

 Slow Food*

〔意〕卡洛·佩特里尼 (CARLO PETRINI) | 著



__ 我们吃什么样的食物，代表我们是什么样的人 __

__ 从选择优质、洁净、公平的食物开始 __

__ 让失落的美味重返餐桌，找到全世界幸福的起点 __

慢食， 慢生活

BUONO, PULITO E GIUSTO

国际慢食运动创始人、影响全世界生活态度的灵魂人物卡洛·佩特里尼代表作



林欣怡
陈玉凤
袁媛 | 译

中信出版集团

BUONO, PULITO E GIUSTO
慢食，慢生活

[意] 卡洛·佩特里尼_著 林欣怡 陈玉凤 袁媛_译

图书在版编目 (CIP) 数据

慢食, 慢生活 / (意) 卡罗·佩特里尼著; 林欣怡,
陈玉凤, 袁媛译. -- 北京: 中信出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5086-8083-5

I. ①慢… II. ①卡… ②林… ③陈… ④袁… III.
①饮食-文化 IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 203591 号

Copyright © 2016 by Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano
www.giunti.it

Copyright © 2016 Slow Food Editore Srl
Via Audisio, 5 - 12042 Bra (Cn)
www.slowfoodeitore.it

The simplified Chinese edition is published by arrangement with Niu Niu Culture
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

本书中文译稿由台湾城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权使用

慢食, 慢生活

著 者: [意] 卡罗·佩特里尼

译 者: 林欣怡 陈玉凤 袁媛

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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11 字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2017-6075

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8083-5

定 价: 58.00 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

前 言

现今仍有许多人和我一样，认为所谓的美食家只是一群毫不在于周遭世界的自私老饕搞出来的。但其实他们误解了，正是所谓的美食技巧，才能使他们关心周遭的世界，从精准地品尝味道（这种技巧对我们这个口味贫乏的世界具有很深的含义）到掌握食物生产过程的知识，让他们觉得自己在某种程度上是食物的“共同制造者”，是生命共同体的一员。

如果我们能够时时记住，所有人都居住在同一个地球上，并从中获取滋养，那我们将能更清楚地了解生命共同体的概念。所以本书将以这个世界目前最危急的健康状况调查为切入点，而引起这种危急状况的主要原因便是食物的制造及消耗系统。

因此，新美食家必须确认其有足够的优势解析这套系统。借由自己长期以来追寻良善、追寻烹饪的乐趣，他会发现在食物的生产及消耗上有另一个完全不同的世界，和目前主导的世界平行，又囊括了孕育出更好的全球系统的种子。

然而，美食学及其衍生的技巧常常因为各种理由被误解、诋

毁，甚至边缘化——当然这其中有一部分是美食家自己的错。所以只是单纯地坚持理念是不够的，我们必须重新定义美食学，给它应得的尊敬和新的位置。我们必须先从历史的角度开始分析，最后再赋予美食学一个崭新的定义，这个定义将会涵盖所有与新美食学相关的学科。

现在，在我们继续讨论吃东西的日常行为之前，必须先建立一个框架，从中找出常见的因素，建构美食学的多样性（生物学、文化、地理、宗教以及生产层面），尤其是对食物品质有一个全新、正确的定义——必须是优质、洁净且公平的。这是我们为食物品质这一复杂的概念所做的简单定义。这三个互相依赖且必需的基本条件，是我们用来判断可否接受某种特定食物的标准。

一旦成功地赋予美食学全新的定义，新美食家就能宣布他所奉行的信条：持续不断地学习，尊重传统知识及教诲，感受全新的自我。也可称他们为食物的“共同制造者”。他们分享彼此的理念及知识，追寻品质及快乐，也带给乡村及食物生产者新的尊严。美食家以新定义的美食家身份共享这一理念的精髓，也和其他共同制造者、制造者、主厨以及用任何方式参与新美食学定义的人一起分享。他们一起分享可以总结为“两个陈述”的双重原则（稍后我会加以解释）：一是“吃东西是一种农业行为”，二是“食物生产必须是一种符合新美食学的行为”。

这种共享将打开人们的视野，让大家看到社会上还有这么重要的一环，一个由真正的新美食家所组成的社会环节，期待尽力

改变现状。而这一环节长久以来被低估和忽略了，只因为它跟现行的主要观念不同。那么，既然这是许多人所希望的，为何不做个计划来推广它呢？为何不集合众人的力量呢？

所以，最后我将讨论拥有相同价值观与信念的人组成的新美食家网络，也会加入完全不同的美食经验范畴一起讨论。这个网络正是从它本身的多样化来汲取力量，而且很有可能改善我们的社会，让地球变成一个更美好的地方，至少可以改善我们的食物和生活品质。我们会坚持原则完成任务，不单单是展现美意，而是真正贡献心力。这样的善念也可以让我们在这个看起来似乎正毫无目标漂流的世界，为自己及子孙迎接繁荣的未来。

如果我们再把这个行动计划归纳成几个重点，那么这本书看起来就不会这么“乌托邦”了：

- 新美食家检视目前困扰着这个世界的问题，并且从现有的食物系统上追根溯源。

- 新美食家相信自己有能力借由这门复杂的科学向大家解释，让大家了解这套他所渴求并希望大家尽其所能一起加入共享的系统，因为他知道自己不是全能的天神，更不可能独自操作这套复杂的系统。

- 新美食家要求的品质是大家都能认可的品质，这样的品质同时也能改善全人类的生活，因为人是不可能孤立存在于这个世界的。他借由旁人的知识教育自己，并从他人身上学

习、获取知识，与别人交换并共享知识，感受到大家是团结在一起的。

• 新美食家将会发现，其实世界上有许多人都和他有同样的想法，而且大家会为了这共同的希望和想法团结起来。为了确保自己和其他有相同想法的人感到快乐，整合这股力量并让所有人都可以借助这股力量是最自然不过的事，因为他不是唯一想要“一点一点地改变这个世界”的人。

最后，我要提出我的一个想法。上天慷慨地赐予我们地球上丰富多彩的日子，我们又岂能不对他人慷慨？借着诚实愉快地过生活，我们对自己慷慨，也对世界上其他想要做些好事的人们慷慨，对其他一起共享命运的人慷慨。

没有远见的人不会对未来有太多的想法，不会在乎他们的人生结束后还会发生什么事。他们只是吃东西、消化、燃烧、毁灭，尽可能地享受，完全不会去思考。

而我却深信，上天赐予我们在这世界上生活的日子，只是人类历史的一瞬。我们应该尽可能快乐而谦卑地活着，并且努力工作，深信在这些日子里我们都会有机会，即便以微不足道的方式，贡献并创造更快乐的未来。

目 录

前 言	XVII
第 1 章 令人担忧的景象	001
[日记 1] 甜椒和郁金香	003
[日记 2] 墨西哥的特瓦坎苋菜	006
[日记 3] 法国中部小城拉吉约勒的奶酪	011
令人担忧的景象 _	017
命运共同体：大自然、人类和食物 _	019
千年评估报告 _	020
让食物回归中心位置 _	022
工业化农业一定是好的吗？ _	026
地球需要新形态的农业 _	028
美食家的权利 _	029
第 2 章 美食学及新美食学	033
[日记 4] 我的美食学良师：组织者、生产者、作家、美食家	034
美食学 _	039
关于美食的科学	042
社会精英及贫穷人家	043



只是民俗取向吗？	045
[日记5] 我的朋友爱丽丝·华特斯	050
[日记6] 佛罗伦萨环保团体的疑虑	053
[日记7] 享乐与健康	058
新美食学的定义	061
植物学、自然科学及遗传学：	
生物多样性及其种子	063
物理学及化学：创造风味的技巧	066
农业及生态学：生产可持续性食物的技术	071
人类学及社会学：认同与交换	075
地缘政治学、政治经济学及贸易：全球化	078
科技、工业化、技能或生产的方法	080
烹饪和厨房：在家里跟在餐厅里	086
味觉生理学与感官	089
医疗：健康及饮食	092
认识论：选择	095
 第3章 以品质为目标	 099
[日记8] 记忆中的家乡美味	104



优质_	107
感觉	108
味觉	110
天然特性	114
享乐	116
以“优质”为目标	118
这是“优质”的吗?	121
[日记 9] 印度海岸的明虾——世界救援的悲剧	125
洁净_	130
可持续性	131
农业	136
食物加工处理	140
运输成本	142
限制: 以洁净的产品为目标	145
洁净就代表“优质”吗?	148
这产品是洁净的吗?	151
[日记 10] 绿色加州——有机农业的矛盾	153
公平_	159
社会可持续性	160
经济可持续性	162



耕种者的土地	167
永远都是马车的最后一只轮子	167
这是公平的吗？	170
第4章 三个概念的实践	175
〔日记11〕 纽约及“美味工作坊”	176
教育_	179
从自学自修，到“训练有素”的教育网络	181
改变模式，从学校开始	184
持续不断的教育	186
飞得更高，没有低人一等的感觉	189
教育与被教育	192
〔日记12〕 意大利莫罗佐农产品市集的阉鸡	193
共同生产者_	196
剪断脐带	197
农业及美食行为	201
不论远近	204
社群	207
〔日记13〕 亚伯·霍华爵士——西方植物学家的良心	210



不同领域间的对话 _	213
放慢脚步生活	216
食物系统里的缓慢知识	219
建立文献资料库的必要性	223
整体观	225
这算是开倒车吗? _	226
 第 5 章 创新	 229
[日记 14] 斯堪的纳维亚半岛的萨米人和蒙古人的交流	232
创建新网络 _	236
“大地母亲”的活动经验	241
食物社群	243
美食家的世界网络	245
美食网络如何运作及必须运作的理由	248
[日记 15] 美国旧金山与意大利巴亚尔多间的	
文化信息短路	251
带来文化的改变：美食家世界的全观愿景 _	257
建立一个全球传统文化的编目系统	258
大学及农业生态学	261



一个“整体性”的知识网络	263
[日记 16] 墨西哥恰帕斯州农民的玉米保卫战、 洛克菲勒的有机农场	265
创建一个公平、可持续的食物经销系统_	270
赋予贸易新的意义	271
限制中间商	274
把新的评价放到商业系统中	276
这个计划如何能运作？	278
[日记 17] 农家的慷慨	282
建立美食家网络的新价值体系_	285
旅行的价值	286
美食网络中的人类价值：新形态的经济	289
 结 语	 293
附 录	299
后 记	303
参考文献	315
致 谢	321

第 1 章

令人担忧的景象

每一章我都会穿插一些段落，以第一人称叙述我的个人经验，为求方便，姑且称这些段落为“日记”。我归纳这些经验，旨在为本书中的各种理论提供实际的案例。另外我也发现，像美食学（gastronomy）这么复杂的主题，必须使用第一手资料，必须通过旅行直接接触异文化，或是追本溯源深入了解，单靠阅读是无法成为一名美食家的。你必须将理论付诸实践、充满好奇心、试着感受世界、尽可能多地接触不同的环境、乐于与人交谈，并喜爱品尝。光是坐在餐厅里吃饭也无法成为一名美食家。你最好认识农夫，认识生产与制造食物的人，认识努力让产销系统更为公平的人，是他们使得这个系统能够持续运转，使大家皆能享受。

感谢这份工作让我拥有如此丰富的经验。这些经验对我产生了很深的影响，诚如你们于书中所见的许多想法及演化。我很喜欢讲故事，我发现这些故事对于呈现本书的主旨很有帮助，也相信读者会了解故事背后的理由。

事实上，这些插曲就像人生旅程或是思想旅程中的片段，我觉得这本书的内容多半受惠于这些故事，也很感激参与其中的人们。

〔日记1〕 甜椒和郁金香

1996年，一如往常，我恰巧沿着231号公路旅行。公路连接库尼奥（Cuneo）和阿斯蒂（Asti），且横穿布拉（Bra）。布拉是我居住的小镇，也是国际慢食运动的发源地。即使目前库尼奥和阿斯蒂之间已经开通了一条高速公路，但这条穿越皮埃蒙特（Piedmont）南部的繁忙的柏油路，其实是连接我们和意大利其他地区的唯一道路。任何到米兰或是意大利南部的人，都必须走这条路。

皮埃蒙特南部长期以来一直是农业区，历史上经历了多次饥荒和贫穷，但是这个地区最近富裕起来了，引进了许多小型工业。当地特有的传统农产品（如意大利数一数二的葡萄酒）与急速成长的国际旅游业，两者之间相得益彰，互助互利。由于当地美食产品的出产和出口急速发展，游客不仅被皮埃蒙特南部丘陵美景吸引，也对当地美食深深着迷。

向来不够格称为大道的231号公路贯穿整个地区，俨然已成为富庶之地的醒目地标，改变了我的出生地。这条快速路两旁林立着工厂、郊外购物中心，还有一些外观丑陋的大型连锁商场。我们只看得到几处残存的温室，里面仍然栽种着一些植物。如果开车路过这些脏乱地区让你感到沮丧，那么这条路漫长无尽的感觉，肯定留给你充裕的时间，沿路思考所谓的“发展”是什么和它所带来的结果。

沿着这条路走，如果稍微绕路，你就会发现这里的优质餐厅和供应当地美食的传统小酒馆，其密度要大于意大利其他地方。而我便是从这里开始研究美食的，我的美食文化涵养，应该是拜这个地区的主厨和农夫所赐。

1996年某天，我在回家途中于朋友开的餐厅稍作停留。我有好多年没见到他了，他所做的烤甜椒相当有名。这是一道很普通的意大利料理，皮埃蒙特当地的传统做法会以阿斯蒂地区所产的“方形甜椒”入菜。本想借着他的拿手菜，抚慰接近尾声的疲惫旅程，恢复活力，结果却让我失望到极点。我所尝到的烤甜椒真是难以下咽，毫无滋味可言。主厨的手艺当然无可挑剔，于是我决定问个明白，为何口味差这么多。朋友告诉我，他已经不再使用那些在我味觉和嗅觉记忆中难以忘怀的材料了。阿斯蒂地区所产的方形甜椒肉质丰厚、香味浓郁，尝起来层次丰富。不过当地几乎没有人种植了，所以他用荷兰进口的甜椒代替。进口甜椒比较便宜，它采用密集种植法，并且属于杂交品种，所以有令人惊艳不已的绚丽色彩，因此也最适合出口（朋友跟我说：“每箱正好装32个甜椒，不多也不少，而且每个都很漂亮，几乎长得一模一样”），但是这种甜椒却毫无滋味可言。

认清了美味的烤甜椒不复存在的事实，我继续开车前往布拉。路的旁边还可见到几间温室，我在阿斯蒂附近的科斯蒂廖莱把车停了下来。这里真的是曾经栽种方形阿斯蒂甜椒的地方吗？那些尼龙布下面现在都种些什么呢？我遇到了一位农夫，他很肯