

联合国教科文组织

信使

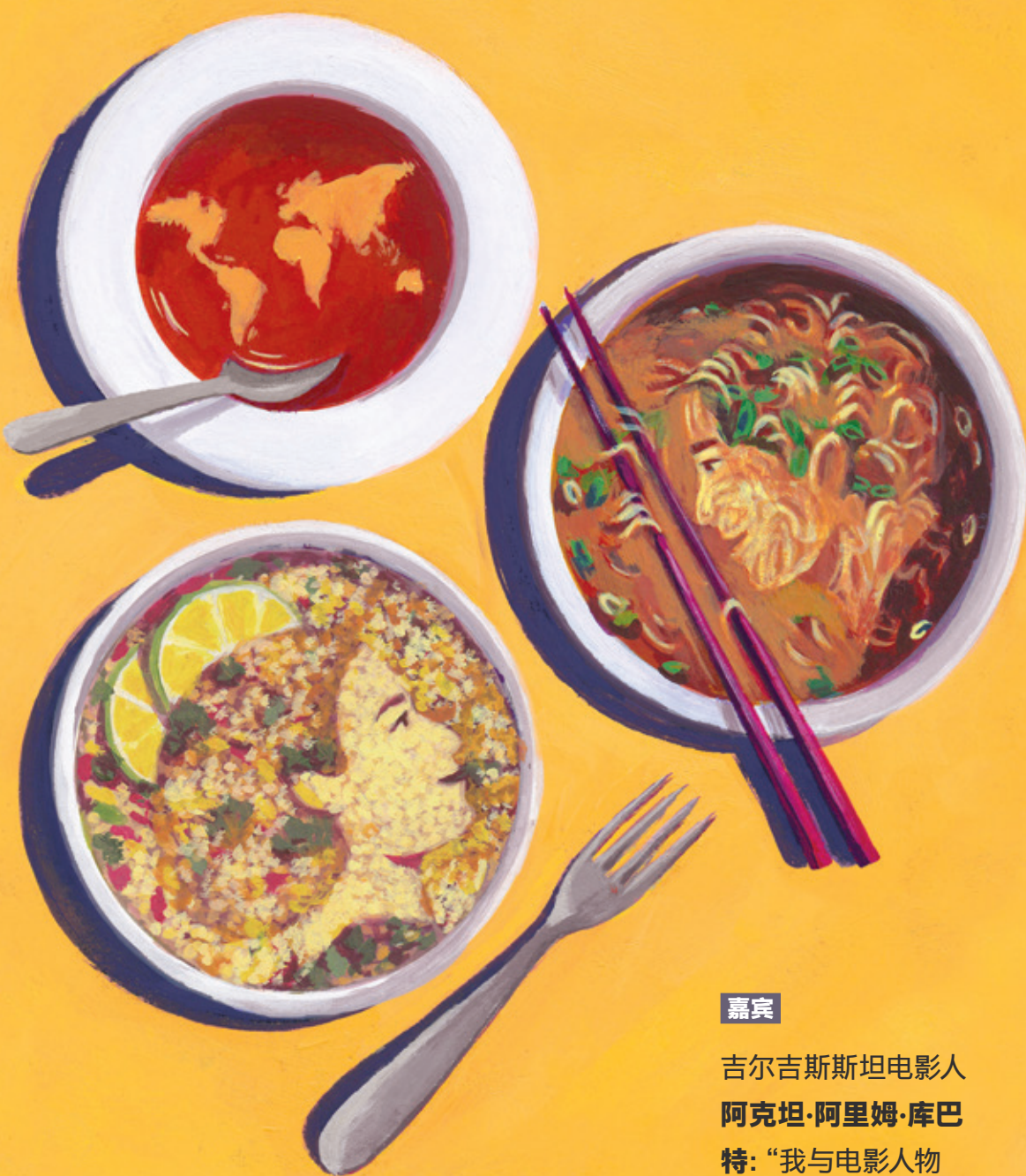
2025年第2期

食物将我们团结在一起

• 加拿大原住民美食的复兴

• 达喀尔街头美食翻红

• 一千零一种食材：中世纪阿拉伯美食的丰富遗产



嘉宾

吉尔吉斯斯坦电影人
阿克坦·阿里姆·库巴
特：“我与电影人物
同行”



订阅印刷版本

144元/年(共4期) 288元/两年(共8期)

地址: 北京市西城区新街口外大街28号, 普天

德胜大厦主楼4层中译出版社有限公司

电话: (010) 68359101 邮编: 100088

免费订阅电子版本

(请使用浏览器扫描此二维码)



<https://courier.unesco.org/zh/subscribe>



关注联合国
教科文组织《信使》
微信公众平台



阅读并分享

联合国教科文组织《信使》根据
联合国教科文组织的开放获取出版政
策, 积极鼓励其传播和使用。

2025年第2期 1948年创刊

《信使》由联合国教育、科学及文化组织出版, 季刊, 旨在通过分享对国际相关事务的观点来实现联合国教科文组织的愿景。

感谢中华人民共和国为《信使》出版作出资助。

主 管: 马蒂厄·盖维尔

主 编: 阿涅丝·巴尔东

副 主 编: 陈晓蓉

主编助理: 卡特琳娜·马尔可洛娃

责任编辑(外联): 蕾蒂西亚·凯西

责任编辑(英文): 阿努利那·萨沃莱宁

语言版本:

- 中文: 陈晓蓉, 中译出版社有限公司
- 英语: 阿努利那·萨沃莱宁(编辑)
吉娜·道布尔迪(校对)
- 法语: 阿涅丝·巴尔东(编辑)
让-马克·德鲁吉奥(校对)
- 西班牙语: 劳拉·贝尔德霍
- 阿拉伯语: 法特西·本·哈吉·亚西亚
- 俄语: UNESCO

图片编辑: 达尼卡·比耶利亚茨

翻译助理: 埃莱娜·梅南托

行政助理: 佩拉·马拉·穆西鲁·布安加

制作: 埃里克·弗罗格(高级制作助理)

翻译(中文): 中国对外翻译有限公司

设计: 杰奎琳·根索伦-布洛赫

封面插图: 西尔维·塞尔普里克

印 刷: 北京北印商务有限公司/UNESCO

实 习 生: 张恬; 梁潇瀚

合作出版版本:

- 加泰罗尼亚语: 让-米歇尔·阿门戈尔
- 世界语: 陈吉

咨询与版权问题: courier@unesco.org

7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France

© UNESCO 2025



使用条款: 本刊经“署名-相同方式共享3.0国际政府组织(CC-BY-SA 3.0 IGO)”授权(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>)可开放获取。若引用该期刊内容, 需接受并遵守联合国教科文组织开放获取资料库的使用条款(<https://www.unesco.org/zh/open-access/cc-sa>)。

现授权限仅为文字内容, 若使用图片, 需事先申请许可。

期刊所载内容若涉及任何国家、领土、城市或地区当局的合法地位, 以及涉及边界界定, 皆不代表联合国教科文组织的观点。

所刊文章为作者观点, 未必代表联合国教科文组织观点, 本组织对此不承担任何责任。

主管单位: 中国出版传媒股份有限公司

主办单位: 中译出版社有限公司

社 长: 刘永淳

执行主编: 范 伟

责任编辑: 刘香玲

编辑助理: 黄彬彬

通信地址: 北京市西城区新街口外大街28号, 普天德胜大厦主楼4层中译出版社有限公司100088

电 话: (010) 68359101(发行部)

68359719(编辑部)

邮 箱: huangli@ctph.com.cn

国内总发行: 中国邮政集团公司报刊发行局

国外发行: 中国图书进出口(集团)总公司

电 话: 0086 10 64258884

邮 箱: export@cnpiec.com.cn

国内统一刊号: CN 10-1517/C

国内邮发代号: 82-514

国际标准刊号: ISSN 2096-4064

国际标准刊号(电子版): e-ISSN 2220-3583

定 价: 36.00元

目录

2

广角

食物将我们团结在一起

重塑人类与食物的关系 3

达米安·科纳雷 (Damien Conaré)

从盘中餐看我们的未来 6

杰西卡·布拉德利 (Jessica Bradley)

两名厨师携手造福公益事业 8

采访毛罗·科拉格雷科 (Mauro Colagreco) 和丹尼尔·哈姆 (Daniel Humm)

智利, 食品标签制度的先行者 12

保琳娜·维拉·普斯 (Paulina Vera Puz)

美食与非物质文化遗产——美味关系 14

露西亚·伊格莱西亚·昆茨 (Lucia Iglesias Kuntz)

加拿大原住民美食的复兴 17

拉斐尔·马鲁奇奇 (Raphaëlle Maruchitch)

彼得·辛格: “在我看来, 将动物视为商品是大错特错” 20

阿努利那·萨沃莱宁 (Anuliina Savolainen) 担任采访

中国: 流动的盛宴 22

采访蒋得庄

使用人工智能追踪厨余垃圾 24

艾玛·亨德森 (Emma Henderson)

达喀尔街头美食翻红 26

苏菲·杜斯 (Sophie Douce)

一千零一种食材: 中世纪阿拉伯美食的丰富遗产 28

丹尼尔·纽曼 (Daniel Newman)

30

聚焦

索尔·莱特, 色彩大师 30

42

观点

你会说动物的语言吗? 43

迈克尔·帕多 (Michael Pardo)

46

嘉宾

阿克坦·阿里姆·库巴特: “我与电影人物同行” 46

卡特琳娜·马尔可洛娃 (Katerina Markelova) 担任采访

50

深度阅读

“具有影响力”的新面孔 50

社论

“通过咀嚼和吞咽食物, 为身体提供营养。”这个被普遍接受的字面上的定义, 只说到了饮食的纯生理含义。它难免过于简单化, 丝毫没有提及在文化想象、禁忌和社会表象等多重因素共同影响下的这种日常行为, 在很大程度上已经成为众多关键问题的核心要素。

自 20 世纪下半叶以来, 全球化进程和食品工业的扩张已经彻底颠覆了人们的饮食习惯。许多社会的饮食习惯已经从本地应季消费, 转变为广泛使用加工产品和进口产品。这种变化给环境造成了影响, 今天的我们正以前所未有的惨烈方式承受着由此造成的恶果。在气候危机、饥荒和粮食短缺的大背景下, 这种变化还影响到了消费者的健康。

每道菜、每份菜谱、每种食材, 都带有集体历史的印记, 见证着历史馈赠的文化影响。马铃薯、西红柿、玉米、可可跨越了大西洋, 在欧洲生根发芽, 彻底改变了欧洲大陆的烹饪方法。欧洲人还引入了小麦和甘蔗、柑橘类水果等新作物, 这些作物也曾改变了其他大陆居民的饮食习惯。

地中海饮食, 那不勒斯比萨制作技艺, 制作和食用蒸粗麦粉的相关知识、技能等多种烹饪传统, 作为“创造社会”、和睦共处、促进民族对话的一种方式, 入选联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》(Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity), 也就不足为奇了。2016 年, 阿塞拜疆、伊朗、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦和土耳其联合申报的面饼制作传统入选《人类非物质文化遗产代表作名录》, 人们透过这个实例可以清楚地看到食物在日常生活中以及在婚礼、出生、葬礼、祈祷等特殊场合起到的社会、文化和象征作用。

告诉我你吃什么, 我就知道你为人如何。烹饪讲述着我们、我们的情感、快乐和梦想。《论语》中, 孔子曰: “食不厌精, 脍不厌细。”千百年后, 哲学家加斯通·巴什拉 (Gaston Bachelard) 说: “饮食是……感官的盛宴。”烹饪是一场名副其实的环球旅行——开饭喽!

主编

阿涅丝·巴尔东

(Agnès Bardon)

食物将我们团结在一起



重塑人类 与食物的 关系

我们的食物系统近几十年来发生了深刻的变化。尽管食物在全球范围内分配不均，但食物数量从未如此之多，种类也从未如此丰富。全球化食品和超加工食品被端上餐桌的同时，也对人类健康和自然环境产生了严重影响。虽说生产方式和消费方式都变了，但食物仍在影响着我们的情感体验和文化体验。食物仍然是我们与自己、与他人、与所有生物之间的联系纽带。 →



© 古尔坎·拉吉博卢 (Gulcin Ragiboglu) / Shutterstock 图片库

全球食物数量从未如此之多，食品质量也从未如此之高。这项功绩得益于 19 世纪末部分地区兴起的农业系统和粮食系统工业化。

我们的生产系统曾经主要依靠太阳能，后来发展为大量使用不可再生矿产资源（首先是煤炭，继而是石油和天然气），实现了机械化生产，并且使用合成产品（化肥、除草剂和杀虫剂）。

从制冷机（1858 年）、食品辐照处理（1905 年），到急速冷冻（1929 年）、微波炉问世（1947 年）和超滤牛奶（1969 年），食品供应方式在技术进步的推动下不断向前发展。农产品加工厂的自动化生产，也提高了标准化食品的生产率。

20 世纪末，随着中产阶级的兴起，一个新的参与者——大众零售业迅速崛起，并且在世界范围迅速扩张，这方便了人们购买廉价食品。可如今，面对可持续性问题，工业化食品系统的种种缺陷暴露无遗，它对人类健康、自然环境、社会和经济不平等都产生了影响。

脂肪与碳水化合物

全球粮食供应之充裕超过了以往任何时候，但粮食分配失衡问题依然严峻。联合国五大机构联合发布的最新版报告《世

界粮食安全和营养状况》（*The State of Food Security and Nutrition in the World*）指出，2023 年仍有将近 7.3 亿人处于饥饿状态，换言之，全球每 11 人中就有 1 人（非洲每 5 人中就有 1 人）在挨饿。这种情况与持续贫困、食品价格一涨再涨，特别是冲突增多和气候危机加剧有关。另

一方面，高脂肪和高碳水化合物产品消费量不断攀升，加上体育活动减少，导致超重或肥胖人口增多，增加了 2 型糖尿病、心血管疾病和某些癌症的患病风险。预测显示，到 2030 年，全球将有超过 12 亿成年人患有肥胖症。

这种食物生产系统的环境成本同样很高。据估计，农业和食品业产生的温室气体排放量，在全球范围内占人类活动导致的温室气体排放总量的三分之一。此外，还出现了水体污染、传粉昆虫锐减、农化品滥用导致的土壤肥力下降、农田生物多样性骤降等问题。

最后，在社会经济层面上，整条食品产业链吸引了大量公司参与，由此形成了占有优势地位的集团，损害了农民独立性，压低了他们的收入。

新型消费习惯

与此同时，深刻的社会变革重塑了我们与食物之间的关系。

“

面对可持续性问题，工业化食品系统的种种缺陷暴露无遗

吃得好，才能学得好

2025 年 3 月，联合国教科文组织全球教育监测报告小组和伦敦卫生与热带医学院发布了政策文件《吃得好，才能学得好》（*Learn to Eat Well*），强调营养与学习之间的重要联系。这份报告引述全球学校营养餐联盟（涵盖约 100 个国家）的观点，强调将营养膳食教育和普及学校营养餐纳入全球政策议程的重要性。根据联合国儿童基金会的统计，

全球约 1.48 亿五岁以下儿童因营养不良导致发育迟缓，另有 4500 万儿童存在消瘦问题。

研究表明，幼儿时期获得充足营养对儿童的认知发展、教育水平乃至未来收入具有深远影响。例如，哈佛大学医学院的研究人员在巴巴多斯进行的一项历时数十年的营养研究——“巴巴多斯营养研究”（*Barbados Nutrition Study*）表

明，婴儿期如果有过一次中度至重度营养不良，成年后出现认知发展受损的概率会显著增加。

为应对这些挑战，该政策文件建议，应确保普及营养餐，积极开展营养膳食教育，监管以儿童为目标群体的非健康食品营销。该文件还呼吁建立保护生物多样性的可持续食品体系，如“农场到学校”倡议。

联合国教科文组织创意城市：串联起世界美食

联合国教科文组织创意城市网络中的“美食之都”，是体现地域美食文化的核心，因致力于守护传统烹饪习俗并接纳现代美食而获得认可。2005年，哥伦比亚城市波帕扬成为创意城市网络中的首个“美食之都”，迄今共有34个国家的56座城市获得了“美食之都”的称号，其中包括巴西的贝伦、沙特阿拉伯的布赖

代、马来西亚的古晋和挪威的卑尔根。每座城市都为这个网络带来了独特的风味。

一座城市需要满足多项标准，才能获得“美食之都”的称号。城市的美食文化和烹饪界必须先进成熟，且充满活力；必须重视传统做法，例如在烹饪中使用当地食材；还

应致力于推广可持续的当地产品，烹饪学校的课程也应强调保护生物多样性。这些城市举办了多项活动，包括节日、会议、培训和食品问题宣传活动。创意城市网络有助于促进成员城市之间的合作与最佳实践共享，让创造力成为推动城市可持续发展的驱动力。

在城市里，决定着人们能否获得食物的主要因素是购买力。此外，由于人们工作的地方通常离家很远，生活节奏又快，省时和方便成为重要的选择标准——人们开始购买即食食品、订外卖，与食物有关的某些工作被外包出去。

国际移民和近年来走红的社交媒体，用新的产品和消费方式丰富了人们的饮食习惯。例如，墨西哥、东南亚、日本和黎巴嫩的美食已经传播到许多国家。在这一过程中，墨西哥玉米卷、塔布勒沙拉、比萨等“传统”菜肴经过了改良和重新诠释。

此外，生活方式的个性化催生了新的饮食习惯——特殊饮食；一起进餐，但不一定吃相同的食物；为完善自我，针对特殊生理需求实行个性化营养定制。

以上种种现状，再加上农业和粮食系统的工业化，导致了多种形式的疏离——经济疏离，农民与消费者之间的中间商数量增加；地理疏离，生产活动迁往更加偏远的地区；认知疏离，城市居民与农民之间失去了联系，导致人们对食物链缺乏认识。此外还存在感官上的疏离——人们过去评判食物质量的方法是尝一尝、闻一闻或是摸一下，可现在越来越依靠包装上的文字来判断食物质量如何。

生存之道

如今，我们必须消除各种疏离状态，重建人类与食物之间断裂的联系。更何况，作为“总体性社会事实”的食物是我们

在这个世界上建立各种关系的重要手段。

食物在我们与自身的关系中扮演着重要角色，得到充足营养的人不仅会提出关于健康的问题，也会提出关于情感、愉悦、个人和集体身份构建的问题。进食是一种客观行为，也具有象征意义，影响着进食者的健康和他们在这个世界上确立身份的方式。

食物在我们与他人的关系中也起到了决定性作用，这体现在共享美食的欢乐时光、餐桌礼仪和烹饪技巧的传承、不同饮食文化的相互交流与影响等方面。一起吃饭，是我们与他人建立联系的一种方式——吃着同样的食物可以缔结共同的关系，这是因为接受集体的食物就象征着将自我融入集体。在我们与无形世界的精神关系中，食物同样发挥着作用，例如，食物是重要的祭品。

最后，食物塑造了人类与生物圈、其他非人类生物、动植物世界、因农业生产形成的山川地貌，以及与微生物世界的关系。微生物不仅是人体的一部分（例如肠道微生物群），在食品加工和保存过程中也起到了重要作用（例如发酵）。

由食物串联起的这些关系，要求我们做出多种形式的承诺，努力提高食物系统的可持续性，促进个人健康和生态系统的健康，增进社会公正和社会凝聚力。其实，食物就是政治——我们的饮食方式和我们组织饮食的方式，决定了我们想要的那个世界。 ■

“

社交媒体用新的
产品和消费方式
丰富了人们的饮
食习惯

从盘中餐看我们的未来

从实验室培育肉到昆虫和微藻，人们正在寻找蛋白质的替代来源，以满足 80 亿人的需求。不过，要让这些食物发展成为主流，必须克服一个障碍：我们对新事物根深蒂固的恐惧。

英国食物历史学家安妮·格雷（Annie Gray）说：“20 世纪 50 年代，许多科幻小说作家有一个固定的桥段，他们笔下的人物只需按一个按钮，便能凭空合成出一小块蛋白质。”迄今为止，我们还没见过这种神奇的食物。但面对环境和人口挑战，当今的农产品研究人员正在寻求能够养活全球 80 亿人口的新途径。

人们在农场、工厂和实验室里创造出了越来越多的新食物和新的生产方法。科学家和生产商一心要制造出

“空气中的二氧化碳也可以转化为食物”

美味可口的蛋白质替代品，这种新食物要营养丰富、价格低廉，而且要比红肉更具可持续性，其中包括昆虫、实验室培育肉、代餐奶昔和微藻。

利用从活体动物身上提取的干细胞样本，可以制造出实验室培育肉。将这些细胞放入模拟动物体内环境的生物反应器，并注入营养物质。细胞经过繁殖后会产生肌肉、脂肪和结缔组织。

另一种潜在的替代品是螺旋藻和小球藻等微藻。这些微藻可以由单细胞或多细胞组成，结构简单，经过繁殖可以生成大量营养丰富的生物质。这种有机物可以在多种环境中生长，非常适合工业化农业。

人参和二氧化碳

不过，寻找新的蛋白质还只是这个故事中的章节之一。伦敦食物未来学家莫甘娜·盖伊（Morgaine Gaye）表示，另一个重要趋势是开发旨在改善人类健康的食物：“这涉及功能性食物，有望改善人类健康状况，保护我们免受情绪剧烈波动的影响。”含有睡茄（又名印度人参）、茶氨酸（茶叶中的一种氨基酸）和镁等成分的饮料越来越受欢迎，就是一个实例。

更令人意想不到的，是空气中的二氧化碳也可以转化为食物。这个设想并不是今天才提出来的，它可以追溯到 20 世纪 70 年代。当时，美国国家航空航天局正在想方设法确保宇航员能够摄入足够的蛋白质。空气食品的生产工艺是利用气体发酵和微生物过程，将空气中的二氧化碳转化为蛋白质等营养物质。

近年来，一家公司将空气中的营养元素与培养物混合搅拌，生产出了空气鸡、空气肉、空气扇贝和空气鱼，生产过程类似于制作奶酪或酸奶。这样生产出来的蛋白质还要经过采集、

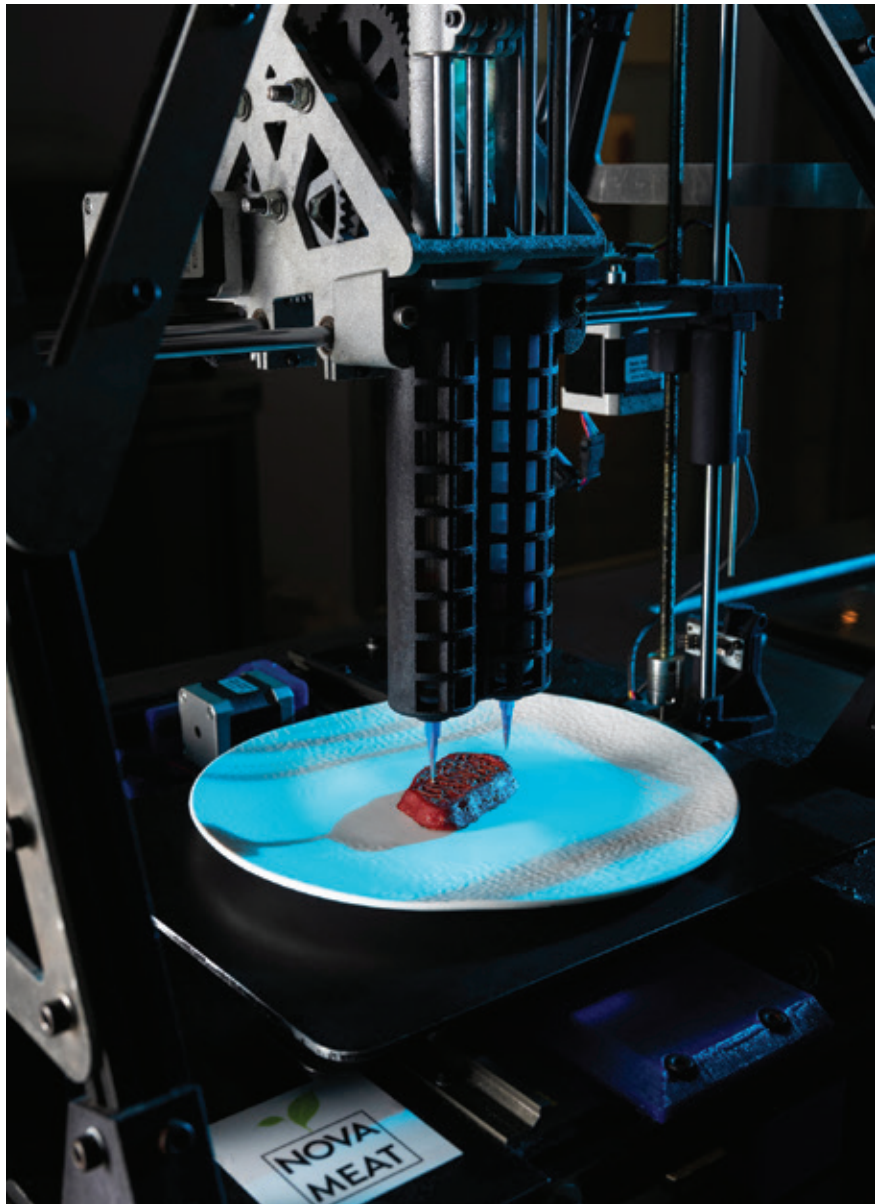
提纯和干燥。

饮食禁忌

这些创新产品要成为主流，必须让消费者接纳才行。但每个社会都有自己的食物禁忌。例如，在西方，昆虫就是典型的食物禁忌，人们历来将昆虫与污物、疾病、毁坏收成的害虫联系在一起。

许多食物在成为大众饮食之前，都曾经遭遇过恐惧和怀疑。威尔士卡迪夫大学食物历史学家、《剩菜剩饭：食物浪费与保存史》（*Leftovers: A History of Food Waste and Preservation*）一书的作者艾莉诺·巴内特（Eleanor Barnett）解释说：“在近代早期，大量新品种的食物从美洲输入欧洲，包括西红柿、菠萝和巧克力。当时的人们对有些食物心存疑虑。曾有一位意大利医生在 1628 年写道，有些人试着吃一些‘既奇怪又可怕的东西’，西红柿就是其中之一。”

巴内特告诉我们，在工业革命期间，作为新发明的锡罐救了不少人的性命（尤其是饱受坏血病折磨的水手，这是一种因缺乏维生素引发的疾病），但同时也引发了人们的猜疑，“在许多人的看来，这是一种可怕的未来科技，威胁到原本更健康、更合理的传统饮食和食物保存方法”。



© 弗朗切斯科·马里内利和弗朗切斯科·鲁奇 (Francesco Marinelli & Francesco Rucci)

▼ 西班牙 Novameat 公司利用 3D 打印技术制造“植物肉排”。

菠萝热

接纳新的食物，还可以彰显个人的社会地位。食物历史学家安妮·格雷说：“食物决定了人们的身份，体现出等级秩序。能吃到丰富多样的食物，是社会地位的象征，表明某人受过教育、见多识广且思想开明。”例如，菠萝传入欧洲之后大受欢迎，起初价格非常昂贵，常与权势和地位联系在一起，“象征着财富和异国情调的菠萝风靡一时，18 世纪甚至一度出现了‘菠萝热’”。

未来的食物要想被人接受，很可能需要模仿人们已知的食物。巴内特说，英国人接受印度食物、茶、咖啡

和巧克力，是因为这些食物经过了英国化改造，“最初的巧克力会被研磨成粉，用玉米淀粉增稠，再调入水和辣椒粉，作为冷饮食用。但传入英国后，它经改良摇身一变，成了像茶和咖啡一样的热饮”。

“科学怪肉”

说到底，食物不仅关乎营养，还关乎表达。意大利卡塔尼亚大学研究员、食物历史学家亚历山德拉·皮诺 (Alessandra Pino) 说：“接受一种新的食物，也就接受了新的生产系统及其附带的多种含义。如果人们一直把实验室培育肉叫作‘科学怪肉’，那他

们是绝不会考虑去吃这种东西的。”所谓“科学怪肉”，是指各种文章在提到实验室培育肉时常使用的绰号。

皮诺指出，食物还涉及情感问题：“我们喜爱的食物大多与回忆有关，很多食物都让人想到曾经听到的故事。但关于微藻，现在还没有太多的故事。”

“

1628 年，曾有一位意大利医生认为西红柿是“既奇怪又可怕的东西”

盖伊认为，使用正确的语言有助于说服人们接受新的食物。她说，“实验室”这个词对实验室培育肉非常不利，但没有贴上这个标签的其他“非天然”食品往往不会受到质疑，“人们不喜欢看上去不自然的食物，也受不了凡人扮演上帝——可无籽葡萄是转基因产品，虹鳟鱼也是人工培育出来的”。

面对新的食物，我们的祖先有理由犹豫不决。恐新症——害怕新的事物——往往与安全相关。但对于能够获得干净、安全食物的群体来说，这种猜疑或许不足为虑。

没有人能够准确预测几十年后的饮食情况和人们对新事物的接受程度。但有一点是可以肯定的——人们必然会幻想未来的食物会是什么样子。毕竟，人类的想象力是永无止境的。 ■

两名厨师携手造福公益事业

坚定的责任感、勃发的创造力和用美食打造绿色环保世界的愿望，激励着米其林星级主厨毛罗·科拉格雷科 (Mauro Colagreco) 和丹尼尔·哈姆 (Daniel Humm) 一路前行。科拉格雷科是法国芒通市 Mirazur 餐厅主厨，哈姆是美国纽约麦迪逊公园 11 号餐厅主厨。作为联合国教科文组织亲善大使，他们两人努力让公众意识到，我们对食物的选择给我们自己的健康和地球的福祉都产生了重大影响。

作为厨师，你们两位都致力于用自己独特的方式推广可持续的饮食习惯，无论是麦迪逊公园 11 号餐厅提供的素食，还是 Mirazur 餐厅推出的当地应季产品。你们是如何意识到我们的食物会对保护地球产生直接影响的？

毛罗·科拉格雷科：这是常识。身边的一切都表明，我们的食物系统正在通过农业、畜牧业、渔业、工厂、废弃物、污染等途径，影响着地球和人类的健康。我们必须出手改变这种模式。食物是一种强大的载体，可以列入我们的解决方案。

这就是我们在 Mirazur 餐厅展示出的理念——以更加环保的美食突显强烈的社会责任感。二十多年来，我们用美食将一家餐厅改造成了一个农业项目，与土地紧密相连，并致力于保护当地物种和一些濒危物种。我们不再使用一次性塑料制品，这极大地改变了我们的工作方式。归根到底，我们希望唤醒人们的意识，让大家都认识到，我们选择的食物，决定了我们憧憬的未来世界。

丹尼尔·哈姆：多年来，我一直关注着食品系统暴露出来的问题，我注意到某些食材的质量下滑，供应量减少，但直到新冠疫情期间，我才真正理清了自己的思路，特别是关于我们这个行业该如何发挥实质性影响的问题。由于麦迪逊公园 11 号餐厅歇业，我们有机会按下暂停键，重新思考我们的菜单架构和品牌核心价值。

无论是在个人生活中还是就烹饪理念而言，我都不是素

食主义者，我甚至不反对肉食，但我知道，工业化畜牧业是加剧气候变化和生物多样性丧失的一个重要因素。从社会角度来看，这意味着我们必须调整人类与肉食的关系，并重新排定这种关系的优先次序。在某种意义上，我认为 Mirazur 餐厅、麦迪逊公园 11 号餐厅等餐饮企业一路引领高端饮食打入餐饮业主流，因此有责任以最纯粹的形式践行我们的理念。对我们来说，这意味着要创造出一份全素食高端餐饮菜单。

公众对这个问题的认识提高了吗？我们该怎么开展“负责任的饮食”教育？

毛罗·科拉格雷科：人们的观念正在发生变化，每个人都越来越清楚地认识到，必须养成更加负责任的饮食习惯。真正的困难在于，如何超越个人经济利益，让整条价值链上的所有利益攸关方都参与进来。作为厨师，我们的职责是尽一切办法，面向儿童、青年厨师、顾客、合作伙伴、机构等开展教育、培训和宣传。

如今，厨师已成为关键人物。我们必须以身作则，让全社会都了解人们对食物的选择会造成哪些影响。我们应该广为宣传顺时而食、多种不同生产方法以及更加负责任的消费观的必要性。其实，改变远比人们想象的更容易。例如，我们可以在家里和子女一起做饭，教孩子们学会判断食材的新鲜度和成熟度。这种文化传承是很重要的。烹饪理应成为世代相传的文化遗产，教导人们如何成为清醒审慎的消费者。

“
我们选择的食物，决定了我们憧憬的未来世界



▼ 2024 年 1 月，毛罗·科拉格雷科和丹尼尔·哈姆在纽约的麦迪逊公园 11 号餐厅组织了一次素食晚宴，推广可持续的饮食习惯。

去年秋天在哥伦比亚卡利召开了生物多样性会议（生物多样性公约缔约方大会第十六届会议，简称 COP16），我在会上呼吁支持年轻人完成学校教育，让他们能够做出明智的选择，我们正在据此制订教育计划。目前，我们正与联合国教科文组织人与生物圈计划合作启动一个试点项目——“留待未来的种子”，为学校和教育机构提供实现这一目标所需的必要工具。

丹尼尔·哈姆：负责任的饮食无疑已成为热门话题，但我们依然任重道远。出于某种原因，人们吃什么和怎么吃以一种诡异的方式被政治化了，特别是在关于素食烹饪的讨论中。要想取得进展，就必须认识到这些问题和解决方案与每个人都息息相关。人人都有权得到有营养的食物，所有人也都受到气候变化的影响。



我们在日常生活中可以采取一些简单易行的做法，哪怕是细微的变化，也会产生不同凡响的意义——选择每天吃一顿素餐，在烹饪时使用更多时令食材，在购物时选择本地产品。

在全世界许多地方，人们数千年来始终以负责任的方式对待饮食，采用可再生的农耕做法，饭菜也基本上以素食为主，我认为一定要将这些饮食文化纳入学习过程。

创新和探索新食材、新技术固然重要（比如利用微藻发酵，生产食用油），但我不久前前往希腊、印度和日本游历，在旅行途中收获了很多灵感。这些国家的美食都是依托当地具体环境发展起来的。

社交媒体运动能否成为提高公众认识的途径？

毛罗·科拉格雷科：我认为已经有许多事情因社交媒体而发生了变化。社交媒体是覆盖广泛受众的最便捷方式，利用其推广负责任的饮食理念将大有可为。真正的问题在于，如何让我们传递出的信息具有更强大的影响力，以积极和负责任的方式鼓励时常被相

互矛盾的信息洪流淹没的这一代人。

丹尼尔·哈姆：这是毫无疑问的。不管我们愿不愿意，现在世界上大多数人都是通过社交媒体获取信息的。我们越是向公众展示负责任的饮食是多么美味、简单易行，且已融入我们这些厨师的日常生活，其他人也就越会在自己的生活中做出正向选择。

“
哪怕是细微的
变化，也会产
生不同凡响的
意义——选择
每天吃一顿素
餐，在烹饪时
使用更多时令
食材

今年1月，你们合作举办了一场素食晚宴，这项活动的主旨是什么？

毛罗·科拉格雷科：我一直期待着能与丹尼尔再次合作。他是我的多年好友，我们两人都坚定地支持更负责任的饮食习惯。我很钦佩他的工作，我们携手向公众表明，总能找到其他方法来更好地滋养我们的地球。提供这些餐食的用意，是要让人们清楚地看到生物多样性其实始于我们的餐盘！

丹尼尔·哈姆：在烹饪理念上，毛罗和我有很多共同点，他在 Mirazur 餐厅的工作带给我很大启发。我们两家餐厅在很多方面都可以说是向着同一方向齐头并进，今年1月迎来了两家餐厅携手合作的最佳时机。去年，我有幸与毛罗一起成为联合国教科文组织亲善大使，我们的这次合作既彰显了联合国教科文组织的使命，也让人们看到了高端素食餐饮的无穷潜力。

毛罗·科拉格雷科，你作为联合国教科文组织代表团成员，出席了2024年10月在哥伦比亚举行的生物多样性会议，这次经历带给你哪些主要收获？

参加这次生物多样性会议，是一次难忘的经历，也让我受益匪浅！我们组织了一场秉承负责任理念的晚宴，向人们宣传保护生物多样性和传承当地烹饪传统的重要性。我在“世界粮食日”当天发言，重申以更加敬畏自然的方式制作美食，不仅可以养活不断增加的人口，而且不会耗尽地球资源。改变食物的生产方式，就可以改变我们的饮食、我们的社会，最终改变我们的价值观。

丹尼尔·哈姆在美国东北部的联合国教科文组织尚普兰-阿迪朗达克生物圈保护区与学生交谈，以提高学生对可持续餐饮习惯的认识。



©叶凡（晋海）

▼ 毛罗·科拉格雷科在其位于法国南部的 Mirazur 餐厅的花园里。

我还利用这个难得的平台呼吁人们采取具体行动，制订全球教育计划，这就是我前面提到与联合国教科文组织法国生物圈保护区合作开展的“留待未来的种子”项目，未来将向全球推广。我们希望这个项目能够借助多种教育工具、研讨会和实践活动，推动农业多样性发展，推广当地应季产品食用，推进可再生农业和可持续渔业，并提升公众对校内食物浪费及塑料使用问题的关注度。让孩子们有能力在日常生活中选择更好的食物，就是把他们培养成为生物多样性的守护者。

丹尼尔·哈姆，你发起了“重新思考食物”倡议，意在为纽约的贫困人口提供食物，从全球范围来看，我们该如何解决粮食短缺问题？

这是一个大问题，解决方案涉及相互关联的许多因素。但我认为最重要的是鼓励发展可持续农耕，支持当地农业经济，保护生物多样性和古老的文化习俗。正因为如此，我在与联合国教科文组织合作并了解到人与生物圈计划时深受启发——要养活全球人口，必须帮助社区种植粮食，创办能与当地环境和谐共处的产业。

作为亲善大使，你对于今后与联合国教科文组织的合作有哪些设想？

毛罗·科拉格雷科：能够担任联合国教科文组织生物多样性亲善大使，我深感荣幸，在满怀希望的同时也倍感活力。

我担任着全球酒店业协会“罗莱夏朵”联盟的副主席，我们协会与联合国教科文组织合作，致力于推动实现 12 项可持续发展目标。我们正在制订一项试点项目，宣传距离最近的生物圈保护区，让联盟旗下的厨师成为当地生物多样性守护者。

最后要说的是，在距离 Mirazur 餐厅几公里外的法国南部小镇索斯佩勒，我们正在开展一个目标长远的项目，努力将食品、农业和教育串联起来。

参与这项工作，让我坚信我们的地球和我们的孩子们都将拥有更美好的未来。



© 马泰奥·卡拉萨莱 (Matteo Carassale)

丹尼尔·哈姆：作为联合国教科文组织食品教育亲善大使，我最近一项工作是推介在 2025 年 3 月发布的联合国教科文组织《全球教育监测报告》[*Global Education Monitoring (GEM) Report*]，这份报告主要聚焦营养问题。

我很高兴能够参观和了解更多的联合国教科文组织生物圈保护区和世界遗产地，我也期待着有机会获得和分享更多知识，了解我们的日常食物选择如何影响生物多样性保护，如何遏制气候变化和维护宝贵的文化传统。

我也很高兴能够参与联合国教科文组织国际美食地图册项目，这个项目向人们展示了食物与非物质文化遗产的内在联系。

我和毛罗都支持联合国教科文组织开展的生物多样性宣传工作，我们期待着能够参加 2025 年 11 月将在巴西贝伦召开的缔约方大会气候峰会。

最后还要说一句，我迫不及待地希望将自己的热情和价值观传递给未来的成年人，为此我将出版一本儿童读物《丹尼尔的梦想》(*Daniel's Dream*)。 ■

“
我们越是向公众展示负责任的饮食是多么简单易行，其他人也就越会做出正向选择

智利，食品标签制度的先行者

作为世界上肥胖率最高的国家之一，智利率先通过了一项法律，要求对含有大量有害健康成分的食品进行标识。

“高饱和脂肪”“高钠”“高糖”“高热量”——智利食品贴上了黑色六边形警示标签，提醒消费者食品中可能含有对健康有害的成分。

智利是第一个实施这种食品标签制度的国家，阿根廷、以色列、墨西哥和秘鲁等其他国家也从这项开创性立法中受到了启发。

法律禁止向 14 岁以下儿童宣传任何带有警示标签的产品，禁止针对儿童的某些商业行为，例如礼品馈赠、竞赛、特价优惠、人物形象、贴纸或任何其他小物件，并禁止在校内销售或免费发放带有此类标签的产品。

万事开头难

世界卫生组织（WHO）的数据显示，智利是世界上肥胖率和超重率最高的国家之一，2022 年，有 78% 的智利成年人受此困扰，而全球平均为 60%，美洲平均为 67%。

正是在这样的背景下，智利在 21 世纪初出台了关于食品营养成分和广告的第 20.606 号法律。

2006 年提出的初始法案一度引发了农业食品行业的强烈抗议。为此相关部门启动了长期协商进程，确保所

有利益攸关方参与其中，并保障每位成员的发言权。这场辩论持续了数年，直到 2012 年，法案才获得通过。

业界震动

在这个过程中，各方为达成共识，组织国际专家、工作组、学界人士和智库开展讨论。

“
黑色六边形警示标签提醒
消费者食品中
可能含有有害
成分

在各个阶段，农业食品行业始终要求标签应是自愿性质的，对于产品中有害成分的含量应放宽限制，关于是否在包装上贴标签应留有更大的自由裁量权。面对这个前所未有的标签制度，感到恐慌的食品企业认为个人

应该为自己选择的食物负责。

但法案有着坚实的技术基础和科学研究支持，最终对业界做出的唯一让步就是同意分三个阶段实施法律，让企业有更多时间做出调整。

如今，第 20.606 号法律规定，必须在外包装上清晰显示警示标签，提醒消费者食品中的某些成分含量超过了限量标准。法律还禁止向 14 岁以下儿童宣传这些产品，这意味着某些产品退出了智利市场。

由于味觉敏感度主要形成于童年时期，务必要针对儿童食品采取适当措施。智利卫生部副部长安德烈亚·阿尔巴利（Andrea Albagli）说，在幼年时就接触到高油或高糖的食物“会改变人们的饮食习惯，日后也很难纠正”。

法律第三部分专门针对学校环境，禁止在校内销售或免费发放被标记为有害的食品，这项禁令同时也适用于公立学校食品分配计划。

范式转移

智利圣地亚哥营养与食品技术研究所（INTA）研究员卡米拉·科瓦兰（Camila Corvalán）着重指出，标签

法促成了“范式转移”。

她补充说：“这是有史以来第一次明确规定，责任不在个人，而在他们所处的环境。这种观点的变化为制定公共营养政策开辟了一条极其重要的新途径。”

另一方面，一些消费者已经熟悉了标签，并学会了如何使用标签。家住智利圣地亚哥的罗贝托（Roberto）有个十几岁的儿子，他在走出努尼奥阿区一家超市时告诉我们：“我购物时会尽量选择标签最少的食品。”在这家超市门外，西尔维娅（Silvia）说：“标签非常实用，我很看重食品里不包含饱和脂肪，这对我女儿来说尤其重要。”

多项研究发现，智利国内出售的

食品发生了变化。卡米拉·科瓦兰说：“食品中所有管制成分的含量都减少了。这种转变的规模之大，远远超出了其他政策能够达成的效果。”再看超市货架上的产品，其中的盐、糖和脂肪含量普遍降低了。

“禁止在校内销售被标记为有害的食品

这项法律现已得到广泛遵守，这是有益于消费者健康的胜利。但法律

并不涉及超市食品中出现的新的添加剂。零焦耳甜味剂，以及用于改善食品风味和色泽、增强稳定性或延长保质期的其他化学添加剂越来越普遍。

卡米拉·科瓦兰强调说：“法律通常允许使用这些产品，但现在的问题是，这些产品从中长期来看是否会导致代谢紊乱。”安德烈亚·阿尔巴利也承认：“这确实是个问题。”为此相关部门正在审查相关法律法规。

2025年是智利食品标签法生效的第九年。现阶段还没有科学证据能够证明这部法律对肥胖率的影响如何，但法律让消费者看到了冰激凌和速溶汤料中某些添加剂的危害，这已经很了不起了。 ■



serprix.com

© 西尔维·塞尔普里克（Sylvie Serprix）为联合国教科文组织《信使》创作

美食与非物质文化遗产——美味关系

联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》收录了大约五十种传统烹饪方法。

某些线上出版物或社交媒体或许会说，这不对呀，法式长棍面包就没被列为非物质文化遗产，蒸粗麦粉和那不勒斯比萨也没有。其实，能够被列入《人类非物质文化遗产代表作名录》（以下简称《非遗代表作名录》）的不是菜肴，而是世代相传的文化习俗，其中很多习俗都与人们的饮食有关。这些习俗本身不是食物，而是食物的培育、制作或食用方式。

联合国教科文组织保护非物质文化遗产公约秘书处主任日向文子（Fumiko Ohinata）说：“传统烹饪方法，无论是日常生活中还是典礼仪式、节庆活动等特殊场合用到的烹饪方法，都是世界各国非物质文化遗产的重要组成部分。我们可以将公约名录看作是一本食谱，从开胃菜到甜点一应俱全，涵盖各色菜肴、饮料、面包等丰富内容。目前已有至少五十种烹饪方法被列入名录，其中有八种方法涉及多个国家。”

烹饪方法在《非遗代表作名录》中的地位日益重要，例如那不勒斯比萨的制作技艺，法式长棍面包的制作工艺和文化内涵，阿尔及利亚、毛里塔尼亚、摩洛哥和突尼斯等国制作和食用蒸粗麦粉的相关传统。此外还包括地中海饮食（克罗地亚、塞浦路斯、

希腊、意大利、摩洛哥、葡萄牙和西班牙）、墨西哥传统美食、秘鲁柠汁腌生鱼的制作和食用，以及海地久慕汤（牛肉南瓜汤）。

推动建设可持续的粮食系统

联合国教科文组织借助其多种网络和项目，特别是通过促进生物多样性和传承景观管理传统知识，推动可持续粮食生产系统的建设。

已有多处农牧景观入选《世界遗产名录》（*World Heritage List*）。水稻梯田、葡萄种植区、牧场、采摘园，这些景观对于维护当地人的生计，帮助他们获取清洁的水和食物，都起到了至关重要的作用。例如在2012年入选《世界遗产名录》的印度尼西亚巴厘省文化景观中，“苏巴克”灌溉系统采用民主、平等的耕作方式，确保了水稻丰产。

联合国教科文组织还通过遍布全球各地的213个世界地质公园和1971年启动的人与生物圈计划（MAB），支持生物多样性保护和推动可持续发展。世界生物圈保护区网络目前涵盖759个保护区，可以作为支持可持续发展的学习场所。土壤支撑着全球95%至98%的粮食供应，为遏制土壤快速退化，2024年夏季启动了一项土壤和景观可持续管理试点项目。

这个项目制定了“世界土壤健康指数”，还计划对大约10个生物圈保护区的土壤和景观可持续管理情况进行评估。

促进发展的资源

在文化层面之外，这些烹饪习俗有一个共同点——提倡尊重生态系





▼ 2020年，“蒸粗麦粉”的生产和消费相关知识、技艺和实践被列入联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》。

▼ 在曼谷北部的大城府，人们正在制作冬阴功汤（泰式酸辣虾汤），这是一种泰国传统虾汤。冬阴功于2024年被列入《人类非物质文化遗产代表作名录》。



© 金通·玛哈蓬派山 (Gingthong Mahapompaisan) / 泰国文化部, 2019年

统、维护遗传生物多样性的多样化饮食。意大利罗马联合大学联合国教科文组织非物质文化遗产教席负责人皮尔·路易吉·佩特里洛（Pier Luigi Petrillo）解释说：“许多烹饪方法的出发点都是尊重季节时令，使用当地物产，同时对剩下的食物进行二次利用。烹饪也是人们交流和对话的时机，可以增强社会凝聚力。”

该教席在2018至2023年间开展的一项研究发现，随着那不勒斯比萨制作技艺被列入《非遗代表作名录》，比萨制作课程增加了65.3%，获得官方认证的学校数量增加了33.5%（其中85%不在意大利境内）。

西班牙奥维耶多大学当代史教授路易斯·贝尼托·加西亚（Luis Benito García）认为，将阿斯图里亚斯苹果酒文化列入《非遗代表作名录》，

“传统烹饪方法是非物质文化遗产的重要组成部分”

可以“推动相关课程纳入各级教育体系。此外，由于苹果酒文化涉及生产领域，应通过种植苹果树来促进苹果酒业的发展，这样就可以留住农村的年轻人口，保护这项可持续的家庭式手工产业”。

联合国教科文组织正在编制《国际美食地图册》（*International Food Atlas*），并开发数字平台，以保护、推广和向子孙后代传承饮食方式。这个项目由沙特阿拉伯资助，旨在分享世界各地不同社区和不同国家的遗产

保护案例，凸显出饮食习俗这项活态遗产的多样性及其与可持续发展的关系。《国际美食地图册》将于2026年底发布。

正如人类学家米格尔·埃尔南德斯（Miguel Hernández）所言：“烹饪习俗融合了历史记忆、生态智慧、文化交流、经济互动及性别角色演变，并塑造了独特的风味，基于这一多元价值，我们可以将非物质文化遗产视为一种发展资源，助力社区在全球化和气候变化的双重挑战中构建韧性。” ■

加拿大原住民美食的复兴

这个项目由加拿大原住民社区牵头，力求恢复既尊重食物的神圣性又更具可持续性的古老习俗和食谱，新斯科舍省的米克马克族也参与其中。

“冬天是我最有活力的时候。”乔夫（Joef）一边说着，一边笑着把没戴手套的双手伸进了布拉多尔湖冰冷的湖水中。在 2025 年 2 月的一天，加拿大东部新斯科舍省布雷顿角岛上的温度只有零下 15℃。乔夫是米克马克族——居住在加拿大大西洋省份的原住民。

今天，乔夫希望能抓到一只河狸送给姐姐，“她正在为隆冬节的大餐做准备”。乔夫每天都要出去布设捕猎的陷阱。收集野生食物（鹅、鹿、驼鹿、鳗鱼、鲑鱼、浆果、植物）不只是一种业余爱好，更是原住民的传统生活方式。

乔夫解释说：“食物对我们来说是神圣的，是我们文化的核心，承载着我们的精神生活和节日庆典。每当捕到动物，人们都要感谢和报答这片土地上的神灵。人们会想起献祭和牺牲，于是会尽可能充分利用捕获的猎物——肉会被吃掉，毛皮用来做衣服等。”事实上，这种传统的食物体系不仅保证了乔夫和家人享有粮食安全，还保证了其他族人的粮食安全。乔夫说：“我不喜欢囤积食物，我会留下够吃一顿的肉食，其余的就送给别人。”

乔夫跟着父亲学会了如何在野外收集食物。他六岁的儿子正在雪地里玩耍，努力学习父亲的语言和语言，

有时也帮着父亲设置陷阱。在谈到其他族人时，乔夫对社区的破败深感痛心：“原住民的贫困率高于全国平均水平，主要是由于我们忘记了该如何利用土地。”为扭转颓势，加拿大全国各地正在开展一系列社区主导项目。

回归本源

“农民之路”国际运动在 1996 年第一次提出了“粮食主权”概念。这项运动旨在捍卫小农农业，主张各民族有权获得以生态无害和可持续方式生产且文化适宜的健康食物，并有权决定各自的粮食和农业系统。

自殖民时代以来，祖先留下的知识和语言在加拿大大部分已经失传。安大略省圭尔夫大学研究员巴米德勒·阿德昆勒（Bamidele Adekunle）致力于研究作为城市居民的原住民获取传

统食物的途径。他指出，有几个因素导致原住民丧失了粮食主权：移民、资本主义，以及原住民对自身技能价值的缺乏信心。阿德昆勒说：“食物关系到健康、仪式、归属感和社区意识。一旦食物受到损害，所有这些都将不复存在。”由于得不到传统食物，原住民开始接受加工食品。“在城市里实现粮食主权的方法之一是支持社区在自有土地上种植本土作物，或是开展培训项目，培养年轻人学会相关技能。”

莫霍克族的种子守护者

原住民社区历来擅长混栽植物，也就是将不同植物搭配种植，利用植物之间的互惠关系，产量高于单独种植。例如在种玉米时可以配上蔓生豆类和南瓜。豆类植物可以向上攀爬，缠绕在玉米棒周围；而南瓜低伏在地面，可以保持土壤湿润，防止杂草滋生。

酋长史蒂芬·西尔弗贝尔·麦康伯（Stephen Silverbear McComber）告诉我们：“传统花园是土著文化的一部分。”他是莫霍克族的一名种子守护者，从小就与祖父母一起在花园里种植各种植物的种子。

麦康伯不断收集并筛选种子，在部落间进行交易，将豆子、南瓜、玉米、向日葵、烟草种子的传统品种分

“食物对我们来说是神圣的，是我们文化的核心”

发给各个家庭种植。麦康伯认为农耕也有礼仪可循：“种子是有生命的，与宇宙息息相关。播种仪式可以带来好运，人们种植、收获，甚至制作罐头时，都要遵循月相。”

长老安妮塔·约瑟夫（Anita Joseph）说：“生存之道，就是吃对的食物。”在编写《来吃饭吧——西克尼图克的米克马克族食谱》（*Mitji-Let's Eat! Mi'kmaq Recipes from Siksiktuk*）时，安妮塔是埃尔西波托格原住民社区的联络人。多亏有了这

本书，安妮塔从小和姨妈一起制作米克马克族鱼子酱的秘方和她们用到的语言才得以保存了下来。安妮塔的这道菜名为 *nijnjk*，主要食材是鲑鱼子，冷藏之后配上饼干作为开胃菜，还可以搭配酸豆、莳萝枝和柠檬蜜饯。这个实例充分证明了米克马克族在处理动物食材时做到了充分利用，没有丝毫浪费。

《来吃饭吧——西克尼图克的米克马克族食谱》是玛格丽特·奥古斯丁（Margaret Augustine）和劳伦·贝

克（Lauren Beck）博士共同编写的，他们向新不伦瑞克省米克马克族领地的居民们收集了 30 道菜肴的制作方法，例如 *Qonesuwe*（土豆炖肉）、*Four Cents*（油炸面包，类似于煎饼，吃法多样）。在动手写书之前，两位作者事先征得了部族长老的许可，并且确保这本书的知识产权和版税都归社区所有。玛格丽特·奥古斯丁说：“烹饪是对坚韧不拔精神的赞美。这本书没有对米克马克族的食物进行浪漫化处理，我们写的都是社区居民目前正在做的菜。”

鲑鱼子 (*nijnjk*)

四人份

准备时间：2 小时 10 分钟



© 劳伦·贝克

- 1 磅（225 克）新鲜或冷冻鲑鱼子
- 3/4 杯（175 毫升）水
- 调味用的盐和胡椒
- 1 汤匙（15 毫升）软化黄油
- 1 个小洋葱，切成洋葱圈

烤箱预热至 120°C（250°F）。

将鲑鱼子放入涂过油的烤盘，沿烤盘边缘缓缓注入清水，撒上盐和胡椒粉。

将黄油涂抹在鲑鱼子上，再铺上一层洋葱圈。

用箔纸或盖子盖住烤盘，烘烤 2 小时。

冷藏后作为一道配菜，可搭配新鲜的西红柿和黄瓜一起食用，或是搭配烤鲑鱼、土豆和绿叶蔬菜一起热食。

社区行动起来

营养师、瓦索科帕原住民切尔西·普尔迪（Chelsey Purdy）在新斯科舍省米克马克联盟工作。这个部族理事会有着极为广泛的社会关系，与内陆米克马克联盟和克吉姆库吉克国家公园一直保持着合作。普尔迪说：“我们去年在公园里组织了一场聚会，大家来露营，举办与食物有关的活动，米克马克族食物采集者、餐饮业者、食品生产商和社区成员都参加了。”

“人们种植、收获，甚至制作罐头时，都要遵循月相

今年，他们希望在活动中试着推出自己的餐饮服务。普尔迪说：“我们正在确定今年春夏两季要采摘的植物，以便将这些食物列入秋季活动的菜单。”为确保植物的识别和采摘活动都符合米克马克族的价值观，联盟得到了地球守护者组织 *Nuji Kelo'toqatijik*



▼ 加拿大原住民米克马克族人乔夫带其子在新斯科舍的布雷顿角岛上设置了一个海狸陷阱。

的支持。在原住民的领导下，加拿大各地兴起了声势浩大的土地保育与保护运动，地球守护者组织就是其中的一员。

在东北方向 450 公里外，捕猎者乔夫也是一名地球守护者，他为乌纳马基自然资源研究所工作，分享他对这片土地的深刻认识（例如，他对动

物种群的观察），为土地保护所需的科学研究贡献一份力量。正因如此，鉴于驼鹿数量太少，人们决定今年冬天禁止猎杀驼鹿。

切尔西·普尔迪这样总结道：“从原住民的视角来看待粮食主权，会发现土地才是一切的核心，这将改变我们的思维方式，学会以土地的时间尺

度，而不是人类的时间尺度来评判我们的决策。这个视角还突显出社区关怀、分享和当地粮食网络的重要性——在粮食成本不断上涨、环境威胁日益加剧的世界里，这些都是必不可少的。”乔夫能够完美地适应野外环境，就是一个活生生的例子。乔夫平静地表示：“我们必须不断适应。” ■

彼得·辛格：“在我看来，将动物视为商品是大错特错”

工厂化农场饲养的动物通常生活条件恶劣。这种情况我们都知道，却并不妨碍我们继续吃肉。对于动物的痛苦，我们为什么会如此无动于衷？澳大利亚哲学家彼得·辛格（Peter Singer）作为同时代人中最具影响力的知识分子之一，50多年来始终致力于消除人类伦理思想中的这个盲点。他写了数十本书，其中的经典著作《动物解放》（*Animal Liberation*）一直是动物权益领域的参考书。

彼得·辛格，美国普林斯顿大学爱拉·W. 迪坎普生物伦理学讲席荣誉退休教授，新加坡国立大学生物医学伦理中心客座教授，因在生物伦理学领域的工作和作为现代动物权益运动的思想奠基人之一而闻名于世，著有《饮食伦理学》（*The Ethics of What We Eat*）、《你可以拯救生命：立即行动起来消除世界贫困》（*The Life You Can Save: Acting Now to End World Poverty*）等多部著作。

20世纪70年代中期，你作为一名哲学系的研究生开始撰写关于动物权益和饮食伦理的文章，从此再也没有停下来，能否说说当年促使你走出这一步的那个决定性时刻？

曾经有一个重要时刻，让我对饮食伦理学产生了全新的兴趣，那是我与一名加拿大研究生理查德·克申（Richard Keshen）一起吃午餐的时候。我们当时在修同一门课——与饮食和动物无关，是关于自由和责任的课程。有一天，我们俩走进英国牛津大学贝利奥尔学院的餐厅，当天有素食沙拉和意大利面配棕色酱汁可供选

择，理查德问酱汁里有没有肉，人家告诉他有肉，于是理查德选了沙拉。那是20世纪70年代，当时还很少有素食主义者。理查德第一次让我开始思考自己吃下的食物和人们对待动物的方式。

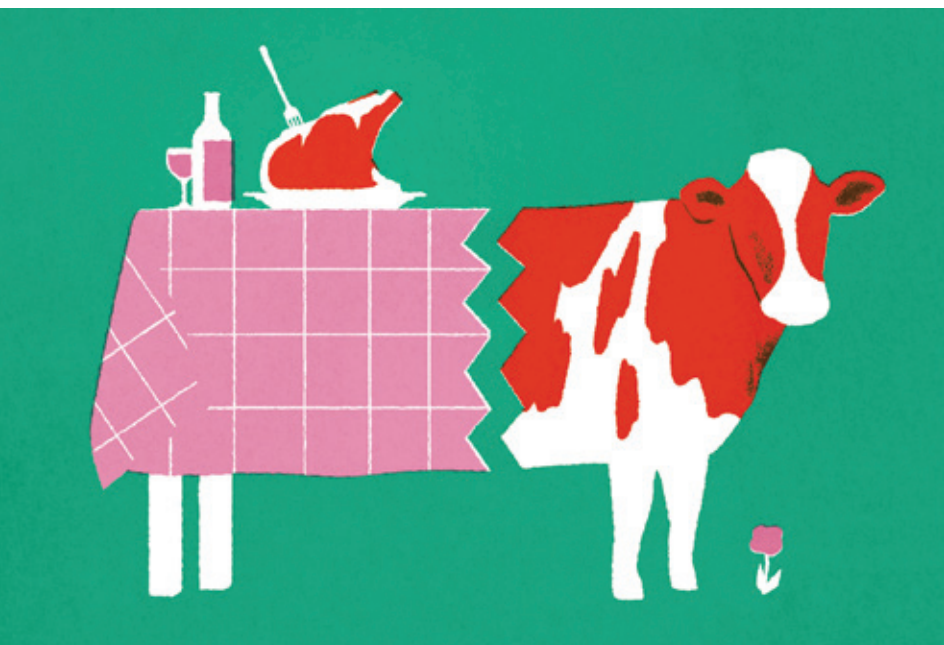
我原以为这些动物在田野里吃草，日子过得还算不错。可理查德告诉我，许多动物一生都被关在室内，生存环境极其逼仄，人们根本不关心动物的福利。为了尽量降低动物制品的生产成本，生产商会无所不用其极，这意味着动物生活悲惨。我由此想到，既然肉类不是人类生存的必需品，我们

有什么理由这样对待动物呢？

《动物解放》出版于1975年，近年又推出了修订版《当代动物解放》（*Animal Liberation Now*）。你在这本书里指出，我们在道德上有义务考虑动物的利益，因此应尽量减少圈养动物的痛苦。此话怎讲？

我认为杀生是一个很严肃的问题，但问题的关键其实并不在于杀死动物是否错误。人类给动物造成了巨大的痛苦，仅仅是因为我们喜欢吃肉，不喜欢吃那些同样有营养却不会造成痛苦的食物，这无论如何都说不过去。动物也是有感知能力的，我们与这些数量巨大的动物共同生活在地球上，我们给了它们生命。但问题是，我们给了它们怎样的生活？

假如牛群能在田野里吃草，鸡群能在户外啄食，这或许还可以容忍。但是，把这些动物关进室内，让它们生活在巨大、拥挤的饲养棚里，这种



©杰瑞米·卢西安尼（Jérémie Luciani）为联合国教科文组织《信使》创作

做法本身就会给动物造成巨大压力。例如，鸡通常会结成小规模的社会群体，它们认识这个群体里的每一个成员，也知道自己在群体中的位置，因此很少出现攻击行为。但是，假如把20000只鸡关在同一个饲养棚里，攻击行为可能会增多。在饲养过程中，鸡的体重增长得很快，而尚未发育成熟的骨骼承受不住这种重量，这会让他们很痛苦。鸡长得越快，生产商赚到的钱就越多。这项确凿的证据表明，人们对动物福利漠不关心。在我看来，将动物纯粹视为商品的这种态度大错特错。

促使你采取行动的是感情因素，还是思想上的推理？

我认为更多的是思想上的原因。在开始了解肉用动物的饲养条件时，我正在专攻伦理学，于是，我读了一些哲学家的相关著述。但在这个领域，他们的推理读起来单薄无力。我意识到，这个问题是人类的诸多道德盲点之一。我们都知道，在种族主义问题上，奴隶贩子和奴隶主存在严重的道德盲点；父权社会中的男子在性别歧视方面存在道德盲点。但许多人依然没有意识到这个盲点的存在，我称之为物种歧

视。我们自认为人类这个物种有权以任何方式肆意剥削其他物种。50年、100年、200年后的人们在回望我们这个时代时，他们会说，当年那些人啊，在某些方面努力表现出体面和操

“物种歧视观点认为，人类这个物种有权剥削其他物种”

守，但在动物问题上，他们的所作所为简直骇人听闻。

养殖动物福利事业在当代是否得到了更多人的认可？

我想是的。动物权利运动正发展得如火如荼，动物的处境在许多国家（特别是欧盟国家）都有所改善，美国的一些州通过了更加完善的法律，其他国家的情况也在一步步向着好的方向发展。但仍有一些国家没有立法来保护工厂化农场动物的福利。

素食和纯素食主义日渐流行，尤其是在富裕国家，但全球肉类消费量仍在上涨，符合道义的路何在？

全球肉类消费量不断攀升，部分原因是许多国家如今比50年前繁荣富裕，买得起肉的人也更多了。让人们摆脱贫困，让他们有更多选择，这当然是件好事；但遗憾的是，由此导致人们购买饱含动物血泪的产品。

由于大量饲养动物会严重加剧气候变化，提供更多素食选择对地球来说也是一项重要的进步。只需减少养殖动物的数量，就可以降低温室气体排放，还可以减少工厂化农场动物携带的病毒引发的重大公共卫生风险，例如猪流感和禽流感，后者已经传染了其他动物，甚至有人传染了禽流感。

在这个世界上，有些地方的人过度肥胖，另一些地方的人正在挨饿，这难道不是道义的严重挫败吗？

确实如此。地球上依然存在饥饿，这个事实本身就体现了道义上的失败，因为地球资源生产出的食物本来足以喂饱每一个人。之所以有人挨饿，是因为大量谷物和富含蛋白质的大豆都被用作了动物饲料。假如这些谷物和大豆被拿来直接食用，人类就不需要这么多耕地来养活自己，这些作物的价格会下降，我们也就可以将盈余的粮食提供给有需要的地方，从而在全球范围内实现更加公平的食物分配。

可以将人造肉作为解决方案之一吗？

事实证明，要让人们不再食用动物肉是很困难的，人造肉这类解决方案或许不失为未来的发展方向。但这个选项并不常见，而且价格昂贵。可惜，要利用人造肉技术来帮助解决人类的粮食问题，我们还有很长的路要走。 ■

中国：流动的盛宴

在香港举办的“流动的盛宴：中国饮食文化”展讲述了华夏五千年饮食文化。这次展览的首席策展人、艺术史学家蒋得庄向我们讲述了古代食器透露出来的社会习俗和礼仪，至今仍余响不绝。

2025年3月19日至6月18日，香港故宫文化博物馆将推出“流动的盛宴”展览，追溯中国烹饪文化从新石器时代到清代（公元1644年—1911年）的变迁，能说说这次展览的灵感从何而来吗？

我的研究领域是中国清代宫廷艺术和物质文化，旧时帝王在紫禁城内的用餐地点不是固定的，这让我很感兴趣——进餐时间一到，无论皇帝身处哪里，御膳房都会将食物送到皇帝面前。我由此受到启发，开始探索中国烹饪传统中的流动概念。

香港，既是东西方文化交汇的活力熔炉，也是国际美食之都，正是举办这次展览的理想地点。展出的珍贵文物来自北京故宫博物院、香港故宫文化博物馆等知名博物馆，以及世界各地的知名博物馆。

中国烹饪传统的基本原则有哪些？这些原则在今天表现在哪里？

在中国，我们可以借助“礼”的概念来解答这个问题。在英文中，“礼”通常可以译为“仪式”“礼节”或“典礼”。“礼”规定了全体社会成员的正当行为准则。通过举行仪式和典礼，可以制定多种规章制度，确定人

们的社会地位，并明确相应的责任和权力。

许多中国礼器都与饮食有关。展览的第一单元展出了从新石器时代到汉代（公元前206年—公元220年）的饮食器皿。展出的礼器有两种——鼎和簋，前者是青铜时代用于烹制肉类的器具，后者是用来盛放稻米或小米等谷物的器具。贵为天子的统治者可以拥有九鼎八簋。其他社会成员可以拥有的鼎和簋的数量各不相同。由此可见，食器曾经被用于强化中国社会的基本规则，体现社会等级制度。鼎、簋同时也是权力和威严的象征，这一点在今天依然适用：北京的人民大会堂里矗立着一尊巨鼎，象征着权力属于人民。

许多礼器的用途是祭祀祖先，与神灵沟通。此次展出的一件青铜器可追溯到西周时期（约公元前1046年—公元前771年），上面的铭文显示，鲁侯制作了这件器具，用来盛放祭拜他父亲所用的一种特殊的酒。这些物品向我们展示了中国古人与逝者的交流方式。时至今日，中国人依然供奉祭品，确保已故的亲人在死后也能享有充足的饮食。

文化交流和人口迁移在数百年间对中国烹饪产生了哪些影响，能举几个例子吗？

从公元前2世纪至公元10世纪，中国与中亚、西亚之间的贸易日益频繁，新的原料和新的习俗通过“丝绸之路”进入中国，中国出产的丝绸、茶叶和陶瓷广受追捧，出口到中亚、西亚，甚至远销欧洲。

来自中亚的食物逐渐传入中原地区，中国人在这些食物的名称前冠以一个“胡”字，意为“来自异国”，如胡椒、胡桃等，这些名称一直沿用至今。随着丝绸之路沿线频繁的接触和

“进餐时间一到，无论皇帝身处哪里，御膳房都会将食物送到皇帝面前”



▼ 《夜宴桃李园图》(局部)，由清代(1644—1911年)丁观鹏(1726—1770年)所作，藏于北京故宫博物院。

交流，游牧民族的饮食习俗渐渐影响到中国的饮食习惯。例如，为适应游牧民族带来的面饼，唐代（公元618年—907年）出现了有底足的大盘子。

传统茶文化和春节庆祝活动等习俗都属于中国非物质文化遗产。关于这些习俗的变迁，从历史器物中能够一探究竟吗？

从青铜时代的茶勺到后来的执壶，古人用过的茶具反映出了饮茶方式的转变。公元8世纪，陆羽在《茶经》中建议在釜中用沸水烹煮碾碎的茶叶，用勺子来舀水和分茶。但在后世的《十六汤品》中（公元10世纪左右成书），泡茶方法是将沸水浇在茶末上，然后搅拌。在当时，执壶通过丝绸之路刚刚传入中国不久。

春节是中国农历的一年之首，庆祝这个传统新年涉及多种社会习俗。

如今在春节期间，中国家庭会准备糖果，放在带有分格的托盘或盒子里。

“随着丝绸之路沿线频繁的接触和交流，游牧民族的饮食习俗渐渐影响到中国的饮食习惯

在山明水秀之地野餐，是中国文化传统中的重要一环。这种轻便的食盒在

过去不仅可以放糖果，也可以用来盛放菜肴，是人们在外出野餐时经常用到的器物。较大的食盒可以分成多层，带有一个提梁，是专用的野餐用具。在游船上雅集宴饮，曾经风行一时。到了清代，游船后面往往另随一只小舟，专载饮食，被称为“行庖”或“水宴”。游船经过码头时，会有仆从或是由餐馆将菜肴装在食盒里送到船上。

从16世纪到20世纪初，宫廷使用分格的食盒来盛放饺子、月饼等各色食物。在春节期间，皇家还会将干果和用来包春卷的各色食材放在这种食盒里。将不同类型的糖果或食材放在同一个食盒的不同格子里，可以让菜肴看起来井井有条，既诱人又丰盛。我想，也正是这个原因，这种分格的食盒和托盘至今仍是人们过春节时的理想之选。 ■

使用人工智能追踪厨余垃圾

为减少食物浪费，餐饮厨房和餐厅正在使用人工智能（AI）来分析被扔进垃圾箱的厨余垃圾。他们可以根据收集到的数据来调整菜单和采购订单。

加拿大安大略省圭尔夫大学烹饪运营系副主任维杰·奈尔（Vijay Nair）解释说：“对于我们厨师来说，知道有哪些东西进了垃圾箱非常重要，但我们做不到一切尽在掌握之中，尤其是重量。”他很关注食物浪费问题，这是他每天都要面对的一项挑战。

奈尔的担心不是没有道理的。加拿大每年有 5000 万吨食物被浪费掉，联合国环境规划署《2024 年食物浪费指数报告》（*Food Waste Index Report 2024*）指出，在全球生产出

来供人类消费的食物当中，约有五分之一被丢弃或浪费，相当于每天浪费 10 亿顿饭。

问题不仅仅是到底有哪些食物被扔进了垃圾箱。食物损耗也是个问题，运输过程中出现的食物变质或损失、缺乏冷藏等诸多因素都会导致食物最终无法到达人们的餐桌。受到食物损耗和浪费影响的不仅是食品价格，还包括种植、加工、分配和烹饪食物所消耗的能源。

事情到此还没有结束。许多被浪

费的食物最终被填埋处理，没有适当条件进行充分降解。由于缺乏氧气，食物在厌氧条件下腐烂，产生甲烷，而甲烷一旦进入大气层，其导致气候变暖的能力是二氧化碳的 80 倍。

低技术含量方法

维杰·奈尔和他的团队曾经使用耗时的手工方法（用纸、笔和电子表格）来追查食物浪费情况。但去年 11 月以来，奈尔在大学里的一个备餐厨



▼ Winnow 是英国开发的一款人工智能工具，通过安装在垃圾箱上方的摄像头对食物垃圾进行分析。

房使用了一家英国人工智能解决方案公司开发的软件 Winnow，其可以利用数据分析帮助商业厨房减少食物浪费。

系统的诞生源于“食物宝贵，不容浪费”的理念，目前世界各地已有 40 多所大学正在使用这套系统。这套系统包括装有内置摄像头的小型终端（安装在普通厨房垃圾箱上方）和放在垃圾箱下方的一台秤。

“ 在生产出来供 人类消费的食物当中，约有 五分之一被丢弃或浪费

借助人工智能提供的数据，厨房经理可以预测并调整采购订单和菜单。Winnow 公司市场营销和公共事务总监戴维·杰克逊（David Jackson）说：“按价值计算，将近 70% 的废弃食物在到达顾客或学生手里之前就已经被浪费了。有鉴于此，能够做出预测和调整是非常重要的。”公司的目标是在 12 到 24 个月内将食物浪费减少一半。

找出原因

戴维·杰克逊表示，利用“计算机视觉技术，也就是无人驾驶汽车使用的技术”，人工智能可以识别和分析上千种不同食物。由于在互联网上找不到太多有关垃圾箱里的食物照片，公司团队不得不自己创建图像来训练人工智能模型。

一旦有食物被倒进垃圾箱，系统就会拍照识别，而后称重，并计算出这些食物的货币价值，厨师可以据此

015 ©



▼ 得益于人工智能辅助的厨余垃圾发酵方案，伦敦的 Silo 餐厅几乎完全杜绝了食物浪费。

找出造成食物浪费的最大来源。

通过系统收集到的数据，维杰·奈尔发现，某些蔬菜的剩余部分被大量丢弃，例如，每两天就有 14 千克的西兰花芯被丢弃。这一发现促使奈尔的团队设法重新利用被丢弃的食物。如今，他们将西兰花芯打碎，用来制作蔬菜煎饼。

程控发酵

并非只有餐饮服务业希望减少食物浪费，一些食品企业也开始引入人工智能技术，其应用重点之一便是更精准地掌控厨余垃圾的发酵工艺。伦敦东部的 Silo 餐厅就是一例，这家餐厅以主打零浪费政策出名。餐厅发酵事务主管瑞恩·沃克（Ryan Walker）说：“使

“ 人工智能可以 计算出被浪费 食物的货币 价值

用这种工具，让我们不仅可以简化和改进剩余食材的处理方法，还能够更有效地分析和预测发酵结果，特别是针对长期发酵过程。我们可以优化食材的再利用方法，从而减少浪费。”

借助 ChatGPT 人工智能模型，瑞恩·沃克与 Silo 餐厅的老板道格拉斯·麦克马斯特（Douglas McMaster）携手，在餐厅内部实施了一套发酵程序。事实证明这项工作非常成功，最终用于堆肥处理的食物垃圾比例从 10% 至 15% 减少到了不足 1%，他们为此还在餐厅附近的一栋小楼里开设了“发酵工厂”。瑞恩·沃克解释说，他们在这座发酵工厂里“将剩余食材转化为高价值的食品”，进一步减少了浪费。该工厂通过生物转化技术，将肉类边角料、蛋清等废弃食材作为培养基，培育麴菌（一种传统日式发酵菌种），进而用来制作发酵鱼露和发酵味噌酱。

他们计划在成功的基础上进一步拓展这项工作，以同样的方式重新利用这一带食品企业产生的食物垃圾，如咖啡馆的咖啡渣、啤酒厂的啤酒糟和面包店的面包。

这项开创性的解决方案如能在服务行业广泛铺开，将大大有助于减少食物浪费。 ■

达喀尔街头美食翻红

早在街头小吃走红之前，塞内加尔首都的居民就有了自己的“街头食堂”，这是一种非正式的小餐馆，全天候提供既便宜又美味的各色小吃和菜肴。

在金属板和积满灰尘的防水油布搭建的简易帐篷下，奥马尔·迪奥普（Omar Diop）正在热气腾腾的电炉旁忙碌着。他将法棍面包切成两半，做

了一份煎蛋，加热了一些土豆块，还撒了一些辣椒调味。这一连串操作都在一分钟内搞定。时近中午，排队的食客越来越多了。在达喀尔老城区的

中心地带，迪奥普是尽人皆知的“三明治之王”。“煎蛋面包”搭配豇豆、青豆或肝脏，是奥马尔·迪奥普自创的家常做法。



© 苏菲·杜斯

▼ 达喀尔路边摊能够提供物美价廉的快餐。

“这里最棒了，干净、量大，还便宜。”24 岁的学生巴西鲁·蒂奥纳（Bassirou Thioune）这样概括迪奥普的小店。每天早上，他都要喝一杯图巴咖啡（加入几内亚胡椒的塞内加尔风味咖啡），趁着 11 点钟的休息时间跑来吃一个三明治，然后回到附近的教室去上课。

小店里里外外挤满了教师、学生、工人和行政主管。在保险公司工作的保罗·戈米斯（Paul Gomis）说：“各个社会阶层的人都来这里吃饭，这家小店就像是个大家庭。”他所在的公司就在附近，可他住在 25 公里以外的郊区，没时间赶回去吃午饭。



小吃文化

街头小吃近年来才渐渐风靡全球，但 jay taabal（沃洛夫语，意为“小吃”）文化在塞内加尔有着深厚的基础，许多当地人都靠这个非正规经济部门谋生。街头小吃早已融入了近 400 万达喀尔市民（占塞内加尔全国人口的四分之一）的日常生活。

在这个平均月薪约为 12 万非洲法郎（约合 180 欧元）的国家，小吃店确实提供了快捷、饱腹又便宜的食物。达喀尔谢赫·安塔·迪奥普大学下属的经济与社会转型研究实验室 2021 年发布的一份研究报告指出，达喀尔市民有一半的用餐时间是在外就餐。

近几十年来，随着生活方式的改变和实行周一至周五连续工作制，人们在外就餐的情况越来越普遍。达喀尔非洲基础研究院的社会人类学家和研究员穆斯塔法·塞耶（Moustapha Sèye）解释说：“在以往，塞内加尔人的每顿饭都是与家人一起吃的，而且全家人吃同一道菜。不过随着人们迁入城市，住进更小的公寓，饮食习惯日趋个性化，这种习俗正在逐渐消失。”

油炸馅饼和烤肉串

无论什么时候走进这种小餐馆，人人都能找到自己心仪的那款美食——甜馅饼、鲑鱼球、夹肉馅饼或是烤花生。每到下午的加餐时间，小贩们会在每个街角和校门外支起热气腾腾的炖锅。夜幕降临，豪萨风味烤肉店成为街头主角，裹着花生和辣椒粉的肉串在火焰中吱吱作响，这是一道尼日利亚特色菜。达喀尔的街头小吃不仅丰富多样，还体现出多元文化色彩，这里既有黎巴嫩侨民带来的沙威玛（旋转烤肉），也有来自佛得角的点心和春卷。

近几十年来，塞内加尔首都的快餐店数量激增，而且受到越来越多的

年轻人的喜爱，大米和小米等传统食物遭到冷落。不过，“街头食堂”上演了一出绝地反击。距离克尔梅尔市场几步之遥有一座圆形会堂，是殖民时期留下的铸铁建筑，此时这里密密麻麻地摆满了桌椅，几十名顾客正坐在长凳上就餐。

恩迪亚耶（Ndiaye）家的食谱是家里的妇女们从 1986 年开始一代代传下来的。每周四的固定菜式是秋葵炖菜和塞内加尔风味鱼配饭“西布吉安”（米饭搭配鱼和蔬菜）。这道鱼配饭在 2021 年入选联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》。

“

达喀尔的街头小吃不仅丰富多样，还体现出多元文化色彩

正在厨房里忙碌的一位妇女说：“我十岁的时候，妈妈就开始教我做饭了。”一旁的儿子端来了两大碗米饭，65 岁的祖母负责泡塞内加尔薄荷茶。

“我们是吃着这些菜长大的，比汉堡好吃，里面有蔬菜和新鲜的鱼，最重要的是，这些菜是用爱心烹制出来的。”会计师萨米·迪乌夫（Sami Diouf）一边大口吃饭一边说道。他的这顿饭花费了 1200 非洲法郎（约合 1.70 欧元）。主厨塔姆西尔·恩迪尔（Tamsir Ndir）30 年来一直致力于保存和推广塞内加尔的饮食传统。2019 年，这位本土风味的捍卫者创办了塞内加尔街头美食节，他的目标是：“恢复街头小吃的声誉，让每天为数百万塞内加尔人提供食物的默默无闻的工作者不会被人遗忘。” ■

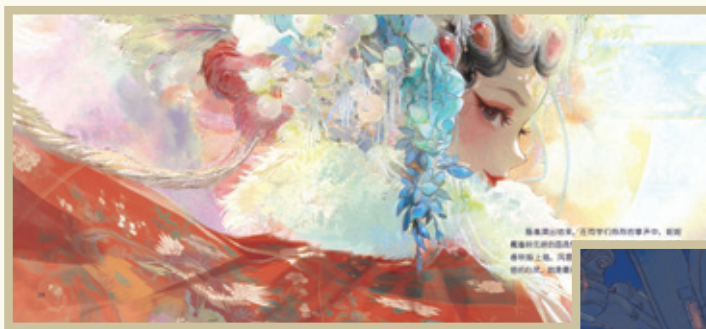
宇宙护卫队

守护非遗系列



《宇宙护卫队·守护非遗系列》书影

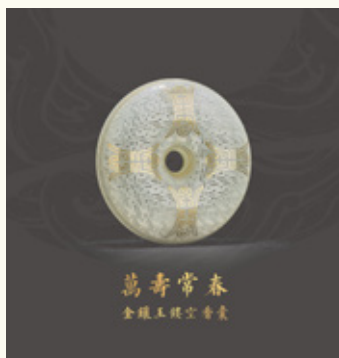
《宇宙护卫队·守护非遗系列》绘本如华彩交响，描绘北京玉雕、数来宝、兔儿爷彩塑、京剧彩塑脸谱和堂前燕毽子等非遗之美。梦幻之旅引领小读者穿越时光，感受中华文化的智慧与创意。此绘本是对非遗传承的致敬，为年轻一代开启认识传统文化的窗口，传播中国文化的魅力，与世界共赏。



京剧彩塑脸谱 非物质文化遗产代表性传承人 赵楠

我作为一个京剧彩塑脸谱传承人，从小就生活在一个布满脸谱、满是京剧氛围的家里。小时候身边的亲朋好友会好奇地问：“让你选一个脸谱画脸上，你会选谁？”我总是很认真地告诉他们“钟无艳”，为什么是她，大概是因为我听过很多她的故事，并且她是为数不多会画脸谱的女性角色。脸谱，我认为它是一张一个人画在脸上的名片：颜色代表性格，谱式表达身份，细节图样描述出角色具体是谁。这门独特的舞台美术艺术，将审美与表意结合，展现了我国“书画同源”的艺术底蕴，呈现了艳丽迷人的“中式多巴胺”配色。所以我将自己最喜欢的部分编成绘本，希望将这段美好的童年记忆传递给更多的读者。





北京玉雕 非物质文化遗产代表性传承人 杨晓雅

杨晓雅，非物质文化遗产北京玉雕项目代表性传承人，北京市工艺美术大师，中国工艺美术大师，国家级非遗传承人杨根连先生之女。杨晓雅受家庭熏陶，自幼喜爱玉石，恪守制玉之德，守正创新，在父亲杨根连先生的影响下，将金镶玉技艺与当代首饰配饰制作结合在一起，将旧时仅用于大件器皿上的金镶玉技艺，运用到了小件配饰的制作中，创造出金玉交辉、金玉合一的金镶玉珠宝配饰。

“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”杨晓雅致力于传播和弘扬中国传统玉文化，将工艺、文化、设计等元素相结合，让传统工艺在当下焕发出全新的生命力。



兔儿爷彩塑 非物质文化遗产代表性传承人 胡鹏飞

胡鹏飞，中国工艺美术学会民间工艺美术专业委员会副秘书长，北京市文联理事，北京民协理事，北京市工艺美术大师。

胡鹏飞在继承中国传统造型审美和色彩体系，以及保留传统泥彩塑风格神韵的基础上，积极探索尝试新工艺、新材料，工艺精湛，富于创新。其作品极大地丰富了传统泥彩塑艺术的表现力和艺术感染力，促进了传统非遗手工艺更好地融入现代人民生活中，推动了传统泥彩塑在当代的发展。



“堂前燕”毽子 非物质文化遗产代表性传承人 殷文

殷文，“堂前燕”毽子制作技艺的第四代传人，北京毽堂前燕文化传播有限公司顾问，北京市东城区非遗“堂前燕”毽子制作技艺代表性传承人。

2009 年荣获北京市毽球运动突出贡献奖。

2010 年获得全国毽球裁判员证书。

2015 年受聘于北京师范大学，参与“高参小”全国教育体育改革，任花毽课的外聘专业老师。

2019 年受中央文化工作委员会的推荐和北京凯撒国际旅行社的邀请，作为文化使者历时 53 天向南太平洋的 15 个国家传授中华毽文化。

2021 年考取国家级花毽项目社会体育指导员证书和资质。



数来宝 非物质文化遗产代表性传承人 李世儒

李世儒，国家级非遗项目“数来宝”传承人，北京东城快板沙龙主席；中国曲艺最高奖——牡丹奖表演奖获得者，3 次荣获中国文化艺术政府奖——群星奖。

李世儒潜心钻研数来宝（快板）艺术，对演唱技巧、韵味、风格，有着独到的见解，并用于演出实践。他编著出版了快板教材《从零起步学快板》和《快板演唱的研究与探讨》。

为了更好地传承和推广快板艺术，2006 年，在北京市东城区文化馆的大力支持下，李世儒创办了公益性组织北京东城快板沙龙，至今已举办 19 年，开展公益活动 700 余场次。自 2009 年起，在北京市东城区文旅局的大力支持下，快板沙龙连续承办了 16 届北京快板邀请赛，累计参赛节目 2000 余个，成为全国唯一一项连续性的快板赛事。

快板沙龙现已成为非遗项目“数来宝”的保护单位，并获得文化和旅游部评选的国家级非遗项目保护实践优秀案例殊荣。2024 年，快板沙龙被文化和旅游部评为全国百团汇演优秀群众文艺团队，李世儒也被评为全国优秀文化志愿者。

一千零一种食材： 中世纪阿拉伯美食 的丰富遗产

英国杜伦大学阿拉伯研究系主任，专门研究中世纪阿拉伯烹饪史，著有《苏丹的盛宴——十五世纪埃及食谱》（*The Sultan's Feast. A Fifteenth-Century Egyptian Cookbook*）（2020年）和《流亡者的食谱：安达卢斯和北非的中世纪美食》（*The Exile's Cookbook: Medieval Gastronomic Treasures from al-Andalus and North Africa*）（2023年）。

在灿若星河的众多文明当中，中世纪的阿拉伯伊斯兰世界曾经处在中枢位置，它留下的丰富食谱和烹饪技艺，时至今日依然影响着全球饮食风俗。

中世纪阿拉伯烹饪习俗延续了600多年（从9世纪到15世纪），其丰富性和多样性堪称全球之冠，这在中世纪留下的食谱中得到了印证。这些食谱收录了将近4500种来自伊斯兰世界各地的菜肴，从西班牙（在阿拉伯语中称为“安达卢斯”），到北非、埃及、叙利亚和伊拉克。

如此海量的烹饪文献实属罕见，在此之前只有一本写于4世纪的罗马烹饪书和少量古代美索不达米亚食谱存世。有证据表明其他地方也曾存在美食文化，例如古希腊，但没有食谱流传下来。

随着伊斯兰世界不断扩张，跨越地中海、印度洋、丝绸之路的商路也随之不断延伸，各种食材得以在中世纪的阿拉伯世界里畅通无阻。阿拉伯商人作为中间商，将异域香料和水果从东亚带到了中东、北非和欧洲。石榴、大米和玫瑰来自波斯，藏红花和橄榄油来自北非，甜瓜来自撒马尔罕，开心果、榲桲和韭菜来自叙利亚。肉桂、桂皮、肉豆蔻和丁香产自印度，檀香和樟脑产自越南，麝香和丝绸产自中国。

从醋香炖肉到柠汁腌生鱼

公元7世纪，萨珊王朝覆灭，阿拉伯穆斯林征服者承袭了这个波斯帝国末代王朝的一些宫廷礼仪，也接收了它精致的食材和菜肴，特别是那道糖醋炖肉。从8世纪起，*sikbaj*（波斯语，意为“醋香炖肉”）曾经风靡一时。在现代阿拉伯美食词典中已经找不到这道菜了，但西班牙风味醋浸鱼保留了它的精髓，后来经过西班牙殖民帝国（始于16世纪）辗转传入拉丁美洲，变为柠汁腌生鱼。阿拔斯王朝早期（9世纪），另一道波斯菜 *lakhsha*（肉汤煮面团）传入了阿拉伯帝国，这可能是最古老的意大利面。

11至14世纪，随着突厥人和蒙古人的迁徙，面食和用酸奶做的各色菜肴进入了这一带阿拉伯人的餐桌。从 *kumaj*（厚面饼）和 *jajaq*（加入香草调味的酸奶油菜肴）等食物，可以看出阿拉伯人是如何吸收和改写外来影响的。后者是现代希腊酸奶油黄瓜酱和土耳其青瓜酸奶油酱汁的前身。柏柏尔人的特色美食蒸粗麦粉早在13世纪就从帝国西部传到了近东。人们对这道特色菜的喜爱程度在此后的几百年里

显然有增无减，到17世纪，一位前往埃及的奥斯曼旅行者报告说，蒸粗麦粉已经成为他们的主食。

“
柏柏尔人的特色
美食蒸粗麦粉
早在13世纪
就从帝国西部
传到了近东

食谱大全

有些影响可以追溯到更久远的年代，例如中世纪阿拉伯食谱里最常用到的发酵调味品 *murri*，其由发酵的谷物制成，偶尔也用鱼作为原料，是从希腊罗马菜肴中使用的发酵鱼露演变而来的。*murri* 的味道和用法与现代人用的酱油并无二致。

▼ 描绘阿拔斯王朝（750—1258 年）时期用餐场景的画作（部分），出自 11 世纪手稿 *al-Hariri's Maqamat*，由画家兼书法家阿尔·瓦西特（*al-Wasiti*）于 1236—1237 年临摹并绘制插图。

“英式经典菜肴炸鱼薯条可以追溯到 13 世纪安达卢斯地区的一种类似食谱

从文献中可以看出，阿拉伯伊斯兰世界的食谱相当稳固，其中有些菜品在今天的许多阿拉伯语国家依然受人欢迎，例如 *shish barak*（酸奶煮肉馅饺子）、*mulukhiyya*（锦葵炖肉）、咖喱角和 *qatayif*（夹心煎饼）。文献资料显示多种影响相互交织，这些菜出现在不同文化传统中，但又吸收了地方特色。例如，当地人的偏好和食材的供应情况可以解释为什么只有安达卢斯的食谱中出现了用兔子做的菜——因为兔子是当地的物产，用到大米的食谱却比较少见——因为只有瓦伦西亚地区种植水稻。地域美食的出现自然会催生新的菜肴，例如安达卢斯 *mujabbana*（油炸奶酪馅饼）。

咸甜口味

在很久以前，阿拉伯人的烹饪食材、食谱和技艺就通过三条主要渠道传入了欧洲：西班牙、西西里岛和十字军东征。糖、大米、杏仁、肉桂、藏红花、生姜、丁香、柠檬和酸橙等食材最初都是由阿拉伯人带来的。

阿拉伯人对甜咸口味的菜肴情有独钟，并且大量使用香料，他们的这种做法被欧洲人效仿，成为“中世纪风味”的重要特点。16 世纪，这种风味传播到了世界的另一端——印度莫卧儿王朝。中世纪欧洲人的主食牛奶冻（加肉的米布丁）实际上就是阿拉伯人常吃的甜牛奶布丁。现在的牛奶冻（与英国饮食有关）和阿拉伯人的甜牛奶布丁都是不含肉的，与中世纪原始风味最接近的是土耳其的鸡胸肉布丁。

不出所料，安达卢斯的烹饪传统给西班牙美食和食品术语留下了不可磨灭的影响。西班牙语中的肉丸（*albóndigas*）一词源自阿拉伯语单词榛子（*al-bunduqa*），原意是指肉丸的大小。随着西班牙帝国的不断扩张，许多阿拉伯菜肴也被传到了新大陆，经过了进一步演化和改良，

albóndigas 在传入墨西哥之后变成了肉丸汤。

murri 的蜕变

即便是英式经典菜肴炸鱼薯条中的炸鱼，也可以追溯到 13 世纪安达卢斯地区的一种类似食谱——在鱼肉上裹上用面粉、面包屑和香料调成的面糊，然后油炸，配上加了橄榄油和 *murri* 的醋汁食用。大约 300 年后，塞法迪犹太移民将这种炸鱼方法从伊比利亚半岛带到了英国。

中世纪阿拉伯世界在推动美食发展方面起到了重要作用，以上只是从中撷取了几个例子。通过贸易、征服和文化交流，阿拉伯美食影响了地中海、欧洲和南亚的烹饪习俗。阿拉伯烹饪的标志——香料、糖和杏仁，至今仍是全球美食必不可少的一部分。 ■



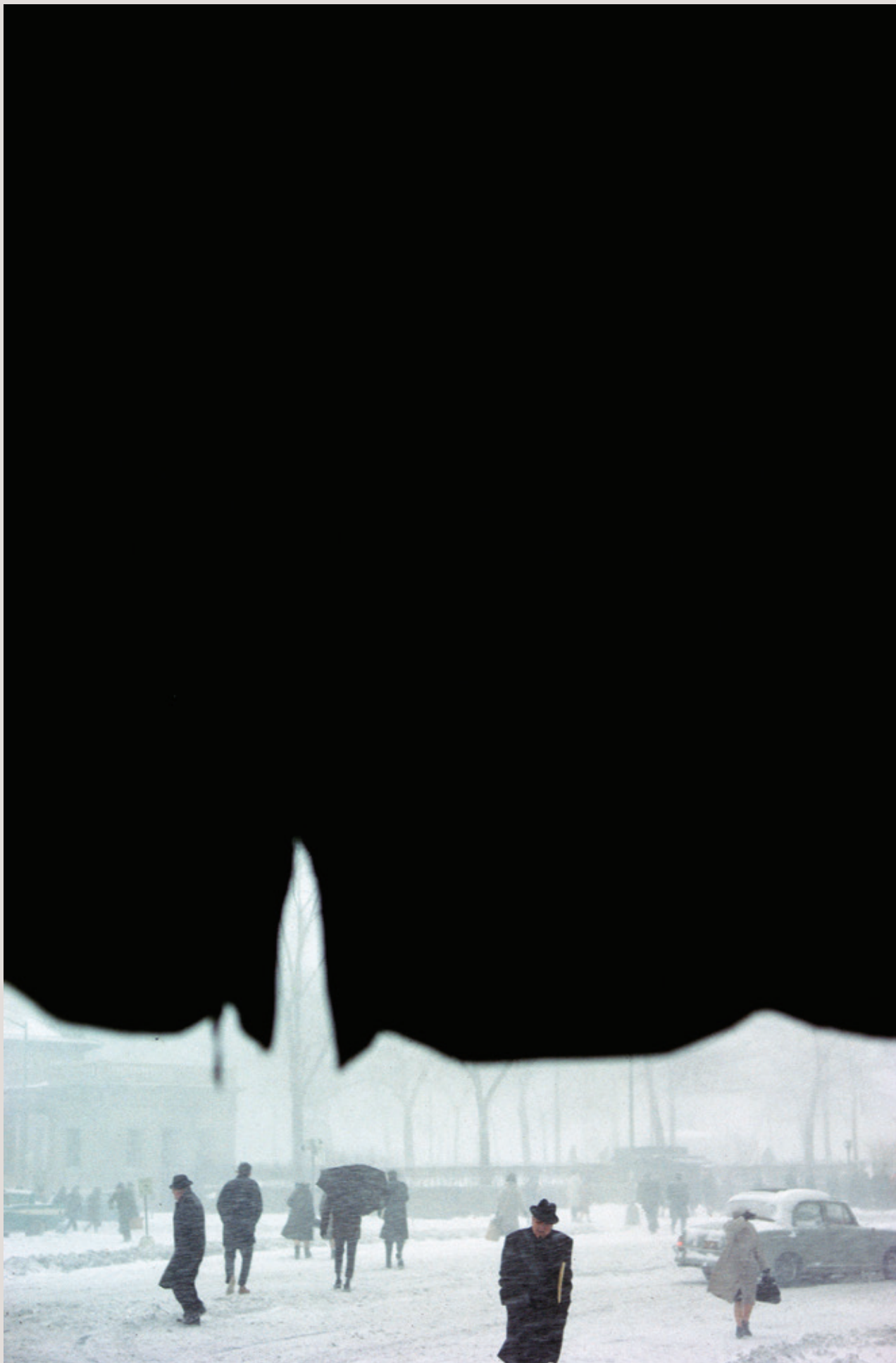
索尔·莱特， 色彩大师

索尔·莱特 (Saul Leiter) (1923—2013 年) 从未想过要征服世界。事实上，他一生大部分时间都蛰居在纽约东村的一间公寓里。他喜欢待在家里、画画、喝咖啡。他尽管并没有远大的抱负，但留下的作品影响深远，也因此成为美国摄影界举足轻重的人物。

在前行的道路上，索尔·莱特一直是一位独行侠，拒绝被贴上任何标签，也不愿遵循他人规划的道路前行。他从绘画开启艺术生涯，并终其一生坚持创作，最终在时尚摄影领域声名鹊起，镜头下的作品曾登上美国杂志《君子》(Esquire) 和《时尚芭莎》(Harper's Bazaar)。他被誉为彩色摄影先驱，而当时新闻编辑室和博物馆普遍信奉黑白美学，认为彩色摄影庸俗，只配用于广告。

他在居住地附近以及巴黎等城市旅行时拍摄的照片，并未遵循经典的街头摄影风格，而是弥漫着一种若即若离的朦胧感。他大胆的取景方式让普通场景的构图突破了常规。中央公园的池塘与商店的橱窗倒影构成镜像迷宫，暗示着一种超越表象的存在，吸引着人们的目光。照片中的人物或消失在阴影中，或被氤氲的雾气抹去了清晰的轮廓，或被框定在遥远的地方；然而其背后的本质却从未被忽略：他们周围是跃动的城市。

索尔·莱特从未想过要征服世界。尽管如此，今天他依然被誉为色彩大师，他的作品在各大艺术殿堂展出，并成为许多摄影师和电影制作人的灵感源泉。面对这些身后荣耀，他无疑只想回到公寓，继续画画、喝咖啡。 ■



《遮篷》(*Canopy*), 1958 年。



《挂蝴蝶装饰》(*Hanging Butterflies*), 20 世纪 60 年代。



《中央公园的池塘》(*A Pond in Central Park*)。



《出租车》(*Taxi*), 1957 年。



《镜像》(*Reflection Variant*), 1958 年。



《红色窗帘》(Red Curtain), 1956 年。



《巴黎》(Paris), 1959 年。





《通话中》(Phone Call), 1957 年。



《蓝裙子》(*Blue Skirt*), 20 世纪 50 年代。



《圣诞节》(Christmas), 20 世纪 50 年代。



你会说动物的语言吗？

大量研究表明，动物之间存在相互交流。不过，动物们的交流是否足够复杂，是否称得上是一种语言呢？如果可以的话，我们将来能听懂它们的语言吗？未来，人们或许会利用人工智能（AI）来分析动物发出的各种信号。借助机器学习工具，我们已经发现大象会呼唤彼此的名字，鲸鱼也有着极为复杂的交流方式。

2023 与 2024 年中的 14 个多月里，我开着一辆丰田陆地巡洋舰，行驶在崎岖不平的肯尼亚大草原上，手里紧握着一个毛茸茸、圆滚滚的麦克风。我猜想大象会呼唤彼此的名字，于是开始收集数据来验证这个假设。幸好研究人员的出现对于象群来说已是司空见惯，它们允许我靠近，才让我得以记录下它们发出的低沉有力的叫声。

没有什么能比近距离观察野生大象更令人兴奋了。但我分析录音后发现，大象对不同个体发出的叫声听起来截然不同，我此时的兴奋丝毫不亚于在野外近距离观察它们时的感受。此外，我把部分叫声回放给象群听，它们对最初向它们发出的叫声的反应明显更加强烈，这就进一步支持了我的结论——大象的叫声中含有类似名字的信息。

我和同事们共同发表的研究论文受到了媒体的热烈关注。大象与生俱来的魅力，无疑是吸引眼球的原因之一。此外，我们的时机也恰到好处，人们此时对非人类动物的交流方式抱有浓厚的兴趣。近几十年来，科学家

们试着教猩猩和鹦鹉学会人类语言，但成果不尽如人意。不过，最近有人建议不妨利用人工智能，用动物的语言与动物交流。当然，首先要假定非人类动物有自己的语言。

“
日本山雀会将
有意义的叫声
按照特定顺序
组成短语

交流与语言

动物确实会用多种不同信号进行交流，但交流和语言不是一回事。某一个体向另一个体传递信息的任何行为或特征，都属于交流。交流甚至不必是主动行为——箭毒蛙并非故意要展示身上的警告色，但这种色彩确实是一种交流方式。语言则是一种特殊的交流系统，可以有意识地表达几乎任何概

念，也包括抽象概念。

语言的主要特征包括：字词有特定含义；需要通过学习才能掌握；通过有意识的选择向他人传递信息；可以就非此时此地的事物进行交流；根据语法规则将音节组成词语，将词语组成句子。人们一度认为这些都是人类语言独有的特征，但如今，至少在一定程度上，在动物语言中——得到了印证。

许多哺乳动物和鸟类都会发出警报，在一旁听到的其他动物可以从中听出警报预示着哪些特定类型的捕食者。这些警报存在于动物大脑中，是与生俱来的，而非后天习得；但非人类动物的名字信息却的确是通过学习才能掌握的，除大象外，人们发现海豚、鹦鹉和狨猴也有这种本领。

摇摆舞

一些灵长类动物会根据信息接收者先前的认知来调整交流内容，这表明它们是在有意识地进行交流。蜜蜂跳起“摇摆舞”，将食物资源的距离、方向和质量告知蜂群，这是非人类动物就



非此时此地的事物进行交流的一个罕见实例。有些鸟类和猴子的叫声甚至可以听出简单的语法规则。例如，日本山雀会将有意义的叫声按照特定顺序组成短语，坎氏长尾猴会给警报声加上后缀，表达不甚紧急和相对宽泛的含义。

我们始终没有发现某个非人类物种能够集齐所有这些语言要素，大多数科学家便据此得出结论：语言为人类独有。不过，假如我们没有发现非人类动物的语言，并不是因为这些语言本不存在，而是因为我们使用了错误的工具呢？

一直以来，研究人员都是将信号与产生信号的直接语境结合起来，以此来判断特定信号的含义。但语言的一个显著特点是，语言常用于表达与说话者当前行为无关的事情。假如外星科学家使用这些工具来分析人类的声音，他们或许有理由认为，人类所有的话语都是同一种叫声，因为大多数词语都可以在几乎任何语境下产生。

果蝠的字母表

我在研究大象时使用的是一种简单的机器学习算法模型，如今，现代人工智能可能从根本上改变我们研究动物

“人工智能可能会在解读动物交流这个课题上实现重大突破”

交流的能力。人工智能模型无法替代实地观察和现场实验，但人工智能能够处理的数据集远远超出了人类分析师能够应对的规模。

人工智能正在帮助人们了解动物

信号的结构，例如，人工智能发现果蝠的叫声中可能存在某种语音“字母表”。接下来的任务就是确定这些信号的含义，看看能否找到证据，表明这些信号具有抽象意义。

研究人类语言的人工智能模型可以自动推断出语法规则，甚至无需借助将两种语言明确联系起来的双语词典，就可以做到两种语言的互译。假如可以收集到足够的数据进行训练，类似的模型可能会在解读动物交流这个课题上实现重大突破。有了新的录音技术和自动处理长音频流的人工智能算法，获取这类数据集已是指日可待。

如果说某种非人类动物有语言，我敢打赌那一定是鲸鱼或海豚。有些物种的大脑复杂程度丝毫不亚于人类，而我们对这些动物的交流方式却知之甚少。抹香鲸有着地球上所有物种当中最大的大脑，它们在交流时会发出一连串的咔嗒声，组成类似摩尔斯电码的时间模式，交流双方通过这些咔嗒声以类似对话的方式相互应答。

© 多丽丝·米施 (Doris Mitsch)



■《封锁期间的蜜蜂》(Lockdown Bees) (索诺玛田地, 2022年), 是美国艺术家多丽丝·米施在旧金山湾区创作的组合式作品。作品由几分钟内拍摄的数百张照片拼合而成, 旨在展示蜜蜂的飞行轨迹。



▼ 母象用它们的象鼻进行交流。

“鲸类语言翻译倡议”(CETI)项目汇聚了来自世界各国的鲸鱼语言研究人员,他们正在利用人工智能、水下机器人、无人机和水下麦克风来弄清楚这些咔嗒声的含义。研究人员发现,抹香鲸发出的咔嗒声的组合方式远比他们此前知道的要多得多,这表明抹香鲸的这种交流中可能蕴含着大量信息。

众生皆有情

假如发现其他动物也有语言,可能会引发巨大的社会影响。能够听懂其他物种的观点,或许可以极大地改善人

类与这些动物的关系。在一些土著群体的推动下,要求赋予鲸鱼合法权利的运动正在日益壮大,其中部分原因是人们认识到鲸鱼有着复杂的交流方式。

但语言不应成为享有权利的先决条件。毕竟,我们都同意还不会说话的孩子同其他人一样,同样享有内在价值和基本权利。许多伦理学家认为,从平等的道德考量来看,真正重要的不是语言,甚至也不是智力,而是感知能力,也就是产生意识感受的能力。

事实上,无需掌握动物语言就可以判断出其他动物是否有感知能力。人们已经找到了不容置疑的证据。清

洁鱼可以认出镜子中的自己,这是自我意识的标志,而人类儿童需要数年才能培养出这种自我意识。老鼠如果看到按下取食操纵杆会导致另一只老鼠受到电击,就不会按下这根操纵杆。鸡能够记住其他同类以往提供的或真或假的信息。类似的例子还有很多。

假如我们希望人类的伦理道德能够对标关于动物能力的科学研究成果,就必须彻底改变人类对待所有物种的方式,不能仅限于鲸鱼、大象等少数几个迷人的物种。这将需要对我们的社会,尤其是我们的食品系统进行重大变革。 ■

嘉宾

阿克坦·阿里姆·库 巴特：“我与电影人物 同行”



20 世纪 90 年代初以来，阿克坦·阿里姆·库巴特（Aktan Arym Kubat）一直是吉尔吉斯斯坦电影界的领军人物，1998 年更是凭借着电影《养子》（*The Adopted Son*）赢得国际声望。作为导演、布景设计师、编剧、制片人兼演员，库巴特在国际上获奖无数。他拍摄的影片高度写实，用普遍又亲切的视角展现了他的祖国和周遭世界。

你今年 68 岁，拍摄过九部电影，每一部影片都用独特的方式讲述了吉尔吉斯斯坦人的日常生活，特别是乡村日常生活，你为什么会对乡村地区情有独钟呢？

我认为这首先是因为我的第一份职业。我曾经是画家，但后来由于各种机缘巧合，成了一名电影人。我热爱艺术的真实。乡村象征着我的祖国，一个始终地处边缘的国家。苏联解体后，我拍摄了一部乡村电影——《巴士车站》（*Bus Stop*）（2000 年）。我记得当时就连主干道上的车辆也是稀稀落落的，人们就站在路边等车。我们等了很久，对于未来茫然无措。我的每一部电影都反映了我生活的那个时代。

我的六部主要电影可以构成两个三部曲。首先是童年、少年和青年三部曲；第二个三部曲，基本上围绕我现在的的生活展开。虽然有人称我为俗世诗人，但我的这些电影却相当严肃深刻。

我尽量拍摄真实的故事，在影片中呈现出真实的人，而不是演员，这些电影即使会慢慢失去艺术价值，也仍将具有人类学意义。观众可以看到人们是如何生活的，如何穿衣打扮，如何交际来往，如何打发日常生活。我的工作介于纪实与虚构之间。

《盗光者》（*The Light Thief*）（2010 年）、《半人马》（*The Centaur*）（2017 年）、《这是我记忆中的》（*Esimde*）（2022 年）三部曲中的人物纯良坦诚，为人正直，行事公正。你希望通过这些人物传达哪些观点？

我们吉尔吉斯人是一个文雅快活的民

族，在很大程度上还没有受到全球化的影响。在我看来，《盗光者》里的电工斯韦特阿克（Svet-ake）就是当代的普罗米修斯。有时我觉得斯韦特阿克这类人已经消失了，但我们还可以找到像“半人马”这样的人。“半人马”曾经是一名电影放映员，他在建筑工地工作，试图通过回归古老传统和唤醒古代传说来改变这个国家。我给这个人物起名叫作“半人马”，是为了表明我们身上依然保留着一丝动物性。“半人马”不再是以前那个电影放映员了，影院也一家家关闭了。在《这是我记忆中的》中，扎尔利克（Zarlyk）的失忆同样也是一个隐喻。我们似乎患上了集体失忆症，自以为聪明，却缺乏智慧。

事实上，我希望通过自己的电影作品来了解自己，也想通过个人视角来描绘我的祖国。通过对周围环境的视觉解读，结合我本人的情感感受和我对事物的理解，我得以讲述一个个朴素而美丽的故事，这些故事正是照见吉尔吉斯社会的一面镜子。

你获得过多个国际奖项，比如《养子》摘得 1998 年洛迦诺电影节银豹奖，《这是我记忆中的》荣膺 2022 年亚太电影奖（APSA）评审团大奖，你在获奖之后有哪些变化吗？

获奖的认可给我带来了更多的融资机会。但我并非追名逐利的人。我拍摄电影，偶尔会得到嘉奖。在电影节上推介影片是一段艰辛历程，既要竭力推广作品，又要肩负起维护国家形象的责任。对于吉尔吉斯斯坦这样的小国，宣传工作必不可少。

有人指责我，没有把吉尔吉斯斯

坦社会最好的一面呈现给观众。我拍摄的是艰难的乡村生活，为什么要去描摹更美好的人生呢？那不是艺术家的职责所在，艺术家要将自己的焦虑不安展现出来。

20 世纪 60 年代出现了“吉尔吉斯电影奇迹”，作家钦吉斯·艾特玛托夫（Chinghiz Aitmatov）在其中功不可没，毕竟有多部电影都取材于他的作品，你认为自己是那个黄金时代的继承者吗？

文学往往可以为电影提供灵感。艾特玛托夫是我国文坛上的一代文豪，确实有许多电影人在他那里找到了创作灵感。“吉尔吉斯奇迹”与艾特玛托夫是密不可分的，吉尔吉斯本国的影坛巨匠和一大批俄罗斯及苏联导演都曾经改编过他的作品，前者如托洛莫许·欧基耶夫（Tolomush

“
我的每一部
电影都反映
出了我生活
的那个时代

Okeyev）、博洛特·沙姆希耶夫（Bolot Shamshiyev）、根纳季·巴扎罗夫（Gennady Bazarov），后者如拉莉萨·舍皮琴科（Larisa Shepitko）、安德烈·米哈尔科夫-康查洛夫斯



基（Andrei Mikhalkov-Kontchalovsky）和伊琳娜·波普拉夫斯卡娅（Irina Poplavskaya）。

在将艾特玛托夫的作品搬上大银幕的一众导演当中，我可能是最贴近原著者的那个，这不是指他的文学作品，而是指他与周围世界的关系。艾特玛托夫的许多作品都让人想到他居住的舍克尔村，他笔下的人物都是他

的熟人。同艾特玛托夫一样，我也同我的电影主人公们生活在一起。

你自导自演了几部电影，你的儿子米尔兰·阿布德卡雷科夫（Mirlan Abdykalykov）作为一名导演，也出现在大银幕上，为什么会这样做呢？

我的电影有着强烈的个人风格。在拍摄第一部电影时，我自然而然地想到

了自己的童年，这是一种无意识的自我诉求。费德里科·费里尼（Federico Fellini）也有过这种想法——要是连自己的故事都讲不好，又怎么去讲述别人的故事呢？在讲述我自己的时候，唯一与我相像的人就是米尔兰。

米尔兰出演了第一个三部曲，特别是在《养子》里扮演了重要角色。那个养子，其实是我自己。男主角得知自己是被收养的，但还是选择

▲《盗光者》拍摄期间的照片。



© 埃尔金·博尔朱罗夫（Erkin Bolzhurov）

▲《半人马》拍摄期间的照片。



© Epicentre Films 公司

“我想通过个人视角来描绘我的祖国

了陪伴家人。在我们国家，人们认为生育者未必是父母，养育者才是真正的父母。《猩猩十七岁》（*The Chim*）（2001年）也有着同样的思想内涵。苏伊曼库尔·乔克莫罗夫（Suimenkul Chokmorov）的相貌并非吉尔吉斯人的普遍特征，可大家都期待银幕上的男星应符合这种明星面相。难道就因为我不符合这种模板，我就不是吉尔吉斯人了？《猩猩十七岁》是对这种审美霸权的一次回应。所有艺术家都有需要克服的困难。

“艺术家要将自己的焦虑不安展现出来

正是在这种情况下，我出演了《盗光者》。我想起了童年记忆里的电气工程师，他们能够毫不费力地爬到电



▼《养子》拍摄期间的照片。

线杆顶端去接通电力，让我们这些孩子钦羡不已。能给千家万户带来光明的人，必定是心地善良的，必然与众不同。我要求演员能够表现出这种气质，却找不到合格的人选。到最后，我只能亲自出马，扮演这个角色。《盗光者》赢得了多个奖项，包括最佳男主角奖。

吉尔吉斯斯坦近年来拍摄的电影大幅增加，从中可以看到民族电影产业经历了怎样的发展历程？

在苏联时期，吉尔吉斯电影制片厂的设备是最简陋的。莫斯科电影制片厂在战争期间迁至哈萨克斯坦，哈萨克斯坦电影业从中受益，从而打下了雄厚的基础。苏联解体后，我们一度处境艰难。多亏了数字技术，我们才能走出困境。数字技术推动了电影制作的普及。过去，我的每部电影平均要用掉三万米长的胶片，成本大约九万

美元。如今用这些钱可以拍三部电影了。

吉尔吉斯斯坦平均每年制作大约50部电影，有时甚至更多。为了拍电影，人们用尽了各种手段——有人四处借钱，有人拉来赞助商。电影业的首要目标是要赚钱，这无可厚非。电影业要繁荣兴旺，就必须让商业电影和作者电影共存。商业电影可以吸引观众，带动更多的电影院的建设。这样我们才有机会发行自己的电影，让公众关注我们的电影。假以时日，量变终将孕育质变。

吉尔吉斯电影的问题在于缺乏分析。在我看来，无论是观众还是我们自己，都不清楚我们的电影该是什么样的。我们应该去研究、讨论和记述电影摄影过程。但我国只有两位专业影评人。

你的多部电影都得到了欧洲资金的支持，这对你的工作会产生哪些影响？

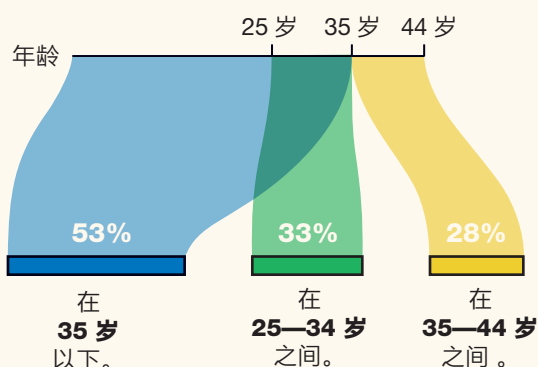
我拍摄电影所使用的资金，都不涉及投资回报要求。没有这些资金，就没有我的电影。《秋千》(The Swing)是我的早期作品之一，拍摄于1993年，曾经斩获多个奖项。影片是在电影节上放映的，法国制片人塞多米尔·科拉尔(Cedomir Kolar)看了这部电影后，于1994年到比什凯克来看我，我们当时甚至找不到合适的酒店请他入住……我和科拉尔的书信往来持续了整整三年。我在每一封信里都竭力向他证明，我是有能力拍电影的。在此期间，科拉尔一直在筹措预算。直至1997年，《养子》开机拍摄。《猩猩十七岁》上映后，我等了八年才启动新项目。拍摄作者电影这条路越来越难走了。但投资艺术与文化，比以往任何时候都更加重要。 ■

“具有影响力” 的新面孔

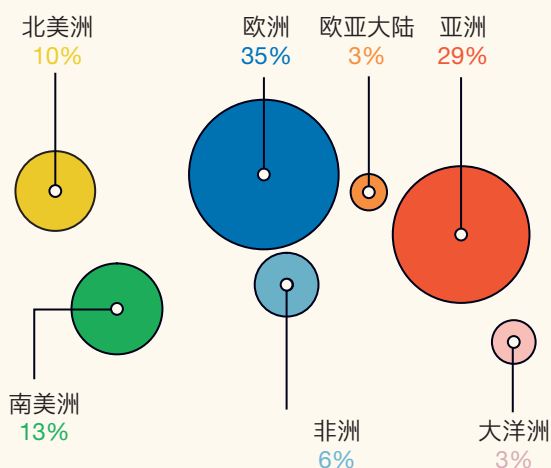
数字内容创作者，亦称“网络红人”，正日益影响着信息的呈现和共享方式。无论这些创作者拥有数百万粉丝，还是专注于小众社群，这些有影响力的声音能够传播到全球的每一个角落，尤其深受从传统媒体转向社交媒体的年轻一代的关注。

联合国教科文组织最近对来自 45 个国家的 500 名“网络红人”进行了一项调查，调查报告《屏幕背后》(Behind the Screens) 于 2024 年 11 月发布，概述了这种获取信息的新方式。

数字内容创作者的年龄 是多少？



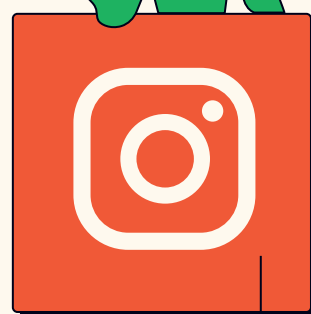
创作者们来自哪些地方？



创作者们使用哪些 平台？



脸书
25%



照片墙
34%



抖音（海外版）/ 抖音
16%



YouTube
9%



其他*
10%

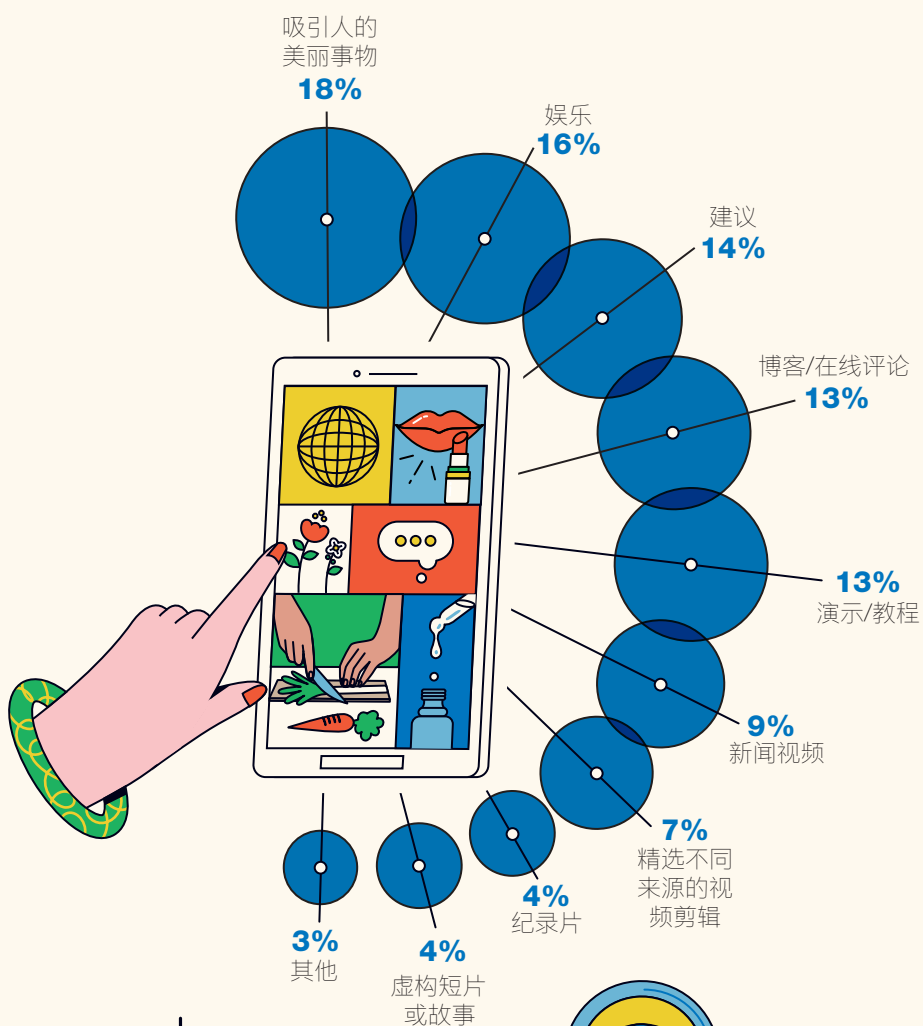


WhatsApp
5%

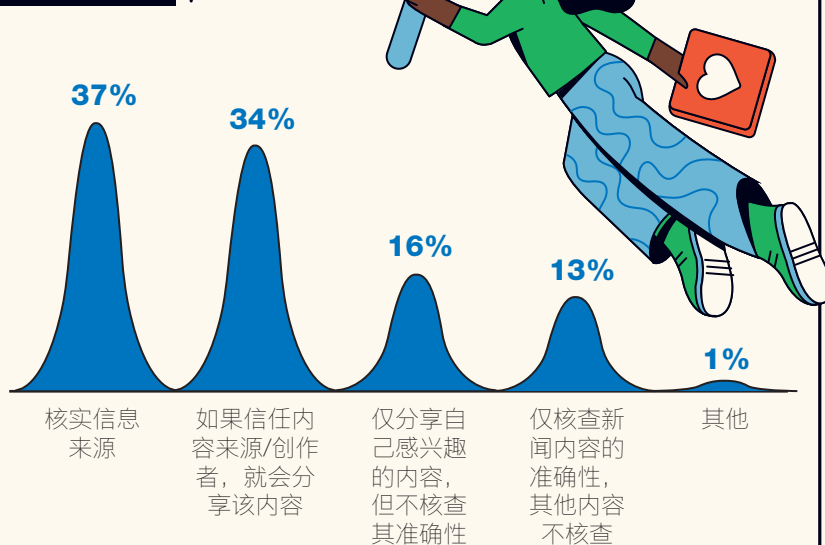
(*)小红书、X、Snapchat、Twitch、快手、哔哩哔哩、LinkedIn、微博、微信等。



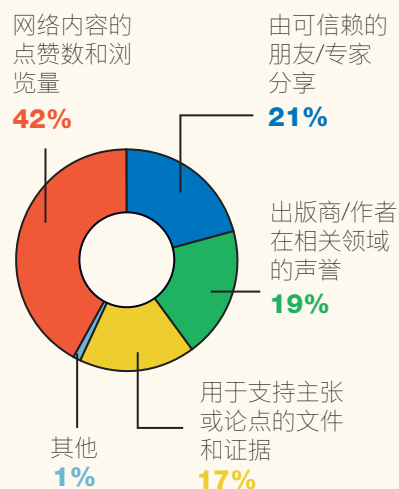
创作者们发布哪类内容？



创作者们如何评估其内容的可信度？



创作者们如何评估网络内容的可信度？



创作者们依靠哪些信息来源？

个人经历/遭遇	58%
自己的研究和与资深专家的访谈	39%
仅限网络来源，但来自非主流媒体	37%
主流新闻媒体	37%
来自粉丝和朋友的提示和线索	30%
官方来源（政府……）	13%
其他	1%

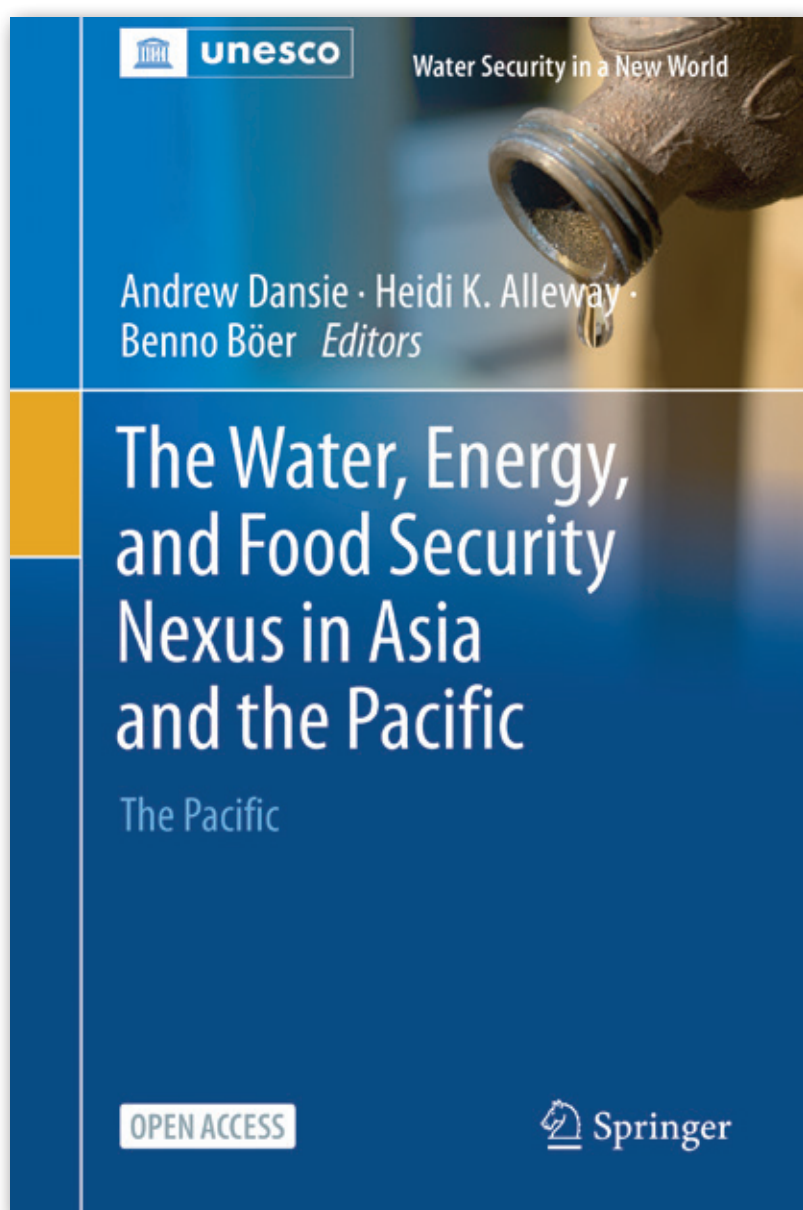
创作者们对言论自由、诽谤和版权相关的国家法律规定了解多少？

了解一些相关法律	50%
对这些法律非常了解	32%
认为这些法律不适用于自己的内容	11%
不了解这些法律，但愿意学习	7%



unesco

亚太地区水—能源—粮食安全纽带关系 ——太平洋



《亚太地区水—能源—粮食安全纽带关系》（*The Water, Energy, and Food Security Nexus in Asia and the Pacific*）系列专著共三卷，本卷从专业视角探讨了太平洋地区未来的情景和面临的挑战。该区域涵盖太平洋海域中的 17 个主权国家和 7 个地区，浩瀚的蓝色大洋覆盖了地表面积的五分之一，却仅有 4450 万人居住，占全球人口的 0.5%。

本卷聚焦人为气候变化影响及人口压力带来的挑战。太平洋地区的文化、传统知识和生活方式呈现多元样态，因相似的地理环境和机遇而紧密相连，这使得各方能够围绕跨领域开展积极决策工作，采用协调一致的方法来管理水、能源和粮食，从而提升各类资源的安全性。

联合国教科文组织出版/施普林格

978-92-3-100599-2

471页，160毫米 x 240毫米，精装



订阅《信使》

联合国教科文组织《信使》杂志不仅以本组织六种官方语言出版，还以加泰罗尼亚语和世界语出版，在世界广泛传播。



订阅印刷版本

144元/年 (共4期) 288元/两年 (共8期)

地址: 北京市西城区新街口外大街28号, 普天

德胜大厦主楼4层中译出版社有限公司

电话: (010) 68359101 邮编: 100088

免费订阅电子版



<https://courier.unesco.org/zh/subscribe>

<https://courier.unesco.org/en> • <https://courier.unesco.org/fr> • <https://courier.unesco.org/es>
<https://courier.unesco.org/ar> • <https://courier.unesco.org/ru> • <https://courier.unesco.org/zh>



© 联合国儿童基金会 / UNI703264 / 阿伦·罗伊斯 (Arun Roisri)

教育与营养

学习 健康 饮食

2025 年 3 月发布了一份新的《全球教育监测报告》[Global Education Monitoring (GEM) Report] 及一篇伦敦卫生与热带医学院 (LSHTM) 论文《吃得好, 才能学得好》(Learn to Eat Well), 其中强调了营养与学习之间千丝万缕的联系。全球范围内肥胖率急剧上升, 但与此同时, 22% 的五岁以下儿童因营养不良而发育迟缓, 7% 的儿童体重过轻, 该报告和论文呼吁各方立即采取行动, 强调有必要将营养膳食教育和普及学校营养餐纳入全球政策议程。



www.unesco.org/gem-report/en



伦敦卫生
与热带医
学院



研究联合会

学校健康与营养



全球教育监测
报告

国内邮发代号: 82-514

定价: 36.00元