

BY 系列书



谢忠道 著

台湾金石堂排行榜 博客来网络书店年度百大畅销书

 华东师范大学出版社



日本食文化の発展と食料の生産と消費の歴史をたどる。食料の生産と消費の歴史をたどる。食料の生産と消費の歴史をたどる。

图书在版编目 (CIP) 数据

慢食 / 谢忠道著. —上海: 华东师范大学出版社, 2008

ISBN 978-7-5617-6033-8

I. 慢... II 谢... III. 饮食—文化 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062540 号

慢食

著 者 谢忠道

策 划 BY 工作室

责任编辑 储德天

责任校对 王 卫

装帧设计 BY 工作室

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 (兼传真)

门市 (邮购) 电话 021-62869887

门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787 × 960 16 开

印 张 12.5

字 数 127 千字

版 次 2008 年 9 月第一版

印 次 2008 年 9 月第一次

印 数 6100

书 号 ISBN 978-7-5617-6033-8/I · 428

定 价 48.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

慢食



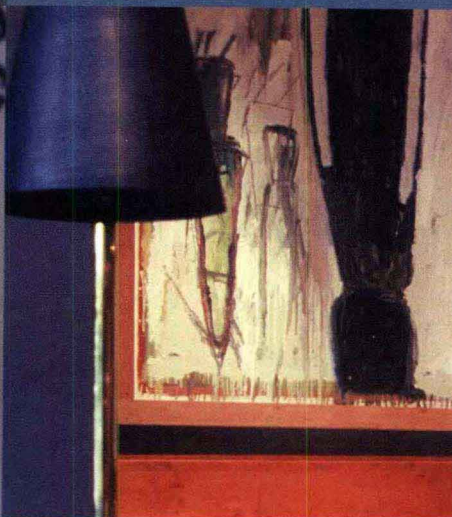
华东师范大学出版社

谢忠道 著



1 花时间吃饭

- 012 花时间吃饭
- 018 美味的纯度
- 026 用鼻子吃饭——古堡里的泡面和品酒会里的香水
- 034 我们可以一起share吗？——关于分食与混食
- 042 肉松与牛排——品尝美食的主观和偏见
- 050 狗肉、牛肉、猪肉、兔肉、蜗牛和青蛙
——吃的文化差异和霸权
- 058 美食主义，新年快乐！

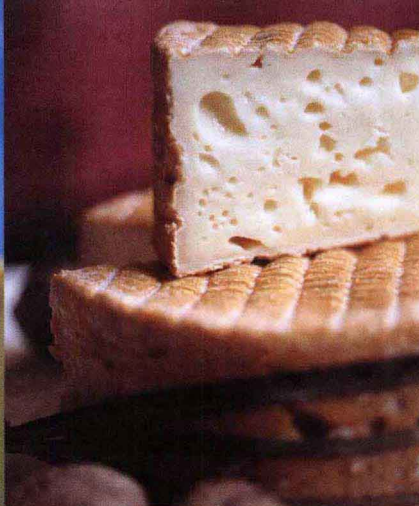


2

理想的餐厅

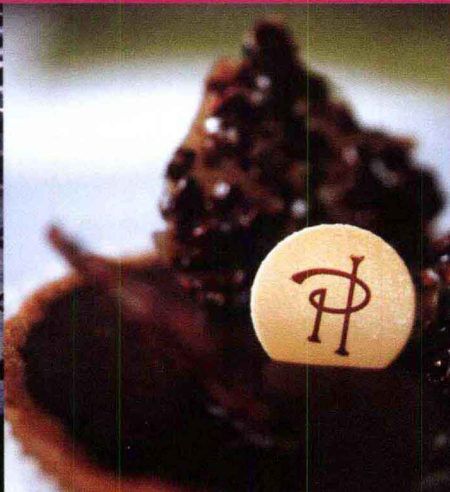
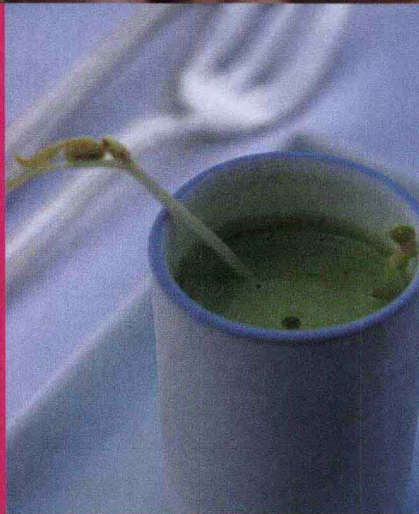
- 066 创意的极限——法国叛客厨师集团
- 072 师傅，你叫什么名字？
- 082 附录：问厨师，“米”为何物，直叫人生死相许？
——三星名厨Bernard Loiseau之死
- 096 服务的价值
- 102 服务的消失
- 110 迷信米其林
- 116 理想的餐厅





三 台湾人的口味

- 130 虚拟的味觉
- 136 台湾人的口味
- 142 料理的主体性
- 146 彰化肉圆A.O.C.
- 152 裹小脚料理——调味料烹饪与三杯鸡
- 158 美食的表面工夫



四 料理的无国界主义

- 166 无国界与无厘头
——所谓fusion
- 180 创新的复古巧克力——
还原四百年的巧克力
- 188 后记

一次和几个朋友在台中吃饭。因为长年在国外，对于台湾餐厅的变化我已经不甚了解，就让朋友带，朋友问我想吃什么。

“什么都好，只要好吃。”我说。

我们去了一家高级的中式餐厅。朋友叫了一桌菜，菜很快地上来。朋友很热情地说：“来，来，吃吃这个炒黄鳝，这里的招牌喔！”“这个，这个，快吃，一定要趁热吃！”“我最喜欢吃这道炒蒜苗了，来，我帮你挟。”七八道菜大约半个小时内就上完了，我们也花了大约半个小时将菜吃完，这一顿很正常的饭用了一个小时，在我看来非常符合一般台湾人上馆子吃饭所花费的时间。在家庭里可能就不必这么久了，很多都是半小时就结束了。

在法国，半小时大概还在喝开胃酒看菜单。一个小时可能前菜才刚上来。

每次回台湾，这种吃饭的节奏与时间感让我备感困扰。好几次我的碗里还有东西，朋友已经站起来付了账穿上外套在等我了，我总是惆怅地留下没吃完的东西或是狼狈地把东西囫圇吞掉。我不禁想到，中文里“吃”饭和“用”饭是同义词，“用”字在这里显得非常耐人寻味。

我把这个困扰拿出来跟朋友讨论，结论似乎只有一个：我已经太法国化，不能适应台湾生活节奏了。很长一段时间我确实也这么以为。可是多年来在擦撞我这个困惑的不只是吃饭花的时间，更包括所有跟吃这个活动有关的东西。

熟知我对美食想法的朋友给了我这样一句定语：大法国主义者。我乍听之下，颇不以为然，不过再仔细思索，即使不服气这句话里的偏颇，我也必须诚实地对自己坦白，这句话有一部分的事实。这个事实不是因为我的美食记者作家身份，也不是因为我长年居住巴黎，三天两头混在一堆不同国籍的记者作家中去各种餐会、品酒会，更不是我写的东西多半是关于法国的饮食文化。

这句话里的事实是：我经常不自觉地以法国对美食的角度在思考关于“吃”“喝”这件生活大事。尤其在回头看自己出生成长的台湾当下的饮食文化时，台湾法国两地呈现出来的差异和对比，我更常是倾向天平上法国的那一端。

对，吃饭是我工作的一部分，在写成文字之前。可是我不是米其林密探，也不是餐厅指南作者，吃饭喝酒刚好是我的工作生活里的一个工具，观察比较的工具。其实更像一个文化观测口：看看别人怎么吃，想想自己又怎么吃。说起来似乎简单，却需要一点时间，让自己懂得“吃”：在法国吃得像个法国人，却又不能是个法国人。

几年的养成结果是：从进餐厅那一刻开始，我就全身敏感，神经很自然地进入某种侦测状态：餐厅的空间、气氛、装潢，空气里的味道，桌上的摆饰，侍者的态度专业，菜色的色系，菜牌的写法……一直到菜是否合我的胃口，侍者微笑的样子和他制服上的污渍。

我比多数法国人更熟知法国大厨们的异动变化，比记者们更能掌握最新餐厅的讯息，比许多食评家更清楚米其林星星的起伏得失。

除了餐厅，我也去参观制作奶酪、鹅肝、火腿的农庄，去酒庄品酒、酿酒，去采访厨师、侍酒师，去参观厨艺学校，去中央市场看人买菜，跟着渔船出海捕鱼捞生蚝……

在这些活动中，有很多很多知性的趣味和人文的关照，其隽永丰厚远超过一顿好菜或一种昂贵的稀有的食材。

然后，我开始思考中法文化在饮食上的对等高度。我对自己的文化土地认识太少，或说我的教育让我对自己的饮食文化了解太少（脑子里除了一些知名餐厅和路边摊的地点外，一无所知）。我没问过从小吃到的肉松是怎么做的，不知道彰化肉圆是怎么来的，不懂台湾的生蚝为何不能像法国生蚝一样生食。我也没问过中国人何时开始用筷子，不知道酱油是怎么酿的，不懂为何台湾蓬莱米和泰国香米味道不一样。

我们的饮食文化到底缺少什么？或者说，我的成长教育里，为何饮食这项在生活上这么重要的部分在文化上竟然如此薄弱？“什么是台湾饮食？”我经常在国际餐会上被问到这样的问题，而我更经常反问自己这个问题。在三年五年一潮流，199元、299元吃到饱，葡式蛋塔、芒果冰沙、茄红素、甜甜圈、韩风、和式缤纷杂陈的台湾饮食中，我们似乎找不到凝视自身特质的安详心境。吃，始终被我们从商业的角度看待，很少被从文化的角度来看待，更缺少国际视野。

国际视野不是《米其林》，《米其林》充其量只是法国观而已。

我们没有必要复制一本《米其林》，却需要有一个肯定厨师手艺、餐厅品质的评鉴制度，让厨师这一行得到该有的鼓励和尊重；我们没有必要开出一所所像蓝带那样的国际学校，在世界各地广立分校宣扬美食文化，却有必要让年轻厨师的训练培养有一个完整的专业过程。



我们当然也没必要模仿抄袭法国的产地命名AOC制度，却不能没有一套保护传统产业、地方物产的制度来面对全球化的挑战。

美食，在今日早就不仅仅是一种地道的生活形态，更是建立国家文化主体的重要骨干，也是文化输出的主要产品。

这些文章只是我的观察和思考的一部分而已。

我知道部分论述失于简单的逻辑推演，部分观察流于我个人贫瘠的体会经验，但是我从不曾忘记自己横跨于两种文化的角度和角色。而正是这个横跨的视角和高度，每每成为我和同为美食作家的叶怡兰和林裕森讨论意见、交流看法，甚至是争执对辩的焦点。怡兰以其出身府都台南的背景和宽广丰富的国际美食经验，经常给我另一种相对的思考角度；裕森以葡萄酒专业身段和对法国文化的深厚认识，不时指出我论述中的盲点和暗角。

这其中最最珍贵的，正是我对这本书所期盼的：对美食的文化思考。

法文里有个说法叫prendre ton temps，和英文的take your time意思一样，中文直译是“花时间做什么事”，最好的对等中文是“慢慢来”。那个意思里好像时间是你自己的、由你掌握的。

这个语句可以用在很多地方：prendre ton temps（不要急，慢慢来）、prendre ton temps à manger（慢慢吃）。

我对“慢食”的理解，除了国际知名的Slow Food慢食运动的精神之外，在我想象的文字空间里，意义还更宽广些。

“慢”在这里不是用来形容吃饭这个动作的副词，而是接近prendre ton temps 的意思。

经过这几年在美食上的思索和探究，我觉得时间在这件事情上占了最重要的因素。花时间吃饭算是个大结局，而在这之前，时间的体现也是无处不在：一个厨师在快炒慢炖时对火候的掌握、一罐果酱或黄瓜的腌渍、一个设计师对一块盘子一个杯子形状颜色的构想、一个侍者长年累积值得尊重的专业经验、一支酒酿到巅峰该有的岁月光阴、把一份工作做出品质做出感情来应有的思索努力……

“食”，不单单是吃。

而是咀嚼，是品尝，是享受，是玩味，是精致的完成……

当然，“慢”不是一味地要求慢、浪费时间，或是没有效率。而是把一件事想好、做好，仔细去享受一件值得享受的事。

慢。食。在这里是将时间的价值和艺术在美食的领域里呈现出来。

书中的文章都在《博览家》等杂志的专栏里刊登过，不过收进这本书之前，每一篇都被重新改写过，将当年不成熟的思考或是已完成的论述做更完整的呈现。

这里要特别感谢当年的编辑莫始贯先生，《博览家》上的专栏从原本预计的6个月一写两年多，专栏的主题内容任我天南地北、东拉西扯，更不曾在篇幅上字数上给过任何限制规范，这在台湾杂志界是很罕见的。

对一个专栏作者来说，这种自由弥足珍贵。

010

花时间吃饭

**花时间吃饭
012**

**美味的纯度
018**

**用鼻子吃饭——古堡里的
泡面和品酒会里的香水
026**

**我们可以一起share吗？
——关于分食与混食
034**

**肉松与牛排——品尝美食
的主观和偏见
042**

**狗肉、牛肉、猪肉、兔肉、
蜗牛和青蛙——吃的文化
差异和霸权
050**

**美食主义，新年快乐！
058**



花时间吃饭

刚到法国的时候住在一个朋友的姐姐家里，她家在巴黎北方的小镇上。小镇被森林包围，略略离开马路就闯进深不见底的林子里了，这种地方通常在路上撞到野生麋鹿的机会比碰上黑发杏眼的亚洲人的机会多得多。

朋友的姐姐是市场行销的奇才。我待了不到一星期，她就观察出我有烧两道中国菜的潜能。难得一个台湾人客居荒郊野村，当然要请几个朋友来家里“长长见识”。知道我不会写毛笔弹琵琶等传统的“中国杂技”之后，她放弃在后院里开马戏团的点子，只请我做两道中国小菜招呼她的法国朋友就可以了。

为了报答人家免费供应住宿的大恩大德，也为了弘扬中国文化（其实是为了报复每天喂我吃番茄酱意大利面），我使出浑身解数，整治出十多道菜来招待这些法国乡下人：蒸荷叶鸡、沙茶牛肉、麻婆豆腐、红烧狮子头、炒米粉、无锡排骨、鲍菇菜胆、馄饨汤、开洋白菜……从采买到开伙，整整忙了两天。

请客那天下午6点，客人们陆续到来，从开胃酒喝起。我在厨房忙到天昏地暗，做完最后一道，累得不行了，瘫在沙发上昏睡过去。

过了许久，我从迷糊中被摇醒，原来客人要走了，特来跟我道谢。这些法国人的身影后仿佛透着天光，我回头，看到一地的酒瓶和指着凌晨4点的摇摆钟。

下午6点吃到凌晨4点？这顿饭竟吃了十个钟头！

喔，原来有人这么吃饭的。

我不知道是否还有哪个国家的人民是这么吃饭的，但至少法国人是这样。

这几年常有台湾朋友来巴黎玩，血拼了一天的香奈儿和LV，下午6点，朋友说：“饿死了，帮我们找一家地道的餐厅吃法国大餐吧。”可是，除了麦当劳以外，得再等

两个钟头才有餐厅开门呢。“8点才开？在台湾有些餐厅这时候都关门了！”朋友不愿意等，通常这时候就只好“快餐”了事了。

可是最让台湾人受不了的是，吃一顿法国菜要“两三个钟头以上”。

有次几个台湾朋友慕名来巴黎，指定吃所谓三星餐厅的法国大餐。一般晚餐要一两个月前预定，临时订位子，只有吃午餐的可能。“午餐就午餐，一定要吃到才甘心”，朋友说。那一餐是中午12点半开始的，也是开胃酒起头，到了下午两点才上第一道主菜。因为还有时差的关系，本来很兴奋的朋友已经吃得两眼开始翻白了，低声问我：“你想，我们几点可以吃完？”我很想说大概4点吧，如果你不喝咖啡和餐后酒的话。

是法国人吃饭特别慢，还是台湾人吃饭特别快？

最近和一个巴黎蓝带厨艺学校的台湾朋友聊天，交换许多对台湾法国饮食习惯的意见后，这个对餐饮很有热情的朋友感慨地说：台湾的餐饮水准落后世界顶级餐饮至少十年。我听了，很是吃惊，因为我从没这样想过。

倒是想起多年前在意大利托斯卡那山间小村吃饭的经验。初春，小村子本来就没有多少居民，更没有什么观光客，天色暗得早，千年的石板路上真是冷清得很。黄昏6点也还不是意大利人吃饭的时间，为了“等餐厅”，我们到处乱逛，研究门口的菜单挑餐厅，顺便找个气氛十足的小酒吧混充当地人进去喝一杯。

熬到8点踏进餐厅时，里边还是空空荡荡的，没有一个客人，我们是第一桌，而且好像还来早了，角落几个服务生样子的年轻人吃得正热闹。

侍者拿来菜单，我打开一看，首页画了一只拿着刀叉的蜗牛，是份宣言（英文版，大概专给观光客看的）：大意是说，本餐厅加入推广蜗食运动（slow food），这是一种反快餐运动，希望大家放慢用餐的速度，以悠闲的心情享受一顿美好的晚餐云云。

