Cyklon

气旋辣椒

气旋辣椒属于为数不多的波兰辣椒品种。辣椒皮色猩红，果实呈泪滴状，通常在顶端弯曲。如果干燥处理得当，很适合用来制成辛辣的辣椒粉，也适合加在萨尔萨酱里。5000—10000 SHU。

Dagger Pod

匕首辣椒

匕首辣椒因状如反曲刀（廓尔喀士兵使用的一种匕首）的刀鞘而得名。它的辣椒果果皮较薄，有轻微的皱褶，成熟时为深红色。长四五英寸，宽不及1英寸。通常的食用方式是制成干辣椒后磨碎成辣椒粉。30000—50000 SHU。

De Arbol

树辣椒（迪阿波辣椒）

De Arbol就是所谓的“树辣椒”，原产于墨西哥。它的植株看起来确实很像一棵小树苗。这种辣椒的果实又细又长，很有辨识度，又因此被称作“鸟喙”和“老鼠尾巴”。辣椒果最长可以长到4英寸，外皮呈夺目的血红色，即使干燥以后也能保持原色不变，因此经常用来装点菜肴。最适合浸入油或醋中腌制后食用。数世纪以来，树辣椒一直都是墨西哥料理中不可或缺的调味料之一。15000—30000 SHU。

Deggi Mirch

德吉·米尔奇辣椒

印度食品杂货店里常说到的德吉·米尔奇，通常指一种辣度温和的辣椒粉，外观有点像红辣椒粉。德吉·米尔奇辣椒粉常在木豆和帕拉塔（Paratha）面包之类口味平和的菜肴里充当调味品。如果真有“德吉·米尔奇”这种辣椒粉，那么它理应由同名的干辣椒磨碎后制成。同名的德吉·米尔奇辣椒生长在克什米尔北部，长约2英寸，外皮一般为红色。不过印度食品杂货店贩卖的“德吉·米尔奇”很多时候并非来自德吉·米尔奇辣椒，而是由其他辣椒品种制成的。1500—2000 SHU。

Espelette

埃斯佩莱特辣椒

埃斯佩莱特辣椒原产于法国境内的北巴斯克地区，红色荚果外形纤细、辣度温和。自2000年以来，这种辣椒一直是欧洲保护命名系统中一种指定名称的产品。在法国南部和巴斯克地区，它们广泛应用于诸如番茄甜椒炒蛋这样的传统菜肴中，也是丰收季一年一度辣椒节的重头戏。3000—4000 SHU。

Facing Heaven

朝天椒

果实朝上生长而非垂挂枝头，具有这种生长特征的辣椒品种还有很多，不过朝天椒（英文名Facing Heaven在此采用了意译）却因为这种植物学特征，在中国的植物分类命名法中收获了颇具诗意的名字。它原产于无辣不欢的四川省，在当地叫作朝天椒。小巧、薄皮、子弹般的小豆荚长度约3英寸。较小的辣椒常整颗扔进锅中与菜肴爆炒。30000—50000 SHU。

Filius Blue

忧郁之子辣椒

忧郁之子辣椒是一个奇特的辣椒品种。它的果实有着明亮的紫蓝色阴影，与其淡紫色的叶子交相辉映。在成熟的季节，忧郁之子辣椒会固执地保持着这种颜色，直到最后转成最典型的红色。小巧、卵形的辣椒果能为菜肴带来灼热的滋味。40000—50000 SHU。

Firecracker

鞭炮辣椒

鞭炮辣椒是印度的一个杂交品种，成熟过程中所经历的颜色变化可以说叹为观止。从奶油色到紫色，从黄色到橙色，直至最后火焰般的红色，一株长满辣椒果实的灌木，若是果实处在不同的成熟阶段，那么看起来就像是自然形成的圣诞树。它的辣椒果呈圆锥形，果长大约1.5英寸，小巧得可以整颗入菜，或炖或爆炒。体积虽小，“鞭炮”带来的辣度却像一番“轰炸”，它因此而得名。30000—40000 SHU。

Fish

飞鱼辣椒

飞鱼辣椒的得名不是因为它的形状像条鱼，而是因为它在食谱里常常与鱼类同烹。19世纪奴隶贸易后期，一些辣椒品种伴随被贩卖的非洲奴隶来到美洲大陆，飞鱼辣椒也是其中之一。和西班牙的帕德龙辣椒（Padrón）一样，同一株灌木上的单个飞鱼辣椒辣度差异很大。人们习惯在它最辛辣的时候将其采摘，用作鱼类和贝类菜肴的调味。差不多3英寸长的时候是飞鱼辣椒的青涩期，也是它们常被采摘入菜的时候。这时的辣椒豆荚青绿，有柔和、乳白色的条纹沿着果实表面蔓延。单个辣椒间的显著差异使这个品种的辣度范围相当有弹性，跨度为5000—30000 SHU。

Fresno

弗雷斯诺辣椒

尽管从名称来看像是来自加州，弗雷斯诺辣椒其实是新墨西哥州的一个新品种。这个品种经常与墨西哥辣椒混淆。这一点得小心，因为弗雷斯诺辣椒相当辣。圆锥形的红色果实能长到两三英寸，尝起来总会有一种水果味。3000—8000 SHU。

Garden Salsa F1

花园萨尔萨F1辣椒

培育这一杂交品种的目的就是为了给萨尔萨酱调味。虽然成熟期的辣椒为红色，但常常在表皮还是青绿色时就被人们摘下。食用时需要先烘烤，再削去较厚的果皮。最大能长到七八英寸，辣椒果的顶端弯曲。2000—5000 SHU。

Georgia Flame

格鲁吉亚火焰辣椒

格鲁吉亚火焰辣椒外形为长条形，果皮有层油蜡。这种辣椒不是来自盛产桃子的美国佐治亚州，而是来自黑海上的格鲁吉亚 [\[1\]](#)。格鲁吉亚火焰的皮质较厚，果肉质地松脆，长度能有6英寸，适合用来做成酿辣椒（填馅烹饪和用来烘烤）。1500—2000 SHU。

Goat Horn

山羊角辣椒

山羊角辣椒是一种长而薄的红辣椒，像其名山羊角一样，外形卷曲成圈状。山羊角辣椒原产于中国台湾，常用于中式炒菜。最常规的椒身长度在五六英寸，果肉汁水充沛，辣度相对温和。1000—2000 SHU。

Guindilla

西班牙红辣椒

红辣椒 [\[2\]](#) 原产于西班牙的巴斯克地区，是一种外形细长的辣椒品种，从顶端到底部长达4英寸。试着单独品尝，直接咬一口这种辣椒吧，它丰富的果味不会让你失望。在果实青绿时即被摘下的西班牙红辣椒，常常在经过白葡萄酒的腌制后，制成一种名为塔帕斯（tapas）的西班牙餐前小吃，或是作为类似曼切戈（manchego）这样硬奶酪的佐料。熟透的西班牙红辣椒果实为深红色，味道温和，1000—2000 SHU。

Hungarian Yellow Wax (Hot)

匈牙利黄蜡椒（辛辣种）

匈牙利黄蜡椒也称为香蕉辣椒。香蕉辣椒的得名不是因为形状（这种辣椒并不总是呈弯曲状），而是因为人们习惯在它的表皮仍处于黄色时，就将其采摘食用。匈牙利黄蜡椒主流的食用方式是用来制作萨尔萨酱或是腌制成泡椒。它的辣椒果能长达6英寸，果径宽在1.5英寸左右，果肉松脆，切块加入沙拉时看上去秀色可餐。2000—4000 SHU。而这种辣椒的表亲——匈牙利热辣黄蜡椒（Hungarian Yellow Wax Hot）虽然与其有亲缘关系，却是一个单独的辣椒品种，并且在辣味的表现力上也要强烈得多。5000—15000 SHU。

Inferno F1

地狱F1辣椒

地狱F1辣椒是匈牙利蜡椒家族的杂交品种（见本文）。地狱听起来可怕，实则不然。虽然这种辣椒饱满、外皮光滑的果实成熟后，看起来犹如地狱中熊熊燃烧的火焰，但撒旦忠实的随从也有因为心软而手下留情的时候。2000—4000 SHU。

Jalapeño

墨西哥辣椒

墨西哥辣椒很可能是世界上最出名的辣椒。目前它的栽培品种繁多，体型大小和辣度都有所不同。虽然墨西哥辣椒曾以其火红热辣而闻名，但今天的辣椒界已将其视为入门级选手。最常规的墨西哥辣椒有2—4英寸长，一般以青绿色的外皮出现，其实如果有机会长到成熟期，它的果皮会披上红色外衣。这一身光滑的红色外衣上还会伴有花格状的细纹。现如今的墨西哥辣椒可以拿来跟任何食材搭配：从比萨饼到烤干酪辣味玉米片（nachos）、玉米卷（tacos），以及辣肉酱，或是作为容器（里面填满奶酪，涂上面包屑）。干燥、熏制后的墨西哥辣椒称为奇

雷波烟熏辣椒（见本章）。从辣度上来说，它的史高韦尔指数范围相当宽，最辣的部分主要集中在底部。2000—10000 SHU。

Jaloro

哈拉洛辣椒

哈拉洛辣椒是一种黄色的墨西哥辣椒，1992年首次在得克萨斯州培育成功。作为标准墨西哥辣椒的抗虫病替代品，哈拉洛辣椒与墨西哥辣椒的辣度也大致相当。3000—8000 SHU。

Joe's Long

乔伊长辣椒

此辣椒绝非浪得虚名。通常情况下能长到近12英寸，但果皮很薄，因此非常适合拿来做成干辣椒。乔伊长辣椒属于卡宴辣椒的一个亲缘品种。尽管它的辣度也相当高，对口感的刺激却不算特别强烈。15000—20000 SHU。

Jwala

手指辣椒

最常用的名字是印度手指辣椒，它的古印度语名字“jwala”的意思是“炙焰”。手指辣椒成熟过程中果实会由青转红，食用方式多种多样，如腌渍辣椒、干辣椒、新鲜辣椒。纤薄的果实长度约4英寸，末端呈尖锥状。20000—30000 SHU。

Mirasol

朝阳辣椒

和中国的朝天椒（见本文）一样，外形狭长、表皮绯红的朝阳辣椒果实也朝上生长。“望向太阳”，它的西班牙文名字“**mirasol**”就是这个意思。朝阳辣椒果实可以长到6英寸，果皮坚韧，所以在食用前要先浸泡或烘烤。它的干辣椒形式称为瓜希柳辣椒（**guajillo**），瓜希柳辣椒常用作墨西哥传统莫莱酱的原料。在整个秘鲁地区，这种辣椒都非常受欢迎。2500—5000 SHU。

Mulato

穆拉托干椒

与安可辣椒（见本章）一样，穆拉托干椒也是干燥后的波布拉诺辣椒。不过由于留给它在植株上成熟的时间更长，所以穆拉托干椒的颜色要深得多，辣味也更强烈一些。它常和安可辣椒、帕西拉辣椒（**pasillas**）一起制作成莫莱酱，也常给安其拉达卷（**enchilada**）^[3]增添风味。2500—3000 SHU。

New Mexico No.9

新墨西哥9号辣椒

在新墨西哥大学人工培育的所有辣椒品种中，培育于1913年的9号辣椒作为第一个利用科学配方成功研发的品种，留名史册。为了适应市场，它被培育成口味温和的辣椒，毕竟当时的美国人对辣椒入菜仍感到紧张疑虑。并且为了适应罐装销售，新墨西哥9号辣椒的塑形也经过人工干预，成为一种长长的、鲜红的安纳海姆型辣椒。直到20世纪中叶，新墨西哥9号辣椒在美国都以安纳海姆辣椒的标准广泛栽种。1000—3000 SHU。

New Mexico Sandia

新墨西哥桑迪亚辣椒

桑迪亚辣椒的出现，将新墨西哥9号辣椒从一直以来肩负的商业使命中解放了出来。桑迪亚辣椒于1956年在新墨西哥大学培育出来，是9号辣椒和另一种安纳海姆辣椒的杂交品种。这种辣椒结出的果实长且宽，果荚扁平，看上去有点像红花菜豆。通常还未等完全成熟，就会以青绿色的状态采摘出售。5000—7000 SHU。

NuMex Twilight

暮色之光辣椒

暮色之光辣椒是新墨西哥州的杂交品种，1994年由新墨西哥大学辣椒研究所开发。暮色之光辣椒也是果实颜色丰富的品种，生长周期里色彩斑斓犹如全色光谱。辣椒果由生涩转向成熟的颜色变化顺序为：白色—紫色—黄色—橙色—红色。当一株辣椒灌木上的硕果处于不同生长阶段时，五光十色煞是壮观。它源自泰式辣椒，也是一个味道热辣的品种。30000—50000 SHU。

Orozco

奥罗斯科辣椒

来自欧洲东部的奥罗斯科辣椒作为观赏椒再合适不过。它的叶子呈紫色、经脉为紫黑色，4英寸长的果实状如胡萝卜，生长过程中会经历从紫色到灿烂橙色的转变。5000—20000 SHU。

Pasado

帕萨多辣椒

帕萨多辣椒的名字意为“昔日”，之所以如此命名是因为其是一个非

常古老的品种，数百年来都为如今新墨西哥州一带的普韦布洛土著人所熟知。生命之初，它的辣椒果实外皮青绿，经过烘烤、去皮、连带辣椒籽干燥，在温水中浸泡不久后，绿色又会恢复。传统的食用方法是添加到黑豆汤和安其拉达辣椒酱中。帕萨多辣椒通常连着辣椒籽出售，虽然其貌不扬，但是味道比看起来好得多。2000—3000 SHU。

Pasilla

帕西拉辣椒

帕西拉辣椒是组成墨西哥莫莱酱的“辣椒三圣”的核心成员之一，另外两个分别是安可辣椒和穆拉托干椒。帕西拉也是一种干辣椒，它的新鲜辣椒称为卡其拉（chilaca）。脱水后的卡其拉辣椒外衣呈棕黑色，略微起皱；辣椒果长达8英寸，其果实带有的麝香、烟熏气息能给菜肴增添浓烈的芳香。市场上最常见的帕西拉辣椒是被磨成辣椒粉以后出售的，当地尤其流行一种叫作瓦哈卡的帕西拉辣椒，这种烟熏辣椒常用来制作墨西哥黑莫莱酱（mole negro）。1000—4000 SHU。

Peperoncino

若奇尼椒

意大利南部的一个辣椒品种，主要用作意大利面的酱料和比萨饼。它的味道十分温和、清甜，甚至还比不上甜椒的辣度。通常情况下，采摘出售的都是未成熟的绿色辣椒，并常常用来腌制或在油中保存。这种辣椒还有些希腊的变种，相比它们的意大利表亲，更少了些苦涩的味道。100—500 SHU。

Pequin

皮奎辣椒

和奇特品辣椒（见本章）一样，外形娇小的皮奎辣椒至今仍在墨西哥高地野生生长。体型虽小，但辣度爆棚。也因为小巧，皮奎辣椒可以整颗加到炖菜里，也常在油和醋中腌制或浸泡。由皮奎辣椒和迪阿波辣椒（arbols）制成的“娇露辣”（Cholula）辣椒酱是墨西哥最畅销的瓶装辣酱之一。30000—60000 SHU。

Peter Pepper

彼得辣椒

主要用作装饰，辣椒果实长度在4—6英寸。因为看起来像疲软的男性小丁丁，所以被叫作彼得辣椒。如今人们只能想象，维多利亚时代的先人会怎么利用它。得克萨斯州和路易斯安那州中心地带的人偶尔食用这种辣椒。至于它的味道——也许恰如其名，相当火辣。10000—25000 SHU。

Pimiento

西班牙甘椒

西班牙甘椒是一种呈心形、体型较大的樱桃辣椒，因其鲜艳的颜色和甜美滋味饱受赞誉。这样的特征也使人们常把它与西班牙语里的普通甜椒混为一谈。虽然西班牙甘椒的果实看起来像小甜椒，但其实它是另外一个品种。西班牙甘椒平均长4英寸，宽3英寸。辣度水平比较温和，类似于意大利的若奇尼辣椒（见本章）。100—500 SHU。

Pimiento de Padrón

帕德龙小甘椒

世界各地的西班牙餐馆的塔帕斯菜单中都有一种特色辣椒小吃——

帕德龙小甘椒。“帕德龙”得名于西班牙西北角加利西亚的一个地区名。这种小吃通常的做法是，将西班牙甘椒快速用橄榄油油炸，之后加少许盐腌制，然后趁热咬掉辣椒梗开始品尝。帕德龙小甘椒的魅力之处在于辣椒的辣味是随机的。曾经它也算是具有辣味挑战的辣椒，4个辣椒里面一般可能会出现1个比较辣的，但现在也许是因为灌溉方式的改变，单个辣味突出的概率似乎越来越小了，可能10个里面只有1个会比较辣。500—2500 SHU。如果你运气好的话，能尝到最辣的那个。

Poblano

波布拉诺辣椒

新鲜的波布拉诺辣椒制作成干辣椒后，会被称为诸如安司辣椒或穆拉托干椒等不同名称的干辣椒（见本章）。波布拉诺辣椒起源于墨西哥普韦布洛，单个辣椒分量很足，通常长5英寸，宽3英寸。虽然成熟时的辣椒果会更红艳火辣，但人们更倾向于在它还未成熟、辣味也尚未强劲的青涩时期便将其采摘品尝。波布拉诺辣椒的身材大小及温和口感使其成为制作爆浆芝士辣椒（chiles rellenos，酿辣椒）的一种完美选择，而且它通常也是墨西哥国菜“核桃奶油酱辣椒”（chiles en nogada）的一个重要元素，这道菜由墨西哥国旗上红、白、绿三种颜色的配料制成。1000—2000 SHU。

Prairie Fire

草原之火辣椒

草原之火辣椒也称圣诞辣椒，是一个圆锥形的墨西哥品种。当它的辣椒果在灌木上处于不同的生长阶段时，数量繁多的绿色、黄色、橙色和红色的辣椒果在枝头闪耀，看起来像是老式的圣诞树装饰灯。它们的果实不仅外观显眼，含有的辣椒素也相当具有冲击力。70000—80000

SHU。

Riot

暴乱辣椒

暴乱辣椒也是一个果实朝上生长的品种。这些向上生长的橙色或鲜红色果实，让它看上去犹如民众暴乱时点燃的不安火炬。暴乱辣椒的名字里也暗含着它内部的辣椒素将掀起的灼热。常见的辣椒果长度在3英寸左右，最早是由俄勒冈州立大学培育出来的。6000—8000 SHU。

Santa Fe Grande

圣太菲大辣椒

圣太菲大辣椒是一个十分丰沛多产的品种，生长地在新墨西哥州以及贯穿美国西南部的地区。圣太菲大辣椒的辣椒果呈圆锥形，末端稍钝，有一种甜蜜的味道和温柔的辣味刺激感。500—1000 SHU。

Santaka

桑塔卡辣椒

桑塔卡辣椒是来自日本的品种，在其原产地常用作炒菜或辣椒调味料。锥形的荚果长约2英寸，果皮厚实，表皮细嫩，成熟后是像蔓越莓一样的深红色，味道尤其热辣。40000—50000 SHU。

Sebes

赛贝斯辣椒

赛贝斯辣椒原产于捷克共和国，也是一个颜色如香蕉、果皮呈蜡质

的品种。它的辣椒果长度大约1英寸，扁平荚果宽约5英寸。果实成熟以后，会展现出黄澄澄的耀眼色泽。2000—4000 SHU。

Serrano

塞拉诺辣椒

原产于普埃布拉和伊达尔戈州山区的塞拉诺辣椒常常出现在墨西哥料理里，薄脆的外皮使其做法多样。它经常被拿来和墨西哥辣椒做比较，但其实塞拉诺辣椒的辣度指数更高，即使在青绿色状态下（一般食用塞拉诺青椒的情况比红椒要多），它的辣度也超过了墨西哥辣椒。一些塞拉诺辣椒品种的变种在成熟时会变成紫色。10000—25000 SHU。

Shishito

狮子唐辛子

日本的狮子唐辛子是一种长且瘦的辣椒品种，长约4英寸，外皮褶皱，常常在果实还处于青涩时就被采摘食用。如果想象力够丰富的话，这种辣椒末端看起来像是狮子的头（日语里狮子的发音是shishi）。狮子唐辛子的做法一般是油炸，或与酱油同炖，或与鱼汤同煮。和帕德龙小甘椒一样，差不多10颗狮子唐辛子里会有1颗具有出人意料的辣度，不过即使这样它的辣度也不会太高。100—1000 SHU。

Super Chili F1

超级F1辣椒

超级F1辣椒起源于20世纪80年代的泰国辣椒变种，是一种易于种植、多产的品类。它丰硕的果实平均能长到3英寸，果皮颜色随不同的成熟阶段而变化，从绿色到橙色再到红色。超级F1辣椒这个名字，暗含

着它的培育者对其辣度的雄心，不过时至今日，很多新研发的超级辣椒的辛辣程度已经高出它一大截。20000—50000 SHU。

Szentesi Semi-hot

森泰希半热辣椒

发源于匈牙利的森泰希半热辣椒属圆椒品种，果长4—5英寸，宽度2英寸左右。因其厚实的外皮很难干燥，所以并不适合拿来做法辣粉，而更适合用于填料和烧烤，做成酿辣椒。1500—2500 SHU。（如果“半热”听起来有点像牛奶加水那般温和，那就放心吧，现在它还有一个更火辣的变种。）

Takanotsume

日本鹰爪椒

这是一个日本辣椒品种，名称来自其犹如鹰爪的形状。鹰爪椒也属于果实向上生长的辣椒品种，枝头上的“红色爪子”有3英寸长，新鲜或干燥后可用于炒菜。20000—30000 SHU。

Tears of Fire

火之泪辣椒

火之泪辣椒是墨西哥辣椒一个相当“火辣”的亲戚，有着泪滴状的厚豆荚。从它的名字就可见端倪。从青绿色转变为棕色，到最后披上樱桃红色之时，就是果实成熟之日，也是准备好把你辣到热泪盈眶之时。30000—40000 SHU。

Thai Dragon F1

泰国龙**F1**辣椒

泰国龙**F1**堪称泰国厨房的常青藤。龙辣椒结出的果实外皮纤薄、色泽红亮，长约3英寸，直立向上生长的果实在末端逐渐变细变钝。它也称为泰国火山辣椒，可以为汤、炒菜、红咖喱和沙拉带来炙热的能量。50000—100000 SHU。

Tokyo Hot F1

东京热**F1**辣椒

虽然名字里有“东京”二字，但这却是一个墨西哥的杂交品种。东京热**F1**辣椒结出的果实十分细长，红色的豆荚在末端逐渐弯曲。它与卡宴辣椒算是同宗，不管在泰国菜、墨西哥菜，还是日本菜里，都能见其大显身手。20000—30000 SHU。

灌木辣椒

African Birdeye

非洲鸟眼辣椒

请注意不要把非洲鸟眼辣椒与泰国鸟眼辣椒混为一谈（虽然这种情况很可能常常出现）。泰国鸟眼辣椒属于一年生辣椒，而非洲鸟眼辣椒则是塔巴斯科辣椒的近亲（见本章）。它生长于低矮茂盛的灌木丛上，红色豆荚颗颗朝上，辣度了得。从16世纪它的辣椒种子传入非洲以后，逐渐长成了欣欣向荣的野生品种。几个世纪以来，当地人在炖菜、做汤和辣酱中都习惯加一点这种辣椒。有时候它又被叫作皮里皮里辣椒，这就又容易与另一种名为非洲魔鬼（**African Devil**）的辣椒混淆。150000—175000 SHU。

Bangalore Torpedo

班加罗尔鱼雷辣椒

这种印度辣椒十分类似于典型的卡宴辣椒，外形长而扭曲，长度大约5英寸，成熟时果皮从嫩绿色变成猩红色。通常会被用于炒菜或切块加入沙拉，它给印度各个地区的地方风味食物带来了恰到好处的辣味。30000—50000 SHU。

Bhut jolokia

印度鬼椒

又名印度娜迦椒（naga jolokia），名字来源于印度历史上的娜迦（Naga）武士，而另一种更令人难忘的名字是鬼椒，并在20世纪00年代后期短暂占据了世界上最辣辣椒的宝座。印度鬼椒最早在印度东北部的阿萨姆邦栽种，作为一个杂交品种，来自灌木辣椒和黄灯笼辣椒这两个辣椒大类。它扁平的豆荚外皮呈波状起伏，长约3英寸，宽约1英寸，成熟后展现为橙色、红色，有时还带有较深的巧克力棕。印度鬼椒所蕴含的辣度强烈得让人难以想象，所以在印度很少用于菜肴烹饪的配菜，但会用来做成那些能辣翻头盖骨的调味汁和调味品。850000—1000000 SHU。

Japones

四川天椒

四川天椒起源于墨西哥，因与迪阿波辣椒（见本章）有一些相似之处，在墨西哥当地偶尔会被弄混。到了东亚，它却成了一个独一无二的品种，在泰国、日本、中国，特别是中国四川和湖南的烹饪料理中出镜率很高。四川天椒的果荚很薄，末端弯曲，长达3英寸。市面上常见的

四川天椒通常是整颗的干辣椒，不过它也常磨成辣椒粉出售。这种辣椒辣度范围跨度很大，末端最辣的部分辣度可达25000—40000 SHU。

Kambuzi

小山羊辣椒

原产于非洲中部内陆国家马拉维，这是一种类似于哈瓦那辣椒的樱桃辣椒。它形似尖尖的樱桃番茄，果实从橙色到红色，颜色各异。它的本名“Kambuzi”的意思是“小山羊”，指山羊对这种辣椒植物叶子的偏爱。小山羊辣椒的辣度跨度很大，有时候辣度会相当高。50000—175000 SHU。

Malagueta

马拉盖塔辣椒

人们很容易把Malagueta与melegueta pepper混为一谈，而后者根本不算一个辣椒品种，而是一种俗称“天堂谷物”的非洲香料。在非洲，马拉盖塔辣椒也常归入皮里皮里辣椒的一类（见本章），但这其实也是张冠李戴。真正的马拉盖塔是一种原产于巴西的辣椒，后由葡萄牙人带到他们在圣多美、普林西比和莫桑比克这样的非洲殖民地。在巴西东部巴伊亚州一带，它的受欢迎程度至今未减。马拉盖塔辣椒的果荚长约2英寸，成熟时颜色红艳动人，口感也很是让人炙热难耐。60000—100000 SHU。

Siling Labuyo

斯林拉布约辣椒

这是一种原产自菲律宾的野生辣椒，在菲律宾群岛的料理中经常可

见。Siling Labuyo为他加禄语（通行于菲律宾群岛的语言），所表达的意思就是“野生辣椒”。斯林拉布约辣椒结出的果实呈尖芽状，长不到1英寸，向上生长。成熟季的斯林拉布约辣椒果颜色缤纷，有像万圣节的橙色，或血红色，甚至还有墨黑色。相较于这种辣椒的小身板，它的辣度超高，可达80000—100000 SHU。

Tabasco

塔巴斯科辣椒

塔巴斯科这个墨西哥辣椒的名字已经永远成为麦基埃尼公司生产的塔巴斯科辣椒酱的同义词。自1868年诞生以来，塔巴斯科辣椒酱就一直闻名于世。塔巴斯科辣椒的果实通常不超过1英寸，颜色红亮，颗颗向上生长，鲜辣椒果的果肉多汁诱人。30000—50000 SHU。

黄灯笼辣椒

Adjuma

阿杜马辣椒

这种来自巴西的辣椒在市场上常与苏里南黄辣椒（Suriname Yellow，见本章）混淆。阿杜马辣椒结出的圆圆果实形似小甜椒，成熟后会变成黄色或红色。它的辣度可与最辣的哈瓦那辣椒一较高下。100000—500000 SHU。

Aji Dulce

甜阿吉辣椒

甜阿吉辣椒是委内瑞拉本地辣椒的一个变种，与哈瓦那辣椒算是一家。甜阿吉辣椒（又称为甜辣椒）的分布范围遍布加勒比海。在辣椒中

属于较温和的一类，结出的果实个头硕大、奇形怪状。它的辣椒果常用来制作西班牙番茄酱和萨尔萨酱。500—1000 SHU。

Aji Limo

加长阿吉辣椒

加长阿吉辣椒比它的委内瑞拉表亲甜阿吉辣椒要辛辣得多。这是一个秘鲁的辣椒品种，状如球茎的辣椒果顶端逐渐变尖，果实长约2英寸。在进入完全成熟期前，加长阿吉辣椒会经历从胡萝卜般的橙色到火焰红色的一系列转变。它普遍流行的烹饪方法是做成柠檬汁腌鱼的调料。烹饪时，加长阿吉辣椒会释放出迷人的柑橘味道。50000—60000 SHU。

Carolina Reaper

卡罗来纳死神辣椒

自2013年到撰写本书时，官方认可的世界最辣辣椒仍然是这一种——卡罗来纳死神。卡罗来纳死神辣椒是由埃德·库里在南卡罗来纳州的普客·布特辣椒公司培育的。它有一个形似小钱包的褶皱果荚，外皮鲜红，直径不超过1.5英寸，底部的附属物形状用“黄蜂毒刺”来形容可以说恰如其分。经过温斯洛普大学的一个团队对一批辣椒的测试，死神辣椒的平均辣度为1569300 SHU。但测量中研究者也发现，最辣的单颗死神辣椒，辣度能达到220万SHU。这就意味着，只要有需求，就有可能出现平均辣度超过200万SHU的辣椒新品种。关于这一点，请参见本章中的“龙息辣椒”。

Datil

达蒂尔辣椒

达蒂尔辣椒的故事可追溯到18世纪70年代，在美洲引入地中海梅诺卡岛的契约劳工的过程中，达蒂尔辣椒也随着劳工们一起踏上了美洲大陆。如今，达蒂尔辣椒的种植地主要集中在佛罗里达州的圣奥古斯都，仍然受到梅诺卡移民的欢迎。它结出的果实看起来形状怪异，辣度虽相当灼热，却带有一种令人愉悦的甜味，有点类似于哈瓦那辣椒的味道。150000—300000 SHU。

Dragon's Breath

龙息辣椒

2017年，一位来自北威尔士登比郡圣亚萨，名叫迈克·史密斯（Mike Smith）的植物培育员，此前一直在与诺丁汉特伦特大学的一个研究项目合作，尝试培育一种有吸引力的观赏性辣椒。在这个过程中，他成功培育出的辣椒创下了新纪录。迈克给新辣椒命名为“龙息”，意在纪念威尔士龙，并声称该辣椒高达248万的SHU将会登上世界最热辣椒的新宝座。但同时有传言说，在“龙息辣椒”获得认证之前，来自南卡罗来纳州的培育者埃德·库里的普客·布特公司也在努力，很快就会出现一种更辣的辣椒（暂名为Pepper X）。可见当今辣椒种植方面的竞争已经白热化，宛如一场军备竞赛。

Fatalii

法塔莉辣椒

法塔莉辣椒可能是哈瓦那辣椒的后裔，原产于非洲中部和南部地区。虽然也有红色和棕色两种变体，但具有辨识度的还是成熟时的香蕉黄色品种。它的辣椒果荚外皮褶皱，长约3英寸，宽约1英寸。熟透的辣椒果尝起来带有一丝清新的柑橘味道，常与芒果、菠萝以及柑橘类水果一起做成非洲辣酱。非常之辣。100000—325000 SHU。

Habanero

哈瓦那辣椒

哈瓦那辣椒是所有黄灯笼辣椒的祖先，也是国际烹饪界最知名的辣椒之一（哈瓦那辣椒以古巴城市哈瓦那命名，但是种植区域覆盖整个中美洲）。这种辣椒的人工驯化栽培史至少可以追溯到公元前6500年的秘鲁地区。哈瓦那辣椒偏爱炙热的气候环境，在那里它灯笼形的果实可以生长成熟到典型的橙红色，表皮覆盖一层薄薄的蜡质。辣度较温和的哈瓦那辣椒品种已经得以在得克萨斯州种植，而原始的哈瓦那辣椒则非常辣，辣度应该可以达到200000—300000 SHU。

Hainan Yellow Lantern

海南黄灯笼辣椒

海南黄灯笼辣椒，中文里叫“黄灯笼”，又俗称黄帝椒。它的辣椒果实小巧，果皮有细微的褶皱，果长约2英寸，果面有少许花纹，成熟时表皮闪耀着金黄光泽。它原产于中国南部沿海的岛屿省份——海南岛的南方一隅。最主要的做法是加工成辣椒酱。250000—300000 SHU。

Infinity

无限辣椒

2011年，无限辣椒曾享受过短暂的风光时刻，占据世界最辣辣椒的宝座，然而转瞬之间，另外一个新品种辣椒娜迦毒蛇（见本章）就以迅雷不及掩耳之势超越了它。无限辣椒的培育者是来自英国林肯郡Fire Foods公司的尼克·伍兹（Nick Woods）。他培育出的这种辣椒果实有着心形外观，外皮褶皱、纹理粗糙，成熟后会转为橙红色。咬一口无限辣椒，首先品尝到的是清新的水果味，紧接着气势汹汹的灼热刺激便会占

领口腔。1000000—1250000 SHU。

Jamaican Hot Chocolate

牙买加热巧克力辣椒

牙买加热巧克力辣椒的传奇起源于牙买加的安东尼奥港口。它最早亮相于贩卖的地点——港口的街市。在那里，这种辣椒小而皱的果荚闪烁着独特的黄褐色光芒，吸引着人们的目光。它的果实长度很少超过一两英寸，浓烈的烟熏味非常适合用来制作加勒比辣酱。100000—200000 SHU。

Naga Morich

娜迦默里奇辣椒

娜迦默里奇辣椒在印度也称为蛇椒，在英国则叫作多塞特·娜迦（Dorset naga）。默里奇辣椒起源于印度东北部的阿萨姆地区，在孟加拉国一带也有种植。它有点类似于印度鬼椒（见本章），不过个头上更小一些。娜迦默里奇辣椒的果皮并不平滑，有小粒的突起，相比鬼椒它的辣度甚至更高。1000000—1500000 SHU。

Naga Viper

娜迦毒蛇辣椒

杰拉德·福勒在位于英格兰西北部的坎布里亚的辣椒公司工作，由他培育的娜迦毒蛇曾在2011年至2012年的短暂时间里荣登世界最辣辣椒的宝座，一时风头无两。娜迦毒蛇枯萎的外表看起来像干辣椒，但披着闪亮的红衣。从种属关系上来说它有三大祖先，分别是印度鬼椒、娜迦默里奇辣椒以及莫鲁加毒蝎辣椒。1382000 SHU。

Paper Lantern

纸灯笼辣椒

纸灯笼辣椒是哈瓦那辣椒的一个变种，它的果实较长，约3英寸，顶端逐渐变尖，成熟时表皮呈覆盆子红色。名字虽然听起来脆弱，但其实即使在严寒的气候条件下，纸灯笼辣椒也能结出丰硕的果实。新鲜辣椒果迸发出的辣度绝对炙热。250000—350000 SHU。

Pepper X

X辣椒

龙息辣椒是否比卡罗来纳死神辣椒更辣之类的问题很快会无关紧要，因为在2017年，普客·布特公司的埃德·库里培育出了一个新辣椒品种。被冠以神秘代码的临时名字（Pepper X）背后，是这种辣椒所拥有的平均超过300万SHU的辣度——差不多是死神辣椒辣度的两倍了。X辣椒的表皮长有小粒突起，黄中泛点淡绿色。截至目前，一直是The Last Dab辣酱的关键成分（辣酱的广告词是：“这一下可够受的”）。2017年9月，库里在自己的YouTube频道“热门辣椒”（Hot Ones）上披露了新品种的消息。消息一经放出，前来索求辣椒酱的人就在网上掀起了一阵热潮。无论何时，辣椒的风头都不会过去。3000000 SHU。

Red Savina

红色杀手辣椒

来自美国加州核桃市的红色杀手辣椒，在21世纪头10年曾享有世界上最辣辣椒的桂冠。直到2007年，它的地位被印度鬼椒所取代。红色杀手辣椒浑圆的果实成熟时带有洋红色，辣度高到接触时必须得隔层衣物，否则皮肤会灼伤。350000—550000 SHU。

Scotch Bonnet

苏格兰帽辣椒

和它的亲戚哈瓦那辣椒一样，苏格兰帽辣椒也是黄灯笼辣椒里比较出名的品种。它的得名来自苏格兰民族服饰里一种叫作tam-o'-shanter的带圆顶的平顶帽。在加勒比岛上，苏格兰帽辣椒已经成为一个经久不衰的宠儿，当地的生产商还培育出了一些更甜的变种。在中美洲和非洲地区，它也是一种常见的辣椒品种，成熟过程经历果皮颜色由橙转红的变化。苏格兰帽辣椒常用于各色菜肴烹饪和瓶装辣椒酱的生产制作，最具特色的做法莫过于为烧腌制鸡肉或牛肉增添火辣的滋味。100000—400000 SHU。

Suriname Red (or Yellow)

苏里南红（或黄）辣椒

该品种原产于南美洲北部的苏里南（原名荷属圭亚那），是一些相关品种的杂交辣椒。苏里南红辣椒的外形粗短又弯曲，果皮上覆盖褶皱，果肉辣椒素含量较高。它被称为珍妮特夫人（Madame Jeanette，来自一位著名的巴西波德洛庄园主的名字）的黄色品种受欢迎程度更高，而且它与苏格兰帽子辣椒和哈瓦那辣椒的亲缘关系更近。据说黄色的苏里南辣椒在成熟时会带有一丝菠萝的味道，而红色品种更带有一种香草的芳香。100000—350000 SHU。

Trinidad Moruga Scorpion

特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒

特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒与壮士T特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒（见本文）算是亲戚。莫鲁加毒蝎辣椒得名于它原产的特立尼达中南部的三圣

山，培育者名叫瓦希德·奥格尔（Wahid Ogeer）。2012年到2013年是其身为世界最辣辣椒的辉煌时刻。莫鲁加毒蝎辣椒结出的辣椒果实矮胖圆润，成熟时外皮呈猩红色，尝起来有一丝清甜的风味，当然，少不了的还有伴随密集辣椒素而来的灼烧感。1200000—2000000 SHU。

Trinidad Scorpion Butch T

壮士**T**特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒

壮士**T**特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒是世界最辣辣椒争夺战中的又一位短暂获胜者。作为曾经世界上最辣的辣椒，它源起于不那么辛辣的特立尼达辣椒，不过在密西西比州种植者布奇·泰勒提供辣椒种子的助攻下，也曾摇身一变成为最辣的辣椒，因此备受瞩目。就像卡罗来纳死神一样，它的果实底部伸出了一根宛如黄蜂粗刺的形状，成熟后会变成醒目的猩红色。毒蝎辣椒在它的发源地特立尼达和多巴哥生长良好，常用来制作瓶装辣酱。而让毒蝎辣椒热辣非凡的秘诀在于，为其生长土壤施肥的原料来自蠕虫养殖场的处理液。当你把辣酱涂在牡蛎上时，可能不想多知道这些细节背后的运作原理——被蠕虫吃掉的死昆虫中的甲壳素会触发辣椒的天然防御系统，促使它们产生更多的辣椒素，也因此辛辣异常。辣度高达1463700 SHU。

下垂辣椒

Aji Amarillo

阿马里洛阿吉辣椒

这种黄色的阿吉辣椒是秘鲁最常见的辣椒品种，种植范围覆盖了整个安第斯地区。它的果实最长能长到大约4英寸，末端呈现锥形，辣椒果成熟时披上深橙黄色外衣。既可以以辣椒果的形式入菜当地美食，也可以制成萨尔萨酱；还常常以干辣椒和辣椒粉的形式出售。40000—

50000 SHU。

Aji Limon

柠檬阿吉辣椒

柠檬阿吉辣椒属于秘鲁阿吉辣椒系列之一，但和加长阿吉辣椒截然不同。柠檬辣椒或者叫柠檬滴辣椒长约2英寸，果皮褶皱，成熟后的辣椒果色带有薄薄一层柠檬黄色。它的拥趸们坚持说，柠檬辣椒的得名不是因为它的果实颜色，而是因为它的果肉含有强烈的柠檬酸味；但另有些人坚持认为，其实尝起来它的肥皂水味比起柠檬味更明显。柠檬辣椒可以整颗泡入伏特加酒里，为辛辣再添加一丝芳香的柠檬气息。15000—30000 SHU。

Brazilian Starfish

巴西海星辣椒

虽然成熟时宽只有2英寸，但巴西海星辣椒扁平、红色的果实确实展示出了海星独特的星形。它尝起来也有一种清甜的果香味和紧随其后的辣味冲击。烹饪时，必须以别出心裁的刀法来表现它的海星形状。10000—30000 SHU。

Christmas Bell

圣诞钟椒

对于辣椒来说要想长成圣诞钟椒这样的奇异造型可不容易。圣诞钟椒的形状为钟形，喇叭状底部探出犹如钟舌一样的条条触角。在它的老家巴西，人们将其称为Ubatuba Cambuli，名字来源于发现它的两处地点名称。它还有一个名字叫作主教的帽子。成熟时，圣诞钟椒果实的颜色

像是喜庆的圣诞老人红。它的味道在辣度表上属于比较温和的。5000—15000 SHU。

Criolla Sella

彩蝶椒

原产于玻利维亚高地的彩蝶椒绝对称得上一种如画般的美妙风景。它的果荚长约2英寸，金黄明亮。纤薄的果皮易于晾干。除了给稠厚的萨尔萨酱增光添彩，它的柠檬味和烟熏味在食材搭配中也独具一格。20000—30000 SHU。

Peppadew

佩帕丢辣椒

佩帕丢辣椒可以算得上是一种真正的全球性的辣椒品种，最早可能是在1993年，偶然发现于南非林波波省的一座花园里。佩帕丢辣椒的果实看起来像熟透的樱桃番茄，通常会腌制在甜盐水里出售。1000—1200 SHU。

茸毛辣椒

茸毛辣椒是五种人工栽培的辣椒中最罕见的一种，可能从未出现过野生品种。它在中美洲和南美洲的主要品种称为罗佐、罗克多，或是曼扎诺——最后一种名称的意思是苹果，因为成熟茸毛辣椒的果实形状看起来就像是一个小苹果。通常深红色、闪亮的果实直径只有1英寸左右，种子是像苹果果核那样的深褐色，而不是一般辣椒籽的白色。即使在相对寒冷的气候条件里，茸毛辣椒也可以生长并成熟。茸毛辣椒的名字来源于它叶子和茎上的茸毛。而伴随不同的种植区域，也有不同的区域性变种。比如一种称为金丝雀（Canario）的黄色茸毛辣椒，梨形的底

隆辣椒（Perón），以及在加那利群岛培育的加长版的罗佐长辣椒（Rocoto Longo）。根据种源和亚型的不同，茸毛辣椒之间的辣度有很大的差异。50000—250000 SHU。

[1] 美国的佐治亚州和格鲁吉亚在英语里都写作Georgia。——译注

[2] 西班牙语Guindilla意为“辣椒”。——译注

[3] 墨西哥名菜，玉米饼卷肉馅后，在上面覆盖一层辣椒酱。——译注

第二部分 历史

3 美洲辣椒

辣椒在它的故乡

人类在中美洲和南美洲已经发现了二三十种野生辣椒，其中只有五种野生辣椒被驯化栽培成功。这五种辣椒的驯化时间都发生在哥伦布到达美洲之前。并且，如果对当今世界范围内所有能寻找到的辣椒追根溯源，会发现它们的祖先都脱离不了这五种辣椒中的一种。

最常见的两种辣椒——一年生辣椒和灌木辣椒，以及茸毛辣椒似乎最早被人类所驯化。驯化的发生地位于中美洲北部（很可能在今天的墨西哥地区）。考古证据表明，大约在6000年前，位于墨西哥东南部的提瓦坎谷地（Tehuacán Valley）一带的人们就已经开始食用人工栽培的辣椒。^[1]通过对辣椒残留遗迹的分析，这里的辣椒应该都属于一年生辣椒。耐人寻味的是，五种辣椒中的另外两个辣椒品种——下垂辣椒和黄灯笼辣椒的发源地，虽然分属厄瓜多尔西南部的洛玛阿尔塔（Loma Alta）和雷亚尔阿尔托（Real Alto）两地，但有关它们的最早记录却足以证实，这两种辣椒几乎是在同一时间被当地人各自驯化栽培的。不同区域文化背景下，辣椒品种的发展也不尽相同，但有一点算是殊途同归——辣椒种植发扬光大的驱动力，是人们想要获得辣椒作物的热情。因为辣椒植物具有防腐和抗菌特性，对人类的健康有益，那么理所应当，要尽可能地提高产量、满足供应。

在人类社会最早期，如何食用辣椒？这个问题放到今天，我们依然只能依靠猜测，好在残留的化石证据让我们的一些猜想或推断有据可循。诸如烹调锅、磨盘、油嘴罐或壶等考古发现的容器上，都曾检测到辣椒残留物。通过这些残留物似乎可以断定，辣椒的最早期食用方式是磨成粉末或细细切碎。粉末或碎末状的辣椒接着被混入其他配料中，一起制成调料，用作菜肴的调味。但从人类历史的某个阶段起，厨房里的辣椒开始独挑大梁，被单独制成辣椒酱或萨尔萨酱等调味品。后一种做法萌芽的确切时间点难以确定，只能依据研究团队的发现，把发展时间段大致锁定在墨西哥古典时代中后期（公元前400—公元300）。该团队在墨西哥恰帕德科尔索（Chiapa De Corzo）的提瓦坎（Tehuacán）工作，根据他们的发现，当时辣椒的食用方式显然是作为单独备料，储存在一种带嘴的壶里。这样的油嘴壶在那个年代非常普遍。关于它的用途，最开始考古学家们认为只是用来把自身盛放的液体转移到较小的器皿中，类似于醒酒器，但壶里残存的辣椒遗留物却逐渐揭示出另一个真相，即油嘴壶本身可能就是一种盛器——有点像是瓶装辣椒酱的前身。由于辣椒酱对其他食物的味道会产生刺激性影响，即便是少量的辣椒，与食物混合也会串味，所以在公共用餐时，辣椒常常单独盛放。如果这些容器里当时存放的是一颗颗完整的辣椒果，那么考古遗迹中就应该有很大概率发掘出完整的辣椒籽。但事实并非如此，也因此说明，当时，辣椒籽在辣椒被制成调味品装满瓶子之前就已经一起碾碎；或者在整颗辣椒装进瓶子前就被单独挑出、提前剔除了，而后者出现的可能性明显较低。

装入瓶子里的是辣椒酱而非整颗辣椒，该推断可以从同一历史时期的磨盘和制作工具上得到证实。这些出土物上也有磨碎的辣椒残留物。当时研磨辣椒的主要方法为mano和metate法。mano和metate法的具体操作是，先将要碾碎的食材放置于一个形状扁平、中部凹陷的大石头上（即metate），然后手持一块肥皂大小的石头（即mano）对食物进行敲打。这种古老的研磨技术最终被研钵（臼）和研锤的祖先——捣碗所取

代。不过捣碗在墨西哥出现的时间比较晚，相关的考古证据最早也只能追溯到公元1000年后的古典主义时期。

油嘴壶里残留有辣椒可能还有别的原因，例如辣椒或许曾被人涂在容器内壁上，目的是更好地保存容器里的食物，同时还可以驱虫。考古学家还从一些遗留的痕迹中发现，有时候辣椒残留物似乎还会与草木灰掺杂，而这种混合物很明显是用来保存食物而非食用的。

以上发现来自墨西哥东南部，发现地覆盖了提瓦坎谷地以及今天的瓦哈卡州和韦拉克鲁斯州等地区。在墨西哥前古典主义中后期，该地区已经是两种闻名遐迩又一脉相连的文明的故乡。这两种文明分别是米塞（Mixe）和索克（Zoque），它们的语言相通，并且都被认为是中美洲第一个大规模文明——奥尔梅克文明的延续。16世纪时，西班牙征服者埃尔南·科尔特斯（Hernán Cortés）在给本国国王查理五世的信里报告说，所有的土著人里，米塞-索克人是唯一一个让西班牙军队难以征服的族群。部分原因在于米塞-索克人占据的地形险要、易守难攻，而另一部分原因在于当地人在保卫家园时骁勇善战。面对外来文化入侵，米塞-索克人同样全副武装，在自己的领土上严防死守。除了天主教传教士算是取得了一点微小的胜利，给米塞-索克人的精神宗教带来了一些多样性，他们自己的文化一直延续到了今天。而与此同时，其他小型部落群体却因为外来征服的打击，或是因为没有天然免疫力，在接触欧洲疾病后遭遇大规模感染后灭亡，被抹去了痕迹。

恰帕德科尔索团队的发现还揭露了与辣椒有关的另一个问题，那就是无论作为位高权重者的墓地陪葬品，还是出现在举行庄严宗教仪式的寺庙建筑中，辣椒似乎总与上层阶级联系在一起。在悼念部落长者去世的葬礼宴席上，辣椒制品可能会被呈上以供食用，随后装过辣椒的空罐子和其他陪葬品一起埋放在坟墓里。我们在前文中已经说过，辣椒是一种仪式上的常用食物，除此以外辣椒还曾用作抗菌药品，所以把装有辣

椒的碗和罐子存放在坟墓中的意思是守卫死者，保护他们顺利进入另一个世界。

早在中美洲世界远古时期，辣椒就用作可可热饮的调味剂。在公元前1900年的奥尔梅克时期，准备辣椒热饮是一件奢侈的事情，从盛放辣椒饮料的容器——结构精巧、装饰美轮美奂的陶瓷罐上就能看出来。直到16世纪初，阿兹特克社会的上层阶级仍以这种方式享用可可，初次登上新大陆的西班牙殖民者也第一次亲眼见到这种习俗。16世纪60年代，伟大的人类学家、西班牙征服史研究者贝尔纳迪诺·德萨阿贡

（Bernardino de Sahagún）在自己的日记里，记录了一种热巧克力饮品的制作和销售过程。在他列举加在饮品中的诸多调味品时，“辣椒水”首先出场，其次出场的是香草精、鲜花或干花以及蜂蜜。当我们追溯到远古时代，不禁会想到一个有趣的问题。辣椒和巧克力，究竟哪一个先出现？是像食物史学家们一直以来所坚信的那样，辣椒是给略带苦涩的热巧增添风味的诸多调味料之一，还是这种饮品最初就是一种辣椒食品，为了降低辛辣刺激的味道，才加入的可可？由于恰帕德科尔索团队在那些被辣椒涂抹内壁的容器里尚未找到巧克力的残余物，所以后一种假设似乎也有一些可信度。也许这种配方又是历史上一次无心插柳的成果。在用辣椒作为驱虫剂和防腐剂擦拭罐子后，不小心倒入一杯巧克力饮品，由此人们发明了辣椒的饮品调味功能。

即使奥尔梅克人也不是这段历史中最早的辣椒采集者。考古遗迹显示驯化野生辣椒开始的时间非常早，甚至早在陶器大规模生产之前。这就意味着最早的辣椒驯化者是来自遍布整个古代美洲大陆、以贸易为生的族群，是他们中的一些人安顿了下来，早早开始采集并驯化了野生辣椒。古植物学家琳达·佩里同意以上观点，并且认为野生辣椒的初次驯化发生在今天的秘鲁和玻利维亚一带。2007年2月，《科学》杂志报道了琳达团队在厄瓜多尔南部的发现。他们发现了大约6250年前的栽培辣椒的痕迹。由于该地区没有野生辣椒，琳达推测，这些残留一定是从邻

近地区带来的植物后代。 [2]

按照这篇报道的观点，野生辣椒的最初驯化地是南美洲北部地区。驯化栽培后的辣椒因作为商品进行交易，向北延伸到中美洲和墨西哥。不过实际情况似乎有点与以上理论相矛盾——南美洲与中美洲这两个不同的辣椒种植区里，各有自己特色的一年生辣椒种类。这就有可能表明，野生辣椒缓慢的驯化栽培过程几乎于同一时间在美洲大陆两个相距遥远的不同地区发生。

如果想探寻辣椒在世界各地的发展轨迹，不可避免地要从烹饪的角度来细究辣椒的方方面面。辣椒应该搭配怎样的食物来吃？辣椒在入口前采用何种方式加工、处理？是用作调味品还是作为果蔬单独食用？

回到远古时期的美洲大陆，玉米是当地饮食体系里传播最广泛的主食。栽培玉米最早的祖先野生玉米，至少可以追溯到公元前7000年，生长地约在今天的墨西哥中部。它体型微小，玉米芯十分纤细，长度不超过3英寸。野生玉米的后代——现在因大个黄色谷粒而为人所熟知的玉米，大约在公元前1500年被驯化发展起来。伴随奥尔梅克文明的兴起，沿着墨西哥湾，玉米以及因烹饪玉米而产生的技术、工具——浸水的磨石和压榨机，一路蔓延扩散。我们目前对奥尔梅克文明知之甚少，但能够确信的是，奥尔梅克人以玉米、豆类和南瓜这三大中美洲不可或缺的食物为生。在当时，玉米的食用可能要么被磨成粉，加水熬煮成一种西班牙语称为atole的稀粥，要么用叶子包起来做成墨西哥玉米粽，有点类似于中国的糯米鸡（莲叶糯米卷）。玉米可以与各式肉类搭配，肉类的范围包括鸟类、浣熊、鹿、负鼠、野猪和犬，以及一些海水和淡水生物，如龟、鱼，贝类等。奥尔梅克人的辣椒除了与南瓜、豆类、番茄、红薯一起种植在村庄外的田野里，与鳄梨一起生长在繁茂的热带雨林中，还会种植在特意清理过的林地上，在可可树灌木丛的附近——随处可见辣椒，为了制造奥尔梅克人毫无争议的最爱饮品——巧克力。

玉米食物和家畜肉类一起，构成了祭祀神灵仪式上最常见的供品。仪式通常在远高于地面的石台上举行。羽蛇神——半是神灵，半是凡人——的形象在后来包括阿兹特克人和玛雅人在内的中美洲文化中都十分常见。而类似的祭祀则很可能起源于奥尔梅克人，他们还相信掌管天气的神灵，负责阳光雨露。目前尚无法确定奥尔梅克人曾像阿兹特克人那样进行人祭。奥尔梅克文明并不以祭司阶层为中心，仪式上的祭品大多由各部落首领负责提供。

但是辣椒在奥尔梅克人的饮食文化中扮演了非常重要的角色。在用来烹饪的锅里、陶瓷容器和垃圾堆遗迹中，考古学家们发现的辣椒籽以及其他残留都能够证明，辣椒这种植物曾广泛渗透奥尔梅克人生活的方方面面。随着时间的推移，辣椒逐渐成为重要调味品。比如加入苦味的巧克力饮料里，或口味清淡的麦芽菜中，或者在加水或其他蔬果之后一起磨碎，从而制作成上层社会食物中辛辣的调味品和萨尔萨酱的基础风味。无论使用哪种调味品，能以调味品来为主食添色，本身就是精英饮食文化的特征之一。类似于一种锦上添花的作用，调味品虽然在营养上不是必要的，但增加了食物的味觉层次，带来更愉悦的饮食体验。

有一个放之四海皆准的规律，当一种食物成为饮食体系中的主要食物时，就不可避免地要面对可以说是完全对立的两种局面——普遍食用使它成为日常一日三餐中平淡无奇的组成部分；同时，也由于民众的广泛食用，它又成了一种不可或缺的存在。想象一下如果生活中没了盐会怎样。对早期的中美洲人来说，辣椒的重要性几乎等同于盐。如果再将辣椒当时还不为人所知的营养价值考虑在内，辣椒的地位就更加重要。到了阿兹特克时期，任何一顿饭，乃至任何一道菜，没了辣椒的那种单调乏味，就像西班牙航海家看到斋月禁食的日子逐渐逼近一样。辣椒用来给肉和鱼调味，加到未发酵的扁面包里，还可以干辣椒的形式慢慢嚼着吃，据说这种吃法能预防疾病、强身健体。

除了吃，这种珍贵的植物食材还另有用途。在婴儿脚底擦上干辣椒，可以保佑其健康成长。燃烧辣椒产生的辛辣烟雾也大有裨益，用途既神圣，又实用。比如，辣椒烟雾既有助于在葬礼仪式上驱除恶灵，也可以是惩罚吵闹孩子的一种利器，只要命令他待在辣椒浓烟旁不动，就能让他有所收敛，一边流着泪咳嗽，一边自我反省。16世纪30年代后期的《门多萨抄本》（*Codex Mendoza*）中有两幅相邻的画，画作创作时间大约在西班牙征服阿兹特克人之后20年。这两幅画清楚地展现了辣椒在育儿中的惩戒效果。一位母亲给她幼小的女儿看辣椒烟雾，仿佛在警告小朋友要乖乖的，而她的丈夫正惩罚性地把儿子的脸对准烟雾正上方。在许多地方辣椒也曾作为一种货币，而且在贡品体系中扮演着重要角色。比如哥伦布第一次航行时，墨西哥每个省的人民都有义务每年向皇帝蒙特祖马二世进贡1600包辣椒。

除了奥尔梅克文明，玛雅文明也同样璀璨，它在历史中逐渐发展，直至其文明覆盖了三分之一的中美洲大陆。玛雅文明的出现时间曾被认为是公元前2000年左右，也就是所谓的前古典主义时代的初期。如今考古学家又把它起源时间至少往前推进了600年。玛雅人喜欢与边境居民进行友好的贸易往来，由此也形成了大致相同的饮食习惯——玉米、豆类和南瓜三大碳水化合物，配以人工栽培的辣椒。1976年，玛雅人的霍亚德塞伦遗址（Joya de Cerén，萨尔瓦多西部）被发掘。该遗迹又被称为美洲的庞贝。公元前590年左右，一次火山喷发使村庄覆盖在连续14层的灰烬之下，从而完美地留下了一个运行中的农业群落的快照。在灾难爆发前几小时，木薯才刚栽种下去；灾难来临时，棉花籽还在磨碎压榨的过程中，很有可能是要做成食用油。食品店遗址里被挖掘出来的物件有番茄和辣椒，既是本地区也是影响周边各地区的重要食物。唯一缺席的是当地的人们。不同于庞贝的不幸遇难者，尽管火山爆发得如此突然，但很显然，当地人还是有幸及时逃生了。吃了一半就被丢弃的食物显示出当时的场景是多么惊心动魄。

玛雅文明最终在灾难面前戛然而止，而发端于1300年左右，位于中美洲地区的阿兹特克文明则是玛雅文明的继承者。在14世纪到16世纪西班牙征服者到来前的这段时间里，阿兹特克人统治着中美洲地区。相比玛雅人，阿兹特克人为人类留下的宝贵遗产，文明程度更高、范围更广。这些遗产包括书面材料、文物和建筑，以及某些资料中目击者对即将到来的欧洲人的描述。阿兹特克人对他们时而着迷，时而排斥。在饮食方面，阿兹特克人在放纵和节制之间寻找到一种十分经典的境界，即“平衡”。与欧洲大斋节要戒肉类和甜食不同，阿兹特克人在定期斋戒时会完全禁食调味品的基本要素——盐和辣椒，没有以上两者，食物尝起来索然无味，丧失了味觉的快感和满足感。辣椒是阿兹特克饮食文化中必不可少的要素，其重要性从阿兹特克在该地区的文化前辈玛雅文明中延续了下来。一路发展至今，辣椒品种多得让人眼花缭乱，已经发展出一个极其庞杂的体系，即使采用林奈分类系统^[3]也未必能列数穷尽。

我们要再次有请西班牙方济会的修士贝尔纳迪诺·德萨阿贡。多亏了他对阿兹特克人村庄的生活方式进行了事无巨细的人类学描述，我们才得以在他被称为《佛罗伦萨法典》（*Florentine Codex*）的第十卷中一窥阿兹特克人及其习俗。这套书堪称土著生活方式百科全书，几十年来一直为满足西班牙君主对新世界的好奇渴望而持续书写。其中记载的新世界文字中就包括了一段美食史上最著名的对食品商人和他的商品的描写：

精明的辣椒商贩卖味道温和的红辣椒、体形宽大的辣椒、辛辣的绿辣椒、黄辣椒、各式辣椒酱。卖腌辣椒、酱辣椒；还卖烟熏辣椒、小辣椒、树辣椒、细辣椒、金龟子辣椒。他卖地狱辣椒、早熟辣椒、空心辣椒。他销售青椒、红尖椒、晚季辣椒，产自阿吉兹乌肯（*Atzitzuacan*）、土克米克（*Tochmilco*）、胡克萨泰派克（*Huaxtepec*）、米克亚肯（*Michoacan*）、亚纳瓦克（*Anauac*）、瓦斯特卡（*Huaxteca*）、齐齐参卡（*Chichimeca*）等地的辣椒。另外，他还出售串辣椒，以及在大肚锅里煮的鱼辣椒和白鱼辣椒。

读这些列举清单有点像在读咒语的感觉，让人想起过去古老欧洲集

市上的那些商人念念有词的吟唱贩卖声，不过德萨阿贡也毫不犹疑地展示了不那么愉悦的一面。一些无良辣椒卖家会出售“湿软的辣椒”，甚至最糟糕的“没有辣味的辣椒”：

无良辣椒商人卖臭辣椒、酸辣椒、坏辣椒、烂辣椒；被别人扔掉的辣椒、寒酸的小辣椒、辣椒皮。他还卖来自潮湿地区的辣椒、没有辣味的辣椒、没有风味的辣椒；畸形的辣椒、湿软的辣椒、未成熟的辣椒、嫩辣椒。 [4]

再往南，位于南美洲上游高地的印加帝国在其全盛时堪称世界帝国之最。西班牙殖民者到来之前，这里分布着最广泛的拉美裔人种。印加人的起源因没有文字记载而丢失在历史中，不过最早似乎可以追溯到13世纪。当时他们作为一个游牧部落，出现在如今秘鲁的库斯科地区。从人口多元化上说，印加是一个当之无愧的帝国。它的种族构成十分多元，统治的1000多万人口中，没有混血的纯种印加人所占的比例不超过0.25%。从15世纪30年代开始，印加文明通过疯狂的领土扩张，把自己推向了全盛时期。这样的盛况延续了差不多一个世纪。然而从16世纪20年代起，皮萨罗（Pizarro）兄弟领导的西班牙人征服了他们，使印加文明耻辱地毁灭了。一个接一个的部落首领被羞辱和处决。1572年，印加人的最后一个据点陷落，由此印加人成为西班牙帝国王冠下的附属品。被迫前往战场，或是在银矿中当苦力，并在这一过程中种族逐渐灭绝。而欧洲疾病的迅速蔓延，使他们的处境更加残酷危险。

印加人的饮食以数千种原产于秘鲁的野生马铃薯的块茎和根为基础，佐之以肉和鱼。通过干燥和腌制法，这些鱼肉得以在冬季的几个月中保存下来。印加人还实践了已知的最早的冷冻干燥法，将收获的土豆铺在布下，在山区定居点的寒夜中冷冻。清晨来临时，人们会在布上踩，把多余的水分挤出去，这样土豆就会在炎热的白天中暴露一整天进行脱水。这一过程在接下来的几天中循环往复，最后生产出一种既轻又能长久保存的食品（在西班牙本土克丘亚人 [Quechua] 的衍生产品中

称为chunño），是士兵在战争中的完美食物。

辣椒在印加人的饮食中扮演了重要角色。一年生辣椒和黄灯笼辣椒是食用最多的辣椒种类。和奥尔梅克人、玛雅人和阿兹特克人一样，印加人也把辣椒作为对抗邪恶灵魂的护身符，治疗疾病的灵丹妙药，以及可以买卖的商品。辣椒是印加神话基础的核心。印加神话里，有一个关于四兄弟和四姐妹的故事，他们在黎明时分走出洞穴，开始在地面上居住、繁衍。四兄弟中的一个有让植物恐惧的能力，因此取了一个可怕的名字叫作阿亚尔·乌丘（Ayar Uchu [\[5\]](#)，又名辣椒兄弟）。由北向南，印加帝国的领土横跨了四个不同的气候区，由此在领土范围内也种植了许多不同种类的辣椒。这些辣椒的辣度各不相同，又由此带来了它们所调味菜肴的千变万化。和阿兹特克人一样，印加人也会定期禁食盐和辣椒。当时纺织品和陶瓷制品上经常出现的辣椒形象，带有特色鲜明的印加文明特点。位于秘鲁南部的纳斯卡人（Nazca）也喜爱在他们的陶器上描绘、装饰辣椒图案。比如在3世纪到6世纪某地制造的双嘴罐，小小的罐身上就装饰有6个硕大的、颜色艳丽的条纹辣椒。

加尔西拉索·德·拉·维加（Garcilaso De La Vega）是一位印加历史学家。在1609年撰写的有关印加文明的文化发展历史的文章里，他曾指出辣椒酱在印加饮食中不可或缺的地位。在这里，辣椒加入任意一种烹饪菜肴中都是合情合理的。当法令严格禁食所有形式的辣椒时，法令颁布者才注意到这种植物对于日常生活的重要意义，以及它背后无可取代的神圣象征意义。德·拉·维加甚至为17世纪的读者描绘了当时该地区种植的三种辣椒中的两种（其中他未提及的一种辣椒是“crème de la crème”，当时只供印加统治者阶层食用）：洛克多辣椒（rocot uchu，厚辣椒），属于一年生辣椒的一个品种，这种辣椒果像豆荚一样又长又厚；还有如今称作罗佐的辣椒——钦奇辣椒（chinchí uchu），辣味极强，十分罕见。罗佐辣椒看起来就像是茎上的一颗圆形浆果，属于栽培的茸毛辣椒。在书中某个片段，德·拉·维加用悲伤的笔触讲述了印加人如何向

征服者弗朗西斯科·皮萨罗和他的军队献上辣椒。可惜印加人的求和努力徒劳无功，反而激起了殖民者最恶劣、贪婪的意图。辣椒的真正胜利要等到它被运回欧洲之后，它在与伊比利亚半岛精致菜肴所使用的传统东方香料进行了一番比试后崭露头角，最终占据一席之地。

印加神话还有另一重隐喻，阿亚尔·乌丘象征一种向成年过渡的符号，成为成人仪式的一个核心要素。阿亚尔·乌丘的石头神殿矗立在华纳卡里山之巅，所有的印加青年都会在其生命的重要时刻登上山来到这座神殿，意味着由此成为一个男人。在一些其他的神话故事中，据说阿亚尔·乌丘的石头雕刻会突然复活，长出秃鹰样的翅膀，直击长空与旭日长谈，之后返回人间，为下一代的繁衍生息提供庇护。当新一代的年轻人从阿亚尔·乌丘的石头神殿回来时，幼年时蓄的长发已被剪短，耳朵上多了金色的耳饰，他们穿上了象征成年的第一件马裤，同时被赐予属于自己的第一件武器。在神话的叙事结构中，辣椒的辣味已经超越了味觉本身的意义，其辛辣的特征因为与生命的热量以及太阳的炙热类似，而被形象化为神圣的符号，同时还象征着从孩童向成人的转变。欣赏辣椒所蕴含的热辣，是印加人必须了解和学习的人生功课。代表印加神圣颜色的是红色和黄色，是红透的罗佐辣椒所绽放的色彩。

在前哥伦布时代漫长的千年历史中，辣椒的滋味只为中美洲和南美洲的土著人所知。辣椒对于烹饪的重要性不言而喻，所以哪怕是驯化后的栽培辣椒，品种也极其繁多。栽培辣椒品种的庞大家族充分体现了人们对辣椒的热爱。毕竟，辣椒既有实用的多种功能，也曾是让人们满怀敬意的象征。它可以预防、治疗疾病，可以用作食物保存、辅助消毒杀菌，也曾作为部落间贸易的一种商品。辣椒，曾是一种神圣的货币，是许多地区起源神话中的一种象征、一种祭品、一种荣誉，也是一种供奉神的食物。有时候，这种神的食物也可以为凡人所享用——或者至少就一些辣椒品种而言，会被族群中更有权势、地位的人享用。倘若假以正能量，辣椒或许还能帮人抵挡来自远方世界的敌意。

当欧洲征服者们遵循各自君主的使命登上美洲大陆时，他们一心想要的除了土地和财富，还有香料。有趣的是，这些欧洲人将美洲辣椒的许多属性与他们曾经熟悉的东方香料混作一谈——那些来自亚洲的香料可以烹饪美味佳肴，还可以用作药品、防腐剂，甚至春药。香料背后，是利润丰厚的商品经济；而香料贸易，在不同的民族文化之间建起了一座坚不可摧的桥梁。回到辣椒的故事，西班牙人眼里的辣椒已经具备了一切传统香料的特征，唯独少了香料的神圣感。生长辣椒的这片土地上缺少神圣与神秘，再加上殖民者固执己见地认为，相较于美洲土地上的野蛮人，自己的种族有着与生俱来的优越性。这就为之后欧洲人对当地人野蛮、残酷的掠夺埋下了伏笔。这场掠夺将美洲的辣椒连根拔起，继而带往更广阔的世界。

[1] Bruce D. Smith, “Reassessing Coxcatlan Cave and the Early History of Domesticated Plants in Mesoamerica,” *PNAS*, July 5, 2005, www.pnas.org/content/102/27/9438.

[2] Linda Perry and Kent V. Flannery, “Precolumbian Use of Chili Peppers in the Valley of Oaxaca, Mexico,” *PNAS*, July 17, 2007, pnas.org/content/104/29/11905.full.

[3] 由瑞典生物学家卡尔·冯·林奈（Carl Von Linné）开创的生物学分类系统，根据物种共有的生理特征进行分类。——译注

[4] Cited in Andrew Dalby, *Dangerous Tastes: The Story of Spices* (Berkeley: University of California Press, 2000), p. 149 (translation modified).

[5] Uchu, 西班牙语，意思是辣椒。——译注

4 三艘船扬帆起航

哥伦布大交换

1492年8月，帕洛斯·德拉弗龙特拉港口（Palos De La Frontera）有三艘船正整装待发。为了完成西班牙王室交代的使命，船上的人将在克里斯托弗·哥伦布的带领下，寻找一条能更快速通往印度和东方财富之地的海上线路。然而实际情况是，他们的航行方向与印度群岛完全背道而驰。但西班牙人却坚信不疑他们登陆的地点就是印度群岛，以至于今天我们仍然沿用他们的谬称，把加勒比群岛称为西印度群岛，相应地，美洲土著人在好几代的时间里都被外界误称为印度人。

1493年1月，哥伦布结束了他的第一次航行，返回西班牙。这其实是一次短暂的旅行，从大安的列斯群岛出发，途经今天的巴哈马群岛、特克斯和凯科斯群岛，随后到达古巴和海地岛的北部海岸（今海地和多米尼加共和国）。这场长途冒险让旅行者们遇见了一群和平的岛民。其中一些岛民确实相当友好，以至于哥伦布在征得当地酋长同意以后，放心大胆地把39名船员留下与当地人相处了一阵。于是今天海地北海岸的拉纳维达德（La Navidad）成为新大陆的第一个欧洲定居点。虽然定居的时间不长，但初来乍到的征服者们不仅会见了当地人，还见识了当地的食物。

在经历了比远征更为艰难的大西洋之旅后，哥伦布回到西班牙，终于得以向他的王室赞助者——费迪南德国王和伊莎贝拉王后展示他亲自挑选的土著人。这些可怜人长着大眼睛，背井离乡，又经历了漫长航行的折磨，损兵折将，还好有8人幸存了下来。除了展示这些人，哥伦布还介绍了这些人吃的新奇食物。他展示的新大陆食物有：一种外形奇特的鸟类家禽，称作Gallina de la Tierra（翻译成英语的意思是“陆地

鸡”）。在世界其他国家，这种鸟类还有各式各样的名字，这些命名在语言学上的关联不大，但从地理上却涉及了印度、秘鲁，以及最耳熟能详的——土耳其^[1]等国家。他展示了一种壮实、外表多刺的水果，能结出甜美多汁的金黄果肉——也就是菠萝。他带来了滋味甜美的番茄。很有可能，第一颗来自异域的谷物种子也是由哥伦布带来的。当时西班牙人对这种谷物尚不熟悉，最终命名为玉米。当人们点燃哥伦布带来的烟草，发现产生的烟雾能给吸入者带来何其美妙的体验以后，烟草迅速风靡全球。然而，哥伦布的船里唯独缺少了香料。

如果没有香料，那将是一个相当大的缺憾。要知道此次探险的全部意义就在于开辟通往亚洲中心地带的新航线，从而开拓更多的财富。一直以来，亚洲中心地带都是诸如胡椒、丁香、肉桂和生姜等香料作物的世界交易中心。香料交易利润丰厚，而那里的香料交易总量常年位居世界第一。但是此次去往新大陆，以上香料一个也没发现。哥伦布在后来的航行中一直固执己见，坚信自己在新大陆发现了肉桂和生姜，只不过是品种较平常的肉桂和生姜，味道要苦涩些而已（可事实比较遗憾，哥伦布所谓的“肉桂”其实只是一种普通的树皮，而他发现的“生姜”，则很有可能是不知道什么植物的根结）。然而，在这之外，哥伦布的确发现了一种香料。这种香料在新大陆似乎是当地人普遍使用的调味品。哥伦布在日志中写道：“此地盛产阿吉（aji），这是当地人的胡椒，而且比黑胡椒更值钱。所有人吃的调味品只有这一种，阿吉，吃它能够强身健体。”

阿吉就是泰诺人（属于阿拉瓦克人的一支）和其他大西洋西部岛屿上的阿拉瓦克人所称的辣椒。直到今天，南美洲仍然流行把辣椒叫作“阿吉”，“阿吉”这个词也因此记录了辣椒的地理起源。关于辣椒，有些问题的答案目前尚无定论。比如说，辣椒是随迁徙民族的船只漂洋过海来到前哥伦布时代的岛屿，还是随将其吞入腹中又排泄出的鸟类飞行至岛上，以这种方式帮助其在新大陆繁衍？不过有些判断是毋庸置疑

的，在哥伦布关于辣椒的记载里，就透露了两点重要信息。第一点是，哥伦布错将辣椒当成一种胡椒。因此，之后的几个世纪里，欧洲对辣椒的命名都源自一个错误的词源 *pepper*——“胡椒”。另外一点是，哥伦布曾满怀期望能在辣椒身上获得巨额财富。他的航行船队将满载辣椒而归，再将其倒手转卖，就能像历史上那些炙手可热的东方香料贸易一样，赚得盆满钵满。哥伦布想得没错，辣椒最终一定会成为欧洲乃至世界饮食界一种绝对重要的食材，但正如我们下文中将谈到的，辣椒不同于以往的东方香料，它绝不会成为国际资本炒作下的又一种“奢侈品”。

辣椒可不光是烹饪食材的简单调料。第一批新大陆的欧洲定居者在与当地人的作战中，就曾亲身体会了辣椒的玄机。战斗发生在哥伦布返回西班牙后不久，泰诺人袭击了西班牙人在当地的营地——拉纳维达德。营地从建立到化为灰烬，不过短短一年。也许是殖民者平日对土著人的轻蔑与践踏，最终引发了这场战争。1494年初，沿着海岸向东，哥伦布建立了第二个殖民点，并以西班牙女王伊莎贝拉（La Isabela）的名字命名。它的庇护范围包括一座两层楼高的堡垒及周围约200座小型帐篷构成的营地。然而，在建立者哥伦布离开营地，忙着另一次徒劳无功的远东海上探险时，伊莎贝拉堡垒的统治被武力瓦解。殖民地的居民为了填饱肚子，突袭了当地人的食品仓，于是一场相当规模的战役就此爆发。

四个泰诺族组成的联盟向西班牙堡垒发起攻击。殖民者有杀伤力极强的钢剑，而泰诺族没有自己的金属武器与之对抗。于是，在进攻西班牙堡垒的过程中，他们使用了一种化学战的原型，即向西班牙人投掷装满土灰的葫芦，土灰里混有辣椒磨成的辣椒粉。当这些“辣椒炸弹”在堡垒的防御者中间炸开时，土灰把辣椒微粒散布到空气里，由此形成极具破坏性的粉尘。这种粉尘刺痛了殖民者的眼睛，遮住了他们的视线，呛住了他们的喉咙。在敌人陷入一片混乱之际，就是围攻的土著人行动之时。他们戴着有民族特色的印花头巾作为防护面罩，手起刀落，争分夺

秒地解决掉了西班牙人。

1493年，哥伦布第二次开往美洲的船只起航。这次航行的随行医生迭戈·阿尔瓦雷斯·钱卡（Diego Alvarez Chanca），即将成为把辣椒传播回国内的关键人物。在次年写给西班牙政府的航行记录中，钱卡列举了西印度群岛上各族原住民的主要食物。在圣多明各（海地岛），他遇到了卡马那（caumaná）树，不过他将其误认为一种肉豆蔻；还有些植物被他误以为是劣质的野生肉桂；他还看到戴在一个部落人脖子上，皱巴巴的“姜根”；金黄的天堂李子从树上掉落，其中一些已经在地上腐烂；他的所遇还包括棕榈坚果；岛上居民用来制作面包的玉米；一种被称为岁首（age，据推测可能来自丝兰属植物或甘薯）的块根；最后他提到了所见一切中最重要的一点，即不管是块根还是其他可食用的植物，烹调时都要用到一种必不可少的调味品：“他们用一种叫作阿吉的蔬菜来调味，不管是捕到的鱼还是捉到的鸟，他们都要用这种蔬菜给肉类加上一种强烈的味道。在这个岛上，阿吉这样的植物有无数种。不管是岛上的任何角落，还是各种菜肴里，都能见到阿吉的影子。”^[2]换句话说，从他的描述里我们可以看出，辣椒在这些地区无处不在、用途广泛。

入乡随俗，旅行者们觉得当地的食物值得一试，不过他们的好奇心往往会遭到现实的沉重打击：想到要吃昆虫，他们身体本能的反应是后退一步；巧克力饮品上那层厚重、颜色不明的泡沫看起来很脏；当地人在烹鱼之前习惯挤出鱼眼睛咀嚼一番的习俗坦白来说令人作呕。对于一种长在毒番石榴灌木上，看似无害的水果（现在被称为死亡苹果），他们初次尝试、毫无防备之心。在钱卡的记录里，他写道：“这个地方生长着各种各样的野果，其中一些已经由我们之中的莽撞之徒率先尝过。他们也只是用舌头碰了碰，表情立刻就像被火烧着了一样，紧随其后是强烈的灼热感和疼痛，让他们看上去难以自持，疯狂地四处寻找一些冰凉的东西来缓解。”^[3]然而，就像辣椒的最早尝试者没有接到任何预警一样，之后辣椒的每一次出场也都没人能预料到这个看似无害的水果有

多“邪恶”。如果有人告诉这些旅行者，仅仅不到一代人的时间里，他们家乡的人就会兴高采烈地用辣椒制作美味调味汁，给鱼、肉调味，他们一定觉得人们都疯了，辣椒这么邪恶的东西已经渗透到了文明社会。

哥伦布早已敏锐地发觉辣椒在当地饮食中的重要地位，虽然按照资本市场的惯常逻辑，普遍存在的辣椒并不值钱，但他对自己说，这些都不能阻止贩卖辣椒成为下一个“掘金地”。首次航行时，他就注意到：“当地的印第安人所使用的胡椒香料不管在产量还是价值上，都更胜黑胡椒或几内亚胡椒一筹。”从那时起直到现在，在欧洲人的命名体系里，只要是辛辣的东西都坚持冠名以pepper，尽管辣椒与黑胡椒

（*Piper Nigrum*）或几内亚胡椒（*Afraomum Melegueta*）从生物学上来说没有任何关系。后者是一种鲜红色的果实，尝起来味道辛辣，常被叫作“天堂谷物”，现在仅在专门的熟食店出售。接下来的比较也许会更清楚。这种香料原产于西非，和啤酒花一样生长在藤架上。从15世纪中叶起，葡萄牙商人首先将其运到了欧洲，很快成为海上贸易中的一种商品。另一条传播路线是通过跨越撒哈拉地区的大篷车，与西非黄金交易和奴隶贸易的路线相同。到了哥伦布大航海时期，印度的黑胡椒被称作“黑金”，而几内亚胡椒在欧洲市场上的价值甚至比印度黑胡椒更为昂贵。尽管类似这样的大宗商品分销流程跟天堂一词没有丝毫联系，天堂的概念——与时间一样古老神秘的象征性——仍是香料贸易中充满异域向往的核心。正如香料历史学家杰克·特纳（Jack Turner）所说的那样：“数世纪以来，香料和天堂之间都难以分割，它们紧密的关系经过时间的洗礼，已经深入人心。”^[4]从东方出发的香料之路迂回曲折、节点繁多，如此零碎的路线结构，使得参与其中的每一位交易员除了自己的上下线，对其他经销代理一无所知。如果香料的地理来源对交易者本身都如此神秘，那么对于欧洲市场的消费者来说则更是完全未知。所以来自遥远加勒比的辣椒或许有可能成为比“天堂谷物”更有利润可图的进口作物，听起来辣椒的前景格外诱人（让本来已经混乱的辣椒、胡椒名称乱上加乱的，是巴西辣椒的一个主要品种，属于灌木辣椒下的一个分

支品种，如今称为马拉盖塔的辣椒。而这个辣椒品种从生物学分类上其实与“天堂谷物”没有任何联系 [\[5\]](#)）。

在钱卡医生的陪同下，哥伦布开启了第二次加勒比群岛之旅，他在旅途日记中再次写到辣椒：“这些岛屿上也生长着类似玫瑰灌木样的植物丛，结出的果实大小跟肉桂差不多，密密麻麻的果实尝起来像胡椒一样辛辣；这里的加勒比人和印第安人吃起这种水果非常自然，就像我们吃苹果一样。”在欧洲人接触辣椒的早期，人们误以为辣椒籽是辣椒最辣的部分，不过根据与胡椒相比较的言论表明，哥伦布已不再将这种植物跟胡椒视作一种东西。辣椒可以整个吃掉，这一点对欧洲人来说很是奇妙。几内亚胡椒的做法是从果实里提取种子，但辣椒是可以直接整个吃掉的，欧洲人对此充满好奇，觉得这种做法很是特别。

与此同时，1493年9月的一份期刊上终于揭示了辣椒和胡椒的关系。皮特·马特·德安吉拉（Pietro Martire d’Anghiera）是一位来自意大利的历史学家，他效力于西班牙宫廷，是西班牙王子的导师。经过对哥伦布航海队伍里一些人的细致采访和调研，他在一本简略的民族志著作《新世界》（*De Orbo Novo*）里记录下了加勒比本地辣椒的准确分类，在当时已经非常了不起。“关于从加勒比群岛和新大陆上采集到新胡椒的消息沸沸扬扬，不过这些消息都遗漏了重要的一点——采集到的新胡椒其实不是胡椒。尽管它也有强烈的味道，且也一样为人所重视，但它跟胡椒不是一回事。在当地人，人们叫它axi，它的植株长得比罂粟还高。而一旦投入种植和食用，就再也不需要白胡椒了。” [\[6\]](#)

这种非胡椒的“胡椒”逐渐受到欧洲人的青睐，不过就像很多新食材最先受到的礼遇一样，一开始欧洲人认为辣椒最大的优点在于其医疗用途。一位西班牙医生在16世纪70年代声称辣椒的功效有（作者在这里将原话翻译成了英语）：“它能缓解不适，能通肠顺气，能清新口气，而且能缓解紧张焦虑，能用来治疗、安慰和强壮食用者。”

踏上横跨大西洋、开启殖民和征服之路的不只西班牙人。他们的伊比利亚邻居——葡萄牙也是大航海时代位居世界前列的强国之一。与本土局促的土地面积相比，葡萄牙海外殖民的触角所及和影响力范围要广阔得多。1494年，对所谓的新世界的土地，西葡两国将其视作战利品。两国在瓜分问题上一拍即合，签署了《托尔德西里亚斯条约》。他们在南美地图上画下了一条名义上的经线，名曰托尔德西里亚斯子午线。此线将东部的广袤领域归为葡萄牙统治，西部的大片地区归西班牙统治。实际运行时，《托尔德西里亚斯条约》往往更多时候是被拿来违反而非遵守的。双方在制定最新地图时会为了自己多分一杯羹而将线时而左移，时而右移。不过《托尔德西里亚斯条约》的两个签署国心里都清楚，在争夺欧洲以外的资源时，避免内讧才能获利更多。1500年，葡萄牙航海家佩德罗·阿尔瓦雷斯·卡布拉尔（Pedro Alvares Cabral）远征登陆，登陆地在今天的巴西海岸。佩德罗以曼努埃尔国王的名义，声称葡萄牙拥有该登陆地的统治权。而葡萄牙在全球的殖民规模意味着，这片新占领的土地注定要与葡萄牙在西非的殖民领地紧密相连。新种植园里劳作的土著人，工作上若有丝毫懈怠，就有可能被强行运送到西非，作为非洲黑人的劳动力补充。这就是我们所知的长达数百年的反人类罪行——奴隶贸易的开端。

甘蔗属于集约密集型种植的作物，其工业化生产的种植规模，足以满足人们日益嗜甜的口味。在欧洲，经过糖的洗礼，人们对于甜味的追求像野火一样快速蔓延。而回到辣椒，葡萄牙人从巴西原住民的饮食里见识到辣椒后会出现的反应，往往与西班牙人在遥远北方所遇到的如出一辙——最开始，欧洲人对辣椒的理解可以说是一片空白。与哥伦布一样，葡萄牙人把辣椒带回了我的家乡，他们的辣椒很有可能是从西班牙人那里得到的，算是最早的少量进口尝试。然而接下来所发生的情况表明，不论是在西班牙还是葡萄牙，最开始辣椒都是作为一种珍稀植物来对待的，种植在家庭庭院中，而没有给辣椒任何可发挥美食作用的余地。不过，最终这些探险者以及随后而来的殖民者，在踏上辣椒的原产

地以后，尤其是来到辣椒种植园以后，开始对辣椒产生了真正的兴趣。就像历史学家莉齐·克林汉姆（Lizzie Colingham）所描绘的那样，“西班牙人食用辣椒的方式与食用黑胡椒的方式大同小异。他们用辣椒给猪肉菜肴调味，还由此发明了味道更火辣的伊比利亚主菜。据说来自墨西哥西部托卢卡山谷（Toluca Valley）的甜猪肉加上辣椒，制成的乔利佐香肠能与西班牙本土的任何一种香肠一较高下”[\[7\]](#)。

辣椒的实力很快就会打消有关辣椒烹饪价值的任何疑虑。1535年，西班牙旅行者兼历史学家贡萨洛·费尔南德斯·德·奥维耶多·伊·巴尔德斯（Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdés）在他赫赫有名的《印度自然通史》（*General and Natural History of Indies*）中提到，西班牙和意大利的厨房中辣椒被频繁用作调味配料。寒冷的冬季里，食用辣椒对健康尤为有益。另外，如果需要给鱼和肉类调味，辣椒的表现也比传统的印度黑胡椒出色。

辣椒最终也在葡萄牙找到了它的烹饪融合之道——比如红辣椒酱。难以想象如果少了这种辣椒酱，今天的葡萄牙菜会是什么样子。不过葡萄牙人接受辣椒的过程也经历了一番曲折。进出伊比利亚半岛的西班牙船只经常在里斯本停靠，将其作为始发港或终点站，由此辣椒在西班牙和葡萄牙的烹饪文化中得以双线同时发展。辣椒在当时很可能像玉米一样，已经通过葡萄牙人进入欧洲。辣椒历史学家让·安德鲁斯（Jean Andrews）认为，早期，辣椒有可能种植在大西洋中部的亚速尔群岛和马德拉群岛（尽管现在仍是葡萄牙的领土，但是自治领土）、西非以外的佛得角群岛、国际殖民地黄金海岸上的几内亚，以及更南端的安哥拉等地的早期种植园里。这种零敲碎打式的传播方式最早发生在15世纪末，据说开始于葡萄牙商人从一位历史中没有记载名字的西班牙人那里买来辣椒种子。交易可能发生在西班牙本土，也有可能发生在西班牙在美洲的殖民地。理论上讲，《托尔德西里亚斯条约》的条款禁止葡萄牙人前往西班牙的美洲管辖地。虽然穿越边境线并非不受阻挠，但在当

时，驻守在边境、穿着制服的西班牙官兵也就十几人。辣椒从西班牙扩散到葡萄牙还有一个关键因素，那就是与西班牙相比，葡萄牙人更加重视专业的园艺，种植技术也更为精湛。而在西班牙，上层阶级则倾向于把对植物学的涉猎看作一种粗鄙的爱好。

伴随16世纪的到来，关于辣椒的转折拉开序幕。葡萄牙海上贸易的触角伸向全世界，也将辣椒传播到非洲和亚洲，融入当地的烹饪文化，由此掀起的变革，速度惊人且影响深远。如果说辣椒在欧洲菜肴已有的众多调味品中逐渐找到了自己的一席之地，为欧洲之味添加了一丝微妙的辛辣滋味，那么辣椒在亚洲和非洲，尤其是亚洲烹饪界的地位可以说是无可取代。辣椒难以撼动的地位源自这种用途广泛的植物对各种生长条件的适应性都极强，不同品种的辣椒在世界各地不断迭代更新。易于种植、便于运输，所以在历史上辣椒的经济价值从未像胡椒和生姜那样享有香料奢侈品的地位，但辣椒至少被世界四分之一的人口所热爱和食用，这是其他香料难以匹敌的。

[1] 火鸡Turkey，与土耳其的英文相同。——译注

[2] Translated by A. M. Fernandez de Ybarra, New York, 1906, available at ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1692411/pdf/medlibhistj00007-0022.pdf.

[3] Translated by A. M. Fernandez de Ybarra, New York, 1906, available at repository.si.edu/bitstream/handle/10088/26153/SMC_48_Chanca%28Tr.Ybarra%29_1907_27_428-457.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

[4] Jack Turner, *Spice: The History of a Temptation* (London: Harper Perennial, 2005), p. 49.

[5] 天堂谷物 (Afraomum Melegueta)，又名椒蔻、几内亚胡椒、天堂椒等，属于姜科，是产自西非的一种香料植物。巴西的马拉盖塔 (Malagueta) 辣椒无论是拼写还是用法上都容易与其混淆。——译注

[6] Translated by Richard Eden, cited in Jean Andrews, *Peppers: The Domesticated Capsicums* (Austin: University of Texas Press, 1995), p. 4.

[\[7\]](#) Lizzie Collingham, *Curry: A Tale of Cooks and Conquerors* (London: Vintage, 2006) , p. 50.

5 烈焰的足迹

辣椒的亚非之旅

如果要给全球化这一宏大的历史事件确定个精确的开端时间，那么人们常常将16世纪初的哥伦布大交换作为起点。番茄、土豆、红薯、玉米、豆类、花生、凤梨、巧克力，以及辣椒等新食材源源不断地从美洲涌入欧洲，而欧洲烹饪文化中的主要肉类来源——畜养的牛、绵羊、猪和山羊则逆向流入新大陆。伴随伊比利亚人以及随后而来的其他欧洲国家的加入，这种双边贸易带来的互利更进一步增大。欧洲贸易国家沿着既定的殖民和贸易路线，向南进入非洲，向东到达中东和中亚，辣椒也从欧洲的中心地带运往世界其他地方。传统欧洲中心地区的饮食口味有着严格的阶级分层，在早期，只有欧洲社会的上层才能接触到辣椒这种新的舶来品，贸易运输范围的扩大，对辣椒在全球的迅速传播起到了至关重要的作用。

辣椒融入非洲烹饪文化的过程尤为迅速，到了16世纪早期，已经有总量巨大、品种繁多的辣椒引入非洲，并且不可避免地卷入奴隶贸易中。葡萄牙的奴隶贩卖商们在买卖人口时常用辣椒代替部分金钱来支付，因为辣椒在早期葡萄牙殖民地中是每日生活所需，其重要性约等于货币。非洲大陆上辣椒得以广泛传播的背后，还隐藏着一个居心叵测的政治原因。奴隶贩卖商们从其贩奴经验中发现，如果捆绑贩卖的一批非洲奴隶来自同一区域，那么他们集合起来反抗的可能性就较大。为了降低这种风险，奴隶贩卖商每次都会从自己非洲殖民地的不同地区招集奴隶。所以每一批被贩卖的奴隶里，每个人之间都没有相同的语言或文化，因此合作发动起义的能力大大削弱。从另一方面来说，奴隶商们的这个策略也将远离西非、与世隔绝的佛得角群岛与今天非洲东南部的莫桑比克联系了起来。因此到了16世纪末，由奴隶贩卖商们所带来的辣椒

也跨越了非洲广袤的地理距离。当然，除了奴隶贸易，辣椒在非洲的传播路径还包括了非洲内陆的普通货物贸易。但没有什么途径能像奴隶贸易那样，行之有效地将辣椒大面积散播开来。历史上奴隶贸易持续了几个世纪的时间，这期间被贩卖到异域他乡的非洲人逐渐把融合了辣椒的非洲辛辣菜肴带入加勒比和南美的种植园。17世纪时，关于辣椒的不同美食文化在新大陆上交流渗透，几乎所有人都忘了，从非洲而来的辣椒并非是迁徙到了新大陆，而是回到了自己的故乡。

辣椒为什么能在非洲大行其道？因为在非洲，至少在西非地区的饮食习惯中，早就有偏爱辛辣味道的传统。“非洲菜已经很辣了，”食物记者安吉拉·加贝斯（Angela Garbes）曾经写道，“他们一直使用本土一种名为‘天堂谷物’的胡椒，所以他们在遇到辣椒时爆发出的热情也就不足为奇。”^[1]到了17世纪末18世纪初的时候，英国人毋庸置疑稳居大西洋奴隶贸易的霸主地位，这时的辣椒也已经成为泛非洲饮食文化中不可或缺的一部分。辣椒食材的地位如此重要，以至于每次起航时，贸易商都要确保他们的船只上除了其他的补给品，还必须装载有足够的辣椒。

奴隶贸易为非洲大陆带来了遍地的一年生辣椒、灌木辣椒，黄灯笼辣椒有可能也是这个时候被带到了非洲。除了奴隶贸易，推动辣椒在非洲大陆上传播的还有一些不那么残酷的推动力，比如在非洲市场上一些尝试性的商业营销活动。16世纪以后，西班牙和葡萄牙的探险家们逐渐深入西非腹地，直达刚果盆地。他们带来了辣椒或辣椒籽，这些辣椒或用作交易，或是通过传教士来传授辣椒栽培技术，或者没有原因，只是他们殖民定居活动的一种习惯。接下来的一个世纪中，辣椒的传播又拓展出一条支线。英国、荷兰和法国的殖民者把自己植物园里试验栽培或基于装饰目的栽培的辣椒带到了非洲。他们觉得，既然辣椒本就是一种起源于天气酷热的美洲和南美洲的植物，那么在同样炎热的非洲气候下也很有可能茁壮成长。

在非洲站稳脚跟的有两个主要的辣椒品种，其中一个是一年生辣椒，这个品种主要是作为食用蔬菜；而另外一个辣椒品种是灌木辣椒，目的则主要在于加工成辣椒酱料和其他调味品。直到今天，五花八门的辣椒酱仍是非洲大陆许多地方厨房中手可及的备用配料和调味品。哈瓦那辣椒在非洲很常见也很受欢迎，但要想获得更热辣的滋味，许多食谱里都少不了诸如苏格兰帽辣椒、鸟眼辣椒，或杀手辣椒的助力。杀手辣椒属于哈瓦那辣椒分支下特别辛辣的一个品种。在非洲，辣椒常与番茄、洋葱、大蒜、盐、胡椒、香草（主要是马乔莲、罗勒、月桂、欧芹）和其他香料（生姜、芫荽籽、红辣椒粉）一起在油中捣碎。这种捣碎的糊状物放到食物的历史中看，可算是葡萄牙辣椒酱的一个非洲变种。在一些非洲地区，鸟眼辣椒又被称为皮里皮里，或派里派里（peri peri）（翻译成英语就是pepper pepper，后一种叫法常出现在覆盖了非洲东南部，包括斯瓦希里语在内的班图语系中）。[\[2\]](#)

如果把贸易全球化看成一个精彩故事，那么这个故事由同一时间、多个方向齐头并进的快速发展共同拉开序幕。纵贯16和17世纪，西班牙和葡萄牙的贸易船只画出了跨越大西洋和太平洋的海上新航线。他们的贸易船只将殖民地的开拓者、传教士，以及劫匪、海盗等三教九流带到美洲、加勒比海，以及大西洋和太平洋岛屿沿岸新建的城镇和种植园。1497年，葡萄牙航海家瓦斯科·达·伽马在追寻香料的旅途中，经过非洲南端的好望角、穿过印度洋返回北方，在这过程中他发现了经由霍尔木兹海峡进入波斯湾的新通道。1510年，印度西海岸的果阿邦（Goa）成为葡萄牙海外殖民的前哨；向东则扩展到马来海岸的马六甲，这是一条利润丰厚的通道，来自摩鹿加群岛和印度尼西亚东部的肉豆蔻和丁香经这里运到欧洲，或向南运往中国南部的澳门。1571年，西班牙征服者宣布菲律宾的马尼拉为其东部帝国的总部，由此跨越太平洋，在美洲——墨西哥、巴拿马以及被他们征服的印加帝国秘鲁与东南亚之间，建立起一条危机四伏又熙熙攘攘的货运和客运航线。

西班牙人从墨西哥的阿兹特克人那里学到了用磨石碾碎辣椒和其他香料的处理技巧，并为新大陆的定居者所采用，之后被他们的后裔克里奥尔人 [3] 继承了下来。想要制作莫莱酱，需要将肉先熬煮一番，再加入用磨石碾碎的香料。在普埃布拉州，克里奥尔人中间流传着一种加入了辣椒和巧克力的普布拉诺莫莱酱（mole poblano）。另一种在烹炖家禽时常会用到的酱汁叫作梅斯蒂索（mestizo）。这是一种以番茄为基本原料的辣椒酱，加入了大蒜和芫荽。mestizo在美洲有“混血儿”的意思，正如这种酱汁的制作原料结合了从欧洲和伊斯兰传入的食物，同时也加入了本土的番茄和辣椒，当然，与这种酱汁同烧的家禽——鸡也是从欧洲传入美洲的。类似这样的辣椒食谱在之后又传到了西班牙人在菲律宾的殖民地，尽管当时菲律宾人还不能迅速理解辣椒在烹饪里的妙处，就像食物历史学家雷切尔·劳丹（Rachel Laudan）曾经描述的那样：“在大多数地方（或许除了北非），干辣椒不再经过入水浸泡、剁碎后制成鲜美的辣椒酱。在当时，那里的人们可能也没有完全领悟到辣椒的功效，不懂辣椒能为菜肴带来赏心悦目的颜色、增添菜肴的口感，也没有想到能用辣椒的果味增加菜肴的味道层次。” [4]

辣椒由葡萄牙人从巴西经过里斯本运往他们的飞地果阿地区，并在那里栽培种植。到了1520年，至少有三种以上的辣椒品种在果阿的土地上生长着。葡萄牙人给他们殖民地的饮食文化带来丰富多彩的因素，同时也对当地料理产生了根深蒂固的影响。基于欧式烘烤技术的引入，果阿开始有了印度馕饼。而来自家乡的西班牙菜谱则根据殖民当地的情况适当改良。没有橄榄油就用芝麻油代替，同理，腌制过的绿芒果可以代替绿色橄榄，椰奶则能代替杏仁奶。*Carne de vinha d'alhos* 是一道经典的葡萄牙菜，在起源地的做法带有相当的水手特色：以桶腌肉为基础，加入大蒜、红酒或红酒醋。辣椒和醋混合磨碎后再加入其中，让这道菜尝起来辛辣诱人。而*Carne de vinha d'alhos* 到了果阿以后也接受了本地化的演变，成为一种叫作Vindaloo（咖喱肉）的印度菜。当地产的棕榈醋代替了红酒醋，并在原先的基础上添加了更多的本地香料从而让菜肴

热力十足。除此以外，红辣椒粉是咖喱肉必须要添加的味道基底。咖喱肉这道菜很快深入人心，以至于在今天世界各地的印度餐馆里，菜单上总少不了这道打着辣椒标识的Vindaloo。人们早就忘了它其实并非印度西部的本土菜，而是欧洲人从美洲带来了咖喱肉的核心元素辣椒后，才有了这道菜的诞生。咖喱肉的分量很足，辣味也相当不简单。一锅大到足以喂饱一个家庭的咖喱肉里，通常放了至少10—20颗辣椒。这些辣椒在切成长条以后扔进热油锅中炼出辣油。即使是在能吃辣的印度，一道菜里放如此多的辣椒也是对味觉的极大挑战。现代的烹饪指南在介绍这道菜时也常常建议，在你的客人开始享用前，最好礼貌地提醒这道菜会有多辣。

辣椒初到果阿时被当地人称为“伯南布哥胡椒”（Pernambuco pepper），来自葡萄牙人在巴西的前哨基地的名字。好像印度的菜肴里一直在等待着某种更辛辣味道的出现似的，辣椒一现身，立即以不可思议的速度渗透整个印度次大陆的各个菜系之中，完美地替代了长期以来当地传统的调味品黑胡椒。正如欧洲人曾满怀欣喜地将辣椒和胡椒等香料混为一谈，印度次大陆的人们在给辣椒起名时，在语言学上也往往向黑胡椒靠拢。在印地语中，黑胡椒和辣椒的命名分别是kalimirch和harimirch；在泰米尔语中则分别称作milagu和milagai。后者的意思是“水果胡椒”，因为印度人觉得辣椒是一种形状像水果的烈性胡椒。相比黑胡椒这种藤蔓植物的生长范围仅限于喀拉拉邦的西南沿海地区，辣椒显然更乐于适应任何地方的生长环境。虽然黑胡椒在后来一直在印度料理中辅助调味，但它曾经作为辛辣热量担当的重要角色早在16世纪时就被辣椒取代。印度当地人对辣椒的接纳非常迅速，很快就将其视为本地化的一种重要调味品。

辣椒能深刻改变印度料理的原因除了口味倾向，还有更重要的经济考量。辣椒这种作物更易种植，价格也更低廉，因而从16世纪起，辣椒种植量开始超越黑胡椒和它的亲戚长椒等香料，成为平民阶层日常饮食

的一个主要来源。辣椒的到来可以说是打开了一个新局面。它为食物提供了一种全新的刺激性和复杂性，同时相比研磨的胡椒粒，辣椒的营养价值也明显更加丰富。难怪欧洲的植物学家在16世纪40年代对印度当地的野生植物以及栽培植物进行考察时就发现，辣椒已经在当地广泛种植，时间如此之早，又一次给人们造成辣椒属于印度本地植物的错觉。

1511年，也就是葡萄牙占领果阿后的第二年，一名葡萄牙外交官受命前往东南亚的阿瑜陀耶王国，即今天的泰国进行拜访。短短几年的时间，两国之间就建立起了全面的双边贸易关系，而辣椒也很有可能是葡萄牙人在初访时带来的。葡萄牙人提供给泰国人民的辣椒，很快也像在印度那样迅速扎根、传播。辣椒再一次成了当地穷人的食物，为整个王国里各式各样的地方菜肴带来新的灵感。印度厨师习惯将辣椒与其他香料一起混合，制成一些慢炖菜肴的调味酱汁，而在泰国，关于辣椒的典型烹饪方式是将其作为调味品或者配菜的基础。也就是从辣椒传入之时起，被称为nam phrik（辣椒鱼酱）的辣椒酱就一直是泰国美食中必不可少的精华。这种辣椒酱以发酵的鱼酱或虾粉打底，再加入大蒜、青葱、柠檬汁、糖与切碎的辣椒（新鲜辣椒、干辣椒都有）一起混合而成。nam phrik常盛在小巧的浅碟中，用作主菜的陪衬，无论是鱼、肉或蔬菜，都可以在吃之前蘸汁调味。泰国人吃咸鸭蛋和新鲜的绿色蔬菜时，通常会搭配一种水果味的Nam phrik Long Ruea（龙乐辣椒酱），由酸绿的马丹果和酸橙汁制成。还有一种由罗望子酱和棕榈糖制成的Nam phrik Phao（烧辣椒酱）常常被加入泰国冬阴功汤里，或像果酱那样涂在烤面包上食用，味道辛辣。味道最为奇特的辣椒酱莫过于Nam phrik Maeng da（地狱辣椒酱）。它的配料里加入了一种经过干燥和捣碎的名叫印度大田鳖（*Lethocerus indicus*）的昆虫，那是一种常出现在夜晚时分的淡水池塘边，可以用灯光诱捕到的巨大昆虫，它可以使辣椒酱的口感更有嚼劲。辣椒历史学家希瑟·阿恩特·安德森（Heather Arndt Anderson）曾形容这种辣酱的味道类似于“美味的龙虾、玫瑰花瓣、橙皮、甘草精和蓝芝士的结合”^[5]。当然，其中也含有辣椒。

在泰国，瓶装辣椒酱是当地烹饪料理的常年必备品，无论是在热火上翻炒面条和菜肴时浇上一大勺，还是单独盛在小碟中以备蘸用，都少不了它们。泰国瓶装辣椒酱中最具国际知名度的是“是拉差”（sriracha），命名来自泰国湾东海岸的一个小城镇。据说是拉差辣椒酱的诞生时间约在20世纪30年代，是拉差当地聚集了一些来自缅甸的锯木厂工人，他们习惯自己制作一种醋、盐、糖和辣椒一起混合捣碎的调味品。不久，是拉差当地商店的一家店主开始向来自缅甸的锯木厂工人出售他自己制作的是拉差瓶装辣椒酱，之后各种自主品牌的瓶装辣椒酱争相出现，但除了是拉差，其余的都被淹没在商业历史长河中。尽管是拉差瓶装辣椒酱是以地理名称命名，但如今它的生产地遍布很多国家。泰国之外生产的是拉差往往比泰国本地产的味道更甜、更浓，尝起来更像是番茄酱。而泰国本地产的是拉差则更突出辣椒酱里的醋味，质地更薄一些，接近于传统的Nam prik蘸酱。

1543年，葡萄牙人和日本人首次碰面，之后在短短10年内，就建成了一条从果阿港经由澳门到长崎的贸易路线。果阿是亚洲规模最大的耶稣会聚点，因此而来的天主教徒们也给当地引进了土豆、精制糖和辣椒，以及将食物裹上面糊深度油炸的技术，这些烹饪技术后来演变成了日本料理“天妇罗”。日本当地菜肴的制作需严格遵循佛教的一些解释和规矩，耶稣会士的食材和方法小心且巧妙地融入了日本料理。17世纪初时，江户（后来成为东京）市场上的香料商们发明了一种名为七味唐辛子（Shichimi Togarashi）^[6]的混合物。七味唐辛子的主要成分包括芝麻、陈皮、大麻种子、生姜、海藻、山椒，以及被磨碎的干红辣椒。直到今天，七味唐辛子仍是日本料理的重量级调味品，无论是浇在米糕和米饼，还是撒在面条和汤上，都相得益彰。相比亚洲其他地区，日本料理中用到的辣椒并不算多，菜肴中的大部分辣味来自类似山葵的芥末酱和生姜。

葡萄牙菜对中国澳门饮食文化的影响力明显强于日本。从澳门当地

菜单里的“椒盐虾”这道菜就可以看出来。葡萄牙的“干盐鳕鱼”（Baalhau）很容易就为当地人所接受了。“血鸭”（Duck cabidela）能从葡萄牙的巴西菜肴出发，变成中国澳门的葡国菜，算是走了一段很长的路。在发源地，这道菜里的主要食材其实是鸡肉而非鸭肉。血鸭的烹饪方法主要是家禽肉（鸡或者鸭）与家禽的血同烧，配以醋和米饭。在葡萄酒中加入八角和肉桂等亚洲香料的兔肉砂锅，可以算得上一道典型的的东西方交融而生的菜肴。来自葡萄牙的葡式蛋挞（*Pastel de nata*）是一种除去蛋清、只用蛋黄做成的甜蛋挞（中国的蛋挞里连牛奶也不加），最后成为遍布世界各地的澳门菜菜单上的甜点和中国菜菜单上的特色点心。当然，辣椒也不甘示弱地为自己找到了合适的位置，在猛火爆炒的大虾和螃蟹菜肴中，少不了辣椒的出场。正如我们即将在下一章中所见的那样，辣椒在中国的传播势头犹如野火一样在各地蔓延，势不可当。

葡萄牙人亚洲之行的最后一站是朝鲜半岛。在这里，16世纪中叶的朝鲜半岛上，辣椒很快就再一次为自己找到了归宿，悄无声息地将自己融入一种可以说是古老的农耕烹饪文化中。朝鲜半岛饮食的传统味道已经比较重，包括大酱这种由糯米、发酵黄豆粉、麦芽和盐制成的混合糊状物，加入黑胡椒和chopi（朝鲜半岛野生胡椒木 [*Zanthoxylum piperitum*]，日本胡椒木的变种）。在葡萄牙人来了以后，辣椒很快就加入了酱的制作准备原料当中，以干辣椒的形式磨成了红辣椒粉

（gochugaru）。红辣椒粉又把传统的酱变成了朝鲜辣酱，自那以后，辣椒酱就成了朝鲜半岛美食的一种基本元素，既可以加在慢炖的菜肴里，也可以作为肉类的腌料，或者像泰国的nam phrik一样直接用作蘸料。它的味道层次多样且丰富诱人，包含了甜味、烟熏味和酸味。酸味因露天发酵而产生，因为辣椒酱在制作中常放置于传统陶瓷罐中。韩式辣椒酱的辣度范围十分广泛，韩国人为此还设计出了一套有别于史高维尔测量法的测量系统——GHU（Gochujng Hot Taste Unit，辣椒酱辣度单位）。相比基于主观评估的史高维尔指数，GHU的测量原理基于气体

和液相色谱法。直到20世纪70年代，自制辣酱在韩国的厨房里仍很受欢迎，并开始大规模商品化生产，在超市销售。除此以外，还有诸如韩国辣豆酱这样更为复杂的混合酱料，用豆酱、洋葱和其他调味品混合而成。

17世纪末，一本名为《山林经济》的农业专著里有了关于辣椒的介绍。这本书算是关于农场生活的实用建议指南，内容覆盖了从搭建房屋到保养个人乐器的方方面面。有趣的是，作者洪万选在书里建议，应该把辣椒用于朝鲜传统的泡菜制作工艺里。朝鲜泡菜的制作历史十分久远，至少可以追溯到公元前1世纪，主要使用卷心菜和萝卜进行腌制发酵。这一主张在当时可谓相当前卫，颇具冒险精神——直到19世纪初，红辣椒粉才成为泡菜里一种完全成熟的配料。迄今为止，有关辣椒的栽培研究仍然是一项重要工程。今天的韩国厨师们最喜欢的一种辣椒是青阳辣椒，辣椒的名字取自韩国南方的两个县名的结合。青阳辣椒也是杂交辣椒品种，来自鸟眼辣椒和济州岛辣椒的结合，辣度集中的青阳辣椒可以算是韩国境内最热辣的栽培品种。

除了伊比利亚商人进行的探险之旅，威尼斯共和国主导了另一条重要的商业交流之路。这条路线的开辟时间可以追溯到8世纪，远早于欧洲人登陆美洲的时间。威尼斯人的这条贸易路线穿越了中东地区的伟大帝国、阿拉伯和波斯的心脏地带、哈里发们的国家，以及从13世纪末起称为奥斯曼帝国的统治区域。荷兰人和葡萄牙人再次成为贸易竞技场上的主要参与者。通过中世纪时期阿拉伯人与香料群岛的贸易，源自东方的新香料和烹饪技术改变了中东和近东的烹饪方式。贸易巩固了香料在饮食中的地位，这些进口香料经由东部海路和陆路路线到达威尼斯这个曾经繁荣的交易中心，由此进入欧洲。肉豆蔻、丁香、肉桂和生姜都是中东菜肴里常常用到的调味品，它们沿着地中海，传入东南欧和北非。阿拉伯半岛和非洲之间的贸易由来已久。15世纪时，咖啡从埃塞俄比亚出发，蔓延到整个中东地区，沿着同样的路线，胡椒也从西非到达此

地。同样的，通过某些贸易路线，来自葡萄牙或者西班牙的辣椒，最终完成了自己在亚非的旅程。

* * *

阿拉伯人对两个半球的美食传统都已习以为常，因为从古典时代起，他们所处的地区就一直是以希腊和罗马为代表的西方文明与以印度和中国为代表的东方文明之间交流的中转站。葡萄牙远东殖民地的人欢迎辣椒的到来，阿拉伯人也不例外，代表了辣椒在这里的影响力的菜肴叫作“merguez”（羊肉辣香肠），主材是来自北非和阿拉伯地区的一种羊或羔羊肉。13世纪一本名为《安达卢斯》（*Al Andalus*）的食谱，是对摩尔人安达卢西亚和马格里比料理的简编，其中提到了一种Mirkâs菜肴，需要用肉桂、薰衣草、芫荽、黑胡椒和Murri（发酵的辣椒酱）调味。到16世纪的时候，这道菜里如果少了干辣椒，就无法继续下去。随后辣椒成为哈里萨辣椒酱（harissa）配方的一部分，成为马格里布（Maghrebi）人厨房里红艳、辛辣的调味品；辣椒还加入了摩洛哥综合香料（ras el hanout）——各种干性香料的一种混合。辣椒更偷偷地进入了波斯的美食文化，不过与别处相比少了点尖锐的刺激辣味，多了一份醇厚的水果清香。

与此同时，经由印度朝圣者和商人，辣椒逐渐传入内陆王国不丹。不丹坐落于中国西藏以北、印度阿萨姆以南的喜马拉雅山脉。辣椒在16世纪传入印度之后，过了200年的时间，开始在这里栽种食用。辣椒在不丹被普遍接受的理由与它们在热带地区所遇到的那些原因恰恰相反：人们吃辣椒不是为了出汗散热应付酷暑高温，而是为了在世界屋脊的恶劣冬天防寒保暖。辣椒在不丹民间的信仰还衍生出了一个有趣的象征，与它们在中美洲民间传说中的“避邪”功能有着惊人的相似之处。人们认为，在房子里焚烧辣椒可以驱赶强大的魔鬼，这种做法今天仍然在当地流行。所以很快，每家每户只要有属于自己的少量土地，都会在种植其

他蔬菜的同时种上辣椒。自给自足的辣椒供给模式直到20世纪末，人口开始向乌尔班中心迁移集中，商业市场开始填补那些被新移居者落下的土地作物供给才结束，辣椒也因此能在超市里购得。在村庄里，采摘后的辣椒串成一串，置于室外晾干，这些辣椒串从房顶上或屋顶小阳台上齐齐垂下，用墨西哥人的叫法是“ristras”（辣椒串）。不丹可能是世界上对辣椒的热爱最为热情和专一的国家。在这里，辣椒不仅用作调味品，也能作为蔬菜搭配其他菜和不丹式的沙拉食用，甚至可以当作一种早餐。

不丹的国菜辣椒奶酪（ema datshi），就是由新鲜或干燥的辣椒（sha ema）和用牦牛乳制成的脱脂奶酪制作而成，既可单独食用，也可以和红米饭一起吃，还能与咖喱辣蘑菇等其他素菜搭配。在吃其他菜肴时佐以整颗腌制的辣椒对不丹人来说再平常不过，由此给味蕾带来极具挑战的辣味攻击。然而不丹人早已经习惯这种饮食，以至于少了辣椒的任何一餐都单调到难以下咽。不丹人的节日庆典中常用到的传统酒类是当地一种名为“阿拉”（Ara）的蒸馏米酒。米酒里常常浸泡着整颗整颗的辣椒，意思既为了祈福，也为了给辣椒带来额外的炙热辛辣。与印度、中国和日本一样，传统的不丹料理中也曾有过地方特色的辛香料，即一种名为广藿香（*Pogostemon amaranthoides*）的芳香草本植物。这种香料在与其他食材同烹时会散发出辛辣的苦味。和辣椒征服过的其他地方一样，辣椒一到达本就偏爱辣味的不丹，就在极短的时间内成为当地人追求辣味的首选香料。今天，不丹国内种植了相当多品种的辣椒，与之对应的，是平均每个不丹家庭每周至少1公斤的辣椒消费量。在不丹，辣味的启蒙很早就已经开始。不丹儿童在四五岁时就被鼓励用稚嫩的味蕾去品尝和接受辣椒。这种有意识的食物教育在最近一代人中倾向尤其明显，原因是为了防止不丹青少年对那些味觉明显清淡、易胖的西方食物产生依赖。毕竟在追逐潮流的青少年眼中，当汉堡包和比萨饼“上线”时，即使是辣椒奶酪看起来也很无聊了。

然而跟随辣椒热而来的，还有一股开始在不丹人之间蔓延开来的隐隐的担忧和疑虑。比如说，最近消化性溃疡病例的增加，是不是因为人们食用了过多辣椒而导致的？正如物质充裕的社会中，人们不自觉地会屈从于食物健康论所带来的恐慌，不丹人也开始落入这种俗套。在不丹王国首都廷布的一家棚屋搭建的咖啡馆里，一名接受采访的男子对半岛电视台的记者发表了以下言论：“辣椒什么的，对你的大脑不太好。我们不丹人为什么没有取得多大的进步，背后就是辣椒在作祟！假设你的大脑内存有2GB那么大，吃下这些辣椒，会自动减少到只有1GB。”^[7]这番言论至少证明了，西方世界里那些被汉堡填满脑袋的人并不孤独，对于荒谬的理论，东西方皆有随意轻信者。

^[1] Angela Garbes, *The Everything Hot Sauce Book* (Avon Mass.: Adams Media, 2012), p. 6.

^[2] W. H. Eshbaugh, “The Genus *Capsicum* (Solanaceae) in Africa, ” *Bothalia* 14, 3& 4, 1983, pp. 845-48.

^[3] 克里奥尔人 (Criolle)，一般指的是欧洲白种人在殖民地移民的后裔。——译注

^[4] Rachel Laudan, *Cuisine and Empire: Cooking in World History* (Berkeley: University of California Press, 2013), p. 202.

^[5] Heather Arndt Anderson, *Chillies: A Global History* (London: Reaktion Books, 2016), p. 69.

^[6] 简称七味或七味粉，是日本料理中一种以辣椒为主要原料的调味品。在日语中，“唐辛子”即是辣椒的意思。——译注

^[7] Gayatri Parameswaran, “Bhutan’s Tears of Joy Over Chillies, ” September 9, 2012, aljazeera.com/indepth/features/2012/09/201299102918142658.html.

6 “色红，甚可观”

辣椒的中国之旅

辣椒进入中国的确切入口或者说最有可能的传播路线是哪条？这个问题的答案，至今仍有多种说法。我们知道，16世纪时，葡萄牙占领了中国的港口城市澳门，但尚无证据表明，澳门是辣椒逐渐传播到内地广袤领域的出发点。除此以外，尽管就像辣椒曾经席卷了印度和泰国的饮食界一样，辣椒在中国一些地方的散播和融入速度也十分惊人，且影响深远。但在中国其他地区，辣椒还不太为人所知，地位也比较边缘。这种并不均匀的接受模式证明了近这些年来食物历史上一个比较主流的观点：辣椒曾经通过多条传播路线进入中国。

如果说辣椒抵达南亚和东南亚等地的运输渠道是通过葡萄牙人开拓的海上航线；那么辣椒的中国之旅，则很有可能经由陆路深入到境内各个地区。辣椒一旦到达某地，就开始展现出蓬勃的生命力，使出浑身解数，逐渐成为当地菜肴里的核心担当。综观中国各个地区的美食，烹饪时最爱用辣椒的莫过于四川和湖南。四川和湖南属于中国南部的内陆省份，彼此之间并不毗邻。关于辣椒如何来到这里的问题一直是人们关注的焦点，目前最被认可的猜测是：辣椒是经由印度和缅甸（Burma [\[1\]](#)）的陆上路线来到这里。

汉学家E. N. 安德森（E. N. Anderson）曾在他1988年的一项研究报告中，给出了精辟总结：

辣椒在16世纪时由葡萄牙人带到东方，与其他传入东方的单一作物番茄或茄子不同，辣椒这种作物不仅是当地蔬果的一部分，也成为当地饮食文化体系的一部分，甚至席卷远东，产生了划时代的影响。也许自从“蒸”这种烹饪技术发明以来，没有什么能像辣椒那样对旧世界的烹饪文化产生如此强烈的震撼和改变。 [\[2\]](#)

在葡萄牙人的推动下，辣椒热席卷了泰国、朝鲜和日本，但中国地域广袤，辣椒的魔力尚不能完全覆盖。并且四川和湖南辣椒的传入者有可能是进行边境贸易的中东商人而非葡萄牙人。在古老的丝绸之路上，这些中东的贸易商们一直有以香料交换中国的丝绸、瓷器和茶叶的传统。

阿拉伯食物历史学家查尔斯·佩里（Charles Perry）曾提出一个目前已经基本得到证实的观点，即来自霍拉桑（Khorasan，地理范围上覆盖了今天的伊朗、阿富汗和土库曼斯坦部分地区）的波斯商人将辣椒引入克什米尔和尼泊尔，因此当地人对辣椒的称呼就是Khorsani ^[3]。辣椒传播者的路线继续向北，穿过印度东北部（今天的孟加拉国）和缅甸北部，直至四川。而有关湖南的辣椒传播路径则没有那么确定。湖南的辣椒有可能是通过陆路，从四川辗转而来。但从地理位置来看，位于中国东南部的湖南遇到海上而来的辣椒的可能性更大。湖南省的辣椒传播之路有可能是从澳门开始，经由广东北上到达湖南；甚至有可能是从福建港进入内陆，向西穿过江西来到湖南。毕竟一直以来中国福建与葡萄牙的贸易联系都比较密切。1955年，中国历史学家何炳棣在他一篇名为《美洲食用作物传入中国概述》（The Introduction of American Food Plants into China）的论文中，开创性地概述了花生和红薯进入中国的途径。虽然其中没有提到辣椒，但也足以作为参考。 ^[4]

葡萄牙人在第一次登陆广州6年后，也就是1522年被中国政府驱逐了出去。但他们没有完全离开，而是沿着中国海岸线来到了福建的南部港口。他们对中国皇帝的贸易禁令置若罔闻，在那里继续私下从事非法贸易。从福建到当时还没有成为国际贸易港的上海的中国东南部海岸线一直小心进行着诸如棉花之类的海上贸易。何炳棣还指出，其实中国本土商人早在15世纪初期，即中国完成了闻名遐迩的海上远征之后，就与诸多南太平洋岛屿地区有了商业贸易往来，算起来时间长达百年（如果给这些历史写一本书，按照畅销书的取名习惯，得叫“中国发现了世

界”）。甚至有可能，这些中国商人在葡萄牙人登陆广州以前，就已经在海上与葡萄牙的商船碰过面了。何炳棣还解释说，以红薯为例，一直以来有人认为红薯可能是通过福建港口进入中国的，但中国当地一些历史文献证据则表明，红薯也可能来自印度和缅甸的陆路通道，遵循缅甸接壤处—云南—四川以南这样的传播路径。实际历史或许正如今天食物历史学者们的主流观点，辣椒最有可能的传播路径其实至少有两条，这些不同的传播路径几乎发生在同一历史时段内。玉米也可能经过了同样的传播路径。

所以很有可能，一些辣椒是坐着船，漂洋过海从东南沿海的转口港登陆中国；而另一些辣椒则搭乘商人的大篷车，穿越恒河平原，翻越中缅边境，经陆路进入中国西南部。有意思的是，辣椒在中国一些地区极受追捧，而在另一些地区却被打入冷宫。正如著名历史学家李嘉伦

（Caroline Reeves）所指出的，在中国极富研究价值，且史料丰富的地方志中留下了众多关于辣椒的记载。比如，记录于1671年，上海以南的浙江省山阴县的辣椒栽种情况（“腊茄是红色的，可以代替辣椒〔即四川胡椒〕”）；再比如1682年辽宁盖平县（今盖州市）的地方志里也有关于辣椒的书面记载。辽宁是一个远离北京的东北省份，地理上与朝鲜半岛接壤。所以可以推定辽宁地区最早出现的辣椒应是来自朝鲜，或者也有可能来自日本，而日本的辣椒不用说是来自葡萄牙人。尽管浙江和辽宁这两个省份的饮食口味并不以辛辣闻名，但关于辣椒的记录在时间上都早于湖南（1684）和四川（1749）。相反，如果辣椒的陆上传播路径真的是由四川向东传到湖南，那么它一定会经过位于两者之间的重庆，而重庆的饮食文化常常被归类为川菜的一个分支。^[5]

虽然辣椒有可能在16世纪初就传入中国，但与辣椒有关的书面记载却要等到明末。1591年，明代养生专著——高濂的《遵生八笺》里，就将辣椒的用途定义为赏心悦目而非口舌之欢：“番椒，丛生，白花，子俨秃笔头，味辣，色红，甚可观。”这不由让人想起辣椒在刚进入西班牙

牙和葡萄牙时，也同样仅当作观赏植物种植。自古以来，红色一直是中国文化推崇的一种鲜艳夺目的颜色。红色象征着生命、健康和活力，而像浆果般的红色果实，甚至比最红的覆盆子还要红，看上去确实是一种红红火火的吉祥预兆。几乎在高濂写下《遵生八笺》的同一时期，中国著名剧作家、诗人汤显祖在《牡丹亭》里也称赞了辣椒的“中乘妙品”。这种带有东方意味的赞赏之语，一旦经过翻译就丧失了其中的风雅，变成一句轻描淡写的赞美。

对于舌尖上的基本味型，中国的味道分类一直较西方宽泛。西方世界直到最近几年 [\[6\]](#) 才将某些富含谷氨酸钠的食物产生的浓缩味道，以“鲜味”（Umami）添加到一直以来的“咸、甜、苦、酸”四种基本口味当中。而在中国，虽然味道分类在不同地区各有差异，但总是能赋予更详细的定义，尽管其中有些分类——比如“怪味”——听起来似乎不够精确。但不管怎么说，辣味在中国是一直存在的。最有趣的一点是，在辣椒来到中国，出现在中式菜肴里前，中国人就早已品尝过辣味。类似于印度烹饪文化，早在公元前16世纪，辣就已经成为中国菜系中的一种元素，正如当时的商朝大臣兼宫廷大厨伊尹阐述的五味体系——咸、酸、甜、苦、辣。和印度一样，中国菜肴里的大部分辣味来自芥菜籽、辣根和生姜，能带来辣味的香料家族不断壮大，最终将包括印度黑胡椒、小豆蔻、桂皮、肉豆蔻干皮和肉豆蔻，以及辣萝卜和花椒的果实。在英语中，花椒常被误译作四川胡椒。所以在辣椒到来之前，以上这些都是中国菜肴里辛辣味道的主要来源。

除了这些香料，辣味还来自一种中国大陆和台湾东南部的植物——茱萸（又称越椒），在东南亚以及日本的大部分地区，这种植物也有生长。在唐代，茱萸是烹饪慢熟菜肴时必备的调味品，通常磨成糊状加入其中。古时的保鲜技术尚不发达，茱萸的辛辣气味可以掩盖掉一些不那么新鲜或有点腥膻的猪肉、羊肉或牛肉的味道。直到今天，茱萸仍被种植以入中草药，据说有消肿止痛和驱湿化瘀等功效。而它的烹饪功能现

在只能在一些古法食集或唐风古诗里寻得痕迹。明末时辣椒的到来，使得茱萸成为一个很快被世人遗忘的古物。遭遇了类似境况的还有山茱萸（*Cornus Kousa*）。山茱萸是落叶乔木山茱萸树的苦果，在中国古代烹饪中常用作腌鱼、肉汤和面条的调味，在辣椒出现后同样迅速衰落，沿着同样的路径退出了美食的历史舞台。

湖南菜又称湘菜，是中华美食中最推崇辣味的菜系之一，辛辣程度比川菜更甚。湘菜的特点是干辣，刺激效果就主要来自红辣椒。同时米醋的巧妙使用又能出神入化地抵消掉辣椒给舌尖带来的过分炙热感。湘菜的常见调料中还有一种剁椒，这是用醋和盐腌制而成的辣椒泡菜，用法灵活多样。无论是一碗热气腾腾面条最后的浇头，还是用来自湘江的新鲜鲤鱼制成的剁椒鱼头，都少不了它的隆重登场。在湖南，吃辣椒是一门养生学。冬天的水煮肉里加辣椒，能温暖血液，驱寒保暖；夏天的腊肉里加点辣椒，能打开身体毛孔、祛除湿气和暑气。同世界其他地方黑胡椒的吃法一样，湘菜里的干辣椒可以切成小块；或整颗投入菜肴汤羹里调味。比如加入了花生、大蒜、干辣椒和剁椒的湘式烟熏牛肉。

湘菜那种干辣味最好的代表就是干锅。干锅通常以牛肉、鱼或豆腐为基础食材，挑选红绿椒、芹菜、豌豆、竹笋、莲藕、蘑菇等各式丰盛蔬菜，配以鲜辣椒、辣椒酱、决明子、八角茴香、茴香籽，大量的洋葱，以及其他一堆热情洋溢的香料，聚在一个小锅里彼此碰撞、快火炒成。相比它的四川表亲——“麻辣香锅”的菜式，湖南的“干锅”相对更少油、口感更干脆。而麻辣香锅在炒制时会采用一些高汤勾兑来降低菜的辣度。

四川的饮食习惯与湖南有诸多相似之处，但川菜有其更独特的地域特点。肥沃的四川盆地，稻花飘香，蔬果遍地；而高纬度地区的山林里则蕴藏着丰富多样的菌类。兔肉不算是肉食的主流，在中国其他地方嗜吃的人也不多，不过在四川却是一道热门菜。酸奶也在当地饮食体系

里，最早由中世纪印度和中国西藏商人引入。不管烹饪何种菜肴，辣椒都与四川的美食并驾齐驱，几乎完全取代了历史上茱萸的烹饪调味功能。在食物保存上，辣椒也大有可为——干燥、泡制和腌制。腌制这种肉类保存方法除了用到辣椒，还需要当地盐泉中的盐，风干前的肉制品会涂上大量的辣椒油。人们对辣椒和花椒的口感认识十分清晰，辣椒在嘴里产生的感觉与花椒不同，后者像是局部麻醉剂一样，会给口腔带来一种刺痛和麻木感，而伴随辣椒而来的是舌尖的滋滋灼烧感。以黄豆为基础的辣椒酱——豆瓣酱，是川菜里另一种必不可少的调味品。火上煮着丰富高汤的辣味火锅是川菜里的经典大菜。酱料对菜肴的画龙点睛之处也不可忽视。比如，“鱼香”这种味道，字面意思是“鱼肉的鲜香味”，但其实不含任何海鲜佐料，而是由豆瓣酱、腌辣椒、糖和米醋的综合作用而成的滋味。之所以称为“鱼香”，是因为它们传统上曾经是烧鱼肉时的调料。由此而来的“鱼香茄子”这道菜，初尝的人会觉得有些费解。此外川菜里还有一种著名的滋味——“怪味”，由鱼香、芝麻酱、黑米醋、四川胡椒、酱油和黄米酒混合而成一种独特味道。四川人在炖鸡或烧猪肚时常常会用到，也可以裹在干蚕豆表面，变身成一道美味的小吃“怪味豆”。

国际上最有名气的四川菜应该要数宫保鸡丁。这道菜用腌制过的鸡肉丁、葱段以及花生仁一起入锅大火炒成，在油锅里一起吱吱作响的还少不了整颗的干辣椒以及花椒。宫保鸡丁的命名来自19世纪中国一位清朝总督丁宝桢（宫保是他死后朝廷追封给他的“太子太保”官衔的简称）。据说这位总督十分爱吃花生，所以才改良酱爆鸡丁有了后来宫保鸡丁这道菜，但对于大部分四川人来说，宫保鸡丁那股麻麻辣辣的滋味才是四川人孜孜以求的。随着时间的推移，这道菜所采用的辣椒开始被固定为一些特定品种，其中最常见的即是在中国称为“朝天椒”的辣椒。朝天椒属于中等辣度、一年生辣椒品种，其锥形的红色果实自然向上生长。正是因为这一特性，它曾经被中国人当作观赏植物种植。

其他四川菜的名字在中文里十分奇异生动，比如“麻婆豆腐”。这道以豆腐为主菜的菜肴采用豆瓣酱、干辣椒面、辣油和四川花椒调味。再比如“蚂蚁上树”这道菜，是把猪肉末撒在粉丝上，浇上用辣椒面、米醋、大豆、大蒜和生姜调成的酱汁。

对于接纳辣椒进入饮食文化的地区而言，辣椒给当地的日常饮食带来了不少好处。与其他地方一样，辣椒是一种低廉的经济作物，易于种植且产量可观。在来到中国后不久，适应当地气候传播的特定辣椒品种就被培育出来。其中一些辣椒品种生存率与挂果率都表现极佳，以至于荷兰植物学家尼古拉斯·冯·雅坎在1776年进行有关辣椒品种的分类研究时，特意记录了一种他称之为*Capsicum Chinense*（黄灯笼辣椒）的类型。尼古拉斯给他所见辣椒的这个命名源自一个错误的认识。他推测这种在中国当地菜肴中普遍采用的辣椒一定也是原产于中国，但他弄错了。他所见到的中国人最常使用的红辣椒实际上属于帽子辣椒系列，这个系列品种中最典型的莫过于哈瓦那辣椒，和所有同类辣椒品种一样，起源地都在美洲。对于穷人来说，辣椒不仅丰富了食物的味道，同时也带来了丰富的营养价值。穷人的食物往往品种单一、味道单调，因此他们非常乐意接受任何能调味菜肴同时又经济实惠的食物。这种情况下，辣椒往往也会与贫困或周期性的经济衰落联系在一起。根据《今日北京》（*Beijing Today*）的报道，湖南有一句谚语，大致意思是经济能力差的人，大都是靠“辣椒酱下饭”的。“辣椒酱”像是味觉上的一层坚实外壳，以辛辣的滋味包裹住了平庸的食物，化腐朽为神奇。

如今，正如世界上越来越多“为辣疯狂”的地区一样，中国美食里的众多传统菜肴也开始“染指”辣椒。川菜在历史上向来独树一帜，今天又因其麻辣的口味，在全国范围内越发火爆。甚至连沿袭历史传统、以正统著称的国菜北京烤鸭，也为了迎合大众的口味而做出改变。一些北京烤鸭餐馆就在配菜黄瓜外加入了辣椒，或用辣椒酱替代了传统的甜面酱。根据《中国国家地理》杂志的说法，熊熊燃烧的辛辣口味与蠢蠢欲

动的不安青春之间似乎有种天然的联系，所以“在小餐馆，特别是开在大学附近的小餐馆里，‘疯狂烤翅’的味道已经成为许多毕业生共同的有关大学的难忘回忆”^[7]。

[1] Burma，是缅甸在英国殖民时期的称呼，现称为Myanmar。——译注

[2] E. N. Anderson, *The Food of China* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1988), p. xx.

[3] Charles Perry, “Middle Eastern Food History,” in Paul Freedman, Joyce E. Chaplin, and Ken Albala, *Food in Time and Place: The American Historical Association Companion to Food History* (Oakland: University of California Press, 2014), pp. 107-19.

[4] Ho Ping-ti, “The Introduction of American Food Plants into China,” *American Anthropologist* 57: 2 (May 1955), pp. 191-201.

[5] Caroline Reeves, “How the Chili Pepper Got to China,” *World History Bulletin* XXIV: 1, (Spring 2008), pp. 18-19.

[6] 2009年。——译注

[7] Yang Xuanzhang and Li Piao, translated by Nick Angiers, “Hot Peppers in China,” *China Scenic*, 2014, available at chinasce-nic.com/magazine/hot-peppers-in-china-273.htm.

7 从红辣椒酱到红辣椒粉

辣椒欧洲变形记

相比世界其他地区，辣椒，乃至香料在欧洲饮食文化中扮演了更为复杂的角色，也更容易跟随文化变迁而变化。如果说那些辛辣香料在16世纪将所到之处一一征服，润物细无声地融入当地菜肴，直到让各地的料理改头换面，那么在欧洲，辣椒则止步于一套完全不同的饮食文化体系。在欧洲，食物所代表的价值观占据了主导地位。至少直至现代，欧洲料理中加入辣椒调味也不是主流的做法，即使偶尔有菜肴需要辣椒来增光添彩，也是以能想象到的那种小心谨慎的方式。干辣椒磨成红辣椒粉后，辛辣度已经降了又降。在欧洲大陆如南欧的地中海沿岸，几乎没有辣味的甜椒因其自带的清甜气息、若隐若现的苦味，以及鲜亮的颜色，而被当地人珍视，并予以悉心栽培。这些有别于世界其他地区对待辣椒态度的背后，究竟有着怎样的原因？

中古时代以来，欧洲医学理论体系的基础都建立在伟大的古希腊学者希波克拉底和盖伦的医学理论之上。希波克拉底和盖伦提出了体液学说，认为人体由血液质、胆液质、黑胆质和黏液质四种体液组成，每种体液都一一对应着自然界的四种基本元素（气、火、土、水）。其中血液质与“气”对应，由此能带来热情洋溢的行为举止；胆液质对应的是“火”，随之而来是易怒焦躁的性格；黑胆质对应“土”，因此也象征着忧郁；而黏液质和“水”元素相关，产生冷静或淡漠的性情。四种体液除了会影响性格，还分别对应春夏秋冬，又进一步引申下去类比一生中的不同阶段，从幼年、壮年、中年直至老年。体液学说的一些象征和隐喻至今仍存在于现实语境中，把个体的性格与胆液等联系起来。比如英语里的忧郁（melancholy）一词就来自于希腊语，意思是“黑色胆汁”。除了代表不同的气质性情，每种体液还由寒、热、湿、干四种特性中的两

种组合而成。血液质具有热—湿的体质；胆液质具有热—干的体质；黑胆质具有寒—干的特性；而黏液质过多的人则为寒—湿体质。体液系统可以分成十二宫精度，由此形成一个人的生命周期模型。它在医学领域所追求的最理想状态，是达到所谓的“平衡”。体液学说认为各类疾病的病灶都源于“体液失衡”，而要想解决“体液失衡”，就必须通过相反特性的食物来予以对冲，或者采取比食疗更激进一些的治疗手段（比如催吐治疗或放血疗法）。

接下来的两千年里，体液学说除了在欧洲得以延续，还找到了融入伊斯兰医学理论的途径。直至欧洲启蒙运动时代来临之前，体液论都是一门富有生命力的学说。但在历史长河中它也在不断修订，尤其是在欧洲基督教兴起、宗教潮流的压力下。在东方，拜占庭世界的天主教摒弃了体液失衡致病的一些观点，认为疾病是上帝对有罪之人的一种惩罚。不过体液学说并没有就此销声匿迹。在西欧，不断有人将其重新发掘，对其予以不懈的研究，以各种野生草药、矿物质乃至毒素进行反复试验，旨在论证体液学说在调节身体机能、纠正内部失调方面确有实际意义。既然人们从柳树皮中提炼出强效止痛剂阿司匹林，从缓解痛风的秋水仙中提炼出消炎药秋水仙碱（主要用于缓解痛风），而这两种药从公元前2000年就已为人所知，那么可以推断广袤自然中的无穷植物也蕴含着人类养生和医疗的无限可能性，由此也不难理解为什么草药贸易能够历经千年，繁荣至今。

得益于如火如荼的中世纪香料贸易，当来自东方的胡椒、桂皮、肉豆蔻、丁香和生姜堆满欧洲富人的餐桌，并散发出奢侈的芬芳时，每种香料也都在当时的医学词汇中获得了各自与体液学说有关的鉴定。大多数香料的特性被归类为热—干，食用这类香料会在不同程度上让身体产生胆液质，由此带来急躁的冲动。孜然是“热”性食物，但不像黑胡椒那么“热”。姜也是热性的，但生姜根更热，诸如此类的食物评价。换句话说，具有“热”和“干”特性的香料可以推荐给那些无精打采、陷入疲乏状

态的人食用，而对于性情暴躁到一点就炸、容易冲动行事的人来说，就一定要避免摄入。

16世纪，一大批来自西半球的新食物初抵欧洲后收获的热情，远远比不上它们在非洲、中东和亚洲所受到的追捧，没有那样轻而易举地得到精英阶层的青睐。美洲的新食物在其他大陆亮相以后，迅速为当地饮食体系所接纳与吸收，但在欧洲，美洲的新食物却常常处于边缘地位。虽然其中也有例外，比如玉米一抵达英国、爱尔兰，以及意大利北部，就很快烹饪入菜；土豆初到英国和爱尔兰，短暂沉寂了一阵即开始被当地人食用。但总的来说，新食物在到欧洲的初期一直未能成为主流，原因就在于还没有人能确定它们在体液系统里的地位和作用。因此，正如食物历史学家肯·阿尔巴拉（Ken Albala）所阐述的，想要在16世纪的欧洲烹饪书籍和饮食资料里找到美洲新食物的痕迹，往往会徒劳无功：

当这些烹饪书籍的作者谈到来自新大陆的食物时，头脑中的饮食保守主义倾向往往会带来对新食物的怀疑和拒绝，特别是这些新来的食物又容易与体液学说中处于低端的食物相提并论。目前尚不清楚我们所熟悉的体液学说是否一定程度上压制了新大陆食物的传播，使其在很长一段时间内都不为人所接受。不过同时发生的还有另一种可能，尽管番茄、玉米和辣椒在欧洲仅仅作观赏性植物生长在植物园里，尽管有很多食用它们会给健康乃至生命带来损害的警告，但社会底层的人们还是抛开一切开始食用它们。不管是何种因素带来的影响，直到17世纪中叶（有些作物甚至是在更晚些时候），欧洲才开始大规模种植和食用来自新大陆的作物。也直到那时，体液学说才逐渐开始在美食家中失去权威。^[1]

如果阿尔巴拉的猜测是正确的，那么掀开体液学说这块遮盖布，让美洲新食物在欧洲拨云见日的功臣是欧洲社会的底层民众。是他们以自己的消费实践，率先尝试了那些尚未证明安全、上层阶级也不敢触及的食物。就拿辣椒来说，穷人选择吃辣椒仅仅是因为辣椒十分易于种植，是更容易获得的食物。尽管如此，由下而上的饮食习惯传播过程非常缓慢，以渐进的方式推进，特别是与17世纪中叶，迅速渗透到社会各个阶

层，让欧洲社会面貌焕然一新的茶、咖啡和巧克力这样的热饮品相比。

当与亚洲国家的香料贸易已无法满足欧洲大国日益增长的胃口后，他们开始将殖民的触角伸向亚洲地区，垄断了利润丰厚的香料供应。由此，香料在欧洲市场的价格和原本作为奢侈品的食物地位开始下降。在香料变亲民的同时，一种新的饮食风潮引起了欧洲精英阶层的注意。这种新烹饪主义推崇食物本身的味道，而非那些撒满多层香料、喧宾夺主的复杂菜肴。到17世纪时，一场返璞归真的烹饪风潮已经占据法国上层的饮食文化主流，引发了长达一个多世纪的辩论。烹饪的奥义在于品尝食物的本味、保持食物的营养，而非各种繁杂香料的过多点缀。前者在很大程度上成为法国料理的国家标准。法国料理在法国启蒙运动的哲学领域扮演了重要角色，追求食物的感官刺激与追求原汁原味食物的博弈，对过去那种精心雕琢的生活方式提出了质疑。从另一方面来说，法国料理的兴起也为民族主义者奏响了自豪的乐章。一直以来他们对英吉利海峡对岸的宿敌——英国文化耿耿于怀，现在则可以自豪地挥舞诸如烤牛排这样具有男子气概的法式料理大旗，对抗英国人那些装饰过多的蔬菜炖肉和豆焖肉等菜肴。

北欧地区对于辣椒的第二波抵抗运动来自宗教改革后新教神学的兴起。在清教徒眼里，人体消化系统的运作主要通过发酵，所以过于丰富的菜肴和过分复杂的调味品无疑会使身体负荷过重，最终造成消化道无力运作、阻塞，就像在背部（或胃）结成了一根棍子，让身体僵硬、坐卧难安。类似这样的饮食观逐渐成为正统。按照这种伪科学的解读，越是简单、朴素的食物，譬如新鲜蔬菜、香草、清蒸鱼和新鲜水果等越容易被身体吸收。因此该学说的拥趸们不仅强烈抵抗奢侈的饮食（他们将饕餮看作属于对立的天主教徒和其他大陆上异教徒的腐朽之罪），他们所倡导的朴素简约的饮食观还遥远地回应了创世论神话里的一段——在创世神话的最开始，上帝就给了人类（这个人类有点像原始素食主义者）一个土地上生长出的果实为食物。

新兴的清教主义对烹饪的影响体现在酱汁基础的改良上。正如劳丹在她所著的食物历史书《帝国与料理》（*Cuisine and Empire*）中所阐述的那样，许多世界性美食的调料，如印度、中国以及中美洲国家的调味品，制作原理都是在番茄和洋葱等基本配料的基础上，再增加香料、草药和其他调料。而在欧洲饮食文化里，酱汁的意义在于突出一道菜中蛋白质的精华。以肉和鱼为原料提炼出来的酱料本身就是它们所烹饪的作为主菜的鱼、肉的高度浓缩。在欧洲饮食文化中，调味品固然也很重要，但归根结底在菜肴中起到的作用还只是支持和补充，而不是一种完全独立于基本食材外的存在。即使酱汁最终达到的味觉效果是像花一样在味蕾中集中盛开，但也只是一种锦上添花，而不是一枝独秀、艳压群芳的独立元素。所有经典的印度菜肴都遵循同一种烹饪原理，即把一堆各式香料同置一锅加热，配以洋葱、大蒜和生姜等，然后放入番茄和辣椒，如此烩出一种口感复杂、口味多重的酱汁。只有当所有味道烩成酱汁后，才会放入主要食材继续熬煮，最后酱汁就和菜肴一起盛盘。而欧洲酱汁的做法和作用与以上的印度料理形成了鲜明对比。比如说在一道经典的法国料理中，鱼片或肉片等主食材先煮熟，再以葡萄酒、海鲜或者奶油作为调料与少量的鱼片或肉汁一起调成酱汁，直到最后才淋在盘中的主食材上。

这些在美食史上互相重叠的时刻，见证了辣椒对欧洲不同文化的包围和渗透。辣椒最终都毫无例外地被吸收进当地传统饮食文化中。如我们今天所见，西班牙和葡萄牙人对辣椒的热情最大，他们把辣椒略带刺激的炙热感融入了传统的香肠——乔利佐，还以红辣椒酱的方式给鱼肉和其他肉类烹饪增添了一种百搭的香辛料。而在法国，辣椒进入菜肴的唯一入口是位于法国西南部的巴斯克地区。在那里，一种名为埃斯佩莱特的一年生辣椒为诸如番茄甜椒炒蛋这样的菜肴增加点缀。满满的绿色钟椒、番茄、洋葱，为普罗旺斯蔬菜杂烩（*Provençal Rata-Touille*）这样纯粹无害的菜式加上了一些辛辣的刺激，就像是洁身自好的孩子身边突然出现了一位桀骜不驯的表哥。

除了那不勒斯和卡拉布里亚南部的部分地区，整个意大利对辣椒的兴趣都微乎其微甚至完全无感。直到20世纪，意大利人才开始广泛种植一种名为若奇尼的中等辣度的辣椒。意大利人习惯将切碎的新鲜辣椒制成调料或调味品加入意大利面，或者用盐渍或油渍的辣椒搭配腌肉和奶酪一起食用，在诸如意大利烟熏肉以及意大利辣香肠的食物里加入辣椒，从而在原有的口感之外多了一层恰到好处的脆嫩多汁感。意式香辣茄酱（Sugo all'arrabbiata，酱汁名直译过来叫作“愤怒的酱汁”）来自罗马周边的拉齐奥地区。这种酱汁的制作原料比较简单，通常由橄榄油、番茄和辣椒调制而成，但自诞生以来已经逐渐在国际美食上小有名气。与红辣椒酱比，它的辛辣程度没有那么气势汹汹，更像是一种微微的刺激，不过实际操作中，辣度的波动程度因采取不同的烹饪方式而略有差异。意大利的卡拉布里亚地区流行一种做法，和墨西哥的常见景象一样，这里的人们也习惯把一串串红辣椒晾晒在屋前的铁丝网上，形成一道奇特的景观。

在中欧，辣椒以无处不在的香料辣椒粉的形式谨慎地出现了。红辣椒粉起源于墨西哥，是一种由风干的红辣椒研磨而成的干性香料粉。虽然起源于墨西哥，但红辣椒粉在哥伦布时代之后不久就传入了伊比利亚半岛，并改名为西班牙甜椒粉。红辣椒粉很快成为西班牙西部地区，也就是大西洋海岸埃斯特雷马杜拉地区的地方菜肴的重要调料，之后的足迹如历史记载，向东沿着贸易路线到达近东和印度。在那里，它追随奥斯曼帝国风卷残云般的扩张版图，从陆地上又传播回欧洲。1538年，奥斯曼帝国曾短暂包围葡萄牙的印度前哨第乌岛（Diu，古吉拉特邦外岛）。借由印度前哨，红辣椒粉最终通过土耳其，沿着巴尔干走廊进入到东南欧和中欧，穿过保加利亚，直至到达匈牙利。匈牙利的辣椒种植很可能最早来自保加利亚的游牧移民。

尽管红辣椒粉与匈牙利美食的关系可以说是密不可分，它给匈牙利传统菜匈牙利土豆牛肉汤（gulyás）以及其他慢炖而成的菜肴增添了一

丝微妙、清甜又带烟熏味的刺激口感。但红辣椒粉真正完全融入匈牙利的烹饪饮食还得等到19世纪以后，借助后拿破仑时代的民族主义情绪，逐渐融入匈牙利社会各阶层的饮食中。即便如此，红辣椒粉在匈牙利最初的应用也很可能是来自游牧民——在南部平原上，人们就地生火、支起大锅炖牛肉。是他们最先开始在炖牛肉的调味里加入了黑胡椒（黑胡椒不是那么容易获得，所以不会每次都有），以及自己种植的红辣椒粗磨成粉，一起加进沸腾的锅里。

奇怪的是，与世界其他地方辣椒风味演变的趋势不同，匈牙利的红辣椒粉在近些年历史发展中不是越来越辣，而是逐渐温和起来。从20世纪20年代起，红辣椒粉的原料开始采用一种特别栽培的甜椒和辣度温和的辣椒混合而成。在加工过程中还会用到一种专门用来分割辣椒果实的机器。这种机器能轻松分离掉辣椒籽和辣椒筋，也就是说，用来制作红辣椒粉的辣椒辣度进一步削弱了。随之而来的是在匈牙利饮食习惯中形成了这样一种印象：辣度最为温和、带有生动红色的贵族甜

（*édesnemes*），常被认为是最上等的品种，而外观为棕红色、口味最辛辣的品种爱神（*erős*）则是嗜辣爱好者的最佳选择。匈牙利南部大平原上的塞格德（*Szeged*）和考落乔（*Kalocsa*）是匈牙利辣椒的两个主要产区。

直到18世纪80年代，匈牙利对辣椒系统性的栽培工作才出现在佩斯大学 [\[2\]](#) 的植物园里。虽然系统性的栽培实验才刚刚起步，但辣椒食物已经在匈牙利农民和中产阶层里蔚然成风。1795年，德国植物学家冯·霍夫曼赛克伯爵（*Count Von HoffmanSegg*）开始了他的匈牙利生物采集之旅，旅途中他在给妻子的信里写道：“我真的很喜欢匈牙利菜，尤其是用红辣椒粉烹调过的那些肉，我想这种菜对我的健康也一定很有好处。” [\[3\]](#) 一句轻描淡写的赞美，却足以推动红辣椒粉烹饪的菜肴进入匈牙利和德国的贵族美食圈。1879年，可以说是美食史上一个重要人物、法国大厨乔治-奥古斯特·埃斯科菲耶（*Georges-Auguste Escoffier*）开始从

匈牙利的塞格德地区进口红辣椒粉，用来给自己的匈牙利料理调味。新的菜系一经推出就立刻满足了世界对于法国高级料理的想象力。^[4]19世纪80年代在蒙特卡洛居住期间，他终于得以在工作的格兰德酒店

（Grand Hotel）的菜单上，加入了自己精心研制的新菜意大利炖牛肉和意式红椒鸡（poulet au paprika）。埃斯科菲耶发明的这些菜式在法国料理中逐渐变得耳熟能详，以至于在1900年的巴黎世博会上赢得了隆重登场的机会。而1903年，埃斯科菲耶在他划时代的美食书《烹饪指南》

（*Guide Culinaire*）中收录了匈牙利土豆牛肉汤的菜谱，而收录的章节讲的就是国际菜式交融的范例。

诸如匈牙利土豆牛肉汤、匈牙利炖肉（pörkölt）和奶油辣椒汤（paprikás）之类的肉汤和炖菜，若是缺少了红辣椒粉的味道简直无法想象，匈牙利鱼汤（halászlé）或者叫渔夫汤里也少不了红辣椒粉的加持。渔夫汤是一种以番茄酱为基底，加入各种淡水鱼熬煮而成的汤。鱼汤里的鱼肉大多来自鲤鱼、鲈鱼和梭子鱼这几类。渔夫汤里用到的红辣椒粉辣度级别相对其他菜肴更高，由此可以称得上是中欧美食中最辣的一道菜了。为了缓解辣度，人们在食用渔夫汤时常佐以大量的面包，在圣诞夜还会配以雷司令（Riesling）白葡萄酒，热热闹闹地拉开节日的序幕。

在国际饮食口味趋势的影响下，匈牙利人的饮食也渐渐变得越来越辣。一波波罐装出售的红辣椒酱占领了匈牙利市场，进入当地人的厨房。其中一些出售的红辣椒还留存着辣椒籽，为的是能产生更辛辣的味道。这些辣度相当的辣椒是乌克兰东部边境地区的人们炖菜或面包酱的首选，也是罗马尼亚版红椒鸡和更辛辣的渔夫汤的重要调料。

匈牙利的红辣椒粉接着传入邻国德国和奥地利。在德国和奥地利，红辣椒粉又开始为称作Paprika Schnitzel的菜肴增添了一丝辛香料的滋味。Paprika Schnitzel即是红辣椒粉炸肉排，早期又叫作

Zigeunerschnitzel（香辣炸肉排），通常由牛肉排或猪肉排裹上面包屑炸成，用甜椒、番茄酱和洋葱混合制成的鲜红色酱汁作为浇头。当然，也少不了红辣椒粉，这就构成了当地版的匈牙利土豆牛肉汤。维也纳红椒鸡（Paprikahendl）这道菜的发明最初也来自邻国匈牙利，从布尔根兰进入奥地利境内。维也纳红椒鸡通常与传统的德国鸡蛋面疙瘩

（Spätzle）以及沙拉一起食用，蘸酱是一种用红色甜椒、番茄酱和奶油酱调制而成的复合酱料，既带有红辣椒的微辣，也含有香草的芳香。在英国人眼里，添加了红辣椒粉的菜肴因为有了这种辛香料的辣味，就要称为“魔鬼菜”。比如说“魔鬼蛋”就是在对半切的熟鸡蛋上抹上精心调味的芝士蛋黄酱和红辣椒粉。如果想要寻求口味上更热辣的刺激，还会在此基础上再滴上几滴辣椒酱。不过在德国，魔鬼蛋另有来自其他民族的做法和名字，比如俄罗斯鸡蛋，或者酿馅鸡蛋。在奥地利流传的羊奶干酪（Liptauer）中，红辣椒粉也扮演着明星一样的重要角色，与淡奶酪和洋葱一起调味（羊奶干酪最初来自斯洛伐克的利普托夫地区，曾属于注定要灭亡的奥匈帝国）。羊奶干酪常常抹在单面朝上的三明治和酥脆的面包上，是酒馆里常见的小吃，最常搭配的酒饮是丰收季里刚酿好的白葡萄酒。

辣椒专家达夫·德威特（Dave DeWitt）认为，有书面记载的红辣椒粉首次出现于1817年，维也纳印刷出版的欧洲菜谱《烹饪艺术理论和实践纲要》（*Theoretical and Practical Compendium of Culinary Arts*）中。作者F. G. 赞克（F. G. Zenker）曾是施瓦岑贝格（Schwarzenberg）王子和奥地利陆军元帅卡尔·菲利普（Karl Philipp）的宫廷大厨。不过显而易见，红辣椒粉在书中出现的位置并非属于中欧任何一种传统菜肴的准备工作，而是归于一种名为“印度风味肉汁鸡”（Chicken Fricassée in Indian Style）的食谱里。^[5]1817年时，红辣椒粉在多数印度菜肴里的烹饪方式都不仅仅是撒一勺那么简单，而是要充分涂抹，保证香料的小分子能够渗入食材。这样的处理方式很符合当时德国上层社会（Oberschicht）的饮食审美。

再往远处去，北欧地区对辣椒的接受十分有限。最典型的一点，辣椒几乎没有对斯堪的纳维亚的传统饮食带来任何影响。尽管在近东贸易路线上的国家，比如原隶属于俄国的中亚各国都能见到辣椒的传播踪迹，但俄国的欧洲部分在食用辣椒时还是保留了一种非常谨慎的态度。即使需要在俄国和乌克兰的传统索尔扬卡（Solyanka）肉汤和蔬菜切丁沙拉的调料中，或是牛肉通心粉酱的调味汁中必须加入辣椒，似乎也只是象征性地加那么一点。这还是希望菜肴能有更热辣的滋味，否则就会选用芥末而不是辣椒。19世纪末20世纪初，大批朝鲜人涌入俄国东部地区，随之而来的还有包括泡菜在内的朝鲜料理和调味品。泡菜在整个俄国地区都很受欢迎，不过韩国美食作家宋长珠（Changzoo Song）发表在《民族食品杂志》（*Journal of Ethnic Foods*）的一篇文章却认为：“与当代韩国相比，（俄罗斯）泡菜里的辣椒粉要少，辛辣的味道因此也就没有那么浓烈。”^[6]和同时期西欧上流社会的饮食文化一样，沙皇时期的俄国也有精英饮食文化与农奴饮食习俗相分离的倾向。俄国的上层饮食文化留给人们一种惯性心理，即对辛辣调味品心有戒备，担心过重的味道会完全覆盖味蕾原本的感知。

辣椒确实凭借实力，给自己在伏特加酒的调味品中找到了合适的位置。胡椒伏特加的确切起源已经无从考证，不过据说沙皇彼得一世，即彼得大帝（统治时间从1682年至1725年）曾经就很喜欢用黑胡椒来调配一杯精酿的伏特加酒。与伏特加酒流传下来的其他调配传统一样，胡椒伏特加这项技术的产生最初很可能是为了掩盖酿造过程中未能充分蒸馏的一些难闻气味。胡椒伏特加（Pertsovka）作为一种制酒传统传入乌克兰以后，改名为horilka，还发展出了一种名为horilka z pertsem的变种。在乌克兰的这种伏特加酒里，常常泡有一颗或两颗完整的红辣椒。红辣椒配伏特加酒的喝法传到波兰以后又改称为Pieprzówka。大多数情况下，加入伏特加里的多是复合香料，包括辣椒、黑胡椒粉，以及用胡椒和莖澄茄精油调过的红辣椒粉（莖澄茄算是黑胡椒在印度尼西亚的表亲。从外观上的区分方式是胡椒籽尾部有一个小尾巴状的突起）。如果

你是一个嗜辣的酒类爱好者，那么不妨尝试一下辣椒伏特加的滋味，比如一种叫血腥玛丽（Bloody Mary）的伏特加酒，一定会给你的口腔带来战栗的感觉。

在英国，辣椒被纳入国民饮食习惯的程度，并不比大部分北欧国家深。虽然近年来人们对辛辣食物的热情越发高涨，尤其表现在每年大大小小的辣椒节的举办数量呈指数级增长。但对大多数英国人来说，他们更满足于从超市的货架上购买辣椒，就像他们习惯以这样的方式体验各式各样的外国美食，这些美食已经融入了国家料理的想象中。这包括对印度料理的广泛喜爱，泰国和东南亚食品（包括更火的中餐）的迅速流行，以及对热度一直不减的墨西哥料理的追捧。基于店里的装修布置和氛围，人们常常误以为英国墨西哥餐厅里的墨西哥料理才是正宗的墨西哥菜，但实际上英国墨西哥菜的辣度已经改良了许多。墨西哥辣肉酱是厨房里的一道家常菜，在英国最常见的做法是准备一罐红芸豆，一些切碎的红色或绿色甜椒，罐装的番茄。这些原料混合在一起的鲜美酱汁很容易就盖过了牛肉的风头。在近些年的演变发展中，这道菜的香料范围已经从标准的辣椒粉（在美国用得比较多的是混合辣椒粉，而在英国单一种类辣椒磨制成的辣椒粉往往更为常见），扩展到整颗干辣椒、辣椒粉以及家里香料储藏室中任意一种辣椒调味酱——从美式风格的奇雷波烟熏辣椒，到更具北非风味的哈里萨辣酱。除此以外，电视里大厨和美食作家还常就这道家常菜侃侃而谈，鼓励人们在自家的厨房里大胆创新，加入诸如黑巧克力、咖啡等，再加上鳄梨、萝卜条等装饰。我面前现在就摆着一份食谱，建议在锅里加入罐装的烧烤酱味甜豆。不过这样的建议还是少听为妙。

在人们普遍使用红辣椒粉以前，英国的香料架上通常只有两种——味道温和的辣椒粉和卡宴辣椒粉，后一种辣椒粉会在只追求一点点辛辣滋味时选用。但除此以外，英国就没有什么更辛辣的调味品了。伊莎贝拉·比顿（Isabella Beeton）曾在她的《家庭管理规范》（*Regular Book of*

Home Management , 1861) 一书中介绍了一种名为“英国辣椒”的神秘食物，做法是在1品脱醋里塞满50个掰开的辣椒。鲜艳的红色不像是沙拉的装饰，反倒更像是火箭的燃料。这就不禁使人产生对维多利亚时代辣椒辣度的怀疑，无论当时流行的辣椒变种是哪种，英国维多利亚时代的辣椒在史高维尔指数上一定都相当低。除此之外，英国饮食文化的风格也与世界上拥抱辣椒的其他地区大不一样，其认为没有要把辣椒加入英国菜谱的必要。虽然英国的超市里能看到一些食品公司有关辣椒的各种创新，比如具有东亚风味的辣肠卷和多功能辣椒酱，但回到英国菜本身来说，辣椒始终没能成为其中的必备元素。这一点倒是与英国对待葡萄酒的态度一致。数个世纪以来，由于气候因素的限制，英国从未有过自己的葡萄酒生产，但这并不妨碍它吸收乃至精通其他地区的葡萄酒文化，最终成为葡萄酒贸易的关键地区。酒如此，辣椒亦然。如果印度、泰国、墨西哥和得克萨斯州已经擅长烹饪辣椒美食，那么就开开心心地吃这些外来文化的美食吧，不用对英国菜动什么手脚。

[1] Ken Albala, *Eating Right in the Renaissance* (Berkeley: University of California Press), 2002, p. 240.

[2] University of Pest, 现名罗兰大学。——译注

[3] Cited in Amit Krishna De, ed., *Capsicum: The Genus Capsicum* (London and New York: Taylor and Francis), 2003, p. 147.

[4] Joanne Sasvari, *Paprika: A Spicy Memoir from Hungary* (Toronto: CanWest Books, 2005), pp. 59-60.

[5] Dave DeWitt, *Precious Cargo: How Foods from the Americas Changed the World* (Berkeley, Calif.: Counterpoint, 2014), p. 86.

[6] Changzoo Song, “Kimchi, Seaweed, and Seasoned Carrot in the Soviet Culinary Culture: The Spread of Korean Food in the Soviet Union and Korean Diaspora,” *Journal of Ethnic Foods* 3: 1 (March 2016), p. 80.

8 红碗与辣椒皇后

一场美国式的风流韵事

北美洲早期的饮食文化正如它的历史开端一样，留下了多元化的足迹。欧洲各国的殖民者们跨越大西洋，带来了不同背景的美食传统，在这里交流碰撞。使用烹饪书进行标准化的操作是带有鲜明英式风格的烹饪传统。其中比较流行的烹饪手册有伊莉莎·史密斯的《巧手主妇》

（Eliza Smith, *The Compleat Housewife*, 1727）和汉娜·格拉斯的《容易上手的烹饪艺术》（Hannah Glasse, *The Art of Cookery Made Plain and Easy*, 1747）。这些手册的菜式都多少保留了一些曾经英国贵族饮食的口味与习惯，当然在编写时还根据中产阶级家庭厨房的实际情况进行了改良，更方便他们厨房里的佣人进行实际操作。从乔治·华盛顿、托马斯·杰斐逊和本杰明·富兰克林的厨房里，能看出格拉斯烹饪书的影响力。虽然它在烹饪精神上沿袭了盎格鲁-撒克逊人的勤俭节约，比如手册第三章的题目就是“读了这一章，你会发现法国厨师的酱汁造价有多昂贵”，不过从创意上来说，这本书的作者还是没有抵抗住对高级料理光鲜外表的向往。书里列举了各种诸如松露酱等花式酱汁的做法，以及“法国面包”的食谱。当然，你也可以根据这本书的指引，尝试制作印度风味的咖喱鸡肉。按照书里的推荐，这道菜的调料是生姜、姜黄和胡椒，但此时还未使用风味更猛烈的辣椒。

1805年格拉斯的书在北美正式出版，但比阿梅莉亚·西蒙斯所著的《美国烹饪》（Amelia Simmons, *American Cookery*, 1796）晚了几年，所以后者才被普遍认为是美国独立以后本土出版的第一本真正的美国烹饪书。从手册目录上看，虽然西蒙斯的食谱与英国食谱有着明显的继承性，但在因地制宜方面西蒙斯可以说是勤勤恳恳。许多传统的英式菜谱里的原料被她用新英格兰和东海岸本地所产的季节性食材所代替。

第一个像这样改头换面、最终得以印刷出版的菜谱是小红莓烤火鸡，加入了玉米片约翰尼蛋糕、印度布丁和松糕。书里还有更令人瞩目的菜谱，例如教你如何大量的卡宴红辣椒装点、调味雉鸡和小牛头之类的菜肴，或是诸如蔬菜炖牛肉这样的法国菜。这倒是美国烹饪史上第一次旗帜鲜明地提出“更辣一点”的建议，而不像以往提议只加点普通胡椒就好。

19世纪的苏格兰药剂师威廉·基奇纳所著的《阿普西乌斯的复活》（William Kitchiner, *Apicius Redivivus*）^[1]，1817年版又叫《厨师圣经》（*The Cook's Oracle*）。^[2]1830年，这本食谱跨越大西洋，进行“贴近美国公众的改编”后出版了纽约版。书里在制作肉类和鱼类食物的调味酱汁上采取了一种大胆的方法，即利用了今天的食品科学所定义的鲜味。鲜味是一种浓缩的味觉元素，用于给冷餐肉、鱼和沙拉调味。基奇纳书里介绍的开胃酱，基底是一种上等的蛋黄酱，但也常常添加蘑菇酱、辣根、刺山柑和红辣椒粉在内的其他调味品。烤肉时常用的酱油可能会添加“一点辣椒醋，或者几颗卡宴辣椒”来提升辣度。在这本书里，作者基奇纳还警告消费者提防和分辨那些以次充好的辣椒。劣质的辣椒可能会用氧化铅染红，以掩盖真实劣质的腐坏变色。用自己种植的新鲜辣椒制作干辣椒粉的方法在书里也有详细介绍：“去掉辣椒茎，把辣椒果放进漏斗里；置于火上烤炙整整12小时直至干燥；然后把干燥的辣椒放进研钵中，加入辣椒重量1/4左右的盐，一起捣碎、揉搓，粉末越细腻越好。一切准备妥当以后，就可以放进密封的瓶中保存。”有一种辣椒酒可以满足真正的辣椒爱好者们的嗜辣需求。每半品脱白兰地、红葡萄酒或白葡萄酒里，泡进数量夸张的50颗左右的新鲜红辣椒，完全浸泡两周以后的液体只要在熬汤或做酱汁时稍许滴入两滴，就能立马提升档次。

有关调料、酱汁的各式各样的尝试和创新，在西班牙菜肴对北美大陆的影响下，最终遇上了番茄，由此形成了一种辣度越来越高的混合酱

料——这倒是仿佛重现了墨西哥原始的辣椒番茄酱。目前还不能确定番茄在美国的确切传入点，但很有可能来自17世纪末，引入者是从英属西印度群岛到美洲南部殖民地的移民们。从他们开始，番茄才逐渐进入北美料理的菜单里。到美国独立战争爆发时，番茄已经遍布整个卡罗来纳州，但还是有很多人拒绝吃番茄。当欧洲人在番茄浪漫的“爱情果”的命名下，开始对其萌发好感时，在大多数美国人的眼里，番茄仍然是一种有毒的果子。有些人即使不觉得番茄具有毒性，也觉得它看起来恶心，难以入口。

与之形成鲜明对比的是，在非殖民地的美国西南部，一种对待辣椒截然不同的态度正逐渐开始占据上风。在大平原和落基山脉工作的农场主、牧马人和牛仔们继承了墨西哥牧民（vaqueros）的诸多传统和生活方式。到了19世纪中叶，英裔和法裔移民来到密西西比河以西，与西班牙人和克里奥尔人一起混居。这些人定居的墨西哥北部地区就是如今的得克萨斯州和加利福尼亚州。在遥远的史前时代，辣椒传播到现在的南方各州依靠的是鸟类的作用。早在17世纪初，美洲原住民就开始培育辣椒，并将辣椒发展成他们经济贸易中的一种重要商品。直到今天，形似浆果、称为奇特品的野生辣椒仍然生长在亚利桑那州和得克萨斯州南部的土地上。许多开国元勋的私家花园里都种上了辣椒植物，种子则进口自墨西哥。不过和欧洲人一开始对待辣椒的方式一样，那些种植在花园里的辣椒，只是为了装饰而非食用。

19世纪后期，一些个头较大的辣椒以酿辣椒的方式在美国的烹饪书中找到了自己的位置。酿辣椒的烹饪方式花样繁多，但万变不离其宗的是要整个剔除辣椒豆荚里的辣椒籽和辣椒筋，之后填以精心调制过的各种馅料。接下来的烹饪方式要么是放在火上烘烤，要么把它们投入吱吱作响的热油里炸至酥脆。有时候酿辣椒会在表面裹面油炸，填充的馅料通常由切碎的肉末、番茄、米饭构成，或许还可以再来一点干果。在一些美式食谱里，制作酿辣椒通常会选择辣度温和的甜椒，但要做真正的

普埃布拉料理，就必须要用到波布拉诺辣椒。青色波布拉诺辣椒的辣度还算温和，长成红色辣椒时，辛辣程度就非同一般了。在边境以北，酿辣椒的填充馅料里终于出现了奶酪，于是常常可见融化的蒙特雷杰克奶酪从烤裂的哈瓦那辣椒中缓缓溢出。

墨西哥饮食文化对南方各州饮食的影响深刻且广泛，日积月累中还发展出了西半球最重要的具有文化融合风格的美食。尤其是得克萨斯州的“得州风味”，已经成为世界公认的一种美食风格。同样富有地方特色的美食风格还出现在加利福尼亚州、新墨西哥州和亚利桑那州。许多经典菜肴，尤其是例如包括酥玉米卷、墨西哥烧肉（fajitas）和烤干酪辣味玉米片在内的街头小吃名声在外，常常被错认为源自邻国墨西哥，实际上却是土生土长的美国本地发明。除此以外，即使是同一类菜肴，备餐和装饰的方法也和墨西哥原版有所区别。比如说墨西哥料理用到的奶酪大多是质地较干的咸味奶酪，而大量使用松软的奶酪则是得克萨斯人的烹饪习惯。墨西哥的咸味干奶酪，经常像龙舌兰一样磨成碎片出售，方便人们直接撒在安其拉达卷或煎豆泥（refried beans）上。但要是想给一道菜增稠，这样的奶酪就不太好用了，得使用bubbling Jack、Velveeta [3] 或切达奶酪（Cheddar）这样的美式奶酪，给辛辣的菜肴增加脂肪的滋润。这样的风格就是彻头彻尾的得克萨斯式墨西哥料理（Tex-Mex），又叫“得州风味”。同样的情况在豆类食品上也有体现，除了黑豆，斑豆、利马豆和红豆都是美国人的主食。孜然在墨西哥菜肴中很少使用，却是得克萨斯州特有的香料。按照得克萨斯州食物历史学家罗布·沃尔什（Robb Walsh）的说法，孜然可能是18世纪时，从加那利群岛迁至圣安东尼奥的定居者们带来的。

香料架上另一种常会用到的香料是辣椒粉。得州最经典的一种辣椒粉据说来自19世纪90年代圣安东尼奥附近的新布朗费尔斯（New Braunfels），发明者很有可能是在当地经营着一家咖啡馆的德国移民威廉·格布哈特（William Gebhardt）。就对得州饮食文化的影响而言，得

州山区的得州人在该州几乎与得州的墨西哥人不相上下。而在山区的得州人中，格布哈特又是其中的一个关键性人物。格布哈特在当地经营着朋友的沙龙酒吧的餐饮部——凤凰咖啡馆（Phoenix Café）。在他的店里，顾客们喜欢观看像斗獾这样的娱乐活动。一只鹦鹉站在店门口的栖木上，用蛮横的德语向每一位正要离开的顾客厉声问道：“你付账了吗？”格布哈特店里的辣味菜肴在当地人中很受欢迎，但受限于当地辣椒的丰收仅在夏季短暂的几个月里，辣味菜肴也只能季节性供应。为了让食客全年都能畅享辣味菜肴，格布哈特从500英里以外的南部圣路易斯波托西州进口墨西哥安可辣椒。接下来的问题是如何以最节约的空间把这些辣椒保存一年以上。格布哈特最初的处理办法是用绞肉机反复碾碎这些辣椒果，但很快他想出了一个新的解决办法，将干辣椒与孜然、大蒜、牛至和黑胡椒等其他调味品混合，然后把混合物浸泡在酒精溶液中，接下来再捣成糊状，加热干燥，最后通过咖啡研磨机加工成粉。这种混合辣椒粉不仅方便在厨房里随时使用，还易于包装成小份出售，所以渐渐发展出了专有品牌——1899年注册的商标格布哈特鹰牌辣椒粉（Gebhardt's Eagle Brand Chili）。最开始它的名字其实叫坦皮科之尘（Tampico Dust），不过考虑再三以后，它的发明者换掉了这个名字。

格布哈特把他的辣椒粉产品装在大篷车的后面，在圣安东尼奥的街道这头走到那头，吆喝着兜售——这是当时特别典型的西方营销模式。19世纪结束之前，鹰牌开始在当地城市进行工厂化批量生产；至“一战”时，每日产量已经能达到1.8万瓶，其使用的辣椒已占到美国辣椒总进口量的90%。1923年，格布哈特撰写了一本《美国家庭的墨西哥烹饪》（*Mexican Cookery for American Homes*）的小册子，虽然最初没有特别宣传，但产生的影响力却远超作者预期。直到20世纪50年代，这本烹饪手册仍然在一次次再版。格布哈特于1956年去世，在世时因此积累的财富达数百万美元。虽然现在他的公司早已在大鱼吃小鱼的过程中被大公司吞并，但格布哈特的品牌得以保留，至今仍然存在，旗下出售的辣椒粉仍然沿用着创始人最原始的配方。

另一个声称发明了辣椒粉的历史人物是德威特·克林顿·潘德利（DeWitt Clinton Pendery），他一手创办的家族企业，直到今天仍然实力强大。1890年前后，潘德利开始向沃斯堡及周边地区的零售商和酒店出售一种叫作Chiltomaline的混合香料粉。这种辣椒粉也是由磨碎的干辣椒、孜然、牛至和其他香料组成，但配料里没有大蒜。在营销策略上，相比格布哈特，潘德利更注重强调辣椒对身体的益处：“该辣椒粉具有无与伦比的保健功能。它们能调理肠胃，调节消化功能，自然激发食欲，通过促进肾脏、皮肤和淋巴管的功能运转，为你带来健康。”^[4]

在雷切尔·劳丹看来，辣椒粉的发明与使用在很大程度上改变了西方世界对辣椒的认识。不过与美国厨房里习惯使用现成的辣椒粉不同，墨西哥人习惯将捣碎后的辣椒粉再加水的处理方式。后者能使辣椒在食物中发挥出更饱满、立体的风味。从某种程度上来说，西方料理热衷于使用辣椒粉，或许是他们早期尝试印度料理时，逐渐习惯了使用咖喱粉后的一种惯性延续。不过在印度料理里，新鲜烘焙、研磨和混合的干香料在使用上还有一个更明显的特征。按照大多数印度食谱，洗净的肉类会先用这些香料粉进行腌制调味。相比之下，辣椒粉在添加到美式墨西哥菜和其他北美以及欧洲的辛辣菜肴里的方式更像是一种调味品，而非作为整体菜肴的配料。在评论中美洲料理的这一转折以及其对历史产生的反作用力时，劳丹写道：“过去人们学到的很多关于辣椒的知识都被忽略了。在除了北非以外的大多数地方，干辣椒不会再入水回味，而是直接搅拌成泥或酱汁。于是辣椒本可以给菜肴带来的亮丽色泽、质地和果味口感都浪费了。并且以辣椒粉的形式入菜以后，辣椒的摄入量也随之降低。没有大量食用辣椒也就意味着浪费了辣椒中丰富的维生素C。”^[5]总的来说，辣椒在中南美洲饮食体系里普遍被看作点缀的调味品，从而牺牲了辣椒本可以为一道菜补充多种营养和多种烹饪方式的功能。辣椒功能的改变可以看作辣椒在向边远饮食文化传播历史中发生的转折，由此我们不由得会想起一个关于辣椒的热门话题——辣肉酱。

1977年得克萨斯州的立法机构在一项决定中宣布：得州的国菜为辣肉酱——或者干脆就叫辣椒，简单明了。众所周知，这道美味诞生的时间在19世纪中叶，最初是牛仔在旅行途中的粮食补给。关于辣肉酱的起源，最早由一位得州石油商，同时也是西南地区勤奋的历史学家埃弗莱特·李·德戈莱尔（Everette Lee DeGolyer）提出。在他发表的论文中还提供了有关辣肉酱起源的一系列佐证。1850年左右，为大草原上往返大篷车里的人们准备的速食餐正流行。这种速食由风干的碎牛肉、脂肪、牛至和辣椒一起捣碎，凝成长方体的形状，后来被称为“辣椒砖”。因为美洲原住民也有把肉类制成肉干的传统做法，德戈莱尔将这种速食称为“西南干肉饼”。西南干肉饼的发明给长途旅行者带来了福音。旅行中腌制食物必不可少，而不同于其他腌制品的是，这些辣椒砖一旦在篝火上的沸水中加热，就会软化成另一种肉质状态，像是牛肉粥那样兼具美味和营养，足以满足旅行者的口欲与补给需求。

关于辣肉酱的起源还有另一种说法，即辣肉酱的发明者可能是一帮洗衣女工。19世纪30年代，她们曾跟随墨西哥人以及其他队伍穿越如今的得克萨斯州地区。在这种起源说里，当时加进辣肉酱里的肉类也许不是牛肉，而更有可能是鹿肉甚至山羊肉。但调味品里一定少不了辣椒，鉴于每天晚上炖菜的铁盘白天也会用来洗衣服，所以必须要用辣椒掩盖气味。除此以外，洗衣女工们似乎还用采摘的野生草药马乔莲代替了牛至。

罗布·沃尔什在辣肉酱的起源说上提出了更为有力的观点。在他看来，辣肉酱的发明者更有可能是18世纪时移居到这里的西班牙人。在被许诺会分得新大陆的财富、土地以及爵位的诱惑之下，他们从伊比利亚半岛来到此处，也带来了自己的饮食文化。^[6]辣肉酱里的配料孜然最能证明这一观点。孜然这种香料从来与美洲西南部土著人的食物没有任何交集。孜然最初来自中东，而东西方交流中，西班牙人已将孜然的使用纳入自己的烹饪方式之中，之后又将其传播到美洲。从这一点来说，辣

肉酱里的番茄也算是一种外来配料。最开始诞生于草原的辣肉酱食谱里似乎并没有番茄。和孜然一样，番茄显然也是伴随着伊比利亚移民而来的物产。今天，一些坚持得克萨斯州传统的地区主义者，对任何进入得州的西班牙文化都满怀敌意，所以在他们看来，真正的辣肉酱是没有番茄的。

除了要把番茄剔除出正统辣肉酱的队伍，还有一种地位岌岌可危的辣肉酱成分是红豆，或者说，不管什么种类的豆子都不该加进辣肉酱里。豆类出现在辣肉酱印刷食谱的时间大约开始于20世纪20年代，可能是游牧民和农场主把自己常吃的另一道菜“猪肉焖豆”与牛肉辣椒嫁接到一起。在关于正统辣肉酱的大辩论中，食谱里该不该有豆子的问题比起其他任何问题的讨论都更为激烈，炙热程度就像辣椒本身一样。2015年2月《国家地理》刊登的一篇文章中，作者丽贝卡·鲁普（Rebecca Rupp）曾报道：

鲁迪·瓦尔迪兹（Rudy Valdez）是尤特族（Ute）印第安人部落的一员，1976年，他依据一种当地食谱的做法赢得了世界辣椒锦标赛。瓦尔迪兹声称，他食谱的历史可以追溯到2000年前。根据瓦尔迪兹的说法，最初的辣肉酱原料采用的“是马肉或鹿肉、辣椒，以及茎穗只能长到膝盖高度的玉米磨成的玉米粉合制而成”。关于豆子的争论这篇报道提供了很有力的证明，瓦尔迪兹补充说：“没有豆子。”^[7]

所以即使回到古代，辣肉酱这道菜里也没有豆子。你在超市里买到的辣椒鸡肉罐头里可能塞满了芸豆或蚕豆，但如果你是一个较真的家庭厨房烹饪者，那就不用在这个问题上纠结了——得克萨斯州的官方菜肴里确实没有豆子。

希瑟·阿恩特·安德森从不理会其他各种关于辣椒起源的争论，他直截了当、大胆宣称：“抛开文化的完整性不谈，辣肉酱毫无疑问是由得克萨斯州的拉丁裔人发明的。从19世纪中叶开始，这道菜伴随着‘荒野西部’系列写作的走红和民众对边境生活场景的向往而在美国兴起。”^[8]

当然，另一本对辣肉酱来说极具历史意义的书籍就是《辣椒牛肉酱》（*Chile Con Carne*），又名《扎营筑地》（*The Camp And The Field*）。这本书的作者S.康普顿·史密斯（S. Compton Smith）是一位美军的外科医生，他记录了美国与墨西哥的一系列军事冲突过程，成稿出版于1857年。这一年距离美国吞并墨西哥的得克萨斯地区，由此爆发军事冲突的时间也不过短短数十年。所以书中康普顿·史密斯记录的这道菜似乎极有可能是“一道受欢迎的墨西哥菜——表面上是红辣椒和肉为原料构成的墨西哥菜”，但考虑到得克萨斯州的历史，实际上最早的发明者应该是西班牙裔。^[9]不过问题的重点在于，就像许多传入不同烹饪文化中的其他菜肴一样，辣肉酱几乎在到达新家的第一时间，就被当地人依据地方口味进行了创造性的改良。正如美食作家安德鲁·史密斯（Andrew Smith）所说：“（康普顿）史密斯确信，很可能整个墨西哥北部和美国西南部都会做这道菜。但就这个词本身而言，是完全美国化的。”^[10]所以回到当时的历史背景，人们对这道菜的名称更有可能的表述是肉辣椒（Carne Con Chile），即加了辣椒的肉，而不是加了肉的辣椒。而在这道菜的西班牙名字里，肉似乎只是一种可选的附属品，由此看来辣肉酱的西班牙名字实在令人怀疑，很有可能是一个得克萨斯人而非西班牙人发明的。

不管究竟名字如何，红肉配辣椒，再加上香料的炖菜无疑是战争年代里战场上常见的食物。1845年，也就是美墨战争爆发的前一年，一位北方记者坐下来与一位美国军官共进晚餐。这位记者一直以来所接受的良好教育和北方礼仪很快将向动荡边境上的热辣菜肴投降：“在我们前线地带，一顿大餐是牛肉和猪肉脂肪一起架锅煮出香气，再用红辣椒粉调味到火辣辣的程度。如果喉咙承受不了这种辣度，可以喝一些牛奶。墨西哥的女人还为我们制作了薄薄的墨西哥薄饼，叫作Tortillas。”^[11]这道招待客人的菜几乎可以推断是辣肉酱无疑，而且从解辣的方式来看，当时的人们就已经发现牛奶比水更有效。

即使辣肉酱的起源来自遥远的墨西哥传统美食，但如今凡是有自尊心的墨西哥人都不会承认得克萨斯的辣肉酱与他们的民族食物有什么关系。食物往往是相邻国家之间互相竞争与表达反感情绪的聚焦点。还有什么比讨厌的隔壁邻居吃的那些垃圾食物更能代表他们民族劣根性的呢？墨西哥人对辣肉酱的否定评价从20世纪这道菜肴走向不同发展路径时就开始了，只不过当时表现得还不太明显。在1942年出版的《美国通用词典》（*General Dictionary of America*）中，弗朗西斯科·桑塔马利亚（Francisco Santamaría）宣称辣肉酱是“一种令人厌恶的食物，顶着墨西哥的假名字在美国得克萨斯州招摇撞骗直到纽约”^[12]。离开墨西哥边境，越往北这道菜的可憎程度就越高。又一次的移民之旅把豆子加进了这道菜，而辛辛那提（Cincinnati）的变种里，辣椒和豆子之外又多了意大利面。后一种做法来自马其顿移民餐厅的经营者基拉迪夫兄弟（Kiradieff）。从1922年开始，辛辛那提版的辣肉酱最早在韦恩街皇后剧院旁的一家热狗店出售。如今，它成了当地有名的“传统”菜肴。

如果要讲述得克萨斯辣椒的故事，细数其中各民族交融碰撞的过往，就必然绕不开辣椒皇后。辣椒皇后值得致敬，虽然不能确定这些可敬可爱的墨西哥女士是从何时起，定期在圣安东尼奥的军事广场上贩卖她们的辣椒制品。有人确信19世纪80年代她们就在那里了，还有人认为开始的日子也许还得再往前推整整20年。她们是这样一群街头小贩——穿着华丽的民族服饰，把摊子支在敞篷马车后，每天日落时分给马车摊悬挂上炫丽的彩色灯笼。她们用牧豆树在广场上升起火，如果辣肉酱凉了，就放进炉火上的罐子里重新加热，这样路人就可以即买即吃。每个摊位都有自己的独门秘方，常客们乐于将这些摊位美食挨个品尝，以挑选出最对他们口味的一款。体力劳动者对辣椒皇后提供的食物心怀感激，因为这是他们几乎每个人都可以负担得起的既丰盛又辛辣的食物（每份平均只需10美分，还赠送一份面包和一杯水）。尽管圣安东尼奥的绅士们对不登大雅之堂的小贩充满睥睨，试图借用各种法律手段让摊位关闭，但一直收效甚微。19世纪90年代初期，市长布莱恩·卡拉汉

（Bryan Callaghan）曾把阿拉莫附近的摊位驱逐出自己的区域，但摊贩们很快又悄无声息地卷土重来，继续在没有许可证的情况下贩卖。一张摄于1933年1月的照片记录了该市干草市场广场（Hay-Market Plaza）的一个辣椒摊位。摊位上有三名女性工作人员。从照片上看，顾客们挤在摊位周围，其中还包括一个拿着乐器伴奏的男孩，可能是流浪吉他手的儿子。所以集聚于此的人目的只有一个，就是品尝存在了整整半个世纪的辣椒皇后的美食。直到第二次世界大战之前，这些摊贩被强制要求以帐篷的方式出售食品，辣椒皇后们才最终消失。第二次世界大战像是一种最有效的法律手段，比任何方式都更能影响摊贩的生意。

在圣安东尼奥的贫困地区拉雷迪托，除了露天摊，许多简陋的住宅也成了辣椒爱好者的寻味之所。正如《斯克里布纳》（*Scribner*）杂志记者爱德华·金（Edward King）在1874年11月为杂志撰写的一篇得克萨斯州旅行记中所描述的。^[13]他走进一间房子，映入眼帘的是屋内的一张长桌，桌两旁摆着长凳，桌上摆着碗和玻璃杯。一只孤零零的烛台模糊地照着这片区域。小鸡们在地上攒动，正安顿下来准备过夜。“皮肤黑褐、丰满的墨西哥妇女们会在你面前摆上各种可口的混合食物，酱汁中流动着火辣辣的辣椒，吃起来舌头像被蛇咬了一口；而墨西哥薄饼，这种冒烟的热甜品，薄得像剃须刀片，口感却极其美妙，是面包最好的替代品。”这些家庭餐饮业可以看作后来户外辣椒摊的前身，在冒险进入穷人家的厨房之前，这种方式让辣椒美食有了更多的潜在消费者。等到辣椒美食摊如雨后春笋般遍布大街小巷的时候——在美国，最早也是最简单的墨西哥餐厅模式已深入人心。各个阶层都广泛接受了这种风味，在辣椒的感召下，权贵阶级甚至与平民百姓在最喧闹的街区里打成一片，共同享受辣味美食所带来的乐趣。

1882年，南方联军退伍老兵威廉·托宾（William Tobin）接到了一份大订单，订单来自美国军队，内容是向他采购辣肉酱作为军事供应。在辣椒的批量化生产进入大众市场之前，托宾就已经开始生产罐装辣肉

酱，可以说是第一人。不过在他最初的辣肉酱配料里，使用的是山羊肉而非牛肉。也许是为了向墨西哥洗衣女工的辣肉酱致敬，也许单纯只是为了压缩成本。至于洗衣女工，也许她们并不认同辣肉酱的发展理论，但毫无疑问她们是关于这道菜的故事里不可分割的一部分。2017年8月，约翰·诺瓦·洛马克斯（John Nova Lomax）在《得克萨斯月刊》

（*Texas Monthly*）上撰文提道：“很容易想象，洗衣女工和辣椒皇后从本质上来说是相同的。圣安东尼奥一直是一个军事城镇——从某种意义上看，直到今天它还保持着类似的功能，所以不难想象这样一副图景：当19世纪，士兵们收拾行囊准备奔赴战场时，辣椒皇后也由此失去了她们和平年代的主要顾客，只能收拾起锅碗瓢盆，也准备上路，不然她们还能做什么呢？”^[14]

1893年，辣肉酱在芝加哥举行的世界博览会（又称为哥伦比亚博览会）上亮相。这是欧洲人为了庆祝发现美洲400周年而举行的盛大活动。除了向世界参观者介绍麦片和果味口香糖，得州馆还展出了一个“圣安东尼奥辣椒摊”（San Antonio Chilley Stand）。再一次，辣肉酱在被大多数人第一次尝试时就赢得了立竿见影的好感，尽管它强劲的辣味对大多数从未体会过辣椒的味觉来说绝对是一种震撼。这一事件似乎点燃了将辣椒传播到北方各州的导火索。不久之后，有关这道菜的各种食谱开始纷纷涌现。当它加入了豆子和番茄，并在墨西哥评论家的轻蔑中彻底美国化后，辣肉酱不仅成为得克萨斯人的明星菜，也成了全美国人的国菜。

尽管得克萨斯州已经宣布辣肉酱是州菜，但他们颁布的官方食谱实在令人心碎。食谱非常粗陋，只有几个直截了当的指导方针，不用细读，我们也能清楚知道他们这些所谓的指导方针是什么。不能加入豆子，不能加番茄（或罐装番茄酱），除非你觉得非常有必要。没有诸如巧克力、香菜、精酿啤酒、威士忌、培根、香肠肉、山羊奶酪或鳄梨等花哨的其他配料。正宗的一碗红彤彤的得州辣肉酱就应该只有粗切碎的

牛肉块、洋葱、牛肉汤、大蒜、孜然，还有各种你觉得最好用的辣椒——无论是一整颗辣椒、切片辣椒、新鲜辣椒、干辣椒，还是辣椒粉。花时间耐心熬煮是烹饪的关键。不要把辣肉酱盖在或藏在意大利面下一起吃。不要盖在米饭上吃。不要和薯条一起吃。不要和那些该死的烤土豆一起吃。你脑子里到底在想什么？烤土豆是用来跟切碎的奶酪、酸奶油以及韭菜搭配的，不是辣椒。一大碗辣肉酱本身就是一顿饭，不需要任何画蛇添足的东西。如果你来自新泽西州或宾夕法尼亚州，你可能会喜欢一种得克萨斯辣味热狗——里面裹着辣肉酱和香肠的面包。如果你是坐在秋天的费城啤酒园里，吃得克萨斯辣味热狗可能是一件美事，但其实热狗是希腊人在第一次世界大战时发明的，而不是得克萨斯的发明。

[1] *Apicius* 是最早的罗马烹饪书。——译注

[2] William Kitchiner, M.D., *The Cooks Oracle; and Housekeeper's Manual* (New York: J and J Harper, 1830). Available at archive.org/details/cooksoracleandh00kitcgoog.

[3] 一种软奶酪的品牌名，1928年由卡卡公司推出。——译注

[4] “History,” penderys.com/history.htm.

[5] Laudan, p. 202.

[6] Robb Walsh, *The Chili Cookbook* (New York: Ten Speed Press, 2015).

[7] Rebecca Rupp, “To Bean or Not to Bean: Jumping into the Chili Debate,” nationalgeographic.com, February 5, 2015, theplate.nationalgeographic.com/2015/02/05/the-great-chili-debate/.

[8] Anderson, p. 41.

[9] S. Compton Smith, *Chile con Carne; or, the Camp and the Field* (New York: Miller and Curtis, 1857), p. 99.

[10] Andrew F. Smith, *Eating History: 30 Turning Points in the Making of American Cuisine* (New York: Columbia University Press, 2009), p. 50.

[11] Charles Winterfield, “Adventures on the Frontiers of Texas and Mexico, ” *The American Whig Review* , 2: 4 (October 1845) , p. 368.

[12] Francisco J. Santamaría, *Diccionario General de Americanismos* (Mexico City: Pedro Robredo, 1942) .

[13] Edward King, “Glimpses of Texas I: A Visit to San Antonio, ” in *Scribner’s Monthly* (January 1874) , pp. 306-308.

[14] John Nova Lomax, “The Bloody San Antonio Origins of Chili Con Carne, ” August 10, 2017, texasmonthly.com/food/bloody-san-antonio-origins-chili-con-carne/.

9 辣椒酱

全世界为之痴迷

从16世纪出口到各大洲起，辣椒已在世界范围内取得了史无前例的胜利，成为当之无愧的全球香料。在某些区域，辣椒被视作具有地方特色的传统饮食；在饮食文化较为保守的地区诸如北欧，辣椒又被作为清淡饮食文化的趣味点缀，但不管怎么说，辣椒已经扎根于不同的气候带和地理环境，欣然地适应了各地复杂多变的条件，还为自己找到了一群忠实粉丝。这些辣椒拥趸不分老幼，在饮食口味上都大胆且乐于冒险。最终一切的发展表明，至少从文化上来说，辣椒本身已经变成一种模糊了来源的食物，这倒是一个有趣的现象。提到柠檬草，人们往往会想到泰国菜；说到花椒，当然是来自中国南部的省份；提起芥末，会想起日本；而说到研磨成的辣味蛋白粉，也就是咖喱粉，则不可避免会想到印度及其次大陆（巴基斯坦和孟加拉）上的地方菜肴。如果说特定香料或是香料的混合调味品，会使人联想到特定的地方美食，那么在提到辣椒时，又能对应世界上哪一个具体国家呢？单就产地来说，它应该属于墨西哥，或者更广泛意义上来说，是中美洲和南美洲的产物，但归根结底，辣椒自身具有一种完全世界性的特质。当欧洲殖民者第一次带着辣椒远洋返航时，他们一定没有想到，自己在不知不觉中埋下了把辣椒种子撒满地球表面的伏笔。

从19世纪起，以辣椒为基础的一种专有产品的兴起，推动了辣椒成为全球通用口味的发展趋势。这种专门的辣椒制品就是彼时出现在美国市场上的瓶装辣椒酱，主要用作调味品。瓶装辣椒酱的制法或许可以追溯到17世纪英国的一项传统。当时的英国人试图仿制亚洲的液体调味品，不过相比亚洲，英国的仿制版更简陋、低廉。发展到维多利亚时代时，这些仿制的食谱开始变得有模有样起来，成为李派林

（Lea&Perrins）的伍斯特辣酱油的原始配方。李派林唢汁是一种棕酱，由大麦麦芽、烈醋、糖蜜、凤尾鱼、罗望子、洋葱、大蒜和香料酿造而成。它可以用来给威尔士干酪加点刺激的提味，或把一枚熟鸡蛋变为“魔鬼蛋”，或者给血腥玛丽鸡尾酒加一点辛辣的后劲。在此之前，来自遥远国度的那些褐色调味汁，不管是酱油、印度尼西亚的鱼露，还是中国广东的鲑汁（kê-chiap）里，采用的发酵原料都因地制宜，选取当地最容易获得的食材酿造。李派林唢汁也不例外。有迹可循的最早关于美国辣椒酱的生产记录，刊登于1807年马萨诸塞州的报纸的一则广告中。从广告描述来看，家庭作坊式的辣椒酱，其主要配料可能是卡宴辣椒。目前尚不确定早期的辣椒酱是否特别辛辣，但美国著名食物历史学家查尔斯·佩里认为，那时候的辣椒酱，无论是马萨诸塞州的卡宴辣椒酱，还是其他类似品种的辣椒酱汁，都不会有什么辣味。“第一，马萨诸塞州可是炸鱼饼和新英格兰料理的故乡，这个地区的人对辛香料的畏惧程度就和同时期旧英格兰的那些人一样。”“另一个辣酱不会辣的原因推断是，当地人会把醋加进辣椒酱汁里，所以也不用从辣椒里提取太多的辣椒素。准确来说，他们制作的是带有一点辣椒香味的醋。这也许正是马萨诸塞州人想要的风味。”^[1]

19世纪四五十年代，纽约市一个名叫J. 麦科利克公司（J. McCollick & Co）的生产商开始销售一种名为“鸟椒酱”的产品。这种辣椒酱的原材料可能来自野生的奇特品辣椒（也被称为鸟椒）。“鸟椒酱”的外包装非常华丽，生产出的辣椒酱装在一个个叫作“大教堂”的玻璃瓶子里。麦科利克的辣椒瓶差不多高达11英寸。这些高高的玻璃器皿源自哥特复兴时期，之所以称为“大教堂”，是因为在方形窄体瓶子的每个侧面都有一个带尖拱的教堂窗口式的轮廓。

在南北战争之前，瓶装辣椒酱已经成为美国工业体系里的一小部分。1968年，密苏里河畔打捞出一艘沉没于1865年的蒸汽船伯特兰德号（Bertrand）的残骸。在挖掘出的船体残骸里，人们发现了一大堆出人

意料的东西。辣酱作家詹妮弗·特雷纳·汤普森（Jennifer Trainer Thompson）的报道里提道：“河边一直流传着这艘船里满是威士忌、黄金和水银瓶的民间传说，所以当考古挖掘出的超过50万件物品中，有173件是来自路易斯安那州西部香料厂的辣椒酱时，工人们无比惊讶。”^[2]有关这些辣椒酱的故事得从1850年说起。那时蒙塞尔·怀特（Maunsel White）刚刚来到美国，还是一个身无分文的13岁爱尔兰孤儿。后来怀特能成为路易斯安那州立法机构的一员，主要是因为他的工厂生产出了一种广受大众喜爱的辣酱，引起了当地媒体的关注。根据《新奥尔良日报》（*New Orleans Daily Delta*）的报道，怀特的辣椒原料来自一种名为塔巴斯科的辣椒品种。制作过程是先将辣椒熬煮成糊状，再添加浓醋，就制成了该报所称的风靡全州的“辣酱汁”。这种辣酱辣味十足，少量几滴就能在瞬间唤醒一碗滋味平淡的汤。

怀特故事的有趣之处在于，虽然没有确凿证据，但很有可能他会认识路易斯安那州的另一位大名鼎鼎的居民——埃德蒙·麦基埃尼（Edmund McIlhenny）。麦基埃尼打造出了后来成为世界上最广为人知的辣酱品牌之一。1868年，麦基埃尼在自家土地里种下了第一株辣椒作物。丰收的果实最后制成了658瓶辣椒酱，在第二年以每瓶1美元的零售价出售。1870年，他为自己的辣椒酱申请了品牌专利，“塔巴斯科”由此成了烹饪界的专业词汇。塔巴斯科辣椒得名于墨西哥的一个州，并在该州广泛种植。像怀特一样，麦基埃尼也使用了塔巴斯科这个一年生辣椒品种制作辣椒酱，但他的辣椒酱生产配方明显更加精致。首先，在正式采摘辣椒之前，麦基埃尼会在自己的种植园里走来走去，带着一根在路易斯安那州法语中称为“小巴顿胭脂”（*Lepetit bâton rouge*）的红色棍子，与枝头的辣椒进行比较。只有辣椒的颜色成熟到与棍子的胭脂红色几乎接近时，挂在枝头的辣椒才可以小心采摘下来。接着，人们将采集的塔巴斯科辣椒研磨成细腻的糊状物，加入盐，装进白色橡木桶中。这些橡木桶是专门从威士忌生产商那里拿来的，装辣椒正好合适。以这样的方式，辣椒糊经历三年的发酵和陈化，之后再过滤掉辣椒籽和果皮，

最后加入蒸馏醋。所有一切就绪以后再静置一个月，中途偶尔搅拌一下，就大功告成，可以装瓶出售了。

麦基埃尼原本是一位马里兰州的银行家，1840年左右举家搬到了新奥尔良。尽管在内战前，他算是金融领域的一位成功人士，但和大多数人一样，战争爆发以后因南部联盟的节节败退遭遇了沉重打击。事业遭受重创，麦基埃尼只好带着一大家子人投奔自己的岳父岳母，住到艾弗里岛上的一个种植园里。他在那里照看花园，也试探性地种植了一小片塔巴斯科辣椒和其他瓜果蔬菜。在战后重建时期，这片塔巴斯科辣椒突然给了他商业灵感——为什么不试着自制些辣椒酱来贩卖呢？最初他的辣椒酱包装瓶是经过改造的香水瓶，后来他与新奥尔良一家专门供应古龙香水瓶的玻璃制品工厂合作，定期从那里采购。直到今天，塔巴斯科辣椒酱的包装仍然延续着19世纪60年代的风格，与之几乎无异。

如此看来，即使麦基埃尼和怀特先生未曾谋面，前者也受到了后者辣椒酱配方的影响。但塔巴斯科辣椒酱如葡萄酒般精确细致的酿造过程，铸就了它独一无二的品牌价值。作为塔巴斯科辣椒酱的创始人，麦基埃尼写了一本食谱小册子，为这种酱料提供了多种多样的烹饪建议。良苦用心终于让塔巴斯科辣椒酱初战告捷。最后，它作为一种调味品出现在大众餐桌上，并成为美国士兵的配给包（从第二次世界大战开始，一直持续到现在）。就像伍斯特辣酱油一样，塔巴斯科辣椒酱也是调制血腥玛丽鸡尾酒时一种必不可少的原料。与许多后来新出的辣椒酱相比，塔巴斯科辣椒酱的辣度更温和一些。它带点辣味，但不是特别辣，但这种精心磨砺出的平衡感——以及配料里除了辣椒、醋和盐以外没有任何其他成分，正是塔巴斯科辣椒酱在全球取得成功的关键。起初，麦基埃尼打算以家族种植园的名字给这种辣酱产品命名，但他的岳父极力反对，取而代之的是以塔巴斯科这一辣椒品种（也是辣酱的主要原料）为名。这是一次正确的选择。塔巴斯科听起来像是一个辣椒品牌的名字，而小安斯酱则不大像。

尽管塔巴斯科辣椒酱成了一个成功且长青的商业品牌，但在麦基埃尼的毕生追求里，这一段无心插柳的偶得似乎不值一提，甚至都没有出现在他的个人自传里。从他的自传来看，勤恳的麦基埃尼明显对他在银行业所取得的成就更津津乐道。话虽如此，19世纪70年代起直至今天，塔巴斯科辣椒酱在商业上的巨大成功还是引来了一众效仿者和致敬者。其中最大胆的效仿者是伯纳德·特拉皮（Bernard Trappey），麦基埃尼的前雇员。19世纪90年代，伯纳德自立门户创办的辣椒品牌一炮而红，选用的辣椒品种恰恰来自曾经工作过的艾弗里岛种植园。伯纳德一开始给自己的辣椒酱起名为“特拉皮塔巴斯科辣椒酱”（Trappey's Tabasco Pepper Sauce）。伯纳德有10个儿子，众星捧月般地围绕在一个女儿（B. F. Trappey）周围。所以最初的命名主要采用的是家族式的冠名法，并没有要冒充麦基埃尼塔巴斯科辣椒酱的恶意。在伯纳德看来，塔巴斯科本就是一个既定的辣椒品种，而不是某个特定的竞争品牌，这个见解不无道理。1910年和1922年1、2月巡回法院的两次法律判决也在事实上支持了他的观点。但麦基埃尼家族坚持上诉，最终成功地推翻了早先的裁定。巡回上诉法院早期的裁判认为，伯纳德的辣椒品牌在诞生之初的30年中都有自己稳定的市场，因此该品牌名称中的塔巴斯科关联更多的是塔巴斯科辣椒品种而非某一辣椒品牌。尽管次级关联性的法律原则在美国法律中早已被推翻，但1922年在司法判决里还在继续使用。等到了1926年麦基埃尼再次提起上诉以后，判决结果有了逆转。特拉皮公司不仅要向麦基埃尼公司提供商标侵权的赔偿，还必须停止损害行为，将自己的品牌改名为“特拉皮路易斯安那辣椒酱”（Trappey's Louisiana Hot Sauce，现在叫Louisiana-Sauce [路易斯安那风味辣椒酱]），因为它实际是在哥伦比亚生产的。后来还发生了商业史上一次颇具讽刺意味的事件，即塔巴斯科辣酱公司在20世纪90年代收购了特拉皮的辣椒酱品牌，并在1998年再次将其卖给了刚成立不久的新泽西州的一家综合品牌食品公司B&G（B&G Foods of New Jersey）。

特拉皮辣椒酱的辣度也处在辣酱辣度范围中较为温和的一级，辣度

指数比塔巴斯科辣椒酱还要低。特拉皮辣椒酱以醋为基底，但也添加了一些增稠的胶质和红色着色剂。与今天愈演愈烈的逐辣风相比，很多美国早期的辣椒酱辣度相对温和。“弗兰克红辣椒”（Frank RedHot）辣椒酱于1920年初次问世，但它的配方经历了很长时间的研发。配方的创立者雅各布·弗兰克（Jacob Frank）在特拉皮辣椒酱刚起步时就开始研制自己的辣椒酱了。1918年，弗兰克与路易斯安那州新伊比利亚一家辣椒农场的老板亚当·埃斯蒂莱特（Adam Estillette）达成了合作。他们的辣酱配方是陈年的卡宴辣椒与醋的混合液，再加入大蒜和其他香料后封瓶。瓶装出售的弗兰克辣椒酱辣度十分温和，只有450 SHU。如今这种辣酱的主要产地集中在密苏里州斯普林菲尔德地区。自从1964年在纽约州布法罗的船锚烧烤吧里，泰蕾莎·贝利西莫（Teresa Bellissimo）把弗兰克辣椒酱和黄油结合，创造出一种新调料以来，弗兰克辣椒酱就与布法罗辣鸡翅这道菜密不可分。

至今仍由路易斯安那州的鲍默食品公司生产的“鲍默水晶辣酱”（Baumer's Crystal Hot Sauce），面市时间是1923年。这是一种辣度中等的调味酱，由发酵的卡宴辣椒、蒸馏醋和盐制成。1928年，新伊比利亚的布鲁斯家族（Bruce）推出的路易斯安那辣酱（Louisiana Hot Sauce），是第一个在品牌标识中使用了产地名称的辣酱制品。一开始，路易斯安那辣酱的主要消费对象是社区居民，但没过多久就在白热化的辣椒酱市场中找准了自己的营销定位。他们大胆想出“不要太辣，也不要太平淡”（Not too hot, not too mild）的营销口号，意在吸引最广泛人群的注意。同时这种辣椒酱也是将最开始的配方一直延续至今的产品：磨碎的卡宴辣椒粉与醋、盐混合，经由发酵酿造而成。2015年，路易斯安那辣酱卖给了一家总部位于佐治亚州的集团公司，但生产基地仍留在新伊比利亚。而在路易斯安那州的郊外地区，来自北卡罗来纳州的加纳家族（Garner）于1929年创造了他们自己的辣酱品牌，冠名以创始人小儿子的名字（他的名字实际上是哈罗德），叫作“得克萨斯皮特”（Texas Pete）。一开始，这家人只是经营着温斯顿-塞勒姆的一个烧

烤摊，烧烤时所用的烧烤酱尤其受食客欢迎。但渐渐地，味蕾已经被层出不穷、更辛辣的辣椒惯坏的顾客提出要求，建议他们使用味道更辣的烧烤酱。就像他们一直以来常挂在嘴边的那句话，顾客永远是对的，他们接纳了顾客的建议，于是加纳家族的得克萨斯皮特辣酱成长为美国又一个辣椒酱畅销品牌，并且直到今天仍以家族企业的形式拥有着自己的辣椒酱品牌。也是从那时起，几乎所有的美国辣椒酱品牌都争相研发更辣的品种，来取代原有的配方，为的是追赶上人们越烧越旺的逐辣热情。

在美国以外，世界其他国家生产的瓶装辣椒酱也数量众多。墨西哥的瓶装辣椒酱产业起步相对较晚，这也很正常，毕竟数世纪以来人们的印象中，在辛香料和萨尔萨辣酱方面，墨西哥人一直保持着自给自足。没有人不知道如何处理新鲜辣椒，也就不需要购买什么瓶装辣椒酱。除此以外，墨西哥边境以北的战乱让该区危机四伏，能在家自己解决的问题也就没必要为一瓶辣椒酱而冒生命危险。1971年，一种名为塔帕提奥（Tapatío）的辣椒酱在加利福尼亚州梅伍德首次推出。辣椒酱的创始人是来自哈利斯科州瓜达拉哈拉的墨西哥企业家何塞-路易斯·萨维德拉爵士（Jose-Luis Saavedra Sr.）。萨维德拉给他的辣椒酱起了当地居民众所周知的名字。可以说塔帕提奥辣椒酱开创了墨西哥萨尔萨辣酱的现代口味。如今该辣椒酱主要生产地位于加利福尼亚州的弗农地区。辣椒酱瓶上印着的徽标，是一个穿着紧身衣的墨西哥艺人，在货架上一众的美国和中美洲辣椒品牌中相当具有辨识度。

与之相比，由一家瓜达拉哈拉公司萨尔萨·塔马祖拉（Salsa Tazula）于1954年创建的瓦伦蒂娜（Valentina）是一个土生土长的墨西哥品牌。它的原材料是一种名为普雅（puya）的辣椒品种，这个品种主要生长地在墨西哥哈利斯科。瓦伦蒂娜辣椒酱质地黏稠，很适合浇淋在食物表面点缀提味。1991年，一个名叫娇露辣（Cholula）的辣酱品牌获得了豪帅快活（José Cuervo）龙舌兰酒制造商的许可，开始按照一个传

统配方进行小规模生产。在20世纪的大部分时间里，该辣酱都作为龙舌兰酒的搭配饮品桑格里塔（Sangrita）——一种掺有辣椒的石榴和柑橘饮料——的原料而存在。而Cholula这个名字原意是墨西哥一座最古老的城市，该城市始于公元前500年左右的两个小村庄，自古以来一直有人居住。不过辣椒酱的真正生产地在哈利斯科州的查帕拉。成品酱汁装在一个有着传统原木盖的瓶子里，瓶身上印着一位迷人的白衣女士，站在标签上的拱形石制厨房门前。

加勒比海地区长久以来一直是辣椒酱爱好者的寻欢地。从一个岛屿到另一个岛屿，每个岛屿的市场上都能看到家庭作坊式的瓶装辣酱出售。这些辣椒酱都有各家的独门绝技，配方常常严格保密。个体制作的辣椒酱带有一股更生动的气质，比许多商业生产的大品牌更具冒险精神，加上加勒比地区本就是地球上一些顶级辣椒品种的原产地，所以这里的辣椒酱有可能会给你带来一种爆炸性的体验。和北美辣椒酱一样，加勒比地区的许多辣椒酱都以醋为调味基底，但芥末在其中也有至关重要的作用，给辣椒的辣度增加了风味层次。莫鲁加毒蝎辣椒（得名于其蜷曲的尾部）堪称世界几大最辣辣椒品种之一，在这里常用作特立尼达和多巴哥辣椒酱的原料，为诸如卡拉萝（callaloo）这样的传统菜肴增添一种火辣辣的滋味。卡拉萝是一种由芋叶、秋葵、大蒜和椰奶烹饪成的质地稠厚的绿色炖菜，常与鱼或肉一起食用，烹饪方式多样。另有一种名为“马图克的特立尼达毒蝎辣椒酱”（Matouk's Trinidad Scorpion Pepper Sauce）的专门品牌，生产地位于特立尼达，生产原料采用陈年的莫鲁加毒蝎辣椒和苏格兰帽辣椒，最终成品质地稠厚，带有西印度群岛草药的芳香。在北部的某些地方辣度可达100万SHU。

牙买加的特产是果味辣酱。在牙买加，芒果、菠萝、罗望子和木瓜经常和苏格兰帽辣椒以及醋混合在一起。这样的混合物光是颜色就让人炫目，红色的基底色铺天盖地，而橙色、黄色和绿色的汁液与其热情相拥，盘旋共舞。创建于1921年的皮卡佩帕（Pickapeppa）辣酱，生产地

位于曼德维尔附近的射手山（Shooter's Hill）地区。这是一种辣度温和的调味品，传统配方里，番茄、辣椒与奶油奶酪混合，可以涂抹在饼干上食用。它也有自己的水果风味产品，比如芒果味、罗望子味、葡萄干味，等等。为了给消费者带来更灼热的口感体验，该公司还生产了皮卡佩帕热红辣椒酱（Pickapeppa Hot Pepper Sauce）产品，以苏格兰帽辣椒和适量的糖作为基础原料，最终呈现出炙热的辣椒风味。

巴彦辣椒酱（Bajan）通常情况下也是由巴巴多斯的帽子辣椒、醋和芥末制成，可以作为肉、鱼和蔬菜等各种菜肴的调味品。“洛蒂巴巴多斯辣椒酱”（Lottie's Barbados Hot Pepper Sauce）以帽子辣椒为基础，加入洋葱、大蒜，并带有一丝芥末风味。圣基茨人最引以为自豪的辣椒酱是“格兰夫人辣椒酱”（Mrs. Greaux Hot Pepper Sauce），这是一种用咖喱叶调味的辛辣的红色复合酱汁。而该联邦里的另一个岛屿尼维斯^[3]恰恰是卢埃林（Llewellyn's）辣酱的故乡。卢埃林辣酱是由苏格兰帽辣椒与加勒比百里香结合起来而制成的一种类似于英国曼彻斯特移民的那种芳香药水的酱汁。埃瑞卡（Erica's）是格林纳丁斯历史最悠久的辣椒酱品牌之一，生产地位于圣文森特的金斯敦，原料采用当地种植的哈瓦那辣椒。在英属维尔京群岛的其他地方，比如托托拉岛，岛上生产的加勒比辣椒酱（Caribbee Hot Sauce）的瓶身上配有一顶欢快的柳条“帽子”，有红色（代表辣椒）和黄色（基于芥末）两种颜色。在美属维尔京群岛的圣克罗伊岛上，“安娜小姐辣酱”（Miss Anna's）的配方已经有上百年的历史，大致原料包括哈瓦那辣椒、芥末、咖喱叶以及当地一些其他香料。而海地的特色辣酱蒂马利切（Sos [Sauce] Ti-Malice），每个人都有自己喜欢的配方。这种辣椒酱通常用哈瓦那辣椒加洋葱和大蒜制成，有时还会加一些柠檬汁或者番茄酱。有时为了提色，还会加一点甜椒，制成的酱汁最终可以为烤鱼或肉类调味。传说这种辣酱的发明起源于一位主人的私家食谱。他把辣酱加进菜里，试图阻止一位贪婪的客人吃得太多。这个把戏适得其反，刺激的味道只会让一切变得更加美味。

或许没有任何知名辣酱品牌能像汇丰的是拉差香甜辣椒酱（Huy Fong Sriracha）这样，有力证明了辣椒及其传统辣酱制品不受国界的制约。这种带有亚洲风味的辣椒蘸酱，瓶身上有极具辨识度的绿色瓶盖，在加利福尼亚州罗斯米德地区的一家公司大量生产。该公司由一位名叫陈德（David Tran）的越南难民于1980年初创立。陈在逃离越南后，乘坐一艘在巴拿马注册的中国台湾货轮抵达美国，并获得了美国的政治庇护。公司取名“汇丰”，正是来自陈曾经搭乘过的那艘船的名字。一上岸，他顾不上喘气，就马不停蹄地开始了自己的辣酱生意。他开着一辆两侧画有公鸡标志（在中国的农历里，这是陈的属相）的雪佛兰面包车，装载着他的第一批辣椒酱产品运往洛杉矶和圣迭戈的亚洲市场和餐厅。陈的辣椒酱产品线很广，但真正在市场上火爆的，是用新鲜的墨西哥辣椒制成的是拉差香甜辣椒酱。是拉差香甜辣椒酱是一种中等辣度的调味品，酱料风味里杂糅了迷人的甜味和辛辣的刺激。它成为亚洲和世界各地厨房、餐厅的调味品，甚至供应给美国宇航局（NASA）的国际空间站。对于起步于1975年，发明于越南一个非常简陋的家庭厨房的产品来说，这是一项相当了不起的成就。

从酱汁和调味品的主要担当出发，辣椒扮演的角色日渐广泛，已经扩展成为许多食品和饮料中的一种原料或调味元素。辣椒巧克力在最近几年特别受人欢迎，而将辣椒和巧克力这两种原料搭配在一起的做法本身也有着纯正的历史渊源。巧克力和辣椒，都起源于同一原产地。辣椒与可可值高达70%的优质巧克力相结合，以优雅的姿态融入其奢华的丝绸口感之中，为可可的丰富滋味增添了一丝强劲的余味。借着辣椒这股热潮，墨西哥著名咖啡利口酒卡劳亚（Kahlúa）如今有了辣椒巧克力版本；而辣椒啤酒（当然还有辣椒巧克力啤酒）在众多品牌的五香朗姆酒中脱颖而出，赢得了烈酒架上的一席之地。英国南部海岸怀特岛上的辣椒之家（House Of Chilli）和总部位于华盛顿州西部奥林匹克半岛的芬尼河苹果酒公司（Finnriver Cider Company）都在酿制辣椒苹果酒。一点哈瓦那辣椒，加上产自当地的苹果，就酿造成了半是果香甜蜜半是辛

辣刺激的烈性啤酒。

看来，辣椒已经把它的火辣借给了几乎任何可以入口的东西。但这一切的背后原因又是什么呢？

[1] Cited in Denver Nicks, *Hot Sauce Nation: America's Burning Obsession* (Chicago Review Press, 2017), p. 44.

[2] Jennifer Trainer Thompson, *Hot Sauce!* (North Adams, Mass.: Storey Publishing, 2012), pp. 15-16.

[3] 圣基茨和尼维斯联邦The Federation of Saint Kitts and Nevis, 简称“圣基茨和尼维斯”——译注

10 味觉与触觉

辣椒对我们做了什么

历史上没有哪种天然植物食材能像辣椒这样，经历了如此漫长又丰富多彩的旅程。如今的辣椒，早已从原产地人们的营养主食，发展成为一种全球饮食时尚，并抽象为张扬自我的文化象征。在这一过程中，辣椒最引人注目的特质——激烈的灼热感，逐渐成了一场味觉冒险所必须接受的挑战。与其他香料或调味品不同，辣椒的加入不是简单地为原来的菜肴增加衬托或锦上添花，而是完全按照自己的特质将菜品的味道进行了一番重塑。这也是为什么至少在西方的菜肴中，辣椒的使用带有明确的目的性。从另一层意义上说，如果一个人偏好浓烈口味的菜式，那么加入辣椒的辛辣佳肴就是对其诉求的最好回应。辣椒那种气势汹汹席卷口腔的刺激，以及食用之后挥之不去的余味极具吸引力，以至于人们忍不住会在烹饪时将辣椒尽情挥洒。如果厌倦了口味平淡的菜肴，辣椒无疑是重燃味觉激情的最高效的调味品。在世界上的其他地区，特别是印度和东南亚的烹饪中，人们把辣椒和其他调味品巧妙融合、精心改良，创造出了千变万化又引人入胜的新式料理，而其中辣椒带来的额外元素无疑增添了这些美食的风味层次。

也许除了糖，流传在世界各地的其他调料都难以与辣椒匹敌，无法像辣椒一样在各式料理以及应用中都应对自如。而这一切都可以归功于辣椒的特性——辣椒加入食物后，调动品尝者的不仅有味觉，还有味觉之上的一种触觉，背后的原理是因为辣椒自带的化学物质。当然，所有食物在被我们放进嘴里时，都会调动我们的触觉，然而食物一旦被吞下，舌头上大部分的触觉就随之消失。但是辣椒不一样，即使在食用过后的很长一段时间内，辣椒的作用仍然停留在舌头上。这是因为辣椒中的活性成分——辣椒素以及辣椒中的其他类似化合物的综合作用，刺激

到我们敏感的皮肤，尤其是我们没有保护的口腔黏膜。辣椒激活传导人体对热和痛的感受器后，对机体的影响就超出了享受食物所涉及的两种感官——嗅觉和味觉。当然辣椒不是唯一一种有“化学作用”的食物。切洋葱、青葱时感到刺痛和流泪的眼睛，闻到芥末、辣根和山葵而引发的鼻子刺痛，以及草药薄荷给身体留下的清凉舒适感都是同理。如我们在本书第一部分所提到的，以上这些作用都超出了食物的范畴。正如薄荷醇被加入止痛膏，帮助缓解肌肉疼痛，所以也不难理解为什么辣椒素会被添加到消炎软膏中，因其能刺激内啡肽反应从而舒缓肌肤。但若论能给腭部带来强烈持久的刺激体验，这些食物中没有哪一个能与辣椒的威力相提并论。

辣椒除了可以在烹饪中大显神通，还能有烹饪之外的神奇效果。它能让味觉细胞活跃起来（或者被折腾得精疲力竭）。如果吃下一些食物能让人得到满足感，那么吃下辣椒则会让食用者的神经保持在高度警觉和振奋状态，而这一系列反应带来的益处多多，第一个最重要的益处就是，辣椒让食物变得更有吸引力。无论之前吃过多少次，每一次辣椒入口，都能给味觉带来新的震撼，特别是一道辣菜的头两口。再加上辣椒价格相对便宜，作为日常生活的一种理想调料再适合不过。所以在大多数人日复一日的单调食物种类的消费下，只有辣椒能点亮那些庸常的饮食生活。以一碗中国的米粥为例，本来只是容易消化的早餐，或者病人的病号饭，或者是资源匮乏年代的清汤寡水，但粥所代表的一切在以辣椒作为小菜以后就完全不一样了。一碗平淡无奇的粥突然变身能颠覆味觉又极具诱惑的挑战，给睡眠惺忪的清晨注入一针兴奋剂。对于那些习惯了西餐的人来说，中国西藏地区的烹饪方法可能最会让他们感到沮丧和无所适从。不管是西藏的糌粑、裹上青稞粉和牦牛油的牛颈肉，还是羊头和羊肺的一锅慢炖，所有这些帮助藏民熬过高纬度地区残酷冬天的食物，如果没有当地一种叫作索多西辣椒酱的参与，都将变得寡然无味。西藏地区饮食调味里没有其他调料带来的谷氨酸钠和谷氨酸盐，好在辣椒及时填补了空白。同样，那些崇尚清淡饮食的社会文化往往将辣

椒视为引燃火暴脾气的罪魁祸首，或是激发肉欲的催情剂。他们小心翼翼地与辣椒保持距离，最多只让它以最不起眼的方式低调进入厨房。如果说之后这些地方生产的一些辣椒酱似乎对今天的烹饪没有带来什么热辣的冲击，那是因为最初——准确来说是19世纪中后期的西方世界认为辣椒的辛辣有必要驯化到温和的程度，才能在倡导自我节制的晚期清教主义文化中站稳脚跟。

辣椒益处的第二点是，可以帮助身体应对不同的气候环境。在寒冷的天气里，这一点的作用可能更加明显。当一碗火辣的辣肉酱或辛辣咖喱肉下肚后，能迅速让冻僵的身体重启。不过对于来自北方的辣椒食用者来说，可能不太理解，为什么辣椒能驱寒的同时也可以在酷热中给身体降温。辣椒会欺骗身体——接触到辣椒的身体会以为自己被烧伤了，从而促进身体释放出一系列交感反应，比如血管扩张，或者最有效的方式——排汗。也就是说，摄入辛辣食物会让皮肤产生排汗反应，而由此产生的汗液在蒸发时会使身体逐渐降温。只需细想一下辣椒的自然起源地位于赤道附近的南美洲和墨西哥的热带地区这些地球上最热的地方，就不难理解为什么世界各地处于相同气候带的国家会不约而同地热情接纳了辣椒。

吃辣的第三点益处是，现已证明辣椒能够调节情绪。就像如今众所周知的巧克力里的可可碱和咖啡因所起的作用一样，辣椒也有类似的功效。吃下辣椒时，大脑神经误以为自己遭到攻击时所释放的内啡肽类似于化学止痛剂，具有改变情绪的功能。它们会刺激神经传递产生多巴胺，而多巴胺是保持精神愉快状态的一剂强心针，缺乏多巴胺会导致许多内源性抑郁疾病的发生。当然，相比其他触发多巴胺的因素，辣椒的影响作用微小且短暂（正如某位在线论坛的发言者所说，有关辣椒能够带来“快感”的吹捧实在有点过头，跟他从前使用可卡因所得到的体验感相比简直不值一提）。但辣椒的情绪调节作用或多或少仍然值得肯定，基于这点也就不难理解为什么辣椒会受到如此珍视。即使人类进入全球

化的时代，身处水深火热中的贫困人群仍占据世界人口的大多数——而拥有辣椒这种价格低廉又益处良多的食物，能让世界看起来好一点。

从饮食营养学的角度来说，吃辣也是一件大有裨益的事情。辛辣香料接触到人体内部组织时能促进唾液和胃液的分泌，而以上两种物质都有助于消化。除此以外，食品科学研究人员帕梅拉·道尔顿（Pamela Dalton）和纳迪亚·伯恩斯（Nadia Byrnes）报告说：“研究表明，一些辛辣香料（如生姜、胡椒、辣椒）能够促进人体内胆汁的流动，从而促进脂肪的消化和吸收，防止多余脂肪在体内堆积。”^[1]心理学家保罗·罗津（Paul Rozin）认为，增强消化能力显然对以谷物为主食的饮食人群是一件好事。“辣椒素的刺激作用能够显著改善这些社会文化下味道平淡、高碳水化合物的饮食特点。当然，咀嚼干燥的粉末状食物需要大量的唾液分泌，而辣椒恰恰在刺激唾液分泌上卓有成效。”^[2]换句话说，辣椒不仅自身营养丰富，而且在刺激口腔唾液分泌和消化系统运行、促进营养吸收方面也有上佳表现。

那么，人们对火辣辣的辣椒又是怎样一步步从适应到依恋的呢？从味觉上讲，这是一段从天真到成熟的旅程。不是每个人都会经历这个过程，那些亲身经历过的人也不是人们所认为的那样，必须是具有强大内心和味觉迟钝的人。罗津对这个过程进行解释：“在动物的中枢神经信号输入机制里，一些最开始被判断为消极和痛苦的感受，在经过一段时间，往往是数月或者数年以后，会转变为一种令人愉悦的体验。某些刺激带来的反应从一开始的抗拒逐渐开始变为吸引力。”^[3]青少年时期是人类走向成熟最重要的过渡阶段，但对辣椒辣味适应性的获得过程也不一定只局限在这一时期。墨西哥的儿童们常在4岁到7岁之间就对辣椒产生了口味上的适应和爱好，因为他们会看到家族成员中年长的孩子们喜欢吃辣椒，从而在模仿下逐渐适应。在以辣椒菜肴著称的南亚地区也有同样的情况。这种机制称为享乐逆转（hedonic reversal）。在享乐逆转机制中，最初的痛苦慢慢转化为快乐的来源，作用机制有些类似人体

对烟草或阿片类药物从抗拒到上瘾。不过回到辣椒本身来说，相比其他上瘾物，辣椒所产生的亲和力可以说是最生动也最温和的。在家庭成员和社会同龄人的陪伴和影响下，个体顺利启动了对辣椒的探索之旅，创造出一种特别凝心聚力的群体饮食身份认同。如果被糖类和反式脂肪食物包围的西方儿童，能有机会在人生中更早一些接触到辣椒的话，或许他们的社交能力和情感发育成熟度都会得到大大改善。

如果享乐逆转机制是从痛苦到快乐的转换，那么还存在另一种情况，去享受还未转化的痛苦，罗津称之为“良性受虐”（benign masochism）。主题公园的过山车或许非常可怕，但其中的乐趣是体验者们心里清楚，除非发生一些极端的意外，正常情况下这些惊险刺激的俯冲不会造成任何人身伤害。相比之下，俄罗斯版的轮盘游戏，枪膛的每一次旋转都可能会把你的脑袋打爆。这就不是很愉快了。控制感是产生愉悦的关键。基于这种情况，罗津指出：“辣椒爱好者声称的他们最喜爱的那个辣度往往仅比他们生理极限能忍受的辣度低一个级别。”^[4]这种心理的产生机制甚至更加复杂，但毫无疑问也在纯粹的快乐和十足的痛苦之间游走。在由定义所划下的边界线两侧，它们像镜子的两面一样共生，从某种意义上来说，一方的缺席就会打破共生的平衡，由此也抹去了另一方的存在。因此，痛苦与快乐之间的相互依存关系，创造出了“苦中作乐”的通道。有意识地去吃苦构成了主观个体看似荒谬的追求。我希望这一切发生。这一定会很刺激。在苦、乐之间产生的碰撞和融合，印证了超级辣椒爱好者在追求热辣刺激的过程中所经历的轨迹。罗津认为：“享受辣椒辣度的极限总会伴随一定程度的灼烧感，超过这一程度，个体会感到非常不适从而产生厌恶。”“一开始，人们往往追求越来越辣，但逐渐开始趋向平稳。”^[5]对那些执着追求辣味刺激的人来说，“良性受虐”看起来倒是一个快速的治疗方案。作为食物，辣椒的语境里包含了一些厨房生活之外的故事。对辣椒的生理和情感迷恋，可以看作人类区别于其他动物的特点之一。

有关以上思考，我们可以在第三部分起，仔细思考辣椒在如今后现代世界中的文化意义和心理意义。显然，发达的工业化社会中，辣椒已不仅是人们的一种口味偏好，而且也是一种自我定义的工具，并且这种自我标榜还常常带有咄咄逼人的竞争意味。如果19世纪法国美食大师让-安泰尔姆·布里亚-萨瓦兰（Jean-Anthelme Brillat-Savarin）的金句——“食物塑造了我们”（we are what we eat）所言非虚，那么就我们21世纪初的人来说，对超级辛辣食物的热爱又在说明什么呢？

[1] Pamela Dalton and Nadia Byrnes, “Psychology of Chemesthesis—Why Would Anyone Want to Be in Pain? , ” in Shane T. McDonald, David A. Bolliet and John E. Hayes, eds., *Chemesthesis: Chemical Touch in Food and Eating* (Oxford: Wiley-Blackwell, 2016) , p. 25.

[2] Paul Rozin, “Getting to Like the Burn of Chili Pepper: Biological, Psychological, and Cultural Perspectives, ” in Barry G. Green, J. Russell Mason, and Morley R. Kare, eds., *Chemical Senses Volume 2: Irritation* (New York and Basel: Marcel Dekker, 1990) , p. 239.

[3] Paul Rozin, “Preadaptation and the Puzzles and Properties of Pleasure, ” in Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz, *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (New York: Russell Sage Foundation, 2003) , p. 125.

[4] Paul Rozin, “Preadaptation and the Puzzles and Properties of Pleasure, ” in Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz, *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (New York: Russell Sage Foundation, 2003) , p. 127.

[5] 保罗·罗津与作者的个人电子邮件，2017年12月10日。

第三部分 文化

11 魔鬼的晚餐

发现辣椒的黑暗面

自古就不乏慧眼识珠之人，将辛辣食物所代表的文化与恶作剧、魔鬼、恶人以及不法之徒之类的联系起来。如果魔鬼也会每晚回到他地狱的家中坐下享用晚餐，那么摆在他面前的毫无疑问会是一盘生辣椒。辣椒不仅适合魔鬼暴躁的脾气和离经叛道的性格，而且拿来投喂给被打入地狱的囚徒也再合适不过。辣椒的灼热犹如熊熊燃烧的地狱之火，将他们置于永久的折磨之中。由此看来，被打入地狱的人们与其在炼狱中苦求一滴水，还不如祈祷天降一点儿牛奶或者酸奶什么的。

在世界诸多文化中，邪恶的象征都与辣椒如影随形。英语国家的厨师很早就喜欢把加了辣椒的食物起诸如魔鬼蛋、魔鬼火腿，以及之后发展出来的魔鬼鲱鱼之类的名字。与“魔鬼”有关的食物在欧洲大陆的一些语言中也有对应，如au diable, al diablo, al diavolo, 等等。几乎与塔巴斯科辣椒酱同时诞生的安德伍德魔鬼火腿酱（Underwood Deviled Ham Spread），品牌标志就是一个手握干草叉的红色小恶魔，尽管如今印在瓶身上的是一个友好咧嘴微笑的小魔鬼，而不是标识更新之前那个长指甲如钉耙般锋利，尾巴在身后晃动的红色魔鬼。“Deviling”（魔鬼）一词甚至是一类菜肴的专属术语，其用法最早可以追溯至18世纪末。“魔鬼”菜的特质，用《牛津食物大全》（*Oxford Companion to Food*）一书中的解说就是“尝起来有如地狱魔鬼和炼狱之焰”[\[1\]](#)。法国大厨亚历克西

·索耶尔（Alexis Soyer）19世纪50年代发明的“魔鬼”食谱，就是由红辣椒粉、黑胡椒、辣根、芥末等集合而成，还加了些苹果醋，也就是说，任何能让味蕾嘶嘶灼烧的调味品都被拿来加入这道菜中。在意大利烹饪术语中，魔鬼菜（al diavolo）既能指辣椒、胡椒等辛香料和醋，也常用来指代在明火或热碳上烧烤的肉质食物——或许在他们看来，滋滋烧烤的肉类会让人想起可怕的地狱之火。

到了19世纪，辣椒的魔鬼形象已经完全渗入英国文化，这种趋势从作家查尔斯·狄更斯笔下关于“米考伯先生”的一段描写中就可见一斑。米考伯先生为了振奋大卫·科波菲尔的精神，为其准备了一道即兴晚餐，食材是烤架上半熟的羊肉。米考伯先生还为这道菜加了一句颇有哲学意味的推荐语：“恕我直言，其他任何食物、任何烹饪方式的味道，都比不过这道‘魔鬼的晚餐’。”一边说，他还一边继续给羊肉片抹上混合了胡椒、芥末、盐和辣椒的酱料；而米考伯夫人则在一旁，用一只小煮锅热着番茄蘑菇汤。米考伯先生的菜谱奏效了。此前一直深陷焦虑失神中的大卫，在吃下“魔鬼菜”后坦言承认“自己的食欲奇迹般地回来了”。

[\[2\]](#)

尽管过去的一个世纪里，“魔鬼菜”逐渐失去了追随者，但在它风头正劲那会儿，也曾享受过世人瞩目，甚至由此迎来有关它的各种激烈论战。一位笔名埃内斯·斯威特兰·达拉斯（Eneas Sweetland Dallas）的苏格兰作家曾于1877年出版了一本《凯特纳美食：烹饪手册》（*Kettner's Book of the Table, a Manual of Cookery*），书中就曾恳请大众，面对这场“魔鬼菜”热潮时，理性对待、有所克制：

所有的魔鬼菜都回避不了一个致命的问题，它是一道没有底线的菜。不存在什么口味温和的魔鬼菜，因为从语言角度来看这会自相矛盾。但既然可以肯定“魔鬼菜”的口感无法温和，那就意味着这道菜的风味会对味觉造成强烈冲击，所以说“魔鬼菜”在烹饪界也不应该占有一席之地。烹饪的奥义是诱发你的味觉，而不是将其尽数毁灭。[\[3\]](#)

达拉斯只能勉强接受两种“魔鬼菜”，干拌的和含有汤料的，后一种的典型代表当属一道以鸟肉为食材的法国菜。法国的传统宴会桌上，猎来的野鸟肉与鸟内脏一起置于酒精灯上烤制，外层涂抹上芥末和代表高雅食物的香料。火光伴随美食在用餐者眼前交相辉映，倒映在他们心满意足的眼中。以一个见多识广的美食家不太情愿的口气，达拉斯接着给出了法国魔鬼辣酱的简要菜谱，还不忘加上一段事先“警告”：“在法国厨师的脑子里，魔鬼菜里如果真有魔鬼的话，那么他的魔鬼一定会对小葱怀着万般热情。”接着他罗列的配方里就提到了切碎的香葱、香草，以及“越多越好的辣椒”。据推测，菜谱里的辣椒可能是红辣椒粉，在经过与褐酱（又名西班牙酱）、红酒一起慢炖后以滤布过滤成汁。末尾，达拉斯还不忘放出狠话提醒读者，这道菜“绝对会取悦法国的所有魔鬼”^[4]。然而，菜谱在今天听起来好像并不怎么辛辣。

维多利亚时代的人们所能想到的一顿文明早餐，必然少不了魔鬼羊腰（香料烤羊腰）这道标配。都柏林流行小说家查尔斯·利弗（Charles Lever）所写的故事里就淋漓尽致地体现了这一点。在他名为《查尔斯·奥马利：爱尔兰龙骑兵》（*Charles O'Malley, the Irish Dragoon*，1841）的书中，主人公面对一份丰盛早餐——“羊肉、松饼、茶壶、鲑鱼和香料烤羊腰”^[5]徐徐铺开时，眼前一亮。这种对“烤羊腰”的巨大热情算得上是一种痴迷——不是来自食物上的美学价值，而仅仅因为其浓烈的味道能直击味蕾。也正因为这一点，利弗被另一位作家埃德加·爱伦·坡嘲讽道：“作者反复提及‘魔鬼羊腰’时所表现出的固执与难以自持无须赘述……纵观他笔下的奥马利先生波澜起伏的一生，只要有机会将两三人聚齐用餐，绝对少不了安排一场桌上摆满酒水、外加一盘‘魔鬼羊腰’的宴会。”^[6]同样的一幕还发生在安东尼·特罗洛普（Anthony Trollope）笔下的《巴塞特郡纪事》（*The Warden*，1855）中。管家格兰特利心满意足地凝视着自己的早餐，桌上玉盘珍馐琳琅满目，饕餮盛宴中就有“一道魔鬼羊腰，在注入了热水的碟子上滋滋散发着香气，似乎是不经意地摆在身份尊贵的管家本人的盘子附近”^[7]。由此可见魔鬼

羊腰何其受欢迎。关于这道菜还有一些其他花边信息。比如说，羊腰食材本身的口味就已经够浓烈、口感够紧致，以至于在批评者看来，再加上辛辣调味品似乎有点画蛇添足。尤其是早餐时就吃魔鬼羊腰，就如同一大早就开始享用本该是晚餐时的芝士龙虾一样夸张。到了爱德华七世时，魔鬼羊腰这道菜已经成为代表绅士身份的食物。在他们的早餐桌上，魔鬼羊腰躺在加热锅里冒着热气。早餐者一边享用，一边匆匆翻阅《泰晤士报》。而习惯了印度口味的老饕则可能会要求撒上味道更强的咖喱粉来代替传统的芥末和红辣椒粉。

16世纪辣椒之旅将近尾声时，基督教中有关辣椒与魔鬼的联系伴随着西方殖民活动传播到世界其他地区。新加坡和马六甲（马六甲现在属于马来西亚）地区的克里斯坦（Kristang）传统菜肴的烹饪方式就是取东西之长，兼具东南亚和葡萄牙饮食的特色。其中一道菜名为nari ayam，意为“魔鬼咖喱”，是一种火辣的节日菜肴，做法类似于果阿的咖喱肉——鸡肉、土豆和石栗加入芥菜籽和醋烹调，再佐以红辣椒、高良姜、柠檬草、生姜、大蒜和姜黄制成的香料酱。斯里兰卡的餐馆常常售卖一种“魔鬼鸡肉”菜，做法简单来说就是辣椒面糊裹鸡肉炸制，配以番茄酱、辣椒粉、酱油和洋葱，最后再加上整颗的辣椒、大蒜和生姜。

西非海岸佛得角的饮食文化中，也能发现葡萄牙菜的重要影响。比如当地一种美味的玉米粉团，内馅通常以金枪鱼肉和番茄填充，就是因为加入了红辣椒的调味，就被人叫作“魔鬼油酥糕”（Pastel com o diabo dentro）。就算回到辣椒的原产地，即使辣椒在当地菜肴中无处不在，某些菜肴的命名仍然可见欧洲“魔鬼”印象的那一套。例如墨西哥的一道炸虾，因为配料是由番茄、洋葱、大蒜和辣椒混合成的辣酱，因此称为“魔鬼虾”（camarones a la diablo）。

与将辣椒妖魔化恰恰相反的是，在古代流行的有关辣椒的传说中，辣椒因其灼热的内力，常被人们视作抵挡恶灵和厄运的护身符。在墨西

哥的普韦布洛，你会见到土坯屋檐下成串的干辣椒晾成一排的壮观景象。悬挂辣椒串不仅可以延长辣椒自身的保存期，还能为屋檐下的居住者提供庇护、阻挡来自外界的邪恶意图。比悬挂辣椒串更有效的避邪方法是燃烧辣椒，这一点凡是喜欢用辣椒炒菜的人都深有体会。热锅之上，辣椒产生的辛辣烟气，会一波波侵入掌勺人的喉咙，周遭的人也不能幸免，跟着涕泪横流、咳嗽不止。虽然不同品种的辣椒辣度各有差异，但都具有通便驱邪的功效。这样看来，辣椒何止不应被当作魔鬼的晚餐，反而更应该是人类对抗他的武器之一。时至今日，墨西哥人房屋的前檐还常悬挂着一堆干辣椒，以及一只柠檬，意在祈福平安。除此以外，印度人汽车的挡泥板上也常见悬挂的辣椒，意思也是保护司机一路平安。

意大利流传着一个古老的传统，人们会佩戴一种称为corno或cornicello（小角）的护身符，来对抗邪恶。这一传统很可能起源于希腊神话中的月亮女神塞勒涅，角状的护身符即是女神额头上新月印记的变形。佩戴小角项链最早是男性间流行的习俗，佩戴者意在保护自己的阳刚之气不受邪恶之眼（*Malocchio*）的攻击，典型的一种即是其他男人对妻子有所图谋的贪婪眼神。在异教徒的民间传说中，邪恶之眼来自见不得别人好的嫉妒者私底下的报复，表现为一种藏于暗中、心怀诅咒的尖刻眼神，会给被凝视者带来不幸。而凭借自身的能量和能量传递，小角能保护它的佩戴者免受“邪恶之眼”的攻击。小角可以用贵金属、陶器，或骨头制成，最典型的材质是一种红珊瑚。红珊瑚材质的小角外形看起来着实微妙，像一只红辣椒。这样的相似也暗示了两种神话彼此之间的交叉、渗透。在意大利南部，特别是卡拉布里亚地区的人们甚至认为辣椒可能才是小角的最初形式，这就把欧洲有关角的古老传统奇妙地与更古老的中美洲辣椒在避邪方面的功效传说联系了起来。

令人惊讶的是，到了近期，辣椒品种命名里“魔鬼”文化的影响力逐渐式微。以下列举一些为数不多的名带“魔鬼”的辣椒，例如“魔鬼的舌

头”（Devil's Tongue）。“魔鬼的舌头”属于黄灯笼辣椒，是差不多20世纪90年代，美国宾夕法尼亚州的阿米什种植园里自行变异生长出来的一个品种。早期的“魔鬼的舌头”是一种果皮略有褶皱的黄色辣椒，看上去很像非洲南部法塔利辣椒的缩小版。但在之后的培育过程中，“魔鬼的舌头”逐渐变成一种味道更辛辣的红色辣椒，形状就像一个立体的舌头，中部凹陷，“舌尖”挑衅地挑起。在意大利南部，一年生辣椒种类下有一个叫作（Satana）的辣椒品种，在英语里又被称为“撒旦之吻”（Satan's Kiss）。这是一种樱桃状的红辣椒，果实多产。这种辣椒在当地备受欢迎，最常见的做法是用捣碎的凤尾鱼和马苏里拉干酪填馅，然后烧烤。尽管名字听起来让人紧张，但相比“魔鬼的舌头”，“撒旦之吻”的辣度较为温和，算是中等辣度。加勒比的红色哈瓦那辣椒是黄灯笼辣椒种类下的又一个品种，它还有一个名字是“路西法之梦”（Lucifer's Dream），不过同样被叫作“路西法之梦”的，还有一年生辣椒种类下一种辣度温和的橙红色辣椒品种。“魔鬼红”（Demon Red）和芥黄色的“魔鬼酿造”（Devil's Brew）辣椒，都是外形细长的一年生辣椒，结出的果实丰满又辛辣无比。除此以外，从葡萄牙引入非洲以后就迅速传开的皮里皮里辣椒（或叫派里派里，鸟眼辣椒），也有着跟魔鬼相关的名字，即“非洲魔鬼”或“红魔鬼”辣椒。

现代辣椒制品种类繁多——酱料、调味品、酸辣酱、调味汁、沙司和提取物，凡此种种，商品名称都与“魔鬼”脱离不了干系，数量多到简直可以组成一个“魔鬼军团”。让我们快速感受一下市场里这股因辣椒掀起的魔鬼之风，以下列举、排名不分先后：撒旦之血（Satan's Blood）、撒旦之汗（Satan's Sweat）、撒旦的口水（Satan's Spit）、撒旦的愤怒（Satan's Shit）、撒旦的后裔（Satan's Spawn）、撒旦的复仇（Satan's Revenge）、圣路西法（Saint Lucifer）、辣椒魔鬼（Chili Devil）、魔鬼的辣椒（Devil's Chilli）、辣椒的疯狂（Devil's Delirium）、红魔鬼（Red Devil）、魔鬼之啐（Devilspit）、魔鬼炸药（Devil's Dynamite）、拥吻魔鬼（Kiss the Devil）、邪恶之魂（The

Evil One）、地狱之火（Hell Fire）、地狱复活（Hell Raiser）、地狱释放（Hell Unleashed），诸如此类。围绕着恶行、诅咒、亵渎的主题，从名字上看有一些产品好像会要你的命，毒害你，让你腹泻，肠胃痉挛，让你呕吐，让你在上厕所时灼热难耐、生不如死，让你泪如雨下，让你非常受伤，让你毫无招架之力只有屈服投降。表达提示警告意思的F开头的单词也常见诸瓶身标签，就像一个个炸弹。“Holy Fuck”，一个商品标签先代表你感慨一番。有一种叫One Fuckin’ Drop的辣酱，意思是“太辣了”，一次最多只能加一滴。“最辣辣酱”（Hottest Fuckin’ Sauce）可能是你尝过的最辣酱汁，直到另一种更辣的辣汁上架将其取代。类似辣椒酱瓶身上“Man the Fuck Up！”“超辣卡罗来纳死神酱汁”（Ultra Mega Hot Carolina Reaper Puree）这种怒气值爆棚的商标名称不由让你为自己捏把汗，不确定自己是否准备好去承接未知的“拷打”，不过在我还没有想明白之前，我的手里已经多了一把撬罐子的刀，准备开罐以后大吃一番了。从另一方面来说，如果地狱可以看作对人类身体和精神双重侵蚀的所在，我们在辣椒制品的命名上也差不多达到了同等造诣——取名“酸雨”（Acid Rain）和“有毒废弃物”（Toxic Waste）的辣椒制品欣然采用这些有悖于直觉的病毒式营销语言，意图却不是警告顾客，而是为了诱惑他们下单。这倒是一个非比寻常的发现，现代社会里辣椒风潮的推进策略其实是有意识地从从不登大雅之堂的违禁、非法和一些明显不合常规的概念中汲取宣传卖点。

在辣椒酱的营销策略中，夸张的语言造势，以及暗示辣椒强大控制力的“黑话”总在其中合奏共鸣，一轮轮兴起，从未中断。不用说，所有人都逃不开这股由来已久的辣椒风潮，感受过那些热门辣椒品种以及辣椒制品骇人听闻的名称。我曾有数年从事违禁上瘾品的研究，发现描述有关辣椒的语言词汇，听起来与那些违禁品竟然有惊人的相似之处。提到内啡肽带来的冲动，或是多巴胺触发的愉悦之类的话题，总免不了小心谨慎，毕竟众所周知上瘾品激发的精神反应背后不可避免的是药物滥用与神经刺激。尽管一些科学权威人士质疑食用辣椒是否真的能刺激身

体，引起类似的反应，但一大批容易受到暗示作用的消费者（或者从辣椒的作用原理上来说应该称他们为使用者？）坚持认为辣椒刺激作用神经的强度虽然小得多，但确实有用。“作为一种放松的方式，”劳伦·柯林斯（Lauren Collins）在2013年11月的《纽约客》（*The New Yorker*）上报道说，“无须冒犯法律或是辛苦锻炼，辛辣滋味就能给你带来类似于服用轻度上瘾药或参加极限运动时的那种快乐。”^[8]这不是人类历史上第一次为辣椒正名，丹佛·尼克斯（Denver Nicks）发表在2017年1月《国家地理》上的一篇文章中，发现了玻利维亚人民对他们常用的辣椒酱拉拉瓦（llajwa）也有同样的溢美之词。拉拉瓦辣椒酱由当地的罗克多辣椒、番茄和一种类似芫荽状药草奎尔奎纳（Quirquinã）混合而成：

“没有拉拉瓦我们吃什么都提不起精神，”加拉多这样跟我说，这句话我在旅途中已经听过很多次，“就像是一种恶习。它可能会伤害你，但你总忍不住为它沉迷。有点像毒品一样。有些人吸毒，难挨没有毒品的分分秒秒。在玻利维亚呢？我们有自己的‘毒品’，就是拉拉瓦。”

“我喜欢辛辣的食物。”丹麦大厨卡米拉·塞德勒（Kamilla Seidler）说，她是一家名为克斯塔（Gustu）的融合餐厅的主厨，“我觉得吃辣有点像药物上瘾，因为你能从中得到快乐的感觉。”^[9]卡米拉供职的餐厅位于玻利维亚首都拉巴斯南部，菜单里有一种白兰地鸡尾酒，里面就加了拉拉瓦。

吃辣会变成一种瘾。一些有关辣椒的评论会反复强调这种所谓的精神联系。从生理学角度，这种联系完全站不住脚，但从另一个层面来看，人们对于辣椒的耐受性毋庸置疑是逐渐增加的。就像阿片类药物、酒精和其他被禁的致瘾剂一样，耐受性随着持续摄入而不断增强。10分钟前或上周刚品尝过的辣椒酱，当时似乎还辣到难以忍受，灼热又刺痛，但之后再次尝试时，它尖刺的味道就会逐渐削弱。味蕾就是在这样的锻炼过程中不断打开，并为下一次品尝更辣的食物张开了怀抱。味觉是可以训练的，就像逐渐接受其他任何种类的味道一样，味觉也能训练

成欣赏辛辣的滋味。伴随辣椒素含量不断攀升的培育辣椒，味觉也更加坚韧，不断经受新的辣度考验。1992年，澳大利亚的一个研究团队就此提出内啡肽的触发机制是导致某些人对辣椒素“上瘾”的原因。正如《新科学家》（*New Scientist*）所报道的那样，“正因为辣椒素对人们想要得到的快乐有求必应，所以他们也已经习惯把味蕾一次次暴露于更多辣椒素的刺激之下，去换取更高的内啡肽分泌。从这一点来说吃辣真的有可能会上瘾”。联邦科学与工业研究组织（CSIRO）的项目负责人约翰·普雷斯科特（John Prescott）曾发表过一个套用“诱导性毒品理论”的警告说：“一旦开始吃哪怕不辣的咖喱，最终也一定会去吃咖喱肉。”^[10]不过这倒不是说，身体对辣椒会自动产生逐渐增加的每日剂量需求，如果不能满足，就会进入某种灾难性的崩溃。跟药物的耐药性原理完全不是一回事。尽管纯辣椒素本身就是一种毒素，但即使是最辣的辣椒，其中所含的辣椒素加在一起也不会对人体有什么伤害，除了会从消化道的一端或两端排出时给周围器官再添一把火。

著名动画电视连续剧《辛普森一家》（*The Simpsons*）1997年播出的一集《荷马的神秘之旅》（*El Viaje Misterioso de Nuestro Jomer*）中，荷马对春田市集辣椒烹饪大赛上的辣椒制品都不屑一顾。警察局长威刚于是向他挑衅，问他可敢尝试自己的“加萨加纳高的疯子辣椒”（*Quetzalacatenango*）。这种传说中的辣椒是在危地马拉的一处原始丛林里，由一群精神病患者种植出来的。在事先给嘴里抹上蜡，做好保护以后，荷马大口吞下了威刚警官从翻滚的大锅里捞出的几颗红黄条纹相间的疯子辣椒。荷马吃下的辣椒有点像是佩特奥特仙人掌或是致幻蘑菇这样的精神干扰植物，他立马进入了一种迷幻状态，伴有视觉和听觉的全面紊乱。当荷马在田野里蹒跚而行时，遇到了一只会说话的土狼。土狼由美国乡村歌手约翰尼·卡什（Johnny Cash）配音，在荷马这一次的自我发现的灵性之旅中充当他的精神导师。最终旅途结束，荷马从中学得的一课并不是如他之前发誓的那样，再也不吃什么危地马拉疯子辣椒，而是找到了他的灵魂伴侣——当然，他的灵魂伴侣就是玛姬。

有关极度辣的辣椒会给人们神经带来致幻效果的报道经常会被质疑。目前还没有足够的证据证明辣椒素能对脑部神经产生这样的作用。不过确有一些基于个体主观经验的报道，以及一些尚不充分的医学描述展现了可能存在的另一面。2011年南卡罗来纳州，美国国家公共广播电视台（NPR）记者马歇尔·特里（Marshall Terry）在品尝完埃德·库里培育的“卡罗来纳死神辣椒”以后，曾短暂地进入了一种特殊状态，先是行为不稳定，发音含混不清、不知所云，接着是一阵无法自控的抽搐和呕吐，就像吃了迷幻药一样。根据在线历史频道的斯蒂芬妮·巴特勒（Stephanie Butler）的说法：

那种特别辣的辣椒也有可能会产生轻微的致幻效果。墨西哥古文明时期的玛雅人就曾把辣椒当作兴奋剂，而且这已经有超过8000年的历史。如今根据报道，一些吃辣椒的人曾说自己看到了房间里不存在的东西，肢体失去感觉，以及其他一些头脑麻痹的效果。^[11]

Erowid是有关各类药物信息的网站。在网站上我们看到一条这样的报道：一位勇敢的，化名费尔（Fer）的心理学者，谨慎地咬了一口，接着狼吞虎咽地吃下了墨西哥瓦哈卡州一种红到刺眼的干辣椒以后：

眼前的一切都闪烁不定，整个世界如同梦魇，就像赤脚走在盛夏烈日灼烧的混凝土公路上，蒸发掉一切水分的酷热从中升起。我的意识在痛苦挣扎，喧嚣刺耳的节日场景，朋友们的谈话声，以及熙熙攘攘的餐馆都消失在远处，忽隐忽现。在我残存的意识边缘，我知道我的朋友们在一旁围观着我，看着我笑，我知道身边的狂欢还在继续，知道在我身体所感受到的地狱之外，存在着另一个世界。

她试图通过快速地吸气和吐气来缓解口腔里灼烧的疼痛，但完全不管用。“过了几分钟（或者像几年那么漫长），我感到外面的世界终于以一种缓慢、颤动、一阵阵热浪的方式回到我身边，这种回来的感觉几乎和世界离开我的身体时一样痛苦，因为感觉返回就意味着要再次体验到辣椒的威力。”^[12]不过她承认，她也喝了不少龙舌兰酒。

所以，我们还真有所谓的辣椒影响，按照不同的辣度对应不同的影

响级别，就像从阿片类药物的刺激作用一直到如佩奥特、LSD [\[13\]](#) 这样的致幻剂。选择你的“毒药”，准备好让你的身体感受器迎接辣椒带来的愉悦高峰吧。辣椒迷谈论他们品尝最辣辣椒时的口气，听起来格外像是吸毒者在毒品做一番比较。为了培育出世界上最辣的辣椒，一场犹如军备竞赛般无休止的研发竞争已经见证了卡罗来纳死神辣椒的诞生。卡罗来纳死神辣椒之后又受到另一种来自威尔士圣亚萨培育的黄灯笼辣椒的新品种，一种命名为龙息辣椒的挑战。据说龙息辣椒的辣度能达到死神辣椒的1.5倍。于是不甘示弱的埃德·库里又培育出一种死神辣椒辣度两倍（超过300万SHU）的新辣椒，好像嫌这个新辣椒还不够神秘似的，库里将其命名为Pepper X（X辣椒）。

富有想象力的观察者可能会把这种竞赛比作某种邪恶行为，比如试图制造世界上最强大的兴奋剂，或者是最强效的上瘾剂。而辣椒用户本身——用他们自己的话来说这些用户又叫作辣椒狂人——的所作所为常常加剧了这种印象。他们无时无刻不在谈论着辣椒，谈论的口气就好像它是一种非法的、偷偷摸摸的勾当，会带来令人战栗的经历，挑战辣椒是一件颇有仪式感的事情。看看他们的讨论：“这种辣椒的辣度是加强版的，而且也能拉长神奇效果的维持时间。”“灼热和不适感持续了大约30分钟（对我来说），但感觉最糟糕的那个阶段在大约15分钟后就过去了。一般来说墨西哥辣椒会让你涕泪横流，以上你想要的它都能达到，而且是加大倍数给你。”“我认为普里莫（Primo）辣椒的味道尝起来不错，布雷恩（Brain）辣椒也一样，一开始都很甜，但你享受不了多长时间，因为很快就会辣到你的整个脸都好像着火一样。”“在我看来，巴勒科布尔（Barrackpore）辣椒的味道太糟糕了，尝起来就跟洗碗水一样。不过我还是又重新种植了一次这种辣椒，因为它带给我的劲爆辣度甩其他辣椒一整条街。用它还能做出最棒的辣椒粉。” [\[14\]](#)

人类在寻找能直接刺激精神或有类似功效的食物时，从来不会忘了辣椒。关于辣椒有一种说法，即把吃辣椒的生理反应比喻成注入化学剂

后的意识状态变化。虽然这种说法所表现出的辣椒效应有些夸张，比喻的手法也过于离奇，但无疑，它吸引了世界各地许多自称辣椒爱好者的注意力。比喻的言外之意，是把禁忌的辣椒与作为地狱食物的悠久传统联系在了一起。我特别喜欢自封医药猎人的克里斯·基勒姆（Chris Kilham）的一段描述：

魔鬼的蔬果以一种诱人的“宗教体验”让他的信徒臣服：辣破的嘴唇、像被打肿的舌头、疼痛难耐的嘴巴、灼热到难以下咽的喉咙、上下翻腾的胃、疯狂冒汗的额头、开始充血的面部和头脑，还有一大波前来抑制疼痛的内啡肽，就像城市火光中心的消防员一样在大脑里涌动。在辣椒热潮的压倒性控制下，理智在夹杂着狂喜的疼痛中昏倒，就像一场被魔鬼诱惑的祭祀。^[15]

天啊，那还真是好辣椒。

^[1] Alan Davidson, ed., *The Oxford Companion to Food* (Oxford University Press, 1999), p. 248.

^[2] Charles Dickens, *David Copperfield* (London: Bradbury and Evans, 1850).

^[3] Eneas Sweetland Dallas, *Kettner's Book of the Table, a Manual of Cookery, Practical, Theoretical, Historical* (London: Dulau and Company, 1877), p. 157.

^[4] Eneas Sweetland Dallas, *Kettner's Book of the Table, a Manual of Cookery, Practical, Theoretical, Historical* (London: Dulau and Company, 1877), p. 157.

^[5] Charles Lever, *O'Malley, the Irish Dragoon*, Volume 2 (Tucson, Ariz.: Fireship Press, 2008), p. 134.

^[6] Edgar Allan Poe, *The Complete Works of Edgar Allan Poe, Vol. VII: Criticisms* (New York: Cosimo Classics, 2009), p. 265.

^[7] Anthony Trollope, *The Warden* (London: Longman, Brown, Green, and Longmans, 1855).

^[8] Lauren Collins, "Fire-Eaters," *The New Yorker*, November 4, 2013, newyorker.com/magazine/2013/11/04/fire-eaters.

^[9] nationalgeographic.com/travel/destinations/south-america/bolivia/bolivia-hot-sauce/.

[10] Leigh Dayton, “Spicy Food Eaters Are Addicted to Pain, ” *New Scientist* ,
newscientist.com/article/mg13418172-800-science-spicy-food-eaters-are-addicted-to-pain/.

[11] Stephanie Butler, “The Natural High of Intoxicating Foods, ” history.com/news/hungry-history/the-natural-high-of-intoxicating-food.

[12] Earth Erowid and Fire Erowid, “Hot Chiles: Surfing the Burn, ” November 2004,
erowid.org/plants/capsicum/capsicum_article1.shtml#fer.

[13] 麦角酸二乙酰胺的简称，是一种强烈的半人工致幻剂。——译注

[14] fatalii.net/FG_Jigsaw... boards.straightdope.com/sdmb/archive/index.php/t-248653.html...
thehotpepper.com/topic/37166-best-tasting-superhot/.

[15] Chris Kilham, “Hell Fire in Your Mouth, ” n.d., medicinehunter.com/psychoactives.

12 热辣尤物

辣椒与性

如果可以将辣椒比作毒品；如果可以将来自洛杉矶、名为红辣椒（Red Hot Chili Peppers）的放克乐队与摇滚乐永远联系起来；那么把辣椒这种世界上最辛辣的香料与性相提并论也就不足为奇——由此便完成了有关辣椒的三大隐喻。数世纪以来，人们一直习惯将性诱惑比喻为“热”（hot），直到如今，当谈到某人外观上具有吸引力时也流行使用“hot”。“hot”这个词，是对滋滋燃烧、暗流汹涌、炙热难耐这些词最简单直接的概括，是长久以来人们对其肉体欲望对象共同特质的高度总结。性感的人被称为The Hots，比如“辣妹”。你最近的约会对象可能是一位“热辣尤物”（hot stuff），但你与旧情人的关系也有可能“余烬未了”（old flames）。之所以会把性与热联系起来，可能来自对性冲动时血脉偾张的生理现象的联想，可能源自生活在热带地区的人们的炽热性情，也可能来自生育繁衍时的“如火如荼”（in heat）。性欲高涨时的炙热状态特别适合形容处在发情阶段的妇女（发情在拉丁语中为oestrus，英语为frenzy），当她们的体内充满了生殖激素时，体温也会跟着升高。

在许多古老的隐喻中，性欲都被描述成一种燥热的状态。《旧约·雅歌》谈到情欲时说：“所发的电光是火焰的电光，是耶和华的烈焰。”（8：6）古典文学里常常可见有关“爱情之火”的隐喻，类似用法跨越了国家与民族。中国晚明时的白话诗人冯梦龙在他所著的《古今小说》（1620）里就写到了一对两情相悦者，在“对饮十余杯后，欲望像火一样燃烧”的故事。最后一个例子也说明激情之火可以通过摄入一些食物而点燃。最典型的食物莫过于酒精，以及除此以外数百年以来被看作催情剂的其他食物。虽然现代科学已经否定了所谓“催情食物”的功

效，但有关食物能“壮阳、催情”的理念还是深入人心。芦笋、黄瓜、牡蛎、无花果等食物因其自身独特的与两性的生殖器官相似的形状，而被视作可以催发情欲。其他诸如酒精饮料或巧克力之类的食物，被当作催情食物的原因仅仅是能让食用者心情愉悦，放松的状态下更有可能坠入爱河。但辣椒与这些食物都不一样，人们无法忽视它的辛辣炙热与火热性感或是性欲何其相似，无怪乎辣椒能在各个时代的爱情传说中穿梭自如。

如今一些伪科学坚持认为辣椒具有催情的功效，既然辣椒能够释放内啡肽，就能保证食用者的头脑放松愉悦，为拥抱做好准备，然后身体的其他部分也会做好准备。根据网站eatsomethingsexy.com的说法：“哪怕轻咬一小口辣椒，也能帮助你催发情欲。只需一小把辣椒，就能让体温蹿升，让你有宽衣解带的欲望，让你的嘴唇丰满柔嫩，富有亲吻欲。毕竟，据说所有的热能都可以给身体带来视觉效果上的性感红晕。”^[1]但现实并非如此，辣椒素更有可能降低而不是升高关键部位的体温，丰满的嘴唇只是一种假象，背后是辣椒素造成的灼热甚至疼痛。像这样被辣椒辣肿的两对嘴唇，连碰到都会刺痛，更别提亲吻了。不过我们也得承认，光线合适的话，任何潮红的面色看上去都情意荡漾，这倒是很容易让人把持不住。在情人节前后的报纸、杂志所刊登的文章中，关于辣椒催情的说法一再推波助澜，常常还带有所谓的专家权威“验证”。辣椒催情说并非现代产物，追根溯源的话，古已有之，可以说是中世纪和现代社会早期的民间传说在后现代社会的一种嬗变。

16世纪时的欧洲文化面对辣椒时的态度十分谨慎，甚至恐惧，种种拒不接受的态度都源自他们的担心。他们对这种来自遥远异域的食物满怀戒备，毕竟这些食物来自的地区气候极端，生长这些食物的土地上的土著人衣不蔽体，甚至不忌讳吃下人的尸体。吃下这些食物，可能会让那些毫无戒心的人产生类似的行为退化，在殖民主义者的文明社会引起道德上的骚动和倒退。辣椒到达新教占据主流的欧洲北部地区时，那里

的人们正拉响精神警报，力劝民众远离南方天主教徒，尤其是神职人员纵欲的腐败生活方式。如果早期清教徒和路德教徒的饮食在斋戒日以谷物和蔬菜为主，在宗教日和节假日以简单烹饪的鱼和肉为主，那么在这种对香料敬而远之的饮食系统里，热辣的辣椒自然很难找到自己的一席之地。事实上，它们的辛辣功效正是当时的学者、草药学家和医生警告人们不要食用辣椒的原因。然而，辣椒总是有更多面。辣椒给生理上造成的火辣感受让人不自觉地紧张甚至恐惧，同样地也蔓延到了天主教的中心。玛丽亚·帕斯·莫雷诺（**María Paz Moreno**）就曾在她有关马德里烹饪史的笔记中指出：“西班牙耶稣会传教士、博物学家何塞·德·阿科斯塔（**José de Acosta**）虽然建议食用〔辣椒〕来促进消化，但也反对人们滥用辣椒，尤其是青少年，吃过多的辣椒对其健康，特别是灵魂都有损害，因为辣椒会提升食用者的肉欲。”^[2]

香料会刺激性欲的这种疑虑最早可以追溯至罗马时代。基督教传入罗马以后，又得到盖伦医学派的进一步支持。辣椒传入欧洲前的很多年中，胡椒、肉桂、生姜、丁香和肉豆蔻这样的东方香料在体液学说中都被归类为“热”和“干”。对于“热性”体质的人来说，具有“热性”的香料当然会为他们的肉欲冲动火上浇油。《旧约·雅歌》中，情人幽会的密所总是飘散着辛香料的芬芳；伊斯兰的天堂花园里也摆满了异国风味的食物。因此，正如香料历史学家杰克·特纳所写的那样，“辣椒所代表的性感是显而易见、无须赘述的事实”。

方济各会成员、百科全书派作家、英国人巴塞洛缪（**Bartholomew**）曾于13世纪写到，香料的催情作用是宇宙运转规律不可分割的一部分，广义上说也是医药学和占星术的一种展现形式，并且可以为后者所解释。香料商是传说中维纳斯星相下诞生的几个淫贱的职业之一（其他职业还有歌手、珠宝商、音乐爱好者和女装裁缝）。^[3]

在新婚夫妇的洞房花烛夜里，增添一点桂皮和肉豆蔻可能对双方共浴爱河大有裨益，这样的传统食谱直到18世纪仍在英国流行。同样，中

东地区的人认为，把蜂蜜和生姜汁小心地涂抹在事先清洗过的阳具上能使其更威风凛凛。这些都是好事，但人们也有种共识，那就是日常生活中若是沉迷于香料的催情作用只会腐蚀灵魂。不难想象，辣椒在引入、登陆欧洲海岸的过程中散发出何其耀眼、让人心神不安的光芒，这样的受关注程度在之前只有胡椒和生姜能够匹敌。和之前的香料一样，辣椒之后也被小心定义，纳入欧洲食物对应的精神列表中。

体液学说至少看起来还披着严谨科学的外衣，遗憾的是在随后几个世纪，却让位于一些所谓饮食学的更不着边际的想象的呓语。比如长老会成员西尔维斯特·格雷厄姆（Sylvester Graham），19世纪最偏执于抨击外在污染源的精神捍卫者。格雷厄姆热衷于批判日益增长的男性自慰行为，反复重申手淫会给身心带来严重危害，同时他也把肉欲的腐蚀作用和会引起肉欲的刺激物联系起来一同抨击。这些不洁的食物包括茶、咖啡、酒精、肉类，以及少不了的辛辣菜肴。为了确保人们养成清心寡欲的健康饮食习惯，他发明了全麦饼干，一种用粗筛过的全麦面粉烘烤而成的寡淡饼干，吃时也不蘸糖或奶油。他总喜欢对年轻人的贞操观指手画脚，用那种一如既往、高高在上的监控腔调，简直可以作为独断专行言论的代表：

各种刺激和热性的食物、味道浓郁的食物、丰盛的菜肴、不加节制地吃肉，甚至吃得过饱，以上这些或多或少——有一些甚至在很大程度上——会增加生殖器官的兴奋和敏感，而肉欲会对日常生活、心智乃至道德产生恶劣影响。^[4]

为了表示同情，我们不防想象一下这个场面。格雷厄姆的年轻读者们也许会听从导师关于香料的严重警告，小心谨慎地避免其不良影响。但有时，在一个失去监管的晚上，与女朋友共度良宵之前，他会不知不觉地给自己的晚餐牛排撒上过多的红辣椒粉。

如果说关于辣椒和性之间真有什么科学发现的话，似乎辣椒素和男性性欲之间的联系并不是按格雷厄姆所说的吃下辣椒—激发性欲的顺

序，而更有可能以一种相反的顺序进行。换言之，辣椒并非挑起汹涌性欲的因，而更有可能恰巧是一个已经被心理预设的食物偏好的果。至少从法国南部格勒诺布尔-阿尔卑斯大学的一个研究小组的研究可以证实这一点。该研究对114名中青年男性进行了测试，测试内容是让他们自由选择盐和辣椒酱作为一碗土豆泥的调料：“内源性唾液睾酮的指数与实验中个体自发选择消耗的辣椒酱量呈正相关.....研究结果表明，男性对辛辣食物的行为偏好与内源性睾酮水平相关。”^[5]人们对于这项研究的普遍解释为，辣椒素将会提高食用者的睾酮水平，增强男性性冲动的能量，还能强化他们自我肯定、争强好胜等社会行为。然而这篇研究结果在发表时，它的主要作者又补充说，以上效果目前只能在啮齿动物身上观察到。所以也有另外一种可能，正是因为社会中的某类男性喜欢被看作无所畏惧的探险者或酷爱迎接挑战的冒险家，希望在各个方面都拔得头筹，也因此自发培养出一种爱吃有挑战性食物的口味偏好。相关性并不自动等同于因果关系，而吃辣能催情之所以能成为一种心照不宣的信念，背后必然经过许多媒体对尚且模糊的一些发现或概念的添油加醋、以讹传讹。

每一项研究似乎都有一个与之对应且完全相反的实验结论。关于辣椒的催情效能，就有《临床性医学教科书》（*The textbook of Clinical Sexual Medicine*）给该话题泼了一桶冷水：“尽管B-内啡肽能作为止痛剂和愉悦诱导剂，但目前尚无证据显示它们能因此帮助摄入者增强性欲。相反，以几只老鼠为对象的实验结果表明，增强B-内啡肽以后，老鼠交配行为反而受到了抑制。”^[6]与此同时，2017年，丽塔·斯特拉科沙（Rita Strakosha）自费发表了一篇未经科学证实的论文，认为同性恋是饮食不平衡的受害者。相关性和因果关系常常混作一谈，这篇题为《现代饮食和压力导致同性恋》（*Modern Diet and Stress Cause Homosexuality*）的论文，创下了该种错误水平的新低。作者说，同性恋行为很容易纠正，只要他们坚持进食正确的食物，同时远离错误的食物即可。她所谓的“错误的食物”包括“油腻或高热量的食物、辛辣的菜

肴、柑橘类水果和碳酸饮料”^[7]，这不禁让人感到奇怪，如果按照她的饮食理论，如今世界上发达国家有此类饮食习惯的人岂不是都会成为她眼中可以纠正的“病人”（同性恋）？

源自中世纪的“征象说”理论（doctrine of signature）到了现代也不乏追随者。所谓的“征象说”理论即是以形补形。如果某种植物的果实或枝叶看起来像某种特定的人体器官，那么将这种植物入药的话也就能治愈对应器官部位的疾病。因此无须过多解释和鼓吹，也能感受到彼得辣椒多么适合拿来当作性障碍对症的明星食物。彼得辣椒属于一年生辣椒，它的起源地至今仍无法确定，今天的生长地主要分布于美国南部和墨西哥一带，史高维尔辣度指数在中等水平，但有一点绝不平凡——可以说是夺人眼球的一点，彼得辣椒无论从形状还是比例上看都像是男性的阴茎。也就是说，它有一个末端龟头和与之相连接的阴茎体，至于是否还有包皮，取决于你观看它的角度。这种辣椒的外皮呈现诱人的红色，甚至还有一种在解剖学上也无法理解的黄色（如果有异国情调这一说的话）。从自然品种的原始形态开始，经过几代人有目的的精心培育，如今彼得辣椒的外形已经活灵活现。在追求最辣辣椒的运动开始之前，辣椒专家让·安德鲁斯就曾经写道：“这种外形劲爆的浆果吃起来太辣了；因此，它被归类为装饰性辣椒。或者我们应该说，对于见多识广的园丁来说，花园里有这种辣椒也多了一种谈资？”^[8]

将让你嘴唇辣到像是着了火般疼痛难耐，与温柔和坠入爱河两者联系起来看似过于牵强。与辣椒所带来的灼烧感相比，还有一种更不可忽视的影响。如果回到辣椒的同性类比问题上，为了让问题更有说服力，那么除了把辣椒素带来的灼热感作为性欲控制下的炙热的隐喻，还可以仔细考虑一下辣椒作为辛辣香料促进人们警觉性的意义。所有的香料都是这样，在饮食中不但充当了刺激或是芬芳的调味剂，也能让日常摄入的蛋白质和碳水化合物，甚至糖类等不再平淡乏味。香料为味觉增加了更多的维度，当不同的香料组合在一起时，维度就变得更加复杂多变。

辣椒更是如此。即使食物本身已经足够美味，但加入辣椒后它的味道会更具诱惑性和主动性，因为辣椒为其增加了一种单纯和简单之外的感觉。辣椒创造了一种清醒、敏锐的反应能力，这种敏锐的洞察力超越了通过简单进食来得到满足的模式。而在辣椒的提醒下，身体的某些器官会被唤醒，感受到自己的存在。当然，能否享受这种身体变化取决于个体所能忍受的辣度。对于大多数人来说，过犹不及，太多的辣椒刺激难以承受；但对于那些执着的辣椒狂热爱好者来说，在到达极限之前的辣度区域，无疑是勇敢探索各种感官冲击的最佳前奏。

关于辣椒作为一种催情剂的理论，相关文献研究领域主要集中在摄入辣椒之后身体的内部反应。内啡肽的释放和神经递质的共同作用，创造出一种类似于镇痛剂下的幸福和愉快状态，由此为性活动提供了舞台。而在辣椒进入肠胃之前，最先作用的人体器官是舌头的软组织和味蕾。因辣椒素对皮肤表面的直接作用，因此人们认为其可以作为辅助性药物。正如民俗学者约翰·麦奎德（John McQuaid）的报告所说：“美洲原住民用辣椒摩擦自己的生殖器，为的是降低敏感度，从而延长快乐的时间——早期的西班牙定居者也曾尝试过这种做法，这让和他们一起踏上新大陆的布道牧师们十分沮丧。”^[9]这似乎与今天“持久力”的追求相同。但这种喷雾剂只能通过温和的局部麻醉剂（如苯并卡因和利多卡因）起作用，而辣椒素会在全身释放内啡肽之前造成一定程度的局部疼痛。所以最初，男性使用者其实很难正常调动他的生殖器官运作，但在此之后，喷雾剂的麻醉作用能帮助他的性器官保持更长时间的工作。1997年一位丹麦发明家申请了一种与辣椒素有关的乳膏的专利。据称这种乳膏能在两分钟内帮助男性性器官勃起，并已经在实验条件下引发了一名已阳痿多年的老人的勃起反应。^[10]而在此之前，1994年费拉拉大学的一个意大利团队在《斯堪的纳维亚泌尿学和肾脏学杂志》

（*Scandinavian Journal of Urology and Nephrology*）上刊登的研究报告表明，他们的男性试验者在接受尿道注入辣椒素的过程中，发生了勃起反应。^[11]

正如爱恨之间通常只隔一线，辣椒的感官刺激与变成彻底折磨的距离也近在咫尺。一旦僭越了那条线，辣椒的炙热烈焰就将发挥它致命的威慑力，就像我们下一章将会看到的那样。

[1] “Spice It Up!” Amy Reiley’s *Eat Something Sexy*, n.d., eatsomethingsexy.com/aphrodisiac-foods/chile-pepper/.

[2] Maria Paz Moreno, *Madrid: A Culinary History* (Lanham Md.: Rowman & Littlefield, 2017), p. 45.

[3] Turner, p. 215.

[4] Sylvester Graham, *A Lecture to Young Men on Chastity* (Boston: GW Light, 1838), p. 47.

[5] Laurent Bègue et al., “Some Like It Hot: Testosterone Predicts Laboratory Eating Behavior of Spicy Food,” *Physiology and Behavior* 139 (1), February 2015, p. 375, available at researchgate.net/publication/268978579_Some_like_it_hot_Testosterone_predicts_laboratory_eating_beh

[6] Waguih William IsHak, ed., *The Textbook of Clinical Sexual Medicine* (San Francisco: Springer, 2017), p. 417.

[7] Rita Strakosha, “Modern Diet and Stress Cause Homosexuality: A Hypothesis and a Potential Therapy,” April 9, 2017, psikolog1.wordpress.com/2017/04/09/modern-diet-and-stress-cause-homosexuality-a-hypothesis-and-a-potential-therapy/.

[8] Andrews, p. 113.

[9] John McQuaid, *Tasty: The Art and Science of What We Eat* (New York: Scribner, 2016), p. 176.

[10] Bjeldbak, Gitte, Patent application: “Method for Attaining Erection of the Human Sexual Organs,” September 8, 1998, google.com/patents/US6039951.

[11] M. Lazzeri et al., “Intraurethrally Infused Capsaicin Induces Penile Erection in Humans,” *Scandinavian Journal of Urology and Nephrology*, 28 (4), December 1994, pp. 409-12.

13 暴力对话

辣椒武器

辣椒在食用时会产生刺痛或不适的感觉，这一特性使其跻身世界美食史上最重要的几种味道之列。并鉴于人们的性情、喜好各有不同，有人视辣椒为魔鬼的代言人，有人则认为其是坦率和性感的象征。然而，在辣椒的早期栽培者和消费者为了各自不同的目的享用它们的炙热之前，这种炙热其实是对其哺乳类天敌的一种自然反击，可以看作一种真正的杀伤性武器。纵观人类历史，与辣椒在人类饮食中既百搭又有营养价值的地位齐头并进的是，辣椒一直被用来以辣伤人。人类本性向来如此，如果发现了什么可以用作战斗的杀伤性“武器”，就一定会物尽其用。

辣椒开始用于攻击的确切时间点无从追溯，但当西班牙和葡萄牙的冒险家抵达美洲时，他们常会体验到一种可能颇有历史的辣椒武器。1494年，加勒比的伊莎贝拉岛上，当地土著泰诺人与西班牙殖民者之间突然爆发了一场激烈的战斗。战斗源于当地食品物资仓储遭到灾难性的重创。这场人祸的罪魁祸首正是西班牙人。由于自身经验不足造成了食物短缺，他们把目标对准了泰诺人的食物，进行了一系列突袭与掠夺，最终自食其果被泰诺人围困在自己的堡垒里，遭遇了一场原始的化学战。西班牙最先进的武器是托莱多钢剑，锋利程度堪比艺术品，泰诺人的武器装备难以匹敌。但泰诺军队向他们发射的几枚“辣椒手榴弹”扭转了局势。辣椒磨成粉末以后，和土灰一起装进葫芦里就变成了“辣椒手榴弹”。通过与土灰的混合，在投掷后的葫芦裂开时，辣椒粉就随着灰尘巧妙地扩散到空气中。灰尘将辣椒粉带入惊慌失措的西班牙人的眼睛和喉咙里，他们中的许多人中了招，一时睁不开眼也喘不过气，被无情的袭击者趁机手刃。后者即是戴着头巾的泰诺人。头巾就像外科手术的

面具一样遮住了泰诺人的口鼻，保护他们免受辣椒的威胁。

后来这种武器还进化出了一种新形式。阿兹特克人和玛雅人在葫芦里灌水，再加入辣椒粉。辣椒粉会在水中发酵，所以当导弹发射后爆炸时，会释放的有害的发酵气体，使人呼吸困难。

有些战斗中不适合发射“辣椒导弹”，那么“辣椒烟雾战术”也是一个聪明的办法。燃烧辣椒时产生的刺鼻烟雾也能为战斗所用，巴西人就是这样对付他们的葡萄牙侵略者的，印加人在后来称为秘鲁的地区也是以此来对抗西班牙殖民者的。“辣椒烟雾战术”的历史也能追溯到前哥伦布时代。14世纪50年代，阿兹特克帝国统治下的东北部地区库特拉特兰（Cuetlaxtlan，今韦拉克鲁斯）人民发动了一场叛乱。他们反抗阿兹特克人的统治，拒绝向其定期进贡，还暗杀了阿兹特克人在当地的行政长官。贡品中断了，蒙特祖马一世的使者奉命前来追责，要求当地人继续履行纳贡义务，而当地酋长的回应是封死阿兹特克人卧室的所有通风口。他们精心搭建了一堆辣椒然后放火点燃，帝国的使者因此窒息而亡，这很可能是人类历史上第一个毒气室。^[1]

我们还记得，在阿兹特克人的家庭教育里是如何使用辣椒作为惩罚的。按照对开本《门多萨抄本》第60页右侧的描述，对于顽劣不化的儿童，其父母的惩戒方式是燃烧辣椒进行烟熏。今天看来这种教育方式相当野蛮。同时期的西班牙作者提供的插图细节显示，无论男女，阿兹特克儿童在年满11岁以后一旦犯了错误，就有可能体验到这种惩罚。插图中的男孩因为对父母的命令一再置若罔闻，正经历辣椒烟雾的惩罚。“哭泣的儿子已经被脱到赤裸，父亲控制住他让他面对燃烧的辣椒；被迫吸入辛辣的烟雾，这被认为是一种残酷的折磨。”（事实上，就像因辣椒烟雾窒息而亡的阿兹特克使者的例子，这种体罚不仅仅是一种残酷的折磨，甚至有可能致命。）一旁的女孩虽只被带到燃烧的辣椒火焰前吓唬一番，即使时间不长，辣椒的烟雾也瞅准时机，如针刺般钻

进了她的鼻孔。“哭泣的孩子.....被教导着跪下去，或许还被束缚住双手，被迫面对燃烧辣椒产生的浓烟，从而让他们学会服从。”^[2]即使孩子们面临的惩罚是间断性的，每次只接触几秒钟，每隔很短的时间重复一次，但这种体罚看起来已经很严厉了。而如果你翻开对开本的下一页，会发现还有更为严酷的惩罚：插图上一个12岁的男孩被捆住手脚，赤身裸体地在潮湿的地面上躺一整天，可怜地哭泣着。

19世纪晚期，在所谓的印第安人战争（实则为欧洲对印第安人的侵略和屠杀）中，美洲原住民仍使用辣椒烟幕弹这种能给敌人造成窒息的武器对抗殖民者。19世纪80年代，一位名叫方（Fun）的印第安士兵（他也是印第安阿帕切杰出军事首领杰罗尼莫〔Geronimo〕的表弟），为了解救被绑架的阿帕切妇女和儿童，发起了一次大胆突袭。他以辣椒烟雾作为武器，对付一群退守到土坯教堂内的墨西哥矿工。混合着燃烧的木材和松树汁的辣椒粉“炮弹”被投入教堂，惊慌失措的矿工们完全丧失了行动能力，只能眼睁睁地看着他们绑架来的为他们工作的阿帕切妇女儿童被救走。

从芥子气到核裂变，20世纪见证了人类历史上前所未有的武器装备竞赛热潮。发达工业国家似乎从不放过任何一种具有杀伤性的武器研究和尝试。其中一些武器的作用堪称整个人类的噩梦，以至于国际条约都限制乃至禁止其投入战争。其他一些未被禁的武器则在库房里高高垒起，躺在那里等待战争到来时派上用场。有一些称为“非致命性武器”的使用场景包括控制群体事件的刺激物、驱散暴乱的刺激剂，以及用作个人自卫的防护剂。这些制剂多来自实验室配制的各种化学物质，以及天然植物合成物或高度浓缩物。在天然植物制成的武器装备中辣椒素发挥了重要作用。警察、安全部队，以及普通公民都可以使用辣椒素，在许多司法管辖区中，辣椒喷雾也是一种立竿见影制服潜在攻击者的武器。

现代使用致命和刺激性气体的历史可以追溯到第一次世界大战时

期。当时光气、氯气和其他化学物质一起，首次被用来对付敌方军队。这个时候合成辣椒素也已经出现，但尚未用于战场上的军事行动。辣椒素于20世纪20年代初开始，在美国军方的埃奇伍德兵工厂（Edgewood Arsenal facility）生产制造，但在1928年即被英国发明的一种CS气体所取代。由此，辣椒素作为武器的身份就这样搁浅了几十年，直到20世纪70年代，提炼技术改进，人们从辣椒中提取出了一种活性树脂——后来称为辣椒精油（OC）的红棕色化合物，这种化合物后来在民事纠纷领域逐渐取代了CS气体的使用。警方使用的辣椒喷雾里，可能含有高达15%的辣椒素及其相关的天然化合物，不过出售给个人使用的防身喷雾里的辣椒素含量通常会限制在1%以内。辣椒喷雾的使用方法是直接对准目标的眼鼻进行攻击，被击中者会立即短暂丧失行为能力。被攻击者的眼鼻会遭受严重刺激，被迫吸入辣椒喷雾的化学气体以后，肺部也会受到急性损伤，肠道功能也有可能因此紊乱，而暴露在外的皮肤会产生灼烧感。辣椒素欺骗了身体，让身体相信有了炎症并产生反应。严重的刺激会导致眼睛紧闭、无法睁开，相当于短时间内失明，同时长时间的窒息感和不断地咳嗽，使人无法言语。短则45分钟，长则可能需要数小时，身体才能从这一过程中恢复过来。使用有机化合物喷雾剂致死的案例极少发生，但不排除在个别情况下会有加重病情的可能。辣椒喷雾显然对呼吸系统脆弱的人尤其具有伤害力。

从20世纪90年代起，用作个人防卫的辣椒喷雾在世界许多国家已经发展成一桩大生意，不过在包括英国和欧洲大陆的大部分国家和地区仍然属于非法用品。辣椒喷雾不仅能用作妇女防身工具，美国邮政部门还准许他们的工作人员用其对付天然的敌人——社区里凶猛的恶狗，就像森林野营者用辣椒水对付熊一样。相比之下，1997年的《化学武器公约》第1条第5款却禁止在战争中使用包含辣椒喷雾在内的化学武器和类似的防暴剂。除朝鲜、南苏丹和埃及，所有国家都签署和批准了该公约的协定。以色列也签署了该公约但尚未正式批准。

2010年，印度国防研究与发展组织宣布他们已研制出一种辣椒榴弹，专用于对付恐怖主义事件和国家叛乱活动。这种辣椒榴弹里含有印度鬼椒，即所谓的鬼椒（当时世界上最辣的辣椒品种，不过在那之后，好几个辣椒新品种的辣度已经超越了它）。辣椒榴弹还被安装到坦克上，发射后能瞬时制造出范围达90米的有效烟雾屏障，可以抵御攻击者夜视技术和热成像技术的侦察。预计在迫使叛乱分子离开藏身之处方面，辣椒榴弹的功效也会相当卓越，因此这项新武器已经部署到向来动荡的克什米尔地区，用来打击那里的好战分子。尽管官方宣称辣椒榴弹属于“非致命”武器，但自从问世以来，已有医学工作者指责其是数起死亡案件的罪魁祸首。不能免俗地，实际运行中它也经常被滥用，攻击对象的名单莫名其妙地延伸扩大。2017年9月，为逃离缅甸国的迫害，罗兴亚（Rohingya）难民通过孟加拉国来到印度边境，试图通过暴力手段跨越国境。印度武装部队禁止难民入内的方式是在边界线上向他们发射辣椒榴弹。

纵观人类与辣椒素之间长达数世纪的联系互动，辣椒成为一种武器可能不是其中令人愉快的话题。但辣椒武器也代表了一种原始模仿的人类学形式。如果从一开始，辣椒没有向人类释放自身化学性的火辣攻击，那么人类这种世界上最具破坏力的物种或许永远也想不到用辣椒来向同类开炮。

[1] Frances F. Berdan and Patricia Rieff Anawalt, eds., *The Essential Codex Mendoza* (Berkeley: University of California Press, 1997), p. 123.

[2] Frances F. Berdan and Patricia Rieff Anawalt, eds., *The Essential Codex Mendoza* (Berkeley: University of California Press, 1997), p. 161.

14 超级英雄和辣椒狂徒

辣椒崇拜

追逐超级辣椒的运动在整个英语国家，尤其在美国蓬勃兴起，形成了一种前所未有的文化现象。回顾人类的食物发展史，会发现历史上也曾有过人们对一些香料及其制品疯狂追捧的时期。在辣椒之外的香料圈里，也存在过来自欧洲人的夸张痴迷。这种痴迷对中世纪晚期和现代早期的国际贸易起到了显而易见的推动作用。诸如胡椒、肉豆蔻、豆蔻干、桂皮和生姜之类的东方香料，因其自身的异国情调让欧洲人狂热痴迷。欧洲人对来自遥远国度的神秘气息知之甚少，但香料凭借自己的交易价值和大费周章的运输流程，奠定了自己的地位。而恰恰是在这一点上，正如我们在第二部分中所谈及的，辣椒打破了香料的传统定价模式。尽管辣椒看起来也很具有异域特征，但它并不娇贵，只需要投以适当关注，保护其不受霜冻的影响，就基本可以在任何地方表现出自己优秀的生长能力。

一些食物流行的背后明显有食物营养学的推波助澜。17世纪时美国人对檫树的狂热就是其中一例。这种落叶树原产于加拿大到佛罗里达中部的东海岸地区，被认为具有丰富的食用和药用价值。它的根用于酿造传统的根汁汽水，叶子用来制作檫树精油茶（1960年，美国食品和药物管理局〔FDA〕禁止将檫树精油茶作为商业产品生产销售，担心其精油可能致癌）。生活在路易斯安那州的克里奥尔人习惯在烹饪时将其作为一种调味的草药，特别是用来调制秋葵汤。它的叶子和花常会出现在各式各样的沙拉和腌肉配方里；而它干燥的根皮则能制成润肠通便的奎宁水。数世纪以来，美国南方各州的乔克托人（Choctaw）都离不开檫树根。他们将其烘干制成粉末，用于药物治疗或烹饪调味。对于白人定居者来说，檫树俨然是他们家庭食品储藏室和家庭药箱里的重要备用品。

人们甚至一度误认为檫树制剂还能用来治疗梅毒。到17世纪时，檫树的受欢迎程度达到顶峰，成为弗吉尼亚州仅次于烟草的第二大最有利可图的经济作物。直到今天，檫树的烹饪地位仍然借菲莱粉（filé，将叶子晒干研磨成粉）的形式存在，加入秋葵汤中能增味增稠。歌手汉克·威廉姆斯（Hank Williams）在他1952年的歌曲《什锦菜》

（“Jambalaya [On The Bayou]”）中还提到了菲莱粉，如果不是因为他的这首歌，人们对檫树的狂热估计早就褪去了。

不知从19世纪末的哪一年起，牡蛎这种食物迎来了自己的历史转折点，它不再是穷人的食物，而成为富人阶层舌尖欲望清单上的美食之一。洛克菲勒牡蛎（Oysters Rockefeller）就是这一时期餐厅里的一道代表性菜肴，菜谱据说来自1899年新奥尔良安托万餐厅的一道秘方。洛克菲勒牡蛎涂上满满的绿色茴香和香草黄油，每一道褶皱里的油光都显示其身价多么不菲。然而回到维多利亚时代早期的伦敦，牡蛎这种食物跟奢侈毫不沾边。就像狄更斯的第一部小说《匹克威克外传》（*The Pickwick Papers*，1837）中的山姆·韦勒对他的雇主所说的那样：“‘这是一个非常不寻常的情况，先生，’山姆说，‘贫穷和牡蛎似乎总是相伴而行……一个地方越穷，人们对牡蛎的需求量就越大……平均每隔六个房子就能见到一个牡蛎摊，把街道两旁都排满了。有时我认识的某个男人生活尚可，但也能见他冲出住所，在极度的绝望中吃下牡蛎。’”^[1]正是因为牡蛎消费曾经如此普遍，才为后来牡蛎成为大西洋两岸时尚潮流里的奢侈食物埋下了伏笔。当工业城市里涌进大量工人时，他们先吃掉了大部分牡蛎，随后工业废水污染的河流又消灭了牡蛎的另外一部分。由此牡蛎开始从唾手可得成为稀罕之物，想得到它们就得去往远离城市的天然原始的海洋里找寻。随之而来的是牡蛎身价的一涨再涨，以至于像安托万这样的餐馆都花心思为它们量身打造优雅高调的食谱，牡蛎从每天的日常食物摇身一变，成为富豪俱乐部餐桌上的特供点缀。

而辣椒运动完全是另一种运行逻辑。它与奢侈无关，和异国情调的

关系也不大，这一点尤其体现在辣椒节上展出的大部分辣椒和辣椒品种上。它们很有可能来自本地，品种也并非十分罕见。即使最辣的辣椒，或许是一般市场上不太能看到的新品种，但对任何人来说，只要有栽培土，这些辣椒的种子就有可能成功种植。辣椒爱好者的痴迷似乎来自对某一特定口味的美食的热爱与通过食物寻求自我塑造的一种结合。得益于纽约辣酱博览会、每年在阿尔伯克基（美国新墨西哥州城市）举办的辛辣食品展以及英国一年到头大大小小各式辣椒节的共同推动，超级辣椒及其辣椒酱制品如今已成为一项大生意。在辣椒运动中，有着像高档红酒、专业工艺啤酒和高档威士忌市场流行的那种专业鉴赏力，也有着类似模型飞机俱乐部这样的小众爱好者的疯狂热情。在线上论坛和志同道合者的聚会上，参与者交换着初尝某种辣椒时的美妙滋味与弥足珍贵的体验瞬间。品尝辣椒、辣椒买卖、辣椒菜肴烹饪秀、吃辣比赛，还有常常伴随这一切活动的墨西哥背景音乐，油然而生出一种激情四射的氛围。辣椒运动里的这种激情远非小众团体的独乐，人们更喜欢将骄傲自豪的欢喜与外界分享。一开始辣椒运动主要集中在美国、英国和澳大利亚，如今斯堪的纳维亚人也加入进来。年度盛会里，芬兰和丹麦辣椒节就像是在北方的冰天雪地点燃了冬天里的一把火。

保罗·博斯兰（Paul Bosland）教授是新墨西哥大学辣椒研究所的创始人和负责人，他强调了这场超级辣椒运动所具有的代表性。“我开始创办辣椒研究所时，”他在报道里说，“最经常被问到的一个问题是：‘你认为辣椒热是昙花一现还是未来的一种趋势？’30年之后，我再也不会被问这类问题了。如今辣椒流行的原因之一是年轻人普遍喜欢吃辛辣的食物，他们已经接受了辣味美食文化。”^[2]显而易见，辣椒往往是所有时代里的年轻人掀起的风潮，老一辈人可能会（也可能不会）随后接纳这种新趋势。吃辣可能带来的风险，以及难以预测的风险本身也满足了年轻人渴望新体验的猎奇之心。不过有趣的是，不同于死亡金属^[3]，对辣味的体验并不会随着年龄增长而变得淡薄，因此，对辣椒的热爱一旦生根，就难以撼动。

同样，如今想要了解某种食物，无论关于哪个方面的知识，相关资源和获得的机会也在以前所未有的速度爆炸式增长。哪怕是一个对烹饪毫无兴趣的人，他所能接触到的美食文化资源，以及各个技术层面上可用的知识，都多得能组成一个军团。如今，每年出版的烹饪书籍数量超越了从往任何时代，比过去7个世纪的印刷食谱集加起来都要多。它们让普通城市的读者拥有了丰富程度前所未有的美食知识资源。如今，即使你从未参加过辣椒节或辣椒展，能接触到的关于这种或那种辣椒的热门话题的出版物和广播的数量也比前几代人要多得多。正如博斯兰所说：“电视美食节目的风靡，让更多的人了解辣椒，知道如何使用辣椒。”没有什么能比通过传媒包围下的耳濡目染，更能激起你想亲手实验一把的欲望了。辣椒运动正是借助大众媒体得到了特别广泛的传播。

南卡罗来纳州普客·布特公司的埃德·库里也赞同这一观点。“说实话，我不认为辣椒运动是‘只能火上几年’的事情。就拿辣椒酱和萨尔萨酱来说，这些辣椒酱在2004年超过了番茄酱、芥末酱和蛋黄酱，成为美国数一数二的调味品。到了2006年，世界调味品市场也基本是类似的格局。我认为这说明媒体终于醒悟过来，开始聚焦那些新鲜和令人兴奋的话题了。CNN（美国有线电视新闻网）的一位制片人曾经告诉我，在2011年我做PBS（一部关于库里的辣椒生意的电影，在电影里库里谈到他研发辣椒新品种，最早是为了研究辣椒的药用价值）之前，全国平均每年有两部关于辣椒的纪录片或报道。但从2011年起到今天，我已经因为辣椒上过200多次电视，被全世界上万家媒体采访过。现在关于辣椒医疗方面的报道铺天盖地，像YouTube等自媒体的流行更为此添了一把火，尤其是当互联网开始将流量广告变现以后。”^[4]媒体最热衷于追逐潮流，反过来又常常因为自身反复的报道而加重了潮流的趋势。一些已经赢得广泛的文化关注、铺天盖地的报道与分析的话题，很多时候从一开始就是媒体炒作起来的。当然，这不是说这种传播方式下的东西一定是荒谬或者不好的。虽然某种程度上来说有些泛滥，但它也可以是一种以迅速形成规范的规模传播品位的方式。在某些问题上，媒体所做的不

过是选择了一个已经发生的事件，但是通过持续的关注和报道时固定的语境模式，将这个事件变成了一种新的现象。

库里的“辣椒运动”理论是正确的。在广播和印刷媒体开始广泛报道辣椒之前，辣椒酱、萨尔萨酱、辣椒粉和整颗辣椒贩卖的市场交易已经欣欣向荣，专业食品杂志上的文章和夹在版面中的食谱栏目也对辣椒市场做出了反馈。这反过来又诱导人们制作关于辣椒的视频，如制作辣椒酱的过程，用镜头记录下他们吃下辣椒时的面红耳赤、气喘吁吁和上吐下泻，以及——不止一次地——把自己浸泡在装满100升辣椒酱的浴缸里，被辣得鬼哭狼嚎。所有这些都被屏幕背后伸长脖子目瞪口呆的世界网民进行着围观和自我代入。因辣椒而生的热闹喧嚣已经促成了自我运转、人气兴旺的互联网商业、在线论坛，以及辣椒圈里独到的见解。因此，辣椒运动已经远远超越了人们对某类食物单纯的偏好，而转变成志同道合和技艺切磋的群体活动，是基于文化自我认同程度联合起来的共同社区。辣椒，正如我们将在下一章中更详细讨论的，不只是一种单纯的口味爱好，而且是一种公认的心理类型。

然而，任何一种食物热潮的背后都有一个决定性因素，大多数情况下，这个决定性因素会比其他因素更能决定食物的命运。当一种特定食物以初来乍到的新鲜面孔在市场上出现时，往往会被大力宣传成对健康大有裨益，于是人们会蜂拥而至，把它带回家。这样的食品营销传统在世界各地由来已久，特别是用在人们尚不熟悉的新奇食品上特别管用。如果一种新来的食物没有被人们视为危险的毒物，没有被看成懒散富人的奢侈消费，也不是来自世界某地未开化部落的野蛮口粮，那很有可能会被包装成健康的养生补品，甚至夸大成能使人长生不老的灵丹妙药。有时某种食物会经历以上好几种不同待遇，就像土豆在抵达欧洲之初时的经历一样。最开始，许多人认为土豆是一种有毒的果子，可能会造成麻风病或发热性致死。这些谬论一经散播，立即得到了诸如著名的法国百科全书派代表德尼·狄德罗（Denis Diderot）等权威人士的认可。狄德

罗认为，土豆的口感平淡，煮熟以后更是会变成寡淡无味的淀粉，但对重体力劳动的农民来说可能已经足够。他们只要能有食物填饱肚子即可，至于食物呈现的样子是否精致无关紧要，也没人会介意吃完以后容易放屁这种事。在法国，土豆的营销活动由药剂师安托万-奥古斯丁·帕门蒂埃（Antoine-Augustin Parmentier）发起。18世纪70年代，安托万为饥肠辘辘的巴黎人制作了土豆面包食谱。不过他也为土豆制作了上层社会也乐意享用的奢华菜式，于是土豆菜肴也成了法国料理里的一道主菜，就连本杰明·富兰克林也好这一口。帕门蒂埃还赠送了几束精致的紫红色土豆花给法国国王路易十六和王后玛丽，除此以外，他还安排了一个人假扮成武装警卫，在他自己栽种了土豆的花园四周巡卫，给众人营造出这种神秘的块茎植物值得挖掘的印象。

英国人认为土豆是天主教的食物象征，因此在1688年光荣革命以后，议会正式发布了土豆的禁制令，但土豆永远做好了能屈能伸，偷偷摸摸进入人们后厨的准备。在那个骚乱年代，在“反天主教”的举杯呐喊声中，又多了一样严厉的禁制令：“不要土豆！”然而只过了一个世纪，英国厨师就又开始把土豆塞进烤箱，把它们捣碎，加入伦敦工业区工人的鳗鱼饭和馅饼里。19世纪40年代，农作物结构单一的爱尔兰因为歉收而陷入饥荒，这时土豆的产量优势得以凸显。不过对于所有的欧洲饮食文化来说，它们普遍接纳土豆融入日常饮食的原因不光在于产量，还有它的营养价值。土豆的能量可以帮助体力劳动者撑过漫长工作日中痛苦的几个小时。它价格低廉，但能提供长时间的饱腹感。

如今人们声称辣椒的药用价值已经远远超过了以土豆为代表的任何食物。这些宣传的辣椒药用价值包括：它是一种能延年益寿，可以预防癌症、心脏病和糖尿病的食物；能促进脂肪燃烧，因此可以减肥；能降低高血压；降低有害胆固醇；促进细胞再生；缓解肠胃紊乱；抗菌消炎；让肌肤保持活力；缓解鼻窦充血；对抗偏头痛；以及日常生活中吃下去可以保持心情愉悦，行为积极主动，即使这些说法都尚未获得完全

证实。食物养生疗法最早可以追溯到北美开拓期。在美国向西部推进的过程中，普通百姓的家庭生活状况举步维艰，任何听起来像是灵丹妙药的食物都能轻松获得一众拥趸。赤脚医生在他们的大篷车后面兜售“包治百病”的灵丹妙药，销售时还常常在人群中安插一位助手精心准备，扮演“托儿”的角色，高呼着这种奇药如何治好了他们，让他们起死回生。由此他们的广告常常受到围观者的热烈响应，即使这些销售把戏被曝光，但人们的热情依旧不减。不难理解为什么直到今天，人们还期待着从他们的每日食物消费中找出一些能特别影响健康的食物，尽管如今的焦点可能已经从过去的专有配方转移到保健品公司的膳食补充剂上。膳食补充剂的瓶身上印着醒目的、代表各种食物天然成分的标签，通过简单的“吃”来一劳永逸地走上长命百岁的健康之路的愿望仍然一如既往地强烈，毕竟现代富裕国家里，冠心病、脑卒中和肥胖比以往任何时候都更加严重地困扰着民众。

当今世界进行的各种关于辣椒素的医疗潜力的研究常常振奋人心，但对此持一些保留意见也很重要。研究食用辣椒会给人体带来何种营养价值，应该建立在大多数人一次所能摄入的辣椒量的基础之上。而现实生活中，这个量其实并不多。无论是沙拉还是炒菜，加入其中的辣椒调料对一天中营养成分的摄入结构并不会造成很大影响。在第一部分关于中国辣椒文化的研究中，得出的结果相当乐观，但他们的研究对象来自那些几乎每天都以辣椒入菜或用辣椒调味的人群。即使世界范围内的人们对于超级辣椒酱的追捧热情已经像野火一样蔓延，但最专注的辣椒爱好者的平均辣椒消费也比不上不丹人、中国四川人、印度人和泰国人的平均日常消费量。对上述地区的居民而言，辣椒已经成为日常饮食如同盐一样不可或缺的存在。你可以每天服用一次辣椒素补充剂来达到集中补充营养的效果，但如果只是依靠日常饮食以及对辣味食物的一点热情，摄入量并不能达到补充营养和药物治疗的区间水平。一言以蔽之，如果你是一个严格的饮食记录爱好者，那么坚持记录每天的辣椒摄入量很有可能徒劳无功，即使人们给了你吃辣可以延长寿命、心情愉快和皮

肤更好的种种承诺。

辣椒及其制品以一种诱人的方式，让自己的受众接受有益多方面健康的辣椒素。当然，对很多人来说，他们面临的问题是吃下辣椒以后，被侵袭的上颚会产生难以忍受的强烈灼伤，以及可能随之而来的消化系统问题，有些人从来就没有习惯过这些吃辣的副作用。由此倒是引出了重要的一点，那就是辣椒在西方国家已经成为一种特殊的表达个体心理和情感的方式。喜欢吃辣椒不仅是一种食物偏好，而且是一种可以标榜的成就，这似乎与辣椒的健康理念背道而驰。

同时，基于食物剂量的怀疑主义往往是对铺天盖地的食物健康论的有力反击。蛇油从来不会延长任何人的寿命，但均衡而认真的营养摄入可以。凡事要尽量往好处看。比如说，1916年5月，罗得岛的联邦检察官对普罗维登斯的牛仔克拉克·斯坦利（Clark Stanley）公布了一项法律裁决。斯坦利自称“响尾蛇王”（Rattlesnake King），以靠自行制作和销售蛇油药膏为生。他声称自己的药膏可以减轻疼痛、跛足，缓解风湿、神经痛、坐骨神经痛、喉咙痛和牙痛等症状，还可以用作解毒剂，治疗来自动物、昆虫和爬行动物的有毒叮咬，缓解刺痛——所有这些只需50美分就能购买到一瓶。化学研究所受地区法院委托，对斯坦利产品的样品进行了分析，最终结论是他的蛇油里不含任何蛇源性产品。被告认罪，并缴纳了20美元的罚款。蛇油是否具有医疗价值并不重要。当然斯坦利的蛇油也根本不是他所吹嘘的蛇油，其实只是在石蜡的基础上加了一点牛脂肪、少量樟脑和松节油混合而成，这也许就是为什么他的药膏闻起来带有一点药草香味。除此以外，他所谓的蛇油里还有辣椒。^[5]这或许帮助蛇油恢复了名誉，此前它一直被视作江湖医生的象征，是从庸医到跨国零售商等形形色色的行骗者的惯用伎俩。但斯坦利的膏药配方与现代辣椒素乳膏十分相近。

^[1] Charles Dickens, *The Pickwick Papers* (London: Chapman and Hall, 1837)

[2] Paul Bosland, personal email correspondence with the author, November 30, 2017.

[3] 一种音乐形式。——译注

[4] 埃德·库里与作者的个人电子邮件，2017年12月6日。

[5] Joe Nickell, “Peddling Snake Oil, ” *Skeptical Inquirer* , December 1998, csicop.org/sb/show/peddling_snake_oil.

15 男子汉食品

辣椒如何成为一件“男人的事”

超级辣椒运动的兴起，以及争相培育超级辣椒竞争的白热化，无疑证明了男性群体对辣椒味道的偏爱。没有多少传统文化能够经久不衰，在21世纪还能继续赢得人们的认可和追捧，但辣椒文化是个例外。辣椒信徒们不断挑战着彼此，吃下那些让人心惊胆战的热辣食物。虽然有过各种辣椒与性之间神乎其神的传闻，但如果真的吃下辣度超标的辣椒，食用者会在很长一段时间内几乎无法进行任何活动。正如英国作家拉迪亚德·吉卜林（Rudyard Kipling）《如果》（*If*）中的话来说：“在众人都吃下一碗灼热的得克萨斯红辣椒以后，如果所有人都被辣得失去理智，开始咒骂，开始猛灌牛奶解救自己，而你仍能保持头脑清醒，那么你就是顶天立地的男子汉了，我的孩子！”^[1]

从某种意义上来说，通过吃辣让自己成为“男子汉”这件事不足为奇。吃辣椒的行为本身有点不顾一切的意思，在旁人眼里或许像是男子汉气概十足的举动。毕竟吃辣也会有不小的风险。对于一些辣椒比赛的参与者来说，吃辣带来的后续身体反应谈不上什么乐趣。呕吐可能仅仅是一个开始。如果把诸如食道急性炎症等潜在危险考虑进去，吃辣的危险指数可以与那些肆无忌惮追求刺激、置生命安危于不顾的极限运动相提并论。现役军人常冒着生命危险在作战区或环境动荡的地区执行任务，但这种冒险是必要且值得的。甘愿承担毫无意义的风险和我们平常所说的勇气似乎不是一个层面的事情，在有些人看来，拼死吃辣不过是匹夫之勇。死撑着的辣椒挑战者在危险面前露出微笑。他已经准备好接受辣椒素带给他的任何痛苦，并立志把这些痛苦撑过去以后，将自己的英勇事迹大肆宣扬——当然，这至少得等到他口腔里的软组织从辣椒的拷打中平静下来，能够再次发表长篇大论。在每一个辣椒狂热者的胸膛

里，都跳动着一颗超胆侠的心脏。

有关吃辣第二个重要的方面是竞争。光向别人展示你能吞下一根卡罗来纳死神辣椒还远远不够。你必须还得比其他人吃得更快、吃得更多，当其他人都打退堂鼓的时候最好迎难而上。所有关于勇气挑战的活动，自始至终都少不了去衡量谁敢冒最大的风险，谁能坚持最久。在英国，去印度餐馆吃饭的年轻人就常常进行类似的挑战。这项活动开始的时间通常在晚餐时段，喝完啤酒以后，大家会不约而同地根据餐馆菜肴的火辣程度进行分级挑战。从几乎没有什么辣味的奶油咖喱肉（creamy korma）这道菜开始，接着是略带辣味的咖喱番茄炖肉（rogan josh）和马德拉斯咖喱菜（Madras），再上升到让人有点辣得坐立不安的辛辣咖喱肉——这些菜肴的烹饪方式就好像不是为了美食而生，反而是为了那些想要修炼自己辣度级别再上一层楼的人特意量身打造的。吃辛辣咖喱肉这道菜肴时，至少有一半的乐趣在于你会收获周围那些连酸橙酱都难以应付的人发出的敬畏而又战栗的感叹。如今的辣椒比赛也是如此。没有什么能比你在吃一些全身心享受的食物的同时，围观的人为你有勇气吃它而竖起大拇指的那种感觉更让人飘飘然的了。如果这项活动结束时能颁个奖杯或者证书什么的，那简直堪称完美。

除了冒险和竞争因素，还有一些关于吃辣的不能称之为原因的原因，这点对男性尤其适用。即使辣椒具有极高的营养价值，但越吃越辣在营养学上并没有什么特别的好处。那些特别辣的辣椒所含有的营养成分能很容易地其他食物中找到，或者在没那么辣的辣椒里也能获得。吃辣椒有一个非功能性的原因，说起来竟有点伟大。为什么要吃那些极辣的辣椒呢？这个问题让人回想起英国探险家乔治·马洛里（George Mallory）1923年在接受《纽约时报》采访时做出的著名回答。采访的题目掷地有声，题为“攀登珠穆朗玛峰是超人的工作”。为什么要攀登世界最高峰呢？“因为它就在那里。”马洛里回答道。^[2]第二年，在又一次攀登珠峰的过程中，马洛里永远地躺在了它北面的山谷里。尽管第一个

吃螃蟹或凭借冒险行为勇夺勋章的个体令人钦佩，但就危险活动本身的意义而言，无谓的冒险并不会带来什么实质性的好处，也完全没有必要。冒险这个词自带让人血脉偾张的属性，所以，它存在的理由完全是自我辩解式的。吉尼斯世界纪录里每一条有关超级辣椒的新条目，都撩拨着执着的辣椒狂热者跃跃欲试的挑战之心。

当然，从吃辣竞赛的种种因素来看，在参赛准入方面完全男女平等。特别是吃辣活动中最需要的核心品质——自我牺牲，在女性的日常生活中也并不算是新鲜事物。无论是需要勇气迎接挑战的环境，还是充满竞争的体育运动领域，女性都不断脱颖而出，从不亚于男性。然而这场热火朝天的辣椒运动却是以男性为主导，那么背后一定有其特殊原因。其中最明显的一点或许来自进化心理学和社会文化期望的混合作用。纵观整个人类历史，男性的竞争心理、冒险行为，哪怕是无缘无故的冒险之举都是被鼓励的。从原始社会起，通过竞争与冒险的行为，猎手群体之间会建立起有效的等级制度，竞争与冒险的行为也有助于他们提高作为社会群体的生存概率。除此以外，竞争也是决定谁在族群中能掌握更多繁殖权的好办法。身体最强壮的人很有可能也是最勇敢的，并且更有可能生育出更强壮的后代保证种族的繁衍生息。这些法则在自然界仍然随处可见，而人类尽管很久以前就与地球上所有其他物种分道扬镳，走向了更复杂的社会性和文化性的道路，不再受制于自然的支配，但古老的遗传印记仍留在身体深处，难以磨灭。到了战后时代，虽然性平等主义者做出了重重努力，但既定的性别原型论仍然根深蒂固，难以摧毁。来自男性方面的抵抗尤为激烈，因为从传统的男性视角来看，既定的性别差异论仍能给他们带来不少好处。

两性对于吃辣竞赛热情程度迥异的另一个原因，落在有关两性的疼痛忍耐力究竟有何差别这一永恒的争论上。难道是因为男性比女性对像辣椒灼伤这样的疼痛忍耐力更高，所以超级辣椒狂热者中男性占比更多？尽管在人们的普遍印象中，分娩之痛的磨炼让女性比男性更擅长面

对和忍耐疼痛，还由此衍生出了一些笑话，比如男性对日常生活中一些身体上的小毛病紧张过敏、神经兮兮。不过实验的证据却常常指向相反的情况。忍耐疼痛的能力高低有两个决定性因素：感受疼痛的阈值和对疼痛的耐受性。在目前的实验条件下，想要准确测量疼痛阈值仍然比较困难，因为疼痛阈值的确定主要依赖于被测个体对疼痛的主观感受和回应。在这种情况下，社会文化的压力很可能会迫使男性为了体现自己的男子汉气概，尽量地表现出能够忍受疼痛的风度。这就又引出了另外一个问题，即假装的行为是否真的有助于你忍受痛苦？绕过以上一切主观性的唯一方法，是额外加入一个动机因素，佛罗里达大学的一个团队在2017年就进行了类似的实验。研究人员要求受试者将一只手放在装有冰和水的容器中，保持5分钟以上。如果他们能成功保持5分钟不动，会得到1美元的奖励，时间越长，奖励越多有人得到了20美元的奖励。对于女性测试者们来说，额外的现金激励没有带来什么不同的测试结果，但在男性测试者这边，同样的冰水刺痛里，更多现金激励下的男性测试者显然比较少激励的男性保持了更长时间。实验结果似乎表明，即使是同一动机驱动下，女性的疼痛忍耐力也不如男性。不过这项研究的领队者罗杰·菲林吉姆（Roger Fillingim）博士也承认，这项实验也可能只说明，金钱对于女性来说并非正确的激励因素。 [3]

女性对疼痛忍耐力在很大程度上受到雌激素的影响。这也就意味着月经周期中雌激素水平较低的时段里，她们对疼痛的忍耐力会相应提高。另外，注射了雌激素的雄性动物实验对象（这样的实验没有人类会愿意参与），显示出的疼痛忍耐力明显低于那些未经注射的雄性动物，而注射了睾酮素的雌性动物对疼痛的处理能力则变得更游刃有余；同样，被剥夺了雌激素的雌性在疼痛压力反应下的表现与雄性相当。雌激素在疼痛方面的作用可能不仅仅是对疼痛的敏感那么简单，而更有可能是第一时间提醒身体对疼痛的认知。这似乎解释了，为什么某些阿片类止痛药的药效在女性治疗上比男性更有效。两性身体对疼痛的反应区别，最终可能会带来针对不同性别的医疗止痛方案。 [4]

超级辣椒培育者和辣酱生产商埃德·库里在和客户的一次面对面互动中，就吃辣竞赛中性别差异的情况发表了一些个人观点。在他看来，对辣椒辣度的忍耐力和吃辣竞赛的参与积极性是两码事。“我相信吃辣这件事与男子汉气概没什么关系。在我们顾客的性别构成里，女性顾客其实占到了60%。由于一些生理因素，她们常常比男性更能承受辣椒带来的灼热痛感。是的，我承认吃辣比赛是男人的事情，因为男人是自大的白痴，而女人不像我们这么白痴。但总的来说，对火辣辣感觉的热爱是不分性别的。”^[5]

竞争激烈的吃辣竞技场上，满是那些被内心驱动着追求感官刺激的人。20世纪70年代以来，人们进行了大量的研究，试图搞清楚某些人类寻求刺激行为的背后动机究竟是什么。追求感官刺激（Sensation-Seeking, SS）的个体渴望着冲击力、新奇感、多样性和复杂性，为此不惜以个人乃至社会风险为代价。他们所参与的活动可能包括高强度的对抗类体育比赛、服用精神类药物、危险的性行为、危险的驾驶行为、致瘾的病态赌博行为，当然，还包括吃极端辣味食物的嗜好。这些行为的驱动力都来自同一个地方，即大脑反应的奖励机制，特别是那些会触发神经递质多巴胺释放的反应。多巴胺是让我们感觉良好的人体天然化学物质之一。炎热的天气里，喝上一杯冷水所带来的放松和愉悦感就是因为大脑奖励机制的作用。大脑的这种奖励机制会驱动个体去做一些对自身生命体有益的事情。然而，对一些人来说，想要触发大脑的奖励机制，只能通过比一般人更冒险的行为。对他们而言，一杯水只是一杯水，与坐过山车带来的愉悦感完全不能相提并论。想要获得冒险的快乐，得再加上一点悬挂式滑翔，之后在轮盘赌桌上大战一盘，最后以一场火辣辣的泰式料理盛宴结尾，这才像样。有趣的一点是，可能是由于他们体内触发多巴胺阈值的自然水平已经升高了，所以每一次的回归系统总是从一个更高的触发点开始。正如《脑行为研究杂志》

（*Behavioral Brain Research*）2015年发表的一篇论文里，作者阿格妮丝·诺伯里（Agnes Norbury）和马苏德·侯赛因（Masud Husein）所解释的

那样，近期研究的证据表明：“越追求感官刺激（SS）的个体，体内的内源性多巴胺水平越高，大脑奖励机制启动后多巴胺的反应也越强烈。”^[6]

然而，这一切与性别又有什么关系呢？诺伯里和侯赛因指出，诸如安非他命和可卡因等能直接刺激多巴胺作用的物质，在一些人身上所起的反应比预期的正常精神影响要强烈得多。这就是为什么这些人会对精神药物孜孜以求的原因之一。不直接针对多巴胺反应的精神性物质，如止痛药、镇静剂和酒精，在这些人身上也能产生同样的效果。尽管兴奋剂等列入禁品的药物在女性体内触发的多巴胺水平高于男性，但男性多巴胺的释放与感官接受等认知效应之间似乎存在着更多的相关性。或许是因为男性体内存在睾酮，而睾酮的激素作用促进了多巴胺的体内传递。简而言之，也许女性能从刺激中获得更多的多巴胺，但男性的身体只需要一点多巴胺就能发挥作用。这就是仅体会到一种感觉和真正地享受美妙感觉之间的区别。当然，辣椒素不是安非他命这种药物，但和所有其他的刺激一样，最终都触发了多巴胺的释放。至少就目前研究结果而言，所有的兴奋、愉悦和感官满足感都与刺激反应之间正相关，尤其是男性。^[7]

尽管如此，剑桥大学认知神经科学研究助理诺伯里仍提醒说，不要把感官的易感性强行与男性和女性之间的任何一种生理差异相提并论。“我们不能以问卷得分的差异来证明不同性别在生理或其他生物学上的差异，这毫无依据。如果要研究某种与生俱来的生物性不同，必须先把社会环境对青少年或成年人追求感官刺激的行为（比如吃辣椒）的性别差异化影响因素排除在外。”^[8]换句话说，任何人都不应忽视，吃辣比赛中的男性明显多于女性，是因为社会性别文化里默认女性的味觉更难以忍受辣味。不过，正如库里说过的颇有哲理的一句话：“就像辣椒带给你的苦乐参半、笑中带泪一样，我们人生中所有美好的事情不都是如此吗？”

在我们试图解释为什么辣椒是更男性化的食物时，要谈到的最后一个原因比较特别，像是一种主观和难以验证的假设。那就是，很明显，男人更乐意去从事一些本质愚蠢的活动，愿意让自己看起来像个傻瓜。一个男人的傻瓜之旅也许会从大学时兄弟会组织的大冒险游戏开始，从那些愚蠢滑稽的游戏，到每一次危险升级的胆量挑战，再到每一次无聊且庸俗的恶作剧，最后以令人印象深刻的、夸张的浪漫姿态去追求“一生的挚爱”而结束，至此完成男人之旅的升华。最近有一种被称为“男性傻瓜理论”（Male Idiot Theory，简称MIT）的准科学范式，认为在由于冒失举动导致的、本可以避免的意外死亡事件中，超过90%的事件当事人是男性。将超市购物车挂在火车后面企图搭便车回家，或者试着割断电梯的钢索偷走它——与此同时本人还站在电梯里，这两件蠢事只是男人在不见棺材不掉泪之前众多作死方式的一小部分。如果普通程度的冒险行为中存在既定的性别差异，那么当冒险行为的愚蠢和毫无意义上升到一定级别时，其中的性别差异就更加明显了。2014年《英国医学杂志》发表的一篇关于MIT的论文中写道：

愚蠢的冒险，指的是那些毫无意义的冒险行为，行为所带来的回报可以明显忽略不计或零回报，但行为可能导致的结果往往却是极端负面，甚至是致命的。根据男性傻瓜理论，从数量众多的单纯寻求刺激行为、急诊科住院案例和死亡率的观察可以得出结论——男人是傻瓜，傻瓜做傻事。

酒精因素可能是导致这些骇人听闻的灾难行为的导火索之一，但并不是说男人喝酒喝得一定比女人多，而是在酒精作用下的男性可能会做出女性难以想象的蠢事。有一些由此产生的案例结果过于惨烈，蠢到让人笑不出来。例如三名男子在酒吧玩俄罗斯轮盘游戏，输了的人要猛灌烈酒，并且去踩一颗未爆炸的柬埔寨地雷。最后，地雷爆炸了，把这三个人连同酒吧一起崩上了天。在愚蠢行为中丧命的大部分人是默默离开了人间，然而其中一些人却被提名了达尔文奖。一般来说，达尔文奖在死后才能有资格获得，因为这个奖项的评选前提是，要颁给那些为了确

保物种中最适者的生存，天生的傻瓜主动采取行动，将自己的基因从人类基因库中剔除出去的行为。这样看来，如此的冒险行为倒是有它别样的意义。2014年的达尔文奖提名者中，男性提名者占比达到88.7%，这一统计结果背后意味着什么，可以说是不言而喻。从某种程度上来说，外部因素也有可能带来不同性别的不同风险承担度。相较于女性，男性更有可能受雇于一些高风险职业，以及从事一些更激烈的身体对抗性运动，但正如《英国医学杂志》上这篇文章的作者所说的，外部因素也不能作为唯一的解释。“很早以前就有关于社会文化因素导致风险寻求行为差异性的报道，但追求风险刺激的行为在多大程度上可以归因于这种差异，尚无明确定论。”同时，对风险活动的类型做出分类也很重要。“有一类冒险行为——愚蠢的冒险——与对抗性高风险运动以及跳伞等极限运动行为有本质上的不同。”^[9]

那么现在问题来了。吃辣的冒险行为该放在哪一类比较合适呢？挑战超级辣椒的冒险行为也能看作典型的男性傻瓜行为吗？《英国医学杂志》的论文合著作者本·伦德雷姆（Ben Lendrem）认为：

在超级辣椒比赛中，不可否认风险的存在，轻则呕吐，重则死亡。基于这是一项以男性为主导的活动，且存在以上所述的风险，我认为它可以归为“男性傻瓜行为”一类。当然你可以说，吃辣椒的冒险活动并不像达尔文奖获得者所做的那样愚蠢，至少赢了辣椒比赛的话，你能收获一些旁观者的称赞和敬意，或许还能得到奖金。但这也要因比赛而异。^[10]

虽然全球范围内对辣椒烹饪口味的欣赏显然不分性别，但吃辣比赛则是另一番景象。如果存在明显的愚蠢风险，以及如士兵在战区所面临的随时随地的生命风险，那么在这两种风险之间，还存在着另外一种风险——冒这种风险虽然不是很有必要，但也有回报。虽然这种回报难以精确计量，但也算令人满意。于是在需要付出勇气的极限运动与《英国医学杂志》的作者所定义的愚蠢冒险行为之间，似乎有了一个交叉地带。2016年，一位47岁男子参加了一场吃辣椒比赛，在吃下臭名昭著的

印度鬼椒后，他的食道被灼伤，留下了长达1英寸宽的伤口。他被送进医院，经过三个星期的住院治疗，终于侥幸救回一命。^[11]我并不想在这个特殊的案例中使用“男性傻瓜理论”这样严厉的评价，但鉴于该事件已经得到广泛的媒体报道，且未来许多类似身体状况的尝试者都有可能面临死亡的风险，不吸取前车之鉴、走上同样道路的男性，不是男性傻瓜理论的践行者又是什么？^[12]当然，无论你怎么说，总会有人去做傻事。哪里有对辣椒素的享受，哪里就会有不惜一切代价也要证明自己能忍受极限辣带来的痛苦和伤害的人，哪怕将因此成为达尔文奖的下一个提名者也在所不惜。

^[1] 原诗为：“If you can keep your head when all about you are losing theirs and blaming it on you...you’ll be a man, my son!”（如果所有人都失去理智，咒骂你，你仍能保持头脑清醒……那么，你就是顶天立地的男子汉了，我的孩子！）——译注

^[2] “Climbing Mount Everest Is Work for Supermen,” *The New York Times*, March 18, 1923.

^[3] Lee Dye, “Studies Suggest Men Handle Pain Better,” April 17, 2016, ABCNews.com, abcnews.go.com/Technology/story?id=97662&page=1.

^[4] “Chronic Pain Conditions,” n.d., webmd.com/pain-management/chronic-pain-conditions#1.

^[5] 埃德·库里与作者的个人电子邮件，2017年12月6日。

^[6] Agnes Norbury and Masud Husein, “Sensation-seeking: dopa-minergic modulation and risk for psychopathology,” *Behavioral Brain Research* 288, July 15, 2015, pp. 79-93.

^[7] Patricia Riccardi, David Zaid, et al., “Sex Differences in Amphetamine-Induced Displacement of Fallypride in Striatal and Extrastriatal Regions,” *The American Journal of Psychiatry*, 1 September 2006, ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/ajp.2006.163.9.1639.

^[8] 阿格妮丝·诺伯里博士与作者的个人电子邮件，2017年12月3日。

^[9] Ben Lendrem et al., “The Darwin Awards: Sex Differences in Idiotic Behavior,” *British Medical Journal*, December 11, 2014, bmj.com/content/349/bmj.g7094.

^[10] 本·伦德雷姆与作者的个人电子邮件，2017年11月29日。

^[11] “Ghost Pepper-Eating Contest Leaves Man with a Hole in His Esophagus,”

CBSNews.com, October 18, 2016, cbsnews.com/news/ghost-pepper-sends-man-to-hospital-hole-in-esophagus/.

[\[12\]](#) “Ghost Pepper-Eating Contest Leaves Man with a Hole in His Esophagus, ”
CBSNews.com, October 18, 2016, cbsnews.com/news/ghost-pepper-sends-man-to-hospital-hole-in-esophagus/.

16 口味的全球同质化

吃辣能否拯救我们

人类的口味在后现代社会卷入了一场巨大的旋涡之中，由此发生了剧烈演变。一方面，如今发达国家人们的日常饮食选择，确实比历史上任何时期都要丰富多样。琳琅满目的风味选择，势必会让这代年轻人的父母们感到眼花缭乱，甚至无所适从。而如果再往前，回到这代人的祖父母时代，很多菜肴名称对他们来说都闻所未闻。从中国菜到印度菜，从墨西哥菜到摩洛哥菜，从希腊菜到泰国菜再到意大利菜，人们可以一天天不重样地吃下去。即使这些异域菜肴中有很多只是以快餐或超市速食的形式存在，但它们在最近几十年里已经或多或少地为人们所熟悉和接受。不同民族风味或者已经分不清是来自哪种民族风味的餐馆一直存在，但通常来说，它们不是口味形成的地方，而是口味印象得以固定和加强的地方，在那些规格较高的餐厅里尤其如此。

同时，尽管可供选择的口味在不断增加，彼此之间碰撞出一种微妙的差异感，但后现代口味演变的总体趋势是无情的同质化。也许你会看到墨西哥粽和芙蓉蛋（foo young），印度咖喱鸡（jalfrezi）和希腊牛肉（stifado），但占据国际饮食主流地位的是配料整齐划一的汉堡、薯条、比萨、炸鸡、三明治、玉米卷、甜甜圈、冰激凌和巧克力。这或许就是西方饮食文化的一种霸权式入侵，或多或少地殖民了地球上每一个地区的饮食文化。特别是在一些发展中国家，当地的年轻人很容易追随这种国际化的饮食潮流，将其看作一种奢侈的选择。本土化的饮食习惯逐渐边缘化，而那些带有地域特色的烹饪风格恰恰是一些对传统美食孜孜以求的西方人在刻苦自学的。法国是启蒙运动以来世界美食的大本营，而地球上最大的汉堡连锁店从登陆法国到实现其最广泛的欧洲渗透，所付出的代价也不过是朗格多克地区（法国某省）农民的一场短暂

暴力抗议。食物渗透是一个重要的指征，不仅反映了人们口味的嬗变，也反映了时代文化的巨变。

理所当然的，美食作家或许会对这种状况唉声叹气，许多补偿性的饮食运动也如雨后春笋般涌现，意在抵消西方饮食文化的全球影响力。由此诞生了各种保护原产地食物的组织；本土膳食运动意味着只吃一些指定的受本地化保护的产品，或者只吃以居住地为半径，方圆几公里之内生长的食物；慢食运动的发起者则希望人们像其悠闲的祖先一样，花同样长的时间来吃饭和思考食物的意义；只吃随季节变化的时令食物，或者至少是有机食物；各种宣扬做减法的饮食主义则坚持不吃肉、鱼、乳制品、熟食、加工食品、固体食品，以及任何含有祖父母辈未曾听说过的配方食物，以那些我们石器时代祖先在史前非洲草原上勉强度日的方式，来尝试重新平衡地球生态与个人身体。所有这些努力，都是为了从以跨国公司方式运作的全球化饮食的束缚下逃离。然而，在全球化饮食席卷的背景下，世界大部分地区都已经束手就擒，反抗行动产生的影响微乎其微。实际情况是，从某种程度上来说，这些运动反而催生了挑衅般的反弹，比如所谓的脏食运动（dirty eating）和罪恶饮食运动（guilty eating）。举例来说，如果早餐时你只喝了一碗粥，或者只在三明治里加了一点胡萝卜屑，那么接下来你就可以随便吃各种美味汉堡、手撕烤肉和铺满馅料的比萨。

辣椒既是口味同质化大潮中的一员，又对同质化提出了挑战，辣椒的影响可以说是一种有益的发展趋势。从某种意义上说，辣椒融入全球饮食文化的趋势不可避免。辣味汉堡和辣味热狗出现在我们日常生活中已经有一些年头。辣椒已经渗入西方的饮食习惯，给平淡的日常食物带来火辣辣的别样滋味。墨西哥食物的热辣风味已经渗透得克萨斯式墨西哥料理和一些不起眼的快餐变种中。没有了辣椒，难以想象这些食物该怎么去做。辣肉酱，无论它起源何方，从19世纪开始就已经成为一道美国佳肴；而比萨早已从那不勒斯摩尔人的聚集地出发，一路漂流，最后

包罗万象，任何切片或碎块的馅料都可以撒在其上烤制。所有的比萨馅料中，辣椒一直是比较耀眼的选择。事实上，比起许多顶着菠萝之类水果的美式比萨，用意大利辣椒、樱桃番茄和布法罗莫泽雷干酪制作成的比萨明显更有历史。然而，很多倾向放入辣椒的菜肴，其意图不在于向历史致敬，而单纯是为了满足想让菜肴更辣一点的冲动。放辣椒的冲动本无可指责，但辣椒研究所的保罗·博斯兰提出的一个观点是：“烹饪时使用辣椒的方式和使用盐同理。两者都可以增强一道菜的风味。但无论如何，辣味就像盐的咸味一样，过犹不及，放得太多反而会毁掉一道菜。”^[1]浓缩的调味品是人们想要改变食物本身平淡味道时想到的第一个，也是最简单的一个办法。避免高盐的菜肴，在整个西方世界如今已经上升到健康管理的高度，但和高盐菜肴一起出现的，往往还有高辣度的菜肴。辣椒——无论是红椒粉、卡宴辣椒、普通辣椒粉还是辣椒酱，目的都是让菜肴更具火辣辣的灼热感。然而，博斯兰强调口味的平衡这一观点无疑是正确的。

辣椒运动的兴起表明，人们对辣味的追求有其更深层次的原因，或者更准确一点说，辣椒能给食用者的口腔乃至整个身体留下火辣的效应。辣椒，赋予了食物另一种功能。它不再只是简单地对味蕾的满足，感官的愉悦，它还会在短时间内改变身体，经由对身体强烈的刺激，改变进食者的精神状态。辣椒那火辣辣的燃烧感彻底颠倒了我们与食物的关系。在辣椒的作用下，人们不会吃得过饱，也难以像吃其他小吃一样，一边与朋友聊天或看电视，一边漫不经心地进食过多。辣椒的灼热感吸引进食者把注意力转移到自己身上。暴饮暴食辣椒是不可能的。你甚至都不能把它们当成点心来吃。一些其他口味的食物在进食过程中也可能会有类似的效果。比如对大多数人来说，尝起来特别酸的食物，比如泡菜、酸涩的柑橘类水果，或者任何回味带着苦涩的食物，比如苦瓜或朝鲜蓟，都很难一次吃很多。但这些食物的影响仅限于自身的味道，而辣椒对人类的影响已经突破了味觉。通过警告三叉神经系统身体某些脆弱的组织可能正遭受损害，从而使中枢神经触发一系列的交感反应，

而正如我们前文所说的，这些反应不仅仅是嘴里灼烧的感觉。

辣椒上瘾论本来是一种科学猜测，但现在已经演变成一种大众普遍接受的食物理论。我们把辣椒上瘾论先放在一边，先来谈一谈西方社会追求辣味的其他原因。毕竟，从对辣椒这种食材的历史考察中我们发现，在整个非洲和亚洲地区，辣椒已经成为日常烹饪中必不可少的元素，并且难能可贵的是，亚非地区没有产生像英语世界国家里那种偏执的超级辣椒竞赛运动。西方种植培育越来越辣的辣椒品种，以及蓬勃发展的辣酱市场，似乎都正在回应另一种需求，一种在富裕社会似乎还坚守着自己个体底线的需求。

正如在第三部分开头一章中谈到的，对于那些坚持个性的人来说，辣椒最吸引他们的一点是禁忌的诱惑。今天社会普遍蔓延着前所未有的健康焦虑氛围，其中的大部分焦虑都聚焦在食物的因果论上，对我们长期以来摄入的食物最终会对健康酿成恶果忧心忡忡。受饱和脂肪和反式脂肪、高盐、高糖、酒精滥饮伤害的病人已经挤满了发达国家的病房，我们也无须费太多力气就能找到一种食物影响健康的案例。如果这种食物在生活中没有被禁止，那么我们就要提高警惕。当然，在过度的养生医学里它会被禁止。在这样压抑的背景下，辣椒就构成了一种完全不同的禁忌食物，一种非常良性的禁忌。辣椒，最开始似乎是借由自己的自然属性来抗拒人类采食者，可人类最终克服了最初对辣椒的恐惧心理，继而把它变成了遍布世界的料理元素。这让执着的吃辣爱好者，尤其是那些超级辣椒的挑战者感觉到，他们是接过了前人的勇气棒，跨入最勇敢的人才敢涉足的未知食物领域。并且与吃下32盎司的西冷牛排来博得关注的方式相比，吃超级辣椒显然更有尊严。胡吃海塞只会让你的身体僵硬、消化系统发出抗议，而吃辣椒很可能会赢得围观者的赞叹，而不是厌恶的摇头。如果吃的时候小心一点，也不会给身体招致任何持久性的损害。

然而在有些人看来，辣椒对人们的吸引力或迟或早会逐渐消失。确实，辣椒并未像其他能改变情绪的药物一样，被列入禁止清单。除非你醉心于打破吃辣的新纪录，否则对于大部分人来说，辣椒只不过是饮食中一个稀松平常的存在。而辣椒的吸引力可能恰恰来源于这一点。难道不正是辣椒，点亮了我们平淡无奇又趋于同质化的饮食文化吗？过去的几个世纪里，对辣椒最热情的地区正是那些以平淡谷物为饮食基础、烹饪风格变化不大、自给自足饮食为常态的地区。辣椒的到来，把他们日复一日维持生存的食物变得生动诱人起来。而如今，这种模式已经颠覆了。西方的生活方式在过去几个世纪里通过工业化的进程，将自己的制度文化与经济模式扩张到其他国家。无论是遵循着朴素、虔诚饮食生活的国度，还是讲究精致烹饪和高级料理的地区，都无一例外地陷入了现代快节奏的快餐生活模式。人们对一成不变的单一饮食已经习以为常，是时候加入一些东西来激发三餐的光彩了。在标准的菜谱上推陈出新是一个解决办法，于是就有了咖喱鸡比萨和泰式花生酱汉堡，但即使变换搭配，排列组合的数量也有限，绞尽脑汁的创新，保不准还会出现一些糟糕的新品。而把一切菜肴都开发出一个“辣味版”倒是行之有效的解决途径，不用源源不断地创造出新菜式，而且这一招每次都很管用。无论你过去曾经吃过多少回辣味肉丸，每次品尝时，第一口那麻辣辣的滋味仍然会给你的感官带来震撼。

人们从辣椒身上得到的体验，几乎从未从其他食物那里获得过，即使是在年度的大胃王挑战赛上也是如此。吃辣椒是个体自我定义的一种方式，而自我定义一直是生活在矛盾重重的后现代社会的人们按捺不住的冲动之一。在纷繁复杂的味觉世界里，人们渴望着新的感官刺激，不管是什么样的都好，而辣椒就恰到好处地填补了这一点。辣椒已经成为拯救现代生活的英雄，是现代人断裂、扭曲生存状态的一剂解药。如果要解决全球化影响下各国饮食同质化的问题，关键是从全球化本身出发，那么辣椒，这种世界种植最为广泛，年产量约2500万吨，堪称卓越的全球化香料作物和调味配料，可能就是拯救人类味觉趋于同质和平庸

的灵丹妙药。

这一切最突出的一点，取决于你站在哪种文化的视角来看待辣椒。当几乎所有的食物都被期望有辣味款时，类似印度这样的南亚以及东南亚的大部分地区里，吃辣几乎就是“吃”这个含义的一部分。而在不丹妇女看来，没有辣椒的食物寡淡透顶，吃了和没吃一样。当然，吃辣仍然是一种选择，但却是一种越来越普遍的选择。在经济占据主导地位的西方世界里，辣椒在美食界的地位仍然固化成为一种美食体验的形式。确实，也正是凭借着这一点，它为自己找到了一群狂热的忠实拥趸。这些辣椒信徒在辣椒素的天堂里，不知疲倦地追寻着下一次终生难忘的辣椒邂逅。在这种情况下，辣椒看起来已经成为一种通过辣味来凸显食物的技巧，从而在更高的层次上创造出了食物口味的另一种统一。有一种备受争议的观点认为，到了今天，西方那种平淡无奇的垃圾食品已经产生了好几代被动、萎靡的消费者。这些消费人群对曾经的灿烂文化或是周围环境状况漠不关心。而实际情况可能只会更糟。催眠式的垃圾文化、无脑的泛娱乐化媒体以及流水线般打造的所谓明星已经包围了现代人的精神世界，与之相配的物质食粮也是流水线生产的、毫无特色的快餐。如果辣椒是突破这一切的解药，从某种意义上说，辣椒自身也已经被现代社会解构了；但从另一方面来说，它给重复的同质化的饮食带来了一些化学反应。通过给食物加上一丝或大量的辛辣感，辣味食物提醒着进食者，他们正在品尝美食，而不是机械地摄取能量。辣椒改变了现代人与食物之间暴饮暴食的关系。一个贪吃的人会不停地胡吃海塞，直到自己的胃被填满到一片薯片也难以下咽，但他绝对不会对辣椒暴食一番——在他的胃被撑爆以前，口腔的灼热感早就让他举旗投降了。

回到个人层面，吃很辣的食物是否会刺激生物体产生明显的负面体验是研究的关键。2013年7月，保罗·罗津和他的心理学研究团队在《判断与决策》（*Judgment and Decision Making*）杂志上发表了一篇相关报告。围绕罗津提出的“良性受虐理论”（benign masochism）这个主题，

团队进行了一系列调查，实验场景包含了散发着刺鼻臭味的奶酪、惊险刺激的游乐场、疼痛的深度按摩以及食用辛辣辣椒等一系列会给人们带来负面体验的触发因素。从人类文化历史上来说，对引发负面情绪事件的喜好是后天习得的，历史至少与希腊古典悲剧一样悠久。直到今天，这种偏好仍然大行其道：人们喜欢对着电视里的情感节目流眼泪，把自己的情绪交付给悲伤的曲子，在电视选秀节目的参赛者被淘汰时感同身受，像被抛弃了似的泣不成声。还有很多人享受速度与激情，迷恋过山车天旋地转时那种好似命悬一线（实则安全）的快感。在味道带来的“受虐狂”方面，辛辣和苦味食物都有自己的信徒。未经巴氏杀菌的软奶酪或蓝奶酪、发酵的鲱鱼和中国皮蛋都有其狂热爱好者。习惯性暴露的程度和“良性受虐理论”发生的文化背景对这些倾向有很强作用，正如作者所认为的：“我们相信，墨西哥人比美国人更能享受辛辣的辣椒，对辣味的承受能力也更强。”^[2]

我们所能观察到的是，那些吃着极辣食物的消费者其实对辣椒引起的身体反应机制十分享受，因为他们内心十分清楚，辣椒带来的灼烧感并非真的会给身体带来损伤。在享受和难以忍受的辣度中间有一个临界点，可能超过一两个SHU单位，快乐就会转为痛苦。但探索极限的过程，在身体承受底线的范围内去尝试和展示，能让辣椒挑战者达到“良性受虐理论”的最佳阈值。当然，并不是所有的负面反应都有令人愉悦的潜力。罗津及其团队指出，身体上的眩晕感和恶心感就明显不能转化为快感。我们可能会补充说，无聊也不能，即使我们大多数人可能已经被迫在日复一日的庸常生活中培养出对无聊的忍耐力。

罗津和他的同事们也指出，“良性受虐理论”发生在感知到的危险和实际会发生的威胁之间的临界点上。“良性受虐狂指的是身体（大脑）将外在感知错误解释为威胁所带来的负面体验。而大脑意识到并不存在真正的危险，只是身体被愚弄了，由此产生了思想高于身体的愉悦。”^[3]换言之，我们知道辣椒酱实际上并不会灼伤我们的嘴巴，而正是这种

常识让我们得以享受辣椒好像正朝我们嘴里点火的感觉。知识理性的力量已经超越了被欺骗的感性身体。毫无疑问，在参与本文实验研究的受访者中，那些对辛辣食物充满热情的人就是以上这种情况。而对于那些被辣椒素猛烈攻击，又不相信他们的身体器官实际上不会因这种攻击而受到损害的人来说，吃辣的享乐逆转时刻不会到来。辛辣的食物永远不会给他们带来快乐。然而除此之外，关于这个问题的核心，我怀疑还有一个更深层次的原因。这个原因让辣椒上瘾的探索话题变得更为有趣。许多人享受受虐的经历，并不是因为他们喜欢一切尽在掌控的感觉，而是因为他们觉得自己在某种程度上配得上这些掌控力。他们是自己内在情绪的外部控制器，正如奥弗·祖尔（Ofer Zur）2008年发表的一篇论文里，关于受害者心理类型做出的经典定义：“受害者常常怀有自我无效感，感觉自己没有影响周围的环境或生活。与此同时，受害者很可能将其行为的结果归因于周围情境或外部力量，而不是自身内部的动力倾向。”只要成为受害者的利大于弊，那么这样的人就会坚持一些典型的行为，比如感觉“被同情或怜悯的权利，缺乏责任或责任能力，缺乏正义，甚至因为已经受到惩罚于是自我宽慰”^[4]。所以那些喜欢极端辣食的人，特别是紧跟着每一个超级辣椒研发进行尝试，一步步把自己推向史高维尔辣度表顶端的人，实际上是为了一些说不清道不明的原因在惩罚自己。如果催人泪下的电视剧代替现实生活中被推向边缘的人（这些人很可能构成了当代社会的主体）讲述出他们内心的煎熬，那么让人受伤的辣椒食物就是在向消费者表明，同质化的美食让他们变得被动。它是对西方人脱离理性和自然营养原则的复仇。总的来说，吃辣不光是非丹人或纳瓦特尔墨西哥人的体验，当汉堡和比萨统治世界时，情况也可能变得如此。

辣椒经历了非比寻常的文化之旅。从生长在美洲热带原始灌木丛中的一株野生植物出发，搭乘16世纪欧洲殖民国家触及各大洲的船只，直到在全世界成为一个巨大的市场，最后成为工业化生产下，第一世界零售货架上那些五花八门的辣椒调味制品。辣椒将自己鲜明的特色赋予地

球各个角落的美食，给那些饮食单调、口味平淡的地区带来了诱人滋味和丰富营养，还产生了人类食物历史上一种复杂、奇特的嗜辣潮流。对于一个最开始只想告诉人类它不想被吃掉的小水果来说，这是一个相当不错的结局。

[1] 保罗·博斯兰与作者的个人电子邮件，2017年11月30日。

[2] Paul Rozin, Lily Guillot, Katrina Fincher, Alexander Rozin, and Eli Tsukayama, “Glad to Be Sad, and Other Examples of Benign Masochism, ” in *Judgment and Decision Making* 8: 4, July 2013, pp. 439-447.

[3] Paul Rozin, Lily Guillot, Katrina Fincher, Alexander Rozin, and Eli Tsukayama, “Glad to Be Sad, and Other Examples of Benign Masochism, ” in *Judgment and Decision Making* 8: 4, July 2013, pp. 439-447.

[4] Ofer Zur, “Rethinking ‘Don’t Blame the Victim: ’ The Psychology of Victimhood, ” *Journal of Couples Therapy* 4: 3-4, October 2008, pp. 15-36, available at zurinstitute.com/victimhood.html.

致谢

近年来，有关辣椒的最新研究已经扩展到多个学科领域，也正因如此，我在撰写本书的过程中与众多领域的顶尖人士不断交流，获益良多。从目前的趋势来看，辣椒作为一个研究主题会继续深入，未来涉及的领域会更出人意料，让我们感到吃惊。新开拓的领域会使我们清楚地认识到在这个令人头疼的世纪里，我们与食物的关系如何，在这一点上我们积极的思考应永不停歇。也许是因为在撰写本书过程中所做的工作，我做的辣肉酱已经逐渐成为自己的一道拿手好菜。

在此，我要特别感谢以下人士与我慷慨地分享他们的研究和想法：新墨西哥大学辣椒研究所的保罗·博斯兰博士；英国最大的辣椒协会克里夫顿辣椒俱乐部的辣椒爱好者达夫（Dave）；南卡罗来纳州米尔堡普客·布特公司的辣椒培育员埃德·库里；得克萨斯大学奥斯汀分校历史研究所的食物历史学家雷切尔·劳丹；“男性傻瓜理论”领域直言不讳的研究员本·伦德雷姆；剑桥大学认知神经科学研究助理阿格妮丝·诺伯里博士；宾夕法尼亚大学心理学系的保罗·罗津教授，他在人类感觉和情感心理学方面的跨学科研究，对当今世界极富启发性；以及得克萨斯州集食品历史学家、餐馆老板、辣椒权威人士等诸多身份于一身的罗布·沃尔什。

从指导编辑大纲到分享写作素材，再到关于整个书稿项目的最初灵感，我还想向我的编辑丹妮拉·拉普（Daniela Rapp）所做的一切致以谢意，感谢她对手稿的严谨审阅与批注。同样，还要感谢我的另外两个编辑瑞安·哈林顿（Ryan Harrington）和卢卡斯·亨特（Lucas Hunt）。

我也要感谢我的家人、朋友和周围所有人在我写作本书的过程中给予的支持，特别是胡曼·巴雷卡特（Houman Barekat）、伊丽莎白·加纳（Elizabeth Garner）、罗谢尔·维纳布尔斯（Rochelle Venables）、希拉·沃尔顿（Sheila Walton）和蒂姆·温特（Tim Winter）。

参考文献

Albala, Ken. *Eating Right in the Renaissance* . Berkeley: University of California Press, 2002.

Anderson, E. N. *The Food of China* . New Haven, Conn.: Yale University Press, 1988.

Anderson, Heather Arndt. *Chillies: A Global History* . London: Reaktion Books, 2016.

Andrews, Jean. *Peppers: The Domesticated Capsicums* . Austin: University of Texas Press, 1995.

Berdan, Frances F., and Patricia Rieff Anawalt, eds. *The Essential Codex Mendoza* . Berkeley: University of California Press, 1997.

Campbell, James D. Mr. *Chilehead: Adventures in the Taste of Pain* . Toronto: ECW Press, 2003.

Collingham, Lizzie. *Curry: A Tale of Cooks and Conquerors* . London: Vintage, 2006.

Dalby, Andrew. *Dangerous Tastes: The Story of Spices* . Berkeley: University of California Press, 2000.

Dallas, Eneas Sweetland. *Kettner's Book of the Table: A Manual of*

Cookery, Practical, Theoretical, Historical . London: Dulau and Company, 1877.

Davidson, Alan, ed. *The Oxford Companion to Food* . Oxford: Oxford University Press, 1999.

De, Amit Krishna. *Capsicum: The Genus Capsicum* . London and New York: Taylor and Francis, 2003.

DeWitt, Dave. *Precious Cargo: How Foods from the Americas Changed the World* . Berkeley, Calif.: Counterpoint Press, 2014.

DeWitt, Dave, and Paul W. Bosland. *The Complete Chile Pepper Book* . Portland Ore.: Timber Press, 2009.

Dickens, Charles. *David Copperfield* . London: Bradbury and Evans, 1850.

———. *The Pickwick Papers* . London: Chapman and Hall, 1837.

Floyd, David. *The Hot Book of Chillies* . London: New Holland, 2006.

Foster, Nelson, and Linda S. Cordell, eds. *Chilies to Chocolate: Food the Americas Gave the World* . Tucson: University of Arizona Press, 1992.

Freedman, Paul, Joyce E. Chaplin, and Ken Albala, eds. *Food in Time and Place: The American Historical Association Companion to Food History* . Oakland: University of California Press, 2014.

Garbes, Angela. *The Everything Hot Sauce Book* . Avon, Mass.:

Adams Media, 2012.

Graham, Sylvester. *A Lecture to Young Men, on Chastity* . Boston: G. W. Light, 1838.

Green, Barry G., J. Russell Mason, and Morley R. Kare, eds. *Chemical Senses* , Volume 2: *Irritation* . New York and Basel: Marcel Dekker, 1990.

Hildebrand, Caz. *The Grammar of Spice* . London: Thames and Hudson, 2017.

IsHak, Waguih William, ed. *The Textbook of Clinical Sexual Medicine* . San Francisco: Springer, 2017.

Kahneman, Daniel, Ed Diener, and Norbert Schwarz, eds. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* . New York: Russell Sage Foundation, 2003.

Keay, John. *The Spice Route: A History* . Berkeley: University of California Press, 2006.

Laudan, Rachel. *Cuisine and Empire: Cooking in World History* . Berkeley: University of California Press, 2013.

Lever, Charles. *O'Malley, the Irish Dragoon* , Volume 2. Tucson, Ariz: Fireship Press, 2008.

May, Dan. *The Red Hot Chilli Cookbook* . London: Ryland Peters and Small, 2012.

McDonald, Shane T., David E. Bolliet, and John E. Hayes, eds.

Chemesthesis: Chemical Touch in Food and Eating . Oxford: John Wiley and Sons, 2016.

McQuaid, John. *Tasty: The Art and Science of What We Eat* . New York: Scribner, 2016.

Moreno, Maria Paz. *Madrid: A Culinary History* . Lanham, Md.: Rowman & Littlefield, 2017.

Naj, Amal. *Peppers: A Story of Hot Pursuits* . New York: Alfred A. Knopf, 1992.

Nicks, Denver. *Hot Sauce Nation: America's Burning Obsession* . Chicago: Chicago Review Press, 2017.

Poe, Edgar Allan. *The Complete Works of Edgar Allan Poe* , Vol 7: *Criticisms* . New York: Cosimo Classics, 2009.

Santamaría, Francisco J. *Diccionario General de Americanismos* . Mexico City: Pedro Robledo, 1942.

Sasvari, Joanne. *Paprika: A Spicy Memoir from Hungary* . Toronto: CanWest Books, 2005.

Smith, Andrew F. *Eating History: 30 Turning Points in the Making of American Cuisine* . New York: Columbia University Press, 2009.

Smith, S. Compton, *Chili Con Carne: or, The Camp and the Field* . New York: Miller and Curtis, 1857.

Thompson, Jennifer Trainer. *Hot Sauce !* North Adams, Mass.: Storey Publishing, 2012.

Trollope, Anthony. *The Warden* . London: Longman, Brown, Green and Longmans, 1855.

Turner, Jack. *Spice: The History of a Temptation* . London: Harper Perennial, 2005.

Walsh, Robb. *The Chili Cookbook* . New York: Ten Speed Press, 2015.

Woellert, Dann. *The Authentic History of Cincinnati Chili* . Charleston, S.C.: The History Press, 2013.

索引

（索引后页码为原书页码，即本书页边码）

A

Acosta, José de 何塞·德·阿科斯塔 216

Adjuma 阿杜马辣椒 59

African Birdeye 非洲鸟眼辣椒 56

African cooking 非洲烹饪 103, 105-7

African Devil 非洲魔鬼辣椒 56, 204

aji 阿吉 6, 93

Aji Amarillo 阿马里洛阿吉辣椒 67

Aji Cereza 樱桃阿吉辣椒 33

Aji Dulce 甜阿吉辣椒 59

Aji Limo 加长阿吉辣椒 60

Aji Limon 柠檬阿吉辣椒 67

Aji Pinguita de Mono 小猴子阿吉辣椒 33

Aleppo (Halaby) 阿勒颇辣椒 (哈拉比) 33

alpha male behavior 男子汉气概十足的举动 245

Alvarez Chanca, Diego 迭戈·阿尔瓦雷斯·钱卡 95

American Spice Trade Association (ASTA) 美国辣椒贸易协会

20

Americas 美洲

discovery of 发现 91-93, 99-102

pre-Columbian diet 哥伦布时代以前的饮食 11

Ammazzo (Joe's Round) 杀手辣椒 (乔的圆辣椒) 34

Anaheim 安纳海姆辣椒 34

Ancho 安可辣椒 34

Andrews, Jean 让·安德鲁斯 102

Anghiera, Pietro Martire d' 皮特·马特·德安吉拉 99

Apache F1 阿帕切F1辣椒 35

Apache people 阿帕切人 227

aphrodisiacs 催情剂 214-15, 222-23

Arabian people 阿拉伯人 118

Arawak people 阿拉瓦克人 8

Asian cooking 亚洲烹饪 103, 124-26

ASTA unit 以美国辣椒贸易协会 (ASTA) 为单位 20

Austria 奥地利 146-147

Aztecs 阿兹特克人 xviii, 8, 83-85, 225, 226-27

B

Bacio di Satana 撒旦之吻辣椒 35

Bangalore Torpedo 班加罗尔鱼雷辣椒 56

Barbados 巴巴多斯 181

Bartholomew the Englishman 英国人巴塞洛缪 217

Basque cooking 巴斯克烹饪 xix, 142

Baumer's Crystal Hot Sauce 鲍默水晶辣酱 177

beer, chili-flavored 辣椒啤酒 183

Beeton, Isabella 伊莎贝拉·比顿 150

Bellissimo, Teresa 泰蕾莎·贝利西莫 177

bell peppers 钟椒 (或甜椒) x, xvii, 135

Bertrand steamboat wreck 蒸汽沉船伯特兰德号 172-73

B. F. Trappey and Sons 伯纳德·特拉皮和他的儿子们 176-77

Bhutan 不丹 xiii-xiv, 118-21, 242

Bhut jolokia 印度鬼椒 xi, 6, 57

Big Jim 大吉姆辣椒 35

Birdeye (Piri Piri) 鸟眼辣椒 (皮里皮里辣椒) 36

“bird pepper” 鸟椒 40

Bird Pepper Sauce 鸟椒酱 172

birds 鸟类

and dispersal of chili seeds 排泄出辣椒籽 4-5, 13

not sensitive to chilies 对辣椒不敏感 13

bishop's hat 主教的帽子辣椒 68

black pepper 黑胡椒 97, 110-11

Bola 球 (墨西哥语) 37

Boldog 博尔多格辣椒 36

Bolivia 玻利维亚 6, 13, 78, 206-7

Bonnet peppers 帽子辣椒 6

Bosland, Paul 保罗·博斯兰 236, 261

bottled hot sauces 瓶装辣椒酱 171-84

Brazil 巴西 4, 100, 225

Brazilian Starfish 巴西海星辣椒 6, 68

bread, as chili antidote 面包缓解辣椒带来的炙热感 23

Brillat-Savarin, Jean-Anthelme 让-安泰尔姆·布里亚-萨瓦兰 193

Britain 英国

bottled hot sauces 瓶装辣椒酱 171

chili beer 辣椒啤酒 183

chili movement in 辣椒运动 xi, 235, 246-47

cookbooks 烹饪书 152-53

cuisine 菜肴/料理 149-51, 198-201

slave trade 奴隶贸易 106

British Virgin Islands 英属维尔京群岛 181

Bruce family of Louisiana 路易斯安那的布鲁斯家族 177

Bucholz, Christian 克里斯蒂安·布霍尔茨 16

Buffalo chicken wing sauce 布法罗辣鸡翅酱 177

Bulgarian Carrot 保加利亚胡萝卜辣椒 36

Burma, route to China 缅甸, 进入中国之路 123

Butch T Scorpion 特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒 66-67

Byzantine empire 拜占庭（东罗马帝国） 137

C

Cabai rawit 印度尼西亚卡宴辣椒 6

cacao 可可 77

Calabria 卡拉布里亚 143

canario 金丝雀（辣椒） 69

cancer 癌症 29-30

Cape Verde 佛得角 202

Capónes 阉割辣椒 37

capsaicin 辣椒素 15-18

biological effect of 生物学作用 12, 21-24, 222

measuring SHU value of 测量史高维尔指数 18-20

name of 命名 16

pure alkaloid, banned as food additive in EU 欧盟把辣椒素列入
食品添加剂禁入清单 xii, 17-18

capsaicin liniment 辣椒素乳膏 223, 244

capsaicinoids 辣椒素化合物 15, 16

- Capsicum annuum* 一年生辣椒 xvi, 5-6, 106-7
- domestication of 驯化 73
 - varieties 种类 33-56
- Capsicum baccatum* 下垂辣椒 6, 86-87, 88
- domestication of 驯化 73-74
 - varieties 品种 67-69
- Capsicum chinense* 黄灯笼辣椒 6, 86-87, 133
- domestication of 73-74
 - varieties 59-67
- Capsicum frutescens* 灌木辣椒 6, 106-7
- domestication of 73
 - varieties 56-59
- Capsicum pubescens* 茸毛辣椒 6-7, 69, 88
- domestication of 73
- Caribbean cooking 加勒比海烹饪 6, 180-82, 225
- Caribbean hot pepper sauce 加勒比辣椒酱 xix
- Caribbee Hot Sauce 加勒比辣椒酱 181

Carolina Reaper 卡罗来纳死神辣椒 xv, 60, 209, 211

Casabella 卡萨贝拉辣椒 37

Cascabel 铃铛辣椒 37

casein 酪蛋白 22

Catholics 天主教 216

Cayenne 卡宴辣椒 5, 37-38

cayenne sauce 卡宴辣椒酱 154, 171

Central America 中美洲 4

central Asian republics 中亚各国 147

Cerrado region of Brazil 巴西塞拉多地区 4

Charleston Hot 查尔斯顿辣椒 38

chemesthesis 化学物质 186-87

chemical warfare 化学战 225-27

Chemical Weapons Convention of 1997 1997年《化学武器公约》
229-30

Cheongyang 青阳辣椒 38, 116-17

Cherry Bomb F1 樱桃炸弹F1辣椒 38-39

chiles rellenos 爆浆芝士辣椒 155-56

Chilhuacle Amarillo 恰华克黄辣椒 39

Chilhuacle Negro 恰华克黑辣椒 39

Chilhuacle Rojo 恰华克红辣椒 39

chili 辣椒

acquiring a taste for 要求品味 190-91

addiction to 上瘾 xiii, 207-8

antidotes to distress from 解忧剂 22-24

antimicrobial properties of 抗菌特性 15, 27

as aphrodisiac 催情剂 214-15, 222-23

archaeological findings 考古学发现 7, 77

bland diet enlivened by 给平淡的饮食提味 187-88

boon to poor people 穷人的福利 133

chemesthetic (haptic) properties of 感觉(传导)性能 186-87

cookbooks on 烹饪书关于 152-55, 237

feel of, in the mouth 嘴里的感觉 xx

first European description of 最早欧洲人的描述里 95-96

forbiddenness of, as lure 禁忌, 视作诱惑 263

globalization of 全球化 xv, 170-71, 260-61

health benefits claimed 为了健康要求 30, 160, 239-43

hot effect of 炙热作用 12-13, 261-62

many uses of, in the Americas 在美国, 多种用途 89-90

media exposure of 媒体曝光 237-39

and mood, effect on 作用于情绪 189

name and spelling of 命名与拼写 xxiii, 8

no direct tissue damage from 不构成直接的组织伤害 21

overconsumption of 过度消费 29-31

pain from 疼痛来自 xi-xii, 22-24

in pith not seeds 在辣椒筋而不是辣椒籽里 17

reasons for the taste for 不同口味背后的原因 262-70

sense of alertness from 警觉感来自 221-22

similarity to illegal drugs 类似于违禁药物 206, 210-12

unique properties of 独特属性 186-92

warming or chilling effect of, in extreme climates 极端天气里的
辣椒体温调节作用 188-89

chili bricks 辣椒砖 160-61

chili burgers and dogs 辣椒汉堡和热狗 260

chili chocolate 辣椒巧克力 183

chili con carne (“chili”) 辣肉酱 160-69, 261

guidelines for making and ingredients to omit 制作指南与一些可以忽略的配料 168-69

name of 命名 163-64

chili-eating competitions 吃辣椒比赛 xiv-xv

dangers of 危险 245-46, 256-57

men vs. women in 女性与男性比较 251, 254, 256-57

chili festivals and expos 辣椒节和辣椒展 235-36

chiliheads (users) 辣椒爱好者 (消费者) 211-12, 235-39

chili high 辣椒狂热 23-24

chili parlors 辣椒摊 166-67

Chili Pepper Company 辣椒公司 63

chili peppers as aphrodisiacs 辣椒作为春药 214-15

bombs and grenades made from 制成炸弹和榴弹 94-95, 225,
230

burning of 灼热感 119, 202, 225-27

chopping seeds and all 连同辣椒籽一起剁碎 16-17

as a currency 作为现金使用 10

essential ingredient in Mesoamerica 在中美洲是主要成分 81

hotness of various kinds 不同品种的辣度 9

nutrients in 富含 7, 25

race to breed the hottest 争相培育更辣的辣椒品种 211, 248

rarely found in stores 在店里少见 x

slow to be adopted in Europe 欧洲缓慢地习惯 135, 142-51

trading in 贸易 5-6, 78, 155

varieties of 各种 32-69

warding off evil spirits with 辟邪 202-3

weaponized 武器 224-31

why humans became attracted to 为什么人类会被其吸引 14-15

chili plants botanical description of 辣椒植物的生物学描述 3

as decorative 作为装饰 126-27, 155

domestication of 驯化 8, 73-77

names of, satanic 命名中带有“魔鬼” 203-4

origins in America 起源于美洲 5, 73, 111

taken to Europe 被带往欧洲 100-101

chili powder 辣椒粉 157-60

chili products, with diabolical names 带有魔鬼名称的辣椒产品
204-5

Chili Queens of San Antonio 圣安东尼奥辣椒皇后 165-66, 167

chili smoke 辣椒烟雾 81-82

as chemical warfare 化学武器 225-27

disciplining kids with 惩戒儿童 82, 226-27

purgative and exorcizing functionof 通便驱邪作用 119, 202

Chiltepin 奇特品辣椒 9, 40, 155, 172

Chiltomaline 混和辣椒粉 158

Chimayo 奇马约辣椒 40

China 中国 122-34, 242

routes of chili trade 辣椒贸易路线 122-26

Chinese cooking 中式烹饪 6

modern changes in 现代化演变 133-34

taste categories in 口味种类 127

Chipotle 奇雷波烟熏辣椒 40-41

chocolate drinks 巧克力饮品 77-78, 80, 139

Choctaw people 乔克托人 233

Cholula brand 娇露辣 179

Choricero 西班牙香肠辣椒 41

Christianity 基督教 137, 201

Christmas Bell 圣诞钟椒 68

Christmas peppers 圣诞辣椒 52

Cincinnati chili 辛辛那提辣肉酱 165

Civil War (American) 美国内战 174

coffee 咖啡 117, 139

color of foods 食物的色彩 xvii

Columbian Exchange 哥伦布大交换 91, 104

Columbian Exposition (Chicago, 1893) 哥伦比亚博览会 (芝加哥, 1893) 168

Columbus, Christopher 克里斯托弗·哥伦布 91-99

competitiveness, male 男性好胜心 246-49

Congo Basin 刚果盆地 106

controlled substances, with diabolical names (以魔鬼的名义) 控制类药物 205

corno talisman 小角护身符 203

Cortés, Hernán 埃尔南·科尔特斯 76

Costeño Amarillo 科斯特诺·阿马里洛辣椒 (或: 黄色海椒) 41

cowboys 牛仔 155

Criolla Sella 彩蝶椒 68

crowd control, capsaicin used for 辣椒素用于控制群体事件 228-29

CS gas CS气体 228

Cumin 孜然 157, 161

Currie, Ed 埃德·库里 xv, 60, 64, 211, 237-38, 251, 254

Cyklon 气旋辣椒 41

D

da Gama, Vasco 瓦斯科·达·伽马 108

Dagger Pod 匕首辣椒 42

Dallas, Eneas Sweetland (pseudonym Kettner) 埃内斯·斯威特兰·达拉斯 (《凯特纳美食》作者的笔名) 199-200

Darling, Stephen Foster 斯蒂芬·福斯特·达林 16

Darwin Awards 达尔文奖 255-56

Datil 达蒂尔辣椒 60-61

De Arbol 树辣椒（迪阿波辣椒） 42

Deggi Mirch 德吉·米尔奇辣椒 42

Demon Red 魔鬼红 204

Denmark, chili movement in 丹麦的辣椒运动 236

depression 抑郁疾病 189

dermatitis 皮炎 22

designation of origin 名称由来 259

Devil, his dinner in Hell 魔鬼在地狱的晚餐 197

“deviled” dishes 魔鬼菜 146, 197-201

Devil’s Brew 魔鬼啤酒 204

Devil’s Tongue 魔鬼的舌头 203-4

Dickens, Charles 查尔斯·狄更斯 198-99, 234

Diderot, Denis 德尼·狄德罗 239-40

diet bland, enlivened by chili 辣椒给清淡饮食增添活力 11, 187-88, 261, 264-66

human, evolution of 人类进化 31

digestive system, effect of chili improved digestion 消化系统, 辣椒促进消化吸收 189-90

vomiting and diarrhea 呕吐与腹泻 11, 22, 29-30, 208

dirty eating movement 脏食运动 260

diseases, European 欧洲疾病 86

dopamine 多巴胺 24, 189, 251-53

Dorset naga 娜迦莫里奇辣椒 63

Dragon's Breath 龙息辣椒 61, 211

dressings 装扮

chili in 加入辣椒 80-81

Duo lajiao 剁椒 128

E

Eagle Brand Chili Powder 鹰牌辣椒粉 157-58

Ecuador 厄瓜多尔 74, 78

édesnemes “贵族甜”（一种匈牙利粉） 144

Edgewood Arsenal (U.S.) 美国埃奇伍德兵工厂 228

elites chili reserved for 辣椒用于保存 10, 76

food of 食物的 81, 104

vs. mass tastes 大众口味 xvii

endorphins 内啡肽类 23-24, 189, 207, 215

and libido 和力比多 220-23

Erica's 埃瑞卡 181

erös 爱神 144

Escoffier, Georges-Auguste 乔治-奥古斯特·埃斯科菲耶 145

Espelette 埃斯佩莱特辣椒 43, 142

Estilette, Adam 亚当·埃斯蒂莱特 177

estrogen 雌激素 250

ethnic cuisines, globalized 民族饮食全球化 258

Europe 欧洲

chili cultivation in 辣椒种植 xvi-xvii

cuisines of 料理 135-51

European Union 欧盟 xii, 17

evil eye (malocchio) 邪恶之眼 (意大利语“邪恶的”) 203

extreme sports 极限运动 246

F

Facing Heaven 朝天椒 43

fasting from salt and chilies 禁食盐和辣椒 83, 87

Fatalii 法塔莉辣椒 61-62, 204

Feathered Serpent 羽蛇神 80

Fer (psychonaut) 费尔 (心理学者) 209-10

fiber, dietary 纤维食物, 饮食 25

Fiery Foods Show (Albuquerque) 辛辣食品展 235

filé powder 菲莱粉 233-34

Filius Blue 忧郁之子辣椒 43

Finland, chili movement in 芬兰辣椒运动 236

Finnriver Cider Company 芬尼河苹果酒公司 183-84

Firecracker 鞭炮辣椒 44

Fire Foods 一家辣椒公司 63

Fish pepper 飞鱼辣椒 44

food 食物

globalization of 全球化的 104-5

plain and simple 简单明了 140-41, 216

senses involved in consumption (smell, taste, haptic) 食物消费
过程中用到的感官 (嗅觉、味觉、触觉) 186

trends and fads 潮流与时尚 232-39

Fowler, Gerald 杰拉德·福勒 xv, 63

Frank, Jacob 雅各布·弗兰克 177

Frank's RedHot 弗兰克红辣椒 177

French cooking 法式烹饪 xvii, 140

classic 经典 142, 198

French Enlightenment 法国启蒙运动 140

Fresno 弗雷斯诺辣椒 44-45

Fujian 福建 124-25

fumigation, by chili smoke 用辣椒烟雾熏蒸 7

fungi on chilies 辣椒真菌 13-14

G

Galen 盖伦 136

Garden Salsa F1 花园萨尔萨F1辣椒 45

Garner family, Carolinas 卡罗来纳州的加纳家族 178

gateway theory of drug use 药物耐药性原理 208

Gebhardt, William 威廉·格布哈特 157-58

Georgia Flame 格鲁吉亚火焰辣椒 45

Germany 德国 146

Ghost pepper 鬼椒 57

Glasse, Hannah 汉娜·格拉斯 152

global diet (Western) 世界饮食 (西方) 258-61

 blandness of 温柔的 264

 countervailing movements to 抵制运动 259-60

 link with junk culture 与垃圾文化的关联 266

Goa 果阿 108, 109-10, 113-14

Goat Horn 山羊角辣椒 45

gochujang 朝鲜/韩式辣椒酱 115-16

gongbao (kung pao) chicken 宫保鸡丁 131-32

goulash 匈牙利土豆牛肉汤 144

Graham, Sylvester 西尔维斯特·格雷厄姆 218-19

Grenadines 格林纳丁斯群岛 181

guaiwei 怪味 131

guajillo 瓜希柳辣椒 48

Guangzhou 广州 124-25

Guindilla 西班牙红辣椒 45-46

Gujin Xiaoshuo 《古今小说》 214

H

Habanero 哈瓦那辣椒 6, 62

Hainan Yellow Lantern 海南黄灯笼辣椒 62

Haiti 海地 182

Halaby pepper 哈拉比辣椒 33

halászlé (fisherman's soup) 匈牙利鱼汤 145-46

hallucinogenic effects of chili 辣椒的致幻效果 209-10

“hawk pepper, ” 鹰爪椒 55

health effects of chili 辣椒对健康的作用 25-31, 120-21, 160, 239-43

Hell, thirst of sinners in 地狱, 有罪者的口渴 197

herbal medicine 草药 137

Hippocrates 希波克拉底 136

Hoffmansegg, Count von 冯·霍夫曼赛克伯爵 145

Hong Man-seon, 116 horticulture of chili 辣椒园艺学 101-2

hot (sexual meaning) 热辣 (性感意味) 213-14

hot pepper movement 超级辣椒运动 x-xii

Hot Sauce Expo (New York) 辣酱博览会 (纽约) 235

House of Chilli 辣椒之家 183

huang deng long jiao 黄灯笼辣椒 62

humans evolution of diet 人类饮食进化 31

intelligent enough to ignore pain of capsaicin 有足够的智慧去忽略辣椒素带来的疼痛 21

humoral theory 体液学说 xviii, 136-39, 216-18

Hunan 湖南 123-26

cuisine (Xiang), 湘菜 128-30

Hunan hand syndrome 湖南手疾病 22

Hungarian paprika 匈牙利红椒粉 36

Hungarian Yellow Wax 匈牙利黄蜡椒 46

Hungarian Yellow Wax Hot 匈牙利热辣黄蜡椒 46

Hungary, cooking 匈牙利料理 143-46

Huy Fong Sriracha Hot Chili Sauce 是拉差香甜辣椒酱 182-83

I

Ibach, Thomas J. 托马斯·J.伊巴赫 xviii

Inca Empire 印加帝国 85-89, 225

Inca Garcilaso de la Vega 加尔西拉索·德·拉·维加 87

India, xiii 印度 6, 242

capsaicin-based chemical weaponry 辣椒素化学武器 230

cooking 烹饪 109-11, 141-42, 159, 265

overland route to China 到中国的陆桥 123

warding off car accidents with chili 用辣椒提神防止交通事故
202-3

Indian cooking 印度料理 246-47

Indonesia 印度尼西亚 6, 108

Inferno F1 地狱F1辣椒 46

Infinity 无限辣椒 63

initiation ceremonies 早期仪式 88-89

insects, feeding on chilies 昆虫，以辣椒为食 13-14

intoxication from chili 辣椒对神经的作用 xi

Italy 意大利 xvii

cooking 烹饪 142-43, 198

corno talisman worn in 佩戴角状护身符 203

J

Jacquín, Nikolaus von 尼古拉斯·冯·杰金 6, 133

Jalapeño 墨西哥辣椒 5, 40, 46-47

Jaloro 哈拉洛辣椒 47

Jamaica 牙买加 180-81

Jamaican Hot Chocolate 巧克力牙买加辣椒 63

Japan cuisine 日本料理 114

trade with Portugal 与葡萄牙的贸易 113-14

Japones 四川天椒 57

J. McCollick & Co J.麦科利克公司 172

Joe's Long 乔伊长辣椒 47

Joe's Round 乔的圆辣椒 34

José Cuervo tequila manufacturer 豪帅快活龙舌兰酒制造商 179

Joya de Cerén volcano 霍亚德塞伦火山 82-83

Jwala 手指辣椒 47-48

K

Kahlúa 咖啡利口酒卡劳亚 183

Kambuzi 小山羊辣椒 6, 58

Kashmir militancy 克什米尔战斗 230

Khorasan 霍拉桑 123-24

Kilham, Chris 克里斯·基勒姆 212

kimchi 韩式/朝鲜泡菜 116

Kiradjieff brothers 基拉迪夫兄弟 165

Kitchiner, William 威廉·基奇纳 153-54

Korea, cuisine 韩国料理 115-17, 148

Kristang culinary tradition 克里斯坦传统菜肴 201

L

Last Dab hot sauce “终极轻触”辣酱 64

lavanderas 洗衣女工 161, 167

Lea & Perrins 李派林隐汁 171

Leckart, Steven 史蒂芬·莱卡特 xv

Lemon drop 柠檬滴辣椒 6

Lever, Charles 查尔斯·利弗 200

life expectancy, chili consumption and 生命长度, 辣椒摄入量
26-28

liquid chromatography 液相色谱法 20, 32

liquor, chili-flavored 辣椒风味的饮料 xvi, 148-49, 183-84

llajwa 拉拉瓦辣椒酱 206-7

Llewellyn's 卢埃林辣酱 181

locavore movement 本土膳食运动 259

locoto 罗克多 6, 69

Lottie's Barbados Hot Pepper Sauce 洛蒂巴巴多斯辣椒酱 181

Louisiana 路易斯安娜 173-76, 177-78

Louisiana Hot Sauce 路易斯安娜辣酱 177

Lucifer's Dream 路西法之梦 204

M

Macao 澳门 108, 113, 114-15, 122, 124

Madame Jeanette 珍妮特夫人 65-66

maize 玉米 79-80

ma la gan guo 麻辣干锅 130

Malagueta 马拉盖塔辣椒 6, 58, 98

Malawi 马拉维 6

Male Idiot Theory (MIT) 男性傻瓜理论 254-57

Mallory, George 乔治·马洛里 247

mammals, deterred by chili 哺乳动物被辣椒威慑 12

mano and metate method 研磨法 74

manzano 曼扎诺 7, 69

masochism 受虐狂 191-92, 267-70

Massachusetts, bottled hot sauces 马萨诸塞州瓶装辣椒酱 171-72

masturbation 手淫 218-19

Matouk's Trinidad Scorpion Pepper Sauce 马图克的特立尼达毒蝎辣椒酱 180

Mayan civilization 玛雅文明 82-83, 225

McIlhenny, Edmund 埃德蒙·麦基埃尼 173-77

McIlhenny's Tabasco pepper sauce 麦基埃尼的塔巴斯克辣椒酱 59

medical claims for chili 辣椒的医学作用 99

medicinal systems 医学体系

humoral theory 体液学说 135-39

Islamic 伊斯兰教的 137

non-Western 非西方的 xviii

melegueta pepper 几内亚胡椒 58, 97, 106

men, in chili movement 辣椒运动中的人们 245-57

Mesoamerica cooking styles of 中美洲烹饪方式 79-80

food trinity of (maize, beans, squash) 三大支柱性食物 (玉米、豆类、南瓜) 79

pharmacopoeia of 药典 7

Mexico ancient 古墨西哥 4, 73-77

bottled hot sauces 瓶装辣椒酱 178-80

chile cultivation 辣椒种植 6, 73-77

chili introduced to U.S. from 辣椒从某处被引入美国 155

cooking 烹饪 108-9, 156-57, 191, 202, 260

warding off evil spirits with chili 用辣椒祛恶辟邪 202

Micko, Karl 卡尔·米科 16

Middle East, cuisines 中东食物 117

milk, as chili antidote 牛奶缓解辣椒辣度 22, 164

minerals in chili 辣椒中的矿物质 7, 25

Mirasol 朝阳辣椒 48

Miss Anna's 安娜小姐辣酱 182

Mixe-Zoque people 米塞-索克人 76

mold on chilies 辣椒上的霉菌 13-14

mole 莫莱酱 39, 108-9

Moruga scorpion 莫鲁加毒蝎辣椒 6, 180

Mrs. Greaux Hot Pepper Sauce 格兰夫人辣椒酱 181

Mulato 穆拉托干椒 48

mythologies, chili in 关于辣椒的神话 11, 86-87, 119

N

Naga jolokia 印度娜迦辣椒 57

Naga Morich 娜迦莫里奇辣椒 63

Nagasaki 长崎 114

Naga Viper 娜迦毒蛇辣椒 xv, 63

Nahautl language 那瓦特尔语 xxiii, 8

Nahua peoples 那瓦特尔人 xviii

nam phrik 辣椒鱼酱 112-13

Native Americans (of U.S.) adoption of chilies 美洲原著人习惯了吃辣椒 155

use of chilies in war 将辣椒用于战争 227

Nazca people 纳斯卡人 87

Near East 远东 117

Nelson, E. K. E. K.纳尔逊 16

neurotransmitters 神经递质 24

Nevis 尼维斯 181

New England dishes 新英格兰菜式 153

new foods from America 来自美洲的新食物

not fitting into the humoral system 无法嵌入体液学说 138-39

not readily absorbed by European elites 欧洲精英们并未做好接受的准备 138-39, 215-16

as ornamentals in European botanical gardens 在欧洲植物园里作为观赏用途 139

perceived as both dangerous and health-giving 有人认为危险，有人觉得对健康有益 239-41

New Mexico No. 9 新墨西哥9号辣椒 48-49

New Mexico Sandia 新墨西哥桑迪亚辣椒 49

New Mexico State University, xi New York City, bottled hot
sauces 新墨西哥州立大学, 纽约市, 瓶装辣椒酱 172

North African cuisine 北非料理 118

North American cooking 北美烹饪 152-69

novels and other writings, chili in 有关辣椒的小说和其他文体写
作 198-201

NuMex Big Jim 大吉姆辣椒 35

NuMex Twilight 暮色之光辣椒 49

O

Oaxaca 瓦哈卡（墨西哥） 76

obesity, chili as preventive 肥胖, 辣椒作为疾病预防 27

OC (oleoresin capsicum) 辣椒精油 228-29

offerings to the gods 献给神灵 80

Ogeer, Wahid 瓦希德·奥格尔 66

Olmec people 奥尔梅克人 76, 79-82

opiates 阿片类药物 23

opioids 阿片类药物 250-51

Orozco 奥罗斯科辣椒 49

Ottoman Empire 奥斯曼帝国 117

Oviedo y Valdés, Gonzalo Fernández de 贡萨洛·费尔南德斯·德·奥维耶多·伊·巴尔德斯 101

oysters 牡蛎 234-35

P

Pain enjoyment of 享受疼痛 191-92, 267-70

men vs. women in dealing with 男人与女人在对待 249-51

palate, desensitized 降低味觉敏感度, 19-20, 207

paleolithic diet 旧石器时代饮食 260

Paper Lantern 纸灯笼辣椒 64

paprika 红辣椒粉 143-48

Parmentier, Antoine-Augustin 安托万-奥古斯丁·帕门蒂埃 240

Pasado 帕萨多辣椒 50

Pasilla 帕西拉辣椒 50

Pasilla de Oaxaca 瓦哈卡的帕西拉辣椒 50

Peking duck 北京烤鸭 134

Pendery, DeWitt Clinton 德威特·克林顿·潘德利 158-59

penis enlargement of 壮阳 217, 223

a pepper resembling 辣椒的外形 221

Peperoncino 若奇尼辣椒 50, 142

Peppadew 佩帕丢辣椒 68-69

pepper (black) 黑胡椒 97, 110-11

pepper sauce 辣椒酱 170-84

pepper sprays 辣椒喷雾 228-29

pepper vodka 辣椒伏特加 149

Pepper X X辣椒 61, 64, 211

peptic ulcers 消化性溃疡 120

Pequin 皮奎辣椒 51

Perón 庇隆 69

Perry, Linda 琳达·佩里 5, 78

Persian cuisine 波斯料理 118

perspiration 排汗 188

Peru 秘鲁 6, 78, 85

Peter I the Great 彼得大帝 148

Peter Pepper 彼得辣椒 51, 221

Philippines 菲律宾 108

Pickapeppa Hot Pepper Sauce 皮卡佩帕辣椒酱 181

Pickapeppa Sauce 皮卡佩帕酱 181

pimentón 西班牙语“红辣椒” 143

Pimiento 西班牙甘椒 51

Pimiento de Padrón 帕德龙小甘椒 52

Piri Piri 皮里皮里 6, 36, 56, 58

Pizarro, Francisco 弗朗西斯科·皮萨罗 85-86

pizza 比萨 261

Poblano 波布拉诺辣椒 5, 48, 52

Poe, Edgar Allan 爱伦·坡 200

Poland 波兰 149

police, capsaicin use by 警用辣椒素 228-29

Portugal/Portuguese in Africa 非洲的葡萄牙人 106

 in Americas 在美洲 99-102

 in Asia 在亚洲 124-26, 201-2

colonization 殖民化 107-15

cooking/cuisine 烹饪, 料理 101-2, 109-10, 142

slave trade 奴隶贸易 105

potatoes 马铃薯 86, 239-41

Prairie Fire 草原之火辣椒 52-53

Protestant theology 清教主义 140, 216

psychoactive substances 精神活性物质 252-53

PuckerButt Pepper Company 普客·布特公司 ix, xv, 60, 61,
64, 237

puya 普雅 179

Q

qixingjiao (“facing heaven pepper”) 七星椒 (朝天椒) 132

R

red color of foods 红色的食物 xvii, 126

Red Devil 红魔鬼辣椒 204

Red Habanero 红色哈瓦纳辣椒 204

Red Hot Chili Peppers (a rock band) 红辣椒 (一个放克乐队)
213

Red Savina 红色杀手辣椒 65

reward response 奖励反馈 251-53

Riot 暴乱辣椒 53

risk taking 冒险 246-49

pointless (gratuitous) 无意义 (无厘头) 247-49

pointless (idiotic) 无意义 (愚蠢) 254-57

rocoto 罗佐 6, 69, 88-89

rocoto longo 罗佐长辣椒 69

rocot uchu 洛克多辣椒 87

Rohingya people 罗兴亚人 230

Romania 罗马尼亚 146

root-knot nematode 根结线虫 38

Russia 俄国 147-48

S

Saavedra, Jose-Luis Sr. 何塞-路易斯·萨维德拉爵士 179

Sahagún, Bernardino de 贝尔纳迪诺·德·萨阿贡 77, 84-85

Saint Kitts 圣基茨 181

St. Louis 圣·路易 173

Salsa Tamazula 萨尔萨·塔马祖拉 179

San Antonio 圣安东尼奥 165-68

Santa Fe Grande 圣太菲大辣椒 53

Santaka 桑塔卡（一种日本辣椒） 53

Santamaría, Francisco 圣玛丽亚·弗朗西斯科 164-65

sarsaparilla 奎宁水 233

sassafras 檫树 233-34

Satan's Kiss 撒旦之吻 204

saucers 酱汁 141, 153-54

Scandinavia 斯堪的纳维亚 147

Scotch Bonnet 苏格兰帽辣椒 6, 65

Scoville, Wilbur Lincoln 威尔伯·林肯·史高维尔 18

Scoville heat unit (SHU) 史高维尔单位 ix

seasoning, chili as 辣椒调味品 11, 74, 80

Sebes 赛贝斯辣椒 53-54

Seidler, Kamilla 卡米拉·塞德勒 207

self-defense, capsaicin used for 在自卫方面的辣椒素用途 228

sensation-seeking (SS) individuals 追求感官刺激 (SS) 的个体
251-53

sensory neurons 感觉神经元 21

sepen 索多西 187

Serpent 蛇椒 63

Serrano 赛拉诺辣椒 54

Sex aids for newlyweds 新婚夫妇的房中兴奋剂 217

chili and, xviii 辣椒与 213-23

sex differences 性别差异

 in chili eating 不同性别在吃辣上的不同 248-54

 in dealing with pain 处理疼痛 248-51

shamanic medicine, xviii Shishito 狮子唐辛子 54

shizhuyu 茱萸 128

SHU readings 史高维尔指数 ix, 19-20, 32

Sichuan 四川 123-26, 242

cuisine 料理 130-32

Sichuan peppercorns 花椒 127, 131

signatures doctrine 征象说 220-21

Siling Labuyo 斯林拉布约辣椒 58-59

Silk Road 丝绸之路 123

Simmons, Amelia 阿梅莉亚·西蒙斯 153

 The Simpsons 《辛普森一家》 208-9

skin creams, capsaicin-based 含有辣椒素的护肤霜 29

slave trade 奴隶贸易 xvi, 100, 105-6

slow food movement 慢食运动 259

Smith, Eliza 伊莉莎·史密斯 152

Smith, Mike 迈克·史密斯 61

Smith, S. Compton 康普顿·S.史密斯 163

Smokin' Ed's Carolina Reaper 艾德冒烟的卡罗来纳死神 ix-x

snake oil 蛇油 243-44

Solonaceae family 茄科家族 3

Song of Songs (Bible) 《圣经·雅歌》 214, 217

Sos (Sauce) Ti-Malice 蒂马利切辣椒酱 182

South America 南美洲 4

Southeast Asia, taste for chili in 东南亚人口味偏爱辣椒 191,
201, 265

South Pacific, Chinese in 南太平洋, 中国地区 125

Southwest (U.S.), cuisine 美国西南部饮食 155-69

Soyer, Alexis 亚历克斯·索耶尔 198

Spain/Spanish in Africa 在非洲的西班牙料理 106

in Americas 在美国 83, 85-90, 99-102, 225

cooking 烹饪 142, 143

trade and colonization 殖民与贸易 107-8

Späth, Ernst 恩斯特·施佩特 16

Spice Islands (Moluccas) 香料群岛 (摩鹿加群岛) 108

spices accused of provoking temper and concupiscence 香料会给身体
带来急躁的冲动 (体液学说) 188

medical uses of, in humoral theory 医用, 体液学说 137-38

mystique of 法语“神秘”232

suspicion of, by Europeans 欧洲人的怀疑 216-17

spice trade 香料贸易 92-93, 96-98, 137-38, 139-40, 232-33

spicy hot taste (China) 辣味 (中国) 127

Sri Lanka 斯里兰卡 201

sriracha 是拉差县 113, 183

Stanley, Clark 克拉克·斯坦利 243-44

subtraction diets 减法饮食 260

sugar 糖 xv-xvi, 100

sugo all'arrabbiata 意式香辣茄酱（酱汁名直译过来叫作“愤怒的酱汁”） 143

Super Chili F1 超级F1辣椒 54

superhot movement 超级辣椒运动 232-44

men (males) in 参与的男性 245-57

younger generation in 参与的年青一代 236

Suriname Red 苏里南红辣椒 65

Suriname Yellow 苏里南黄辣椒 59, 65-66

Szentesi Semihot 森泰希半热辣椒 55

T

Tabasco 塔巴斯科辣椒 6, 59, 173

Tabasco hot sauce 塔巴斯科辣椒酱 173-76

Taino people 泰诺人 94-95, 225

Takanotsume 日本鹰爪椒 55

Tang Xianzu 汤显祖 126-27

Tapatío Hot Sauce 塔帕提奥辣椒酱 179

tastes, five, in Chinese gastronomy 中国菜系五味 127

Taylor, Butch 布奇·泰勒 66

tea 茶 139

Tears of Fire, 55 Tehuacán Valley 提瓦坎谷地 75

Terry, Marshall 马歇尔·特里 209

testosterone 睾丸 250

Tewksbury, Joshua 约舒亚·图克斯伯里 13-15

Texas 得克萨斯 160, 163-69

Texas Pete Hot Sauce 得州彼得辣椒酱 178

Tex-Mex cuisine 得州（美式墨西哥）风味料理 156-57, 260

Thai chili, 泰式辣椒 36

Thai Dragon F1 泰国龙F1辣椒 55

Thailand 泰国 xiii, 242

cuisine 料理 112-13

Thai pepper 泰式辣椒 6

Thresh, John Clough 约翰·克拉夫·思雷什 16

Tibetan cooking 西藏烹饪 187-88

Tobin, William 威廉·托宾 167

togarashi 唐辛子 114

Tokyo Hot F1 东京热F1辣椒 56

tomatoes 番茄 154-55

Tran, David 陈德 182-83

transient receptor potential (TRP) channel 瞬时受体电位通道
12, 21

Trappey, Bernard 伯纳德·特拉皮 176

Trappey's Louisiana-Style 特拉皮路易斯安那辣椒酱 176-77

Treaty of Tordesillas 《子午条约》 99-100

tree chili, 树椒 42

Trinidad and Tobago 特立尼达和多巴戈辣椒酱 6, 180

Trinidad Moruga Scorpion 特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒 66

Trinidad Scorpion Butch T 壮士T特立尼达莫鲁加毒蝎辣椒 66-67

Trollope, Anthony 安东尼·特罗普洛 200-201

Turner, Jack 杰克·特纳 97

U

Ubatuba Cambuci 圣诞钟椒（巴西名字） 68

uchu (chili) 辣椒（印加语） 87

Ukraine 乌克兰 146, 149

umami 鲜味 127, 153

Underwood Deviled Ham Spread 安德伍德魔鬼火腿酱 197-98

United States 美国

bottled hot sauces 美国瓶装辣椒酱 171-78

cookbooks 烹饪书 153-55

hot pepper movement in 超级辣椒运动 x

Westward expansion 西进 241

S. Virgin Islands 美属维尔京群岛 182

V

Valentina 瓦伦蒂娜 179

Venetian Republic 威尼斯共和国 117

Veracruz 韦拉克鲁斯 76

Victorian cookery 维多利亚时期烹饪 200-201

vindaloo 咖喱肉 110, 247

vitamins in chili 辣椒中的维生素 7, 25

vodka, chili-flavored 辣椒伏特加酒 148-49

W

war, chili used in 辣椒的军事运用 224-31

warding off evil spirits with chili 用辣椒抵抗邪灵 202-3

water, not a chili antidote 水对缓解辣椒炙热感作用不大 23

West Africa 西非 100, 202

Western cuisine 西式料理 xiv, 16-17, 120

Western Spice Mills 西部香料厂 173

White, Maunsel 蒙塞尔·怀特 173

wild bird pepper 野生鸟椒 5-6

wild chili domestication of 野生辣椒的驯化 73

 evolution of 进化 3-4

 gathering of 采集 9

women, and chili 妇女与辣椒 xiv-xv, 248-54

Woods, Nick 尼克·伍兹 63

Worcestershire sauce 伍斯特辣酱油 171

X

Xiaomila 小米辣 6

Y

Yellow lantern 黄灯笼辣椒 6

Yi Yin 伊尹 127

young people, and chili 年轻人与辣椒 236

Yunnan 云南 6

yuxiang 鱼香 131

Z

Zenker, F. G. F. G.赞克 147

zhitianjiao 朝天椒 43

Zunsheng Bajian 《遵生八笺》 126

图书在版编目（CIP）数据

魔鬼的晚餐：改变世界的辣椒和辣椒文化/（英）斯图尔特·沃尔顿著；艾栗斯译.--北京：社会科学文献出版社，2020.4

书名原文：The Devil's Dinner: A Gastronomic and Cultural History of Chili Peppers

ISBN 978-7-5201-6052-0

I.①魔... II.①斯...②艾... III.①辣椒-饮食-文化-世界
IV.①TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第014562号

魔鬼的晚餐

改变世界的辣椒和辣椒文化

著者/（英）斯图尔特·沃尔顿

译者/艾栗斯

出版人/谢寿光

责任编辑/杨轩

文稿编辑/王雪

出版/社会科学文献出版社·北京社科智库电子音像出版社（010）
59367069

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发行/市场营销中心（010）59367081 59367083

印装/三河市东方印刷有限公司

规格/开本：880mm×1230mm 1/32

印张：10.5 字数：202千字

版次/2020年4月第1版 2020年4月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5201-6052-0

著作权合同登记号/图字01-2018-8779号

定价/69.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心（010-59367028）联系

版权所有 翻印必究

方寸·新知课（部分）

致命流感：百年治疗史

〔美〕杰里米·布朗 著 / 王晨瑜 译

消失的飞蛾：自然与喜悦

〔英〕迈克尔·麦卡锡 著 / 姚瑶 译

法老的宝藏：莎草纸与西方文明的兴起

〔美〕约翰·高德特 著 / 陈阳 译

力量：进化如何塑造动物的运动能力

〔美〕西蒙·莱尔沃克斯 著 / 范伟 译

AI联结的社会

〔日〕福田雅树 林秀弥 成原慧 编著 / 宋爱 译

餐桌上的性：植物与食物的浪漫史

〔美〕诺曼·C. 埃尔斯特兰 著 / 王晨 译

盐的困境

〔美〕詹姆斯·迪尼克兰通尼奥 著 / 王瑜玲 译

灵长类：逐渐消失的森林守护者

〔日〕井田徹治 著 / 杨莎 译

欢迎关注新浪微博 @方寸-社会科学文献出版社

辣椒不仅是一种流行趋势，还有着迷人的历史。

它从美洲的一株野生植物出发，搭乘 16 世纪殖民者的航船来到欧洲，成为伊比利亚美食不可或缺的一部分；

继而沿着东方的贸易商路，与芥末、胡椒相遇，大大提升了印度半岛美食的观赏性与口感；之后又在欧洲大陆中部和东亚各国传播开来，成就了口味独特的匈牙利牛肉汤和“色红，甚可观”的中国菜……

如今，世界各国的零售货架上都摆满了五花八门的辣味品。

辣椒给那些饮食单调、口味平淡的地区带来了诱人滋味和丰富营养。

在食物全球化的风潮中所向披靡，产生了人类食物史上一种复杂、奇特的嗜辣潮流。

辣椒还经历了非同寻常的文化之旅。

它是来自地狱的烈焰之火，也是情欲和性感的象征；

它是代表邪恶的魔鬼菜，是诉诸暴力的武器，也是抵挡恶灵的护身符；

它成就了超级英雄，是男子汉气概的象征，也是“男性傻瓜理论”的见证者；

它是一种食物，一种生活方式，一次精神对生物本能的胜利；

它甚至肩负着拯救人类味蕾的使命……

所有这一切，对于一个最开始只想告诉人们它不想被吃掉的小水果来说，已经是一个相当不错的结局了。



出版社官方微信

www.ssap.com.cn



方寸官方微博



定价：69.00 元

从欧洲腹地的狂欢
到伊斯兰世界的禁欲
用酒鬼的双眼
寻找文明的撞击
重新审视信仰的意义

滴酒不沾的头脑未必绝对清醒，喝醉的灵魂也许更值得信任

THE WET AND THE DRY A DRINKER'S

Lawrence Osborne

酒鬼 与圣徒

在神的土地上
干杯

〔英〕劳伦斯·奥斯本 著

蒋怡颖 译



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (SSAP)

JOURNEY

劳伦斯·奥斯本（Lawrence Osborne）

1958年出生于英国。记者，旅行家，作家，曾为《纽约时报》《华尔街日报》《纽约客》《哈珀斯》等多家媒体供稿，大部分时间居住在纽约和曼谷。已发表6部小说与8部非虚构作品，作品*Volcano*曾入选2012年美国最佳短篇小说。最新作品*ONLY TO SLEEP*，入选《纽约时报》2018年最值得关注作品、2018年美国国家公共广播电台最佳图书，并获得2019年埃德加奖“最佳小说”提名。

蒋怡颖

硕士毕业于上海外国语大学高级翻译学院，曾赴伦敦大学皇家霍洛威学院公派留学，目前在世界知识产权组织总部翻译处工作。

蒋怡颖 / 译

THE WET AND THE DRY A DRINKER'S

酒鬼
与圣徒

在神的土地上
干杯

_____ [英] 劳伦斯·奥斯本 / 著



JOURNEY

 社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

Copyright © 2013 by Lawrence Osborne

All rights reserved.

Published in the United States by Broadway Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York.

www.crownpublishing.com

Originally published in hardcover in the United States by Crown Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, New York, in 2013.

Portions of this work were previously published in different form as “Drinking in Islamabad” in *Playboy* (July 2010) ; and as “Getting a Drink in a Civil War” in *Harper’s* (March 2011) .

This translation published by arrangement with Crown, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

- [1 金汤力](#)
- [2 贝鲁特的一杯亚力酒](#)
- [3 恐惧贝卡](#)
- [4 与瓦立德·琼布拉特共进午餐](#)
- [5 艾丽帕利酒吧](#)
- [6 英格兰，属于你的英格兰](#)
- [7 盛夏的纯粹光芒](#)
- [8 马斯喀特的新年](#)
- [9 伏特加](#)
- [10 亲爱的伊斯兰堡](#)
- [11 生命中形形色色的酒吧](#)
- [12 内战期间喝一杯](#)
- [13 生命之水](#)
- [14 一路向西](#)
- [15 温莎酒店的黎明](#)

1 金汤力

Gin and Tonic

我时常在6点钟去米兰的酒廊喝一杯。

冰块在碰撞中发出低沉声响，

金汤力的青草香气弥漫开来。



那年夏天，米兰几乎天天都是35摄氏度的高温。联排别墅长廊酒店 [\[1\]](#) 附近的街道和广场上没什么行人。我强迫自己放下内心对挪威峡湾 [\[2\]](#) 和北极圈冰雪酒店的向往，咬了咬牙，走进酒廊。移动托盘上放着冰桶、柠檬皮和玻璃调酒棒，酒店住客可以在这里享用金汤力 [\[3\]](#)。我一般喜欢挑人少的时候去酒廊，好独自享受移动吧台的服务。高大的窗户微微敞开，薄纱窗帘轻轻拂动，餐厅桌上摆着的鲜花慢慢凋零。酒水车上放着几只带有瓶塞的水晶酒壶，里面盛着叫不上名字的白兰地，除此之外，车上还有一碗腌制过的橄榄、几瓶安格斯特拉苦酒 [\[4\]](#) 和菲奈特 [\[5\]](#)

。这有点像是在一家豪华医院，你交了大笔的住院费，于是就可以偷偷地喝个烂醉如泥。纵情饮酒，因为你是凡人，而美酒是如此香甜。

咖啡桌上放着几本无人翻阅的时尚杂志，我听到隔壁餐厅有一群俄罗斯富豪正在用银具敲开龙虾钳，还对欧洲唯一的七星级酒店的葡萄酒发表着无知的看法。我听到他们说“西施佳雅”^[6]，然后把酒水单往桌上一拍，哈哈大笑。这种酒一瓶就要600欧元。服务员问我对金汤力的调制有什么要求。我告诉他，汤力水和金酒的比例要三比一，用哥顿金酒，再加上三个冰块和少许柠檬皮，汤力水什么牌子都行。伴随着冰块低沉的碰撞声和扑面而来的温润的青草香气，服务员送来了金汤力。我的身心又松弛下来。它冰冷，如同液态钢。

我时常在晚上六点钟去酒廊喝酒，即便要去达威玛大剧院^[7]做演讲也不例外。一天晚上，我接受了电视台和广播电台的联合采访。那晚的金酒尝起来分外甜美，更加令人沉醉。我说着话，直到周围的人脸色都变了，我能感觉到他们心里在犯嘀咕，心想这家伙到底和他們是不是一路人。我坐在那儿，谈论着自己最近的一本新书，具体说了什么，我已经记不太清了。当时我手里拿着玻璃酒杯，轻轻地晃动，冰块在杯中碰撞，发出咯嗒咯嗒的响声。有几位漂亮姑娘觉得很有意思。

“你对米兰是不是情有独钟？”

“我之前从来没有来过这里。”

“鸡尾酒会上总是会来一杯金汤力吗？”传来一阵笑声。

“这算是我的传统。”

在他们听来，这句话奇怪得很，尤其是此刻的我手里还晃动着玻璃酒杯。

“金汤力是英式鸡尾酒，”我说道，“是国饮。”

他们把我的话记录下来。几个世纪以前，在伦敦街头，“她”被称为日内瓦夫人 [\[8\]](#)，非常受欢迎。

“停。”导演咕哝着。

最后，酒廊里往往只剩我一个人，桌上摆着酒杯，嘴唇因饮酒而湿润。我坐在窗户旁，面前是一杯40欧元的金汤力。我欣赏着长廊 [\[9\]](#)，在酒店的一楼有很多酒吧和咖啡馆。在1877年长廊开业的前两日，它的建筑设计师朱塞佩·门戈尼（Giuseppe Mengoni）不慎从玻璃拱顶上坠亡。埃菲尔铁塔的灵感正是源于这条长廊的铁艺设计。咖啡馆里灯火通明，酒店楼下的普拉达工厂店装点着水晶和镜面，熠熠夺目。中国游客簇拥在长廊中央的小牛马赛克图案旁，争相拍照。我看到西装革履的男士们坐在阳台上，面前摆着斯皮特鸡尾酒 [\[10\]](#)、误调的内格罗尼酒 [\[11\]](#)和金巴利酒 [\[12\]](#)。在这里，大家都是坐在藤椅上饮酒，喝酒是欢乐的、公开的。酒吧提供酒水服务、冰钳和餐巾纸。没有人会站着喝酒，更没有人醉酒跌倒。没有人大吼大叫，更没有人会发酒疯。在意大利，我们都明白饮酒必须要遵循这些原则。男士们与他们的女伴相对而坐，谈笑风生。事实上，长廊设计的初衷是当今购物商场的原型，但它同时也是一个给人以充分安全感的室内餐饮空间。开胃酒和餐后酒的礼仪非常适合隔音良好的长廊，与这里的寓言壁画相映成趣。

“其他国家的人喝酒是为了让自己喝醉，”罗兰·巴特 [\[13\]](#)曾写道，“这一点众所周知。在法国，醉酒只是结果，并非喝酒的目的。一杯酒能带来愉悦，却不是醉酒的必然原因。葡萄酒不仅可以怡情，更在于一种斟饮的惬意自得。”意大利人亦是如此。

我抿了一口用汤力水冲淡后的金酒。就像往常一样，在“进入”金汤力的瞬间（我把酒视为可进入的水池或场所之类的事物），我的心慢慢

地回到了过去，回到那个一去不复返的童年时代的英格兰。但究竟为何如此，完全是个谜，正如禁酒主义者总是提醒我们这些生活离不开酒的人，人的头脑本身就是化学体，我们注定要控制它。

住在联排别墅长廊酒店的大都是阿拉伯富豪。有时，我会看到他们跟孩子以及戴着头巾的妻子在餐厅里寻找座位。他们会在包厢停下脚步，望着楼下的古驰店，然后再看看咖啡馆的阳台。他们的脸上似乎写满了鄙夷。欧洲与中东之间建立联系，很大程度依靠的正是这群来自海湾国家的阿拉伯富豪，但我总能感觉到，他们俯视楼下那些摆满花花绿绿酒精饮料的餐桌时，内心是迷茫而疏离的。即使是在他们当中很多人的故乡迪拜，人们也不会公共场合，在如此繁华热闹的地方饮酒。我想，正是这种公开喝酒的放松氛围，让他们皱起鼻子，然后再松开，将目光移回摆着几瓶冰冷矿泉水的家庭餐桌。但这一切都只是我的猜测。

当我们看到那些富有的穆斯林和他们的家人一同出现在豪华酒店时，我们心里可能会想，“他们虽然有钱，却并不自由。看看他们的妻子。再看看他们桌上那几瓶冰冷的矿泉水。他们不能喝酒。”

我们并不清楚，究竟是女性穿戴希贾布 [\[14\]](#) 的风俗（只有精心涂抹的指甲或是美丽的脚踝才能体现出身体的优雅）让人不满，还是以软饮替代葡萄酒、用矿泉水取代布鲁奈罗 [\[15\]](#) 的做法更让人反感。在我们看来，围绕女性和酒的禁忌其实有着千丝万缕的联系。人们总会忽视酒精的作用。也许正是终日游走在我们血液里的酒精，让西方人感到自由自在，无拘无束，总是我行我素。穆斯林眼里的西方人永远是一副不易察觉的醉态，而对西方人来说，这是对空间和时间的合理支配。从青春开始，一直到生命的尽头，我们终其一生与酒为伍。要将血液中残留的酒精成分清除殆尽，需要花上一周左右的时间，而对我们来说，做到连着一周滴酒不沾，几乎是不可能的。

这是一种不同寻常的自由。对于一位来自阿布扎比酋长国的百万富

翁而言，布拉德福德（Bradford）周六晚上的社交简直就是个噩梦。如果在周末晚上11点把他放到戴根纳姆（Dagenham），他可能连自己在哪儿都不知道。在伦敦时，我有时会搭乘晚班车，从伦敦菲尔兹

（London Fields）公园到老街（Old Street），一路上所看到的景象让人立刻想起《金酒小巷》^[16]的那些画面。而在这里，俯视长廊，他会发现，没有一位姑娘呕吐到不省人事，但黄昏时分的鸡尾酒对他而言似乎也谈不上什么自由。他或许会感到困惑，不明白为什么我们会对他们的行为有如此看法。

几年前，我搭乘公共交通穿行在爪哇岛上，这里大部分地区实行禁酒。从一个镇到另一个镇，我总是在收拾和翻开行李，不停地睡了又醒，醒了又睡，开始感到无聊乏味，整个人焦躁不安。更确切地说，血液中酒精的含量开始降低，我觉得自己身体更加轻松，头脑更加清醒，但焦虑带给我的压力也加大了。

我感到疲惫，于是在宗教之都梭罗（Solo）住了一晚上，这座城市也被称为苏拉加达（Surakarta）。巴厘岛炸弹客就来自梭罗，这里还有一些宗教学校狂热地宣扬圣战，直接影响了印度尼西亚的旅游业发展。与基地组织有来往的伊斯兰祈祷团曾先后两次对位于雅加达市的万豪酒店发动爆炸袭击，第一次发生在2003年，第二次则发生在2009年7月17日。19人因此罹难。雅加达万豪酒店素来以其繁华的名流酒吧而闻名。2002年，该组织在巴厘岛库塔（Kuta）海滩的帕迪酒吧和莎莉夜总会引爆两颗炸弹，导致202人丧生。2005年，他们故技重施，袭击了位于库塔的美食广场，以及西方人常去的金巴兰海滩上供应啤酒的小型露天餐厅，造成20人死亡，很多人是被弹片和炸弹里装满的钢珠击中而身亡。这些罪犯后来被处以死刑，他们还将自己的行为标榜为“正义”。

我在一家小旅馆住下，傍晚时走上街道，气氛怪怪的。

几位穿着白袍的学生在这个拥有60万人口的禁酒城市漫步，与此同

时，清真寺正通过扬声器向人们布道。我会讲一点印尼语，因而能从一大串慷慨激昂的言辞中听出“不洁”[\[17\]](#)这个词，然后我开始思考他们口中的不洁之人究竟指谁。不洁的原因有很多，无可辩驳，亦无法改变。我走到街角，向那群学生打听，看看附近有没有可以用餐并供应啤酒的饭店。

我并没有注意到奥萨马·本·拉登的画像，也没有留意到身穿白袍的男生们此刻正冷冷地盯着我。这个问题我是问得直白了些，但并无恶意。话刚出口，我便意识到自己说错话了，而且可能犯的是个致命的错误。当然，一切为时已晚，说出去的话再难收回，甚至开溜也来不及了。我不得不面对这即将到来的暴风雨。然而，这群男孩的反应却让我十分意外。他们听完我的问题，并没有表现出任何的愤怒或是不满。相反，他们做了件令人出乎意料的事情。这群男生邀请我一同去咖啡馆喝杯咖啡，一起“讨论”这个问题。或许他们可以让我明白，从更长远的角度来看，我提出的问题，即使算不上荒谬（我本来就是不洁之人），也至少没有问的必要。

我们一到咖啡馆，他们就开始争论：我有没有认识到酒给西方世界所带来的灾难。它是灵魂的瘟疫和疾病，但他们并没有按部就班、生搬硬套地阐述认同《古兰经》[\[18\]](#)禁酒律例的理由；相反，我发现他们的思维敏捷。这群男生一脸严肃地告诉我，他们都认为喝酒的坏处在于它会让一个人失去正常神志，让所有人际关系发生扭曲，让每一个顿悟的瞬间化为泡影，甚至连信徒与真主间的纽带也会因此而变得不真实。男孩们陷入了沉思，他们说总有一天，所有酒吧都会被政府所取缔，这座城市将重新焕发出往日的美丽与生机，由内而外地得到净化。“但是，”我问道，“在这一切被净化之前，你们还是会去酒吧对吗？这是人之常情。”

听到这里，这群身形瘦长、清一色穿着白袍的年轻人，用脚抵着地

面，纷纷调整了坐姿。忽然间，我们各自低下头，尴尬地盯着地面，一只水螭正在烟蒂和瓶盖间摇摇晃晃地爬来爬去。坐在霓虹闪烁的咖啡馆里，耳畔不断传来清真寺的喇叭声，此情此景谁还能谈论所谓欲望呢？

谈话就在这个关键的时刻戛然而止。可我依然忘不了在米兰喝酒时所见到的那些只喝毕雷矿泉水 [\[19\]](#) 的阿拉伯家庭。那一晚，我喝得醉醺醺的，而他们却一滴酒也没碰，同这群男孩一模一样。对我而言，最难以忘怀的还是“灵魂的疾病”一词，因为越是深入地思考，就越会发现自己对这样的说法既无法全盘否定，也做不到完全认同。

实际上，一个人是可以从酩酊大醉和滴酒不沾这两种不同的状态中找到平衡的。或许每个酒徒的内心都渴望戒除酒瘾，而有的穆斯林或基督教禁酒主义者也渴望有朝一日能喝上一回酒。这里没有所谓的定论。任何事物都是辩证的，具有两面性。漫步在梭罗的街头，我心里暗暗地希望自己能碰上一位喝酒的穆斯林，来见证刚才的想法。

我穿过一个宰杀贩卖各类家禽的夜市，一路上经过一些咖啡馆。咖啡馆里坐着的清一色全是男士，一位女士也没有，他们慵懒地坐在摆放着软饮和茶壶的餐桌旁，不论是搅拌荔枝果汁，还是享用椭圆塑料餐盘上的食物，他们都坚持只用一只手，这种讲究的做法着实让人扫兴。他们总是把目光聚焦在不洁的外国人身上，让人感到浑身不自在。

一个非穆斯林坐在一群穆斯林当中，这种感觉很奇怪。它纯粹，令人向往，却又让人恼火。此时此刻身处梭罗的我，是不是因为知道这里的每个人都滴酒不沾而且始终保持清醒，才会产生这样的感觉呢？

我一直在思考，这个拥有60万人口的大城市怎么连一家酒吧也没有，这会是梭罗这座城市频出暴徒的原因之一吗？阿布·巴卡·巴希尔在梭罗创办了伊斯兰寄宿学校慕敏经学院（Al-Mukmin），2008年被处死的三名巴厘岛爆炸案罪犯就曾在这所寄宿学校生活过，同时这里也是恐

怖组织伊斯兰祈祷团的核心所在。伊马姆·萨穆德拉是巴厘岛爆炸案的罪犯之一。他在被行刑队枪决前，接受了美国有线电视新闻网（CNN）的采访。采访过程中，他用蹩脚的英文解释，炸弹的制作方法是他从网上学来的。在他看来，有太多人因“布什总统”而失去了生命，所以炸死那些在酒吧里喝酒作乐的人，并没有做错什么。另一名罪犯安罗兹则在接受采访时表示，看到那些满地焦尸的照片，他的内心毫无波澜。他说：“这些人是异教徒，他们不是穆斯林。”梭罗市是他的故乡，我想对他而言眼前的这些街道再熟悉不过了。

越往夜市深处走，我越是感到不安，觉得不自在。我已经连续几天没有喝酒了。我还记得自己坐在米兰联排别墅长廊酒店里享用金汤力的情景，当时楼下酒桌旁人群的聒噪声，喝酒人齐聚一堂以酒会友的喧闹声，现在想来是如此悦耳。也只有身边围绕着禁酒主义者的时候，你才能切身体会到自己对酒精的化学作用有多么感恩。

已经记不得这是服务员第几次走过来，问我对金汤力的调制有什么要求了（我决定与“日内瓦夫人”共舞华尔兹）。他为我调酒时冰块碰撞发出的低沉声响，还有那弥漫开来的青草香气，都让我沉醉其中。40欧元一杯的金汤力看上去挺烈的，可金汤力的好坏又岂能用30欧元的差价来衡量呢？我转动着杯中的冰块，将玻璃杯微微倾斜，这样金汤力表面泛着油光的乳化层就一目了然。比起那年夏天风靡米兰酒吧的贝利尼^[20]或柠檬雪泥鸡尾酒（sgroppino，即威尼斯人混合柠檬冰糕和伏特加调制而成的鸡尾酒），金汤力要好喝得多。这象征着高贵的金汤力，是一款真正意义上适合冥想的鸡尾酒，它源于英国对印度的殖民统治，同时也是热带高温和疾病（汤力水中的奎宁是用于治疗疟疾的药物）的产物。简单而又纯粹的金汤力是我唯一能迅速喝完的鸡尾酒，也是唯一一款喝完前冰块不会融化稀释浓度、使口感变得麻木的酒。

此刻，我的内心是如此平静，以至于无法从座位上站起来。我陷入

了沉思，仿佛置身事外似的，思考着自己能否整晚都坐在这里。一位阿拉伯女人瞥了我一眼，我明白她心里在想些什么。可出乎意料的是，她忽然举起了手中的玻璃水杯，冲着我微笑致意。她好像知道我还没有喝完，或许还有一些，因为喝酒可以做到无休无止。人从呱呱坠地开始，一直到呼吸停止的那一刻，都在浑浑噩噩地喝酒。

[1] 联排别墅长廊酒店（Town House Galleria），著名的七星级酒店，位于埃马努埃尔二世长廊，毗邻米兰大教堂。本书注释如无特别说明，均为译注。

[2] 挪威被誉为峡湾国家，境内的松恩峡湾、哈当厄尔峡湾、盖朗厄尔峡湾和吕瑟峡湾尤为著名。

[3] 金汤力（Gin and Tonic）是一款由金酒和汤力水调制而成的鸡尾酒，被誉为英国国饮。

[4] 安格斯特拉苦酒（Angostura bitters）以朗姆和龙胆草为原料，酒精浓度高，呈红褐色。

[5] 菲奈特（Fernet）是一种苦味酒，以蒸馏葡萄汁为母液，加入龙胆、苦菊等多种中草药制成。

[6] 西施佳雅（Sassicaia）被誉为意大利拉菲，产自意大利托斯卡纳地区的圣圭托酒庄。

[7] 达威玛大剧院（Teatre Dal Verme）位于米兰，是举办音乐会、展览和会议等活动的重要场所。

[8] 光荣革命后威廉三世入主英国，金酒随之传入，被下层民众称为日内瓦夫人（Madame Geneva）。

[9] 埃马努埃尔二世长廊（Galleria Vittorio Emanuele II）南北长196米，东西长105米，高47米，是世界上最古老的购物中心。

[10] 斯皮特鸡尾酒（Spritz）以白葡萄酒为基酒，加入开胃酒、苏打水和柠檬等调制而成。

[11] 1972年，米兰的一位酒保在调制内格罗尼酒（Negroni）时，误将起泡酒当成金酒加入杯中，结果竟出乎意外的好喝，于是便有了误调的内格罗尼酒（Negroni sbagliato）。

[12] 金巴利酒（Campari）是意大利开胃酒，饮用时通常会加入苏打水和柠檬皮。

[13] 罗兰·巴特（Roland Barthes），法国作家、思想家和社会学家，作品包括《写作的零度》《符号学原理》《批判与真理》《文本的快乐》等。

[14] 希贾布 (hijab) 指穆斯林妇女戴着的面纱或头巾，象征谦逊、隐私和美德。

[15] 布鲁奈罗 (Brunello) 意大利葡萄酒，采用斯洛文尼亚大橡木桶熟成，被誉为托斯卡纳皇冠上的明珠。

[16] 《金酒小巷》 (*Gin Lane*) 是威廉·荷加斯绘制的版画，创作背景是18世纪的伦敦东区，当时那里聚集着因圈地运动而流离失所的农民，他们用比食物还便宜的金酒麻痹自己，果腹度日。

[17] 不洁一词更重要的是指宗教意义上的不纯洁，如使用左手、食用猪肉等不洁行为。

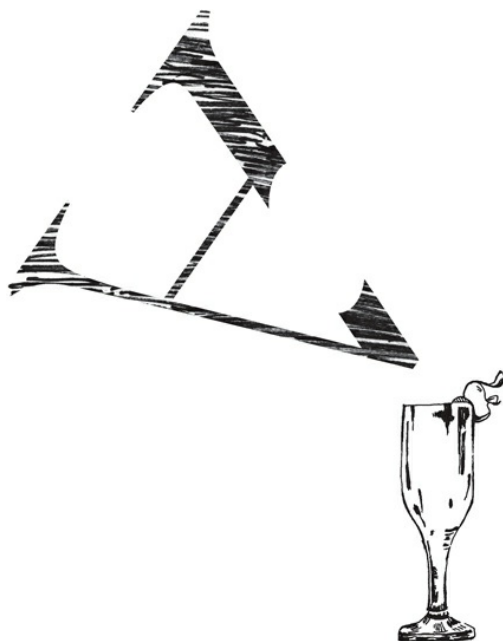
[18] 《古兰经》是伊斯兰教的经典，是穆罕默德传教过程中陆续宣布的安拉启示的汇集。穆斯林饮酒是一种犯罪，穆圣曾说：“真主弃绝饮酒者、酿酒者、卖酒者、运酒者和盛酒之器皿。”

[19] 毕雷矿泉水 (Perrier) 是一种气泡矿泉水，产自法国南部，被称作“沸腾之水”。

[20] 贝利尼 (Bellini) 以威尼斯画派创始人贝利尼命名，由普洛赛克起泡酒和桃汁调配而成。

2 贝鲁特的一杯亚力酒 **A Glass of Arak in Beirut**

作为唯一拥有酒文化的阿拉伯国家，
黎巴嫩是连接饮酒与禁酒的重要纽带。



住在勒布里斯托酒店（Le Bristol）时，每当华灯初上，又恰好孤身一人时，我就会为自己点上一杯摇和调制的冰镇伏特加马提尼 [\[1\]](#)——里面放上一枚穿在竹签上的罐头橄榄，像詹姆斯·邦德那样用力摇匀的那种。摇晃的过程中，冰块会逐渐稀释调和好的马提尼，让整杯酒的烈性有所降低。6点10分的酒吧，除了我以外，空无一人。吧台前的高脚凳还没被各国酒徒占领。现在正是享受鸡尾酒的时间，好不惬意。酒店旁便是玛丽·居里街（Marie Curie）和艾尔·侯赛因街（Al Hussein），成群

的鸟儿在街上叽叽喳喳地叫着。这个时间，铺着地毯的酒吧里，还没有妓女四处揽客。其实，整个下午，我都窝在房间里小酌。而打完盹儿，冲了个冷水澡后，我的酒劲就过去了，手也不再发抖。我尽情品味着稍稍有些黏稠的小杯伏特加，陷入了沉思。这里就只有我一个人，没有人能干扰和影响到我。我是罪恶 [\[2\]](#) 的。

我很喜欢这家酒店，出门不远就是贝鲁特的德鲁兹 [\[3\]](#) 公墓；要是哪天没人来接我，或者没有什么让人心烦意乱的对话，我就会去那边溜达溜达。德鲁兹人是可以饮酒的，喝酒对他们来说不存在所谓失礼或不敬。同样地，我也很喜欢6点10分后的这一个小时。指尖碰到今晚第一只玻璃酒杯边缘的那一刻，我仿佛化身亚历山大大帝，那位曾在酒会上一怒之下用长矛刺死自己傲慢朋友克雷图斯的人。

勒布里斯托酒店的酒吧是半隐藏在酒店大堂内的。总会有一些人坐在那儿吃蜂蜜蛋糕，而且一待就是一整天，光凭穿着很难分辨出他们的宗教信仰。这很考验眼力。其实，那些在酒吧一直待到深夜的商人，这么做是有他们自己的盘算的，他们中并不是所有人都是基督教徒。在黎巴嫩，基督教徒占总人口的40%，在这里，饮酒不仅是合法的，而且还深受欢迎。我坐在酒吧的最内侧。服务员为我端来了第二杯伏特加马提尼，酒杯下面垫着一张餐巾纸，橄榄沿着杯壁滚来滚去。马提尼喝起来咸咸的，如同生蚝底部冰冷的海水汁液，一口下去，顿时让你感受到神经的刺激与松弛。喝这款酒，是需要一定勇气的。酒店旋转玻璃门外的街道上，有一位士兵正在站岗，他漫无目的地注视着前方，腰间佩戴着一把自动式手枪。是时候该喝蒸馏酒了。啤酒和葡萄酒适合三两好友小聚，而对于那些孤身一人的酒徒而言，蒸馏酒才是他们的首选。我坐在座位上，盯着钟出神，酒保则反过来盯着我看，我们俩似乎都在等待着什么事情发生。

黄昏时分，第一批酒徒闯入了酒店大堂：他们系着歪歪扭扭的领

带，穿着一眼就能认出的意大利皮鞋，在枝形吊灯下集合，然后再一起走向酒吧。很快，酒吧里欢闹起来，酒店外的灯红酒绿也显得黯然失色。我有点喝醉了，望着吧台上陈列着的一瓶瓶哥顿金酒 [4]、尊尼获加黑方威士忌 [5]、三得利和皇家之鹿 [6]，这些全部都是在东方颇受欢迎的酒水品牌。随后，我的目光又落在冰桶里随意放置的冰钳、皮卡德烟灰缸以及酒保的几何形状黑色领带上。酒吧已经变得如此千篇一律，像教堂那样有章可循。从高脚凳到镜子，再到倒挂的玻璃酒杯、啤酒杯垫和墙纸，每一样都是从各个供应商甚至丧葬师那里精挑细选而来的。这些酒吧遍布在世界各地，甚至给巴布亚的内陆小镇也带来了欢乐。而且有酒吧的地方，就有人一醉方休，点唱机里播放着音乐，屏幕上远程播放着足球比赛，还有那一瓶瓶五颜六色的酒。这些酒可以追溯至8个世纪以前阿拉伯炼金术士和化学家所提炼的锑粉。他们用辉锑矿提纯得到硫化锑，再制成一种既可用于防腐，又可用于勾勒眼线的细粉。 [7]是否真如一些词典编纂者所说，锑粉的质地越细腻，蒸馏酒的纯度就越高呢？ [8]还是说从辉锑矿提炼“精华”制成锑粉的方法决定了锑粉的质地呢？或者不论采用何种方式，为了成就如今的自己，我们每个人都曾在这些地方投入了很多时间。我点了一根香烟，好奇这里是否允许抽烟，即使是在贝鲁特，然后像一滴雨那样融进了伏特加马提尼里。伏特加配根烟刚刚好，这两者似乎有着共同的本质。

坐在我旁边的阿拉伯人问了我一个问题，这是独自旅行的人总会被问到的。我告诉他们，自己目前正在休假，打算利用几个月的假期去旅行，到处走走逛逛，喝遍伊斯兰世界的酒，看看会不会因为喝不到酒而口渴难耐，顺便也利用这段时间戒戒酒瘾。这场旅行可以说是一项自我挑战，但同时也是为了满足自己的好奇心，它最终可能会持续几年的时间。

“听起来很不错呢。”他们努力克制着自己的厌恶之情，点了点头。

但这么做究竟有什么意义呢？

我告诉他们，自己很想了解禁酒的穆斯林是如何生活的，也许我能从他们身上学到一些东西。

“所以你是个酒鬼咯？”

“从某种程度上来说是的，”我说道，“天性使然。”

他们说，好吧，不过在大部分伊斯兰国家，你都可以找到喝酒的地方。我回应道，当然不是这样的，在沙特阿拉伯就买不到酒。但在那里，人的心境会变得截然不同。也正是这种心境的不同，让我着迷。对于一个整日泡在酒缸里的人来说，这种心境的转换是发人深省、给人以启迪的。

“发人深省？”他们问道。

这个话题在沉默中画上了句号。这些阿拉伯人究竟属于逊尼派 [\[9\]](#)、马龙派 [\[10\]](#) 还是德鲁兹派，很难判断。他们甚至有可能是什叶派 [\[11\]](#)。在他们眼里，我是个蠢货、骗子，又或者只是一个酒鬼。他们想的一点也没错。不过，当他们自顾自说起话来，我想到了伏特加，正是这点让我变得如此淡然。

我沿着静谧的罗马街往下走，穿过米歇尔·齐哈街，一路朝着海边走去，一栋栋洋房前密密麻麻地种着树，阳台上养着各式各样的盆栽，走在围墙外的街道上感觉格外敞亮。我走过奥马尔·达乌克街，然后抄小路穿过达布斯街。酒劲上头得厉害，需要缓一缓，于是我去雷迪森街后面的那个十字路口买了一杯鲜榨的西瓜汁，又在那儿抽了一斗烟。其实，在艾恩姆雷赛（Ain el Mreisseh）还有一家我时常会落脚的酒店——湾景酒店（Bay View），每天清晨，住客都可以享用水煮蛋和浓缩酸奶 [\[12\]](#)，并尽情地欣赏美丽的海湾风光。

尽管湾景酒店的一楼有硬石餐厅 [\[13\]](#) 和夜总会，是沙特王子们经常光顾的地方，但这段海滨大道却从未让我感到丝毫压抑。我来到海滨酒店，这里二楼的餐厅经常用于举办婚宴，姑娘们一个个在烟雾中热舞。我顺着露天台阶往下走，码头的水泥地面上排列摆放着一些桌子。海浪不断撞击拍打着码头，城市斑驳的灯光照亮了漆黑的夜空。码头上，有的四人一桌抽着水烟斗，还有些参加完婚礼累得精疲力尽的客人，在这里抽烟缓解疲劳。其实，只有喝上一大杯凉爽的黎巴嫩玛扎啤酒 [\[14\]](#)，再配上一碟苦菜和茄子泥（moutabal），才算是应时应景。玛扎啤酒适合在饮用了过多伏特加之后喝。它能够清除口腔中的余味，重新唤醒我的味觉。

我发现自己连走路回家都成问题。我有些蹒跚地越过贝鲁特的几座小山丘，看到战争留下的废墟和夜空下裸露的断壁残垣，此时的我醉意阑珊，眼前的一切似乎让这座本就让人捉摸不透的城市变得更加难以理解。我走到罗马街的最高处，听到街区里回响着的宣礼声，街角旁边就是一家女式内衣店，我抓住自己的手腕，努力地冷静下来。难道我还要这样跌跌撞撞、两眼惺忪地从那群多疑的士兵眼皮底下穿过路障吗？贝鲁特实在不是一座适合漫步的城市，虽然它表面上看起来是。对喝醉酒的人来说，步行更是不便。我步履蹒跚地经过德鲁兹公墓，有一名士兵拦下了我，他用不流利的英语问我是否需要坐下来休息一会儿。我想了想，这是个好主意。于是，我在一根系船柱上坐下来，听着路边老雪松上燕子扑腾翅膀的声音，我开始意识到，自己已经连续喝了好几个小时的酒，此刻却一点儿也想不起来了。这就是所谓的“断片”。

酒在《古兰经》中总共只被提到过三次。经文中虽然不赞成饮酒，但并没有对这种行为明令禁止。从严格意义上来讲，这本圣书并没有特别强硬地反对饮酒。让先知恼怒的是人醉酒后的丑态，而非酒本身。

《古兰经》初次提到酒是在第一个苏赖 [\[15\]](#) 即第二章黄牛章当中：“他们问你饮酒和赌博的律例，你说：‘这两件事都包含着大罪，对于世人都

有许多利益，而其罪过比利益还大’”（2：219）。第二次提到时，经文这么说：“信道的人们啊！你们在酒醉的时候不要礼拜，直到你们知道自己所说的是什么话”（妇女章4：43）。再往后（筵席章5：91），经文更为明确地指出饮酒是撒旦的罪恶行为：“信道的人们啊！饮酒、赌博、拜像、求签，只是一种秽行，只是恶魔的行为，故为远离，以便你们成功。”

《圣训》^[16]就另当别论了。伊斯兰教严格的禁酒规定究竟从何而来，我们无从得知。因为禁令既可以颁布，也可以撤销。时至今日，很少还会有人记得，16世纪时圣城麦加和埃及曾一度禁止饮用咖啡，原因是当时的人们认为咖啡有毒。有一部分人提出，禁止饮酒可能与土耳其的塞尔柱王朝整肃军纪有关。如今，这些过往鲜为人知，禁酒令产生的原因也不再重要。还有一部分人认为，禁止饮酒是现代穆斯林为抵制日益蔓延的西方化浪潮所采取的行动，主要针对的是那些随处可见的喝着尊尼获加和伏特加的异教徒。

即使在沙特阿拉伯，酒也没有完全销声匿迹。《海湾时报》（*Khaleej Times*）时常报道沙特人把香水当成酒误食而被送往医院的悲惨故事。在2006年，沙特阿拉伯王国20人因饮用过量香水而死亡。可这依然改变不了这样一个事实：在阿拉伯土地上的黎巴嫩，它的国饮是亚力酒^[17]。

亚力酒这个词一开始的意思是“汗水”，指的是蒸馏过程中水蒸气在蒸酒用的葫芦外壁冷凝所形成的小水珠。公元9世纪时，来自波斯的穆斯林诗人艾布·努瓦斯（Abu Nuwas）曾专门作诗，赞美饮用葡萄酒和蒸馏酒所带来的快乐。他是这么描绘的：“它有着雨水般清澈透亮的颜色，内在却如同熊熊燃烧的火把上所炙烤的肋排那般火热。”这句话适用于所有原产自阿拉伯国家以及从伊斯兰国家出口至欧洲的蒸馏酒。

所以，亚力酒和伏特加马提尼一样，都源自伊斯兰国家，而且都如

雨水般清澈透亮。此刻的我无精打采地坐在勒布里斯托酒店的酒吧里，又怎能不回想起《一千零一夜》中那个可恶的同性恋艾布·努瓦斯 [\[18\]](#)，以及那消逝已久的歌颂“饮酒之乐”的咏酒诗呢？这位率性的诗人曾以巴格达前卫的都市生活为榜样，嘲讽“阿拉伯世界的因循守旧”。他曾为男人在性行为中的被动和女人捉摸不透的性欲而哀叹。水星上的一个火山口，是以他的名字命名的。

我所住酒店的房间里放着诗集《古巴格达的同性之歌》（*Homoerotic Songs of Old Baghdad*）和《男同性恋》（*O Tribe that Loves Boys*）的影印版，作者艾布·努瓦斯在亚马逊上的正版书没有一本是我买得起的。艾布·努瓦斯的诗在NAMBLA（North American Man-Boy Love Association）里很受欢迎。对艾布·努瓦斯来说，他的欲望在酒馆那个基督徒酒侍身上得以具象化。他是这么说的：酒侍像一只温柔的小鹿，一杯杯地把酒递过来。午夜12点，我独自一人坐在酒店的酒吧里，酒杯旁放着一碗盐渍花生。我慢慢地喝下那一小口伏特加马提尼，艾布·努瓦斯诗歌里的辞藻仿佛跨越了几个世纪，从巴格达声色犬马的酒馆穿越到了我眼前。

一只温柔的小鹿一杯杯地把酒递过来。

他在酒桌间穿行自如，将我们灌醉，

我们进入了梦乡，但当公鸡准备打鸣时，

我走向他，衣服拖到地上，公羊蓄势待发准备随时出击，

当我将长矛刺入他的身体时，

他惊醒了过来，仿佛一个受伤疼醒的人。

“杀你真是易如反掌，”我说道，“所以我们就别互相埋怨了。”

我的思绪飘回到艾布·努瓦斯那个时代。那时的巴格达有上百家酒馆，西班牙的科尔多瓦肯定也有过这样的辉煌。艾布·努瓦斯将自己视

为一个宝藏，所有人，不分男女，都在努力凿开他的“防线”：

进来吧，男孩们。我是一个宝藏——来挖掘吧。

这里有修道院僧侣酿制的陈年老酒，

有水烟和烤肉串！有烤鸡！尽情享用吧，让我们及时行乐！

等会儿你们可以轮流为我清洗。

清晨，我从贝鲁特出发，驱车两小时，与黎巴嫩著名酒评家迈克尔·卡拉姆（Michael Karam）一同前往巴勒贝克（Baalbek），一座以罗马时期古迹著称的城市。迈克尔出生于黎巴嫩山的一个古老的马龙派家族，曾赴英国留学，在英国陆军中接受过魔鬼般的训练，擅长品鉴亚力酒及葡萄酒。

巴勒贝克神庙 [\[19\]](#) 坐落在黎巴嫩真主党 [\[20\]](#) 的控制区贝卡谷地 [\[21\]](#) 的入口处，旁边就是巴勒贝克小镇。我们在遗迹旁的一家咖啡馆坐下，在阳光下享用石榴汁。一群身着黑衣的布道者从我们的面前走过，他们若有所思，仿佛正在琢磨早上那些讨人厌的电费账单。扬声器不断传来高亢嘹亮的声音，抑扬顿挫的布道词不绝于耳。这个地方整洁、安全，但看上去有些压抑，像是那种可能会为了满足某人的好奇心而把你绑走一两个小时的地方。石榴汁喝到一半，我不小心打翻了玻璃杯，杯子哐当一下掉落在地面上，摔得四分五裂。那一瞬间，路人们都停了下来。扬声器再次响起。忽然，树梢上方罗马时代的石柱额枋变得格外陌生迷离。我们朝它们走了过去，暗暗地舒了一口气。能从21世纪的巴勒贝克穿越到公元1世纪的巴勒贝克（当时的赫利奥波利斯），是一桩幸事。曾经统治这座神庙的众神与他们的征服者面对面地站着，中间只隔了一个停车场的距离。

这里供奉了太阳神巴勒（Baal）、万神之神朱庇特（Jupiter）、爱神维纳斯（Venus）和酒神巴卡斯（Bacchus）。与其他所有现存的古罗

马建筑不同，朱庇特神庙气势恢宏，规模宏大。如今的神庙还有六根石柱。查士丁尼一世曾下令将朱庇特神庙的九根石柱拆卸下来，运往君士坦丁堡建造圣索菲亚大教堂；其余的石柱则在地震中尽数被毁。石柱的柱础都还保留着，堆叠在神庙长廊的下方。但即便只剩下那六根石柱，也足以让任何狂妄自大的现代人汗颜。再往下走就是巴卡斯神庙，由安东尼·庇护在公元2世纪建造，是有史以来为酒神巴卡斯修建的面积最大的神殿。这座神庙也是从罗马帝国时代以来除罗马万神殿、以弗所遗址和尼姆方形神殿（Maison Carrée）外保存最为完整的古罗马建筑。没有人还记得，其实在基督教传入之前，狄俄尼索斯崇拜（Dionysianism）曾是罗马帝国后期最受推崇的宗教，也是基督教的劲敌。有一位拉斯塔法里教 [\[22\]](#) 信徒喝得醉醺醺的，坐在其中一个鼓座上冲所有人挥手。我们问他是从哪里来的。“外太空。”他答道。

赫利奥波利斯（Heliopolis）的人曾经如此狂热地崇拜爱神维纳斯，以至于皈依基督教的罗马皇帝不得不予以打压。而对于酒神巴卡斯，信徒的狂热崇拜也不会逊色分毫。我们是在日落时分进入巴卡斯神庙的，一抬头便看到石柱上方的拱顶天花板上那精美绝伦的浮雕。250年以前，英国建筑师罗伯特·亚当（Robert Adam）正是从这些美轮美奂的浮雕中汲取灵感，运用在了伦敦豪恩斯洛区奥斯特利宫殿（Osterley House）的内部装潢上。我们走入内殿，这里像极了一座教堂的中殿。和神庙的其他地方一样，内殿有一部分同样也没有屋顶的遮盖，处于露天状态。壁龛的雕刻依然保存完好，走向祭坛的石阶也完整地保留着。很少有人能想到，对酒神狄俄尼索斯或巴卡斯的狂热崇拜，最终会造就这样一座气势磅礴的教堂，形成对早期基督教产生影响的酒神秘仪。卡尔·凯雷尼（Carl Kerényi）等学者曾明确指出，基督的形象很大程度上借鉴了酒神狄俄尼索斯的特点。在你真真切切地站在神庙里时，就会突然意识到这些话是有道理的。

我坐在石阶上，耳边回荡起小镇上传来的真主党布道声。我可以感

觉到，迈克尔此刻与我有着同样的想法。我低头看了一眼石阶底部的大理石浮雕，发现有一块保存完好，上面刻着一位翩翩起舞的少女，她的头发和衣裙随风飘动着。她应该就是安东尼·庇护时期的酒神女祭司。这块浮雕非常袖珍，可能还不及我一只手的大小，也许正是因为这样，才会被掠夺者所遗忘，幸免于难。就像柬埔寨吴哥窟里的那些女性雕塑一样，这块浮雕也经历了风风雨雨，得以保存至今，它记录下了酒神追随者舞动的美丽瞬间。时至今日，她依然在这里，转着圈，翩翩起舞，昭示着对酒神力量的崇拜。

再没有什么地方比这里更能彰显宗教的本质了。它们看上去坚不可摧，实则也会不断地重塑，甚至分裂。时至今日，恐怕我们早就不记得曾经有过狄俄尼索斯崇拜这样一种宗教了吧。

但是，这股狂热崇拜的力量还会在下一个取而代之的新宗教中得以延续。我将手掌覆在大理石浮雕的女祭司上，然后闭上了双眼。女祭司到底为何起舞，醉酒又缘何会如此古老而神秘，这些都必须铭记在心。在地中海世界，这就是对宗教热忱的根源。今天的我们，将这份热情全部投入俗世生活和个人奋斗当中。真主党憎恶酒徒是有道理的，因为酒徒，还有眼前这块精致的大理石浮雕，对他们而言，便是最大的威胁。

[1] 伏特加马提尼（Vodka martini）以伏特加代替传统马提尼中的金酒，采用摇和而非兑和调制。

[2] haram和haraam是由阿拉伯语译入英语的两个词。两者在词源上有联系，但内涵不同。haram意为神殿或圣地，而haraam则指代罪恶或禁忌之物。——作者注

[3] 德鲁兹人（Druze）是什叶派伊斯玛仪派的一个分支，分布在叙利亚戈兰高地、黎巴嫩南部、以色列北部山区及约旦等国，他们不斋戒、不禁酒、不朝圣、不行割礼，只过牺牲节和阿舒拉节。

[4] 哥顿金酒（Gordon's）以小麦、大麦芽、杜松子等为原料，是全球销量第一的金酒。

[5] 尊尼获加（Johnnie Walker）是苏格兰威士忌品牌，根据橡木桶的陈年时间和所用基酒

的不同，以红方、黑方、绿方、金方和蓝方来命名不同等级和类型的威士忌。

[6] 皇家之鹿（Royal Stag）是由印度谷物烈酒和苏格兰麦芽威士忌调制而成的威士忌。

[7] 古代阿拉伯妇女喜欢将锑粉涂抹于眼周，画出眼线和眼影。

[8] 锑粉（al-kohl）原指从锑石中精炼提纯获得的细粉，后逐渐引申为精华或精炼后得到的产物，英文中酒精（alcohol）正是源于该词。

[9] 逊尼派（Sunnite）是伊斯兰教中教徒最多的一个教派，承认四大哈里发、倭马亚王朝、阿拔斯王朝及土耳其帝国哈里发的合法性。

[10] 马龙派（Maronite）是基督教中东仪天主教会的一个分支，由叙利亚教士圣马龙创立。

[11] 什叶派（Shia）拥护先知穆罕默德的堂弟、女婿阿里为合法继承人，占穆斯林人口的10%。

[12] 浓缩酸奶（Labneh）是黎巴嫩特色风味软奶酪，制作时需加入橄榄油、薄荷、橄榄等配料。

[13] 硬石餐厅（Hard Rock Cafe）是全球连锁主题餐厅，主营美式西餐，是美国文化的象征。

[14] 玛扎啤酒（Almaza beer）是黎巴嫩本土酿造的啤酒，也是当地唯一的啤酒生产企业。

[15] 苏赖（Surah）是《古兰经》编排的篇章称谓。

[16] 圣训是伊斯兰教的经典，即对穆罕默德的言行及其所默认的行为的传述。

[17] 亚力酒（Arak）是中东出产的透明无色的茴香蒸馏酒，是伊拉克、黎巴嫩等国的传统酒饮。

[18] 艾布·努瓦斯（Abu Nuwas, 762-831），阿拔斯王朝最著名的诗人之一，一生嗜酒，创作了大量以酒为主题的诗歌。他歌颂恣意行乐的思想与追求自由的精神，令“颂酒诗”在阿拉伯诗歌中占有了一席之地。

[19] 巴勒贝克神庙（Temple of Baalbek），位于黎巴嫩贝卡谷地。公元前2000多年腓尼基人因崇拜太阳神巴勒而修建了这座神庙，现已被列入世界遗产名录。

[20] 真主党是黎巴嫩最大的政党和什叶派伊斯兰政治与军事组织，总部设在贝卡谷地巴勒贝克市。

[21] 贝卡谷地（Bekaa Valley），位于黎巴嫩中部，是最大的农业区，也是古代文明发祥地之一。

[\[22\]](#) 拉斯塔法里教（Rastafari），20世纪30年代兴起于牙买加的新兴宗教，也可说是一次黑人基督教宗教运动与社会运动，关注黑奴与受压迫的非裔群体。

3 恐惧贝卡

Fear and Loathing in the Bekaa

“可怜的黎巴嫩，”

那位女士说，

“夹在以色列和真主党中间。”



从贝鲁特出发，沿着海岸往北几英里便是拜特龙（Batroun）港口。拜特龙源于希腊语中的葡萄一词，表明这里曾是古代世界著名的葡萄酒港口之一。沐浴着阳光，闻着扑鼻的百里花香，我和迈克尔·卡拉姆驱车前往拜特龙港口。海风一阵阵刮来，将山间的尘埃尽数吹散。我们迎着森林晚霞一路向前，雪松林的上方是那暗橘色的霞光。但尽管如此，那些村庄还是透出温暖的光亮，葡萄园和向日葵田阡陌纵横。

迈克尔告诉我，黎巴嫩山交织的雨水和雾气，为这里的酒庄，比如睦纱酒庄（Château Musar）酿制的葡萄酒浸染上神秘的忧郁气息。同样地，这片海岸也让这里出产的果汁充满明亮和温暖的味道。这片土地，

包括克菲费恩、埃迪和吉莱恩山，都沐浴着海滨灿烂的阳光。

我们的目的地是波特鲁斯酒庄（Coteaux de Botrys）。十年前，一位名叫约瑟夫·比塔尔的黎巴嫩退休将军创立了这座酒庄。后来，老将军比塔尔又将酒庄传给自己的女儿内拉。内拉是出了名的美人胚子。她一头红发，睡觉时总会在枕头下放一把上了膛的手枪。和很多人一样，内拉也是在德国流亡多年后才回到自己祖国的。战争打响后，中产阶级不得不背井离乡，而政局的稳定和对家的渴望又促使他们重返故土。一起带回的还有欧洲各式葡萄酒的口味，他们将那些味道与黎巴嫩的传统葡萄酒结合起来。这些家族都是笃信基督教的，葡萄酒和亚力酒是他们自我认知的一部分。对于马龙派来说，酒是无比神圣的。当年他们离开黎巴嫩时，马龙派还占据多数，而今却成了这个国家的少数群体。随着穆斯林出生率的升高，基督教在黎巴嫩逐渐失势。

基督教徒为黎巴嫩创造了前卫的美食和酒文化。他们将这里出产的葡萄酒卖给那些从西方大城市慕名而来的酒评家，并开出多家“有机”餐馆。是他们让这个中东国家回归到欧洲的享乐主义中去。作为唯一拥有酒文化的阿拉伯国家，黎巴嫩在东西方之间架起了沟通的桥梁，成为连接饮酒与禁酒的重要纽带。

尽管蒙着一层烟雾，但小径两旁波特鲁斯酒庄茂盛的葡萄藤还是很快映入了我们的眼帘。河谷向下一直延伸至拜特龙港口，那里有一些起重机，空气中也飘浮着建筑粉尘，还有蜿蜒的蓝色海岸线。富丽堂皇的别墅群就坐落在山顶上。那位红发女子早已站在那儿等候着我们的到来，只见她穿着拖鞋，手里还拿着一瓶天使干红葡萄酒（Cuvée de l'Ange）。波特鲁斯酒庄的酿造厂实际上就是一栋带露台的房子。内拉正是那位退休将军的女儿，她对歌海娜葡萄十分喜爱。

午餐，她做了一只啤酒鸡。站在露台上，长满葡萄藤的河谷风光尽收眼底。远处的乡间别墅，是贝鲁特最出色的汽车销售员买下的。这栋

房子的四周布满了电网，还在各处安装了弧光灯，整栋房子看起来就像是一座安保级别最高的监狱。我们一边品味着用西拉 [\[1\]](#)、慕合怀特 [\[2\]](#) 和歌海娜 [\[3\]](#) 三种葡萄混合酿制而成的天使干红葡萄酒，一边听着以色列战斗机（有权穿越黎巴嫩领空）传来的阵阵轰鸣声。内拉把自己决定回到黎巴嫩并从事酿酒业的原因告诉了我。她看上去有些憔悴和戒备，说起话来却风趣幽默。她的酒劲有点上头了。碰巧的是，迈克尔童年时也有过流亡海外的经历。他的父亲是黎巴嫩人，母亲来自埃及，为了躲避内战，父母带着孩子们一起去了伦敦生活，直到20世纪90年代才重新踏上故土。他几乎已经忘了阿拉伯语怎么说，于是不得不从头学习母语。但是，他的家族在黎巴嫩有着深厚的政治根基。早年间，迈克尔的祖母曾加入叙利亚民族党（Syrian National Party），该政党在20世纪30年代曾积极倡导黎巴嫩和叙利亚合并；他的祖父则是真主党的老党员。

迈克尔和内拉开始就黎巴嫩的未来展开讨论，探讨如果黎巴嫩的世界主义和酒文化变得更加根深蒂固，这个国家的未来将何去何从。这里到处都有身披黑衣的宗教人士的身影，而饮酒是这片土地上自由的一部分。他们从露台上俯瞰拜特龙港口。这时，内拉说道：“希腊人和腓尼基人跟我们很像。有人告诉过我，狄俄尼索斯曾经从这里启程前往希腊，乘坐的是与阿提卡大区（Attica）进行海上贸易的船只，船上载满葡萄酒。”

狄俄尼索斯原先也许是腓尼基人的神，发源于黎巴嫩山脉，从波特鲁斯等地传至其他地方；而希腊人则将狄俄尼索斯视为来自东方的神，他们为酒神举办庆典的地方，最早可以追溯到阿提卡的葡萄酒港口。酒神狄俄尼索斯已不复存在，而现在，这位被遗忘的神又重新获得了人们的爱戴。

我们用内拉的克菲费恩亚力酒来搭配木瓜挞。这种酒是用茴香和梅尔韦葡萄 [\[4\]](#) 酿造，并经过五次蒸馏提纯制成的。我问内拉为什么她睡觉

时要把枪放在头下枕着。

“因为那些山羊，它们会偷吃葡萄。我得冲它们开枪。”

但还有另外一个原因，那就是没有人知道谁会出现在这些美丽的山丘上，或许是一位酒评家，也可能是一位拿着卡拉什尼科夫突击步枪的男人。

从一定程度上来说，贝卡是在模仿纳帕和波尔多，包括招揽游客、开办乡村旅社和提供美食之旅等方面。但是，饮酒与禁酒就如同泾渭分明的两边，陌生而疏离。就像在得克萨斯州的某些村庄，你可以在店里买到啤酒，但出门后去别的地方就不能继续喝。“我听说，”迈克尔说道，“在纽约乘坐地铁时，必须要把酒瓶放入纸袋中，有这回事吗？”当然确有其事。其实，不论是在街道上，地铁里，还是在公园中，都是不允许喝酒的。这和维多利亚时代的人用布料遮住钢琴腿是一样的道理。除了什叶派控制的达西亚以外，在贝鲁特的其他地方禁酒都是难以想象的。

我告诉他们，其实我也有注意到，贝鲁特的女式内衣店数量要比纽约多得多，而且内衣的品质更好。也许正是因为这个，贝鲁特酒吧街上的酒吧才会比我曾经居住过的布鲁克林还要狂野。每个社会都会为了享乐而抗争。或许美国进行得更为彻底，更为笃定。黎巴嫩归根到底还是一个地中海国家，希腊人、腓尼基人会不断地提醒你和阿拉伯人这一点。只要看一眼阿拉伯人，你就会明白他们的生活是离不开伊斯兰教的。

我回忆起之前参加过的一次在达西亚召开的政治集会，当时我是和一些温和什叶派的传道者一起去的。这次集会是晚上在社区活动中心举行的，活动中心的每扇门都有武装安保人员把守。有人向传道者们提出了一个问题，那就是他们所谓的温和是否意味着允许这片街区开办酒

吧。这个问题本身带有调侃意味，就连传道者们也跟着笑了起来，他们那修剪利落的胡子微微颤动着。这样的问题不过是活跃一下气氛，传道者们心知肚明。他们的回答是不行。

夜幕降临，我们来到阿什拉菲赫区的阿卜杜勒·瓦哈布饭店，它位于同名的阿卜杜勒·瓦哈布·埃尔·因吉利茨街上。一些英国人或是其他取道贝鲁特的人偶尔会想起这家店。这家饭店有一个露天大阳台，非常宽敞，餐桌摆放的间距很大，整个场地可以轻松容纳下好几场大派对。我们点了小香肠、阿拉伯蔬菜沙拉、茄子泥、浓缩酸奶以及一瓶产自贝卡谷地塔楼酒庄（Domaine des Tourelles）的布伦酒（Le Brun），这是中东地区众所周知的最好的亚力酒。

选择蒸馏酒而非酿造酒，似乎有些“落伍”，但却并没有模糊过往。酿造酒令人振奋，给人以积极的心态和强烈的欲望；而蒸馏酒让人郁郁寡欢、满腹狐疑，甚至一言不发。

喝完布伦酒，后劲就开始上来了。但是随之而来的是一种抽离感，一种从自我跳脱出来置身事外的奇妙感觉。此外，这种酒还带有浓厚的地域风情，不仅仅是黎巴嫩，还有酒的产地贝卡谷地。这款酒产自黎巴嫩最为古老的酿酒厂和蒸馏厂。喝了它不会让你的举止变得轻浮，或者变得无忧无虑。那种感觉更像是走入了一座教堂。

...

1868年，法国工程师弗朗索瓦·尤金·布伦曾来到贝卡谷地，为一家土耳其公司设计从大马士革到贝鲁特的铁路线。施工过程中，他发现了一块由僧侣耕种的基督教会土地。贝卡河谷偏远的修道院向来出产顶级好酒。于是，布伦决定在此定居，酿制出属于自己的一款好酒。这些酒原本是专供大马士革和贝鲁特各大教堂的圣餐礼使用的。但布伦不同，他打算在城市里出售自己所酿制的酒。于是，黎巴嫩的第一款商品

酒就这样诞生了。直到今天，布伦的后代还一直通过婚姻和继承，经营着塔楼酒庄。酒庄的位置就在离贝鲁特两小时车程的农业小镇什陶拉（Chtaura）的主干道旁。第二天，我动身去了这家酒庄。

2000年，布伦家族最后一位继承人皮埃尔·路易斯去世。这家酒庄随后被弗朗索瓦·尤金的黎巴嫩妻子的后代买下，也就是纳伊拉·卡纳安·伊萨扈利和埃利·伊萨夫妇。这次我见到了他们的女儿克里斯蒂亚娜·伊萨，她主要负责酒庄的公关。克里斯蒂亚娜带我参观了保留着19世纪风格的各个房间，里面挂满了褪色的基督画像，还有成堆的装满绿茴香的麻布袋，散发出阵阵青草的香气。她还带我参观了酒庄的品酒室，架子上摆放着柑橘酒和核桃酒，还有如今已经有些落灰的奖牌，这些都是塔楼酒庄在20世纪30年代获得的。品酒室里还有一套公鸡压缩机酒柜，它来自艾克斯，看上去就像水车一样古老。透过窗户，我看到一些戴着头巾的什叶派少女从两堵墙的中间走过，她们往亚力酒蒸馏厂里扫了一眼，双眸里透出几分难以琢磨的神情。这种行为其实是不被允许的。

贝卡是真主党的大本营。所以，贝卡谷地全面停止酿造葡萄酒，不是不可能发生的事情。克里斯蒂亚娜用一种预言般的口吻，袒露了自己内心的想法。

“想想出生率，他们生起孩子来比我们更快。”

“你说的是？”

“那些穆斯林。我们赶不上他们的脚步。很快，贝卡会成为什叶派的天下。到那时，我们恐怕就得改行，专门生产果汁了。”

“会发生这样的事吗？”

“会的。如果他们说不准再酿酒的话，该怎么办？”

她摊开了双手，表示无奈。

结束参观后，我离开了酒庄，走到什陶拉的主干道上，空气中到处都是拖拉机开过以及驶往叙利亚边境的轻型货车所扬起的灰尘。坐落在黎巴嫩山脉嶙峋的山峰下，什陶拉的朴实无华和欣欣向荣显得微不足道，看上去有些岌岌可危。

下山的路上开着几家沙瓦玛 [\[5\]](#) 餐厅，门外停了不少汽车。餐厅里十分热闹，这里烤箱、烧烤架一应俱全，非常适合家庭聚餐。我朝着其中一家沙瓦玛餐厅走了过去。这时，我看到了一家店，在那儿可以买到一罐啤酒。我当时实在是口渴难耐，已经完全顾不上打开手上提着的那两瓶亚力酒了。我走进店里，买了啤酒，然后走向最大的那家名叫伊卡莱斯的沙瓦玛餐厅。

很快，我就意识到气氛似乎有点不太对劲。其实这是可以理解的。尽管喝酒是合法的，可毕竟我手里提着的两瓶亚力酒和一罐啤酒。餐厅的玻璃门由一队站在阴凉处的保安把守。我明白，在中东地区对这些人要敬而远之。但此时此刻显然是躲不过去了。我走到户外烧烤架前，买了一份沙瓦玛。那群保安一直在我身边转悠，那股好奇的样子让我浑身不自在。原来餐厅里来了一位德高望重的真主党传道者，他在这里吃沙瓦玛作为午餐。保安们一直盯着我手里的啤酒看。我问了下负责烤架的厨师，可不可以坐在餐厅里边吃沙瓦玛边喝啤酒。他说当然可以，如果你非得喝的话。这个地方除了餐厅就是大马路，实在没有别的地方可去。于是，我只得从一脸严肃的保安面前走过，进入餐厅，选一个离传道者距离最远的位置坐下来。其实，看上去最不乐意的倒是这家餐厅的服务员。至于那些围绕在传道者跟前的人，只是露出了鄙夷之情。那位传道者转过身来，盯着我看了片刻。但愿他能过来和我聊一聊。可这显然是不可能的。他们的目光齐刷刷地落在那罐冒着泡沫的啤酒上，眼神中透出怜悯，仿佛我和那罐啤酒与这个世界格格不入似的。

后来，我又去了马萨亚酒庄（Château Massaya），与酿酒师拉姆齐·古森一起共进午餐。他坚持认为，真主党算不上什么问题。因为当地人很大一部分的收入都靠在葡萄园做工获得。考虑到这一点，传道者们也会对酒庄的生意睁一只眼闭一只眼。至于什叶派，他们总能达成协议。最糟糕的情况就是逊尼派的狂热分子掌权。

“山上那些长着胡须的男孩，让我在夜里辗转难眠。他们个个都是疯子。什叶派就不一样了。”

“什叶派不算是真正的狂热分子？”

“在这些事情上不算。”

午餐吃到一半，来了两位德国游客。他们是“移动的出版商”。他俩刚刚出版了一本纪伯伦 [\[6\]](#) 传记，现在正开着一部装满书的小货车，辗转黎巴嫩各地的城镇和乡村销售书籍。他们讲话大声，性格敏感，脚上还穿着凉鞋。总之，没一样我喜欢的。但他们当中那个胡须有些泛白，眼睛炯炯有神的男人，却是一位黎巴嫩葡萄酒的行家。毫不夸张地说，他可以列出黎巴嫩所有种类的葡萄酒。而且，每说出一种葡萄酒的名字，他都能立刻回忆起当时品酒的感悟。不论是从回忆、投入还是从对他国文化的热爱的角度来讲，他都很出色。

“我们非常喜欢黎巴嫩。”他们有些难过地点点头，一直重复着这句话，仿佛连他们自己也不明白其中的缘由。

他们坐了下来，同我们一块品尝马萨亚酒庄出产的葡萄酒。这款酒非常适合搭配羊排、浓缩酸奶和新鲜薄荷一起饮用。我本以为接下来将是美食家之间的闲聊。可正当我们准备开始讨论葡萄酒的时候，头顶上却远远地传来了阵阵轰鸣声。拉姆齐一语带过，仿佛这一切根本不值得再去深究似的：“这是以色列的空军。我们是一个连自己的领空都管控

不了的国家。”

两个德国人发出啧啧声，纷纷表示对以色列的不满。

“你明白了吧？”葡萄酒专家发话了，“现在知道真主党为什么会有这么多追随者了吧。”

“可怜的黎巴嫩，”那位女士说道，“夹在以色列和真主党中间。”

拉姆齐开始带着民族主义情绪来回应他们所说的话。

“我们的邻国国力更强。但他们没有一个能像我们这样享受生活乐趣的，拥有我们这样的生活方式，品味这样的美酒，”他有些磕巴，“我们的女性，我们的.....我们的.....好吧，我们的羊排。你在中东地区有吃过更美味的羊排吗？”

“从来没有。”

“中东没一点比得上我们。除了黎巴嫩，你还能上哪儿喝葡萄酒呢？”

“以色列。”我回答道。

他生气地耸了耸肩。

拉姆齐继续追问道：“你知不知道贝卡谷地位于人类文明发祥地东非大裂谷的北端，大裂谷一路延伸至肯尼亚。”

“人类文明的发祥地，”我说道，“多么荒谬的想法。”

吃完苹果甜点后，为了欣赏黄昏的美景，我往河谷深处走了几英里，一直走到安杰尔古城（Anjar）[\[7\]](#)的倭马亚遗迹。日落时分，这里

便是一个荒凉偏僻的所在。

这座阿拉伯古城是在公元8世纪时被遗弃的，没有人知道它被遗弃的原因。如今，古城的四周围着一堵长长的城墙。城墙之外，坐落着一个破败的村庄，这里聚居着迁徙而来的亚美尼亚人，所有的路标都是用亚美尼亚语写的。但这里同时也潜伏着众多叙利亚的秘密警察^[8]。多年来，他们一直在这片鲜为人知的荒芜地带暗中监视黎巴嫩。马路上空空荡荡，那种真切的恐惧感油然而生。精美的倭马亚建筑的拱门与拱顶遗世独立。

沿着标识的主路往前走，我发现两旁的立柱其实是拜占庭风格，也许是从其他地方洗劫来的。古城的十字入口处，耸立着巨大的罗马式圆柱，下面是饰有古希腊雕塑的山形墙。这也是王朝国力的象征，如今却隐藏在斑岩之中。

倭马亚王朝精美绝伦的建筑并排矗立着。它们有着更为恢宏和古老的风格，虽有模仿，却也能自成一派，形成自己的特色。我十分同情公元7世纪时那些初来乍到的阿拉伯人。一支来自沙漠的游牧民族带着对水的渴求，踉跄着走入一片长满葡萄藤的绿洲。每到收获的季节，这里的农民就会高喊“狄俄尼索斯”。因吉利茨在漆黑的迷雾中走失时，武装保安手持火把来寻找他的踪影。他们叫着“嘿，汤米”，声音一直传到废弃的浴室和清真寺那头，这引起了叙利亚人的警觉，他们怀疑因吉利茨图谋不轨。可实际上，他只是喝多了，连回家的路都找不到。

^[1] 西拉（Syrah），原产法国罗纳河谷的葡萄品种，在法国被称为Syrah，在澳大利亚被称为Shiraz。

^[2] 慕合怀特（Mourvèdre），原产西班牙的葡萄品种，果实呈深紫蓝色，果粒小，皮厚，喜光晚熟。

^[3] 歌海娜（Grenache），世界产量第二大的葡萄品种，原产西班牙。

[4] 梅尔韦（Merweh）是黎巴嫩葡萄酒和亚力酒中所使用的本土白葡萄品种。

[5] 沙瓦玛（Shawarma）是中东小吃。用刀将烤好的肉削下来，配上蔬菜和沙拉酱，卷入阿拉伯薄饼中即可。沙瓦玛中最为普遍的是鸡肉和羊肉。

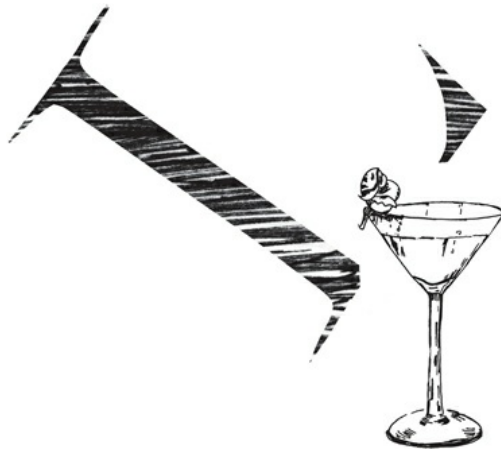
[6] 纪伯伦（Khalil Gibran），黎巴嫩作家、诗人、画家，是阿拉伯文学的重要奠基人，被称为艺术天才和黎巴嫩文坛骄子，主要作品有《泪与笑》《先知》《沙与沫》等。

[7] 安杰尔古城（Anjar）是现存最重要的倭马亚王朝遗迹，1984年加入世界文化遗产名录。

[8] 秘密警察指以秘密的方式执勤，针对国内外威胁，以保障独裁者或国家安全为目标的警察。

4 与瓦立德·琼布拉特共进午餐 **Lunch with Walid Jumblatt**

命运让军阀和酿酒师两种人格集中在一个身躯里，
又很难让两者融为一体。



对我而言，贝鲁特和那不勒斯很像，是一个能让个性沉稳的游客抓狂的地方。这里有犯罪，有懈怠，有美丽的风光，有街头不断上演的闹剧，有带着忧郁气息的蓝色大海，还有酒吧。在这里，看似停滞不前的生活重新开启，然后再度陷入停滞。在一座穆斯林占人口一半的城市里，酒吧的存在无异于天主教城市里的妓院。贝鲁特的酒吧有其独特的简单与热情。但细想一下，其实天主教城市才是寻找妓院的好地方。

我可能这天晚上光顾阿什拉菲赫（Ashrafieh）的灰天鹅酒吧，隔天晚上又去阿卜杜勒·瓦哈布·因吉利茨街上艾尔伯格酒店的屋顶酒吧喝酒。阿卜杜勒这条街由法国托管，这里各家各户的窗户上都装着百叶

窗，还有清幽的花园，价值几百万美元的产权公寓，以及饭后散步的长街。其实，艾尔伯格屋顶酒吧是我记录下的酒吧黑名单中的一家。之所以拿笔写下来，主要是怕自己喝多了，会忘记它的地址。这家高层酒店拥有“美好时代”[\[1\]](#)的建筑风格。酒店内安装有一部铁制电梯。除了一楼隐秘的华丽酒吧，夜幕笼罩的屋顶上还有另外一家酒吧，从这里眺望出去，万家灯火尽收眼底。你也可以选择在屋顶楼下的室内酒吧喝上一杯，这里的金汤力都会被端到沙发前，沙发的径深很大，以至于客人坐上去像没入流沙的石块般深深地陷入沙发。这个狂热的城市有很多酒吧，在酒吧街，你可以花上几晚的时间辗转于各个酒吧，实在是数不过来，也很难一一说清。我还没提在酒吧街巷子里的库克雷餐厅呢。当时我是和迈克尔一块去的。我们用产自两海之间[\[2\]](#)的白葡萄酒来搭配生蚝，用几瓶霍查尔红葡萄酒[\[3\]](#)来搭配四分熟的牛排。在库克雷餐厅，你可以整个下午和晚上都坐在这里喝酒，一直喝到深夜，就像一斗烟能抽上一整天那样。还有几家我忘了名字的酒吧，但我记得酒保充满诚意地精心调制了一杯战前鸡尾酒。有一天晚上，时尚设计师约翰尼·法拉赫（Johnny Farah）在港口举办酒吧开业仪式，用一种名为三位一体的马提尼酒招待我们。这款风靡一时的干马提尼曾被誉为另一款更为出名的混合酒的起源。甜型、干型味多思和金酒交织，再加上贝鲁特当地味道浓郁的柠檬皮和几滴橙味苦酒，三种味道泾渭分明，堪称完美。这款马提尼喝起来醇厚清爽，带有丝丝酸甜，却没有干马提尼那股强烈的酸味，不会让人反胃。毫无疑问，在贝鲁特基督教区，这款酒的名字也是带有自己一定的“宗教意味”的。

贝鲁特是唯一一座酒吧与宣礼吏[\[4\]](#)谁也无法支配对方的城市。我从阿卜杜勒·瓦哈布饭店出发，沿着弗恩·埃尔·哈耶克街顺着山坡向下，来到圣克尔街，经过一片带有阳台和高大拱门的土耳其风格的楼房和长着参天大树的公园。快走到底的时候，就会看到圣约瑟夫大学街上的超时酒吧。这家酒吧是贝鲁特历史最为悠久的酒吧，它建在一栋三层小楼里，19世纪后期这里曾是一家主营工作餐的餐厅。现在的它则更像是一

栋英伦风格的乡间别墅，有着一间白石拱顶的地下室。这是一家完美的酒吧：那带着年代沧桑感的房间，房间中央那面巨大的格子墙，格子里各式各样的酒瓶，格子墙周围排布的单人沙发、油以及带着灯罩的台灯。长着胡须、白发苍苍的雅克·塔贝（Jacques Tabet）倚靠在吧台上。内战时期，人们背地里都叫他贝鲁特老三。塔贝是整个贝鲁特脾气最火爆、出手最大方的酒吧老板，他所设计的这间酒吧像极了他自己：各个房间像私宅客厅那样彼此连通，一个不点灯的露台花园，以及男士们可以无所顾忌抽烟的角落。这是属于成年人的酒吧。换句话说，这里不适合那些只会大喊大叫的毛孩子。要是放在纽约，这家酒吧可能会因此关门大吉。

黎巴嫩内战期间，这家酒吧曾多次遭到火箭推进榴弹和轻武器火力的袭击。“是轻武器，”塔贝说道，“因为朝我们射击的人当时就在隔壁。”能活下来本身就是奇迹。“我讨厌清醒，”塔贝为我倒了七八杯波特红葡萄酒 [\[5\]](#)，接着前面的话继续说道，“清醒的状态让我恼怒，我相信你也是这么想的。如果这些年一直保持清醒的话，也许我就活不到现在。”这栋房子的地下室原先属于塔贝的曾祖父母，这里有着贝鲁特最著名的调酒师约翰尼·克霍里（Johnny khouris）。想在贝鲁特喝上一杯正宗的干马提尼，就必须来找克霍里，其他的调酒师都不行。在如粉笔般的碎石堆砌而成的拱顶下坐着，猫儿们在身旁围绕，周围坐着举手投足间依然留着战争痕迹的男士们，夜晚的时间就这样悄然流逝。我坐在那儿，陷入了思考，酒是不是一种能将意识从真我和他者中分离出来的东西？若真如此，那我们终其一生都不过是生活在一种不易察觉的虚妄之中罢了。可酒到底是为真相带上了面具，还是摘下了那掩盖真相的面具呢？

不论是贝鲁特还是其他地方，当我独自坐在酒吧无人的角落时，有那么几个瞬间，会有一种抽离开去的感觉，宛如自己和其他人之间隔着一道石墙。我能听到有东西从灵魂深处流淌而过，仿佛水从林间穿流而

过的声音；我像是进入了慢动作。手指慢慢地握紧玻璃杯；冰块缓缓地晃动着；周围镜子里的自己被定格。我坐在座位上，生机和活力不再，嘴巴依然在动，话一句句往外冒，却与我毫无干系。我是一个木偶，但是，永远不要低估木偶身上的奇妙和魅力。

当我在酒吧碰上另一个酒鬼，我们会像两只木偶那样互相鞠躬，然后切磋过招。但正如我所说的，我常常独来独往，所以最重要的还是独处的美好。酒吧里一个人度过的时光是如此深刻纯粹，以至于你会开始好奇爱德华·霍普 [\[6\]](#) 为何不再多创作几幅这样题材的画。酒吧是社会腐败的高发地；传统的伊斯兰城市重视公有和国有，认为没有必要为了喝尊尼获加而被他人孤立。但伊斯兰教中也存在着像德鲁兹这样允许饮酒的支派，他们又是怎么样的呢？

...

彼时正值春日。一天，我和德鲁兹军阀瓦立德·琼布拉特（Walid Jumblatt）在舒夫山（Shuf Mountains）一起共进午餐。从学生时代起，我就一直记得他的名字，20世纪70年代正是黎巴嫩内战爆发的时候。我还记得他带领的那支冷酷无情的民兵团，以及他对摩托车和皮夹克的钟爱。瓦立德是一位传奇人物，让人闻风丧胆。他不仅杀人，还进行种族清洗，生父被叙利亚人暗杀；但与此同时，瓦立德又是一个深谙世事、精于世故的人，一位熟悉昂蒂布 [\[7\]](#) 和宝马单车的花花公子。

时隔35年，见到瓦立德·琼布拉特本人，光想想就让人激动不已。这是由当时的准总理萨阿德·哈里里（Saad Hariri）安排的一场媒体访问，他是黎巴嫩“3·14”改革运动的领导者。这次午餐会充满了友好和政治认同。琼布拉特穿着灯芯绒裤，人看上去有些憔悴。还有那伟大的泛阿拉伯主义 [\[8\]](#) 者沙基卜·阿尔斯兰亲王（Prince Shakib Arslan）的贵族外孙也来了，他的秃顶上绕着白发。这个虚伪、说起话来轻声细语的小个子很会吸引旁人的注意。

琼布拉特的餐厅里摆了一一把把入鞘的宝剑和盾牌。他被问到关于真主党和叙利亚的问题，以及他与两者未来关系的走向。作为社会进步党的领袖，琼布拉特应当表现出对到场美国作家的兴趣。他认真地聆听和交谈着，滔滔不绝地讲个不停。整个对话进行得非常愉快。餐厅的窗户开着，连屋外白雪的味道也能闻到。餐桌上摆着一瓶卡夫拉雅酒庄

（Château Kefraya）出产的葡萄酒，是琼布拉特投资的一款酒。我当时就坐在他身边，于是他十分礼貌地为我倒了一杯酒。他不再谈论政治话题，而是一脸诚恳地想听听我对这款酒的评价。自20世纪80年代后期以来，卡夫拉雅酒庄就归琼布拉特所有。15年后的今天，这家酒庄所出产的酒俨然已跃身成为黎巴嫩最受欢迎的葡萄酒之一。这杯酒喝起来厚重多汁，带着些许美式风情，或多或少让人感到反胃。但我却告诉琼布拉特，这款酒堪称佳酿。在一个葡萄园主兼军阀面前卖弄自相矛盾的品评意见着实欠妥。命运的安排让军阀和酿酒师这两种水火不容的人格集中在一个身躯里，而这身躯又很难让两者融为一体。

“好，”他说道，“稍后我会送一大瓶到你的住处。”

我心头一沉，心想糟糕了。我太了解自己了，不管酒多不好喝，只要我一个人锁上房门待在屋子里，一个下午就能把它喝个精光。而放在桌上的葡萄酒，瓦立德一口也没有动。我好奇地问他，为什么同样是穆斯林，德鲁兹人却可以饮酒。

“因为我们不用遵守伊斯兰教法。德鲁兹人每天只做三次祷告，而不是五次。谈到‘圣战’的时候，我们想表达的是自我斗争，而不是对异教徒发起战争。”

对其他支派而言，德鲁兹人是神秘的。1165年，旅行作家图德拉的本杰明 [\[9\]](#) 曾这样描述德鲁兹人：他们是“信奉一神论、相信灵魂永生和转世轮回的山里人”。德鲁兹人发源于什叶派伊斯玛仪派的一支，在法蒂玛王朝统治下的开罗正式建立。支派的名字德鲁兹取自波斯传道者达

兹（Al-Darzi）。德鲁兹人倡导废除奴隶制，推崇延续希腊与波斯传统的更为神秘、非政治化的伊斯兰教。德鲁兹人与其他什叶派支派向来不睦，还时常受到逊尼派的公开抨击。他们可以饮酒，却禁止食用豆苗。

我想提出的问题，其实与以色列或真主党无关，是关于公元996年至1021年法蒂玛王朝的伊玛目 [\[10\]](#) 和统治者哈基姆。当时生活在开罗的德鲁兹先民，曾将哈基姆视为真主安拉的化身。我原本打算问琼布拉特，是否有学者了解哈基姆对酒所采取的政策。但这个问题听起来有些唐突，而且我非常清楚，没有人能够解开围绕伊斯玛仪派的种种谜团。

所以，这个问题我没有问出口，只是问了他一些贝卡谷地葡萄园的事情。

“现在贝卡在真主党的控制之下。我敢肯定，有一天，他们会切断葡萄园的水源。好吧，这只是一种可能性，并不是说他们一定会这么做。真主党无法在黎巴嫩实行禁酒，但他们可以让情况变得更加糟糕。”

他微微斜着头，淡然地看着我喝酒。他又问了我一遍，卡夫拉雅葡萄酒是否能够畅销美国。我告诉他，在我看来，这款葡萄酒酿造的初衷就是为了迎合美国口味。“好，很好。”他应承道。

餐后，我们开始饮用亚力酒。看到我们如此喜爱卡夫拉雅葡萄酒和他亲手酿制的亚力酒，琼布拉特倍感欣慰。他很高兴我们能明白黎巴嫩是个如流沙般变幻莫测的国家，也许有一天他会咒骂那些穿着一身黑衣、住在遥远的山那头的禁酒主义者，而到了第二年又不得不为了生存与他们联手。

“还有你，”他说道，“好像挺喜欢喝葡萄酒的，你觉得我们的亚力酒怎么样？”

“喝起来像乌佐酒 [\[11\]](#)，但比乌佐酒要好喝。”

“是希腊人模仿了我们的亚力酒，我们可没有模仿他们。亚力酒是黎巴嫩的灵魂。还要再来一杯吗？”

我的大脑已经有些迟钝了。

“我是半个爱尔兰人，”我回答道，“下午两点最好还是别让我喝酒，和基因有关。”

即使手里拿着一小杯亚力酒，我还是有些惊慌。因为我的手在发抖，而瓦立德的眼睛就落在我拿酒杯的那只手上，这位犀利的人性观察者仿佛洞穿了我身上的瑕疵，更何况还是个没能很好掩饰起来的瑕疵。亚力酒散发出一股淡淡的果香，清澈透亮的颜色看起来温和无害。

午餐结束后，我们一同前往庭院进行参观。琼布拉特的城堡遍布着柏树和玫瑰花丛，还有他素爱收集的罗马石棺。在参观的过程中，有只灵缇犬一直安静地在我们身旁跑来跑去。琼布拉特随后带着我们去了他家的图书馆，里面到处都是他父亲的苏联纪念物。内战时期，琼布拉特家族曾是苏联的盟友。勃列日涅夫还特地送了一幅真人大小的朱可夫元帅骑白马的画像给瓦立德的父亲卡马尔，还有那些如今陈列在瓦立德书桌上的军用手枪。除此之外，这个图书馆还收藏有一批珍贵的《新法兰西杂志》（*La Nouvelle Revue Française*）。

“没错，”他动情地说道，“那时共产主义是多么的光芒万丈、所向披靡。”

“赫鲁晓夫有没有，”我问道，“送什么珍贵的伏特加酒？”

“记不清了，也许吧。”

我走出图书馆，进入花园，看到那些饰有石雕花环和丘比特像的坟墓，远处舒夫山的雪线透过柏树林依稀可见。我还没有从葡萄酒和亚力酒的酒劲中缓过神来，依然无法控制自己的感官。我想，这大概就是透过亚力酒所看到的景象吧，明亮，恬静而又真切。你也许会说，一切都得到了净化。纯净而又浓烈，宁静而又狂野。

[1] 美好时代（Belle Epoque）指普法战争结束至第一次世界大战爆发的和平繁荣时期。

[2] 两海之间（Entre Deux Mers）位于加仑河和多尔多涅河交汇处，生产干白和以梅洛为主的红酒。

[3] 霍查尔红葡萄酒（Hochard red）产自黎巴嫩最著名的睦纱酒庄。

[4] 伊斯兰教清真寺内按时召唤信徒作礼拜的专职人员。

[5] 波特红葡萄酒（Red port），产自葡萄牙，以甜型为主要风格，酒精浓度较高。

[6] 爱德华·霍普（Edward Hopper），美国绘画大师，都会写实画风的推广者。

[7] 昂蒂布（Antibes），位于法国东南角地中海沿岸，是著名的滨海旅游度假区。

[8] 泛阿拉伯主义（Pan-Arabism）是一种民族主义思想，旨在统一阿拉伯世界。

[9] 图德拉的本杰明（Benjamin of Tudela, 1130-1173），12世纪西班牙图德拉地区的犹太人旅行家。他于公元1159~1173年前后在欧亚诸地游历，将旅行见闻以希伯来文写成《本杰明行纪》。

[10] 伊玛目（Imam）意为领拜人，也可引申为学者、领袖、祈祷主持人和伊斯兰法学权威。

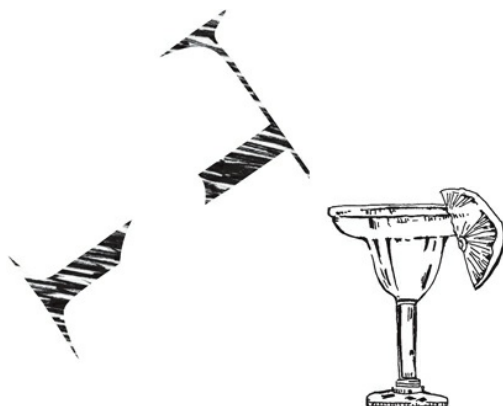
[11] 乌佐酒（Ouzo），带有茴香风味的希腊名酒，酒精度高，一般用水、冰块或者可乐稀释后饮用。

5 艾丽帕利酒吧 **The Ally Pally**

午夜12点，

整个阿布扎比的酒鬼都会来到这里，

喊着要喝伏特加鸡尾酒。



在阿布扎比，傍晚时分我才从费尔蒙特巴布铝巴哈尔酒店（Fairmont Bab Al Bahr）的床上醒来，身上依然是那套在贝鲁特已经穿了几周的衣服。我整个人头痛欲裂，只得再多躺上一会儿，努力回忆前一晚的行踪。和衣而眠，浑身湿漉漉地醒来，这种感觉很奇妙。我穿着一身西装，系着袖扣，打着一条歪七扭八的领带，脚上蹬着一双懒汉鞋，没有穿袜子。换句话说，我昨晚参加了一场还算高雅的深夜派对，所以才会这样穿戴整齐。床边放着一碗水果、一根香蕉和一个八角茴香，还有一盘手工巧克力。一看就没有人动过。

我在酒店八楼的房间里，望着太阳落山。一轮弯月出现在水面上，

一边是酒店的人工海滩，另一边是起重机和筒仓。浮动的光影中，矗立着世界第八大清真寺。82个莫卧儿建筑风格的比安科大理石圆顶层层堆叠，映在大部分采用玻璃幕墙的费尔蒙特酒店几乎所有的窗户上。谢赫扎耶德大清真寺不仅可以同时容纳四万信徒，而且还拥有世界上最大的地毯和施华洛世奇枝形水晶吊灯。在阿联酋，一切都要最大、最高、最豪华的。

人们应该要了解这些，并且在看到具体的建筑时，心里默默地将所了解的运用在眼前的建筑上。即使身处费尔蒙特酒店未来主义风格的大堂，有着几秒就变换一次色彩的金属和玻璃廊柱，但是透过后窗往外看，清真寺的恢宏壮观还是格外地引人注目，人们常常会低估阿联酋首都阿布扎比在宗教上的虔诚。但即使大堂里来往参加派对的阿联酋王子和身着璞琪（Pucci）短裙的西方女孩，我还是能真切地感受到一点，那就是现在我所身处的这个国家，沙漠和信仰取代了海洋和美酒。

费尔蒙特酒店的酒吧名字叫变色龙，有两个调酒师快速晃动着手中的调酒器，像摇动墨西哥拨浪鼓似的。到了午夜12点，整个阿布扎比的酒鬼都会来到这里的吧台，喊着要喝用伏特加和多种果汁调和而成的酒。这款酒口感浓烈，即便称不上阿联酋的特色酒，也绝对算是阿拉伯民众爱喝的酒。酒吧里陈列着绝对（Absolut）、灰雁（Grey Goose）、烟斗（Bong）、北角（Cape North）和苏连红（Stoli elit）等品牌的伏特加。

饮酒最糟糕的一点在于人会“断片”。酒劲过后，大脑开始进行信息重组，满脑子的问题，却找不到答案。整个人还处在宿醉状态，完全记不清自己最后发生了些什么。

我望着酒店楼下的人工海滩，还有被日光浴床位和深蓝色浴巾团团围住的游泳池。昨晚，我参加了变色龙酒吧的开业典礼，却被酒店工作人员给一路抬了回来。至于到底是被抬着还是推搡着或是哄着回到房间

的，我也说不上来。然后整个人就像昏厥在公交车站的退休老年人那样，躺在行政套房的大床上呼呼大睡。宿醉其实是一件挺复杂的事情。整个过程很慢，适合冥想，而且能促使我们自省和厘清思路。微醺让心灵得到净化，让人重新看清自己的内心，再次变得强大，重拾异乎寻常的勇气。

小时候，我经常能看到大人宿醉的模样。还记得心中的那种困惑与不解。当时，父母走起路来跌跌撞撞，为了稳当还一路扶着，两个人都不怎么说话。说实话，我还挺喜欢他们这个模样。他们放慢了脚步，看起来就像是翻版的机器人。换句话说，他们让我明白了一个道理，那就是人体终究是一台机器，一台容易损坏的机器。

看着父母的样子，我不禁意识到，如果这便是喝酒的效果，那么总有一天，可能酒也会成为我的良药。而且有趣的是，在一个极力宣扬头脑清醒和勤勉美德的中产阶级英格兰，本应传承文化、担负起这份责任的成年人，竟然会将大把时间花在宿醉上，醉醺醺、跌跌撞撞地走路。

那天夜里晚些时候，浴室旁的电话响了起来。当时我已经快要睡着了，正伤心地梦到往事，就像每个人得知父母的房子被损毁、被风吹散时都会伤心不已那样。我连一句完整的话都说不出来。这是一通长途电话，肯定是从美国打来的。电话那头传来轻快的声音，言语中透着一丝焦虑和迫切。

“嗨，是我，《迅猛野兽》（*Faster Beast*）杂志的珍！你在吃早餐吗？我本来还想逮你个正着。”

“在我起床前？”

“要真是这样就好了。顺便说一句，你起得挺早，不像你的做派啊。那边太阳怎么样？”

“阳光明媚。”

“他们跟我说，从房间看清真寺，特别壮观。这家酒店很不错，对吧？昨晚变色龙酒吧的开幕式你参加了吗？如果你今晚，当地时间，能把文章写好，那就太好了。或者今天下午就把它写好，甚至更早一点。”

“你怎么不说现在就写好呢？”

“你做不到吗？编辑说了，想了解阿拉伯世界当前的鸡尾酒新潮流。你懂的，就是帅气的酒保和令人激动的流行趋势……啊……还有阿拉伯革命的新路子，类似于这样的题材，比如结束了一整天抗议活动的年轻人傍晚会去哪儿之类的内容。”

“莉斯，我得挂了。浴室里有只大蜥蜴。”

“是我啊，我是珍。”

“我今晚会整理的，珍。对了，谢谢你帮我订行政楼层的套房哦。”

“噢，没事。”

听得出，电话那头的声音里夹杂着怒火。

“所以你到底喝了什么酒？”她不耐烦地问道。

“一杯叫作阿拉伯之夜的酒。”

“好棒！是女士特饮吗？是男女都能喝的那种吗？”

“这款酒里放了苦艾酒、伍斯特沙司、伏特加、白糖、沙果汁、酸橙、安格斯特拉苦酒、塞尔兹碳酸水、柠檬水、香槟、葡萄柚和可

乐。”

“哦。”

“我是在黄昏的时候喝的，它让我变得暴躁。”

“你去参加抗议活动了吗？”

中午，我下了楼，坐在酒店一楼的自助餐厅用餐。这是阿布扎比典型的社交场合，仿效了不少东方知名酒店供应的自助餐，不仅各国美食应有尽有，而且每一样都美味精致，体现出一种风靡全球的新兴中产阶级文化，享受午餐，不去追溯任何具体的西方渊源。女士们包着头巾，却戴着商场里最昂贵的首饰。她们的手背上满是沙漠风情的彩绘，脚上穿着奢侈品牌福喜利的女鞋。男士们成群地坐在外面，孩子们在当中嬉闹，一切弥漫着轻松富足的家庭氛围，每个人都自觉地参与到现代家庭的娱乐中去。

自助餐的菜式很丰富，有来自海湾阿拉伯国家、黎巴嫩、日本、埃及、意大利和印度的美食，还有一些英式餐点如焗豆、香肠和油腻的吐司片。餐台上摆着琳琅满目的热带水果、猕猴桃汁和芒果汁。甜品区则陈列着许多手工制作的慕斯翻糖蛋糕、雪浮岛 [\[1\]](#) 和草莓冰激凌。在这里，你可以小心翼翼地点一杯葡萄酒。但只要点了酒，服务生就会开始不露声色地上下打量你，并迅速地判断出你的宗教背景。

如果是穆斯林的话，那么可以想见，你会遭到拒绝。如果是犹太人，那你恐怕会被人扔出酒吧。但如果是基督教徒，你就可以喝上一杯。当然，并不是说这家酒店真有这样的明文规定。酒吧里，高脚杯中绿色的鸡尾酒随处可见，它的成分究竟是什么呢？不管了，我点了一杯健怡可乐，来搭配美味的富尔 [\[2\]](#)。我戴着太阳眼镜，试图通过食物和可乐来驱散脑海中萦绕多时的迷雾，也就是宿醉。迷雾开始消散了。终

于，我站了起来，穿过玻璃门，走到热辣辣的太阳底下。我稍微找回了些平衡感，耳朵却开始嗡嗡作响。从泳池旁走过时，我看到丰满的白人姑娘们一个个抹好防晒油躺在阳光下，身上不住地冒汗，像极了平底锅里铺满油后炖煮的食物。

酒店与大海间隔着两座由石块堆砌而成的防波堤，还有人工沙滩，对岸灰蒙蒙的吊车在太阳下闪烁着。我站到一座防波堤上，看着巡逻队拖着渔网飞驰而过。那天的气温远不止32摄氏度。慢慢地，天空开始变得有些阴霾。阿布扎比所有的克制与空虚，都在眼前这幅由世界第一大清真寺所主导的风景画之中。我忽然有些不记得自己朝巡逻队招手的时候到底在想些什么，还有为什么会招手。这些我本应该记得的。不过好在有人替我记得这一切，因为当我跳到沙滩上开始漫步时，有个男人从躺椅上爬了起来，掸去身上的灰尘，朝着我走了过来。他抬起手，冲我打招呼，用英文叫着“约翰”，并往沙滩上来。虽然前一刻他还戴着丛林帽在泳池旁享受日光浴，但那身参加商务会议的着装确实古怪。我停下脚步。他慢悠悠地走了过来，嘴里说着“嗨，约翰”。

我并不认识他，他却好像认识我似的。炎炎烈日下，我们看上去几乎透明。忽然，我反应过来这是怎么回事。昨晚我在酒吧见过这个傻瓜，却一点也记不起来了，他倒是一眼就认出了我。约翰，是我没错。我肯定整晚都管自己叫“约翰”呢。不过，约翰到底是谁啊？

“嗨，约翰。我知道是你。我看到你出来走动了。”

“不好意思，你是？”

“詹姆斯。在酒吧认识的。”

“哦对，詹姆斯。”

“约翰，见到你真好。我还以为你挂了呢。”

说着，我俩哈哈大笑。

“没啥，就是睡了一上午的懒觉。”

“我老婆还说你肯定扛不住。你喝了11杯迈泰 [\[3\]](#)。天哪，我们都以为你肯定吃不消。”

“11杯？”

“不止啦，伙计。你可真是个酒鬼。”

“我吗？”

“对啊，兄弟。你晕过去了。”

“我晕倒了吗？在哪里？”

“泳池。你不记得自己在泳池里晕过去了吗？”

他开玩笑似的捶了下我的手臂，冲我使了个眼色。他那头难看的染发在太阳底下闪着光，生蚝般圆圆的眼睛也眯了起来。

“等等，”我说道，“泳池的事我一点也记不得了。”

“拜托，兄弟。你记得的。那可是我这一年见过最好笑的事情啦。”

我汗流浹背，和詹姆斯并排走着。

“泳池？我在泳池里都做了些什么？”

“你不记得自己表演镰刀式跳水了吗？”

“镰刀式跳水？”

“没错，你就是以这个姿势朝着泳池纵身一跃。我老婆说没见过比这更搞笑的。”

“你是在开玩笑吧。”

“哪有，兄弟。你在逗我呢。我们都笑得控制不了自己。”

你谁啊？我想问。

“所以，我表演了镰刀式跳水？”我说道。

“没错，你跳得很好。你在水里待了五分钟。”

当时我在水下。挣扎时嘴里吐出的气泡，内心的惊慌和恐惧，细小的记忆碎片开始在我的脑海中浮现出来。还有那块摇摇晃晃的跳水板，以及朝着夜空星星的突然起跳。

“对，”我咕哝道，“我总是一喝朗姆酒，就开始表演镰刀式跳水。”

“我信。”

他似乎很喜欢我。

“你今晚来不来艾丽帕利酒吧？”他问道，“所有的年轻人都会上那儿。我不得不说，继镰刀式跳水之后，你又将作为艾丽帕利酒吧的一员。”

“艾丽帕利酒吧是什么地方？”

“阿布扎比最好的酒吧。你肯定去过这个酒吧，对吧？”

我们走进那笼罩在美轮美奂的玻璃幕墙之下的费尔蒙特酒店，在马克·皮埃尔·怀特的餐厅旁驻足。他把关于约翰的一切通通告诉了我。约

翰是一个酒店工程承包商，业务遍布中东，已婚，有三个孩子，比我小10岁，是位斯诺克台球高手。这个人油嘴滑舌，性格随和，建筑业的趣事信手拈来，但只要一沾酒，就会在酒吧里到处找女士搭讪，发起脾气来，也保持着安静而绅士的姿态，我行我素。他把约翰的事情一五一十地告诉了我，就好像我有必要从第三个人那里了解这些似的，仿佛此刻站在他面前的这个人对真实的自己一无所知。

“我有没有对女士们说什么不得体的话？”我问道。我们乘上电梯，前往巴尔巴雷拉大厅。几位带头巾及头箍的酋长坐在大厅的沙发上，旁边是他们盛装打扮的妻子。

“完全没有，约翰。你特别有礼貌。不过，工作人员真是费了好大的力气，才把你从泳池里拖出来。”

真是走运，我仔细地回想着。有时确实如此，我能感到体内仿佛有鞭子在抽打，整个人完全失控。我几位纽约的犹太朋友表示，他们从来没有过这样的感觉。

我开始好奇他为什么会和我一块来这，应该是因为我很有趣吧。不管有多么离谱，英国人从来不会计较发酒疯的事情，反倒会给予认同和理解，认为这才是真性情。

“你8点下楼去艾丽帕利酒吧，”他用哥们的口吻说道，“这家酒吧没有他们说的那么差。妓女们最早也要10点以后才会来酒吧转悠。我们可以碰到那些小伙子。”

“好的，”我说道，“反正不会比变色龙酒吧糟糕。”

“噢，那家酒吧可比变色龙好太多了，约翰。变色龙酒吧没有飞镖可以玩，连妓女也没有。”

“千真万确，”我摇晃着脑袋，表示赞同，“变色龙酒吧是不允许投掷飞镖和妓女入内的。”

“一个没有飞镖和妓女的酒吧该是个什么样子？”

...

那天下午，我在阿布扎比的市中心闲逛，寻找艾因皇宫酒店。我顺着海滨大道一路往前走，经过哈姆丹·本·穆罕默德街和首都花园，舌头也沾上了水泥粉尘的味道。这里随处都是弥漫着传统民俗风情的小街，蜿蜒在摩天大楼和商厦之间，这正是我要寻找的。街边的时尚小铺挂着时髦的白色天使这样的招牌，拉满窗帘的橱窗里却空空如也。再旁边就是一些洗衣店，还有长长的墙壁上漫不经心的涂鸦：我爱巴基斯坦。

虽然有着浓厚的国际化氛围，但荒漠风情的游牧生活却似乎近在眼前。在漫长而又模糊的历史长河中，这里的经济支柱从起初的珍珠到马匹，再从驯鹰到船舶，最后是石油产业。这些国家直至1971年还隶属于英国的统治，被称为特鲁西尔酋长国（Trucial States）。迪士达沙（dishdasha）是这里的民族服装。1961年，第一条公路铺设完成。1966年，当时的统治者扎耶德·本·苏尔坦·阿勒纳哈扬（Zayed bin Sultan Al Nahyan）下令勘探石油。自此，这里成为世界上最为富庶安康的国家之一。非穆斯林饮酒虽然合法，但是在街道上却是不允许喝酒的。要买酒，只能去政府开办的特殊批发商店，且必须出示内政部签发的许可证明。这里的人默默奉行着禁欲主义，却不似古老的伊斯兰城市那般宁静。纵横的街道因西式高楼的建造而遭到破坏；玻璃和钢铁难以抚慰人心。这样的苦行生活合乎道德，却脱离实际，这是为了赚钱而迎合他人品位的沙漠民族所奉行的清教主义。于是才出现了酒吧。

艾因皇宫酒店坐落于海滨板球俱乐部和谢赫哈利法能源综合区（Sheikh khalife Energy Complex）的正后方。这是一家更加古老的酒

店。这里曾经富丽堂皇，如今却是一片萧索黯淡、拥挤闭塞的景象，到处都是被酒吧坏名声吸引而来的印度男性游客。这里确实是声名狼藉，有些人一开始就不打算来。酒店的酒吧位于大堂的一侧，刚好被厚重的大门挡住。每晚一过7点，大堂里就开始人来人往，时而还会有来自中国的自由作家进进出出，这里就是艾丽帕利酒吧。可那天晚上，由于某些原因，到了8点钟酒吧里也没有什么人。黑白相间的花卉墙纸，还有墙上的玻璃壁灯，它投射下来的光圈似乎将我和三位正在打麻将的中国姑娘圈在了一起。那些小伙子都上哪儿去了呢？酒保告诉我，晚上有场跑马比赛。那几位女孩看上去挺凶，她们当中有一个走了过来，想碰碰运气。此刻的酒吧，还坐着一位年长的西方男人，正罗列着小巷的名字，旁边蓝色的浮士德烟灰缸里放着一根没熄灭的香烟。

这是一家英式酒吧。大英帝国总会留下这样的遗迹。这家酒吧汇集了包括皇冠伏特加 [\[4\]](#)，占边威士忌 [\[5\]](#)、美格纳斯爱尔兰苹果酒 [\[6\]](#)、顺风威士忌 [\[7\]](#)、潘诺茴香酒 [\[8\]](#)、高档金酒和白兰地等全球各大酒水品牌，酒水盛在各式各样的玻璃杯当中，一杯要价20~30迪拉姆不等。在特鲁西尔酋长国，当时这些酒吧都是仿效高级船员的餐室修建的，是男人的天地，而且正大光明。你可以来这里喝世好啤酒、百加得冰锐和盖马尔斯啤酒（Gaymers beer），半品脱的价格在12迪拉姆左右。小小的一间酒吧折射出全球制酒行业的缩影，在这里，不仅英国人能品尝到家乡（或新加坡）的地道风味，就连偶尔来此喝上一杯苏打水的当地人，也可以对工业化的发展和诱惑窥见一斑。也许他们都会用电视来观看橄榄球比赛，喜欢镀了金的枝形吊灯。但是，蒸馏酒和溢出泡沫的啤酒所散发出的香气是这种酒吧的独特之处，这是无法回避的。生活在佐法尔的一位穆斯林朋友曾告诉我，至少对他而言，这种味道像极了烤乳猪的香气：扑鼻诱人，令人难以抗拒，已经不再仅限于食欲或内心的向往，而是上升到了多巴胺和荷尔蒙未解之谜的层面。“所以，”他一本正经地说道，“这会让你想象的还要危险得多。”

我坐在酒吧里，忽然间整个人被一股浓浓的思乡之情所占据。英格兰，我的英格兰：是你让我变成了这样一个自私轻率的酒徒吗？

[1] 雪浮岛（île flottante）是传统法式甜品，由烘烤过的蛋白霜和英式蛋奶糊组成。

[2] 富尔（fuul）是埃及国菜，由蚕豆制成，烹饪时加入油、柠檬、盐、肉、蛋以及洋葱进行调味。

[3] 迈泰（Mai tai）是一款由淡朗姆酒和柠檬汁、柳橙汁、凤梨汁等调制而成的鸡尾酒。

[4] 皇冠伏特加（Smirnoff）是世界上最受欢迎的烈性伏特加之一，也是调制鸡尾酒重要的基酒。

[5] 占边威士忌（Jim Beam）始于1795年，是一款美式玉米威士忌，产自美国肯塔基州波本镇。

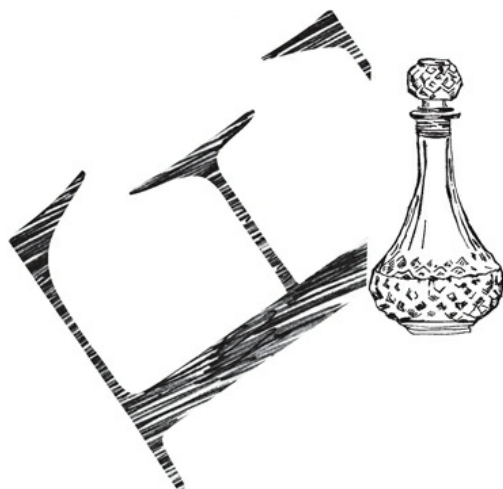
[6] 美格纳斯爱尔兰苹果酒（Magners Irish cider）以17种新鲜苹果为原料，成熟期为两年。

[7] 顺风威士忌（Cutty Sark）是清淡型苏格兰调和威士忌的代表。

[8] 潘诺茴香酒（Pernod）是历史最悠久的茴香酒品牌，以八角、茴香、精油为原料，呈浅青色。

6 英格兰，属于你的英格兰 England, Your England

酒让英国人的家庭生活得以维系，
又让它乱成一锅粥。酒无处不在。



艾德里安·安东尼·吉尔 [\[1\]](#) 曾说过这样一句话：“对酒鬼而言，初次饮酒至关重要。”20世纪70年代中期，我常常下午逃课，坐着火车从海沃兹希斯（Haywards Heath）出发，前往维多利亚火车站。我一路走到苏豪（Soho）区。这里有一家酒吧，叫内利迪恩（Nellie Dean），一直营业到现在，没错，就是迪恩街上的那家。或许这儿就是我第一次尝试喝酒的地方，但这种事情谁也说不准。我和父亲谈论过这家酒吧很多次，他本身就是这里的常客。我已经记不太清楚自己喝的第一顿酒，究竟是在内利迪恩酒吧，还是在我家附近林德菲尔德（Lindfield）桑特大道（Sunte Avenue）上那家供应泰式炒米粉和西柚冰沙的女巫酒吧，又

或者是伯纳斯街（Berners Street）上的另外一家酒吧。但此刻的我很确定就是内利迪恩酒吧。今天，我步伐轻快地走过这家酒吧时，惊讶地发现它的门面已经被厚厚的绿色藤蔓完全覆盖，酒吧里却透出耀眼的金色光芒，宛如漫漫长夜中光芒四射的珠宝箱。

内利迪恩酒吧可不是寻常的酒吧，这里以前叫作高地酒吧，最近才把名字改了过来。15岁时，我就可以堂而皇之地进入酒吧喝酒，而且不会有人赶我走。于是，我就从喝香迪啤酒 [\[2\]](#) 入门，酒量渐增，变得能喝上几口伏特加。我寻觅到一本名叫《不惑年华》（*Memoirs of the Forties*）的书，作者是朱利安·麦克拉伦·罗斯（Julian Maclaren-Ross）。他是一位名副其实的花花公子，同时也是一名剧作家，偶尔也客串雷东达公爵。我之所以对这本书爱不释手，是因为它生动地描绘了伦敦的一角，也就是牛津街南边以麦束酒吧（Wheatsheaf）和高地酒吧闻名的菲兹罗维亚（Fitzrovia），而这位戴着墨镜、身穿泰迪熊大衣的奇人，手里拄着一根金柄手杖，每日辗转于两家酒吧寻找观众，寻觅短暂的跳脱淡然。后来，安东尼·鲍威尔 [\[3\]](#) 以朱利安·麦克拉伦·罗斯为原型，创作了《随时间之乐起舞》（*A Dance to the Music of Time*）中潦倒作家特拉普纳尔的形象，但很多人发现，实际上麦克拉伦·罗斯和困顿潦倒根本沾不上边。他身上有着一半或者四分之一的印度血统，还混有苏格兰和拉美血统。对我而言，他似乎是一个极优雅并努力塑造自我的榜样。这是我从一本1965年出版的书中所感知的朦胧印象，他当然是个行走的酒徒。但正是因为麦克拉伦·罗斯，我才会去探索高地酒吧，也就是现在的内利迪恩酒吧。

麦克拉伦·罗斯拥有多重身份，能根据需要进行切换，他其中的一重身份就是“海德先生”。他为自己创设了多重人格。晚年时，麦克拉伦一贫如洗，一直未能完成自己构思已久的几本书。在安东尼·克罗宁（Anthony Cronin）的笔下，麦克拉伦·罗斯俨然成了一个四处流浪的酒徒，将创作天赋浪费在酒后的自言自语上，安东尼如此描述：“他喜欢

绝处逢生，欣赏一雪前耻和峰回路转。具体地说，他欣赏赌徒走投无路，靠着最后一掷翻盘；夜晚风雨交加，继承人再次现身，詹姆斯二世党人流亡他国，却能在有生之年亲眼见到篡位者被击垮。”酒徒麦克拉伦·罗斯拥有传奇的一生，品格决定成功的定律，在他身上已然颠倒。酒让他的性子古怪了起来，变得思乡情切，牙尖嘴利，让人捉摸不透。酒使他成为一个表演者，却无奈英年早逝，在1964年因心脏病发作而去世。如果他还在世，一定可以在Youtube上名声大噪，被人们记住。

高地酒吧离我父亲工作的弗里思街（Frith Street）不远，所以他从前经常会去那儿喝酒，也常常会在母亲走开时提起酒吧的事情。到了晚年的时候，他说曾在内利迪恩酒吧厕所的墙壁上看到一排酷炫的涂鸦，内容大致如下：

感谢主，高地酒吧和它那拙劣的纪实与造作已经成为过去式。

母亲比父亲更爱喝酒，这点我一直都很清楚。有很多人将母亲嗜酒归咎于她身上的爱尔兰血统。对英国人来说，这是一种惯常的指责，他们的内心不愿以镜为鉴，反思自己肆意饮酒的无法无天。但是从这层意义上来讲，至少我父亲算不上酒鬼。比起打兰，他更爱品脱^[4]。兴许是为了表达自己对咖啡鸡尾酒^[5]的喜爱，父亲曾亲昵地叫母亲“咖啡”，可这样的闹剧却没能维持多久，慢慢地父亲也不再用这个绰号称呼母亲了。

也许这样的想法不正确，但我总觉得，随着父母年岁渐长，他们为彼此和三个孩子努力营造的家庭氛围开始被酒所动摇。很多时候，我和两位姐姐都没有注意到这一点。这是一种清高傲慢的否认，他们甘愿服从于更高的利益，也就是家庭和儿女的幸福，这是典型的英国人做派。同样典型的，还有酒是如何让家庭生活维系下去，又是如何让它乱成一锅粥的。不论是当时还是在那之后，我始终都无法确定自己对这样的做法究竟是憎恶还是感激。英国人与酒打交道的方式，已经如此根深蒂固

地印在我的处世之道当中，以至于提笔创作与酒有关的内容，便是在描绘英国。而在美国生活了近20年之久的我，对如今的英国已然一无所知。

如果你曾在那个年代的英国郊区长大，那你便是整日在酒缸子里泡大的。在海沃兹希斯的家中，父母在前厅摆着一个巨大的酒柜，还配有一张可折叠的吧台桌和许多调酒器。那个年代，傍晚时分调制三两酒饮，站在壁炉旁细细品味金汤力和血腥玛丽 [\[6\]](#)，佐着黄瓜片，可是相当时髦的。葡萄酒成为主流，也是在那之后很久才出现的。我的父亲供职于伦敦的一家市场调研公司。当他结束工作回到家时，若母亲还没喝过威雀威士忌 [\[7\]](#)，这是她最爱的苏格兰威士忌，那她就会偶尔地为父亲在晚餐前调制一杯酒。我发现，正是这样一杯酒，让他们之间的相处一下子变得轻松愉快。母亲平日在家写作，所以有可能在父亲归家前就喝过了酒。作为一名记者和有天赋的广播编剧，我想母亲喝威雀威士忌大抵是为了获取创作灵感，这是她传承下来的一个习惯，可我却没有因此而爱上那令人感怀的苏格兰威士忌。

酒无处不在。对于孩子来说，虽然不明白酒为何物，但却再熟悉不过。试想一下，如果我的父母或者那个时代所有的父母，每晚下班后都聚在一起兴高采烈地抽大麻，又会是怎样的一番景象呢？事实上，20世纪60年代后期，很多人都抽大麻。

我的父母之所以下定决心搬离伦敦，有部分原因就是为了让三个孩子沾染上毒品。他们买下通勤花园小镇海沃兹希斯一处银行经理的房产，1967年搬的家，时间点选得刚刚好。这里也是哈罗德·麦克米伦 [\[8\]](#) 退休后居住的地方。

摆脱了也许会断送孩子前程的毒品文化，却又让孩子陷入郊区酒文化的泥沼。为什么宁愿选择酒也不选大麻呢？这当中掺杂着一些社会因素：海沃兹希斯比较保守，被称为小英格兰，它距离伦敦仅有一小时车

程，到布莱顿也不过半个小时的路。T. S. 艾略特曾用“大都会的放纵周末”来赞美海沃兹希斯。这里有草坪、紫杉树篱和卷轴门。而这高大的树篱背后，是一栋栋维多利亚风格的砖石别墅和仿都铎风格的木屋，以及配有用人铃和食物升降机的房子。那些男男女女在这些房子里享用着雪莉酒，沉沦到夜晚，让自己喝得酩酊大醉，好从现实中跳脱出去。那段时间，家门外的小路幽长朦胧，大街上的商铺闭门歇业，公园里浪荡子各自带着酒瓶聚众喝酒，除此以外便再无其他。海沃兹希斯是个适合成长的好地方。

这里对于传统的酒一定是鼓励饮用的。20世纪60年代后期，海沃兹希斯禁止提及大麻。在人们眼里，大麻来自遥远的美洲热带地区，来自另一个陌生的生活维度。但那种让人陶醉的感觉是熟悉的。我还记得，学校里曾有人告诉我，马尔科姆·X对肉豆蔻上瘾。我查了相关资料，发现九个肉豆蔻就足以致命，而资料中完全没有提到肉豆蔻会让人兴奋之类的话。我拿了八个肉豆蔻，将杯子装得满满的，再与酸奶混合。我并没有感到兴奋，反倒是呕吐了一整晚。马尔科姆·X一定还有其他不为人知的癖好。可即便如此，我依然确信肉豆蔻能让人有陶醉的感觉。后来，我又尝试了几回，都以无果告终。这似乎是个能够轻易掩饰起来的嗜好。

海沃兹希斯与殖民历史有着密不可分的联系，这里到处都是退伍军人和政府官员，有一些未出嫁的老姑娘和寡妇，还有新组建的家庭，他们无不渴望更加安稳踏实的英伦生活。因此，也只有雪莉酒^[9]、啤酒和苏格兰威士忌这类传统饮品，才更加适合海沃兹希斯。

男人们一大早便出门，匆匆地去赶7点50分前往维多利亚火车站的特快列车。女人们待在空荡荡的大房子里，收听着四号广播电台，与鲜肉配送员交谈时盛气凌人。她们过着远离喧嚣的生活，屋外还有那些高大的树篱和成片的草坪。除非是在萨默菲尔德（Summerfield）路上偶

遇，否则你永远见不到自己的邻居。如果碰上了，她们便会寒暄几句，问问家里的猫儿如何，然后各走各的路。

母亲亦是如此。还记得我生病在家时，打字机的敲击声在家中回荡，广播也开得很响。仿佛只有全然沉浸于当下的生活，才算得上是捍卫了过去。我敢断定，她已经开始喝酒了。

可以说，她是误打误撞地过上了一种连她自己都始料未及的生活。但通常，碰上一位勤劳忠诚、风趣幽默又疼爱子女的丈夫，谁又能招架得住呢？又怎会没有吸引力呢？酒徒传奇般的痛苦与不幸总是被放大。无论从什么角度来说，一段不幸的过往都远非命运这个词所能尽言，如同一团乱麻，剪不断理还乱。日日醉酒，并非是因为患上了什么“病”，而是源于她自己的人生阅历。

1953年，正在杜伦大学念大一的母亲办理了退学，开始了漫长的火车旅行，穿越欧洲，前往那不勒斯。当列车行驶到罗马北部时，她遭到了抢劫，身无分文地来到了罗马这座永恒之城。一位爱尔兰神父，也是母亲家里的朋友，收留了她。我母亲来自泰恩赛德（Tyneside）。当时，泰恩赛德的爱尔兰人无不虔诚地奉行天主教（钟爱烈酒）。可以说，在危急时刻，还是她的信仰救了她。罗马是甜蜜生活的核心所在。格利高里·派克和奥黛丽·赫本前不久刚来此处取景拍摄，这里充满着青春和活力。但她终究有些厌烦了，于是，又南下去了那不勒斯生活。她住在海湾附近的帕泰诺佩（Parthenope），靠教生意人说英语谋生，与查理·卢西安诺 [\[10\]](#) 和天主教畅销小说家莫里斯·韦斯特（Morris West）为邻，并成为朋友。

母亲后来告诉我们，她又去了一次那不勒斯，眼睁睁地看着它日渐没落而备受折磨。但它究竟是如何衰败下来的呢？那不勒斯是诺曼·刘易斯 [\[11\]](#) 笔下《那不勒斯1944》中所描述的黑暗都市。但在母亲眼里，那里远离牧师，远离家人，是第一座令她感受到自由的城市，也是第一

个能够真正做自己的地方。

母亲临终前，我在她身上看到了一种特质，这是一种无所畏惧的傲慢。离开那不勒斯来到海沃兹希斯过着郊区生活，不再做逃亡记者而是步入一段婚姻，这些对她而言一定是不小的冲击。岁月慢慢流逝，她开始酗酒。姐姐曾告诉我，有一天弹钢琴时，她发现家里钢琴发出的声音不大对，于是打开琴盖查看，没想到竟然在琴弦下找到了一瓶伏特加。那是我们俩之间的小秘密，这么多年从未提起过。还有，我嗜酒如命，这其中估计也有遗传的因素，或许和爱尔兰血统脱不了干系。那些年生活在海沃兹希斯，我们身边围绕着不少来自泰恩赛德的远房亲戚，比如格里夫、欧凯恩还有奥马利一家。这些人偶尔会来参加圣诞聚会，他们有着浅蓝色的眼睛和湿润的嘴唇，然后就像马戏团小把戏似的，消失得无影无踪。

苏格兰的迈克尔叔叔因为酗酒，在回家的半路上过世。前不久，他的一只脚因为糖尿病刚刚截肢。迈克尔叔叔抛妻弃子，一离家便是20多年。对妻儿来说，他早已形同陌路。我的伯祖父名叫约翰·欧凯恩，负责利物浦大学出版社的发行事宜。每年平安夜，他都会从马德里赶来，一下客轮和飞机就直奔我家，而且每次都带着不同的女伴。他穿过白雪覆盖的前门，在钢琴旁坐下，挽起袖子，自顾自地开始弹唱起来，疯狂和醉意一览无遗。他总觉得自己受人仰慕和爱戴，甚至还有几分敬畏，可实际上并非如此。当我还是个孩子的时候，我曾经非常崇拜他。他总是穿着一身花呢西装，打着意大利领结，为我从巴黎和巴塞罗那的商店买来爵士黑胶唱片。他的双手不住地颤抖，那双猩红的圆眼流露出亲切与温情。我还记得伯祖父躺在我身旁聆听《紫色迷雾》（并非吉米·亨德里克斯 [\[12\]](#) 的那首歌曲）时的样子，他通身散发着酒味和古龙水混杂的味道，身体还常常不经意地颤动。

还有一位男戈耳工 [\[13\]](#)，他总是到处乱吼乱叫，辗转众多酒吧买

醉。他就是我父亲口中“醉醺醺的爱尔兰懒汉”，他像一块石头那样滚动着，过着放浪形骸的生活，丝毫不在意石头上会布满苔藓。他的无所畏惧让我钦佩。圣诞晚餐上，他总是拿着一瓶格兰菲迪威士忌（Glenfiddich），向在座的每个人逐一敬酒，然后自说自话地开始进行滑稽的创作。他那聪明博学的脑袋瓜里到底打的什么算盘？其实，酒鬼也渴望被关爱，哪怕实际获得的是憎恨和辱骂。

酒鬼成天在酒吧出没，虽说听起来吓人，却也在所难免。就像塔蒂《玩乐时间》（*Playtime*）中的那位男子一样，虽然被人二话不说就赶出了休息室，他却总能在同样的地方反复出现。他终日待在酒吧，不屈不挠，泰然自若，凄凉哀婉。而那些禁酒主义者呢，他们往往在床头放上一杯水，躺在家中呼呼大睡。

饮酒时内心五味杂陈，犹如疯狂调色盘上那几抹可以随意调和的色彩。有时，醉酒会让人产生一种被浩瀚和虚无包裹着的感觉。沃尔特·惠特曼 [\[14\]](#) 沿着海岸线漫步向前，潮涨潮落，“被冲上岸的一小片漂浮物”又漂散回大海：

如今的我深知，在那些传回耳畔的闲言碎语中，我连自己是谁都一头雾水，从来如此；

可挥笔写下这一首首桀骜不驯的诗歌前，那个真实的自我还是那么的不可触碰、无法言说，总之，疏离淡漠。

这点我们感同身受。虽然方式粗野，但酒瓶确实能在不知不觉间带来独处的时光，这一点酒徒心知肚明。他对自身的潜力了如指掌，懂得自我批评，欣赏多面的自己，一喜一怒尽在股掌之中。谈到调酒，他可以算得上是业余的炼金术士。他若是一位渴望向陌生人袒露心迹的作家，那定会写一本名叫《歌颂醉酒》的书。也许不会有人邀请他在公共场合阐释自己的观点。也许他在美国一时得不到重视，怀才不遇。可实际上，他也没拿自个儿当回事。说到底，真正重要的事不一定就能得到

重视。酒徒信奉酒神，是一位蓄势待发的舞者，一个模仿者。他不需要你的认真与关怀。他需要的只是一点点恬静温情的音乐，还有布道者赋予的自由自在。

[1] 艾德里安·安东尼·吉尔（A. A. Gill, 1954-2016），英国作家、评论家，以美食和旅游写作著称。

[2] 香迪啤酒（Shandy）源自英国，是一款以啤酒为基酒、加入柠檬汁或姜汁调和的鸡尾酒。

[3] 安东尼·鲍威尔（Anthony Powell, 1905-2000），英国作家。12卷本长篇小说《随时间之乐起舞》是他的代表作。

[4] 打兰、品脱均为英制单位，1打兰约为3.55毫升，1品脱约为568.26毫升。

[5] 咖啡鸡尾酒包括以爱尔兰威士忌为基酒调和的爱尔兰咖啡，以伏特加为基酒的俄罗斯咖啡以及以白兰地为基酒的法国咖啡。

[6] 血腥玛丽（Bloody Mary）是一款由伏特加、番茄汁、柠檬片、芹菜根混合而成的鸡尾酒。

[7] 威雀威士忌（Famous Grouse）是一款苏格兰调和威士忌，是英国王室狩猎威雀庆功的御用酒。

[8] 哈罗德·麦克米伦（Harold Macmillan），第一代斯多克东伯爵，1957～1963年出任英国首相。

[9] 雪莉酒（Sherry）是西班牙加强型葡萄酒，采用帕洛米诺、佩德罗·希梅内斯和亚历山大麝香三个葡萄品种酿造，风格分为干型、自然甜型和加甜型。

[10] 查理·卢西安诺（Charlie Lucky Luciano, 1898-1962），美国知名罪犯、黑手党、娱乐界大亨，1946年被美国驱逐出境后，在意大利居住。他是经典电影《教父》的原型。

[11] 诺曼·刘易斯（Norman Lewis, 1909-1979），美国作家和教育家。

[12] 吉米·亨德里克斯（James Marshall “Jimi” Hendrix, 1942-1970），美国摇滚史上著名的电吉他演奏手。

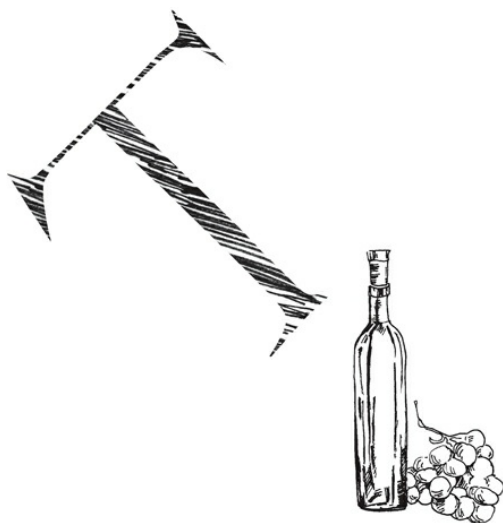
[13] 戈耳工（Gorgon），希腊神话中长有尖牙、头生毒蛇的女妖，见过戈耳工的人都会化为石头。

[\[14\]](#) 沃尔特·惠特曼（Walt Whitman，1819-1892），美国诗人，著有诗集《草叶集》。

7 盛夏的纯粹光芒

The Pure Light of High Summer

葡萄酒是来自狄俄尼索斯的神秘馈赠。他是琼浆玉液造就的神，
是永恒生命的化身。



希腊人为当代酒徒潜意识中对酒神的向往下了定义，认为狄俄尼索斯是基督教大清洗中幸免于难的异教徒。讽刺的是，希腊人为我们带来了发酵工艺，而伊斯兰教则为我们创造了蒸馏技术。蒸馏和发酵，两种截然不同的加工工艺，一个源自理性科学，另一个则富有神秘色彩，纯天然。

狄俄尼索斯是植物之神、戏剧之神、公牛之神、女性之神，更是葡萄酒之神。他既是毁灭者，又是解救者，是“一位深受百姓欢迎的神”，强调不得伤害胎儿。狄俄尼索斯的信徒多为女性，大都是些被称作“疯

婆娘”的妇人。他倡导坚不可摧的集体命运胜于纯粹的个体。由于狄俄尼索斯是从宙斯的大腿中孕育诞生的，因此也被誉为“宙斯之光”。

在希腊人看来，酒神狄俄尼索斯让人捉摸不透、紧张不安，实在找不出合适的词句来形容。是说他有人情味呢，还是说他像是浩瀚宇宙中的隐秘存在？诗人品达曾将狄俄尼索斯和“盛夏的纯粹光芒”放在一起比较，以描绘酒神与果花盛开之间的奇妙纽带。

伟大的匈牙利学者卡尔·凯雷尼在《狄俄尼索斯——生命坚不可摧的写照》一书的开头，旁征博引，围绕克里特岛的发酵工艺，展开了一段奇妙的幻想。凯雷尼在书中指出，狄俄尼索斯的传说源自克里特岛早期文明中发酵一词的象征意义，在当地人眼里，经过发酵酿造而成的蜂蜜和啤酒象征着腐败中衍育的生命。至于当中的来龙去脉，有些复杂，也难以厘清。发酵让克里特人认识到生命坚不可摧的力量。食物在腐败的过程中，释放出一股神秘的生命力。它们冒着气泡，上下翻滚，然后实现自我升华。与蜂蜜和蜂蜜酒一样，葡萄酒也象征着凝聚的力量，宇宙万物不外乎这样。“是自然现象造就了凝聚的神话……这是来自生命的宣告，昭示着它的坚不可摧。”

7月，天狼星升起，正值盛夏。和埃及人一样，此时的克里特人也迎来了发酵的庆祝仪式。凯雷尼指出，对克里特人而言，发酵和醉酒仿佛是一对神奇的组合，除此之外，他们平时还会吸食鸦片。克里特人的宗教信仰中，必定存在着关于醉酒的思想灌输，将蜂蜜和啤酒中衍生出来的象征意义转嫁到口感更丰富、更奢华的葡萄酒上。克里特人喜欢用“酒红色”来形容祭祀牛，这当中并没有什么特定的原因。千年之后的今天，一到酒神节，希腊人还是会抬着公牛来到祭坛，进行祭祀。酒神有着许多奇怪的象征物，具体的原因我们不得而知，也无法追溯和考究。狄俄尼索斯戴着葡萄藤面具独自出海时，有人亲眼看到船的四周挂着杯子，上面绘有公牛、蛇、发酵葡萄汁和海豚等的黑色画像。水手们

原本打算绑架狄俄尼索斯，结果失败，后来在酒神的怜悯下，变成了鲸鱼。

在希腊人之前，克里特人就创作了一系列关于酒神的神话故事，这一点并没有很多人知道。但是，由于克里特人所使用的线形文字A [\[1\]](#) 从未被破解，所以其中的内涵我们不得而知。克里特文明中表示葡萄酒的象形文字，以及线形文字B（译入克里特书面语的希腊早期文字）中的表意文字，和埃及文明中表示酒的象形文字如出一辙，相差无几。根据埃及第十八王朝的绘画作品，我们发现，埃及早在克里特人变得富有之前，就形成了底蕴深厚的酒文化，掌握了葡萄栽培工艺，流传到了克里特岛，正如我们在卡托扎克斯（Kato Zakros）的克里特村落遗址所见到的那样。葡萄藤既不属于克里特人，也不属于希腊人，但在欧洲，发酵后的葡萄果实却成了唯一的主宰。各式各样的象征物和神话传说，渗入西方的血脉，葡萄酒也因此成为宗教体验的来源，最终化身为耶稣的血液。

迄今为止，希腊唯一一处以酒神狄俄尼索斯命名的地方是雅典郊区的斯托狄俄尼索斯（Sto Dionyso），在基菲萨（Kifisia）以北几公里的位置（其他地方改名为“圣狄俄尼索斯”是受基督教文化的影响）。古时，这里被称作伊卡利翁（Ikarion）。公元前15世纪左右，阿提卡海岸的酒神崇拜就流传至此。这座山村也许是酒神崇拜最早的发祥地之一。古典时期，在阿提卡的拉夫蒂（Porto Rapti）、骚里哥（Thorikos）等港口最古老的剧院里，常常会举行酒神节的庆祝活动。或许酒神初次乘船出海就来到了这些港口，酒神崇拜也许正是发源自伊卡利亚（Ikaria）的爱琴岛。

酒神来到一位名叫伊卡利翁的男人家里。这个男人有一个女儿，名叫厄里戈涅（Erigone）。伊卡利翁压根没有想到，眼前这个高大的陌生男人会是宙斯与塞墨勒的儿子，还娶了阿里阿德涅为妻。酒神为伊卡利

翁带来了礼物：一株家养的葡萄藤。要知道，阿提卡的山民只认识野生葡萄藤，从没见过人工栽培的葡萄藤。于是，伊卡利翁将这株家养葡萄藤种下，还在陌生人的指导下学会了酿酒。他将自己第一次酿制的葡萄酒装入猪皮中，带去邻近的村落，作为礼物。也许这一切都是酒神的安排。

村民们并不知道这种新奇的饮料是什么，便把它当成水，大口大口地喝了下去，醉得不省人事。他们以为是伊卡利翁下了毒，于是就召集了一帮人，冲到伊卡利翁家里，将他当场杀害，还把尸体掩埋在一棵野生的葡萄树下。等厄里戈涅回到家时，她的小狗马伊拉已经将尸体挖了出来。

厄里戈涅悲痛万分，她在这棵挂满葡萄的树上自缢身亡。这对父女，还有那条小狗，后来都得到了上苍的怜悯，化为天上的星座（伊卡利翁化为牧夫座，女儿厄里戈涅化为处女座，小狗化为小犬座）。后来，古典时代的少女们会在秋千宴这个奇妙的节日缅怀厄里戈涅。这一天，她们在树林里荡秋千，模仿醉酒的眩晕感。秋千宴就在酒神节的前一日，它提醒庆祝者，狄俄尼索斯不仅是一位牺牲赴死的神，更是戏剧之神，繁花盛开的果树及葡萄酒的守护神。在其他版本的神话传说中，厄里戈涅是酒神狄俄尼索斯的妻子，还有的则宣称酒神被撕成了碎片，而后奇迹般地死而复生。

这株人工栽培的葡萄藤，是酒神为阿提卡带来的神秘馈赠。而送这份礼物起初并没有借助任何商业手段，其初衷就在于共享。事实上，葡萄酒时常会被形容为“礼物”，一种享乐和慰藉，虽然它对身体没什么用，也不算是食物。而酒神送来的这份礼物，让它广为流传，融入所有人的血液之中，直至成为团结个体的重要纽带。葡萄酒是神圣的，人人共享。

路易斯·海德（Lewis Hyde）在《礼物》一书中，谈到了凯雷尼这本

关于酒神的书。他评论道，再后来，狄俄尼索斯的希腊信徒“用大桶碾榨葡萄时，都会高声歌颂酒神的受难。狄俄尼索斯是一位涅槃重生的神。他复活归来，变得和从前一样强大，甚至拥有比以往更为强大的力量。葡萄酒是葡萄的精华所在，酒劲也就更大。”

关于酒，海德这么说道：“还有，喝下发酵酒的那一刻，酒神精神便在一具新的躯体里复苏。饮用蜂蜜酒便是酒神复活的圣餐。”

公元691年，拜占庭皇帝查士丁尼二世在位的第六年，颁布了一道法令，禁止地中海沿岸葡萄园的工人在丰收时高声呼喊酒神“狄俄尼索斯”的名字，还勒令他们高喊“主啊，怜悯我”的话语。一个世纪之前，阿拉伯军队大举进攻拜占庭，整个帝国都处于危机之中。这场伊斯兰战争对拜占庭帝国所产生的影响是难以估量的。后来，破坏圣像运动（Iconoclasm）爆发，整个拜占庭帝国范围内禁止一切偶像崇拜及画像，或许这正是为了应对伊斯兰教而实施的那些看似成功的严苛制度之一。公元692年，查士丁尼二世召开五六会议（Quinisext Council），并颁布了102条教规。此次会议也成为欧洲历史一大重要的转折点，标志着对古典和异教文化的彻底否定。

这102条法规中包含着许许多多的禁令。鲁梅利（Brumelia）的异教徒节日被取缔，君士坦丁堡公民不得再乔装打扮，在街道上欢歌热舞。哑剧、童话剧，还有野生动物的马戏表演，通通受到了打压。根据第二十四条教规，牧师不得前往剧院或竞技场观看比赛。第六十二条教规则禁止男扮女装，规定女性不得当街跳舞。人们不再高喊酒神狄俄尼索斯的名字。就连年轻人庆祝夏至跳篝火也被严令禁止。

后来，查士丁尼二世对公众享乐和异教徒自由进行大范围打压，酒神狄俄尼索斯也随之渐渐遭到摒弃。这是一项大规模的社会工程，为的是一劳永逸地实现帝国的基督教化，与劲敌伊斯兰教不相上下。查士丁尼二世并没有因此而躲过一劫，他很快就被废黜，还被人割掉了鼻子，

成了“没有鼻子的人”。后来，查士丁尼二世又复辟成功，重新登上王位，继续统治和管理因其立法而彻底改变的拜占庭帝国。

无论如何，基督教徒还是将葡萄酒视为耶稣的血液，勇于牺牲、死而复生的象征，他们继续饮用。狄俄尼索斯是一位年轻俊美的神，是永恒生命的化身，极具象征意义。他倡导女性饮酒，是由琼浆玉液造就的神。

古希腊宗教提出了一套“以狄俄尼索斯为主导的普世主义”。换句话说，酒神崇拜在整个罗马世界蔓延开去，成为世界性宗教。就连墓碑上雕刻的图案，也以酒神居多。正如凯雷尼所写的：“涉及死者葬仪，赞颂生命的永恒就格外重要。酒神信仰如此，基督教也是如此。将古典时代晚期的酒神崇拜发展成世界性宗教，是水到渠成、自然而然的态势。但是，其发展也仅仅限于生命永恒这一点所产生的宗教影响。而以本书所描述的神话和崇拜形式，这种宗教影响最终会走到历史的尽头。”

可它终究还是流传了下来。每个夜晚，酒徒会走向伯利恒，亲身感受品达 [\[2\]](#) 笔下所描绘的曼妙感受。哪怕只是转瞬间，我们也渴望拥有那稍纵即逝的“盛夏的纯粹光芒”。因为诗人品达想要表达的，不是狄俄尼索斯像光芒，而是狄俄尼索斯本身就是那万丈光芒。酒神是那夏日的耀眼光芒，醉酒自然也就无处不在。

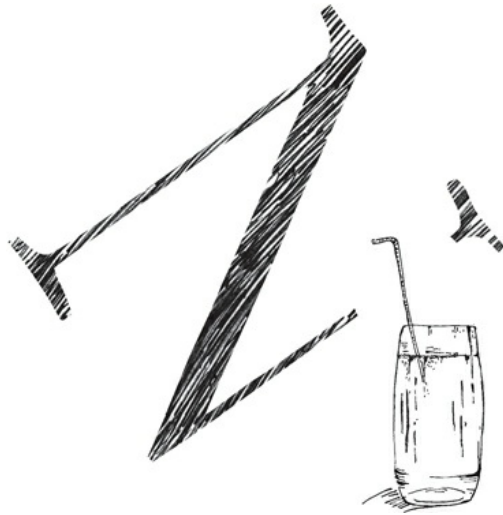
[\[1\]](#) 线形文字A（Linear A）是古代克里特岛上使用的未破解文字。其关联文字线形文字B（Linear B）于1952年被破译，被证明是希腊语的一种古代形式。

[\[2\]](#) 品达（Pindar，约公元前518-前438），古希腊抒情诗人。他的诗歌风格庄重，辞藻华丽，对后世欧洲文学有很大影响。

8 马斯喀特的新年 New Year's in Muscat

新年降临前，

我们只剩下一小时在阿曼这座宝石般的城市里寻找香槟。



对酒徒而言，一年中最糟糕的时候莫过于圣诞和新年。这样的想法，或许人人都有。但是，对于那些嗜酒如命、独来独往的酒鬼来说，圣诞和新年实在沉闷得很，总有几分强人所难的意味。平日酗酒的陋习一下子成了公共美德，而自己又必须若无其事地参与其中。节日期间，人们喝起酒来更加无所顾忌，社交的目的性也更强；饮酒渐渐成为这荒废已久的基督教节日仪式的一部分。与其说是基督教节日，倒不如索性说是充斥着血拼狂欢和抗抑郁药的冬至节。为了避开祖辈们传下来的种种仪式的煎熬，数百万后基督教徒纷纷涌向曼谷、迪拜和塞舌尔。想到要在家放上亮闪闪的圣诞树，还要喝着雪莉酒没完没了地看电视，这

样的生活他们无法忍受。他们向往阳光和蓝天，渴望夜生活，希望圣诞老人在眼前消失得无影无踪。

可偏偏，曼谷和迪拜这样的城市，却为了让节日里来来往往的人感到宾至如归，使出浑身解数，到处都能看到圣诞树和圣诞老人的踪迹。甚至在曼谷的百货商店，还有身穿迷你圣诞老人套装的女生合唱团摇着铃铛表演。勾起外国人的思乡之情，这算盘打得真好。

我的爱人来自意大利。我们是圣诞节那天才到的福朋喜来登酒店的，再没有比在3万英尺的高空享用金汤力更美好的圣诞节了。这家酒店位于迪拜的谢赫扎耶德路上，大堂里赫然矗立着一棵灯光闪烁的大圣诞树，上面挂满了各式各样的装饰品和迷你锡片雪橇挂件。这种节日的热闹，在伊斯兰国家也没落下，就连酒店的电梯里也挂着圣诞铃铛。我的意大利女友名叫埃琳娜，金发碧眼、一身北欧风打扮。她做了个鬼脸，讲起了自己第一次来海湾国家的经历，说那一大堆欧洲食物让她着实有点扫兴。我们能下定决心不与双方家人一起过节，那至少也得让我们真真切切地感受到文化错位才行。可惜的是，我们没有那么幸运。“在米兰，我也能听到这些。”埃琳娜皱着眉头，用双手捂住自己的耳朵。至少我们还可以喝酒，我答道。

我们打算从迪拜出发，驱车前往阿曼的首都马斯喀特，并在那里过年。阿曼是这一带我唯一没有去过的国家。我也很想知道，这座总在我脑海里徘徊浮现的宝石般的城市马斯喀特，究竟是如何欢度新年的，那里的跨年夜又是怎样的景象，我们能否远离往日的喧嚣和吵闹呢？

至少在迪拜还可以喝酒，这句话说得没错。但是，我们不能在街道上喝酒，也不能不分场合地喝酒，当然福朋喜来登酒店的屋顶酒吧是完全没有问题的，在那里，我们可以俯瞰迪拜风光，远处炎热沙漠的边缘也尽收眼底。过去，我也是迪拜的常客，在这里留下了不少的回忆。

我曾经写过几篇关于伊玛尔（Emaar）地产的稿子。这家由统治家族所管理的建筑公司，一手打造了棕榈岛，独辟蹊径地仿照棕榈树的形状进行开发，建筑群一直延伸至大海。有时，我飞去迪拜，纯粹是为了在布尔迪拜（Bur Dubai）罗拉街上的罗拉酒店套房里戒个酒。整整几周的时间，我都只是躺在床上，喝矿泉水，品尝波斯美食，坐在一个小泳池的边上等待大脑恢复清醒。我发现，西方观察家老爱指责迪拜的道德败坏，说这里专制独裁，实行奴隶制，数百万签有契约的印佣和菲佣在此工作。这些人还拍着胸脯向我们保证，你在迪拜放个屁，都会有宗教警察把你逮捕起来并关进监狱。在他们看来，迪拜就是一个“人造的”、毫无身份认同的地方，“没有灵魂”可言。

约翰·哈利是记者中最愤愤不平的，永远是一腔的义愤填膺。他曾报道过一位在迪拜遇到的、生活在汽车里的女人。没错，一个住在车里的女人！而且还是一个入不敷出的欧洲女人！这是一种常见的道德流言，来自那些在美国和欧洲过着幸福生活的人。他们当中有些人曾有过这样的念头，捏造迪拜的坏形象，目的是为了取悦和奉承西方人。可是，这么奇怪的事情要怎么去消化和理解呢？

他们最看不惯的一点是，迪拜作为一个阿拉伯国家，竟然拥有更为完善的基础设施和更高的人均收入。没错，迪拜确实是阿拉伯国家，但它至少脚踏实地努力发展过。每一位从希思罗机场或肯尼迪机场起飞前往迪拜国际机场的旅客，总会有或多或少的困惑，到底是哪家机场的设施略逊一筹？

在西方看来，整个阿拉伯社会都必须是一无是处的。倘若有例外，那就一定得从别处挑出毛病来。我曾经想过一个问题，那就是自己所居住的纽约是否真的比迪拜更具身份认同感。纽约的公共交通资金严重不足，就连金斯顿贫穷郊区铺设的马路都比纽约要强。每年，纽约市的财政预算都高达500亿美元，可地面却依旧坑坑洼洼。迪拜所缺乏的那种

身份认同感，难道作为迪士尼缩影的曼哈顿就有吗？难道巴黎或伦敦市中心这些旅游圣地都是在假装都会城市吗？这就是迪拜，一个正在建设中、尚无文化积淀的地方。它来自沙漠，人口由印度人、泰米尔人、巴基斯坦人、黎巴嫩人和中国人构成，这里有贝鲁特口音和开罗口音的阿拉伯语，还有流民的波斯语以及国际难民的各式英语。

我从不觉得迪拜沉闷无趣。可以说，它满足了我对一座城市的所有渴望。纽约的布鲁克林、伦敦的霍斯顿，还有巴黎十一区，似乎都桎梏于过去的历史积淀，更不用说日渐丧失的身份认同了。在我眼里，迪拜充满了乐趣，傲慢浮躁却不失趣味，也不缺乏源源不绝的认同感。

对酒的让步，是这个小王国最让人感到吃惊的一面。虽然其中不乏经济方面的考量，但却改变不了让步的本质。从宗教上来说，酋长国素来保守。它并不是没有“身份认同”，只不过不是西方所喜欢的那种。王国统治者马克吐布家族（the Maktoubs）做出了一个大胆的决定，那就是允许在本国大范围内饮酒。这一决定让迪拜变得更为西化，更具包容性，和西方都市也更为相似。也正因为如此，招来了所谓没有灵魂、缺乏身份认同的指摘。伊玛尔地产的管理者曾经说过一句话，意思大致是“有些事情，做与不做都是错”。

我和埃琳娜每天晚上都会出去喝酒。有一天，我带她去了约克酒店的酒吧。这家酒吧的风评很差，是搭讪的地方。当时我们喝的是威士忌酸酒 [\[1\]](#)，身边还有一群中国女孩。比起我们，来给她们敬酒的人更多。印度商人在狭窄的大厅里穿行着，仿佛清醒的梦游者。酒和性总是相伴相生。约克是个狂野的酒吧。我们还去了几家黎巴嫩酒吧。那里有琼布拉特酒庄出产的卡夫拉雅葡萄酒和布伦亚力酒，而且可以一直喝到深夜。能和这位美丽任性的女孩待在一起，浓情蜜意地一块喝酒很是愉快。但是，埃琳娜看上去忧心忡忡，她担心去了阿曼可能会喝不上酒。

“阿曼人可以喝酒，对吗？”她一直重复着这个问题。“现在正值新

年。对我来说，过年最少不了的就是香槟。在阿曼，喝香槟是合法的
吗？”

“当然了。我怎么会带你去一个不能喝香槟的地方跨年呢？”

“贝斯蒂亚，我真是永远都摸不透你。你就是个酒鬼，压根不会考虑这些事情。”

“这个问题我有想过。香槟在阿曼确实是合法的。”

事实上，连我自己也不确定。我对阿曼这个国家可以说是一无所知。

“《孤独星球》（*The Lonely Planet*）里，”她反驳道，“明明说阿曼比迪拜还要保守得多。要是香槟属于违禁品怎么办？”

“那看来我们过年没法喝酒了。”

“没法喝酒？过年没酒喝，我是受不了的。没法喝酒的新年算什么？什么也不算。没有香槟的新年跟没过一样。”

“同意。”我回答道。

我们俩一块喝酒的时候，会更加激动，各种情绪说来就来。那种紧张的气氛一开始还不大明显，只是在酝酿着，然后慢慢地就会浮出水面，需要施展口才辩上一番。

“我不想过伊斯兰新年，”她轻声说道，“我的意思是，我尊重伊斯兰文化，尊重它的一切，唯独新年不行。我不想听你什么入乡随俗的说教和废话。我就想要一瓶凉爽的香槟酒。”

“没问题的，波尔佩塔公主。”

尽管我们都没有留意到这一点，但是因酒结缘并升温的感情，有其独特的规律和节奏。少喝酒无异于性压抑。酒能够勾起欲望，禁酒即是禁欲。

少了酒，我和埃琳娜之间许多美好的过往就不会发生。这是我们一直以来共同的观点。从吵架拌嘴到生气发飙，再到你依我依，那些曾经留下的淤青和疤痕（成为珍贵的回忆，留在记忆深处），还有那些陷入沉沉梦乡的夜晚，都离不开酒。同斟共饮，效果自然不一样。其实，我也曾经想过，自己和埃琳娜之间的感情是否会像父母那样因酒而破裂，因为有一点无可否认，那就是醉酒状态下，一方会一反常态，胡言乱语，而另一方语塞，什么也说不出来。面对突如其来的难以名状的情感爆发，那种世故与敏感、细心周到和时时体贴的平衡骤然被打破。伤人的话脱口而出，那些令人难以置信的绝情和本不该说出口的实话，就这样呈现在面前。我盯着埃琳娜靠在枕头上的样子看，她宛若天使，皮肤白皙，一头金发散乱开来，双手向上摆着，一副酒徒睡姿，还没喝够的样子。但其实还算不上酒鬼或者狂饮滥醉，她与酒神的联系，并没有因为真主禁酒并且不近女色而被切断。

驱车离开迪拜，既方便又快捷。朝着哈塔（Hatta）方向开上几英里，一切浮华便全然抛却。一路上有荆棘树，有灰色的沙漠，波浪状的沙丘，还有凭嗅觉沿着旱谷前行的骆驼。很多游客都会来此冲沙，在沙漠营地住上两晚。无论哪一样，都是相当奢侈的。但是，几乎没有人会驾车离开酋长国，前往阿曼。阿曼的边境哨所位于哈杰尔山脉的边缘处，经过哈塔没多远便到了。这是一栋雄伟的宫殿式建筑，经常出现在阿曼统治者苏丹·卡布斯（Sultan Qaboos）的画像之中。1970年，卡布斯发起宫廷政变，废父自立，并凭借大卫·斯迈利（David Smiley）和英国特种空勤团的及时援助，平定了佐法尔暴乱。

自此，卡布斯受到了英国民众的喜爱。试问，在中东地区乃至全世

界，还有哪个地方，可以坐在城市广场的户外咖啡厅，观看大屏幕上实况转播的禁卫骑兵交接仪式呢？这是一场让观众大饱眼福的马术盛宴。阿曼这个国家靠石油致富，通过涓滴效应 [\[2\]](#) 维系着君主制的稳定。虽然阿拉伯革命期间也曾出现过动乱，但该国失业率低，基础设施完善，贫困现象相对不那么普遍，这才在危机中稳住了脚跟。最让年迈和蔼的卡布斯担忧的，是也门动乱波及了阿曼，还有在沙漠公路上出没的基地组织。

阿曼是个大海与沙漠交织接壤的国度，有一些小镇和绿洲，最大的城市便是马斯喀特。但事实上，马斯喀特也不算大。只要一过边境，穿过黑漆漆的山林，朝着那点点灯光的海滨小镇苏哈尔（Suhar）奔驰而去，广播里就会响起布道声。

海岸公路向南延伸300英里（480公里）至首都，不仅路面宽阔，拥有六个快车道，而且一个警察也没有。陆地边缘坐落着几处白色的村庄，紧挨着蔚蓝色的大海。十字路口的位置，蜂拥着不少印度移民，他们一路奔跑着，穿过高速公路，去公路另一边霓虹闪烁的饭店用餐。从他们身旁开过时，都能听到那一阵阵的欢笑声。为了吃顿美味的咖喱，不惜豁出生命的代价。靠陆地这一边的棕榈树公园里，分布着不少粉刷一新的清真寺和银行，还有很多加油站，只要八美元，就能将油箱加满。这里没什么公共交通。所有人都拥有一辆属于自己的汽车，因为油费实在划算。除了靠石油赚来的钱修建的超级高速公路外，这里连一辆公交车也见不到。美国模式终究没能将这里改造成美国。广播里的阿拉伯流行音乐不绝于耳，却几乎听不到西方流行乐。村庄，甚至小镇，都沉浸在安静的家庭生活之中，传统伊斯兰家庭的封闭与保守占据了上风。这里既没有犯罪，也没有喧嚣和吵闹。

马斯喀特的老城分布着不同的政府办公楼和一家露天博物馆，它的中央还坐落着卡布斯的阿里巴巴皇宫，这里守卫宽松，宫殿的窗户面朝

大海，还有海浪不断拍打冲刷着一堆堆石块。作为阿曼的要塞城市，马斯喀特所有的山坡都建有城墙、城垛和塔楼。那连绵起伏的山峦，黑黢黢的，宛如锯齿状的生铁。马斯喀特到处都有大海，可依旧没能打破它那几分呆板的感觉。

这里的酒店没有空房间可住。专门招待外国人的酒店，还有设施齐全的度假村，全都聚集在阿尔布斯坦（Al Bustan）和更远的原生态渔村宽塔布（Qantab）附近。再或者，就是城市另一边库隆（Qurm）的时尚海滨住宅。这两片区域的洲际酒店、香格里拉酒店、凯悦酒店和雷迪森酒店，都可以喝酒，不愧是禁酒国度里的几方绿洲。整个假期下来，没有一天不是客满的。阿曼在那些钟爱自助餐和人工海滩的英国中产阶级中颇受欢迎。

我们将车开到宽塔布附近的香格里拉酒店，打听有没有空房。这家酒店坐落于沙漠崖壁和海湾之间，看起来恢宏壮观，富丽堂皇。店内到处挤满了人，看起来一个礼拜都不会出门的样子，让人感到窒息。整个酒店和大堂的装潢都以阿拉伯风情为主题。黄昏时分，人工沙滩上还会支起就餐用的帐篷，配上垂吊下来的铁艺灯作为装点。这里有一个酒吧，备货充足，人们可以尽情饮酒，然而这并不能全然消解住在这里的苦闷。不过，这家酒店所有的房间早就被预订一空了。快到傍晚的时候，我们在城里四处走了走，领略了马斯喀特的戒备森严，还看到了城垛和层层城墙围起的战壕，便开车回到阿尔古布拉（Al Ghubrah）现代化的郊区。在这里，还有一家更偏商务风格的酒店，叫米丹套房酒店，深受商务旅行者的欢迎。它的位置在几个建筑工地之间，旁边就是学校，一楼有家泰式餐厅，但是因为紧邻学校，所以禁止售酒。这家酒店没有酒可喝，却有空余的房间。

我们打开行李箱收拾了下，然后躺在床上休息。这个位置只要视线越过停车场和起重机再往前点，就可以眺望到大海。整整一天滴酒未进

的我，已经感到一丝丝的焦虑和不安。埃琳娜爬到我身上，问道：“美酒或者爱情？哪个排第一位？”美酒，不过我很快就改口了，还是选爱情吧。夜里，微风拂面，甚是凉爽，我们驱车来到了一处空旷的街道。阿尔古布拉是个没什么游客的街区，连喝酒的地方都找不到。我们沿着卡布斯高速开了一小段到库隆，然后把车停在海滨长廊附近。那条小径沿着低矮的崖壁蜿蜒曲折，顺着灯火阑珊的宽阔沙滩向前延伸，附近还有不少沙瓦玛餐厅和果汁饮吧。这是我们度过的第一个没有美酒相伴的夜晚。沿着那条偏僻的小路，在星空下漫步，我整个人像是一根飘落的羽毛，缓缓地落在地面上。作为情侣，我敢肯定我们俩的想法是一致的。尽管如此，我们还是继续思考去哪里喝酒的问题，慢慢地这成了我们俩之间的博弈。除了那些豪华酒店，我们究竟还能上哪儿喝酒呢？

时间一小时一小时地慢慢流逝，喝不到酒而引发的危机正在酝酿。我们两个人整晚都待在一块，没有酒的撩拨和调剂，连欲望也无处释放。

酒精能够激活神经递质多巴胺的受体。多巴胺、肾上腺素以及血清素都属于神经递质。其中多巴胺是大脑中最早形成的神经递质之一，它存在于大部分哺乳动物体内，甚至也存在于果蝇身上。多巴胺与愉悦、运动和动机有关。而且，由于多巴胺能强化快感，也因此容易让人上瘾。

多巴胺这种古老而又原始的化学物质，之所以能让我们保持活力，其实靠的是一套非常简单的机制；从某种程度来说，是中脑黑质所产生的多巴胺能神经元，让我们能够充分享受生命的感觉。有一种称为家族性地中海热的罕见疾病，据说能够摧毁人体内的多巴胺受体，从而导致快感缺乏症：也就是说失去了感受到快乐的能力。还有一些人认为，酒精对哺乳动物神经系统中的抑制性神经递质 γ -氨基丁酸也会构成一定的危害。

最能刺激多巴胺分泌的非可卡因莫属，酒精排在第二。从某些方面来讲，酒精更“肮脏”、更复杂、更危险，因为它对多巴胺受体所构成的危害，远比对神经递质多巴胺所造成的伤害要大得多。但是，由于酒精能够刺激多巴胺大量分泌，因此它也能让人焕发活力，获得快乐，强化感官，舒缓放松。伤得慢，恢复得也慢。

也许，这就是神志清醒反而倍感孤独的原因吧。生活中少了升华，节奏放慢，那种与酒分离的压抑感再次回归。酒可以拉近彼此之间的距离。两人一块喝酒时是这样，男女共饮时更是如此。独来独往的酒徒，不过是一方面。情侣之间同样也会因为酒而变得亲密无间，自由自在。他们体内会大量地分泌多巴胺，并减少 γ -氨基丁酸的释放，从而让两人走得更近，更加地放松随性。

对友谊而言，神经系统松散的化学结构同样重要。因为酒能让人变得更加主动坦诚，重情重义，做到暂时的忘我和无私。这就像是从小 γ -氨基丁酸所束缚的自我中短暂地跳脱出来那样，是它让我们认识到饮酒的快乐。这一点对于情侣而言更是重要。爱人间的紧张与压力，很难泾渭分明、是非黑白地一一化解，而酒便是让双方敞开心扉的一种方法。这样的氛围，营造《灵欲春宵》（*Who's Afraid of Virginia Woolf?*）里的可怕场景也不在话下了。

嗜酒如命的酒鬼和滴酒不沾的禁酒主义者待在一起，是很难相处的。禁酒主义者认为自己受人误解，讨厌酒鬼的誓言妄举和夸大其词，也看不惯及时行乐和自我原谅的做派和心态。酒鬼呢，对禁酒主义者的刻板拘谨以及始终保持头脑清醒的做法，也甚是反感。思路清晰，这固然是好事，但终究还是呆板得让人恼火。总之，双方互相看不顺眼就是了。

酒鬼明白生活并不只是停留在精神层面，也无关乎掌控全局和划清界限的问题。而另一边，禁酒主义者连酒精分子对身体和心灵的影响都

了如指掌。穆斯林、清教徒和禁酒主义者虽然彼此之间有着很大的差异，但是他们看待世界的方式却非常相似。酒徒也是这样，正是彼此之间相同的世界观让他们不知不觉地团结在了一起。他们很清楚，那些桎梏我们的条条框框并不完全是人性化的，更称不上神圣了。你甚至可以说，多巴胺让我们与喝醉的果蝇还有欢乐的小狗，站在了同一条战线上，哪怕只是一小会儿，是它让我们摆脱了人类百无聊赖、平淡无奇的苦海。

因为没酒可喝，我们一大早就起床，开着车穿过马斯喀特，前往宽塔布附近的海滩，满心只想着租条渔船，沿着海岸探索沙滩。这里有黑赭石，有海风肆虐雕刻出的岬角，还有岬角后方被沙漠灌丛隔开的海湾。波涛汹涌的海面上，到处都是拉客的当地渔民的绿船。在海湾生活的最后几天，我时常会感到惶恐不安，毕竟离家那么远，头脑还如此清醒。

有那么几天，我们没有租船，而是沿着海岸公路驱车前往苏尔。伴随着海洋的律动，一座座村庄被抛在身后。位于沙漠边缘的迪巴布（Dibab）、芬斯（Fins）和巴马海滩（Bamah），都处在迎风面，看上去朴实无华，平整过的秋葵花园，小径纵横交错。我们一同躺在海边，用鹅卵石在沙滩上写字，从一座座沙丘旁漫步而过。我们两个人之间的话变得越来越少，但现在这个问题已然没有前几周那么重要了。我发现，埃琳娜比我还要沉默寡言，但并非是因为难过，那么她到底为什么会变得这么不爱说话呢？

与沙漠和大海为邻的那段日子，从意识上来说，是格外纯净的。血液中残留的酒精，要花上几天的时间才能代谢干净。而一旦清除殆尽，那种净化后的感觉实在是美妙极了。你的举止、想法，乃至感受都会变得不同，就连对爱人的感觉，也会有所变化。这是一场噩梦，但同时也是—次救赎。我们在情欲方面也发生了一些变化。

如果我们一直都在喝酒，那说不定就会在偏远的海滩上发生关系，还很有可能会因此而被捕。离开了酒，我们开始更加重视肩上所承担的责任，彼此之间也多了份别样的尊重。可掩藏在这一切之下那狡猾的背叛也会逐渐浮出水面。

有时，吵闹就像是慢动作镜头下腐烂的过程一般，如同镜头下碗里的桃子在一周的时间里慢慢腐烂那样。而这一切的源头，就在于彼此之间的猜忌和狂躁。这些头脑清醒时绝不会掀起任何波澜的情绪，却会在酒精的催化和酝酿下统统爆发出来，而且一发不可收拾。那是一种一眼便能看到潦倒结局的腐烂。我开始思考，当初自己是不是就是因为知道这里没法喝酒才提议来阿曼的呢。在这样一个伊斯兰君主制国家，狂野躁动的海滨夜晚无处可寻，我们不得不回归清醒和平淡，而这些有时也能让我们从他人的影响中摆脱出来。

新年前一天，我们开车前往沙漠古城尼兹瓦（Nizwa），当天来回。风尘仆仆地赶回马斯喀特后，换了身衣服，那一晚我们决定要好好地喝一杯。米丹套房酒店的前台接待员表示，离开西式大酒店，想要在别处寻觅到一瓶香槟，可谓希望渺茫。我们说想去看看。所有酒店推出的新年晚餐都是300美元一位，套餐里包含一瓶香槟，通常情况下是玛姆香槟 [\[3\]](#)，而且还放在午夜供应，这价位实在高得离谱。但是，随着8点钟的到来，跨年开始倒计时。花多少钱喝上一口香槟似乎已经不重要了。400美元，甚至500美元，我们都会买单。埃琳娜板起脸来，有可能喝不到香槟的念头在她的脑海里闪现。她变得格外果断和坚定。

“其他地方总能找得到，”她咕哝着，我们一齐向外面的汽车走去，“午夜喝香槟，这件事没得商量。”

在马斯喀特，你必须要穿行于那些迂回曲折的十字路口，沿着被商场和住宅楼所包围的没有路标的小路前行，而目的地往往就隐匿在这片商场和住宅楼之中。离我们最近的酒店，四散分布在库隆海滩的沿岸。

为了赶往库隆，我们必须要走卡布斯高速，并且找到通往凯悦酒店和雷迪森酒店的高速出口。等到我们到那儿的时候，正好在举办一场游园会，那里人很多，每个人头上都戴着一顶纸帽子。这是一个跨年派对。

“不行，”埃琳娜说道，她把脸转了过去，“亲爱的，我做不到。我没法坐在桌前，装出一副很尽兴的样子。”

“你可以喝到一瓶玛姆香槟呢。”

“玛姆在好的香槟酒里根本排不上号。”

我们真的在乎香槟的好坏吗？我们所追求的是酒的品质吗？我陷入了沉思。

我们一路开到了雷迪森酒店。它坐落于库隆海滩尽头一座山丘的顶端，这里曾经是一家精神病院。这家酒店还剩下几个空位，同样也是300美元一位，配一瓶香槟。餐桌旁坐满了异教徒，他们都是为了逃避伊斯兰禁酒令而在跨年夜赶来的。我们望了一眼，有些退却。“来吧，和我们一起，”酒店经理不停地叫喊着，冲着人满为患的餐桌比画着奇怪的手势，“想在午夜喝酒，这是你们最后的机会了！马斯喀特其他地方的座位全被订满了。”

11点到了，我们只剩下一小时的时间寻找香槟。但是，我们不想就此放弃，不想就这样待在雷迪森酒店。于是，我们面色沉重地走向汽车。“一个小时，”她说道，“我们只剩一个小时去争取不让跨年夜过得一塌糊涂。”

传闻中享乐主义盛行的库隆海滨大道，是当地人常来散步的地方。这里开着很多家咖啡馆和饭店。但都只供应果汁。“连过年他们都喝果汁，”埃琳娜气喘吁吁地说道，“这分明就是地狱。”我们开至一处岔道，期盼着能顺着这条路开回高速。我们在一家酒店的门口停了下来，

并向工作人员询问这个时间是否还有酒店供应酒水。他们非常耐心地为
我们进行了查询。他们说，确实有这么一家，是位于卡布斯古城商场内
的一家墨西哥餐厅。他们为我们画了一张地图，看上去也没有十足的把
握。祝好运！

这是一栋让人倍感亲切的小商场，是当地人很喜欢的那种。商场的
零售店后面，有一些餐厅和花园。我们把车停好，便沿着一条小巷往下
走，来到一排挂着灯笼的餐厅前。这里聚集着很多阿曼人，他们一边抽
着水烟，一边紧张地盯着手表看时间，就像我们俩一样。我和埃琳娜加
快了步伐。这儿有一家规模比较大的餐厅，叫哈尔吉，庭院里绿树成
荫。我们要找的那家墨西哥餐馆就在它的正后方。这家餐馆的门是酒吧
的那种旋转门，昏暗的室内挂着各种各样的皮纳塔 [\[4\]](#)。我们疯了似的冲
进去，只见里面到处都是戴着斯泰森毡帽、喝得醉醺醺的游客和外国
人，还有四处走动徘徊的阿曼人。我们马上意识到，这里不行。我们一
脸疑惑地回到那条巷子里。刚才的场面有些疯狂和失控，一番努力终究
以无果告终。离午夜12点还剩下10分钟。我们准备在没有酒的情况下庆
祝跨年。除了去哈尔吉餐厅美丽的小花园坐下来休息一会儿，点一份用
胡椒和姜黄腌制的舒瓦 [\[5\]](#)，再加上两大杯西瓜汁外，别无他法。月亮在
花园的上方升起，身旁富有的阿曼人没有一个盯着自己的表看。

埃琳娜稍稍冷静下来了一点。当她接受事实，明白可能喝不到香槟
的时候，她的情绪不再那么激动了，我们俩一边喝着西瓜汁，一边等待
着新年的到来。忽然间，我们都平静了下来。午夜时分，什么也没有发
生。所有人都在七嘴八舌地讲话，忙着吃饭和抽烟，甚至连一个抬头
的人也没有。我们亲吻了彼此，开始怀疑自己是不是算错了时间。但其
实，根本就不存在什么午夜狂欢。

我们举起果汁，祝福彼此新年快乐，还点了两支苹果味的水烟斗。
午夜前半小时的惊慌失措此刻早已烟消云散，我们俩在花园里待了很

久，望着月亮，抽着烟，沉默寡言。这是13岁以来我过的第一个没有酒为伴的新年。坐在户外赏月，和心爱的女孩一起抽烟，此刻的我头脑冷静，思路清晰，喝着哈瓦咖啡，一言不发。再也没有醉酒后的疯言疯语了。其实这样也不错，甚至可以说更合我的心意。开车回去的路上，我们俩都非常冷静，出乎意料地心满意足。我们躺在酒店的床上，消遣了一会儿，对新年释然了。

第二天，我们起得很早，丝毫没有宿醉的困扰，顶着刺眼的阳光，驱车前往宽塔布海滩。渔民们还像往常那样等候着我们。不到几分钟的时间，我们就租到了一条船。海面上风平浪静，稍微泛起波澜，仿佛水下潜伏着一条双髻鲨似的。

从宽塔布往南20分钟，我们来到了一片从未涉足过的沙滩。它形如一道弯弯的新月，位于两个由海水冲刷而成的岩石岬角之间，像极了餐叉中突出的尖头。船夫将我们送至浅滩，便由我们自己上岸，待到傍晚时分，再回来接我们。我和埃琳娜走上沙滩。不到一分钟的工夫，这里就只剩下我俩，再无旁人。我们的身后是一片遍布着干草和碎石的山坡，目之所及连一条路也找不到。远处岩架的顶端，正休憩着几只等待的鸟儿。

气温逐渐上升，我们把毛巾摊开，躺在上面。我很高兴，自己没有宿醉，头脑也更加清醒。半醒半睡间，我看到埃琳娜眼睛睁得大大的，焦虑不安地咬着嘴唇。然后她坐了起来，开始四处张望，仿佛听到了什么不寻常的动静。

“我听到了蜜蜂的嗡嗡声。”她说道。

在每一段关系中，总有那么几个时刻，会显露出完全陌生的一面。我从不知道埃琳娜害怕蜜蜂，或者说蜜蜂在她的潜意识中占据一定的位置。也许，正是长时间的清醒，让这种潜意识中的恐惧表现了出来。

“这儿有一只蜜蜂。”她说罢，便起身站在阳光下。埃琳娜是舞者出身，她那棕褐色的皮肤，还有随风飘逸的金发，如同莫尼卡·维蒂（Monica Vitti）那般美丽动人。

“不可能有蜜蜂的。”我说道。

“有蜜蜂，我听到了。”她开始冒汗。“它在盯着我看。我能感觉到。”

“我不可能盯着你看。”

“它一直在跟着我。到底在哪里呢？”

她扭动着双手，来回地走。埃琳娜开始哭泣。忽然她又沿着沙滩往前走，一边叫喊，一边挥舞着双臂，驱赶那只臆想中一直跟着她的蜜蜂。她一路跑到小沙滩的尽头，手舞足蹈起来，仿佛在和一头无形的野兽打斗。伴随着一声叫喊，她一头扎进了水里。

“我的瘕病，”波德莱尔曾写道，“是由快乐所引起的。”我躺在那里，对此有点不知所措，于是便站了起来。这时，一只蜜蜂从我的头顶掠过，朝着水边飞去，不过是沙滩的另一头。显然，这只蜜蜂对我们俩毫无兴趣。我顺着沙滩往前走，思考一会儿该说些什么宽慰她。我真希望此刻我们能一起喝上一瓶伏特加，兴许一切都会变得更美好。我走近埃琳娜，她生气地望着我，质问蜜蜂究竟去哪儿了。我撒了个谎，告诉她这里根本就没有什么蜜蜂。

“不过那里有双髻鲨哦。”我说道。

她从水里跳了出来，回到岸上，站在那儿直哆嗦，发疯似的东张西望，四处寻找那个长着小翅膀的攻击者。我递给她一条毛巾，让她拿着拍打周围的空气，驱赶蜜蜂。她一把抓住毛巾，按照我说的不停地挥舞

着毛巾。我们俩一起走回原先躺下来的位置。埃琳娜拍打着周围的空气，不一会儿便喜欢上了这个动作。我躺了下来，而她则踱来踱去，不住地拍打，还连带着跳上几个舞步。这是一种病态的催眠。

很快，她便完全沉浸其中，上下跳跃，在沙滩上踮着脚尖旋转起来，任由毛巾在她身边打转，驱赶蜜蜂，俨然成了一场演出。在美轮美奂的舞蹈的衬托下，画面也变得没那么奇怪了。就在这个时候，一艘阿拉伯渔船出现在视野当中，正缓缓地驶过这片开放水域。行至海湾的中央位置，船突然停了下来，船员被所看到的景象给惊呆了。沙滩上，一位美丽动人的金发女孩正腾跃着，跳着专业的芭蕾舞步，手中还挥舞着一条毛巾。我看到，船员们纷纷用双手捂住了自己的眼睛。异教徒永远让人不可思议。

回迪拜的路上，我一直在思考这个问题。在阿曼度过的整个旅程，从头到尾，我们连一杯酒都没有喝过。那种氛围是令人难忘的，但也好像缺了点什么。是少了些浪漫和热情。彼此坦诚相待，但各自的问题也暴露无遗，我们感到疲惫。对此，我觉得自己是要负一定责任的，就像一个爱吹牛的人被迫用测谎仪去测谎一样。

回到福朋喜来登酒店后，我独自去了酒吧，点了一杯常喝的伏特加汤力。看到酒吧里东欧风味的馅饼，还有那挂在墙上的飞镖盘，我不禁松了一口气。埃琳娜正在楼上休息，她早已将恐蜂症忘得一干二净，我放松下来，加入酒徒的队伍当中。我慢慢地喝下伏特加，默默哼了声哈利路亚。伏特加的意思是“小水”，它如同一剂良药，荡涤灵魂。我一股脑喝了三杯伏特加汤力，一言不发，脑子里什么也没想，把注意力全部集中在怎么恢复到往日的状态上。这时，一缕愁绪袭来，我想家了。在希腊语中，伏特加的意思是“回归的痛苦”。

^[1] 威士忌酸酒（Whisky sour）是一款用威士忌、柠檬汁、糖和苏打水调制而成的鸡尾酒。

[2] 涓滴效应（Trickle-down effect）指在经济发展过程中不给予贫困阶层或地区特别优待，而是由发展起来的群体或地区通过消费、就业等惠及贫困阶层或地区，带动其发展和富裕的理论。

[3] 玛姆香槟（Mumm）是以庆祝和喜悦为主题的香槟，玛姆红带香槟是玛姆品牌的旗舰香槟。

[4] 皮纳塔（*Piñata*），传说起源于中国，用于庆祝春节，最早的皮纳塔是用纸包裹的种子和小型水果。

[5] 舒瓦（Shuwa）是阿曼最受欢迎的菜肴之一。制作时先用芫荽、黑胡椒、孜然和豆蔻腌制羊肉，然后用木炭在地下沙炉中炖煮一天，最后配上调味米饭食用。

9 伏特加 The Little Water

绝对伏特加之父卡尔森喝起酒来有着棋手般的气度，
仿佛是蒸馏带给他的。



夏天的海沃兹希斯，好几台联合收割机在麦田里劳作着。驾驶员坐在收割机的驾驶室里，完全看不到路面上的情况。于是，一个残忍的游戏，就这样应运而生，号称另一个版本的非洲鸡（African Chicken）。我们从父母那儿偷来伏特加，然后就着金属瓶盖，挨个轮流喝上一大口。皇冠伏特加的口感有点像汽油，就是从发动机底部舀出来的那种，但是喝到最后那股略微刺激的灼热感着实让人上瘾。我们在联合收割机的必经之路上躺下，将自己藏在麦丛中，然后在旋转刀片靠近的千钧一发之际，翻身避开。躺在凉快的麦秆堆里，有些心神不宁，听到收割机正在慢慢靠近，我们会凭借声音判断余下的距离，然后迅速地做出决断，在刀片滚过的瞬间翻身躲开。

是伏特加让这一切成为可能。我望着天空，任由思绪一缕缕地飘向空中。我想，我会被切成碎片，什么也感觉不到，在短短的一秒内，一切都将画上句号。

想来，那些伏特加应该都是我偷的。无论在世界哪个角落的酒吧喝伏特加汤力，我总会情不自禁地想起自己的父母，想起他们住在萨默菲尔德路上那栋通风良好的大房子里，打开几瓶加拿大干型汤力水，与皇冠伏特加调和，再放上几片柠檬的景象。也许是我记错了吧，但我确实在那里看到了他们。他们看上去是那么的幸福恩爱。

皇冠伏特加瓶身上那伪沙皇时尚的标志，让人不禁回忆起过往。20世纪70年代初期，“小水”曾一度成为风靡一时的饮品，而这很大程度上要归功于该品牌出色的营销推广。伏特加就这样靠着略施小计走向了国际市场，其辉煌与成功远远超过了葡萄酒和其他品牌的烈酒。伏特加为玻璃酒杯带来了别样的特质：那是一种纯净清澈的北欧风情，一种浓郁的异国情调。1979年，经过潜心研究，有人研制出了绝对伏特加^[1]，该品牌目前由瑞典政府所有。

百加得^[2]、皇冠和绝对伏特加是全球三大酒水品牌。每年，单单是绝对伏特加的消费量就高达9600万升，该品牌同时也是历史上广告投放宣传时间最长的品牌。中东地区的酒吧，基本上都能找到绝对伏特加。该品牌的销售遍及126个国家，其市场饱和度之高，几乎无人能与之媲美。随着广告宣传的持续推进，这个世界俨然是绝对伏特加的天下。虽然伊斯兰教的伊玛目否认该说法，但是每家酒吧都少不了绝对伏特加的身影。

VOGUE 杂志曾邀请我撰稿，写一篇关于绝对伏特加创始人——企业家彼得·埃克伦德（Peter Ekelund）和蒸馏酒大师博瑞·卡尔森（Börje Karlsson）的文章。如今，他们又合力研制出另一款由马铃薯酿造的复古伏特加，称为卡尔森金牌伏特加（Karlsson's Gold）。这款酒的原料

采用瑞典西海岸布加莱半岛上出产的六种不同基因链的土豆。它们的名字也很迷人：分别是席琳（Celine）、哈姆雷特（Hamlet）、圣托拉（St. Thora）、普林西丝（Princess）、索利斯特（Solist）、马林（Marine），还有最重要的加梅尔·斯文斯克·罗德（Gammel Svensk Rod），或者瑞典罗德（Swedish Red），这是少数基因专利不属于孟山都公司 [3] 的土豆品种。这些土豆都由农民合作社负责采摘，并逐个用手洗净。

英格玛·伯格曼所执导的电影《第七封印》，就是在布加莱半岛取景拍摄的。这里地处偏远，又迎风，被誉为盛产伏特加马铃薯的波尔多。我在其中一家农场见到了埃克伦德。他鼓励我试着操控一台土豆收割机。田地里，那些收割机如同一辆辆缓慢行驶的坦克，发出嘎嘎的声响。接下来，我们来到其中一个飞机棚，在那里碰到了一群正在品尝生土豆的农民。每一种土豆似乎都有着不同的风味和口感。我被要求在大家面前做个自我介绍。为了开个玩笑，我便说自己是“美国最厉害的伏特加品鉴师”。本以为他们会拍着膝盖哄堂大笑，可没想到他们脸上竟然没有一丝笑容，透出一种让人难以忍受的斯堪的纳维亚式严肃。他们点了点头，样子看上去有点紧张。

“所以，”他们中一个人说道，“你是VOGUE 杂志派来的伏特加品鉴师？”

对他们来说，伏特加就是一切，那么认为VOGUE 杂志有一名伏特加品鉴师，也就不足为奇了。当然，我应承了下来。再然后，我就不得不一一品尝每一种蒸馏液样品，并给出评价。

卡尔森酿造的伏特加，独有一股白巧克力的香气。去斯德哥尔摩拜访卡尔森教授的时候，他曾告诉我，他并不赞同伏特加马提尼的调配方式，但每次只要点伏特加马提尼，我还是会选他酿制的伏特加作为基酒。事实上，和他在一起，我学会了如何在用餐时纯饮 [4] 伏特加，这么

做，能让头脑变得格外清醒。卡尔森蓄着白白的山羊胡子，手里拿着根烟斗，看起来和晚年的易卜生有几分神似。他身上还散发出一种隽永的品质，一种能在愉快的沉默中展开冥想的能力，而这种能力仿佛是由蒸馏过程培养出来的。作为绝对伏特加酒之父，卡尔森喝起酒来节制有度，有着棋手般的气度，偶尔也喜欢岔开去，讲个幽默的笑话。我问了他一个问题，酿造出世界上最受欢迎的酒，究竟是一种怎样的感觉。

“绝对伏特加是一款不错的酒，”他回答道，“但比起我的金牌伏特加，还是差点。”

“你觉得，绝对伏特加会风靡全球吗？”

“我们的初衷主要是占领瑞典市场。”

这款小规模纯手工酿造的金牌伏特加，或许永远无法出现在迪拜大多数酒店的酒吧里，而他所付出的心血和汗水中，似乎也夹杂着几分遗憾。它是一款真正意义上原产自瑞典的伏特加，其出现令每年上市的200个品牌的伏特加都相形见绌。

谈起绝对伏特加所取得的辉煌与成功，那位兢兢业业的酒业大亨埃克伦德似乎不想多说。在布加莱农舍里品尝各种提纯蒸馏液时，他曾亲口告诉我，在酿制金牌伏特加时所领悟到了令人惊讶的一点，那就是对于原产地的尊重，能够造就伏特加的卓越。确实，每一种马铃薯的蒸馏液样品都各有一番风味。就连每年上市的卡尔森金牌伏特加在口感上也会存在微妙而又显著的差异。但这丝毫没有影响伏特加在中产阶级占多数的国家——瑞典以外的地区和其他五六个城市高档酒吧里取得成功。人们总喜欢把自己当成独具慧眼的伏特加爱好者，所以才会有灰雁伏特加的成功。这个品牌的伏特加质量并不突出，却一直标榜自己比其他品牌更胜一筹，但其实根本不是那么一回事。就连詹姆斯·邦德提出的谷物伏特加优于马铃薯伏特加的断言也是错误的。

“不，”埃克伦德承认道，“这只是一种时尚。至于为什么它会成为一股潮流，我也不是很确定。绝对伏特加成了一款派对饮品，一款面向年轻人和男同性恋的酒。”

20世纪80年代，绝对伏特加开始面向同性恋消费者进行宣传和推广。但是，伏特加究竟为何会变得如此重要、不可或缺，这其中的原因并没有人知道。这种水和酒精的混合液，在过去30年的时间里成了世界的主流。而且，作为一款精选饮品，伏特加在销售量和消费量上均已超越苏格兰威士忌、金酒和葡萄酒。或许，它已经成为人类历史上取得最大成功的人工酿制酒。而让我感到吃惊的是，人们居然没有制定任何关于伏特加的法特瓦 [\[5\]](#)。

与此同时，绝对伏特加还有可能会成为一款深受年轻人追捧的饮品。我想起了1986年因肝硬化而去世的波兰岳父，他平日里喜欢喝的正是绝对伏特加。身为一名深知酒精成瘾危害的作家，我或许应该向埃克伦德和卡尔森询问这方面的问题。但我相信，托马斯的自暴自弃源于酗酒，而这些原因是没办法在这两位绝对伏特加的创始人面前摊开说明白的。毕竟，不是他们发明的伏特加，更不用提蒸馏酒。托马斯享年四十四岁，是一名杰出的小提琴家和指挥家，曾参加在美国康格尔伍德举办的库塞维茨基国家指挥比赛（Koussevitzky Prize）并荣获大奖，也曾经替著名指挥家安德烈·普列文上场指挥。16岁时，托马斯就已经是华沙交响乐团的首席小提琴手。就连伟大的波兰作曲家潘德列斯基（Penderecki）也曾专门为他谱写了一首协奏曲。托马斯是一位音乐奇才，是共产主义体制下宝贵的财富。后来他动身去了纽约。

20多岁时，他带着妻子歌手埃娃·杜布罗斯卡，还有刚出世的女儿，也就是我的前妻卡罗利娜，一同移民到美国。他们先是在新泽西州安顿下来，后来又搬去了位于纽约州伊萨卡学院的校园。

他们很成功。埃娃在纽约大都会艺术博物馆献唱；托马斯来往于世

界各地，担任乐团指挥。他们在中央公园西部路买下了一套房产。他的情绪不太稳定，很容易激动，二战的阴影一直在他心中挥之不去。托马斯的家庭来自波兰的克拉科夫（Kraków）。当他还是个小男孩的时候，就在大街上和他的父亲一起被德国人抓走。托马斯的父亲也是一位小提琴演奏家。他们被带到了几英里外的郊区奥斯维辛。这些德国士兵参与扫荡行动，并带走了一些当地人。但是很快，奥斯维辛集中营里的人就认出了他父亲的身份，发现他是一位著名的小提琴家。于是，他们被放走了。在波兰，共有300万名天主教公民，惨遭德国人的杀害。但那一天，托马斯和他的父亲却因为不是犹太人而幸存了下来。这件事，他永远也忘不了。

随着事业慢慢有了起色，他开始饮酒。作为波兰人，他不光喝伏特加，连苏格兰威士忌也来者不拒。后来，托马斯有几场非常糟糕的表演。其中一次是在卡内基音乐厅。在表演过程中，他竟然心神恍惚，不知道演奏到了乐谱的哪个位置。他的事业从此开始走下坡路。

第一次见到托马斯，是1985年他来巴黎拜访我们的时候。那是他去世的前一年。没过多久，他的外孙就出世了。当时他很开心，稍稍有些盛气凌人，是一个非常熟悉二战的人。他同我们一起住了两晚。我发现，他起得很早，不到中午，就会喝完半瓶伏特加或苏格兰威士忌，有的时候甚至喝光一整瓶。他不仅深夜喝酒，有时更是大清早还抱个酒瓶喝得烂醉。吃午餐的时候，他的手不停地颤抖着，双目无神，眼球转来转去好像必须向内转似的。对于这样一个敏感而又富有天赋的人来说，这种感觉实在让人局促不安。他喋喋不休地说着话，如同寻常酒鬼一般，那双放在身前桌上的手似乎在颤抖。我当时就在想，对于一个伏特加上瘾的人，身边的人应给予充分的同情，而非说三道四。不论是从法律规定上还是从风俗习惯上，酗酒并没有被完全接受。可现在，托马斯已经完全失控了。

有一天，我和他一起去了阿贝斯广场（Place des Abbesses）的圣让咖啡馆，那儿离我们在蒙马特尔（Montmartre）的公寓不远。我和托马斯在露台上的一张桌子前坐下，通过聊天加深对彼此的了解。我们点了些酒。我记得，当时他点了一杯伏特加汤力，而我点的是一杯500毫升的啤酒。我刚喝完啤酒上面的那层泡沫，他就已经喝到了第二杯。而等我喝到啤酒杯一半的位置时，托马斯已开始喝第四杯酒。“别担心，”他说道，“我还撑得住。都习惯了。”他问我，当作家有没有前途，能否照顾好他的女儿。我回答道，没什么前途。接着，他又点了第五杯酒。走回公寓的时候，他步伐稳健，可以直线行走，但整个人都处于精神恍惚的状态。那天晚上，他又喝掉了半瓶酒。

托马斯和埃娃离婚了。他带着新欢住进了新泽西州大洋城的一栋房子，负责管理总部位于纽瓦克圣心大教堂的新泽西交响乐团。大洋城是禁酒的。他选择了这样一个地方定居，着实讽刺。伍迪·艾伦主演的电影《星尘往事》，让这座城市成为永恒的经典。在这里，随处可见的冰激凌便是酒的替代品。方圆几英里都找不到一家酒吧的踪影。

我们在巴黎听说了托马斯酒瘾越来越大的消息。那时，埃娃同我们住在一块，后来因乳腺癌而不幸离世。她去世后，托马斯的酗酒给我们敲响了警钟。他当时的女朋友也没能劝住他，她害怕极了，不知所措，于是不断地向我们报告托马斯连续数日纵饮狂欢的事情。整日的放纵，似乎让他成为一具行尸走肉。终于在立夏时，我们接到了那个一直以来害怕接到的电话：托马斯住进了纽瓦克的一家医院，他丧失了行为能力，因肝硬化而病危。我们只剩下几个小时的时间，赶去见他最后一面。

我们带着孩子一起去了纽瓦克，一下飞机便直奔医院。当时正值热浪来袭，气温超过了37摄氏度。我们是凌晨赶到的，一路上精疲力尽。医务人员一开始还不知道托马斯是谁，过了好一会儿才告诉我们病房

号。我提议先抱着孩子上楼，好让托马斯最后见见自己的外孙。那一年夏天，卡罗利娜20岁，还不算成年人。她开始意识到，一旦父亲去世，她就成了这世间无依无靠的孤儿。

我坐着电梯上楼，出来后便拐入一条长长的走廊，病房的门都关着。托马斯的房间在走廊的尽头。我敲了敲门，没有人应答。我推开病房的门，手里抱着孩子走了进去。病房里的光线有些昏暗，正中央摆着一张病床，上面躺着的老人枯瘦如柴，身上插了一些管子。我说了声抱歉，便往外走，然后再次确认病房号。确实是他们告诉我的病房号。我重新走进病房。病床上躺着的正是托马斯。肝硬化已将他折磨得认不出来了。托马斯刚刚注射完高剂量的吗啡，他盯着我看，不知道我是谁。我走了过去，同他讲话。可此时的托马斯已经进入了谵妄状态。

一小时后，他去世了。我们坐出租车去大洋城曼彻斯特酒店时，还没有完全从震惊中缓过神来。接下来的几天里，我们处理了托马斯的后事，包括那栋大房子、各式各样的名贵衣物和乐谱。那一天，我们坐在大洋城海滩上，一起去了冰激凌店，吃了冰激凌，这里是不允许喝酒的。那时我们所需要的，其实是一起喝上几杯酒，但这个想法只有在晚上去纽约时才能实现。我们在曼彻斯特酒店用餐，然后带着孩子一起来到大洋城海滩上的意大利手工冰激凌店。但有时候，晚上11点过后，我会独自出门，抱着能碰上一家尚未被整顿的酒吧的希望，穿越整座城市，一直走到铁轨的位置，但最后均以无果告终。大洋城海滩与沙特阿拉伯的小镇一样，都是禁止饮酒的。我漫步在大洋城的街头，体会着托马斯的那种口渴，忽然间对酒充满了渴望。他会选择在这个地方生活，真是想不通；但或许搬到这里来住，也并非他一个人的主意。禁酒的小镇对于酒鬼来说，就像是治疗药物之于上瘾者。

[1] 绝对伏特加（Absolut vodka）产自瑞典南部小镇，是世界知名的伏特加品牌。

[2] 百加得（Bacardi）是世界上最大的家族私有烈酒厂，灰雁伏特加（Grey Goose）是百加

得旗下的高端伏特加品牌，被誉为“全球最佳口感伏特加”。

[3] 孟山都公司（Monsanto），美国跨国农业公司，是全球农作物种子的主要生产商。

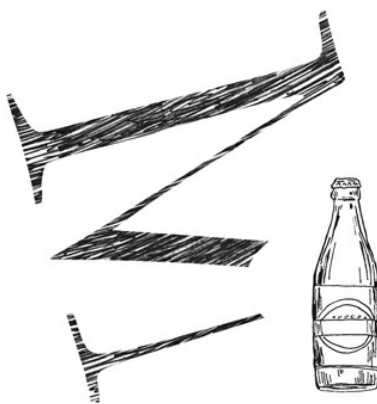
[4] 纯饮（Neat）指在杯中倒入酒水，不加冰，也不进行调制，直接饮用。

[5] 法特瓦（fatwa）是乌理玛基于伊斯兰教教义对重大问题的阐释和裁决。

10 亲爱的伊斯兰堡

My Sweet Islamabad

我独自待在房间里喝酒，
耳边回响着清真寺宣礼吏在黑暗中呼唤信徒祷告的声音。



那年春天，我独自从迪拜乘坐飞机前往伊斯兰堡。刚刚体验完迪拜机场的轻松舒适，还有那大理石铺就的地面、先进的技术设备和宽敞明亮的大厅，就来到这个位于拉瓦尔品第（Rawalpindi）的机场。它是伊斯兰堡危机四伏的姐妹城市。我心头的担忧和沮丧相互交织，凌晨三点，身边尽围绕着些流浪汉、黄牛贩子，还有荷枪实弹全副武装的保安。机场外的马路上空无一人，光线昏暗，我坐上一辆出租车，司机踩下油门，巴不得立刻离开这个鬼地方。F6是伊斯兰堡最富裕的也是治安最好的一个街区，我在这里的一家迎宾馆住下。房间很简陋，只有一些英式的硬装 [\[1\]](#)。屋子里还弥漫着一股廉租房厕所的臭味，外面的露台被相邻楼房的窗户和天井围住。整栋楼就只有一位保安，配的是M15式手枪。

那几天阳光明媚。马麦酱吐司条配上用康乃馨牌炼乳和红茶包冲调的奶茶，便是我的早餐。大清真寺离我住的地方不远，我可以步行过去。这个依照20世纪60年代审美品位所建造的纪念碑，对于一座清真寺而言，似乎太过醒目，它矗立在白色大理石花园的中央，神圣不可侵犯。

我租了一辆摩托车，一路骑到塔克西拉古城（Taxila）。这是位于伊斯兰堡北部山区的犍陀罗遗址。亚历山大大帝曾在此建造了一座佛寺，在公元6世纪时却遭到了嚙哒人^[2]的破坏。看到一个骑着摩托车而来的白人，导游很是震惊，他带着我四处参观，指着一处1500年前的火烧痕迹。

“喏，嚙哒人。这里，是嚙哒人。”他摇着头，满脸的厌恶，但又夹杂着几分忧伤。“喏，还有这里，也是嚙哒人，过来，”他又指着脚手架，“喏，英国人。”

嚙哒人，英国人，还有亚历山大大帝，都在这里留下过痕迹。犍陀罗时代的希腊国王在铸造银币德拉马克时，将佛祖和雅典娜的图案都铸了上去。公元8世纪时，年仅19岁的倭马亚将军穆罕默德·本·卡西姆率领大军征服了信德山区一带，伊斯兰教自此才开始传入。

结束塔克西拉古城的旅行后，我回到了伊斯兰堡。夜晚的伊斯兰堡，看上去神秘而又压抑。即使是在热闹的地方，比如年轻人常去的冰激凌店，门口也有不少警察持枪站岗。冷清的餐厅里也弥漫着一种紧张的气氛，仿佛预示着未知灾祸的到来。在这里，你可以尽情享受人生中必不可少的独处时光以及未来的不确定性。

一天晚上，我实在是厌倦了孤独的感觉，也吃腻了橙汁和冰激凌，于是便去塞雷纳酒店与一位巴基斯坦商人会面，他是我纽约朋友的朋友。到目前为止，达瓦特应该算是伊斯兰堡最豪华的酒店了，而塞雷纳

是巴基斯坦首都唯一的真正意义上的奢华酒店。这位朋友没有把他的名字告诉我。他俯下身子，贴近桌面，小声地对我说，阿富汗总统哈米德·卡尔扎伊就住在楼上的一间套房里。“晚餐的时候没准儿能看到他，”他说道，“说不定这里就我们和他。”我打量一下四周，这里富丽堂皇，人很少。虽然我还抱着一线希望，但是看样子卡尔扎伊是不会现身了，上乘的波尔多红酒估计也是喝不上了，我听说，伊斯兰堡的酒店可以喝到酒，而且不是那种水果酒。

我们俩穿着皱巴巴的西装显得不正式。他有一头棕红色的头发，这种发色在上了年纪的巴基斯坦男人当中特别流行。说话的时候，他总是把声音压得很低。他问起我来伊斯兰堡的目的。巴基斯坦的旅游业向来不景气，而他又十分肯定，我不是什么“美国特工”，绝对不是中情局的。

“我来，”我说道，压低了声音，“是想看看在伊斯兰堡能不能喝个烂醉。”

他惊慌失措地看着我：“你没开玩笑吧？在伊斯兰堡买醉？”

确实有传闻说现在的巴基斯坦对酒的管制非常严格。或许，喝醉本身就是一场文化历险。巴基斯坦是世界上治安最差、禁酒最为严格的国家之一。我很好奇，在这里喝酒会是怎样的情形。

“难道你把这些也写进了签证申请吗？”他提高音量问道。

我承认，在纽约办签证确实费了不少周折。在华盛顿的巴基斯坦大使馆里，提问、进度推迟和质疑持续了整整几周的时间。有一回，因为签证一直没有下文，我便打电话询问签证的申请进度，一位工作人员先是礼貌地与我争执几句，表示了遗憾，然后就冲我吼道：“你的护照不在我们这里！别废话！”

他哈哈大笑起来。

“是的，我明白了。想必他们觉得你是个来旅游的酒鬼吧。”

“对啊，没错，确实如此。”我应承道。

富丽堂皇的大理石大厅里，传来一阵阵悠扬的琴声，一位钢琴家正投入地演奏着《爱情故事》。琴声在有着枝形吊灯的酒店长廊和沙龙里久久地回荡着，客人却始终寥寥无几。角落里坐着几个美国人，没精打采地盯着手机，说起话来声音压得奇低，也穿着皱巴巴的西装。外面门口的位置，站着一位裹着红头巾的男人，一副严阵以待的样子。传言说，中情局对这家酒店情有独钟。出乎意料的是，塞雷纳居然从未发生过爆炸袭击。不过，恐怖分子通常都是放长线钓大鱼。

随着伊斯兰极端主义的抬头，酒吧成了伊斯兰世界里首当其冲的袭击目标。这么多年来，从巴厘岛到伊斯兰堡，出于兴趣，我一直在追踪报道自杀式袭击中针对酗酒者展开的屠杀。2008年9月20日，一位自杀式袭击者驾驶一辆装着炸药的卡车冲向万豪酒店，将其炸毁，当时共有54人遇难，266人重伤。毋庸置疑，万豪酒店大名鼎鼎的酒吧，以及长期以来与酒的密切关系，是袭击案发生的一条导火索。2007年，同样也是在万豪酒店，又有一名自杀式炸弹客发起了爆炸袭击。

因此，无可否认，在伊斯兰堡将自己灌醉，确实是有些胆战心惊。很可能刚刚你还坐在座位上，小心翼翼地拿着一只塑料袋，抿着保加利亚梅洛葡萄酒时，忽然之间就因为一枚钉子炸弹被炸得身首异处。而且单单就喝酒这一项罪名，没准你的脑袋就会被人打上一枪。这种死法的可能性不算很高，但也不会特别低。

几位穿着莎丽的女孩为我们端来了煮着羊肉咖喱的铝锅。接着我问他，能不能提出要一杯葡萄酒。这只是一个想法，听说是可以办得到

的。

他把眼睛睁得老大，嘀咕道：“什么，一杯葡萄酒？”

我也小声地说道：“有时他们可以办得到，不是吗？”

“他们有这个能耐吗？”

他打量了下服务员，用乌尔都语同她讲话。

“葡萄酒？”她用英语问我。

“就一杯。”

这位商人开始有点局促不安了。

那位服务员也俯下身子，轻声地说道：“这个我们办不到。放在塑料袋里也不行。喝一杯新鲜的草莓汁如何？”

“西瓜汁也行啊。”商人抱着一丝希望提出建议，“他们管它叫天然伟哥。”

“那好吧，”我叹了口气，说道：“来一杯新鲜草莓汁，加冰块。”

服务员把声音压得更低，说道：“先生，楼下有一个酒吧。晚餐后你可以去那儿。

“酒吧？”商人噓了一声。

“没错，先生。地下室有一个酒吧。”

服务员离开后，我的朋友开始皱眉头了。

“她说的可能是真的，也有可能是假的。但不管怎样，我都没办法跟你一起去酒吧了。他们绝对不会放一个穆斯林进去的。我会被抓起来的。”

我问他，要是和我一起在塞雷纳酒吧喝吉尼斯黑啤酒时被抓个正着会怎样。

“看情况，”他闷闷不乐地说道，“可能会坐牢。”

“坐牢？”

“对，坐牢，或者被暴打一顿。”

巴基斯坦是一个拥有1.6亿人口的国家。作为巴基斯坦的首都，伊斯兰堡人口将近百万。可我的朋友肯定地说，这里能喝酒的地方屈指可数。伊斯兰堡总共只有3家开放式酒吧。整个巴基斯坦的酒水商店也不过60家左右。在伊斯兰堡，除了塞雷纳酒店那家秘密的地下酒吧以外，万豪酒店还有一家叫作流言蜚语的酒吧。据说，在贝斯特韦斯特酒店，也有一家酒吧，可他从来没有去过。伊斯兰堡城外的避暑胜地穆里（Murree）镇，有一家豪华酒店，叫五洲明珠大酒店。这里听闻也有一家酒吧，能够欣赏到克什米尔白雪皑皑的山脉。他曾听说有位朋友在那里喝过一杯金汤力。那都是很久以前的事情了。他补充道，在伊斯兰堡的姐妹城市拉瓦尔品第还有一家酒吧，叫闪电侠，名字很酷炫，但后来被旅游部门取缔了。

伊斯兰堡的酒吧文化日益受到打压和限制。有些酒吧建在外国大使馆内，只接待外交使节团。还有一家联合国俱乐部，也同样有出入限制。据小道消息称，一家名叫卢娜·卡普雷斯的意大利餐馆，颇受西方人欢迎，服务员会把酒瓶藏在塑料袋里，为客人倒葡萄酒。他们不会给客人看瓶身上的标志，但会为你倒酒，而且酒钱要另付，这样一来，这

笔明细就不会出现在餐馆的账簿中了。

“这家餐馆很有名吗？”我问道。

他悲伤地说道：“以前很出名……后来被炸毁。”

晚餐过后，我的朋友做了个绝望的手势，便离开了，他祝我“喝酒愉快”。

我沿着琴声回荡的酒店长廊折返，来到一处奢华的楼梯间，这里靠近达瓦特酒店，向下延伸至塞雷纳酒店截然不同的另一边。楼梯上空无一人。我顺着楼梯往下走，抛光的大理石阶梯有些打滑。我走进宽敞的地下画廊，一道高大的人影忽然闪了出来，是一位服务员，他穿着一身帅气的白色制服，戴着手套和头巾。

“酒吧，”我悄声说道，“在哪里？”

“酒吧吗，先生？酒吧在这个位置。”

他挥了下手，指了指角落里的一扇门，举手投足间透出优雅和庄重。我向他致谢。他朝我鞠了一躬，缓缓走上楼梯。我朝周围看了看，确认身边再无别人，便快步走向那扇没有任何标记的门，仿佛一个自甘堕落的人，一步步朝着内心最黑暗的欲望靠近。我推了推门，只传来阵阵嘎嘎声，门把上挂着锁。我晃了晃门，可还是打不开。此时还不到晚上9点。我意识到，今晚这漫漫长夜也只能与草莓汁为伴了。

...

几天后，我去了万豪酒店，因为实在太想喝金汤力了。这里的酒吧似乎是伊斯兰堡唯一的晚上9点后仍继续营业的酒吧。如今，万豪酒店已完成修缮重建，周围戍守着士兵，还有那一道道让人伤感的混凝土路

障。这种路障在伊斯兰堡到处都能见到，上面贴满了吉克机油的贴纸，还有一种叫泰斯提的东西。酒店大堂里装点着鱼缸、旁遮普 [\[3\]](#) 艺术品和喷泉，却弥漫着紧张不安的氛围，失去了不少生机。豪华的咖啡厅里，坐满了沙特人，清一色都直愣愣地坐着，面前摆着一盘盘不含酒精的蛋糕。我穿过咖啡厅，朝杰森牛排走去。

店里一位客人也没有。我点了份牛排，然后像往常一样小心翼翼地询问服务员，是否能给我一瓶酒。

“我去问问看。”服务员回答道。

回来的时候，他手里拿着一个黑色塑料袋，只露出葡萄酒酒瓶的盖子，是一瓶红葡萄酒。

“白葡萄酒呢？”

“不推荐白葡萄酒，先生。”

我问他这是什么牌子的红葡萄酒。

他俯下身来，在我耳边小声说道：“是希腊西拉，先生。”

在伊斯兰世界，万豪酒店集团一直被视为美帝国主义的象征。而事实上，正如我所说的，对于那些武装分子而言，真正具有强烈挑衅意味的是万豪酒店里的流言蜚语酒吧。享用完牛排和难喝的希腊西拉红酒，我就会去那里喝酒，是一位服务员给我带的路。穿过一条没什么人的宽敞走廊，然后沿着楼梯往下走，在一处荒僻的、挂着一盏枝形吊灯的楼梯平台处左转，继续沿着楼梯向下走。楼梯的底部，便是酒吧闪烁的霓虹灯和门，仿佛一家藏在人行道底下的色情俱乐部。酒吧门口装了好几个安保摄像头，专门为了揪出那些行为不端的巴基斯坦人。“这里就是酒吧了。”服务员指着那道门，带着肯定的语气小声地说道。这次，酒

吧还在营业。

我走了进去，本以为会是那种嘈杂混乱的地下酒吧，到处都是喝醉酒的中情局特工和不当班的海军士兵，没准儿还簇拥着不少巴基斯坦和印度裔的放荡女人。可我没有这么好的运气。酒吧里还像往常那样空无一人，四周是织物软包墙，座椅上饰有流苏。酒吧里摆着两张台球桌，还有桌式足球，以及一台正在播放英式情景喜剧《东区人》的电视，电视旁边还挂着一个飞镖盘。这是一家非常传统的英式酒吧，让人感到格外的舒适自在。一位穿着马甲的酒保，此刻正在吧台后面清洗啤酒杯。他望着我，眼神里透露出浓厚的兴趣。他是个穆斯林，很快便欣然承认自己从来没有品尝过撒旦的蜜酿，他没有喝过一次酒。

他为我调制了一杯中规中矩的金汤力。我问了他关于酒吧门口安保摄像头的事情。他很乐意讨论这个问题。

“每个礼拜，我们都能抓到那些可恶的家伙，”他摇晃着脑袋咕哝道，“就是那群来喝酒的穆斯林。先生，我们可以通过屏幕识别出来，这样他们就进不来了。”

可恶的家伙？

“他们后来怎么样了？”

“被赶出去了，先生。我们会把他们赶出酒吧，有时甚至还会报警。”

“他们会挨揍吗？”

“那是肯定的。”

1977年以来，巴基斯坦的穆斯林被规定不得饮酒。这里的酒保告诉

我，就算穆斯林客人只是试图推开酒店酒吧的门，也会被要求查看身份证，挡在门外，甚至可能会因为试图进入这一行为而遭到起诉。除了非穆斯林的外国人可以进入酒吧外，占巴基斯坦人口5%的“异教徒”（印度教徒、帕尔西人和基督教徒）也可以入内，他们会被要求查看身份证和登记着每月饮酒限额的“许可簿”。通常情况下，每个月他们只能饮用6夸脱蒸馏酒或者20瓶啤酒。

我向他打听2008年的爆炸袭击案。

“没人知道是谁干的。可能是奥萨马·本·拉登。袭击者使用的是黑索金炸药（RDX），先生。”其实，不仅有黑索金，炸药里还含有三硝基甲苯（TNT）和砂浆。

“在这里工作，你会不会感到害怕？”

“不会害怕，先生。”但表情出卖了他。

据说，爆炸袭击案发生当晚，有30位美国海军官员住在万豪酒店，他们即将动身前往阿富汗。另外，还有不少中情局高级官员也在此下榻，具体人数不明。一直在海军信息作战司令部工作的密码学家马修·奥布莱恩特也不幸遇难。我低头看了看舞池地板上闪动的“星星”投影，思索着上一次舞池里到处都是狂欢者是多久以前的事情。酒保言语中带着一丝自豪，告诉我，其实酒吧经常会人满为患，而周一晚上是他们最忙碌的时候。

“可是，”我说道，“现在就是周一晚上。”

他颤抖了一下。“是的，先生。”

“这真的是一周里最热闹的时候吗？”

“没错。”

那一刻，酒吧忽然停电了。酒保点燃了一根诡异的火柴，我们四目相对，整个酒吧漆黑一片。这就是周一晚上伊斯兰堡最热闹的酒吧。酒保脸上挤出一丝听天由命的笑容。

或许现在，每家酒吧都成了潜在的袭击目标。当时爆炸的巨响连几英里外的地方都能听到，没有人知道究竟是谁策划了那次大爆炸，是基地组织吗？还是伊斯兰圣战组织？还是那个被称为伊斯兰敢死队的组织？永远也不会有人知道真相。美国官员声称，他们认为是乌萨姆·齐尼策划了此次爆炸袭击。他是基地组织在巴基斯坦的头目，2009年1月在一次无人机导弹袭击中身亡。

从某种意义上来说，谁是幕后主谋并不重要。20世纪60年代的近代伊斯兰堡，像极了巴基斯坦的巴西利亚 [\[4\]](#)，正处在一场殊死的文化战争的断层线之上。袭击万豪酒店的原因有很多，但与酒的联系必然是其中一个。因为这家万豪酒店不仅拥有著名的酒吧，而且还设有“许可房间”。

所谓“许可房间”，实际上是隐藏在高端酒店后面、无任何标记的酒水商店。只要是持有许可簿的顾客，或是符合要求的外国人，都可以悄悄来到这个秘密商店，购买几瓶伏特加和穆里啤酒，带回酒店房间。万豪酒店的“许可房间”在洗衣房的旁边，从正门进来拐角的位置。周围遍布沙袋，还有全副武装的守卫，除非有人明确地给你指了方向，否则你永远都不会发现还有这样一个地方。我在那里买了几瓶苏格兰威士忌，便抱着战利品往主路上走，整个人有点羞愧。巴基斯坦士兵生气地瞪着我，眼神里藏不住讥讽和嘲笑。那种感觉就好像是在盐湖城的沃尔玛超级购物中心买了堆拆封的色情读物一样，让人羞赧不已。

我小口地喝着加了太多冰块的金汤力，看着电视上播放的英剧《东

区人》，回忆起过往。巴基斯坦之前并不总是反对饮酒的。1947年，巴基斯坦从印度分裂出去，宣布独立。彼时巴基斯坦仍处在英国的控制之下，因此饮酒是合法的。虽然在巴基斯坦没有任何一本书提到过这件事或流出这样的传言，但依然还有很多人认为备受爱戴的巴基斯坦国父穆罕默德·阿里·真纳（于1948年去世，曾赴英深造法律，被巴基斯坦人民誉为“伟大领袖”）一生与酒为伍，直至去世前才戒酒（据说他还食用猪肉）。

从1947年到1977年，酒水的销售和消费都还算得上自由。当时，为了安抚各地的宗教领袖，时任总理的佐勒菲卡尔·阿里·布托宣布饮酒违法。几个月后，他在穆罕默德·齐亚·哈克将军发动的政变中被迫下野。

齐亚放宽了原先的禁酒令，允许非穆斯林购买酒水，但是针对穆斯林的禁酒令依旧维持不变。一旦违法，将面临6个月的有期徒刑。忽然之间，巴基斯坦成了一个无酒可喝的国家。而齐亚全面推行的伊斯兰化，更是让这件事变得板上钉钉。20世纪80年代阿富汗被苏联占领期间，齐亚曾对阿富汗的游击队予以支援和帮助。就这样，在美国的支持下，这位独裁者慢慢地让巴基斯坦从一个实施世俗化的英国普通法的国家，转变成一个奉行伊斯兰教法的国家。他一方面努力推动经济领域大规模的私有化发展，另一方面则着力推行伊斯兰教法，譬如被判定为盗窃罪的罪犯要砍断手足。饮酒合法就这样一去不复返。

事实上，酒通过各种渠道，非法流入了巴基斯坦。这些酒从卡拉奇港流入，其中包括非法酿造和贩卖的伏特加、金酒和苏格兰威士忌，都是些私人住宅和聚会中常见的酒类品种。“非法经销商”遍布各大城市，为富人供应走私运来的烈酒。同亚洲其他地方一样，尊尼获加如同古驰那般备受青睐，成为高质量生活的象征，拥有者津津有味地品尝它，就像我们服用可卡因那样。另一边，穷人们则整日用摩闪酒 [\[5\]](#) 来打发自己的肚子。

2007年9月，卡拉奇贫民窟中因饮用自制摩闪酒中毒身亡的就有四十多人，成为轰动全国的大事件。这批毒酒的酿造者是一名警察，他也是其中一位受害者。媒体一片扼腕叹息，立法者认为对酒的打压或许与越来越多的年轻人毒品上瘾无关。此后，财政部官员阿里·阿克巴尔·怀恩斯又公开阐述了这一主张。然而一位负责麻醉毒品事宜的议会秘书告知下议院，巴基斯坦目前共有400万人毒品上瘾，议会事务部长谢尔·阿夫甘·尼亚兹亦做出声明：“对烈酒的限制，确实造成了致命毒品在巴基斯坦境内的泛滥。”但确切地说，真正的症结在于，酒不只是一种毒品。

它更是西方的象征，是魔鬼撒旦让虔诚信徒泯灭本性的手段；酒与纵欲有关，与男女之情有关，也许有人会说，还与酒吧有关。与穆斯林城市的清真寺或集市不同，酒吧是一处自由自在、无拘无束的公共场所。伊斯兰激进分子的憎恶和畏惧，也并非没有道理。一到酒吧，人们就会将一切束缚都抛诸脑后。

《明镜》周刊2006年刊登的一篇文章，一针见血地击中了要害：“巴基斯坦这场与宗教激进主义的抗争，其前线并非是在边境的山区，而是在全国各地的‘许可房间’，在那些出售酒水、让购买者向往西方世界的地方。”

除了拉瓦尔品第的穆里啤酒厂，巴基斯坦再没有其他地方，可以合法地品尝那恶魔般的蒸馏酒了。多年来，穆里啤酒厂一直是巴基斯坦唯一的啤酒厂。早在1860年，英国人就建立了这家啤酒厂，用以生产啤酒，供给驻扎在拉瓦尔品第的军队。穆里位于高海拔山区，冰箱问世前，这里是个理想的地理位置。1910年前后，制冷技术开始出现。于是，英国人将啤酒厂搬迁至炎热的平原地区。巴基斯坦军队的总部也位于拉瓦尔品第，这是一座不断扩张中的、充斥着激进分子的危险城市。2009年12月，5位自杀式袭击者闯入巴基斯坦军队所征用的清真寺，并

开枪射杀了37位退役和现役军官。塔利班声称对此事负责。说得委婉些，拉瓦尔品第并不是个适合酿制啤酒和加香伏特加 [6] 的地方。

1961年，班达拉家族买下了这家啤酒厂的大部分股权。就这样，啤酒厂开始归班达拉家族所有，他们一家子都是帕尔西人。目前这家啤酒厂的老板名叫伊斯法罕亚尔。他的父亲米诺是著名小说家巴普西·西多瓦 [7] 的兄弟，经营酒厂数十年，颇有声望，2008年不幸去世。巴普西身患小儿麻痹症，创作的《吃乌鸦的人》却很精彩，我在几年前也曾拜读过这本书。

班达拉家族是一个书香世家。我想，正因为是帕尔西人，他们才能经营这样一家啤酒厂，酿制品种繁多的酒饮。而且，除了各式各样的伏特加和金酒，他们还会用麦芽酿造威士忌，生产巴基斯坦最为著名的穆里啤酒。虽然只有5%的人口才能饮用穆里啤酒，但它的标识家喻户晓。“饮用和酿造穆里啤酒！”

伊斯法罕亚尔是典型的勤劳能干的巴基斯坦青年一代，忙得一刻也坐不住，仿佛所有事情都必须雷厉风行地一股脑儿做完，以防出现什么情况时，为时已晚。我是在啤酒厂的办公室里见到伊斯法罕亚尔的。当时，他正坐在一张偌大的办公桌后面，整个人局促不安，手上按着蜂鸣器和铃铛，密切关注着安全监控器里的视频。伊斯法罕亚尔的左右手上各戴了一枚戒指，身上则穿着一件粉色条纹的衬衫，手腕上还佩戴着一块劳力士手表。办公室的墙上赫然挂着印有轻骑兵插图的英属印度军团日历。办公桌上，点缀着几张花哨的迷你啤酒杯垫，上面的图案是巴基斯坦当地的野雉，还有一个小摆件，上面写着一行字“不要放弃”。

墙边的立柜里陈列着一排排由穆里啤酒厂出品的酒：奇诺橙味伏特加（Kinoo Orange Vodka）、柑橘和草莓金酒（Citrus and Strawberry Gin）、维特一号威士忌（Vat No. 1 Whisky）、颜色透亮的朗姆酒和各式啤酒。除此之外，穆里啤酒厂还会向穆斯林出售果汁和水果麦芽酒，

其中最好的是苹果酒。伊斯法罕亚尔讲着电话，语速飞快，乌尔都语中夹杂着情急之下蹦出来的几个英文单词：“最大化”“物质奖励”“目标”，还有“好好照顾他！”之类的。有时候，他会停一停，把一根除臭棒放在自己的腋窝里，略带紧张地大笑起来。他长得帅气，做起事来又干净利落，但也有几分急躁。

我问他一个问题，在这样一个伊斯兰极端主义最为猖獗的地方，经营一家啤酒厂，有没有感到困扰，或者更糟糕的情形。

“感到困扰？”他问道。

“好吧，这份事业对你来说有危险吗？”

“我只能说，我们会尽可能地保持低调。我不希望自己的孩子被绑架。”

他按下了另一个蜂鸣器，如同威利·旺卡巧克力工厂 [\[8\]](#) 里迸发的巨大能量似的。“草莓汁？”他朝着对讲机说道，“运往白沙瓦的？”

他手里转动着一支钢笔，有时会随着下属们进出办公室而分神。我注意到一个奇怪的地方，那就是巴基斯坦的酒厂既不能将酒卖给大部分的民众，又不能出口外销。对于这一点，伊斯法罕亚尔心知肚明。

“我们不能在伏特加的瓶身上标注‘巴基斯坦伊斯兰共和国制造’这样的字样。而你和我，还有这个国家的非穆斯林，消费不了多少酒。这是巴基斯坦的讽刺之处。”他露出狡黠的笑容。我们一块喝了杯穆里威士忌，酒的质量出乎意料的好。

“你觉得这酒如何？”他急切地问道。

“好酒，是21年的陈酿吗？”

“这是我们最好的酒了。顺便提一句，这款酒在巴基斯坦各地广受欢迎。”

啤酒厂位于一段没有任何路标的高速岔道上一条无名小道的尽头。对于这样一座大型厂房来说，已经是非常不起眼了。啤酒厂的四周有高墙围护，还戍守着荷枪实弹的保安。前总统佩尔韦兹·穆沙拉夫家的房子就在附近。这里宛若一个城中城，英式的暗红色砖头大多可以追溯至20世纪40年代，为整栋建筑平添了几分沉稳和优雅。麦芽威士忌酿造装置所散发出的馥郁甜香在空气中弥漫开来。伊斯法罕亚尔带我来到室外，开始反思社会动荡的问题，伊斯兰教严禁饮酒，而他恰恰是最大的酒水供应商。

“穆斯林的态度变得越发强硬了。你瞧，因为酒和西方的生活方式存在联系，所以酒从某种意义上来说就成了一个矛盾的触发点。穆斯林将对西方生活方式的排斥和敌视，全部集中在酒上。他们对酒深恶痛绝，因为它象征着腐败和堕落。而另一面，极端主义者却能够容忍斩首、毒品、海洛因和绑架，他们甚至还种植罂粟花。这可真是一头雾水，太混乱了。难道你不觉得这一切很让人困惑吗？”

“确实是让人摸不着头脑。”

“我不得不说，没有人比我们更加困惑了。”

我随后参观了啤酒厂的酿造和灌装装置。这是一条设备完善的生产线：西澳大利亚博丹酿造装置、中国灌装机器、西班牙标签机，还有摆满拉美橡木桶的酒窖，这些设备即便放在艾拉岛（Islay）或赫雷斯（Jerez）也是毫不违和的^[9]。看着穆斯林工人操作着各式机器，一排排装满维特一号威士忌的酒瓶就这样不住地往外冒，这种感觉还真是奇妙。他们心里到底在想些什么呢？威士忌木桶刷成了白色，一排排地摆放着，其中有些甚至可以追溯至1987年。从木桶旁走过时，带我四处参

观的领班提醒我，啤酒厂生产的所有酒都只能供应国内市场。说是自相矛盾，这一点都不夸张。1.6亿人中有5%的人饮酒，不少了。可我心里还是犯嘀咕：就凭这些人，真能将眼前这些木桶里所盛的酒全部喝完吗？

后来，我又去品尝了穆里酒厂正在研制的一批新品伏特加。啤酒厂总经理穆罕默德·贾韦德带领了6名员工，参与此次研发会议。每个人都为新品伏特加一一打分，并将分数写到一张纸上。我也参与其中。部分新品是精酿过的，喝起来带有一丝柔和的“果味”，还透着一股沉稳和庄重。这样的伏特加，难道是专门为这个不苟言笑的民族而研制的吗？贾韦德解释道，虽然啤酒厂最受欢迎的酒是威士忌，但他们目前正在尝试研发新品伏特加。凭借着价格上的相对优势，维特一号威士忌在啤酒厂的总销售额中占据40%。购买一瓶21年陈酿的威士忌，需要花费2500卢比。而巴基斯坦的日最低工资是230卢比。但是，啤酒厂并不能从中赚取足够的利润，尤其是考虑到政府会征收重税，还有酒水只能在“许可房间”出售的现实情况。

“当然了，”他带着调侃的口吻，点头补充道，“大家心里都清楚，非穆斯林会为穆斯林代购酒水，他们的生意已经越做越大了。”

喝完伏特加，醉意阑珊，我踉踉跄跄地穿过院子，去拜访退休将军萨比赫·乌尔·拉赫曼。他的名片上写的头衔是行政长官特别助理。

拉赫曼曾参与巴基斯坦海关部门所开展的一项研究，发现每年被没收的酒水价值高达千万美元，这也意味着巴基斯坦确实存在着倒卖酒水的黑市，而且规模还不小。他告诉我，市场中实际流通的酒水数量很有可能是没收数量的三倍之多。该研究还指出，巴基斯坦黑市所倒卖的酒水，价值在3000万美元上下。拉赫曼补充道，非穆斯林将酒倒卖给穆斯林，是造成该现象的一大原因。一瓶尊尼获加黑方，在机场免税店只要1200卢比，可放在黑市价格却高达5000卢比。

“还有，”他接着往下说，“我敢向你保证，最大的酒吧，在伊斯兰堡富人的家里。那些贩卖私酒的人为买家送货上门，却从来没有受过任何制裁。警察对他们包庇纵容。位高权重的人操纵着一切。”

他回忆起从前的军旅生活。虽然拉赫曼无法确定当时军队里那些“可以喝酒的俱乐部”是否还在，但那个年代是有的。不论从什么方面来讲，拉赫曼都很肯定巴基斯坦有不少酒，即便没有人承认。

“尽管官方统计的酒水消费量不断下降，但在我看来，人们喝的酒反倒是更多了。巴基斯坦本身并不存在什么酗酒文化。对我们来说，酒是充满魅力的。也正因为是禁果，所以才如此诱人。人类的本性如此。顺便说一句，你要不要尝尝我们的凤梨味伏特加？”

言辞之间拉赫曼流露出遗憾之情，遗憾无法将酒出口至西方国家。

“在你走之前，我要送你一瓶我们的威士忌，还有一些其他的酒。如果你有机会被邀请参加非穆斯林的派对，一定要带上它哦。”

“这么做不算违法吗？”

他轻轻地摇了摇头，闪烁其词。

“啊，不违法吧……我说不上来。”

他的脸上挂着笑容，又摇了摇头。在驱车开回伊斯兰堡F6街区的路上，我把他们送我的啤酒、草莓味金酒和金卡纳（Gymkhana）混合麦芽威士忌统统拿了出来，瞧了瞧瓶身上漂亮的标签。虽然从严格意义上来说，我并没有做什么违法乱纪的事情，可我还是感觉自己像是海洛因走私犯。那天晚上，我独自待在房间里喝酒，坐在露台上，满是乌鸦，耳边回响着清真寺宣礼吏在黑暗中争相呼唤信徒祷告的声音。有点像是在酒吧独自喝酒，却又无人倾诉的感觉。

我尝了尝草莓味的金酒。本以为胃会不大适应这样奇怪的味道，可没想到喝下肚，居然还挺舒畅的，这是酿酒师费了一番功夫才酿制出来的好酒，他们太清楚酒的魅力所在。放在其他地方，我是断然不会喝这样的酒。可在当时那个情况下，草莓味金酒已经算得上是极致美酒了。我躺在那张斯巴达式的简陋小床上，空荡荡的街道上回响着对真主安拉的呼唤。我感到有一股难以捉摸的醉意蔓延到指端和鼻尖。这是一瓶巴基斯坦出产的果味金酒。还有什么比它更让人兴奋的呢？

一周后，朋友为我弄到了一张私人派对的邀请函，离我在F6区的住址不远。我决定带上那瓶金卡纳当作礼物，还特地小心翼翼地用纸袋子把酒瓶给包了起来。伊斯兰堡的住宅，多以低矮的平顶白色别墅为主，周围是高墙和花园。举办派对的主人很富有，也住在这样的一栋房子里，同样要求不透露姓名。紧闭的大门和那一扇扇百叶窗里面，是各式各样的伊斯兰艺术品，路易十五风格的座椅，雕花玻璃烟灰缸，皮质坐垫，还有精美的克什米尔地毯。来参加派对的人大多上了年纪。他们穿着设得兰毛衣 [\[10\]](#) 和定制衬衫，有生意人，也有做进出口贸易的，身旁的妻子们完美得无可挑剔。前厅的尽头，有一个小小的吧台，旁边站着一位系着蝴蝶领结的服务生。他正一杯杯地倒着尊尼获加黑方和进口白兰地。大门紧闭，彼此知根知底，男人们坐在凡尔赛风格的椅子上，小口小口地品着酒。

朋友让我同身边的人聊聊前一天的穆里之旅。我告诉他们，自己驱车两小时从伊斯兰堡一路开到古老的英式山城穆里。150年前，穆里啤酒厂就是发源于此。我参观了啤酒厂的旧址，还去看了那座古色古香的维多利亚时代的教堂。如今，这座英式教堂已经被废弃了，四周都遍布着铁丝网。最后一站，我去了五洲明珠大酒店，在那里吃了一顿不一样的午餐，白雪皑皑的克什米尔山尽收眼底。

“那家酒吧还在吗？”他们问道。

我回答道，这就要看你们是怎么理解和定义酒吧的了。在那家大酒店享用完午餐后，我向酒店员工询问酒吧的位置。这已经是熟悉的套路了。他们告诉我，酒吧就在餐厅外一楼游泳池的旁边。我找了过去，摸索了整整半个小时，终于发现了一处看起来像是储藏间的地方。它的门很隐蔽，上面没有任何标记，还有一扇玻璃窗户。我敲了敲门。不一会儿，一张惊慌失措的脸出现在了玻璃窗的里面。我们互相比画着手势：我做了把玻璃杯放到嘴边的动作，他呢，晃动着手指，非常不情愿。我们就这样演了几分钟的哑剧。最后的结果是，我没有喝到酒。

“啊，”他们说着，摇了摇头，“我们很高兴五洲明珠大酒店的酒吧还在！”

说得好像文明还没栽在嚟哒人手上似的，不明白他们葫芦里卖的什么药。我打开自己带来的金卡纳威士忌，提出与其喝常见的尊尼获加黑方，倒不如品尝一下本土自产的酒。这个提议获得了宾客的一致赞同。

我们把酒倒了出来。虽说金卡纳并不是穆里出产的顶级威士忌，但这款酒的质量还算上乘。我注意到，每个人都若有所思地舔了舔自己的嘴唇，然后低下头盯着酒杯看了一会儿。难道他们对这款酒非常熟悉？以至于每瓶都要细细品味，来找出与上一瓶的细微差距吗？有人在激光唱片机上播放拉比·舍吉尔（旁遮普的电子流行乐歌手）的歌曲。很快，房间里半数的人都开始跳起舞来，他们中有一部分人把手中盛着金卡纳威士忌的酒杯举得高高的，另一只手牵着女伴由着她们转圈。我一下子就听出了这首曲子。它曾经在印度红极一时，是一首非常好听的电子乐曲，由18世纪旁遮普诗人布拉（Bulleh Shah）创作的苏菲派神秘主义诗歌改编而来。布拉安息于巴基斯坦，他曾在诗中写道，自己“并非清真寺里虔诚的信徒”，不是印度教徒，也不是穆斯林，更不是拜火教徒，他对自己的身份一无所知。舍吉尔的这首抒情乐曲《布拉，我到底是谁》[\[11\]](#)，带来了苏菲派教义中对和平与容忍的呼唤，它合着全球流

行舞曲的节奏，此刻萦绕着我们。

“它提醒我们，”一位女士说道，“巴基斯坦曾经拥有印度教文化、佛教文化和苏菲派文化，而所有这些文化都在我们的身上留下了痕迹。”

苏菲派教徒可以饮酒吗？在布拉生活的年代，葡萄酒有没有从那些干枯的山丘上流淌而过？这些都不得而知。但此时此刻，酒在派对的每个人中间静静地流淌着，赋予所有人以生机与活力。一个男人摇摇晃晃地走到我面前，往沙发上一倒。很明显，他有点喝醉了，并且很享受这种醉醺醺的感觉。从他嘴里冒出来的话，放到以后，也许抵死也不承认。

“这个国家真是无药可救啊，”他用简单的英语说道，牢牢地盯着我的眼睛，挤出一丝微笑，“迟早是一帮宗教人士掌权。我们完了，前功尽弃。”

我低头看了看，发现咖啡桌上的酒早已被喝个精光。酒保此刻正在调制有盐边的玛格丽塔酒 [\[12\]](#)，至少在我看来是这样。午夜12点早就过去了。大家忘记《古兰经》，或者说我们对它进行了重新解读。我从歌词中选出了些奇怪的字眼，而它们归根结底是由一位否认正统宗教的穆斯林所写。那个悲观厌世的男人在我身旁已呼呼大睡。似乎是那些歌词让宾客们扭动起来，随着拉比·舍吉尔歌曲的旋律起舞：

我不念吠陀经 [\[13\]](#)，

不吸鸦片，也不喝酒

不撒酒疯，

没有清醒的头脑，也没有昏昏欲睡

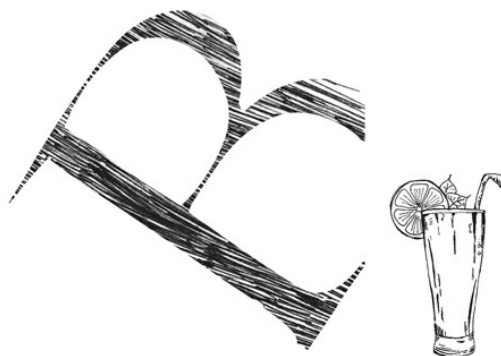
布拉！我不知道自己到底是谁。

-
- [1] 房屋装修分为硬装和软装两部分，其中硬装指水电、墙面油漆、地板等基础工程。
- [2] 嚙哒人，晚古典时代西域的游牧民族，曾于中亚、南亚地区建立规模广大的嚙哒帝国，被东罗马帝国史学家称为“白匈奴”。
- [3] 旁遮普（Punjabi）位于印度西北部，首府为拉合尔。
- [4] 巴西将首都从里约热内卢迁至巴西利亚，与巴基斯坦将首都从卡拉奇迁至伊斯兰堡相似。
- [5] 摩闪酒（Moonshine）是美国本土酿造的玉米威士忌。独立战争后政府为偿还战争债务，对威士忌征收酒税，不少山民躲入深山，在月光下酿制和蒸馏威士忌，并进行非法销售。
- [6] 伏特加不需陈年即可饮用。加香伏特加（Flavored vodka）需要经过一道加香工序，才可装瓶。
- [7] 巴普西·西多瓦（Bapsi Sidhwa），当代巴基斯坦女作家，曾荣获意大利蒙德罗奖外国作家奖，作品包括《分裂印度》《吃乌鸦的人》《新娘》等。
- [8] 威利·旺卡（Willy Wonka）是电影《查理和巧克力工厂》中巧克力工厂的主人。
- [9] 艾拉岛位于英国苏格兰西海岸，以生产麦芽威士忌著称。赫雷斯位于西班牙西南部，是著名的雪莉酒产地。
- [10] 设得兰毛衣（Shetland sweater）由多种颜色的毛线配色编织而成，具有典型的北欧风格。
- [11] 布拉（Bulleh Shah, 1680-1757），是莫卧儿王朝时期的旁遮普伊斯兰哲学家和苏菲派诗人。他的诗歌《布拉，我到底是谁》（Bulla Ki Jana）展现了对自我价值和身份的探索 and 追寻，另一部诗作《我的爱人已经回来》也曾被改编为抒情乐曲。
- [12] 玛格丽塔酒（Margarita）由龙舌兰酒、橙酒及青柠汁等调制而成，杯边有时会沾着一层盐或糖，即围上盐边（salted rim）或糖边，目的是实现鸡尾酒整体的协调性。
- [13] 吠陀经（Veda）是印度最古老的文献材料和文体形式，主要文体是赞美诗、祈祷文和咒语。

11 生命中形形色色的酒吧

Bars in a Man's Life

人就像需要氧气一样需要酒吧，
那是打发旅途单调和孤独的圣地。



英语中最早使用酒吧这个词，是在1591年罗伯特·格林 [\[1\]](#) 创作的戏剧《鉴戒邪恶》（*A Notable Discovery of Coosnage*）当中。格林是英国历史上第一位职业作家，其短暂的一生曾因批判和攻击威廉·莎士比亚而闻名。那么是他创造了“酒吧”这个词吗？维多利亚时代的人表示不赞同，真正的酒吧是他们创造的。他们说，是伊桑巴德·金德姆·布鲁内尔 [\[2\]](#) 为了服务斯温顿火车站新线路的乘客而创立了酒吧，或者是伦敦帕丁顿车站附近的大西部酒店开出的第一家酒吧。可无论从什么角度来讲，酒吧都起源于英国。

格林属于大学才子派，放荡不羁，酗酒成性。让他出名的，除了那撮尖尖的红胡子，还有因一顿莱茵酒和腌渍鲱鱼而丧命的事。他认为对于莎士比亚的可笑批判完全正确。格林娶了一位名叫多尔的富家女，花

光了她所有的钱财。他活在那那些以描画伦敦丑恶面为乐的低俗小册子里，去世时是个负债累累的浪荡子。有一幅寓言画的内容，就是格林穿着寿衣像个人形萝卜似的坐在写字台前。

在伊丽莎白时代的伦敦，格林以《骗术手册》（*Coney-Catching*）而闻名。他将回忆录稍加修饰编成小说，反之亦然，讲的都是那些浪子和骗子如何对上流社会进行诈骗，以满足行恶癖好。“酒吧”一词就是在这样的背景下诞生的。它是一种全新的社交空间，受到像格林这样的新社会阶层的追捧。在这里，欺骗、痛饮狂欢、不合群、吹嘘、嫖娼乃至一个人安静地待着，都是可以的。这同时也是在自由社会里开展非正当营生的地方。

据说，福斯塔夫 [\[3\]](#) 就是以格林为原型创作的。在遗作《万千悔恨换一智》（*A Groat's-Worth of Wit*）中，格林谈到自己是这么说的：“毫无节制的饮酒，已经让这个人变得浮肿，并成为骨子里肆虐的污秽欲望最生动形象的表征。”

我坐在布鲁克林的蒙特罗酒吧，这家在我曾经生活过了十多年的地方的酒吧里，想到了34岁因腌渍鲱鱼而英年早逝的格林。他创造了“酒吧”一词，而此时此刻的我就身处酒吧，或者说我喜欢朝着这个方面去想。我也和他一样浮肿。

向前延伸至东河的亚特兰大大道，曾是码头工人经常出没的地方。蒙特罗酒吧是那个时代留存下来的最后一处遗迹。那个曾经粗放狂野的纽约一去不复返，留给后来人的是众多黑暗料理，还有应接不暇的艰难困苦。刚来纽约的头几年，日子很难过，我穷困潦倒，面临危机。但即便是那段冰冷痛苦的岁月，我也常常光顾蒙特罗酒吧。如今我有点发福，身上还有一张可以消费的信用卡，但无论何时走进酒吧的那扇大门，我还是会有那么一点惊慌失措，为自己曾经将大把时间浪费在品尝不同种类的龙舌兰和当地酒饮上而遗憾不已。那些只存在于我潜意识中

的人物如今已全都离世，而我这个头脑清醒的英国流浪者本该也走上同样的道路。

人需要酒吧，就像人离不开氧气或是衬衫。蒙特罗酒价便宜，却是个是非之地。只要3美元，他们就会为你调制一杯伏特加樱桃炸弹鸡尾酒 [4]。毫无疑问，酒吧还和过去一样，一点没变。标牌是用红色霓虹灯做的，挂在酒吧大门的上方，看起来像是推销廉价丧礼的铺面。蒙特罗全天营业，这才是酒吧该有的样子。之前，蒙特罗是花里胡哨的酒吧，如同一位西班牙女士杂乱无章的闺房。酒吧里的女人个个都是名副其实的荡妇，如今她们已在纽约销声匿迹。而这都要归功于警方的严肃整改，是他们让街区对于主妇和吉娃娃 [5] 而言变得更加安全，从而大大提升了我们的生活质量。

吧台上有一个铃铛，上面写着“召唤快乐”的字样。但我从来不去按。透过珠帘，朝楼下的房间望去，那里有几张台球桌，常常会有人打架斗殴。一打起架来，那别提有多逗了。男人之间总是为了女人和婚外恋而发生口角，然后一路打到台球桌下，最后以一个没穿裤子的男人笨拙地挥舞着利刃而告终。在蒙特罗打架就是这么种风格，也从来没有报过警。据说，过去酒吧的楼上有一家妓院。

自从我搬到州府街，蒙特罗就成了我常去的酒吧。那个时候，这片街区物价低，暴力横行，正是宝拉·福克斯 [6] 《绝望的性格》

（*Desperate Characters*）笔下布鲁克林的写照。凌晨3点的蒙特罗依旧开门营业，酒吧里坐着的客人一动不动，嘴巴张得老大。在酒吧，海洛因也能轻易地买到。

即使是在酒吧，也弥漫着那种剑拔弩张的氛围。在这里，室内装潢起到了推波助澜的作用。除了快速帆船和纵帆船的摆件、壁架上的六分仪 [7] 和收款机上插着的几面中美洲旗帜以外，酒吧里还挂着一张相片，是一位柔术演员在巴黎街头上的表演，身旁围绕着一群小号手。天花板

上垂挂下一架架B52轰炸机的迷你模型，墙上贴着斗牛士托洛斯·萨达和马诺来特的海报，还有从1937年至1973年任全国海员工会主席的约瑟夫·柯伦的一系列照片。如此的装潢和布置，无不为之后的酩酊大醉埋下伏笔。

在那里，我见到了让人毛骨悚然的人体标本。男人泡在索查 [\[8\]](#) 和腌黄瓜汁里，眼珠泛黄。女人则浸在某种不清楚的液体中，双眼怒睁，散发出一股樱桃味，脖颈里的血管如同航海结似的一段一段。

我发现，有些酒徒对身边的一切视若无睹。他们喝着仙山露 [\[9\]](#)，拄着雪茄，在酒吧里一动不动地坐着，像傻瓜似的只当什么也看不见，夜复一夜地憔悴下去，嘴里嚼着食物，透过贴胶带的玻璃看着千篇一律的棒球比赛。每一次去，他们都在那里，仿佛从来没有挪动过位置，不眠不休。那段时间，每一晚我都会梦到自己走在非洲郊区舍默霍恩，疲惫不堪地从一块块写着“清洁你的血液”字样的路牌旁走过，还经过覆盖着腐烂常春藤的房屋，柏高壁画以及储存着扇贝石头的开拓者仓库。那里没有亚特兰大中心，只有古老的寺庙广场，广场的四周分布着换汇站和宝石典当铺，半空中悬浮着几个若隐若现的字，拼读出来是廷纳斯日用品和加斯瓦特炉灶这样的内容。这是没有经过浸礼会信徒美化的地狱一隅。

我记得蒙特罗酒吧的一切。它的隔壁是一家专门出售烤箱和煤气表的商店，叫迪克森。旁边还有一个腹膜透析中心。酒吧的橱窗里放着一本残疾军人证。约瑟夫·蒙特罗曾一度是海洋广场俱乐部的主席。可如今，那段时光早已被人们忘却，尘封为过往。照片里有来自休斯顿号和罗伯特·爱德华·李号等舰艇的救生员，还有一张州府街年代久远的娱乐码头的相片。在帕克威医院1951年晚宴舞会的那些镜头中，每一位女士都是那么的优雅迷人，如今有没有发生变化？除此之外，酒吧里还有不少照片是关于西班牙的，有蝴蝶帆船，有弗拉门戈舞裙，还有皮拉尔·

蒙特罗手拿响板 [\[10\]](#) 起舞的相片，以及下面这则广告，广告中提到的活动早已被人们遗忘：

精美绝伦的歌舞盛宴，

皮拉尔·蒙特罗

将献上令人震撼的舞蹈表演，

伦巴，方丹戈，更有两支管弦乐队现场伴奏！

杯中的杜林标酒 [\[11\]](#) 慢慢见底，所有这一切都在我的脑海中浮现出来，双脚开始变得冰冷。我喜欢装满海螺壳的渔网，也喜欢老式木制公用电话亭。酒吧的墙上挂着羚羊角、积灰的宽檐帽和老式潜水头盔，旁边的小相片里是一条贡多拉船在威尼斯运河的河道上摇曳生姿。也许有人会说，这些和蒙特罗酒吧的很多其他物件一样，仿佛都停滞在了20世纪50年代的时空隧道里止步不前。这个酒吧里保留了那些普通人所拥有的点滴回忆。

记忆中常常浮现的，往往是自己曾经生活过并且挣扎在生死线上的那几个城市，而永远不会是那些与幸福和成功挂钩的地方。漫步在其他城市的街头，几条街的工夫，我就会感到温暖和满足，渴望再重新活一次。但如果，打个比方，我走在纽约的第三大道上，那么苦闷和不自在就会一直笼罩着我。我忽然想说一段荒唐的往事：很久以前某个冬天的午后，我走进第三大道上的一家奶酪店，偷了一大块斯提尔顿奶酪。如今这家店已成为美食店的先驱，风靡纽约，而当时它只是一家新开张的店铺。

那时我身上只剩下5美元，没有信用卡，家人又不在身边，也没有朋友愿意继续借钱给我。我走进奶酪店，心想偷一块7磅重的斯提尔顿奶酪最好的办法，就是厚着脸皮地走进去，拿起奶酪就离开。这招果然奏效。我把它带回了位于邦德街的家中，用一把茶匙将奶酪分成几等

分，供四天的量。那天我是神志清醒的吗？

虽然朋友们不愿意借钱给我买吃的，但是他们常常会请我去酒吧喝酒。对他们而言，饮酒算是娱乐和消遣。不论从什么角度来说，他们都无法相信一个才华横溢、住在世界上最富有城市之一的成年人居然会饥肠辘辘，食不果腹，连一盒鸡蛋都买不起。对他们来说，这实在是太过稀奇，让人难以置信，以至于好奇地想要了解事情的来龙去脉。“过来，”他们会这么说道，“喝一杯15美元的鸡尾酒，然后告诉我为什么你会买不起比萨。这当中一定有故事。”

但其实，我并没有什么故事可讲。孤身一人生活在异国他乡，艰难度日，日子一天过得不如一天。而且过不了多久，这个人就能切身地体会到酒徒的心情，因为当其顺着社会阶梯一步一步往下走的时候，所有中产阶级的朋友目光中都带着怀疑、不信任乃至半消遣式的警觉。“绝不可能发生这种事。”朋友们说。他们还是选择相信自己。可事实是，这样的事情常常发生。只要你踩空一阶，脚下的梯子就会立刻消失不见。

还是同样一些朋友，之后会带着如释重负的口吻，试图将很多事情厘清。他们对我说：“好吧，当然，我们知道你喝醉了。”这是他们为了掩饰当时内心的怀疑而找的借口。他们想通过这样的方式，为我指出一种可能，以更好地理解眼前这一团糟的生活。我还记得昆廷·克里斯普。他之前住在第二街的街角附近，偶尔会来我的住处小坐喝茶。他戴着那顶陈旧的丝绒礼帽，颇有几分威严地说道：“若是所有人都得偿所愿，那我们大家都岂不是都得饿死了。”

这番话出自一位同样清贫却活得比我更优雅人的口中，似乎更能抚慰人心。一个人总要为自己的失败负责。所谓的趣闻逸事毫无意义可言。

时至今日，回想起这段过往，我还是会不由自主地扪心自问，当初是不是真的喝醉了，却怎么也回忆不起来，或许是我自己不愿意去重拾这段回忆吧。说不定只是耍了场酒疯而已。

1995年的冬天，我住在一个作家庄园里。庄园的位置在佛蒙特州的一座小村落里，叫东多塞特。我再次花光了身上的钱，而村庄里唯一的杂货店又无法使用信用卡。这样一来，我只得趁着夜色铤而走险，拿着扫帚柄，打落屋子附近果园树上的苹果。房子里除了我之外，还住着5位女同性恋作家。我从她们那儿连块饼干都要不到。那段时间，我每天晚上都大口地啃着苹果，直到后来苹果树上的果实日渐稀疏，才引起了人们的注意。流言开始在东多塞特的300名村民中传播开去。有人在偷苹果。公民们！拿起武器来！

我不是那种饿死鬼，会疯狂到每天凌晨制作苹果奶酥、苹果挞和苹果派，让整栋房子闻起来像个苹果仓库似的。但我肯定手里拿着一瓶伏特加。为了买这瓶酒，我掏空了身上仅剩的20美元。漫步在月光下的乡间小径上，我嘴里哼着小曲，冲着狗发火，脚上穿着一双已经开胶的鞋子，身上披着旧大衣，头上戴着一顶毛皮帽子。但有酒为伴，我是真真切切地活着的。不过最后，我还是被下了逐客令。一位老太太目睹了我在夜里打落她家苹果的一幕。在寻求灵感的一群作家中，这是不允许的。

再往后，那年冬天就过得更加窘迫和拮据了。感恩节那天，我搭上一辆开往奥尔巴尼（Albany）的公共汽车，车上就只有我一名乘客。暴风雪中，我到达了奥尔巴尼公交站，等车时顺便吃了6.99美元的感恩节晚餐，结账时掏出的全都是25美分的硬币，引来了旁边非裔美国人的一阵哄笑。夜幕降临，我来到猎人山附近一处山丘顶端的滑雪小屋，在那儿照看房子。这栋房子是由4位来自皇后区的奥尔巴尼人租下的，也是他们雇的我。他们租了一整个冬天，以便周末时来此滑雪度假。

当降落伞失灵坠落时，一个人能在多大程度上承受速度所带来的刺激呢？没过几天，木屋就被大雪给封住了。不过有辆自行车，可以骑去猎人山。在那里有一家店，孤零零地开着，一直营业到太阳落山的时候。有一天，我骑车去了那家店，并在那里买了半瓶厨用白兰地和一些烘豆，然后试着骑回寒冷的山上。

等到天色暗下来时，我已经把自行车，还有那几罐烘豆统统扔在路边，自顾自回家了，还是后来住在山路附近的一户人家发现并送还给我。（“它们躺在结冰的河里，”那家的母亲说道，“看起来毫无生气。”）屋子里除了麦片和炼乳，什么也没有。但白兰地的加入，成就了一顿美餐。到了晚上10点，山顶上又灭了5盏路灯，孤独灵魂的漫漫黑夜就这样开始了。我裹着毛衣和毯子，独自坐在屋子里，有一杯酒，还有大把的时间。那一刻，我很茫然，不明白自己究竟为什么要来这个地方。

与酒有关的文学创作，总是不得不承认它所产生的深远而又不可估量的影响，但从来不会将救赎和忏悔之情传递给读者。酒带来的往往只有空虚和单调，还有连续几周甚至几个月的萎靡不振。某个繁星闪闪的冬夜，一位上了年纪的建筑设计师的出现，将我从那间木屋中拯救出来。木屋的这块地是他的。他自己住的是那栋漂亮房子，其实就在木屋的旁边。因为到目前为止都没怎么亮过灯，所以不太起眼。他立刻向我发出邀请，让我去他家共进晚餐，还说了一连串“亲爱的伙计”的话。衣衫褴褛的我，踉跄着来到他家门口，活脱脱一个中世纪的乞丐。

抚慰人心的从来不是童话。他站在教堂般的彩色玻璃窗前，身旁伏着一条小狗。窗外，远处雪白的岩石间，有一道瀑布奔流而下。餐桌是两人位的，上面放着一支高高的蜡烛和一瓶勃艮第葡萄酒 [\[12\]](#)。享用如此美酒美味，会不会为此而付出代价呢？

“亲爱的伙计，”他一见到我便大声喊道，“一切就绪。詹姆斯正在

为我们制作烤羊肉配蒸粗麦粉 [\[13\]](#)。快坐下来。我有一瓶香迩葡萄酒（Charmes）。一起来放松下好吗？你身上那件外套看起来糟糕透了，我们给你找一件好点的换上，然后再把你的头发梳一梳。头发看起来不错，但都缠在了一起。哎呀，你简直就是一个野人嘛。”

我回想起纽约的其他酒吧。只要身上有几美元的闲钱，我就会上那里打发大把的时间，别人买单的话就去瑞吉酒店，其他时候走一大段路去红钩区 [\[14\]](#)的酒吧喝酒。自由高度酒吧坐落于科菲街附近，房子的颜色是氧化后的紫红色，就像柬埔寨公路那样。去到陌生的城市，躺在陌生的床上，我时常会梦见那家酒吧，怀念那些指尖无法触及的东西。酒吧是我的第二个家，如同一个避风港湾。

“酒吧，”正如路易斯·布努艾尔 [\[15\]](#)曾经写下的那样，“是一场独处的历练。最重要的是，酒吧必须是安静的，昏暗的，能让人放松自在的地方。而且不会放任何音乐，与如今的风格不一样。总之，酒吧里最多只能放12张桌子，客人还必须是沉默寡言的那一类。”

我究竟在酒吧消磨了多少时光呢？数年，乃至数十年。回忆酒吧，如同回忆起一张张熟悉的面庞。我去过上百家酒吧，但只有几家对我而言印象深刻。

伦敦的公爵酒店有一家酒吧，那里的服务生会在你的扶手椅旁，从推车里取出酒水为你调制干马提尼。我还常常会去圣詹姆士大酒店，之后走出来，穿过街道来到格林公园，然后往草坪上一躺。回想起曾经在罗毕梅费尔赌场与蒙巴顿将军的侄子迈克尔·坎宁安·里德进行的史诗般对话，那是一个漫长而恼人的冬天，我当时正在报道他朋友汤姆·乔姆利卷入的一场谋杀案的审判。我们喝了不加冰块的金汤力，卧倒在楼上的酒吧里，抬眼注视着绘有骆驼和牧民的壁画。酒吧的装饰中带有一丝殖民主义风格。这是一个泡在酒缸子里的帝国，我们的谈话开始变得语无伦次，其间夹杂着“连血气方刚的人也不再饮酒了”的嗟叹，以及探

讨哪家酒吧能超越内罗毕的穆海咖乡村俱乐部，或是柬埔寨金边的那家刷着白墙，配备大电风扇并供应迪凯堡酒 [\[16\]](#) 的希望之锚酒吧。

这些酒吧分布于世界各地，是打发旅途单调和孤独戒律的圣地。它们的轻松和便利，只会让人想起那些因没有酒陪伴而生活窘迫的痛苦时日。比如，在猎人山度过的那个冬天，当那位乐善好施的建筑师去法国南部度假过冬，连同那份慷慨和大方也一并带走的时候，还有当我再也不能每隔一晚通过装傻扮蠢来换取一瓶香波慕斯尼香迹一级园葡萄酒 [\[17\]](#) 的时候，我又再次陷入了当时去第三大道奶酪店行窃之前所面临的那种失落和沮丧中。

有天晚上，雪花开始飘落，房间里又忽然停了电，我心想，只要留下一张借据，恩人应该就不大会介意我从他的酒窖里拿瓶酒。他一定会给予宽容和谅解的。于是，我将想法付诸行动，在漆黑的夜色和纷乱的雪花中一路摸到他家的后门。门的下面有个猫洞。我把整只手臂都伸进那个小洞里，这样一来就可以从里面打开厨房的门，并且进入房子。一切都进行得非常顺利。

很少有人能够明白在夜晚做一个贼偷偷潜入他人家中，在黑暗中游走，穿行在井井有条的陈设和日常杂物之间，到底是怎样的一种感觉。总之，它让我觉得自己猥琐又下流。不过我对偷窥他人的隐私并不感兴趣，所以直接往地下室的酒窖走去，那里有一列冰柜。不费吹灰之力，我就找到了放葡萄酒的酒架，拿出一瓶酒来，总共拿了两瓶香波慕斯尼香迹葡萄酒。这些酒加起来价值几百美元。反正我会留下字据的。从地下室走出来经过冰柜的时候，我心里在想，既然已经欠了几百美元，这笔钱我现在拿不出来，可能也永远还不上，那不如顺便再拿只冷冻火鸡好了。想喝酒也不能忘了填饱肚子。

冰柜里的火鸡是我生平见过的最大的火鸡。一只的话，手里还勉强能拿得下。于是，我摇晃着走回楼上，怀里揣着两瓶酒，还有那只总是

从我手臂上滑落的冷冻大火鸡。我回到暴风雪中，穿过浓重的夜色，喜滋滋地一路跑回自己简陋的小屋。可以这么说，这是我最有成就感的一次，毫无羞耻和道德准则可言。然而，当我偷偷摸摸地穿过那一大片冰天雪地的时候，建筑师家的安防系统忽然之间响了起来。安装在屋顶上的几盏弧光灯一下子亮了，警报声响彻山顶。四道光束聚焦在我的身上，暴露在灯光之下的我愣在原地。

建筑师曾告诉我，他家的安防系统是直通猎人山警局的。为了能喝上一杯酒，我这个无酒不欢的人，抱着冷冻火鸡，还有两瓶香波慕斯尼香迓葡萄酒，藏在简陋的小屋里头。我手里挥舞着一把用来伐木的斧头，将火鸡砍成四大块，浑身上下都被汗水浸湿。那几个奥尔巴尼人在这把斧头上做了标注，说是专门用来对付熊的。有那么一瞬间，我瞥见了客厅墙上镜子中的自己：袒露着胸膛，汗流浹背，手里挥舞着斧头，周围都是被切成块的冷冻火鸡。

“是时候该振作起来了，你这条可怜虫！”我冲自己吼道。

一切又回归宁静，警察却迟迟没有现身。我打开了第一瓶，就着一只汤碗喝起酒来。这是一瓶1995年的窖藏。“酒香慢慢地升腾萦绕”，我在借据中写道，“这个年过得可真不错，老朋友。”后来我把这张字条放在了他家门垫的下面。

[1] 罗伯特·格林（Robert Greene, 1558-1592），英国伊丽莎白时代剧作家，以批评莎士比亚闻名。

[2] 伊桑巴德·金德姆·布鲁内尔（Isambard Kingdom Brunel, 1806-1859），英国工程师，主持修建了包括大西部铁路在内的大量公共设施，推动了公共交通、现代工程等领域的发展。

[3] 福斯塔夫：莎士比亚历史剧《亨利四世》中的重要配角。他喜欢撒谎和吹牛，靠着拍马屁和逗乐来混日子。

[4] 伏特加樱桃炸弹鸡尾酒（Vodka cherry bomb）以伏特加为基酒、加入樱桃汁等配料调制而成。

[\[5\]](#) 吉娃娃（Chihuahua）属小型犬种，原产自美洲，是最古老的犬种之一，分为长毛和短毛两种。

[\[6\]](#) 宝拉·福克斯（Paula Fox，1923-2017），美国儿童文学作家，1978年获安徒生奖。

[\[7\]](#) 六分仪（Sextant），用来测量某一时刻太阳与海平线的夹角，以计算所在位置的经纬度。

[\[8\]](#) 索查（Sauza）是墨西哥酒水品牌，产品包括金、银龙舌兰和威士忌等。

[\[9\]](#) 仙山露（Cinzano）是意大利酒水品牌，产品包括味美思、甜味起泡酒和干白起泡酒等。

[\[10\]](#) 响板（Castanet）是西班牙民间碰奏体鸣乐器，以贝壳状的两块乌木碰击发音，用于歌舞伴奏。

[\[11\]](#) 杜林标酒（Drambuie）是以威士忌为基酒、用蜂蜜增甜的利口酒，有苏格兰威士忌的烟熏味。

[\[12\]](#) 勃艮第葡萄酒（Burgundy）是产自法国勃艮第产区的葡萄酒的统称，被誉为“法国葡萄酒之王”。

[\[13\]](#) 蒸粗麦粉（Couscous）是由杜兰小麦磨碎后多次蒸软而形成的金黄色米粒状粗麦制品。

[\[14\]](#) 红钩区（Red Hook）是纽约市布鲁克林区的一个街区。

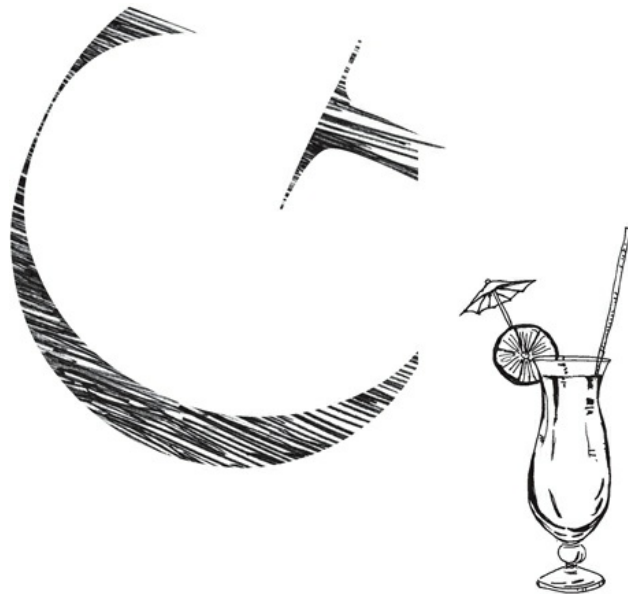
[\[15\]](#) 路易斯·布努艾尔（Luis Buñuel，1900-1983），西班牙著名电影导演，代表作有《资产阶级的审慎魅力》《维莉蒂安娜》《白日美人》等。

[\[16\]](#) 迪凯堡酒（Dekuyper）产自荷兰，有300多年的历史，1995年被荷兰女王授予“皇家酒厂”的荣誉称号。

[\[17\]](#) 香波慕斯尼香迹一级园葡萄酒（Chambolle-Musigny Les Charmes），产自勃艮第产区三大名村之一香波慕斯尼村的一级园香迹园。

12 内战期间喝一杯 Getting a Drink in a Civil War

当吉兰丹州的马来人想要从束缚中短暂逃离时，
他们会选择泰国的双溪哥乐。



全球每人每年纯酒精的消费量为6升。世界上最能喝酒的，据我所知，非摩尔多瓦人（Moldovan）莫属，人均年消费量高达18升。捷克人排第二，人均年消费16升。摩尔多瓦人永远一副醉态，按理说早该喝死了。事实上，北半球欧亚大陆上所有的国家人均年消费量都超过了12升，那么按照各类专业健康机构的报告，这些人都是没办法活到现在的。巴尔干人的酒量不如芬兰人，德国人、法国人比意大利人、西班牙人更能喝。在俄罗斯，有五分之一男性死于酗酒。世界范围内，每年有250万人因酗酒而死亡。如今，酗酒已被列为一种“疾病”，和癌症、

狂犬病一样。当酒瘾在体内肆虐时，患者会感到万分痛苦和无助；而酗酒还会通过基因一代代地遗传下去。

除了对肝脏有损害，酗酒问题还有许多医学统计学 [\[1\]](#) 所覆盖不到的地方。比如，对于快乐的向往，渴望摆脱如影随形的孤独感。比如，超越自我。再比如，不幸来自世俗和庸碌，来自平淡无奇的生活，可到头来，没有意外和悬念的话，终将步入老年并迈向死亡。因此，从自我跳脱出去的做法，是合乎情理的，这就像是取下了面具，然后丢在身后那样简单自然。

酒徒并没有游离于正常生活之外，因为摆脱平凡、远离庸碌本就是他们心之所向。人们笃信俗世是这世间的一切。酒徒便是这愚蠢想法所造就的，像极了费里尼电影《阿玛柯德》（*Amarcord*）里的疯叔叔。疯叔叔在精神病院里住了很多年，有一天他爬上一棵树，怎么也不肯下来，拍打着胸脯大喊：“我需要一个女人！”

然而，在孤独和沮丧中煎熬，他终究还是会爬下树来。因为大地在召唤着他。

泰国合艾市（Hat Yai）的粉红女士酒店11楼的层站 [\[2\]](#) 处，站着7个马来西亚男游客。他们站在那些被丢弃的托酒盘当中，懒散地低下头，注视着脚上油光锃亮的皮鞋。层站附近到处都是伏特加空酒瓶。客房的门上钉着白色的徽章，上面绘有泰国国王普密蓬·阿杜德的小幅肖像画。这群马来西亚游客耐心地等待着电梯，准备前往楼下的休闲俱乐部。

透过围着铁丝网的窗户向外望去，能看到合艾的夜景：生锈的铁皮屋顶，一座座仓库，还有墙上布满青苔的破败清真寺的一隅。这几位马来西亚游客相互打赌，他们讨论着粉红女士酒店酒吧里黑方威士忌的价格，仿佛酒水比姑娘们还要来的金贵。在这个酒吧，只要花上大约30美

元，就能找到一群姑娘作陪。走进酒店大堂时，我问了他们一个问题：他们到这里来的目的，究竟是为了一醉方休呢，还是为了酒吧里的泰国姑娘。他们沉着脸回答说都有，为什么非要在这两者当中做出取舍呢？

粉红女士酒店的大堂并不缺什么宗教氛围：落地式大摆钟，绘有湖中圣坛的神秘画作，几尊带有光环的佛像，还有不少圣人的壁画式照片。大堂里开着一家出售护身符的商店，旁边是两家歌厅，女服务生从我们身旁鱼贯而过，手里端着放有龙舌兰和冰桶的托盘。对于穆斯林而言，像这样将宗教装饰与声色犬马结合在一起，实在是超乎想象的。他们有些紧张地眨起眼睛来。在酒店最主要的那家夜总会里，有一个“玻璃鱼缸”似的'地方，一排排长凳层层向上排布，宛如一个小型的圆形剧场。姑娘们一个个都被编了号，身穿托加长袍（toga），等待着客人的挑选，而客人只要对着妈妈桑喊出中意姑娘的编号即可。这种做法在亚洲是司空见惯的。彩绘的背景墙上画的是丛林中的池塘和灌木，描绘着原始森林的一角。整个场景看起来仿佛巴黎动物园的众生相。

可惜，那天晚上夜总会里只有一位泰国姑娘。她埋头织着东西，头也不抬。几位马来西亚游客面露厌烦之情，决定转战酒吧，我们坐在乌烟瘴气的鸡尾酒廊里，比较着阳具形状的塑料房卡，上面饰有“性感粉红”字样。我学了几句马来的性俚语，比如“丁丁”“阴道”“吃豆腐”以及“性行为”这几个词如何表达。说不定哪天就能派上用场。

这几位马来游客来自哥打巴鲁（Kota Bharu），都是职业白领。他们租下了一辆面包车，从双溪哥乐（Sungai Kolok）入境，一路驱车来到这里。双溪哥乐这座小镇，因为灯红酒绿的妓院遍布其间而名声不好。整个周末，他们都待在粉红女士酒店，预想着每个人都能碰上至少五次艳遇，喝下一瓶以上的苏格兰威士忌。这还没有算上琴费士 [\[3\]](#)、皇家之鹿威士忌、朗姆酒、可乐、激情海岸 [\[4\]](#) 以及灰雁伏特加。他们的初衷就是将酒与性融为一体，就像泰国所能容忍的那样。

“那接下来呢？”

“打道回府，睡上一觉，就这样。”

似乎一气呵成。卡巴莱 [\[5\]](#) 歌舞表演开场了。几位姑娘昂首阔步地走上舞台，她们头戴高筒礼帽，身上插着红磨坊 [\[6\]](#) 般的夸张羽毛，将手中的金制双耳细颈酒罐高高举起。然而，并没有什么特别的事情发生。看起来倒是挺神秘的。几位马来西亚游客一脸漠然。他们反过来向我提出了一个问题：像我这样的外国人来合艾做什么。我回答道，自己目前正在游历泰国的南部腹地，为的就是体验一把当地的夜生活。事实上，我正准备从合艾出发，前往他们的家乡哥打巴鲁，深入了解像他们这样的男人来此寻欢的原因，以及他们饮酒作乐的方式。这番话让他们不禁笑出了声。一开始，我也以为那其中夹杂着的是欢笑。可细想想，事实恰恰相反。

...

有时，不论是泰国政治扑朔迷离的运作方式，还是这个享乐至上的国度成为除伊拉克之外受穆斯林骚乱影响最为严重的国家的原因，都很难条分缕析，一一厘清。

泰国南部腹地的穆斯林叛乱者所求的，无外乎北大年（Pattani）苏丹国的复兴。在过去的几个世纪里，该苏丹国一直是一个信奉伊斯兰教的小国。当时的马来亚 [\[7\]](#) 正处于英国的殖民统治之下。1909年，英国将南部三府归入暹罗王国的版图，自此北大年苏丹国从地图上被抹去。时至今日，没有人还记得当时英国交出南部三府，从泰国人手上换取了贸易权。尽管18世纪时泰国人曾试图掌握该地区的主导权，但还是招致了长达百年、不共戴天的仇恨。

虽然一直以来西方关注的焦点都放在曼谷近期的政治博弈上，但是

关于泰国之魂的漫长斗争却在南部酝酿升级。这两者是息息相关的。2006年，当时的泰国总理他信·西那瓦在一场没有流血的军事政变中被推翻下台。在此之前，他信一直把控着南部的战事，认为这一切都是冲他而来的。当出现野蛮暴行时，他将军队武力镇压穆斯林的大部分罪责揽在自己身上。这场愈演愈烈的战争，很大程度上导致了他信政府失去合法性，并最终分崩离析。而用苏斯博士 [\[8\]](#) 的话说，他也是近期在曼谷市中心掀起动乱的红衫军的幕后操控者。

没有人真正了解叛乱者的身份和数量。1998年前近40年间，泰国南部活跃着多支游击队伍。他们打着建立独立伊斯兰国家的旗帜，进行破坏、刺杀和绑架活动。泰国政府在南部推行非宗教教育后，一个自称民族革命阵线的团体于1960年成立。以其当时在伊斯兰世界开展运动的形势来看，该团体属于“伊斯兰社会主义者”，反对资本主义和殖民主义。民族革命阵线曾公开表示，希望能够并入马来西亚，成为泛东南亚马来穆斯林社会主义联盟的一员。同时，该团体还抵制泰国宪法，强调武装斗争的重要性。

到1998年为止，泰国已基本平定了南部腹地的叛乱。但2001年他信上台后，暴力活动又再次猖獗起来。他信将治安管理的工作交由警方负责，而警方因腐败问题深受民众的质疑和厌恶；与此同时，叛乱者开始重整旗鼓。截至2004年，暴力活动已经升级为恶性事件。信奉佛教的种植园工人和僧人被枪杀、斩首或砍杀。奇怪的是，凶手至今还没有一点眉目，比如一些秘密犯罪团伙：北大年圣战者运动、北大年联合解放阵线及其武装分支（马艾·托费恩领导的武装团体和另一支极端暴力的巡逻小队）。

2006年，分离主义组织北大年独立阵线领袖万阿都卡迪曾向半岛电视台透露，在泰国发动的多起暴力袭击获得了印尼恐怖组织伊斯兰祈祷团的支持和帮助。而伊斯兰祈祷团正是制造了2002年和2005年巴厘岛爆

炸案、造成数百人身亡的恐怖主义团体。

目前的情况是，一片生活着穆斯林的土地被信奉佛教的军队所占领，这让整个战局越发不明朗，变得扑朔迷离。归根到底，这是一场没有出路的文化较量，一个永远都无法打破的僵局。

粉红女士酒店的几位马来游客，对这当中的讽刺心知肚明。他们穿越边境来到合艾，为的就是逃离伊斯兰教法的束缚，而泰国穆斯林却为了能够在这里实施伊斯兰教法，制造爆炸袭击。也许，用讽刺来形容对这悖论的顽固认知，并不合适。他们还提到了一点，那就是合艾也曾发生过恶性的爆炸袭击案。2006年，海洋百货商场和红糖酒吧就曾遭到炸弹袭击，爆炸共造成四人死亡，其中一位遇难者是来自马来西亚的观光客。他没能升入天堂，一个马来人这么推断道。那些从前为了泰国姑娘而来的、堕落放纵的外国老头嗅到了危险的讯息，不再造访。而马来人却继续涌入，因为他们实在没有别的地方可去。想要碰到艳遇，并且喝上尊尼获加，这是一条成本最低的捷径。试想，要是连尊尼获加都没得喝，他们该怎么办呢？

混合着杯中一层层走了味 [\[9\]](#) 的冰，我们开始饮用尊尼获加。那几位马来游客一脸放松下来的表情，仿佛紧张症 [\[10\]](#) 得到了缓解。他们的满足感或许来自酒水的品牌，又或许源自威士忌酒本身。一起喝酒，无异于一同偷食禁果，一同越界逾矩，对禁忌表现出无声的鄙夷，还有心态上的骤然转变与升华。结伴共饮，确实会让人生出几分肝胆相照的情谊来，尤其是在远离家庭生活和宗教习俗的束缚时。我向他们当中的一人问起，为什么在家乡哥打巴鲁喝酒远比不上到这里来喝酒。“我们说的句句都是实话，”他们回答，“哥打巴鲁是严格奉行伊斯兰教法的。”

哥打巴鲁位于马泰边境的吉兰丹州。该州处在马来西亚最东面，是这个国家最激进的伊斯兰党派马来西亚伊斯兰党的大本营。聂阿兹不仅是该党派的领袖，还是吉兰丹州的州务大臣，他一直致力于推动伊斯兰

教法的全面实行。这其中就包含偷窃判处截肢、通奸判处石刑的严酷惩罚，残忍法律下的标准道义。联邦政府对伊斯兰教法的全面实行已施加一定阻力，可无奈马来西亚13个州中有5个都处于马来西亚伊斯兰党的控制之下。

我听说过一桩近期轰动一时的案件。2009年，马来西亚女模特卡尔迪卡·莎莉·德薇·舒卡诺因在彭亨州（伊斯兰党控制的5个州之一）一家酒店的夜总会喝了杯啤酒，被该州伊斯兰法庭判处鞭笞6下的刑罚。行刑前一天，彭亨州苏丹决定减轻刑罚，将鞭刑改为社区服务。但是，卡尔迪卡当时若真受了刑，这就将成为马来西亚近现代史上第一次对女性施以鞭刑的案件。2010年2月，3名女子因婚内出轨而遭受鞭笞。在大多数人看来，随着伊斯兰化在马来西亚的蔓延和发展，因饮酒而被施以鞭刑的案件数量会有所上升。饮酒的危险系数日益升高，酒精的诱惑力陡增，边境亦随之繁荣起来。

马来西亚的2600万人中，仅有五成属于马来穆斯林，余下的人口主要由华人和印度人构成，他们不受伊斯兰教法的制约。“伊斯兰教是一个温和的宗教，”聂阿兹说道，“我们希望通过协商一致的方式，在全国范围内贯彻落实伊斯兰教法。”对于泰国来说，伊斯兰教最为激进的吉兰丹州恰恰坐落于马泰边境上，这既是件坏事，又算是一种另类的商业机遇。

几天后，我乘坐一辆私家车，从合艾出发前往北大年。开至海岸，只要两小时的车程。一路上经过长满荸荠的入海口，还有稻田、果园和一座座单薄的房屋，屋子的四周围绕着不少竹鸟笼，清一色都挂在绳子上。鸟笼里是喜欢悲啼的鸟，在南部随处可见。这片土地平坦而炎热，草木茂盛却如同强弩之末，仿佛海水没有潮涨，只有潮落。

车开到一半的时候，开始出现阿拉伯语路标，接着就遇到了第一批路障。那里有几支泰国部队，士兵们戴着丛林迷彩色的头盔，佩有M15

式手枪，有的在遮阳伞下休息，有的一脸怒气地坐在沙包围墙的后面。等到了5点钟，路上早已空无一人。因为夜幕降临后，叛乱团伙就会在公路上到处走动，伺机行凶，以至于下午3点，我的司机就已经迫不及待地想要下高速了。面包车作为泰国南部各城镇来往的常用交通工具，经常会在这一带被拦下，叛乱者要求旅客下车并当场枪杀。就连当地警察局也曾遭到过火箭弹的袭击，而佛教徒所经营的路边大排档也难逃自动步枪的扫射。

北大年尽管有着一所规模不小的大学，还有之前吸引大批泰国艺术家和波希米亚人前来的沿河中式店屋，如今却几乎是无人问津。这里随机实施军事宵禁，只有一家让人不那么反感的酒店，是距离城镇一英里开外的CS酒店。这家酒店2008年也曾遭到过汽车炸弹的袭击，共造成两名酒店员工死亡，但重建时酒店换上了马来风格的装饰，并播放马来西亚管弦乐。如今这家酒店孤零零地坐落在一条死胡同的尽头，门前除了全副武装的守卫，还有沙包和不停运转的监控摄像头。

到达酒店时，有几位穆斯林商人正坐在户外露台上喝茶，旁边放着茶壶牌炼乳。这家酒店除了供应茶、炼乳和白糖，就没有别的了。操着一口蹩脚的泰语，我成功说服了一位酒店员工，付现金从他那里租到了一辆摩托车。在北大年，几乎是找不到出租车的。在他们看来，一个外国人骑着摩托车四处溜达，无异于自寻死路，可我却觉得为了能喝上一瓶凉爽的胜狮啤酒 [\[11\]](#)，冒这点风险是值得的。再说凭什么冲我开枪？他们痛恨的是佛教徒，还有其他支派的穆斯林。

不一会儿，我就迷路了。我骑着摩托车，从北大年的内陆地区飞驰而过，沿途路过静谧的运河、仓库，还有宁静得让人感到不安的稻田。几位荷枪实弹的泰国士兵在一个路障处拦下了我。他们手拿相机，迅速拍下我跨坐在轻型摩托车上的模样，然后纷纷与我击掌。这是信奉佛教的新兵与眼前这位身高1.96米、被错认成美国佬的英国人之间的投契。

我用泰语向他们询问酒吧的位置，还有他们被派遣到北大年这座让人胆战心惊的东南亚城市服役，休息时连酒吧也去不了是种怎样的体验。他们没精打采地表示，渴望回曼谷度过周末，以及南部的人就是一群落后的混蛋，再没说别的。我们聊了聊曼谷12万家酒吧中各自最心仪的几家，然后相互递了几支香烟。我意识到，我们对于南部叛乱者这一问题在政治见解上的投契，实际上都是围绕着叛乱者最憎恶的东西，也就是酒展开的。

那一晚，北大年的老城区正在举行中国新年的庆祝活动。我骑着摩托车过去，经过小巷时，路灯都灭了，照亮街道的是头顶上那悬挂着的一串串大红灯笼。整座小城笼罩在暴力和恐惧的氛围之中，没有闪烁的霓虹灯。夜幕下警察与叛乱者在北大年街头的追击枪战，摩托车后座上的冷血刺杀，都时有发生。我开着摩托车在城市里兜了一个小时，连一家夜总会或酒吧也没找到，马来游客更是一个也没见到。如今的北大年，已然是一座脱离了泰国现代化建设的伊斯兰城市。不过，新年的庆祝活动有摇滚音乐会，还有舞龙表演。我手里捧着一杯加了冰的荔枝果汁，在人群中穿行。小吃摊上包着头巾的几位姑娘害羞地告诉我，她们的货品里是不准备可乐的。难道可乐在某种程度上也受到了鄙视吗？

泰国南部腹地确实有些落伍。脱衣舞酒吧，迷恋科技，粗犷的性，也许最重要的，是女性在工作场所相对自由？或许有人会说，在泰国穆斯林看来，随和包容的佛教徒正是他们眼中的“西方”，是战争之境 [\[12\]](#)，是异教徒的栖身之所，包容一切。

回到酒店，大堂非常安静，露台上已经不供应茶壶牌炼乳了。时间是晚上9点半。我一路闲逛，来到安全屏障外脏乱的市集。我留意到一家透出玫瑰色灯光的店铺。店内身着开衩连衣裙的泰国女服务员在一些没有清理干净的桌子间游走。这一幕让人震惊。不用说，这肯定是一家中规中矩的包厢歌厅。我可以在那儿点一瓶胜狮啤酒喝。歌厅显然是为

了那些住在CS酒店里的中国商人或是偶尔犯浑、愿意赔上性命来喝酒的穆斯林而开的，但那天晚上店里一个客人也没有。我向女服务员打听她们的老家。意料之中，她们都信奉佛教，其中一些来自泰国北部地区。在北大年唯一的一家酒吧工作，工作地点离曾经遭到爆炸袭击的酒店还这么近，她们心里也难免会感到不安。但生意是生意。

“来这里的中国人看起来百无聊赖，常常一口气点上10杯啤酒。而穆斯林个个都是酒鬼，一来就喝个不停。这并不是我们的过错。我们只希望叛乱者骑车经过时别冲我们开枪。在北大年，他们经常会这么做。”

讲这些话的时候，她们言语中流露出的是轻蔑和不屑。女服务员告诉我，她们听说了叛乱者暗中募集资金的传闻，这件事在曼谷闹得沸沸扬扬。不论是当地警察，还是叛乱者，都和贩毒脱不开干系。在吸毒人数高达400万的巴基斯坦，毒品可以接受，但喝一小口啤酒却是死罪。

泰国民众还笃定，马泰边境地区供应冬阴功汤的马来餐厅也是恐怖分子筹措资金的来源。冬阴功汤（一道酸辣爽口的汤品，主要食材有香茅、青柠叶和虾）在泰国菜中最受游客欢迎，人气最高，这也意味着，会有不少餐厅为南部叛乱者筹集资金。这样故事，我在曼谷听了不下数次，而眼前这几位女服务员似乎对这种说法的真实性深信不疑。佛教僧侣被斩首，就是那些狡诈的马来冬阴功汤餐厅老板在暗中支持。正是这一点，使得她们在谈到泰国穆斯林时满是敌意和冷酷。在泰国，冬阴功汤美味可口，深受喜爱。唯一不大好的地方就是汤比较烫。

第二天早上，我徒步走到北大年，在其中一家小巴客运公司购买了一张前往那拉提瓦（Narathiwat）的车票。那拉提瓦距离北大年两小时车程，沿着海岸线一路往南，朝着马泰边境的方向前进。那拉提瓦位于那拉提瓦府，同样也是一个动乱不安的穆斯林城市，但历史远没有北大年悠久，1936年才建城。这座城市坐落于一条宽阔的河流旁，因事故频

发的清真寺而闻名。讽刺的是，那拉提瓦在梵文里的意思是“智者的居所”。这里有18%的人口信奉佛教。那些更激进的伊斯兰民众巴不得佛教徒离开。

2004年4月，该府一支由32名武装分子组成的游击队袭击了一处泰军军营，并杀害了两名士兵。后来，这支游击队退入了建造于16世纪的库塞清真寺。经过7个小时的对峙，泰国军队强行攻入库塞清真寺，造成寺内122人全数死亡。时任总理的他信因过度使用武力而备受自由党和改革派的谴责。自2006年以来，泰国政府开始采取更加温和的安抚政策，为库塞清真寺惨案等类似事件致歉，并承诺会体察地方冤情。这种忏悔和道歉的作风，本身值得钦佩，但换来的竟是叛乱者越发得寸进尺的暴力行径。说得委婉些，这让那些相信调解力量的人都不知道该如何是好了。

机缘巧合之下，我碰到了一位信教的学生。他们似乎每天都要赶这些小巴在城市间往返。哈基姆在也拉府上学，他问我会不会说阿拉伯语和泰语。不会讲吗？他看上去一脸困惑。哈基姆想去巴基斯坦念书，更远大的目标是去沙特阿拉伯深造。旅途中，我们就伊斯兰教对酒的厌恶展开了探讨。哈基姆指出，伊斯兰教之所以禁酒，是因为一旦醉酒，我们就无法做到“忠实于自己或是我们的关系”。这个观点很有趣，也说得通。

换句话说，酒会扭曲个体与自我的关系，从而影响我们与万物之间的联系。这像极了我在爪哇省梭罗市与那群白袍少年的对话。在这一点上，哈基姆刻意表现出了自己的同情心和冷静。

“你喝过酒吗？”我问道。

“从来没有。”

“那你是怎么知道酒的种种危害的？”

“《古兰经》里有对酒的描述。”

在这一点上，哈基姆显得有些激动。

“饮酒的人，”他说道，“应该当众受鞭刑。他们还有什么出息？”紧接着，他意识到我或许是基督教徒，于是缓和了说话的语气。“当然了，我指的是穆斯林。”

我问他是否认为卡尔迪卡·莎莉·德薇·舒卡诺因应该为了喝了一小口啤酒而被鞭答。

“那是自然，必须如此。难道她不知道伊斯兰教法吗？重要的不是她只喝了一小口，而是这一小口的象征意义。”

“象征着什么？”

“接纳魔鬼撒旦。”

泰国的小巴会将每位乘客都送到家门口。司机在市郊一栋精心打理的房子前停车，哈基姆下了车。他祝我在这座“美丽的城市”一切好运，然后与我握手以示友好，打消我的疑虑，让我明白他前面所说的话并不是在针对我。他内心深处非常善良单纯，但也夹杂着几分不自知的愤世嫉俗。难道他对于鞭答马来模特的那番话是认真的吗？

我在帝国酒店下了车，这是那拉提瓦唯一能落脚的地方。酒店里没什么人。房间里光线昏暗，空空如也，天花板上有一支指向麦加方向的黑色箭头。室内的迷你吧里都是软饮，一如既往地讨人厌。房间的窗帘闻起来有一股30年老雪茄的味道。这些我并不介意。夜幕降临后，我便出门散步，清真寺的扩音器也纷纷响了起来。住在这样的酒店，离开房

间到街上散心是早晚的事。

周五晚上，酒店对面的清真寺用泰国南部的一种马来方言亚维语进行训诫。每说完一段激情昂扬的训诫词，伊玛目就会稍作停顿，长长地叹息，发出愤怒的啊哈声。男人们光着膀子坐在咖啡厅里，一起观看曼联比赛，旁边放着装有荔枝果汁和绿色果冻的塑料马克杯。只有在球门球 [\[13\]](#) 的间隙，他们才会腾出一只耳朵来听训诫。而那些将摩托车停在河边的男孩子们，正仰卧在各自的摩托车上，随着啊哈声在夜空回荡，纷纷抬起了头。

我连一个能喝酒的地方也没有找到，很是挫败，无精打采地回帝国酒店。漫漫长夜，唯有橙汁，还有诵读和讲解古兰经的马来西亚电视节目为伴了。可就在我从全副武装的保安面前走过时，我看到了一个身材高挑的人妖（严格意义上来说应该算雌雄同体，但这个词通常指接受过变性手术的男性）正噤噤地走过市集。我暗暗告诉自己，在享乐主义的那拉提瓦，跟着人妖走准没错。果然，她拐进了一家我之前没有注意到的“沙龙”。

但这家沙龙里清一色的都是人妖。她害羞地望着我，问我有什么目的。这个问题问得好。当时我觉得，提出与变性妓女发生关系的要求，会比直接开口要一瓶时代啤酒 [\[14\]](#) 合时宜。变性妓女对这一点也心知肚明。她拿着这些套路来挑逗我。我冒着风险，提出要喝啤酒。她走进里屋，回来时手里拿着一瓶大象啤酒 [\[15\]](#)，这是泰国本土酿造的啤酒。接着，她打开了卡拉OK的屏幕，要好好招待我。

“我和你一起？”总算说英语了，她用那修长的、涂抹着指甲油的指甲指了指她自己，然后又指了指我。

我大胆地拒绝了，然后问她喝大象啤酒有没有危险。清真寺传来的那一阵阵啊哈声，听起来着实有些刺耳。

“不是啦，”她用泰语说道，“伊玛目讲的是净礼的重要性，比如洗脚。”

“与饮酒无关？”

“那是上周的主题。”

人妖呢？我想问，《古兰经》里对人妖又是怎么说的呢？

乔治·康沃尔·刘易斯勋爵 [\[16\]](#) 曾说过这样一番话：若我们没有体会过快乐，生活再苦也能熬得过去，这就是人生的不幸。那天晚上，我做了个噩梦。当我从梦中惊醒过来时，我十分确定自己看到了一只巨型甲壳虫正从房间的天花板上爬过。其实，甲壳虫是那支指向麦加的黑色箭头。第二天早上，酒店的工作人员带着歉意，礼貌地告诉了我昨天的情况，原来有一颗炸弹在那拉提瓦爆炸了。大家好像对此都已经见怪不怪了，不过一句泛泛的道歉还是免不了的。

我再次乘坐小巴，朝着马泰边境的方向前进，目的地是有着坏名声且动荡不安的双溪哥乐。它坐落于一一条狭窄的河道旁（双溪在泰语中的意思是“河流”），而马泰边境正好位于这条河上。在我看来，若是能不计任何代价地远离双溪哥乐，生活将会是多么甜蜜而美好。没有了双溪哥乐，人便能幸福健康地安然老去。

当马来人想要从吉兰丹州的伊斯兰教法体制中短暂抽离出来时，大多数人会选择偷偷摸摸地来双溪哥乐。这里有特殊的一站式酒店妓院，为的就是在时间紧迫的情况下满足客人的需求。其中发展得最好的，要数中式风格的云顶酒店。这家酒店的名字取自马来西亚的云顶山，英国军队也曾驻扎在那片山区。云顶酒店离边境仅100米，如果不怕热，完全可以自己走过去。酒店里，你可以用马来西亚林吉特付款。二楼的卡巴莱餐馆和酒吧聚集着不少马来姑娘，她们盼望着穆斯林男性的到来。

双溪哥乐频繁的爆炸袭击和枪击案，让游客的热情暂时降温，但仍然会有胆大的人为了艳遇和一杯桑蒂普威士忌 [\[17\]](#)（最好一次都占齐）来冒险。

丰富多彩的舞会是云顶酒店的一大特色。那天晚上，酒店里刚好在举行一场舞会。与粉红女士酒店不同，云顶酒店还是一个家庭式酒店。在这里，餐厅也是夜总会，6岁的孩子们在餐桌间蹦跳起舞，应和着泰国中年男低音歌手演唱的跑调乡村民谣。楼上的姑娘们穿着白色流苏靴，手里拿着泰迪熊和半只凤梨，正在吃酸咖喱，显得无所事事。在她们当中走动的是有些迟疑和紧张的马来西亚游客，他们看上去不苟言笑，眼神疲惫。这里的人鱼龙混杂，可也不会离谱到哪去。就连楼上的按摩院，看上去也是悠闲自在。纸醉金迷。

我坐在旁边的酒吧，正和一位来自哥打巴鲁的工程师聊天。他今年60岁，刚刚以优惠的价格买到了泰国果冻，也就是泰国版的伟哥，一盒4个只要5美元。他在吧台上喝了一杯湄公威士忌 [\[18\]](#)。陪酒女郎们纷纷劝他，喝湄公酒的时候不可以服用果冻。尤瑟夫个头不大，秃顶。他顺势从高脚凳上滑了下来，反驳果冻配湄公酒才称得上是极乐。

“你可真坏，”她们用英语说道，“来这里就是为了寻找艳遇。你会因心脏病发作而死的。”

“多漂亮的女人啊，”他说着，把头转向我，“真优雅。”

“我请你喝一杯吧，”我说道，“还是湄公威士忌？”

我们聊了聊双溪哥乐这个地方。这是个美好的地狱，可偏偏叛乱者总爱制造爆炸袭击，或许在他们眼中，这个地方就是撒旦的魔窟吧。这些话他都是用英语说的，想来酒吧里的女郎是听不大懂的。

我问了他一个问题：一座穆斯林城市，却到处都是马来游客，会不

会有些讽刺？

“没错，但我们是他们眼中的罪人，活该被榴霰弹炸死。”

“你们也是叛乱者的理想目标吗？”

“他们是不是要杀马来西亚人，这个我不清楚。他们的所作所为，是为了震慑泰国的穆斯林。但其实有很多马来人也在爆炸袭击中受了伤。这个地方不大，”他笑着说道，“我们是躲不掉的。”

发生在咖啡馆、酒吧和自动取款机的一起起爆炸案，确实让相当一部分马来人知难而退。可还是有一些马来人照来不误。

夜晚，双溪哥乐大体归于宁静。2月的树上，挤满了上千只鸟，它们叽叽喳喳，闹个不停。小吃摊打烊后，街上变得空空荡荡，唯有酒店和里面的酒吧还热闹着。玛丽娜酒店里的汇聚时光酒吧、塔拉酒店里的水仙花按摩院，还有开在玛丽娜酒店里的蒙娜丽莎按摩院，那里有一幅巨大的列奥纳多夫人袒胸露乳的画像。酒店的楼下，一群马来人聚集在电视前，观看英超联赛。“利物浦！”他们叫喊着，举起拳头，看起来很是懊恼。另一边，中式寺庙，挂着红灯笼的街巷，金属百叶窗里没有透出光亮。悬挂着的鸟笼里，鸟儿已不见踪迹。这个地方有一股神奇的魔力。中国人与泰国佛教徒、穆斯林混居在一起，并没有让双溪哥乐失去生机和活力。尽管没有一家酒吧开门营业，但是酒店的公共空间，让这座小镇在工作时间结束后依旧繁华喧闹。

第二天清晨，我起床去附近的一处自动取款机取钱，出发前在云顶酒店吃了早餐：雀巢咖啡、橙子和粥。几位来自哥打巴鲁的嫖客过来与我拼桌，一个劲地描述着前一晚的战绩。他们看上去扬扬自得，即将踏上返程，那股得意和满足，正需要有人来捧场。超模身材一级棒，对吧？

我在那听了几分钟，便离开了酒店。天气很热，一点风也没有。就在我朝自动提款机走过去的时候，我留意到整条街上都没什么人，似乎有些不太寻常。当时是上午8点钟。忽然间，一声震耳欲聋的爆炸声传来，屋顶上方冒出一股浓烟。我走到自动取款机面前，发现它已经被一枚小型炸弹炸得四分五裂、面目全非。后来，当地警方锁定了嫌犯的身份，是叛乱团体巡逻小队的成员，为首的名叫瓦埃里·考普特·瓦吉。

午饭后，我乘坐出租车穿越马泰边境，前往哥打巴鲁，一路上思考着因使用自动取款机而被瓦埃里·考普特·瓦吉谋害这件事的内在原因。考普特会不会是因为我喝了用大麦酿制的酒，所以对我大开杀戒呢？

之所以将哥打巴鲁作为行程的最后一站，是因为它从某种程度上来说正是泰国叛乱者所向往并为之奋斗的目标：这里的生活至少在一定程度上遵循着伊斯兰教法；同时还是一座远离泰国腐败纷扰和苦难的伊斯兰城市。哥打巴鲁既没有情色酒吧，也不存在什么酒吧营业时段。另外，我也想看看那些马来西亚嫖客到底从哪里来。

事实证明，聂阿兹控制下的吉兰丹州首府哥打巴鲁是一座怡人的城市。这里宁静，温和，井然有序，有哥打巴鲁贸易中心这样开着冷气的购物商场，标着“您好”字样的红色电话亭，有国贸资本伊斯兰教银行支行，还有像玫瑰大楼这样可以追溯至20世纪30年代英国殖民时期的新古典主义白色商业中心。与双溪哥乐、合艾相比，哥打巴鲁要好得多，这里更加整洁，更适宜居住，也更加亲切。我确实看到了一些冰冻啤酒的标牌，可正如我所预料的那样，并没有什么夜生活的迹象。我原以为，哥打巴鲁会是另一个德黑兰，甚至比德黑兰更加糟糕，到处是昏暗肮脏的大楼，被清真寺的扩音器扰得惶惶不可终日。可瞧瞧，这里明明更像是美国新泽西州的伊丽莎白市，它身上美国的影子或许正是受新加坡的影响。

太阳落山，薄暮降临。一座座清真寺开始焕发活力热闹起来，而大

街小巷却渐渐失去生机归于宁静。清真寺和购物商场之间的地方，人们在这里除了专注家庭生活，守护个人空间，再无其他。不论是外来者还是游客，都被这座城市拒之门外。虽然马来游客不断涌入泰国各大城市，但显而易见的是泰国人却从没踏上过这片土地。

罗杰·斯克鲁顿 [\[19\]](#) 曾在《西方与非西方》一书中，阐述了传统伊斯兰城市的两极性：

唯有清真寺、伊斯兰学校和露天集市，才算得上是传统穆斯林城市真正的公共空间。街道是私人住宅间的通道，房屋坐落于街边或是街对面，分布在那一座座杂乱无章的庭院之中。穆斯林城市是伊斯兰教法的产物，宛如一个由私用空间堆砌起来的蜂巢，一间蜂室接着一间地建造而成。

但哥打巴鲁真的是这么传统的一座城市吗？或许，这是它越来越渴望成为的样子。同时，这里的商场打着冷气，那些属于异教徒的品牌也深受欢迎。这座城市固然安逸，但因循守旧的生活和浓厚的家庭观念，让人不禁思念起俗丽粗野的公共空间，也就是酒吧。闲来思忖一番：若是一座城市没有歌剧院、电影院、美术馆和体育场的话，那么酒吧便是最简单纯粹、分布最广泛，也最亲民的公共空间了。当我漫步在哥打巴鲁静谧的街道上，从落满飞鸟的树下走过时，夹杂着思念和难以置信，我想起了曼谷素坤逸路每晚一字排开的流动酒吧，一辆辆机动手推车在黄昏降临时出没，又在拂晓时分悄然离开。这一招真是高明：在人行道上暂时地占个位置，那排成一系列的伏特加和苏格兰威士忌酒瓶，还有椅子，对所有陌生人都开放。正是这些接地气又具有即时性和开放性的流动酒吧，让人们感受到曼谷的自由氛围。我注意到，这类流动酒吧深受马来西亚、阿拉伯和伊朗游客的喜爱。但他们从来没有来过哥打巴鲁，也永远不会来这个地方。

吸引着哥打巴鲁男人前往的，不只是泰国一醉方休的畅快和放纵流浪的女人，那儿畅所欲言的公共空间更让他们心驰神往。对于他们来

说，无论是在清真寺还是在家里，有些话只能埋在心里，无法言说。换句话说，酒让人变得语无伦次，口无遮拦。在西方，酒吧始于18世纪伦敦和巴黎街头的咖啡馆和餐厅，同时也是现代政治萌芽的地方。没有酒吧的大型城镇，总给人以某种倒退和抵制的感觉，尽管这种抵制并不是没有理由或魅力的。

在马泰边境地区，哥打巴鲁是第一座没有让我每日生活在刺杀和爆炸恐惧中的城市，或许是因为这里并不存在当代都市生活的任何陷阱，也没有任何激怒伊斯兰战士的事物吧。哥打巴鲁没有酒吧，也没有“抛头露面”的女人，有的只是购物大厦。最后，我在商场里坐了下来，戴着头巾的女孩们微笑着为我端来冰激凌。从禁酒的伊斯兰堡到无酒可喝的新泽西州大洋城，冰激凌难道是啤酒永远的替代品吗？因为一份美味的冰激凌同样能抚慰人心，让人甜蜜地陶醉于美德之中。

[1] 医学统计学（Medical statistics）是运用概率论与数理统计的原理及方法，结合医学实际，研究医学资料的搜集、整理分析与推断的一门学科。

[2] 层站（Landing）是电梯各楼层出入轿厢的地点。

[3] 琴费士（Gin fizz）是一款以金酒为基酒、加入鲜榨柠檬汁和苏打水调制而成的鸡尾酒。

[4] 激情海岸（Sex on the beach）以伏特加为基酒，加入桃味力娇酒、鲜橙汁等调制而成。

[5] 卡巴莱（Cabaret）是包含戏剧、歌舞、话剧的娱乐表演，在设有舞台的餐厅或夜总会进行。

[6] 红磨坊（Moulin Rouge）是法国著名歌舞表演厅，舞者延续着几百年前的服饰风格，身上披挂着华丽的羽毛服饰或金属片作为装饰。

[7] 1963年前，世界上并不存在马来西亚（Malaysia）这个国家。当时的马来亚（Malaya）指马来亚半岛的统一体，处于英国的殖民统治之下。1963年，马来亚联邦、新加坡和砂拉越共同组成马来西亚联邦。1965年，新加坡脱离马来西亚独立。

[8] 苏斯博士（Dr. Seuss, 1904-1991），美国著名儿童文学家。

[9] 走味指酒水因氧化、稀释等原因而失去原有风味。

[10] 紧张症（Catatonia）指精神运动和意志状态的紊乱，患者会出现肌肉强直、木僵、肌张力障碍、模仿动作、缄默不语等行为。

[11] 胜狮啤酒（Singha）是泰国的国民啤酒，瓶身上有一只金色的狮子作为标志。

[12] 伊斯兰文明将世界划分为两部分，即和平的伊斯兰家园（Dar al-Islam）和战争之境（Dar al-Harb）。

[13] 球门球（Goal kick）一般由守方球员在球门区直接向球场中踢出，可直接射入对方球门得分。

[14] 时代啤酒（Stella Artois）是比利时啤酒品牌，以大麦和啤酒花为原料。

[15] 大象啤酒（Chang）是泰国本土啤酒，被当地人亲切地称为象啤。

[16] 乔治·康沃尔·刘易斯勋爵（Sir George Cornwall Lewis, 1806-1863），英国政治家。

[17] 桑蒂普威士忌（Sang Thip whisky），泰国一款由甘蔗酿制而成的烈酒。

[18] 湄公威士忌（Mekong）是一种泰国烈酒，饮用时一般加入苏打水，再配以冰块和青柠等。

[19] 罗杰·斯克鲁顿（Roger Scruton, 1944-），英国作家、哲学家。

13 生命之水 Usquebaugh

对于爱尔兰人和苏格兰人而言，

威士忌属于“我们”，

它深入骨髓，

是回顾过往的纽带，

绚烂得令人眼花缭乱。



每当我身处东方酒吧，比如曼谷拜约克摩天塔顶楼的酒吧，摩天大楼的外侧覆盖着尊尼获加的巨幅广告，我的思绪又会回到那段在内赫布里群岛（Inner Hebrides）艾拉岛上度过的时光。

苏格兰威士忌在亚洲人乃至所有非西方国家公民心中都有着独特的地位。它口味奇特，却在世界范围内深受欢迎。它究竟为何会有这么大

的吸引力，实在是个谜。以人们对尊尼获加的迷恋为例，从开罗到首尔再到孟买，丰盛融洽的餐桌旁，晚餐结束后，这款精酿从不缺席。社会地位、精英气质，还有殖民地长官般的派头，统统融入这琥珀色的酒饮之中。不过在东方，尽管不太会品鉴威士忌的商人大部分对尊尼获加青睐有加，但产自艾拉岛及其他地区的更高纯度的单一麦芽威士忌 [\[1\]](#)，也成功地开始进军更加高端的酒吧。围绕着威士忌展开的纠葛，才刚刚开了个头。

艾拉岛，我过去常常去那里，一面捡拾奇怪的瓶子，一面信步闲游，放下自我，待上三两日。其实，艾拉岛一直让我魂牵梦萦。我常常在初夏时节去这座小岛，那时候的风更温柔些。我撑着伞，拿着一本《威士忌圣经》，如同忏悔者般独自一人在岛上徘徊，有种说不上来的心烦意乱。我渴望尝试一款不曾了解过的新品威士忌。于是，我顶着暴风雨，乘坐公交车前往酒厂。雨水咸咸的，远处的酒厂有着纯白色的外墙，宛如一座座修道院。这一切与希腊的冬天有几分相似。

和葡萄酒一样，想要了解威士忌，必须从它的产地入手。这里有着产自大西洋地区的泥煤，距离格拉斯哥有40分钟的航程。可以想见，艾拉岛离曼谷和东京是多么的遥远，是众多的酒徒让这些地方联系在了一起。在日本，艾拉岛的知名度要高于布达佩斯、基辅或格拉斯哥。

艾拉岛的形状宛如海洋中的一条飞机跑道。岛长30公里，宽30公里，人口3000，有一个规模看起来跟花园棚屋差不多的机场。难道艾拉岛的威士忌也渗入了雨水吗？荒凉的艾拉岛到底何时才放晴？当经过莫拉格咖啡屋，从展示着一瓶瓶本地产单一麦芽威士忌的机场休息室前走过，踏出机场的那一刻，就仿佛来到了冷峻荒芜的呼啸山庄。

一群酒保从东京千里迢迢地飞来艾拉岛，学习麦芽威士忌的知识。他们紧紧地攥着身上的博柏利雨衣，冒险地走到屋外肆虐的大风中，神情沮丧。一切都歪七扭八，横倒着，被风刮弯。“多么美好的一天

啊！”粗犷的当地人冲他们喊道。侏罗岛紧邻艾拉岛，岛上以鹿为主，低调而柔软的侏罗麦芽威士忌就产自这里。

我曾在纽约沃特街的布里奇酒吧喝过侏罗麦芽威士忌（Jura）；这是纽约现存最古老的酒吧，有着10年乃至15年陈酿的单一麦芽威士忌，是品尝威士忌的圣地。布里奇酒吧位于沃特街的一栋大厦内，这栋大厦历史悠久，是由设计师设计的，吸引着众多游客前来。在这喝上一小口的侏罗麦芽威士忌，便能获得半小时的救赎。酒吧里有很多类似的苏格兰威士忌，入口细腻醇厚，回味悠长；比如达尔维尼威士忌

（Dalwhinnie），被帝亚吉欧公司归入尊尼获加蓝方系列的波特艾伦陈酿威士忌（old Port Ellen），以及泰斯卡周年纪念版威士忌（Talisker's Anniversary Edition）。过去，我常常参加酿酒大师伊万·卡塔那赫

（Evan Cattanach）举办的经典麦芽威士忌系列品鉴会，地点在麦迪逊大道和东五大街的交叉口的皇宫酒店董事长办公室。看上去应该不会有人为了喝酒来如此繁华的贵妇型酒店。品鉴会的传统苏格兰晚餐上，几款市面上罕见的威士忌分别被用来搭配七道不同的菜品。伊万身着苏格兰短裙，向女士们献了一番殷勤，然后从自己的珍藏中取出布朗拉 [\[2\]](#) 25年陈酿威士忌，让我们品尝。这是所有单一麦芽威士忌中最出色的一款，出产的酒厂位于苏格兰高地荒芜的东部海岸，可如今已经不复存在。这真是品尝艾拉岛麦芽威士忌陈酿的好地方。晚餐的最后有25年陈酿的拉加维林 [\[3\]](#)、拉弗格 [\[4\]](#)威士忌，有时还会有卡尔里拉 [\[5\]](#)和阿德贝哥 [\[6\]](#)威士忌。禁酒令实施期间，产自艾拉岛的麦芽威士忌是美国唯一能合法购买的烈酒，其碘含量之高，甚至可以作为药品在药房出售。

艾伦岛上从波摩酒厂 [\[7\]](#)开往阿德贝哥酒厂的市政公交车，沿着小岛南部的海岸公路前行，从泥煤地和生长着扭曲树木的园地间穿行而过。拉弗格和拉加维林两家酒厂并排坐落在一块，宛如海滨城堡。建在水畔的酒厂，它们的外墙涂成了白色，墙上面用黑色的字母写着酒厂的名字，引得车上的日本乘客连连抓拍。

拉弗格酒厂所在的海岬，坐落着昔日岛屿领主荒废的城堡；酿酒师约翰·坎贝尔带我参观了酒厂，拉弗格在盖尔语中有“宽阔海湾边的美丽山谷”之意。我们来到铺着水泥地面、用于麦芽发芽的房间，拉弗格酒厂的大麦都在这里不断地进行翻晒。发芽过程中，需要洒三次水，促使大麦在52个小时内出芽。大麦壳之后也会经过三次烘干。拉弗格是苏格兰仅有的5家采用手工“地板发芽法”的酒厂之一。通过交替开关窗户，让谷物充分地接触自然空气。丰富的植物酶经过纤细的初生茎灌入大麦壳的核心所在，其顶端随之萌发出新芽。坎贝尔掰开了一颗给我看。他告诉我，这意味着大麦已经开始合成糖分了。但是，在发芽开始之前，还有一个中间步骤：把大麦壳铲至干燥间，进行烘干。接下来的15个小时里，点燃的泥煤会散发出带有幽香的烟熏气体，让脱了水的大麦充分吸收其香气。

拉弗格威士忌有着浓郁的泥煤风味。品酒师指出，大多数苏格兰威士忌都带有6种烟熏风味，而拉弗格酒厂出产的威士忌则会散发出14种以上的烟熏风味，其海藻风味完全来自泥煤。不过这也说得通，艾拉岛的泥煤源自含碘量丰富的海藻，而苏格兰高地的泥煤源自木材。

威士忌的琥珀色主要源自木桶：一般采用陈年的二手波本桶 [\[8\]](#)，或西班牙雪莉桶 [\[9\]](#)。用波本桶熟成的威士忌色泽稍淡，而用雪莉桶熟成的苏格兰威士忌色泽偏深偏浓。兰·亨特（Ian Hunter）是拉弗格酒厂的一代传奇厂主，这家酒厂直至1952年才易主。他为了让熟成的威士忌带有香蕉和椰子的风味，寻遍了西印度群岛的朗姆桶。我注意到，那些年份更久的拉弗格威士忌，比如拉弗格16年陈酿威士忌，有不易察觉的橙皮和柠檬味道，往往夹杂着亚热带的阳光气息。威士忌的底味不全是北方苏格兰的风味，这就是“生命之水”的神秘之处。产自艾拉岛的麦芽威士忌，加上一块冰（其实这有些多了）稍稍稀释，便馥郁着南方和地中海的温暖气息，伴着一股燥热。这是一款适合冥想的威士忌，让酒徒陷入酒与疾病的危险关系之中。

至于爱尔兰人，我必须得承认，他们确实热衷于探讨醉酒与疾病之间的联系。“我偶尔沉溺于酒，”爱伦·坡写道，“却无法从酒中获得丝毫快乐。它并不是我要付出生命、名誉和理性的代价所追求的那种快乐，而是我们为了摆脱痛苦的回忆，远离难熬的孤独，逃避对未知厄运的恐惧，而做出的孤注一掷的尝试。”

或许，爱伦·坡并不是爱尔兰人，他所说的也并非威士忌。但喝酒的目的不在于酒带来的快乐，这一点酒徒们都深有体会。苏格兰威士忌带来的乐趣，不完全是舌尖上的享受，因为它非但不好入口，还具有较强的刺激性。19世纪的大平原印第安人并不具备爱伦·坡描述的心理维度，他们究竟是如何迷恋上威士忌的，着实让人费解。威士忌不仅令他们还有我们陷入味觉的多重感官体验，更让人沉浸在那种情境和气氛中不可自拔。它扰乱了他们的心志，令他们变得痴狂，进入抑郁而冷漠的精神状态，并最终将他们摧毁。

尼尔斯·温特·布拉罗（Niels Winther Braroe）在1975年出版的《印第安人与白人》（*Indian and White*）一书中谈到：“饮酒是白人最常拿来诟病印第安人的把柄之一，而印第安人对此也心知肚明。事实上，白人在许多场合都向印第安人表明了这个观点，有时带着轻蔑和不屑，有时充满同情和怜悯，表达的方式有不露声色的，也有直截了当的。”在其他人的眼里，印第安人的爱好就是“狂喝滥饮”。和爱尔兰人一样，印第安人也是天生的酒鬼。

1932年3月，《时代周刊》报道了一起发生在亚利桑那州格洛布（Globe）的事件。21岁的阿帕切族（Apache）男子西摩因在白河保护区（White River Reservation）奸杀一名来自哥伦比亚、师从鲁思·本尼迪克特^[10]的民族学专业学生汉丽埃塔·施默乐，而在谋杀案审判中被判处终身监禁。西摩常喝玉米酒^[11]，这种酒在报道中被奇怪地称作“土著的月光”。据西摩描述，他当时正在骑马，这位白人女孩将他拦下，邀

请他去她家再喝一杯，并开始亲吻他。他们一起坐到了马背上，紧接着是一番挣扎和一个致命的误会，一场艳遇泡了汤，一块石头酿成了血案。辩护律师对陪审团说道：“我想提醒在座的各位，众所周知，对阿帕切族人而言，喝玉米酒无异于谋杀。”

...

在欧洲人登陆之前，大平原印第安人（Plains Indians）从来没有接触过任何麻痹神经的酒类饮料。他们没有像西南部的阿帕切族那样，用一种被称为沙漠勺子（*Dasyliirion wheeleri*）的植物，酿造出类似于麦斯卡尔酒的龙舌兰酒，也不像亚利桑那州南部的托赫诺奥哈姆族（Tohono O'odham）那样，酿制出一款以巨柱仙人掌为原料、用于祭祀的发酵饮料。对阿帕切族的少女来说，饮酒是其成年礼的一部分。

北方的情况则大为不同。1790～1830年，随着不少欧洲商人来到密苏里河畔经商，大平原地区开始出现酒的踪影。过去，苏族人（Sioux）滴酒不沾。但蒸馏酒的到来，如同马匹那样 [\[12\]](#)，彻底改变了他们。

法国的白兰地和英国的朗姆酒自始至终都是毛皮贸易的基石。土著民族对酒的喜爱与日俱增，他们乐于用珍贵的毛皮来换酒，而酒从任何角度来看，对经济发展都毫无裨益。毛皮、朗姆酒和白兰地，还有威士忌，逐渐成为美洲印第安人和欧洲人交换的媒介。活动家比阿特丽斯·梅迪森（Beatrice Medicine）在研究酒对拉科塔族（Lakota）的影响时，曾指出酒是一种殖民武器。“作为交易物品，”她写道，“酒能换取毛皮、食物、女人和土地，从而使欧洲人的利益得到满足。”

1802年，美国国会出台了一项法律，限制欧洲人将酒售卖给印第安人。然而，1812年战争结束后，约翰·雅各布·阿斯特的美国毛皮公司开始入驻苏族领地。毛皮与酒的物物交换让越来越多的印第安人染上了酒

瘾。在与印第安人的毛皮贸易中，该公司采用自产的烈酒，在威士忌中掺入鸦片酊。据说鸦片酊能让印第安人保持镇静，减少醉酒后自相残杀的情况。虽然到了19世纪40年代毛皮贸易开始走下坡路，但是为了从竞争对手那里抢夺更多的市场份额，该公司不惜将威士忌免费分发到苏族人的手上。威士忌渐渐昂贵了起来，政府所颁布的禁令也开始落实生效。然而，密苏里河东岸陆续出现所谓的威士忌农场，用酒来换取毛皮和衣料，易货贸易仍在继续。不少拉科塔族人为了一瓶劣质威士忌而倾家荡产，穷困潦倒。非法威士忌贸易也日益猖獗。凯尔特人生活在不列颠群岛一个不起眼的小角落里，但其出产的蒸馏酒却成了摧毁北美洲各民族的利器。

在印第安人保护区里是买不到酒的。自19世纪80年代建立以来，奥格拉拉拉科塔部落（Oglala Lakota）所在的青松岭保护区（Pine Ridge Reservation）就属于这种情况。该部落共有3万名成员，酗酒率居世界第一。为了买酒，他们不得不从青松岭保护区出发，驱车往南行驶两英里，前往一个叫怀特克莱的小村落。这个村庄规模不大，无非是一条路再加上两旁的棚屋，村子里一共住了11个人，经营着4家酒行，每年售出450万听啤酒。1882年，美国总统切斯特·阿瑟（Chester Arthur）为保护奥格拉拉不受非法威士忌商贩的烦扰，设立了怀特克莱延伸带

（White Clay Extension），有点类似于缓冲区，而该村落正好位于这一延伸带内。怀特克莱村的两家酒吧，直到20世纪50年代才获准代销酒水。在那之前，这个村庄一直在倒卖私酒，以满足奥格拉拉部落对酒的需求。如今，这里仍在卖酒，不过开始改卖啤酒，俨然已经成为奥格拉拉酒鬼的集中营，他们常常为了喝酒而徒步走出保护区，回来时一头栽倒在废弃车库里或是路边的床垫上。从青松岭保护区出发，开车往南行驶，一路上会与不少步行去怀特克莱村喝酒的酒徒擦肩而过。这个村庄的垃圾堆积在茂盛的草坪上，都是些丢弃的易拉罐和啤酒瓶。依据奥格拉拉拉科塔部落的法律，保护区是禁止饮酒的。所以即便买了酒，奥格拉拉人也还是找不到可以喝酒的地方。身处禁酒与纵饮的中间地带，他

们只得在星光点点的夜空下一饮而尽，把酒当场喝完。

怀特克莱村曾一度被称为“死亡陷阱”，这里经常会发生突发性的暴力事件，人们借着酒劲清算宿怨和旧账。起初，这是一个卖威士忌的村庄。在美国的西部，这样的地方到处都有。靠着数千年理智和清醒所建立起来的印第安民族，就这么毫无预警地陷入了嗜酒如命的旋涡之中，迷失了心智，深陷其中，无法自拔，变得一无所有。

英国记者安德鲁·马尔（Andrew Marr）在研究美国饮品的社会历史时，提出了一个略有不同的见解。马尔经过一番推论后指出，欧洲移民向西部进行的领土扩张和开发，瓦解了其社会结构。西部边疆前所未有的动荡不安和颠沛流离，让许多单身汉陷入困惑和迷茫。他们失去了由家庭、爱人和孩子所带来的愉悦和慰藉，只得与酒为伍。生活在边疆地区的移民恰恰以苏格兰人和爱尔兰人为主，他们将自己钟爱的威士忌带到了这片蛮荒之地。但是，由于当地货币稀缺，这批移民便开始用威士忌进行物物交换，这使得威士忌成为一种实际流通的货币。因此，将威士忌推介给印第安人，其背后并不存在什么邪恶的阴谋，也并非刻意出于“殖民的目的”，不过是将白人社会酗酒的那一套传播了出去。

在白人征服印第安人领土的过程中，威士忌确是一把利刃，但它与天花不同，并不是那种刻意使用的武器，虽然有些活动家对此持有截然相反的观点。威士忌是苏格兰文化和爱尔兰文化中必不可少的重要组成部分，它在西部的扩张事先没有任何的计划和道德考量。威士忌到底会给白人和印第安人带来怎样的影响，没有人知道，也无法预测。在西部边疆饮酒，成了一种慰藉和目标。它给双方都造成了巨大影响。西方流行的回转门沙龙的说法，很是到位。许多男人连着喝了四五天，便神志不清。威士忌是让人忘却自我的理想药物。它药效强烈，不会变质，而且能让你很快就变得连自己都不认识，成为一个疯子。威士忌是第一款在北美各地都广受欢迎的酒，是夹杂着恐惧与愉悦的烈酒。此后数十年

的禁酒运动，也只是反对过量饮用威士忌对社会秩序的影响。

也许有人会说，禁酒令的目的在于打压边疆地区百姓对法律的漠视，令其归服顺从。果不其然，禁酒令让所有问题愈演愈烈，但其论调和伊斯兰教的那些主张却有几分相似。哲学家约翰·格雷口中“美国对享乐所发动的战争”，其根源并不只是世代相传的清教主义，而是内心对于那些嗜酒如命的边陲百姓的否定和排斥。

可是，威士忌从个人层面上来讲，在怀旧者的心中并不能唤起对历史的沉思。童年圣诞节时金黄色的热托蒂（toddy），为病恹恹的漫长午后和夜晚带来了温暖。我敢说，对于孩子而言，再没有什么饮品比热托蒂更加神秘了。虽然它让人反感，但外表看上去却又那么诱人。热托蒂是将威士忌倒入牛奶中，回味中夹杂着烟熏的气息，再倒入热水、柠檬汁和糖充分搅拌调制而成。入口时我心里很明白，这一杯酒下肚，人会有些神志恍惚。所以没准，威士忌才是我人生的第一杯酒，这也是我第一次体会到精神恍惚和自我抽离是一种什么样的感觉，我无法评判那几位酒鬼叔叔算不算得上是苏格兰威士忌的行家，但威士忌绝对算是他们钟爱的饮品和心中包治百病的灵药。我的母亲总是拿着一杯威雀威士忌，从不离手。而到了圣诞节，就换成配有艾拉岛麦芽威士忌的黑雀威士忌。撇开那些与手工啤酒有关的言论不谈，威士忌终究是以英语为母语的民族所创造的唯一一款酒中上品。对于爱尔兰人和苏格兰人而言，威士忌属于“我们”，它深入骨髓，是我们赖以回顾过往的纽带，绚烂得令人眼花缭乱。

艾拉岛上，波摩（Bowmore）最好的酒吧位于路荷喜德酒店，透过长窗便可以俯瞰整个因达尔湾（Loch Indaal）的美景。这里有鲜虾鸡尾酒色拉配黑面包、麦芽酒蘑菇牛肉派配几打兰的卡尔里拉威士忌（Caol Ila），以及那浸到骨子里的伤感气氛。夜晚的酒吧更加迷人，海湾退去的浪潮淹没在夜色之中，角落的吧台围坐着上了年纪的本地人，他们觥

筹交错，推杯换盏。远离那些酒厂游客的纷扰，这里真是一个能细细品味侏罗威士忌和年份更久的阿德贝哥威士忌（Ardbeg）的好去处。波摩奇特的圆顶教堂，还有麦克塔格特娱乐中心，在这里统统可以抛诸脑后。饮酒的过程平静而缓慢，仿佛陷入了沉思。那群来自日本的酒保带着雨衣走了进来，他们试图通过蹩脚的英语与岛上的居民攀谈。对苏格兰威士忌的喜爱，拉近了他们彼此之间的距离。那种察觉不到的亲切感，让他们感到很困惑，就像连他们自己也弄不明白日本为何能够跻身全球最大的威士忌生产国和消费国之一。其中一位日本人告诉我，对凯尔特人传统的蒸馏酒趋之若鹜，这是“亚洲人的通病”。但我了解到的是，位于京都郊外的山崎酒厂是日本第一家酒厂。它之所以选址在山崎，是因为该地区拥有世界上最纯净的、连茶道大师千利休也青睐有加的水源。如今，这家酒厂已经隶属三得利公司。没错，我相信，出色的威士忌取决于当地的水源！各产区所出产的威士忌后劲也不尽相同。水源不同是一方面，酒徒间的差异也同样重要。日本的酒徒往往目光锐利，滔滔不绝，嘴唇湿润，头微微前倾。整个醉酒的过程好似慢动作。而在我身上，苏格兰威士忌会产生一种玻璃般的透亮感觉，但那纯粹是内在的东西。人的心志变得透彻坚定，开始奋力划水，朝前游去。身未动，语已出。话说出口，又收回，喋喋不休。这便是典型的爱尔兰人。

...

威士忌在东方也有着一种神秘的魅力。我记得，曼谷阿索克区一栋购物大厦的一楼，有一个玻璃展柜，里面放着一本皮面精装的亚历山大·获加爵士调酒笔记，还有一只可追溯至19世纪的酒瓶，如同佛龕里供奉着的宝物。那架势，仿佛展出的是一件法宝或圣物似的。这些年来，尊尼获加的神话仍在续写：年销售量高达1.3亿瓶，销售网络遍布全球各个国家；方形瓶身上呈24度角倾斜的酒标，如同古驰手包和赛百味三明治那样，极具辨识度。从贝鲁特到新加坡，尊尼获加不同颜色的酒标都深受欢迎，无处不在。

再回到贝鲁特。有天晚上，我受邀参加一位逊尼派建筑业富豪所举办的晚宴，地点是一间位于五楼的豪华顶层公寓。公寓里除了贝鲁特风格的豪华垫子，丰富多样的果盘、油，还有一躺下去就深陷其中无法自拔的流苏沙发。公寓的装潢以欧式风格为主，类似于巴黎郊区，有点像圣日耳曼昂莱和昂吉安莱班的别墅，或是米兰郊区的公寓，总之是工业资产阶级展示其糟糕品位和对物质快乐极端认知的地方。晚餐的气氛很愉快，让人觉得即便饭后立马掏出一支雪茄来抽，也不会招致任何反感。男主人年近六旬，妻子漂亮而又聪慧，比他年轻二十岁。他们开着玩笑，笑得乐不可支。富有的他们，常常周游世界。晚宴的那天刚好是感恩节。他们烤了一只很大的火鸡，还在火鸡肚子里塞上了填料。配菜有蔓越莓果酱、肉汁和烤土豆。整个氛围诙谐而又轻松，宾客们聚在一个摆着各式酒饮的餐柜旁喝酒。男主人和女主人是穆斯林，都不喝酒。这些酒全部是为宾客们准备的。不论是金汤力，还是樱桃鸡尾酒，都一一调制好，摆在餐柜上，一切显得温文尔雅，散发着优雅自然的魅力。

就在我们等着开饭的时候，男主人把宾客们聚拢在沙发旁，同大家分享他在贝鲁特各个角落所见到的最奇特的广告牌，并询问我们中是否有人也注意到同样的广告牌。那些广告主要是为了推广刚刚上市的一款类似于红牛功能饮料的本土饮品。就是这个。他从冰箱里拿出了一罐饮料，展示给我们看。这款饮料的名字叫作猫咪 [\[13\]](#)。

“你们觉得我在开玩笑？只有在黎巴嫩，只有在这个国家，才会允许一款功能性饮料叫这个名字。想想看，这放在埃及或是海湾国家可能吗？而这样的广告却能遍布贝鲁特各个角落。无论我走到哪里，都能看到。不是吗？难道他们以为黎巴嫩人不明白这个词的意思？”

“没错，”其中一位女士大声说道，“我今天看到一辆卡车往黎巴嫩山上开去，车的侧面印有‘猫咪’字样。当时我还在想……”

“你们明白了吧？只有在黎巴嫩，才会发生这样的事。到底是哪个

天才想出来的名字？”

大家哄堂大笑，然后开始大声叫喊。

“到处都是猫咪广告牌。”男主人叹了一口气，身体向后退一靠，迎上我的目光。

“现在你明白我们是什么样的人了吧。棒极了。”

他的语气中夹杂着世故和率性。享用完正宗的美式感恩节大餐火鸡加苹果派后，接下来该轮到美酒出场了。男主人从一只饰有丝绸衬里的木桶中取出几瓶尊尼获加蓝方来招待客人，在贝鲁特，蓝方算是市面上比较常见的。这么一瓶苏格兰调配威士忌要价2000美元，实在是高得离谱。可在这里，威士忌更多的是一种身份的彰显，是融入国际消费者群体的一种佐证，高昂的价格恰恰是构成其吸引力必不可少的部分。

可我还是更爱单一麦芽威士忌，所以选了亚力酒。餐桌上几位年纪大的商人讲述了自己近来听说的一些传言。据说，有一批尊尼获加新品正在向全球顶级富豪发售，价格比蓝方更加高昂。

啊，尊尼获加。他们喃喃自语道，流露出赞许之情。不愧是最神秘的威士忌之王！就连滴酒不沾的穆斯林，对尊尼获加也有自己的一番见解。另一位80岁左右的客人，同样从事建筑业，他讲述了在连通沙特阿拉伯和巴林的一条堤道上所见的景象。他说，那条堤道的中点处设有一家小客栈，专门为那些醉得不省人事的沙特返程司机提供住宿和看护直至酒醒。值得注意的是，沙特人的嗜酒如命，在中东地区已是众所周知的事实。细想想，这并不是件光彩的事情。醉汉们在巴林花天酒地一番后，如瘾君子般挤在一起，但不是同性恋癖好和同志式友谊。见不得人的欲望在乱糟糟的旅馆客房，激烈粗暴的场面，在堤道上的小客栈中体现得淋漓尽致。

然而，对于那些生活在更加开放包容的国度的穆斯林来说，比起好酒贪杯，沙特人的民族形象更令人瞠目。之所以会这么说，是因为沙特街角的商店没有猫咪饮料或是尊尼获加蓝方，因为他们没有生活在黎巴嫩，更是因为他们不懂如何克制自身的欲望。酒是欲望的象征，威士忌尤其如此，它是欲望的极致体现，为人所诟病。

男主人说道：“瞧瞧，我身旁有这么多尊尼获加。我有抵不住诱惑和你们一同举杯吗？没有，我不为所动。看到大家喝得开心，我打心底里高兴。可我自己对酒没有什么特别的感情。倒不是因为酒被明令禁止，而是我心中已经笃定了要做什么，不做什么。所以不会纠结。我不会因为尊尼获加是魔鬼撒旦的化身或者因为你们，因为西方而讨厌它。刚才我们还吃了火鸡配蔓越莓果酱呢。这难道不是美国的一大象征吗？我们可以包容和接受一切事物，酒也不例外。只是它不适合我们。所以我们把它静静地搁置在一旁。好了，尽情享用你们的苏格兰威士忌吧。”

[1] 单一麦芽威士忌（Single malt whisky）与单一谷物和调和威士忌不同，只以发芽大麦为原料。

[2] 布朗拉（Brora）创立于1819年，酒厂已停产多年，曾荣获旧金山世界烈酒大赛金奖。

[3] 拉加维林（Lagavulin）是一家位于苏格兰艾拉岛拉加维林海湾和爱伦港的单麦威士忌酒厂。

[4] 拉弗格（Laphroaig）酒厂采用传统的地板发芽法，是唯一获得英国王室认证的单麦威士忌。

[5] 卡尔里拉（Caol Ila）酒厂位于艾拉岛东岸，与侏罗岛隔海相望，拥有岛上最大的蒸馏器。

[6] 阿德贝哥（Ardbeg）酒厂位于艾拉岛南岸，自1981年起开始用泥煤值更高的高酚类麦芽制酒。

[7] 波摩（Bowmore）是苏格兰最古老的威士忌酒厂之一，采用传统的地板发芽法，并选用雪莉桶陈年，酒的颜色较艾拉岛其他酒厂出产的威士忌更深。

[8] 波本桶（Bourbon barrel）是美国波本威士忌的酿造桶。波本桶在美国只会使用一次，之后会被转卖到其他地方。使用波本桶进行陈年，能让威士忌呈淡棕色。

[9] 雪莉桶（Sherry vat）是西班牙人用来运输雪莉酒的桶，能为威士忌增添果香，使酒液呈现偏红的琥珀色。

[10] 鲁思·本尼迪克特（Ruth Benedict, 1887-1948），美国文化人类学家，著有《菊与刀》。

[11] 玉米酒（Tulapai）指阿帕切族印第安人以发芽玉米为原料、加入药草等酿制的发酵酒。

[12] 苏族人生活在美国西部大平原区，靠狩猎为生，随着马匹引入，又迅速适应了马背上的生活。

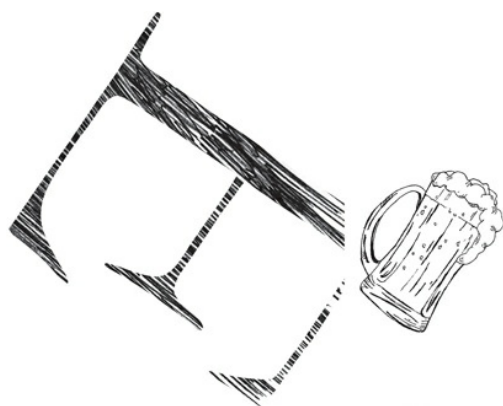
[13] 英文中Pussy常指女性私处，带有性暗示。

14 一路向西 East into West

佩拉宫的酒吧里挂着苏丹的画像，

客人会在厚重的吧台旁坐下，

点上一杯特调鸡尾酒。



我花了很多年的时间来考虑搬家这个事。母亲去世后，我终于在伊斯坦布尔拥有了自己的一个小窝。它坐落于艾提雷（Etiler）北郊和古老的亚美尼亚村落阿尔纳武特科伊（Arnavutköy）之间的一座山丘上。到了晚上，便能望见奥塔科伊（Ortaköy）桥上绚烂的灯火。海鸟成群结队地在柏树和清真寺的石头尖塔上空盘旋。清真寺位于山谷一侧，向下延伸是博斯普鲁斯海峡。六个月的旅行计划，延长至一年，甚至更久。起初只是来这里游历，可没成想就这么一直住了下去。在这儿喝酒，一晃就过去了好多年。

有些地方本就适合隐居和苦修，而在这些地方，人注定要孤独自

处。母亲过世期间，我搬到了伊斯坦布尔居住。参加完在英国举行的葬礼后，我又回到了这座城市。每日清晨5点，宣礼声准时将我唤醒，我却并没有意料中那般怒不可遏。清真寺的尖塔上装有一个扩音器，其音量之大，足以让人从睡梦中惊醒，摒弃所有杂念。我并不信仰伊斯兰教，可有那么几分钟，我还是不得不全神贯注地聆听那宣礼声。吟唱至高音处，似乎有停下来的架势，我本想借着睡意蒙胧入梦，来个回笼觉。可紧接着，宣礼声又再次铿锵有力地响了起来，扰得我不得不再次竖起耳朵，聆听那时高时低的曲调，宛如古老沙海传来的遥远回声，极尽痴狂。那几周我都睡得不踏实，噩梦萦绕，也滴酒未沾，全部的心力都用来思考死亡和身后事。

艾提雷是伊斯坦布尔国际化程度较高的地区之一，算是富人区。尼斯贝帝耶大道上分布着各式各样的酒吧和餐馆，往上走一些便是阿克梅尔克兹商场。这里没有苏丹艾哈迈德区那样的饭馆需要蹩脚英语来招徕顾客，没有在橱窗里制作面食的“部落”妇女，更没有独立大街上的传统酒馆，可以就着烤煎饼享用拉克酒，感怀人在异乡为异客。艾提雷与土耳其南部的莱文特（Levent）类似，但却更为西化。这一切并不是为了展现给西方人看，而是为了生活。

虽然仅有百分之六的土耳其家庭有饮酒的习惯，但土耳其最出名的莫过于它是世界上唯一世俗化且允许饮酒的伊斯兰国家，“西化程度”高。土耳其国父穆斯塔法·凯末尔·阿塔图尔克喜欢喝酒，因过量饮用拉克酒（Raki，由土耳其改良的亚力酒）而去世。这种说法很有可能是真的。

但近年来，土耳其总理雷杰普·塔伊普·埃尔多安所领导的正义与发展党，开始就饮酒一事对自由主义进行打压。一方面，在媒体报道中或多或少地禁止使用与酒有关的图片；另一方面，又抬高酒税，原先一瓶只要8土耳其里拉（约5美元）的拉克酒，如今要花35美元才买得到。政

府方面则驳斥称，他们并没有限制土耳其公民的自由，欧洲政府同样征收酒税，并对酒水消费和形象进行管控。不过，埃尔多安曾公开表示不能理解人们晚餐时饮用葡萄酒的做法。他们为什么非得要喝葡萄酒？他说：“为什么不直接吃葡萄呢？”

在中部较为保守的地区，城镇里的酒吧全部停业，营业执照不再更新。虽然无法列举实证来证明这一点，但伊斯坦布尔和贝鲁特确实大有不同。在贝鲁特，能喝到世界各地的葡萄酒，而且价格低廉。而在伊斯坦布尔，葡萄酒不仅价格昂贵，质量也不算上乘，连法国葡萄酒都难得一见。即便去贝贝克街区时髦前卫的海鲜餐厅用餐，能点的酒也不过是布兹巴格 [\[1\]](#)、卡瓦克里德雷 [\[2\]](#)，葡萄品种不过也就安纳托利亚中部的娜琳希 [\[3\]](#)和奥古斯阁主 [\[4\]](#)这几样，再没有其他的了。

政府拥护者占人口的大多数。他们强调，政府对酒水征税并限制酒类广告（奶酪、梅泽 [\[5\]](#)等传统佐酒食物的广告中不得再出现酒）是完全正当合理的。主要的理由有三条：第一，该举措深得民心，政府不必再为伊斯兰教义的规定而两难；第二，喝酒有害健康；第三，喝酒无非是为了享乐，而土耳其人对享乐的态度本就褒贬不一。

...

从卡拉科伊（Karaköy）或加拉塔（Galata）昏暗的街道漫步而过，头顶传来阵阵海鸥的歌声，1600年前庆祝布鲁马利亚节（Brumelia）的仪式，想必也是在海鸥的萦绕中进行的。虽然当初废止布鲁马利亚节的是基督教，可即便是换作伊斯兰教，他们也断然不会容许这样的节日继续存在。君士坦丁堡的一切井然有序，一神论便是在这座大都市里第一次被确立为国教。从塞利姆三世的军械库出发朝着吉汉吉尔

（Cihangir）走去，回望整座城市，你将看到一条彰显着一神威严的天际线。赫尔曼·梅尔维尔 [\[6\]](#)前来参观时，就曾将清真寺的一座座尖塔比作墓地旁围绕着的修长挺拔的柏树。

没有君士坦丁堡，便不会有世界范围内广为传播的基督教。在奥斯曼帝国的统治下，这座城市一度被誉为“幸福家园”。在这里，异教世界被画上了句号。酒神亦长眠于这里。无论是查士丁尼大帝的上帝，还是征服者穆罕默德二世的真主，这座石城都将唯一神的威严冷峻展现了出来。帕特里克·雷·弗莫尔 [\[7\]](#) 在《马尼》（*Mani*）一书中，曾用“饱受钟声折磨”和空虚来形容自己思考长久以来被误读的拜占庭式精神时的感受。

这座城市之所以会给人如此沉重的感觉，不只是因为砖墙瓦石，更是因为那份深深埋藏在潜意识深处的集体回忆。昔日庆祝布鲁马利亚节的希腊人尚未远去，他们的灵魂早已融入并流淌在这座城市的血液之中。

对于那些生活在这里的人来说，伊斯坦布尔虽然繁华前卫，却实在难掩其错综复杂、难以捉摸、如迷宫般隐秘而内敛的真实面貌。那稍许的忧伤，恰恰正是其魅力所在。所以说，豪饮拉克酒带来的并不是快乐，而是沉思和内省。此外，它还可以治疗伤痛。

即使身处伊斯坦布尔，寻觅酒吧时我依然将路易斯·布努艾尔的劝诫牢记在心。可在这里，人们终归还是会回到佩拉宫酒店 [\[8\]](#) 的。这家酒店的著名酒吧刚刚进行完一番毫无意义的整修。不过没关系，这儿依然是阿加莎·克里斯蒂来过的酒吧，应该知足。

所有游客都知道，《东方快车谋杀案》是阿加莎在这家酒店创作完成的。她喜欢在伊斯坦布尔进行文学创作，或许是为了远离那位花天酒地的丈夫。酒店大堂和宴会厅之间的沙龙，偶尔会放上一座由巧克力制成的埃菲尔铁塔模型。从圆顶到立柱，再到地毯，每一样都是奥斯曼时期的建筑和装潢风格，俨然一处美轮美奂的东方舞台。尽头处摆着一只镶嵌着珍珠母贝的大立柜，里面横放着几本牛皮书。难道刚刚有人翻阅过这些书吗？同这些充满东方风情的大厅相邻的，便是刚装修完的东方

酒吧。酒吧里挂着好几幅装裱好的、绘着苏丹画像的油画，以渲染气氛，吸引客人在厚重的吧台旁坐下，喝一杯特调鸡尾酒“火星人”。

总之，我喜欢在佩拉宫四处走动。19世纪的酒店建筑和装饰工艺，游客的欢乐，都已成为过往。电梯旁的墙面上挂着几幅不知名法国画家的作品，有画着少女在群鸽飞舞的公园里嬉闹游玩的，也有画着博斯普鲁斯海峡东岸的中世纪田园风光的，画面中几座凉亭悠然而立，长着胡子的男人们包着头巾，三三两两地在桑树下休憩。古老的伊斯坦布尔，就这样湮没在了1960年修建的高速公路里。

1890年所建造的这部电梯，周身饰有旋涡状的铁艺花纹，向上通达至更高楼层，楼梯上铺着厚实的绒毛地毯，消音减噪。这些对我来说，不过是东方酒吧附属的点缀而已。冬日的酒吧没什么客人，却夜夜吸引着我前去，不只是因为酒吧里能真真切切地品尝到各式鸡尾酒的滋味。作为酒吧，布努艾尔提出的每项要求，它都符合：没有音乐，没有年轻人，没有留着胡子的男人，更没有光怪陆离的灯光。可是有一点美中不足，那就是墙上挂着的那几幅苏丹画像中，竟没有一幅是因狂喝滥饮而酒精中毒身亡的穆拉德四世。据史学家记载，穆拉德四世醉酒后，会在托普卡帕宫的窗台处朝路人举弓射箭，或是乔装打扮走上街头，持剑滥杀无辜以作玩乐。那股对于酒精的狂热，竟然在伊斯兰世界最高领袖的血液中如此肆虐张狂。

确实，那个冬天，每当我独自坐在东方酒吧，就时常会想起穆拉德四世。毫无疑问，穆拉德四世是奥斯曼时期最不可思议的人物之一。坐在这里喝酒，又怎会不想到他呢？

穆拉德四世生于1612年，1623年登上王位，28岁时因过量饮酒而去世。1632年，加尼沙里军团叛乱爆发，穆拉德四世果断整肃军队，并在安纳托利亚处决了两万名叛军，之后又成功侵入波斯。穆拉德四世曾下令在帝国范围内禁止饮用咖啡和酒（尽管咖啡也能“使人兴奋”，但咖啡

禁令并没有维持多久）。

然而，正是这位下令禁酒的苏丹，自己却变得嗜酒如命，无酒不欢。研究伊斯坦布尔的历史学家约翰·弗瑞利（John Freely），曾这样评价穆拉德去世前几年对酒的沉迷：

到了统治后期，穆拉德对酒开始产生迷恋，很大程度上是受到了“醉汉”贝克里·穆斯塔法（Bekri Mustafa）的影响。历史学家德米特里厄斯·坎特米尔（Demetrius Cantemir）记载了穆拉德与穆斯塔法相遇的故事。有一天，穆拉德乔装打扮走在集市上，刚巧就碰上了醉得不省人事、满身污垢的穆斯塔法。眼前的这个酒鬼引起了穆拉德的兴趣，于是他把穆斯塔法带回了王宫。此后，穆斯塔法便向苏丹一一讲述饮酒的乐趣所在，摆脱宿醉的方法就是继续喝得大醉。没过多久，穆斯塔法就因酗酒而死亡，徒留穆拉德一人悲痛惆怅。坎特米尔这么写道：

穆斯塔法死后，穆拉德四世下令要求所有朝臣为其哀悼，并将遗体厚葬于一处酒馆内，摆上很多酒桶。此后，穆拉德表示自己再也没有过上一天快乐的日子。每当提起穆斯塔法，他的眼泪总是止不住地落下，从心底里发出深深的叹息。

然而，这一切并没有阻止他变成一个杀人如麻的魔头。1640年，穆拉德四世因肝硬化而逝世，被葬于蓝色清真寺 [\[9\]](#) 的陵墓之中，其王位由弟弟易卜拉欣一世继承。易卜拉欣登上王位后，沉迷女色，荒淫无度，百姓都管他叫疯子易卜拉欣。再后来，易卜拉欣一世被加尼沙里军团废黜并绞死。他曾为了支撑奢靡的生活，大举入侵并征服克里特岛。

苏丹不仅是奥斯曼帝国世俗政权的君主，更是继承先知遗志来统领伊斯兰世界的精神领袖哈里发。穆拉德四世或许是历史上第一位因酗酒而去世的哈里发，但绝对不是最后一位。

18世纪和19世纪，土耳其人与欧洲人之间往来频繁，奥斯曼帝国在战事上屡屡败北。而历代苏丹也像迷恋洛可可风格的建筑 [\[10\]](#) 那样，在美酒中沉沦，越陷越深。穆拉德五世于1876年登基。1867年，他与叔叔

苏丹阿布都拉兹一同去欧洲游历，其间迷上了香槟和白兰地，而且一发不可收拾，令其谋士失望不已。每位新苏丹的登基大典上，都会佩戴开国君主奥斯曼一世的宝剑。可穆拉德五世的酒瘾实在严重，连加冕仪式都无法支撑着走完。

几个月后，穆拉德五世被废黜，并于1904年因糖尿病而去世。身为哈里发，穆拉德五世终日与酒为伍。他既没有能力担当起一国之君的职责，也无法成为伊斯兰教这一禁酒宗教的领袖。

我坐在东方酒吧里，品尝着“火星人”这款绿色的特调鸡尾酒，不禁想起了过往。在东方酒吧，只要是看上去大手笔的客人，就能免费获赠特调鸡尾酒一杯。通常情况下，我点上两杯哈瓦那陈酿朗姆酒，就能获赠一杯“火星人”。晚上6点10分，我坐在长长的吧台旁，面前放着几杯黑朗姆 [\[11\]](#)，脑海里浮现出阿加莎坐在酒吧的尽头，拿着一杯托蒂酒和笔记本工作的画面。但是有些时候，我实在不愿意坐出租车大老远地赶去市区的酒吧喝酒，就连东方酒吧也懒得去。遇到这种情况，我就会沿着艾提雷区外围的那条街，一路朝着贝贝克区走去，中间还会经过一段博斯普鲁斯海峡。公元前480年薛西斯远征希腊时，正是在这附近架起了浮桥。瓦里帕夏宫（Valide Pasha Palace）坐落于海滨，其北面一带分布着海鲜餐厅和夜总会，聚集着众多社会名流。其中一栋是贝贝克酒店，它临水而建的酒吧与远处富丽堂皇的殿宇和巴洛克风格的花园遥相呼应。

夜晚，我独自一人走在去贝贝克酒店的路上。虽然心里有些害怕，但是穿行在郁郁葱葱的山林间还是让我心旷神怡。我走在村舍与松树之间蜿蜒曲折的山路上，偶尔会碰上几只冲我狂吠的流浪狗，土狼一般尾随着我。有好几次，我都为了自卫，不得不朝它们扔石头。拜伦不是也在书信中抱怨过伊斯坦布尔凶恶的狗群吗？这都只是为了去贝贝克酒店的酒吧露台上喝一杯金汤力。我发现，吧台后面的玻璃橱柜里放着一瓶

威雀威士忌。若换作西方国家同样时髦的酒吧，是断然不会见到这款威士忌的。

虽然从来没有喝过威雀威士忌，但每晚在点金汤力前，我都会先点上一杯威雀，当作一种缅怀。威雀威士忌曾是母亲生前最爱喝的酒。我手里端着一杯威雀，独自走到室外的露台上。现在是冬天，露台上就只有我一个人。我望着被灯光照亮的海水，只见数百只海鸥停在海面上，水面以下悬浮着一层闪闪发光的水母。再往下，成群结队的银鱼在浅绿色的海水中欢快地游动着，被灯光照个正着。海峡另一头的亚洲，此时已是灯火辉煌，亮光中一面土耳其国旗迎风飘扬。两岸之间的水域上，一艘艘壮观的巨轮经过，驶向它们的目的地奥德萨市（Odessa）。

我开始意识到自己对母亲其实并不了解。我舌头上含着一口呛人的廉价威士忌，望着眼前安静地栖息在水面上、被灯光照亮的一群海鸥，母亲仿佛又回到了我的身边。她在布莱顿皇家萨克斯郡医院去世的前一晚，疾风暴雨。我在病房里陪了她一整夜，侄女打着地铺睡在地上。那个时候，母亲因注射吗啡陷入了昏迷。虽然脉搏仍在跳动，但她内心深处或许已了然自己时日无多。对于突发性致命疾病的种种情形，我一无所知。医生们将胰腺癌称作“安静的刽子手”。母亲在确诊四天后便匆匆离世。死亡的快速降临，又何尝不是一种宽容和解脱。可也正因为如此，让人捉摸不透。我连和母亲道别的机会也没有。或许，母亲也不想与我们道别吧。她向来不喜欢多愁善感，和所有内心深处感性的人一样。

遗憾的是，我没能同她一起最后喝一杯威雀威士忌。我只能在伊斯坦布尔贝贝克酒吧的气氛中，独自饮下一杯威雀。这里有打着蝴蝶结领带的酒保、印花布扶手椅，还有吧台上玻璃碗里的青柠。

母亲生前很喜欢博斯普鲁斯海峡，或许是因为拜伦勋爵曾游渡过这片海峡，也或许是因为拜伦对海峡的喜爱，在其作品《唐璜》的字里行

间一览无遗。事实上，是母亲让我明白，博斯普鲁斯海峡与英国之间有着颇为深远的渊源，它为无数英国乡村男女提供了创作灵感。从某种程度上来说，这就是他们眼中的希腊精神，但这同时也是奥斯曼式的安逸和闲适，或许还带着几分奥斯曼人在帝国后期的落寞，与直到郁金香时代 [\[12\]](#)，纵情狂欢的满月晚宴之上才有所释怀的哀伤。

艾哈迈德三世时期，英国驻奥斯曼帝国大使的妻子玛丽·蒙泰古夫人深爱着伊斯坦布尔，她所留下的书信中更是充满了溢美之词。诗人拜伦毫不犹豫地自己的作品《唐璜》中提到了她：

欧罗巴和亚细亚的两岸对峙，
楼台和宫殿栉比；三两只炮舰
在海峡游弋。索菲亚教堂圆顶
闪着金光，还有皑白的奥林比山，
柏树林，十二名岛，以及那一切
我难以想象的，更难以历述完；
就是这片景色使玛丽·蒙泰古
那风度迷人的才女也被迷住。 [\[13\]](#)

母亲之所以对伊斯坦布尔情有独钟，是因为这座城市有大海的波涛奔涌而过，到处都有自由飞翔盘旋着的海鸥。也正是因为这一点，她才会选择在紧邻英吉利海峡的霍夫（Hove）生活。伊斯坦布尔接纳了她的亡灵，抑或是她的亡灵来到了这片土地上。土耳其人连连安慰我，这样的事情很正常。去世的母亲总是要回来看看自己的孩子过得是否安好的。

博斯普鲁斯海峡旁的如梅利堡垒（Rumeli Hisari），由穆罕默德二世于1453年兴建而成，目的是为了切断君士坦丁堡的粮食供应。如梅利

堡垒脚下坐落着可以喝拉克酒的如梅利酒吧餐厅，很是出名。夜幕降临后，你可以坐在露台上，一面俯瞰公路，一面仰望着那通往亚洲、闪烁着棒棒糖般五彩光芒的欧亚大桥。这真是一个细细品味拉克酒、体会个中差异的好地方。

有一种拉克酒叫新拉克（Yeni Raki）。与采用葡萄渣发酵酿制而成的传统拉克酒不同，新拉客采用的是甜菜。与乌佐酒、法国茴香酒、亚力酒和苦艾酒等带着茴香风味的酒一样，新拉客可以不加任何冰块直接饮用（土耳其人用法语中的sek一词来形容这种喝法），也可以兑入冰水后再饮用。当然，加水会使酒发生乳化反应：往一块方糖上滴灌冰水，当冰水注入苦艾酒中，一朵乳白色的云雾立刻升腾起来，让苦艾酒那迷人的绿色变得若隐若现。苦艾酒常常被称作“绿精灵”。

饮用拉克酒时，我总会不由自主地想起调制苦艾酒时所用到的精美漏勺，将方糖置于漏勺的孔隙之上，好让冰水滴入酒中。拉克酒的调制方法有所不同。作为一款酒精含量较高的茴香酒，拉克酒在土耳其受欢迎的程度不亚于19世纪末风靡法国的苦艾酒。有趣的是，拉克酒也是在同一时期流行起来的。当时，奥斯曼社会开始实现自由化，争相模仿欧洲。拉克酒是苦艾酒的姊妹酒，可以说两者都是该时期的产物。

到1915年，西方各国纷纷禁止出售苦艾酒，起因是苦艾酒中含有可能对人体有害的化学物质侧柏酮，苦艾酒被谴责为一种会对精神产生影响的药物。拉克酒则成为世界上第一个世俗化伊斯兰国家土耳其的国饮。但是，从成瘾性、精神活性和酒精浓度的角度来看，拉克酒和苦艾酒实际上并无差别。

苦艾酒最开始是在法国军队里流行起来的，类似于汤力水中的奎宁被用于预防疟疾。至于苦艾酒为什么会在19世纪末落得这么个坏名声，实在很难说清。酒精含量高达50%~75%的苦艾酒，能让每个喝它的人都醉倒在地。拉克酒的酒精含量通常略低于45%，但已足以让那些喜欢

大口闷酒的人感到晕头转向。

公开场合显露醉态，这在土耳其并不多见。夜晚走在塔克西姆商业区附近的街道上，或是塔尔拉巴斯危险的交叉路口，偶尔会有那么一个醉汉碰撞到你。但大多数情况下，他那痛苦、孤独而又落寞的身影，那社会桎梏下缺乏自由的呆板和克制，都会让你深受触动，他不会像伦敦街头野蛮的醉汉那样不由分说地对你拳脚相加。在这里，暴力行为确实存在，但却似乎多了几分冷静和收敛。不过这样的情景，是断然不会发生在酒店餐厅的露台上的。因为在这里饮用上等拉克酒，需要的是全神贯注地投入其中，细细地品味和揣摩。

我喜欢喝加了水的拉克酒，喜欢一加水，服务生就会主动走过来，优雅地用钳子夹起一块冰放入杯中。酒被冰镇了下，顿时泛起一层白雾。我的新拉克已经准备好，接下来要好好做个白日梦了。

我拿起冰块放入酒中，不禁想起1630年爱维亚·瑟勒比（Evliya Çelebi）记叙的各类拉克酒。瑟勒比是奥斯曼著名的旅行作家，其创作的《游记》一书很精彩，却言辞夸张。游记中除了描述奥斯曼帝国的亚洲各省份外，还更为细致地介绍了他的故乡君士坦丁堡。我总会忘记奥斯曼时期这座城市的名字并不是伊斯坦布尔。

瑟勒比是一位禁酒主义者。义愤填膺的他，不顾伊斯兰教义里沾一滴酒（用他自己的话来说）亦是罪孽深重的训诫，将伊斯坦布尔各地售卖的拉克香蕉酒、拉克肉桂酒和拉克丁香酒一一历数，并宣称当时的伊斯坦布尔共有一百家酒厂。他对酒的产量尚且言过其实，所谓的消费量只怕也是夸大其词。

加拉塔（Galata）位于金角湾的尽头，是一处以意大利居民为主的欧式街区。下面这一段描述，便将瑟勒比看到加拉塔酗酒之风盛行后的震惊之情勾勒了出来：

加拉塔分布着两百家酒馆和酒舍，到处都是奏乐宴饮的异教徒。这些酒馆备有来自安科纳、穆达尼亚、土麦那、忒涅多斯岛的葡萄酒，颇有名气。用诱惑一词来形容，实在是恰如其分。酒馆里日夜狂欢，嬉闹玩耍、跳舞助兴的男孩们，还有那些装傻扮丑的，统统聚在一起欢歌热舞。我穿行在加拉塔的街头时，目睹众多醉汉光头赤足、不省人事地躺卧在大街上，其中几个大声嚷嚷着自己喝醉了，嘴里还哼唱着双行诗：“红宝石般的美酒，让我醉倒在地！带着镣铐的囚徒，我竟如此疯狂！”另一个唱：“双脚迈向酒肆寸步不离，手中紧握杯盏从未放下。布道训诫从来充耳不闻，唯有美酒低吟令我陶醉。”

瑟勒比不止一次地澄清，他在书中记叙种种怪象，是为了自己的朋友。但有一点需要记住，瑟勒比曾是穆拉德四世的亲信，因在7小时内背诵整部《古兰经》而深受苏丹器重。对于酒，瑟勒比或许并不像他表面粉饰出来的那般陌生。书中天马行空的瑰丽风光，透出些许的醉意。其中有一个章节，很出名，讲的是瑟勒比回忆梦中见到先知时的情景。他写道，先知的双手柔软得仿佛没有骨头似的，周身散发着阵阵玫瑰的香气。这样的笔触和文字，或许是瑟勒比在某个夜晚喝了拉克肉桂酒后信笔写下的。

时至今日，面对不同种类的拉克酒，我也只能粗浅地品个大概，还达不到能鉴赏的程度。与亚力酒相比，拉克酒多了几分忧伤和黯然，其中缘由又有谁能知晓？拉克酒与苦艾酒更为相似，唯独少了“绿精灵”的精致仪式感。

毋庸置疑，上等拉克酒带有一股沁人肺腑的芳香，让人不由自主地带着淡淡的忧伤，平和柔软起来，宛如玻璃酒杯中倏忽升起的白雾。拉克酒是最适合内省和思考时享用的。“多么美妙的佳酿啊，”凯末尔谈到拉克酒时，言语中带着一丝遗憾，“它令人诗意勃发。”可惜，他最终没有成为一位诗人。

无论身处何处，美酒的诱惑都让人难以抵挡。日复一日地生活在礼节的桎梏和束缚之下，人们自我麻醉，总会选择那切切实实、看得见摸

得着的东西。

一天晚上，萨姆耶利·索卡克街的尽头出现了一块新的广告牌，就挂在路口转弯处。这是艾菲（Efes）啤酒的广告牌，背景是明亮的蓝色。最不可思议的事情发生了，一家酒水专卖店即将开业。

崭新的橱窗里摆满了各式各样的酒，其中最显眼的要数奥美加龙舌兰 [\[14\]](#) 和几个我从未听说过的金酒品牌。店主似乎是一对小夫妻。每次我从店铺门前走过，他们都会热情地朝我打招呼，用土耳其语中的“您好”问候我。他们的意图很明显，希望多招徕一些住在附近的客人，而我这个外国佬正是他们努力争取的对象。不止如此，他们还坚持通宵营业。不过，这家开在家门口、随时都能喝到伏特加和龙舌兰的小店，却似乎很少有客满的时候。这就有点像24小时营业的色情商店，做的都是那些懂规矩的熟客的生意。

每晚，我都会去海边喝拉克酒。回来时，我还没有完全喝醉，整个人踉跄着爬上陡峭的山坡，从亮着灯的橱窗前走过。老板娘独自坐在店里，嚼着薯片。有那么一瞬间，我们四目相对。她的眼神仿佛在说：“进来喝一杯吧”。奥美加龙舌兰的诱惑，她再清楚不过。“还是算了。”我用眼神作了回应，继续往前走。可心里还是暗自庆幸，现在随时都能买到奥美加龙舌兰了。“你可不知道喝了龙舌兰我会醉成什么样。”

对于酒徒而言，伊斯坦布尔不为人知的另外一面是无法忽视的。近乎异端的苏菲派（Sufism）和其他教派，被误打误撞地归入了土耳其和奥斯曼帝国所奉行的正统伊斯兰教名下。苏菲派的发源地并不是土耳其，它在波斯达到发展巅峰。鲁米 [\[15\]](#) 和哈菲兹 [\[16\]](#) 是苏菲派最伟大的波斯诗人。其中，鲁米出生于今天的阿富汗地区。

当年，蒙古入侵，鲁米一家被迫迁往西部，并最终在罗姆苏丹国境

内的科尼亚（Konya）安顿下来。如果说哈菲兹是设拉子（Shiraz）的一代文豪，那鲁米就是科尼亚的诗坛骄子。鲁米在科尼亚担任教职工作。也正是在这里，他遇到了那位改变他一生的托钵僧舍姆斯丁·穆罕默德·大不里士（Shams e-Tabriz）。

科尼亚是现代土耳其最为神圣的城市之一，土耳其人也因此将鲁米视为同胞。他所创立的以“旋转”托钵僧为象征的梅乌拉那教团（Mevlevi school）就诞生于科尼亚，其宗教仪式托钵僧旋转舞（sema），如今已成为土耳其著名的旅游景观。

苏菲派以美酒隐喻最崇高的爱，其诗文多以歌颂和赞美醉态、酒肆、杯盏和酒后失仪为主，所有的隐喻到了他们笔下都变得生动起来，有如身临其境。

鲁米写道：

来啊，来啊，唤醒所有醉汉！
倒上生命之酒
喔，斟上永恒之酒的人儿啊，
现在把酒从永恒之罐里倒出来吧。
酒不会顺着喉咙流淌而下
却会让人变得口若悬河。

苏菲派用美酒来象征让灵魂陶醉的爱，以酒杯隐喻身体，用斟酒者来展现真主的仁慈，以“宿醉”来烘托爱的长久。

画像里的哈菲兹总是以一副醉态，出现在设拉子酒肆聚集区哈拉巴特的酒吧里，身边围绕着妖娆的侍酒女郎。在今天的设拉子，昔日酒肆聚集的哈拉巴特区已难觅踪迹。而在什叶派苏菲主义诗歌中，还有一位

鲜为人知的伊玛目，被称为圣者哈拉巴特（Pir-e Kharabat）、哈拉巴特长老或伟大的酒徒。

哈菲兹写道：

斟酒的人儿啊，清晨已经到来，请在我的杯中斟满美酒。

快啊，神圣美好的光景可不等人。

在这瞬息万变的世界毁灭之前，

请先用玫瑰色的美酒将我灌醉。

美酒的旭日从杯盏的东方升起。

将梦境抛下，追寻生活的乐趣吧。

当那一天到来，我的骨灰被制成酒坛，

请务必在我的颅骨中盛满美酒！

虔诚、忏悔和布道与我们无关，

还是赐予我们一杯纯净的佳酿吧。

喔，哈菲兹，崇拜美酒是多么高尚的使命；

站起来，朝着神圣的使命坚定地前进吧。

一天晚上，我的朋友、法国伊斯兰学者塞巴斯蒂安·库尔图瓦带我参观努雷丁·色拉赫清真寺（Nurettin Cerrahi Tekkesi）。这是17世纪时圣徒色拉赫·哈勒维提（Cerrahi Halveti）创立的一支鲜为人知的托钵僧支派。圣徒哈勒维提的神祠，坐落于宗教氛围浓郁的贫穷街区喀拉冈杜兹的后街小巷中，距法提赫清真寺不远。法提赫（Fatih），或者说法提赫的部分地区，已经成为伊斯坦布尔宗教思想最为保守的地区之一。伊斯兰复兴运动也正在喀拉冈杜兹（Karagunduz）等地区悄然萌芽。

我们冒着大雪，步行去清真寺，一路上经过很多纺织品商店，一些

咖啡馆里水汽萦绕，还向几个水果摊问了路。清真寺在一条昏暗的小巷里，门口站着几个身穿黑衣的胖女人，伸出手来向前来参拜的信徒乞讨。进门后，是一条长长的过道。透过装有铁条的窗户，我们瞥见了圣徒哈勒维提的圣所和神祠，里面铺着深红色的地毯。走至一处小客厅后，参拜者开始分成男女两列，纷纷脱鞋。女士们踩着石阶上楼，来到一个有着隔板的走廊。在那里，可以清楚地看到楼下主祈祷室的情况。

塞巴斯蒂安带我走进第一间祈祷室。周四的夜晚，祈祷室里人头攒动。男士们清一色地戴着白色的无沿边帽，聆听着用阿拉伯语诵读的《古兰经》，诵读声通过小型扩音器辗转传至其他祈祷室。祈祷室的墙壁上挂着镀金装裱过的《古兰经》经文，以及用旧式照相机拍摄的历任长老的照片，旧照片里有着长老们狂热的脸庞。男士们双膝跪地，俯身向前，开始祈祷。我和塞巴斯蒂安陆续走进其他祈祷室，最后来到富丽堂皇、通往主祈祷室的厅堂。参拜者纷纷涌了过来，试图挤进主祈祷室。只见一位伊玛目正站在一面深蓝色的伊兹尼蓝瓷砖墙前诵读经文。主祈祷室里每盏灯的边缘处都饰有绿色的玻璃珠。

这里到处都是头戴白帽、身穿牛仔裤和工作服的本地人。墙上除了放置古笛的架子、装裱起来的书法作品和君士坦丁堡的古画外，还有摆着陶瓷弯刀和刻有《古兰经》经文的玻璃立方体的置物架。男士们纷纷排起队来。另外一些人则坐在靠墙的小沙发上。主祈祷室里的诵读已告一段落，接下来开始唱经，听上去像是慢节奏地重复着“安拉安拉”。

所有人都在齐声吟唱。他们缓缓地把头转向左边，然后再转向右边，唱到“安拉”的第一个字节处，便和着节奏点一下头。

吟唱的速度快了起来，所有人不停地左右摇头，双目紧闭。每唱完一段，便大声呼气，如同军团突然发出的一声低吼。我和塞巴斯蒂安起身离开，朝敞开着大门的神祠走去。

男士们手牵着手，围成一个个圆圈。他们沿着顺时针方向慢慢转动，不停地左右摇头和点头，唱到同样的经文，身体便微微右倾。连厅堂里坐在沙发上的老人，也不由自主地跟着参拜者的节奏，闭上双眼，左右摇晃着脑袋，全然沉浸其中。接下来，便是宗教仪式托钵僧旋转舞。鼓手们一一入场，他们头上包着白色的头巾。圆圈的中央站着一位托钵僧，他戴着一顶高高的象征着墓碑的驼绒帽，胡须刚刚精心修剪过，看上去比主持唱经的长老更加年轻。

唱经声此起彼伏，不时变换着节奏和速度。男士们身上开始出了汗，沿着圆圈舞动起来，逐渐合并成一个大圈。戴着驼绒帽的托钵僧，开始在圆圈的中央旋转起来。他穿着一身素白长袍，张开双臂，如痴如醉地旋转着，宛如梧桐树上落下的一粒种子。

从某种程度上来说，旋转舞早在伊斯兰教创立前就已萌芽。猎人宰杀猎物前后都会跳旋转舞，军团在迷茫不知所措时也会跳这支舞。楼上走廊的老妇人开始随着鼓声摇起头来。眼前的旋转舞，与游客们在伊斯坦布尔各地欣赏到的甜蜜美妙的托钵僧旋转舞截然不同，这里的更像是一场汗蒸仪式。

主持唱经的长老在最内侧的圆圈领舞。他与两旁的人手拉着手，身体一左一右地舞动着。旋转时，托钵僧的头微微右倾，身体绵软无力，仿佛双脚失去了知觉，而精神已去往“另一个世界”。

“这种宗教仪式，”塞巴斯蒂安小声说道：“是由鲁米建立的。代代相传，才有了如今我们所看到的舞蹈。想一想，这支舞是当地人利用空余时间学会的。放到20年前，跳旋转舞可是违法的。”该仪式曾被凯末尔勒令禁止，直到最近10年才复兴起来。

我朝着祈祷室后方的沙发走去，把自己挤进两位边吟唱边摇头的老人中间，顺势往墙上一靠，感到头晕目眩。我用双手支撑着身体，好让

自己站稳。透过墙上的窗户，我朝楼上的走廊望去，只见网隔后面的老妇人都在齐刷刷地摇晃着脑袋。有几位年轻人来晚了。他们在地毯上跪地叩拜，疑惑地看了看我，便起身加入这集体的冥想之中了。

塞巴斯蒂安走了过来，往旁边的桌子上一坐，问道：“你的脸色很苍白。没事吧？”

“就是有些头晕。不碍事。”

“我知道，这种感觉很奇怪，尤其是第一次看这样的舞蹈。”

我有些醉了，和所有参拜者一样。

仪式仍在继续。时间已经过去了两个小时，是时候该悄悄地离开了。

可还没等我们商量完，仪式就已经开始收尾。之前蜂拥进入房间的参拜者，此刻正纷纷往外走，涌入厅堂。参拜者一面往外走，一面往两侧分开，在中间留出一条狭长的通道。这条通道显然是为长老留下的，他会沿着小道往前走，然后坐在那把专门为他准备的红丝绒包边扶手椅上。也就一眨眼的工夫，参拜者坐下休息的沙发旁就多了把扶手椅。长老拂去额头上的汗水，沿着狭长的通道往外走，身旁围绕着的信徒无不对他充满敬意。

他叹了口气，坐在扶手椅上，两名助手来到他的身后。他们拉开长老的衣衫，塞入一块衬垫，好让他的皮肤跟汗水浸湿的布料隔开，头上戴着白帽也换了一顶。长老看上去60岁左右，目光锐利，蓄着灰白色短须，一头平直的短发。“烟。”话音刚落，便有人递上一根骆驼牌香烟，接着又有一个人冲上前用打火机为长老点烟。信徒紧紧地簇拥在长老身旁，我和塞巴斯蒂安就这样被堵住了去路。于是，我们立刻起身准备离开。长老缓缓地吐出一口烟，朝我们看了一眼，用土耳其语说

道：“你们不用离开。”这下，我们别无选择，只得乖乖坐下，继续忍受着拥挤的人群。长老开始一一回答信徒们提出的问题，内容涵盖生死以及介于生死之间的万物，整个过程中他连着抽了8根香烟。

每当长老给出深刻的见解，信徒们便一同长叹，将手放在胸口，以示敬服。一位巴基斯坦记者来到长老身边，他身旁还站着一位土耳其语翻译，也是信徒之一。这名记者留着一把灰白色的胡子。虽然他听不懂土耳其语，但是不管长老说什么，他的脸上总是挂满笑容。他用英语问了几个简单的问题，长老援引《古兰经》里的经文，用阿拉伯语进行了回答。

“听明白了吗？”长老用英语问巴基斯坦人。

巴基斯坦人没有听懂阿拉伯语。

“长老的意思是说，旋转舞让我们摆脱现世的自我，去往另一个世界。”

“没错，摆脱自我。”巴基斯坦人重复道。

“我们试图摆脱清醒的意识。”

“啊，对。”巴基斯坦人忽然紧张起来，看上去有些困惑，他问道：“你是说我们会进入另一种意识状态吗？”

“正如鲁米说的，让我们喝下爱之酒。”

“对，爱。”

“爱是我们为之奋斗的目标。一切都是为了爱。爱无法凭空产生。更不可揠苗助长，一切都必须顺其自然。”

谈话的气氛开始紧张起来，是因为酒的缘故，虽然只是隐喻意义上的酒。激进派之所以一直痛恨苏菲派，就是因为苏菲派不仅用酒来比喻令人陶醉的美妙的爱，还呼吁信徒去爱基督教徒和犹太人。

巴基斯坦记者的出现，倒是让我听懂了些问答的内容。长老不停地夸夸其谈，一根接一根地抽着香烟，还不时开点无关痛痒的小玩笑，想吃巧克力饼干或是想喝茶了，便会有人端着摇晃的托盘，送来点心和茶水。整个问答环节持续了一个小时。长老总算有些乏了，这才结束了问答。信徒纷纷站起来，礼貌有序地走向门口。屋檐的冰柱滴着水，我和塞巴斯蒂安穿好鞋子，来到街道上。那群身穿黑衣的胖女人再次围了上来，向我们伸手乞讨。

费夫齐帕夏街的另一头，有几条小路由坡下延伸，从昔日的古老街区穿行而过。如今，古老街区已不复存在，取而代之的是大片林立的水泥住宅楼。住宅楼的外墙上，盘根错节地装着许多卫星接收器。楼房间高挂的路灯随风摇摆，前后晃动，小巷里忽明忽暗。我同库尔图瓦先生道别，并祝他晚安，然后独自一人走在路上。我依然沉浸在苏菲派旋转舞所带来的陶醉之中无法自拔，直至来到几栋暗橘色建筑前的椭圆广场。广场上矗立着一根罗马凯旋柱。那是马尔西安柱（Column of Marcian）。

在这片商贾和托钵僧都难以区分的街区中央，灰色的花岗岩立柱遗世而独立，支撑着科林斯式的柱头和饱经沧桑的四边形大理石基座。马尔西安柱建于公元455年，由马尔西安皇帝的执政官建立，其基座的四面分别刻有双翼胜利女神尼姬（Nike）、基督密文和鱼形符号。刻有拉丁字母的凹陷处原先填有青铜，如今已侵蚀殆尽，不过这并不影响人们对其大意的理解：瞻仰为纪念马尔西安皇帝所建立的雕塑和立柱，执政官塔蒂亚努斯（Tatianus）谨立。土耳其人习惯于将马尔西安柱称为少女圆柱，因为基座上刻有胜利女神尼姬的精美雕像，她裙袍飘逸，双翼

虽被侵蚀而变得模糊不清，但其轮廓却仍然清晰可见。那一瞬间，我想起了巴勒贝克酒神庙中那块浮雕里翩翩起舞的少女。也是同样的动作，提步向前，宛若起舞，仿佛是在告诉我们，在另一个世界，也有醉酒起舞的少女，她们因此而获得了永生，而她们沉醉着迷的模样，为人称颂，流芳百世。

[1] 布兹巴格（Buzbag）是一款产自土耳其的葡萄酒。

[2] 卡瓦克里德雷（Kavaklıdere）是土耳其第一家葡萄酒生产商，葡萄园分布在爱琴海、安纳托利亚中部和东部等地。

[3] 娜琳希（Narince）原产自土耳其中北部的托卡特产区和耶斯里尔马可河，是土耳其重要的白葡萄品种之一，果实呈黄绿色，皮薄，酸度高，属于晚熟品种。

[4] 奥古斯阁主（Okuzgozu）意为“公牛的眼睛”，原产自土耳其埃拉泽省，是土耳其重要的红葡萄品种之一，果串大且紧凑，果皮颜色深，属于中晚期成熟的葡萄品种。

[5] 梅泽（Meze）在土耳其语中是前菜的意思，种类繁多。

[6] 赫尔曼·梅尔维尔（Herman Melville, 1819-1891），象征主义文学大师，美国19世纪最杰出的小说家之一。代表作为《白鲸》。

[7] 帕特里克·雷·弗莫尔（Patrick Leigh Fermor, 1915-2011），作家、学者，被认为是英国最伟大的旅行作家。

[8] 佩拉宫酒店（Pera Palace），始建于1892年，是伊斯坦布尔城市文化的象征。海明威、阿加莎·克里斯蒂、希区柯克、凯末尔等众多名人都曾在此下榻。

[9] 蓝色清真寺（Blue Mosque），原名苏丹艾哈迈德清真寺，土耳其著名清真寺之一。该寺使用了大量蓝釉瓷，外观呈现美丽的蓝色。

[10] 洛可可风格诞生于18世纪初的法国，从巴洛克建筑发展而来。主要体现在室内装饰上。

[11] 朗姆酒按颜色分为黑朗姆（Dark rum）、白朗姆和金朗姆三种。其中黑朗姆指在生产过程中加入一定的香料汁液或焦糖调色剂制成的朗姆酒。

[12] 奥斯曼帝国苏丹艾哈迈德三世统治的时期（1718-1730）被称为郁金香时代（Tulip Era）。

[13] 引自《唐璜》，〔英〕拜伦著，查良铮译，人民文学出版社，2007年。

[14] 奥美加（Olmeca）是混合型龙舌兰酒品牌，产自墨西哥，有金龙舌兰和银龙舌兰两款。

[15] 鲁米（Rumi，1207-1273），伊斯兰教苏菲派神秘主义诗人，被誉为波斯诗坛四柱之一。

[16] 哈菲兹（Hāfez，1320-1389），波斯抒情诗人，一生创作了500多首诗歌，被誉为设拉子夜莺。

15 温莎酒店的黎明 **Twilight at the Windsor Hotel**

我越发爱上了在晚上6点10分饮酒。

在这个没有生机的世界里，
再没有什么能与之相提并论。



晚上6点10分整。我从温莎开罗酒店的房间里走出来，沿着电梯井旁冷冷的楼梯往下走。电梯井非常陈旧，看上去很不安全，一想到要走进电梯，我就不由得心跳加速。尽管如此，穆斯塔法还是一如既往地站在电梯门口，为我打开那扇斑驳的铁门。他身上穿着的那套深蓝色制服，或许从温莎酒店成为英国官员的俱乐部开始就没有再换过，好几代的电梯操作员都穿过这身。看到我，穆斯塔法那金色的眼睛一下子有了神采，满是对小费的期待。“先生？”他大声喊道，抬手邀请我走入他那

铺着地毯的狭窄铁笼。归根到底，载着醉汉往返于装潢俗丽的客房和二楼有名气的酒吧是他的工作职责所在。不管他们是否怕死，穆斯塔法都得让他们乘坐电梯。

他能做到这些，主要靠的是厚脸皮。“亲爱的，您可真准时。”他的眼神仿佛在说。我从他身边走了过去，拒绝了他的好意。手动操作的电梯无异于死亡陷阱，虽然之后我可能会需要坐电梯。我下楼来到酒吧。那段时间埃及正动荡不安，所以酒吧像往常一样没什么客人。但这里的电视是从来不关的，屏幕上仍大无畏地播放着各种肚皮舞表演与合成音乐。我不由自主地朝桶背椅走过去。可我又怎会忘记仅有几步之遥的解放广场 [\[1\]](#) 呢？开罗的大街小巷，都弥漫着浓浓的焦虑和自我仇恨。今年冬天，游客要么闭门不出，要么就去塞舌尔游玩。

一家历史悠久的酒吧，必须有一位见识丰富的酒保镇场。在温莎酒店，马尔科就是这样一位酒保。马尔科身高只有1.65米，但是握起手来给人的感觉却是最坚定有力而又不失亲切的。很快，你就会开始好奇，他这样一位年轻的酒保曾为劳伦斯·德雷尔 [\[2\]](#) 倒过酒这件事，到底是不是真的。在开罗这座城市，一切都不会被遗忘。以楼梯井的墙面为例，上面贴着很多旅游海报。也许你会说，这是手绘海报，都是瑞士航空公司在20世纪20年代发行的。其中一些海报上画着德国铺着鹅卵石的广场，而这些广场其实早在多年前就被英国空军炸毁。还有一些海报画的，是魏玛时代到处都是百万富翁的圣莫里茨（Saint Moritz）。温莎酒店建于1900年左右，起初是皇室浴场，后来被大名鼎鼎的菲尔德酒店（Shepherd's Hotel）所收购，作为其附属酒店。1952年革命爆发后，温莎酒店被一名暴徒烧毁。

温莎酒店的酒吧，是我在中东地区最喜欢的酒吧。第一次踏入酒吧，你会发现这里的一切都还维持着军官俱乐部的原貌，该有的装饰一样不少。酒吧的墙上挂着大大小小的鹿角，其中一些鹿角很小，像是撒

哈拉沙漠独有的、已经灭绝的小型鹿种的骸骨。吊灯上垂下一串串用线缠在一起的鹿角。除此之外，还有羚羊皮、瞪羚皮、野山羊皮、深色的原木、低矮的书柜和套着灯罩的台灯，酒吧的橱柜里摆满落了灰的沃玛尔·哈耶尔葡萄酒 [3] 和埃及本土啤酒时代啤酒 [4]。好一个时代错位，这里一看就是1942年弗莫尔和德雷尔那个年代的酒吧。

托马斯·爱德华·劳伦斯被誉为“阿拉伯的劳伦斯”。当年他攻下亚喀巴（Aqaba）凯旋时，一到开罗就直奔这里。大卫·里恩在影片《阿拉伯的劳伦斯》中，对这一幕进行了再创作，成为一代经典。电影中富丽堂皇的布景，其灵感或许来自菲尔德酒店。菲尔德酒店坐落于艾兹贝卡亚公园旁，距离温莎酒店仅两个街区的距离，如今已改建为一座加油站。

1917年，劳伦斯来到温莎酒吧时，据说是一身贝都因人的打扮，在酒吧里点了一杯酒喝。除了这儿还有其他的酒吧可去吗？

温莎酒店位于开罗市中心的后街小巷里，不太起眼。19世纪时城市的核心地带，历经数十年的沧桑，已不复当年辉煌，也不再是那个豪杰辈出的城市。法鲁克国王 [5]、著名演员奥玛·沙里夫 [6] 和肚皮舞大师乌姆·哈尔索姆（Om Kalthoum）都来自这里。开罗有着像巴黎那样迷人的林荫大道，有像雷奥穆尔街上那种带阳台的公寓楼，有着最古老的餐馆和著名的酒店酒吧。在这里，可以尽情过着不受宗教桎梏的浪荡生活。开罗和贝鲁特一样，堪称东方巴黎。

我点了一杯金汤力，可是没有汤力水。这么大的纰漏实在是说不过去。不过好在有苏打水，我可以喝杯苏打威士忌，然后吃上一盘口感顺滑的鹰嘴豆。我在吧台坐下，身边还有三到四位年长的埃及绅士和波希米亚男人（现在这两个词几乎是同义的）。我注意到，他们的手机铃声很耳熟，但是要确定是哪首曲子，需要花点时间。难以置信的是，这首曲子竟然是沃恩·威廉斯 [7] 的《云雀高飞》（*The Lark Ascending*）。这么一首英国古典乐曲究竟是如何出现在当代埃及人手机曲库中的呢？

我无处求教，因为没有人知道答案。

我发现，这几位绅士都颇具文艺气息。他们温文尔雅，戴着椭圆形的太阳镜，身穿一身素色的狩猎装，同时搭配着口袋方巾。他们的鼻梁缺乏棱角，有些塌，皮肤粗糙，脸上有斑点和疤痕，但举手投足都十分优雅得体。我猜，他们是萨达特（Sadat）时代的那一辈人，深受20世纪60年代埃及黄金时代的影响，当时的开罗市中心是谈情说爱的天堂。其中一个人摇摇晃晃地朝着吧台走过来，又点了一杯埃及威士忌。这款酒熟成时间较短，还很生。不过，只要是熟悉的东西，都能抚慰人心。

“英国人？”他说着，找了个由头，与我握了手。那双藏在椭圆形有色太阳镜后的眼睛，带着迷人的狂野。接着，他朝我靠了过来（埃及男人有时会这么做），一下子变得亲密起来，全然不在乎我的木讷反应。他加重语气，在我耳边小声地说道：“可算找到你了！”

英国人在这座城市，在这片逐渐腐朽褪色的市中心地带，留下了属于他们的印记，比如说酒吧。英国人所留下的回忆，在这里延续了数十年，才渐渐消逝。自1798年拿破仑大举入侵埃及以来，这支嗜酒如命的精锐部队是最后一批来到埃及的欧洲人。他们对开罗这个驻地不屑一顾。这支号称由学者组成的军队，掀起了埃及酒文化的复兴浪潮，造就了前文所提到的林荫大道以及开罗、亚历山大市中心林立的高楼，并通过小说家阿拉·阿斯瓦尼 [\[8\]](#)（如果不考虑文学泰斗纳吉布·马哈富兹 [\[9\]](#)）的作品，特别是《亚库比恩公寓》（*The Yacoubian Building*），展现了这座城市独一无二的魅力。

在英文版小说的前言中，阿斯瓦尼原先是牙医，他描述了自己为开一家新的牙科诊所，跟着房产中介奔走于开罗市中心各处选址的经历。对阿斯瓦尼这样的埃及中产阶级而言，他并不清楚开罗的核心地带正在衰败，这一切出乎他的意料：

这段经历让我萌生了一个重要的想法：市中心的地位为何如此举足轻重？为什么市中心与开罗其他地区差距悬殊？事实上，市中心不只是住宅或商业中心，其作用远大于此。它代表着一个时代。在这个时代里，埃及包容并接纳了来自不同国家、宗教和文化背景的人。穆斯林、基督教徒、犹太人、亚美尼亚人、希腊人和意大利人都在埃及生活了数个世纪之久，并将埃及视为自己真正的家园。市中心正是埃及充分吸收和融合不同文化的写照。埃及的现代化历程可以追溯至穆罕默德·阿里^[10]时代，并一直延续到1970年逝世的加麦尔·阿卜杜勒·纳赛尔。在我看来，市中心是埃及现代化建设的范例。但是，市中心的没落和凋零是必然的，其重要性会随着代表性特征的消失而降低。不同文化间的和谐共处也随之画上句号。自80年代以来，埃及陷入了瓦哈比派思想的怪圈，对伊斯兰教义温和开明的阐释开始出现了转变。

我离开酒店，来到阿拉非·贝和七月二十六日酒店之间拥挤狭窄的街区。街道两旁的树木昏昏欲睡，看上去仿佛是远古森林的化石。一些餐厅分布在白色条状照明灯的下方，一根根水烟斗和箩筐里的煤炭在寒冷的天气里冒着烟。阿拉非酒店可通往欧拉比广场。不少水烟斗咖啡厅开在这块空地的周围，它们位于很少有汽车停着的小巷之中，这里还有几家当地的酒吧。其中最为俗丽的要数舍赫拉查德酒吧，需要沿着晦气的台阶走到顶才到，墙壁上贴满了昔日肚皮舞大师的画报。

这家酒吧只有一个房间，舞台就搭在它的另一边，酒吧的装修风格是对阿拉伯噩梦的怀念。我偶尔会来这里喝时代啤酒，看着客人往丰满女郎的文胸里塞满英镑，这和贝鲁特或迪拜肚皮舞女郎文胸里塞的钱相比，不值一提。这种地方总免不了有点性骚扰、见不得光的意味，仿佛那些被酒吧管理人员雇来招徕客人多消费酒水的放荡女郎们，从来不曾忘记开罗街头上的女孩此刻正包着头巾。没有被遮挡住的美丽秀发比任何时候都显得异类，这意味着，在舍赫拉查德酒吧，她们是供客人们竞相追逐的猎物。

不远处，七月二十六日酒店的另一头，沿着熙熙攘攘的香草大街人行道往前走，橱窗里数千个服装模特为日趋保守的女性展示着端庄得体的服装。开罗还有其他更为隐秘的酒吧和肚皮舞俱乐部，如今它们已经

撤下显眼的标牌，只做熟客的生意。

七月二十六日酒店坐落于各式服装店之间，酒店的大门开在一条以圣甲虫酒店命名的小巷里。沿着这条小巷往前走，一路上经过更多时装店，还经过这家酒店陈旧不堪的大堂，以及一些咖啡馆，里面的客人总喜欢下西洋双陆棋 [\[11\]](#)。

每次想抽水烟斗了，我就会来到圣甲虫小巷尽头的庭院式咖啡馆，来到这方从旧式公寓大楼间挤出的天地。知道圣甲虫小巷的人不多，所以目前还没有被整顿，但肯定也撑不了多长时间了。

再往里走，就会看到不少情色酒吧。左边是人生百味酒店和一家俱乐部，右边则是梅亚姆俱乐部和万花筒影院，它们在过道摆上广告牌，招徕顾客前去，广告牌上写的是“看精彩电影，赌好运连连，尽在万花筒”。黄昏时分，附近的小型清真寺，还有很多电视机和收音机开始播放宣礼歌。咖啡馆店主纷纷点亮五彩灯光，通往俱乐部的过道开始焕发生机，穿着高跟系带皮靴的高挑女郎卖弄着风情，皮条客在一旁招揽客人。

我常常看到有裹着头巾的妇女坐在庭院式咖啡馆里面抽水烟斗。走进咖啡馆的时候，她们的脸上挂着吃惊和恐惧，还有一丝不易察觉的好奇。这些夜店女郎非常清楚，再也没有什么看不见的手会为她们遮风挡雨，社会时势对她们不利，她们只能依附于源源不绝的男性欲望求得生存。或许这是她们的一条出路。

我坐在这里，不只是为了摆脱开罗，更是为了摆脱伊斯坦布尔。这片狭小而嘈杂的地带展现了埃及的混乱与幽默。比起阿克萨拉伊，圣甲虫小巷只能算是小巫见大巫。咖啡馆里奇怪的杆子顶部挂着好几只填充好棉花的老虎布偶，它们的尾巴和爪子直直地垂向地面。

咖啡馆里的电视正播放着美国的摔跤比赛，先前那一拨裹着头巾的妇女此刻正看得入迷，电视上穿着比基尼底裤的强壮男人倒是没有引起她们的不满。对我来说，喝杯加糖的立顿茶，抽会儿烟，就能消磨好几个小时的光阴。在这里，时代啤酒是公开售卖的。当我问起啤酒的事情时，邻座的人告诉我，其实埃及人并不认为啤酒是罪恶之酒。“毕竟，”他说，“啤酒是我们发明的，我们总不能连自己发明的啤酒也禁止吧。”

这番话或许有些道理。在埃及博物馆的一个展馆里，摆放着从位于底比斯的中王国 [\[12\]](#) 大臣梅克特拉（Meket-Re）的墓葬中发掘出来的多个陪葬模型。在这里，你能见到各式作坊的迷你模型。其中一个啤酒厂，只见7个小人正把双手插入啤酒发酵罐中，忙碌地劳作着。这些保存完好的模型——船舶、作坊以及精心绘满无花果树的花园洋房，无不象征着墓主人生前重视的东西，希望能够带去来世。也就是说，4000年前的梅克特拉希望自己来生也能继续享用啤酒。而在另一只船舶模型里，梅克特拉侧卧于公牛皮遮蔽的荫凉之下，一边闻着荷花的芬芳，一边享受着宫廷乐师的表演。

待到夜幕降临，我便起身去梅亚姆俱乐部，在昏暗的角落找张桌子坐下，注视着台上热舞的女郎，然后走到那几张嘈杂而客人们不放纵的酒桌。男人们坐在座位上，有些意乱情迷。在这里，女郎们不卖身，她们只负责推销酒水。

有时，我还会多走几步路，来到香草大街上的阿米拉酒吧。这家酒吧由四个房间组成，每个房间都配有现场音乐表演，里面的氛围同其他酒吧没什么不一样。音乐震耳欲聋，偶尔还会有男人搂着女孩跳舞。整个酒吧里很昏暗，全然没有一点新清教主义（The New Puritanism）的痕迹。人们去酒吧有多大程度上只是为了摆脱他人口中的现实生活？但如果这所谓的现实生活既不真实，又让人倍感痛苦呢？社会变得日益封

闭狭隘呢？

在开罗市中心，你可以辗转于多家不同的酒吧。因为这些酒吧还尚未被政府取缔，但前提是你必须得知道酒吧的位置。要做到这一点，就需要对大街小巷有基本的了解。这些常识要么通过口头获得，要么通过路线的一次次试错得到。总之，这些酒吧是绝对不会出现在广告当中的，它们大都盘踞在昏暗狭窄的小巷和过道的尽头。而开罗道路之复杂，与其他城市相比更像是一座迷宫。沿着七月二十六日酒店的方向往前走、靠近解放广场的地方有一家叫尼罗河慕尼黑的奇怪酒店。这家酒店的户外餐厅，四面环绕着公寓大楼，肚皮舞酒吧位于酒店一楼。乌尔雷耶酒吧是游客常去的一个地方，那儿时常会有外国记者光顾。相比之下，阿布德·哈里克·萨尔瓦特街上的金角酒吧（Cap d'Or）有些年头，更加质朴。酒吧里打着刺眼的灯光，地面铺着涂了漆的深色木板，酒桌旁坐着的清一色全是男士，男服务生则游走于酒桌之间，向客人兜售开心果。

七月二十六日酒店的楼上有一家哈里斯酒吧，上去需要走一段楼梯。酒吧就藏在那几扇没有任何记号的玻璃门后面。马鲁夫街附近的奥迪恩酒店也有一家高层酒吧。那里除了糟朽的油画和难以下咽的食物，连露台上的风都满是烟灰。

有一天晚上，我到希腊俱乐部去，却发现俱乐部已经关门了。于是，我朝着比西猫酒吧或埃斯托利尔酒吧走去，一位戴着白色头巾的酒保在两家酒吧里徘徊；过了一会儿，也许是懒虫作祟，我心一横又改了主意，准备玩把更大的，去戈姆霍雷亚街（El Gomhoreya）的阿尔夫·莱拉·华·来拉酒吧、里韦拉酒吧、维多利亚酒店或穆罕默德·法里德街的夏威夷酒吧。从斯特拉酒吧到卡罗尔酒吧，再到西蒙酒吧或格麦卡酒吧，整晚都可以这样独来独往。但通常，我还是会回到安静的金角酒吧。金角酒吧没有广告标牌，客人需从侧门进入。这里没有嘈杂的音乐，没有

下流的骚扰，可以不受干扰、安静地坐上几个小时，思考死亡以及死亡来临前那些无关紧要的琐事。

我喜欢这里堆满坚果壳的酒桌，喜欢狗的气味和泛着油腻的味道，喜欢那个摆满脏兮兮酒瓶的吧台。地板上散落着开心果壳，踩上去嘎吱作响。男人们头发凌乱，衣衫破旧。他们穿着廉价的皮夹克，戴着羊毛帽。毫无疑问，金角酒吧从某种程度上来说是一家非常棒的酒吧，因为这里没有情欲，没有美艳的女郎，没有打情骂俏，没有美味的食物，没有时钟，更没有衣着得体的波希米亚男人和无所事事的俊俏少年。金角酒吧是个安静，甚至弥漫着些许悲观气氛的地方。这里只有西洋双陆棋盘能聊以解闷，却能让酒徒每每陷入美妙甜蜜的遐思之中。

在埃及这个满目疮痍的共和国里，随着萨拉菲派和穆斯林兄弟会影响力的增加，随着女性上街必须统一戴头巾（这放在两年前是无法想象的），越来越多的男性开始蓄胡须以示虔诚，开罗酒徒不禁好奇圣甲虫小巷何时也会沦为尘封的过去。这一切不会在一夜之间发生，但正是这种缓慢而渐进的改变，最难以撼动和挽回。

那年冬天，我在开罗见到了两位黎巴嫩酿酒师阿比卜·卡拉斯（Labib kalls）和安德烈·哈吉-托马斯（André Hajj-Thomas）。这两位背井离乡却甘之如饴的黎巴嫩人正是埃及唯一生产本土葡萄酒的贝夫酒庄（EgyBev）的创始人。

这家公司的总部坐落于过去十分富庶的赫利奥波利斯郊区，距离机场不远。其名下的酒厂位于红海附近的赫尔格达小镇（Hurghada），在开罗以南数百英里的位置，与卢克索（Luxor）大致平行。葡萄园是从三角洲内的沙漠地带开垦出来的。三角洲位于开罗以北约30英里的地方，数千年来一直用于种植酿酒葡萄，这里也许是世界上葡萄种植历史最为悠久的地区。古埃及时期的葡萄园也曾坐落于此，可惜如今早已难觅踪迹，正如100年前希腊酿酒师内斯特·吉亚纳克利斯建立的大多数现

代葡萄园那样。时至今日，吉亚纳克利斯酒庄（Gianaclis）依然存在，但已经和埃及大多数酒水生产厂家一样被喜力国际收购。吉亚纳克利斯酒庄的葡萄园和拉比卜·卡拉斯的葡萄园位于同一片三角洲上。但是喜力国际所生产的埃及葡萄酒，大多采用南非和黎巴嫩的进口葡萄。经过一番深思熟虑，拉比卜决定选用埃及本土的有机葡萄酿造葡萄酒，并推出纯正的本土葡萄酒系列如谢赫拉莎德（Shahrazade）、尼罗河花园（Jardin du Nil）和美丽太阳（Beausoleil）。葡萄园里种植的是常见的国际葡萄品种，如赤霞珠 [\[13\]](#)、梅洛 [\[14\]](#)、维欧尼 [\[15\]](#) 和霞多丽 [\[16\]](#)（拉比卜用这些葡萄酿制出了北非地区唯一的起泡红酒——男爵葡萄酒）。另外，他还采用埃及特有的葡萄品种班纳提（Bannati），酿制出了一款名为美丽太阳的白葡萄酒，成为世界上唯一一款用班纳提葡萄酿制的葡萄酒。

拉比卜和安德烈属于那种接地气的、崇尚享乐主义的黎巴嫩中年人。也只有贝鲁特，才能培养出这样优秀的人才。拉比卜和安德烈都是基督教徒，公司的大部分员工也都信奉基督教。但是那些葡萄园里的工人，有的是穆斯林，有的甚至是萨拉菲派。他们一直以为自己精心照料的葡萄属于鲜食葡萄 [\[17\]](#)，并不知道这些葡萄其实是用来酿制葡萄酒的。

事实上，众多穆斯林供应商包括罐装商和标签制造商，已经向该公司摊牌，表示按照伊斯兰教法规定这样的合作涉嫌违法。面对埃及社会的新形势，就连标签制造商也不愿意与一家酒庄扯上任何关系。

我们驱车沿着亚历山大的沙漠公路前进。这一带过去必定是风光旖旎。可如今，这里已经进行了一部分工业开发，平原地区密集地分布着为开罗富人建设的大型住宅区。近年来，这座城市变得不再宜居。正如拉比卜所说，人们为了拥有“呼吸”的空间，开始在沙漠中建造独立产权公寓。但革命的爆发让这股建设热潮再次陷入停滞。拉比卜和安德烈在

过去十年所建立的广阔葡萄园，已经成为世界上面积最大的有机葡萄产地。葡萄园的周围分布着一排排盒子形状的房屋，它们正等待着国家的再次富强。而这一天或许永远也不会到来。

我们在冬日的阳光下穿过葡萄园。茂密的葡萄藤遍布四面八方，一直延伸至地平线。拉比卜和安德烈不时停下来，监督并纠正工人修剪葡萄藤的手法。葡萄栽培的复杂工艺对于刚来葡萄园的工人而言非常陌生，因而需要不断地进行监督和指导。为了能够时时做到这点，他们有时会直接在葡萄园内席地而眠。而随着时间的推移，葡萄园里的工人渐渐熟悉了这些严苛的操作要求。但是，对于一家初始投资仅为200万美元的企业而言，在一个日趋保守的伊斯兰国家生产葡萄酒不可避免地存在着风险和不确定性。

安德烈今年60多岁了，比拉比卜要年长一些。他经历了20世纪70年代的黎巴嫩内战，这段经历也让他变得更加坚韧不拔，深谙生活的乐趣。我们沿着一排霞多丽葡萄藤漫步向前，安德烈弯下腰，不停地捧起一把把混杂着石子的沙土，然后任沙土从指间缓缓流泻下来。

“我在埃及再待五年。五年之后，我们俩都会离开这里。其实我很清楚，穆斯林兄弟会，或者说更为极端的萨拉菲派，会按照他们的想法重新塑造这个国家的文化。埃及有五成的人不识字，有一半的埃及人相信一名出色的穆斯林政治候选人绝不可能是坏人。如果伊玛目让他们为这样一位候选人投票，他们一定会照做。”

他继续说道，埃及人并不认为啤酒属于酒精饮料，也因此破例不对其征收重税。在埃及，啤酒被视为国饮，而且可能一直如此。但是葡萄酒不同，政府对葡萄酒征收重税，而且葡萄酒在市场上也不大受欢迎。它和烈酒一样，被埃及人视为来自欧洲的外来物，认为其本质是罪恶的。另外，葡萄酒也不像威士忌和伏特加那样，有着与生俱来的魅力。

在纳赛尔的统治下，埃及风靡一时的主要是去殖民化 [\[18\]](#) 世界中常见的几款酒。酒作为一种殖民遗产，无处不在，并一直保留至今。事实上，除了抽象化的种族观念，几乎所有的殖民遗产都得以保存下来。尽管民族解放运动曾经迸发豪言壮语，但威士忌和苏打水始终保持着和电网、公路以及机场同等的重要地位。直到伊斯兰教的到来，这一趋势才开始有所变化，大部分遗产虽得以保留，但不包括酒、音乐和电影。

与此同时，埃及革命并没有让拉比卜和安德烈看到一丝希望。埃及社会缺乏制度核心，而任何制度都不可能凭空产生，更不可能在一夜之间建立起来。近半个世纪的时间，埃及的政治一直处于真空状态。1952年革命爆发后，军队迅速填补了国家的权力真空。从那以后，军方就一直掌控着国家权力。在过去数十年的时间里，埃及日渐衰败，全国文盲人数高达4000万。总有一天，开罗这座城市也将随之分崩离析，化为废墟和尘土。

出于好奇，我问了他们一个问题：开罗能否像黎巴嫩内战后的贝鲁特那样在索立迪尔建筑公司的建设下得以恢复和重建呢？他们耸了耸肩。黎巴嫩内战摧毁了贝鲁特，使这座历史名城几乎覆灭。其重建之所以成为可能，是因为贝鲁特市中心的土地完全处于索立迪尔公司的控制之下，因而在这片土地上建起一栋栋闪闪发光的摩天大楼。开罗的情况则恰恰相反，这座城市正在凋零衰败，却还没有到被摧毁的程度。所以，它的衰败将会不断继续下去。这是混乱，是无序，而不是重塑。如果你想看的是好的那一面，那么告诉你，这说明了埃及人不是那种会因为分歧和差异而自相残杀的民族。

“还有一点，”我们来到拉比卜建造的有机堆肥区时，他总结道，“我们是埃及仅存的唯一生产纯正本土葡萄酒的公司。可即便如此，吉萨政府还是不允许我们把酒庄就近建在葡萄园旁边，而是要求我们把它建在400英里以外的地方！”

这里飞到赫尔格达仅有一小时航程。第二天，我们来到了赫尔格达。从这座海滨小镇出发，驱车沿着海岸往北行驶半个小时，就到了位于艾尔古纳的一处高档度假区。这里就是两位黎巴嫩酒商工作和生活的地方。酒庄建在码头旁一座仿阿拉伯风情的土坯村落附近。拉比卜和安德烈在另一处阿拉伯风格的建筑群中，买下了属于自己的公寓。楼房间鹅卵石铺就的小巷，让人不禁想起海湾地区麦地那精心修缮的鹅卵石小径。

艾尔古纳（El Gouna）在风格上非常接近迪拜。商店、餐厅、俱乐部、航海用具专卖店和古董店应有尽有，全部汇集在一栋购物商场里。这栋大厦显然是用当地材料建造起来的，而且实现了无线网络的全覆盖。艾尔古纳是一处封闭式社区，一切都是从零开始建造起来的。对于开罗富豪而言，这里是他们梦寐以求的地方，是生活便捷、纤尘不染的世外桃源。纨绔子弟们乘坐着埃航包机来到艾尔古纳，他们身穿杜迪和博柏利等名牌，操着一口阿拉伯式英语滔滔不绝。码头上停满了在世界各地港口注册的豪华游艇。酒在这里自由流通，到处都可以买到。

艾尔古纳不仅是西方的象征之一，更是西方在沙漠景观中遥远一隅的前哨。它不断告诉世人，那些口口声声喊着世俗文明即将覆灭的人，其实恰恰是无法抵挡世俗诱惑的伪君子。而尊重酒徒、崇尚个人自由的文化，同产科病房空无一人、公共财政陷入死循环、自私言论无人买账的文化，是一样的。

我们利用白天的时间参观了酒庄。这里的一切都非常先进，从各方面来说，都与西方类似的酒庄不分伯仲。我们坐在钢制发酵罐中间，每种酒都喝上一点，进行垂直品鉴 [\[19\]](#)。其中一款是埃及地中海俱乐部度假村里出售的百味葡萄酒月亮礁（Moon Reef），主要面向低端市场。另一款则是采用香槟酿制法酿造而成的男爵红葡萄酒（Le Baron）。

拉比卜描述了带着自产的葡萄酒参加蒙彼利埃国际贸易博览会的经

历。收获奖牌和赞美的同时，困惑也随之而来：埃及葡萄酒的销路并不好。就连埃及人自己对此也并不看好，持怀疑态度，还用帕纳多尔酒庄（Château Panadol）来形容国产葡萄酒。这样的想法其实根本站不住脚。拉比卜还酿造了一款质量上乘的格拉巴酒 [\[20\]](#)，可是埃及人却照样不喝。亚力酒才是他们最好的选择。

但亚力酒也并非埃及的国饮，啤酒才是。晚上，我们坐在码头餐厅，一边享用着纯正美式风味的食物，一边品味着尼罗河花园红葡萄酒和优雅的美丽太阳班纳提白葡萄酒。拉比卜和安德烈若有所思地说道，看来最终还是逃不过要回到黎巴嫩的命运。那么去西方国家如何呢？我问道。

他们回答说不行。如今的西方已经没有过去那么有吸引力了。西方的市场呈现饱和，正逐步迈入老龄化，加上税率过高，在那儿生活并不愉快。而且拉比卜和安德烈都是阿拉伯人，他们希望能生活在阿拉伯人的圈子当中。拉比卜和安德烈想通过改变阿拉伯人的口味来影响阿拉伯人。另外，在埃及酿制葡萄酒至少算是冒险和创新，但放在西方就另当别论了。或许有一天，埃及的中产阶级会厌倦一成不变的草莓果汁，转而饮用产自三角洲地区的纯正本土葡萄酒。但这一切都取决于埃及这片土地是否能再度繁荣起来。

“你看到了吗？”安德烈有一天晚上说道，“那位在议会的会议中途吟唱祈祷文的埃及议员？那段视频在网上广为流传。现场差点打了起来。那名议员叫马姆杜·伊斯梅尔，是萨拉菲派政治家。他当时怎么也不肯住口，议长大声呵斥才停了下来。这就是大势所趋。没了这些唱祈祷文、干扰秩序的疯子，他们在议会上就谈不了正事。他们巴不得把我们栽培的葡萄园一锅端了，他们说会这么做的。”

艾尔古纳码头上有一家著名的酒吧，叫洛卡洛卡。震耳欲聋的音乐响彻整个度假村。透过酒吧的窗户，可以看到随着音乐扭动的身影。

“埃及人骨子里，”拉比卜说道，“似乎有着某样东西，能阻止这一切的发生。或许这么说不对。但曾经也有人这么说过伊朗。”

“可是伊朗的历史并没有终结，”我说道，“和埃及一样，伊朗的历史比伊斯兰教更为悠久。就时间跨度而言，黎巴嫩的历史渊源也要比伊斯兰教更为深远。”

“历史不及伊斯兰教悠久的，恐怕也只有阿拉伯半岛了。但是在这里，人们对于古埃及的认识根深蒂固，挥之不去。”

模型上绘制的精巧小人有着壮实的胸膛和臀部，这些中王国大臣梅克特拉的啤酒酿酒师，不只存在于开罗的埃及博物馆中。

“埃及的，”他继续说道，“饮酒文化如啤酒，早在伊斯兰教到来之前就存在数千年之久，可以说是深入人心。虽然我不清楚中世纪的开罗人喝不喝啤酒，但我敢打赌他们是喝的。”

“直到今天，啤酒依旧是埃及的国饮。”

撇开酗酒成风的法蒂玛时期不谈，我想到了凯雷尼书中提出的啤酒和蜂蜜酒可能发源于埃及的论断。天狼星再度现身的7月，是发酵的开始，四处弥漫着令人陶醉的奇妙氛围。如果埃及人饮用蜂蜜酒的历史长达5000年甚至更久，那蜂蜜酒就不可能遭到废止。还有一点很奇怪。蜂蜜酒直至现代都一直是英格兰人的主要饮品，也是如今唯一无法以商品形式购买到的酒。盎格鲁-撒克逊人把这款源自尼罗河的永恒的蜂蜜饮品称为梅芙（Meodu）。

后来，我们一行人又去了洛卡洛卡酒吧，品尝了几杯后劲十足的鸡尾酒。这里的酒浓烈极了，饮酒者那副醉态更像是喝了麦斯卡尔酒，而不是什么普通的酒。酒吧里灯红酒绿，鱼龙混杂，大都是埃及人、黎巴嫩人和欧洲人。他们全无顾忌、肆意忘我地痛饮着。酒再次与肉体自由

交融缠绕在一起。正如罗切斯特伯爵 [\[21\]](#) 笔下所写的：

丘比特和巴克斯，我的圣徒啊，
愿爱与酒长存，
美酒让我忘却一切烦恼，
尽情放纵沉沦。

回到开罗后，我独自在温莎酒店住了几天。每天晚上，我都会下楼，来到那家装饰着鹿角的陈旧酒吧，配着几盘鹰嘴豆泥，喝几杯倒胃口的沃玛尔·哈耶尔葡萄酒（Omar Khayyam）。酒吧里没什么客人。马尔科把胳膊倚靠在吧台上，和我聊起了过往。那时的开罗是何等辉煌！数不清的珍贵烈酒，吸引着众多知识分子和有品位的人士蜂拥而来，只为在这里从容闲适地喝上一杯。而如今，一切都已经成为过去。

那些知识分子和名流何在？昔日的优雅和技艺又去哪儿了呢？埃及深邃的奥妙，一定还存在于这片土地的某个角落，如同一条暗流，只待重见天日的那一刻。虽然有过黑暗的禁酒时期，但从乔赛尔法老那个年代开始，酒从来没有在这片土地上消失过。

走在七月二十六日酒店旁的人行道上，有时会路过一些老式的酒水专卖店和小酒馆，让我不禁想起了巴基斯坦的“许可房间”。其中一家大点的商店叫欧菲尼德斯，一看就知道之前的店主是希腊人；还有一家叫汉巴里斯的街角小店，距离前面那家店仅有几个街区之遥，橱窗里总是摆满了各种市面上不太常见的国产酒，很多在酒吧里都没见到过，比如扎比芭特级亚力酒（Zabiba Extra Arak）、鲁卡德（Rucard）、瓶身以沙黄色作底贴着棕榈树可爱标签的扎伊亚（Zahia）、格兰威士忌（Grant's）、高地威士忌（Highland）、被誉为“古埃及威士忌”的比乌利威士忌（Biulli's）、瓦迪马威士忌（我猜是在故意恶搞白马威士忌 [\[22\]](#)）、芝华士“埃及产”苏格兰威士忌、红希腊士兵茴香烈酒（Red

Greec Soldier）、标签上标注着“超古老埃及饮品”的马塞尔威士忌（Marcel J & B）、法式风味“马蒂尼翁”红桶牌酒（Matignonne）、落满灰尘的瓦伦丁“马尔塞尔”啤酒（Marceil）等。更让人望而却步的，是一种看上有些吓人的矮口瓶，瓶身上贴着一张写着“伏特加产自开罗”的蓝色标牌，5埃镑一瓶。在冷清的酒店客房里，一瓶下肚便会立刻醉倒。

与进口酒不同，国产酒无须缴纳450%的重税。终于，我在这些千奇百怪的国产酒中，找到了一瓶男爵玫瑰香槟。于是，我走进欧菲尼德斯，买了下这瓶酒。

店里的收音机大声地播放着伊斯兰音乐和祈祷文。店员们看到我，很是吃惊，纷纷探出头来，试图弄明白我那口蹩脚的阿拉伯语。店里的确有香槟，不过得从库房里翻找出来。等候的间隙，他们为我端来了一杯茶。或许，他们是希望我能再买一瓶产自开罗的伏特加吧。最后，男爵玫瑰香槟终于被找了出来，瓶身和店里的其他酒一样，落满了灰尘。店员拿起一块布，擦拭了瓶身，然后用报纸包好递给我。我拿着酒，穿过市中心回到温莎酒店，乘坐穆斯塔法操作的电梯上了楼，回到冰冷的房间，然后把酒放入老式冰箱里，冰镇一小时。

我打开老式取暖器，敞开窗户，走到床头柜上那部黑色的座机前。温莎酒店的座机不仅没有号码盘，就连拨号键也找不到。而且，这些座机似乎从1950年起，就再没有更换过了。拿起话筒能听到轻微的噼啪声。终于接通了，电话那头传来一声“您好”。我向前台要了一只冰桶。原本只是想开个玩笑的，没成想电话那头的回答却是“马上送到，先生”。很快，一位在酒店工作多年的服务员穿着吉拉巴 [\[23\]](#)，包着头巾，准时地为我送来了冰桶。我把冰桶放在床边，在夜晚的祈祷声中打开了那瓶男爵玫瑰香槟。撕下锡箔、拧开铁丝的动作一气呵成，让我有了一种真真切切活着的感觉。曾有人这样称赞亨利·米勒 [\[24\]](#)所写的书：阅读时的美妙感受，如同全世界所有香槟的木塞同时开启所带来的听觉盛

宴。换句话说，一本书让人找到了活着的快乐。这瓶男爵玫瑰香槟散发着丰富而又新鲜的香气，口感带有一丝微酸，品质上乘。或许这是北非唯一的起泡酒，但它真的称得上是佳酿。能这样付出心血去做一件很困难而又有风险的事情，实在伟大。我开始明白，拉比卜酿酒的初衷其实是为了让自己快乐，而其他的和这一点相比都不足道。这瓶酒里注入了他温暖的灵魂，以及他对于未来的恐惧。

晚上6点10分整。我靠在床上，慢慢地品味着玫瑰香槟，街道上的晚风吹了进来，带着百年老树的气息、雪茄的烟味，出于某种原因，还有黄油爆米花的甜香。我默默地向去世的母亲举杯致意，在这样的房间里与我共进美酒，她定然是欢喜的。昏暗的房间里散发着霉味，百叶窗与合页松动摇摇欲坠。人永远无法回到最初的原点。过去两年的时间里，我游历了很多在传统上禁酒的国家，并在那里喝酒。我越发爱上了在晚上6点10分饮酒，在这个没有生机的世界里再没有什么能与之相提并论。准确地说，我喜欢在埃及喝酒胜过其他任何地方，因为在这里，酒的奥秘更加脆弱，而人们对它的鄙夷和恐惧也表现得更为露骨。埃及人对酒的憎恶并不是没有道理。可同样的，这些条条框框根本算不上是真正的理由。归根到底，酒是我们的化身，是人性的具象化体现。抵制饮酒，无异于压抑我们对自身的认知。而对于这样的自我认知，我们不仅无法欣赏，甚至连基本的接受也做不到，就像是与舞伴共舞，却时刻担心自己的钱包一样。

大街上路灯发出的光亮，照到了房间里。我喝着一整瓶埃及产的起泡酒，过去的两年里品达的诗句从未像此时此刻这样，不时地浮现在我的脑海之中。他将酒神狄俄尼索斯比作“盛夏的纯粹光芒”。我永远也忘不了这句话。它似乎蕴含着某种我一直以来苦苦追寻的东西。一只死去的蚂蚁在廉价的葡萄酒杯上留下了污痕，杯口涌动着细腻的玫瑰色气泡，那束“阳光”仿佛顿时充满了我的身体。此情此景，“酒”这个字倒是显得有些遥远，与现在的心境全无干系。

我的思绪回到了过去，整个人慢慢陷入一种微醺的境地。我仿佛又回到了小时候，躺在英格兰的麦地里，等待着联合收割机驶来将我切成碎片。那时我就知道，至少我的身体选择记住这一切。这是一种宽恕，一种释怀。

喝完整瓶玫瑰香槟时，我已经有些昏昏欲睡。而当我醒来时，温莎酒店的员工早已将冰桶、酒杯和酒瓶全部清理干净。母亲似乎也离开了。我就那样独自一人沐浴在晨曦之中，等待着城市某个角落的时钟敲响6点的钟声，日复一日，周而复始。

[1] 解放广场（Tahrir Square）位于埃及首都开罗市中心，比邻尼罗河畔，被称为埃及第一广场。

[2] 劳伦斯·德雷尔（Lawrence Durrell, 1912-1990），英国小说家、诗人、剧作家，生于印度的贾朗达尔。代表作为《亚历山大四重奏》。

[3] 沃玛尔·哈耶尔葡萄酒（Omar Khayyam）是印度最著名的发泡葡萄酒，产自印迭戈酒庄。

[4] 时代啤酒（Stella）与比利时产时代啤酒（Stella Artois）不同，是埃及本土酿造的一款啤酒。

[5] 法鲁克一世（Muhammad Farouk, 1920-1965），1936年起为埃及国王，1952年在纳赛尔领导的军事政变中退位。

[6] 奥玛·沙里夫（Omar Sharif, 1932-2015），埃及著名演员，曾在电影《阿拉伯的劳伦斯》中饰演阿里王子一角，后主演电影《日瓦戈医生》。

[7] 沃恩·威廉斯（Vaughan Williams, 1872-1958），英国作曲家。《云雀高飞》是他于1914年所创作的小提琴浪漫曲。

[8] 阿拉·阿斯瓦尼（Alaa Al Aswany, 1957-），埃及作家。《亚库比恩公寓》于2006年被改编为同名电影。

[9] 纳吉布·马哈富兹（Naguib Mahfouz, 1911-2006），埃及作家，1988年获诺贝尔文学奖。代表作为《我们街区的孩子们》《宫间街》《思宫街》等。

[10] 穆罕默德·阿里（Muhammad Ali, 1760-1849），奥斯曼帝国驻埃及总督，穆罕默德·阿

里王朝的创立者，被称为现代埃及的奠基人。

[\[11\]](#) 西洋双陆棋（Backgammon）靠投骰决定走棋步数，将所有棋子移回己方主盘并移离棋盘为胜。

[\[12\]](#) 中王国（Middle Kingdom）是古埃及历史上的一个分期，为公元前2040年至公元前1786年，首都为底比斯。

[\[13\]](#) 赤霞珠（Cabernet Sauvignon）产自法国波尔多，适合在炎热的砂砾土质中生长，果粒小，皮厚。

[\[14\]](#) 梅洛（Merlot）是世界上种植量最大的葡萄品种之一，果粒小，呈乌蓝色，皮薄，早熟。

[\[15\]](#) 维欧尼（Viognier）产自隆河地区的康德吕和格里叶堡，为酸度较低的白葡萄品种。

[\[16\]](#) 霞多丽（Chardonnay）原产自法国勃艮第地区，为白葡萄品种，果粒小，皮薄，早熟。

[\[17\]](#) 葡萄分为酿酒葡萄和鲜食葡萄两种。鲜食葡萄的大小是酿酒葡萄的两倍。鲜食葡萄果串稀松，果粒大，而酿酒葡萄果串紧凑，果粒小。

[\[18\]](#) 去殖民化（Decolonization）指殖民统治终结，被殖民者政治上获得独立，在各方面摆脱殖民主义影响的过程。

[\[19\]](#) 垂直品鉴（Vertical tasting）指品鉴同一酒庄、同一款但不同年份的葡萄酒。

[\[20\]](#) 格拉巴酒（grappa），即渣酿白兰地，一种以酿葡萄酒后残留的葡萄渣（葡萄皮、果梗与籽）为原料制作的蒸馏酒。

[\[21\]](#) 约翰·威尔默特，第二代罗彻斯特伯爵（John Wilmot, 2nd Earl of Rochester, 1647-1680），英格兰放荡主义诗人，国王查理二世的宠臣。

[\[22\]](#) 白马威士忌（White Horse）是苏格兰调和威士忌，由40种左右的单麦威士忌调和而成。瓦迪马威士忌（Wadie Horse）的发音与其相近。

[\[23\]](#) 吉拉巴（Djellaba），一种宽松的阿拉伯罩袍。

[\[24\]](#) 亨利·米勒（Henry Miller, 1891-1980），美国作家，被20世纪60年代反主流文化誉为自由和性解放的先知。代表作为《北回归线》。

图书在版编目（CIP）数据

酒鬼与圣徒：在神的土地上干杯/（英）劳伦斯·奥斯本（Lawrence Osborne）著；蒋怡颖译.--北京：社会科学文献出版社，2019.10

书名原文：THE WET AND THE DRY: A Drinker's Journey

ISBN 978-7-5201-5303-4

I.①酒... II.①劳...②蒋... III.①酒文化-世界 IV.①TS971.22

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第169294号

酒鬼与圣徒：在神的土地上干杯

著者/〔英〕劳伦斯·奥斯本（Lawrence Osborne）

译者/蒋怡颖

出版人/谢寿光

责任编辑/杨轩 文稿编辑/胡圣楠

出版/社会科学文献出版社·北京社科智库电子音像出版社

（010）59367069

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发行/市场营销中心（010）59367081 59367083

印装/三河市龙林印务有限公司

规格/开本：889mm×1194mm 1/32

印张：10 字数：180千字

版次/2019年10月第1版 2019年10月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5201-5303-4

著作权合同登记号/图字01-2019-2093号

定价/59.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心（010-59367028）联系

版权所有 翻印必究



《寻找香槟》

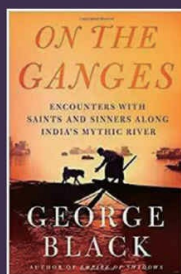
[美] 彼得·林 / 著 马 干 / 译

2019年9月计划出版

2018年美食界“奥斯卡”詹姆斯比尔德奖最佳美食图书奖

2018年国际烹饪专家协会美食书大奖

2017年安德烈·西蒙饮品类图书奖



《浮世恒河：印度圣河边的罪恶与救赎》

[美] 乔治·布莱克 / 著 韩晓秋 / 译

2019年9月计划出版

从地中海沿岸出发，到伊斯兰世界的深处寻找酒香。
酒神狄俄尼索斯的光芒曾照耀希腊与罗马；
阿拔斯时代的阿拉伯诗人也曾歌颂酒的美妙滋味。
酒是伟大的媒介，它能激发文明的共鸣，搭建交流的桥梁。
在天主教徒与穆斯林共同生活的黎巴嫩，睦纱酒庄是世界最好的葡萄酒庄之一。
向东，从阿布扎比酒吧的金汤力，到伊斯兰堡“许可房间”里的自产草莓金酒，
在看似不可能的地方，一路醉饮而行。
饮酒与禁酒、放纵与克制的关系出现了新的定义。

“奥斯本是一位出色的旅行家。这部作品令人陶醉，当中既有政治上的思考，也有感性的发问。这是一部关于东西方如何看待酒精的杰作，是一位酒徒如何在下午6点10分，在那些看似绝无可能的城市寻找马提尼的故事。”

“我心中的年度最佳酒文化类非虚构写作”

——书评人德怀特·加纳，《纽约时报》

“奥斯本写下了令人印象深刻的反思。从迪拜到贝鲁特，从伊斯兰堡到布鲁克林，他将对发酵和蒸馏的冥想转变成一系列令人耳目一新的思考。”

——《出版人周刊》

“文笔华美，极富洞察力……无尽迷人。”

——《芝加哥论坛报》



出版社官方微信

www.ssap.com.cn

统筹策划 杨 轩
文稿编辑 胡圣楠
装帧设计 蔡长海 王子君
服务热线 010-59367069



定价：59.00 元