

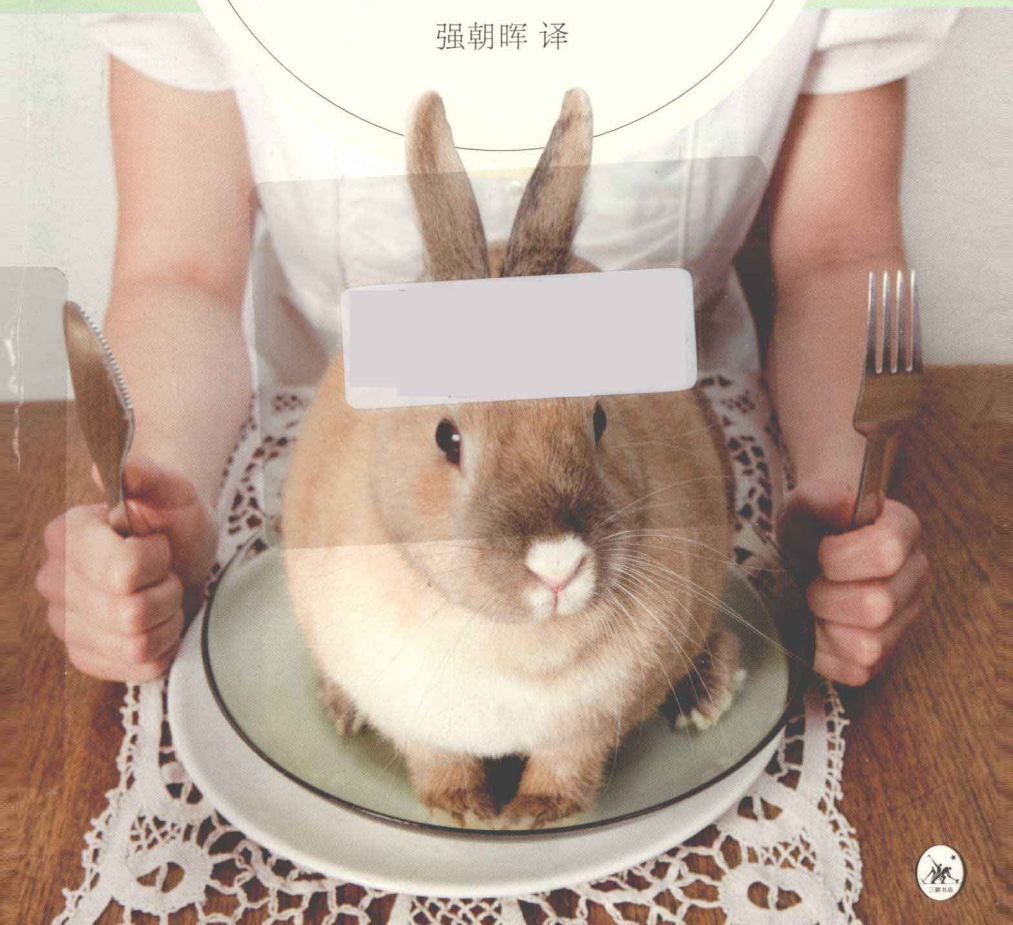
高尚地吃

一次自我实验

Karen Duve

[德] 卡伦·杜芙 著

强朝晖 译



高商地吃

—— 高商地吃 ——

高商地吃

（高商地吃）

高商地吃

高尚地吃

一次自我实验

Karen Duve

[德] 卡伦·杜芙 著

强朝晖 译

版权声明:

Simplified Chinese Copyright©2013 by SDX Joint Publishing Co.Ltd. All Rights Reserved.

本作品简体中文版权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可,不得翻印。

Originally published in German as „Anständig essen. Ein Selbstversuch“ by Karen Duve

First published under the imprint Galiani Berlin

© 2011, Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Cologne/Germany

封面图片合作: 华盖创意

图书在版编目(CIP)数据

高尚地吃: 一次自我实验 / (德) 杜芙著; 强朝晖译.

-- 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2013.5

ISBN 978-7-108-04378-8

I. ①高… II. ①杜… ②强… III. ①饮食-卫生习惯-通俗读物

IV. ①R155.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第289007号

责任编辑 黄新萍

装帧设计 张 红 朱丽娜

责任印制 李思佳

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
北京市东城区美术馆东街22号

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2013年5月北京第1版
2013年5月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张 9.25

印 数 0,001—8,000 册

定 价 29.00 元

目 录

一	2009 年 12 月	1
二	1 月——只吃有机食品	18
三	亲缘关系	44
四	2 月——继续有机	55
五	同情或无情	74
六	3 月——素食	85
七	4 月——继续素食	108
八	5 月——纯素食	125
九	6 月——继续纯素	145
十	和牛奶有关的那些事	169
十一	7 月——更纯的纯素	180

十二	8 月——极端纯素	200
十三	9 月——果食主义	231
十四	We are the Champions	255
十五	10 月——继续果食	264
十六	11 月——接下来怎么办	284

2009 年 12 月

在我决定做个好人的这天早上，我正站在利维超市里，手拿一只扁平的纸盒，上面写着“铁盘烤鸡”。这是我经常买的一种半成品食物，它既好吃又便宜，制作起来也很方便。再加上随“鸡”附送的一次性锡纸烤盘，干脆连刷锅的麻烦也省了。打开烤箱门，把鸡放进去，关门，温度调到 180℃，一个小时后，一只香喷喷、外焦里嫩的烤鸡就可以盛盘上桌了。可是，就在我准备把烤鸡放入购物车的一刹那，“蟋蟀吉米尼”突然从远处现身，三步两脚地冲过来，一把将纸盒从我手中夺了过去。蟋蟀吉米尼是我的室友，本名叫克尔斯汀，半年前搬到勃兰登堡和我同住。作为报答，她在柏林十字山的宿舍里也给我留了张床。从她搬来的那一刻起，两个世界便怦然相撞。克尔斯汀平日只吃素，吃的东西大多在有机食品专营店购买。除此之外，她还把评点我的饮食习

惯当作了自己的天职。所以，我便给她起了“吉米尼”这个绰号，对，就是迪士尼动画片《木偶奇遇记》里的那只小蟋蟀。木偶匹诺曹被仙女施魔法变成人的时候，是没有良知的。于是，仙女派了一只蟋蟀陪伴匹诺曹，充当他的良心守护神。在电影里，这只蟋蟀头戴高高的礼帽，身穿燕尾服、硬领衬衣和马甲，靴裤外面裹着绑腿，胳膊肘总是夹着一只折叠伞。

“你怎么能买这种苦命的肉?!”吉米尼大喊，“你难道不知道这些鸡是怎么养大的吗?”

没错，我承认，在潜意识的某个边缘，我隐约可以猜到这只鸡活在世上的时候，生存状况很可能不大喜人。

“价格越便宜，饲养环境越差，道理就这么简单，”吉米尼一边说一边弯下腰，把烤鸡盒子端端正正地放回冷冻箱。然后，她指了指冰箱外面的价格标签：

“2.99 欧元买一只整鸡，这意味着这只鸡的背后，隐藏着一桩残忍的罪行。”

我的眼前，顿时浮现出晚间电视节目里经常出现的画面：成百上千的鸡仔们，断了喙的，瘸了腿的，一个挨一个挤在狭窄的笼子里，脚底下踩着脏兮兮黏糊糊的粪便，伸着掉了毛的秃脖子，你争我抢地啄食。我不得不承认，要强迫自己去思考这些漂亮的肉鸡在进入超市冰柜之前究竟经历过什么，需要极强的意志力和忍耐力。这种思考毫无乐趣，甚至令人郁闷，因为经过一番思想挣扎，最后只能把被铁盘烤鸡勾起的胃口硬生生压下去。

在我决定做个好人的这天中午，我正坐在电视机前，吃着蟋

蟀吉米尼精心烹制的素咖喱饭（说实话，这玩意儿倒真不难吃），一边听她对我的电视欣赏口味品头论足，一边暗暗问自己，当初同意让这个女人搬来同住，究竟是不是个好主意。我的患了癌症的爱犬布利趴在沙发边上，不时向我抛来失望的目光。如果在平日，这时候的它，早就在美美地享受铁盘烤鸡的残渣剩骨了。电视午间节目里，正在播放一部介绍下萨克森州某养鹅农户的电视片，大概是在为即将到来的圣诞节作铺垫。这位农户采用的是传统的饲养法，也就是说，他的鹅是在户外放养的。电视上，天空碧蓝，樱花盛开，鹅群在草地上欢快地撒着欢儿。女主持人用愉悦的嗓音不厌其烦地重复着一连串与幸福有关的词汇：幸福的动物，幸福的鹅，用幸福鹅加工的鹅肉……

“圣诞节的时候，你如果还想吃烤鹅的话，不妨买只这样的鹅。”吉米尼用和解的口吻建议道。

“你怎么会相信这些鹅的日子过得好呢？”我没好气地反驳说，“它们一点儿都不幸福，因为它们现在都死了。”

我对她的道德说教仍然耿耿于怀，谁愿意别人把自己当小孩子一样管着呀？我伸出手指着电视，说道，“鹅群太庞大了”，其实我压根儿不知道，理想的鹅群数量到底应该是多少只。“你觉得，它们这么挤在一起，会舒服吗？还有，你看见什么地方有水了吗？拜托，它们可是鹅！是水禽！它们脚底长的蹼是为了划水，而不是为了把草地踩平了。”

吉米尼神情窘迫地把目光投向电视。我仰身靠在沙发上。把一个一向总是站在道德制高点上的人逼到墙角，这感觉可真是不坏。

“而且我敢说，这些鹅长这么大，没有谁见过自己的妈妈，”

我不依不饶地说，“它们都是孵化器孵出来的，它们一个个都是孤儿。它们晕头晕脑地来到世上，满眼看到的只有电灯泡。从没有一位鹅妈妈能守在自己宝贝身边，体贴地呵着它，护着它。这些小鹅仔只能和成百上千只同伴厮守在一起，相依为命。而且四周围，连一片能湿一下脚蹼的水洼也找不到。”

“不管怎么说，反正我觉得圣诞节的时候，你最好还是吃素。”吉米尼说。我随口咕哝了句什么，算是回答。

在我决定做个好人的这天晚上，我正坐在客厅里看电视。吉米尼到柏林去参加朋友的聚会，这下我终于耳根清静，不用再担心听她唠叨了。我的手边，放着一杯冰镇的健怡可乐。布利趴在地板上，专心咀嚼着一盆用水泡软的狗粮。电视里，正在播放英国喜剧片《诺丁山》。休·格兰特，或者说那个由休·格兰特扮演的男主角，刚刚被他心爱的女人（朱莉娅·罗伯茨）甩了，热心的朋友接连给他介绍了三位新女友。对这段相亲情节，剧作者显然不肯浪费太多时间，准确地说，大概两分钟。因此，他必须想办法用几秒钟把每个女人的性格展现出来，并且让观众清楚地看到，她和我们的帅哥是多么不相配。第二场相亲的场面是这样的：

一个梳着一对丑辫子的姑娘坐在桌子对面，男的问：“要不要来点儿红酒鸡脯？”对方答道：“不，谢谢，我是果食主义者。”

格兰特：“哦，……什么叫果食主义者，凯琪娅？”

“是这样，我们认为蔬菜和水果都是有灵魂的，所以在我们

看来，烹调是残忍的。我们只吃从树上或灌木上自然落下的东西，因为只有它们才是真的死了。”

“喔，明白了……这么说，这些胡萝卜……”

“……是被谋杀的，没错！”

“谋杀……可怜的胡萝卜，呜，真是好残忍啊。”

我顿时乐喷。想想看，让潇洒率性的休·格兰特和这样一个刻板乏味的女人搞在一起，着实不靠谱。这一点，我和编剧的看法是一致的。

但是，在大笑的同时，我的内心却隐隐感觉到一种异样的不适。说实话，我甚至完全搞不清楚，果食主义者是依赖什么为生的。当格兰特和罗伯茨终于破镜重圆，重新过上幸福生活之后，我走到电脑前，打开搜索引擎，开始搜索和果食主义有关的资料。哦，所谓果食者，是指一个人只吃可以从植物上摘下而不会对它造成破坏的部分。这样的东西，大多是果实。吃掉一个苹果，并不会破坏植物的主体——苹果树。可生菜却不行，土豆之类的根茎也不行。相反，核桃、番茄、葵花籽等等，却又是符合条件的。我依然觉得有些可笑，更重要的是，在我看来，这样做实在太辛苦，太麻烦。想象一下，一个人不仅要强迫自己去遵守种种清规戒律，而且还要忍受周围人的讥笑和嘲讽。因为，人类一向把杀生吃肉看作天经地义的事，一个农户不过是遵守最起码的规矩，把自己饲养的鹅撒到草地上透了透气，就被吹嘘成一件了不起的善事，不仅制作成午间节目，拿到电视里放，而且还把那些可怜的畜牲描绘成一群幸运儿。

我自己呢？我甚至从没有考虑过，即使做一个肉食者，至少

也应当选择这种貌似没有受过苦的“幸福”动物。况且，我还一向自诩是个热爱动物之人。为了给布利做手术，化疗，我已经花掉了几个月的工资，而且连眼都没眨一下。和家人聚会时，我最爱讲的一个故事是：小学一年级上宗教课的时候，当班主任迈耶老师说，动物不能进天堂时，我号啕大哭，冲出了教室。我愤愤地想，要是动物进不了天堂，那我宁愿跟它们一道去，也不要上天堂！可是今天，假如不是吉米尼阻止，我一定会买下那只铁盘烤鸡。虽然我知道，那个装在盘里的家伙，不过在世上凄惨地活了五个星期，很可能连一缕阳光也没见到过。

我试图想象，在一个果食主义者眼里，我会是怎样一个怪物。我与《诺丁山》电影中那位果食主义者的区别，并不在于我们的饮食方式是建立在不同的价值观之上。不，真正的区别是，她做出了一个道德上的决定，并以此作为自己的饮食坐标。而我呢，我对自己的行为却从未做过一丝半毫的思考。哦，上帝，我真就是匹诺曹——一个贪婪、自私、没有良心的木偶。我甚至无法为自己辩解说，我之所以这样，是因为知识太少。早在1970年代，当我还是个幼童时，电视台便在黄金时段播放过霍爾斯特·施特恩^①拍摄的具有社会批判色彩的动物纪录片《施特恩讲座》，还有《关于鸡、牛和猪的故事》。从那时起我便懂得，鸡是一种飞禽，并不适合被关在笼子里；牛也是需要母爱的，不该一生下来就被人从母牛身边带走；而猪也需要自己的空间，不能总

^① Horst Stern，德国1960年代著名环保节目制片人（本书所有脚注均为译者所加）。

是你推我搡地挤在猪圈里。当我在电视里或杂志上，看到在养殖场拍摄的恐怖画面时，我当然知道，那并不是少数不法分子或无耻之徒违反动物保护法的犯罪行为，而是一群守法良民在法律允许的界限内，追求利润最大化的正常方式。这件事的可怕之处是，残忍并未因残忍而被视为有罪，而是被默认为某种规范。我总以为，纠正这种错误，是一个国家的职责。1997年，《布莉吉特》杂志^①公布的一项调查问卷显示，92.3%的消费者支持禁止一切违反物种规律的养殖行为，但是，他们当中的大多数却依然故我，大肆购买用这种养殖法生产的肉食和香肠。如此重大的道德问题，不是人的钱包可以决定的。谁愿意为了买份午餐，还得郑重其事地思索一下，这样做是不是在助纣为虐。在一个文明社会里，人们理所当然地认为，在所有肉食品进入超市之前，生产监督的环节早已完成。就像对待交通规则的态度一样，我往往只是下意识地遵守它，而不会在街上每遇到一块交通警示牌都问一问自己，照它的要求做，是不是符合道德规范。更何况，每一家屠宰场和养殖场的环境，确实是经过检查的。只不过，在我生活的这个国家里，决策者对虐待动物的容忍力，似乎超出了我所能接受的程度。在如何对待鸡牛猪羊的问题上，我和政府的标准显然是有分歧的。这样的思考愈多，思想与行为之间的矛盾便愈加令我纠结。唉，我是一个多么不可救药的混蛋啊！或许在交通问题上，放弃个人主见还勉强说得通，为了整个社会的秩序，乖乖交罚款，自觉守交规，虽然有些规矩就算我想破头，也猜不透它

① 《Brigitte》，德国最受欢迎的妇女杂志。

们的用处和意义究竟何在。但是，世界上没有任何一个政府，可以剥夺我对善恶的判断力。问题是，我明明看到了恶，却不愿正视它，而是逃避思考或自我欺骗，继而一如既往地购买着那些粘满罪恶的食物。正是因为有我这样的人，大规模工业化养殖才有了存在的可能。

好吧，眼看一年就要结束，所谓新年新气象，就让我来做个试验：从明年1月1日起，我将彻底摒弃旧习惯，从今往后，完全依照自己的信念来安排日常饮食。可是，我的信念又是什么呢？比如说，如何看待炸猪排？是不是说，只要保证原料是有机的，就可以坦然视之为饮食文化和生活情趣的一个标志呢？可是，即使是“有机猪”，也未必能做到寿终正寝。或者说，我应该下更大的决心，做个坚定的素食主义者？还有果食主义者，究竟是这些人本来就是小丑，还是因为我眼光肤浅，总是把个人习惯当作衡量一切的标准，因此才觉得他们可笑呢？

印第安人有句名谚：“若想评判一个人，必须先穿他的鞋走一个月的路。”“……是美洲原住民的话！”假如吉米尼在，她一定会这样纠正我。管她呢，说不定这种听起来俗不可耐的话，本来就是德国人自己拍脑壳想出来的。无论如何，反正我决心已定，在接下来的一年里，我要把各种不同的饮食方式统统尝试一遍，从有机食品到素食，从纯素食主义到果食主义。换句话说，我打算穿不同的鞋子，分别走一个月的路，啊，不，最好两个月。要把一种新的生活习惯植入大脑，没有三两个月的时间肯定是不行的。当然，我也可以换一种方式，比如通过阅读去了解有关素食者、纯素食主义或果食主义的知识，假如这些能算得上知

识的话。就像是乘坐豪华客轮旅游的观光客，每到一处地方，不过从船上下来，到岸上溜达一圈，便以为自己已经了解了这个国家。不，我不要这样。要想知道素食者、纯素食主义和果食主义者这些于我完全陌生的文化，我必须把自己变成它们的一部分，不仅要依照它们的要求安排自己的饮食，而且还要认真研究其各自不同的生活观，向外界做宣传。我相信，只要把这段时间坚持下来，足以让我脱胎换骨。到试验结束时，我将变成一个对“吃”了如指掌的人，在对不同饮食方式做出身体力行的尝试后，我会最终明白，自己应当选择哪一种。为避免半途而废，我决定为此写一本书。

第二天一早，我拨通了我的出版人沃尔夫冈·霍尔纳的电话。听到我的声音，他显得很兴奋。他大概以为我要告诉他，我终于开始动笔，写那本一年半以前和他签约的小说了。现在，我必须努力让他理解，为什么我认为，这本书比那本小说更重要。

“我必须马上动笔，一刻也不能拖延。”

霍尔纳饶有兴趣地听我说着。看来，他觉得这主意还不错。可是，他显然误解了我的意思。

“你应当把有机饮食推迟到3月份开始，明年头两个月，先把酒戒掉。”他建议道。

我顿时不悦。他以为自己对我的喝酒习惯了解多少，就敢这样品头论足？

“哎，你这话什么意思？你是不是认为，酒也是某种动物生产的，所以应当戒掉？这种动物叫什么？酒猪，还是酒牛？是不

是给它‘挤酒’的时候，它感觉很痛苦？”

“这件事跟禁欲没关系，”我解释说，“我并不想成心给自己找罪受，而不过是想做个更好的人。至于喝酒多少，这是我自己的事。”

意外的是，一开始，就连我的私人医生也完全误会了我的意思。他打量了一下我的身体，然后立刻摆出一副专家的姿态。

“我认为，并不是所有人都适合通过节食来减肥。我们每个人都应当按照个人的身体特点，找到适合自己的饮食方式。遗憾的是，我们平常吃的东西，往往对健康是有害的。”

他张口闭口“我们”，仿佛我和他面对的问题是一样的。面前的他，拥有一副保养良好、健康完美的男模身材，而我呢，简直就是他的反面样板。说实话，在选择食物的时候，我不仅从没有考虑过其他生物的需求，就连我自己的需求，也都被我抛在了脑后。这样一位美貌英俊的帅男，竟然能够设身处地，为我这种形貌不堪的人着想，实在令人感动。我告诉蔡斯勒医生，我这样做的原因，并非是出于对自己健康的考虑，而是为了鸡、牛、猪的健康。这件事与胆固醇水平和身材胖瘦无关，而是为了表达对道德的一种尊重。我需要他做的是，每隔两个月为我验一次血，记录下有关数值，当发现问题时，及时提醒我。

“45 到 65 岁是一个重要的年龄段，”蔡斯勒医生郑重地说，“如果这时候忽略了健康问题，等到年龄超过 70 岁，生活就会变得毫无质量。”

我十分清楚，为了自己的健康，我早就该做些什么了。从身

体状况看，我简直与行尸走肉没有分别：体重超标，哮喘，慢性关节炎，一天到晚总是感觉累，累，累。可是，我手头还有部电影剧本等着交稿，如果不时摄入足够的高热量碳水化合物，如果不把一升装的可乐一桶桶地往肚子里灌，我一定完不成这项工作。那样的话，我将变得灵感全无。所以，在试验开始阶段，我必须借助有机食物，使自己的不良饮食习惯以某种方式得以延续。过几个月，最迟，当我变成一个果食主义者时，原来那些这样或那样的问题自然就会迎刃而解。

可眼下我不得不认命的是，没有一个人愿意相信，我这样做，完全是出于无私的动机。这正应了那句老话：“切莫相信任何高尚的动机，除非你能找到更有说服力的理由。”就连吉米尼也以为，我这样做，不过是为了减肥。

“是时候了，你早该好好调理一下自己身体了。总这么下去，肯定是不行的。”

她帮我一起，对冰箱和餐厅里的食品储藏进行了一番清点。速食鸡丁，冷冻牛排，三文鱼切片，速冻绿菜花、白菜花……这些菜花，已经在冰箱里放了半年多了。年底之前，这些东西必须全部吃掉或送人。从今往后，我将不再购买任何非有机食物。

吉米尼拿给我一堆从柏林十字山有机食品超市买来的有机调料，有机白糖，还有有机盐。我问她，有机盐是什么？“盐，不都是盐矿里开采出来的吗？”

“这是原盐，”吉米尼说，“不含任何抗凝剂之类的东西。”