

## 一口美食 一口哲學

在眾多書籍中猶豫，選擇閱讀這本書的原因，其一是因為我本人是在地的台南人，說到台南大家第一個印象就是滿坑滿谷的小吃美味，「台南就等於美食」的觀感烙印在我們心中，生活在美食充斥府城的我十分享受，喜愛美味的食物，也經常按圖索驥，穿梭於巷弄間尋找神秘店家，期待每一次的味蕾驚奇；其次是因為看到作者的這一番話感動了我，Julian Baggini說：「如果我得在永遠不得閱讀、不得寫書，跟永遠不能跟家人朋友用餐之間選一個，我會毫無疑問的放棄寫書……人在餐桌上是一種靈肉一體的動物，不只懂得滿足口腹之欲，也懂得感謝、充實內涵、與人分享、美學欣賞，以及客觀的判斷。人是結合了理智與情感的奇妙混合體，是一種會吃、會思考、會享樂的動物，而餐桌就是我們可以同時做這三件事的地方。」

對我而言，家裡從小爸媽就很重視全家人相聚用餐的時光，在餐桌上我們聊聊自己的一天，很多時候煩惱就在一餐間消失，原本的疑問就在這一餐間解決，邊享用著母親準備的家常料理，內心溫暖而自在。有感於作者對於食物的認真與執著，以一種深入淺出，生活化哲學的口吻描述食物的正確觀念；以哲普的角度去告訴大眾，如何從「吃」這件每天執行不下三回的動作中去思考生活哲理！讓我感同身受地正中下懷，選擇這本書陪伴我度過這段閱讀時光。

「吃」這件事情是何等的重要，人每天都需要透過吃來補充能量及營養，都需要透過吃來調劑悲傷的心情、放鬆疲倦的身軀。在寒冷的冬季，一碗熱湯、二匙白粥、三勺滾燙的湯圓，能瞬間溫暖我們冰冷的心靈，讓我們恢復飽滿的元氣；在酷暑的夏季，一碗剉冰、二口冰塊、三罐汽水，就能立即降溫得到片刻的舒緩！在滿足口腹之慾之時，我們從沒思考的是從食物中竟然可以領略出哲學思想；特別的是，作者異於平常坊間滿坑滿谷的美食介紹書籍，藉由此書想要提出既深且廣的飲食哲學，一種如何吃、如何喝、如何生活的論述，為目前的飲食大雜燴理出一些脈絡。這裡所謂的飲食哲學，並非硬邦邦的規定或準則，而是一種廣義的美德，泛指所有有助於提升生活品質的性格、習慣、特質、技巧或價值觀。本書的每一個章節都在探討一個有關食物或吃的問題，以及相對應的美德，這些美德都互相有關聯，而貫穿本書的主題就是找出一種不違背完整自我的生活方式，涵蓋身心靈三個層面。

## 第一曲—採集

在採集這部曲的意義裡，要去瞭解食物從何而來？我得到的心得是「如果你不知道東西從哪裡來，你就不知道它是什麼」，勇於求知的精神是我們所欠缺的，常常在吃東西的過程中，我們不了解食物是從何而來，食物該如何烹調，該如何品嚐是最佳美味，最能保有它的營養？而非狼吞虎嚥地下肚，認識我們吃下肚的食物是非常重要的觀念，這件事是第一次有書這樣教我。近幾年台灣的食安風暴如龍捲風般肆虐，造成國際聲譽的重要影響，以及全國人民對於每天吃下肚的食物存疑，全台灣人心惶惶，原來我們習以為常的食用油、肉品、海鮮、民生用品生產的背後，隱匿於伸手不見五指的黑幕之中，因此開始講求食物產銷履歷的重要性，從生產到販賣，最後到餐桌。然而，勇於求知也包含勇於承認自己的無知，以及勇於接受我們堅信不疑的事實或許根本不是事實，當深入永續、有機、當季、在地生產等飲食新主流背後的事實以後，我們就會發現問題可不像表面看起來那麼簡單。

當我們享用食物之時，追求當季的第一個理由是環保。有些食物種在自家菜園且在某個時節長得特別好。這時候只吃這些食物，或大量食用這些食物，會比吃大老遠運過來的食物，或利用人造光源和肥料等高耗能方式在非產季或非產地生產的食物，更加符合成本效益。例如在台灣，夏天就是盛產西瓜，而在炎炎夏日之際，最能消暑的就是西瓜，況且是一年當中價格最便宜、氣味也是最濃醇香甜的時候，人手一片西瓜，快樂無比，這個道理運用在各種不同的當季食物也是一樣的。

第二個追求當季的原因是基於美學理由，有些食物在產季吃就是特別美味，在食物的產季吸收它所需的陽光和水源，得以努力的茁壯生長，熟成的滋味當然特別鮮美！就像在盛產甜玉米的季節，玉米粒果實累累，晶瑩剔透的金黃色光澤誘人垂涎，再咬下去的那一口頓時在口中爆出汁液，香甜的滋味留在口中無法散去。

最後一個追求當季的美學考量是，現代人的生活同質性越來越高，一種超越美學的考量：讓我們更能體會時間的流轉。有些文化對季節的感受比西方更敏銳，在日本或許最明顯，日本人有一種對事物的美學觀，即觸景生情、懷時感物的情懷，包括對萬物終有時的感懷與惆悵，培養對季節的敏銳感受，在日本是很理所當然的一種美德，值得我們效法！跟環保考量比起來，這才是最能說服我們盡可能按照季節變化生活和飲食的理由。

在閱讀這本書的過程中，時不時都穿插一些建議小食譜，對於我這個對下廚一竅不通的人具有絕佳的吸引力，看著輕鬆的說明，想像著自己動手做的畫面，

但事實上，想像總比現實美好，真正操作的時候想必滿身大汗、狼狽不堪吧！

有機農業，儼然成為現代人追求健康飲食的指標，打上有機的稱號彷彿就能安心無虞的吃下肚，有機這兩個字為擔心大量使用化學農藥和肥料會危害健康的消費者打了一劑強心針，1962年瑞秋·卡森(Rachel Carson)出版《寂靜的春天》，呼籲大眾警惕化學農藥對人體健康的危害，並把殺蟲劑對鳥類的傷害當作一大警訊。此後這個問題就獲得大眾的關注，很多人對傳統方式種植的作物戒慎恐懼，害怕有毒殘餘物。該書的出版多少推動了立法，殺蟲劑和肥料的使用規範比以前嚴格許多，我們多半認為農藥噴灑越多越不好，但真正重要的是農藥的「殘餘量」，級農藥殘留在土壤或植物上的時間。舉例而言，農民之所以常噴灑年年春，是因為這種農藥揮發的很快，需要定期噴灑，在這種情況下，農藥越快揮發就越安全，也越需要經常噴灑。

目前台灣有不少植物工廠紛紛成立，標榜無毒、無菌、無農藥栽培，就是應用LED人工光照來進行種植。比較容易入門的像是不結球萵苣及葉菜類，其他像青蔥、紫蘇、薄荷、小白菜等也都有人栽種。

### 無毒無菌LED農作正流行

一般種植作物時所需要的必要條件包括：光線、水、養分、土壤、適當的溫度、通風等，其中有關光線的條件，若以人工光照的LED技術取代，便可稱為「LED植栽法」。

近年來材料科技進步，包括燈具、栽培容器、機具設備等，因而發展出完全施行LED人工光照的植物工廠，相對於傳統土耕種植，LED人工光照的植物工廠是在比較密閉的環境裡面，提供植物所需要的光、水、養分、溫度、風等，適合植物生長。由於種植的過程中可以做到完全不噴灑農藥，因此，不用擔心農藥殘留的問題，而且生菌數也可以得到良好的控制。

### LED植栽的興起原因

為何LED人工光照種植，能在短短幾年異軍突起？近年來食安風暴及農藥殘留問題不斷，成為LED人工光照種植的最佳推手。根據世界資源中心的調查顯示，台灣噴灑農藥的密度在全世界排名第二，僅次於韓國。另一個關鍵因素，由於LED是台灣很重要的科技產業，而LED人工光照種植，是將LED推廣至農業應用的創新經濟。事實上，早期就有輔助照光的農業開發，像一些高經濟價值的花卉，需要靠燈光來控制開花期或產量。只是LED的發展，讓照光的器具更加省電且提升效能。

LED種植的蔬菜標榜全程不使用農藥，不使用殺蟲劑、除草劑等，反觀水耕種植，栽培業者都會使用自行配方的水耕肥料，包括水肥、化肥等，有些可能還會使用一些制菌劑，雖然沒有農藥的問題，但化學肥料問題仍然是無可避免的。

## 第二部曲——烹調

「撕掉食譜吧！」這幾個對我這個毫無廚藝可言的人如此刺眼的字，成功地吸引我的目光，我要怎麼撕掉食譜！對我而言，按部就班的食譜多麼重要。但事實上，如作者所述，在已發展國家中，越來越少人具備基本的廚藝，即使是公認擁有豐富飲食文化的國家也不例外，問題的癥結就在於食譜這個概念，去問爺爺奶奶、媽媽阿姨那個年代的長輩是怎麼學做菜的，我常常發現他們從來沒有提到食譜這回事。常看到我阿姨在煎魚，我問她說：「你怎麼知道要煎幾分鐘，怎麼知道裡面的魚肉有沒有熟」，她總是笑笑地說：「做菜就是憑感覺啊！靠經驗累積囉！」，而我總是欽佩地望著她，就是這種無食譜的概念，就像我阿姨說的一切憑感覺，一但有了按部就班的步驟，下廚的人就不太需要自己下決定，也會侷限廚藝的發展，當你依賴的是寫下來的東西，而非看到、聞到和嚐到的東西，你對廚房的掌控力就會大打折扣。因此，閱讀和寫作某種程度對下廚有害，識字的人越來越多，廚藝卻越來越退步了。

飲食也是一種人際交流，除此之外，還有社會政治層面的考量。一旦買下膠囊咖啡機，就等於跟跨國公司簽下咖啡供給的合約，這不表示這麼做就是在剝削生活困苦的農民，但確實因此喪失了一個好機會，重建讓生產者和消費者之間產生更多連結的全球飲食經濟體。最近很流行的膠囊咖啡機，看似方便快捷，卻是一種疏離的科技，它讓生產者和零售商便的面孔模糊，也把煮咖啡的過程隱藏在入塑膠殼內。職人手感之所以那麼受到重視，一個原因就是它強調製造者、雙手和食物，甚至是生產者和消費者之間的連結。就像我們每天去拜訪深愛的一家店，來到店裡，總是會跟老闆客人閒話家常，聊聊天氣、聊聊產季、聊聊當下的最新產品，欣賞著老闆的精湛手藝，去感受職人在這項專業中投入的心血與其醞釀出來的智慧，在這一來一往的對話之間，進行著一種飲食間微妙的人際交流，靜靜地在互動中發酵。我覺得，有時候我們來買的並不是這個產品，而是來買一種良善的氛圍。

回到撕掉食譜的話題，當下也很流行自己在家用麵包機做麵包，使用機器不代表我們做出來的一定都很制式化，麵包機裡附的食譜，我們應該把它當成摸索、試做的基礎，而不是奉為聖經。在混和麵粉的時候，我們可以隨自己喜好做不同比例的嘗試，加入一些奇特的元素，麵包機只負責揉麵的工作，剩下的就自由發揮，總是得得到許多意想不到的驚奇。科技再如何發達也無法取代人類的所有創新和判斷，但科技能讓人類把這些美德延伸到我們原本無法發揮領域上。

### 第三部曲—不要這樣吃

拒絕自助早餐的誘惑，教導我的是要「從日常生活中鍛鍊品格」，作者觀察很多人認為從飯店的自助早餐偷帶麵包或起司出去，充當一頓豐盛的午餐也不為過，也有些人認為這不但有失禮儀，某方面來說也有損道德，即使他們也承認，真要說來這只是小小的不道德，這類的小惡是倫理態度的指標，所以或許它們在道德上具有重大的意義，如同我有時候在享用自助早餐時候，會因為她是自助的方式，會讓我想要甚麼都吃，不知不覺中就夾得太多，當我盤子裡的麵包或食物吃不完，我也會產生一種要不要把它們帶走當下一餐的念頭，但我男朋友總是會在旁邊說：「唉，不要拉！你每次都夾太多了。」所以如此看來，我也想滿足私慾，所以只要能占到一點便宜，我們就覺得賺到了，這種道德上的小瑕疵，背後隱藏了更嚴重的人格缺陷。

然而，生活就是倫理反省的機會，品格跟個性有關，但兩者仍有差異。個性主要是內在基因和外在環境結合而成的結果，個性上的特點通常不涉及倫理上的好壞，例如內向不比外向好，反之亦然；情感外放的人也不一定比情感內斂的人更舉止合宜。相反的，品格就處處帶有倫理的意味，例如，慊不慊慨就是一個倫理問題，不只是個性決定給你多或給你少這麼簡單的問題，所以說，假如方法不對，一個人就算生性大方，可能也不會是待人慊慨的典範。日常生活是鍛鍊品格的最佳場域，也是唯一的場域，良好的習慣和品行不是一時的體悟，必須持續不斷地練習，在每天的工作、生活中總是遇到數不清的難題，當你遇到的時候要如何處理、如何面對，就是一次一次品格的鍛鍊。從很多方面來看，「吃到飽」、「自助早餐」就是我們跟食物之間的錯誤關係的縮影，它暴露了現代飲食採購的所有惡習，它所呈現的多樣選擇、大量食物和便利性，在凌駕品質，創造出一種價值的假象，實際上卻不見食物真正的價值。

作者也分享自身減重的過程，減重本來就是一件鍛鍊意志力(willpower)的痛苦過程。意志力一詞最能清楚表達這種特殊能力：「一旦下定決心就能做到的能力，即使你不想這麼做。」為什麼我們老是缺乏決心？看起來多半跟控制衝動的能力有關，你或許真的很想減重，但面對甜食的誘惑，只要口腹之慾凌駕決心幾分鐘幾分鐘，再遠大的目標都會被打敗，書中提到針對幼童做的實驗發現，從很小的時候開始，有些人抵抗或推拒誘惑的能力就比別人強，這種能力不僅跟減重有關，研究發現良好的自制力也是學業和事業成功的強大指標。

#### 第四部曲—好好地吃

布利亞·薩瓦雷說：「動物要吃飽，人類要吃巧，而只有聰明的人懂得怎麼吃才好。」為何一天有三餐，就是要在一天當中的不同時刻補充能量，補給我們工作思考所需的元氣。一天當我們早起，身體機能尚未甦醒之際，我們最需要好好地坐下來吃頓早餐，感覺會有所不同，不一定要很豐盛，只要坐在桌上吃，聊聊天，聽聽音樂、看看報紙或思考今天的待辦事項，用短暫的停頓開始充實的一天，就是肯定「停頓」的價值，所以我們才能集中注意力，保有自己的想法，不會讓每天的責任義務推著往前跑，也提醒我們，值得去做的事情就值得我們花時間把它做好，生命不只是一張得盡快完成的待辦事項清單。

然而，就跟吃得好一樣，很多人同意歸同意，卻抱怨沒時間好好吃飯，最直接的答案就是，問題通常不是有沒有時間，而是你心中的優先順序和管理時間的方式。給自己十五分鐘的時間吃早餐，只是表示要早十五分鐘起床或上床睡覺。如果有心，我很難相信一般人做不到。如果你覺得在一天結束後總要喝點酒來放鬆發條，那表示你可能需要改變，也許，好好地吃一頓早餐能幫助你用最輕鬆的方式展開一天。

午餐和晚餐也有助於建立健康的生活步調，從這點來看，午餐或許是一天中最重要的一餐，想多點時間吃午餐部是趁機偷懶，也非貪圖享樂。午餐是一個中繼點，早上的工作告一段落，是重新充電、整理思緒、備好戰力迎接下午的機會。而午餐的用餐時間點自然就影響到晚餐的節奏，我們從晚餐時刻開始放鬆，直到上床入眠，理想中的晚餐不應該太難消化，清淡的簡單飲食應為首選。

從閱讀的過程中，我領略到吃是一種享受、一種社交、一種審美、一種活著的喜悅，自然也是一種哲學，吃絕對值得我們去深入去了解、思考與品味。學習哲學，最重要的甚至不是要懂得任何哲學知識，而是要獲得一種能力，一種深度思考的能力。但對於平常人而言，哲學艱深難懂，作者以深入淺出的方式帶領我們走向那個我們原本熟悉的領域，並指出許多我們從未意識到的問題，向內深入到一個值得反思的面向，在這樣的導覽中，我們逐漸摸索而學會在思想世界中獨自旅行的能力，進而成為一個活生生的哲學家。