

文／徐仲

We are what we eat.

什麼樣的人 就吃什麼樣的食物

《天生嫩骨》作者露絲·雷克爾 (Ruth Reichl) 說：「食物可能是用來了解這個世界的一種方法，當你觀察一個人吃東西時，可以發現什麼樣的人，就吃什麼樣的食物。」

最近在台南縣白河鎮的豬舍中，我對這句話有了新的體會。

穿過一群黑黑胖胖的小豬仔後，養豬的李伯伯指著一旁的牧草說：「你知道，We are what we eat，這就是我養的豬為何得獎的秘密。」啊！這兒的豬仔是吃牧草的呀。同樣一句「We are what we eat」，卻給了我全然不同的感受。好像在腦中敲響著大鐘般「噹」的一聲，許多問題如音符般轉呀轉地飛繞出來。是呀，我們一直以人類的觀點來詮釋這句話，其實「吃進什麼樣的食物，就決定什麼樣的身體」，這個道理適用在所有生物上。只不過，豬吃牧草？嘿，這可好玩了。我立刻打電話給朋友做市場調查：「你猜猜看，豬都是吃什麼長大的？」

調查結果是：5位認為吃廚餘，3位認為吃飼料，一位罵了聲「無聊」後就掛電話，另一位在廚餘和飼料間搖擺不定地囉哩囉唆，最後我掛了他電話。

「原來，這就是你的朋友對於養豬的看法呀。」一旁的李伯伯聽完結論後，心情似乎有些落寞。他先倒了杯白河鎮特產的蓮花茶給我，然後在一排金光閃閃的豬隻比賽獎杯旁坐下，眼神遙望遠方，喃喃地唸著：「我努力了30多年，結果一般人的觀念，還停留在豬是吃廚餘長大的刻板印象裡呀。」緊接著，他話鋒一轉：「我告訴你，只有從調整飼料著手，才能讓豬肉產生差異性。現在市面上搞豬肉行銷的都沒抓到重點，老是強調新鮮、活力等，在我看來，那些都是基本，而不是重點。養豬的本來就不該依靠藥劑，讓消費者吃到健康安全的豬肉是天經地義，拿這個來當賣點，反而讓我感到有些悲哀。」

這幾年，很多人對豬肉失去信心，除了部分豬肉可能殘留過量抗生素的傳言，還有口蹄疫、病死豬等一連串負面新聞，這些問題常讓吃豬肉的人感到恐慌。以過量的抗生素殘留來說，不僅容易引起過敏，嚴重時會導致貧血或白血球過少。這些年來的豬肉推廣，多以出示檢驗單、標榜無藥物殘留做為宣稱，並冠上健康、自然等名稱，藉此喚回消費者對豬肉的信心。

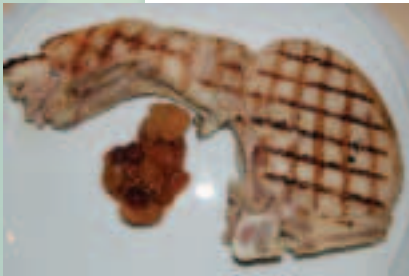
我本來非常贊同這種行銷手法，還與一些豬農戲稱那些負面新聞是「良性腫瘤」，早發



有台灣滋味的桃園種黑豬

現早治療」，讓台灣的優質養豬農與不肖業者做出區隔。但現在想想，除了肉品安全之外，或許也能在質地方面多加著墨，讓台灣豬肉美好的一面更為人知。不禁想問自己，為什麼會愛上台灣的豬肉呢？

「吃豬肉是因為好吃才吃，不是因為安全才吃的吧？」李伯伯喃喃唸著，並帶我到豬舍旁的一個大桶前，由裡頭掏出一把小米狀的發酵物：「要讓豬隻肥大，要先餵以玉米小麥等發酵過的飼料，但在屠宰前3個月，混入大量的牧草，便可以讓豬的肌肉與脂肪分布更漂亮。但餵牧草大



肋眼豬排 頂級風味

家都會，所以真正不能說的秘訣，還是在這飼料的發酵法，飼料要怎麼發酵才會讓豬吃了體型茁壯肉質好，我可是研究了30年呢！」

說完後，李伯伯伸出舌頭舔了舔手上的發酵飼料，點點頭，滿意地說：「酸度恰好。」並順手將飼料撒向豬舍，一群黑毛小豬仔立即呼嚕呼嚕地呼叫，蜂擁奔走搶食。「瞧，多可愛呀，他們愛死這味道了。」

「飼料絕對不能亂來，英國的狂牛症不就懷疑是因牛隻吃了感染羊搔癢症的羊隻做成的肉骨糜飼料造成的，所以讓牲畜吃得好，就是對我們人類的一種保障。在許久以前，養豬人的確是餵廚餘，但現代的廚餘和以前不同了，常常不知道裡面是什麼。雖然多數人會讓廚餘經過高壓蒸煮等消毒手續，但少部分的不肖業者直接餵食，那可能讓豬隻的健康出問題。所以，如果能調配出適合的天然飼料，為什麼不讓豬隻食用呢？」這番話說得我點頭如搗蒜，一直以來，我到處尋求安全的食物讓自己身體健康，但我似乎忘了探討一個基本問題：「我們的食物又是靠什麼成長茁壯的呢？」

「相不相信由你啦，將來採用天然純淨的飼料，且能驗證血統的肉品才是高品質豬肉的走向。所以我說呀！下次稱讚台灣的豬肉很棒時，別老說些肉質新鮮或沒藥物殘留的老調，要把格



養豬30多年的李伯伯

調提升一點，談談飼養法，我們的豬肉不會輸給世界其他國家的。」李伯伯送我出門時，還不忘唸唸地洗腦教育。

我對於李伯伯的判斷並沒意見，在日本美食節目中最出名的鹿兒島黑豬，便是先餵以飼料，並在上市前3個月在飼料中添加10%當地特產的紫地瓜，讓肉質香韌有勁。在世界美食版圖上占了重要地位的西班牙伊比利豬，便是先以穀物及乳製品餵養1年，再野放到種滿橡樹的農場，讓豬隻自由覓食足夠的橡木子。吃食橡木子長大的依比利豬，肉質豐腴，油脂略帶乳黃色，還有一點細微的榛果香，價格十分高昂，是許多老饕與歐洲貴族的首選豬肉。「We are what we eat」這句話說得一點也不錯。

回到家中，翻閱著這陣子收集到的豬肉資料，其中有篇東海大學畜產與生物科技系吳勇初教授發表的論文，其中有段好玩的資料：「豬為單胃動物，所以餵飼飼料內所含脂肪酸之飽和度會影響到日後屠肉內脂肪酸之組成。有些風味不良之脂肪酸也有可能經此管道進入屠肉中，如飼料中使用魚粉時，往往就會造成豬肉風味略帶魚腥味。」

結論就是，愈是關心豬隻的飲食內容，愈有機會提升肉品的價值，我們也愈能得到美味的享受。說了這麼多關於吃的事情，肚子也餓了起來，有句話說：「想抓住男人的心，就先抓住他的胃。」我忍不住想考考女友要餵我什樣的愛心料理，於是朝著廚房喊：「今天晚餐吃什麼呀？」沒想到，只有一片寧靜回應我，然後然後我看到餐桌上躺著一碗泡麵、一張紙條：「我去逛街了，吃完後記得去倒垃圾。」

嗯！We are what we eat.

歡迎大家上網瀏覽作者的部落格「從產地到餐桌」<http://www.wretch.cc/blog/justeating>