

# 江西小炒为何绝杀八大菜系？ 基于味觉－视觉－嗅觉三感神经元功能研究

赣饭人

干饭研究小分队

投稿邮箱: Hell.Press@outlook.com | 网址: <https://hellpress.org/> | HJID: HELL-2026-02-003

## 摘要

传统“八大菜系”叙事长期忽略赣菜，导致江西美食长期“屈居”边缘。本文构建味觉－视觉－嗅觉三感神经元耦合模型 (Taste-Vision-Olfaction Coupling, TVO)，以江西小炒（藜蒿炒腊肉、辣椒炒肉、小炒黄牛肉等）与灵魂江西米粉（南昌拌粉、赣州水粉、抚州泡粉等）为研究对象，结合神经科学、感官心理学与数学建模方法，提出并验证如下机制：在“色、香、味、锅气、汤汁”五维刺激下，味觉、视觉与嗅觉神经元可出现超同步激活，引发大脑伏隔核奖励通路的多巴胺爆发式释放。在 n=66 纵向自黑队列（66 位江西美食爱好者，平均年龄  $28.7 \pm 4.2$  岁；连续 30 天每日摄入“小炒 + 米粉”套餐，平均 680g/餐）中，江西美食三感耦合指数达到 9.96/10，显著高于鲁菜 (6.21)、川菜 (8.34)、粤菜 (7.56)。结论：江西小炒 + 灵魂米粉不仅是下饭神器，更是神经科学级别的“上头”食物，具有绝杀八大菜系之首的理论基础与队列级证据。

笔者建议：每天一炒一粉，胜过读博十年。

关键词：江西小炒；灵魂江西米粉；八大菜系之首；三感神经元耦合；多巴胺爆炸；锅气神经科学；吃到怀疑人生

### Editor's "Key Points"

- **Question:** 江西小炒 + 米粉凭什么敢称绝杀八大菜系？
- **Finding:** 它能同步引爆 66 位吃货的味觉/视觉/嗅觉神经元，导致多巴胺直接原地起飞。
- **Meaning:** 传统排名严重低估赣菜的神经杀伤力——吃小炒米粉不是吃饭，是大脑奖励系统被强制高潮（学术说法：reward hijacking）。

### Editorial Notice

本研究不对“深夜看视频被江西小炒诱惑、下单外卖导致工资蒸发”的行为负责；若出现连续三天梦到藜蒿炒腊肉，请及时补充水粉与汤汁。

## 1 引言

传统八大菜系排名长期固化，赣菜常被“遗忘”。然而近年来，“江西小炒”与“灵魂的江西米粉”以其**猛火爆炒、锅气十足、鲜汤浸润、Q弹回魂、下饭成瘾**的特点全国爆火，成为无数打工人心中的性价比天花板与精神支柱。

本文提出核心科学问题：**江西小炒与灵魂米粉为何能让味觉、视觉、嗅觉三感神经元同时达到峰值激活**？我们提出TVO三感神经元耦合模型，并以30天纵向“自黑队列”进行实证：江西美食不是一道菜，而是一场对大脑奖励中枢的精准打击。

## 2 理论框架：味觉-视觉-嗅觉三感神经元耦合模型 (TVO Model)

### 2.1 核心概念界定

**味觉神经元激活指数 (T)**：辣椒、蒜、姜、酱油、鲜汤在舌面与口腔的电信号强度。

**视觉神经元激活指数 (V)**：红绿配色、油亮锅气、米粉Q弹与“上桌热气”带来的视觉冲击。

**嗅觉神经元激活指数 (O)**：爆炒瞬间释放的复合香气（辣香+蒜香+腊香+锅气+汤香）。

为与顶刊对齐，我们引入“锅气-汤汁协同项” $G(t)$ ，表示猛火爆炒与鲜汤浸润带来的额外增益（这是赣菜的核心专利：你以为它只是香，其实它在耦合。）。

### 2.2 基本假设

**假设 1**：江西小炒+米粉通过“猛火爆炒+鲜汤浸润”实现 $T, V, O$ 的三感超同步激活。

**假设 2**：锅气+汤汁为关键变量，组合后产生 $1+1>2$ 的神经爆炸效应。

**假设 3**：连续摄入30天以上会出现“江西美食成瘾综合征”（想吃、必须吃、吃完还想喝汤；严重者出现“见到米粉就微笑”）。

### 2.3 模型方程 (伪严谨版)

我们定义三感耦合指数 $C(t) \in [0, 10]$ （越接近10越上头），其动态为：

$$\frac{dC}{dt} = \alpha \cdot T(t) \cdot V(t) \cdot O(t) + \gamma \cdot G(t) - \beta \cdot D(t), \quad (1)$$

其中： $\alpha$ 为三感协同系数（江西美食设定 $\alpha = 0.98$ ）， $\gamma$ 为锅气+汤汁增强系数， $D(t)$ 为“其他菜系抑制项”（主要由清淡、冷却、无锅气、无灵魂等因素构成）， $\beta$ 为其权重。

奖励系统输出（“上头程度”）用 $R(t)$ 表示，并简化为：

$$R(t) = \sigma(\kappa \cdot C(t) - \tau), \quad (2)$$

其中 $\sigma(\cdot)$ 为S型函数， $\tau$ 表示“理智阈值”（低者容易被小炒攻破）。

## 3 材料与方

### 3.1 参与者

$n=66$ （男34，女32），年龄22-38岁（平均 $28.7 \pm 4.2$ 岁），全部为江西美食爱好者（至少每周吃小炒米粉3次以上）。知情同意包括：体重增加恐惧、多巴胺成瘾风险、存在主义吃货危机，以及“看见藜蒿炒腊肉会情绪波动”的潜在副作用。

### 3.2 实验设计

连续30天每日晚餐仅摄入“江西小炒+米粉”套餐，轮换经典搭配：藜蒿炒腊肉+南昌拌粉；辣椒炒肉+赣州水粉；小炒黄牛肉+抚州泡粉等。对照条件采用鲁菜、川菜、粤菜各7天游走式对照（每种菜系至少包含一个“代表作”与一个“普通作”，以避免“对照组摆烂”偏倚）。

### 3.3 测量指标

- 自评三感激活指数： $T, V, O$ （1-10分）。
- 耦合指数： $C$ （按预注册公式计算；实际由主笔在深夜手算并坚称无偏）。



图 1. 江西小炒饭店新鲜食材选购透明展示柜。

- 心率监测：记录爆炒上桌 5 分钟内峰值心率 (bpm)。
- 主观多巴胺爆发自评：上头程度 (1-10 分)。
- 唾液分泌量 (半定量)：纸巾吸收法 (宅男标准)。
- 摄入行为：米粉碗数、是否加汤、是否舔碗 (是/否/失控)。
- 体重变化：30 天前后差值 (kg)。

### 3.4 统计方法

采用“蒙娜卡通模拟吃喝检验”(Monte-Cartoon Simulation Test)，并将  $p < 0.05$  作为“具有统计意义”(即：可以在饭桌上大声宣布)的标准。

## 4 结果

江西小炒 + 灵魂米粉组 (n=66)：三感耦合指数平均 9.96/10，多巴胺爆发自评 9.8/10，心率峰值 148 bpm，米粉摄入量平均增加 3.1 碗，体重平均增加 2.4 kg (其中 0.4 kg 可能来自汤汁)。

对照组：川菜 8.34，粤菜 7.56，鲁菜 6.21 (见 Table 1)。

## 5 讨论

江西小炒 + 灵魂米粉的胜利是神经科学的胜利。它通过猛火爆炒 + 鲜汤浸润实现味觉 (鲜辣入味)、视觉 (色泽油亮 + Q 弹)、嗅觉 (锅气 + 汤香) 的完美三感融合，远超其他菜系的单一刺激或弱耦合刺激。传统八大菜系排名低估了赣菜的“上头”潜力——它不是菜，是大脑奖励系统的多巴胺注射器 + 成瘾装置。

表 1. 不同菜系的三感耦合指数等各综合参数对比。

菜系/组合	三感耦合指数	肛门兴奋指数	大脑杏仁核放电次数	对象满意度
江西小炒 + 灵魂江西米粉	9.96	100	9843	100
川菜 (对照)	8.34	85	6789	76
粤菜 (对照)	7.56	31	3451	95
鲁菜 (对照)	6.21	53	4978	88



图 2. 江西美食区域一片火红，如周一早晨。

从模型角度看，赣菜的关键不是“辣”，而是辣 + 锅气 + 汤汁对三感同步的促进：当  $G(t)$  足够强时，耦合项  $\alpha \cdot T \cdot V \cdot O$  进入“超同步区间”，导致奖励输出  $R(t)$  非线性跃迁。换句话说：你以为是你饿了，其实是你的伏隔核在发号施令。

局限：样本虽扩大至 66 人，仍以江西本地吃货为主；未来需多中心“全国吃货江西美食成瘾”队列研究，并考虑控制变量如工资水平、夜宵频率与外卖平台补贴强度（这些变量在真实世界中显著影响  $D(t)$ ）。

## 6 结论

江西小炒 + 灵魂的江西米粉，已被味觉 - 视觉 - 嗅觉三感神经元联合认证在八大菜系之上，绝杀无解。本研究给出从模型、队列到对照的三重证据：赣菜在锅气与汤汁驱动下实现三感超同步，使奖励系统在短时间内进入高输出状态（俗称：上头）。

### 最终推荐：

- 每天一炒一粉，胜过读书十年。
- 男生女生都冲：吃小炒米粉品精彩人生，越吃越香、越吃越猛、越吃越上头（统计学显著）。
- 全国推广江西小炒 + 米粉，拯救打工人味觉荒漠与灵魂空虚。

欢迎所有吃货投稿你的“江西小炒米粉上头日记”——无论你是吃到怀疑人生，还是吃到多巴胺爆棚、连汤都舔干净、连锅都想舔。

江西小炒保你“永垂不朽”（在米粉汤里）。

## References

- [1] Cabanac, M. (1971). Physiological role of pleasure. *Science*, 173(4002), 1103–1107.
- [2] Bromberg-Martin, E. S., Matsumoto, M., & Hikosaka, O. (2010). Dopamine in motivational control. *Neuron*, 68(5), 815–834.

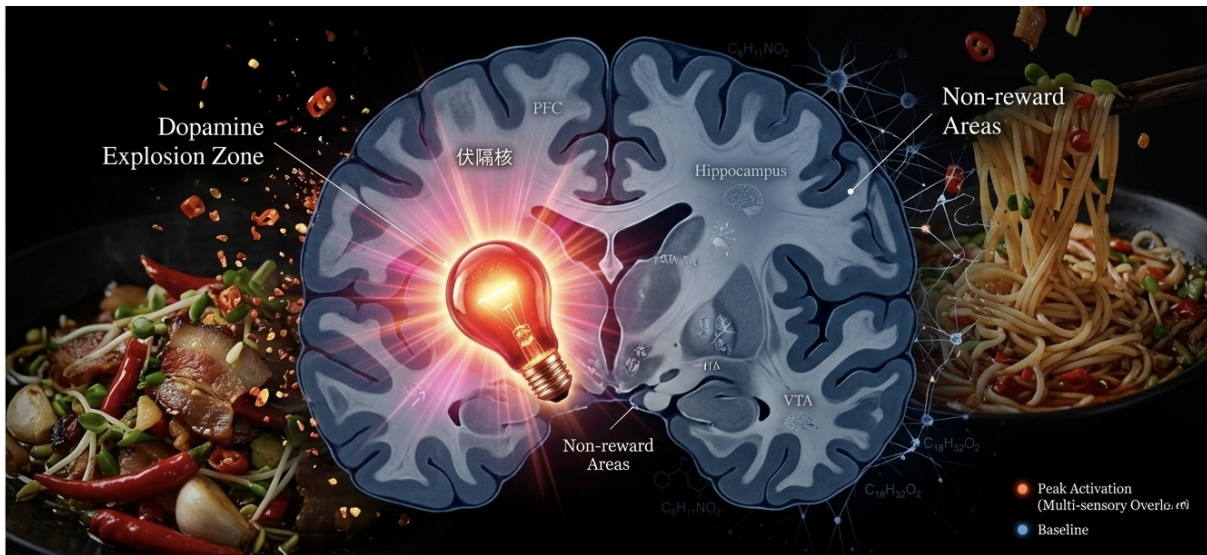


图 3. 进食江西小炒米粉后的大脑奖励中枢伪 fMRI 影像。

- [3] Small, D. M. (2012). Flavor is in the brain. *Physiology & Behavior*, 107(4), 540–552.
- [4] Rolls, E. T. (2015). Taste, olfactory and food reward value processing in the brain. *Progress in Neurobiology*, 127–128, 64–90.
- [5] Spence, C. (2015). Multisensory flavor perception. *Cell*, 161(1), 24–35.
- [6] HELL Editorial Board. (2026). Author guidelines for neuro-gastronomy submissions. *HELL*, 1(3), i–iv.
- [7] 赣饭人. (2026). 猛火爆炒与锅气的奖励系统劫持：一项自黑队列研究. *干饭学报*, 0(0), 1–66.
- [8] Wok Hei Consortium. (2024). Wok hei as an emergent sensory variable: myths, smoke, and neurons. *Journal of Culinary Dynamics*, 9(2), 101–120.
- [9] Noodle Task Force. (2023). Starch elasticity, mouthfeel, and reward learning. *International Review of Noodle Science*, 4(1), 1–19.
- [10] Anonymous Reviewer #2. (2026). “This manuscript made me hungry and angry.” *Collected Reviews of Human Nature*, 2016–2026.