

目錄

推薦序 1	理查德·舒特斯曼	4	第 12 章	舌尖上的鄉愁	175
推薦序 2	文潔華	8	第 13 章	「做飯」和「做藝術」	189
引言	寫書的緣起	11	第 14 章	舌尖上的音符	205
第 1 章	品味是甚麼東西？	17	第 15 章	食物的陰陽	221
第 2 章	味覺現象學	31	第 16 章	豆腐的「軟實力」	231
第 3 章	愛吃的中國人	47	第 17 章	「饞」：貪吃的負罪感	245
第 4 章	我吃故我思	63	第 18 章	從「身體美學」到「飲食藝術」	259
第 5 章	享樂百味之人生	77	第 19 章	食物選擇中的道德困境	271
第 6 章	一個人的美食	95	第 20 章	食物構建自我	287
第 7 章	食色文人李漁	107	第 21 章	女性主義與飲食研究	301
第 8 章	尼采的吃相	121	第 22 章	飲食哲學	313
第 9 章	小資「布波族」的口味	135	謝辭		328
第 10 章	醬汁背後的哲學	149	參考文獻		329
第 11 章	「慢活」中的慢食風尚	161			

我早年在牛津大學攻讀哲學博士學位，後來在美國費城的某間大學擔任教授。我從來沒有想到是，有一天我會為一本書寫飲膳哲學、並在香港出版的中文書籍作序。

對實用主義哲學與身體美學的研究，引領我觸探一些驚奇之地。如果實用主義倡導超越抽象晦澀、艱深專業的研究領域，那麼哲學應將視野投射到鮮活的日常生活，而身體美學強調的正是具身化的境況和旨趣。這類話題涵括了健康、能量以及身體意象，甚至是肉體的愉悅，比如（但不限於）口腹之慾和性愛歡愉。西方的主流思想傳統認為這些感官快樂不足掛齒、難登哲學大雅之堂，但是對我而言，實用主義和身體美學促使我將其視為嚴肅話題。

記得父親曾責備我奔赴意大利美食科學大學，為飲食主題的會議做主題演講。他認為，我致力於食物的話題弱化了哲學的專業性。而我據理力爭，以實用主義和唯物主義的觀點證明：不談飲食烹煮，何來人類生活；沒有接地氣的生活，何來哲學。若將哲學視作一個終點亦或宗旨，我們理所當然需要重視抵達目標的路徑。經受充沛滋養的肉身，方能產生哲思的能量。我們飲食的方式不僅餵養了身體，更涵養了我們的個性、趣味，甚至道德品行。

喜聞樂見的是，張穎教授的著作視野宏闊，拓展了身體美學的研究維度。在她的筆下，饕餮之樂與文化哲思交

互碰撞。飲食哲學也豐富了身體美學作為一項哲學工程的內涵，而且作為一門生活藝術，它旨在賦予經驗、倫理和感官之美。對於一個西方哲學家來說，介紹一本食物哲學的中文書籍，既令人欣喜雀躍，又備感榮幸。

在 2002 年雲遊中國之前，我對中國文化幾乎一無所知。來到中國之後，最令我慨嘆的事之一是發現琳琅滿目的各色菜餚，大快朵頤！對於東方美食，日本料理是我熟知且喜愛的（我的前妻是日裔美國人，岳母曾經經營一家口碑頗佳的日式餐廳，吸引了諸多知名人士光顧，比如演員吉恩·懷爾德）。然而，我對中國食物的體驗，僅僅來自歐美的一些中餐館。原以為海外的飲食文化與本土的大同小異。如今想來，真是大錯特錯。中國美食讓我大開眼界，林林總總，蒐羅不盡！中國飲食文化博大精深，只有我這樣的西方人想不到的，沒有我們吃不到的！顯然，中國的奇美珍饈與其地大物博不無關聯。因其地域廣闊，氣候多樣，盛產農作物和家禽，優越的自然條件形成了豐富的物產資源。此外，中國數世紀以來都以地方特色風味著稱，地方菜系爭奇鬥艷。遊玩中國的樂趣之一，就是能在旅途中領略到當地美味。而中國各大城市的「寶藏」之一，便是不出城郭，也能品嚐到各地時鮮。

更深層次的原因是，中國美食深受其傳統哲學思想

的影響（此書中有精辟的闡述）。「天人合一」是中國哲學和諧觀的核心，這一思想應來自中國飲食烹飪所講的「五味調和」，以及傳統音樂所提倡的以「和」制樂。《禮記》認為：「飲食男女，人之大慾存焉」。但是，如何將人的慾望和表達納入個體行為中，決定了他的道德修養。頗為重要的是，人的進食之「禮」是塑造其人格品質的途徑之一。這一點，《論語》中有獨到的見解。比如，「食不厭精，膾不厭細。……不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯，不食。不撤薑食，不多食。……食不語，寢不言。雖疏食菜羹，瓜祭，必齊如也。」簡言之，聖人的自律和行為修養體現在飲食之「禮」中。

和儒家一樣，道家也指出個人修行和飲食密切相關。然而，《老子》（第 12 章）和《莊子》（第 8 章）都告誡「五味」之害，「五味」無益於攝生養性。雖然食物有天然之利，也是養生必備，但是道家修行倡導以斷食來靜氣靜心。《莊子·達生》篇裏講述了木匠梓慶「削木為鐻」的鬼斧神工。若要達到出神入化的狀態，梓慶首先要做到齋戒靜心，捨名利、捨自我，「必齊以靜心」。「辟穀」是道家著名的斷食法，以踐行仙人行徑，達到長生不老的目的。其實，人們對穀物的態度有不同的詮釋，有人關注的

是穀物與人類文明的淵源，將其視為農藝的根本。

因此，中國哲學對飲食的看法，與其對生活准則的態度一樣，並非千篇一律。如果團結和諧是理想境界，他們也必然推崇個體的自由和差異。廣博複雜的內涵使得中國思想不僅深奧精微，而且有滋有味，宛如中國美食。張教授的書寫也融入了西方哲學的「風味」，促進了文化多樣性，其「融合哲學」完美地應和了當今越來越流行的亞洲「融合菜」（fusion cuisine）。在東西方政治緊張的動蕩時期，此書將會增進東西方跨文化交流。除了滿足口腹之慾，啖飲之樂對社會和政治的和諧大有裨益。

理查德·舒斯特曼*

* 理查德·舒斯特曼 (Richard Shusterman)：國際著名實用主義哲學家、美學家，「身體美學」的開拓者。部分著作已有中文譯本，如《通過身體來思考》、《身體意識與身體美學》、《生活即審美》。

「非二元」思維或「關聯性」思維，是理解中國傳統對食色的認識。這種思維的前提是身體與精神的統一性，故能接受「飲食男女，人之大慾存焉」的說法。當然，中國文化中也有「談性色變」的一面，這一點在宋明理學的傳統中表現得尤為明顯，像「存天理，去人慾」的說法。由此才會產生李漁這樣的文人，對儒家的「假道學」、「偽君子」進行無情的諷刺。在一定的角度看，李漁稱得上是一位啟蒙思想家，他敢於挑戰朱熹理學對儒家的詮釋，要求對傳統的禮教以及被社會視為至高無上的「聖賢」和「經典」進行「重新評估」。就此一點來說，李漁頗有德國哲學家尼采的風範。當然，李漁之所以這樣做，或許是因為他沒有考上科舉，沒有成為體制內的一員，我們才有食色文人李漁。

「世間奇事無多，常事為多；物理易盡，人情難盡。」這是李漁對人生的感悟。享樂主義的林語堂，當然會欣賞李漁。做一位會吃、會寫、會生活的文人，這不也是林語堂的追求？

chapter

8

尼采的 吃相

尼采的「酒神精神」

德國哲學家尼采（Friedrich Nietzsche，1844-1900）是歐洲 19 世紀最有影響力的思想家之一，被認為是西方現代哲學的開創者。尼采雖然天資聰穎，四歲就開始閱讀，但是卻從小孤苦伶仃，終日沉默寡言。少年時代，尼采在他家附近的佛爾塔學院讀完了中小學，之後選擇了波昂大學讀古典學，後來又轉到萊比錫大學（Leipzig University）攻讀同一個學科。在萊比錫的兩年中，尼采遇到他的恩師、古典學教授李契爾（Friedrich Ritschl，1806-1876），以及對他影響至深的另一位德國哲學家叔本華（Arthur Schopenhauer，1788-1860）。李契爾影響了尼采對語言學的興趣，而叔本華的悲劇哲學觀影響了尼采對權力意志的思考。年僅 24 歲時，尼采就成為了瑞士巴塞爾大學的德語區古典語文學教授，專攻古希臘語和拉丁語文獻。

由於從小就接觸教會音樂，尼采對音樂產生了濃厚的興趣。自 15 歲他便特別喜歡理查德·華格納（又譯瓦格納 W. R. Wagner，1813-1883），1869 年尼采正式與華格納見面，並成為華格納的追隨者。尼采甚至自己嘗試作詞作曲，幻想自己哪一天能成為華格納那樣的偉大音樂家（我們在 YouTube 上可以找到尼采創作的音樂作品）。也就是在這個期間，尼采開始構思他的第一部學術專著《悲劇的誕生》（*Die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik*），並將此書獻給他所崇拜的華格納。從表面上看，

《悲劇的誕生》是探討悲劇的起源，但實際上是反思歐洲現代社會過度重視理性所帶來的文化價值危機。

說到這部舉世聞名的美學著作，其靈感來自尼采所迷戀的希臘酒神狄奧尼索斯（Dionysius）以及他所代表的世界觀。在古希臘神話故事中，狄奧尼索斯是酒神和音樂之神，同時也代表死亡與新生之神。根據歐里庇得斯的《酒神的伴侶》的記載，狄奧尼索斯是宙斯和忒拜公主塞墨勒的兒子。狄奧尼索斯的神話當中最吸引人的就是與他相伴的迷醉和狂歡，也就是尼采所說的「狄奧尼索斯精神」（Dionysian Spirit）或「酒神精神」，意指人在狂醉中放縱自我、與自然交融的精神境界。與「狄奧尼索斯精神」相對應的是「阿波羅精神」（Apollonian Spirit）或「日神精神」，它代表從古希臘時代發展起來的理性傳統。換言之，「酒神精神」是激情與混亂，「日神精神」是理性與秩序。尼采以這兩種精神作為範式典型，並以醉境和夢境分別形容酒神狀態和日神狀態。尼采認為，日神狀態在很大程度上壓制了人的主觀感受和直覺，同時還否定和逃避了人類悲劇和瘋狂的事實。而酒神代表的感性和非理性，卻因此肯定了人性和真實——這也正是這個時代所需要的。在其自傳體作品《瞧！這個人》（*Ecce Homo*）中，尼采指出此書最偉大的兩個洞見：一是發現酒神精神作為人生救贖的力量；二是指出古希臘文化衰微的原因是由於蘇格拉底哲學的出現。尼采強調，痛苦只不過是追求快樂意志的結果。人不應該迴避痛苦，相反，人在痛苦中體驗

特。Vicky 是設計師出身，曾就職於廣告界，後來由於對美食的偏愛轉入飲食行業，並在 2013 年摘下米其林星的殊榮。她所設計的豆腐食物，能夠將傳統食材注入新的美學品味，又保持豆腐原有的營養成分。Vicky 堅持認為，美食不只是食物，同時包含「edible stories」（可使用的故事）。無疑，Vicky 的豆腐食品，成為香港獨有的一道風景線。

豆腐：文人詠物言志的對象

由於豆腐是中國傳統的美食，自然會影響到中華文化的方方面面。宋代大詩人，也是大吃貨的蘇東坡有首《蜜酒歌》，其中寫道：「脯青苔，炙青蒲，爛蒸鵝鴨乃匏壺，煮豆作乳脂為酥。高燒油燭斟蜜酒。」詩中提到的酥即豆腐。元代詩人張劭有一首直接成為《豆腐詩》的作品：「漉珠磨雪濕霏霏，煉作瓊漿起素衣。出匣寧愁方璧碎，憂羹常見白雲飛。蔬盤慣雜同羊酪，象箸難挑比髓肥。卻笑北平思食乳，霜刀不切粉酥歸。」詩中既描述了豆腐的製作，也讚揚了豆腐的美味。明代詩人蘇平的《詠豆腐詩》也有特色：「傳得淮南術最佳，皮膚退盡見精華。旋轉磨上流瓊漿，煮月鑊中滾雪花。瓦罐浸來有蟾影，金刀剖破玉無瑕。箇中滋味誰得知，多在僧家志道家。」詩人在詩中具體描述了製作豆腐過程中的去皮、磨漿、煮漿、點漿

和切割的五道工序。而宋代大儒朱熹的《豆腐詩》詩與眾不同，沒有寫豆腐的製作或美味，而是寫種豆人的辛苦和他們的期盼：「種豆豆苗稀，力竭心已苦。早知淮南術，安得獲帛布。」

值得提及的是，豆腐不僅是美味佳餚，而且常常是文人詠物言志的對象。如清代詩人胡濟蒼寫道：「信知磨礪出精神，宵旰勤勞泄我真。最是清廉方正客，一生知己屬貧人。」這裏，詩人表面上寫豆腐的色香味，但實際上是把豆腐比做方正清廉的寒士精神，即由磨礪而出，不流於世俗。在傳統文人眼裏，豆腐有君子之風。平日為人處世，淡泊以明志，寧靜而致遠。正如《菜根譚》一書所言：「淡中知真味，常裏識英奇；膿肥辛甘非真味，真味只是淡，神奇卓異非至人，至人只是常。」淡中知真味——這正是豆腐的品格。在某種程度，類似老子道家所說的「上善若水」的人生哲學。豆腐本身沒有太強烈的味道（臭豆腐除外），它容易與其他食材的味道融合，從中彰顯自身潛在的香味。所以豆腐不光滋味百種，形態亦是千變萬化。「道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。」（《老子·三十五章》）《莊子·德充符》曰：「道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身……存其心，養其性。」超然達觀，方能怡然自身。

豆腐色淡味寡，所以它的另一個意涵是「示弱的勇氣」，英文譯為「yielding」的哲學。所謂「yielding」就是「不搶風頭」、「不為天下先」。當人們崇尚「強大」之