

己亥猪年

食物领先论坛

锦囊 实用



FOOD  FORWARD
2019 UNITED STATES FORUM



中国生物多样性保护与绿色发展基金会 (简称“绿发会”) 是一家活跃在环保领域的非政府组织和社会团体法人, 致力于在中国和世界范围内保护环境、自然资源和生物多样性。绿发会创建于1985年, 是中国最早的环保非政府组织。



良食基金 隶属绿发会, 致力于通过支持与食物生产、分配和消费模式相关的研究、传播和创变项目, 来促进食物体系向更加健康和可持续的方向发展。

版权 ©2019 良食基金

2019年8月

感谢 (以姓氏拼音排序): 黑莉·常 (Hailey Chang), 崔鑫, 简艺, 李蕙雯, 刘抒曼, 米亚·麦克唐纳 (Mia MacDonald), 亚当·米尔曼 (Adam Millman), 裘成, 切尔西·童 (Chelsey Toong), 威廉·威尔逊 (William Wilson), 卡罗琳·温伯利 (Caroline Wimberly), 谢洁丽, 谢芮奇, 熊婷婷, 张倜然, 周静, 周晚晴, 朱文静

食物领先论坛合作方:



实用锦囊的内容不代表除了良食基金以外的, 任何与良食基金合作或者参与过2019年2月食物领先论坛的组织、机构或者公司的官方立场, 也不代表文中出现的其他任何组织、网络、公司或个人的立场。

目录

- 03 第一部分 – 背景和基础知识**
关于食物的关键术语和概念
- 11 第二部分 – 深入剖析: 议题关系网**
良食基金的六大可持续食物议题
- 27 第三部分 – 大厨是创变的媒介**
世界各地在六大议题中引领创变的大厨榜样
- 49 第四部分 – 全球食物政策试味**
关于食物、健康和可持续发展的政策和项目范例
- 77 第五部分 – 下锅: 实际应用**
供大厨在工作场所或社区中参考和应用的建议
- 94 第六部分 – 后备粮: 延伸阅读和材料**
在精选话题中延伸对可持续食物的探索

第一部分 背景和基础知识

关于食物的关键术语和概念

愿景和使命

用良善的食物创造更美好的世界

这份实用锦囊是良食基金在2019年2月组织的“食物领先论坛”的后续成果。食物领先论坛是一次独特的可持续食物倡议活动，它秉持着分享、创意和滋养的精神，促进并支持产品和供应商朝着更可持续的食物体系前进。实用锦囊汇总了大厨、学者、医生和其他专家在旅途中分享的部分信息，希望能为参与论坛的大厨、队员和其他读者提供更多创新灵感和实操建议。

食物领先论坛以良食基金先前的项目为基础，并借助了中国春节和己亥猪年伊始的契机而得以成功开展。

中国的猪肉生产量为全球的一半，猪肉消费量略高于全球的一半，随之而来的是许多尚未解决的问题，包括公共健康、气候变化、粮食安全和动物福利等。以植物为主，并将中国烹饪传统和创新相结合的饮食是解决这些问题的最佳方法。有谁能比大厨们更好地诠释和传播这些信息呢？

虽然这份锦囊的主要受众是食物领先论坛的参与者，但其他餐饮业者、教育者、投资者、决策者、民间团体和消费者也能从中汲取营养。请享用吧！

什么是可持续发展？

“可持续发展”是一个复杂的概念，它包含生态、社会和经济等众多方面。

“可持续发展”最广受采纳的定义，来自联合国世界环境与发展委员会于1987年发布的报告《我们共同的未来》：

“**可持续发展**，是既满足当代人的需要，又不对后代人满足其需要的能力构成危害的发展。”¹

也就是说，在自己过上美好生活的同时，要为子孙后代留下健康的环境和宜居的社会，让他们也能过上美好的生活。

此后，许多国家和组织对这个定义进行了扩充和修改，提出了各种新的定义。

良食基金通过推动食物体系的可持续发展，来促进人类社会可持续发展。

共
远
见

什么是食物体系？

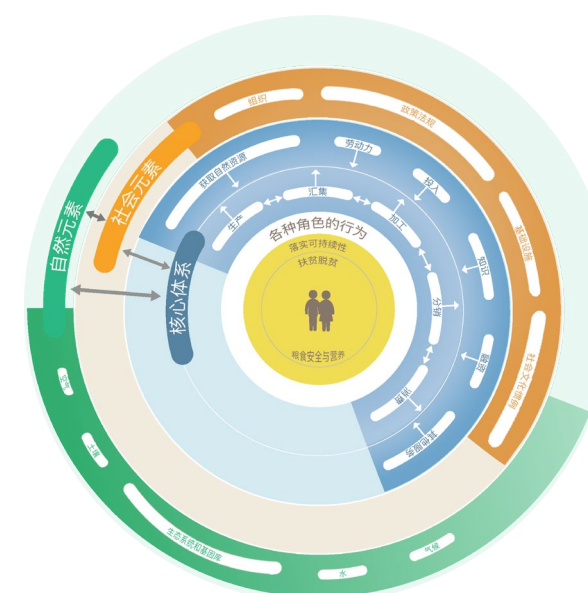
无论身在何处、以何为生，我们都多多少少和食物体系相关联。联合国粮食及农业组织（简称“粮农组织”）对食物体系的定义是：

食物体系“包含源于农业、林业或渔业的生产、储存、加工、分配、消费和废弃处理这一整套过程中的所有行动者及其相互关联的增值行为，以及这些行动者身处的更广泛的经济、社会和自然环境的一部分。”²

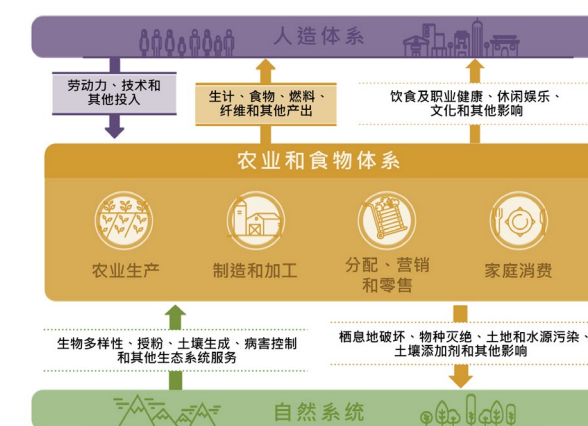
简而言之，我们生产哪些食物，谁来生产，如何生产，谁来消费，如何消费，影响如何，又该怎样应对……这些都是食物体系涵盖的议题。

2018年，联合国环境署发起了“针对农业和食物的生态系统和生物多样性经济学”研究项目。该项目将食物体系的概念扩展为“生态-农业-食物体系”，³借此强化价值链思维模式，以及至关重要却总被忽视的生态系统的角色。

看待食物体系的角度有很多种。下面两张图展示了对食物体系及其与自然和人类世界的关系的认识。



来源：粮农组织，2018
翻译：锦囊编辑组



来源：联合国环境署，《针对农业和食物的生态系统和生物多样性经济学》报告，2018
翻译：锦囊编辑组

² Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Sustainable Food Systems. <http://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>

³ Müller, A. and Sukhdev, P. 2018. Measuring what matters in agriculture and food systems. http://teebweb.org/agrifood/wp-content/uploads/2018/10/Layout_synthesis_sept.pdf

¹ United Nations. *Our Common Future*. <http://www.un-documents.net/ocf-02.htm#l>

什么是 可持续的 食物体系？

联合国粮农组织对可持续食物体系的定义是：

“
一个可以保障所有人的粮食安全和营养，并且不会使子孙后代的粮食安全和营养所依赖的经济、社会和环境基础受到损害的食物体系。⁴”

简单来说就是，我们的食物体系，既要让这一代人吃饱、吃好，也能让子孙后代吃饱、吃好。

更多关于可持续食物体系的定义，可以在加拿大皇家大学环境和可持续发展学院安·黛尔 (Ann Dale) 教授汇编的文件中找到。⁵

不难看出，每个人的生存和发展都依赖食物体系，每个人也都可以出一份力，来塑造一个更可持续的食物体系。这不仅是为了我们自己，也是为了子孙后代。

在这份实用锦囊的第二部分，我们会更加细致地展示：可持续食物体系涉及哪些方面？为什么我们要关注食物议题？

⁴ FAO, *ibid.*

⁵ Community Research Connections. Definition of a Sustainable Food System. https://www.crcresearch.org/sites/default/files/u641/definition_of_a_sustainable_food_system.pdf

什么是 良食？



良食基金提倡的“良食”——良善的食物——指的是来自良善且可持续的食物体系的食物。

良食基金认为，被称为“良食”的食物，其选择、选种、生产、储存、加工、交易、运输、烹饪、食用及后续处理的全过程，以及整条价值链涉及的一切社会经济活动，应：

- 保护或恢复地球的生态和宜居气候；
- 维护或有益于人和动物的身心健康；

- 有益于食物生产者和消费者的生计与基本生活保障；

- 有助于促进诚信、互助、崇尚文化的社会关系；

- 有助于让所有人实现美好、因地制宜且可持续的生活。

“良食”的概念不应局限于以上几点。我们鼓励您更加深入地了解食物体系 and 与其相关的方方面面，找到您自己心目中“良食”的意义。

* 此定义以“合初人文化传播社”最先提出且被良食基金活动采用过的良食定义为基础，并经过了锦囊编辑组的调整。

什么是“植物领先”？

在美国烹饪学院发起的“引领变革的菜单”倡议中(详见第66页)，“植物领先”被定义为：

“一种强调、崇尚植物性食材却不局限于植物性食材，且体现了基于实证的健康及可持续发展原则的烹饪和饮食方式；植物性食材包括：水果、蔬菜、全谷物、豆类、坚果和种子、植物油、香草和香料等。”

基于这个定义，美国烹饪学院和EAT基金会合作评选出了“全球植物领先50强”(Plant-Forward Global 50)。这50位来自世界各地的大厨和他们的餐厅都提倡并推广植物领先的餐饮。⁶

植物领先和其他类似饮食的不同之处在于：

植物领先 (plant-forward) 是一个灵活的概念，指的是一种更广泛的食物体系变革，而非某种具体的饮食结构或菜品。植物领先可能使用动物制品，但更倾向于通过创造性地烹饪和展现

植物性食材，来帮助消费者在体味生态系统和不同文化的同时，向以植物为主的饮食过渡。

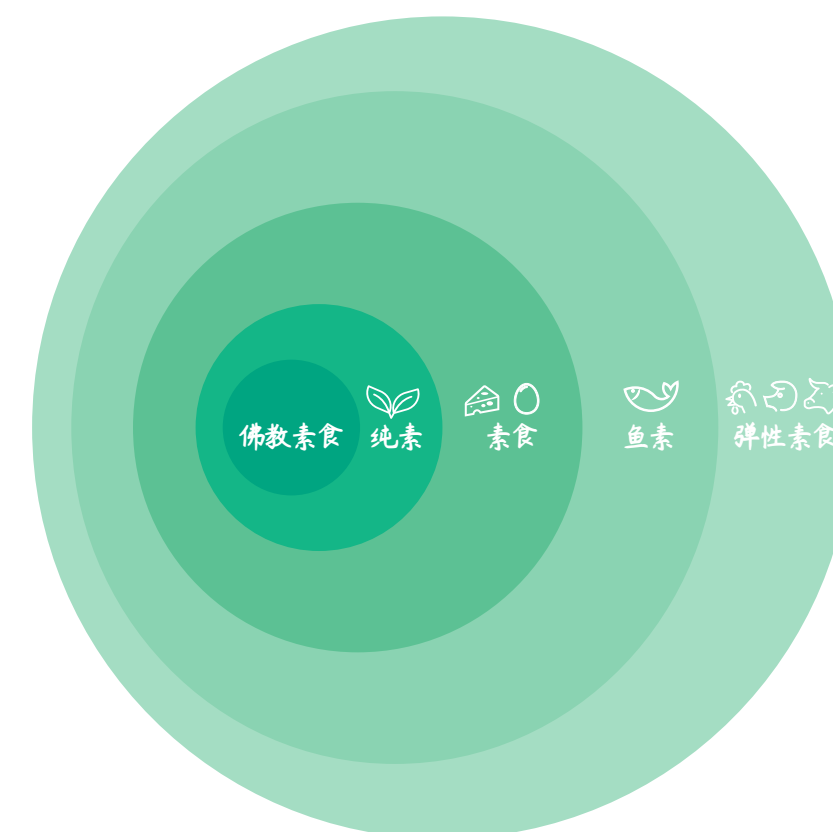
植物性 (plant-based) 通常指仅以植物为食的饮食方式，或纯粹来源于植物的食材(某些情形下，这个词等同于“纯素”，但也有机构认为“植物性”饮食可包含少量动物制品)。

与中国常见“**佛教素食**”相比较，植物领先通常不会和特定的宗教信仰联系起来，并且倾向于使用更健康的食材，而不是经过深加工的素肉制品。

素食 (vegetarian) 不使用肉类、鱼高汤、骨高汤、水产、海鲜、昆虫和明胶。**纯素食** (vegan) 则不使用任何动物制品，包括上述所有动物制品，以及蛋类和乳制品。

鱼素 (pescatarian) 与素食相近，但会使用鱼和其他水产、海鲜。

弹性素食 (flexitarian) 会使用肉类和其他动物制品，但会有意识地限制这些食品的摄入量。



良食基金采用较为严格的“佛教素食”定义，即在纯素的基础上，不使用“五辛”。“五辛”原指大蒜、葱、薤、韭菜和兴渠，现在可泛指一切葱属和阿魏属的香辛料。

特别声明

良食基金的“良食”标准是我们心目中理想化的食物生产和消费方式。我们对所有以这个理想状态为目标而付出的努力都给予认可和鼓励，但我们只积极支持符合良食标准的实践和产品。这包括生产方式不破坏自然、对社会负责，且直接供应给人类消费的植物性食物，以本地作物为佳(详见第8页的“良食”定义)。

在食物领先论坛的背景下，我们调整了实际操作，设计出的菜单包含至少85%的植物性食材和不多于15%的动物制品，且动物制品都必须来源于施行最高动物福利标准的、生态环保的农场和渔场。这个比例借鉴了耶鲁大学后勤部为校园可持续发展而在其所有校内食堂中推行的标准。

⁶ Plant-Forward Global 50. <https://www.plantforward50.com/>

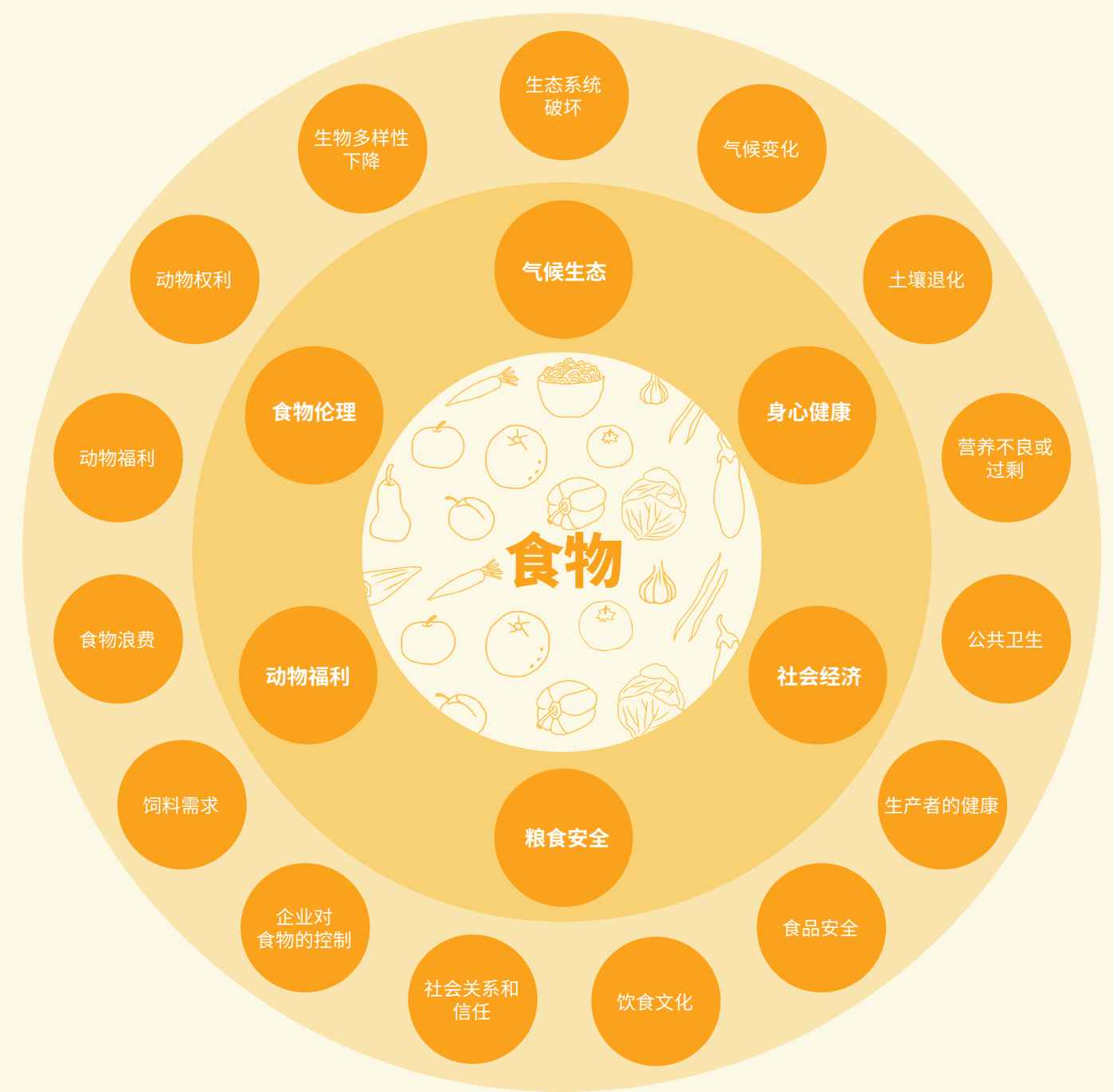


第二部分 深入剖析： 议题关系网

良食基金的六大可持续食物议题

为何要关心食物？

食物包罗万象，与每个人息息相关。以食物为中心，存在着一个复杂的生态、社会、经济和哲学问题关系网，我们会在接下来的章节中一一解读。

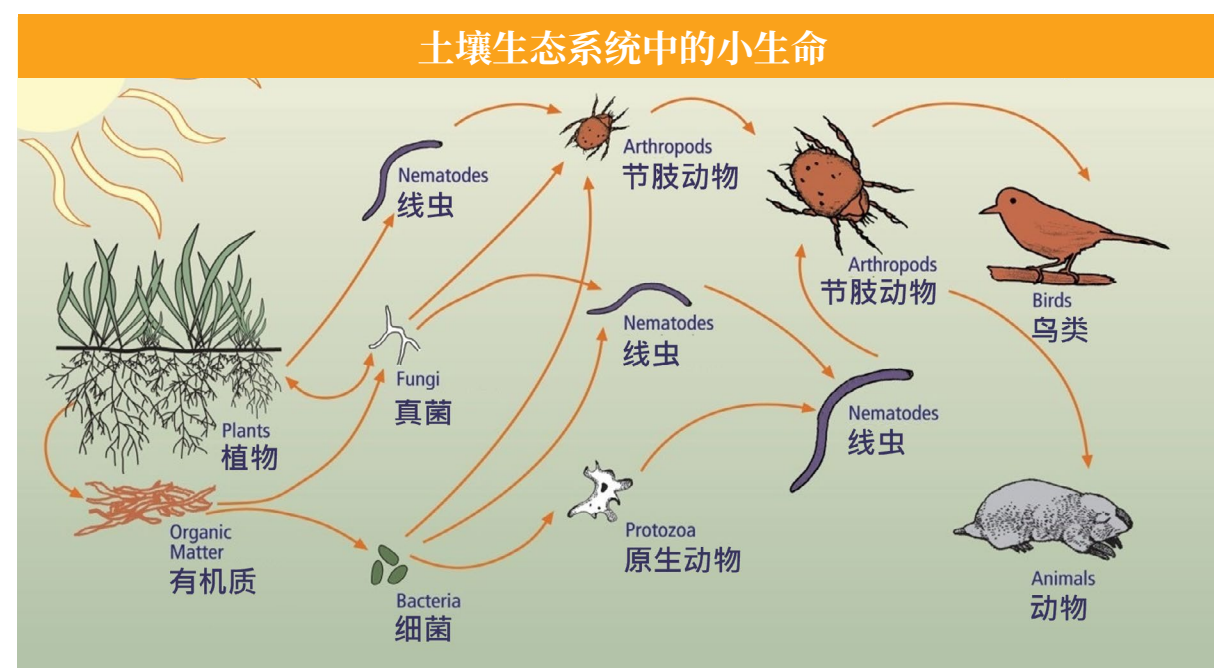


气候生态

如果将人类文明比作一棵大树,生态环境就是这棵树的根本。我们呼吸的空气、喝的水、吃的食物,都离不开健康的生态系统。

土壤就是一个生态系统,也是对于人类食物来说最重要的生态系统。据联合国粮农组织估计,95%的食物都直接或间接来自土壤。⁷

土壤不仅含有丰富的矿物质,也是数量庞大的微生物和动植物的家。这些小生命的健康,标志着土壤的健康。只有土壤健康,才会有富含营养的食物、强壮的人和繁荣的社会。



来源:美国农业部自然资源保护局, 2000
编译:锦囊编辑组

生态系统的健康,涉及两个方面:完整的养分循环,和丰富的生物多样性。

可持续生态农业的核心,就是从这两点入手,保护土壤和生态环境的健康。

- **保障养分循环:**让每一个生命产生的“废料”都成为另一个生命的养分,比如自制堆肥、畜粪发酵还田。
- **保护生物多样性:**作物种类越多,从大自然中吸引的鸟兽虫鱼的种类就越多,生态系统的稳定性和抗灾力就越强。

相反,目前主流的食物生产方式正在危害生态系统的健康和人类自身的生存,不可持续。以工业化养殖为例:

- 将大批动物密集饲养,依赖商业饲料,集中产生的大量粪污难以还田,由“植物、动物、粪肥”构成的养分循环被打破,污染空气、水源和土壤。
- 将大面积天然草原和热带雨林等生态系统改造为农田,用来种植动物饲料(如大豆),导致野生动植物加速灭绝,生物多样性锐减,生态系统的稳定性和抗灾力急速下降。

人类对生态系统的改造,动摇了人类文明的根基。气候变化就是我们目前面临的最严重的生态危机之一。



巴西阿克里州里约布兰科地区农田和森林的鲜明对比。
照片由Kate Evans/CIFOR提供

⁷ 联合国粮农组织.《健康的土壤是健康粮食生产的基础》. <http://www.fao.org/3/i4405c/I4405C.pdf>

距今一万年 前，地球的气候进入了相对稳定的时期，让人类农耕文明获得了空前的发展。

然而，工业革命以来，人类向大气中加速排放**温室气体(如二氧化碳、甲烷、氧化亚氮等)**，这些气体阻碍地球散热，形成温室效应，迅速改变着地球气候：四季气温反常，旱涝日趋频繁，冰川融化，海洋酸化，海平面上升……

地球上大多数生命，包括我们人类，都从未经历过如此巨大的变化。食农方面，气候变化正在影响农作物的生产，引发价格波动甚至社会冲突。

为了应对气候变化，工业上的节能减排固然重要，但食物也是气候行动不可或缺的一部分。

牛津大学研究团队估计，**全球人为温室气体排放总量的20-30%来自食物体系**，其中绝大部分来自农业生产，尤其是动物养殖。⁸

食物体系中温室气体的主要来源包括：开辟农田牧场导致的毁林；翻耕和化肥农药对土壤的破坏；工业化养殖产生的废弃物；农业食品产业链中使用的化石燃料；以及食物的浪费和填埋等等。

联合国粮农组织估算，全球养殖业排放的温室气体占人为排放总量的14.5%，比全世界所有车、船、飞机等交通工具燃油排放的温室气体还要多。

养殖业温室气体排放的主要来源大致分为：

- 动物饲料的生产、加工和运输 **(45%)**；
- 牛羊等反刍动物消化草料产生的甲烷 **(40%)**；
- 动物粪便处理产生的甲烷和氧化亚氮 **(10%)**；
- 产业链其他环节能源消耗产生的排放 **(5%)**。⁹

8 Food Climate Research Network. Foodsource. Chapter 3. Food systems and greenhouse gas emissions. <https://www.foodsource.org.uk/chapters/3-food-systems-greenhouse-gas-emissions>

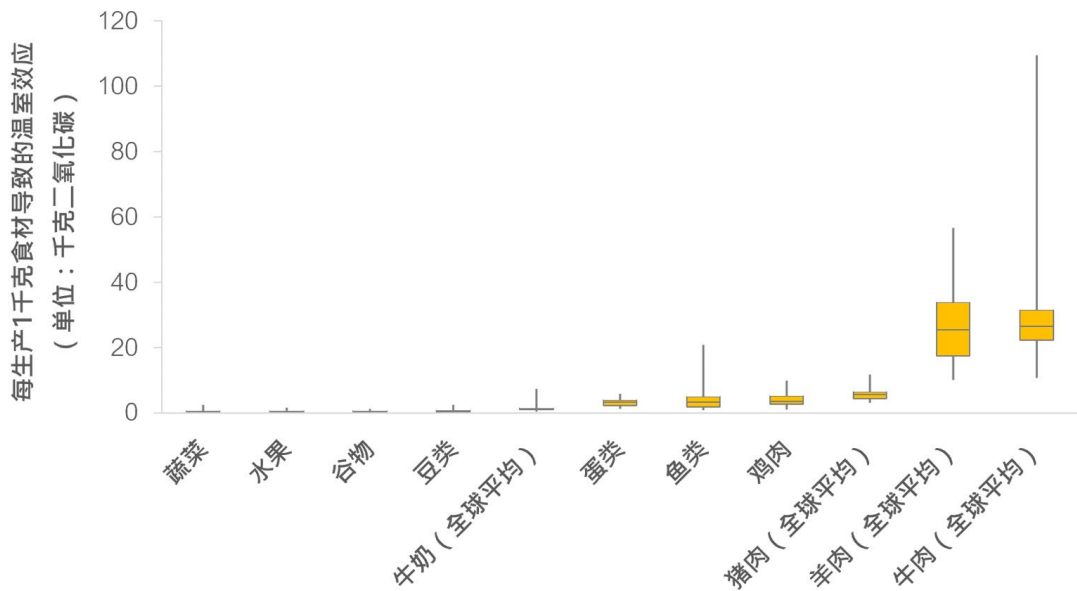
9 FAO. Tackling Climate Change through Livestock. <http://www.fao.org/3/a-i3437e.pdf>

10 Clune, S. et al. 2017. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. *Journal of Cleaner Production*, 140(2): 766-783. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959652616303584?via%3Dihub>

不同食材的排放强度(即每生产1千克食材排放的温室气体量)各不相同。下图显示了几种不同食材的排放强度。可以看出，不同生产方式也会影响食材的排放强度。

以牛肉为例，在该研究选择的样本中，生产1千克牛肉排放的温室气体最少是11千克二氧化碳，最多达110千克二氧化碳，而所有牛肉样本中，一半样本的排放量介于22到32千克二氧化碳之间(图中以黄色方块标明)。¹⁰

各类食材的温室效应



来源: Clune et al., 2016

2015年12月，195个国家在法国巴黎举行的联合国气候变化大会上签署了《巴黎协定》。《巴黎协定》是一份没有法律约束力的协议，它呼吁缔约国作出国家自主决定的、可量化的贡献，来将全球变暖幅度限制在比工业革命前高出不到2摄氏度内，并以1.5摄氏度为力争的目标。基于科学论证，保守估计，若要防止灾难性的气候变化，升温1.5摄氏度是可容许的最大暖化量。

虽然《巴黎协定》被认为是一个重大里程碑，并为世界大部分地区带来了希望，但在协定中并未出现任何关于化石燃料、石油、煤炭和肉类的具体讨论，这说明在此协定下进行的温室气体减排靠的更多是志愿，而不是禁令。

身心健康

食物的生产和消费过程中,太多环节直接或间接地左右着生产者、消费者和公众的身心健康。其中两个重点是:饮食与非传染性疾病之间的关系,以及食物生产过程对公共健康的影响。

饮食与非传染性疾病

非传染性疾病(non-communicable diseases, 又称“慢性病”)导致的死亡人数已占中国死亡总人数的88%。¹¹ 不健康的饮食正使肥胖、2型糖尿病、心血管疾病和某些癌症等慢性病的发病率快速上升。

2019年4月,一篇发表在《柳叶刀》医学期刊上的论文就饮食对健康的影响做出了至今最全面的分析,并发现:目前全球最大的致死因素是不健康的饮食,尤其是钠盐摄入过多,以及全谷物、水果、坚果、种子、蔬菜和欧米茄-3脂肪酸的摄入不足。

该研究也发现,全球平均饮食结构中,红肉(被世界卫生组织划为2A类致癌物)的摄入量已经超过建议摄入量,而加工肉类(被世界卫生组织划为1类致癌物)的摄入量更是远远高于建议摄入量。¹²

这些研究成果与2019年EAT基金会和《柳叶刀》期刊联合发布的报告不谋而合。EAT-柳叶刀报告提出了可持续性较高的“星球健康膳食”(Planetary Health Diet),在满足人类营养需求的同时可以预防多种慢性病。

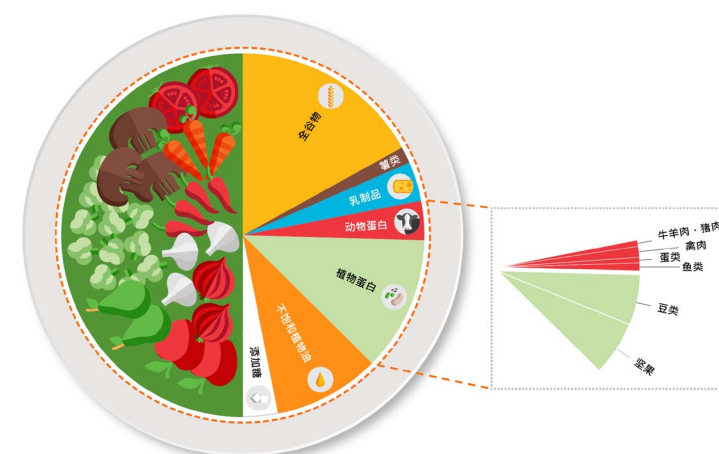
总体而言,“星球健康膳食”鼓励多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物/粗粮和植物性蛋白,并建议少吃动物蛋白和乳制品。¹³

2010年,中国人平均每人每天摄入了155.6克肉类(含鸡肉、猪肉、羊肉和牛肉),其中120.0克是红肉。¹⁴ 这一肉类消费量已达中国营养学会推荐量的两倍以上,¹⁵ 红肉摄入量更是高达“星球健康膳食”推荐量的8.6倍,远远超过了健康的水平。

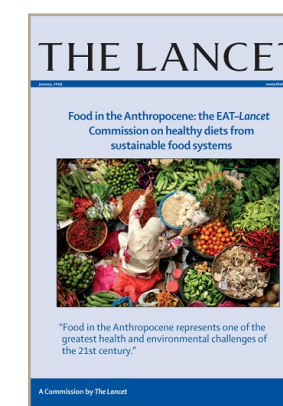
11 The Centers for Disease Control and Prevention. CDC in China. https://www.cdc.gov/globalhealth/countries/china/pdf/17_China_Fact-Sheet.pdf

12 Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study. 2017. Health effects of dietary risks in 185 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

星球健康膳食



来源: EAT-柳叶刀委员会, 2019



EAT-柳叶刀委员会报告全文的封面

食物生产与公共健康

以养殖业为例,大规模养殖场中,成百上千只动物高度密集,为疫病提供了温床。病菌、病毒不仅极易污染食物、造成食物中毒,也可能通过养殖工人传播给其他养殖场甚至社会大众,导致传染病的暴发(如禽流感、猪流感等)。

养殖过程中,大量抗生素被用于预防感染、促进动物生长,加快了超级细菌的进化,使得多种医用抗生素面临失效。据估算,到2050年,抗生素无法治愈的耐药菌感染将导致全球每年一千万患者死亡,高于癌症导致的死亡人数。¹⁶

养殖业造成的环境污染让周边居民苦不堪言,也构成了健康隐患。美国研究团队发现,生活在规模化养殖场附近的居民患哮喘的几率远高于其他居民,儿童尤其容易受到养殖废气的毒害。¹⁷

同时,养殖场和屠宰场中的工人长时间暴露在有害环境中,进行高危作业,有些工人更因为对动物重复进行暴力行为而承受着巨大的心理压力,甚至患上精神疾病。¹⁸

13 Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., et al. 2019. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

14 Bai, Z., et al. 2018. China's livestock transition: Driving forces, impacts, and consequences. *Science Advances*, 4(7):8534. <https://advances.sciencemag.org/content/4/7/eaar8534.full>

15 中国营养学会.《中国居民膳食指南(2016)》。
<http://dg.cnsoc.org/article/04/8a2389fd5520b4f30155be01be82724.html>

16 Review on Antimicrobial Resistance. 2016. Tackling Drug-resistant Infections Globally. https://amr-review.org/sites/default/files/160525_Final%20paper_with%20cover.pdf

17 The Pew Commission on Industrial Farm Animal Production. 2008. Putting Meat on the Table: Industrial Farm Animal Production in America. Executive Summary. http://www.pewtrusts.org/~media/Assets/2008/PCIFAP_Exec-Summary.pdf

18 Eisnitz, G.A. *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books, 2007.

社会经济



一家集约化养猪场的粪池。照片由Steve Reid提供

当前主流的经济系统只重视货币价值、效率和标准化,而忽视了生产和交易行为中难以用金钱衡量的其他价值,尤其是环境、健康和社会价值。

在农业和食物体系中,这种不平衡导致了一系列社会问题,比如养殖户和周边居民间的冲突,资本对弱势群体的控制和压榨,消费者与生产者之间信任的缺失,以及传统价值和文化的失传等等。

研究者指出,1980年以来,中国养殖业经历了巨大的变化。曾经随处可见的后院养殖模式基本已经被中小型集约化养殖专业户取代,后者也正逐渐被大型养殖场和龙头企业挤出市场。¹⁹

这种变化,的确让消费者更容易吃上肉了(见第18页),但它的代价却是多方面的:

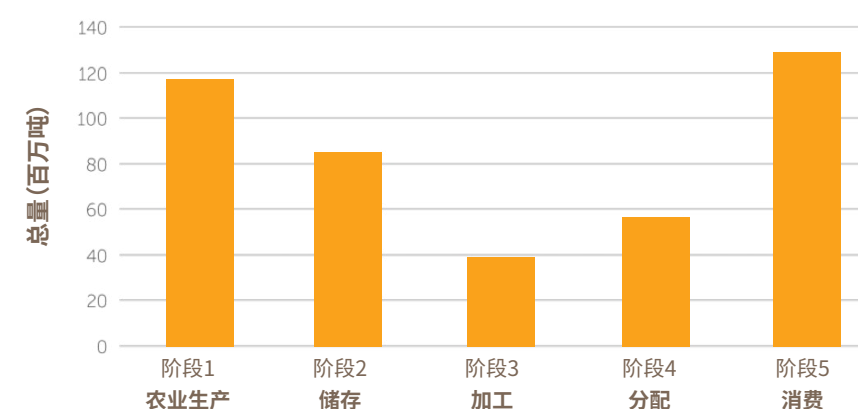
- **大型养殖场依赖政府补贴**,由纳税人间接买单;
- **小型养殖户无力竞争**,导致失业和行业垄断;
- **消费者日益倾向于从超市或电商平台购买生鲜食品**,难以和食物的生产者直接对接,难以建立透明互助的产消关系。
- **消费者不再了解食物从哪里来**,关于人与动物间关系的文化传统正在消失(见第26页)。

粮食安全

随着经济的发展,我国基本摆脱了饥饿,而食物的充足和饮食结构的改变,却提出了另一个问题——怎样才能让食物的利用更加有效、合理?

全球每年生产的食物中,大约有三分之一被损失或浪费。²⁰中国每年损失或浪费的食物重达3650万吨,与粮食进口总量持平,价值数千亿人民币,足够喂饱上亿人口。²¹消费端已经成为食物浪费的大头(见下图左),消费者意识亟待提升。²²

中国食品供应链各阶段的食物浪费总量



来源:FAO, 2013/Collective Responsibility, 2015
翻译:锦囊编辑组



来源:Daily Acts公益组织, 2017
翻译:锦囊编辑组

美国国家环境保护局以及许多可持续食物团体和倡导者都在推广“食物减废优先级”(见上图右),来减少餐饮业中的食物浪费。²³

²⁰ 联合国粮农组织.《食物损失和食物浪费》. <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/zh/>

²¹ FAO. 2015. Reduction of food loss and waste urgent in China. <http://www.fao.org/save-food/news-and-multimedia/news/news-details/en/c/350718/>

²² Collective Responsibility. 2015. China's Food Waste Challenge. <https://www.coresponsibility.com/chinas-food-waste-challenge/>

²³ United States Environmental Protection Agency. Food Recovery Hierarchy. <https://www.epa.gov/sustainable-management-food/food-recovery-hierarchy>

¹⁹ Bai, Z., et al. 2018, ibid.

动物福利

在科技发达的今天,高度专业化、密集化、机械化的养殖业将人和动物之间的距离越拉越远,并在中间建起了一堵高墙。

然而,养殖场中动物的生存状态不仅与动物本身的健康和消费者的同情心相关,也切实影响着食品安全。

“动物福利”被广泛采纳的定义包括“五大自由”²⁸:

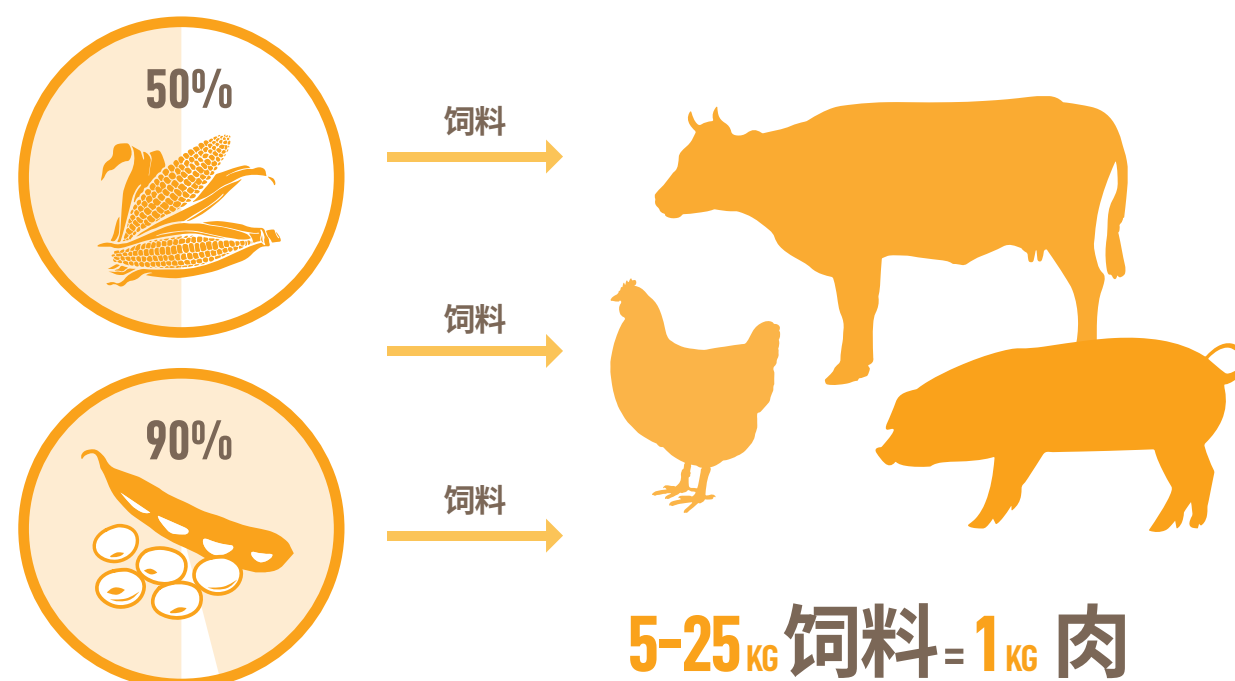
免于饥渴的自由,
舒适生活的自由,
免于疼痛、创伤和疾病的自由,
表达天性的自由,
和免于恐惧和苦难的自由。

研究者发现,动物福利差导致的压力会削弱动物的免疫力,增加动物患病的风险,引发食品安全问题;为了提升产量而对动物进行的基因筛选也可能危害动物健康和食品安全。²⁹



28 Farm Animal Welfare Council. Five Freedoms. <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20121010012427/fawc.org.uk/freedoms.htm>

29 Boyle, L.A., and O'Driscoll, K. 2011. Animal welfare: an essential component in food safety and quality. *Food Chain Integrity: A Holistic Approach to Food Traceability, Safety, Quality and Authenticity*, pp 169-186. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090683500111>



大量食物被浪费的同时,全球将近50%的粗粮和90%以上的油料籽都被加工成了动物饲料(及植物油),而不是直接供人食用。²⁴

每生产1公斤动物肉,需要投入5到25公斤饲料。²⁵从资源利用的角度看来,在全球仍有八亿人吃不饱饭的今天,用大量土地、淡水和能源来种植动物饲料,也是一种浪费。

饲料需求给中国的粮食安全带来了新的挑战。中国是大豆的发源地,然而随着肉类需求的提升,中国的饲料大豆日益依赖进口。2017年,中国进口大豆9550万吨,²⁶相当于同年国内大豆总产量的7.3倍。

进口大豆多来自于南、北美洲机械化程度高的大规模农田,以生态环境为代价批量生产,价格低廉。在其冲击下,中国豆农纷纷退出市场,大豆之乡遭到了毁灭性的打击。²⁷

24 联合国粮农组织统计数据库. <http://www.fao.org/faostat/zh/#home>

25 A Well-Fed World. Feed: Meat Ratios. <https://awfw.org/feed-ratios/>

26 中华人民共和国商务部对外贸易司.《中国进出口月度统计报告(2017年12月)》. <http://wms.mofcom.gov.cn/article/ztxx/ncpmy/ncpydtj/200603/20060301783733.shtml>

27 农业与贸易政策研究所. 2014.《饲料饥饿:中国的工业化肉制品需求及其影响》. <https://www.iatp.org/sites/default/files/2017-03/Feed-CN%20web%2020170317.pdf>

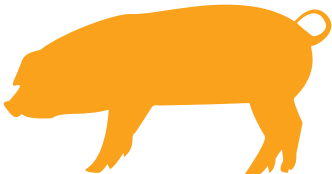
在密度养殖场中，动物福利往往得不到保障。以下是养殖场动物经常面临的状况（以产蛋母鸡和商品猪为例）：

产蛋母鸡³⁰



- 经过基因筛选，高产的母鸡品种更加瘦弱、易缺钙，骨质疏松症十分常见，容易骨折；
- 大量母鸡被关在狭小拥挤的笼子里，传染病风险高，精神压力大，长期紧张、恐惧，导致互啄；
- 为防止互啄互伤，母鸡往往在无麻醉的情况下被切断喙尖、剪去鸡冠，造成疼痛、恐惧，并可能引发感染；
- 笼中母鸡无法展翅、梳理羽毛，更无法做出刨地、走动、奔跑、飞行等自然行为，终生生活在挫败感中；
- 小公鸡因为无法产蛋，通常在出壳后就被碾死。

商品猪³¹



- 经过基因筛选，长肉快的猪更容易患跛足和心血管疾病；
- 饲养空间狭小，环境枯燥，无法满足猪的活动需要，容易发生咬尾、咬耳现象，导致感染甚至死亡；
- 为防止互伤，猪崽往往在无麻醉的情况下被剪牙、断尾和阉割，造成疼痛、恐惧，并可能引发感染；
- 猪圈地面没有垫料，湿滑坚硬，尤其是规模猪场，为了方便排污，地面设有漏缝，极易导致跛足；
- 限位栏中的母猪无法转身或自由活动，无法照料猪崽。

30 世界农场动物福利协会.《蛋鸡福利问题》. <http://www.ciwf.cn/upload/news/c982f23fe915969959b2b430cbe1fd5f.pdf>
31 世界农场动物福利协会.《商品猪福利问题》. <http://www.ciwf.cn/upload/news/c59a47aec99b342b6e40634fe7f6f479.pdf>

食物伦理

食物关乎伦理道德。从“君子远庖厨”的古训，到如今素食主义、公平贸易、本地慢食运动的兴起，每一份食物都反映着生产者和消费者的价值观。

“食物伦理”主要涉及福祉、自主权和正义三方面³²：

- **福祉**: 什么对人和动物的健康和福利有益/有害？
- **自主权**: 人们自己选择食物的自由度应有多大？
- **正义**: 我们生产和消费食物的方式对所有人 and 动物来说都是公平的吗？

英国食物伦理委员会进一步细化了食物伦理对食物体系中不同成员而言的意义：

关于	福祉(健康与福利)	自主权(自由与选择)	正义(公平)
食品行业工作者	收入和工作条件	行动的自由	公平贸易的法规与实践
公民	食品安全和生活质量	以充足信息为基础的民主选择	能否获得买得起的食物
农场动物	动物福利	行为的自由	内在价值
生存环境	保育	维持生物多样性	可持续性

来源：英国食物伦理委员会，2010
翻译：锦囊编辑组

32 Food Ethics Council. Food Ethics in Practice. <https://www.foodethicscouncil.org/programme/food-ethics-in-practice/>

在讨论食物是否“正义”时,有一个尤其值得注意的概念——物种歧视。**物种歧视**,指依据物种而对不同生命进行区别对待,通常指人类对其他非人类动物的歧视。

比如,将鸡、鸭、猪、牛、羊等动物视为食物,而将猫、狗视为宠物,同时将人类视为其他动物的主宰,这就是非常普遍的物种歧视观念。

物种歧视的概念由英国心理学家**理查德·莱德**(Richard Ryder)于1970年代提出,并由澳大利亚哲学家**彼得·辛格**(Peter Singer)发扬光大。《动物解放》一书中,辛格从犹太教和古希腊文化入手,梳理了西方人对待动物的态度的演变:

犹太教信奉的《圣经》中,人类被上帝赋予了特殊地位。最初在伊甸园中,人类以植物果实为食,和平地统治所有动物;人类堕落后,才被允许杀死、食用动物,并用动物献祭。

古希腊众多学派的奠基人中,**毕达哥拉斯**鼓励人们尊重动物,他自身也是素食者;然而,对后世影响更为深远的则是**亚里士多德**学派。

亚里士多德以“理性”作为评判标准,认为擅长理性思考的人生来就是统治者,不擅长理性思考的人则生来就应被奴役、为统治者服务。因此,在他看

来“非理性”的动物,其存意义就是为人类服务。³³

创立于罗马帝国时代的**基督教**,将犹太教和古希腊人对动物的态度融合,加强了“只有人的生命神圣,人类优于其他众生”的观念。

这一观念,成为了西方社会物种歧视思想的根源,并导致了一系列被当时社会所认可、针对动物的虐待行为,也促成了农业及养殖业的工业化。

直到18世纪,英国哲学家**边沁**才从伦理学的角度,谴责了人类对于动物的暴力统治。他认为,理性思考、语言能力和其他所有的外在特征都不应被当作虐待一个生命的理由。**只要一个生命能感知痛苦,它的利益就应被平等对待**。³⁴

此后,虽然西方思想家们在一定程度上认同动物的权利,他们中的绝大多数却没能在“是否应当吃动物”的问题上贯彻这个理念。为什么呢?

带着这个问题,美国社会心理学家**梅勒妮·乔伊**(Melanie Joy)提出了“肉食主义”(carnism)概念,并用它解释了我们身边的物种歧视现象:为什么我们爱猫狗,却吃鸡鸭牛羊的肉?

乔伊认为,“肉食主义”已经成为西方社会中根深蒂固的意识形态,它把“吃动

物肉”的行为变成了社会常态,让人们难以改变食肉的习惯。而一旦认识到这一点,改变就容易得多了。³⁵

与西方“人类”思想相比,东方的思想更加倡导人对其他生命的尊重、了解和关爱,这在**儒、释、道**三大思想体系中都有体现。

儒学的世界观是“**万物并育而不相害**”,即万物同时生长而不相妨害;而人通过了解万物的本性,可以“**赞天地之化育,与天地参**”,³⁶即顺应自然规律,帮助大自然化育万物,这与《圣经》所描述的人类在伊甸园中帮助上帝管理动物的状态相似。

佛教的世界观包含“六道轮回”和“因缘果报”思想,认为生命在不同的众生之间生生世世轮回转化,因此应以慈悲心平等对待一切众生,不应杀生,也不应食肉。

道家的世界观认为“**天地万物,与我并生,类无贵贱**”,³⁷即人与其他生命共存,无贵贱之分,动物有其内在价值,并非生来为人服务,这与西方反对物种歧视、提倡人与动物利益平等的思想相通。



照片由Wan Park/Brighter Green提供

这些思想体现在食物上,可以理解为:

- 用顺应自然的方法生产食物,即生态农业,当地当季;
- 以符合人类生理结构的五谷、蔬果和豆类为主要食材,即“植物领先”;
- 即使要吃动物的肉,也不应该用让动物痛苦或破坏生态环境的方式进行饲养、屠宰。

33 Singer, P. *Animal Liberation: The Definitive Classic of the Animal Movement*. Reissue edition (February 24, 2009). Published by Harper Perennial Modern Classics.

34 Singer, P. *ibid.*

35 Joy, M. *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism*. 2010. Conari Press.

36 《礼记·中庸》.

37 《列子·说符》.

第三部分 大厨是创变的媒介

世界各地在六大议题中引领创变的大厨榜样

FOOD  FORWARD

站在食物关系网中心的大厨们，能够做些什么，让食物体系变得更好、更可持续呢？

以下这些来自全球各地的大厨，从他们的厨房里端出了植物领先的创意菜肴和激励人心的创变灵感。下一位改变世界的大厨，或许就是你！



大厨聚焦

气候生态

Plant-Forward
Global 50

塞拉西大厨和维吉里奥大厨均名列“全球植物领先 50 强”榜单。

塞拉西·阿塔迪卡 (SELASSIE ATADIKA) 🇬🇦 🇺🇸

塞拉西大厨在加纳首都阿克拉经营一家名为“开饭” (Midunu) 的餐厅。餐厅秉持游牧餐饮理念,致力推广“新非洲”美食。餐厅的游牧晚餐食材丰盛,2018 年 1 月一份菜单的食材包括各种常被人遗忘的非洲“超级食物” (superfood),例如:西非谷物福尼奥米 (fonio)、有“奇迹之树”之称的辣木 (moringa)、易生长又环保的班巴拉豆 (Bambara bean)、维生素和钙含量超高的猴面包树果 (baobab)、药用价值极高的艾丹树 (prekese)、富含膳食纤维的可可豆碎和高粱。晚餐主题旨在鼓励食客就地取材,充分利用当地食材的健康价值,同时支持当地农民生计、促进经济发展。³⁸ 塞拉西的工作将文化、社区、美食和可持续发展融为一体,堪称典范。



“我是学环境研究出身,也亲身参与过全球营养危机和粮食安全等领域的工作。这些生活和工作经历告诉我,在饮食方面我们应尽量处于食物链低端,才更有可能实现人皆有食的目标。我们为什么要投入大量资源为少数人供应动物蛋白?这些资源本可用于种植成本更低、更健康的食物供全人类共享。³⁹”

”

维吉里奥·马丁内兹 (VIRGILIO MARTÍNEZ) 🇵🇪

维吉里奥大厨名下的热门餐厅“中心点” (Central) 位于秘鲁利马,主打传统和鲜为人知的食材。他以秘鲁独特的地形为灵感,设计出的菜单反映了不同海拔高度上的生态环境,在美食中体现了当地巨大的生物多样性。他和妹妹每年都会带领一小队背景各异、从事与食物相关工作的专业人士,深入亚马逊丛林,体验令人称奇的生物多样性环境,同时向队员灌输物种保育的重要性。这项一年一度的活动名为“珍贵时刻” (Momento),由与餐厅合作的研究机构“母亲倡议”研究所 (Mater Iniciativa) 策划组织。餐厅的网站如此描述双方的合作关系:

“

双方的研究和知识都会体现在对方的工作中。通过‘母亲倡议’的研究,我们找到了珍贵食材,并尝试将其引入中心点的厨房。我们的目标是了解食材的来源,讲述食材背后的故事,然后通过我们打造的菜品将其呈现给世界。这些食材和故事激励人心、发人深省,让我们更了解大地母亲。‘母亲倡议’的工作塑造了中心点的灵魂。⁴⁰”

”



³⁸ Midunu. <http://midunu.com/>

³⁹ Eat Forum. Q&A With Selassie Atadika. <https://eatforum.org/learn-and-discover/qa-with-selassie-atadika-plant-forward-50/>

⁴⁰ Mater Iniciativa. <http://materiniciativa.com/english.html>

大厨聚焦

身心健康

Plant-Forward
Global 50

卢怿明大厨名列“全球植物领先 50 强”榜单。

卢怿明(TONY LU) 

卢怿明大厨在中国拥有数家餐厅，五家位于他的家乡上海，“福和慧”便是其中之一。福和慧早在《米其林上海指南》2016 年创刊时就荣获米其林一星殊荣，并一直保持至今。餐厅专营高端餐饮，而卢大厨受餐厅的禅意氛围启发打造出精致素食菜品，期寄通过用餐体验使食客达到修身养性的目的。一餐清淡的上海风味美食通常持续三个小时。卢大厨在 2018 年接受《美食与美酒》(Food & Wine) 杂志专访时如此描述餐厅的环境：



“用餐环境与美食相辅相成，相得益彰。食物因此被赋予生命，变得活灵活现、有滋有味，用餐体验也因而由被动变为主动。因为体验来自内心，食客感受到的是禅意之美。美食和环境在当下完美搭配、缺一不可。⁴¹”

照片由浦东文华东方酒店提供

布莱恩特·泰利(BRYANT TERRY) 

布莱恩特大厨是旧金山杰出的食物正义行动者，其导师是知名厨师暨行动者爱丽丝·沃特斯(Alice Waters)。布莱恩特倡导社区和种族正义，同时大力宣传他自己打造的纯素美国黑人食物。布莱恩特使用时令食材，加入美国南方菜风味，重新诠释非裔加勒比海侨民的经典菜品。他主张人人皆有权享用健康食物，相信选择重视生态平衡的植物性食材可以增进公共健康、促进社会正义，同时改善生态环境。布莱恩特曾执笔出书、主持公共电视节目，也曾在数部纪录片中出镜。⁴²

“

所有社区，特别是那些低收入社区，由于粮食安全得不到保障、无法获得健康的食物，所以需要更多农夫市集、社区菜园和城市农场。我们希望各个社区中的民众都能获得所需的工具和资源，可以在自家后院种菜种粮，共建以社区为中心的食物体系。⁴³

”



照片由 Margo Moritz 提供

41 Food & Wine magazine. Meet the Shanghai Chef Building a Different Kind of Restaurant Empire. <https://www.foodandwine.com/travel/restaurants/tony-lu-shanghai-chef-restaurant-empire-china>

42 Bryant Terry. Long Bio. <http://www.bryant-terry.com/longbio>

43 Mother Jones. MoJo Video: Bryant Terry's Vegan Soul Kitchen. <https://www.motherjones.com/environment/2009/04/mojo-video-bryant-terrys-vegan-soul-kitchen/>

大厨聚焦

社会经济



克劳迪娅·阿尔伯缇娜·鲁伊兹·桑提斯(CLAUDIA ALBERTINA RUIZ SÁNTIZ)

克劳迪娅大厨来自墨西哥南部恰帕斯州的索西族(Tsotsil)原住民部落。她不光负责打点自己的餐厅“可可诺”(Kokono),对公益事业也亲力亲为,领导才能于餐厅内外皆展露无遗。在她所处的社区,女童常常无法上学,也难以获得正式就业机会,于是她在整个社区内推广女童教育。她的许多同学和同事都因她身为女性却担任厨师一职而感到不自在,因此她致力于对抗学校和餐饮行业中的大男子主义及男尊女卑思想,并公开讨论她遇到的挑战。克劳迪娅深受其母亲影响,希望自己成为更多女孩的榜样,鼓励女孩们突破社会对墨西哥原住民女性的歧视和偏见,挣脱相夫教子、操持家务等传统女性角色的束缚。

克劳迪娅致力于推广原住民群体使用的传统食材,提升食材在餐饮业界的价值,并将其在整个墨西哥甚至全世界发扬光大。其中一种食材就是当地茶树“可可奈”(Kokone),而她自己的餐厅也以此命名。



照片由 Roberto Molina Tondopó/Nicolás Pérez 提供

她还注重使用来自小规模生产者的甜菜、萝卜和苋菜等本地蔬菜。她自己平时主要吃的就是这些食材,只在特殊场合才吃肉(鸡肉和牛肉)。她致力于让自己餐厅的食客、厨师同行和社会大众了解食材出处以及种植方式,使大家更加珍惜来之不易的食材。可可诺餐厅自带菜园,就地取材,完美体现了健康环保的理念。她也积极倡导慢食运动,并且是 Alianza de Cociner@s, 即“慢食厨师联合会”的成员(将于第 57 页进一步介绍)。^{44,45,46}

44 The Seattle Globalist. Chef in Mexico seeks to instill taste for indigenous cuisine. <https://www.seattleglobalist.com/2019/04/25/chef-in-mexico-seeks-to-instill-taste-for-indigenous-cuisine/83571>

45 Notimia. Mujeres Indígenas en Terra Madre Salone del Gusto 2018: Claudia Albertina Ruiz Sántiz, chef tsotsil. <http://notimia.com/mujeres-indigenas-en-terra-madre-salone-del-gusto-2018-claudia-albertina-ruiz-santiz-chef-tsotsil/>

46 Slow Food México. La memoria de la Cultura Gastronómica Tsotsil en manos de la Chef Claudia Ruiz. <https://www.slowfood.mx/2017/04/la-memoria-de-la-cultura-gastronomica-tsotsil-en-manos-de-la-chef-claudia-ruiz/>

叶香吟(JENNIFER YE)

叶香吟是一名烘焙师,也是一名校餐顾问。她在台南长大,并旅居美国多年。2006年,她和家人搬到北京,开了间“南达面包房”(Boulangerie Nanda)。小店以女儿的名字命名,为本地市场提供无添加的正宗手工欧式面包。

2018年,叶香吟开始在女儿就读的“启明星双语学校”担任兼职餐饮顾问。这间学校从2010年起就开始探索健康有机的校园午餐,并且与一些本地的中小型农场建立了合作关系。

随着学生数量的增加,学校需要更多食材供应者,叶香吟便主动请缨,将学校与她之前合作过的北京有机农夫市集进行对接,扩大了食材供应网络,并且通过市集的质量监督机制保障食材的健康和生态。

同时,叶香吟也和食堂团队一起开发新菜,训练厨师运用本地应季食材。现在,食堂会在每个节气推出一道时令新菜,每隔一周的周三还会有一道由厨艺不凡的家长教厨师做的新菜。⁴⁷

叶香吟厨师和学校食堂的合作巩固了社会关系网,让学生、家长、农夫和学校等所有相关方都受益其中,也为全国各地的食物行动者带来了灵感。



47 谷声.《本地采购、直营食堂:校餐如何让城乡生活都更美好》. <https://www.douban.com/note/659429238/>

大厨聚焦

粮食安全



马西莫·博图拉(MASSIMO BOTTURA)

马西莫大厨是位于意大利摩德纳的米其林三星餐厅“弗兰斯卡酒馆”(Osteria Francescana)的主厨和店主,也越来越因其慈善活动而受到赞誉。他奉行“用一顿饭来显示包容”的哲学,并被《时代周刊》评为2019年全球100位最具影响力的人物之一。马西莫被全球大量的食物浪费所触动,又对分享食物所带来的体验和尊严感抱有热情,因此他在2016年创立了非营利组织“灵魂的食物”(Food for Soul)。这家机构通过鼓励公共机构、私营企业和非营利组织之间的跨领域合作,在世界各地建设并维护社区厨房。该组织还与厨师、设计师、食物供应商和艺术家等各个不同领域的专业人士合作,为社区建设活动提供新颖的运作方式。⁴⁸

2015年,马西莫大厨在米兰世博会会场旁设立了临时汤站“仙馐食堂”(Refettorio Ambrosiano),这个过程被拍成了2016年的网飞纪录片《人生剧场》(Theater of Life)。汤站项目的赞助方是天主教慈善组织“明爱慈善”(Caritas),项目的名称来自拉丁文“reficere”,意思是“重组”。⁴⁹在长达五个月的世博会期间,马西莫和几位特别嘉宾(包括前文提到的秘鲁厨师维吉里奥·马丁内兹)用厨师的妙手将世博园不要的、差点被浪费掉的15吨蔬菜化作美食,分给了城里无家可归的人们。马西莫创立“灵魂的食物”,就是为了能将“仙馐食堂”项目持续下去,扩展到博洛尼亚、伦敦、里约热内卢(2016年奥运会的主办城市)、巴黎和其他更多城市。⁵⁰他的同事和搭档、法国摄影师JR如此形容他们一起参与的巴黎“仙馐食堂”项目⁵¹:



“

每天晚上都有数千人想来当志愿者,可名额只有20个。我们服务了很多难民和无家可归的人。你来到这个地方,我们就会像对待其他任何人一样,带着尊重和尊严对待你。这是一个文化项目。

”

照片由马西莫·博图拉的Phaidon账号提供

帕米罗·奥坎波(PALMIRO OCAMPO)

帕米罗大厨的梦想是让自己的家乡秘鲁不再有饥饿和食物浪费。在烹饪学校受训时,很多专业厨房产生的巨量厨余垃圾让他惊讶不已(热门高档餐厅的平均食物浪费率高达65%)。⁵²为了提升社会意识,他主持了一档全国电视节目,来教观众充分利用厨余和剩菜,在自家厨房实现零废弃。⁵³

帕米罗和妻子共同创立了社会研究发展组织“Ccori”(这个词来自某些南美原住民使用的克丘亚语,意为“宝藏”),帮助开发更新、更好的技术来减少浪费,为一般认为“不能吃”的生鲜材料找到新用途。2017年,他关掉了自己位于利马的高级餐厅“1087”,将重心集中在Ccori的工作上,开了一家以散养鸡蛋为中心、贯彻零废弃理念的餐厅。他也在组建另外几家企业,希望能将被他称为“最佳烹饪法”的零废弃运动发扬光大,并且与合适的合作方一起,在2030年前终结秘鲁的饥饿问题。⁵⁴



照片由CCORI的Facebook账号提供

48 Food for Soul. <https://www.foodforsoul.it/>

49 Food for Soul, ibid.

50 Phaidon. What we learned from Massimo Bottura's new Netflix film. <https://www.phaidon.com/agenda/food/articles/2017/july/26/what-we-learned-from-massimo-bottura-s-new-netflix-film/>

51 Time 100: Most Influential People 2019. <https://time.com/collection/100-most-influential-people-2019/5567706/massimo-bottura/>

52 McAdams, B., von Massow, M., Gallant, M., and Hayhoe, M. 2019. A cross industry evaluation of food waste in restaurants. *Journal of Foodservice Business Research*. <https://doi.org/10.1080/15378020.2019.1637220>

53 Ozy. The Peruvian Chef Daring to Serve Recycled Food and End Hunger Nationwide. <https://www.ozy.com/rising-stars/the-peruvian-chef-daring-to-serve-recycled-food-and-end-hunger-nationwide/79698>

54 Cook Concern. Palmiro Ocampo (Ccori): The chef who takes advantage of the parts that you do not eat from the food. <https://www.cookconcern.com/en/blog/post/palmiro-ocampo-ccori-the-chef-who-takes-advantage-of-the-parts-that-you-do-not-eat-from-the-food/>

大厨聚焦

动物福利

卡玛斯·戴维斯(CAMAS DAVIS)  

卡玛斯大厨并不是传统餐饮行业出身,而是在做了多年记者后,决定跨界转行。2009年,她去法国向凯特·希尔(Kate Hill)和一个农夫及屠户家庭查波拉一家(the Chapolards)学习整猪屠宰。这家人在加斯科尼地区开了一家“从种子到香肠”的一条龙猪肉作坊。卡玛斯想向查波拉一家学习如何充分利用动物身体的每一部分。



照片摄影师:Tim Jackson

她很欣赏的是,这家作坊的顾客会到每周一次的市集上来,购买杀猪所得的一切产品,而且会把猪肉作为烹饪中的配料,而不是主菜。她太喜欢这种经过深思熟虑、动物福利好的本地养殖方式了,以至于她回到美国后,在俄勒冈州的波特兰市开了一家“波特兰肉类合作社”(Portland Meat Collective)。合作社的目标之一是透明地展示动物在被送上餐桌前经历的一切,并且让看过后依然愿意吃肉的顾客意识到,需要更负责任地吃肉,少吃一些。合作社的座右铭是“少吃肉,吃好肉”。⁵⁵

威廉·迪森(WILLIAM DISSEN) 

威廉大厨一直都很喜欢钓鱼。作为一名厨师,他认为当务之急是坚持购买可持续的海鲜。威廉是“海鲜观察”(Seafood Watch)项目的“蓝丝带特别工作组”(Blue Ribbon Task Force)成员,致力于推动渔业生产高质量、保护海洋的产品,同时提高顾客、同行和政策制定者的意识。⁵⁶ 在教人们选择可持续海鲜、教厨师通过独特的采购方式影响行业时,他说:

“

购买可持续的本地食材,从来都是我在挑选最佳食材时的首选,因为这些食材的生产者在乎他们养的动物,在乎他们种植作物、照料动物的方法,在乎他们的决定对地球造成的影响。购买可持续食材意味着更为未来着想。如果我们今天用心照顾我们的农场、田地和海洋,就能在未来持续不断地从中收获食材。⁵⁷

”



照片由Market Place Restaurant提供

⁵⁵ Portland Meat Collective. About. <https://www.pdxmeat.com/about>

⁵⁶ Seafood Watch: Blue Ribbon Task Force. <https://www.seafoodwatch.org/businesses-and-organizations/blue-ribbon-task-force>

⁵⁷ EthicalFoods. Your Chef and Climate Change: William Disson of Market Place Restaurant. <https://ethicalfoods.com/your-chef-and-climate-change-william-dissen-of-market-place-restaurant/>

大厨聚焦

食物伦理

静观师太(JEONG KWAN)

静观师太是韩国全罗南道白羊寺的一位尼姑，也是享誉全球的大厨。虽然她没有开餐厅，也没受过正式烹饪训练，却备受埃里克·里佩尔（Éric Ripert）和张大卫（David Chang）等国际名厨的尊崇。每年，大量来自世界各地的游客到白羊寺来，只为一品她蜚声国际的寺庙斋饭。



静观师太在农家长大，十几岁时削发出家。她坚定地追随灵魂的召唤，“以食物为媒介，与有情众生沟通。”⁵⁸ 她简单、环保、关注身心的烹饪手法深植于她的人生哲学，那就是与他人和大自然和谐共处。⁵⁹

- 58 The New York Times Style Magazine. Jeong Kwan, the Philosopher Chef. <https://www.nytimes.com/2015/10/16/t-magazine/jeong-kwan-the-philosopher-chef.html>
- 59 Plant-Forward Global 50. <https://www.plantforward50.com/chefs/jeong-kwan#bio>
- 60 National Geographic. Coming to Grips with Food Ethics for Chefs. <https://www.nationalgeographic.com/people-and-culture/food/the-plate/2014/10/15/food-ethics-for-chefs/>
- 61 Esquire. José Andrés is Feeding Government Workers During the Shutdown. <https://www.esquire.com/food-drink/a25684681/jose-andres-government-shutdown/>
- 62 VegNews magazine. Celebrity Chef José Andrés Says the Future is Plant-Based. <https://vegnews.com/2018/3/celebrity-chef-jose-andres-says-the-future-is-plant-based>
- 63 World Central Kitchen. Our Mission. <https://wck.org/mission>
- 64 WBUR - Boston's NPR News Station. Here & Now. José Andrés Wants To Change The Way You Think About Vegetables. <https://www.wbur.org/hereandnow/2019/05/23/jose-andres-vegetables-unleashed-cookbook>

Plant-Forward Global 50

静观师太和荷西大厨均名列“全球植物领先50强”榜单。



荷西·安德烈(JOSÉ ANDRÉS)

荷西大厨不仅是著名餐饮企业家，也是食物行动界的多面手。2014年，他在《国家地理》杂志发表了“食物未来”（Future of Food）系列文章之一，讲的是他与厨师同行汤姆·科里奇奥（Tom Colicchio）发起倡议，反对一项对使用转基因配料的食品生产商放松标注要求的法案，人称“否定美国民众知情权”（Denying Americans the Right to Know, 简称DARK, 意为“黑暗”）法案。⁶⁰ 荷西也数次对需要食物和帮助的人伸出援手，包括向被飓风摧毁的波多黎各提供人道主义援助，以及在2019年年初为被美国政府关门影响的公务员每日提供一份免费餐等。⁶¹ 他将价值观放在第一位，在2015年总统候选人唐纳德·特朗普在演讲中贬损移民后，拒绝继续参与华盛顿特朗普国际酒店的一项餐厅建设计划。⁶² 2010年海地大地震后，他创立了一家非营利组织“世界中心厨房”（World Central Kitchen），来与更多厨师合作，寻找更智慧的方法来消除贫困和饥饿。⁶³

荷西大厨也是植物领先烹饪的一位推动者。他开了一家以植物为中心的快餐连锁店“牛排番茄”（Beefsteak），在华盛顿和费城都有分店。2019年5月，他出了一本以蔬菜为中心的菜谱书，期望提高蔬菜在“不爱吃菜”的人们心中的地位。在一场关于这本书的电台采访中，他这样说道：

“

蔬菜值得获得我们更多的尊敬……如果我们想要喂饱世界，我相信餐盘的中央必然得是蔬菜。⁶⁴

”



照片摄影师：Jason Kindig

烹饪创意和灵感

颠覆植物形象的大厨们



照片摄影师: Brent Herring

阿曼达·科恩 (Amanda Cohen) 大厨是纽约获奖蔬菜餐厅“泥土糖” (Dirt Candy) 的店主。2008年开业时,它是纽约最早的一家以蔬菜为中心(而不是宣传纯素或素食理念)的餐厅。在过去两年中,阿曼达连续两次获得“詹姆斯·彼尔德纽约最佳厨师奖” (James Beard Award’s Best Chef in New York City) 提名。⁶⁵ 她这样描述自己对蔬菜的混搭:

“

我会从其他菜系对蔬菜的处理中找到很多灵感,比如韩国菜和墨西哥菜。或者我会研究某个技巧,譬如烟熏或做肝酱的手法,然后设法把它用在某种蔬菜上。⁶⁶

”



照片由态芮餐厅提供

何顺凯 (Kai Ho) 大厨来自台湾,擅长将他学到的法式烹饪技巧运用到被解构的台湾经典美食中。⁶⁹ 2016年,他开了第一家餐厅“态芮” (Tairroir),在2018年摘得米其林一星,2019年升至二星。餐厅的法文名将“台湾”和法语“terroir” (意为“风土”) 相结合,暗含一种法式哲学,即一种作物的特性是由其全部环境因素共同决定的。⁷⁰ 何大厨的料理并未特别突出植物领先的理想,但令人惊艳的摆盘和菜名中的幽默感显示出了他的包容性。



照片由泥土糖餐厅提供

洋菇慕斯 (Portobello Mousse)

这是泥土糖的一道招牌菜,从餐厅开业起就以各种版本出现在菜单中。此刻,与洋菇慕斯搭配在一起是樱桃、水晶梨和小片的烤松露面包。⁶⁷



照片由泥土糖餐厅提供

烟熏洋白菜火锅 (Smoked Cabbage Hot Pot)

这是泥土糖为两位或以上的客人提供的中式火锅:汤底是一壶热腾腾的烟熏洋白菜汤,搭配各种蘸酱和小料,以满足客人的不同口味。⁶⁸



照片由态芮餐厅提供

老品种番茄“收藏” (Heirloom Tomato “Collection”)

将各种不同品种的番茄汇集一盘,用意式白醋汁和黑橄榄调味。⁷¹



照片由Instagram账号@kaiho1011提供

惠灵顿甜菜排 (“Beet” Wellington)

何大厨从法国名厨阿兰·帕萨 (Alain Passard) 的甜菜根鞑靼排中获得灵感,做了这道菜来庆祝2018年的春节。⁷²

65 Maggie Marguerite Studio. Amanda Cohen (Dirt Candy). <https://www.maggiemarguerite.com/chefs/2019/2/28/amanda-cohen-dirt-candy>

66 Food News Feed. Winning Plant-Forward Menus. <https://www.foodnewsfeed.com/fsr/flavor/winning-plant-forward-menus>

67 Dirt Candy. Menu. <https://www.dirtcandynyc.com/menu>

68 Dirt Candy, ibid.

69 French Chefs. Kai Ho. <http://frenchchefs.com/kai-ho>

70 Jet Set Times. Exclusive: Tairroir’s Chef Kai Ho On Opening Taipei’s Restaurant Of The Moment. <https://jetsettimes.com/travelers/foodies/tairroir-taipei/>

71 Instagram. Tairroir. 20 November 2016. <https://www.instagram.com/p/BNBtu04BvU3/>

72 Instagram. Tairroir. 20 January 2018. <https://www.instagram.com/p/BeMlZHqniGr/>

烹饪创意和灵感

颠覆植物形象的大厨们



美代子·施耐德 (Miyoko Schneider)，江湖人称“纯素芝士女王”。为了把对奶酪和动物的爱融为一体，她在2014年创作出了一系列用腰果做的手工芝士，并创立了“美代子的厨房” (Miyoko's Kitchen) 品牌，现简化为“美代子牌” (Miyoko's)。⁷³ 从那以后，公司迅速发展，推出了更多产品，包括用椰奶做的顺滑纯素黄油，和可以抹面包的纯素奶油干酪 (全都不含任何乳制品、麸质、大豆和转基因成分)。她想让产品在味道和口感上与传统欧洲乳制品竞争，这从她为产品起的名字中可见一斑，比如“阿尔卑斯乡村”、“英格兰农舍”和“冬季松露”等。

如今，美代子的产品已经遍布美国超过1万家店铺，并有流言说会走向国际。因此，2018年《福布斯》杂志的一篇文章将她称为“单挑1200亿美元奶酪产业的女人”。⁷⁴



照片由The Rose & Bean提供



纪·瓦克宁 (Guy Vaknin) 大厨是在一间犹太净食餐饮公司的寿司柜台工作时，被素食寿司的灵感击中的。⁷⁵ 2012年，他在纽约开了家名为“别样寿司” (Beyond Sushi) 的休闲快餐店，主打蔬菜寿司，目标客户是孕妇和其他有食物过敏或关注海鲜可持续性和安全性的食客。

开业最初，纪大厨做的多彩寿司和手卷里还会有乳制品和鸡蛋成份。但很快，他就在顾客的要求下把所有产品都改为纯素了。寿司店以新鲜、应季又健康的食材为支柱，如今已经在曼哈顿开了六家分店。



照片由Instagram账号@chefguyvaknin提供

2019春季寿司卷

用紫米包裹烤番薯、牛油果和小芝麻菜，上面涂满厚厚一层柠檬莳萝蚕豆泥，再缀以膨化的藜麦、番茄粉和柠檬藏红花酱。⁷⁶



照片由Instagram账号@beyondsushinyc提供

开花饺子 (Flower Top Dumplings)

用焦烤西兰花、菜花、菠菜和土豆做饺子馅，撒上烤柠檬面包屑，蘸着辣椒油和日本柚子椰浆薄荷酱吃。⁷⁷

⁷⁵ Eater New York. Beyond Sushi, a Nutritious Alternative to White on Rice. <https://ny.eater.com/2014/9/12/6160367/beyond-sushi-a-nutritious-alternative-to-white-on-rice>

⁷⁶ Instagram. Chef Guy Vaknin. 16 April 2019. <https://www.instagram.com/p/BwVZeWjgZNi/>

⁷⁷ Instagram. Beyond Sushi. 10 May 2019. <https://www.instagram.com/p/BxTL9Nbl3Fd/>

⁷³ New Hope Network. Miyoko's Kitchen chef creates cheese that's better for people and the planet. <https://www.newhope.com/people-and-company-profiles/miyoko-s-kitchen-chef-creates-cheese-s-better-people-and-planet>

⁷⁴ Forbes. This Woman Is Taking On The \$120 Billion Cheese Industry. <https://www.forbes.com/sites/vinettaproject/2018/05/15/this-woman-is-taking-on-the-120-billion-cheese-industry/#6b054e786782>

烹饪创意和灵感

颠覆植物形象的大厨们



杉浦仁志大厨是东京一家法日融合料理店PATINASTELLA的执行总厨。他的厨师同行奥田政行曾经在当地学校和大学的协助下,开展了一场拯救日本东北地区濒危老品种蔬菜的运动。⁷⁸2017年,在奥田的建议下,杉浦参加了在意大利米兰举办的“素食机遇”(Vegetarian Chance)烹饪大赛。



在大赛中,杉浦大厨创作了一道颇具现代感的精进料理(即日本佛教寺院料理),名为“花束”(Bouquet)。这道名符其实的料理十分艺术地呈现了有机白萝卜、日本柚子、豆腐、姜、酱油、榛子、枫糖浆和芝麻酱等食材,并用山椒芽作点缀。他想用这道菜来对大赛的理念和日本烹饪传统表达感激之心。⁷⁹看看左边这张照片就知道,难怪这道菜会赢得满场赞誉。后来,杉浦大厨将这道菜的不同版本带到了其他场合,包括在迪士尼世界森本亚洲餐厅(Morimoto Asia)举办的樱花节开幕式。⁸⁰



78 Slow Food International. Japan's Heirloom Vegetable Revival. <https://www.slowfood.com/japans-heirloom-vegetable-revival/>

79 Vegewel. An interview with Hitoshi Sugiura, top 8 ranked Japanese chef in a vegetarian cooking world competition. <https://vegewel.com/en/style/patinastella-sugiura-2>

80 Tasty Chomps. Morimoto Asia hosts first Guest Chef Series Dinner during their inaugural Sakura Festival. <http://tastychomps.com/2018/04/morimoto-asia-hosts-first-guest-chef-series-dinner-during-their-inaugural-sakura-festival.html>



烹饪创意和灵感

中国餐厅



扫二维码, 阅读良食路演菜谱书, 获得更多以中国本地食材为基础的烹饪灵感。



第一卷



第二卷

北京

- 叶叶菩提
- 京兆尹
- 素虎素食
- 百易素食
- 东隅Feast
- TRIBE有机餐厅

上海

- 福和慧
- 五观堂素食
- 恒素恒健康素食
- 青菜香饭
- 大蔬无界
- 枣子树
- 茹·if vegan
- Botanik

广州

- 心田庄园
- 水木茱蔬食
- 烹素
- 蔓蔬

深圳

- 青苔行星
- 祈康膳坊
- 若蘭慈素食馆

香港

- Grassroots Pantry
- Green Common

成都

- 华道钰善阁

苏州

- 素味有时

温州

- 素和慧

南昌

- 净居閒堂·吃素去

中山

- 素囍

烟台

- 吉祥格桑花开
- 妙雨心灯

绍兴

- 菩提树素心斋

东营

- 一素半茶

迁安

- 圣华九品

第四部分 全球食物政策试味

关于食物、健康和可持续发展的政策和项目范例

可持续食物倡议：

从地方 到全球的政策范例

有很多地方性、区域性、全国性或全球性的可持续食物倡议正在试图直接或间接地影响政策。其中不少倡议都是由大厨发起或引领的。

我们希望这些例子，可以在食物领先论坛系列活动和后续沟通的基础上，激发更多灵感，鼓舞中国大厨引领更多独树一帜的倡议行动。

网络、实验室和创业企业

联合国可持续发展目标和“零饥饿”

2015年9月,为催化全球性行动、避免气候变化最严重的影响,世界各国领袖出席了在纽约联合国总部召开的特别峰会并通过了《2030年可持续发展议程》,其中包括17项“可持续发展目标”。⁸¹

这17项目标接替了于2000年设立的“千年发展目标”,提供了适用于所有国家的完整框架,致力于在消除贫困的同时,发展我们的经济,保护我们的环境,促进和平以及良好的治理。⁸²

改变世界的17项目标



⁸¹ 联合国,《变革我们的世界: 2030年可持续发展议程》。 https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/94632030%20Agenda_Revised%20Chinese%20translation.pdf

⁸² 联合国,同上。

可持续发展目标2(SDG2)宣传中心



在所有目标中,与食物关系最明显的就是可持续发展目标2 (SDG2)——“零饥饿”(具体目标包括在2030年之前消除饥饿等)。为了提高这一目标的宣传力度,非政府组织、农业网络、营养师、倡导者、民间团体、私有部门以及联合国机构共同合作成立了“可持续发展目标2宣传中心”(SDG2 Advocacy Hub)。

《大厨宣言》(CHEFS' MANIFESTO)

可持续发展目标2宣传中心正在推进的一项工作是在全球范围内针对食物展开讨论,提出名为“大厨宣言”的倡议。该倡议由中心主任保罗·纽汉姆 (Paul Newnham) 领导,吸引世界各地的厨师并帮助他们发声,从而促进可持续发展目标,尤其是目标2的落实。

在纽约、伦敦和米兰等地开展的最初几场工作坊结束后,一项包含八个主题焦点的宣言于2017年成文,汇集了来自38个国家/地区的130余位大厨的意见。这份宣言的内容是将可持续发展目标整合而成的一系列思想和原则,由厨师撰写,为厨师服务。宣言提供了一个集中式统一网络,鼓励厨师藉此分享信息,帮助彼此在各自的厨房和社区里做出改变。



《大厨宣言》的八个主题是:

- 食材的生产方式要尊重土地和海洋
- 保护生物多样性,改善动物福利
- 投入资源改善生计
- 珍惜自然资源,减少浪费
- 崇尚当地当季的食物
- 注重植物性食材的运用
- 推动关于食品安全和健康饮食的教育
- 让所有人都能获得且负担得起有营养的食物

为了让这些主题落地,2018年6月,来自13个国家/地区的16位大厨在瑞典斯德哥尔摩的EAT论坛上发布了一份行动计划,针对每个主题,为厨师们提供了简单可行的建议:

“我们认为厨师可以提出倡议,为更美好的食物未来发声——激励人们在各自的厨房和社区中做出改变,并且赋予人们权利,督促政府和企业拿出行动。”⁸³

我们鼓励食物领先论坛的参与者们以及每一位有心力的厨师加入到这个激动人心、日益壮大的网络中来。

“大厨宣言”的合作伙伴

#ActNow (#现在行动)

在波兰卡托维兹召开的2018联合国气候变化大会上,联合国发起了ActNow倡议,呼吁全人类开展气候行动。在2019年6月的“可持续美食日”上,联合国发起了“ActNow食物挑战”,鼓励个人在饮食选择方面做出气候行动,呼



#ACTNOW FOOD CHALLENGE
un.org/ActNow

吁大众承诺少吃肉、多吃品种多样的植物性食物,同时减少食物浪费。⁸⁴

意料之中的是,“大厨宣言”已经与ActNow倡议合作,激励厨师参与进来,通过在社交网络上分享各自厨房中的例子,来提供低碳烹饪与饮食建议,鼓励世界各地的人们做出可以量化的行动。⁸⁵

2020FOR2020

“大厨宣言”最近参与的另一项合作是与“永恒食物”(Forever Food)共同发起的“2020FOR2020”倡议活动。“永恒食物”是一个多方合作组织,聚焦于提升公众意识,保护食物体系中的生物多样性、提升抗灾能力。



该组织的使命受可持续发展目标2.5(即在2020年前维持食物生产过程中的基因多样性)启发而来。“永恒食物”的秘书处由全球作物多样性信托基金和荷兰政府负责运作。该组织与政客、农民、厨师、企业和个人合作,推动保护生物多样性的行动。

2020 FOR 2020

**FOOD
FOREVER**

2019年2月,2020FOR2020倡议在法国巴黎的《未来五十味》报告(Future 50 Foods)揭幕论坛上亮相,号召厨师保护食物体系中的食材多样性。⁸⁶倡议的目标是在2020年前,通过线上展示和线下美食活动,在全球范围内激励至少2020位厨师来为生物多样性发声,显示厨师在创想和推动更好、更益于保育的烹饪和饮食方式方面所占的独特位置。倡议对有兴趣参加的厨师进行调研,并提供地图,显示已加入倡议的厨师的名字。⁸⁷

这项全球倡议面世的同时,食品企业“家乐”(Knorr)和世界自然基金会共同发布了《未来五十味》(Future 50 Foods)报告。报告介绍了50种在很多个国家都有种植且能吃到的食物,并号召大众为促进全球食物体系的可持续发展而多吃这些食物。这50种食物都是植物,入选的理由是它们既有营养,又比动物性食物更加环保(详见第78-80页)。⁸⁸

83 SDG2 Advocacy Hub. Chefs' Manifesto: Join our community today. <http://www.sdg2advocacyhub.org/chefmanifesto>

84 United Nations. Tackling climate change, one bite at a time, UN enlists chefs to lead in campaign for sustainable food. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2019/06/actnow-food-challenge/>

85 SDG2 Advocacy Hub. Foodies: Act Now. <http://sdg2advocacyhub.org/actions/foodies-actnow>

86 Food Forever. <https://www.food4ever.org/>

87 SDG2 Advocacy Hub. 2020FOR2020. <http://sdg2advocacyhub.org/actions/2020for2020>

88 Knorr. Future 50 Foods report. <https://www.knorr.com/uk/future50report.html>

网络、实验室和创业企业

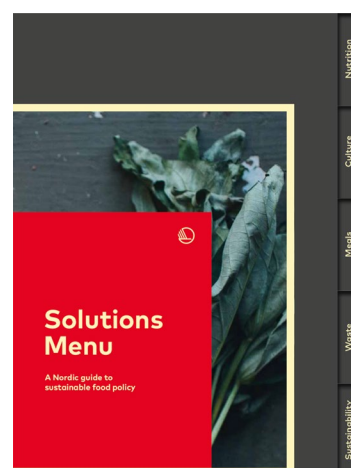
北欧食物政策实验室 (Nordic Food Policy Lab)

北欧食物政策实验室是“因应全球挑战的北欧解决方案”(Nordic Solutions for Global Challenges)倡议下的六个旗舰项目之一,该倡议由全部五个北欧国家的总理在2017年共同发起。

实验室的总体目标是鼓励运用北欧政策解决方案来应对联合国可持续发展目标指出的挑战。该项目创造机遇为创新政策发声,进一步鼓励消费者选择更可持续的食物。

在2017年11月于德国波恩召开的联合国气候变化大会上,实验室主办了一场全天活动“北欧食物日”,召集了记者、政策制定者、研究者、行动者、创业者等各界人士,一起努力解决与食物相关的挑战并寻找合作机遇。

2018年,实验室发布了一份168页的**《解决方案菜单:北欧可持续食物政策指南》(Solutions Menu: A Nordic guide to sustainable food policy)**,囊括并提炼了北欧地区最新颖的食物政策解决方案。《解决方案菜单》包含24项旨在改变食物消费模式的政策,期望激发出创新而有力的政策回应,



以克服由当前食物体系引发的社会和环境挑战。这些解决方案被归在五个主题下:营养,饮食文化和身份认同,公共食品采购,食物浪费,和可持续饮食。

北欧国家往往走在先进食物政策制定的前沿。2004年,北欧国家发布了《新北欧食物宣言》(New Nordic Food Manifesto),把传统食物与健康且合乎道德的生产方式结合起来。2017年,受“新北欧”思想的启发,印度的一些利益相关方也提出了食物宣言。

2018年12月,《解决方案菜单》指南发布后,印度食品安全和标准局邀请北欧理事会赴新德里分享了制定可持续食物政策的经验。这是印度-北欧食物政策的首次圆桌会,主要聚焦于营养,尤其是印度面临的“三座大山”:肥胖、营养不足和营养不良问题。⁸⁹

印度

品味印度研讨会 (Tasting India Symposium)

tasting india
EAT RIGHT

经过两年的筹备,桑珠·马何特拉 (Sanjoo Malhotra) 和苏里士·巴塔刹利亚 (Sourish Bhattacharyya) 在2017年12月召开了第一届“品味印度研讨会”。研讨会的目的是分享和推广印度多种多样的烹饪传统、美食地标和农产品,以及印度带给世界的可持续饮食选择。其中一个具体目的是“将国际素食运动与印度本土的活动连结起来,把印度素食作为一种减少地球碳足迹的可持续饮食推广出去,为长期的粮食安全打下基础。”研讨会的一个重要成果是通过并发布了包含十个要点的《印度食物宣言:为可持续饮食文化而努力》(Indian Food Manifesto: Working Towards a Sustainable Food Culture)。⁹⁰

印度可持续青年厨师协会 (Young Chefs' Association for Sustainable India)



在2018年召开的第二届品味印度研讨会上,主办方开展了前文提到的印度-北欧食物政策工作坊(见第55页),预示着研讨会的主要合作伙伴之一——印度食品安全和标准局与北欧食物政策实验室的深度合作。在工作坊中,一些合作方成立了“印度可持续青年厨师协会”,召集了600位初始会员和45家餐厅加入。协会的创始人、品味印度研讨会的合作创始人、知名美食评论家苏里士·巴塔刹利亚对新成立的协会作了如下介绍:

“青年厨师协会由一群餐饮业者组成。他们立志通过坚持不懈的职业发展,和对国际上可持续餐饮实践及负责任的食材采购方式的学习,来提高印度的烹饪标准.....我们的目的很简单。我们想让新一代的厨师尽可能杜绝浪费,推广本地谷物,减少碳足迹,并且长期帮助农民种植更多当地当季的作物。”⁹¹



⁸⁹ Nordic Co-operation. <https://www.norden.org/en/>

⁹⁰ Tasting India Symposium. <http://www.tastingindiasymposium.com/>

⁹¹ That Girl in Muddy Boots. Young Chef's Association: Cooking together for a sustainable future. <https://thatgirlinmuddyboots.com/2018/09/07/young-chefs-association-cooking-together-for-a-sustainable-future/>

网络、实验室和创业企业

意大利

慢食运动 (Slow Food Movement)



慢食运动的起源,是1980年代末由卡罗·佩特里尼(Carlo Petrini)发起的一场反对麦当劳在罗马开店的倡议行动。如今,这场运动已经遍布全球160个国家/地区,参与者超过10万名。1989年,慢食运动组织在巴黎正式成立,并且签署了一份宣言。运动的标识是爬行动作缓慢且平稳的蜗牛,精确传达了运动的宗旨。慢食运动的创立是为了应对快速工业化、西式快餐式的食物生产和消费模式。这种模式远远背离了符合生态规律的传统农业生产方法。⁹²

慢食运动的众多分支项目之一是2009年在意大利结成的“慢食厨师联合会”(Slow Food Chefs' Alliance),现有来自24个国家/地区的1102名厨师参与其中。这些厨师背景多样,烹饪风



格各不相同,却有一个共同的承诺:保护农业生物多样性,捍卫烹饪知识。联合会鼓励厨师们尽可能从自己认识的,有环保、土地管理和动物福利意识的生产者那里购买本地食材,致力达到最佳的透明度。⁹³

罗马可持续食物计划 (Rome Sustainable Food Project)



2007年,罗马可持续食物计划在爱丽丝·沃特斯的指导下成立,并在罗马美国学院(American Academy in Rome)内开展。学院为创新艺术家、作家和思想家提供带奖学金的驻校计划。罗马可持续食物计划通过为学院师生提供美味又有营养的当季食物,来滋养创造力、催生友好的氛围。在罗马餐桌精神的指引下,该计划利用学院的菜园,希望能为其他志同道合的机构提供一套可复制的、简单又可持续的餐饮模式。罗马可持续食物计划提供丰富多彩的实习生项目及志愿者活动,也是罗马慢食运动的一分子。⁹⁴

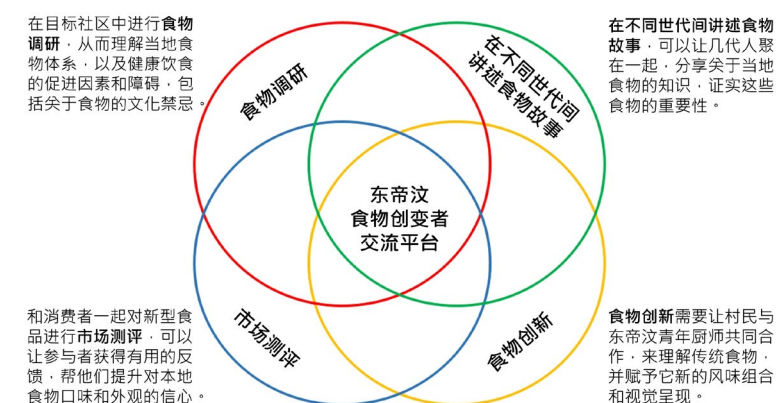
东帝汶食物实验室 (Timor-Leste Food Lab)



2015年,艾娃·林(Alva Lim)和马克·诺塔拉斯(Mark Notaras)在东帝汶首都帝力成立了“帝力慢食”(Slow Food Dili)组织。2016年,他们共同创立了“东帝汶食物实验室”。实验室是一家社会企业,资金全部来自一家遵循植物领先原则的餐馆及咖啡厅——阿格拉食物工作室(Agora Food Studio)。双方都致力于通过生产和使用有营养的本地食材,在东帝汶塑造一个真正可持续的食物体系。阿格拉食物工作室把精力集中在使用当季的植物性食材、将浪费维持在最低程度,以及复兴原住民知识上面。其90%的食材来自小农和本地市场。

为了扩大影响力,2017年,林和诺塔拉斯又共同创立了“东帝汶食物创变者交流平台”(Timor-Leste Food Innovators Exchange),为优秀的大厨、青年、企业家和社区领袖提供一个提升公众意识的平台,宣传本地食材和它们的价值。如图所示,平台在四个方面开展活动,复兴东帝汶健康食材的生产和运用(包括野外采集和本地种植),从而加强粮食安全、解决营养不良问题。⁹⁵

东帝汶食物创变者交流平台甚至还量化了他们对联合国可持续发展目标(见第51页)做出的贡献,包括提供的营养餐数量(对应目标2和3)、减少的塑料瓶数量(对应目标6、11和12),以及为东帝汶农业经济提供的资金投入(对应目标8、10和11)。⁹⁶



东帝汶食物创变者交流平台活动示意图



⁹² Slow Food International. <https://www.slowfood.com/>

⁹³ Slow Food Foundation for Biodiversity. Slow Food Chefs' Alliance. <https://www.fondazione-slowfood.com/en/slow-food-chefs-alliance/>

⁹⁴ American Academy in Rome. Rome Sustainable Food Project: About the RSFP. <https://www.aarome.org/about/rsfp>

⁹⁵ Timor-Leste Food Lab. <https://www.timorlestefoodlab.com/>

⁹⁶ Timor-Leste Food Lab. TLFIX Blog. Our Impact. 2019 - Super Sweet Dashboard. <http://ec2-54-202-239-21.us-west-2.compute.amazonaws.com:3030/tlfoodlab>

网络、实验室和创业企业

爱尔兰

食物空间 (FoodSpace)

FOOD SPACE

“食物空间”是一家业务遍及爱尔兰的可持续餐饮服务公司，是有使命感的食物企业的典范。食物空间尽可能在以厨房为中心、半径50英里（约80公里）的范围内采购食材，并把写着“50英里菜单”的印章盖在用这些食材做成的菜品名称旁，在菜单上突出显示。公司使用由英国海洋保育协会（Marine Conservation Society）发布、比较不同鱼种的可持续性从而鼓励海洋保育的《好鱼指南》（Good Fish Guide），只购买指南上列出的海鲜。公司的原则还包括设计营养均衡的菜单、使用可堆肥的包装，以及提供更多不含肉类、让纯素食者和非素食者都爱吃的菜品。



“星球餐盘”项目海报

在2019年的“地球周”（Earth Week）期间，食物空间的执行总厨康纳·史派西（Conor Spacey）与2020FOR2020倡议行动（见第54页）合作，推出了“星球餐盘”（Planetary Plate）项目——每天用爱尔兰四月出产的丰富农产品做成一道特色菜，天天不同。五天之内，该项目在全国供应了超过2000份餐食。在品尝美食的同时，顾客也了解到了为什么要使用和推广不常见的本土食材。⁹⁷

⁹⁷ FoodSpace. <https://food-space.com/>

英国



可持续餐厅协会 (Sustainable Restaurant Association)



可持续餐厅协会创立于2010年，跨界餐饮行业和可持续食物运动，常被称为“可持续米其林指南”。协会有1万名会员，从街头小贩到知名高档餐厅，无所不包。它为餐饮行业制定了“良食餐厅可持续评级”（Food Made Good Sustainability Rating）标准，基于采购、社会和环境三方面给餐厅打出零到三星的评分。每方面都包含3-4个主要领域，涵盖各类量化成果，共有50项（即“良食餐厅50条”，英文名称为The Food Made Good 50）。这套标准通过奖励进步、鼓励提升来吸引餐厅、消费者和可持续发展倡导者。协会每年颁发“良食餐厅奖”（Food Made Good Awards），以公开表彰最具开拓性的企业。



除了评级系统，可持续餐厅协会还在2018年发起了两场植物领先倡议活动。“一个地球餐盘”（One Planet Plate）是一场全球运动，帮助厨师和食客基于六项道德和可持续指标来供应或选择对地球友好的菜品。倡议的网站能让食客找到那些供应经过认证的菜品的餐厅，还能下载食谱。另一个倡议活动叫做“让蔬菜成为明星”（Make Veg a Star），承认并推动主流观念的改变：“气候变化的脚步正前所未有地加快，这表明我们对动物蛋白的消费显然是不可持续的。众多餐饮服务业者正拿出对策，积极制作新菜，让植物蛋白和蔬菜成为明星。”⁹⁸

⁹⁸ The Sustainable Restaurant Association. <https://thesra.org/>

⁹⁹ The People's Supermarket. <http://www.thepeoplesupermarket.org/>

人民超市 (The People's Supermarket)



为了让顾客可以不必光顾充斥着批量生产的劣质商品的超市，同时刺激本地经济，英国生态厨师和抵制食物浪费的行动者亚瑟·波茨·道森（Arthur Potts Dawson）于2010年在伦敦开办了“人民超市”（People's Supermarket）。人民超市“给出了一种既富有创意又给人启发、既有颠覆性又颇具巧思的全新商业模式，为人们供应高质量的食物。它让我们看到，通过新型合作，我们能找到经济、社会和三赢方案，让所有人都过得更好。”

这家食品合作社的初衷是成为社区活动中心，又能让居民买到高质量的本地产品。会员缴纳25英镑年费，同时每月拿出四个小时来做志愿劳动，就可换取20%的优惠。⁹⁹

网络、实验室和创业企业

中国台湾



2018年3月,生态饮食倡导者吴秀娟和生态厨师马爱云共同发起了“阿比野菜环岛”活动,利用阿拉比卡咖啡树(爱称“阿比”)下生长的野菜,在台湾全岛各地的小学校内开展食物教育活动。

通过演讲和烹饪互动教学,长达四个月的“阿比野菜环岛”着重展示了台湾生态系统的丰富多样性、保护土地不受农药和其他破坏性农耕方式危害的紧迫性,以及林下种植等生态农业的好处。

2018年11月,“台湾生态厨师学程”从野菜环岛活动中脱胎而成。五十位厨师和甜点师参与课程,开始学习关于本地野菜和其自然生长环境的知识,以及本地食材的传统吃法和创新烹饪方式。

2019年2月,生态厨师学程主办了“大地精品展”,邀请本地生态农夫分享食材背后的故事,并且由受训的厨师将这些生态食材打造成精美的创意菜品,进行展示。

2019年3月,生态厨师学程结束。出师后的大厨们与台湾水土保持局合作,对当地的农夫渔民进行辅导,鼓励他们坚持生态农业,以此保护生态系统、生活环境、公共健康,以及与自然和谐共生的风土文化。¹⁰⁰

美国

厨师行动网络 (Chef Action Network)



厨师行动网络由厨师米歇尔·尼杉 (Michel Nischan) 与合作伙伴于2013年共同创立,通过提供工作方法、技能培训和支持体系来招募充满抱负的厨师,并将他们培养成可持续食物政策的倡导者。¹⁰¹ 该网络与詹姆斯·彼尔德基金会 (James Beard Foundation) 合作,每年提供两到三场培训,叫做“政策与变革厨师集训营” (The Chefs Boot Camp for Policy and Change)。在集训营中,参与者可以接受关于政策倡导和媒体沟通等主题的培训,同时学习食物领域面临的重要议题。这些课程供不应求,每期的等候名单都长达800人。¹⁰²



2015年9月在“黑莓农场” (Blackberry Farm) 举办的厨师行动网络集训营,照片由beall + thomas photography提供

绿色餐厅协会 (Green Restaurant Association)



绿色餐厅协会创立于1990年,是“绿色餐厅” (Green Restaurant®) 运动的先驱。协会鼓励餐厅进行运营方式的升级,利用透明且有科学基础的认证标准,在能源、用水、废弃物、食物、化学品、一次性用品和建筑材料等多个领域提升环境可持续性。协会的运营范围包括全美41个州和加拿大。其网站设有“教育门户” (Education Portal),为餐厅和消费者提供简单易懂的资源,比如对认证标识的解读以及关于可持续食物的重点知识,其中包括动物养殖的负面影响。为了进一步提升公众意识,协会还制作了一张信息地图,展示会对餐厅环保改造(如废物回收、堆肥和泡沫塑料等)造成影响的现有环境法规。¹⁰³

¹⁰¹ Chef Action Network. Who We Are. <https://chefaction.squarespace.com/who-we-are>

¹⁰² The New York Times. Chefs Struggle Over Whether to Serve Up Politics. <https://www.nytimes.com/2017/03/14/dining/chefs-politics-immigration.html>

¹⁰³ Green Restaurant Association. <https://www.dinegreen.com/>

¹⁰⁰ 台湾生态厨师学程的Facebook页面. <https://www.facebook.com/groups/wu611003/>

市级食物和气候政策

各国政策缺乏雄心

尽管全球食物体系中存在很多令人担忧的趋势,国家政策制定者却往往不愿对现状做出重大调整,或持模棱两可的态度。

只有少数几个国家在国家官方膳食指南中包含了关于可持续发展的内容(另有一些国家提供了半官方建议):德国、巴西、卡塔尔、瑞典、挪威、瑞士、加拿大和中国。

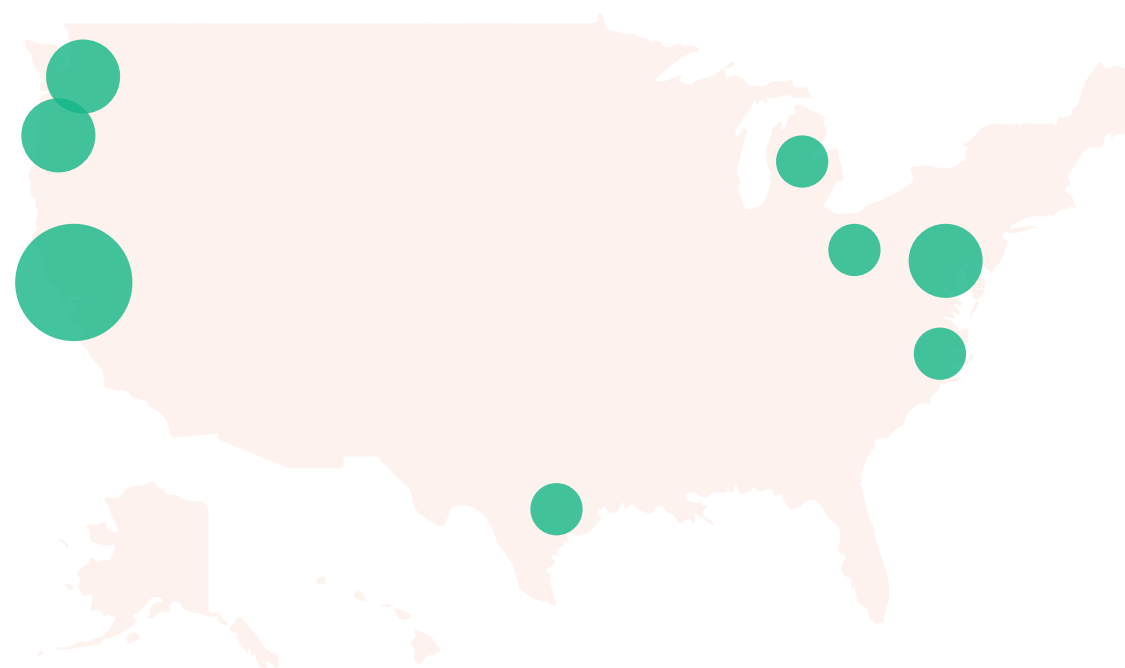
《巴黎协定》规定,大多数国家必须在2020年前提交一套“国家自主贡献”,细化该国预计在2020年后实施的气候行动,从而将全球暖化控制在协商好的限度内(见第16页)。截至目前,已有184个国家/地区提交了国家自主贡献。

在184份国家自主贡献中,178份提到了“农业”一词,106份提到了“食物”,仅有4份提到了“饮食”;在这4份中,没有任何一份承认饮食或食物选择对气候变化、公共健康或其他任何政策议题造成的影响。¹⁰⁴

城市挺身而出

在意识到国家政策制定乏力之后,各城市纷纷挺身而出,着手解决食物和气候问题。

2019年的“地球日”,纽约市长宣布了数条对该市气候行动计划“一个纽约”(OneNYC)新增的承诺和更新的内容。其中两项更新与食物采购有关:纽约市政府将在2030年前将牛肉采购量降低50%,并逐步停止所有深加工肉类的采购。¹⁰⁵ 考虑到纽约市政府每年通过其下属的各类机构提供约2.6亿份餐食,这项承诺应对气候变化的潜力是巨大的。

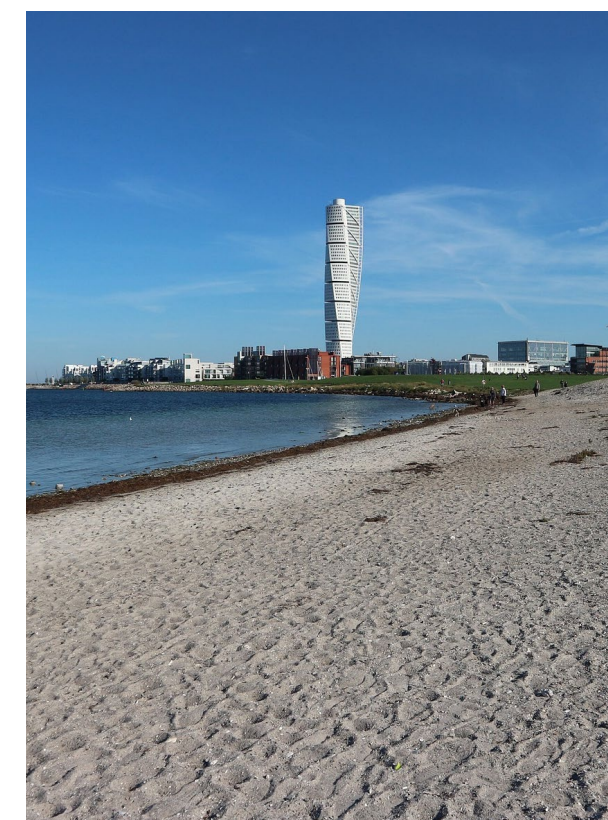


以下美国县市都在气候行动计划中认可了减少肉类(和乳制品)消费的重要作用:

- 加利福尼亚州: **阿尔巴尼市、伯克利市、库珀蒂诺市、戴维斯市、奥克兰市和圣莫尼卡市**;
- 密歇根州: **安娜堡市**;
- 北卡罗来纳州: **卡勃罗市**;
- 俄亥俄州: **辛辛那提市**;
- 俄勒冈州: **尤金市、摩特诺玛县及县治波特兰市**;
- 宾西法尼亚州: **匹兹堡市**;
- 德克萨斯州: **奥斯汀市**;
- 华盛顿州: **金县及县治西雅图市、岸线市**。

瑞典马尔默(MALMÖ)

瑞典的马尔默市在可持续食物采购方面的政策极有远见。2010年出台的“智慧饮食”(Eat S.M.A.R.T)标准要求,2020年前,本市供应的所有食物都必须经过有机认证,且将与食物相关的温室气体排放量比2002年降低40%。这些标准的核心,是基于该国营养建议和环保目标而制定的“少吃肉、吃好肉”政策。¹⁰⁶



¹⁰⁴ Climate Watch. NDC Search. <https://www.climatewatchdata.org/ndc-search?document=ndc>

¹⁰⁵ OneNYC 2050. <https://onenyc.cityofnewyork.us/>

¹⁰⁶ Friends of the Earth. Meat of the Matter: A Municipal Guide to Climate-Friendly Food Purchasing. <https://foe.org/resources/meat-of-the-matter/>

计划、承诺和倡议

《良食倡议》



2019年6月,中国生物多样性保护与绿色发展基金会良食专项基金发起了《良食倡议》,以促进生态可持续、公共健康和社会公平。

良食基金自身承诺并呼吁全球所有公益机构在工作餐和宴请中践行《良食倡议》的八个原则(可选择落实其中五个):

1. **植物领先**——植物菜品占比不少于85%,动物蛋白(肉蛋奶)不超过15%;或植物菜品占比不少于70%,动物蛋白(肉蛋奶)不超过30%。
2. **动物福利**——如有动物蛋白,选择更高动物福利产品,比如非笼养鸡鸡蛋。
3. **健康饮食**——选择全食物,支持健康烹饪,避免高糖、高盐和深加工食品及饮料。
4. **减少浪费**——节制点餐,实施光盘。
5. **当地当季**——尽可能选择当地当季食材,支持生态种植,支持小农。
6. **循环永续**——减少一次性用品,尤其是一次性塑料制品的使用。如有可能,实行垃圾分类。
7. **生物多样性**——拒食野生动物,选择可持续水产,支持可持续的多样食材。
8. **食物教育**——推动员工的食物教育,支持员工参与食物教育课程。¹⁰⁷

为了达到最佳实际效果,良食基金将根据最新的科学证据和行业反馈来对《良食倡议》的具体内容进行调整。

引领变革的菜单

MENUS OF CHANGE
The Business of Healthy, Sustainable, Delicious Food Choices

2012年,美国烹饪学院和哈佛大学陈曾熙公共卫生学院联合推出了一项全国教育计划——“引领变革的菜单:提供健康、可持续且美味食物选择的商业模式”(Menus of Change®: The Business of Healthy, Sustainable, Delicious Food Choices),致力于在餐饮服务业和烹饪行业中,实现营养和公共健康、环保和生态恢复,以及社会责任等方面最佳实践的长期结合。

具体而言,计划的目标是“在营养学研究和公共健康、环境科学和可持续发展、烹饪艺术以及商业管理等各界顶尖人才间,搭建并完善世界级的合作框架,藉此斟酌、孵化能预见未来当务之急且具备经济可持续性的食物、餐饮创变的新模式。引领变革的菜单也致力于为下一代的烹饪界和商界领袖提供让其跨界涉足健康、环境和社会问题所需的技能和知识。”

在2017年的年报中,引领变革的菜单为“植物领先”餐饮做出了基准定义。同时,美国烹饪学院和EAT基金会发布了“植物领先全球50强”榜单,将这个

概念放大、传播了出去(对定义和榜单的详细介绍见第9页)。

引领变革的菜单每年在美国烹饪学院位于纽约州海德公园的校区举办一场领袖峰会,每年发布一份行业年报,并且正陆续推出一系列针对烹饪业者的工作方法和实践指南。除此之外,该计划还设立了“引领变革的菜单高校研究合作网络”(Menus of Change University Research Collaborative)。该网络由斯坦福大学和美国烹饪学院合作创立、共同领导,集结了富有前瞻性的学者、餐饮服务界领袖、执行总厨和高校行政人员。由他们构成的工作组正在利用基于实证的研究、教育和创新来加速餐饮业革新,为人们提供更健康、更可持续的美食。

以这个高校合作网络为基础,引领变革的菜单推出了另一份影响深远的工作指南:“健康可持续菜单的24项原则”(24 Principles of Healthy, Sustainable Menus)。这些原则集合了营养学和环境科学领域的研究成果,将其应用到以下课题中:最佳食物选择、消费者偏好趋势,和预期的人口结构变化将带来的影响。¹⁰⁸

¹⁰⁷ 良食基金.《收藏:如何成为《良食共识》&《良食倡议》第一批签署方和共创方?》. <https://mp.weixin.qq.com/s/9A-xGkneXclKbFplnhcOjg>

¹⁰⁸ Menus of Change. <http://www.menusofchange.org/>

计划、承诺和倡议

无肉星期一



促进个人健康
保护地球环境

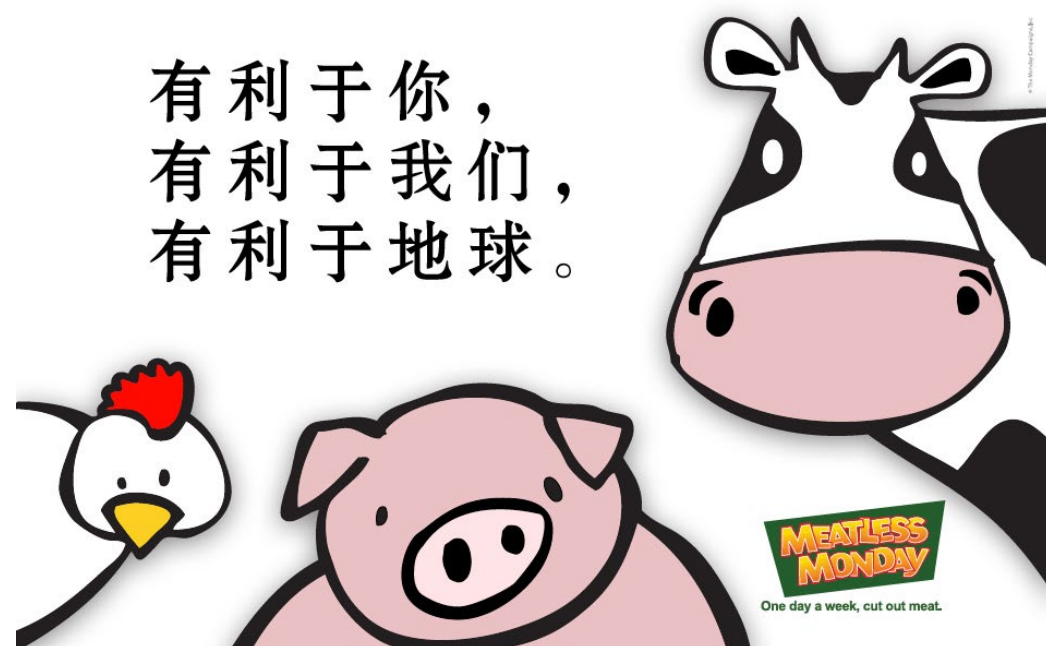
2003年,美国非营利机构“周一宣传”(Monday Campaigns)的创始人和主席西德·勒纳(Sid Lerner),联合约翰·霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院的“宜居未来研究中心”,发起了“无肉星期一”(又称“周一无肉日”)倡议。

“无肉星期一”倡议的目标是,通过鼓励人们每周至少一天不吃肉,将肉类食用量减少15%,以改善人类自身的健康和地球环境的健康。

倡议的对象包括个人、学校、餐厅、医院、食品企业和社区等。倡议提供丰富的信息、新闻、菜谱和免费的宣传材料,帮助人们用健康、环保、无肉的美食开启崭新的每一周。

目前,无肉星期一已经发展成了全球运动,以20多种语言活跃在40多个国家/地区。¹⁰⁹

有利于你,
有利于我们,
有利于地球。



图片由无肉星期一提供

无肉星期一类似计划

世界各地有很多与“无肉星期一”类似的计划,包括:



英国版“无肉星期一”(Meat Free Monday)是2009年由前披头士乐队成员保罗·麦卡特尼和他的家人一同发起的倡议活动。至今,该倡议已经与英国内外数百家学校、大学、餐厅和企业合作,鼓励人们通过每周吃素至少一天来帮助减缓气候变化、保护自然资源、改善自身健康;¹¹⁰



“绿色星期一”(Green Monday)是于2012年成立的香港社会企业。它通过推广简单、新潮、可行的无肉饮食和可持续生活方式,激励人们在每周一做出绿色行动,尝试环境友好的素食选择;¹¹¹



“纯素一月”(Veganuary)是于2014年在英国发起的非营利倡议。它鼓励人们在一月份尝试纯素饮食,并且在年度其它月份继续坚持下去,以此为动物、自身健康和环境带来好处。¹¹²

¹¹⁰ Meat Free Monday. <https://www.meatfreemondays.com/>

¹¹¹ 绿色星期一. <https://greenmonday.org/zh-hant/>

¹¹² Veganuary. <https://veganuary.com/>

¹⁰⁹ 无肉星期一. <https://www.meatlessmonday.com/>

计划、承诺和倡议

食物前进计划 FORWARD FOOD

2015年,为了回应哈佛大学发出的烹饪协助请求,美国人道协会 (Humane Society of the United States) 及其国际分支机构国际人道协会 (Humane Society International) 制定并发起了“食物前进”计划。

通过烹饪培训、可持续评估和信息共享,食物前进计划帮助餐饮服务业认清提供植物性菜品的经济、健康和环境效益,并与行业合作,向更可持续的食物体系转型。¹¹³

2017年起,食物前进计划开始与全球最大的餐饮服务企业康帕斯集团 (Compass Group) 以及美国最大的餐饮服务企业爱玛客 (Aramark) 合作,以扩大影响力。¹¹⁴

如今,该计划已经促使世界各地500余所大学校园、医院、学区和其他机构承诺提供更多植物性的菜品,影响力高达每年数百万份餐食。¹¹⁵



照片由Jason Geil为美国人道协会拍摄

《酷食承诺》.....



WORLD
RESOURCES
INSTITUTE

2018年,世界资源研究所与联合国环境署、碳中和城市联盟 (Carbon Neutral Cities Alliance)、无害医疗保健组织 (Health Care Without Harm)、绿色医疗组织 (Practice Greenhealth) 和气候聚焦组织 (Climate Focus) 共同发布《酷食承诺》,旨在降低餐饮服务业的气候影响。

《酷食承诺》的签约机构承诺向共同的目标努力,即以2015年为基准,在2030年前将其供应的食物所涉及的温室气体排放量降低25%。这个程度的雄心,与将全球变暖幅度限制在2℃以内的目标相符。

为达成目标,《酷食承诺》团队会帮助签约机构追踪其供应的食物的气候影响,制定计划来发售碳足迹较小的美味菜品,并把这些企业的成果当作可持续食物运动的引领者来加以宣传。

目前,已有十数家企业签署《酷食承诺》,他们每年供应的餐食总量超过1亿份。《酷食承诺》已与全球最大的餐饮服务企业之一索迪斯 (Sodexo) 合作,力争在2021年前召集250家企业签约。

联合办公空间企业WeWork就是《酷食承诺》的签约企业之一。2018年,这家拥有6000名员工的企业宣布将不再在WeWork主办的活动上供应肉类,也将不再为含肉的工作餐报销,从而向自身的可持续目标迈出了一步。¹¹⁶

¹¹³ Forward Food. <https://forwardfood.org/>

¹¹⁴ Humane Society of the United States. A Humane World Blog. Compass, Aramark work with the HSUS to introduce plant-based options at universities, hospitals. <https://blog.humanesociety.org/2017/09/compass-aramark-work-hsus-introduce-plant-based-options-universities-hospitals.html>

¹¹⁵ Food Climate Research Network. Blogs. Building a better food system through institutional partnerships. <https://www.fcrn.org.uk/fcrn-blogs/building-better-food-system-through-institutional-partnerships>

¹¹⁶ World Resources Institute. The Cool Food Pledge. <https://www.wri.org/our-work/project/cool-food-pledge>

计划、承诺和倡议

“千分之四”倡议



在2015年的联合国气候变化大会上，法国政府发起了“千分之四”倡议，呼吁各个国家和组织通过再生型生态农业 (regenerative agriculture) 来帮助减缓气候变化、保障粮食安全。

再生型生态农业的实质是，利用生态农业，使土壤中富含碳的有机质再生，使健康的土壤生态系统再生，从而在产出健康食物的同时，捕获大气中多余的碳并将其储存于土壤之中，重建健康的碳循环。

“千分之四”倡议指出，如果我们每年将全球土壤中的有机碳含量提升0.4% (即千分之四)，再结合其它行业的减排成果，就有望令大气中的二氧化碳浓度停止上升。¹¹⁷



循环经济食物倡议



2019年，英国慈善机构艾伦·麦克阿瑟基金会 (Ellen MacArthur Foundation) 发起“食物倡议” (Food Initiative)，目的是以循环经济原则为基础，刺激全球向“再生型生态食物体系” (regenerative food system) 转型。

食物倡议聚焦于城市，包含以下三个主要目标 (如图所示)：购买用再生型生态农业方法生产的本地食物，以改善生态系统健康；充分利用食物以减少食物浪费；以及设计并营销更健康的食品，以重塑消费者的饮食习惯，促进健康。¹¹⁸



来源：艾伦·麦克阿瑟基金会，2019
翻译：锦囊编辑组

118 “4 per 1000” Initiative. <https://www.4p1000.org>

118 Ellen MacArthur Foundation. The Food initiative. <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/our-work/activities/food>

标准和建议

EAT-柳叶刀委员会

“

食物是改善人类健康及地球环境可持续性的最强杠杆。

”

这句话是EAT-柳叶刀委员会摘要报告的开篇。报告发表于2019年,全名为《人类世的食物:产自可持续食物体系的健康膳食》(Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems)。报告讨论了我们这个时代所面临的最急迫的问题之一:全球人口预计将在2050年到达100亿,我们如何用可持续的食物体系保障所有人的健康饮食?



委员会召集了来自16个国家/地区的30多位科学家,就健康、可持续饮食的定义达成了一套科学共识,提出了一套全球性的、能保卫星球健康的膳食建议。“星球健康”的意思是“人类文明的健康及其所依赖的自然系统的健康”。这套膳食建议被委员会命名为“星球健康膳食”,旨在强调饮食在连结人类健康和环境可持续性上的重要作用(第18页图中的星球健康餐盘显示了这种饮食中各类食物的比例)。

“星球健康膳食”推荐多吃各种植物性的全食物(蔬菜、水果、全谷物/粗粮、豆类和坚果),适当少吃动物性食物(蛋、奶、鱼、肉)。¹¹⁹

有评论认为这项研究的成果太过笼统,不顾年龄、性别、地域和健康状况而为所有人给出了一套标准化的膳食;另一方面,也有评论认为这项研究对植物性饮食的肯定力度还不够。不论如何,我们需要更多对话、教育和政策实验,来优化饮食结构、食物生产、营养健康以及环境可持续性。EAT-柳叶刀委员会及时为此类行动打开了大门,因为这些议题往往各自独立、没有受到综合考虑,而且已经被政策制定者们忽视太久了。

119 EAT Foundation. Summary Report of the EAT-Lancet Commission: Healthy Diets from Sustainable Food Systems. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

哈佛可持续健康食物标准



2019年4月,哈佛大学的一个多学科委员会在采纳可持续办公室(Office for Sustainability)、学生可持续领袖委员会(Council of Student Sustainability Leaders)和其他专家的意见后,制订了“哈佛大学可持续健康食物标准”(The Harvard University Sustainable and Healthful Food Standards)。这套标准的基础是EAT-柳叶刀委员会报告(见第73页)等研究,以及“引领变革的菜单”(见第66页)等倡议,其设计初衷是量化提高校园里学生、学者、教职工和访客对健康和可持续食物的利用。标准面世初期,仅被用于校园里着重为哈佛社区提供服务的主要食品供应商。

这套标准聚焦以下六个领域:

- 气候和生态环境
- 消费者的身心健康
- 食物教育
- 减少食物浪费
- 动物福利
- 整条供应链上的工人及社区的身心健康

为了追踪进程、保障透明度,食品供应商将每年进行一次汇报;食物标准常任委员会将对汇报的成果进行审查,提出一套建议,来确保改善工作的持续进行。随着时间的推移,委员会还将在特定领域设置具体目标。

利用这套标准,哈佛大学将致力于:

1. 让食品供应商向一个共同的愿景和一套基于实证的目标及原则看齐。
2. 通过汇报,量化校园食物体系的环境和健康影响。
3. 优化校园食物体系的身心健康、气候和社区影响。
4. 通过外部合作、利用采购力量,驱动市场变革。
5. 在哈佛社区内外提升人们对食物的了解。¹²⁰

120 Food – Sustainability at Harvard. <https://green.harvard.edu/topics/food>

标准和建议

巴里拉食物及营养中心：健康可持续饮食建议



巴里拉食物及营养中心是一家智库，由位于意大利帕尔马的巴里拉集团所有者管理。智库利用集环境、经济和社会视角于一身的多学科研究方法，来应对当前的主要食物议题，确保人类的身心健康和地球的安泰。

2018年，巴里拉中心发布了一份由12项建议组成的健康可持续饮食指南（如右图）。

1.  **主要选择健康的植物性食材**来促进健康、降低环境影响。

2.  **食物种类要全面**：吃各种不同食物，有助于维持身心健康，也能让饭菜更加有趣、多彩。

3.  **每天吃五份水果和蔬菜**，将它们融入三餐和零食中。

4.  **选择当地当季食材**。找到你所在地区的应季水果蔬菜时间表。

5.  **尽可能使用新鲜食材**，以便减少不必要的包装材料废弃物。不在家吃的时候，选择现点现做的餐厅。

6.  **少吃加工食品**，避免精加工食品。查看食品包装上的标签，认出高糖、高脂、高盐的加工食品。

7.  **多吃全谷物/粗粮**，比如富含营养的糙米、大麦、燕麦、玉米、黑麦。

8.  **少喝含糖饮料**。用水代替含糖饮料或果汁，有助于减缓长期体重增加。

9.  **多吃豆类**。即便少量豆类也能补充大量纤维素。

10.  **少吃红肉和加工肉类**，多吃其他的植物性蛋白，比如豆类和坚果。

11.  **选择可持续来源的鱼类**，从而帮助避免过度捕捞，保护海洋环境。

12.  **选择散养或草饲的动物制品**。你的选择直接影响养殖场和牧场动物的生存状态。

来源：巴里拉食物及营养中心基金会，2018
翻译：锦囊编辑组

为了有效展示健康饮食和环境影响之间的关系，巴里拉中心效仿被多个国家和机构采用的膳食营养金字塔，于2010年设计了一个双金字塔模型。这个模型在左边显示了一个基于地中海饮食的食物金字塔，在右边的倒金字塔中，则显示了同样食物的环境足迹。双金字塔模型传达的信息是，地中海饮食所推荐的食物，其营养价值和环境足迹是成反比的（即营养价值越高，环境足迹越小，对环境越好）。当最新科学证据出现时，巴里拉中心会对双金字塔进行更新。¹²¹



来源：巴里拉食物及营养中心基金会，2015
翻译：锦囊编辑组

121 Barilla Center for Food and Nutrition Foundation. Publications. <https://www.barillacfn.com/en/publications/>

第五部分 下锅：实际应用

供大厨在工作场所或社区中参考
和应用的建议

重新认识食材



外国食客和专业厨师到中国来,见到如此丰富多样的植物性食材,往往会由衷惊叹:中国竟然有那么多种新鲜水果、蔬菜、谷物、豆类和香料,真是让人大开眼界!

在西方,植物性食材的营养价值和可持续性正越来越受到肯定,但在现代中国,这些食物却往往被视为平淡无奇,比不上大鱼大肉做的“硬菜”。

现在是时候用新的眼光来认识这些食材了!对大厨们来说更是如此!

下面的章节将参考《未来五十味》报告(见第54页),探索一些植物性食材的营养、环境和烹饪价值,为植物领先的烹饪激发创意灵感。

重新认识植物性食材

藻类



藻类制造了地球上有一半的氧气,也是所有水生生态系统的根基。藻类富含人体必需的脂肪酸、抗氧化剂和蛋白质,有种和肉相似的鲜味,是植物领先烹饪中的百搭食材。藻类可被用来煮汤、炖菜、凉拌,或当作调味品来提味。

豆类



豆科植物可以与微生物合作,将大气中的氮气转化成养分,提升土壤肥力(这个过程叫做“固氮”)。豆类富含膳食纤维、蛋白质和B族维生素,是代替肉类的理想食材。在中国,豆类可以被做成多种多样的炖菜、汤羹、甜品、小吃和发酵调味品。

谷物



五花八门的谷物是中国人最重要的主食。出于环境和健康原因,我们应当继续多种、多吃不同品种的谷物,来提高生态系统和营养元素的多样性。谷物不但可以被做成各种主食,也可以代替肉类来为菜品增加体积、纤维和营养。

可食花卉和果实类蔬菜



这些蔬菜是植物的花或果实。可食花卉可为菜品增加甜味和矿物质,也能丰富食物的色彩。果实类蔬菜与其他蔬菜相比,往往口味更甜、碳水化合物和水分含量更高。这些蔬菜都富含维生素C和纤维,既可以生吃、腌渍,也可以做成热菜。

叶菜



叶菜被认为是所有蔬菜中最百搭、最有营养的一类。叶菜热量低,富含膳食纤维、维生素和矿物质,在营养方面丝毫不比肉类逊色!叶菜通常长得快,生熟皆宜。野生叶菜也非常有营养,并且对生态环境有好处,是更能将人与大自然连结起来的食材。

根茎类蔬菜



根类蔬菜多彩又爽脆,富含多种维生素和矿物质。块茎类蔬菜则是植物储存能量的部分,因此往往含有更多碳水化合物。这两类蔬菜都非常有营养,是植物领先烹饪中顶饱又百搭的食材。

坚果和种子



坚果和种子富含维生素E和有益脂肪酸,营养价值超高,以至于有些被称为“超级食物”(superfoods)。烤过之后香脆可口,磨成泥则浓郁顺滑,坚果和种子拥有令人垂涎的滋味和多变的口感,常常是创意素食中的点睛之笔,在沙拉、甜点、酱汁、汤羹和健康零食中都可以见到它们的身影。

菌菇



全世界有2000多种可以食用的菌菇。菇类富含B族维生素、维生素D、蛋白质和纤维。因为菌菇能生长在稻草、木屑等回收利用的植物性材料上,所以是生态农场中可持续性很高的附加作物。菌菇拥有多样的口感和复杂的鲜味,是肉类的绝佳替代品,可以用来熬汤、烧酱、蒸饭、炖菜、炒菜、凉拌、剁馅、烧烤、腌渍或清蒸。

芽菜类



在中国,发芽作为处理食材的一种手段,已经有2000多年的历史了。发芽的过程可以让种子的营养价值翻倍,甚至增加两倍。芽菜可以被用在炒菜、汤羹、沙拉、三明治等多种菜品中,为食物增加爽脆的口感。¹²²



122 Knorr, ibid.

重新发现植物性食材

	中国常见的种类	西方日趋流行的种类
藻类	海带、紫菜、海苔、海茸、羊栖菜等	海苔、裙带菜、琼脂、鹿角菜(卡拉胶的来源)
豆类	黄豆、黑豆、豌豆、红豆、绿豆、蚕豆、腰豆等	鹰嘴豆、红豆、黑豆等
谷物	稻米、小麦、小米、大麦、燕麦、荞麦、紫米、高粱、薏米等	藜麦、藜米、小米、黑贡米等
可食花卉	南瓜花、桂花、茉莉、玫瑰、金银花等	三色堇、洛神花、藏红花、旱金莲等
果实类蔬菜	番茄、西葫芦、甜椒、茄子、南瓜等	老品种番茄、日本南瓜等
叶菜	白菜、菠菜、空心菜、芥菜、生菜、苋菜、南瓜叶、胡萝卜叶、车前草、马齿苋、紫苏等	羽衣甘蓝、苜蓿菜、上海青、甜菜叶、西洋菜、葡萄叶、芝麻菜、蒲公英等
菌菇	香菇、平菇、草菇、杏鲍菇、金针菇、猴头菇、牛肝菌、羊肚菌、松茸、鸡油菌等	栗蘑、香菇、金针菇、猴头菇、鸡冠菌等
坚果和种子	核桃、甜杏仁、栗子、榛子、松仁、腰果、芝麻、葵花籽、南瓜籽、莲子等	亚麻籽、火麻籽、奇亚籽、芝麻等
根茎类蔬菜	胡萝卜、白萝卜、甜菜根、番薯、凉薯、葛根、马铃薯、莲藕、山药、芋头、魔芋等	紫薯、日本番薯(白瓢)等
芽菜类	黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽等	萝卜芽、苜蓿芽等

植物性食材当然不只局限于以上提到的几类。我们利用的食材越多样，就越有利于我们自身的健康和地球生态，因此不妨尝试利用比较不常见的品种。一些本地应季食材也很有特色，例如：

香椿芽：香椿芽在**春季**采收，香气浓郁，可以代替大蒜等香料，为无五辛的菜品提味。

紫苏叶：紫苏叶有抗菌抗病毒的功效，可以腌渍、拌沙拉、用来包馅或做成酱汁，变身为一道**夏日**小菜。

芡实：芡实**初秋**成熟，具药用价值，微甜而有特殊的酸涩味，可以煮粥或者用来装饰菜品。

红枣：红枣有活血化瘀的功效，是**冬季**的人气食材，可被做成各类饮品、甜点馅料，或和坚果一起生吃。

以下机构提供更多信息，带你了解植物性食材及植物性饮食的健康益处：

美国责任医师协会(见第96页的资源链接，或关注微博@21天健康挑战)

“能救命的营养学”(Nutrition Facts, 微博@nutritionfacts, 微信@nutrition_facts_org)

EAT-柳叶刀委员会(见第73页，或下载阅读报告摘要¹²³)



123 EAT基金会. 2019. EAT-柳叶刀委员会摘要报告. https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Chinese.pdf

可为植物性菜品增添风味的烹饪技巧

许多植物性食材生吃就已经很美味了，但源自国内外的各种烹饪技巧可以增强食材的风味和口感，让植物性菜品的质量更上一层楼。这些技巧包括：

发酵：这种古老的技术不仅能用于储存新鲜食材，还可以增添风味、提高营养价值和益生菌含量、分解潜在的毒素（例如：腌菜、泡菜、天贝、毛豆腐等）。

烟熏：烟熏既可以被用在主要食材上，也可以用于调味品，有助于保存食材并给食物增添木材的香气（例如：烟熏茄子、烟熏红椒粉等）。

糟卤：将食材浸泡在用陈年香糟和其他香料调制的糟卤中，可为食物增添独特

而富有层次的清香。食材生熟皆宜，灵活性高（如：糟卤毛豆、糟卤蚕豆等）。

卤制：用酱油、五香粉、糖和其他香料制成卤汁，卤制食材，可为食物增添醇厚的滋味和浓重的颜色（例如：卤豆腐、卤白萝卜、卤竹笋等）。

酱汁：为菜品浇上用酱油、面粉、蔬菜高汤和香料调制的酱汁，可创造出浓郁顺滑的口感，让食物更诱人（例如：蘑菇酱、香椿酱等）。

采集：利用野菜可以为菜品增添野味和药用价值（例如：荠菜、紫苏叶、马齿苋、鱼腥草等）。

寻找“良食”供应者

了解你所在地的本地食物生产者，是找到“良食”供应者的第一步。从你认识的农夫或手工食品生产者那里购买食材好处多多，不仅能让你获得最新鲜的蔬果、建立双赢的信任关系，还有机会让你直接要求生产者为你提供品种更多样的食材，从而提高菜品的质量，还能促进生物多样性。

如果你还不认识生产者，那你也可以从本地的农夫市集入手，因为这些组织通常已经建立了本地生态食材生产者的信息网，还能帮助协调供需平衡。以下是几个这类市场的例子：

北京



北京有机农夫市集
微博@farmersmarketbj
微信@countryfair



从农场到邻居农夫市集
微博@F2N_MARKET
微信@F2NMarket



春播
线上食材购买平台
www.chunbo.com

上海



上海农好 上海农好农夫市集
微信@nonghaofm



一米市集
线上农夫市集
yimishiji.com



阳光三农计划
产销对接平台
www.rainbowofhope.cn

广州



沃土工坊
www.wotugongfang.com
微信@wotugongfang



城乡汇农墟
微博@chengxianghui
微信@chengxianghuinongxu

成都



成都生活市集
微博@成都生活市集
微信@livingfair

重庆



重庆市农夫市集
微信@ECO-FOOD-SHARE

西安



西安农夫市集
微博@xianorganic
微信@farmersmarketxa

南宁



南宁都市农墟
微博@nndsnx
微信@CityFarmersMarket_NN

昆明



采耘农夫市集
微博@yncsa
微信@caiyunnongfushiji

以上这些市集，大多都有辐射全国的关系网。所以即使你不住在这些城市，也可以向他们咨询，问问看你所在的地区有哪些农夫市集、哪些食物生产者。

在专业厨房里践行可持续发展

不要小看一位专业厨师的决定——它能推动上游生产者、下游消费者和废物处理者做出改变；其影响力之大，可覆盖整个食物体系，甚至延伸到社会其他角落。抓住以下几个重点，就可以提升专业厨房可持续性：

可持续采购	减少食物浪费	引导顾客参与可持续食物对话
- 从本地生态生产者那里采购食材。 - 采购应季食材，并开发时令菜品来突出季节性。 - 采购品种多样的食材，鼓励生产者种植更多不同类别、不同品种的作物。	- 按需调整进货量。 - 在烹饪中尽可能利用长得不好看的蔬果和下脚料，将其做成高汤、汤羹、浇汁、蘸酱、蔬果汁、蔬果昔等。 - 将蔬果的下脚料做成创意菜品，例如用蔬果皮做脆片，用萝卜叶做青酱，或炭烤菠萝芯。 - 将多余的食物捐给食物银行或其他公益机构。 - 将餐厨垃圾堆肥处理，做成有机肥料。	- 通过菜单设计和营销，传达可持续发展讯息（例如：通过选用不常见的品种来提倡生物多样性，或通过利用蔬果下脚料来提倡减少食物浪费）。 - 将核心价值融入用餐体验中（例如：使用可重复利用或可堆肥的餐具，或利用回收材料进行内装修）。

沟通与传播

在与别人谈论植物领先餐饮的时候，或许会遇到很多困难。要记得，食物选择是非常私人的一件事，会受很多文化和传统理念的影响。成功的沟通者懂得，饮食这个话题可能会在谈话对象心中触发不同的感受：¹²⁴

- **好奇心**：对方可能很想听听你的发现，了解你为什么做出这个改变；
- **缺失感/挫败感**：对方可能会觉得自己被评判，在别人眼中因为缺乏意志力、知识、信念或其他品质而无法做出改变；
- **距离感**：对方可能会觉得你很奇怪；

- **怀疑感**：对方可能会质疑这种饮食对健康的好处；
- **戒备感**：对很多人来说，食物与身份紧密相关，因此当他们听到关于其他食物选择的话题时，可能会觉得受到攻击；
- **抗拒感**：出于很多原因，对方可能不愿意听到关于改变饮食的话。

每个人都要走过各自的心路历程，按照各自的步伐来做出改变，这个过程有快有慢。你能做的是在人们心里种下一粒种子，一粒饱含善意、尊重、鼓励的种子，等它在时机成熟时生根发芽。下面的章节会给出更多建议，帮你沟通及传播关于植物领先的概念。

124 PlantPure Communities. http://plantpurecommunities.org/wp-content/uploads/2017/10/Action-Sheet_TalkingFriends.pdf

作为个人：谈论“良食”

如果你已经下定决心要推广植物领先的烹饪和餐饮，那么最好先来思考一下你对以下几个问题的回答：

Q：我最关注哪个/哪些食物议题？

你的答案反映了你的价值观，而价值观是你一切行动的核心。你应该对自己最关心的食物议题加深了解，然后试着将它体现在你自己的饮食和生活方式中。以身作则，成为榜样，才更容易影响他人。

Q：以植物为主的饮食为什么能帮助解决我关心的食物议题？

回想你决定改变饮食的那一刻，问问自己：为什么你觉得这种改变能帮助解决你关心的食物议题？你可以用这份实用锦囊来寻找答案。答案越具体越好，因为让你受到震撼的信息和故事，很可能也会给其他人带来启发。

Q：我在改变的过程中遇到了哪些困难？获得了哪些帮助？

别人可能也正为同样的困难而苦恼，比如缺少引导、不方便，以及来自亲友和社会的压力。不要逃避，试着和其他人分享你的经历吧，这样做或许可以帮你增进同情心，与他人产生共鸣，为你们共同的问题找到解决方法。

常见问题和简单回答 – 营养篇

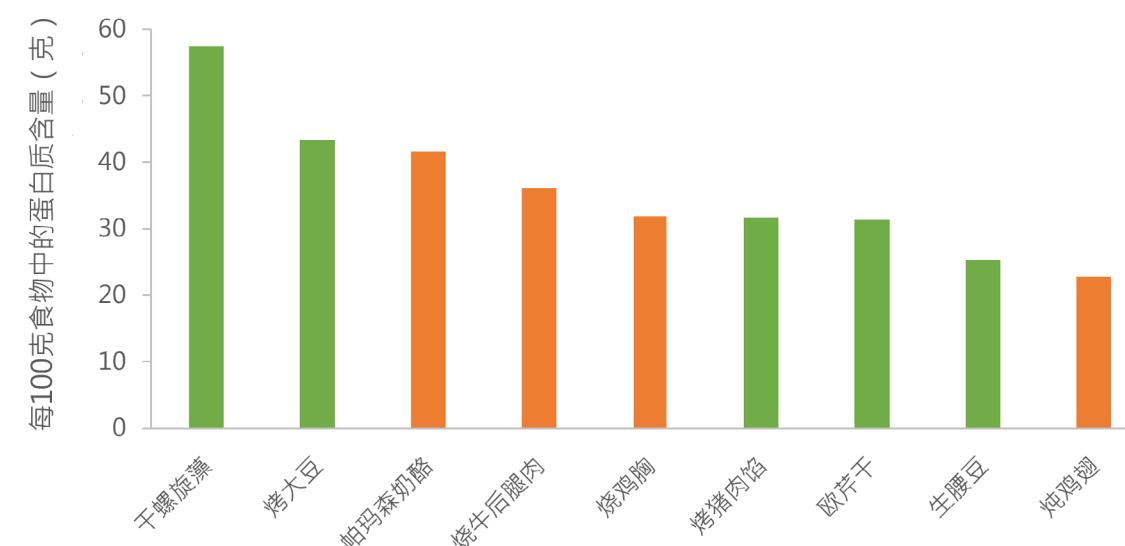
Q：饮食以植物为主，少吃肉或完全不吃肉，营养够吗？

A：只要搭配均衡，以植物为主或者完全由植物构成的饮食不但可以提供所有的营养，还能帮助预防多种慢性病。下面是关于一些主要营养素的事实：

蛋白质：地球上的所有生命都含有蛋白质。美国国家科学院推荐的每日蛋白质摄入量是每千克体重对应0.8克蛋白质。¹²⁵ 植物性饮食可以轻松达到这个数字。在中国，目前人均蛋白质摄入量是每日64.6克，已经超过了一名体重75千克的成年男性每日所需的摄入量。¹²⁶

蛋白质的来源有讲究。2016年，一项来自哈佛大学陈曾熙公共卫生学院团队的研究显示，吃大量动物蛋白的人死于心血管疾病的风险更高，而用植物蛋白代替动物蛋白，则有助于降低这个风险，延年益寿。¹²⁷

蛋白质含量比较



上图显示了数据库中几种常见食物的蛋白质含量。绿色为植物性食物，橙色为动物性食物。
数据来源：美国农业部食物成分数据库，2019

125 Institute of Medicine of the National Academies. 2002. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington D.C.: The National Academies Press. <https://www.nap.edu/read/10490/chapter/1#iv>

126 据腊红,于冬梅,房红芸,郭齐雅,许晓丽,赵丽云. 2010—2012年中国居民膳食结构状况[J]. 中国公共卫生, 2018, 34(10): 1373-1376. <http://html.rhhz.net/ZGGGWS/html/20181013.htm>

127 Song, M. et al. Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality. JAMA Intern Med. 2016;176(10):1453-1463. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2540540>

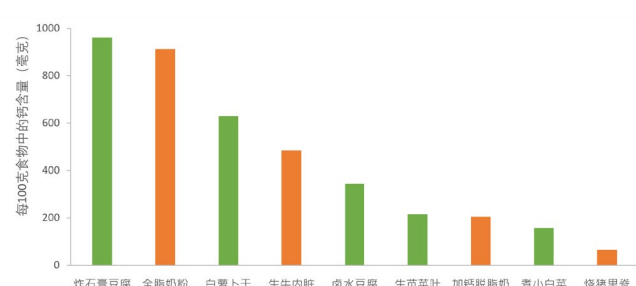
钙：很多植物性食材都富含钙质，尤其是绿叶菜。虽然人们往往把乳制品当作优质钙源，认为它有益于骨骼健康，但世界卫生组织提醒我们，要注意“钙反常”（calcium paradox）现象——吃乳制品较多、钙摄入量较高的国家，盆骨骨折的几率也较高。这是为什么？

研究发现，乳制品中的动物蛋白会妨碍钙质吸收，其不利影响盖过了其高含钙量带来的益处。¹²⁸

铁：铁是一把双刃剑，摄入不足可能导致贫血，摄入过多则可能增加患多种慢性病的风险。¹²⁹ 人体消化系统已经进化出了调节铁元素吸收量的机制，但这种机制只适用于植物性的铁，而对动物性的铁束手无策，因此很容易导致动物性铁的过量摄入。^{130, 131}

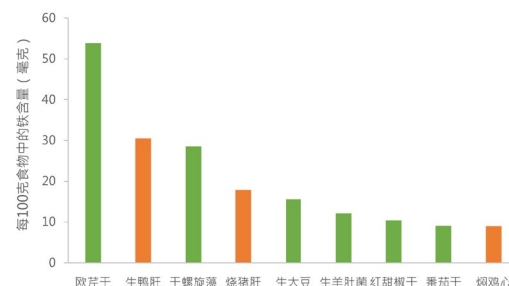
研究发现，动物性铁的每日摄入量增加1毫克，将使患冠心病的风险增加27%、¹³² 患2型糖尿病的风险增加16%、¹³³ 患某些癌症的风险增加12%。¹³⁴ 因此，为避免贫血，最安全的方法是从植物性食物中摄取铁质。

钙含量比较



上图显示了数据库中几种常见食物的钙含量和铁含量。绿色为植物性食物，橙色为动物性食物。
数据来源：美国农业部食物成分数据库，2019

铁含量比较



128 World Health Organization. Recommendations for preventing osteoporosis. https://www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/index25.html

129 Geissler, C. and Singh, M. Iron, Meat and Health. *Nutrients*. 2011;3(3):283-316. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257743/>

130 Steele, T.M., et al. Systemic regulation of intestinal iron absorption. *IUBMB Life*. 2005;57(7):499-503. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16081371>

131 West, A.R., and Oates, P.S. Mechanisms of heme iron absorption: Current questions and controversies. *World J Gastroenterol*. 2008;14(26):4101-4110. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2725368/>

132 Yang, W., et al. Is heme iron intake associated with risk of coronary heart disease? A meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr*. 2014;53(2):395-400. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708150>

133 Bao, W., et al. Dietary iron intake, body iron stores, and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Med*. 2012;10:199. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23046549>

134 Fonseca-Nunes, A., et al. Iron and cancer risk – a systematic review and meta-analysis of the epidemiological evidence. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2014;23(1):12-31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24243555>

常见问题和简单回答 – 食物链篇

Q：如果我们少吃肉，动物不会变得太多，破坏生态食物链吗？

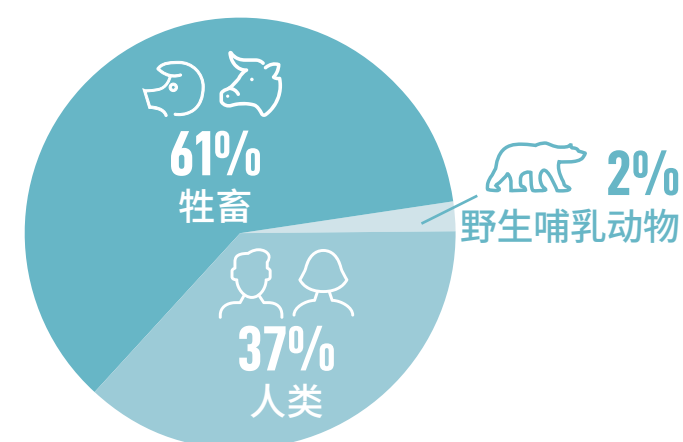
A：首先，与很多人相信的不同，人类并非处在食物链的顶端，老虎、狮子、狼这些肉食动物才是。从进化的角度来说，我们和黑猩猩、大猩猩这些与人类最接近的物种一样，都是果食者。也就是说，我们自然状态下的饮食应以植物的果实和种子为主，我们的身体构造也是为了消化这些食物而设计的。

事实上，除了极少数依然从自然生态系统中获得食物的原住民之外，如今的人类，以及被我们用作食物的动物，已经不再是生态食物链的一部分了。这些动物绝大部分是被人工选育出来、在人类建造的工厂式养殖场里养大的，并非来自自然生态系统。

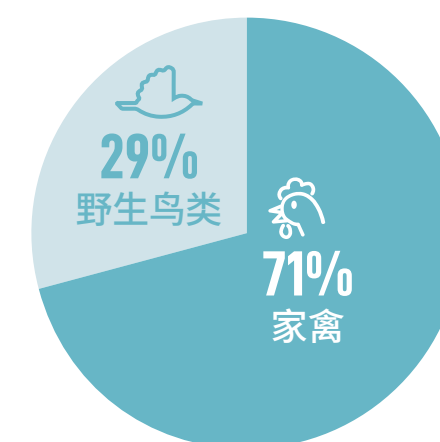
破坏生态系统的元凶之一，正是在工厂化养殖场里繁育这些动物的做法（见第14页）。如果我们少吃动物性食物，对这些食物的需求降低，养殖动物的数量就会减少，更多土地和海洋就能被归还给大自然，给已经被破坏的生态系统一个自愈的机会。

小知识：如今，全球家禽的生物量已经达到全部野生鸟类生物量的3倍，全球牲畜的生物量已经达到了全部陆地野生哺乳动物生物量的33倍（见下图）。¹³⁵

地球上所有陆地哺乳动物的生物量



地球上所有鸟类的生物量



数据来源：Bar-On等的研究论文（见脚注135）

135 Bar-On, Y.M., et al. The biomass distribution on Earth. *PNAS*. 2018;115(25):6506-6511. <https://www.pnas.org/content/115/25/6506>

作为餐饮业者：实践“良食”价值观

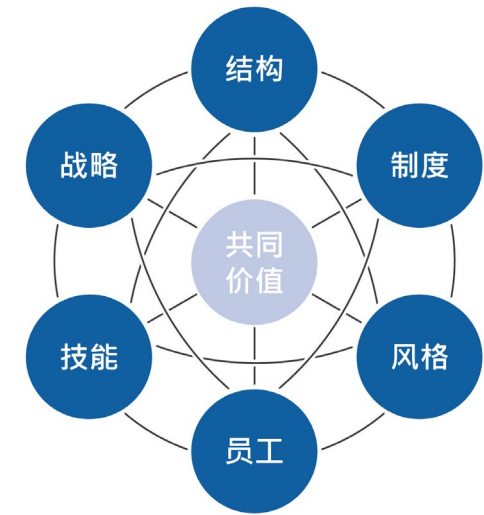
全球领先的麦肯锡咨询公司提出了“7S模型”和“推动改变的四要素”，来帮助客户机构达成目标。这些模型也可以被应用于餐饮机构，打造成功的“良食”企业。^{136,137}

7S模型

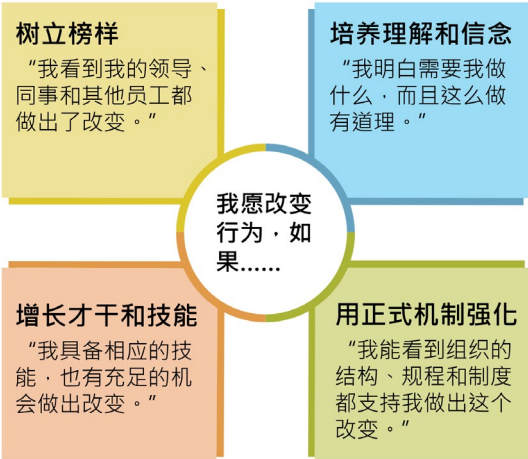
元素	解释	餐饮机构中的例子
共同价值 (shared values)	核心价值观位于一个机构的中心,其他所有元素都围绕它来发展	餐厅的理念是健康,可持续,社会公平,还是都包括?
战略(strategy)	让机构在市场中增强并保持竞争力的计划	目标客户是谁?价位该定多高?是专攻少数几道招牌特色菜,还是尽可能开发多种多样的菜品?
结构(structure)	机构的组织结构	决定权是由主厨一手掌握,还是要征求整个团队的意见?
制度(system)	员工日常工作中需要遵守的制度和流程	处理剩菜的流程是什么?如果有人没有遵守规定,该怎么办?
风格(style)	机构领导者的风格	厨房的氛围是像个大家庭,还是战场,还是修身养性的道场?
员工(staff)	员工设置和总体能力	应该新招一位纯素甜点师,还是对在岗的甜点师进行培训?需要招一位室内设计师吗?
技能(skills)	员工的实际技术与能力	如何培训前厅服务员团队,让他们能够向顾客传达菜品背后的讯息?

只有当7S模型中的七个元素和谐平衡、相辅相成时,机构才能顺利运转。餐饮机构初次采纳“良食”价值观时,所有的元素都需要调整,与新的共同价值看齐。

花点时间思考一下,在你所在厨房的七个元素中,每两个元素之间都相互契合吗?如果不够契合的话,需要做出哪些改变?想清楚之后,你可以运用“推动改变的四要素”来与团队进行沟通,共同达成目标。



来源:麦肯锡咨询公司,7S模型
版权为麦肯锡咨询公司所有 © 2016



来源:麦肯锡咨询公司,推动改变的四要素
版权为麦肯锡咨询公司所有 © 2016
翻译:锦囊编辑组

推动改变的四要素

要素	餐饮机构中的例子
培养理解和信念	向员工解释,为什么你想偏重植物性食材、少用肉类
用正式机制强化	开发一份植物领先菜单,并且落实相应的食材供应商
增长才干和技能	对厨房员工进行培训,教他们用菌菇、谷物、豆类和蔬菜代替肉类进行烹饪
树立榜样	作为主厨,自身以植物性饮食为主,拒绝使用一次性餐具

136 McKinsey & Company. Enduring Ideas: The 7-S Framework. <https://www.mckinsey.com/business-functions/strategy-and-corporate-finance/our-insights/enduring-ideas-the-7-s-framework>

137 McKinsey & Company. The four building blocks of change. <https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/the-four-building-blocks--of-change>

植物领先餐饮的营销

一道菜不只是一道菜，一家餐厅也不只是个吃饭的地方。就像这份实用锦囊反复提到的，食物所承载的重要价值观，能帮我们这一代人解决很多紧迫而复杂的问题，为我们的后代创造一个更美好的世界。

餐厅应当将这些价值观充分体现在整个用餐体验中。从和谐的用餐环境到令人垂涎的菜单，从精致的摆盘到服务员热情的问候，价值观无处不在。企业管理服务供应商德勤会计师事务所在2017年的一项调查中发现，餐厅顾客最欣赏的三点是：¹³⁸

- 员工快乐、友善、服务周到。
- 餐厅使用可持续食材，采用可持续的实践。
- 厨师服务灵活，允许顾客对菜品提出个性化要求。

因此，投入精力来落实“良食”价值观，是可以得到经济回报的。参考以下几条建议，可以让顾客愿意为不含肉的菜品支付同等甚至更高的餐费：

- 使用新鲜的生态食材，而不是用常规农业方式生产的食材。
- 在菜单设计中突出菜品的健康价值。
- 使用一些不常见的品种、老品种或有故事的食材。
- 用优雅而富有创意的摆盘和呈现食物的方式来吸引顾客。
- 用外形不好看的蔬菜或蔬果下脚料做成创意美食，并且确保将“减少食物浪费”的讯息传达给顾客。
- 杜绝使用一次性餐具，可吸引具有环保意识的顾客。
- 有格调的用餐环境可吸引消费能力和意愿较高的顾客。

¹³⁸ Deloitte. Through guests' eyes: Serving up a great restaurant customer experience. 2017. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/consumer-business/us-cb-restaurant-customer-experience-infographic.pdf>

第六部分 后备粮： 延伸阅读和材料

在精选话题中延伸对可持续食物的探索

附件

这份实用锦囊只对食物体系中多层次的复杂议题进行了初步介绍，具体包括人体健康、动物议题和可持续性等方面。我们也加入了关于厨师、倡议、政策、计划、网络、食材和工作方法的一些事例，但这些只是九牛一毛。我们鼓励读者利用以下清单和更多外界资源，更深入地探索食物议题，提升自身认识，并推动更多志同道合的个人和机构加入到可持续食物运动中来。

良食基金

良食大学

<http://www.goodfoodchina.net/>
<https://www.goodfoodfund.net/>

《良食共识》和《良食倡议》

<https://mp.weixin.qq.com/s/9A-xGkneXcLkBfplnhcOjg>

《我的良食故事书》(含创意菜谱)

<http://online.pubhtml5.com/qgyc/jquy/>

《我的良食菜谱书》(含创意菜谱)

<http://online.pubhtml5.com/qgyc/lcds/>

明绿行动智库

《应对之术：中国工厂化养殖带来的挑战》

<https://brightergreen.org/chinese/>

《三国今昔与未来：美国、中国和巴西的工厂化养殖》(摘要)

https://brightergreen.org/wp-content/uploads/2015/08/the_triangle_summary_letter_111315.pdf

影片

《何以为食?》(29分钟)及续篇《六年之后》(32分钟)
<http://wfdinner.com/主页/>

《黑肉帝国：重装上阵》The Meatrix® Relunched (5分钟)

<http://www.黑肉帝国.com/>

《餐叉胜于手术刀》Forks Over Knives (96分钟)

《孟山都公司眼中的世界》The World According to Monsanto (108分钟)

《食品公司》Food, Inc. (94分钟)

《地球公民》Earthlings (108分钟)

《万物一体》Unity (140分钟)

《超码的我》Super Size Me (100分钟)

《土壤的故事》The Soil Story (4分钟)

《最后的猪》The Last Pig (53分钟)

《猪肉生意》Pig Business (73分钟)

《腐烂》Rotten (共6集, 每集55分钟)

《未破之土》Unbroken Ground (26分钟)

书籍

《希望的收获》作者:珍·古道尔
Harvest for Hope: A Guide to Mindful Eating by Jane Goodall, Gail Hudson

《新世纪饮食:危险年代的求生饮食》作者:约翰·罗宾斯
Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth by John Robbins

《杂食者的两难》作者:迈克尔·波伦
The Omnivore’s Dilemma by Michael Pollan

《第三餐盘》作者:丹·巴伯
The Third Plate by Dan Barber

《吃动物:一个杂食者的困惑》
作者:乔纳森·萨福兰·弗尔
Eating Animals by Jonathan Safran Foer

《救命饮食:中国健康调查报告》作者:T·柯林·坎贝尔
The China Study by Dr. Colin T. Campbell

《世界和平饮食》作者:威尔·塔特尔
The World Peace Diet by Dr. Will Tuttle

《动物解放》作者:彼得·辛格
Animal Liberation by Peter Singer

《如何长寿》作者:迈克尔·葛雷格(英文)
How Not to Die by Dr. Michael Greger

《动物的权益》作者:房曼琪

《我医我素》作者:卢丽爱

《这样吃最健康》作者:姜淑惠

研究报告

生物多样性和生态系统服务政府间科学-政策平台

《全球生物多样性和生态系统服务评估报告》
解读 - 圆桌讨论:如何解决全球生物多样性丧失的问题?
(中外对话)

<https://www.chinadialogue.net/article/show/single/ch/11242-Roundtable-How-can-China-and-the-world-stem-global-biodiversity-loss->

EAT-柳叶刀委员会

《粮食, 地球, 健康:产自可持续粮食系统的健康膳食
EAT-柳叶刀委员会摘要报告》
https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Chinese.pdf

解读 - 柳叶刀:全球食物体系的转变已迫在眉睫
https://mp.weixin.qq.com/s/WUm3FE_iJDMd4iEer24qNQ

解读 - 世界为什么需要《EAT-柳叶刀》报告? 专访哈佛大学营养学系前主任Walter Willett
<https://mp.weixin.qq.com/s/ApY-gO9fTk7dfgRmlzPhVA>

联合国政府间气候变化专门委员会(IPCC)

各国政府批准《IPCC 全球升温 1.5°C 特别报告》的决策者摘要 [新闻稿]
https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/11/pr_181008_P48_spm_zh.pdf

好食品研究所(Good Food Institute)

《2018年中国植物肉产业报告》(英文)
<https://www.thegoodfoodinstitute.asia/download>

解读 - 精读 | 2018年中国植物肉产业报告
https://mp.weixin.qq.com/s/PBm1UYH_02UcS9tkpjLMoQ

世界自然基金会与中国科学院地理科学与资源研究所

《中国城市餐饮食物浪费报告》
[http://wwfchina.org/content/press/publication/2018/中国城市餐饮食物浪费报告\(最新\).pdf](http://wwfchina.org/content/press/publication/2018/中国城市餐饮食物浪费报告(最新).pdf)

野生救援(WildAid)

《为明天而食: 中国如何通过“拣食”减缓气候变化》
https://docs.wixstatic.com/ugd/e0417a_0b3e4d5d5a83427fa9899157286ec38d.pdf

英国皇家国际事物研究所

《气候变化, 饮食变化:降低肉类消费的途径》执行摘要及建议
<https://www.chathamhouse.org/sites/default/files/publications/research/20151124DietClimateChangeWellesleyHapperFroggattExecSumMandarin.pdf>

美国农业与贸易政策研究所

“全球肉业集群:中国系列”报告:
《饲料饥饿:中国的工业化肉制品需求及其影响》
<https://www.iatp.org/sites/default/files/2017-03/Feed-CN%20web%2020170317.pdf>

《禽何以堪?中国禽类生产的工业化》
<https://www.iatp.org/sites/default/files/2017-03/Poultry-CN%20web%2020170317.pdf>

《中国的猪肉奇迹?中国猪肉产业的大型农企与发展》
<https://www.iatp.org/sites/default/files/2017-03/Pork-CN%20web%2020170317.pdf>

《乳业之困:中国乳品产业的演变和未来趋势》
<https://www.iatp.org/sites/default/files/2017-03/Dairy-CN%20web%2020170317.pdf>

伍德罗·威尔逊国际学者中心 中国环境论坛

《中国水源—能源—粮食路线图》
<https://www.wilsoncenter.org/sites/default/files/中国水源—能源—粮食路线图.pdf>

《中国猪肉产业的环境影响》信息图
<https://www.wilsoncenter.org/sites/default/files/u12433/The-Environmental-Effects-of-China%E2%80%99s-Growing-Pork-Industry%28in%20Chinese%29.jpg>

国际人道协会

《畜牧养殖业与气候变化说明书》
http://www.hsi.org/assets/pdfs/animal_ag_ch_simp.pdf

联合国粮食及农业组织

《行动造就未来 - 健康饮食》
<http://www.fao.org/3/ca5268zh/CA5268ZH.pdf>

《畜牧业长长的阴影 - 环境问题与解决方案》解读
<http://www.fao.org/newsroom/zh/news/2006/1000448/index.html>

其他资源

无肉星期一
<https://www.meatlessmonday.com/global-resources/chinese/>

野生救援
<https://www.wildaidshushiprogram.com/>

根与芽
<http://www.genyuya.org.cn/cn/>

绿色星期一
<https://greenmonday.org/zh-hant/environment/>

C40城市气候领导联盟
<https://www.c40.org/china>

世界动物保护协会
<https://www.worldanimalprotection.org.cn/>

Bits x Bites (风投企业)
<http://www.bitsxbites.com/?lang=zh-hans>

彩虹特工队
<https://www.cn.foodheroes.org/>

国际慢食协会大中华区分会
<http://www.slowfoodchina.org/index.html>

世界农场动物福利协会
<http://www.ciwf.cn/>

美国责任医师协会
《素食起步》
https://veganfuture.files.wordpress.com/2013/11/pcrm_vsg_chinese_simplified.pdf



食物领先论坛 实用锦囊

版权 ©2019良食基金
2019年8月