



## 從快到慢 新生活飲食型態

2014-03-08 記者 林婉婷 文

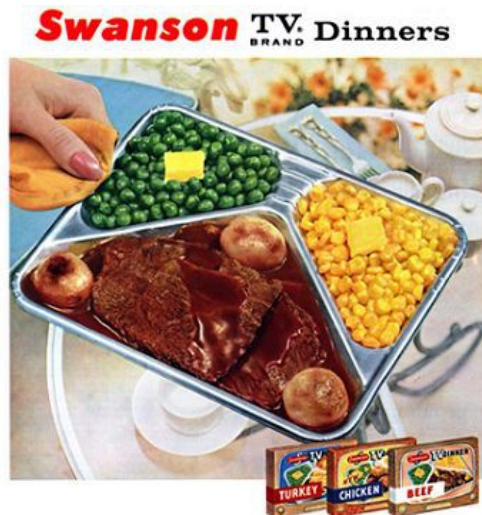


縱觀世界各國主要城市樣貌，不難發現麥當勞、肯德基等速食店四處林立，以及沃爾瑪、特易購等大型零售市場成為都市新景觀。

從十九世紀工業革命以來，「快」已經成為現代人的生活規則，而這些景觀在一切講求速度的生活環境下蓬勃發展，但在此趨勢發展兩百年後，開始有人反其道而行，改推行「慢」的生活步調，也就是所謂的「慢生活運動」，企圖放慢現代人的飲食習慣，並讓消費者更瞭解自己所購買的食物。

### 工業革命 打開速食文化

工業革命後婦女開始投入生產線，越來越多婦女不再是專職的家庭主婦，為了因應這樣的轉變，一九五三年出現第一份電視餐，也就是現在所說的冷凍食品，轉變人類料理及購物的方式。



一九五三年推出第一份電視餐改變大眾飲食方式。(圖片來源/滬江英文)

不包含在傳統市集採購食材的時間，傳統婦女平均需花費三至五個小時準備一餐，電視餐的發明將婦女烹煮的時間縮至一個小時以內，因此職業婦女在下班後仍有充足的料理時間。拜科技之賜，冰箱的發明讓人們可以一次採足一個月所需食品囤放家中，方便、快速又能久放的产品特性讓冷凍食品開始進入人類的飲食文化。

因冷凍食品需在低溫環境下才能確保食品的新鮮，傳統市集缺乏此類保存的設備，逐漸被現代的市場機制淘汰。又工業發展需要大量人力，許多國家為了提高生產力，透過進口糧食或機械化生產壓低國內糧價，促使小農棄農投工，也間接助長超級市場的發展，同時削弱傳統市集。



傳統市集裡缺少冷凍系統，無法販賣冷凍食品。(照片來源/MP旅遊網)

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思章 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

環環相扣之下，人們養成諸如快餐、速食類的飲食習慣，為求便宜及方便到超級市場採購食材，鮮少再到傳統市場。

## 快之後的慢

在以往傳統市場購買食材的種植地不外乎在城鎮周圍的農村，農產品是農夫和大自然友好相處下的產物，賣菜的販子能清楚向消費者解釋產品生長的環境及栽種的過程。

但在超級市場中所販賣的商品，有可能是千里迢迢從其他縣市運送而來，甚至漂洋過海從其他國家海運來台，消費者無法得知他們所購買產品的生長環境，銷售員只是例行補貨上架，也無從替消費者解釋。



超級市場囊括來自世界各地的農作物，應有盡有。（照片來源／大紀元）

這樣的模式雖然讓人方便取得食物，但實際上消費者與產品之間的鍵結性卻趨於薄弱，消費者越來越不了解自己吃下的是甚麼樣的食物。

有鑒於此病態的飲食消費模式，義大利知名新美食家卡羅·佩屈尼成立慢食協會，提出慢生活運動的構想，主張「從生產到消費，放慢腳步，捨棄快速的大量產出」。希望能夠回歸傳統口味和風味的美好，反抗現代資本主義下工業化、機械化生產的食品，拒絕進口糧食及蔬菜，大力支持小農在地耕種在地販售。



義大利慢食協會LOGO。（圖片來源／紐約時報）

這樣的作法與現今趨勢背道而馳，因此慢生活運動一開始遭受到政府、大企業的打擊，但經過時間的洗禮，慢食協會在各國得到許多迴響。

## 人民雜貨店 慢生活標竿

於西奧克蘭廣為流傳的「人民雜貨店」即是慢生活運動下的產物。

創起人阿瑪迪希望透過完全在地化的糧食系統，讓消費者採買的食物大部分來自於住家方圓幾公里內，因此消費者能夠更認識農民、更接近農場以及更了解食物的生長過程。

由大紀元報導中得知，西奧克蘭糧食市場約有五千萬美元的規模，在「人民雜貨店」從三個城市菜園擴展到零點八公頃的農場，產量直達八公噸後，改變以往將近七成糧食不在地生產的模式，使得金錢不外流於其他城市，並提供許多當地居民就業機會，復興當地農村。

相較於其他國家的農民，因在地生產在地銷售，減少大盤商的剝削，讓西奧克蘭的農民能從中獲取較多的利潤。拉吉·帕特爾於《糧食戰爭》一書中提到，世界農產品銷售中僅百分之十的利潤回歸農民手中，但「人民雜貨店」的農民經由直接販售給當地消費者或餐飲業者，從中能獲得七

至八成的利潤，維護農民的尊嚴。

由這項計畫可以看出慢生活運動因支持小農耕作，不僅提高當地就業率，還能穩定糧價，使其不至於穀賤傷農。除此之外，也透過貼近農作物生產地的方式，讓當地居民更了解食物背後的過程和意義，也加深與土地間情感的鍵結。「人民雜貨店」雖然實行的範圍不大，但已經算是慢食運動中較為完整且合法的供糧體系。

## 游擊園丁 荒地變農場

除了「人民雜貨店」外，流行於歐美的游擊園丁亦是慢生活運動下的產物。

不同於「人民雜貨店」，游擊園丁還需對抗法律的力量，利用植栽手法達到和平革命。南加州的一位游擊園丁Ron Finley於TED演講中提到種植農作物於荒地中，除了挑戰政府以及美化市容外，也提供社區的人們垃圾食物外的選擇。他們將這些農作物種植於人們平常行走路過的荒地，讓植物以最天然的方式生長，不噴灑任何農藥，給予市民一個健康的食物選擇。游擊園丁將農作物種植於公有荒地上，同時達到在地生產又美化市容兩項目的。但此項作為在許多歐美國家被視為非法墾殖他人土地，若遭檢舉可被訴諸法律責任。

游擊園丁為慢生活運動中較為激進的一種方式，帶有反政府及反速食文化的革命性。因其種植的面積不大，不像「人民雜貨店」能建構一完整的糧食生產系統，但也是人們開始反對機械式生產，轉而支持慢生活運動的聲音。



Ron Finley在馬路旁種植蔬菜，提供市民一種健康的選擇。（圖片來源/TED）

## 慢食在台灣

慢食協會的理念漸漸盛行於世界各國中，各地的居民皆用不同的方式表態支持新型態的飲食方式。而其成果也慢慢影響台灣，在楊儒門為農民發聲的白米炸彈事件後，民間與政府皆開始推動在地農業。

其中成效最大的不外乎為農夫市集，所謂的農夫市集即是固定時間以及地點由農民直接販售多種少量的農產品，讓消費者能夠更認識自己所購買的食物，也提供小農生存的空間。



消費者保護協會與農民一同協辦農夫市集，提供消費者健康農產品。

（照片來源/國立科學工藝博物館電子報）

雖然慢食的觀念在台灣仍在推展階段，許多消費者還是不能接受因小農栽種而較高的糧價，政府亦有許多進口政策威脅小農的生存，唯有政府與民眾相互配合，才能真正落實慢生活運動。



場場難忘 啦啦隊賽事

我的啦啦隊人生是由無數次參與的賽事累積而成，場場都獨特、場場都難忘。

老驥伏櫪 馬躍八方



獲得世界象棋聯合會認證的特級國際大師馬仲威，他下棋的心路歷程，與對臺灣棋界整體環

境的看法。

▲TOP

---

關於喀報 聯絡我們  
© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0