

如今，中国已是世界第一大辣椒的生产国与消费国——其播种面积约占世界辣椒播种面积的40%。

了用它来代替盐。二是吃辣椒是从土家族和苗族的民众中首先流行起来的。

因为当时盐井稀少以及政策严苛，贵州长期处于缺盐的状态，当地人只能找寻替代品。

贵州人曾“以碱代盐”，即尝试吃草木灰下饭。因为草木灰水解出的离子进入血液后，可以起到维持血液电离平衡的作用，一定程度上可以代替盐。

贵州人也曾“以酸代盐”，他们发现发酵的酸汤可以补充盐分，让人吃了以后有力气，就养成了吃酸的习惯，还有了“三天不吃酸，走路打窜窜”的说法。

当来自于海外的辣椒抵达贵州后，老百姓发现它不仅便于种植，而且产量很高，用它来代替盐的咸味，非常合适，甚至有贵州老百姓

把辣椒当成水果吃，于是辣椒就这样普及开了。舶来的辣椒和贵州本土的酸汤一结合，又成就了川菜的一种经典口味。

再然后，这种辛辣刺激的感觉逐渐传遍了全国，川渝湘赣纷纷加入，硬生生地将五味从“酸甜苦辣咸”改成了“酸甜苦辣咸”。

虽说是酸甜苦辣咸，但辣严格意义上不是味觉，而是一种刺激性的痛觉，这种痛觉会充斥着口腔和鼻腔。吃辣很爽是有科学依据的，因为痛觉感受器被激活时还会刺激大脑主动释放内啡肽，内啡肽又可促进多巴胺分泌，并产生快感。

从这个角度来看，“痛并快乐着”，并非妄语。

总之，辣椒一问世，很快就在锅碗灶台上所向披靡，迅速改变了中国人的饮食习惯。自清朝嘉庆

年间，江西、湖南、贵州、四川等种植大省就已经开始大面积种植辣椒了，不仅用作调料，还“种以为蔬”——辣椒具有丰富的营养价值。辣椒富含维生素C、维生素A、维生素B6、叶酸和钾等营养物质。维生素C是一种强效的抗氧化剂，有助于提高免疫力、保护细胞免受氧化损伤。维生素A对视力和皮肤健康起着重要作用。维生素B6和叶酸对神经系统的正常运作至关重要。

如今，中国已是世界第一大辣椒的生产国与消费国——其播种面积约占世界辣椒播种面积的40%。目前全国辣椒种植面积超过3000万亩，占蔬菜种植面积的12%以上，产量则超过4000万吨。

而从种植面积分布来看，全国有28个省份种植辣椒，形成了贵州、湖南、江西、四川、陕西、河北、河南、