

### 吃的美德-餐桌上的哲學思考<sup>1</sup>讀後心得

文/彰化地政 黃美玲

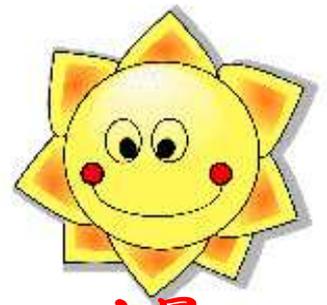
#### 一、圖書作者與內容簡介：

「吃」看似簡單，卻是深度思考的議題。作者朱立安·巴吉尼在書中透露，哲學與日常生活息息相關；一個人的性格與價值觀，可由基本瑣事窺探。在其他出版作品中，如《自願被吃的豬》、《你以為你以為的就是你以為的嗎？》、《鴨子中了樂透》等也可透視此理念。本書分四部分、二十三個有關食物的問題進行討論，有些我們知曉，有些卻未曾意識到；從有機食品與吃素主義的迷思，到烹調方式的真理，甚至是減重時人心的考驗，全都囊括在內。

#### 二、心得感想：

「吃的美德：餐桌上的哲學思考」這本書探討吃的美德的範疇，作者分為四大領域：食物的來源、食物的烹調、食物的吃法和開心的享用，而這四大領域省思的包含當季、有機、在地、公平貿易、動物福利、科技、傳統、例行公事、分享等。而這些所呈現的就是一種選擇的價值，這些選擇背後的因素就回應著所做的決定，雖然市面上不斷地鼓吹有機、當季、在地和公平交易，但有想過背後的原因與影響嗎？而工業農法？真的完全是錯誤嗎？科技的發展所帶來的只是迫害嗎？或許真正了解背後的原因之後，所看見的問題就不是這麼單純，而是發現有著相互的關係存在。看了這本書後衝擊了我對於吃這件事，多了選擇上的考慮，在口慾上也更加節制了。

<sup>1</sup>吃的美德：餐桌上的哲學思考，朱立安·巴吉尼原著，謝佩姣譯，商周出版，2015年12月31日初版10刷。



作者所提出的「吃的美德」，是傳統的德行嗎？社會道德規範嗎？一都不是，而是更因應世界變化的飲食觀念。書中每一章都會提到關於飲食的某個面向以及和它對應的美德。第一部討論當今有關飲食倫理的熱門議題，包括有機食物、永續發展和動物權。第二部著重於我們如何建立自己的好壞、對錯判斷。第三部和第四部則強調如何養成好的飲食性格和習慣。本書的目的一就是要提出一個既深且廣的飲食哲學，一種如何吃、如何思考、如何生活的論述，藉此為目前的飲食大雜燴理出一些脈絡。懂得如何吃，你就懂得如何生活。

然而飲食在這多元、多變的日常生活，不僅僅是讓生命得以存續，尤其中華五千年歷史在飲食文化與烹調技藝方面更是出神入化，但五味調和的烹調術旨在追求美味，其加工過程中的熱油炸和長時間的文火攻，都會使菜餚的營養成分被破壞。尤其現在特別強調養生、減肥，從而追求清淡少油，強調採用新鮮原料，強調在烹調過程中保持原有的營養成分和原有的味道。

媒體報導引起一窩風爭相購買，然其製作原料、來源等，消費者常不予探究的，僅聚焦在其是否美味而隨波逐流。所幸~網路是如此發達，透由各種管道檢視事實、檢視自己，對於吃下肚的東西自己應該對自己身體要有所交代，否則等健康出現警訊則後悔莫及了。作者從我們每日的飲食切入，談起人生哲學，許多觀點都是我或許想過但卻未深思的，經由作者的帶領，對於人生、倫理、飲食又有了些不同的激勵。



有關吃素，作者說「吃素不一定比吃肉更人道」，有人吃素是因宗教業果而不殺生或是為了地球臭氧層永續生存的環保意識、亦或是為了動物福利著想，一般人總認為素食者比起肉食者來得慈悲。然而，作者表示：不殺生這個理由根本站不住腳，世界上沒有適用萬物的「生命神聖不可侵犯」的原則，農業也必須大量消滅「害蟲」等有生命的生物，只是我們認為昆蟲與家禽相比，後者被宰殺的當下是痛苦數倍，所以，重點不在於殺生，而應該是我們如何對待這些被吃進肚裡的肉，無論是在生前或是生後，因此，我們該留意的是我們買的肉是否是以人道方式飼養及屠宰，有人會反駁，不管牠們是生活在多舒適的農場裡，最後的下場都是被宰殺來滿足人類的口腹之慾，但作者提到，想像在野生的動物們，牠們每日都要面對食物鏈中弱肉強食，比牠們更兇猛的野獸，牠們的下場不見得比起不用擔憂、被圈養在牧場裡的家禽好多少，這可能讓食肉者覺得理所當然。大衛·亞瑟博士<sup>2</sup>說：「當你種植穀物，餵養動物，然後吃動物，你損失了源於穀物九成的能量。所以，不但農作物能餵養較少的人，而且生產肉品，需消耗更多的化石燃料能源。」試想，如果地球不存在了…那一切都免談了。

---

<sup>2</sup>美國伊利諾州芝加哥大學教授，世界碳迴圈領域的專家，並擅長研究海洋沉積過程。他教授的課程包括全球暖化、環境化學和全球地球化學迴圈；地球物理教授。