

31 现代饮食的
个省思

慢食之后

谢忠道

著



78971.2
201318

阅 览

慢食之后

谢忠道

著



图书在版编目 (C I P) 数据

慢食之后 / 谢忠道著. - 北京 : 生活·读书·新知三联书店,
2013.6

ISBN 978-7-108-04205-7

I. ①慢 … II. ①谢 … III. ①饮食 - 文化 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第185756号

责任编辑: 肖小困

装帧设计: 范晔文

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: 北京信彩瑞禾印刷厂

版次: 2013年6月北京第1版 2013年6月第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1 / 32

印张: 6.75

字数: 152千字

定价: 30.00元

本书经由时报文化出版公司独家授权, 限在中国大陆地区发行。
非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

时报出版



简体版 自序

不是你我，那应该是谁呢？

推荐序

《慢食》，之后 / 叶怡兰

繁体版 自序

为地球养生

第一章

食物还是垃圾？

- 01 不喝水的孩子 018
- 02 健康食品儿童 023
- 03 阅读食品 030
- 04 垃圾和食物 037
- 05 换个方式吃盐 042
- 06 健康好吃还是不生病 048
- 07 健康的营养观念 053

第二章

好好吃，救地球！

- 01 花钱买垃圾：包装迷思 062
- 02 一口吃掉未来 066
- 03 一次还是永远 071
- 04 少一点肉 076
- 05 越来越少的生活哲学 082
- 06 被丢弃的四分之一 088

- 07 这个数字越小，对地球越好 093
- 08 公民责任 096
- 09 百姓、人民与公民 102
- 10 道德与妖魔 108

第三章

慢食之后……

- 01 消失的土产 114
- 02 给孩子“吃”的教育 118
- 03 吃猪肉，没看过猪走路 124
- 04 谁的绍兴，谁的龙井 129
- 05 味道的原始与文明 134
- 06 管理你的胃口 142
- 07 它，其实没有你想的那么好——连锁与加盟 146
- 08 三十年后的饮食 151
- 09 我们吃的动物吃什么？ 158
- 10 贫穷里的肥胖 165
- 11 复古食物正流行 168
- 12 厨师的心 174
- 13 营养标示法——在小作坊和大工厂之间 179
- 14 粮食自给 185

附录

- 01 传奇仍在——再访 El Bulli 190
- 02 分子厨艺之争 201

78971.2
201318

阅 览

慢食之后

谢忠道

著



2013 年
03 月 07 日

简体版 自序 /

不是你我，
那应该是谁呢？

和朋友上日本料理店，照惯例坐台前。可以跟厨师长聊天互动，是我很喜欢的用餐方式。我们信任厨师，吃什么，就交给厨师帮我们决定。

“除了鲷鱼和鲑鱼，我都可以吃。”我说。厨师有点惊讶，问道：“喔，可以知道理由吗？”我说：“没什么啦，个人信念。”厨师有点松了口气：“我还以为媒体又乱报鲷鱼或鲑鱼出了问题，耸听大众呢！”

我该怎么跟他说昨天晚上电视上看到那部纪录片的内容呢？

新年期间台湾电视上两个频道，一个题材，不同的角度：公视播了一个记录片，内容是全世界海洋鱼种渐减，鱼类储量遭到人类滥捕而枯竭，其中黑鲷鱼和蓝鲷鱼因为在日本料理中被视为顶级美味，人们捕抓的鲷鱼体型越来越小，捕上来的鱼年龄也越来越小，是全球濒临消失最为告急的数十种鱼类之一。

一个多小时的内容，从鲷鱼危机切入，探讨海洋鱼藏量锐减，人类的滥捕，到养殖渔业是否解决之道等等议题，一一分析详述，巨细

靡遗。

尽管这部纪录片我已经在法国电视上看过，二次观看，不论是画面还是内容都依旧让我怵目惊心，背脊发凉。

几天后，另一个电视台播出这一季黑鲟鱼在拍卖场上卖出一尾上万美金的天价。画面是鲟鱼如何鲜美柔嫩，入口即化，色泽又是如何像宝石般清澈讨喜，喜爱美食的老饕视为顶级的珍馐佳肴，一片豆腐干大小的鲟鱼腹要价数千元。

不久前美国宣布即将开放基因改造鲑鱼（鲑鱼）上市。这又是一则让我震惊不已的消息，但是在台湾媒体上占的版面不大，也没有讨论分析。也是一个记录片让我看到关于我们日常食用的鲑鱼的另一面。

鲑鱼被视为养殖渔业中最有经济价值的鱼种，几年前加拿大——全世界最大养殖鲑鱼出口国之一——研发出基因改造（借由刺激生长荷尔蒙激素）鲑鱼，其身体生长速度是天然鲑鱼的数倍，因此可以缩短生长期，减少生产养殖成本。

基因改造鲑鱼因生长快速，所需的食物也是倍数，本来以小鱼虾蟹鱼杂做为饲料，却因这类天然饲料（连小鱼虾蟹都捕光了啊）越来越昂贵，只好喂五谷杂粮加科学添加物——对，这种人工鲑鱼除了要多打荷尔蒙刺激生长外，抗病力差，需要打抗生素避免染病死亡。

因为身体部位发育不均，出现身大鳍尾小的畸形身体，无法正常游水，有些甚至无法繁殖，一旦流入自然海域，极可能破坏自然鲑鱼的生态，有些研究甚至预测将造成“种族灭绝”。

鲑鱼由荤食变素食，肥胸大臀鳍尾发育迟缓，比例不均，无法游水，不能交配生育，听起来像出自哪部科幻片情节的科学怪鱼。你会

不会问：人类真的走到吃这种奇怪生物这一步了吗？（其实基因改造的实验鲑鱼有许多种类，造成的影响也各有不同。想多了解基因改造鲑鱼的信息，可以上网搜寻，不少网站提供这类主流媒体鲜少报导的消息。如 www.reocities.com）

可是如果一点一点地分析，这个结果一点都不奇怪。海洋（远洋或近海）的渔量越来越少，海岸线的污染越来越严重，人口越来越多对食物（蛋白质）的需求也将越来越高。未来，不久的将来，我们真的可能只剩下这些奇怪的东西可吃。

如果我告诉你：我们其实已经都在吃这些奇怪的东西了呢？没错，玉米大豆都已经是基因改造了，猪牛鸡羊都有抗生素荷尔蒙，都在你我每天吃的饼干面包烤鸭三宝饭里了。而且，这些基因改造食物对身体造成的影响，我们目前完全无知。

然而更吊诡的是，世界上并非因为人口爆炸粮食不足造成这个现象的，而是浪费。世界粮食组织粗略统计过，全球有四分之一的食物并非因腐败过期，而经常仍是在赏味期就被丢弃掉的：包装过程（卖相不佳），运送过程，超市贩卖，家庭冰箱保存……每个环节我们都毫无罪恶感地生产，耗费能源，消费，丢弃丢弃丢弃……

这是个每天都在我们身边进行的矛盾的恶性循环：难吃的食物因为难吃，被大量丢弃浪费；于是借用科学去更大量更快速地生产廉价的食材食物，而通常这些非自然条件下生产的食材都不美味，所以要发明更多的人工调味剂防腐剂色素包装来增添风味，让人下咽。而这些过度人工调味的工业食品往往就是难吃的食物，更因为廉价，所以就被毫无愧疚地被大量丢弃浪费……

人类一直忘记自己也是食物链中的一环，生物界中的成员之一，是人类的贪念欲望，自大自私，对世界资源的掠夺抢食，枉顾大自然

亿万年发展而成的生态均衡，以吃食之名，一步一步走向一个不堪想象的未来。

亲爱的读者，不论你是在香港还是上海，广东还是北京，翻看到这本小书，今日思考环境生态的格局都不再只局限在自己脚下的一方土地，或是在市场上买鱼买肉时才思考的，这是世界性的问题，而且非常急迫了。

很高兴这本小书能以简体字版和更多的读者见面，分享我的理念。

想保护地球一个纯净的今日与未来，不是现在，不是你我，那应该谁呢？

/ 叶怡兰

饮食作家
Yilan
美食生活玩家
网站创办人

推荐序 /

《慢食》，之后

浸淫饮食领域越久，越能发现，食物，从来不是一件等闲容易，以及单纯悦乐之事。

端看，你的眼界与视角，以至溯源与追索范畴，有多深、多广、多远、多高。

这范畴，早些年，也许在于饮食本身的学问、门道、知识、讲究、品味与艺术性、精致化、专业度的高下精微。

然现在，更进一步，我们所关切关注关怀的，显然远远不止于此。

近几年，即使再不敏感的人，都可以深刻感受到，这世界的变化，与日剧增。

天灾频仍、气候走向极端、环境与生态日趋恶化、贫富差距与对立冲突高升、全球性粮价上涨、农业景况失衡、放任科技过度发展进而一步步溢出掌控之外，以至这种种对于人类生存生命的伤害。

尤其，再细细追索，都能发现，无能置身事外，每一桩，都与我们的食物，息息相关。

所以，吃美食谈美食，再也不可能纯粹光是风花雪月纵情享用；吃下每一道、每一口食物的同时，不可避免，我们开始思量，在这些美味的背后，我们所付出的代价，或说，我们应负的责任。

这是一种，全新的高度。

从餐厅内、餐桌前、餐盘里、甚至田埂间，积极再往上站，从既往的食客饕客角色，转而肩负起地球子民之名，透过食物，虚心反省审视：置身这不管是因为我们的任性妄为抑或原就是宇宙必然宿命、遂而似乎正走向末途的行星上，究竟能否找到和谐和平、共生共荣、迈向下一个千年万年的永续永存之道？此波思潮里，忠道的《慢食之后》便选择了这样一种，写作高度与发声角度。

在2005年的《慢食》里，忠道以一位立足巴黎的美食作家身份，借由法国与台湾两地间在饮食上的差异对比，站在“他山之石”上，对台湾的饮食文化和面貌，犀利地提出他的看法甚至批判，激起无数回响与讨论。

此刻，新作《慢食之后》，这样的对照，虽仍在部分篇章中延续，但却可以更清楚看到，他的视野已然逐步跨出法国与台湾间的界限，朝更远更高的方向行去。

当然，这些议题包罗太广牵涉太复杂，我们也着实走得太快因循太久，许许多多的警示与质问，当下常只能点出病灶，答案与确切解决之方，仍待寻觅。

然而，正如我在前本《慢食》序里曾经做过的比喻，这一回，忠道再次奋勇向我们抛了一块，警醒之砖。而这砖，比之上回显然更硕大沉重了许多。

让我一样期待着，但愿，也能够同样激起，无数回声与涟漪，让我们得以诚恳痛切检视反省，然后，思考前进。

繁体版 自序 /

为地球养生

这不是一本饮食道德观，或是健康观念实用手册。这纯粹只是一本自我思考的过程记录。真的要检讨，我的生活绝不是环保养生的最佳典范。

我不买有机食品，除非它好又便宜；我一件有机棉衣也没有；我很少运动，每年跑步游泳的次数肯定没有吃松露鱼子酱多；我喜欢spa按摩大于运动瑜伽，但是单车是我每天的交通工具；我不抽烟，但不介意饭后哈上一根好雪茄；我喝酒，但是只喝喜欢的；我也吃冷冻食品，柜子里有泡面、罐头，炸鸡、薯条也不忌口。但是这都不是我的主食。我什么都吃，但不吃鱼翅[黑]鲑鱼，不喝瓶装水[除非在餐厅里或旅途中]。在新疆沙漠里朋友好意买了一瓶可乐请客，被我婉拒，换来白眼一双和谑笑一句：歹逗阵[编注：不好相处之意]。

我吃健康食品，但是二二六六，数量比阿司匹林还少，吃到保存期限都过了；我不会养生，但是尽量避免人工添加物，包装后面的食品成分表看得比谁都认真仔细。出门关灯，不用的电器我会把插头

拔掉，但不是全部[懒]。我不会拿洗米水浇花[因为家里没有花]，但是会在洗澡的时候尿尿[省马桶水]；我讨厌洗碗，绝少用洗碗精；我爱吃鱼爱吃肉，爱吃新鲜蔬果，大约都挑便宜的当地当季产品。

如果不是难以入口，我的餐盘里不会剩下食物。上市场买菜前我会先瞧一眼冰箱，想想往后几天会吃多少该买多少；我贪便宜，但是努力不受“加量不加价”、“买二送一”鼓励超额消费的诱惑；作为一个经常吃高级餐厅住豪华旅馆，享受物质生活美好的人，我很珍惜所有的这一切。

朋友常常说我难搞，其实没有。我知道我在做什么。在能力之内，做对自己也对地球好的事。我做，但不强迫别人跟我做。但是我坚信，不是有钱就有更多的正当性去糟蹋自然，破坏土地，如果你的生活条件比常人强，你的责任也相对地多；如果你的学识职位比别人高，你的义务也同等地多。

改变一点习惯和价值观，并不像很多人想的多花很多金钱时间，或造成生活委屈困扰。其实没有。以前我相信好吃最重要，现在我依然相信好吃最重要，但是这个好吃和以前有一点不一样。

如果前作《慢食》是以文化观察作思考的纵横轴，这本《慢食之后》就是以时空观念当探索的经纬线，关注我们的饮食习性在当今时空环境下的问题困境，还有思考未来。

我不是美食家，不是营养学者，也不是绿色环保基本教义派，但是我爱这个地球，喜欢我生长居住旅行或没旅行过的地方，我敬佩那些尊重土地爱护自然的养殖者，希望在书本电视上看到的动物、植物、大海、高山会永永远远地美丽下去，喜欢的食物料理以后的人也都世代代有福享受。

这本书里没有很严密谨慎的逻辑推论、庞大完整的数据收集，

或是真理的科学实证，大多仅是从我个人日常生活的体验小事里出发思考，琐碎拉杂，不时流于自说自话。我不敢说自己的观点都是对的，但相信它们值得想一下。

我很喜欢法国电视台 Canal Plus 一个新闻报道节目《蝴蝶效应》(Effet Papillon)。这个节目做的都是些偏僻冷门的非主流题材：非洲某部落仍有追捕烧死女巫的劣习，导致许多无辜女子遭受迫害；印度某小城镇成为变性人中心，一位印度王子挺身照顾他[她]们争取权益；南美某山区为种植毒品争土地地盘，帮派间斗殴拼杀；或是某第三世界国家如何剥削童工，非法移民如何偷渡。节目名字来自一个真实的物理现象：地球上某个角落一只蝴蝶翅膀的轻微挥动，可能造成地球另一端巨大强烈的风暴。这称之蝴蝶效应。

我知道台湾很小，个人的能耐有限。我的能力轻微，不可能改变世界，但是我相信蝴蝶效应，所以也许一本小书，可以说服几个人跟我一起相信。而据我所知，全世界这样的人到处都有，且越来越多。

我是经常旅行的人，是 think global, eat local 的信徒。

能源政策，渔获配额，垃圾分类，每个地区国家有各自考虑的政策对策，可是如果你喜欢干净的山，管它是在瑞士还是西藏，你都应该同样喜欢；如果你喜欢河水清澈，无论是浊水溪还是黑龙江，你都应该一样喜欢。高山大水是没有国籍疆界的。大爱，也是。

我常常觉得我们的媒体没有尽到该有的社会责任。激凸小三露点事业线的版面篇幅比保育有机减碳生态多很多，如果你只看前者，你的国际观也只有 D 罩杯或是丁字裤那么大。如果你看山看海，观天观地，你的世界观会比较大些。如果你看得大看得远，你也可以让你的孩子看得高看得远。

最近才在《西藏生死书》读到这段惊心动魄的话：

我们到底还需要多少类似的警告呢？现代工业社会是一种疯狂的宗教。我们正在铲除、毒害、摧毁地球上的一切生命系统。我们正在透支我们子孙无法偿付的支票……我们的作为好像我们是地球上的最后一代。如果我们不从心灵、心理、见解上做一番彻底的改变，地球将像金星一样变成焦炭而死亡。

这本1992年出版距今近二十多年的书，今日读来仍然警惕，然而，二十多年过去了。

容我说句大话：希望我们一起为自己，也为地球养生，就从自己眼前的盘子筷子开始。

最后，这本书的完成要感谢《康健》杂志，这本杂志是我知道的台湾社会对饮食智慧、健康概念做最多努力与报道的媒体。还要感谢时报出版的李采洪，没有她不弃不离的鞭策与耐心，不会有这本书。