

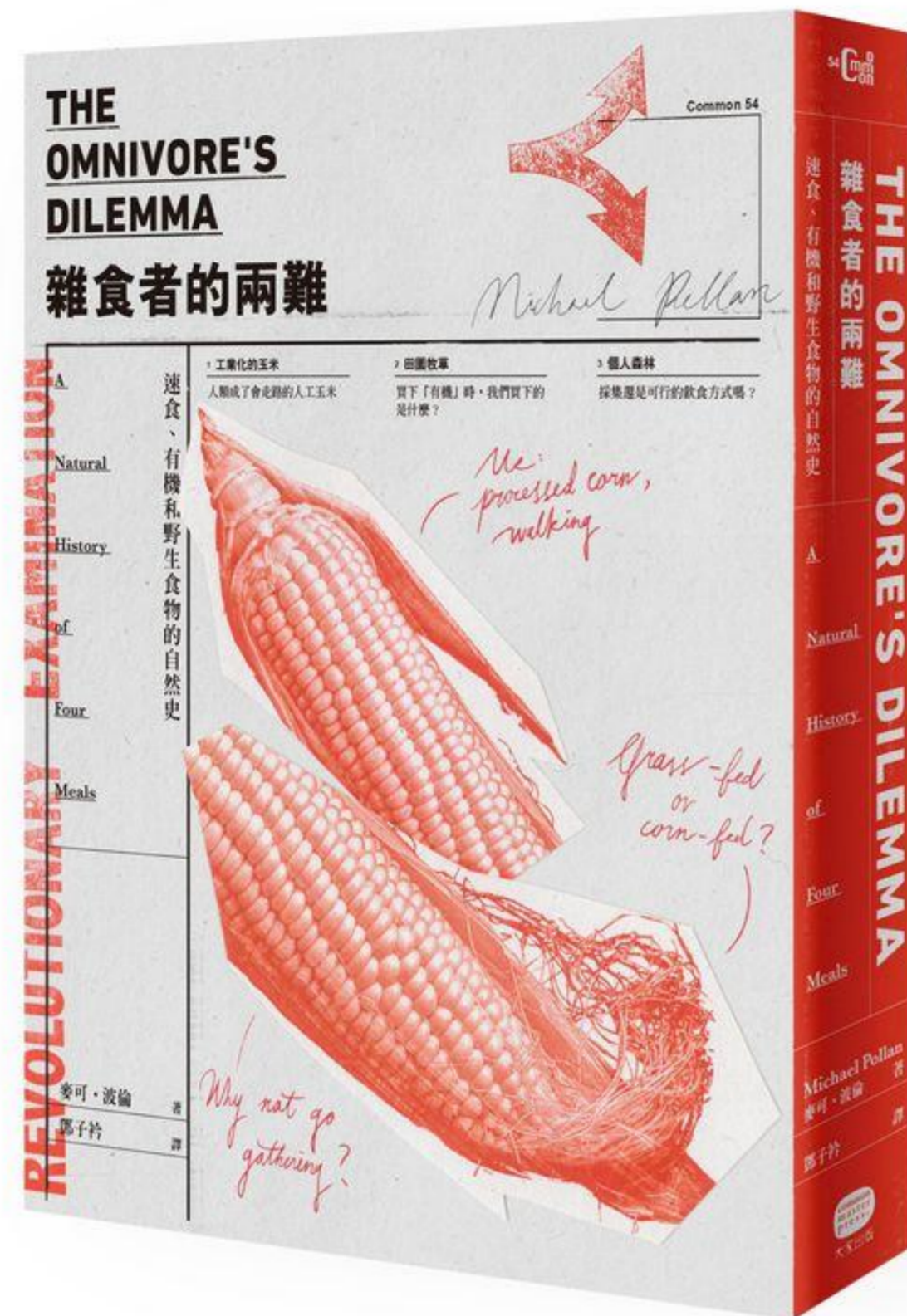
本週 · 選書師精選

即刻掌握
推薦好書

官方網頁
語音導讀



臉書
Facebook



書名：雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史

作者：Pollan, Michael. ; 波倫 ; 鄧子衿

推薦頁數：ex.P134 大地的守護者(感人、驚奇、豐盛)
#非虛構 #美國 #文史 #素養 #飲食 #科普 #社會

掃我預約



摘要

這本書的架構明確清楚，作者以親身經驗，透過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。

推薦原因

這是一本兼具娛樂與知識的科普書，適合作為食農教育的入門讀物，能幫助讀者快速理解糧食生產的結構與各種樣貌。

我喜歡這本書的原因，除了內容編排好讀外，作者文筆流暢、幽默且夾敘夾議，像一本探險反思筆記，卻又帶了文學的美感，彷彿跟著他上山下海，一起追尋食物的源頭，紀錄討論其中的發現。

每一部的最後一章，都由作者在親自探索、透過各種途徑獲得食物後，以《孤獨的美食家》這種慢板節奏，從烹飪到品嚐，細緻地描繪食物的風味和進食的氛圍，讓人從閱讀中也能感受到不同食物來源體會到的差異。我個人最喜歡第20章「完美的一餐」，這一餐是作者有賴經驗豐富的獵人帶領，親自進入森林採集，用心為自己和家人準備的一餐，閱讀他的文字，彷彿跟著他經歷所有過程，先苦後甘，在勞動後，享受美味的成果。

這本書的價值，在於帶領我們重新思考「吃」，在複雜的飲食世界中找到自己的位置，並體會「選擇吃的方式」能為我們帶來多少感官、身心、文化等層面豐富的收穫。

你的專屬選書師/sha