

悅讀好書 X 以動物為食主題書籍

書名：雜食者的兩難

作者：麥可·波倫；譯者：鄧子衿

投稿者：筠凡/國立公共資訊圖書館館員

一、摘要：

這本書的架構明確清楚，以三條食物鏈作為代表，深入淺出地描繪現代社會的三種食物來源：從美國中西部工業化玉米及密集飼養的快餐，連接「工業有機」的矛盾、再生小農「牧草農夫」的田園自給自足餐，到最後親自獵捕野豬、採集蕈菇並自己烹飪的特別聚餐。在不同的主題中，作者的文字詼諧且人文與科普併茂，除了旁徵博引相關論文研究結果，更輔以個人踏查經驗，詳盡地追蹤及描述食物生產的過程，從土壤、植物、動物、通路到人的胃，中間經過了什麼、產生了什麼問題，發生了什麼事。

二、心得：

這是一本讀來十分暢快、有娛樂又有知識量的科普書籍，十分適合作為初探食農教育的書，能夠幫助讀者快速掌握現代社會糧食生產的架構和問題。

書中提到三個我覺得很有趣的概念。第一，食物與文化的斷裂、第二，真假有機、第三，我們到底該不該肉食。尤其第一點及第二點，呼應了「從食農教育的角度來談『葷食』這件事」講座中老師切入的角度。

(一)食物與文化的斷裂：造成飲食跟風行為

Pollan 在書中指出，美國人的「國民飲食障礙」緣於

超市像是個混亂的「玉米角鬥場」，簡化了食物的本質，讓感官無所適從。冰櫃、包裝與標示上的健康宣稱，迫使人們不再憑味覺或嗅覺判斷食物，而是依賴卡路里、成分、營養師推薦或流行飲食教條。這種理性過度取代直覺的選擇方式，讓每次進食都像是在解一道難題，挑選本該帶來愉悅的食物，反而成了焦慮的源頭。

此外，美國作為一個新興移民國家，並未形成穩定且具主體性的飲食文化。不同族裔帶來多種飲食傳統，但沒有單一文化能建立共通的飲食思維，因此人們缺乏可以依循的「味覺記憶」或「飲食規則」。文化未能為日常吃什麼提供穩定標準，反而讓商業行銷、飲食風潮、所謂的專家意見成為主宰，使得美國人每一代幾乎都要「重新學吃」，讓買菜、做飯、吃飯變得像是一連串的新選擇，而非對「雜食者演化」而言代代相傳的智慧；然而，重視「遵守營養健康守則」的美國人的整體健康狀態，卻不比忠於美食傳統的歐洲國家。

(二) 真假有機：符號化的營養學和田園想像

作者在第二部揭示營養主義 (nutritionism) 如何把食物簡化成一堆可量化的成分。消費者常被提醒「哪種蔬菜富含維生素 C、抗氧化物、膳食纖維」等，使人誤以為只要吃對成分就萬事 OK；事實上，同樣一種蔬菜，因生長於不同土壤、氣候、種植方式，其營養與風味含量可落差巨大，這也徹底撕碎「一份蔬菜＝某營養素」的固定印象。此外，許多加工食品所顯示的乳化劑、增稠劑等成分，其來源可能來自精煉後的基因改造玉米，或從複雜的食品工業鏈中抽出，讓人根本認不出背後的生產過程，也無法分辨它們對身體與生態的真實影響。

另一方面，「有機」這個符號原本應代表：在地生產、環境保護、土壤健康等理念，但一旦擴大生產規模，這些核心價值往往被犧牲。作者比較了兩種有機：一是牧草農夫，維持輪牧、多樣作物與天然堆肥，動物有自由活動空間，牧場與農場生態互補；二是所謂「工業化有機」，大規模單一種植與集中動物飼養，仍需大量運輸、使用大量有機肥料、反而消耗龐大能源，上演「有機版工業農業」，唯一標榜有機的基礎是「使用有機肥料農藥、食用有機飼料」。這種工業化有機，看似迎合消費者對健康與友善生產的渴望，卻常忽略了真正的生態設計，造成土地退化、生物多樣性流失、碳足跡亦未大幅改善，讓「有機」成為一種市場標籤，而非內在質地的轉變。

(三) 動物福利與動物權的爭辯：我們到底該不該肉食

這也是我最有興趣的議題，作者並未倡議我們一定要選擇什麼樣的答案。身為一個長期關注動物保護議題的人，我知道吃素和肉食之間是一個連續的光譜，每個人都有自己的位置，但我究竟要站在哪個位置，卻困擾自己許久。動物有權活著，而不被人類的口腹之欲所殺；但若我們都強調動物不該受苦，因而贊成世界上沒有動物（尤其是為了人類糧食生產的動物），又是合理的嗎？

在書中，我找到了我的答案。身為一個關注環境保護、土壤健康的行動者，在許多的生態自然農法中，都強調「像自然一樣思考」（老師在講座中請大家唸的「像山一樣思考」），食物鏈本身就是生死之間及能量價值傳遞的設計。透過自然設計的食物鏈，大自然用最有效率的方式傳遞太陽能，從植物、動物、到人類（或最高消費者），也用最包容的方式，除優汰劣、維持生態的平

衡。如果我們因為不食而不殺或不生，那麼食物鏈就斷了，整個自然的運作也會產生斷裂。因此，讀完這本書之後，我的答案是：我依舊吃肉，但飲食有節且帶著謙卑又尊敬的心；我買肉，但支持讓動物活得像動物、有助於自然的生產方式。願你讀完這本書，也找到自己的答案。