

杂食者

[美] 迈克尔·波伦 — 著

(Michael Pollan)

邓子衿 — 译

THE
OMNIVORE'S
DILEMMA

的两难

食物的自然史

重新夺回我们作为食者应有的健康和幸福
摆脱食物选择困惑
打破吃与不吃的两难
认真吃好每一餐

《纽约时报》/《华盛顿邮报》
“年度十佳图书”

中信出版集团



MICHAEL POLLAN

迈克尔·波伦

饮食觉醒系列



THE
OMNIVORE'S
DILEMMA

杂食者的两难

食物的自然史

[美] 迈克尔·波伦 / 著

Michael Pollan

邓子衿 / 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目（CIP）数据

杂食者的两难 / (美) 波伦著; 邓子衿译. -- 北京:
中信出版社, 2017.5
书名原文: The Omnivore's Dilemma
ISBN 978-7-5086-6077-6

I. ①杂… II. ①波… ②邓… III. ①饮食-文化-
研究 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 069621 号

The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals
Copyright © Michael Pollan, 2006
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with The Penguin Press, a member of Penguin Group (USA) LLC, A Penguin
Random House Company
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation
本简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司 / 大家出版授权
本书仅限中国大陆地区发行销售

杂食者的两难

著 者: [美] 迈克尔·波伦
译 者: 邓子衿
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32	印 张: 14.25	字 数: 350 千字
版 次: 2017 年 5 月第 1 版	印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷	
京权图字: 01-2014-7287	广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号	
书 号: ISBN 978-7-5086-6077-6		
定 价: 69.00 元		

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线: 400-600-8099
投稿邮箱: author@citicpub.com

The Omnivore's
Dilemma 推荐序

饭桌的宽度

无论饭桌是圆是方，是大是小，面对饭桌上的食物是每个人的日常，却又肯定超出了食物本身。拿中国的饭局文化举例，从古至今，这哪是一桌子的菜，这明明就是一桌子的人情世故，你来我往。房内人话天下事，由眼前美食引发心中感悟，一顿饭下来，吃没吃饱没关系，重要的是食者的关系。这还不够，如果我们将目光再放久远一些：现代社会中的食品是如何生产出来的？速食、慢食、各种吃的革命是如何改变我们的生活方式？在错综复杂的食品产业链中，我们是如何被欺骗，被抛弃，被迫反抗？

迈克尔·波伦让我们看到了一张浩瀚的桌面，这个饭桌的桌面从食物延伸到世界连锁企业、政治体

制、历史习俗等更为广阔的维度，将几个人的饭桌扩大为整个人类的语境，从社会学、哲学的诸多角度让我们明白：从“吃”出发，我们能够看到的画面竟如此丰富。这位叱咤食评界多年的老江湖为我们展开了一幅幅恢弘的画卷：食品健康安全、社会权力结构、资本主义中的各类关系……顶级吃货吃饭的嘴了得，说话的嘴更了得。

近来，我参加的饭局比吃的饭多。面对各式各样的美食，桌上人常常几句“好吃”敷衍带过。依我看，不认真吃是小事，不认真看待吃则是大事。因此，“今天去哪儿吃，吃什么”一定是一个哲学问题，我没有开玩笑。

知名媒体人、畅销书作家 韩国辉

The Omnivore's
Dilemma 引言

全国性饮食失调

我们正餐该吃什么？

这本书很厚，但想回答的问题很简单：“正餐该吃什么？”在回答这个问题的同时，我也想探讨一下，这个简单的问题现在为何会变得那么复杂。在目前美国的饮食文化中，以往的本土智慧已逐渐消失，转而浮现的是困惑与焦虑。“吃什么”这样的基本问题，居然也需仰赖许多专家来帮助。我们需借助专业记者的调查，为我们说明食物是从哪儿来，还需要营养师帮我们决定晚餐的菜单。情况怎么会变成这样？

在 2002 年秋天，这种情况已经荒谬到了让我无法漠视的地步。人类古老而珍贵的一种主食，竟突然从美国餐桌上消失——我指的是面包。美国人几乎



在一夕之间改变了饮食方式。1977年，卡特当政的时代，国会公布了新的“饮食目标”，警告爱吃牛肉的美国人远离红肉，之后美国就进入“畏惧脂肪”的时代，我们迄今也一直谨遵这些方针。而现在，全民畏惧的对象改为碳水化合物，此症状如同痉挛发作，席卷全国。

为何会有如此巨变？似乎是缘自一股媒体风暴，由各种饮食书籍、科学研究以及一篇适时发表的杂志文章共同掀起。许多饮食类新书深受罗伯特·阿特金斯（Robert C. Atkins）这位声名狼藉的医师影响，带给美国大众一个天大的好消息：只要远离面包与面食，不管吃再多肉都能减轻体重。许多新流行病学研究也一致支持这种高蛋白、低碳水化合物的饮食方式，并认为自20世纪70年代以来美国人奉为圭臬的饮食方针是错误的。他们认为，“脂肪使人肥胖”这种官方说法并不正确，会让人发胖的，反而是大家为了维持苗条身材而摄取的碳水化合物。2002年夏天，《纽约时报杂志》针对这些研究，刊出封面故事“如果脂肪并不会让你发胖？”，更让饮食内容的方向发生了180度的转变。受到这股新营养智慧的影响，几个月内，超级市场货架上的商品重新陈列，餐厅的菜单也改了。牛排的罪名被洗清，而面包与面食这两种无可非议的优良食物则名声扫地；数十家烘焙坊与面粉厂接连倒闭，受到糟蹋的好食物更是不可胜数。

饮食习惯出现如此激烈的改变，正是“全国性饮食失调”的病征。一种文化若有根深蒂固的饮食传统，不但不会出现这种现象，也无须劳驾国会来说明国家的“饮食方针”；甚至不需要每隔几年就发动一次政治战争，只为了制定出“营养金字塔”这种官方的详细饮食设计方案。具有稳固饮食文化的国民，也不会每到一月就掏出大把钞票来购买写满谎言或常识的饮食类书籍；他们对食物的好

恶不会如钟摆般摆荡，也不会因为每隔几年新发现一种营养素，就把某项食物奉为仙丹或是打成妖魔。这样的社会，不会把蛋白质棒和食品补充剂与正餐弄混，也不会无法区分早餐谷片和药物；更不会每五餐就有一餐是在车上解决，或是以快餐来喂饱美国三分之一的孩子。在这种社会中，人们也不会这么胖。

拥有稳固饮食文化的社会，倘若发现意大利或法国等其他国家，是以饮食乐趣与传统这样古老奇异而非科学的准则来决定正餐内容，也不会觉得惊讶。这些民族吃下的食物这么“不健康”，但你瞧瞧，他们竟比美国人更健康且更快乐！面对此情此景，美国人觉得意外，把这叫作“法国悖论”（**French paradox**）：这些人怎能吃下鹅肝、高脂奶酪等显然有毒的食物，却比美国人更苗条、更健康？然而，我却觉得把这称为“美国悖论”似乎还比较合理：这群着迷于饮食健康概念的人，却非常不健康。

在某种程度上，“正餐要吃什么”这个问题，一直困扰着杂食动物。毕竟自然界的東西你几乎都可以吃，因此决定要吃什么，当然会引起焦虑，特别是有些食物很可能会致病甚至致命。这是“杂食者的两难”，卢梭与法国作家布理勒特－萨瓦林（**Brillat-Savarin**）老早就指出这一点，而宾夕法尼亚大学心理学家保罗·罗津（**Paul Rozin**）则在三十多年前提出这一名词。我借用这个词作为本书标题，因为杂食者的两难可鲜明描绘出我们目前在食物方面的困境。

1976年，罗津在《鼠类、人类与其他动物对于食物的选择》一文中，以只吃特定食物的动物对比出杂食者的生存状况。对于后者，正餐问题再简单不过：树袋熊不担心该吃什么，如果一个东西看起来、闻起来、吃起来像桉树叶，那就是它的正餐。树袋熊的饮食喜好已经烙印在基因里，但是人类和啮齿类这样的杂食动物，面

对的是自然界中那么多或许可以吃的东西，所以得耗费许多脑容量与时间去厘清哪些食物是安全的。我们靠着与生俱来的认知力与记忆力，让自己避开有毒食物（这是上星期害我生病的蘑菇吗？）而选择有营养的植物（红色的浆果比较甜美多汁）。我们的味蕾也帮助我们追寻甜味（这代表了自然界中碳水化合物的能量）、避开苦味（那是植物中有毒生物碱的味道）。出自本能的呕吐反应让我们远离腐肉之类可能致病的東西。许多人类学家坚信，人类会演化出如此大而精密的脑，就是为了解决杂食者的两难问题。

什么都能吃是一项天大的恩惠，但挑战也不少。好处是人类可以成功在地球上所有陆地环境中生存，而且吃的种类多，得到的乐趣也多。然而过多选择也会造成压力，甚至导致我们对食物产生二元论的观点，亦即好食物和坏食物。

区分食物非常重要，一只老鼠多少得靠自己区别哪些食物是有营养的、哪些是有毒的，然后牢记下来。然而身为杂食者的人类，除了有敏锐的感官与过人的记忆力，还可仰赖文化所带来的巨大优势，其中累积了无数前人的食物经验与智慧。光是看到“毒鹅膏”（death cap）这样明白的三个字，不需要任何经验也知道这种蘑菇吃不得；而第一个大胆吃下龙虾的人，想必就尝到了绝佳美味。人类在博大精深的文化中，整合汇编了饮食之道的智慧，包括饮食的禁忌、仪式、烹调方式、规则。有了这些饮食传统，身为杂食者的人类便无须餐餐面对吃与不吃的两难。

目前全美所面临的饮食失调问题，可以视为杂食者的两难从遥远的古代重返现代来教训人类。超市中琳琅满目的食品，把我们丢回当年扑朔迷离的食物场景。我们再度担心那些看似可口的食物可能会致命（速度可能比不上毒鹅膏，但是效果相同）。在美国，如此丰富多样的食物让问题变得更复杂。同时，人类历史所发展出足

以解决杂食者两难的工具，目前已经不灵光，甚至完全失效。美国作为一个相对新兴的国家，拥有各地移民，而每支移民都拥有自己的饮食文化，造成了美国从来就没有单一、强健又稳固的饮食文化来指引我们。

由于缺乏坚实的饮食文化，我们非常容易受到食品科学家与商人的诱骗。对这些人而言，杂食者的两难反而是个机会。食品工业为了自身利益，先以各种方式加深消费者对于吃的焦虑，然后再塞给我们新产品来化解这种焦虑。我们在超市中左右为难，这并非偶然现象，杂食者的两难得以重返现代，正是根植于现代食品工业。而我发现，这一切还可追溯到艾奥瓦州等地的广大玉米田。

于是我们发现自己身在超市与餐桌前面临杂食者的两难，有些两难非常古老，有些却是前所未见。要吃有机苹果还是一般苹果？如果要吃有机苹果，那要吃本地产品还是进口货？要吃野生鱼还是养殖鱼？要吃含有反式脂肪的奶油、一般奶油，或者“不是奶油”的奶油？应该吃肉还是吃素？如果吃素，要吃纯素还是乳素食？当采猎时代的人在树林里采摘到一朵新奇蘑菇时，他是靠自己的感官记忆来判断是否可以吃，同样地，我们也在超市中拿起一包食物，却对自己的感官失去了信心，反而仔细阅读食品标签，上面许多费解的词汇让我们抓耳挠腮：“有益心脏”“不含反式脂肪”“散养”“圈养”。而“天然烤肉风味”“叔丁基对苯二酚”（TBHQ）和“黄原胶”又是什么？这些林林总总的东西究竟是从哪里冒出来的？

我决定写这本书，这是回答“到底要吃什么？”的最佳方式。我将追本溯源，沿着供养人类的食物链，一路从土地追踪至餐桌，直到我们实际吃下的每一口食物。我想要从源头来了解食物的取得与食用，也就是自然界中不同物种间“吃与被吃”的关系。英国作

家威廉·拉尔夫·英奇（William Ralph Inge）曾说：“整个自然界就是‘吃’在主动语态与被动语态间的动词变化。”在本书中，我尝试以博物学家的方式来研究正餐问题，同时运用了生态学与人类学的宽广视野，以及微观的私人经验。

我的基本假设是，人类和地球上其他生物一样，都是食物链中的一环，人类在食物链（或食物网）中的地位，或多或少决定了人类是什么样的生物。人类杂食的特性，塑造出我们的灵魂与身体的本质（人类的牙齿和下颚能够处理各种食物，既能撕裂肉类，也可磨碎种子，这就是杂食造成的身体特性）。我们与生俱来的观察力与记忆力，以及对于大自然的好奇心与实验精神，也大多拜杂食这种特性所赐。许多适应环境的能力，包括狩猎与烹煮食物，也是为了破除其他生物的防御措施而演化出来，好让我们能食用这些物种。有些哲学家甚至认为，正是人类不知满足的胃口造就了人类的野蛮与文明，因为想把所有东西（包括其他人类）都拿来吃的生物，会特别需要伦理、规则和仪式。我们吃下去的东西以及吃东西的方式，都会决定我们成为怎样的人。

人类和自然界其他动物最显著的差异，就是我们有办法大幅改变自己所仰赖的食物链。这些革命性的技术包括用火烹调、用工具狩猎、种植作物以及保存食物。烹调技术使许多动植物更容易消化，也摧毁了许多物种为抵抗掠食者而发展出的防御措施，让人类的食物范围扩展到新的领域。农业的发展极大地增加了人类喜好的食物的产量，而这产量则促使人口增长。到了近代，工业技术让人类创造出新的食物链，这些产品大到人工肥料，小到可微波加热的杯汤（尺寸刚好能置入车中的杯架）。这种巨变对于人类与自然界健康所造成的影响，仍有待厘清。

本书将说明目前维系人类生存的三条主要食物链：产业化食物

链、有机食物链以及采猎食物链。三条食物链各有千秋，但系统作用差别不大：经由我们所吃的食物，将人类与土地的生产力以及太阳的能量联结起来。这种联结可能并不显著，但即便是一块奶油夹心饼（Twinkie）^①都可以发挥这种功用，与自然界建立联系。本书所说明的也就是生态学所指出的道理：万物皆相连，即便一块奶油夹心饼也不例外。

生态学也告诉我们，地球上所有生物都可视为作为太阳能而战的竞争物种。绿色植物会吸收太阳能，然后储存在复杂的含碳分子中，而所谓的食物链，就是让这些能量传递到缺乏这种吸收能力的物种身上。本书的主题之一，在于说明“二战”后的产业化食物链，如何一举改变基本游戏规则。以往食物链都是从太阳取得能量，但是产业化农业的能量则大多来源于化石燃料（虽然化石燃料的能量最初也是来自太阳，不过这些燃料与太阳的不同之处在于其存量有限、不可替代）。这样的新进展使得食物所含的总能量大幅增加，对人类算是好事（使人口数量不断增加），但也有缺点。我们发现，丰富的食物并不意味着杂食者的两难问题就此解决，反而加深了这种困境，并且带给我们各种新的问题和担忧。

本书分成三部分，每一部分都从一种主要的人类食物链展开，从源头一路追踪到末端，从植物通过光合作用吸收阳光的能量，一路探索到餐桌上的晚餐。我将按照时间的倒序，从产业化食物链开始，因为这是与我们关系最深、最需要关注，同时也是延伸最长又最广的食物链。大规模种植单一作物是产业化食物链的特征，因此这部分我将聚焦于一种植物：玉蜀黍（*Zea mays*）。这种高大的热带

① 一种口感类似海绵蛋糕、内有鲜奶油夹心的甜点，吃起来就像台湾市面上看到的蛋黄派。由于 Twinkie 这种工业化制品的保存期限比一般蛋糕长，在美国有“万年蛋糕”之称。——编者注

禾本科植物也被称为玉米，是产业化食物链的基础物种，也因此成为现代饮食的基础食材。在这一部分，我将跟着一桶玉米，从玉米在艾奥瓦州的产地出发，展开绵长而奇异的旅程，最后抵达终点：加利福尼亚马林县高速公路上一辆行驶车辆上的一顿快餐。

第二部所谈的是“田园食物链”，内容有别于产业化食物链。在这一部分，我将探究工业化食物之外的选择，以及近年来兴起的农耕方式。它被冠上几种不同的形容词：有机、本地耕种、自然耕种与超越有机等。这类食物链在前工业时代可能就已存在，却在后工业时代以令人惊讶的方式卷土重来。起初我的构想是，选择其中一条食物链，从弗吉尼亚州一座十分新颖的农场开始（我在几年前的某个夏天研究过该农场），而终点则是以当地草原饲养的动物所制作出的一餐。但是我很快就发现，现在这种另类农耕的故事既复杂又充满分支，单靠一座农场或一顿餐食的菜色无法说明清楚。同时我也得将这种食物链冠上“工业有机”这个矛盾的修饰词。因此在本书的田园篇，我将端出两份大相径庭的“有机”餐食：其中一份材料来自我家附近的“全食^①超市”，超市中的食物最远来自阿根廷。另一份食材可追溯自弗吉尼亚州“波利弗斯农场”混合种植的各种草类。

我将在最后一部分谈到“个人”的食物链。我会从加利福尼亚北方的森林开始探索这种新石器时代的食物链，终点是由我亲自准备的一顿餐食，其中的食材绝大部分是我通过亲自狩猎、采集与种植得来。21世纪人类所吃的食物，虽然有些也是经由狩猎与采集所得（特别是鱼类和野生蘑菇），不过我对这条食物链的兴趣，与

① 全食（Whole Foods），指未经过加工或是低加工的食物，通常也不含添加剂。——编者注

其说是实用性，不如说是哲学性。我希望可以从人类往昔的进食方式，为今日的进食方式带来一些启发。为了准备这一餐，我得学会做一些陌生的事，包括狩猎野生动物，以及采集野生蘑菇和城市生长的果实。身为杂食性的人类，在整个过程中被迫面对某些最原始的问题与两难困境：如何从道德与心理的层面理解宰杀、处理并吃下一头野生动物等行为的含义？在森林中采集时，如何区分眼前的食物是可口的或致命的？厨房中的神奇技艺，如何将生冷的自然素材转变成人类文化的一大乐趣？

这趟探险的终点，是我认定的“完美的一餐”。不是由于美味（虽然就我的浅见，这一餐真的很棒），而是因为准备时付出了大量心血与劳动，并且是与采集的同伙一起分享。对过着现代生活的我而言，这是难能可贵的机会，我得以完全了解自己所吃下的每样东西，生平第一次亲自承担一顿餐食的因果。虽然这三段旅程（加上四顿餐食）的内容是如此不同，但是一些相同的主题却不时浮现。其中一个是在逻辑上，自然界与人类工业之间有着根本的紧张关系，至少目前的状况是如此。人类在饮食上具有非凡的创造力，但是人类的科技在许多方面都与自然的运作之道背向而驰，例如我们为了追求最高产量而大规模种植单一作物、饲养单一动物。这种状况绝不可能在自然界发生，大自然会以各种方式维持物种多样性。我们总想在食物链的生产端与食用端过度简化大自然的复杂性，结果是人类生产食物的系统酿成了许多健康与环境问题。在任何食物链的两端你都可以找到一种生物系统，若不是一片土地，便是一具人体，而两者的健康息息相关。人类目前面临的许多健康与营养问题，都可以追溯到农场的运作方式，但这些运作方式背后的政府政策却鲜为人知。

我并不是说人类的食物链在最近才与大自然的运作逻辑产生了

冲突，在农业发展初期，以及更久远的狩猎时期，人类就已对大自然造成巨大破坏。如果古代的人没有把赖以生存的动物猎杀殆尽，人类可能也不需要发展农业。人类在获取食物的过程中做出蠢事，也不是什么新闻了，不过我们今日在产业化食物链中所干下的蠢事，等级要高出许多。用化石燃料取代太阳能、在狭小的空间中囚养数百万只食用动物、喂以它们在自然演化中不可能触及的饲料，就连我们所吃的食物，其新奇程度也超出我们自身所能理解。凡此种种，都让人类与自然界的健康陷入空前危机。

另一个主题（其实是假设）是，我们进食的方式代表了人类与自然界最深刻的关系。人类通过进食，日复一日地将自然转换成文化，将世界体系转换成我们的身体与心灵。人类的所有作为中，改变自然界最多的是农耕活动，不但重塑了地貌，也改变了生物相。动物、植物和真菌界中的数十种物种，已因人类的进食活动与我们建立起密切关系，并一同演化，直至与彼此命运相系的地步。其中许多物种都经过特意的演化，以取悦人类的感官。这样精巧的驯化让这些物种和人类一起成功繁衍，远超乎单独进化所能达到的地步。不过，人类与其他可食用野生物种（从采集自森林的蘑菇到让面包蓬松的酵母菌）之间的关系也未曾失色，而且还更为神秘。饮食让我们与其他动物形成了共同体，但也让人类与其他动物有所区别。饮食造就了人类。

工业化饮食最棘手与悲哀之处，在于其彻底掩埋了人类与各物种的关系与联系。在人类把“原鸡”（*Gallus gallus*）变成麦乐鸡块的过程中，世界亦进入了一趟遗忘的旅程；在这趟旅程中，我们付出了昂贵的代价，不仅包括动物的痛苦，还有人类的欢愉。但是这种“遗忘”正是产业化食物链的目的（或许一开始我们并不知道）。主要原因非常晦涩难解，但如果我们能够看到产业化农业高墙背后

的真相，我们就会改变自己的饮食方式。

一如美国作家温德尔·贝里（Wendell Berry）的名言：“饮食就是农业活动。”然而饮食也是生态活动和政治活动，只不过许多事情都掩盖了这个简单事实。人类吃什么、怎么吃，强烈决定了人类利用这个世界的方式，以及改变世界的幅度。吃东西时更清楚了解进食的全部风险，似乎是一种负担，但实际上这件事所带来的满足感，也是生命中其他事物难以比拟的。相较之下，人们在工业化饮食中对于食物一无所知，得到的乐趣也弹指即逝。许多身处产业化食物链末端的人们，对于现状十分满足且毫无想法，那么这本书可能不适合他们，因为书中的内容会让他们胃口尽失。不过到头来，这还是一本关于饮食乐趣的书，越了解饮食，从中得到的乐趣才会越多。

The Omnivore's
Dilemma 目 录

推荐序 | 饭桌的宽度 III

引 言 | 全国性饮食失调 V

第一部分 产业化的玉米

01 | 植物：玉米的领地 003

02 | 农场：一个农民养活 129 个人 023

03 | 大谷仓：粮食玉米和原材料玉米 051

04 | 饲养场：制造肉类 061

05 | 加工处理厂：制造合成食物 083

06 | 消费者：脂肪共和国 101

07 | 一顿餐点：快餐 113