

图书基本信息

书名：《烹》

13位ISBN编号：9789866179826

出版时间：2014-11

作者：Michael Pollan 麥可·波倫

译者：韓良憶

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 內容概要

當烹飪技術演進錯誤，自然與文明都將受害。

「你騙得過味蕾，卻騙不了胃。」

《雜食者的兩難》作者麥可·波倫再度踏上溯源之旅，

在人類烹飪史中尋找現代問題的解答。

烹飪，是造就人類這一物種的獨門演化術與求生本能。自學會用火的那一刻起，熟食使我們的消化器官變小、腦袋變大，成為今日的模樣。烹飪曾經帶領人類探索大自然與文明的邊界，為人類溝通往來，將自然物質轉化為滋養，為人類文明提供根基。

然而，在現代經濟體系下，工廠取代了廚房，烹飪技術看似日益精進，卻是人工添加物堆出的砂上城堡。人類遠離生存所繫的自然，食安及健康問題開始層出不窮。

美國飲食界良心暨《雜食者的兩難》作者麥可·波倫，為了解人類如何發展出滋養文明的烹飪技術，又如何將這技術推向錯誤方向，以及在這股洪流中該如何自保，遂踏遍世界各地，走入各種形式的廚房，學習貼近自然的烹飪技術，尋找改變人類飲食未來的可能。

這趟飲食溯源之旅從人類最古老的烹飪形式——烤肉出發，一路穿越家常燉鍋、麵包坊與製粉工廠，再回到與自然共生的乳酪坊及醃菜缸中。旅程中有各種烹飪專業人士及食品市調專家的訪談，揭露烹飪技術如何在工業文明中沉淪，如製粉工廠為延長麵粉保存期限，篩去含多種營養成分的小麥胚芽及麩皮，使麵粉除熱量外別無其他營養價值。此外也為居家烹飪者提供專業意見與教學，如培養天然酵母及利用全麥麵粉製作麵包的方法，還有烹煮燉菜時如何利用較老的肉品，減少消費工業化飼養的年輕畜產品等等。

本書邀請讀者改變生活中生產和消費的比例，那怕只改變一點點也好。經常練習這些簡單的技術，生產若干生活必需品，讓我們更能夠自力更生，更加自由，同時減少對遠方企業的依賴。每當我們無法自行供給日常需求、滿足想望時，不單是我們的錢財，還有我們的力量，就都流到企業那一端去。一旦我們決定為餵飽自己負起一些責任，力量又會流回到我們和我們的社會這裡。這正是重建地方食物經濟運動最早學到的一課，這項方興未艾的社會運動最終能否成功，全看我們是否願意在餵飽自己這件事上，多花點腦筋，多盡點力。不是每天每頓飯都必須自炊自煮，但是應該更常烹飪，只要有時間，就盡量下廚。

重修與自然的關係、與社會的關係、與家人的關係，也重修與自己的關係。讓我們重新發現烹飪，這個看似最平凡的技藝，竟人類現代社會許多困境的解答。

媒體推薦

「當『飲食研究』有日成為大學學門，這本跨類別鉅作必列為典範教材。」——《衛報》書評

「或許只有麥可·波倫能夠調合如此多種飲食運動、哲學與研究文獻，轉化成這般意義明晰且發人深省的訊息，旁徵博引又綱舉目張。」——《華盛頓郵報》書評

「改變一生的好書並不常見，尤其是封面上還寫著大大的「紐約時報暢銷排行榜第一名」那種。但麥可·波倫的《烹》肯定名列其一。你不可能讀完這本書卻沒有付諸實行。《烹》為今日的飢餓人類帶來啟示。接受改變吧。」——《電訊報》

「讀到麥可·波倫的《烹》以前，我從未想過任何附帶食譜的書能夠寫得如此機智，又能衝擊你的道德理解與政治聯想。投入一點熱誠，你就能享受那自由遊走於各種疆界的罕見文體，然後變得更加投入……在波倫的妙筆下，科學、歷史、靈感，還有食譜鑄於一爐，莫不兼備，正巧還有些無傷大雅的風趣。」——《波士頓環球報》

「《烹》帶給我們經典的波倫——思路明晰、意象鮮活，富於生動聯想與深刻洞見，而且讀來妙趣橫生。就如《雜食者的兩難》一般令你全神貫注、無由分神。」——《西雅圖日報》

## 作者簡介

### 作者簡介

#### 麥可·波倫

麥可·波倫是美國首屈一指的飲食作家，著作屢獲《紐約時報》等各大媒體評選年度好書，也是「詹姆斯·比爾德獎」得獎作者。

麥可·波倫長期關注飲食議題，企圖在工業社會與田園自然中尋求協調。他在代表作《雜食者的兩難》中實地走訪玉米田、工廠牧場、有機農莊與食品加工廠，追索現代飲食如何成為人類疾病的來源，在《飲食規則》中則收集祖母輩流傳下來的飲食智慧，整理成符合營養學知識的83條飲食建言。

長期研究使得麥可·波倫將關注擴大至烹飪，熱愛以行動採掘知識的他，決定走訪全球，向餐廳大廚、麵包師、乳酪師、釀酒人等專業人士學習烹飪。在這過程中，他發現烹飪不僅塑造了人類的身體與心靈，維繫著家人的幸福與自然的環境，烹飪技術所蘊含的哲學與世界觀更能告訴我們，面對自然，文明應採取怎樣的姿態。

《時代雜誌》於2010年將麥可·波倫名列全球百大影響人物。更於2013年評選他為「食物之神」，以表彰他對飲食文化的卓越貢獻。《華盛頓郵報》盛讚他的寫作：「或許只有麥可·波倫能夠調合如此多種飲食運動、哲學與研究文獻，轉化成這般意義明晰且發人深省的訊息，旁徵博引又綱舉目張。」

### 譯者簡介

#### 韓良憶

飲食旅遊作者和譯者，曾旅居荷蘭十三年，目前定居台北，在BRAVO FM91.3主持廣播節目《小宇宙大世界》，持續撰寫飲食旅遊散文和專欄，作品散見於台灣和中國大陸報章雜誌。繁簡體中文著作共十餘本，包括《韓良憶的音樂廚房》、《吃·東·西》、《在歐洲、逛市集》，最新著作為《只要不忘就好》。譯作繁多，包括《煉獄廚房食習日記》、《廚房機密檔案》、《飲食的歷史》、《如何煮狼》、《牡蠣之書》等，不及備載。

書籍目錄

前言：為何烹飪？

第一章：火 火焰的產物

第二章：水 七步驟的食譜

第三章：空氣 業餘烘焙者的教導

第四章：土 發酵的冷火

後記：手工味

附錄一 四道食譜

附錄二 推薦閱讀

致謝

資料來源

翻譯對照

精彩短评

1、粗略翻完，没有东方烹饪那么吸引人

1、 - 首先很值得一讚的是譯者的功力。之前讀過作者的英文著作 the botany of desire, 感覺這一本的中文翻譯挺能把作者的那種節奏甚至幽默感傳達出來，十分不錯！ - 對於作者把烹飪說成人與自然的連接，也把自己煮飯理解為自主、對自己生活的掌控等的想法，與本人工作機構談的理念倒是十分吻合。當然不同之處在於，人家寫得很動聽，而我們的用詞就很ngo。 - 跟我老婆不一樣的是，我很喜歡第一章談火／烤豬的一章。作者描寫烹調的過程以及豬肉的味道等都令我垂涎欲滴，食指大動。更喜歡他把很多神話、祭祠與火烤的儀式都寫得十分通透，將對火的掌握在人的演化史的重要性寫的淋漓盡至。也很喜歡關於佛洛伊德的玩笑，即（男）人的文明表現於，如果在對火的這件事情上，就是忍著對著一堆柴火不撒尿！笑死人！ - 作者的性別視角也十分不錯，特別是在火跟水的兩章，有很好的展示，也不會太過政治正確的去說這事情。 - 火烤的部份，最後一part談在西班牙的一個如‘修行者’的廚師，也是十分利害，簡直有昇華的感覺！ - 水的一章，還好啦，有很多科學知識，也把更日常的烹飪寫得很實在，讓人就想立馬的買些菜回來做一個下午。有點可惜的是他是美國人啦，如果在用水的部份把粵菜寫進去可能會更‘精警’？ - 關於‘風’的部份，談麵包談得也是很透徹了，把人與微生物的關係演譯得很好。這個部份與後邊‘土’的一節談發烤有點重複，覺得最精彩的部份在麵包的一章都寫了，在‘土’的一章就有點是貫輸科學知識了。 - 關於肚子裡微生物作為一個‘世界’去理解，我最初聽到的是我師父這樣說。他說我們照顧好自己的肚子裡的微生物，就是在供養眾生。 - 風跟土兩章對我來說不太親切，因為我對麵包、cheese、啤酒等都不感興趣。這個是我個人的問題了，而且也側面反映了我的飲食有問題。 - 書中談很多美國人越來越不煮菜，把烹飪交給食物集團。這是資本主義的邏輯，而且在全球漫延，中國亦然啦。 - 最後最後，這種‘小小革命’去想像自主、生活的可能，有時真的很‘中產’，很lifestyle選擇的感覺。不過如果你自己真的去試過做菜，試過跟微生物等打交道，就會知道那種滿足感是十分真實的，而且是不論貧富都會獲益的。

2、為何烹飪？ 1. 在我人生中年晚期的某一刻，我意外但欣然地發現，有幾個最令我難以釋懷的問題，答案其實是同樣一個。 烹飪。 有些是私人問題，好比說，若要改善一家人的健康和幸福，有哪一件最重要的事是我們做得到的？有什麼好方法可以促進我和我那十來歲兒子的感情？（結果，事情並不單僅牽涉到普通的烹飪而已，尚有一種稱為「釀酒」的特別烹飪形式。）還有一些則稍帶政治性質。多年以來，我一直想確定（因為我時常被問到這事），如果想要協助改革美國的食物體系，讓這體系變得較健康也較符合永續精神，有哪一件最重要的事是老百姓做得到的？另一個相關的問題是，人們生活在高度專業化分工的消費經濟中，該如何減少依賴，並更大程度達到自給自足？接著還有較富哲學色彩的問題，自我開始著述以來，便不斷琢磨這些問題。我們在日常生活中該怎麼做，才能更深刻了解自然世界以及我們在其中擔任的角色？你大可以走進森林，去面對這樣的疑問，不過我發覺，只要走進廚房，便可找到更有意思的答案。 前面說過，這是意外之事。烹飪一直是我生活的一部分，但就好比傢俱，並不怎麼需要仔細觀察，更遠非我熱情之所繫。我自認運氣好，家有長輩（也就是家母）熱愛烹飪，差不多每天都給我們燒一頓美味的晚餐。我搬出去住以前，便已足夠爛熟廚事，這算是無心插柳，因為在家母忙著做晚餐時，我常待在廚房不走。雖然在我有了自己的住處後，只要有時間就會煮點東西，但是我難得挪出時間來燒一頓飯，也很少想到這事。是以，等到我年將三十那會兒，廚藝一點長進也沒有。坦白講，我做得最好的菜色大半仰賴別人烹調出的成果，比方說，把我那美味的不得了的鼠尾草牛油醬汁，淋在現成買來的義大利餃子上。我偶爾會看看烹飪書，或從報上剪食譜，給我為數不多的拿手菜多添個新菜色。要不，我會買一兩樣新奇的廚房小器具，不過這些玩意到頭來多半都收進櫃中不見天日。 回想起來，自己對烹飪並沒有太大的興趣，這令我感到驚訝，因為我對飲食鏈的其他環節都抱有濃厚的興趣。我從八歲起就喜愛園藝，種的多半是蔬菜，我一向喜愛待在農場，熱中寫作農業題材。飲食鏈的另一端（我指的是吃東西這一端）還有我們的飲食習慣與健康的關係，這一部分我也寫了不少。然而，飲食鏈中間的環節，亦即自然物質轉化為飲食的過程，我卻不怎麼關注。 直到有一天，我在看電視時，注意到一個頗堪玩味的詭論，起心動念探索起來，這個詭論並不複雜：就在美國人遺棄廚房，將烹煮三餐之責大部分交給食品業那歷史性的一刻起，我們開始花很多時間思考吃什麼，並且看著別人在電視上煮菜，這是怎麼一回事？我們平日愈難得作菜，就愈為食物與別人的廚藝而入迷。 我們的文化對於此一課題似乎三心兩意。調查研究證實，我們每一年都愈來愈少下廚，愈來愈常購買現成食物。自六十年代中期我看著家母烹製晚餐那會兒以來，美國家庭花在烹飪的時間少了一半，如今一天只有短短二十七分鐘。（美國人下

廚的時間比全世界其他國家的人都少，但是烹飪時間變短的趨勢舉世皆然。）然而，我們卻更常談起烹飪、看人烹飪、閱讀有關烹飪的書，並且去光顧看得見廚房的餐館，以便欣賞下廚實況。我們生活的這個時代，職業大廚之名家喻戶曉，有些名氣之大，不亞於運動或電影明星。許多人視為苦工的這件事，不知怎的昇華為甚受喜愛、非常吸睛的賽事。看一集《頂尖大廚》或《食物頻道明日之星》節目得花不只二十七分鐘，想想這一點，便可以明白：如今有成百萬上千萬人觀賞烹飪節目所花的時間，多於自己實際動手煮菜。我用不著點明，你看著人家在電視上煮的東西，並不是你吃得到的食物。

這真是怪事。說到底，我們看的、讀的並不是有關縫衣服、補襪子或換汽車機油的節目或書籍，我們最樂於請人代勞這三項日常俗務，而且交出去之後也就不放在心上。不知怎的，烹飪這檔事感覺起來就是不一樣，這樁差事或過程懷有我們擺脫不了或不想忘卻的情感或心理力量。說實在的，我看了不少烹飪節目後開始納悶，是否該更認真看待總被我視為理所當然的這項消遣活動。我研擬了幾個理論來說明我所謂的烹飪詭論。第一個也是最明顯的理論是，對人類來講，旁觀他人烹飪並非新鮮事。即便在「人人」仍煮炊的時代，也有不少人多半只看不做：大部分是男性和小孩。我們常常欣然懷想起看著母親在廚房中大顯身手的情景，她們有時好像在施展魔法，往往能變出好吃的東西。在古希臘時代，「廚師」、「肉販」和「教士」共用同一個詞：megeiros，而且這個字跟「魔術」

(magic) 擁有同一詞源。我入迷地觀看母親準備最神奇的菜餚，好比紮成緊實一網的基輔炸雞，你用利刀一切開，內餡融化的香草牛油便一湧而出，香氣撲鼻。不過，日常的炒雞蛋也看得我興味盎然，只見黏糊糊、黃澄澄的蛋汁倏地變成香噴噴的金黃色炒蛋。即便最普通的菜色也同樣經過無比神奇的轉化，其成果不單只是將普通材料相加而已。在幾乎每道菜中，你不僅可以發現食材，更能找到故事的素材：開頭、中間、結尾。還有廚師，這些英雄各自推出劇碼，上演「轉化」的小戲劇。雖然我們在日常生活中不再烹飪，廚師幹活的節奏和本質仍吸引著我們。他們的工作似乎遠比我們現今幹著的那些趨於抽象而不具形式的苦差事，來得直截了當又令人滿意。他們的雙手接觸著真實的事物，不是電腦鍵盤和螢幕，而是植物、動物和菌類這些自然生物。他們也能夠從事與火、水、風和土等基本元素有關的工作，使用（並掌控！）這些元素來施展味覺鍊金術。我們當中有多少人仍在做著這樣的工作？這工作不但讓人得以和物質世界對話，而且假使基輔炸雞沒有過早露餡、舒芙蕾並未變扁變塌，那麼到末了還能創造出悅人的美味結局。我們之所以喜歡看電視烹飪節目，閱讀烹飪書，說不定是因為我們真心懷念與下廚有關的二三事。我們容或覺得自己沒空、沒力氣（或沒知識）天天下廚，但也不願任憑這件事完全自我們的生活中消失。人類學家告訴我們，烹飪是人類獨有的行為（李維 史陀說，文化啟自烹飪），果真如此的話，我們就不必驚訝對自己竟然那麼愛看烹飪過程這件事，就不必感到驚訝。

烹飪乃人類獨有行為這個概念並非新主張，蘇格蘭作家包斯威爾一七七三年便指出「禽獸不做菜」，並稱智人是「做菜的動物」。（包斯威爾若有機會瞧瞧大賣場裡的盒裝冷凍食品，說不定會重新考慮這個定義。）五十年後，法國美食家布里亞 薩瓦蘭在《味覺的生理學》中表示，烹飪使得人之所以為人，人學會用火，「對促使文明進步，有最大的功勞」。晚近一些，李維 史陀一九六四年在《生食和熟食》中寫道，世上許多文化都持有相似的觀點，就是將烹飪當成「區分人獸」的象徵活動。對李維 史陀而言，烹飪是一種隱喻，象徵著人類從生猛的自然轉變為成熟的文化。然而，自《生食和熟食》出版以來，其他人類學家逐漸按字面意義解讀，認為烹飪說不定正是人之為人的演化關鍵。哈佛大學人類學者兼靈長類動物學家藍翰數年前出版一本名為《找到火》的好書，他在書中主張，讓我們有別於猿猴而成為人的關鍵並不是製造了工具、吃肉或創造了語言，而是我們的老祖宗發現烹飪這件事。按照此一「烹飪假說」，熟食出現改變人類演化的進程。我們的祖先因之獲得能量較高且較易消化的食物，大腦得以長得更大（大腦是貪得無厭的能量暴食者），內臟則縮小。生食似乎需要消耗較多時間和能量來咀嚼、消化，與人類體形大小相仿的其他靈類動物，之所以有較大的消化器官，而且清醒時花費較多時間在咀嚼

一天多達六小時，原因就在這裡。烹飪實際上行使部分的咀嚼和消化功能，而且運用的是外在的能量，在我們的體外為我們代勞。此外，由於許多潛在的食物來源煮熟後就不再有毒性，這項新技術不啻敲開了藏寶庫，裡面有其他動物無法攝取的卡路里。人類再也不必浪費光陰採集大量的生食，然後咀嚼（不斷咀嚼），這下子可以把時間和新陳代謝資源轉移到其他用途，好比說，創造文化。烹飪帶給我們的不僅限於餐點，還有用餐活動：在指定的時間和地點一起吃東西。這可是太陽底下的新鮮事，先人在採集到生食後，本來和其他動物一樣，隨時隨地獨自吃將起來。（這會兒想想，近來逐漸改吃工業食品的我們不也是這樣，要麼在加油站餵食自己，要不就不管時間和地點，自己一個人吃東西。）然而，坐下來一同用餐，眼神交會，分享食物，自制克己，凡此種種都使得我們變得文明。藍翰寫道，「圍在火邊，我們變

得馴服了」。烹飪從而轉化了我們，不單只是讓我們變得更能適應社會，而且逐漸變得文明。烹飪雖削弱我們的消化能力，卻也拓展了我們的認知能力，這時，我們走上不歸路：我們腦袋變大，內臟變小，如今仰賴煮熟的食物維生（奉行完全生機飲食者請注意）。這意味著，這年頭食物非得經過煮炊不可。烹飪可以說是生活中不或缺的部分了。英相邱吉爾說過「我們形塑房子，然後房子形塑我們」，他針對建築所說的這兩句話或也可應用於烹飪。我們先煮熟我們的食物，食物隨後煮「熟」我們。如果真如藍翰所說，烹飪是人類身份認同、生活規律和文化的核心，那麼當代烹飪風氣之式微，理所當然會對現代生活帶來重大的影響，而情況的確如此。全都是負面的影響嗎？那倒未必。許多煮炊的差事轉由工商行號承擔，這使得婦女卸除傳統上侷限女性擔任的家庭煮婦角色，讓她們可以離家工作，擁有自己的事業。這樣一來，因性別角色和家庭功能如此大幅改變而勢將造成的衝突與家庭齟齬，也得以防止。這也減輕家庭中其他各式各樣的壓力，好比長時間工作和小孩活動太多太忙，我們如今可以將節省下來的時間投資在其他事務。更令我們得以多方嘗試各種飲食，就連毫無廚藝和荷包不豐的人，也能在一星期當中每天晚上吃到完全不同的菜色。必須準備的，就只有微波爐而已。

凡此種種，益處並不少，但這是有代價的，而我們才剛剛開始計算這些代價。烹飪的工業化嚴重損壞我們的身心健康。工商行號煮食的方式和一般人不同（因此我們通常不稱之為「烹飪」，而稱為「處理食物」），糖、脂肪和鹽的用量往往遠高於一般人所煮的食物。同時，為延長保存期，並讓食物看來比實際上新鮮，工業食品中含有一般家庭不會有的新奇化學物質。因此也難怪家庭烹飪衰退會和肥胖以及種種與食有關的慢性疾病相連。速食興起與家庭烹飪式微使我們得以匆匆忙忙吃下不同的餐食，而且往往是獨自進食，從而逐漸消滅同桌用餐的習俗。調查研究發現，我們花在「次要進食」的時間增加了，意思是我們三不五時就吃現成包裝的食品，花在「主要進食」的時間則變少，這個讓人聽了難受的名詞，意指「用餐」此一曾為人所珍視的習俗。同桌用餐並非等閒小事，而是家庭生活的基礎。孩子在餐桌邊學會談話的藝術，養成文明的習慣：分享、聆聽、依序輪流、包容異己、據理力爭卻不致冒犯他人。美國現代的餐桌生動地展示著我們以往所說的「資本主義的文化矛盾」——即資本主義仰賴具有穩定力量的社會型態，卻又往往破壞這樣的社會型態。桌上現成包裝食品各色紛陳，那繽紛的色彩都是食品工業栽植的成果。我明白，要把烹飪（和不烹飪）置於生活的中心地位，得花不少工夫，並且需要當心。眼下，對我們大多數人而言，這抉擇並不像我所說的那麼絕對，並不是「在家從頭開始、從生到熟做出一頓飯」和「工業速食」大對決。我們大部分人介於這鮮明的兩端之間，在一星期當中隨著不同的日子、場合和心情，不時有伸縮的空間。有時，我們或會從頭開始做一頓晚飯，也可能出去吃或叫外賣，再不然，就「多多少少」做了飯。在最後這一個選項中，我們可以利用工業食品經濟帶來的各種有用捷徑便利行事：冷凍庫裡的現成菠菜、櫥櫃中的野生鮭魚罐頭、家附近商店買來或旅行途中千里迢迢帶回的盒裝義大利方餃。自現成包裝食品進入廚房，改寫「從頭開始做飯」的定義後，至少一世紀以來，「動手烹飪」這件事的規模便可大可小。（這從而讓我以為自己那一道現成義大利方餃佐鼠尾草牛油，就是我的烹飪成果。）我們大多數人在一星期當中，動手做飯的程度不一。然而有個新的現象是，如今有許多人晚上能不動手就不動手。既然食品工業除了沒法替顧客加熱食物和吃東西外，其他都能代勞，我們乾脆就把做飯這項差事交出去。「我們擁有袋裝食品已經一百年了，接下來一百年我們會有袋裝全餐。」一位食品行銷諮詢顧問如此告訴我。這對於個人、家庭、社區和國家的健康，還有我們藉由飲食與世界產生聯結的意識，都造成問題。我們愈來愈疏於直接動手參與將自然的生食轉化為熟食，這逐漸改變我們對食物的理解。說實在的，如果食物來自包得好好的包裝當中，我們很難相信食物與自然，還有人類的努力或想像力有任何關連。食物從而成為商品，一種抽象的概念。這樣的情況一旦發生，我們很容易就會淪為犧牲品，任販賣合成偽貨（我所謂貌似食物的可食物質）的企業宰割。我們到時就只能從包裝上的圖像尋求滋養。我對這些情形作出批判，說不定會惹惱部分讀者。男性只要一談起烹飪的重要，聽在某些人耳裡好像就意味著此人想讓時光倒流，要女性回到廚房。然而，我完全沒有這個打算。我愈來愈覺得，烹飪太重要了，不能只留給某一性別人或家庭中某位成員去做。男性和兒童也該下廚，不是為了公平或平等起見，而是因為下廚給人的收穫太多了。說實在的，企業行號之所以能迂迴地滲透進入我們的飲食生活，有很大的原因是由於家庭烹飪長久以來被貶低為「女人家的事」，沒那麼重要，所以男人和男孩用不著學。儘管很難講清楚其中的因果，到底是因為做飯的多半是婦女，而使得家庭烹飪被貶低？還是因為我們的文化貶低烹飪這件事，致使婦女不得不做大部分的廚事？廚房中的性別政治委實複雜，而且大概永遠都會如此複雜，我在前言的第二部分將詳加探討。自古以來，數種特定的烹飪特別受到推崇：荷馬筆下的戰士自己動手烤肉，卻無損英名與男子氣概。從此，社會普遍接受



男性公開以職業身份烹飪賺錢。（職業大廚直到晚近才擁有如藝人般的地位。）然而，有史以來，人類大部分食物多半是女性在非公開場所烹製而成，且從未公開受到表揚。除了極少數由男性主持的儀式場合，如宗教祭祀、國慶烤肉，或者在四星餐館，烹飪傳統上是女性的工作，為其持家、相夫教子之職責主要的一部分，因此不必認真看待，亦即，不值得男性關注。不過烹飪未獲應有的對待，說不定尚有別的原因。女性主義學者兼政治學家傅蕾芒對於「烹食工作」在社會上與政治上的重要性時有高見，她在新近出版的《文明的滋味》中表示，問題也許出在食物本身，因為食物的本質在西方文化的身心二元論中，落入了錯誤的那一邊——女性的一邊。她指出，「我們透過觸覺、嗅覺和味覺而領會食物，此三者的位階低於視覺和聽覺，一般認為後兩者帶來知識。在大多數哲學、宗教和文學中，食物和肉體、動物、女性以及欲望連結在一起，而凡此種種，文明人卻設法經由知識和理性加以克服。」他們的損失可真大。

II 本書的前提是，烹飪（泛指人類為了將自然界的生鮮素材轉化為營養可口的飲食所想出的各種技術）是人類行為中極有趣又相當值得的一種。而我在開始學習烹飪前，卻並未徹底明白這一點。不過，我先後拜在幾位才華洋溢的老師門下，學習掌握我們稱之為烹飪的四大轉化方法：用火炙烤、用液體煮、烘焙麵包和發酵各種食材，如是三年後，我學習到的知識和我當初所尋找的大大不同。學習課程結束後，我的確學會了好幾樣拿手好菜，對自己烘焙的麵包和幾道燉煮的菜色尤其自豪。可是我也學到自然界（以及我們與自然之牽連）的知識，在我看來，這些知識是在別處絕對學不到的。我學到了工作的本質、健康的意義、傳統與儀式、自力更生與群體共生、日常生活的韻律，遠比我意料的多。我能夠製作出自己以往只能吃到卻不敢奢望做得出的菜餚。我做這些菜餚不是為了換取金錢或其他任何理由，純粹出於愛，箇中的滿足感無與倫比。

這本書說的是我在廚房中受教育的故事，此外還有麵包房、乳酪工坊、釀酒廠和餐館廚房。如今在我們的文化中，烹飪大都發生在以上數種場所。》這本書包含四大篇章，每一篇章分別探討一種將自然變為文化的轉化術，我們稱之為烹飪。在每一個過程中，我都訝然也欣然發現這門轉化術與火、水、空氣和土這四大元素相互呼應又相互倚賴。為何如此，我自己也說不上來。然而自有史以來，在許多不同文化中，這些元素都被視做構成自然世界四種不可化約、不可分割的成份。我們對這四種元素無疑仍有很大的想像。雖說現代科學的確已不再考慮這些古典元素，而是將之化約為更基本的物質與力量，水變成氫和氧分子、火是急遽的氧化作用等等。可是這並未改變我們對自然的親身體會或想像，科學或許已用一百一十八個化學元素的週期表取代這四大元素，然後又將這一百一十八個元素化約為更小的粒子，可是我們的感官和夢想尚未接納這件事。學習烹飪是讓你自己與物理、化學法則，還有生物學以及微生物學發生密切關係。然而，當我從火開始時，我發現若要理解構成烹飪的轉化現象，那麼在這學習過程中，人類在科學發展前即提出的這四個較古老的元素，各自占有一角（其實是頂尖要角）。各個元素針對轉化自然，都提供了一套截然不同的技術、面向世界的不同姿態、不同種類的成果，以及不同的意境。既然火是最初的元素（就烹飪而言），我就從這裡開始的我求學之旅，探討最基本也最古早的烹飪術——烤肉。我開始學習用火烹飪的藝術，路程從我家後院的烤肉架開始，長途迢迢到北卡羅來納州東部，造訪燒烤灶間和燒烤師傅，在那裡，所謂的烤肉指的仍然是用悶燒的柴火慢烤整頭豬。我在這裡受教於一位技藝純熟、氣焰逼人的燒烤師傅，認識烹飪的四原色——牲畜、木料、火、時間，並發現一條記號標誌分明、直通史前烹飪的道路，了解到是什麼促使我們的原始人老祖宗聚集到烹烤食物的火邊，這樣的經驗又如何改變了他們。屠殺並烹調體形龐大的動物，始終是令人心驚膽跳、精神負擔不輕的事。從一開始，獻祭儀式中就帶有這類烹飪，而我發覺此一古風至今猶存，在二十一世紀的露天燒烤會上餘波盪漾。不論古今，用火燒烤都具有英雄、陽剛、戲劇性、誇耀、毫不諷刺，以及輕微（有時並不那麼輕微）荒謬的意境。

第二章的主題：用水煮食，則完全相反。用水烹調的歷史比用火來得短，因為人類直到約莫一萬年前發明了炊具後，才能用炊具盛水煮東西。如今，烹飪早已移至室內，在家中進行。這一篇章致力探究家庭日常烹飪，談家常烹飪的技術、給人的滿足和不滿。為配合主題，此一篇章形似一則很長的食譜，一步步說明老祖母如何運用古老的技術將再普通不過的材料化為美食：一些芳香的植物、一點油脂、幾小塊肉、整個下午的居家時光。在這個部分，我也受教於另一位氣焰逼人的專業人士，不過我和她兩人大多數時候是在我家的廚房裡做菜，而我們常常就有如一家人——家與家人也是這一章的主題。

第三章談的是空氣，膨鬆的麵包和黏呼呼的穀物粥，其間差別就在於空氣。我們明白如何將空氣導入食物後，提升了食物和我們自己，大自然所賦予我們的禾草種籽變得更卓越、有價值。西方文明的故事有很大的成份就是麵包的故事，烘製麵包可以說是第一項重要的「食品加工」工藝技術。（啤酒釀造師會提出異議，因為釀製啤酒的歷史或早於麵包。）這一篇章提到全美各地好幾個麵包烘焙坊（包括一家「神

奇麵包」工廠），還有我個人的兩項探索，一是烘焙一條膨鬆到不行又有益健康的麵包，二是指出到底是在歷史上哪個時刻烹飪轉錯了彎、走岔了路，亦即文明何時開始將食物調理成營養流失，而不是更加營養。這三種烹飪方式雖然不同，但都依賴熱能。第四種則不然。一如土壤本身，各種發酵技術要靠生物將有機物質從一狀態轉化成另一較有意思也較有營養的狀態。我在這一部分接觸到再神奇也不過的煉金術：真菌和細菌為我們創造各種強烈又妙不可言的滋味，還有勁頭十足、令人迷醉的酒。這些菌類有很多存在於土壤中，默默發威，大破大立。這一章分為三部分，涵括蔬菜發酵（製成酸包心菜、韓國泡菜、各式各樣的醃漬菜）、牛奶（做成乳酪）和酒精（釀成蜂蜜酒和啤酒）。在這一路上，有好幾位「發酵師傅」將化腐朽為神奇的技術傳授給我，讓我認識到現代人對細菌宣戰一事有多麼愚蠢，令人作嘔的事物是如何春色無邊，還教給我一個多少具有顛覆性質的概念：我們發酵釀酒的同時，酒也發酵了我們。我慶幸自己能遇見這些才華洋溢又慷慨無私的老師，願意傾囊相授，這些廚師、麵包師傅、釀酒師傅、醃漬師傅和乳酪師傅都撥出時間，與我分享技術和做法。這些人士遠比我預料的來得陽剛，讀者或會下結論說我找的都是同一類人。可是，當我一旦決定求教專業廚師而非業餘人士時（因為我希望接受最嚴格的訓練），難免會加強某些刻板印象。燒烤師傅幾乎全為男性，釀酒師傅和麵包師傅亦然（糕餅甜點師傅例外），有不少乳酪師傅是女性。我選擇向一位女性大廚學傳統的燉煮菜，如果有人說，我這麼做等於在強調「家庭烹飪是婦女的差事」這陳腔濫調，這樣講可以說雖不中亦不遠矣，因為我正想要探討這項議題。我們可以期望，環繞著食物和烹飪的性別刻板印象很快就會被人棄如敝屣，然而你如果以為現狀已然如此，就是自欺欺人了。整體來看，這本書算是「指南」，不過是本奇怪的指南書。每一章繞著單一的基本做法打轉，分別是燒烤、燉菜、麵包和少數幾種發酵類飲食，閱畢全書，你應該就具備足夠的知識，做得出這些東西。（如果你真想做做看，在附錄一中有更明確的食譜。）雖然我講到的菜色在家庭廚房中都做得出來，但是本書僅有一部分符合大多數人心目中所認定的「家常菜」。有一些食物的做法，大部分讀者應該一輩子也不會嘗試，好比說，啤酒、乳酪，甚或麵包，但我希望他們也能試試看，因為我發現嘗試製作這些棘手且費時的飲食可以學到好多，即便只試一次都好。這些知識乍看容或無用，實則會徹底改變人與食物的關係，讓人意識到廚房的更多可能。且讓我娓娓道來。說到底，烹飪並不是單一的程序，而由一小串技術組合而成，其中有一部分是人類迄今創造的最重要技術。這些技術先是改變了人類這個物種，接著從社群、家庭和個人角度改變了人類。這些技術包涵甚廣，從控制火到運用特定微生物將穀物轉化為麵包或酒，再到微波爐這最新一項重大的創新。所以，烹飪其實是一連串程序，自簡至繁，而本書也記述了這些轉化過程背後的自然史與社會史，其中有些事物仍是我們日常生活的一部分，有些則已消逝。眼下，我們往往以為製作乳酪或釀啤酒是「極端」形式的烹飪，那只是由於如今少有人試著自己做，然而這些轉化過程從前都是在家中完成，人人對如何操作至少都有基本的了解。如今，好像只有少數烹飪技術仍在我們的能力範圍內，這不僅代表知識的喪失，也顯示某種權力的失落。極有可能再過一個世代，從零開始做一頓飯會變得既奇特又極需要企圖心，跟當今大多數人眼中的釀酒、烘焙麵包和自己醃漬一缸酸包心菜一樣，都是「極端」的事。事情一旦如此，當我們對於這些美食的製作過程再也沒有直接且親身的了解，食物將從各種脈絡中抽離出來，脫離人的勞動，脫離動植物的自然界，脫離想像、文化和社群。的確，食物已逐漸飛向那虛無飄渺的抽象太空，慢慢簡化為燃料或單純的圖像。那麼，我們該如何將食物拉帶回地球？我藉由本書下的賭注是，要尋回食物的真實，讓食物回到我們生活中的恰當位置，而上上策就是想辦法按照傳統作法掌握實質過程。好消息是，無論我們的廚藝有多差，這件事我們還辦得到。我個人為了拜師學藝，非得走出我家廚房（也是我的舒適帶），前往路途遙遠的其他廚房，以期能面對面地接觸事情的本質，並探討這些轉化過程為何有助於形塑我們。不過，最令我欣喜的，應該是我發覺各種神奇美食（即便是最複雜難做的菜餚）都仰賴一種魔法，而我們在家中仍可能施展出這種魔法。我必須補充說明，這趟旅程好玩極了，我曾多次「寓娛樂於工作」，可是這一回應該是玩得最開心的一次。說到底，有什麼能夠比發現自己真的做得出美食（或佳釀）更讓人心滿意足？我曾以為這些美味只能到外頭購買。還有，發覺自己達到一種美妙的境界，工作與娛樂的界線已在漫天飛舞的麵包粉塵或沸煮的麥芽汁香氣中，消弭於無形，這事豈不快哉？我即便在表面上最不切實際的烹飪歷險中，也學到實用程度超乎意料的事物。在你動手嘗試釀啤酒、醃泡菜、慢烤一整頭豬後，家庭日常烹飪變得不那麼令人怯步，在某種程度上變得容易了。我在燒烤餐館灶間待了一段時間後，不但長了見識，在自家後院露天燒烤的技術也有所長進。自己揉麵做麵包的經驗，讓我學會相信自己的雙手和五感，並且擁有足夠的自信，能夠擺脫食譜和量杯的限制，信任自己的感覺。待過手工麵包烘焙坊和神奇麵包廠後，我更加激賞優質

好麵包。我也更能欣賞好乳酪和好啤酒，這些食物以前對我來說不過是或優或劣的產品，如今則展現了更深刻的內涵，這些食物是成就、情感表達與人際關係。別的不提，這樁所謂的「工作」增強了飲食之樂，單是這一點已足矣。然而，我在這樁工作中學習到的最重要的事，大概是烹飪如何把我們帶進社會和生態關係網絡中，其中有我們與動植物、土壤、農民以及體內外微生物的關係，當然還有從我們做出的飲食中獲得滋養、喜悅的人與我們的關係。最最重要的是，我在廚房中發覺，烹飪具有聯結的力量。日常烹飪也好，極端烹飪也好，都讓我們在這世上占有非常特別的位置，同時面對著大自然與社會。廚師牢牢站在自然與文化之間，擔任通譯，居中斡旋。烹飪轉化了自然和文化，而我發覺廚師也在這過程中轉化了。

III 隨著在廚房中愈來愈自在，我發現烹飪很像做園藝，讓人愉快地投入其中，卻用不著太花腦筋。烹飪留給心靈很大的空間，讓人可以做白日夢或想想事情。我思考了這個問題：幹嘛做這件事，嚴格來講，烹飪這樁工作眼下已變得可有可無，甚至是多餘的，我對這方面並非多麼有才華或多能夠勝任，而且恐怕一輩子也無法成為高手。在現代世界，各式各樣烹飪皆隱然面對一個尚未說出口的提問：何苦來哉？純由理性角度估量，我就算是只花時間烹煮家庭日常餐點（遑論烘焙麵包或做韓國泡菜），八成也不很明智。不很久以前，我在《華爾街日報》上讀到一篇有關餐飲業的評論文章，作者是出版《薩加特》餐廳指南的那對夫婦，文中就談到這一點。薩加特夫婦寫道，人們下班回家以後與其做飯，「不如在辦公室多待一個小時做自己擅長的事，讓便宜的館子做他們拿手的活兒。」簡括而言，上述言論正是分工的古典論述，約翰·史密斯和其他許多人都曾指出，分工賜予我們不少文明的福祉。我也因分工得以坐在電腦螢幕前寫作維生，讓別人替我種植食物、縫製衣服，供應能源以照亮、溫暖我家。我只要寫作甚或教學一小時，賺到的錢大概就多於我自炊一星期所省下的錢。專業分工無疑是強大的社會與經濟力量，然而專業分工也削弱人的力量，使人變得無力自助、依賴、無知，最終破壞人的責任感。社會指派給我們扮演的角色並不多：我們工作時擔任生產者，餘暇則在許多事務上扮演消費者。每一兩年有那麼一次，我們扮起公民這臨時角色，投下選票。我們的需求與欲望幾乎一律交給各種專業人士去處理：三餐由餐飲業打理，健康交給醫藥專業人士，娛樂由好萊塢和媒體提供，精神健康委由心理治療師或製藥公司照護，環保人士替我們關注自然保育，政客為我們採取政治行動，諸如此類，不勝枚舉。要不了多久，我們就很難想像自己親力親為，唯有一事例外，就是我們賴以維生的「工作」。至於其他事宜，我們或覺得自己已喪失那技能，要不就是認為有別人比自己更擅長。（前不久我聽說，要是你抽不出空去看雙親，有仲介公司可以派和藹可親的專人代你拜望高堂。）我們似乎再也無法想像，除了專業人士、機構或產品外，還有任何人能夠供應我們日常所需或解決我們的問題。當然，這種「習得性無助」非常有利於迫不及待要出面替我們包辦所事務的工商行號。在這錯綜複雜的經濟體系中，專業分工造成了一個問題，就是讓我們的日常行為與在真實世界所造成結果的關聯變得非常不明，從而使我們的責任也變得混淆不清。專業分工讓我們輕易忘記眼前這清新的電腦螢幕得力於污穢的火力發電廠，忘記工人腰酸背痛，只為摘取我早上吃雜糧麥片時配的草莓，也不記得有一頭活生生的豬，因為我要吃培根而慘遭宰殺。專業分工巧妙地遮掩這些關聯，讓我們和半個世界以外那些不明專業人士代替我們做的事情，沒有一點關係。烹飪最令我激賞之處或是強而有力地矯正了這種生存方式。我們所有人至今都仍可通過烹飪來修正問題。肢解分割豬肩這項行為有力地提醒了我，這是一只大型哺乳動物的肩膀，由不同的肌肉群所組成，其本來用途遠遠不是要被當成食物吃下去。這讓我對這隻豬的故事，有了更大的興趣：這豬是哪兒來的？又怎會進了我家廚房？這肉拿在我手中，比較像自然而非工業的產品，說實在的，一點也不像產品。我種來搭配豬肉的蔬菜也帶來同樣的體悟。在晚春時節，蔬菜生長速度幾乎和收割的速度一樣快，天天都在提醒我大自然有多麼多姿多采，蔬菜每天都在創造奇蹟，將太陽的光子化為美味的食物。動手處理這些動植物，重拾僅僅一部分食物的生產和準備工作，帶來一個好處，讓被超市和「家常替代餐點」弄得混淆不清而藕斷絲連的那些連結，重新變得明朗。我們這麼做也是在一定程度上重新擔起責任，最起碼減少些花言巧語。特別是那些有關「環境」的花言巧語，突然之間，「環境」問題好像不再那麼遠在天邊，而是近在眼前。我們生活方式的危機難道不是環境危機？所謂的重大問題，不就是日常生活無數小選擇的總合。大部分選擇是我們自己的決定（消費支出占了近四分之三的美國經濟），其他的則是他人聲稱為因應我們的需求與欲望而所作出的選擇。如果真如貝里在七十年代所言，環境危機最終是品格危機，那麼我們遲早都得在這個高度，也就是從我們的院子、廚房和心靈出發，在家裡處理這個危機。一旦你踏上這條思索之路，平日司空見慣的廚房場景便似乎散放嶄新的光芒，變得遠比我們原本所想像的來得重要。從列寧到傳瑞丹等政治改革家都汲汲於將女性拉出廚房，有一個沒有說出口的理由，就是那裡沒有什麼重

要的事情 沒有配得上她們的才智和信念的事情，只有重要行動的場域才配得上，那就是工作場所和公共廣場。可是，這是環境危機發生以前的看法，當時飲食的工業化尚未危及我們的健康。人必須採取行動、參與公共事務，方可改變世界。可是在我們生存的這個時代，僅僅如此已不再足夠，我們也必須改變我們的生活方式。這表示我們每天與自然交手的場所，我們的廚房、花園、房屋、汽車，正以前所未見的方式影響到世界的命運。 下不下廚從而成為重要的問題。我明白這樣講有點太過直截了當，在不同的時間，對於不同的人來講，下廚意味著不同的事情，鮮少是非黑即白的命題。然而就算只是一星期多撥出幾晚燒飯，或者週日花整天的工夫煮接下來一週的菜，再不，或許只是偶爾做一樣別人從未想到你會親手做的菜，即便是凡此種種不算太麻煩的行動，都像是作出某種選擇。到底選了什麼？在眼下這少有人非得下廚不可的時代，作出這樣的選擇有如向專業分工表示異議：反對全然理性化的生活，反對商業利益滲透進入我們生活的每個角落縫隙。為了烹飪的樂趣而下廚，挪出部分的休閒時間下廚，等於在宣告我們是獨立自主的，未受控於企業，這些企業一心想將我們在睡眠以外的分分秒秒，轉變成一個又一個消費機會。（再想想，連我們睡覺的時候也不放過：安眠藥，有沒有？）這樣做是在拒斥一個令人洩氣的想法：至少在我們在家時，生產這項工作最好有人代勞，而唯一正當的休閒方式就是消費。商人稱這樣的依賴為「自由」。 烹飪不僅僅有力量轉化動植物，也可讓我們從消費者轉化為生產者。雖然不是時時刻刻、徹頭徹尾皆為生產者，但是我發現，即便只是在這兩個身份之間稍向生產那一端傾斜幾度，都能帶來出乎意料且深刻的滿足。本書邀請讀者改變生活中生產和消費的比例，那怕只改變一點點也好。經常練習這些簡單的技術，生產若干生活必需品，讓我們更能夠自力更生，更加自由，同時減少對遠方企業的依賴。每當我們無法自行供給日常需求、滿足欲望時，不單是我們的錢財，還有我們的力量，通通都會流到企業那一端去。一旦我們決定為餵飽自己負起一些責任，力量又會流回到我們和我們的社會這裡。這正是重建地方食物經濟運動的第一課，這項方興未艾的社會運動最終能否成功，全看我們是否願意在餵飽自己這件事上，多花點腦筋，多盡點力。不是每頓飯都必須自炊自煮，但是我們應更常烹飪，只要有時間，就儘量下廚。 我發覺，烹飪給了我們在現代生活中鮮少擁有的機會，使我們可以自食其力，並扶持我們所餵飽的人。如果說這不叫「謀生」，我不知道什麼才是。按照經濟學的計算方法，對業餘廚師來說，這麼做容或不是在時間上最有效率的作法，可是在人情的計算中，卻是非常美好的事。只因為，世上還有什麼行為比為心愛的人準備美味、營養的食物更不自私？還有什麼勞動比這更不異化？還有什麼事比這更值得我們花時間去做？ 所以，就讓我們開始吧。 首先，升起火來。

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)