

# 慢食运动

——为什么食品要讲究优良、清洁、公平？

[意] 卡罗·佩特里尼 / 著  
尹捷 / 译



Slow Food Nation:  
Why Our Food Should Be Good, Clean, And Fair

新星出版社 NEW STAR PRESS

你听说过这些食品吗？阿尔彭加的紫芦笋，土耳其高山蜂群的蜂蜜，卡西佐鲁的撒丁奶酪，瓦尔奇阿维纳的山羊火腿，全世界种植面积仅130公顷的“水彩画牌”大米……

联合国千禧年生态系统评估报告中指出：25%的哺乳类动物，12%的鸟类，32%的两栖类动物正濒临灭绝。其实与它们一起正在消失的还有人类创造的食品文化和传统。

# 慢食运动

——为什么食品要讲究优良、清洁、公平？

[意] 卡罗·佩特里尼 / 著  
尹捷 / 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

慢食运动/ (意) 佩特里尼著; 尹捷译. —北京: 新星出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 80225 - 829 - 7

I. 慢... II. ①佩... ②尹... III. ①日记—作品集—意大利—现代②随笔—作品集—意大利—现代 IV. I546. 65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 203730 号

---

## 慢食运动——为什么食品要讲究优良、清洁、公平?

(意) 卡罗·佩特里尼 著

尹捷 译

责任编辑: 吕林

装帧设计: 翁涌

---

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢刚

社址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

网 址: [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)

电 话: 010 - 65270477

传 真: 010 - 65270449

法律顾问: 北京建元律师事务所

---

读者服务: 010 - 65267400 [service@newstarpress.com](mailto:service@newstarpress.com)

邮购地址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

---

印 刷: 北京佳信达欣印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 9.75

字 数: 175 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80225 - 829 - 7

定 价: 28.00 元

---

版权专有, 侵权必究, 如有质量问题, 请与印刷公司联系调换。

此书的目的是发展理念，提高意识，激发热情。如果这些目标已经得以实现，那要极大地归功于卡罗·博格里奥提。这些年来他与我探讨这些观点，在起草此书的过程中给予我宝贵的协助，在此我感谢他的无私帮助。

# 序

1971年，在我们的新餐馆 Chez Panisse 开门营业时，我和朋友们都觉得自己肩负使命，要通过潜移默化来改变人们的饮食习惯，这是我们对当时饮食的单一化和口味贫乏所做出的反应。很快我们就发现味道最好的食物来自于当地用正确和环保的方式供货的农民、牧场、农场和渔民。多年后当我初次见到卡罗·佩特里尼时，我才意识到其实我们的店从一开始就是个“慢食餐馆”。像卡罗一样，我们试着将愉快和政治联系在一起，通过取悦顾客的方式让他们注意到食物的政治性。

卡罗·佩特里尼是慢食运动的创始人，也是个令人吃惊的幻想家。与我不一样，他在一个特别注重传统饮食生活的地方长大，那里培养了他的一种热爱：在餐桌上感受纯朴生活，享受悠然自得的愉快。当他看到意大利的这种饮食方式逐渐消失时，决定要对这种现象有所行动。“慢食”以反对罗

## 慢食运动

马的快餐店的特别活动开始，今天此项运动已经发展成为一项国际运动，并以他写在本书中的各项原则为基础。

卡罗把他的洞见从粗豪的意大利语变成了丰富、清新、生动流畅的英语，他的声调尤其显示出他反应敏锐、头脑活跃，使人难以抗拒。他发表议论时，时而像你亲爱的叔叔在讲故事，时而又像你最崇拜的老师在做严肃理性的讨论。他时高、时低，时而平淡、时而幽默的语调就好像是理性自身发出的宁静、充满希望的声音，你们会喜欢这种声音。

大部分美国人一听到“美食学”这个词就会认为与己无关，它会让人联想起肠胃病学，或者至多会联想到那些自命不凡的讲究吃喝的人。但是卡罗果敢地使用了这个词，并赋予它新的意义。通过美食学，他让我们理解一种新的科学，他将它定义为对我们的食物以及与生产食物有关的所有自然和人工系统的研究。因此它的重要性丝毫不亚于研究人类在地球上的定位，以及人类作为物种如何生存的重要性。这是一门比任何传统社会科学都更综合的学科。确实美食学与学校所教的每一门课都有联系。它可以组织得使课程生动活泼，而任何别的学科是无法办到的。如果说经济学是一门沉闷的科学，那么由于美食学追求享乐的普世权利内涵，它毫无疑问会让人兴致勃勃。

卡罗在本书中所呈现的景象是地球像一艘承载了全体地球居民的方舟。将我们拽上岸的救生索由三个观点编织而成，

他一直强调，在任何层面上，我们的食品供应必须符合优良、清洁和公平三大标准。我们的食物必须 *buono, pulito, e giusto*，这些字用意大利语来表示比用相应的英语显得更庄严。我们的食物应该质量好、美味；应该清洁，生产过程应当仁慈，对环境没有破坏；提供食物的系统对所有参与劳动的人员在经济和社会层面上都要公平。卡罗认为，当我们在寻找符合这些标准的食品时，我们不再只是消费者，而已经成为生产合作者，我们共同分担生产优良食物的成本，同时也共同创造负责任的社会。

卡罗的论点展开得十分流畅（不奇怪，他是个很好的舞者），这样他的好奇、高兴和愤怒就以跳探戈与寻宝一样的心态表现出来。卡罗劝导，是理性教育使我们在这个世界上可以体验到美好和意义。极少的思想家可以把启蒙的欢欣传达得如此透彻，卡罗强调，这样的启蒙对地球上的每个人都是适用的。由于他的慷慨大度、人文精神以及友善的态度，因此这些论点从来没有让人觉得是说教，或感到刺耳。最重要的是，这是我一直以来所盼望出现的论点：即对食物做出正确的决定可以改变世界是无可辩驳的事实。

爱丽丝·华特斯

# 目 录

序 .....	1
导言 .....	1
第一章 令人担忧的景象 .....	7
[日记1] 胡椒和郁金香 .....	8
[日记2] 特瓦坎 .....	11
[日记3] 拉吉奥尔 .....	15
一 令人担忧的景象 .....	19
二 同一命运：自然、人类、食物 .....	21
三 千禧年评估 .....	23
四 将食物恢复到核心地位 .....	25
五 农业工业化 .....	27
六 地球的新型农业 .....	29
七 美食家 .....	31
第二章 美食学和新美食学 .....	35

	[日记4] 我的美食老师：组织者、生产者、作家、 美食家 .....	35
一	美食学 .....	40
	[日记5] 爱丽丝 .....	52
	[日记6] 佛罗伦萨群体 .....	55
	[日记7] 享乐和健康 .....	60
二	新美食学：定义 .....	62
第三章	质量即目标 .....	103
	[日记8] 我记忆的味道 .....	107
一	优良 .....	109
	[日记9] 印度的大虾 .....	127
二	清洁 .....	131
	[日记10] 绿色的加利福尼亚 .....	150
三	公平 .....	156
第四章	实践三大理念 .....	169
	[日记11] 纽约和品味讨论会的主意 .....	169
一	教育 .....	171
	[日记12] 摩罗佐博览会：阉鸡 .....	187
二	合作生产者 .....	190
	[日记13] 艾伯特·霍华德先生 .....	205
三	领域之间的对话 .....	208
四	何种意义上的倒退 .....	223

第五章 创造 .....	225
[日记 14] 萨米人和蒙古人 .....	226
一 创建网络组织 .....	230
[日记 15] 短途巡游旧金山—巴亚多 .....	243
二 带来文化改变：美食家世界的整体景象 .....	249
[日记 16] 契亚帕斯、洛克菲勒和普利亚区的 小农 .....	257
三 创建一个公平和可持续性的食品销售系统 .....	262
[日记 17] 乡村的大度 .....	275
四 为美食家网络创造一个新的价值体系 .....	278
结语 .....	287
附录 .....	293
译后记 .....	297

## 导 言

现在依然有人把我这样的美食家归类为一群自私的饕餮者，认为这些人一点儿都不关心自己身边的世界，其实他们是误解了。对美食家来说，他们的能力涵盖了从赏识食物的美妙味感（这一点在如今这个口味贫乏、毫无奇妙可言的世界另有一番深意），到认识食物的生产过程（这一点使他分外关心周围的世界，同时也让他觉得在某种意义上他是食物的共同生产者，一个分担了共同命运的参与者）。

如果我们时刻记住人类生活在同一个地球，我们从这里获取食物，那么共同命运这一点就会变得异常清晰。因而此书将以世界当前的健康危机调查开始，这些问题主要由食品生产和消费体系所造成。

因此，新一代的美食家也必须将他的知识能力放在研究这些体系上，在他的长期经验里加入对优良食物和烹饪乐趣的追求，这样他便能发现，实际上与当前的主流体系平行存

## 慢食运动

在着一个不同的生产和消费世界，而这个不同的世界却孕育着构建一个更好的全球体系的种子。

然而，美食科学以及由它而来的各种知识和能力，由于各种原因一直以来遭受到误解、反感和忽视。正如我们将看到的，这其中有一部分是美食家自己的过错。因此仅仅认可还不够，我们要重新来定义美食科学，给予它应得的地位，一种新的地位。为了在接下来的篇章里做到这一点，我以历史研究开场，以对“新美食学”的合理定义结束，美食家将涉及到这个复杂主题的所有方方面面。他并不自命对此无所不知，完全接受任何能够给予帮助的人的意见。

至此，在进入日常的饮食行为之前，他应当竖起一些藩篱，找到一些共同点，在复杂的美食学的多样性方面（生物学、文化、地理、宗教以及生产方面）打下基础，最重要的是对于食物质量的新的、精确的定义：优良，清洁，公平。对一个非常复杂的概念来说，这是一个简单的定义，这三个互为依存的基本标准，用来判断任何特定食物的可接受性。

一旦上述原则确立，美食家就可以开始讨论自己的义务：持续学习的必要性，尊重传统知识，留意其教学，感觉到自己是一个新的个体，也就是我们所说的“合作生产者”。合作生产者或美食家分享各自的观点和知识，同样分享对于质量和幸福的追求，以及对给予生产那些食物的乡村和人民新的地位的追求。美食家与其他合作生产者、制造者、厨师，以

及任何以各种方式介入到复杂的美食学中的人，分享他那美食家的基本素质。他们一起来体验两个双重原则，它们可以归纳为下列基本表达（这一点以后会来解释）：“吃是一种农业行为”，“生产必须是一种美食行为”。

这种分担行为将会启发人们将目光投向社会的一个重要部分，这部分因为与主流意识存在分歧，因此一直以来被低估和忽视。这个部分由那些希望去创建、去改造现实的真正的美食家（依据我将给出的新定义）所组成。如果那就是我们所想要的，为什么不能按计划行事呢？为什么不能把劲儿使出来呢？

所以本书的最后我会讨论有关美食家网络的主意，这些人都接受同样的价值观和承担相应的义务，不过也包括一系列完全不同的人类经验。这个网络从其本身具备的丰富的多样性中汲取力量，可能会成功地将世界改造得更美好，最起码能够改善我们的食物和生活质量。这项工作会坚持按规则来做，并不仅仅是展示一个良好的愿望，而是有真正为公共利益工作的渴望。当前，这项利益已经成为一切事业中最重要的一部分，我们可以从中在这个漫无目标的世界里为自己，也为我们的子孙后代谋福利。

要是将我们的项目要点归纳如下，此书就不会显得太乌托邦：

1. 美食家审视那些目前引起世界痛苦的问题，然后到食

物系统去寻找原因。

2. 美食家运用自己的能力，尽可能通过与别人一起学习讨论复杂的科学知识，去解读和影响这个系统，因为他本人并不是万能的，不可能只靠自己解决这么复杂的问题。

3. 美食家要求一种质量，这种质量是大家认可的，是可以改善我们全体人民的生活的。因为美食家不可能孤立存在，他与别人一起教育自己，也向别人学习，向别人获取知识，与其他人一起交换意见，分享快乐，感觉到自己与大家是休戚相关的。

4. 美食家会发现世上有很多人认同他的规则，被同样的渴望团结在一起。为了让自己和他人得救，得到幸福，从而积聚力量，并使这些力量为大众所用，是最自然要做的事。将世界改变一点儿，并不只有美食家才想这样做，他并不是唯一渴求改变的人。

我想用最后一点想法来结束这篇导读：“将世界改变一点儿”，这个短语应该与皮德蒙特人所说“为了我们在地球上的这四天”（*per si quart di che 'ruma da vivi*）一起来考虑。为了在地球上的这四天，我们能不慷慨吗？能不慷慨地对待自己，享受纯粹的快乐；慷慨地对那些在世上做好事的人；慷慨地对待一切与我们共命运的人？

面对那“四天”，这些目光短浅的人，可以不再多想将来的事，也不想他们走后会发生什么。他们尽情消耗，挥霍，

损坏，享乐，一点儿都不考虑到公共利益。

我却认为在地球完全归于我们的这些日子里，在这个人类历史上绝无仅有的时刻，我们应当快乐而谦卑地生活，努力工作。并且满怀信心地认为：在这些日子里，我们每个人都有机会以自己微薄的方式，为建设一个更美好的未来做出贡献。



## 第一章 令人担忧的景象

在每一章，我都会放进一些内容，为方便起见，我将它们称为“日记”。这些部分由第一人称来描述，讲述我的一些个人经验。我之所以引用它们，是因为它们为我在此书中想要表达的观点提供了具体的事例，同时因为我发现美食这样的复杂主题需要用到第一手的知识，需要去旅行，需要直接接触其他文化，需要接触自己的文化根源。仅仅靠看书不可能成为美食家，你需要将理论付诸于实践；你要保持好奇，要尽可能多地去接触不同环境，与人们交谈，品尝食品，用理性去解读现实。仅仅靠在餐馆吃饭也不可能变成美食家，你必须要接触那些小农场主，那些生产和加工食品的人，他们努力地将生产消费系统变得更公平，因而具有可持续性，使人更快乐。

由于工作关系，我很幸运可以得到很多这样的经历，其中每一项都对我个人的发展，以及你们将在此书中看到的观