

餐桌上的迷惘

文／愚庵 圖／編輯部



前言

西元 2020 年諾貝爾和平獎，頒發給聯合國旗下「世界糧食發展署」，得獎者在致詞中提到：「當抵抗 COVID-19 的疫苗還沒問世之前，對非洲飢餓的人民來說，糧食就是疫苗」。

全世界有 30 億人口處於低收入狀態，約 1.5 億人口瀕於飢餓邊緣，今天，能夠坐在餐桌前吃飯，實在是一件幸福的事情，如果可以體認這個事實，我們必須天天感恩，可是人類是一種矛盾的動物，從表現在飲食方面就可以理解，一邊是慈悲，一邊是殺生，一邊浪費，一邊珍惜。

談飲食之前，先談到火，因為火的發現，使人類走向熟食，和其他動物分道揚鑣，人類透過火的力量把食物能量放大，使食物容易消化，但是內臟卻縮小，反過來，維持生食的動物，大腦沒有擴充，內臟卻越來越大。

人類發現火，開始有所謂的烹飪，古希臘的文字中廚師，教士，肉販共同使用一個稱呼「magieros」，這個字就是魔術的起源，把飲食弄得好吃，其實就是魔術 magic。

西元 2010 年，一部名稱為〈血色海灣 (The Cove)〉的紀錄片，奪下奧斯卡最佳紀錄片，這部紀錄片用暗藏攝影的方法，拍下了一處名叫「大地町 (たいじちょう)」

的日本海邊，每年有約 23,000 隻海豚，隨著潮流游到這個海灣休息，當地漁民用「圍獵」的最原始方式，撲殺這些海豚，把整個海灣染成鮮紅色，海豚肉變成居民桌上佳餚，影片播出後，全世界動保團體的惡評捎來，痛罵這是最冷酷的殺生。

但是，不殺生的話，人類能夠在地球上存活嗎？這是一個更嚴肅的話題。

世界上對生物慈悲的宗教之一「耆那教 (Jainism)」，這種宗教在西元前 600 年由印度伐達摩所創立，印度人稱他為「大雄」，「耆那」有勝者之意，教主又稱佛陀，後來佛陀的佛教，受他影響甚深，也稱如來為佛陀，耆那教主主張「正知，正見，正行」，尊重世上的所有生命。耆那教在印度還有 500 萬信眾，分成天衣派，白衣派，天衣就是不穿衣服，裸露身體的修行者，白衣派只穿白色衣服。

佛陀修行前，受到耆那教教義影響，所以很多教義和耆那教相當一致，不殺生的主張，也是來自耆那教。印度社會長期受到耆那教影響，至今還是全世界素食主義者最多的地區，英國殖民印度時，英國上層社會更受到印度文化影響，也興起一股素食的風氣。

可是，六千年前，人類開始馴化動物，使牠們變成家畜以來，食物取得從採集演進到獵食的行為，變得易如反掌，人類無

須花很多時間到森林狩獵，所以，走進圍欄，就可以很快抓出一隻豬，或一隻羔羊宰殺，殺生的行為慢慢變成餐桌的一部分。基督教把餐前禱告視為對動物的慈悲禱告；印地安或南島民族，殺死動物要成為食物之前，也必須為死去的動物禱告，因為，人類為了活命，不得不吃動物的肉。

距離大地町「血色海灣」不遠的城鎮，一家日本料理店正在表演「活締料理」，這種料理方式被視為對魚類最慈悲的刑法，在日本相傳數百年，動物平權組織常以這種方式的體現，視為人類對魚類死亡之前的敬禮。

根據魚類專家表示：魚類是最怕疼痛

的動物，因此被殺之前會努力掙扎，當魚類掙扎的時候，體內會分泌一種三磷酸腺苷 (Adenosine Triphosphate) 的化合物，這種分泌物類似止痛劑，可以制止魚類的疼痛，但是，這種分泌物一旦進入魚類體內，魚肉會變成苦味，甚至有酸味，為了，防止這種情況出現，讓消費者可以吃到更美味新鮮的魚肉，日本人發明了「活締處理法」，這種處理方法可以在第一時間，先以鐵線從魚類的頭部，穿入魚眼後方，這時候魚類立即腦死，腦死就不會感受痛苦和折磨，讓魚類處於昏迷狀態，接下來的步驟就是用鐵線穿過背鱗，破壞魚類的神經叢，這時候魚類肉體會表現鬆軟狀態，



▲ 日本相傳百年的「活締料理」，為人類對魚類死亡之前的敬禮。

第三步就是放血，從魚鰓兩邊各劃一刀，取出內臟，通常放血不乾淨，就會產生魚腥味，有些師傅會從魚類的尾部放血，但是，這種方式可能會造成水從傷口進入，使魚肉鬆軟難吃。

三個步驟完成後，就可以進行料理。

除了魚類以外，蝦類和螃蟹也可以用這種方法，臺灣的賣魚郎，習慣把蝦類或螃蟹用繩子綑綁身體，因為，蝦類或螃蟹被捕之後，會掙扎使體內的乳酸分泌，尤其是死亡的蝦類螃蟹，當你下鍋之後，身體的肉質已經變質，甚至剩下水分而已。

現代人對動物的行為有野蠻冷酷的部分，也有慈悲溫暖的部分，那就要看你怎麼想了，相比較起來，古代人對待動物實在比現代人更慈善。

古人對動物的慈善

如果你有機會到伊斯坦堡 (Istanbul)，你會發現這個城市很多貓，或許你以為這個城市屬於伊斯蘭教信仰的城市，所以貓很多，其實，貓的數量很多的道理，並不是因為宗教信仰，而是貓曾拯救了這個城市。

西元 1261 年，基督徒十字軍聖戰收復伊斯坦堡，但是，到了 15 世紀，新崛起的鄂圖曼帝國 (The Sublime Ottoman State) 把攻下伊斯坦堡列為目標，在一次夜間突擊時候，這一個東羅馬帝國城裡的



▲ 貓咪敏感的靈性，幾世紀前曾挽救了被襲擊的伊斯坦堡。

貓大聲咆哮，驚醒民眾，使城市免於淪陷，儘管伊斯坦堡最終無法倖免被占領，貓仍被這個城市百姓視為恩人。貓本身具有靈性，所以古埃及社會把貓稱為最好的守護神，貓死後也必須製成木乃伊，和貴族同享殊榮。

波希戰爭期間，雅典一隻雞的鳴叫，拯救一個城，因此雅典下令不准吃雞肉。而羅馬時代有很多歷史紀錄中，為農民耕種的牛，當牠年紀大的時候，會被主人全部釋放，這是對動物的慈悲，回到文章的鯨豚吧。

西元第一世紀，地中海的希臘歷史學家普魯塔克 (Plutarch) 寫過讚美詩歌，內容描述海豚是人類最好的朋友，所以，不殺海豚的歷史起源已經很久，距今 1600 年前，考古學家在地中海克里特島 (Crete) 米諾斯神殿 (Place of Minos) 發現壁畫，壁畫上有騎坐海豚的小孩，以及海豚如何



▲ 護生的信仰不只是保護人類，也在保護動物。

在暴風雨中拯救漁夫的故事，因此，地中海周圍的漁夫，把海豚視為海上暴風的領航者，把海豚視為天神使者，在美麗的希臘神話中，海神波賽頓 (Poseidon) 因為海豚的幫助，可以娶到海中仙女安菲特里鄂 (Amphitrite) 的傳說最為浪漫。

希臘歷史學家希羅多德 (Herodotus)，曾經描寫過希臘詩人阿里翁 (Arion) 的故事，故事中提到詩人阿里翁有一次在航海中遭到海盜的洗劫，海盜逼迫阿里翁跳海自殺，阿里翁抱著身邊的齊特爾琴 (zither)，開始唱起一首優美的詩歌，這首詩歌感動了海中的海豚，當阿里翁唱完歌曲，跳入海中，被海豚救起送到陸地上。除了希羅多德，老普尼林 (Gaius Plinius Secundus) 的故事更加感人，老普尼林曾經記錄過一個發生在拿坡里 (Napoli) 的故事：一位小孩住在海邊，他的朋友是一隻海豚，每天，海豚會帶著小孩去上學，有一天，小孩突然染病死了，海豚仍然每天

到海邊等候，隔了一段時間，這隻忠心的海豚也死於沙灘上。

在希臘和羅馬的詩歌中，可以找到很多這種悲痛海豚的故事，海豚因為傷心憂鬱而自殺。

歐洲進入基督教時代，海豚被稱為「生命之魚」，中古世紀的教堂壁畫中，也以海豚為主題，描述這種魚類和人類之間，不可思議的連結，而近代的科學家也發現，海豚的智慧 and 感情最接近人類，所以，不只是神話而已，歐洲人尊敬海豚的精神流傳到現在。

對海豚的愛護，也不只限於歐洲，大洋洲島嶼的密克羅尼西亞 (Micronesia) 或者美洲印第安人 (American Indian)，以及紐西蘭毛利人 (Māori)，這些原住民族認為海豚是神的使者，有一部電影「鯨騎士」就是描述人類和海豚之間的特殊友情，人類甚至可以透過特別的聲音，和海豚進行溝通，遇到海上危難時，呼求海豚出現救

命。

從陸地到海中，所有生物和人類關係密切，所以護生的信仰不只是保護人類，也在保護動物，這一點，古代的歷史歷歷可見，現代人還是有所不足。

自閉症者對牛的慈悲

當你吃下一口牛肉，你應該不會問：「這隻牛痛苦嗎？」，小時候在農村長大的人，通常不會吃牛肉，因為家中有牛隻幫忙耕田，這是居於某種程度的感恩。

對動物必須慈悲，即使我必須吃牠，所以，護生團體的出現，演變成目前的動物平權運動，這個運動必須談到一個特殊人物—天寶·葛蘭丁 (Temple Grandin)。

天寶葛蘭丁是一位高功能自閉症者，又稱為亞斯伯格症 (Asperger Syndrome)，對於聲音或圖像具有異常的敏感，西元 1947 年出生於波士頓，4 歲時才會說話，但是，老天持續眷顧他，天寶在一個機構化托兒院長大，西元 1960 年，進入新罕布夏 (New Hampshire) 一所寄宿學校，遇到一位自然啟蒙的老師，他是天寶的貴人。這位老師給天寶自由創造的空間，當天寶出現緊張暴力時，利用行為治療的削弱法改變天寶，這種方法就是用天寶最喜歡的騎馬當作回饋，指導天寶自我控制，並且鼓勵他進入皮爾斯學院就讀。從此，天寶開始有不同凡響的改變，他理解自己的緊

張焦慮來自孤獨，因此，發明了擁抱機器；西元 1970 年，天寶拿到心理學學士，證明自閉症者有能力讀書；西元 1975 年，天寶拿到伊利諾大學 (University of Illinois) 動物學碩士；西元 1989 年拿到亞歷桑納州立大學 (Arizona State University) 動物學博士，這些殊榮起源於天寶對動物的敏感和慈悲。

天寶在大學畢業後，加入自閉症協會，四處宣揚自閉症者也可以被教育，這些演說內容被集結成為天寶的自傳，西元 2010 年，美國影音頻道把他的自傳拍成電影，成為雋永流傳的故事。

天寶就讀亞利桑那大學動物系時，必須到當地的畜牧場實習，他一進入牧場，就感受到牛隻要被屠宰之前的焦慮不安，造成很多牛隻發生暴力衝撞互相踐踏，甚至導致牛隻死亡，這對飼主來說也是一種



▲ 採取更溫柔文明的手段宰殺動物，是對動物的尊重。

損失。牛隻臨死之前所出現的緊張焦慮和人類一樣，因為死亡只能嘗試一次，更何況所有人完全沒有經驗應付，這時候，天寶才知道動物和人類的感官相通，只是有些人無法感受到，為了讓牛隻在走向生命最後一程時候可以更溫和，天寶規劃出一種牲畜的彎曲走道，利用封閉的圓形走道，使牛隻安全又溫和的走向屠宰場，途中不會出現踐踏或緊張情緒，這種設計和擁抱機器的原理一樣，因為走道被封閉了，牛隻不會感受到危機，天寶的發明成功使全美國三分之一牧場的牲畜管理系統，全部來自天寶的設計。

西元 2016 年，一本書《世界需要不同的思考 (The world needs all kinds of minds)》，談到提供自閉症患者的圖像思考，無疑的，天寶葛蘭丁被稱為最早提倡動物平權的人。

沒有錯，人類為了生活，必須吃掉動物的肉，但是，這種行為也可以從野蠻變得更文明一點，就好像賣魚的小販，用活締方法處理活魚，降低魚的疼痛，也使自己吃到新鮮和營養，問題是，現在的飲食食物鏈，傷害動物和人類的，已經不是殺生方法，是否慈悲，而是環境和化學汙染使大家都變成受害者。

餐桌污染無處不在

如果要細數一下，我們每天所面對的

飲食環境，你會發現飲食不是一件愉快的事情，因為擔心汙染的事情層出不窮。

在全球化之下，飲食來源無遠弗屆，因此，飲食汙染更是千奇百怪，防不勝防。

西元 2005 年發生戴奧辛牛奶事件，接著是石斑魚含氯，又出現戴奧辛鴨蛋，美國牛肉出現狂牛症。

為了處理世界牛肉貿易的標準衝突，世貿組織在西元 1988 年制定一套標準，把牛肉進口分成兩種，安全產品和規範產品，並且指出牛肉的風險部位，以便消費者可以分辨，那些牛肉部位風險較高，那些部位風險較低，很顯然，臺灣也因為豬牛肉的進口問題，無法擺平，西元 2005 年以來，美國牛肉三次叩關，引起軒然大波，到了西元 2020 年，含瘦肉精的美牛美豬進口問題，再度引起民衆關心，臺灣人民對餐桌上的飲食，長期缺乏信心是重要因素。

「瘦肉精」讓人恐慌原因是短期食用的毒性，不容易顯現，但是，長期食用的數量和數據，是否影響人體，仍然沒有一致的標準，因此，國家開放進口，卻消極建議國人不要購買，似乎也無法令人信任。

全球化的食物困境

飲食矛盾，當然不僅僅是臺灣的問題，客觀認知上，全世界環境惡化只是嚴重和輕微程度差別，人類越來越難找到淨土，從土地，河川，以及製造環境的每況越下，



▲ 飲食是每日重要之事，食材若受到汙染，將影響消費者的購買行為。

這些已經存在的世界問題，尤其是中國大陸市場和消費者表現最為露骨。

西元 2008 年，中國大陸因為毒奶粉事件爆發到現在，中國人不相信自己國家的奶粉，只要有點能力的中產以上階級，想盡辦法向國外搶購奶粉，從香港買到澳洲，紐西蘭，甚至美國，幾乎變成中國人搶購奶粉沙場，因此衍生出所謂代購的行業，澳洲留學生幫忙代購奶粉，然後寄回國內，底層低收入階級，沒有能力購買海外產品，只能成為國內劣質產品受害者。這種飲食恐慌變成世界飲食困境之一。

第二種恐慌是國際上對各種飲食的健康標準並不一致，就以牛奶而言，市場上普遍認為全脂生牛奶對人體健康最好，但是，有越來越多學者認為牛奶並非對人體有益，甚至認為牛奶是心臟病的起源，很多科學家的認知南轅北轍，才是今日飲食

恐慌的主因。

那麼應該如何避免飲食恐慌，讓自己吃到健康呢？

以下是專家的建議：

1. 盡量去攝取真正的食物，例如當季生產的蔬果，這些蔬果比較少經過人工處理。
2. 如果你要選擇牛羊肉，最好是吃牧草長大的，拒絕生長激素的氾濫。
3. 如果你必須用油，最好是第一道冷壓的植物油，拒絕化學製造，過度精緻的油品和反式脂肪，長期會對人體負擔。
4. 儘量不吃工業製程的調味品，回到老祖先時代的自然法則，古法釀造。
5. 健康的吃法是少量，拒絕大魚大肉，少量的肉片炒菜，和少量的魚肉煮湯，讓自己的胃留空間，有飢餓感，才是健康之道。🍵