

《吃的美德: 餐桌上的哲學思考》

图书基本信息

书名：《吃的美德: 餐桌上的哲學思考》

13位ISBN编号：9789862726423

出版时间：2014-9

作者：朱立安.巴吉尼(Julian Baggini)

页数：352

译者：謝佩姣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《吃的美德: 餐桌上的哲學思考》

內容概要

當代最暢銷的天才型哲普作家。飲食哲學的第一本書
人是一種會吃、會思考、會享樂的動物，
而餐桌正是我們可以同時做這三件事的地方。
怎麼吃是一門有深度又有趣的思考；懂得吃才能帶來身心靈最大的滿足。
這是一本非常迷人的食譜書，喔，不，是哲普書！
作者深入飲食傳統和文化，提出讓人耳目一新的哲學思考：
有機就是良心？在地生產比國外進口環保？
吃素比吃肉慈悲？吃得越清淡越好？
跨國大企業等於萬惡資本家？
純手工製作比機器量產好？傳統古法勝過創新料理？

而關於吃的行為，作者也指出許多值得深思的道德問題：
把食物吃完才算浪費？吃到飽可以吃但不能帶走？減重關乎意志力？
實際體重和理想體重之間的差距，就是肚子餓和嘴饞之間的距離？
針對這些反思，本書將一一加以辯證與釐清。
我們處於飲食文化的黃金年代，無論是美食、食品營業和衛生都發展到巔峰。在世界任何角落，都像萬國博覽會一樣，可以吃到各國美食。可是我們沒有認真思考一些重要的議題：為什麼食物那麼重要？我們和它的關係是什麼？我們選擇要吃什麼，其實涉及人性的本質層面：動物性、感官、社會、文化；創造性、情緒性和知性。對飲食的認真思考，需要考慮到和自然的關係，和其他動物的關係，和其他人的關係，以及我們自己。所以說，關於飲食的思考，其實也涉及如何做個有德行的人，以及決定要過什麼樣的生活。
本書所提出的「吃的美德」，並不是傳統的德行，而是更能因應世界的變化的飲食觀念。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，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。

《吃的美德: 餐桌上的哲學思考》

作者簡介

《吃的美德：餐桌上的哲學思考》

書籍目錄

前言

第一部：採集 Gathering

1. 勇於求知：了解越多，選擇越自由 / 起司拼盤

這麼做甚至不需要多麼勇敢，只要多花一點時間求證就行了。再說，了解更多確實會讓人更珍惜自己吃下的食物。

2. 自給不自足：互相依賴讓我們更強大 / 義大利燉飯

相信自然會源源不絕供應人類食物的人，肯定不夠了解自然。另一方面，我們並不需要相信人性，才有把握另一方會履行合約，畢竟商人只要失去信用就沒戲唱了。

3. 時間的果實：追求當季的理由 / 蘋果黑莓奶酥

想要聽聽跟我們的生命一同滴答流逝的時間，到菜園裡就能找到……變化無窮的菜園也鼓勵我們要放下，美好的事物終會消逝，只能期待來年有福享受。

4. 有機之外：以地球的管家自居 / 單粒小麥麵包

妥善管理祖先留給我們的遺產，不揮霍浪費，也不僵化守舊。這就是我們決定要買什麼食物時真正應該考慮的事，而不是上面有沒有有機標章。

5. 慈悲的殺生：吃素不一定比吃肉更人道 / 羔羊肉漢堡

死在獵人手中的野生動物，不會比死在其他動物口中或通常也會痛苦的自然死亡更糟。假如農場動物不比野生動物遭受更多痛苦，那麼牠們也算擁有難能可得的美好生活。

6. 公平貿易作為一種選擇：用選擇抵制剝削 / 修道院馬芬

這波新飲食復興運動端上的菜色看似美味可口，背後往往是以壓榨生產者為代價。如果我們相信追求公義是種美德，就不應該對光靠選擇就能抵抗的錯誤方式視而不見。

7. 二分法的危險：麥當勞 = 跨國大企業 = 萬惡資本家？ / 經典量產食品

太執著於規模還有一個問題，那就是最強大的改革推動者往往不是有強烈意識的個別消費者，而是大型連鎖店……最需要掙脫的枷鎖，就是把飲食店或零售店看成非好即壞的簡化思維。

第二部：烹調 Preparing

8. 撕掉食譜吧：別用標準規則取代個人判斷 / 鷹嘴豆泥

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，無論在廚房內或廚房外都一樣。

9. 傳統的真諦：延續傳統，但不堅持原味 / 鮪魚燉菜

搞清楚現代演繹的傳統美食跟原始版本有何不同，是一件很有趣的事。但這不表示越接近原味就越傳統。一道料理延續多久，比它從什麼時候開始更加重要。

10. 化科技恐懼症為科技的實踐智慧：職人手感 vs. 機器量產 / 用麵包機做麵包

科技實踐智慧就是即使機器能媲美或提升達人手藝，我們還是希望達人手藝繼續蓬勃發展，因為重要的不只有結果，還有抵達結果的過程。

11. 例行公事不無聊：求新求變反而無法投入 / 義式番茄醬汁

維持一點例行公事是好的，這樣能讓我們更加感謝簡單的料理，以及把料理傳給我們的人，同時也能避免我們隨著變來變去的飲食風潮起舞，無止盡地追求新奇的口味。

12. 過猶不及：對科學研究和專家建議保持懷疑的態度 / 燻肉拼盤

營養學諷刺的地方在於，越是發現它有多複雜，我們的飲食原則就應該越簡單。

第三部：不要這樣吃 Not eating

13. 拒絕自助早餐的誘惑：從日常生活中鍛鍊品格 / 什錦穀麥

重點是自助早餐怎麼吃才合乎倫理，原因不在於它給了我們當聖人或當膽小鬼的機會，而是因為它給了我們鍛鍊美德或壯大惡習的機會。

14. 減重教我的事：意志力的效用和限制 / 湯品

「我肚子餓。」很好，所以呢？沒事啊。我只是肚子餓了。肚子餓又沒什麼，更嚴重的痛苦都有人挨得過……只要接受這點，真心接受並相信，就會有很大的差別。

15. 不復胖比減重更難：謙卑面對屬於我們卻不完全受我們控制的身體 / 松露油

我認為肚子餓（需要吃東西）和嘴饞（想要吃東西）是不一樣的。有時我甚至覺得，我的實際體重跟

《吃的美德: 餐桌上的哲學思考》

理想體重之間的差距，不過就是肚子餓和嘴饞之間的差距。

16. 禁食跟齋戒的不同：懂得自我管理才是真自由 / 燕麥粥

最高境界的自由，就是心甘情願節制自己的行為，因為你知道這麼做對自己有益。相反的，為了信仰而齋戒只是屈服於他人的意志。

第四部：好好吃 Eating

17. 感謝主賜我們豐盛的食物：認真對待盤中飧 / 蛋炒飯

好的習慣促使我們做出能帶來最佳結果的決定。不過這也指出，我們需要仔細思考哪些行為會有好的結果，哪些只是無謂的作態。

18. 超越喜好：飲食的客觀標準 / 葡萄酒

了解自己喜歡什麼容易，了解什麼是好東西比較難，可是一旦了解就能讓你更懂得欣賞自己喜歡的東西，甚至讓你喜歡的東西更好。

19. 表演開始：米其林餐桌上的美學體驗 / 墨汁墨魚

少了好食物的人生，至少跟少了好藝術的人生一樣貧乏，而烹飪藝術確實應該跟其他藝術享有同樣的地位。但它的價值主要體現在日常生活中，而不是專家達人的卓越成就上。

20. 午餐吃了沒：用三餐調整一天的節奏 / 米沙拉和義式烘蛋

好的食物有一種強大的力量：繞過我們的存在焦慮，提醒我們無論時局如何動盪，日常生活還是會有一再出現的美好。

21. 一個人吃飯：豐富內涵的好機會 / 辣醬蔬菜

認為單身跟吃得好沾不上邊，是一種強烈的文化成見。幾乎所有跟美食有關的刻板印象都離不開社交場合……獨居者跟任何人一樣能夠投入這些事，並從食物中獲得樂趣。

22. 筵席的精神：一起生活，分享喜悅 / 中東小菜

當我們扳開一塊好麵包時，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。

23. 及時行樂不快樂：在覺察中體驗快樂 / 蘇打麵包

當我們問心無愧，知道食物的來源跟它的味道一樣好時，我們得到的快樂更完整、更合乎人性。

結語

《吃的美德: 餐桌上的哲學思考》

精彩短评

- 1、和没说差不多的就是哲学
- 2、对于有点哲学功底的人来说，这本书非常好读，每一章各有精彩之处。其中对几个问题的讨论尤其值得一看：到底要不要不吃肉；要不要吃光食物不剩菜；要不要坚持最正宗的传统；要不要节食减肥。
- 3、以前看的食物书籍和纪录片总感觉都差点儿什么，直到巴吉尼这本。这才是我想看的美食写作的样子啊。“有能力品尝美食，却又不为之执着”。人生何不如是。
- 4、简直鬼扯？把亚里士多德的节制跟孔子的中庸放在一起讲也太low的鸡汤了；某些食品科学知识倒还行

《吃的美德: 餐桌上的哲學思考》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com