

我們正該吃什麼？

這本書很厚，但想回答的問題很簡單：「正該吃什麼？」在回答這個問題的同時，我也想探討，這個簡單的問題現在為何會變得那麼複雜。在目前美國的飲食文化中，以往的庶民智慧已逐漸消失，轉而浮現的是困惑與焦慮。「吃什麼」這樣的基本問題，居然也需仰賴許多專家來協助。我們需借助專業記者的調查，為我們說明食物是從哪兒來，還需要營養師幫我們決定晚餐的菜單。情況怎麼會變成這樣？

在二〇〇二年秋天，這種情況已經荒謬到了我無法漠視的地步。人類古老而珍貴的一種主食，竟突然從美國餐桌上消失——我指的是麵包。美國人幾乎在一夕之間改變了飲食方式。一九七七年，卡特當政的時代，國會公布新的「飲食目標」，警告愛吃牛肉的美國人遠離紅肉，之後美國就進入「畏懼脂肪」的時代，我們迄今也一直謹遵這些方針。而現在，全民畏懼的對象改為碳水化合物，此症狀如同癱瘓發作，席捲全國。

為何會有如此巨變？似乎是緣自一股媒體風暴，由各種飲食書籍、科學研究，以及一篇適時發表的雜誌文章共同掀起。許多新飲食書籍深受阿特金斯（Robert C. Atkins）這位聲名狼藉的醫師影響，帶給美國大眾一個天大的好消息：只要遠離麵包與麵食，不管吃再多肉都能減輕體重。許多新流行病學研究也一致支持這種高蛋白、低碳水化合物的飲食方式，並認為自七〇年代以來美國人奉為主食的飲食方針是錯誤的。他們認為，「脂肪使人肥胖」這種官方說法並不正確，會讓人發胖的，反而是大家為了維持苗條身材而攝取的碳水化合物。二〇〇二年夏天，《紐約時報雜誌》針對這些研究，刊出封面故事〈如果不是脂肪讓你胖？〉，更讓飲食內容的方向起了一百八十度的轉變。受到這股新營養智慧的影響，幾個月內，超級市場架上的商品重新陳列，餐廳的菜單也改了。牛排的罪名被洗清，而麵包與麵食這兩種無可非議的優良食物則名聲掃地；數

十家烘焙坊與製麵廠接連倒閉，受到糟蹋的好食物更是不可勝數。

飲食習慣出現如此激烈的改變，正是「全國性飲食失調」的病徵。一個文化若有扎實的飲食傳統，不但不會出現這種現象，也不需勞駕國會來說明國家的「飲食方針」；甚至不需要每隔幾年就發動政治戰爭，只為了制定出「營養金字塔」這種官方的詳細飲食設計。具有穩固飲食文化的人民，也不會每到一月就掏出一大把鈔票來購買寫滿謊言或常識的飲食書；他們對食物的好惡不會如鐘擺般擺盪，也不會因為每隔幾年新發現一種營養素，就把某項食物捧成仙丹或是打成妖魔。這樣的社會，不會把蛋白質棒和食品補充劑與正餐弄混，也不會無法區分早餐穀片和藥物；更不會每五餐就有一餐是在車上解決，或是以速食來餵飽全國三分之一的孩子。在這種社會中，人們也不會這麼胖。

擁有扎實飲食文化的社會，倘若發現義大利或法國等其他國家，是以飲食樂趣與傳統這樣古老奇異而非科學的準則來決定正餐內容，也不會覺得驚訝。這些民族吃下的食物這麼「不健康」，但你瞧瞧，他們竟比美國人更健康且更愉快！面對此情此景，美國人覺得意外，說這叫「法國矛盾」（French paradox）：這些人怎能吃下鵝肝、高脂乳酪等顯然有毒的食物，卻比美國人更苗條、更健康？然而，我卻覺得把這稱為「美國矛盾」似乎還比較合理：這群著迷於飲食健康概念的人，卻非常不健康。

在某種程度上，「正餐要吃什麼」這個問題，一直困擾著雜食動物。畢竟自然界的東西你幾乎都可以吃，因此決定要吃什麼，當然會引起焦慮，特別是有些食物很可能致病甚至致命。這是「雜食者的兩難」，盧梭與法國作家畢雅·薩伐杭（Brillat-Savarin）老早就指出這一點，而賓州大學心理學家保羅·羅辛（Paul Rozin）則在三十多年前提出此一名詞。我借用這個詞為本書標題，

因為雜食者的兩難正可鮮明描繪出我們目前在食物上的困境。

一九七六年，羅辛在〈鼠類、人類與其他動物對於食物的選擇〉一文中，以只吃特定食物的動物對比出雜食者的生存狀況。對於後者，正餐問題再簡單不過：無尾熊不擔心該吃什麼，如果一個東西看起來、聞起來、吃起來像尤加利葉，那就是牠的正餐。無尾熊的飲食喜好已經烙印在基因裡，但是人類和齧齒類這樣的雜食動物，面對的是自然界中那麼多或許可以吃的東西，所以得耗費許多腦容量與時間去釐清哪些食物是安全的。我們靠著與生俱來的認知能力與記憶力，讓自己避開有毒食物（這是上星期害我生病的蘑菇嗎？）而朝向營養植物（紅色的漿果比較甜美多汁）。我們的味蕾也協助我們追尋甜味（這代表了自然界中碳水化合物能量的能量）、避開苦味（那是植物中有毒生物鹼的味道）。出自本能的嘔吐反應讓我們遠離腐肉之類可能致病的東西。許多人類學家堅信，人類會演化出如此大而精密的腦，就是為了解決雜食者的兩難。

什麼都能吃是項天大的恩惠，但挑戰也不少。好處是人類可以成功在地球所有陸地環境中生存，而且吃的種類多，得到的樂趣也多。然而過多選擇也會造成壓力，甚至導致我們對食物產生善惡二元的觀念，亦即好食物和壞食物。

區分食物非常重要，一隻老鼠多少得靠自己區別哪些食物是營養的、哪些是有毒的，然後牢記下來。然而身為雜食者的人類，除了有敏銳的感官與過人的記憶，還可仰賴文化所帶來的龐大優勢，其中累積了無數前人的食物經驗與智慧。光是看到「毒鵝膏」(death cap) 這樣明白的三個字，不需要任何經驗也知道這種蘑菇吃不得；而第一個大膽吃下龍蝦的人，想必就嘗到了絕佳美味。人類在博大精深的文化中，整合編彙了飲食之道的智慧，包括飲食的禁忌、儀式、烹調方式、規則。有了這些飲食傳統，身為雜食者的人類便無需餐餐面對吃與不吃的兩難。

目前全美所面臨的飲食失調，可以視為雜食者的兩難從遙遠的古代重返現代來教訓人類。超

市中琳琅滿目的食品，把我們丟回當年撲朔迷離的食物場景。我們再度擔心那些看似可口的食物可能會致命（速度可能比不上毒鵝膏，但是效果相同）。在美國，如此豐富多樣的食物讓問題變得更複雜。同時，人類歷史所發展出足以解決雜食者兩難的工具，目前已經不靈光，甚至完全失效。美國是新興國家，擁有各地移民，而每支移民都有自己的飲食文化，造成美國從來就沒有單一、強健又穩固的飲食文化來指引我們。

由於缺乏堅實的飲食文化，我們非常容易受到食品科學家與商人的誘騙。對這些人而言，雜食者的兩難反而是個機會。食品工業為了自身利益，先以各種方式加深消費者對於吃的焦慮，然後再塞給我們新產品來化解這項焦慮。我們在超級市場中左右為難，這並非偶然，雜食者的兩難得以重返現代，正是根植於現代食品工業。而我發現，這一切還可追溯到愛荷華州等地的廣大玉米田。

於是我們發現自己在超市與餐桌前面臨雜食者的兩難，有些兩難非常古老，有些卻是前所未見。要吃有機蘋果還是一般蘋果？如果要吃有機蘋果，那要吃本地產還是進口貨？要吃野生魚還是養殖魚？要吃含有反式脂肪的奶油、一般奶油，或者「不是奶油」的奶油？應該吃肉還是吃素？如果吃素，要吃純素還是奶蛋素。當採獵時代的人在樹林裡採到一朵新奇菇蕈時，他是靠自己的感官記憶來判斷可不可以吃，同樣地，我們也在超級市場中拿起一包食物，但卻對自己的感官失去信心，反而仔細閱讀標籤，與許多費解的詞彙搏鬥：「有益心臟」、「不含反式脂肪」、「無籠飼養」、「牧地飼育」。而「天然烤肉風味」、「第三丁基氫醌」(TBHQ) 和「三仙膠」又是什麼？這些林林總總究竟是從哪裡冒出來的？

我決定寫這本書，認為這是回答「到底要吃什麼？」的最佳方式。我將追本溯源，沿著供養

人類的食物鏈，一路從土地追至餐桌，直到我們實際吃下的指撮之食。我想要從最根本來了解食物的取得與食用，也就是自然界中不同物種間「吃與被吃」的關係。英國作家英吉（William Ralph Inge）曾說：「整個自然界就是『吃』在主動語態與被動語態間的動詞變化。」在本書中，我嘗試以博物學家的方式來研究正餐問題，同時採用生態學與人類學的寬廣視野，與微觀的私人經驗。

我的基本假設是，人類和地球上其他生物一樣，都是食物鏈中的一環，人類在食物鏈（或食物網）中的地位，或多或少決定了人類是什麼樣的生物。人類雜食的特性，塑造出我們的心靈與身體本質（人類的牙齒和下顎能夠處理各種食物，既能撕裂肉類也可磨碎種子，這就是雜食造成的身體特性）。我們與生俱來的觀察力與記憶力，以及對於大自然的好奇心與實驗精神，也大多拜雜食這種特性之賜。許多適應環境的能力，包括狩獵與烹煮食物，也是為了破除其他生物的防禦措施而演化出來，好讓我們能食用這些物種。有些哲學家甚至認為，正是人類不知餓足的胃口造就了人類的野蠻與文明，因為會想把所有東西（包括其他人類）都拿來吃的生物，會特別需要倫理、規則和儀式。我們吃下的東西，以及吃東西的方式，都會決定我們成為怎樣的人。

人類和自然界其他動物最顯著的差異，就是我們有辦法大幅改變自己所仰賴的食物鏈。這些革命性的技術包括用火烹調、用工具狩獵、栽培作物，以及保存食物。烹調技術使許多動植物更容易消化，也摧毀許多物種為抵抗掠食者而發展出的防禦措施，讓人類的食物範圍擴展到新的領域。農耕擴充了人類喜好的食物產量，而這產量則促成人口成長。到了近代，工業技術讓人類創造出新的食物鏈，這些製品大者如人工肥料，小者如微波加熱的杯湯（尺寸剛好能置入車中的杯架）。這種巨變對於人類與自然界健康所造成的影響，仍有待釐清。

本書將說明目前維繫人類生存的三條主要食物鏈：工業化食物鏈、有機食物鏈，以及採獵食

物鏈。三條食物鏈各有千秋，但系統作用多少相同：經由我們所吃的食物，將人類與土地的生產力以及太陽的能量連結起來。這種連結可能不顯著，但即便是 *Walden*^① 都可以發揮這種功用，建立與自然界的聯繫。本書所說明的也就是生態學所指出的：萬物皆相連，即便 *Walden* 也不例外。

生態學也告訴我們，地球上所有生物都可視為競爭物種，為太陽能而戰。綠色植物會吸收太陽能，然後儲存在複雜的含碳分子中，而所謂的食物鏈，就是讓這些能量傳遞到缺乏這種吸收能力的物種身上。本書的主題之一，在於說明二次大戰之後的工業化食物鏈，如何一舉改變基本遊戲規則。以往食物鏈都是從太陽取得能量，但是工業化農業的能量來源則大多轉為化石燃料（雖然化石燃料的能量最初也是來自太陽，不過這些燃料的存量有限、不可替代，這兩點與陽光不同）。這樣的新進展使得食物所含的總能量大幅增加，對人類算是好事（讓人口數不斷增加），但也有缺點。我們發現，豐富的食物並不意味著雜食者的兩難就此解決，反而加深這種困境，並且帶給我們各種新的問題和憂慮。

本書分成三大部，每一部都從一種主要的人類食物鏈展開，從源頭一路追蹤到尾端，從植物藉由光合作用取得陽光能量，一路探索到餐桌上的晚餐。我將依時序往回推，從工業化食物鏈開始，因為這是與我們關係最深、最需要關注，同時也是延伸最長又最廣的食物鏈。大規模栽培單一作物是工業化食物鏈的特徵，因此這個部分我將聚焦於一種植物：玉蜀黍（*Zeas mays*）。這種高大的熱帶禾本科植物也稱為玉米，是工業化食物鏈的基礎物種，也因此成為現代飲食的基礎食材。在這一部，我將跟著一桶玉米，從玉米在愛荷華州的產地出發，展開綿長而奇異的旅程，最

①編注一種口感類似海綿蛋糕、內有鮮奶油夾心的甜點，吃起來就像台灣市面上看到的蛋黃派。由於 *Walden* 這種工業化製品的保存期限比一般蛋糕還長，在美國有「萬年蛋糕」之稱。

後抵達終點：加州馬林郡高速公路上一輛車子的速食餐點。

第二部所談的是「田園食物鏈」，內容有別於工業化食物鏈。在這一部，我將探究工業化食物之外的選擇，以及近年來興起的農耕方式。它被冠上幾種不同的形容詞：有機、本地耕種、自然耕種與超越有機等。這類食物鏈在前工業時代可能就已存在，卻在後工業時代以令人驚訝的方式捲土重來。起初我的構想是，選擇其中一條食物鏈，從維吉尼亞州一座十分新穎的農場開始（我在幾年前的某個夏天研究過該農場），而終點則是以當地草原畜養的動物所製作出一餐。但是我很快就發現，現在這種另類農耕的故事既複雜又充滿分支，單靠一座農場或一頓餐食的菜色無法說明清楚。同時我也得將這種食物鏈冠上「工業有機」這個矛盾修飾的名詞。因此在本書的田園篇，我將端出兩份大相逕庭的「有機」餐食：其中一份的材料來自我家附近的「完整食物超級市場」，超市中的食物最遠來自阿根廷。另一份的食材可追溯自維吉尼亞州「波里菲斯農場」混合栽植的各種草類。

我將在最後一部談到「一個人」的食物鏈。我會從加州北方的森林開始探索這種新石器時代的食物鏈，終點是由我親自準備的一頓餐食，其中的食材絕大部分是我親自狩獵、採集與種植得來。二十一世紀人類所吃的食物，雖然有些也是經由狩獵與採集所得（特別是魚類和野生菇輩），不過我對這條食物鏈的興趣，與其說是實用性，不如說是哲學性。我希望可以從人類往昔的進食方式，為今日的進食方式帶來一些啟發。為了準備這一餐，我得學習一些陌生的事，包括狩獵野生動物，以及採集野菇和城市中生長的果實。身為雜食性的人類如我，在整個過程中被迫面對某些最原始的問題與兩難：如何從道德與心理的層面理解宰殺、處理並吃下一頭野生動物等行為的意涵？在森林中採集時，如何區分眼前的食物是可口的或致命的？廚房中的神奇技藝，如何將生冷的自然素材轉變成人類文化的莫大享樂？

這趟冒險的終點，是我認定的「完美的一餐」。不是由於美味（雖然就我的淺見，這一餐真的很棒），而是因為準備時付出了大量心神與勞力，並且是與採集的同夥一起分享。對過著現代生活的我而言，這是難能可貴的機會，我得以完全了解自己已吃下的每樣東西，生平首次親自承擔一頓餐食的因果。

雖然這三段旅程（加上四頓餐食）的內容是如此不同，但是一些相同的主題卻不時浮現。其中一個是，在邏輯上，自然界與人類工業之間有著根本的緊張關係，至少目前的狀況是如此。人類在飲食上有非凡的創造力，但是人類的科技在許多方面都與自然的運作之道背向而馳，例如我們為了追求最高產量而大規模栽種單一作物、飼育單一動物。這種狀況絕不可能在自然界發生，大自然會以各種方式維持多樣性。我們總想在食物鏈的生產端與食用端過度簡化大自然的複雜性，結果是人類生產食物的系統釀成了許多健康與環境問題。在任何食物鏈的兩端你都可以找到一種生物系統，若不是一片土地，便是一具人體，而兩者的健康息息相關。人類目前面臨的許多健康與營養問題，都可以追溯到農場的運作方式，但這些運作方式背後的政府政策卻鮮為人知。

我並不是說人類的食物鏈在最近才與大自然的運作邏輯起衝突，在農耕發展初期，以及更久遠的狩獵時期，人類就已對大自然造成莫大傷害。如果古早時代的人沒有把賴以維生的動物獵殺殆盡，人類可能也不需要發展農業。人類在取得食物的過程中做出蠢事，也不是什麼新聞了，不過我們今日在工業化食物鏈中所幹下的蠢事，等級要高出許多。用化石燃料取代太陽能、在狹窄空間中囚養數百萬隻食用動物、餵以牠們在自然演化中不可能觸及的飼料，就連我們所吃的食物，其新巧程度也超出我們自身所能理解。凡此種種，都讓人類與自然界的健康陷入空前危機。

② 編注 Whole Foods，指未經過加工或是低加工的食物，通常也不含添加

另一個主題（其實是假設）是，我們進食的方式代表了人類與自然界最深刻的關係。人類藉由進食，日復一日將自然轉換成文化，將世界轉換成我們的身體與心靈。人類的所有作為中，改變自然界最多的是農耕活動，不但重塑了地貌，也改變了生物相。動物、植物和真菌界中的數十種物種，已因人類的進食活動與我們建立起密切關係，並一同演化，直至與彼此命運相繫的地步。其中許多物種都經過特意的演化，以取悅人類的感官。這樣精巧的馴化讓這些物種和人類一起成功繁衍，遠超乎獨力能達到的地步。不過，人類與其他可食用野生物種（從採集自森林的菇蕈到讓麵包蓬鬆的酵母菌）之間的關係也未曾失色，而且還更為神祕。飲食讓我們與其他動物形成了共同體，但也讓人類與其他動物有所區別。飲食造就了人類。

工業化飲食最棘手與悲哀之處，在於徹底掩埋了人類與各物種的關係與聯繫。在人類把「原雞」（*Gallus gallus*）變成麥克雞塊的過程中，世界亦進入了一趟遺忘的旅程；在這趟旅程中，我們付出昂貴的代價，換來雞隻的痛苦以及人類的歡愉。但是這個「遺忘」正是工業化食物鏈的目的（或許一開始我們並不知道）。主因非常晦澀難解，但如果我們能夠看到工業化農業高牆背後的真相，理當就會改變自己的飲食方式。

一如美國作家溫德爾·貝利（Wendell Berry）的名言：「飲食就是農業活動。」然而飲食也是生態活動和政治活動，只不過許多事情都掩蓋了這個簡單事實。人類吃什麼、怎麼吃，強烈決定了人類利用這個世界的方式，以及改變世界的幅度。吃東西時更清楚了解進食的全部風險，似乎是一種負擔，但實際上這件事所帶來的滿足感，也是生命中其他事物所難以比擬的。相較之下，人們在工業化飲食中對於食物一無所知，得到的樂趣也彈指即逝。許多身處工業化食物鏈尾端的人們，對於現況十分滿足且毫無想法，那麼這本書可能不適合他們，因為書中的內容會讓他們胃口盡失。不過到頭來，這還是一本關於飲食樂趣的書，越了解飲食，從中得到的樂趣才會越多。