


萨英〇编著



# 舌尖上的



# 革命



Shejianshang De Geming

科学合理地选择食物是在满足舌尖上的味觉的同时，最大限度地保证您的身体健康！

革命者，革故鼎新之谓也。舌尖上的革命者，革传统美食重肥甘厚味、不利健康之故，鼎科学饮食重营养搭配、维护健康之新。



贵州科技出版社

# 舌尖上的革命

Shejianshang De Geming

萨 葵 编著

 贵州科技出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的革命 / 萨英编著. -- 贵阳: 贵州科技出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5532-0132-0

I. ①舌… II. ①萨… III. ①饮食—文化史—中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第199990号

## 舌尖上的革命

萨英 编著

责任编辑 胡仕军 熊兴平

装帧设计 七久八艺

出版发行 贵州科技出版社

(贵阳市中华北路289号 邮编: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 贵州创兴彩印厂

版 次 2013年12月第1版

印 次 2013年12月第1次

字 数 360千字

印 张 16

开 本 787mm×1092mm 1/16

书 号 ISBN 978-7-5532-0132-0

定 价 29.80元



# CONTENTS 目录

<b>第一章   传统与革新</b>			
一、美禄不能饮	1	四、口味的进化	31
二、文化不能吃	3	五、争抢决策权	33
三、地大物不博	7	六、口味的革新	34
四、博大的心胸	8	七、寿从口入	36
五、饮食的目的	11		
<b>第二章   进化与灭绝</b>		<b>第四章   害多益少的饮食</b>	
一、思想革命	14	一、调味品	39
二、百分之一	15	二、肉 类	46
三、进化的结果	16	三、蛋 类	52
四、非正义的行为	18	四、米面类	53
五、林德曼效率	19	五、其 他	57
六、生态的崩溃	20		
七、人口的灾难	21	<b>第五章   有益的饮食</b>	
八、灭绝的可能	22	一、调味料	66
<b>第三章   革命与口味</b>		二、油 料	73
一、生物学革命	25	三、蔬 菜	76
二、砸自己的脚	28	四、鱼 类	86
三、可怕的赶超	29	五、贝 类	89
		六、饮 料	91
		七、水 果	93
		八、籽 仁	103

九、豆类	106	二十三、排泄	185
十、谷物	111	二十四、疲乏	188
十一、酸奶	119	二十五、皮肤	190
十二、蘑菇	120	二十六、贫血	192
十三、补养品	121	二十七、肾脏	195
		二十八、嗜酒	198
		二十九、失眠	201
<b>第六章   科学的选择</b>		三十、酸	203
一、餐具	123	三十一、碱	204
二、肠胃	124	三十二、糖尿病	205
三、胆固醇	127	三十三、痛风	208
四、胆囊	130	三十四、头痛	211
五、发炎	133	三十五、脱发	213
六、防癌	134	三十六、憩室	215
七、肺病	139	三十七、吸烟	218
八、感冒	142	三十八、哮喘	220
九、肝脏	144	三十九、消化	223
十、更年期	147	四十、心血管	225
十一、骨质	150	四十一、血糖	229
十二、关节	153	四十二、血压	232
十三、缓解压力	157	四十三、牙齿	234
十四、环境污染	160	四十四、眼睛	238
十五、记忆	163	四十五、腰背	240
十六、甲状腺	166	四十六、抑郁	242
十七、焦虑	169	四十七、支气管	244
十八、减肥	172	四十八、皱纹	247
十九、抗衰老	176		
二十、溃疡	179		
二十一、老年斑	182		
二十二、流感	183		

# 第一章 | 传统与革新

## 一、美禄不能饮

最新的关于基因的研究显示，葡萄源自欧洲的高加索地区，葡萄酒也始于这一地区。葡萄酒传入希腊，也因此酿造出了此地醇厚的酒文化。在古希腊，饮酒不仅是嗜好，更成为宗教信仰。被尊为酒神的狄俄尼索斯是沟通生与死之间的神灵，也是弱者的保护神和被压迫者的解放神，信仰酒神的人举行或公开或秘密的欢庆仪式，以此来祭祀酒神。他们在祭祀仪式上痛饮狂欢，虔诚地融入神圣的膜拜仪式。

尼采认为，古希腊有来自酒神祭祀的酒神精神，这种祭祀促使人宣泄，摆脱束缚，放纵欲望，回归自然。祭祀酒神时的欢庆打破了社会中的种种限制、规矩，而且加入了音乐和艺术表演，体现了浪漫主义。

中国也有悠久的饮酒历史。考古研究发现，9 000年前黄河流域的人类就开始使用大米、蜂蜜和水果酿酒。当时黄河流域没有葡萄和葡萄酒，也没有发展出古希腊那样的酒神，但迈入文明社会以后很多文人时常把酒和神相联系，他们“把酒问青天”、“劝君更尽一杯酒”、“今朝有酒今朝醉”。

孔子饮酒，直言“惟酒无量”。曹操慨叹“何以解忧，唯有杜康”。《诗经》中有“厌厌夜饮，不醉无归”。刘伶在《酒德颂》中写道：“兀然而醉，怳尔而醒，静听不闻雷霆之声，孰视不睹泰山之形。不觉寒暑之切肌，利欲之感情。俯观万物，扰扰焉，如江汉之载浮萍。”杜甫在《独酌成诗》中吟出“醉里从为客，诗成觉有

神”。杨万里在《重九后二日月徐克章登万花川谷，月下传觞》中咏出“一杯未尽诗已成，涌诗向天天亦惊”。盛唐的“李白斗酒诗百篇，长安市上酒家眠，天子呼来不上船，自称臣是酒中仙”。北宋的苏轼“得酒诗自成”。南宋的张元年“醉来赢得自由身”。

古籍中有书圣王羲之醉时挥毫写出《兰亭序》，酒醒时“更书数十本，终不能及之”之记载。醉僧怀素“醉后依胡床，须臾扫尽数千张”，据说著名的《自叙帖》就是怀素酒醉后泼墨而成。传说画圣吴道子作画前必酣饮方可动笔，醉后而画，挥毫立就。相传“元四家”中的黄公望“酒不醉，不能画”。草圣张旭“每大醉，呼叫狂走，乃下笔”。郑板桥自嘲“看月不妨人去尽，对月只恨酒来迟”。

诗圣是不是因为酒而留下脍炙人口的传世之辞？书圣是不是因为酒而留下道媚劲健的神来之笔？画圣是不是因为酒而留下绝代所无的超伦之作？今人无法进行科学的考证，难以得出科学的判定。科学不是依据听说、传说、据说，古人的文字记载明示很多文人喜好喝酒，可以说文人的好酒、嗜酒、夸酒、捧酒、赞酒、颂酒，对酒文化的发展起到了推波助澜的作用。

酒文化有悠久的历史，但悠久并不是有益的同义词。科学的特色在于革新，全新的科学研究发现酒对人体有害，可伤害人体内各个系统和器官。美国国家卫生研究院下属的国家酗酒和酒精中毒研究所（NIAAA）肯定了饮酒可伤害人的大脑、心脏、胰脏、肝脏和免疫系统。英国国民健康服务（NHS）和英国癌症研究院（CRUK）近年来共同进行的“百万妇女研究”发现，少量饮酒也可增加癌症发病率。世界卫生组织（WHO）认定饮酒是导致心血管疾病、肝硬化以及各种癌症的一项主要因素，该组织2011年公布的《酒精与健康全球状况报告》显示，饮酒直接造成的死亡超过肺结核、艾滋病和所有暴力犯罪所造成的死亡总和。

人类在新石器时代发现了酒的制作，那时没有饮水净化装置，也没有净化水的概念。在微生物被发现以前，人类不知道水中有害微生物可以致病，甚至造成死亡。酒精有消毒作用，制酒的过程可以杀灭有害微生物使酒长期存放，并且可以减少微生物造成的伤害。人类在新石器时代发现了酒比水好，但是并不知道为什么好。

部分人对酒类有嗜痂之癖，这些人体内有促使其喜欢食用含有酒精一类刺

激物的突变基因，致其易于成为酒鬼，但并不是所有人都有这样的突变基因。饮酒是人类漫长进化历史中极其新近的现象。考古发掘得到的物证显示，人类最早于11 000年前在西亚就开始使用大麦制作含有酒精的饮料。11 000年在生物进化的长河中只是一个浪花，漫长的自然进化还没有使人类进化出适应酒精的身体。

石器时代的人没有生物学知识，误以为饮酒有益，这种误信培育了饮酒的传统，这一传统在文明社会中发展出酒文化。这类传统和文化拔高了酒，美化了酒，神化了酒，使很多人受到了误解，结果大量饮酒，进而催生基因或表现基因的突变，部分人因此沦为酒鬼。

酒文化是在没有科学的时代发展而出，今天人类已经跨入了科学的时代，科学提供了全新的知识，今人可以依据全新的科学知识重新审视酒文化、研究酒文化、认识酒文化、评价酒文化。

科学研究指明应该革酒的命，但这一革命不是抛弃有益的文化成果。有益的诗文、书画可以陶冶人的性情，让人感到愉悦，同时可以增进人的健康。

吟诵“葡萄美酒夜光杯”、“玉碗盛来琥珀光”，可以让今人想象“醉卧沙场君莫笑”的意境，感觉“古来征战几人回”的苍凉。认知古人的思绪并不一定要饮酒，感受古人的情怀并不一定要自我伤害，欣赏古人的诗词并不一定要成为酒鬼。

《汉书》中说酒是美禄。在汉代，人们认为喝酒比喝水要好，是因其有可能延长人的寿命，并因此被称为美禄。在现今，喝水比喝酒要好很多。

## 二、文化不能吃

孔子说“食不厌精，脍不厌细”，《礼记》中有细致的“进食之礼”，这表明儒家主张食物精细，而且主张进食的礼仪精细。饮食不再仅仅是充饥，而且还承担了体现和强化礼仪的重任。

追求饮食的精美不是儒家的首创。商初名相伊尹曾为庖人，善烹饪，为商汤王烹“鹄羹”等美食，有人认定《吕氏春秋》中的《本味》就来自伊尹。春秋时成书的《周礼·天官》中记载了周代的食官掌管“六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍”。



春秋时的名厨易牙是齐桓公的雍人，掌管饮食，善调味，也善逢迎。当齐桓公吃腻了美食要吃人肉时，易牙杀子烹献。这样惨无人道的烹饪居然流传千古，让人震惊。明代的人还假托其名做食谱，称为《易牙遗意》。

《黄帝内经》将阴阳五行融入饮食，汉代淮南王刘安用五行解释五味，这些都让饮食增添了哲学的味道。北宋苏东坡喜好美食，据说还自创美食，留下了东坡肉，也留下了《煮肉歌》和众多咏食的诗文。南宋陆游也是美食家，并且留下了咏食的诗篇，他在《食粥》中吟出了“只将食粥致神仙”。

文人的吟咏美化了庖厨，诗化了烹调，神化了饮食，君子不再全都“远庖厨”，文学沁入了烹饪，艺术渗入了菜肴，使得烹饪有了香，又有了美。追求美食者发展出色、香、味、形、器、养的极致要求，美食家不仅殚精竭虑地让食物有美感，而且还要选用最美丽的辞藻命名，这些让饮食得到了文艺的润色。

孙中山在《建国方略》中说：“我中国近代文明进步，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”孙中山28岁创办兴中会以后冒死奔走一生，到处点燃革命烈火，却从来没有冲进厨房点火。他深信中国的饮食为各国所不及，所以没有在中国闹饮食革命。

黄河流域是中国文化的发源地之一，这一流域的古人认为黄河边是宇宙的中心，自称中国，或上国。黄河流域农业发展得较早，谷物成为主要的食物，肉类稀少。谷物缺少浓厚的味道，有人因此冥思苦想、竭尽全力在烹饪等方面下工夫。有人相信这种苦下工夫促进了饮食文化的发展，且吃的艰难酿造了吃文化，促进了吃文化的发育。

受古老吃文化熏陶的许多厨师在食物的烹饪和装点方面全力追求舌感、嗅感和美感，这种追求是为了好吃和好看，是为了得到好的感觉。但科学追求的是客观真理，并不追求主观的感觉，科学家在追求客观真理时需要排除主观感觉的左右，需要避免主观感觉的误导。

人类的饮食文化历史悠久，丰富多彩。人类悠久的吃文化是在没有科学的时代发展而出的，而在科学的时代，想要健康和长寿的人得到了一个新的选择，这一全新选择是科学的生活。选择科学生活的人可以依据科学选择饮食，科学提供了研究饮食的新方法和新知识。

粽子有悠久的历史 and 浓郁的文化内涵，端午节更有厚重的文化色彩。端午节吃粽子是享受，也可以说是一种文化行为。粽子里的白米富含碳水化合物，而所含的有益物质极少。碳水化合物是一种糖，美国糖尿病学会（ADA）肯定碳水化合物会提高血糖，美国国家心肺血液研究所（NHLBI）肯定碳水化合物会提高血脂，高血糖和高血脂容易引发糖尿病、心脏病，造成众多伤害。粽子内包入食糖则又增加了有害物，吃这样的粽子是吃“害”。因为文化而吃“害”是得不偿失的，相信科学的人不应该吃“害”，而革粽子的“命”可以避“害”。

传统的吃文化强调五味。《尚书》肯定五味之中以咸为首，以咸为首的饮食里含有大量食盐。美国心脏学会（AHA）肯定食盐会提高人的血压，美国医学研究院（IOM）肯定食盐有害，而减少吃盐可以在美国每年至少拯救10万人的生命。美国医学会（AMA）建议大幅减少食盐的食入。传统的重味饮食文化使很多人“口重”，结果是严重地伤害自己，而革食盐的“命”可以拯救人的生命。

汉代淮南王刘安依据哲学解释五味，认为调五味最重要的是糖。美国心脏学会肯定食糖会提升血脂，高血脂容易伤害心血管系统。美国糖尿病学会肯定食糖会提高血糖，高血糖容易导致糖尿病。今天1/3的美国人患有糖尿病或前驱糖尿病。世界癌症研究基金（WCRF）和美国癌症研究所（AICR）发现高糖饮食有助于癌细胞生长。美国加州大学的生物学家认为食糖如同烟酒一样有害。因此，生物学家的建议是革食糖的“命”<sup>①</sup>。

孔子吃肉，并不是随便吃，他要求“割不正不食，席不正不坐”，他对吃肉的要求来自他的思想，可以说有文化的意义。美国心脏学会发现哺乳动物的肉食富含饱和脂肪，这种脂肪容易伤害人的心脏和心血管系统。世界卫生组织发现饱和脂肪与心血管疾病有直接的关系。美国癌症研究所和世界癌症研究基金都明确认定吃肉和癌症有直接的关联。如果相信最新的科学研究结果，就应该革肉的“命”。

追求味感的吃文化促使部分人滑向“猎艳”、“求珍”、“尝奇”的方向。明朝的皇帝吃腻了山珍，要吃鱼翅；齐桓公尝尽了五肉的味道，要尝人肉；王公贵族吃

---

<sup>①</sup> Lusting, R and others. Public Health: the Toxic Truth about Sugar. Nature, 2012, 9(482):7383.

遍了饲养的动物，要吃山八珍。“亚圣”孟子都说“熊掌亦我所欲也”。山八珍都来自哺乳动物，生物学研究肯定人是进化来的哺乳动物。人吃哺乳动物是吃自己的远亲。哺乳动物的肉内富含的是饱和脂肪，对人体有害。鲨鱼富含水银，也对人体有害。美国迈阿密大学的研究发现鱼翅内还富含神经毒素BMAA，这种毒素可伤害人的神经系统。吃山珍和吃鱼翅都是吃有害物，并会造成对动物的伤害。如果相信科学，应该革山珍的“命”，应该革鱼翅的“命”。

《黄帝内经》记载犬是人应该吃的“五畜”之一，而且认为犬肉是“酸”肉，有“宜”心脏，但没有任何科学研究发现狗肉对心脏有益。生物学研究发现，狗是最善解人意的动物，与狗交往可以增进人的健康。《黄帝内经》被养生大师尊为饮食的经典，并影响了饮食文化的发展，但其中吃狗肉的建议没有任何科学的依据。科学研究发现，人为了生存促使部分狼进化成狗，狗帮助人得到了生存的机会，狗是对人类最忠诚的动物，而且狗在石器时代为人类的艰难求生提供了珍贵的帮助，为人类的生存作出了不可磨灭的贡献，人吃狗肉是背恩忘义。《魏书》将背恩忘义与吃生母的獍相提并论。

文化是人创造的，同时人的创造又不停地革文化的“命”。孔子的创造革了百家的“命”，其影响一直延续至今。佛教传入中国，引发了又一波文化革新。盛唐文化东渡，日本文化出现了革新。基督教文化传入希腊，古老的酒神文化被革了“命”，致使希腊人不再祭祀酒神。

文化来自活生生的人，也和活生生的人一样不停地变化。儒家不断发展着自家文化，即便秦始皇焚书坑儒，也不能阻止儒家文化的发展。希特勒大肆烧书再加上大屠杀，也不能阻止文化的发展。儒家文化不是中国唯一的文化，也不是文化的终极。活生生的文化没有终极，而聪明的中国人并不仅仅创造了儒家文化。

文化影响人的行为，也给人带来意义。人类是地球上唯一一种需要意义的动物，这是自然进化的结果。生物学研究发现，意义可以增进人的健康，这是人类需要意义的进化原因之一。人类的历史表明，意义可以给人带来大益，也可以造成大害，在文明社会中，这种大害空前惨烈。众多德国人接受了希特勒向他们灌输的意义以后投入到残暴的战争和大屠杀中，给人类造成了巨大的创伤。

现代人如果不想自我伤害，不想缩短寿命，不想伤害人类，不想忘恩负义，

不想丧尽天良，不想残忍地伤害动物，不想愚蠢地破坏自己赖以生存的生态环境，那么可以选择科学的生活、科学的饮食，可以革古老饮食文化中糟粕的“命”，可以发展绿色的生活，可以推动饮食革命。

### 三、地大物不博

我国现有960万平方千米的国土，人口超过13亿，高居世界人口第一，章炳麟早就宣称我国“地大物博”。现今我国的国土位居世界第三，但是全国人大农业与农村委员会2005年认定我国的耕地面积仅有18亿亩<sup>①</sup>，人均只有1.38亩，不到世界人均耕地面积的40%，排在世界144个有统计可比的国家中的100位以后。国家地质调查部门认定我国现今已探明的矿产资源总量大约占全世界的12%，位居第三，但是人均占有量只有世界人均占有量的58%，仅居世界第五十三位。

我国的煤炭资源名列世界前茅，可是人均煤炭资源排在世界人均50位以后。我国人均森林面积排在世界人均的100位以后，我国铝资源的人均储量只有世界人均储量的9%，石油的人均储量只有世界人均的8%，天然气的人均储量只有世界人均的4%。

人需要水，动物需要水，植物需要水。我国的年均降水量仅有628毫米，大大低于全球陆地平均年降水量。我国人均占有水量只相当于世界人均水平的25%，居全世界水量统计国家中的第109位，是全世界13个人均占有水量最贫乏的国家之一。

我国水资源的81%集中在长江流域及以南地区。长江以北的耕地面积占全国全部耕地面积的64%，人口占全国总人口的45%，可是水资源仅有全国总量的19%。长江以北人均占有的水资源仅有全国的20%，全世界人均的5%。

水资源的贫乏导致我国植物资源的稀少。我国的树种有8 000种，而热带地区已知的树种超过25万种。我国现今仅有热带雨林7 000平方千米，非洲的热带雨林超过60万平方千米。美洲的热带雨林超过300万平方千米，相当于我国国土

---

① 注：1亩≈667平方米。

总面积的1/3。

热带雨林有丰沛的水资源，年降水量一般为2 000毫米，最高达6 000毫米，约为我国平均年降水量的10倍。热带雨林丰富的水资源和适宜的气温为生物的进化提供了更佳的环境。亚马逊热带雨林中每公顷森林内就有750种树木、1 500种高等植物，相当于我国一个省内植物的种类数量。亚马逊热带雨林众多的植物中至少有3 000种可以食用的水果，当地土著的印第安人已经食用了2 000多种水果，而外界所知或开发的只有200种。

生物学家估计，今天全人类得到的所有营养中的80%来自原产于热带雨林的植物，这些植物的种类数量只占热带雨林物种中一个极其微小的部分。目前，地球上所有1 000万种生物中的一半生活在热带雨林中。秘鲁一小片热带雨林内的鸟的种类数量几乎相当于美国所有鸟的种类数量，巴西一片水塘中鱼的种类超过欧洲所有河流中鱼的种类，亚马逊河中的淡水鱼的种类数量超过整个大西洋里的海水鱼的种类数量。生物学家研究过热带雨林生物不到所有生物的1%。

今天所有药物的25%来自热带雨林中的植物，而药学家已经研究过热带雨林植物还不到所有热带雨林植物的1%。

今天南美很多印第安人依然是不穿衣服、赤身裸体，也没有文字。崇拜中国文化的人也许认为印第安人的文化发展程度远不如中国人，但他们吃过的水果种类远远超过中国人。这不是因为中国的文化发展程度落后，不是因为中国人不爱吃水果，而是因为中国的土地上没有生长出这么多种类的水果，因为中国的干旱生态中没有适于那么多水果自然进化的理想生态环境。

科学可以帮助人抛弃鸵鸟心态，避免把脑袋塞入沙堆。科学可以帮助国人开阔眼界，革“地大物博”的“命”。

## 四、博大的心胸

公元前138年，张骞从长安出发前去西域。他在来回的途中两度被俘，被囚禁长达十多年，随从一百多人仅有两人生还。但是，他毅然决定二去西域，“通好各国”。公元前119年，汉将霍去病打通河西走廊后，张骞又一次启程上路，远至中

亚，他的副使到达西亚、南亚多地，丝绸之路从此开通。张骞因此被称为“凿通西域”之人，因而获封博望侯。

张骞的博望洞开了中国的大门，发展出举世闻名的古代亚洲陆路交通线，形成了连接古代东西方的陆上大动脉。在这一大动脉上由东向西传输的主要是丝绸，所以被称为丝绸之路；由西向东传到中国的是马匹、骆驼、毛织品，以及汉人从来没有见到过的葡萄、苜蓿、石榴、核桃、芝麻、黄瓜、西瓜、甜瓜、苹果、菠菜、胡萝卜、芹菜、莴笋、茴香、扁豆、胡豆、洋葱、大蒜、大麦、燕麦、荞麦等食物。另外，还有芝麻饼、烤饼等面食及其制作方法。

唐朝大开国门，又有新的食物传入中国。美洲被发现以后，玉米、红薯、土豆、油梨、西红柿、红辣椒、向日葵、葡萄柚、美洲南瓜、各种豆类等相继传入中国。唐朝的开放与魏征的保守形成了鲜明的对比，魏征以一身铮铮硬骨而著称，敢于冒死直谏，敢于坦率直陈，另外他还有一脑僵硬的传统观念。魏征坚信的传统是夷夏有别，这一观念的核心是五服九畿，也就是从黄河边的“宇宙中心”向外延伸，教化程度逐渐减低，因此中华是文明，夷狄是荒蛮。越靠近黄河边越有教化，越远离黄河边越如同禽兽。魏征最明白的表述是“夷狄人面兽心”，这一表述与纳粹的表述非常接近，纳粹说犹太人是老鼠。法西斯的种族主义肯定人分优劣，劣等的人不是人。唐太宗听进了魏征的其他逆耳之言，但没有听进“人面兽心”之言，而且明说“自古皆贵中华，而贱夷狄，朕独爱之如一”。

李世民不仅在嘴上说，而且言必信。来自西域突厥铁勒部的契苾何力受到唐将诬陷时，大臣也都有疑，但李世民却力排众议，不因他是胡人而不信，甚至任命他为玄武宫宿卫，相当于皇宫警卫司令。李世民革了夷夏有别的“命”，使唐朝成为中国历史上最为开放的王朝。李世民去世，契苾何力等在大唐中央位高权重的胡人决定自杀殉葬，唐高宗的下令才阻止了他们的自杀，这显示出李世民的“爱之如一”赢得了这些胡人的心。李世民与自古皆有的观念决裂，革了古老传统的“命”，唐朝的开放昭示了这一革命的成果，盛唐的辉煌与李世民的革新绝不是毫无关联的。

封闭不是中国一贯的传统，守旧不是所有中国人的习惯，保守不是所有中国人的特性。中国也有大汉的博望，中国也有盛唐的开放；中国人中也有张骞那样

敢于冒死走出去的人，中国人中也有玄奘那样冒死走出去又冒死带回并传播胡人信仰的人，中国人中还有李世民那样心胸博大的革命者。

中国的别名不是墨守成规，不是故步自封，不是一叶障目，不是井中视星，不是鼠目寸光，不是心胸狭窄，不是夜郎自大。中国亦有引进和革新饮食的后世之师。

盛唐的长安是当时全世界最大的城市。这一最大是高瞻博望的结果，是敞开国门的结果，是兼收并蓄的结果，是海纳百川的结果，是观念革新的结果。在这一最大中，王维看到的是“万国衣冠”、“金碗酒家胡”；李白看到的是“胡姬貌如花”、“笑入胡姬酒肆中”；元稹看到的是“女为胡妇学胡妆，伎进胡音务胡乐”；白居易看到的是“胡麻饼样学京都，面脆油香新出炉”。唐代大诗人的名句揭示了盛唐时长安有很多“紫髯绿眼”的胡人，且盛行胡服、胡乐、胡食、胡语。

今天中国人的服装绝大多数都是胡服，今天中国人的流行音乐多是胡乐，今天中国人吃的快餐多是胡食，今天中国人大吃的多数水果、蔬菜都是源自胡地，今天很多中国人学习和使用的语言就包括有胡语，今天汉语中的很多词汇来自胡语，今天汉语中的标点符号全来自胡语。这些都是博望的结果、开放的结果、交流的结果、引进的结果、革新的结果。

认为外人都不如自己就类似于魏征的保守，认为胡人都是“人面兽心”就类似于纳粹。“爱之如一”则是革了狭隘的“命”，跨上了高层次的道德思维。科学的博弈理论揭示“爱之如一”对全人类最有益，如果所有人都“爱之如一”，这个世界就没有纳粹，就没有战争，就没有法西斯，就没有种族主义，就没有民族屠杀，就没有井底之蛙。这个世界就会比现在美好，就会出现美好的大同。

魏征坚信的“人面兽心”是来自夷夏有别，这一传统的依据是中华为宇宙的中心，但这一依据不是科学研究的结果。科学研究表明，黄河边不是宇宙的中心，中国人是中国的外来客。基因测定明示智人在6万年前才走出非洲。北京猿人是直立人，并不是中国人的祖先。中国人的祖先是在最近6万年内离开非洲以后来到中国。6万年是人类全部历史的百分之一，是生物进化历史中的转瞬。中国人是中国这片土地上的新移民，是中国这片古老土地上的新客户。对中国这个新家的钟情无可非议，对中国这片土地的热爱无可厚非，这种热爱如果延伸成对其他地方的贬低就是数典忘祖了。非洲远离黄河边，可那是中国人的老家。基因检测发现，非

洲人和中国人的基因差别低于0.1%。非洲人和中国人是99.9%的基因相同的亲骨肉，贬低自己的亲骨肉可以说是六亲不认。所有人身体里的基因不容置疑地否定了魏征笃信的传统观念。

基因检测是生物学的探索，是科学的判定。科学不分国界，不问国籍，不查护照，不验签证，不分服饰。同时，科学研究的范围浩如烟海。生物学研究的是长达30多亿年的自然进化。科学是攀登自然的高峰，登上自然高峰的人可以视界大展，可以放眼千里，可以心胸开阔，可以摒弃低层次的狭隘。相信科学的人可以跟着科学登高远望，可以得到虚怀若谷的心胸。依据科学而研究饮食是科学的攀登，从中国境外引进有益的食物是借他山之石以为自己造福之举。

## 五、饮食的目的

《黄帝内经》说“饮食为生人之本”，这表明上古真人判定饮食是为了生存，如果不食，人会饿死。《黄帝内经》还提出“五谷为养，五菜为充，五畜为助，五果为益”。这表明饮食不再仅仅是为了吃饱，还增加了养生的任务。孔子要“克己复礼”，儒家整理出繁复的“进食之礼”，结果饮食被儒士融入了周礼，又承接了复礼的任务。

《礼记》中说“夫礼之初，始于饮食”，此话得到了现代科学研究的证实。有关学者的全面调查发现，原始部落内都实行食物平均分配，都是仔细地均分食物，然后所有人一起吃。这是最原始的礼，这种最原始的礼是对所有人都得到均等食物的维持，是对所有人都有平等身份的认定，是对所有人的尊重。只有这样的礼，才可以维系部落的团结，可以促进部落的黏合，可以增强部落的凝聚力。

生物学研究认为，人类的祖先是一种从树上走下来的柔弱草食动物。非洲草原上有许多凶猛的肉食动物，分散的、柔弱的个人在非洲草原上得不到生存的机会，而部落的凝聚提高了人类的生存可能，增加了人类争抢生存机会的能力，保证了人类的生存，所以人类在99.9%的生存时间内都一直遵守着原始的礼，都一直奉行着原始的礼。《礼记》中说的“天下为公”不是人类的选择，是自然为人类的选择。



食物的增加迫使人类离开了“天下为公”的时代，进入了“天下为私”的时代。得到私有财物的人创造礼以保护自己，运用礼促使其他人尊重自己，礼成了等级和秩序的体现。原始部落中的平分之礼发展成周代的繁复之礼，而周礼否定“天下为公”，强化“天下为私”。

南北朝的《食珍录》描述了食物的“色”，隋朝《食经》中罗列的食物有“千金碎香饼”、“乾灸满天星含浆饼”、“撮高巧装坛样饼”等，这些昭示了美食家的追求超出了舌尖上的味感。

非洲严酷环境中的巨大生存压力迫使人类进化出了超过所有动物的丰富情感，为了满足超群的丰富情感需求，人类踏上了艺术之路。有强烈情感需求和艺术创作欲望的人也把艺术融入了饮食，让饮食得到了“高雅”的寓意。

达尔文发现人类的美感是自然进化的结果。人类在艺术创作中追求情感的宣泄，也追求美感。人类创造的艺术能让饮食增加美，能让增加了美的饮食锦上添花，能让人在吃喝中得到情感的满足。

味感的追求促使有些人选择“尝鲜”，而为了“觅鲜”，有的人要尝山珍海味，甚至味令智昏的人要吃人肉，饮食因此增加了“尝奇”的任务。追求舌尖上的口感可以促使一些人产生尝人肉的非分之想，“爱之如一”的道德又使一些人因为吃人肉的行为怒发冲冠。

对吃人肉的痛斥可以是来自道德的义愤，也可以是来自科学的分析。科学的博弈理论揭示，人吃人对所有人都有害，人帮人对所有人都有益。饮食是为了生存，但因为贪吃而破坏了生存环境，则会降低生存能力，增加灭绝的可能。

激昂的痛斥和理性的分析都超出了对舌尖上口感的关注。饮食有关生死，所以道德和科学都不得不推给饮食难以回避的新任务。饮食是为了生，但也不得不涉及死。

人类已经迈入了科学的时代，相信科学的人可以选择科学的生活，而要想科学生活就需要探究饮食的目的。生物学研究认为人是一种进化来的生物，需要得到适合其身体的有益营养。科学认为饮食是为了生存，科学选择饮食可以得到有益的营养，可以得到健康和长寿。

人类早已告别了齐桓公的时代，今天人类普遍尊崇的道德不能容忍吃人肉