

吃的美德-餐桌上的哲學思考讀後心得

《禮記·禮運》中有句名言：「飲食男女，人之大欲存焉。」飲食，存乎於人的本性中。在物質豐饒的時代裡，人類的飲食文化到達一種新的境界，人們不僅僅只是追求美味好吃，更講究吃得健康、環保、道德、創新。

本書作者 Julian Baggini 從食物的獲得（素食或肉食，肉源取得方式，牲畜養殖及宰殺方式，動物福利，生物多樣化）、流通方式（公平貿易為一種選擇、跨國企業是否真為萬惡資本家？以及超市的利弊）、烹調方式（食譜的制約與迷思、傳統的真諦與科技在食物生產中的意義），食物與身體的關係（吃到飽的誘惑、減重、禁食及謙卑面對身體），再到將美食享受化作一場表演，探討美食與藝術之間的異同等處，不得不說，這真的是很精采細緻的一本書。

本書從四個部分說明，沒有必然關係，反而是四種不同的取向：

一、採集 Gathering：

提及了當今有關飲食的熱門議題，例如有機農業、永續發展和動物權。 勇於求知：了解越多，選擇越自由。只要多花了點時間，了解更多，確實會讓人珍惜自己吃下肚的食物。

二、烹調 Preparing

別用標準規則取代個人判斷，生命中最重要的事，很多都無法規格化、量化，也無法精準測量或規範，無論是在廚房內或廚房外都一樣。

三、不要這樣吃 Not Eating

回過頭來自我反省，從日常生活中鍛鍊品格，懂得自我管理才是真正的自由，因為最高境界的自由，就是心甘情願地節制自己的行為。

四、好好地吃 Eating

倫理抉擇往往是一體兩面，相輔相成：美好生活不只關於提升自己的生活，也要有益於他人的生活。

Julian Baggini 同時也訂立出三個準則，供大家參考：

一、飲食要適度。

只要不是過量攝取或嚴重缺乏，一般不會對身體有明顯壞處。

二、找出相關性。

很少有在社會存在已久的食物本身會對人體造成極大幫助或傷害，有害於身體的往往不是食物，而是飲食方式。我們要看不同食物如何互補，不能只看特定某種食物是好或不好。

三、實證。

不要看到健康建議，就照單全收，嘗試自己去求證，不要聽信八卦小報的說法，也要小心網絡社群的消息，因為裡頭總是聚著一班人，把缺乏根據的說法渲染成可公認的意見。

作者在書中不時顛覆社會既有概念，例如此時對「自給自足」的吹捧，甚至是對「傳統純手工」的頌揚等，書中一段關於料理方式及食譜的文字很有趣：「最好的傳統不是往後看，而是瞻前又顧後，把過去的好東西延續到未來，而且即使看到它改變、成長也不擔憂。」又說「創新才能保持傳統的活力，但若欠缺對傳統的理解，創新反而會變成破壞。這樣的理解很難變成統一的規定，或許我們也不應該試圖把它變成規定。最好的理解需要我們的判斷力和實踐的智慧，但這兩者都無法百分之百精準。所以我們用『敏銳』這類字眼來形容在傳統中創新的人，絕非偶然，因為比起理性思索，這種能力更像是一種感知能力。」這概念放在其他領域亦適用。

在討論美食與藝術之間的異同時，作者提出：「藝術把人類捧上了天，讓人以為自己擁有動物性所無法解釋的深度。或許我們會因此獲得優越感，卻是假的優越感。……藝術不會把我們變得更高貴，卻可以讓我們發現卑微的生命也可以變得豐富且有價值。……精緻的餐點讓我們獲得從藝術中體驗到的熟悉感：呈現在我們眼前的秩序感與和諧感遠非我們所能掌握，更不用說是創造了。畢卡索的立體

派畫作就有這種效果，看似片段而破碎的複雜圖案，彷彿有種難以形容的連貫性。所以我認為『同樣的東西我也會做』這種心態大有問題。如果你不覺得一樣東西令人讚嘆或超出你的理解或能力，那麼你就是不懂藝術能凌駕平凡。……藝術的驚人之處在於它是人類創造力的產物，但藝術家並沒有脫離人的狀態，只是拓展了人類的可能性，證明人可以『凌駕自己』。」

此外，作者認為，「這種筵席不該只限於同桌吃飯的親朋好友，也延伸到陌生人才對。」而且「喜悅，分享，群體，服務，人性。我認為所有糧食援助的方法都應該展現這些價值。不應該把食物當作擁有者給予匱乏者的禮物，而是出於同舟共濟和責任感而一同分享食物，當然也不僅僅是補給營養，雖然這也很重要。Conviviality（一起生活）同時也是分享喜悅。……給人食物免於飢餓是件好事，但如果食物不只能讓人免於飢餓，更能讓人好好生活，豈不更好？存活不是分享財富跟互相幫助的終極目的，只是一個手段，真正的目標是讓更多人活得更充實。」與「筵席的真正精神不只存在於料理和享用食物的過程，也在種植的過程中。」

作者認為：「Conviviality 如果只限於跟我們同桌吃飯的親朋好友，就會流於淺薄、自我本位和享樂主義。真正的、符合倫理的Conviviality 在於認清我們之間共通的人性，意識到人與人之間互

相服務的關係，而分享好東西不僅能讓我們和平相處，也能讓我們相處融洽。食物是達成這個目的的最佳工具，因為當我們掰開一塊好麵包時，我們永遠不會忘記你我本質上都是脆弱的、有限的血肉之軀，卻學會了把存活的工具變成生命中最令人滿足的喜悅。」

這本書讓我感受到哲學思辨的美麗與力道，也讓我從不同角度，更細緻地感受「餐桌上的美德」，有很大的收穫。對世界萬物，身為目前最強勢的物種的我們，應該要具有同情心，以地球管家的身份身體力行的維護這一切。讓我感動的是，作者在書中寫下親訪屠宰場後的見聞與心得，這般用心對待食物的態度，提醒了我原來真的有人這麼關心這一切。有一個思考盲點是，我們都覺得自己力量很小，但卻忘了其實「消費者」的力量很大。我們想要公平貿易食物，市場供給自然會導向公平貿易的方向；我們重視動物福利，供應商自然會跟進——這些都是很自然的事，都只在於我們的「選擇」。就像本書中我最喜歡的這段話一樣：「道德布滿了陷阱，即使我們已經深思過某個議題，可能還是會錯得離譜……我們都有選擇權，可以選擇固執不變或盡力而為……我寧願自己是個困惑不解、前後不一、因為道德立場而遵守不完美甚或過於簡化的規則，也不願意當個道德無感的人。」即使我們立場不斷變動，但至少我們盡力而為，因為我們重視這個地球的每個生命。

最後，我們可以看到 Julian Baggini 在此的推論分析與建議，背後承載著的是深厚的科學方法與謹慎溫和的懷疑論，無疑把飲食思考提升至哲學層次。這本書非常生活化，易讀有趣，又不失哲學追求的嚴謹與開放態度，有別於坊間一些打著「哲學」名號卻與哲學思辨毫無關係的書，讀此書如同吃了一頓美食佳餚一樣歡喜。

在當今方便快捷的社會模式下，茶來伸手飯來張口，身為美食王國的台灣，路上從各國飲食、家常餐廳到平民小吃無處不見，大量的消費者已經慣於「進門、點餐、上菜、用餐、付錢、離開」這種飲食消費模式，這樣的方式不是不好，而是長期下來會讓人慢慢的忘記食物的原樣、食物的安全、食材的料理等，這是一個很大的問題，當人們開始忽略某件事情，魔鬼就會出現，滲透到你我的生活，產生飲食的歧途。

近年來台灣社會籠罩在食安風暴的疑雲之中，例如：市售飲料含有塑化劑，含有瘦肉精的肉品、來源不明的黑心油等，而這些事件罪魁禍首就是不肖商人於食品中添加了不該使用的添加物，再加上現在的飲食文化，助長了人們喜愛濃郁甜香的口味，搭配色彩鮮豔的視覺刺激食慾感官，又在沒有健康飲食觀念下，無形中更容易讓自己吃進上百種人工添加物。色素香精會傷害大腦神經傳導物質，其他添加物則傷肝傷腎，甚至累積過量會致癌，這就是現代臺灣人的飲食狀況。

遇到這類問題，民眾也許會把過錯歸咎於政府，但政府對於食品安全的責任能承擔的部分僅止於法規上管理及監督，也就是政府單位盡所能地將所有食品危害的風險降低至可接受範圍，訂定「安全容許」以供遵守；但真正影響食品品質的好壞其實是廠商，一家食品業者想要永續經營，除了要有業者的道德良心外，還要有是否願意共同承擔食品安全的責任感，也是當今消費者所密切關注的重點，近期一些透過網路自動發起的拒絕消費活動，也顯示民眾不願意讓劣幣驅逐良幣而有所行動，這是消費者的覺醒，也是一種自我保護的方式。

人們的口味與飲食習慣是可以被教育的，如果我們未藉此機會深切反省檢討，淘汰黑心廠商，當風暴過後又會把問題食品吃下肚，最倒楣的受害者又會是你我自身。雖然我們無法了解每樣食物的來源，但就像是本書中所言：「知道的越多，資訊越豐富，選擇就更自由。」在吃任何東西前，何不花點時間來認識一下眼前的食物，無論是透過網路資訊也好，店家公布也好，了解越多，選擇越自由，了解越深，對食物越珍惜。

在未來我們或許無法真正回到傳統的食物系統，但我們卻可以透過科技的進步，從食物的生產、配送、烹調到消費，每個環節都因為資訊更透明、更多資料可以運用，消費者跟食物以及生產者之間，有

更多認識，我們也對自己的消費更有意識，讓食物與人的關係在實質上回歸傳統的誠實與透明，形成人與土地與食物的另一種新關係。