

文圖／徐仲

# 慢食與美食

義大利美食家的養成有三部曲：

談烹飪前先談食材，食材前先談產業，產業前先了解文化起源。

透過這種有系統的誘導，讓你對食物的品味，逐步地「慢食化」。

義大利慢食協會在推廣理念上很有一套，

當你花錢買了慢食協會推薦的食材後，無形中也支持了參與協會的小農戶，

使這項食材得以繼續生產，甚至帶動農村周圍的觀光產業，

讓地方文化可以推廣及延續。

**2007** 年底從慢食組織 (Slow Food) 設立的美食科技大學 (University of Gastronomic Science) 畢業回國後，每次遇到與慢食有關的議題，身邊朋友總喜歡拱我做評鑑。有回和朋友到金山洗溫泉，其中一家溫泉會館號稱內設有慢食餐廳，朋友便要我看餐廳是否符合「慢食」的精神。我隨手一翻菜單，瞄了兩眼後，便給予肯定的答案：「這家是百分之百的慢食餐廳。」

「喂，就算唬弄人也要專業、專業啊。吃都還沒吃就下判斷，肚子餓就說一聲嘛！」他一邊搖著食指，一臉不以為然的表情。

## 慢食，是對地方飲食文化的尊重

我慢條斯裡地啜著茶水回答：「誰說慢食等於美食的？慢食指的是對於食物的理解度，希望由食物來了解當地文化的精神。這家餐廳菜單上，不只標明了食材的產地，連農人的資料都交代清楚，還加上一些文化的描述，這就是慢食餐廳的精神呀！」

這些話可不是我瞎掰的，有次參與慢食創辦人卡羅·佩屈尼 (Carol Petrini) 的座談會，他便大聲呼籲：「當我們邀請朋友成為慢食會員時，請明確的告訴他們，慢食協會是屬於地



天下最好的味道就是媽媽的菜

方飲食文化工作者的天地。」

自從他於1986年創辦慢食協會以來，強調「由食物入手保護當地傳統文化」的觀念，到目前為止有120多個國家響應這項活動，台灣也不例外。這幾年，在時尚及飲食雜誌的鼓吹下，「慢食」兩字漸漸成為一股流行風潮，甚至成為一種生活顯學。相對來說，產生的誤會也不少。

比如許多人會想知道：「慢食是鼓勵慢慢吃東西嗎？」

有位在新竹科學園區工作的朋友，便曾打趣般地向我提議，要我去鼓吹他們公司高層加入慢食協會，看看這樣有沒有辦法改善午餐只有半小時的規定。對於這點，我只能遺憾地拍拍他的肩膀說：「孩子，慢食不是這樣搞地，那都是翻譯惹的禍啦！」

## 慢食，提供不同於速食產業的思維

慢食的英文為Slow Food，並非Slow Eat。就我個人的理解，當初卡羅·佩屈尼創辦慢食協會時，是希望提供另一種不同於速食 (Fast Food) 產業的思考方式。

目前大部分的速食產業，講求的是口味的一致性，盡可能讓每一家分店的食物品質皆維持一樣。為了達到這個目標，就必須自生產線



慢食不是挑食，而是一種態度

進行變革。以雞肉為例，由雞隻的品種到飼養方式，都有一定的流程規劃。與願意配合速食財團的農人相比，堅持飼養地方性雞種的農人，在銷售方面較沒保障，再加上全球化的影響，生長快速，能夠增進獲益的品種容易被財團挑選，長久下來，造成原本多元的雞隻品種漸趨於單

一，甚至讓許多生長較慢或利潤回收不易的品種，因沒有人願意花成本飼養而漸漸消失。如果再深入討論，還可以談到生長激素的濫用、基因食物的影響、化學農藥的毒害等等多個議題。

可以這樣說，慢食活動的興起，除了為小農戶找尋另一個表現自己的管道外，亦讓我們面對一個嚴肅的問題：「當國家自農業社會走向工業社會，我們的收入增加後，有多少記憶中的老味道，已經不存在了呢？」

話說回來，所謂的老味道就是一種值得花時間來追尋、去保存的美味嗎？

談到美味，這個答案就複雜了，當然不是肯定，也不會是否定。套一句老義朋友的俏皮話：「天下最好的味道就是媽媽的菜，不過我阿母不是你娘親，熟歸熟，別想來挑刺我的品味，我也不會去批評你的品味！」

這個說法令許多朋友困惑，尤其是那些加入慢食協會是為了獲取更多美食情報的人。有位朋友到義大利找我時，帶著抱怨地問：「如果東西不一定好吃，就可以解釋為何會被淘汰，那我們幹嗎要浪費時間去保護？」

當時，我把這問題丟給在慢食協會工作的朋友，他倒是聳聳肩說：「美不美味太難界定了，這樣吧，看他喜歡吃哪種食材，我這邊有些推薦資料，請他自己找時間去評鑑評鑑，看值不值得……。」他一邊說著，一邊開出一長串的书單。

## 慢食，成功的飲食教育與文化推廣

必須承認，慢食協會在推廣自己的理念上很有一套，當你在好奇心的作祟下，花了錢買了這些慢食協會推薦的食材後，無形中也支持了參與協會的小農戶，使這項食材得以繼續生產，甚至帶動農村周圍的觀光產業，讓地方文化可以推廣及延續。

後來在與其他國家的慢食會員聊天中，我們皆同意，義大利的慢食協會，很成功地在收集資料的基礎下進行飲食教育，讓自己的文化推廣到各處。以葡萄酒為例，慢食協會除了在義大利多個區域舉辦酒展，還出版了《義大利釀酒葡萄品種百科》、《各式葡萄栽培要點》、《義大利葡萄酒文化》、《知名釀酒人傳記》以及每年皆出版的《義大利葡萄酒評鑑》等等。由稀有品種到小農夫傳記，由傳統釀造到最新技巧，不論深度廣度都兼顧。

除此之外，諸如火腿、起司、橄欖油等也出版了各式書籍，還有月刊式的慢食雜誌、一些百年前的食譜、支持小農的小雜貨店目錄等



工業化之後，有多少記憶中的老味道不見了？

等數十本資訊書。有一本慢食餐廳導遊書《Osterie & Locande D' Italia》，只要餐廳採用當地食材，供應傳統地方料理，價錢屬於平民級的，慢食協會便會將之納入書籍，讓想到當地觀光的遊客，能藉由與餐廳交流，了解當地的產物與文化。

所謂美食家養成有三部曲：在談烹飪前先談食材，食材前先談產業，產業前先知道文化起源。透過慢食協會這種有系統的誘導，讓你對食物的品味，被逐步地「義大利化」，更準確的說，是「慢食化」。

我不禁思考，我們該如何借鏡，才能經由飲食來推展台灣傳統的文化呢？



了解食材是推廣慢食藝術的堅持

享受美食的想法，是能透過飲食教育來完成的囉！」朋友撇撇嘴表示，台灣在許多先天條件上，無法和義大利相比，拿兩邊來對照太不實在了。

「義大利佬每天吃得好穿得好，生活優閒，古蹟處處，一頓晚餐可以吃上4小時。如果我端了個紅酒杯，躺在15世紀的古堡庭園

內，享受農家奶奶特別調理的傳統料理，那你別說改我的品味，要我改名字都成。」他是這樣說的。

我將這個問題丟給了朋友布魯諾（Bruno），他是慢食的堅定信仰者，也是美食科技大學的高層人士，只見他

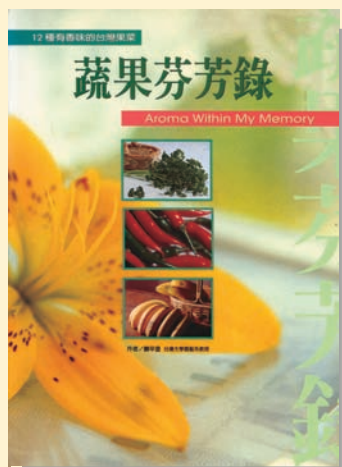
自背包中拿出一個三明治說：「唉，你朋友講的那些是電影情節，我們的生活哪可能那樣好。比如我今天的工作一堆，午餐時間只有半小時吃這一塊三明治，雖然我沒辦法改善外在的環境，但是，還是要有所堅持，絕對符合慢食對食物的要求：Good、Clean and Fair Food。」

他剝開三明治，指著內裡說：「這麵包是昨天做出的，來自於我家附近的烘培坊。生菜、洋蔥和番茄是來自附近的農夫市場，帕瑪火腿（Prosciutto di Parma）是埃米利亞·羅曼尼亞（Emilia Romagna）區的地方美味。所有的食物，我都知道是哪裡來的，這讓我很安心，重點是，我覺得這三明治美味極了，這就夠了，不是嗎！」

他咬下一口三明治補充道：「慢食不是挑食，只是一種態度，其實是很簡單的。」



推廣慢食讓小農有了表現自我的管道



## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎

86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元（另附掛號郵資60元）

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社  
電話：02-23628148 分機30/31