

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

图书基本信息

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

前言

推薦序 重新權衡全球化貿易下的新鮮 何奕佳 幾個月前，我為了學習如何用傳統的古法醃菜，去請教新竹北埔的一位莊媽媽關於製作醃菜的訣竅以及客家飲食的傳統。當時我曾經問了莊媽媽一個問題，客家人為什麼那麼喜歡吃醃菜，不多吃點新鮮蔬菜？她笑著說：「我們沒有不喜歡吃新鮮蔬菜啊！只是新鮮蔬菜不是一年到頭天天都有，台灣總是年年都有颱風，菜收不成的時候，我們就會拿福菜來燒肉、拿蘿蔔錢來煮湯啊！」她這樣的回答，使我頓時覺得自己有點可笑。

是啊！我們現在總是理所當然地認為，各式各樣的新鮮蔬菜應該每天供應在超市及菜市場的貨架上。每年為了避免新鮮蔬菜的供應受到影響，我們農場就得把大量蔬菜種在溫室中，因為現代消費者不能忍受沒有新鮮蔬菜的日子。每年台灣如果因為風雨使農作物受損，人民就會要求政府穩定蔬菜價格，保證新鮮蔬菜的供應。這時大量的進口蔬菜也會湧進台灣市場來平衡供需，但很少人知道這些蔬菜從美國飄洋過海來到台灣就需要三個禮拜的時間，加上從港口清關到上架又需要好幾天，甚至更久。但二十一世紀的我們擁有傲人的保鮮技術，透過預冷、特殊包裝及全程冷藏的技術，即使蔬菜離採收期已超過一個多月，在架上看起來一樣新鮮。而根莖類產品如紅蘿蔔甚至離採收期已經六個月以上，因為已浸泡過抑芽劑，即使在炎熱的常溫中也不會發芽，表面看起來永遠那麼新鮮、亮麗、光滑。

你也許會覺得這聽起來就像是欺騙，但其實這個市場只是竭盡所能地在我們想要的價格內，供應我們想要的各式「新鮮」商品。以我的經驗來說，現在大部分消費者對食物的期待都是「新鮮」、「當令」、「在地」，不再希望食物是工業化、反季節的商品。但很少人知道，單一農場很難生產出非常多樣化的蔬菜水果，如果天天吃完全在地及當令的產品，一般人會覺得枯燥到不能忍受。就算農場可以產出各式各樣的蔬果，也會因為經濟規模小及環境不夠適應而貴到不能接受。比如說台灣人最喜歡吃的凱薩沙拉的蘿蔓生菜是台灣的氣候種不起來的，但我們在飯店及自助餐不知要消費掉多少。其他的生菜、番茄也都不是夏季作物，只有冬季可以生產，但連便利商店，速食店、生機飲食店都是全年供應。大多數人以為農場只要養雞就可以天天生蛋，養乳牛就可以天天擠奶，其實台灣嚴酷的夏季很難生出蛋、擠出奶。因此我們所享受的所有穩定供應、便宜的價格及方便性都來自工業化生產、保鮮及全球化貿易。如果捨棄長期保存、運輸的產品，可能連最簡單的鹽、糖及醬油都得漲上數倍。如果沒有冷藏技術，也許女性到現在都無法出門工作，還待在廚房中整天採菜、殺雞、殺豬、醃菜、醃肉腸呢！

看完本書可以讓我們對食物保鮮的技術更為了解，雖然有些技術會讓你對「新鮮」兩字有不同的觀點，甚至有點失望或驚訝，但你可以想想這些技術在生活上帶來的好處，並在權衡之後重新選擇願意吃及不願意吃的食物。

（本文作者為永豐餘生技總經理） 斷裂消弭的人地關係 葉怡蘭 發人深省的一本書。細細述說了，人類飲食因生活型態、飲食需求與營養觀點的變遷，儲存、運輸以及養殖與捕獵科技的演進，加之龐大商業利益和廣告行銷手法的推波助瀾，在近兩百年來所產生的種種變化。

影響所及，「新鮮」的定義不僅越來越曖昧不明；過往人與自然、與環境、與土地、與在地傳統透過食物的產製而千百年深厚建立的緊密聯繫與共生共榮關係，自此，也逐步斷裂、消弭。讀之令人嘆息。

（本文作者為飲食旅遊作家?《Yilan美食生活玩家》創辦人） 珍惜食物更勝於嘗鮮 謝忠弼

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

看到本書的書名 《你吃的東西真的新鮮嗎？》
》，再看到文中將新鮮分為「天然新鮮」與「人工新鮮」，心中不由五味雜陳、百感交集。

原書的書名為《Fresh：A Perishable History》，原作者希望探討食品保鮮（尤其是冷藏）技術對人類飲食的影響，以及有關食品腐敗的觀念演變。

雖然譯文已忠實傳達原文的信息，但對從事食品科技與食品安全的專業人員而言，有些話不得不說。

食物具有容易腐敗（perishable）的特性，有些甚至還有季節性。

所以過去在盛產期，總要想方設法保存得來不易的食物，老祖宗總結出燒烤、煙燻、乾燥、浸泡醋／酒、以及鹽／糖醃漬等等保存食物的方法。

對先民而言，新鮮固然難得，保存更是珍貴。

食物保鮮技術的發展是現代化與城市化的重要推動因素。

大約兩百年前，人們發展出大量乾燥、冷藏以及製罐等食物保存與製造技術，加上火車等交通運輸工具的發展，使食物得以由農村流向城市、從後方運往前線、甚至跨越洲際達到遠距離流通。

尤其冷藏技術（配合現代的環境氣體調整與生理控制等保鮮技術）讓食物得以保有原來面貌，以濟不時之需、以易他地之物。

沒有食物保存技術，現今的全球化與飲食多樣化根本無法實現！

所以不管天然新鮮或者人工新鮮，只要能延長食物保存期限、提升食物附加價值，相對於因無法保存而讓食物腐敗，都更具有意義。

近年許多媒體經常使用「黑心食物」一詞，用以指稱一些以不當、非法甚或不人道的方式生產或製造的食品。

然而事實上，只有黑心商人、沒有黑心食品。

食物無罪，不管新鮮與否，只要能食用，都是上天的恩賜。

本文總結指出在地飲食的正義，揭示降低食物里程是近年環保意識抬頭的重要訴求。

放棄冷藏與運輸科技，回到過去的在地飲食，不是倒退，而是一種進步！

這是近年來對過度全球化的反思，對環保理念的訴求，對新鮮、有機、樂活（LOHAS）、慢食（slow food）等概念的詮釋。

綜觀全書，作者並非全然否定現代科技以及其所生產製造之食物的價值，而是深切地提醒人們，在追求便利、舒適與多樣化豐富的生活背後，可能會誘發造成一些不適當的生產方式、不必要的運輸流通、不公義的勞力剝削，進而對地球的永續發展與部分地區人民的生活造成衝擊。

飲食決定人生（You are what you eat）。

如果看完本書，可以讓讀者因為省思過度追求佳餚珍饈的飲食方式與態度，進而更重視我們生活的環境、更關注本土農業與飲食文化、更珍惜而不浪費食物，那即是功德無量，本人將樂予推薦。

（本文作者為食品工業發展研究所董事長）

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

內容概要

《華爾街日報》《華盛頓時報》《自然期刊》《衛報》一致好評 美食當前，你是否懷疑過……保存期限真的可靠嗎？

工業資本主義及大量消費文化，讓我們陷入前所未有的困境 - - 逐漸與天然的新鮮脫節，反而被工業化的新鮮制約。

讓人皺眉的現擠牛奶，敗給了商店陳列的盒裝冰鮮奶；成熟落地的橘子乏人問津，打蠟的進口蘋果卻買氣高漲。

本書以現代人對新鮮的矛盾欲望為出發點，以歷史上冷藏科技與其文化角色的演變為主軸，透過最貼近你我的牛肉、雞蛋、水果、蔬菜、牛奶與魚等日常主食，探討新鮮的意義經歷過哪些轉變，並於結語提出如何確保食物入口前的新鮮安全。

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

作者簡介

蘇珊·佛瑞柏格 (Susanne Freidberg) 美國加州大學柏克萊分校地理學博士，現任達特茅斯學院地理學副教授。

二十歲首度前往非洲時，即開始追蹤各種新鮮食物從農場到市場的過程，後來亦投入食物碳足跡的研究。

另著有《法豆與食物恐懼：焦慮時代的文化與商業》(French Beans and Food Scares: Culture and Commerce in an Anxious Age)，其餘作品散見於《華盛頓郵報》等報刊。

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

書籍目錄

推薦序 重新權衡全球化貿易下的新鮮 何奕佳推薦序 斷裂消弭的人地關係 葉怡蘭推薦
序 珍惜食物更勝於嘗鮮 謝忠弼前言 新鮮的弔詭新鮮究竟是什麼？
何以這個曾經定義為「天然狀態」的辭彙，會在工業資本主義的薰陶下，讓現代人陷入「放愈久愈新鮮」的矛盾困局？
第一章 低溫革命當前視為家戶必需品的冰箱，在十九世紀竟掀起一波「冷藏恐慌」！
在天然冰塊與化學冷媒的戰爭中，電冰箱又該如何勝出？
第二章 牛肉托拉斯冷藏肉品運輸克服了技術的挑戰，還須攻進社會文化築起的堡壘。
隨著肉商壟斷供應鏈的整個環節，也助長了資本主義的氣焰……第三章 壞蛋的威脅蛋腐壞
後的致命特質加上難以辨識的外觀，讓人長期對冷儲蛋敬而遠之；直到雷射標示系統揭露了蛋的個人
履歷，才終於雪洗清白……第四章 水果的外貌戰爭外貌至上的迷思橫行水果市場，光潔無
瑕成了辨識鮮度的唯一判準；殊不知這些歷經「人工整容」後的新鮮果實，已離天然愈來愈
遠……第五章 蔬菜血汗工廠營養學的風行讓綠色蔬菜的地位水漲船高，然而這種看似最易
於烹調的主婦最愛，卻曾是千百血汗勞工的最痛！
第六章 來自邊境的乳白色甘泉乳牛難以住進擁擠的城市，鮮奶卻也難以度過長時的儲存；兩種矛盾
一度形成了「牛奶饑荒」，然而，與食物來源比鄰而居真的保證新鮮嗎？
第七章 人工野味人類對於新鮮的欲望無窮無盡：發明養殖技術突破野生魚種的地域限制；買賣活魚
滿足消費者對生命力的期待；下一個市場新寵又是什麼？
結語 在地飲食的正義降低食物里程是近年環保意識抬頭的重要訴求。
放棄冷藏與運輸科技，回到過去的在地飲食，不是倒退，而是一種進步！

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

章节摘录

新鮮的弔詭 表面上看來，很少有食物的特性像新鮮度一樣不容置喙，但是稍加深入探討就會發現，很少特性比它更複雜也更具爭議性。

基本上，新鮮的歷史顯示出我們對現代生活的不安，本書將藉由一段冰箱裡的旅程，追溯這段歷史。到底新鮮一詞有什麼特別，使得行銷人急於標示出來？

我認為，新鮮的吸引力在於工業資本主義（industrial capitalism）及大量消費文化（culture of mass consumption）帶來的焦慮及困境。

這種文化使我們被眾多事物包圍，卻缺乏實在或健康的東西。

它使人渴望與大自然及他人產生連結，卻又因為太過忙碌而落空。

最重要的是，這種文化鼓勵我們盡量消耗大自然。

在我們追求的所有食物特性中，新鮮最能滿足現代人的一切欲望。

現代已有許多技術可以防止食物腐壞，但我們仍不滿足，冰箱裡的生鮮史正述說著使新鮮產生需求及質疑的種種驅力。

本書包含兩大主軸：首先，「新鮮」對不同食物有不同的定義，有些食物比較不易壞，有些則愈陳愈佳，這些差異背後的生物學，以及它在歷史上如何影響人類保存及運輸貴重食物的方式，則罕為人知。

因此每個章節都包含一段該食材腐壞的科學原理，例如牛肉為何成為第一項全球化的生鮮食物，以及蛋如何保持數月不壞。

本書第二個主軸是，生物學並不足以解釋「新鮮」的意義。

為此，我閱讀了成堆的技術指南、食譜、家政文章、婦女雜誌，農夫、商人、社會改革分子和發明家的回憶錄，研究飲食藝術、廣告和包裝，並且旅行多國訪談過上百位專業人士。

人們對於新鮮食物理應如何或從何而來意見不一，但是所有資料都清楚顯示，人們賦予新鮮的價值不能只歸因於營養或味道，因此以下各章將藉各類食物的歷史和技術，探討「新鮮」的其他意義。

想想冰箱隱含的基本邏輯：保持食物新鮮。

數千年來人類發展出各式各樣的生鮮保存法，卻多半把食物轉變成與新鮮截然不同的狀態。

十九世紀末，防腐處理愈來愈隱入幕後，也愈見爭議，消費者往往懷疑來自遠方卻看來依舊討喜的非當季食物，究竟已經存放多久？

因此消費者都希望能靠標示區分新鮮或冷儲食物。

無論是否因為擔心後者的安全性，許多人都視冷儲為欺騙、投機和壟斷食物的手段，認為為了商業利益延長新鮮狀態並不道德。

產品上的標籤建議我們冷藏所有想保持新鮮的食物，這不只反映出冷藏革命已從新穎罕見轉為家庭必需，也反映出新鮮不再取決於時間或距離，而是保鮮技術。

在食物處理史上，這象徵著一個巨變，透過技術（如縮膜包裝和特殊光照）使我們的生鮮食物經過更久的時間或更遠的距離，看來卻新鮮依舊。

永垂不朽的新鮮 新鮮的意義如何改變？

接下來數章將顯示，這個過程並不順遂。

單靠冷藏不可能產生這種改變，換句話說，這個故事並不只是講述人們如何接受、進而依賴低溫保鮮鏈（cold chain，亦稱冷鏈），我們還必須從冷藏對人們居住地點、生活型態及生鮮價值認知的影響，來了解這個技術轉變。

健康和營養觀念的影響最為明顯，現今我們不時會被提醒「新鮮有益健康」——健康專家建議消費者到超市生鮮區採買，採購時不但要看它含什麼（維生素、礦物質和纖維素），也要看它不含什麼（多餘熱量、鈉或添加物）；但是生鮮食品可能含沙門氏菌、汞或大腸桿菌的新聞，卻讓許多消費者不知如何是好。

生鮮食品可殺人也可救人，牛奶和肉類可能帶有結核菌病原；不潔的蔬菜會引起腹瀉；水果過去常被怪罪引起霍亂，有些城市甚至會禁賣。

二十世紀初，發現了第一個細菌和多種維生素，新鮮食物的科學觀念大幅改變。

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

到了一九二〇年代，消費者接收到大量訊息，指出新鮮食物有益兒童、腦力工作者和美麗女性，其中有些來自傳統的訊息來源——醫生、社會改革分子、婦女雜誌專欄，也有愈來愈多來自廣告：比如香吉士可治療情緒不佳和消化不良；結球萵苣的「神祕」維生素可以溶解脂肪、提升精力且永保青春。

除了宣稱營養價值，廣告還強調純淨天然，這點對二十世紀初的消費者而言相當重要，因為五十年前茶、麵粉和牛奶等民生必需品不是骯髒、就是魚目混珠，或者兩者皆是。

不過，新一代加工食品讓消費者不禁猜疑，食物在工廠裡喪失或添加了什麼。

消費者與食物的生產愈來愈脫節，變得較易忽略食物豐美形象與生產過程的反差，把天然蔬果想像成如同超市商品般整齊完美，這使得加工業者有利可圖，把食物除劣、切片、包裝成各式冷藏食品，並以它們便利卻依舊「新鮮」來行銷。

現切水果和袋裝沙拉是我們較熟悉的例子，它們有了附加價值，還免除收拾廚房殘局等等麻煩，往後的章節將述及「新鮮等於天然」的理想如何混淆了這個事實。

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

媒体关注与评论

「『新鮮』的定義不僅愈來愈曖昧不明；過往人與自然、與環境、與土地、與在地傳統透過食物的產製而千百年深厚建立的緊密聯繫與共生共榮關係，自此，也逐步斷裂、消弭。讀之令人嘆息。

」 飲食旅遊作家《Yilan美食生活玩家》創辦人 葉怡蘭

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

编辑推荐

得獎紀錄 本書榮獲：2010年Sally Hacker Prize - - 最佳科技歷史類暢銷書獎

<<你吃的東西真的新鮮嗎？>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>