

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-32	繳交日期	113/06
讀者姓名	吳米彥	單系 位所	化工系所
書名	吃的美德:餐桌上的哲學思考		
心得	<p>選擇這本書的原因是因為我很喜歡吃東西，各式各樣的美食都喜歡吃，但卻沒有深刻去了解各種美食的由來。因此這本書的目的是要提出一個既深且廣的飲食哲學，一種如何吃、如何思考、如何生活的論述，藉此為目前的飲食大雜燴理出一些脈絡。懂得如何吃，你就懂得如何生活。作者在其中一個章節提到，某些情況下，飲食過量與浪費食物是同樣的，就我所認為，我們確實常常會把「為免食物浪費」作為「飲食過量」的註腳〈對於減肥中的個案這麼說，我們確實習以為常。〉，而過量地攝取了太多身體所不需要或用不上的。若能把討厭浪費與感恩心連結起來，可以避免我們輕易就把各種浪費都歸咎於現代化和商業價值的缺陷。也提到當我們作感謝時，其實是需要一個對象的，但我們該如何找到所需要感謝的那個對象呢？除了「謝天」之外，我相信當我們了解眼前的食物「來自於哪裡」、「如何被烹飪」，就能夠明瞭地指出感謝的對象，而在珍惜的過程中，我們便能花足夠的時間與心力來面對「吃的倫理」，完整呈現自己對「吃的美德」的體悟與實踐。我想這個才是這本書真正想要告訴我們的事情，也很值得我們去探討的議題，希望有興趣的人都可以去看這本書，一定會有收穫，也能更了解我們所吃的食物的一切由來，體恤、以及珍惜!</p>		