

I INDUSTRIAL CORN

- ONE | The Plant: Corn's Conquest
- TWO | The Farm
- THREE | The Elevator
- FOUR | The Feedlot: Making Meat
- FIVE | The Processing Plant: Making Complex Foods
- SIX | The Consumer: A Republic of Fat
- SEVEN | The Meal: Fast Food



THE MOST
INFLUENTIAL
FOOD WRITER
MICHAEL
POLLAN

著—麥可·波倫

譯—鄧子衿

Common Master Press

兩難 雜食者的

速食、有機和
野生食物的自然史

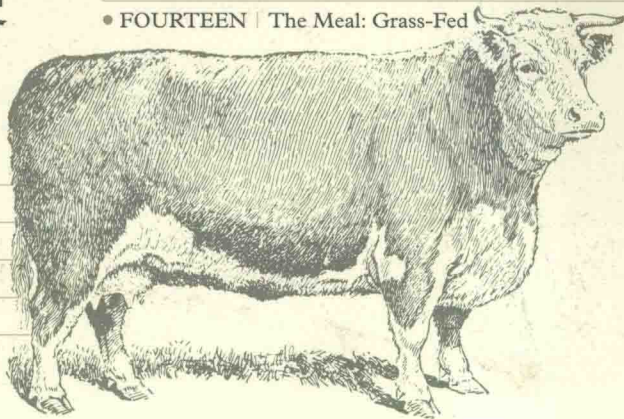


III PERSONAL THE FOREST

- FIFTEEN | The Forager
- SIXTEEN | The Omnivore's Dilemma
- SEVENTEEN | The Ethics of Eating Animals
- EIGHTEEN | Hunting: The Meat
- NINETEEN | Gathering: The Fungi
- TWENTY | The Perfect Meal

II PASTORAL GRASS

- EIGHT | All Flesh is Grass
- NINE | Big Organic
- TEN | Grass: Thirteen Ways of Looking at a Pasture
- ELEVEN | The Animals: Practicing Complexity
- TWELVE | Slaughter: In a Glass Abattoir
- THIRTEEN | The Market: "Greetings from the Non-Barcode People"
- FOURTEEN | The Meal: Grass-Fed



THE OMNIVORE'S DILEMMA

A NATURAL HISTORY OF FOUR MEALS

"Thoughtful, you're not likely to get a better explanation of exactly where food comes from."

—The New York Times Book Review

目錄

CONTENTS

引言

007

第一部

工業化的玉米

019

第一章

植物：玉米的領地

021

第二章

農場

039

第三章

大穀倉

065

第四章

飼育場：製造肉類

073

第五章

加工處理廠：製造合成食物

093

第六章

消費者：脂肪共和國

107

第七章

一頓餐點：速食

117

— 第二部 —

田園牧草 — 129

第八章 凡有血氣的，盡都如草 — 131

第九章 大型有機 — 143

第十章 牧草：看待草地的十三種方式 — 191

第十一章 動物：體驗複雜性 — 213

第十二章 屠宰場：在透明的屠宰場中 — 233

第十三章 市場：來自拒絕條碼者的問候 — 245

第十四章 餐點：牧草飼養的食物 — 269

— 第三部 —

個人森林 — 281

第十五章 採集者 — 283

第十六章 雜食者的兩難 — 293

第十七章 吃動物合乎道德嗎？ — 309

第十八章 狩獵：肉類 — 339

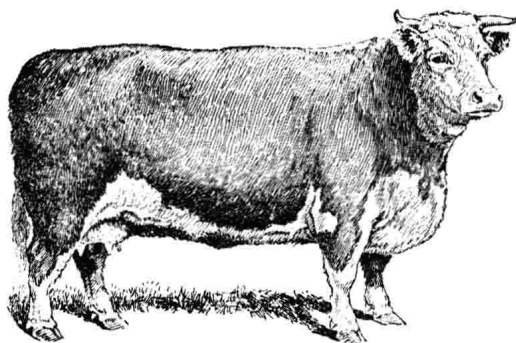
第十九章 採集：真菌 — 367

第二十章 完美的一餐 — 393



雜食者的兩難

THE OMNIVORE'S DILEMMA



雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史 / 麥可·波倫
(Michael Pollan)著; 鄧子衿譯 -- 初版 -- 新北市：大家出版：遠足文化發
行, 2012.02

面; 公分

譯自：The omnivore's dilemma: a natural history of four meals

ISBN 978-986-6179-27-3(平裝)

1.飲食風俗 2.食物

538.71

100024053

The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals © Michael Pollan, 2006

Traditional Chinese language edition © 2012 by Common Master Press

Published in Agreement with The Penguin Press.,

Through Bardon Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

All rights reserved

The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals

雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史

作者·麥可·波倫 | 譯者·鄧子衿 | 封面設計·王志弘 | 內頁排版·菩薩蠻數位文化 | 行銷企畫·柯若竹 | 責任編輯·宋宜真 | 編輯協力·余鎧瀚 | 文字校訂·魏秋綢 | 總編輯·賴淑玲 | 社長·郭重興 | 發行人兼出版總監·曾大福 | 出版者·大家出版 | 發行·遠足文化事業股份有限公司 231 新北市新店區民權路108-3號6樓 電話·(02)2218-1417 傳真·(02)8667-1065 | 劃撥帳號·19504465 戶名·遠足文化事業有限公司 | 印製·成陽印刷股份有限公司 電話·(02)2265-1491 | 法律顧問·華洋國際專利商標事務所 蘇文生律師 | 定價·420元 | 初版一刷·2012 年 2 月 | 初版三刷·2012 年 3 月 | 有著作權·侵犯必究 | 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換

目錄

CONTENTS

引言

—
007

—第一部—

工業化的玉米

—
019

第一章

植物：玉米的領地

—
021

第二章

農場

—
039

第三章

大穀倉

—
065

第四章

飼育場：製造肉類

—
073

第五章

加工處理廠：製造合成食物

—
093

第六章

消費者：脂肪共和國

—
107

第七章

一頓餐點：速食

—
117

— 第二部 —

田園牧草 — 129

第八章 凡有血氣的，盡都如草 — 131

第九章 大型有機 — 143

第十章 牧草：看待草地的十三種方式 — 191

第十一章 動物：體驗複雜性 — 213

第十二章 屠宰場：在透明的屠宰場中 — 233

第十三章 市場：來自拒絕條碼者的問候 — 245

第十四章 餐點：牧草飼養的食物 — 269

— 第三部 —

個人森林 — 281

第十五章 採集者 — 283

第十六章 雜食者的兩難 — 293

第十七章 吃動物合乎道德嗎？ — 309

第十八章 狩獵：肉類 — 339

第十九章 採集：真菌 — 367

第二十章 完美的一餐 — 393

INTRODUCTION

引言 全國性飲食失調



我們正餐該吃什麼？

這本書很厚，但想回答的問題很簡單：「正餐該吃什麼？」在回答這個問題的同時，我也想探討，這個簡單的問題現在為何會變得那麼複雜。在目前美國的飲食文化中，以往的庶民智慧已逐漸消失，轉而浮現的是困惑與焦慮。「吃什麼」這樣的基本問題，居然也需仰賴許多專家來協助。我們需借助專業記者的調查，為我們說明食物是從哪兒來，還需要營養師幫我們決定晚餐的菜單。情況怎麼會變成這樣？

在二〇〇二年秋天，這種情況已經荒謬到了我無法漠視的地步。人類古老而珍貴的一種主食，竟突然從美國餐桌上消失——我指的是麵包。美國人幾乎在一夕之間改變了飲食方式。一九七七年，卡特當政的時代，國會公布新的「飲食目標」，警告愛吃牛肉的美國人遠離紅肉，之後美國就進入「畏懼脂肪」的時代，我們迄今也一直謹遵這些方針。而現在，全民畏懼的對象改為碳水化合物，此症狀如同癱瘓發作，席捲全國。

為何會有如此巨變？似乎是緣自一股媒體風暴，由各種飲食書籍、科學研究，以及一篇適時發表的雜誌文章共同掀起。許多新飲食書籍深受阿特金斯（Robert C. Atkins）這位聲名狼藉的醫師影響，帶給美國大眾一個天大的好消息：只要遠離麵包與麵食，不管吃再多肉都能減輕體重。許多新流行病學研究也一致支持這種高蛋白、低碳水化合物的飲食方式，並認為自七〇年代以來美國人奉為圭臬的飲食方針是錯誤的。他們認為，「脂肪使人肥胖」這種官方說法並不正確，會讓人發胖的，反而是大家為了維持苗條身材而攝取的碳水化合物。二〇〇二年夏天，《紐約時報雜誌》針對這些研究，刊出封面故事（如果不是脂肪讓你胖？），更讓飲食內容的方向起了一百八十度的轉變。受到這股新營養智慧的影響，幾個月內，超級市場架上的商品重新陳列，餐廳的菜單也改了。牛排的罪名被洗清，而麵包與麵食這兩種無可非議的優良食物則名聲掃地；數

十家烘焙坊與製麵廠接連倒閉，受到糟蹋的好食物更是不可勝數。

飲食習慣出現如此激烈的改變，正是「全國性飲食失調」的病徵。一個文化若有扎實的飲食傳統，不但不會出現這種現象，也不需勞駕國會來說明國家的「飲食方針」；甚至不需要每隔幾年就發動政治戰爭，只為了制定出「營養金字塔」這種官方的詳細飲食設計。具有穩固飲食文化的人民，也不會每到一月就掏出大把鈔票來購買寫滿謊言或常識的飲食書；他們對食物的好惡不會如鐘擺般擺盪，也不會因為每隔幾年新發現一種營養素，就把某項食物捧成仙丹或是打成妖魔。這樣的社會，不會把蛋白質棒和食品補充劑與正餐弄混，也不會無法區分早餐穀片和藥物；更不會每五餐就有一餐是在車上解決，或是以速食來餵飽全國三分之一的孩子。在這種社會中，人們也不會這麼胖。

擁有扎實飲食文化的社會，倘若發現義大利或法國等其他國家，是以飲食樂趣與傳統這樣古老奇異而非科學的準則來決定正餐內容，也不會覺得驚訝。這些民族吃下的食物這麼「不健康」，但你瞧瞧，他們竟比美國人更健康且更愉快！面對此情此景，美國人覺得意外，說這叫「法國矛盾」（French paradox）：這些人怎能吃下鵝肝、高脂乳酪等顯然有毒的食物，卻比美國人更苗條、更健康？然而，我卻覺得把這稱為「美國矛盾」似乎還比較合理：這群著迷於飲食健康概念的人，卻非常不健康。

在某種程度上，「正餐要吃什麼」這個問題，一直困擾著雜食動物。畢竟自然界的東西你幾乎都可以吃，因此決定要吃什麼，當然會引起焦慮，特別是有些食物很可能致病甚至致命。這是「雜食者的兩難」，盧梭與法國作家畢雅·薩伐杭（Brillat-Savarin）老早就指出這一點，而賓州大學心理學家保羅·羅辛（Paul Rozin）則在二十多年前提出此一名詞。我借用這個詞為本書標題，

因為雜食者的兩難正可鮮明描繪出我們目前在食物上的困境。

一九七六年，羅辛在〈鼠類、人類與其他動物對於食物的選擇〉一文中，以只吃特定食物的動物對比出雜食者的生存狀況。對於後者，正餐問題再簡單不過：無尾熊不擔心該吃什麼，如果一個東西看起來、聞起來、吃起來像尤加利葉，那就是牠的正餐。無尾熊的飲食喜好已經烙印在基因裡，但是人類和齧齒類這樣的雜食動物，面對的是自然界中那麼多或許可以吃的東西，所以得耗費許多腦容量與時間去釐清哪些食物是安全的。我們靠著與生俱來的認知能力與記憶力，讓自己避開有毒食物（這是上星期害我生病的蘑菇嗎？）而朝向營養植物（紅色的漿果比較甜美多汁）。我們的味蕾也協助我們追尋甜味（這代表了自然界中碳水化合物化合物的能量）、避開苦味（那是植物中有毒生物鹼的味道）。出自本能的嘔吐反應讓我們遠離腐肉之類可能致病的東西。許多人類學家堅信，人類會演化出如此大而精密的腦，就是為了解決雜食者的兩難。

什麼都能吃是項天大的恩惠，但挑戰也不少。好處是人類可以成功在地球所有陸地環境中生存，而且吃的種類多，得到的樂趣也多。然而過多選擇也會造成壓力，甚至導致我們對食物產生善惡二元的觀念，亦即好食物和壞食物。

區分食物非常重要，一隻老鼠多少得靠自己區別哪些食物是營養的、哪些是有毒的，然後牢記下來。然而身為雜食者的人類，除了有敏銳的感官與過人的記憶，還可仰賴文化所帶來的龐大優勢，其中累積了無數前人的食物經驗與智慧。光是看到「毒鵝膏」(death cap) 這樣明白的三個字，不需要任何經驗也知道這種蘑菇吃不得；而第一個大膽吃下龍蝦的人，想必就嘗到了絕佳美味。人類在博大精深的文化中，整合編彙了飲食之道的智慧，包括飲食的禁忌、儀式、烹調方式、規則。有了這些飲食傳統，身為雜食者的人類便無需餐餐面對吃與不吃的兩難。

目前全美所面臨的飲食失調，可以視為雜食者的兩難從遙遠的古代重返現代來教訓人類。超

市中琳琅滿目的食品，把我們丟回當年撲朔迷離的食物場景。我們再度擔心那些看似可口的食物可能會致命（速度可能比不上毒鵝膏，但是效果相同）。在美國，如此豐富多樣的食物讓問題變得更複雜。同時，人類歷史所發展出足以解決雜食者兩難的工具，目前已經不靈光，甚至完全失效。美國是新興國家，擁有各地移民，而每支移民都有自己的飲食文化，造成美國從來就沒有單一、強健又穩固的飲食文化來指引我們。

由於缺乏堅實的飲食文化，我們非常容易受到食品科學家與商人的誘騙。對這些人而言，雜食者的兩難反而是個機會。食品工業為了自身利益，先以各種方式加深消費者對於吃的焦慮，然後再塞給我們新產品來化解這項焦慮。我們在超級市場中左右為難，這並非偶然，雜食者的兩難得以重返現代，正是根植於現代食品工業。而我發現，這一切還可追溯到愛荷華州等地的廣大玉米田。

於是我們發現自己在超市與餐桌前面臨雜食者的兩難，有些兩難非常古老，有些卻是前所未見。要吃有機蘋果還是一般蘋果？如果要吃有機蘋果，那要吃本地產還是進口貨？要吃野生魚還是養殖魚？要吃含有反式脂肪的奶油、一般奶油，或者「不是奶油」的奶油？應該吃肉還是吃素？如果吃素，要吃純素還是奶蛋素。當採獵時代的人在樹林裡採到一朵新奇菇蕈時，他是靠自己的感官記憶來判斷可不可以吃，同樣地，我們也在超級市場中拿起一包食物，但卻對自己的感官失去信心，反而仔細閱讀標籤，與許多費解的詞彙搏鬥：「有益心臟」、「不含反式脂肪」、「無籠飼養」、「牧地飼育」。而「天然烤肉風味」、「第三丁基氫醌」（TBHQ）和「三仙膠」又是什麼？這些林林總總究竟是從哪裡冒出來的？

我決定寫這本書，認為這是回答「到底要吃什麼？」的最佳方式。我將追本溯源，沿著供養

人類的食物鏈，一路從土地追至餐桌，直到我們實際吃下的指撮之食。我想要從最根本來了解食物的取得與食用，也就是自然界中不同物種間「吃與被吃」的關係。英國作家英吉（William Ralph Inge）曾說：「整個自然界就是『吃』在主動語態與被動語態間的動詞變化。」在本書中，我嘗試以博物學家的方式來研究正餐問題，同時採用生態學與人類學的寬廣視野，與微觀的私人經驗。

我的基本假設是，人類和地球上其他生物一樣，都是食物鏈中的一環，人類在食物鏈（或食物網）中的地位，或多或少決定了人類是什麼樣的生物。人類雜食的特性，塑造出我們的心靈與身體本質（人類的牙齒和下顎能夠處理各種食物，既能撕裂肉類也可磨碎種子，這就是雜食造成的身體特性）。我們與生俱來的觀察力與記憶力，以及對於大自然的好奇心與實驗精神，也大多拜雜食這種特性之賜。許多適應環境的能力，包括狩獵與烹煮食物，也是為了破除其他生物的防禦措施而演化出來，好讓我們能食用這些物種。有些哲學家甚至認為，正是人類不知饜足的胃口造就了人類的野蠻與文明，因為會想把所有東西（包括其他人類）都拿來吃的生物，會特別需要倫理、規則和儀式。我們吃下的東西，以及吃東西的方式，都會決定我們成為怎樣的人。

人類和自然界其他動物最顯著的差異，就是我們有辦法大幅改變自己所仰賴的食物鏈。這些革命性的技術包括用火烹調、用工具狩獵、栽培作物，以及保存食物。烹調技術使許多動植物更容易消化，也摧毀許多物種為抵抗掠食者而發展出的防禦措施，讓人類的食物範圍擴展到新的領域。農耕擴充了人類喜好的食物產量，而這產量則促成人口成長。到了近代，工業技術讓人類創造出新的食物鏈，這些製品大者如人工肥料，小者如微波加熱的杯湯（尺寸剛好能置入車中的杯架）。這種巨變對於人類與自然界健康所造成的影響，仍有待釐清。

本書將說明目前維繫人類生存的三條主要食物鏈：工業化食物鏈、有機食物鏈，以及採獵食

物鏈。三條食物鏈各有千秋，但系統作用多少相同：經由我們所吃的食物，將人類與土地的生產力以及太陽的能量連結起來。這種連結可能不顯著，但即便是Twinkie^①都可以發揮這種功用，建立與自然界的聯繫。本書所說明的也就是生態學所指出的：萬物皆相連，即便Twinkie也不例外。

生態學也告訴我們，地球上所有生物都可視為競爭物種，為太陽能而戰。綠色植物會吸收太陽能，然後儲存在複雜的含碳分子中，而所謂的食物鏈，就是讓這些能量傳遞到缺乏這種吸收能力的物種身上。本書的主題之一，在於說明二次大戰之後的工業化食物鏈，如何一舉改變基本遊戲規則。以往食物鏈都是從太陽取得能量，但是工業化農業的能量來源則大多轉為化石燃料（雖然化石燃料的能量最初也是來自太陽，不過這些燃料的存量有限、不可替代，這兩點與陽光不同）。這樣的新進展使得食物所含的總能量大幅增加，對人類算是好事（讓人口數不斷增加），但也有缺點。我們發現，豐富的食物並不意味著雜食者的兩難就此解決，反而加深這種困境，並且帶給我們各種新的問題和憂慮。

本書分成三大部，每一部都從一種主要的人類食物鏈展開，從源頭一路追蹤到尾端，從植物藉由光合作用取得陽光能量，一路探索到餐桌上的晚餐。我將依時序往回推，從工業化食物鏈開始，因為這是與我們關係最深、最需要關注，同時也是延伸最長又最廣的食物鏈。大規模栽培單一作物是工業化食物鏈的特徵，因此這個部分我將聚焦於一種植物：玉蜀黍（*Zea mays*）。這種高大的熱帶禾本科植物也稱為玉米，是工業化食物鏈的基礎物種，也因此成為現代飲食的基礎食材。在這一部，我將跟著一桶玉米，從玉米在愛荷華州的產地出發，展開綿長而奇異的旅程，最

①編注 一種口感類似海綿蛋糕、內有鮮奶油夾心的甜點，吃起來就像台灣市面上看到的蛋黃派。由於Twinkie這種工業化製品的保存期限比一般蛋糕還長，在美國有「萬年蛋糕」之稱。

後抵達終點：加州馬林郡高速公路上一輛車子的速食餐點。

第二部所談的是「田園食物鏈」，內容有別於工業化食物鏈。在這一部，我將探究工業化食物之外的選擇，以及近年來興起的農耕方式。它被冠上幾種不同的形容詞：有機、本地耕種、自然耕種與超越有機等。這類食物鏈在前工業時代可能就已存在，卻在後工業時代以令人驚訝的方式捲土重來。起初我的構想是，選擇其中一條食物鏈，從維吉尼亞州一座十分新穎的農場開始（我在幾年前的某個夏天研究過該農場），而終點則是以當地草原畜養的動物所製作出一餐。但是我很快就發現，現在這種另類農耕的故事既複雜又充滿分支，單靠一座農場或一頓餐食的菜色無法說明清楚。同時我也得將這種食物鏈冠上「工業有機」這個矛盾修飾的名詞。因此在本書的田園篇，我將端出兩份大相逕庭的「有機」餐食：其中一份的材料來自我家附近的「完整食物超級市場」，超市中的食物最遠來自阿根廷。另一份的食材可追溯自維吉尼亞州「波里菲斯農場」混合栽植的各種草類。

我將在最後一部談到「個人」的食物鏈。我會從加州北方的森林開始探索這種新石器時代的食物鏈，終點是由我親自準備的一頓餐食，其中的食材絕大部分是我親自狩獵、採集與種植得來。二十一世紀人類所吃的食物，雖然有些也是經由狩獵與採集所得（特別是魚類和野生菇蕈），不過我對這條食物鏈的興趣，與其說是實用性，不如說是哲學性。我希望可以從人類往昔的進食方式，為今日的進食方式帶來一些啟發。為了準備這一餐，我得學習一些陌生的事，包括狩獵野生動物，以及採集野菇和城市中生長的果實。身為雜食性的人類如我，在整個過程中被迫面對某些最原始的問題與兩難：如何從道德與心理的層面理解宰殺、處理並吃下一頭野生動物等行為的意涵？在森林中採集時，如何區分眼前的食物是可口的或致命的？廚房中的神奇技藝，如何將生冷的自然素材轉變成人類文化的莫大享樂？