**圆桌派第二季第4集**

**火锅：火锅江湖，你属哪一派？**

语录摘读一：

黄喉牛和猪的主动脉血管。毛肚，牛有四个肚，能吃的只是第三个肚，第三个胃，第三个胃就我们叫百叶。

语录摘读二：

火锅最简单的一个道理是它比较容易，因为它成本低。没有大厨，不会闹矛盾。

大厨是餐厅最重要的技术力量，他要是跟餐厅经理，跟你的投资人闹上矛盾，你拿他没招。

语录摘读三：

一天刷三次牙，很注意口腔卫生，还疼（蛀牙龋齿困扰）。

其实就是碳水化合物吃得太多，碳水化合物吃到嘴里之后它会水解成单醣，单醣跟微生物一接触之后，产生有机酸，咱其实牙齿最外层这个牙釉质，强度是非常高的。仅次于金刚石，在正常情况下这牙齿绝对能满足于生活需求，但是有机酸在牙齿上一附着，把这牙釉质全给毁了。

语录摘读四：

全世界蛀牙率最高的地方，曾经就原来波里尼西亚人在那岛上，那淡水资源有限，渴的话又没法喝海水，在岛上一是吃那个木薯，二是喝那个甘蔗汁，就是那个甜树汁，这里边虽然解渴，但里边碳水化合物含量特别高，那岛上波里尼西亚人，14岁的时候就开始烂牙，20岁的时候几乎就没有正常牙的人。

语录摘读五：

一个医学家，写过一本书，他认为这是糖尿病的一个原因，就是人类摄用的好多这个淀粉，认为这是糖尿病的原因，甚至是现在发展到认为很多的这个中风，这个脑中风。

语录摘读六：

现在有一种减肥方式，叫生酮减肥法。就是碳水化合物基本上不吃，就吃脂肪、蛋白质然后纤维素、喝大量的水，碳水化合物确实是以非常高的速度会转化成脂肪，但是当我摒弃这些东西以后，我们的体脂以肉眼可见的速度开始往下降。

有两点不好，第一点就是嘴里有股铁锈味。第二点就是脑子不太好使了。在这段时间里，我经常都不由自主进入发呆状态，就是双眼没焦距了，其实脑子要想运转，它无论如何都是需要点碳水化合物的。

语录摘读七：

老汤它那个永远不换，明天点热了还是它，这一辈子也不换，它所谓的香味分子，它是可以不停地分解，不停分解，你去那种清汤的汤底的店，你一定是晚半个小时要比别人赚了，因为别人吃到的是那个是最开始的，是不香的，它要不停的加热，所以百年老汤它是有道理的。

语录摘读八：

宋朝之前，我们不仅分餐，还分桌，一人一个桌。

语录摘读九：

我把手伸出去，夹人肉这种行为被称为染指，染指的染就是从这儿来了。要不说染指是一贬义词嘛，就是它是对别人的一种侵犯、一种骚扰。

语录摘读十：

你要知道人的味觉系统，味道强的永远有遮蔽作用，就是比如说最典型的就是咸和辣。人你给他吃了更咸更辣的东西，他之前吃的东西就会淡而无味。

吃盐很容易上瘾。

语录摘读十一：

对一个北京姑娘来说，就是芝麻酱可以蘸宇宙的。

语录摘读十二：

咱们味觉里头，这辣它跟别的味觉还不一样，虽然都说酸甜苦辣如何如何，好像跟其他味道一样，其实辣不是，辣它的神经通路不一样，辣走的是热和疼痛的神经通路，这就是为什么你把手伸辣椒酱里，你会辣到你手疼。

语录摘读十三：

有一本书很有意思，是一个老外写的，叫《上瘾五百年》。我原来专门讲过这个问题，就是凡是能让你上瘾的东西都创造过世界级的暴利。

另外一本书是西敏司写的，叫《甜与权力》，你看就是甜和社会阶层、甜和经济利益，甜和殖民地。

语录摘读十四：

上瘾有两类，人类是依赖生存的叫食品，对精神依赖然后对你身体没什么好处的叫毒品，中间这部分叫瘾品。瘾品的上限我们国家定为烟，再跨过一步就是毒品，有的国家把大麻给合法了，半合法，比如像美国半合法，有的地方在什么范围内受人监督下可以吸，你也不许随便吸，那么下限是什么呢？食品和瘾的下限就是盐和糖，这里头中间的东西，你比如刚才说的辣椒，辣椒也上瘾。

语录摘读十五：

香跟臭之间其实界限，可以互换的。就是您觉得玫瑰特香是吧，玫瑰那个吲哚要是浓度1万倍，那就是屎的味。