

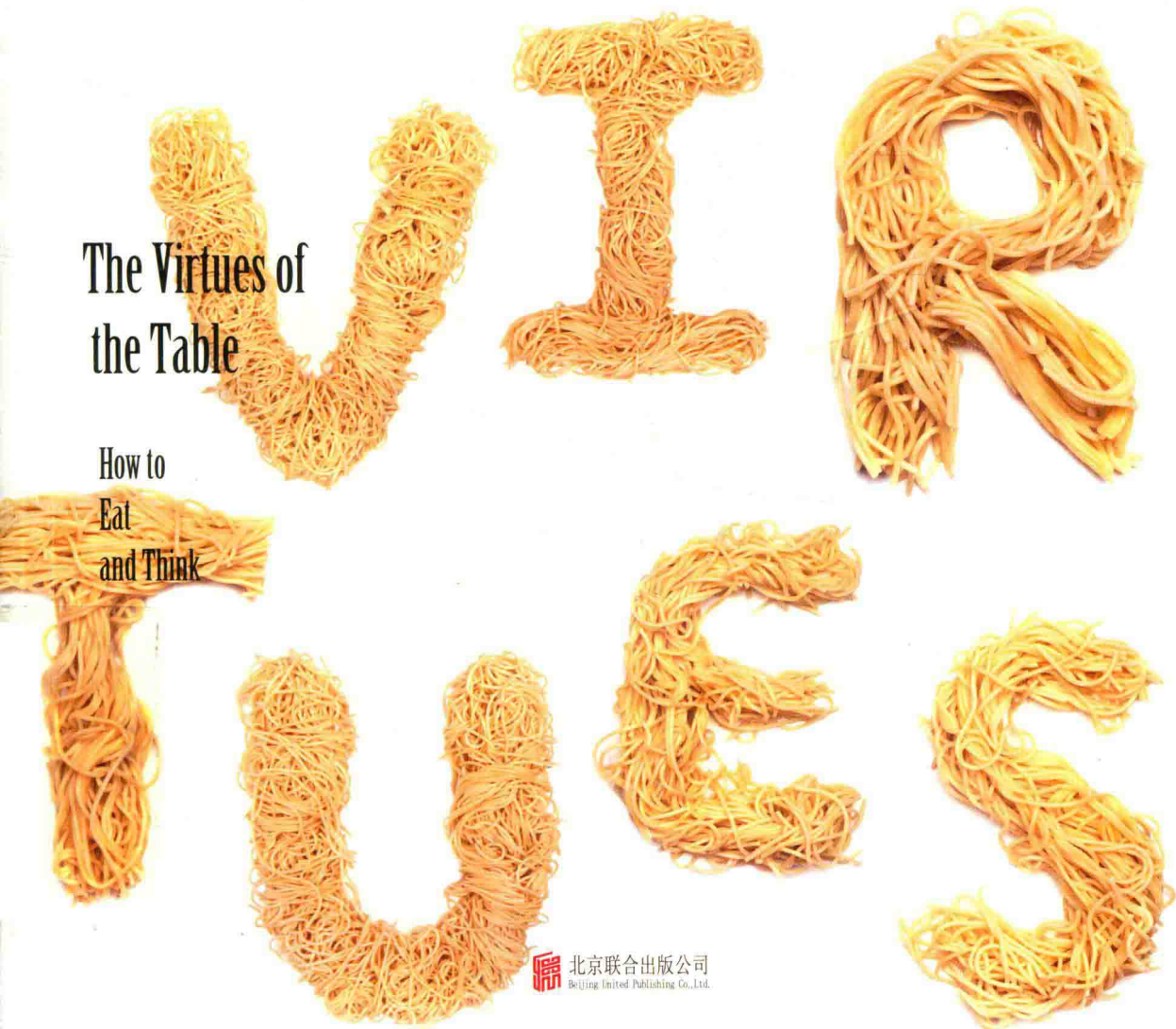
餐桌上的哲学思考

[英] 朱利安·巴吉尼 (Julian Baggini) 著
阎佳 译
朱虹 主编

吃的美德

The Virtues of
the Table

How to
Eat
and Think



吃的美德

餐桌上的哲学思考

[英] 朱利安·巴吉尼 (Julian Baggini) 著
何佳译
朱虹主编

The Virtues of
the Table

How to
Eat
and Think

图书在版编目 (CIP) 数据

吃的美德：餐桌上的哲学思考 / (英) 巴吉尼著；闫佳译. —北京：北京联合出版公司，2016.5

ISBN 978-7-5502-7669-7

I. ①吃… II. ①巴… ②闫… III. ①饮食-文化-世界-通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第093905号

著作权合同登记号

图字：01-2016-1618

上架指导：哲学 / 美食 / 精致生活

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

吃的美德：餐桌上的哲学思考

作者：[英] 朱利安·巴吉尼

译者：闫佳

选题策划：G 嘉品文化

责任编辑：徐樟 徐秀琴

封面设计：W 门汀婷工作室
Tel: 010-64622410

版式设计：G 嘉品文化 李晓红

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 210 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 16 印张 1 插页

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7669-7

定价：56.90 元

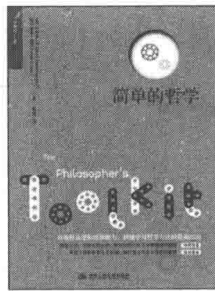
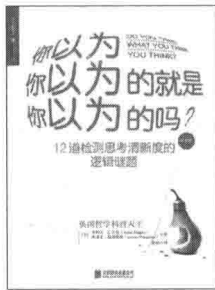
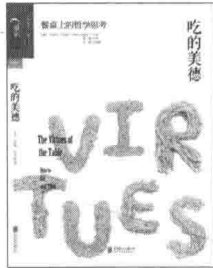
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与

：010-56676356

朱利安·巴吉尼系列作品



作者演讲洽谈，请联系 speech@cheerspublishing.com

“ 知道怎么
吃，
就是知道怎么
活。”

T H E V I R T U E S O F T H E T A B L E

法国名厨奥古斯特·埃斯科菲耶
(Auguste Escoffier)



THE
VIRTUES OF
THE
TABLE
主编有话说

我所享受的吃的美德

朱虹
美食评论家

第一次听说湛庐文化引进《吃的美德》应该是一年多以前，甚至更久远。湛庐文化对待作者和作品的态度一向严谨审慎，时隔这么久才又坐下来一起商讨《吃的美德》中文简体版的出版事宜，很让我期待。我在阅读译稿的同时，也比对了繁体版，思考着如何让简体版做出不一样的特色，既吸引关注哲学的读者，也击中关注美食的饕客，让更多国人对吃的态度从盲目无感转为有思考、有选择。

一直以来，国内的美食书籍除了食谱汇集就是养生常识，不免有些乏味和趋于同质化，偶尔有美食家会写写自己的觅食心得，可总觉得少了更有深度有内涵的关于吃的思考。泱泱大国，拥有着丰富的食材资源，以及厚重的美食文化底蕴，一部《舌尖上的中国》纪录片让全中国的人都在关注吃这个话题。食物和人之间的关系，从来都是情感的体现和承载，只是我们习以为常，忽略了食物带给我们的思考。

千百年来，食物随着我们生活的变迁也在不停地变化着，吃饭这件事情无形中折射出我们的生活方式、人生态度和价值观。《吃的美德》的作者朱利安·巴吉尼先

生虽然来自传说中没有什么美食的英国，虽然他对中国饮食文化不算了解，但竟然写出了和佛家儒教大智慧异曲同工的哲学道理，让餐桌上这点事儿透着奥妙，充满哲理，引人深思。

有幸成为《吃的美德》的主编，必须要感谢湛庐文化给予的信任。作为美食爱好者、美食新媒体营销从业者，创业做出过美食行业用户覆盖量第一的社区平台，也帮助过很多素人出版了美食书，完成他们的个人梦想，可参与到这样一本美食哲学书的出版策划过程里还真是头一遭。有很多新鲜有意思的想法想尝试，但我能贡献的仅仅只有对美食的感觉、对美食出版物的理解和相关的一些资源，更多地还是依赖于译者和编辑们辛苦扎实的工作。

另外，要感谢参与到这本书的精彩创新之别册——《吃的美德·料理特辑》的所有顶级水准的厨师，他们活跃在当今专业美食的金字塔尖，他们追求完美，用自己的双手呈现对食物的理解和尊重，满足食客挑剔的味蕾，他们对待食物的态度正是巴吉尼所推崇的。每一道食物都经由他们的头脑、他们的双手和他们的真心亲自制作完成。

感谢美味关系创始人 Jessie 和她的团队，是她们帮助我一起实现这本书创新部分的想法。别册中的照片来自张昕、赵歆宇和李德修，他们用独特的视觉和发现美的能力使顶级厨师们的作品更加完美地呈现在镜头里。

真诚感谢沈宏非老师、陈晓卿老师和黄磊先生等人的精辟推荐，他们都是在认真读完预读本后才写下的感受，相信可以让更多读者在拿到本书前就和我一样心生期待。

《吃的美德》出版后，我依然会好好吃，好好生活，这是我的态度，我所享受的吃的美德！

吃，深刻的哲学体验

站在西方人的立场，《吃的美德》背后的哲学灵感无疑来自亚里士多德。不过，我逐渐意识到，如果我接受的是东方文化的教育，关于吃的美德的哲学灵感追溯回孔子同样很容易。

孔子与亚里士多德有一个共同的信念：生活得好的关键是美德，而举止得体是美德，这没什么可争论的。美德的培养，来自孔子所谓的“礼”，亚里士多德所谓的“习惯”。不管是礼还是习惯，都需要通过实践训练自己使举止得体成为本能。两位先哲意见相同的另一点是，他们各自提供了“中庸之道”的不同版本。所谓中庸之道，是指正确的行为方式几乎从来不是极端的，而是介乎其间。故此，举例来说，勇敢的美德要在怯懦与鲁莽这两个极端的中间去找。从本质上说，中庸之道就是适度。

但这一切跟食物有什么关系呢？关系太多了。吃是我们日常生活的关键部分，所以，围绕吃养成的习惯，有助于陶冶性情，影响我们的日常行为。一如我在《吃的

美德》中所提出的，怎样吃，既反映了我们的行为方式，也塑造了我们的行为方式。

让我们先来看看孔子关于食物的一些观点，我想你在本书中能找到与之呼应的地方。孔子说：“君子食无求饱。”你或许认为，这是说孔子认为我们应该对食物没什么兴趣才好，但你很快就会发现，这与孔子哲学的其他部分并不吻合。正确的解释应该是，美德要求我们不做味觉欲望的奴隶。被自己胃口控制的人，永远不可能成为自己的主人。

有德行的人用不着放弃享受美食，只是不依赖它。在恰当的时候享受美食，和就算没有美食也心满意足，是一回事。这就是为什么孔子说“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”的原因，只要不是口腹之欲的奴隶，为什么不能恰到好处地享受食物呢？这就是中庸之道的具体体现，它既不倡导沉迷于美食的愉悦，也不鼓吹苦行般地拒绝所有感官乐趣。

孔子似乎对自己宣传的“道”身体力行。他从不给自己设定饮酒的限制，但也从不喝醉。我们发现一个有趣的现象，他在齐国听到美妙的韶乐时赞美说“三月不知肉滋味”，这清楚地表明他平常是“知道肉味”的。是一场不同寻常的经历，让孔子对美食之乐感到麻木。而且，他对精美烹饪也很欣赏，因为他说：“食不厌精，脍不厌细。”他还主张要仔细品味食物：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”

食物是美好生活的一部分，主要原因并不在于它有出色的品质。相反，良好的日常饮食，关乎正确准备良好食材，孔子在这一点上相当坚决：“食噎而謁，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。”孔子还崇尚按正确的比例吃东西，哪怕有丰富的食物，也只吃适当的分量。因此，“肉虽多，不使胜食气”。

孔子对饮食习惯的评论中，“不时，不食”这一点从当下西方的视角看来极为有趣，因为按“时令”而吃的观点，直到最近才在西方流行开来。由于工业化农

业生产的出现，人们基本上不再熟悉“不同的食物在不同的季节上市”这个观念。现代农业技术和储存方式的进步，再加上国际航运，我们现在几乎能在一年的任何时候买到任何食材。一整代人成长起来，几乎不知道食物有“当季”这个概念。

在我看来，中国在这一点上并未迷失。我最近去中国旅行时发现，几乎所有的自助餐都提供“当季蔬菜”。在西方，只有时尚餐厅才能做到。在中国，我认为，食物当季供应恐怕是常识。我在《吃的美德》里谈到很多“时令是件好事”的内容，但我很高兴看到，这种饮食美德牢牢地扎根在中国的文化当中。

中国政府最近将“孔府家宴”（尽管通常而言，它并不属于中国的著名地方菜系）列入联合国教科文组织世界非物质文化遗产，重振了孔子与美食之间的联系。孔府家宴以山东地区的“鲁菜”为基础，同时受中原和淮扬饮食传统的影响。它的部分菜肴就是对哲学的实际演示。例如，孔子的思想倡导和谐，通常用汤作为例子来说明。汤里如果只有一种食材，往往乏味、无趣。口味的和谐需要差异，不统一。三鲜汤让这种假设变成了具体的现实，它将鸡、鸭、猪蹄同煨，造就了浓郁的肉汤。做好这道汤，需要对烹饪技术精妙掌握，从而又展现出从传统中耐心学习的美德。

然而，和谐需要多样性，意味着有时候不同的意见也是必要的。晏子批评齐景公的臣下据总是唯唯诺诺：“君所谓可，据亦曰可；君所谓否，据亦曰否。若以水济水，谁能食之？”所以，虽然我主要强调孔子、亚里士多德和《吃的美德》之间和谐的一致性，但有一点，我是无法认同仲尼先生的——“食不言”。

我是半个意大利人，在我们的文化里，吃往往体现了宴饮之欢的美德。围着一张桌子吃饭，是谈话的最佳时刻。吃是一种深刻的人文主义体验，它把所有人都带到了同一层面上：不管是国王还是农夫，所有人都必须吃东西。从中庸之道出发，显然可以推导出，在餐桌边保持沉默，跟边吃边扯着嗓子大呼小叫，同样不够得体。吃带来了对话的可能性，而《吃的美德》，就是邀你加入对话的请柬。



THE
VIRTUES OF
THE
TABLE
前言

生活是为了吃饭，还是吃饭为了生活？

照理说，我们生活在食物的黄金时代。长久以来跟家务琐事挂着钩的烹饪，在全新的审美下变成了一项创造性的享乐。高档餐馆的质量持续走高，真正优秀的餐馆数量也在增加。营养学，如今虽不甚完整，却也让我们很好地窥视到了健康饮食应有的样子。就在不久之前还显得充满异国情调、难以获取的食物调料，如今每家超市都买得到。以人道方式饲养的动物、以可持续性方式生产的产品，获取方式也前所未有的方便了。

可人们心底始终存在着挥之不去的疑虑：所有这一切，会不会其实毫无实质性意义呢，就像全世界美食家朝拜的圣殿——米其林星级餐厅奉上的芦笋泡沫？怀疑论者对新食物主义的狂热和过激行为越发感到不满，作家史蒂文·普尔（Steven Poole）捕捉到了这种逆反情绪，写出了奇妙辛辣的讽刺之作《人非其食》（*You*

Aren't What You Eat)^①。就连正经的美食作家，如亚当·戈普尼克 (Adam Gopnik) 也对此表示关切：“就因为把食物变成了一件更时尚的东西，结果吃反而成了更微不足道的主题。” 追随最新菜式、潮流餐厅、饮食时尚、营养建议、烹饪书或厨房小工具的冲动，演变成了一股自发的势头，人们反而忘了一开始为什么要关注饮食 (当然，说不定我们从来就不知道是为了什么)。

食物复兴里缺少了一味药，即严谨地思考为什么食物至关重要，人类跟食物的关系究竟应该怎样。没有这样的食物理念，我们的实践就会变成种种互相矛盾的时尚、常识、偏见和合理化欲望的大杂烩，新的饮食文化也会凌乱不畅：星期五晚上点外卖，星期六早晨上农贸市场；晚饭吃本地产甜菜，早餐却喝起优质进口橙汁和咖啡；吃升糖指数低 (low-GI) 的全麦面包，却同时搭配着高脂肪的手工奶酪。

本书试图通过阐述一套连贯、彻底、适用面广泛的饮食和生活理念，理清这团乱麻。我的论述重点，不是规矩和原则，而是美德——我用它指代有助于我们更好地生活的性格、习惯、特点、技能或价值观。这些东西，不见得都来自我们熟悉的“传统美德”，但是我们的词汇表太有限了，恐怕不能找到更合适的说法去表达。举例来说，有能力恰如其分地欣赏艺术，属于美德的范畴，但似乎并没有一个词可以概述这种能力。

我主张吃的“美德”，而不愿提“规矩”。因为规矩太死板，无从应对与食物 (甚至是生活) 有关的大部分复杂问题。如果你的行为建立在规矩之上，而这些规矩，你打从开头就知道注定会扭曲甚至违背，那么结果往往是虚伪的、混乱的。然而，美德在本质上更加灵活，更容易适应不同的环境和变化的时代。此外，美德不仅仅是让人按照他人制定的准则做事，还更多地培养个人进行自我选择的能力，故此更具促进意义。

① 这个书名引申自英语中一个出名的固定说法，“You are what you eat”，即“人如其食”，源自 20 世纪 70 年代推崇自然饮食的风潮。——译者注

本书的每一章，都以饮食的某个方面为重点，同时关注与之挂钩的一项美德。这些美德又与本书的最高主题息息相关，即搞清楚我们应该怎样生活，才能发挥完整的自我——我们是思想和身体的生物，在某种意义上，也是心与灵的生物。理解这四者如何构成整体，并不是只有食物这一把钥匙，但它是最贴切的一把，因为它涉及人类本性的每一个重要方面：动物性、感知性、社会性、文化性、创意性、情绪性以及知识性。认真思考食物，要求我们思考人与自然的关系，人与动物及彼此的关系，以及人自身身心的统一。而且，哲学思辩很容易让人如坠云雾，食物却是人的根基，再没有比吃喝更根本的需求了，所以，就算让食物和哲学纠缠在一起，也用不着担心忘记大卫·休谟的意见：“在哲学当中，好好做人。”

本书的脉络就是从人际道德的大问题，转到食物对我们来说不那么为人熟知的，很多时候也更私人、更日常的方面，以及饮食方式怎样塑造自我。第一部分（“采集”）涵盖了近来食物道德辩论中诸多人们耳熟能详的大主题，如有机、可持续性、动物权等，关注的是怎样在与他人的关系中生活的问题。第二部分（“烹饪”）是我们怎样奠定对错、好坏判断的基础。第三部分（“人如其不食”）和第四部分（“好好食”）则转向人本身，强调培养有助于我们做出良好选择、让生活丰盈滋润的性格与习惯。

我的初衷就是把更好地思考、更好地生活、更好地饮食全都打包放在一起，所以，这本书既可以放在厨房，也可以放在书房、床头或者客厅。其实，本书可以说就是要解决一个老问题：“生活是为了吃饭，还是吃饭为了生活？”食物既不仅仅是单纯的生活手段，也不是生活本身的终极目的，它是生活不可或缺的一部分，生活得好，就意味着把食物放到它应有的位置上。如果你能做到这一点，你就知道怎么吃，也知道怎样生活。



扫码关注庐客汇，
回复“吃的美德”，
直达精彩视频《吃的美德：餐桌上的哲学家》。



THE
VIRTUES OF
THE
TABLE
目录

主编有话说

我所享受的吃的美德 / III

中文版序

吃，深刻的哲学体验 / V

前言

生活是为了吃饭，还是吃饭为了生活？ / IX

第一部分 采集 G a t h e r i n g

如果你不知道它从何而来，也就不知道它是什么。

01 敢于求知 / 003

02 别一味自足 / 009

03 时间的果实 / 019

04 超越有机 / 026

05 屠宰也有关爱 / 038

06 公平贸易 / 057

07 大即是无良? / 066

第二部分 烹饪 P r e p a r i n g

一顿饭开始得可远比下第一筷子早。

08 撕掉食谱 / 079

09 传统的真谛 / 086

10 高科技的实践智慧 / 095

11 例行公事不无聊 / 112

12 慷慨撒上一撮盐 / 118

第三部分 人如其不食 N o t E a t i n g

你不吃的东西，同样塑造了你这个人。

13 抵挡自助早餐的诱惑 / 129

14 减肥的自控力 / 136

15 不反弹的意志力 / 147

16 禁食 / 155

第四部分 好好食 E a t i n g

牲口给料，人吃饭；只有知性的人才知道怎样吃。

- 17 认真对待盘中餐 / 163
- 18 知好也知歹 / 172
- 19 米其林餐桌的美德体验 / 183
- 20 每餐饭都是一段光阴 / 195
- 21 一人食 / 199
- 22 欢宴的喜悦 / 204
- 23 及时行乐不快乐 / 210

结语

好好吃，好好生活 / 224

译者后记 / 230