

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：丙
科 別：
名 次：第二名
作 者：辛詠瑄
參賽標題：從美食吃出美德
書籍 ISBN：9789862726426
中文書名：吃的美德：餐桌上的哲學思考
原文書名：The Virtues of the Table：How To Eat And Think
書籍作者：朱立安·巴吉尼
出版單位：商周出版
出版年月：2014 年 10 月 02 日
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

本書旨在闡述一既深且廣的飲食哲學。作者深入飲食傳統和文化，提出許多標新立異的道德思考，同時強調如何養成良好的飲食習慣：懂得如何吃，你就懂得如何生活。

作者為英國倫敦大學學院哲學博士、《哲學家雜誌》編輯與共同創辦人，並定期為《衛報》、《泰晤士報》等報刊撰稿。作者是英國知名的暢銷作家，曾出版許多哲普作品，例如《自願被吃的豬》、《新聞挖挖挖》、《你以為你以為的就是你以為的嗎？》等書。

二●內容摘錄：

勇於求知也包括勇於承認自己的無知，以及勇於接受我們堅信不移的事實或許根本不是事實。(p.32)

自耕自食、支持在地農產的好處很多，但我們不應該誤以為這就是自給自足的展現，反而要認知到，沒有其他人、其他地方和其他文化，我們就什麼也不是。(p.47)

做正確的事有時就像走鋼索，但如果只能選擇不走或掉下去，我們能做的只有盡可能維持道德上的平衡。(p.127)

我們應該在延續美好傳統的同時，也不剝奪它改變的權利。(p.149)

發自內心說謝謝很容易，但真正的感謝不只是話語和感受，也會從生活方式中自然而然流露出來。(p.252)

三●我的觀點：

人是一種會吃、會思考、會享樂的動物，而餐桌正可以同時滿足我們的三樣需求。餐桌上的食物，帶給人類的不只是美味，還隱含了許多道德問題。若

我們試著在吃之前，思考食物的來源、吃這食物的行為，這頓餐對我們也更有意義，也同時能從中獲得更大的滿足。

餐桌上的食物究竟從何而來？它的成分又是什麼？書中作者提到了「勇於求知」的精神，我們應該更深入了解眼前的食物。平時在飲食上，我們並不會勇於求知，多數時候我們並不知道購買的食物有沒有符合永續發展、動物福利、或是公平貿易等。但「勇於求知也包括勇於承認自己的無知，以及勇於接受我們堅信不移的事實或許根本不是事實。」(p.32)勇於求知並不代表我們看到什麼都該不假思索的全盤接受。當我們看到一個「事實」，也許是專家的研究報告，也許是一篇廣告文宣，一定是正確的嗎？例如前陣子的新聞報導，標榜有機的蔬果居然被檢測出農藥殘留量超標。我想，勇於求知不只適用於食物，更是我們日常生活所應該注意的。當我們從書本中獲取了一樣知識，都應該保留改變的空間，在吸收的同時不忘思考。

「我們應該在延續美好傳統的同時，也不剝奪它改變的權利。」(p.149)有些人堅持扛著傳統的包袱，但是除了學習，食物也是「不進則退」，有些改變其實是好的。現在街上處處賣著各種口味的披薩，但如果店家都堅持只做只有番茄、起司和羅勒的傳統義式披薩，我想在台灣，披薩店的生意大概不像現在這麼好吧。作者在書中提到，「最好的傳統不是往後看，而是瞻前又顧後，把過去的好東西延續到未來，而且即使看到它改變、成長也不擔憂。」但傳統的定義，除了書中提到的時間的差異，應該也有地區的差異。臺灣是個結合各個民族的地方，街上賣的越南河粉、泰式料理，和所謂道地、傳統的口味或許也不一樣，為符合臺灣人的口味，這些異國料理勢必得做出一些改變；就我已身的經驗而言，臺灣賣的日式料理比日本當地的料理更令我和家人喜愛。我認為，我們應該保留傳統的美感，但隨時間和地區稍加改變，同時盡量不讓創新破壞了傳統，而使傳統隨時代進步。

「發自內心說謝謝很容易，但真正的感謝不只是話語和感受，也會從生活方式中自然而然流露出來。」(p.252)在學校的午餐時間，開動前我們都會撥放一段飯前禱告，感謝天主以及為我們準備食物的人。但用完餐後，看見廚餘桶中堆積如小丘的剩菜，令人不禁覺得這樣的感謝到底有沒有意義？作者在書中提到，除了禱告，他認為最好的辦法非「避免浪費」莫屬。我們在日常生活中，常因為「怕買不夠」、「特價」等理由，買了過多的食物，或者在餐廳因為一時嘴饞多點了幾道菜，最後卻沒有進到肚子裡。我們應該衡量自己的需求，避免浪費，這就是生活中自然流露的感謝。我想禱告仍有其意義，「因為需要感謝的人太多了，就感謝天罷。」

對一般人而言，吃，是需求、是享樂，但或許不是思考。這本書從餐桌帶領讀者走進哲學的奇幻世界。讀了這本書，我試著去探討，美味食物背後隱藏著什麼樣的道德迷思和問題？吃素一定比較慈悲？在地生產一定比較環保？基改作物一定有害？從採購食材，到烹調，到吃，甚至減重，這本書指導我從不一樣的角度思考。它不僅教會我怎麼吃，更要有道德的吃。「吃的哲學」雖艱深卻貼近生活，當我們對飲食的了解越多，從食物得到的也越多；懂得如何吃，食物也更顯得美味。

四●討論議題：

近年來，臺灣食品安全問題嚴重，黑心食品流竄市面，不僅危害國人健康，造成消費者心理恐慌，更打擊臺灣國際聲譽。面對這樣的情況，政府該如何制裁並防範黑心廠商，消費者又該如何衡量自己飲食的選擇？