

问题：印度食物真的脏吗，吃了会拉肚子吗？

题目描述：看到很多视频中的印度食物都是粘稠的液体……不是那么美观，有几个去印度的朋友也说不敢直接喝当地的水之类的，但是觉得当地的饼，puri 之类的可能会很好吃，想去印度尝试一下。（公共编辑：问题非黑即白，过于片面）

所谓的“香料”，当然都有极浓烈的气味。

极浓烈的气味，那么就所有的动物都闻得到。

不忌讳发出浓烈气味引来动物的注意，你猜猜它们凭啥有自信自己不会被灭亡？

想明白没？

凭它有毒。

它们普遍只允许一些适应性特化了的昆虫或动物来参与自己的生命历程。

辣椒、花椒、胡椒……这些东西对动物和昆虫都是有毒的。

这也是为什么即使是人类也只能微量食用的原因。某种意义上人类是在靠香料的微量活性物质在刺激自己的某种生理防御机能，例如体温升高、血流加速、内啡肽分泌、肾上腺素分泌等等。通过调动特定的子系统，达到控制和调整自我机能的目的。

我们爱的也就是这微微的毒。

食用过后有两大关卡——直接的神经刺激和消化分解能力。这分别挑战你的神经系统和消化系统。

神经系统还好，你受不了直接就停嘴了。傻大胆对不清楚的东西先来一大口吞下去，这是死于智力障碍，而不是消化能力。

消化系统就微妙了，因为消化系统的分解能力是可以通过在个体之间通过交换体液分享菌群而获得调整的。

这是通过共食、分享食器、亲吻、手口接触来互相赠与和交换的一种获得性能力。也就是说人群之中有人食用过某种能消化这种香料的昆虫，而昆虫的肠道菌群可以在人体消化道生存，ta 就会获得这种能力，并且通过亲吻、共用器物等手段渐渐在自己的亲密群体里扩散开，渐渐变成整个族群的能力。

因为亲子之间的亲密关系，这种能力可以代际传承的。

这些千百万年里获得的不同菌群有相互竞争关系——例如它们的代谢产物会自动拉长对方的分裂周期。因此它们的存在常常随着食谱变迁而此消彼长。比如能消化 A 食物的 A 菌株和能消化 B 食物的 B 菌株你都从先祖那里传承到了，结果你搬到另一个地方，没有 A，只有 B 吃。于是 B 菌株就会因为不断得到滋养而在你体内大量存在，而 A 菌种则数量稀少。A 一般也不会灭绝，但会长期被压制，以至于你陡然吃到 A，稀少的 A 菌株会难以完成这么大的消化挑战。

结果就是你会拉肚子。

但经过这一次滋养，A 的数量会迅速的增殖。多喂它几次 A，这种拉肚子的现象就会减轻。

而如果你肚子里根本就没有 A 菌种，那么如果你在当地生活比较久，多与当地人交往接触——这是指真正的握手、共食乃至体液交换这种，你也会获得 A。但你如果只去两天，而且还躲在无菌大饭店里，喝瓶装水、吃高温消毒餐具里装的滚烫食物，你会很难完成这个过程。

那就很不幸了，印度之行你多半要靠卫生纸活着。

但这并不是因为“印度食物脏”，而是因为印度食物对于香料的大量使用，而其中的相当一部分在世界的其他地方不存在，于是外地人到印度总有几样很常见的香料是第一次接触。

二十道大题，总有一道会考到你，如此而已。

另外，基于自己的文化本位去指责别人的日常食物恶心，这个可以是诚实的，但是要被看作是自己的接受能力的缺陷，而不是别人的文化有问题。

再说“卫生”这个问题。

把什么样的食物算作“不卫生”，是一个严肃的价值观问题，会反映出你的内心世界。

举个例子，素食主义者会认为肉食不洁净。穆斯林和犹太人会认为猪肉不洁，简直恶心。美国人认为臭豆腐、皮蛋根本不能看，简直恶心的不行了。

你能不能认同 ta 们关于这些食物不干净的观点？

我猜有很多人不同意。不同意的依据，多半是“只要一种饮食有利于身体健康，乃至只要不妨碍身体健康，它就应该算干净的”。

任何超出这个限度的看法，都和食物本身是否洁净无关，是人自己的偏见问题。

对吧？

那么，先不拿烟、酒、高糖这些高难度的课题来为难大家，先把这根线定在“没有医学上明确的致病物质”这根准绳上，想必不会有太大的反对意见吧？

那么，印度菜有系统性的含有医学上明确的致病物质的设计吗？

注意，这里说的是设计。

什么叫设计？

红烧肘子的菜谱，你照样做下来，会不会吃到拉肚子或者得病，这个叫设计问题。

你很穷，我只变质的猪肘子来做红烧肘子，吃了拉肚子，这就不是设计问题，而是执行问题了。

现在，再问你一次——请问，印度菜从设计上有没有系统的毒素问题、不卫生问题？

答案恐怕会让你惊讶——

印度菜总体设计比其他国家反而更系统的接近安全标准。

1) 印度少吃肉食，多吃素食。极其大量的人是纯素食主义者。婆罗门作为最高种性更是要严格的素食传统。

肉食都少，更不必谈什么（意大利）生拌牛肉、生鱼片/刺身（顺德、日本）之类的生食肉类了。

论健康风险，三文鱼刺身、菊花鱼生、生食牡蛎、醉虾、醉蟹的危险程度超过印度菜不知几个等级。

2) 印度缺少生食传统。

蔬菜沙拉是殖民者带去的，算不算印度菜殊可怀疑。印度最流行生吃的东西是洋葱，本身就是个杀菌剂。除此之外，你回忆一下你在哪家印度餐厅的菜单上看到过什么印度传统菜是生吃的？

印度地处热带，在江西容易坏的东西，在印度坏起来怕是要快一倍。印度菜如果设计上就容易有健康威胁，以 ta 们的物资条件之差，有可能活到今天吗？

3) 印度缺少陈化食品的传统。

印度地处热带，不像冷热交替明显的温带地区那样会有一个缺少食物的冬季要熬，所以没有发展起熏、腊、腌、晒、渍、酵这类延时保存工艺的强大传统。而这类东西的工艺处置不当，是健康风险的一大来源。

这倒不是说印度完全没有泡菜，但 ta 们的“泡菜”大多是用油浸的水果。

印度菜大多数是用大量的香料调味的煮透、炸透、煎透的米、面、果、菜，少数配以同样煮透炸透炖透的肉类。

纯从制作工艺设计上讲，在安全风险上算是在世界各菜系里最低的之一。至少没有任何理由比常常含有各种生吃凉拌、腌泡发酵、尤其是有各种冷门肉食兴趣的大多数其他菜系安全。

要说谁比它还安全，大概只有用大量的宗教戒律把食谱收得极窄的伊斯兰世界的食谱了。

可能还包括一共就几道菜的“英国菜”吧。

剩下的可指责的点是什么呢？

用手抓着吃，用水质量差，大量的糊状视觉上“恶心”。

前两者跟菜谱没有关系，那是跟国家发展水平相关。

这种专门嘲笑别人的穷人来获得优越感的做法，未免太廉价了。  
而仅仅以“糊状”来嘲笑人家“恶心”的人，回答这问题——  
芝麻酱恶不恶心？



知乎 @John Hexa

黄皮果酱恶不恶心？



知乎 @John Hexa

沙茶酱恶不恶心？



为什么芝麻酱、黄皮果酱就不恶心？你信不信把照片跟一堆咖喱的混在一起，你根本都分不出来。

编辑于 2021-08-04

<https://www.zhihu.com/answer/2034489409>

---

评论区：

Q: 完全不提印度食品是否卫生，只提针对印度食品里面的香料说事，也是挺逗的呢

A: 不吃辣椒的人如果吃拉了肚子，是因为四川食物不卫生么？

---

Q: 相关阅读：

抑郁症与肠道菌群 <https://zhuanlan.zhihu.com/p/57543108>

用百岁老人肠道菌群制作的酸奶 <https://www.zhihu.com/answer/2032850984>

---

Q: 复杂化和解构这些就是给自己翻案找个有利地形罢了，我们是用酱料，但做的菜可不是糊状的呀

A: 糊汤粉、皮蛋粥被开除华籍

---

Q: 香料的锅？为啥在印度喝水也拉肚子？水里放香料了？

A: 印度人拉吗

---

Q: 只有一个问题，我们去日韩欧美的时候不用担心拉肚子。那是什么原因让印度培育出了这种肠胃菌落呢？

A: 吃了上千年，当然吃出来了

---

Q: 没去过印度就别尬扯什么干不干净了，闻着街上那辣卤狗 shit 乱炖一样的气味，你根本吃不下任何东西

A: 经济不好的地方当然做得随便。但是这跟人家的文化是两回事。你用泥水煮饺子不是饺子的错，是你的错。

---

Q: 可以做实验

比如用印度当地食材做饭不放香料

用印度自来水对比超市矿泉水

A: 不放就不是印度菜了。

饺子没放馅就不叫饺子了。

那跟菜没啥关系。印度菜全都是干净食材，中国人乍一吃也容易拉肚子

---

Q: 这回答和以前画风有点不一样

A: 什么叫画风

---

Q: 一般也没人说印度的食物怎样恶心，明明喜欢吃稀的糊糊，还只用手，用手就用手吧，两只手一只还用来擦屁股。中国以前还有裹小脚的文化，随着文明的发展，不合理不对不科学的是不是应该修正，前脚用左手搽了一把稀的，回头右手搽了一把稀的吃，这是文化可以，卫生吗？真的卫生吗？到底是谁在不理性客观了？

A: 世界普遍认为中国不搞投票属于不科学不合理。

你要改吗？

你班主任认为你打游戏不合理，你改吗？

---

更新于 2023/2/27