



测一测 你的心理

石地 著

本书通过树立人们正确的价值观，测试人们对待事物的心理，不同的人针对同一事物的看法不同，在面对同一事物时，怎样的观念是正确的，看实物的外表还是实质是非常重要的，好的价值观将帮助你更好的实现价值，完成最终目的。



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

测一测你的心理

石地 著

内容提要：

本书通过树立人们正确的价值观，测试人们对待事物的心理，不同的人针对同一事物的看法不同，在面对同一事物时，怎样的观念是正确的，看实物的外表还是实质是非常重要的，好的价值观将帮助你更好的实现价值，王城最终目的。生活中的每一件小事，如果错误的解读了，就会不利于人根号的认识他。通过生活中的小事，正确认识事物本身实现其真正价值。

ISBN 978-7-89900-297-1

出版时间：2015 年 11 月

总 策 划：祁兰柱

责任编辑：阮琳越

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内甲 55 号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮 编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail : kf@mail.wpcsh.com

电 话：010-58110486

传 真：010-58110456

版 次：2015 年 11 月 第 1 版

字 数：254000

定 价：2 元

ISBN 978-7-89900-297-1



目 录

第 1 章 美食心理

食不厌精美食家
食礼的美食作用
红嘴绿衣白玉汤
色彩与美食心理
百万酒席豪华宴
节日美食品文化
绿色食品的诱惑
素食美食新潮流
野菜登上大雅堂
食虫的心理成因
灭鼠良方是食鼠
西式快餐入国门
饮茶浓淡有科学
辣椒辣得百味香
偏爱甜食有害处
酷食的变态心理
不可违法食野味
吃零食的利与弊
暴饮暴食多危害
生吞活啖吃出病
火锅中的罂粟壳

第 2 章 服饰心理

买衣忌一时冲动
服装的色彩搭配
相亲时最佳装扮
上下装款式搭配
性感是女人天性
浪漫娇宠的内衣
内衣唤起夫妻情
文胸尺度曲线美
束腹裤腿苗条身
女性青睐针织装
都市的牛仔情结
男人衣领特讲究

第 3 章 居室心理

墙壁装饰的心理

居室色彩的心理
职业与色彩心理
夫妻卧室的布置
儿童卧室的布置
庭院美化的心理
走廊阳台和窗台
厨房布置的心理
卫生间布置心理
书架书橱的布置
插花艺术的心理
居室陈设的心理
居室灯具的装饰
家具式样与色彩
台布装饰的艺术
窗帘装饰的艺术
居室盆花的放置
客厅布置新气氛

第4章 睡梦心理

寒诺伊人的怪梦
穷人富人哀乐梦
睡眠做梦与个性
人仰马翻权欲梦
徐娘梦中大逃亡
梦交神合总是空
心有灵犀一梦通
胡某朱砂治恶梦
身体疾病梦预兆
梦里依稀身边事
梦中梦犹画中画
教师犹作考试梦
梦的后效及护理
别梦依依显真情
梦游究竟为何因

第5章 死亡心理

超越的凤凰涅槃
哲人的临终心态
伟人最后的朴实
狄德罗的生死观
安娜之死的悲剧
女主持人虚荣心

爱恨交织的自杀
股民自杀为哪般
家族的自杀遗传
自我毁灭的情结
香消玉陨尽断肠
死亡的有意事故

第6章 创富心理

走出舒适的陷阱
自主创富天地宽
创富心理的内涵
创富的人格个性
自我激励的动力
激励创富六步骤
创富不相信眼泪
创富成败的归因
创意是创富灵魂
机遇是创富翅膀
品牌是创富法宝
释放创富的潜能
商场上自我放松
自我暗示创富法
创富的最高境界

第7章 求职心理

襁褓里面无工作
想到就业心里慌
职业能力看自己
信息搭起就业桥
天平上称量自我
天生我材必有用
羞羞答答难求职
心急火燎难办事
稳中求变看兴趣

第8章 营销心理

标新立异泡泡糖
美其裤备受青睐
麦当劳亲情如火
其乐融融促消费
盖天力的白加黑

一花引来万花开
斯丽康求实求惠
诚信经商通四海
购物天堂求廉心
IBM 的名牌效应
求知心理添魅力
健力宝健康长寿

第 9 章 公关心理

投桃报李互惠利
人有远虑无近忧
触龙苦谏赵太后
芳容牵动总经理
话不投机半句多
尊重需要巧取胜
哪壶不开忌哪壶
高尚言辞打动人
人间惺惺惜惺惺
公众的地方心理
虚假信息忌传播
没有笑颜不开店
细微之处显真情

第 10 章 谈判心理

多听少说易成功
高雅得体的寒暄
谈判闲聊有技巧
先声夺人争主动
抛砖引玉摘桃子
恰到好处的赞美
欲擒故纵有方略
声东击西用逆反
佯卖破绽用暗示

第 11 章 广告心理

利用体育作广告
明星一笑值千金
美国广告的艺术
法国广告的艺术
花样迭出广告战
弄巧成拙砸牌子

第 12 章 管理心理

管理首先是管人
人贵有自知之明
三个和尚没水喝
交警为何难指挥
霍桑实验的启示
曹操煮酒论英雄
流水作业利与弊
西天取经的组阁
破除习惯性心理
奖励也有副作用
领导者心理品质
智力激励创奇效

第 13 章 创造心理

教授发明魔方热
李普曼的借脑法
擀面杖引起联想
两种思维的火花
从众影响创造力
一个角色的创造
谁说女子不如男
知识综合即创造
两个小小发明家
创造需要好奇心
业余发明创辉煌
心理相容于创造
天才疯子和创造

第 14 章 教育心理

天才与白痴效应
孩子心中自画像
夸奖一句胜十句
钱梦龙的教育法
皮格马利翁效应
潘多拉的好奇心
神奇的光环效应
心理敏感的误区
手指的智慧潜能
顺应与正确诱导

画儿美与心灵美
宠坏儿子的母教
东西的心理定势
善教者动之以情

第 15 章 考试心理

复习计划早安排
提高考生自制力
考前的紧张心理
离家出走的考生
临考恐慌寻原因
考场中舞弊心理
成绩的正负效应
保持考前的健康
提高解题的能力
面试的基本对策

第 16 章 审美心理

美在反复欣赏中
想象是艺术之翼
审美心理的差异
完形心理续红楼
蒙娜丽莎的微笑
再造想象的唤起
情爱之中生美感
投石冲开水中天
艺术欣赏的共鸣
小品走俏的心理
审美感受的类型
审美的心理时间

第 17 章 打工者心理

辛勤耕耘有收获
打工求学两不误
不安分的打工妹
挺起你的腰杆来
老板开溜要提防
推销小姐的无奈
处世超脱化烦恼
宰相肚里好撑船
怕见老乡靠老乡

酒楼吧哥变秀才
从打工仔到厂长

第 18 章 股民心理

小户常被大户吃
大户不能太投机
分析庄家的动向
K 线图上的迷雾
大户联手更堪忧
企业亏来股票涨
人人赚钱谁来亏
杨百万的炒股经
教授不如下岗工
外国经验不顶用
股海处处有风险
股市夫妻炒分手
买也失悔卖也悔
投资理念平常心

第 19 章 下岗人员心理

技术是再生资本
奋斗能端金饭碗
为自己创造岗位
一技之长就是岗
脚踩油门出黄金
家政服务显身手
二次创业显风流
丢开面子天地宽
不怕身残怕心残
穿过冷门进财门
下岗变玩具大王
改行未必不英雄
企业文化再认识
一线灵感出生机
择业何必恋都市
人和南山卖报王
开弓没有回头箭

第 20 章 知识分子心理

文学爱好者闯关
女单身的困与惑

班主任的情与爱
作家与商人宣言
求新求险闯商海
天下谁人能识君
校园里的冷美人
书生书迷书呆子
职称名分虚荣心
同行相轻竞争心
艺术清高不胜寒
何不潇洒走一回

第 21 章 运动员心理

赛场夺魁的心理
克洛斯的训练法
赛前运用心理战
运动员退役心理
孪生兄弟的感应
运动员心理战术
男篮的超级矮人
跳出名利的陷阱
治疗淘汰综合症
好胜心与平常心
运动的心理极限
自我放松在赛前
运动员怯场心理
一不注意终生憾

第 22 章 球迷心理

迷恋型球迷心理
球场暴力与球迷
球迷心里有把火
真正球迷的选择
明星情系刁球迷
球迷的地域性格
女球迷心理情绪
贾球违心理需求
羽坛名将思败因

第 23 章 出国心理

出国尝尝西洋味
男女倒爷出国梦

不惑之年闹出国
从众刮起出国风
跨国婚姻异族情
金钱意识洋插队
有能耐的才出国
出国骗你没商量
为出国择尽手段
气功师的出国经
出国别情千千结

第1章 美食心理

“食色，性也”、“民以食为天”、“衣食足则知荣辱”，这几句在我国流传了几千年的名言，从根本上阐述了我国人民很早就已认识到吃饭(饮食)是人生第一、天下第一大事；吃饭不仅是与生俱来的先天属性和需要，而且是生存的基本要素和前提。而随着社会的发展和烹饪技术的进步提高，人们又认识到饮食已不再是人类生存的唯一需要，也不是人生享受的唯一要求。“食不厌精，脍不厌细”、“舍鱼而取熊掌”、“美食不如美器”等就说明了我国人民自古以来就对饮食不断提出新的要求，饮食逐渐形成一种文化。饮食从最初的单一“果腹”功能进而发展到满足口舌感官享受、社会活动需要等多种作用。讲究饮食过程和饮食之后产生一种愉快的心理体验，这便是美食心理。

“美食”实际上也是随着人类进化发展而来的，同时又促进了人类的文化产生。原始人应用火的历史，就是从“熟食”开始的，人类从生食到熟食，在人类进化史上出现了质的飞跃！我国的美食文化源远流长，在当今号称“第一美食王国”。从最初的“五味调和”到现在的“色、香、味、形、质、养、器”等追求，标志我国烹饪技术日臻成熟完美；饮食不仅要求“吃饱”而且需要讲究口味、营养，使人获得一种感官与养生有机结合的美食享受。

不管如何吃，一为填饱肚子，二为感官享受，三为强身健体，这些应该是最基本的美食目的。

食不厌精美食家

孔子在《论语·乡党》里有一段对美食要求的论述：“食不厌精，脍不厌细。食饕而而餲，鱼馁而肉败不食。色恶不食。臭恶不食。失饪不食。不时不食。割不正不食。不得其酱不食。肉虽多不使胜食气。唯酒无量不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食不多食。”从这一段精彩的论述里，我们可以看到古之圣人孔子的美食观点和美食心理。

粮食碾得越精细越好，鱼肉切得越精美越好。可见我们的圣人对美食的要求是有标准的。吃饭不仅仅是为了果腹，还要求得感官上、心理上的享受。饭馊了，鱼肉不鲜了是不吃的，就连饭菜的颜色变了，气味不好，或烹调不得法，那都是不能吃的。因为吃饭不仅要在心理上得到享受，而且还要有益于身体健康。至于不吃不合季节的菜，切割不美的肉也不吃，没有合适的佐料如酱也是不吃的。孔老先生对美食的要求可是不低呀！吃肉不超过饭量；饮酒不要醉，买来的酒肉哪能比自己做的好吃？老夫子将美食的道理进一步延到了养生的角度。

孔子的美食理论，既是他对前人美食观点的总结概括，也为后人追求美食，享受美食提供了理论依据。君不见现代的烹调技艺，烹调设施条件有了多大的进步，烹制出来的美味佳肴可谓精妙绝伦。君还不见现在的美食家不仅要饱口福，而且还要饱眼福、饱心理感觉的美妙之福。美食的“色、香、味、形”，及五味调和之美是美食者孜孜以求的。而今天人们在美食上的讲排场，比阔气，偏饮食，重高档，恐怕是孔子当时所无法想象的。养生被人们一再重视和呼吁，而实际上人们却是在吃牌子，尝稀奇。以荤菜宴席为上等，不怕醉酒论英雄。不来他个暴饮暴食也吃他个营养过剩。美食心理若到如此地步，只怕也只能算是个变态的美食心理了。

看来现在的美食心理定位，还是应该回归到“师法自然”的境地去，借鉴孔子高论也好，自己再创也吧，“辨证施食”，“饮食有节”应该是美食享受的前提。

食礼的美食作用

中国素以“礼仪之邦”著称。食礼是饮食文化的重要组成部分之一，在我国有着悠久的历史，

是饮食文化发展的产物。食礼包括饮食礼仪、饮食礼制、饮食礼义、饮食礼俗、饮食礼貌、饮食礼节等方面内容。从“礼”的含义解释，食礼是筵宴等方面的社会规范与典章制度，饮食活动中的文明教养与交际准则。通过“礼”对人们美食心理产生着影响。

古代食礼，主要表现在祭祀、筵宴、馈赠、个人修养等几个方面，都是围绕“吃喝”二字展开的。食中藏教、食中藏礼、食中藏情、食中藏乐。按礼仪筹划礼宴，邀请宾客，布置场地，准备制作菜点、席间待客等，包涵着约定俗成的要求及丰富的物质与精神内容。古代食礼的作用除了为“治乱之本”功效外，更是一种道德修养，也是形成许多重大仪典的依据，如敬鬼神的“吉礼”、哀邦国的“凶礼”、亲诸侯的“宾礼”、诛不虔的“军礼”、合婚好的“嘉礼”都是食礼的不同形式的具体表现，食礼在左右人们日常生活的同时，也在调节人际关系，规范个人行为、培养个人品德、净化社会风气等方面也起到了积极作用。形成了人与人之间的行为准则和饮食生活中的礼尚往来习俗。

食礼的范围和内容从“神事”拓展过渡到今天的“人事”，经历了一个精神和心理的发展与转变过程。传统的食礼在中式筵宴中的影响至今仍清晰可见。如今天的中式筵宴，仍然是多人围坐畅谈，愉情悦志、沟通交际、飞觞醉目、敦亲睦谊。席间内容仍然是冷碟、热菜、汤羹、果点和菜酒配套、餐具齐整、仪程井然。

从食礼的形成和发展来看，食礼就是礼中有食、食中有礼，因礼而食、因食而礼。在建设社会主义精神文明的今天，我们应该在发展食礼、应用食礼的过程中取其精华，去其糟粕，用文明、高尚的饮食礼仪来愉悦人们的身心，丰富完善我国社会主义美食文化。

红嘴绿衣白玉汤

传说说明太祖朱元璋当年打江山历经磨难。一日兵败被敌追杀，天黑才逃到一户贫苦人家。一天劳顿下来早已饥肠辘辘，忙请穷人赶快做些吃的。因战乱穷人家早一贫如洗，除了还剩一块没有卖完的豆腐，就只有几根菠菜了。穷人就着一起煮了一锅汤，将没吃完的一点米饭赶紧端到朱元璋面前。朱元璋也管不得菜饭质量，端起来大吃特喝，很快就将汤饭吃个干净。毕竟很饿了，吃饱后才觉得这汤和饭很香很有味。是自己以前从来没吃过的佳肴。忙问穷人家这汤的名字，穷人随口取了个名字叫“红嘴绿衣白玉汤”。朱元璋做皇帝后，宫中每天鸡鱼鸭肉、山珍海味，吃腻了的朱皇帝这时又想起了当年的“红嘴绿衣白玉汤”，差人前去把穷人找来再做了吃，却完全没有了当时的味道和感觉了。

我们姑且不论这个故事的可信程度，而从这则生动的故事里我们可以理解，饮食的心理状态和饮食的环境条件，对美食心理的影响该有多大呀！朱元璋在颠沛流离，饥不择食时，吃人家剩饭剩菜，并且是再平常不过的蔬菜，却感觉如美味佳肴。而做皇帝后天天吃山珍海味，都没有了味儿。想再吃当年的口味。只可惜物是人非，以皇帝的心态怎么能品出寻常百姓吃食的“美味”呢？

从朱元璋对饮食感受的变化，我们还可以得出：美食心理实际上主要是人的主观意识对食物的感受。难怪古人早就说过“口之于味，有同嗜焉”，“物无定味、适口者珍”。同一食物在不同环境，不同人口里品出来的滋味都是不尽相同的。从审美心理学的角度解释，这种美食的心理往往可能是一种联想、幻觉、错觉的感受。美食心理的这种奇妙心理特征，使得人们不断地去发现、追求美食。

色彩与美食心理

不同的颜色，通过对人的视觉器官(眼睛)的刺激，能给人不同的心理感觉。同样，色彩对美食心理，也有着不同的影响。这种影响主要表现在：菜肴等食品色彩与美食心理的关系；

进食环境色彩与美食心理的关系；照明色彩与美食心理的关系三个方面。

中国菜肴讲究“色、香、味、形、器”，其中“色”在首位，这说明菜肴的色彩对菜肴的质量有着极其重要的关系。因为色彩是菜肴对人最初的、最直接的、最主要的心理感受。如食物自然鲜艳的色彩，就能给人以赏心悦目的感受，能刺激人们的食欲。在这个心理感觉的基础上，人们才会进一步去品味菜肴的香气、味道、形态及与盛器的协调性，从中进一步体验菜肴的整体美食感觉。

进食环境的色彩对于美食也有着重要的影响。当你工作之余进餐美食时，一定想有一个安静、舒适、雅致的环境来进食。在这样的环境里，你进食的感觉是轻松愉快、悠然自得。人们发现黄色或橙色就能使人心跳频率趋于正常状态，调节人的情绪，能刺激人的胃口，增加食欲，从中体味美食的甘美。

在人们的生活中，灯光不仅是不可缺少的照明手段，而且具有装饰美化环境的作用。用餐环境的灯光如果温暖、自然，就能给人兴奋、亲切、快乐的感受。如红、黄为主调的灯光能使用餐气氛热烈；蓝、白等冷色光则能使用餐环境显得幽雅；而酒吧、咖啡厅的采光多用五光十色的灯光来创造浪漫的气氛。人们发现黄光、红光常使菜肴看上去色彩鲜艳，使就餐者食欲大增。蓝光、绿光常使菜肴显得有些腐烂、变质，使就餐者几乎毫无食欲。自然光是就餐环境最常用的光，这种光线能使食物色彩自然，同样可以增进食欲，使人愉快享受美食。

百万酒席豪华宴

某报载：1994年2月25日，某集团在深圳宴请宾客，五桌酒席共花费近百万港元。设宴请客，在今天已属再平常不过的事。而一宴近百万，就恐怕难以多见了。那耗资百万的宴席，该是何等豪华呢？据报道，菜单上的主要内容是：龙虾三文鱼刺身（三文鱼自挪威进口）、宫燕（燕窝）酿野山竹笋、顶汤窝的天九翅（鱼翅）、双头鲍脯（鲍鱼）、海皇吐龙球（用苏眉做成，大约是海龙、海马一类珍稀海产品）。古法龟鹿两仙（用野山参、金钱龟、鹿筋、冬虫夏草做成），一品玉扇金蔬（也是由鱼翅等做成）。珍珠未哈土蟆龟苓膏、环球生果盘（出自世界各国的名贵水果）。仅是这一长串稀奇古怪的菜名，就让人大开眼界了。若问怎样花费百万元，请听饭店行政总厨说：宴席用的双头鲍，每500克价18000元，野山参50克为7万元1其中“古法龟鹿两仙”这道菜，全部烹饪过程需要44小时。足见宴席之豪华气派，肯定会超过历史上的帝王之御宴。

面对这极尽奢华的宴席，感叹浪费是没有什么可以形容的了，只感叹那腰缠万贯的集团大老板，要何等气魄才办得出手。在这样的宴席上用餐，该用何等复杂的心态去享受那人间美食。口舌之享受在这样的宴席上早失去了意义，那超级的心理满足感是可想而知的。这样的菜肴就一定能尝尽人间仙味了么？恐怕不行。因为来而不往非礼也。据说宴请的都是与某集团投资有关的深圳、广州、珠海等处的客人。“彼君子兮，不素餐兮。”当你来日还别人的情时，如果再设此等宴席，是你自己掏腰包恐怕会心疼。如果是拿人民、拿国家的钱财去还礼，你可能会心存惶恐。

古人知道“食取称意”，如果单纯追求美食享受，不一定就要豪华，就要高档。“一人之食，十人劳作”。如果一味追求豪华与高档，那美食的心理肯定不可能单纯是享受了，一定会掺杂某些心理负担等因素，美食的体验会大打折扣的。

节日美食品文化

我国的节日之多恐怕是世界之最。春节、元宵、清明、寒食、端午、中秋、重阳、腊八等可谓传统节日。还有元旦、三八、五一、六一、七一、八一、十一、教师节、植树节、护

士节、青年节等现代节日。近年来又过起圣诞节、情人节、愚人节、母亲节等等一些外国人的节日。真可谓一年月月都有节，七七八八算起来竟有二三十个节日。

节日都有节日的文化含义。不过在中国人看来，过节其实都与“吃”有着密切关系。春节大啖不说，正月十五的元宵、端午的粽子、中秋的月饼、腊八的八宝粥。哪一个节日里不包涵着美食的文化？

“民以食为天”，饮食文化可以说与人类的生存、发展息息相关。在我国五千年的灿烂文化里，饮食文化始终占有不可忽视的地位。节日文化与饮食美食文化的有机结合可谓自然而然、别具匠心。人们用“吃”的方式来表现文化，体会节日的含义。春节的大宴是为了庆丰收、祈来年；并体现了人们团圆的梦想，端午的粽子又将怀念古人与爱国的含义联系起来；还有一些少数民族的特殊节日里的美食文化。这些无不体现着丰富多彩的美食心理，无不体现着劳动人民的美好愿望和文化涵养。

节日里恰当合适的美食，确实能给节日带来热闹的气氛，也丰富了节日的内容。而借节日改善人们的生活，满足人们的美食需求也是节日应有的功能。人们在过节日，品文化、吃美食中满足着自己精神和物质方面的享受。

绿色食品的诱惑

当你走进食品超市，在一些醒目的货架上可看到许多打上绿色食品标志的粮油食品、水果、蛋奶类食品。这些食品的销量势头看好，越来越受到消费者的青睐，商品一旦上柜即很快被抢购一空，为什么会出现这样的情况呢？因为高速发展的社会，对人类生存环境也造成了难以想象的危害。环境的污染直接对农业生产产生影响，大自然最终以被污染的食品报复人类。因此，呼唤回归大自然，实行生态农业，生产无公害食品——即绿色食品，已成为当今乃至今后农业和食品发展的主流。

为什么绿色食品对消费者有如此大的诱惑呢？这是因为生产绿色食品的原料是没有被人为或环境污染的。生产过程清洁无公害，产品符合食品卫生标准。这种食品由于从原料到生产都受到严格控制，几乎不含对人有害的化学物质和有害元素，食品营养成分得到了很好的保护，食品的食用价值及安全性都有提高和保证。在人的生活水平逐渐提高的今天，人们生活质量和生活享受也有了更高的要求，人们对美食的要求不仅仅是要满足口福的享受，更注意美食对身体健康的要求。应运而生的绿色食品，正好满足了消费者的心理，为美食者提供了安全可靠的消费热点。

美食从其单纯果腹，享受味美和有益健康的发展规律来看，健康应视为美食的根本目的之一。如果只为享受食品的美味，贪图一时的口腹之欲而置自己的身体健康于不顾，那等于是“饮鸩止渴”。

在社会生产日益发展，人民生活水平逐渐提高的今天，倡导文明生活，健康消费，是符合社会主义美食文化发展要求的。

素食美食新潮流

当今餐饮业出现了一股美食新潮，这就是素食为主。一日曾同朋友品过一次武汉洪山宝通禅寺斋菜馆的素食佳肴，算是开了一次吃斋的眼界。一看菜谱，除了我们日常家庭都能做的素菜外，还有一些鸡、鱼、鸭、肉的菜肴，不过通通冠以“素”字。如“油炸素鸡翅”、“清炒素鱼片”、“黄焖素鸭块”、“红烧素火腿”等等。原来斋菜的花色品种也如此名目繁多。用心品尝后，实感清香滑爽、鲜美不腻。仔细辨析，才发现那些美味佳肴都是由豆腐、磨菇、竹笋等菜蔬烹制而成。从那菜肴的色、香、味、形，我们可以看到烹饪技艺之高超程度。

素食在我国有着悠久的历史，可以说从神农尝百草开始，就知道以野果、菜蔬充饥果腹等。吃素不仅是佛教、道教的专利习俗，据说人类最初的食源也是从素食开始的。中国民主革命的伟大先驱孙中山先生早就提倡过素食，指出“夫素食为延年益寿之妙术，已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣……”并说“中国素食者，也食豆腐。夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒”。难怪斋菜中的鸡、鸭、鱼、肉都是用豆腐制作而成的。

人们今天又推崇素食，可以说是人类谋生方式的进步。在农业生产落后的时代，人们谋生的手段只好以渔猎来获取主要食物，五谷蔬菜只作补充。人类发展后的今天，畜牧业的高度发展，为人类提供了大量的肉食来源，人们的食物成份发生了改变，随之而来也出现了一些人类的“富贵病”，如肥胖、心血管疾病等的发病率普遍上升。这一点在发达的西方国家是非常明显的。人类看到了荤食的缺陷，便想到了“回归”，提倡多食素食。这便是当今素食美食心理形成的原因。

饮食文化发展到今天，海内外都开始风行素食主义，是人类饮食文化反思的结果，必将为人类身体健康带来极大的好处。

野菜登上大雅堂

《中国烹饪》杂志曾刊登过一篇吃树叶的文章，说是开封人喜欢吃“柳絮”。每年4月初清明节前，开封的柳树上刚萌发出绿茸茸的嫩叶芽和花萼苞胚，摘下用开水焯一下以凉水泡一夜，就可以吃了，即开封人所称的树头菜“柳絮。”将其凉拌或炒食或作饺子馅均很好吃。过去穷人们的果腹救命菜，却成了现代人的美食佳肴。吃树叶其实算不得什么稀奇事，现在人们的生活观念变了，时兴“回归自然，返朴归真”的生活方式，于是一些过去人们不齿的东西，如地米菜、马齿苋、香椿叶、野泥蒿等，一下子身价百倍，都成了人们时髦的时令菜。就连一些宾馆、饭店，也把它们列入了高档宴席，登上大雅之堂。

从“无公害”角度来看这些野菜，它们一般生长于寒气未净的早春，生长在人迹少到的地方，没有人为的化肥、农药污染，少病虫害，是地道的“绝色食品”，食用安全，且营养丰富，甚至还有一些药用价值，于是成了人们争相购买的“天然菜”、“保健菜”。

人们美食观念的变化，一方面受当今回归自然食风的影响，另一方面也确实是在生活中，更加注重饮食的科学性和实用性。对美食要求，即强调味好满足口福，又要求营养丰富，对人无害，人们的美食心理日趋成熟起来。

当然，美食不一定都要食野菜。现在的无公害农业，已经能生产出符合人们要求的人工“绿色食品”，这些食品同野菜一样，也无污染，营养丰富，同样会赢得人们的青睐。野菜也不一定都无污染，据说有人就用化肥等在人工扩大种植野菜，以图牟利。这样的“野菜”就失去了“野”的价值了。

美食还是应该提倡理性消费，盲目的跟从时髦，恐怕除了能暂时满足消费虚荣心理外，对自己的长期消费是没有益处的。

食虫的心理成因

有朋自远方来，借机到餐厅相聚潇洒一番，服务小姐递上菜谱，细一翻看，竟有昆虫菜数种。于是抱着尝新试一试心理，点了“油爆金豆(蚕蛹)”、“酥炸蚂蚁”二款。待成菜上桌，只见蚕蛹如花生，蚂蚁如芝麻。斗胆夹一颗“金豆”一品，味还真有些像花生；再舀一勺蚂蚁尝尝，除了一点焦香，也没吃出什么特别。席间也有人不敢品尝，经再三推荐，尝过后也感觉味道鲜美，才觉得第一个食螃蟹和第一个食“狼桃”的人之勇敢与伟大。

其实，食虫文化是我国广博精深，光彩灿烂的饮食文化宝库里的一支奇葩，人们取食昆虫有着悠久的历史。我国传统食虫文化的显著特征之一是食药同源的启示。汇集着食用和药用昆虫 76 种，并根据药理将昆虫虫体性质详加注释，初步形成了食用昆虫体系。

这种食药同源，食用具有滋补作用的昆虫的传统，一直延续至今。第二个特征是变害为益。我国自古为农业经济国，人们在漫长的农业生产实践中，同有害昆虫进行着长期的斗争。人们发现以害虫为食可变害虫为益。1630 年徐光启《农政全书》中就有人民取食蝗虫的实例：“唐贞观元年，夏蝗、民蒸蝗，暴扬去翅足而食之。”这种取食蝗虫的习俗一直流传下来。在治害虫食害虫过程中，对其营养、滋补、毒性方面进行鉴定，在烹饪技术等方面也进行了很深的探索，从果腹、健身、消灾三个方面为人类变害为益，在精神和物质上为美食文化提供了宝贵的遗产。

在人类面临着地球环境不断倒退恶劣，粮食生产与人口增长出现尖锐矛盾的今天，开发新的食物资源，成了摆在人们面前最迫切的任务。昆虫作为人类的食物，有着巨大的资源潜力。取食昆虫不仅为我国人民所为，而且在世界各国都有悠久的历史。古希腊人和罗马人就食用多种昆虫：即使是今天，美洲的印度安人和非洲的许多部落仍然在取食多种昆虫。人们从捕食昆虫，到人工饲养昆虫为食。人类在开发利用昆虫将昆虫变为人类可以信赖的食物之一，还有待进一步推广、宣传和研究。

人们食用昆虫最大的矛盾，是对昆虫厌恶的心理障碍和昆虫有毒有害的偏见。其实昆虫同我们食用的其他食物一样，也是由蛋白质、糖、无机盐等构成，有些昆虫的营养价值甚至高出一般食品。

食昆虫的种类很多，除蝗虫、蚕蛹，黑蚂蚁外，还有红铃虫、黄粉虫、白蚁、雄蚕蛾、蝎子等，甚至蝇蛆、蟑螂，如果改善提高烹调技艺，对昆虫进行加工处理，改变昆虫不良外形，去除其有害成份，使人们在感观、心理上都能接受，那么昆虫将作为美食出现在餐桌上指日可待了。

灭鼠良方是食鼠

食鼠在有的人看来，简直是耸人听闻的事。这是因为，只要一提到老鼠，人们就能想到它肮脏无比，令人恶心。要把它制成美味佳肴摆上餐桌，简直有点天方夜谭，让人不好接受。但事实上，早在 50 多万年前旧石器时代，古今中外人类就已经开始食用鼠肉了。例如考古工作者在北京周口店“北京人”居住的洞穴遗址中，发现了被烤食的老鼠牙齿的肢骨的化石。在长沙马王堆遗址中也出土了许多坛未开封的鼠肉干，可见当时的王公贵族们也是喜食鼠肉的。

在人类悠久的食鼠历史中，周朝以前是非常盛行食鼠的就像食虫一样，鼠也是人们的食物来源之一。到周代食鼠之风达到空前绝后的程度。周朝以后由于农牧业的发展，人类肉食来源丰富了，“驱无四两肉”的老鼠才逐渐为人们所不齿。但食鼠的习俗在我国不少地区仍然保持至今。如湘西瑶乡、福建、广东、贵州等地至今仍把鼠肉当作美食，以鲜炒、烘烤、腌制等方法烹饪，其味道鲜香无比，甚至有“一脯胜三鸡”之美誉。

澳大利亚人吃大袋鼠那是人人皆知的了，其实澳洲人还喜欢吃长着一对如兔子一样长耳的兔耳鼠，说是肉味如野兔肉。在哥伦比亚北部，当地居民甚至大量饲养一种能挤奶的鼠，其奶汁洁白浓郁，营养可与牛羊奶媲美，鼠肉也细嫩鲜美。

人们都知道，鼠害是当今人类的一大敌害。人类想尽一切办法想要斩尽杀绝，但老鼠的适应能力及繁殖能力极强。故鼠辈家族却依然兴旺发达。要对付老鼠的危害，将其捕杀而食之，可以说是最有效，最彻底的手段了。因为人类的饮食，可以说对动物的杀灭是最有威力的了。人类的美食捕杀，从庞大的熊到娃娃鱼、穿山甲等小动物，不都被吃成了濒临灭绝的