

# 華人社會與文化小論文（一）

## 辣飲食文化探析

沈昕睿

### 一、引言

“辣”並不是由味蕾所感受到的味覺，而是各種化學物質（例如辣椒素、薑酮等）刺激細胞，在大腦中形成了類似灼燒的微量刺激的感覺，實際上是疼痛。即便如此“辣”仍然被認為是一種風味，並且在中國、墨西哥、朝鮮半島、泰國、馬來西亞等地廣受歡迎，形成了當地特色的飲食文化。但“辣”對於人身體健康的影響目前仍然沒有一個定論，不同的人有不同的見解。本文主要討論“辣文化”的由來與分佈、民間對於辣文化風靡的解釋與對健康的好壞這三方面以及辣飲食與文化。

### 二、“辣文化”由來與分佈

辣椒起源於美洲大陸，哥倫布發現美洲新大陸之後，將這種作物引進到了歐洲，之後隨著新航路的開闢，辣椒被帶到了世界上的各個地區，也成就了各地區獨特的辣飲食文化。

- **墨西哥：**辣椒發源於墨西哥，一半以上的辣椒都生長於墨西哥。在墨西哥有許多不同的辣椒食用方式，如用於醃肉、煲湯、燒烤、沙拉、糖果、飲品。正宗的墨西

哥料理，材料多以辣椒和番茄製作。

- **朝鮮半島**：朝鮮半島居民喜食一種特色辣椒醬（使用糯米粉、發酵大豆、紅辣椒製作而成），這種辣椒醬可以在各種韓國料理（如：燒肉、泡菜、朝鮮冷麵）中找到

- **泰國**：冬陰功是泰國料理中的典型，而泰國朝天椒是製作這種料理的常用配料。泰國廚師喜歡用辣椒、蝦醬等為料理調味。

- **馬來西亞**：在馬來西亞生活離不開沙爹和桑粿這兩種食物。食用沙爹時人們會將其燒烤烹調後搭配辣醬；而桑粿則是蝦發酵後做成蝦醬，拌上辣椒，放在石臼里搗碎，澆上酸橙汁食用。

- **印度**：印度料理離不開咖喱粉，咖喱粉是用胡椒、薑黃和茴香等 20 多種香料調製而成的一種香辣調料。

- **阿根廷**：烤牛肉是阿根廷的特色菜，阿根廷人與烏拉圭人燒烤時常搭配奇米丘里（Chimichurri）辣醬，主要成分包括切碎的香菜、蒜末、油、醋、辣椒片。

- **突尼西亞**：突尼西亞人常以番茄和辣椒製成的哈里薩辣椒醬作為開胃菜。

- **阿富汗**：由於長期的戰爭導致阿富汗的物質十分匱乏，阿富汗人常以辣椒搭配大餅或抓飯食用而無其它配菜。

### 三、“辣文化風靡”之解釋

“辣味”作為痛覺能夠被人們當做是一種獨特的風味所接受，並以其為特點做成一系列料理風靡全世界的緣由眾說紛紜。以中國為例，民間有“酸兒辣女”的說法，意思是說孕婦懷孕期間愛吃酸的說明懷的是兒子，愛吃辣的說明懷的是女兒。而中國的四川重慶雲南湖南等地是最愛吃辣的地區，有一種說法是這些地區地處南方，天氣極為潮濕，人們喜食辛辣食物來驅散潮氣。但這兩種說法都沒有科學合理的依據，特別是第二點。辣椒是四百年前才傳入中國的，按照這種說法，在辣椒傳入中國之前生活在這片地區的人們都不知道吃什麼才能消除潮氣。這顯然不符合邏輯。

人類之所以能品嚐到辣的味道是因為辣椒中含有大量的辣椒素（capsaicin）<sup>1</sup>，它與存在我們口中和喉嚨中的受體相互結合後會產生一種燒灼感，這會促使我們心跳加快、出汗並刺激我們的中樞神經系統產生腦內啡（endorphins）<sup>2</sup>，讓我們在吃過辛辣食物後產生一種很快樂的感覺。因

---

<sup>1</sup> 辣椒素（英語：Capsaicin）又名辣素，辣椒鹼，是辣椒屬植物紅辣椒的活性成分。它對包括人類在內的哺乳動物都有刺激性並可在皮膚中產生灼燒感。它們可能是辣椒為阻止草食動物啃食和真菌寄生而產生的次級代謝產物。一般鳥類都對辣椒素類物質不敏感。

<sup>2</sup> 一種類似麻醉劑的神經肽

此，吃辣也會上癮。亞歷山卓·羅格（Alexandra W. Logue）在《飲食心理學》（The Psychology of Eating and Drinking, 2004）指出，老鼠的食譜上不存在辣椒，但如果人為地讓老鼠們接觸辣椒後，他們也會變得愛吃辣椒。同樣地，黑猩猩食譜上也沒有辣椒，但牠們和人類接觸之後也可以變得接受和喜歡辣椒。這也不難解釋為什麼“辣文化”可以風靡整個世界。

而演化心理學者傑森·古德曼（Jason Goldman）更是以他稱為「享樂逆轉」（hedonic reversal）或「良性自虐」（benign masochism）的機制，來解釋人類嗜辣的原因。他猜測，我們喜歡吃辣是因為「伴隨辣味而來的疼痛看似危險，實際卻安全——這是人類尋求感官刺激特性的表現。」

#### 四、吃辣的好與壞

很多人愛吃辣，但是也有人對辛辣食物敬而遠之，覺得吃辣之後自己的腸胃會受傷，也會增大自己的腎臟功能壓力。當一個人身體不適去看醫生時，醫生也會推薦一段時間內忌食辛辣食物。

但事實上，辣椒中富含維生素 A 和維生素 C，辣椒素還可以刺激消化系統，促進唾液分泌和腸道蠕動，以此來

達到促進消化的功能，因此辣椒是對人體有好處的。美國心理學家保羅·羅津認為，「食用辣椒所產生的“辣味”這種痛感會促進內源性阿片肽<sup>3</sup>的分泌，而大量接觸辣椒會使這種化學止痛劑更多地釋放出來。這會很大程度上給人帶來快感。」。

可是辣椒確實也會帶來一些負面影響。在動物實驗中，大量食用辣椒會傷害胃部，嚴重的會導致胃潰瘍和十二指腸潰瘍；過量食用辛辣食物也會增加罹患癌症的風險（如：口腔癌、食道癌）；患有皮膚問題的人也建議少吃辣。但目前來看，只要控制好食用量，辣椒並不會帶來太大的負面效果。

## 五、辣飲食與文化

“辣飲食”已經不僅僅是一種飲食文化，“辣”的概念已經被逐漸引申為一種身份文化認同，被賦予了不同的文化意涵。

以中國為例，當一個上海人、江蘇人看見食客囑咐服務人員在菜中多放辣椒時，會不由自主地覺得這個人一定是來自四川重慶湖南等地，是外地來的。而這樣的辣飲食傾向者在像江蘇、上海、浙江等沒有吃辣習慣的地方工作學習

---

<sup>3</sup> 內源性阿片肽(endogeneous opioid peptide)，存在於體內的具有阿片樣作用的多肽物質，1970年代初期才發現。1974年，英國人從豬腦組織中分離得到兩種5肽，用生物學分析法證明這兩種小分子肽具有和嗎啡相似的生物效應，這種效應可以被納絡酮逆轉，於是命名為腦啡肽，意思是腦內的嗎啡肽，又稱內源性阿片樣肽，簡稱EOP。

時如果碰上另一個喜食辣味的人就會覺得彼此是“老鄉”，並因此產生一種親切感。就這樣，“辣飲食”產生了身份認同的影響。

曹雪芹在《紅樓夢》中塑造了王熙鳳這個性格十分張揚，做事大膽，說話尖銳的人物形象，書中稱其為“鳳辣子”。

“辣”的刺激性味道與人的特定性格產生了關聯，人們用“潑辣”來形容有膽量有魄力，性格外向耿直的人（有時也有貶義的含義在）。除此以外，人們也會用“辛辣”“老辣”等與“辣”有關的詞彙來形容尖銳的言辭，在針砭時事與文化審美上時不時能看到這些文字。

## 六、結語

本文主要從四方面提及“辣文化”，雖然因為歷史較為久遠，並沒有多少的歷史文獻記載“辣”這麼一個看似微不足道的東西，我們沒有多少辦法來很細緻地了解辛辣食物是如何傳播到世界的每一個角落。但隨著科學研究的發展，我們逐漸可以了解“辣”的理論機制（即為什麼我們會感覺到辣），了解我們為什麼會喜歡吃辣。但辛辣食物對於身體健康方面的影響還是不太了解，很多的誤區還有待未來的深入研究。而辣飲食早已與我們的文化密不可分，產生了像是文化身份認同等不同的文化含義。

## 七、 參考文獻

《飲食心理學》(The Psychology of Eating and Drinking, 2004), 亞歷山卓. 羅格 (Alexandra W. Logue)

《舌尖上的“自虐”——食辣中的心理学问题》，傅于玲，  
邓富民，杨帅，徐玖平

## 八、 參考資料

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%BE%A3>

[https://health.udn.com/health/story/6037/3398374?  
from=udn-search\\_ch1005](https://health.udn.com/health/story/6037/3398374?from=udn-search_ch1005)

[https://www.chinatimes.com/realtimenews/201604270  
05337-260409?chdtv](https://www.chinatimes.com/realtimenews/20160427005337-260409?chdtv)

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acsomega.9b03798>

<https://kknews.cc/zh-tw/news/2m6bylr.html>