

懂一點經濟學，
我會吃得更滿足……Really~

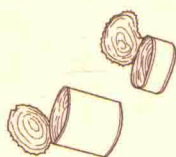
泰勒·柯文——著 朱道凱——譯

中午吃什麼？

一個經濟學家的無星級開味指南

An Economist Gets Lunch

Tyler Cowen



New Rules for Everyday Foodies

一個經濟學家的無星級開味指南

中午吃什麼？

New Rules for Everyday Foodies

An Economist
Gets Lunch

Tyler Cowen

泰勒·柯文——著 朱道凱——譯

中午吃什麼? : 一個經濟學家的無星級開味指南 /
泰勒·柯文 (Tyler Cowen) 著 ; 朱道凱譯. -- 初
版. -- 臺北市 : 早安財經文化, 2013.07
面 ; 公分. -- (早安財經講堂 ; 58)
譯自 : An economist gets lunch : new rules for
everyday foodies
ISBN 978-986-6613-59-3 (平裝)

1. 飲食風俗 2. 經濟學

538.7

102012129

早安財經講堂 58

中午吃什麼?

一個經濟學家的無星級開味指南

An Economist Gets Lunch

New Rules for Everyday Foodies

作 者：泰勒·柯文 Tyler Cowen

譯 者：朱道凱

特約編輯：莊雪珠

封面設計：Bert.design

責任編輯：沈博思、劉詢

行銷企畫：陳威豪、陳怡佳

發行人：沈雲驄

特 助：戴志靜、黃靜怡

出版發行：早安財經文化有限公司

台北市郵政 30-178 號信箱

電話：(02) 2368-6840 傳真：(02) 2368-7115

早安財經網站：<http://www.morningnet.com.tw>

早安財經部落格：<http://blog.udn.com/gmpress>

早安財經粉絲專頁：<http://www.facebook.com/gmpress>

郵撥帳號：19708033 戶名：早安財經文化有限公司

讀者服務專線：(02)2368-6840 服務時間：週一至週五 10:00-18:00

24 小時傳真服務：(02)2368-7115

讀者服務信箱：service@morningnet.com.tw

總 經 銷：大和書報圖書股份有限公司

電話：(02)8990-2588

製版印刷：中原造像股份有限公司

初版 1 刷：2013 年 7 月

初版 14 刷：2013 年 7 月

定 價：350 元

I S B N : 978-986-6613-59-3 (平裝)

An Economist Gets Lunch by Tyler Cowen

Copyright © 2012 by Tyler Cowen

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Dutton,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Complex Chinese translation copyright © 2013 by Good Morning Press

版權所有·翻印必究

缺頁或破損請寄回更換

目次

推薦序。美食的追尋與冒險／陳雨航

005

推薦序。打破迷思，發現新天地／王瑞瑤

009

第1章 美食家是勢利眼？

在乎吃，就要在乎食物背後的經濟學

017

第2章 東西怎麼越來越難吃

都是禁酒令與媒體幹的好事

035

第3章 打破你的買菜習慣

055

一個禮拜後，你會更有創意

第4章 正妹很多？千萬別進去！

069

我如何找到好餐廳

第5章 雜亂無章的食堂裡，冒出美好的煙

097

燒烤是「慢食之最」

第6章 呷飽未？

125

在亞洲，吃是個永無止境的話題

第7章 糧食革命，人人有責

153

我們需要來自消費者的創新

第8章 你挺綠嗎？

183

那就菜多買一點，車少開一點

第9章 邊境上的料理東西軍

209

哪裡的墨西哥菜比較好吃

第10章

吃，是旅途的一部分

239

一個省錢吃飯達人的故事

第11章

回家，動手煮吧！

275

在家烹飪的材料與價值

註釋

297

一個經濟學家的無星級開味指南

中午吃什麼？

New Rules for Everyday Foodies

An Economist
Gets Lunch

Tyler Cowen

泰勒·柯文——著 朱道凱——譯

目次

推薦序。美食的追尋與冒險／陳雨航

005

推薦序。打破迷思，發現新天地／王瑞瑤

009

第1章 美食家是勢利眼？

在乎吃，就要在乎食物背後的經濟學

017

第2章 東西怎麼越來越難吃

都是禁酒令與媒體幹的好事

035

第3章 打破你的買菜習慣

055

一個禮拜後，你會更有創意

第4章 正妹很多？千萬別進去！

069

我如何找到好餐廳

第5章 雜亂無章的食堂裡，冒出美好的煙

097

燒烤是「慢食之最」

第6章 呷飽未？

125

在亞洲，吃是個永無止境的話題

第7章 糧食革命，人人有責

153

我們需要來自消費者的創新

第8章 你挺綠嗎？

183

那就菜多買一點，車少開一點

第9章 邊境上的料理東西軍

209

哪裡的墨西哥菜比較好吃

第10章

吃，是旅途的一部分

239

一個省錢吃飯達人的故事

第11章

回家，動手煮吧！

275

在家烹飪的材料與價值

註釋

297

| 推薦序·陳雨航 |

美食的追尋與冒險

「我會告訴你如何吃到一些世界最美味的食物，即使你不是很有錢。」這句話實獲我心。

我是服膺這種「不花大錢而能吃好料」的信徒。這不是什麼信仰什麼哲學，完完全是基於現實主義。如果我們不是很有錢，而又想吃點好料，不就自然而然會採取這種策略嗎？

《中午吃什麼？》是本書作者泰勒·柯文寫他對各種美食的追尋與冒險，這位美食家同時是位經濟學家，以支配食物的基本經濟原理，推測真正的好料在哪裡。

作者甚至有更大的企圖，要將我們關於吃的想法革命一番。譬如，他認為許多美食家和飲食評論家的幾個教條——「好食物是比較貴的」，「大量便宜食物的來源——也就是所謂的農企業，簡直糟透了」，「要吃得有創意，不能靠一般消費者」——是勢利眼，是不對的。因而，他希望提供讀者一種從政治菁英或食物菁英

手中，奪回食物控制權的方法，拆除假象，過更好的生活。聰明飲食就是減少不平等的一種方法，他認為「最好的食物其實不貴，反而是便宜的」。

來，作者這樣告訴我們……

這本書告訴我們——各種食物做法的緣由和其中的道理，從而得知美食的要義。同時，我們也得明白運輸、倉儲和保鮮技術如何啟動了豐富多樣食材的現代世界。

它告訴我們——想吃得更有意義，就要走出窠臼。發掘新食物和新食譜，首先就是強迫自己走出熟悉的食物來源，換個陌生的地方買菜。找新的超市、異國料理市場，購買新的食材、新的調味料，才能改變餐桌風景的新氣象、新口味。

它告訴我們——餐廳的食物及飲料價格、房租等等的簡單經濟原則，知道什麼是「交叉補貼」，我們因此可以怎樣吃到好的。譬如說，賭博補貼了食物，因此在賭場餐廳用餐是划算的（賭博另議）；譬如說，航空公司票價高利潤時代，曾經在飛機上供應龍蝦，如今飛機餐失去補貼，變得難吃，若要美食，我們得自己想辦法（像香港美食家蔡瀾一樣，帶隻燒鵝上機）。知道餐廳怎麼想，我們也才知道怎麼做。

它告訴我們——哪些餐廳可能符合美味、創新和負擔得起的三大經濟原則。譬如說離開城市中心高昂地租的商店街，到外圍些的市集，或者走入巷弄尋找。廚藝最好的人，通常不是最有錢的人，即使擁有最好的想像力、最創新的烹調概念，他們通常也只能落腳在比較破舊的地方。你得尋找。作者的經驗是「我心愛的餐廳……它們有一個共同點：老闆和大廚駐守店裡，獻身於他們愛烹調的食物」。

它還告訴我們——確定你花錢買的，是好味道而不是社會假象。好餐廳會變質，當它的顧客增加得太多的時候。即使有名廚背書，那些連鎖餐廳味道也不會是最好的，因為大廚不見了。作者說：「關於食物，我們學到重要的一堂課是：最可預料和最井然有序的結果，永遠不是最好的，它們只是更容易描述而已。流行與風尚是井然有序的，路邊攤和火不是。」

這本書同時也探討一些肥胖、飢餓、農業生產率減緩、近年來的大糧荒、基因改造等環繞著食物的問題，以及怎麼吃得健康環保的建議。

這位美國人作者深愛異國風味料理，無論在美國或是異國料理的母國。我們當不會忽略掉他對各國或各大城市食物的幽默的形容（倫敦：一個報公帳吃飯的美妙地方），米其林餐廳指南的特殊用法（推薦無星級，只有一支或兩支叉子的餐廳），以及顛覆我們一般看法的評價（德國：一個懷才不遇的美食帝國）。他在敘述另一位旅行部落客時提到的一段箴言：「當你旅行時，外

出用餐不只是填飽肚子，也是一場探索。它是創造一次探險、一段回憶、一個與當地文化連結的機會。」或可說是作者關於旅行與吃的哲學。

閱讀這本說理清楚、細節精采有感的好書，我們對吃的世界會有更高的視野和更遠的憧憬。

本文作者為作家，近作有小說《小鎮生活指南》。

| 推薦序·王瑞瑤 |

打破迷思，發現新天地

爆發一連串食品安全問題後，外食族人心惶惶，不知該吃什麼好，就算想在家自己煮，也不見得安全。《中午吃什麼？》這本書來得正是時候，它不是餐飲指南，也非採購大全，而是挑明盲點，讓你改變觀念，大口吃喝並樂在其中。

做記者跑美食逾二十年，「哪一家餐廳最好吃？」是我最常遇到的問題，即使是不認識的計程車司機，或是發薪水給我的台灣首富，大家總是在吃的話題上熱烈討論。因為台灣人實在太愛吃了，打開電視幾乎每一台都在介紹美食，而且三百六十五天、每天二十四小時不斷播放——吃在台灣，根本是全民運動，從一小碗數十元的滷肉飯，到一大塊數千元的牛排，都各有擁護者，而且理由一大堆，所以我認為「舌頭是獲得幸福的最短距離」，意味著吃這件事，可以讓販夫走卒、高官貴族同樣開心。

但是，如何用最划算的價格吃到最好的食物，是所有人關心的焦點，也是暢銷書作者、美國著名經濟學家泰勒·柯文撰寫此書的最大目的。他提出幾個簡單的準則，其中有幾個論點深得我心，在台灣也完全通用，包括：美食家不可信、巷弄裡藏美食、基因改造不可怕、別計算碳足跡、吃美食不設限等等，只要能打破迷思，就能發現美食新天地。

多吃多比較，自然變行家

美食評論當然很主觀，但這些主觀的背後往往受到利益的影響，不少美食家與部落客愛吃霸王餐，甚至收錢當顧問，自願當門神；許多美食節目以置入性行銷起家，由付錢的人決定被採訪的內容，製作單位不篩選好壞，只能拚命美食綜藝化，就連談話性綜藝節目也頻頻炒作名人美食。到底推薦的標準在哪裡？閱聽大眾如果認真看、照著吃，十之八九踩地雷。

想要懂吃，外食族可以從住家附近的美食開始，多吃多比較，自然變行家，不必靠美食家來帶路。我當過幾次台北市牛肉麵節的評審，一天內吃下七碗，數天內吃下三十碗，任誰都會變成牛肉麵達人；我也擔任過苗栗客家菜餐廳認證的評審，一天吃五餐，五餐皆大菜，吃了一週便知薑絲大腸如何好吃，客家小炒的刀法該當如何，什麼料該放、什麼又不該出現。透過每一次吃

飯，來訓練自己，不是填飽肚子而已，即使是填飽肚子的六十分美食，也能讓你心知肚明，不值在哪裡。

泰勒·柯文提出的低租美食，其實就是巷弄美食。因為租金是固定成本，只能變動食材和人事，所以巷弄美食的特色是食物分量多、裝潢不講究，甚至是一、兩人打理內外的小店，服務通常就不要了。

尤其是台灣人很愛當老闆、自己做生意，所以小吃店特別多，一、兩張桌子便能張羅出面。尤其是小吃，幾個準則一定要注意，以免花小錢吃東西，吃壞了肚子，活該！在這種小店吃，一要注意鍋子裡的湯頭有無滾沸，二要注意碗盤、抹布等基本衛生，三是最好能看到老闆吃自己賣的東西，這種心態有點像古代宮廷的試毒官，如果老闆自己都不吃，你還敢塞進肚子裡嗎？

基因改造在最近幾年變成熱門議題，泰勒·柯文的觀點深得我心。人活在世上短短數十年，如果生在饑荒國，看你還反不反基因改造？基因改造的背後或許有財團謀利的陰謀，但無可否認的是：基改最大貢獻是大幅改善了糧食短缺問題。今天，命好的你可以大啖保種玉蜀黍、暢飲無基改豆漿，你可以怕吃了不天然的食物，未來不得好死，但絕無理由反對基因改造，叫別人沒飯吃。

另外針對破足跡，我也有話要說。不想為了吃而蒙上破壞生態的罵名，那就應該從吃什麼下手，而非計算這些食物旅行了多遠才進到你嘴裡，因為台灣並非自給自足的國家，即使是其他大