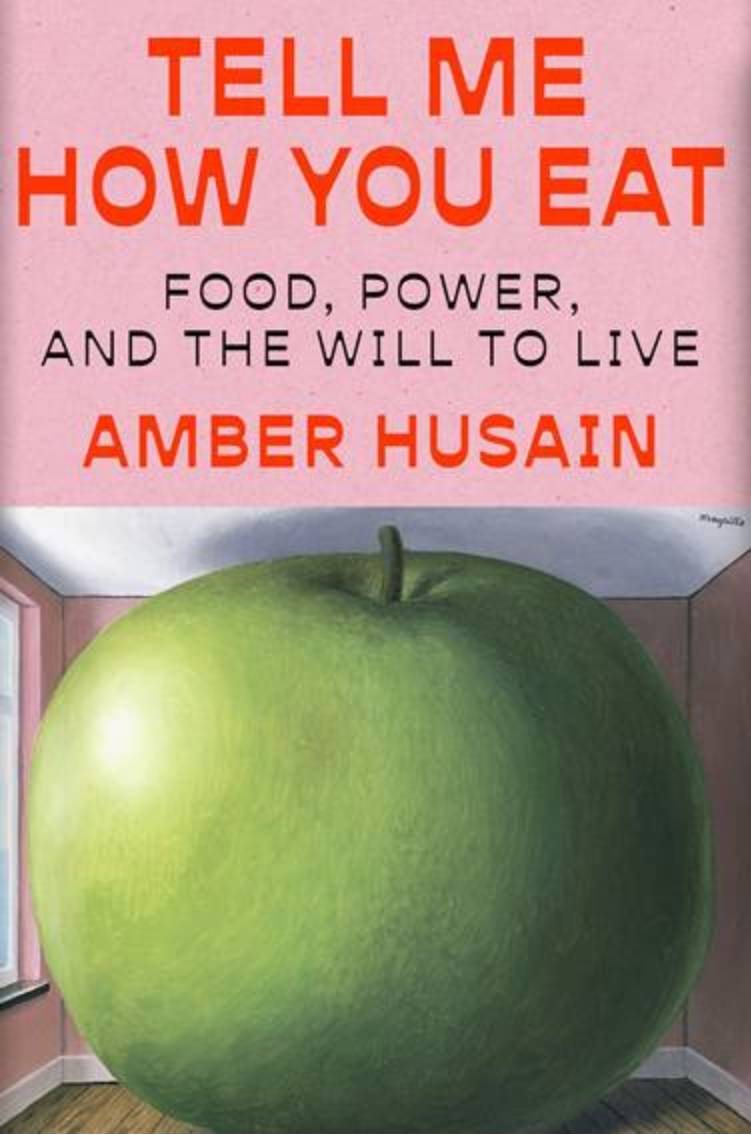
**新 书 推 荐**



**中文书名：****《告诉我你怎样吃》**

**英文书名：*Tell Me How You Eat***

**作 者：Amber Husain**

**出 版 社：Heinemann Hutchinson**

**代理公司：Felicity Bryan/ANA/**

**页 数：120页**

**出版时间：2026年春**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

食品体系混乱，吃饭压力山大？厌倦在健康与成本间徘徊挣扎？

追溯历史，拥抱饮食理想新方案，解锁饮食破局新密码！

如今，随着生活成本升高，气候危机影响不断扩大，晚餐吃什么的问题着实需要花点心思。讲求食物健康和控制食物成本是两个相互矛盾的问题。保证对人类、动物和环境破坏的低（或不那么低）负罪感可能会影响晚餐选择。食物的选择甚至关乎阶级和文化象征，当然也会产生伴随的压力。用一杯Huel奶昔甚至一杯Ozempic来隔绝所有“食物噪音”的诱惑，成了部分人的选择。

在一个充满剥削、功能失调和企业贪婪的食品体系中，很难让人不感到无能为力。正是这种无力感促使安布尔·侯赛因 (Amber Husain) 在30岁生日后不久停止进食，而不是因为像刻板印象所暗示的那样，对完美身材的痴迷才做出这一选择。

饮食失调是最致命的精神疾病，治疗方案中也充斥着厌女症倾向，而且主要发生在青春期少女身上。当侯赛因踏上艰难的治愈之路时，她转向历史寻求方法，探索从中世纪修女到埃莉诺·马克思，从二战的良心反对者到黑豹党等激进思想家和活动家的饮食情况，希望能找到好的进食方式，恢复生活的希望和目标。

《告诉我你怎么吃 》一书以珍妮·奥德尔 (Jenny Odell)、贾·托伦蒂诺 (Jia Tolentino)、奥利维亚·莱恩 (Olivia Laing) 和阿米亚·斯里尼瓦桑 (Amia Srinivasan) 等文学、左派和女权主义批评家的风格，广泛深入地探讨了食物和饮食的政治潜力。侯赛因从被深深遗忘的历史、她自己的亲身经历和出色的批判思维中汲取灵感，来对抗那些让生活变得不适宜生活的结构性力量，并拓宽读者对生活的视野。她发现，追求道德、生物和环境友好时，不应该把注意力集中在食物选择上，而是可以以培养社区、政治意识和变革意愿的方式饮食。我们甚至可以以让世界变得更美好的方式吃饭。

*“这本书的章节将政治层面的细微差别融入到了如何吃饭的问题中。****第一章：你不要****，讲述吃的重要性。****第二章：你克制****中，我考虑了如何在自控中赋能，例如通过土地工人积极分子的纯素政治化所表明的那样。在****第三章：你狼吞虎咽****中，我开始问自由进食意味着什么。****第四章：你进食****探讨了如何养活自己在如何养活他人的大政治宏图中的作用。在****第五章：你需要****中，我汇集了在积极参与食品正义运动时变得更加坚定的想法，食品正义运动坚持认为工资、福利、政策和法律应该确保所有人有能力吃饭，吃的有尊严、吃的富足。最后，我反思了对活动人员而言，饮食本身并不是一种“政治”行为，而是政治意识、力量和想象力的源泉。 ”*

**作者简介：**

****

**安布尔·侯赛因（Amber Husain）是*Meat Love*** （Mack，2023）和***Replace Me***的作者（Peninsula Press，2021）。她关于政治、文学和艺术的文章发表在《[纽约时报杂志》](https://www.nytimes.com/2022/08/30/magazine/gorilla-milk-motherhood.html) 、《[迷惑者》](https://thebaffler.com/latest/consciously-uncontracting-husain) 、 《[信徒》](https://thebeliever.net/amber-husain-cant-wait-to-get-started/) 、 [《洛杉矶书评》](https://lareviewofbooks.org/article/against-white-publishing-the-limits-of-rafia-zakarias-against-white-feminism/)、[《*格兰塔*》](https://granta.com/contributor/amber-husain/)、 [*LRB*](https://www.lrb.co.uk/blog/2021/february/editorial-distinctions) 、《[新左派评论](https://newleftreview.org/sidecar/posts/corrosive-methods)》和《[白色评论](https://www.thewhitereview.org/contributor_bio/amber-husain/)》上。她的书曾在国内和国际媒体上得到专题报道或评论，包括[《卫报》](https://www.theguardian.com/environment/2023/jun/23/amber-husain-meat-love-vegan-politics-of-eating-animals) 、 **《共和报》**和**澳大利亚广播公司**。参加过**伦敦评论书店**、伦敦**ICA**和**爱丁堡国际图书节**的阅读和讨论活动。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[**Rights@nurnberg.com.cn**](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

