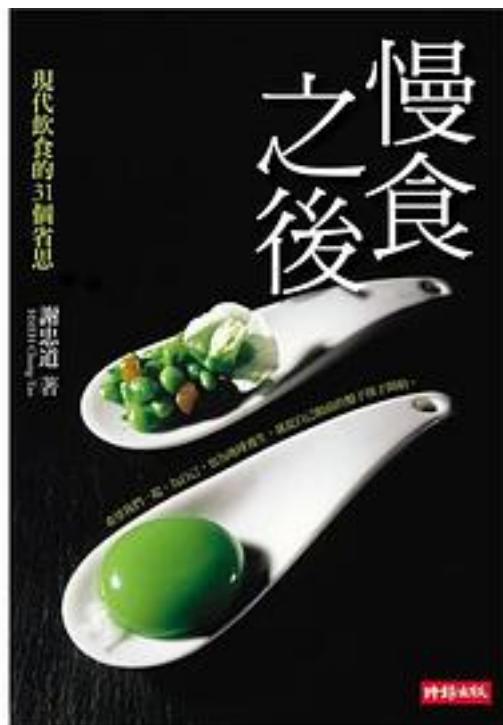


# 慢食之後



[慢食之後 下载链接1](#)

著者:謝忠道

出版者:時報出版

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9789571353852

二〇〇五年謝忠道出版了《慢食》一書，引起各地讀者廣大迴響。「慢食」是品嘗美食的全新主張，指的是認真進食、全心全意的感受每一道料理和食材背後的故事與心血。

然而，我們全心全意吃喝進胃裡的，究竟是什麼，對世界又有什麼樣的影響？

- 一個臺灣小女孩從三歲開始就在吃的健康食品，在法國被列為藥品；
- 薯片包裝上打著大大的「橄欖油」字樣，實際成分卻只占了4%；

- 菠菜含豐富鐵質，只是一個誤植的小數點引起的世紀誤會；
- 濫捕海洋魚類將導致我們 40 年後不再有魚可吃；
- 一個人類平均僅使用 20 分鐘的塑膠袋，需要大自然 400 年的時間才能分解。
- 白玉米、土芒果……等臺灣土產都在逐漸消失，一個世代對食物的共同記憶跟著隕落。

面對這些迷思與問題，我們的態度是什麼，責任在哪裡？

生活裡的工業產品越來越多，我們離大自然的食物鏈也越來越遠……。

慢食之後，謝忠道這次從一個非美食的角度關注生活，思索教育，尋找屬於臺灣人的國際公民飲食觀。

作者介紹：

謝忠道

臺灣彰化人，命運卻將他扔到遠遠的巴黎，讓他這輩子在吃喝間白白活著。天秤座第一天出生（或處女座最後一天），自認為吃東西最隨和、講緣分，挑食但不偏食，有人認為他吃東西難搞，其實只是跟別人有點不一樣罷了。

寫作至今出版的東西都脫離不了吃喝玩樂：《巧克力千年傳奇》、《餐桌上的最後誘惑》、《比流浪有味》、《星星的滋味：忠道的米其林筆記》、《慢食：味覺藝術的巴黎筆記》。用嘴巴吃喝，用腦袋思考，用腳旅行，用心寫東西，個人部落格「忠道的巴黎小站」[www.chungtao.tw](http://www.chungtao.tw) 則用來打發時間和賣弄自我。

目錄: 作者序 為地球養生

第一章 食物還是垃圾？

1 不喝水的孩子

2 健康食品兒童

3 閱讀食品

4 垃圾和食物

5 換個方式吃鹽

6 健康好吃還是不生病

7 健康的營養觀念

第二章 好好吃，救地球！

1 花錢買垃圾：包裝迷思

2 一口吃掉未來

3 一次還是永遠

4 少一點肉

5 越來越少的生活哲學

6 被丟棄的四分之一

7 這個數字越小，對地球越好

8 公民責任

9 百姓、人民與公民

10 道德與妖魔

第三章 慢食之後……

1 消失的土產

2 給孩子「吃」的教育

- 3 吃豬肉，沒看過豬走路
- 4 誰的紹興，誰的龍井
- 5 味道的原始與文明
- 6 管理你的胃口
- 7 它，其實沒有你想的那麼好——連鎖與加盟
- 8 三十年後的飲食
- 9 我們吃的動物吃什麼？
- 10 貧窮裡的肥胖
- 11 復古食物正流行
- 12 廚師的心
- 13 營養標示法——在小工坊和大工廠之間
- 14 糧食自給

## 附錄

- 1 傳奇仍在——再訪El Bulli
- 2 分子廚藝之爭
- • • • • (收起)

[慢食之後](#) [下载链接1](#)

## 标签

美食

台湾

食物

文化

谢忠道

生活

饮食

民俗

## 评论

台版书看着忒累，用词习惯差好多

---

[慢食之後](#) [下载链接1](#)

## 书评

我覺得那很好 热情謙和地分享從食物中感受到與世界的關係  
還有吃的文化看待人類存在意義的心得  
可以點醒我們對看待自己身體是吃了什麼為什麼會這樣  
人類飲食的改變確實讓人類長得跟一百年前不一樣吧  
其中有一篇讓我想起袁瓊瓊似乎也寫過一個父母不給吃糖的小孩 當她不知情...

---

我每天消耗多少资源？其中多少是不可再生的？我每天制造多少垃圾？有多少垃圾是无法自然降解的？因为我的缘故，这个世界又多排放了多少碳？  
不是有钱，就可以耗用更多资源，不是有钱就应该制造更多垃圾。简约的生活才是真正有品质的生活，是高素质的生活。我们享受美食，不代...

---

[慢食之後](#) [下载链接1](#)